

최진규의 토종약초 이야기

숙변 없애고 면역기능 높이는 만능약초 - 함초

함초는 우리나라 서해안이나 남해안의 바닷물이 닿는 해안이나 갯벌, 염전 주위에 무리지어 자라는 염생 식물이다. 우리말로는 통통하고 마디마다 튀어나온 풀이라 하여 '통통마디'라고 부른다. 중국의 옛 의학책인 <신농초본경>에서 맛이 몹시 짜다고 하여 함초(鹹草), 염초(鹽草)라고 하였고, 또 희귀하고 신령스러운 풀이라 하여 신초(神草)라고도 적혔다. 일본에서는 백 년쯤 전인 1981년에 북해도 아께시마 만에서 처음 발견했으며 그 아름다움과 희소성으로 인하여 1921년에 천연기념물로 지정하였다.

함초의 효능은 3천년 전인 중국 주나라 때부터 알려졌다. 곧 주나라 임금이 함초를 하늘에 바쳐 제사를 지냈다는 기록이 <주례>에 나온다. 일본의 의성이라고 부르는 가이바라의 <대화본초>에는 함초가 불로장수하게 하는 귀한 풀이라고 적혀있으며, 염초, 복초, 삼지 등의 여러 이름으로 부른다. 함초는 우리나라의 어떤 의학책에도 적혀있지 않은 풀이다. 또 육지에 자라는 식물 이면서도 바닷물 속에 있는 모든 미네랄 성분을 농축하여 함유하고 있는 풀이다. 곧 육지에서 바다로 빼앗겼던 영양을 다시 되돌려 주는 풀이라고 할 수 있다.

함초는 그 이름대로 맛이

몹시 짜다. 짜도 여느 소금처럼 쓴맛이 나면서 짠것이 아니라 단맛이 나면서 짜다. 짠것을 먹으면 대개 목이 마르지만 함초에 들어있는 소금은 많이 먹어도 갈증이 나지 않는다. 바닷물 속에 들어 있는 생명체에 해로운 물질들을 걸러내고 이로운 물질만 농축되어

지방질이다. 숙변은 소화되다가 만 음식찌꺼기가 장벽에 달라붙어 썩은 것으로 거의 모든 사람이 숙변을 지니고 있다.

함초에 많이 들어있는 섬유질은 장의 연동운동을 도와주고 미네랄 성분은 인체에 꼭 필요한 영양소가 된다. 함초는 인체에 부족하

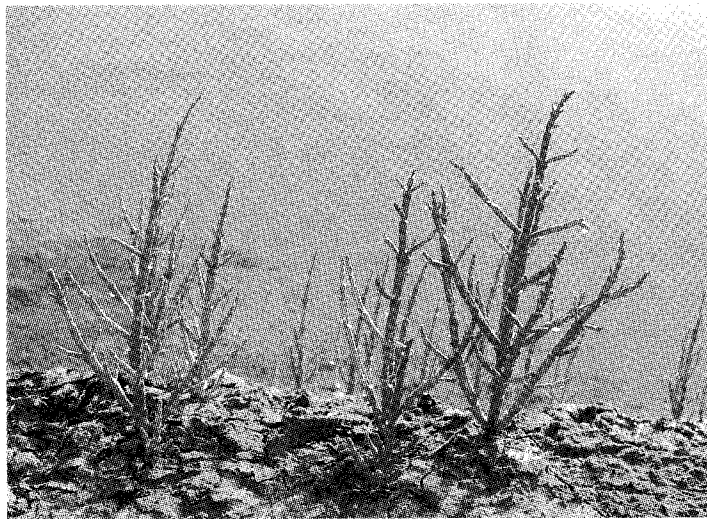
갯벌을 메워 없애지 말고 함초 재배하면 고려인삼을 능가하는 세계적인 약초가 될 수 있을 것

있기 때문이다. 그러므로 함초에 들어있는 소금은 다른 어떤 소금보다도 생명체에 유익한 소금이라 할 수 있겠다.

함초는 숙변을 제거하고 변비를 없애는데 탁월한 효력이 있다. 함초 속에 들어있는 갖가지 미량원소와 효소가 숙변을 없애고 몸속의 지방질을 분해하여 몸 밖으로 내보내는 작용을 한다. 함초에 농축돼 있는 효소는 사람 몸속에서 작은 창자벽에 붙어 있는 끈적끈적한 노폐물인 숙변을 분해하여 몸밖으로 내보낸다. 숙변은 온갖 질병의 원인이 되는 것으로 거의 대부분이 중성

기 쉬운 미량원소를 보충해주면서 숙변과 변비, 비만증을 한꺼번에 해결해 주는 이상적인 식품이다. 함초에는 다른 어떤 식품보다 많은 미네랄이 들어있다. 함초 100g에는 칼슘 670mg, 요드 70mg, 그리고 나트륨이 6.5%, 소금기가 16%, 식물성 섬유질이 50%쯤 들어 있다. 칼슘은 우유보다 7배가 많고 철은 김이나 다시마보다 40배가 많으며 칼륨은 굴보다 3배가 많다. 이 밖에 바닷물 속에 들어 있는 90여 가지의 미네랄이 골고루 들어 있다.

함초를 먹으면 대개 숙변이 나온다. 빨리 나오는 사



람은 일주일쯤이면 나온다. 함초가 숙변을 분해하고 장관을 자극, 수축시키기 때문에 대개 배가 살살 아프다가 숙변이 나오게 된다. 숙변이 나오고 나면 머릿속이 맑아지고 뱃속도 시원한 바람이 부는 듯 상쾌해지며 몸에서 생기가 난다.

함초는 단지 숙변을 없애는 것이 아니라 풍부한 미네랄과 효소, 섬유질, 그리고 알칼로이드 성분, 소금기 등이 갖가지 질병을 퇴치하는 작용이 있다. 암, 축농증, 관절염, 고혈압, 저혈압, 요통 비만증, 치질, 당뇨병, 갑상선염, 천식, 기관지염 등에 두루 뛰어난 효험이 있다. 함초는 장을 깨끗하게 하고 혈액을 맑게 해 인체가 본디 지니고 있

던 자연치유력을 높여 스스로 병을 치료하게 한다.

함초는 우리나라에서는 흔해서 천덕꾸러기 대접을 받고 있지만 다른 나라에서는 몹시 귀하게 여기는 식물이다. 일본에서는 천연기념물로 지정, 보호하고 있고, 프랑스에서는 어린줄기를 샐러드로 만들어 먹는데 웬만한 사람은 구경하기도 힘들다고 한다.

우리나라 서해안은 갯벌이 넓고 유기질이 풍부하여 함초가 자라기에 알맞다. 갯벌을 메워 없애지 말고 함초를 재배하면 고려인삼을 능가하는 세계적인 약초가 될 수 있을 것이다.

최진규 (한국토종약초연구학회장)

한약재 목욕으로 병 쫓는다

최근 조상들이 애용하던 전통약재를 이용한 목욕법이 재조명 받고 있다.

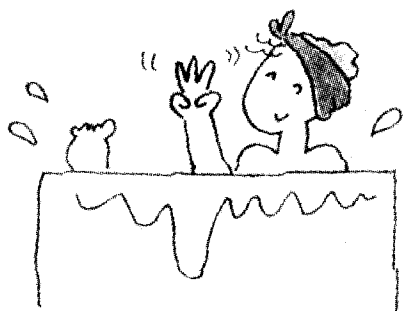
온몸을 담그는 전신욕이 아니라 발이나 손을 담그는 부분욕만으로도 큰 치료효과를 볼 수 있다.

질병별 도움이 되는 목욕법을 소개한다.

◇당뇨병=고삼, 국화 각 60g, 사상자, 금은화 각 30g 백지, 황백, 지부자, 석창포 각15g을 끓여서 매일 아침 저녁으로 목욕하면 효과를 볼 수 있다.

◇관절염=당귀 10g, 감초 5g, 유향, 몰약, 속단, 천축을 끓여 목욕물에 넣거나 환부를 찜질하면 좋다.

◇기침·가래=통후추 7알, 복숭아씨 10



알, 치자열배 10에 1.5l 물을 붓고 달인다. 수온이 50도가 될때까지 기다렸다 두 발을 담근다. 1일3회씩 1회30분씩 하면 기침이 눈에 띄게 줄어든다.

◇불면증=오수유 20g을 끓인뒤 식초를 약간 부어 하루에 한번씩 30분간 발을 담그면 쉽게 잠잘 수 있다.

◇요통=황등경염을 한주씩 찜지에 넣어 욕조에 담근 다음 30분후 욕조에 들어가 20분간 목욕을 한다. 1일2회가 가장 효과적이다.

한약재 이용 치매 치료물질 개발

학술지인 '저널 오브 뉴로캐미스트리' 최신호에 발표했다.

서교수팀은 이 논문에서 쥐를 이용한 실험결과 DHED가 기억력 감퇴를 늦추고 뇌졸중 등으로 인한 뇌세포 파괴예방과 저하된 인지능력 회복효과가 있는 것으로 나타났다고 밝혔다.

기억력을 저하시키는 약물(스코폴라민)을 쥐에게 주입한 뒤 DHED를 입

과 주사로 투여한 결과 스코폴라민에 의해 떨어졌던 뇌기능과 공간기억력이 향상된 것으로 나타났다.

또 뇌졸중을 일으키도록 만든 쥐에게 DHED를 투여한 실험에서도 쥐의 인지능력이 크게 향상됐으며 뇌조직 파괴정도도 DHED를 투여하지 않은 쥐에 비해 훨씬 적어 뇌세포 보호효과가 확인됐다.

서교수는 2일 "이는 DHED가 뇌세포 퇴화 등으로 인한 알츠하이머성 치매는 물론 뇌졸중 등으로 인한 혈

관성 치매까지 치료할 수 있음을 보여주는 것"이라고 밝혔다.

서교수는 또 "현재 동물을 이용한 효능 및 독성실험을 거의 마친 상태로 4월까지 전 임상단계 연구를 마치고 사람을 대상으로 한 임상시험을 신청할 계획"이라며 "국내와 영국 등에서 2~3년간의 임상시험을 거치면 치료약을 내놓을 수 있을 것"이라고 말했다.