

부기가 있을 때

잉어와 모시조개, 붕어가 대표적이다

부종이란 체내의 세포 조직에 수분이 쌓여 온몸이 붓거나 손발이 붓는 증세로, 일상 생활에 흔히 경험하게 된다. 보통 오랫동안 서서 일을 하거나 무리했을 경우, 수분을 지나치게 많이 섭취했을 경우 나타나는데 부기가 심하거나 계속된다면 다른 병으로 인한 합병증은 아닌지 확인해 보아야 한다.

만약 병으로 인한 부기라면 먼저 근본 원인을 치료해야 하며 단순히 피로와 짠 음식으로 인한 과다한 수분 섭취, 또는 습관적으로 몸이 붓는다면 이뇨작용에 효과가 있는 식품을 섭취하여 부기를 빼는 것이 바람직하다.

1. 잉어탕 - 임신부의 부기를 가라앉힌다

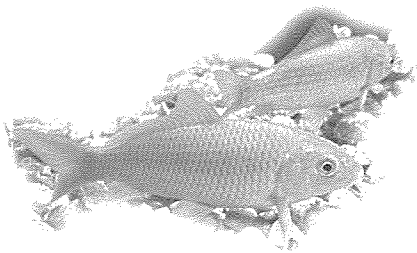
잉어는 단백질이 풍부하며 소화 흡수가 잘 되는 것으로 회복기의 환자, 임신부, 허약자, 어린이들에게 좋다. 또한 잉어를 먹으면 남자가 용이 된다고 할 정도로

정력이 강해지고 정자의 수가 늘어난다고 한다.

특히 약을 쓸 수 없는 임신부의 부기를 가

라앉히고, 불필요한 수분을 몸밖으로 배출

시켜 임신 중독증이나 양수 과다증의 치료약으로 사용한다. 예로부터 귀한 생선류로 여겨져 한방에서는 이뇨제와 유즙 분비 촉진제로 쓰인다.



만드는 법

잉어는 비늘과 내장을 깨끗이 손질한 다음 끓는 물에 넣어 1시간 정도 끓인다. 이 국물을 아침에 일어나마자 단숨에 마신다. 여기에 삶은 팔을 함께 넣어 끓이면 더욱 좋은 약효가 있다.

2. 모시조개탕 - 이뇨작용에 효과가 크다

깍뎀과 조갯살 모두 약용으로 이용할 수 있다. 조갯살 속의 천연 타우린은 담즙 분비를 촉진하고 유산이 늘어나지 않도록 억제해서 피로를 회복시키며 간기능을 활성화한다.

동의보감에 의하

면 간이 좋지 못

하면 '성을 내게

되고 눈이 침침

하고 손톱이 약해

진다' 고 했는데, 간

의 기능을 강화하려면

신맛이 나는 음식을 많이 먹

는 것이 좋다. 또 이럴 때 모시조개가 가장 좋다고 했다.



만드는 법

모시조개를 깨끗이 씻어 찬물에 30분 이상 담가 두어 해감을 토해 낸다. 냄비에 찬물을 넉넉히 붓고 모시조개를 넣어 조개 입이 벌어질 때까지 끓이고 가만히 두어 모래를 가라 앉혔다가 다른 냄비에 맑은 국물과 조개만 따로 둔다. 술, 소금으로 간하고 그릇에 담아 무순을 띄운다.

3. 옥수수 수염 차 - 부기를 내려 준다

옥수수 수염을 구할 수 있다면 보리차 대신 옥수수 수염 끓인 물을 마시는 것이 좋다. 옥수수 수염에는 무기질과 질산칼륨 등이 많이 들어 있어서 신장에 부담을 주지 않고, 신장이 나빠져 몸이 붓는 증세를 호전시켜 준다.

또한 이뇨 작용을 도와주므로 비만 치료에 즐겨 쓰인다. 한방에서는 옥밭이라고도 한다. 소변이 잘 나오지 않거나 부기가 있으면서 체중이 늘어나는 사람에게 좋다.

만드는 법

옥수수 수염 15g에 물 3컵을 붓고 반으로 쥘 때까지 달여 식사 전에 공복 상태로 마신다.

4. 팔 - 이뇨 작용이 뛰어나다

팔은 뛰어난 건강식품으로 비타민 B₆과 사포닌이라는 특수성분이 많이 들어 있어 독을 풀고 배변을 촉진하여 장을 깨끗이 해준다. 특히 팔 껍질은 장이 활발하게 연동운동을 하도록 도와 장벽의 더러움까지 씻어 준다.

또한 성질이 평이하고 맛이 달면서 시고 독이 없으며, 강력한 이뇨 작용이 있어 여러 가지 원인으로 발생되는 부기에 골고루 효과를 낸다. 그러나 팔소는 세포의 활동을 둔하게 하고 변비와 비만을 일으키며 피부를 지저분하게 한다

만드는 법

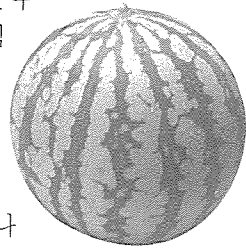
깨끗이 씻은 팔 2~3큰술에 적당량의 물을 붓고 팔이 퍼질 때까지 끓여 그 즙을 마신다. 약으로 사용할 때는 간을 하지 말고 생팔을 그대로 삶아서 밥 대신 주식으로 먹으면 부기가 가라앉는다. 이 방법은 영양실조에 의한 부기에도 좋은 효과를 낸다.

5. 수박, 수박씨 가루·탕- 신장병으로 생기는 부기에 효과

수박의 열량은 100그램 당 21칼로리로 과일 중에서 저칼로리 식품에 속한다. 수박은 시트루린이라는 특수 아미노산과 칼륨이 많이 들어 있어 이뇨 작용을 원활하게 해 신장병으로 인한 부기뿐만 아니라 방광염, 임신증독증에도 좋은 효과를 낸다.

몸 안에 칼륨이 모자라면 신장의 기능이 현저하게 떨어져서 소변이 잘 나오지 않게 되는데, 수박에는 94%

의 수분과 칼륨이 들어 있어 신장의 기능을 도와 수분을 몸밖으로 내보낼 수 있게 한다.



만드는 법

여름철에는 수박을 흔하게 구할 수 있으므로 수시로 싱싱한 것을 구입해 먹도록 하고, 다른 계절에는 수박씨를 모아서 말려 두었다가 가루를 내어 따뜻한 물에 타서 마시거나 탕을 달여 하루 3회씩 공복 시에 마셔도 같은 약효를 낸다.

6. 구운 사과가루 - 허반신이 붓는 증세에 좋다

각종 비타민, 체내 흡수력이 좋은 과당, 포도당, 사과산, 미네랄, 각종 효소 등이 함유되어 있는 사과는 별다른 이유도 없이 허반신이 부어오르는 증세가 있을 때 효과를 낸다. 또한 생리 때마다 아랫배와 허리가 몹시 쓰시고 아프다면 그리고 부인들의 요통이나 산후 복통 등에 사과를 껍질째 구워서 날마다 하나씩 먹으면 좋다.

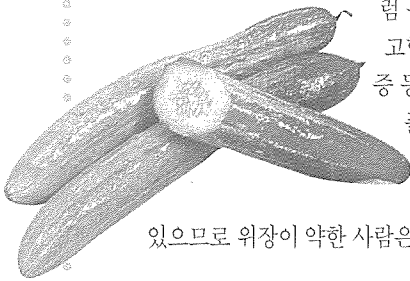
만드는 법

사과 1개를 1cm 두께로 얇게 썰어 알루미늄 호일에 싸서 프라이팬에 겉게 구운 다음 분마기에 갈아 가루로 만든다. 하루 3회, 1회 5~6g을 더운물에 타서 마신다.

7. 오이 달인 물·오이 즙 - 부기의 초기 증세에 효과

뛰어난 알칼리성 미네랄 식품인 오이는 껍을 맑게 만들어 주고 몸 안에 쌓인 불순물과 쓸데없는 염분까지 배출시켜주는 이뇨작용이 있기 때문에 신장염처럼 몸이 붓는 질병이나 고혈압, 신장병, 비만 증 등에 좋고 숙취도 잘 풀어준다.

오이에는 몸을 차게 하는 작용이 있으므로 위장이 약한 사람은 피하도록 한다.



만드는 법

잘 익은 오이를 골라, 씨를 뺀 것 300g을 물에 달여 하루 2~3회씩 나누어 마시면 부기의 초기 증세에 효과가 있다. 생것으로 먹을 경우에는 신선한 것을 골라 강판이나 녹즙기에 갈아서 그 즙을 마신다.

◀ 26

8. 민들레 즙 - 자주 붓는 증세에 효과

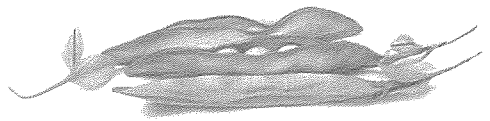
민들레는 칼륨(K), 칼슘(Ca), 마그네슘(Mg) 등이 풍부한데, 칼륨(K)은 이뇨제의 역할을 하므로 부종이나 복수 시 효과적이며, 칼슘(Ca)과 마그네슘(Mg)은 골격구성에 도움을 주므로, 출산 후 산부의 치아와 뼈를 튼튼하게 유지시켜 준다.

만드는 법

말린 잎이나 뿌리는 10g, 생잎이면 30g을 물 컵에 달여 물이 반으로 줄면 약수건으로 짜내 그 즙을 하루 3회, 공복시에 마시도록 한다. 자주 붓는 증세가 있는 사람은 민들레 잎으로 샐러드나 나물 반찬을 해서 먹어도 좋으며, 달여서 먹는 방법도 있다.

9. 완두콩이나 검은콩 죽 - 심한 부기에 효과

콩에는 리놀산과 비타민 E 등이 들어 있어 살결이 거칠어지거나 혈압이 올라갈 때도 좋고 신장기능이 약한 경우에도 효험을 볼 수 있다.



만드는 법

알이 굵고 윤기가 도는 검은콩을 깨끗이 씻은 다음 물에 불려서 그 물과 함께 냄비에 넣고 센 불에서 끓이다가 물을 약하게 줄여 물이 반으로 줄면 소금 1작은 술을 넣고 다시 끓인다. 조금 식었을 때 믹서기에 넣고 곱게 갈아 딱딱할 때 먹는다.

10. 그 밖에 효과가 있는 식품

논고동(우렁)을 모래와 흙을 토하도록 해감한 다음 깨끗이 씻어 국이나 수프로 조리해서 먹는다. 우렁이는 칼슘과 철분이 다른 어패류에 비해 10배나 많이 함유되어 있어 임산부나 노약자 및 어린이에게 특히 좋다.

다슬기 성질은 서늘하고 맛은 달며 독이 없다. 간장과 신장에 작용하며 갈증을 그치게 하고 뱃속의 창을 치료하며 간의 열과 염증, 눈의 충혈과 통증을 다스리고 대소변을 잘 나가게 한다. [7]

〈자료 : 함안군 농업기술센터 홈페이지 (<http://www.haman.kyongnam.kr/center>), 『밥상 위에 숨은 보약 찾기』 중에서 발췌〉

