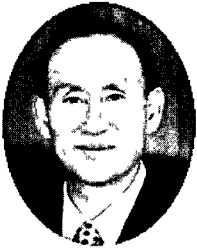


健康에 效果的인 藥草와 과일 등

李 錫 熙



옛날부터 우리나라에서 자생하는 야초(野草)나 과일 등에는 약효(藥效)가 많다는 것이 잘 알려지고 있다. 이것들을 소위 생약(生藥)이라고 하는데 전통적으로 활용하는 습관이 있었다.

이것은 원래 중국의 한방약이 나무라든가 풀, 꽃 등에서 추출한 성분을 기본으로 삼아온 것에 영향을 받았기 때문일 것이다. 더구나 자생(自生) 식물들은 인공적으로 만든 약제가 부작용을 동반하거나 몸에 해로운 것과는 달리, 그와 같은 위험성이 전혀 없다는 점에서 매우 우수한 것이다.

특히 생약(生藥)에서는 속효성(速效性)만을 추구하지 않으며 시간을 두고 철저하게 완치하는 방법을 중요시한다. 원래 전혀 무해(無害)한 약이란 있을 수 없는 것이다. 독(毒)을 가지고 독을 지배한다는 말과 같이, 약이란 본래 독성(毒性)을 갖고 있다.

그러니까 복용하는 방법이 잘못되면 몸에 해로운 것이므로 결코 권장할 수가 없는 것이다.

이와는 달리 한방약이나 과일에는 전혀 위험성이 없다고 말할 수 있다. 여기에서는 이와 같이 우리 주위에 있는 것부터 한방약에 이르기까지 위와 장에 효과적인 것을 설명하려고 한다. 사실상 양약이 아닌 한방으로 위궤양을 완치한 사례는 매우 많다.

1. 민들레에는 건위(健胃)작용이 있다.

민들레는 들판이나 길가 등에 있으므로 꽃 중에서도 매우 흔하다. 그러나 약제로서는 잘 알려져 있지 않은 것이 민들레라 할 수 있다.

유럽이나 서구 사회에서는 옛날부터 야채로서 알려져 왔고, 우리나라에서도 변비에 효과적인 것으로 오래 전부터 알려져 왔다.

민들레의 성분에는 담즙의 분비를 촉진하는 작용이 있으므로 위장과 십이지장을 튼튼하게 강화할 수 있다.

우선, 이른 봄에 싱싱하게 땅에서 올라온 것을 물로 깨끗하게 씻은 다음, 뜨거운 물에 데치고 양념 간장으로 무쳐먹는 것이 가장 손쉬운 방법이지만, 장기 복용하려면 물로 씻은 다음 3~5일간 햇볕에 말린 다음 잘게 잘라 습기 없는 종이 봉지에 넣어두면 좋을 것이다. 뿌리는 가급적 가을에서 겨울 사이에 캐서 말린 다음 잘게 썰어둔다.

이렇게 두면 위장이나 배속이 나쁠 때 약 5g을 3번으로 나누어 1컵의 물에 다려 수시로 복용할 수 있다.

물이 반쯤으로 감량될 때까지 달이는 것이 좋은데, 먹기에는 나쁘지만 지방질의 소화를 돕기 때문에 매우 효과적이다.

2. 무화과 술은 변비에 좋다.

무화과(無花果)를 먹으면 변비에 좋다고 하여 옛날부터 권장되어 왔다. 사실 상 무화과에는 변통(便痛)이 잘 되게 하는 약효가 있다.

이 무화과로 과실주를 만들어 잠자기 전에 마시거나, 식전에 작은 컵으로 1~2잔 마시면 아침에 변통이 잘 된다. 완전히 익기 전의 무화과 열매 중 큰 것 5~6개, 작은 것이면 7~8개를 깨끗하게 씻은 다음, 소주 원액(原額) 약 1.8ℓ

- 健康에 效果的인 藥草와 과일 등

속에 넣고 1주일쯤 지나서 열매만 꼬집어낸다. 그대로 놔두면 열매가 녹아서 진흙처럼 되기 때문이다.

3. 알로에 슬은 식욕을 증진시킨다.

알로에의 잎을 짓이겨서 피부의 상처에 바르거나 가벼운 화상에 바르면 효과적인 사실이 널리 알려져 있다. 그래서 집집마다 알로에 화분을 비치하는 경우가 흔하다.

알로에는 식욕이 없을 때, 식욕을 증진시켜 소화를 돕는 효과도 있다. 알로에의 잎 500g 정도를 2cm 크기로 자른다. 레몬 5개의 껍질을 벗긴 다음, 원주 1.8ℓ 속에 벌꿀 1컵과 함께 담근다. 알로에 잎은 2주일쯤 지난 후에, 레몬은 2달쯤 지난 후에 버리면 된다.

좀더 상세히 설명하면 다음과 같다. 화학적으로 알로에는 알로인(aloin), 알로로미틴(aloetin), 알로에보틴(aloemodin)이외에도 알로에틴(aloetin), 알로미틴, 알로에울신이라고 하는 유효 성분이 함유되어 있고 입에 대면 쓴맛이 특징이다.

특히 이 알로에울신 등은 변비를 낮게 하고 위장과 십이지장궤양에 효과적이며, 알로미틴은 암세포에 대한 억제력이 있는 것으로 알려지고 있다. 이 밖에도 잡균을 죽이는 힘이 있어 가정 상비약으로 활용되기도 하고 피부에 바르거나 갈아 마시면 좋은 것으로 알려져 왔다.

토기가 있을 때나 고혈압, 피부가 거칠 때도 효과적이기 때문에 많이 활용되고 있다.

4. 결명자 차는 변비에 효과적이다.

이 결명자 차는 차풀과의 1년초로 멕시코 원산의 약용식물인데 여름이 끝날 무렵, 이파리 밑에 강낭콩의 콩꼬투리 모양의 자루가 붙어 있고, 그 속에 6각형의 씨가 들어 있다. 이것을 말린 것이 결명자 차인데, 생약명도 결명자(決明子)다.

만드는 방법은 여름이 끝날 무렵, 종자가 커진 것으로 짐작되면 콩꼬투리를 뜯어낸 채 그대로 2~3일간 말린 다음, 씨를 빼내 다시 2일간 건조한다.

30g 정도를 프라이팬에 서서히 볶은 뒤, 1컵의 물 속에 넣어 물이 반으로 줄 때까지 달인다. 이것을 식후에 3번 나누어 마시는데, 보통 하루가 지나면 효과가 나타난다. 효과가 시원치 못할 때는 분량을 증가시켜도 된다. 계속 마셔도 몸에 해롭지 않으므로 가족이 많은 사람은 큰 냄비에 많이 달여 두고 늘 복용하면 좋다.

결명자를 이질풀과 같이 달여 먹는 방법도 있다. 이질풀은 특히 궤양에 효과적이므로 같이 복용하면 변비와 궤양, 모두에 효과를 나타내게 된다. 그 당시의 증상에 따라 다르지만, 10~30g 정도의 결명자에 건조된 이질풀의 잎과 줄기를 혼합시켜 3컵의 물에 달인다. 물이 2/3정도로 줄었을 때 불을 끈다. 그리고 식후에 너무 차게 하지 않고 마시는 것이 좋다. 여드름이나 부스럼 같은 것이 자주 생기는 젊은이에게도 좋을 것이다. 이런 증상의 원인은 변비나 내장의 작용이 나빠 생기기 때문이다.

5. 설사를 증지시키는 이질풀(痢疾草)

이질풀은 많은 약초 중에서도 특히 옛날부터 민간요법에서 많이 활용되어 왔다. 탄닌과 호박산(湖泊酸), 몰식자산(沒食子酸) 등을 함유하고 있는데, 이것을

뱃속이 나쁜 사람들이 복용하면 얼마 후 즉시 설사가 중단되었다고하여 유명하게 되었다.

이질풀은 설사를 중단시키는 이외에 식체나 만성 위장병 등에도 효과가 있고 내장에 있는 잡균에 대한 살균력도 있다. 이질풀은 햇볕이 잘 드는 산과 들판 전국 방방곡곡에 많이 자생하고 있는데, 위장이나 십이지장궤양인 사람은 결명자 차와 혼합하여 복용해야 효과적이다. 식중독이거나 설사가 계속 될 때는 하루에 5회 정도 복용하면 효과적이다. 6월경 장마 때부터 늦은 여름까지, 야산이나 독 같은 데서 뿌리째 뽑아 3일쯤 말린 다음에 너무 작지 않을 만큼 잘라서 얼마동안 습기 없는 곳에 보관하고 20g~40g 정도를 2~3컵의 물 속에 넣어 달인다. 물이 반 정도로 감소되었을 때, 불을 끄면 완성된다.

이밖에 동맥경화의 예방에도 좋은 것으로 알려져 있는데, 모세혈관을 강화하는 효과도 기대되고 있다. 여기에서 주의할 것은 다른 것과 달리 이질풀은 건강 음료가 아니므로 뱃속이 정상일 때 계속 복용하면 설사를 하거나 오히려 변비가 되는 등 내장 기능을 이상하게 만든다는 점이다.

항상 수시로 복용해도 좋은 것이 있는가 하면 그렇지 않은 것도 있다는 것을 인식하는 것이 약초의 기초 지식이다. 궤양성 질환인 경우, 이질풀을 2~3개월이나 장기적으로 복용해야 효과가 나타나는 것으로 알려져 있다.

6. 쓰기 때문에 효과가 있는 자주쓴풀

자주쓴풀은 옛날부터 위장약으로서 활용되어 왔다. 그 특징은 한 마디로 말해서 위나 장의 기능을 활발하게 한다고 말할 수 있다. 이밖에도 췌액이나 담즙의 분비를 촉진시키는 작용이 있고 장관(腸管)의 운동을 활발하게 하므로 신진대사가 원활하게 된다. 이것은 스웨르사마린(swertiamarin)이라는 성분이 함유되어 있기 때문인데, 실험적으로도 그 기능이 증명되고 있다.

복용방법으로는 ‘위장이 거북하다’거나 ‘식욕이 없다’고 할 때는 하루에 3회 정도 식사와 관계없이 활용하면 좋을 것이다. 만드는 방법은 초가을에 뿌리채 뽑아 깨끗하게 씻은 다음 햇볕에 말리면 되는데, 다른 약초와 달리 전체적으로 말리므로 시간이 필요하게 된다. 대개 2개월 정도 걸리는 경우도 있는데, 이것을 분말로 하는 방법과 달여 마시는 방법의 2가지가 있다. 분말인 것은 0.1g부터 0.3g을 1일 3회에 나누어 물에 마신다. 달일 때는 2g 정도를 1컵의 물에 넣고 1/2이 될 때까지 끓인다. 이질풀과 마찬가지로 건강인이 상용하면 오히려 역효과가 나타나므로 주의해야 된다.

7. 급성 위염에 산초(山椒)

산초(山椒)는 운향과에 속하는 낙엽활엽 관목인데, 탄닌 성분이 많고 쓴맛이 나며 이외에 독특한 향기는 시네트릴이라고 하는 방향정유(芳香精油) 때문이다. 산이나 평지에 자생하고 있으므로 채취하는 데는 별 어려움이 없다.

초봄에 황녹색(黃綠色) 꽃이 피고 열매는 가을에 생기는데 이 때 채취한다. 여러 가지 효과가 있으나 무엇보다도 건위정장(健胃整腸)이 특징이라고 할 수 있다. 무엇보다도 쓴 성분에 의해 위장이나 장기능이 활발해지면서 동시에 식욕이 증가된다. 산초의 독특한 냄새가 허영을 부리는 것이 아니고 나뭇대로의 역할을 맡고 있는 셈이다.

설사나 복통은 내장 기능이 활발하지 못해 장 속에 가스가 차서 소리가 나거나 심할 때는 통증이 계속되기 때문이다. 복용방법은 거의 비슷한데 2~3g 정도를 물 1컵에 달여 식후에 마신다. 특히 설사가 심한 경우는 4~6g 정도를 하루에 3회 마시면 효과적이다.

항상 배가 차다고 생각되는 사람은 계속 장복하는 것이 좋다. 그리고 회충약으로서도 매우 우수한 효과를 갖고 있다.

8. 생강의 무서운 살균력

생강(生薑)을 새양이라고도 하는데, 옛날부터 우리 선조들은 채소를 요리할 때도 활용했을 뿐만 아니라, 이것으로 술이나 차, 식초 등을 만들어 먹기도 했다. 말린 새양을 건강(乾薑)이라고 하는데 효과면에서는 약간 다르다.

생강은 감기 들었을 때 복통, 토기 이 밖에 감기에 동반되는 여러 가지 증상(열이 나거나 목이 아픈 것 등)에 효과적이다. 다시 말해서 보통 약제는 위장에 부담을 주지만 새양은 건위(健胃)의 역할까지 하게 된다. 한편 건강(乾薑)은 몸을 따뜻하게 하는 효과가 있으므로 몸이 찬 때 안성맞춤이다. 우리 몸의 장기능은 추위에 약해 설사하기 쉽고 요통도 냉증이 원인인 경우가 많다.

이와 같이 장기능을 강화하는데 적당하다. 물론 생강과 마찬가지로 감기에도 효과적일 뿐만 아니라 불면증에도 환영받고 있다. 생강에는 병원균을 죽일 수 있는 키토산이나 키토산과 같은 성분이 있는데, 이것이 티프스균과 같은 무서운 세균에도 강력한 힘을 발휘하는 것으로 알려져 있다. 식체나 멀미로 고통스러울 때 등 긴급상황에도 건강을 즉시 씹어먹거나 열탕에 끓여 마시면 놀라운 속효성을 발휘한다.

9. 위암에 효과적인 황련(黃連)과 함초(鹹草)

황련(黃連)은 한약에 많이 활용되고 있다. 황련의 뿌리에는 노란 부위가 있는데, 여기에는 알칼로이드(alkaloid)라는 성분이 함유되어 있어 통증을 억제하는 이외에 체액이나 담즙, 위액 등의 분비를 촉진시키는 힘을 발휘한다. 즉 위장이나 장의 활동력을 상승시키는 효과가 있으므로 그만큼 궤양증이 있는 사람은 주의해야 된다. 제멋대로 복용하면 과잉 분비가 될 가능성이 있기 때문이다.

그러나 올바르게 복용하는 한 훌륭하게 건위(健胃) 작용을 하게 된다. 최근의

연구에 의하면 이 황련에는 벨베린이란 성분이 함유되어 있고 이것이 암에도 효과적인 것으로 알려져 있다. 이외에도 벨베린은 강력한 항균성이 있으므로 음식물과 함께 체내에 침범한 세균을 공격할 때도 힘을 발휘한다. 복용방법은 다음과 같다.

- ① 식욕부진, 급성 장카타르(설사 포함), 식중독인 경우 = 가을부터 겨울에 걸쳐 줄기와 뿌리를 뽑아 가느다란 털뿌리만 버리고 물로 깨끗하게 씻는다. 이것을 큼직하게 잘라 4일 정도 말린다. 이것을 1컵의 물에 1~2g 정도 넣고 달인다. 물이 반쯤 줄었을 때 마신다.
- ② 만성 위염이나 소화불량 = 만드는 방법은 똑같은데, 황련의 분량을 0.3~0.5g 정도를 줄이는 것이 좋다. 이것을 식후 3회에 걸쳐 마신다. 이 황련을 많이 넣고 진하게 달인 물을 얼마동안 입에 넣으면 구내염이나 치통에도 효과적이다.
- ③ 위암에 함초 8g과 황련 2g을 1일량으로 하여 끓여 마시고 위암이 치료된 사례가 있다함.

10. 주목되는 고추나물 술

고추나물이 최근에 주목받고 있다. 그 이유는 화학적으로 그 성분이 위궤양에 효과적인 것으로 실증되었기 때문이다. 이것은 누구나 손쉽게 구입할 수 있다. 건조시켜 잘게 자르면 차색(茶色)이 되는데 이것을 100g, 벌꿀 1컵(없을 때는 설탕으로 대체), 레몬 4개, 원액(原額) 1.8ℓ 와 함께 담근다.

레몬은 껍질을 벗겨 등글게 만든 뒤, 길이 5~10cm로 자른 고추나물을 원액(原額) 속에 담근다. 3주일이 지나면 복용할 수 있는데, 이 고추나물은 3개월 안에 끄집어낸다. 마시는 방법에도 여러 가지 있는데 칵테일 하거나 매실주 같

- 健康에 效果的인 藥草와 과일 등

은 과일주와 같이 마시면 맛이 좋다. 노란색은 카테일 할 때도 보기에 좋으므로 스트레스 해소를 위해 술 마실 때 잘 활용할 필요가 있다.

11. 무

무는 우리 식탁에서 빼놓을 수 없는 음식 중 하나이다. 콩치구이나 부시리 생선을 야채와 양념할 때, 횡감으로 잘게 썰어 생선을 섞을 때 등에 활용되고 있다. 겨울에는 오뎅 속에 큼직하게 무를 썰어 넣어 먹을 때도 있다.

이 무는 맛이 있을 뿐만 아니라 우리 몸에 필요한 디아스타제라는 성분이 많아서 옛날부터 애용되어 왔다. 그래서 속담으로 ‘시골에서도 무만 있으면 의사가 필요 없다’ 고까지 말해 왔다. 그것은 위장이 이상할 때 무즙만 먹어도 시원하게 내려갔기 때문이다.

디아스타제는 튀김이나 생선 기름을 분해할 수 있으므로 음식물의 소화를 도와준다. 그래서 디아스타제의 효소는 위염이나 위산 과다로 고민하거나 명치 주위가 쓰리고 아플 때, 트림으로 괴로울 때도 매우 효과적이다. 가끔 음력 정초에 떡을 과식하여 가슴이 답답하다고 호소하는 경우가 있다. 이 때도 무즙을 먹으면 메스거리는 것도, 답답한 가슴도 해소될 수 있다.

평소에도 늘 위가 약한 사람들이 이 디아스타제가 많은 무즙을 늘 먹으면 건강해질 것이다. 무즙에는 간장뿐만 아니라 레몬즙을 곁들여 먹거나, 별로 맵지 않을 때는 소금없이 그대로 먹는 것이 바람직하다.

12. 참기름은 장수(長壽)의 비약

참깨도 우리 식탁에서는 불가결한 식품이라 할 수 있다. 무와 마찬가지로 참깨를 모두가 늘 상용하고 있으나 의외로 함유된 성분들을 잘 모르는 경향이 많다. 누구나 알기만 하면 얼마나 건강에 좋은지를 재인식하게 될 것이다. 단순히 입맛을 돋아 주는 것이 아니란 것을 알 수 있다.

여기에는 풍부한 지방산 이외에도 칼슘, 인과 같은 미네랄, 리놀산(酸), 스테아린산, 올레인산, 비타민B1과 B2, 나이아신 등 실로 많은 성분들이 작은 참깨 알 속에 들어 있다. 이와 같이 여러 가지 효능을 가진 신기한 참깨는 옛날부터 장수식품으로 중요시되어 왔다. 구체적으로 효능을 말하면 우선 칼슘이 위장상태를 호전시킨다. 위산의 분비를 조절하기 때문에 명치 주위의 통증이나 위통과 같은 흔한 병을 예방하게 된다. 이밖에도 각종 미네랄은 동맥경화를 방지하고 백발(白髮)과 대머리를 개선시키는 것으로 알려지고 있다. 이것은 골격이나 혈액의 기능을 강화시켜 주기 때문이라고 할 수 있다. 그리고 리놀산은 동물성 지방에 함유된 포화지방산과 달리, 혈액 속에서 불필요한 콜레스테롤을 만들지 않는다. 그러므로 참깨는 동맥경화를 일으키지 않는 기름이라고 말할 수 있다. 그 밖에 시력감퇴의 예방, 피부병·중풍·변비나 치질 등에도 좋기 때문에 만병에 효과적이라고 말할 수 있다. 매일 참깨, 깨소금을 음식에 넣어 먹는 습관을 붙이면 건강식으로 매우 바람직할 것이다.

13. 진피(陳皮)는 감기와 위장병을 예방한다.

진피(陳皮)는 귤껍질을 벗겨 말린 것을 말한다. 밀감(귤)에 비타민 C가 풍부하다는 것은 누구에게나 잘 알려진 사실인데 그 껍질에도 귀중한 약성(藥性)이 있다는 것은 별로 잘 알려져 있지 않았다.

- 健康에 效果的인 藥草와 과일 등

기껏해야 껍의 친척쯤 되는 유자(柚子)나무를 목욕탕 물에 띄워 ‘유자탕’을 만들면 좋다는 정도일 것이다. 물론 유자탕도 우리 몸을 속으로부터 따뜻하게 하여 어깨결림이나 위장병에 효과적인 것은 사실이나 이 진피도 형짚 주머니에 넣어 목욕물을 끓일 때 활용하면 매우 유익하다. 냉증은 물론이고, 빈혈·신경통·요통 이외에 건위와 내장질환에 유효하다.

다만 진피를 만들 때 주의할 점이 있다. 슈퍼마켓이나 점포에서 판매 중인 껍에는 보기 좋게 하려고 왁스를 바른 것이 있다. 그러므로 생산지에서 직송된 것이나 제대로 된 것을 확인하여 구입해야 된다. 만드는 방법은 건조된 껍껍질을 가위로 잘게 자른다(분말이 아닐 정도로) 이것을 1회에 5g 정도를 1컵 가득한 물에 달여 물이 반쯤 되었을 때 마신다. 설탕이나 꿀을 첨가시켜 따뜻하게 하면 마시기에 편하다. 이 때는 진피의 분량을 증가시킨다. 한 번에 마시지 말고 3회 정도로 나누어 마시면 감기예방에 매우 효과적이다. 또 위장이 거북하거나 늘어진 것처럼 느껴질 때 마시면 속이 매우 가볍다.

14. 순채(蓴菜)는 췌양의 구세주다.

어린 순채(蓴菜) 잎을 살짝 데쳐서 초간장에 찍어 먹을 때가 있다. 이 순채도 옛날부터 약초의 한 가지였다 수련과(睡蓮科)의 다년초로 연못이나 웅덩이 같은 곳에 자생하고 있는데, 특히 줄기에 함유된 수분은 위췌양이나 설사에 효과적이고 위암도 치료된 사례가 있다함

(세종당한약방 경남 김해시 전하동 43-12 ☎ 055)336-4664)