



成人病과 약초이야기

● 제 2 회

오미자

都象學

오미자는 우리나라에 남오미자 북오미자 흑오미자 오미자 등이 분포되고 있다. 산에서 자라는 낙엽덩굴성 관목이다. 잎은 난형 또는 도난형으로 호생하고 전연이며 뒷면에 잔털이 있다.

꽃은 자웅이 주이며 6~7월경 홍백색으로 피고 좋은 향기가 있다. 과일은 구형의 정과로 8~9월에 빨갱게 익는다.

오미자의 열매로 말린것인데 대체로 구형이고 지름이 0.5~1.0

cm에 달한다.

과피는 암적색 또는 자색이며 주름이 있고 분상이 끼어 있다. 그 속에 1~2개의 씨가 들어 있는데 이 씨는 모양이 신장모양이고 길이가 0.2~0.5 cm이며 그 바깥면은 윤택한 등황색을 이루고 있다. 맛은 처음에는 시고 나중에는 쓰고 떫다.

오미자는 곰팡이가 잘 생기므로 보존하는데 주의를 기울여야 한다. 차로 마시려면 차 분량은 10~15 g을 물 500 cc에 넣고 불에 다려야 하는데 2~3회로 마시면 되고 또는 열탕 280 cc에 7~8 g을 넣고 하루밤 두었다가 우려내면 3회로 나누어 마신다. 또 다른 방법은 오미자를 곱게 가루로 내어 열탕 1잔에 2~3 Spoon씩 타서 마신다. 설탕대신 꿀이 더 좋다.

오미자 화채는 더욱 더 좋은 청량음료이다. 오미자를 냉수에 2~3일 동안 담가 우려다가 과실은 쪼개어 넣어 화채로 만들어 마시면 더욱 좋다. 오미자는 5가지 맛을 가지고 있다.

시고, 짜고, 맵고, 달고, 쓰다. 고대 이시진씨에 의하면 오미자의 맛이 시고 짠것은 肝으로 들어가고 짭을 보한다. 맵고 쓴 것은 心으로 들어가고 떫을 보한다. 단 것은 자궁으로 들어가고 脾胃를 보한다고 했다.

오미자술은 독성은 없고 극성이 전

혀없는 은은하고 향기로운 술인데 먹는 분량이 다소 초과하면 좋지 않다. 그러나 많이 먹는다고 효과가 빠른 것은 아니고 적당하게 마시면 좋다,

오미자 900 g에다 설탕이나 꿀 20 g 30°도 소주 500 cc로 넣는다. 약 2개월이상 저장하면 된다. 우선 1일 분량 30 cc 정도로 마시다가 몸에 별 이상이 없으면 1일에 40 cc 까지 마신다. 체질에 맞게 조절하면 된다.

술에 약한 사람은 물이나 주스로 해서 마시면 된다.

오미자 성분은 산성물질인 유기산으로 되어있고 당분 정액질을 함유하고 Alcohol 엑기스 57~46.8%, 수제액기스 39.86~40.55%이다.

총자정유 2%이며 Citral 주성분으로 과육에는 2 β -Chamigrene Chamigeinol 등이 함유되고 종자에는 Schizandrin, Schizandrol, α -Schizandrin azulene, Sesquiterpene alcohol Wuweizi A·B, desoxyschizandrin, gomisin-Zomisn 등이 있다. 지방유 sterol tocopherol 0.5%, Wax oleic acid, linoleic acid, stearic, palmitic, myristic, palmitic acid, citric acid, malic acid, anthocyanin tartaric acid 등이 오미자에서 성분 등을 찾아냈다. 약효는 충추신경, 호흡중추, 순환운

동중추에 작용하여 반사기능을 증가시켜 주며 해소중추에 대해서는 억제적으로 작용하여 진해효과를 나타내게 된다.

임상적 연구결과에 따르면 分娩期 자궁에 작용하여 그 생리작용을 강화시켜 주며 수침제제는 adaptogenic action(적응작용)이 부분적으로 인정되었으며 특히 정신노동으로 인한 과로에 강장적인 효과가 나타나며 amebiasis에도 유효함이 인정되었다.

특히 종자유는 bacteriocidal action을 갖고 있어 antibiotic resistant staphylococcus aureus 등에 항균 작용이 있고 자양강장 진토 진해에 쓰인다.

한방에서도 1. 淸暑益氣湯 (청서익기탕)은 인삼 백출 맥문동 3.75 당귀 황기 진피 3.0 황백 오배자 감초 1.0~1.5 g 등은 四肢無力할때 口渴 身熱할때 좋은 처방이다.

2. 小青竜湯

마황 2-3, 작약 2-3, 건강 2-3, 감초 2-3, 계기 2-3, 세신 2-3, 오미자 1.5-3, 반하 5-6, 등 기관지염, 기관지 천식, 鼻水 묽은 물 같은痰을 수반 기침, 鼻炎에 좋다.

3. 人蔘養榮湯

인삼 3, 당귀 4, 작약 2-4, 지황 4, 창출 4, 복령 4, 계기 2.5, 황기 1.5-2.5, 진피 2-2.5, 원지 1.5-2, 오미자 1-1.5, 감초 1-1.5 등은 병후의

체력이 저하하고 피로 권태일때, 식욕부진, 땀띠, 수족이 냉할때, 빈혈 등에 좋다.

특히 한방에서는 진해 수렴, 자양, 간장약으로 많이 쓰인다.

오미자가 물감을 들여 나온 것도 시판되고 있어 특히 주의를 요한다. 값도 2가지로 된 모양인데 싼 것은 덜 익은 것을 물감들인 것이다.

주로 이 식물은 시원한 곳 측덕유산, 설악산 등등에 감아 올라가 5-6개씩 달려 있다.

또 근래에는 강원도 정선, 전북 덕유산근처에 재배도 하는 모양이다.

재배는 파종법과 분근법이 있다. 파종법은 봄 일찌기 120 cm 가량의 두둑을 짓고 씨를 흩어서 뿌리고 흙을 덮은후 짚을 깔아 주어 발아가 되면 짚을 걷고 육묘하여 이듬해 봄에 정식하며, 분근법은 줄기 밑에 뻗은 뿌리로 15~18 cm로 끊어서 씨 뿌리로 심는 방법이다.

열매로 수확하는 것이고 시비를 할 때에는 질소 비료에 인산칼리질 성분 비료를 겸용토록 하며 정식 후 3~4년후 부터 결실이 시작된다.

9~10월이 되면 붉게 익고 주름살이 잡히게 되고 이것을 양지에서 건조시킨다.

오미자는 특히 철기(鐵器)를 피해야 된다.

熱을 해소시키고 지갈 때 천식에 특히 유효하며 많이 먹으면 허열(虛熱)이 생긴다고 한다.