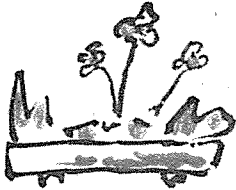


들 깨

도 상 학



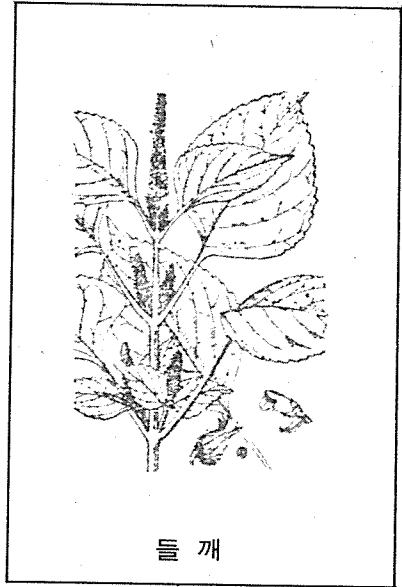
들깨는 세계적으로 *Perilla frutescens* Brittar (Labiatae 꿀풀과에 속함)이라 부른다.

줄기는 크기가 1m이며 모가 지고 가지가 갈라지며 전체에 긴 털이 밀생하고 다소 불쾌한 냄새가 난다.

잎은 대생하고 긴 잎자루와 난원형 거치가 있으며 8~9월에 작고 흰 순형화가 핀다.

원산지는 중국과 동남아시아 원산으로 우리나라 각지에서 재배한다.

엽은 임엽(荏葉) *Perillae Folium*, 씨는 임자(荏子) *Perillae Semen*으로 쓴다.



들 깨

엽은 정유 성분인 *elscholtzi*. Ketone, *Perilla* Ketone *egoma* Ketone, *naginata* Ketone 등이 알려져 있다.

씨는 지방유 (들깨기름) 인 *Oleic acid*, *linoleic acid* 등의 *glyceride*로 되어 있고 소량의 *Palmitic acid*를 함유하고

있다.

들깨 기름의 요오드가는 200 이며 식물유 가운데 가장 높다.

들깨기름의 원료이고 들깨기름은 건성유(乾性油) 이므로 유지(油紙) 우산등의 제조에 쓰여 왔다. 잎은 식용하고 요즈음은 들깨씨(荏子)를 고혈압의 예방에 민간약으로 쓰고 있다.

들깨에는 검정들깨와 흰들깨가 있다. 차용으로는 어느것이냐 좋다.

들깨차(白蘇茶)는 볶는데 따라 차맛이 달라진다.

들깨는 볶을 때 잘 볶았는지 덜 볶았는지 빛깔로 알 수 없고 볶을 때 냄새로 짐작하게 된다.

성분은 단백질 22%, 지방 55%, 탄수화물 14%, 철분 10%, 칼슘 0.44%, 열량은 100g당 650칼로리로 되어 있다.

그 이외에 리놀산 외에 비타민E와 F 등이 들어 있다.

옛날부터 들깨차는 심신을 보익(補益) 하는 보건차로 마셔 왔다.

위장에 좋고 천식에도 유효하며 계속 마시면 정신이 맑아지고 백발을 예방한다고 한다.

또 피부를 아름답게 하는 비타민 E,F가 들어 있어 미용차로서도 쓰인다.

옛 문헌에는 들깨를 갈아서 쌀과 섞어 죽을 쑀어 먹으면 심이 살찌고 보익(補益)한다. 갈증을 덜어주고 간과 위를 보호하고 정수(精髓)를 돕는다.

들깨죽은 들깨로 끓인 죽을 말하며 이는 우리가 먹어서 몸에 보기(補氣)가 되고 기침등의 증세를 낮게 해주는 효능이 있다고 한다.

들깨는 만주산의 품질이 제일 좋다고 하나 이는 주로 식용유(食用油)로 쓰기 위해 재배하여 왔다.

들깨죽은 들깨와 쌀을 물에 불려 멧돌에 갈아서 술에 넣고 물을 부어 끓이면 들깨죽이 얻어진다.

죽을 쑀어 먹을 때에는 보통 다른 음식을 먹는 것과 마찬가지로 그 양에 있어서도 적당히 먹으면 되는 것이지만 이 죽에는 지방질이 많아 설사가 나기 쉬우니 평소의 양을 초과하지 않도록 주의하는 것이 좋다.

들깨에는 여러가지 영양분이 많이 들어 있기 때문에 이 죽 역시 보신차양, 강장의 목적으로 쓴다.

그런데 들깨에도 몸이 허약한 이의 기침에 있어서는 진해작용도 돕는 효과가 있어 기침을 멎게 해주는 좋은 약이라 하겠다.

이 들깨죽은 특히 노인과 병 후 허약한 사람이 먹으면 몸이 빨리 회복도 된다. 제주도지방에서는 오래 전부터 허리가 아프다고 하면 들깨 기름밥을 하여 먹고 땀을 내라는 말을 흔히 한다.

또한 노년기에 있는 남자들 중에는 분양제라 하여 들깨가루를 계속적으로 먹기도 한다.

이 들깨를 죽으로 쑀어 먹거나 기

름밥을 만들거나 또는 가루로 만들어 꿀에 타서 먹어도 좋으나 여하튼 이로서 수회에 낫는 것은 아니고 계속적으로 몇달씩 쓰고 있으면 천천히 효과가 난다.

옛날 고방(古方)에는 모든 총독(蟲毒)에 물렸을 때 들깨 잎을 찢어 물린 부분에 붙인다.

몸이 쇠약한 때에도 들깨를 갈아서 씻어 섞어 죽을 쑀어 먹으면 몸이 살진다고 한다.

들깨는 성질이 평범하고 맛은 달며 향기롭고 독은 없다.

효능은 같으나 검은 들깨가 좋다.

폐결핵을 치료하고 오장(五臟)을 보호하고 피부를 윤택하게 하고 안색을 좋게 한다.

그리고 정력을 보강하고 골수를 보호하며 병이 있든 없던 장복하면 몸이 가벼워지고 늙지 않는다.

또한 여자에게는 미용의 양약(良藥)이다.

그 이외에 흑발환(黑髮丸), 미종(微腫), 적백이질, 각종 창개독종(瘡疥毒腫), 허리와 다리의 동통, 수족이 냉하며 저리고 아픈데, 또는 치창종통(痔瘡腫痛), 산모의 젖이 모자랄때, 모든 벌레나 독충에 물렸을 때, 창구(瘡口)가 아물지 않을 때, 소변요혈(小便尿血), 복어독, 코피가 멎지 않을 때, 갑자기 가슴이 쓰리고 위가 아플 때, 타박상종(打撲傷腫), 여자의 하혈 또는 소변하혈, 뜨거운 물이나

불에 데인때, 화상 등에 좋다고 전부터 전해내려 왔다.

(필자=동덕여대 약학과교수)

● 유모어극장

-모유가 좋은 점-

1. 싱싱하다.
2. 깨끗하다.
3. 외출시 휴대하기 간편하다.
4. 아기튼튼 아빠튼튼

-소꿉장난-

문명이 발달한 요즘은 꼬마들이 소꿉장난을 하는 것을 보니 소꿉장난은 하나도 없이

철이:순이야 너 엄마해. 나는 아빠할게.

순이:응 그래.

철이:밤도 늦었으니 불끄구 자자.

-21세기 컴퓨터-

21세기 초반 서울의 한복판 명동 거리에 인간 감지기 컴퓨터가 설치되었다. 길가던 두 자매가 호기심에서 구경을 하고 싶다가 언니가 갑자기 동생을 컴퓨터쪽으로 밀어 넣자 컴퓨터 왠 "빠빠당신은 처녀가 아님" "처녀가 아님" 화가난 동생이 언니를 컴퓨터쪽으로 밀어 넣자 컴퓨터 "빠빠당신은 걸레 당신은 걸레" 얼굴이 빨개진 언니가 반성하는 뜻으로 성형외과로 달려가서 재생수술을 받고 동생에게 자랑할 양으로 다시 명동에 나가 자진해서 컴퓨터속으로 들어가자 컴퓨터 왠 빠빠 "당신은 빨아도 걸레" "빨아도 걸레"