

강정제(強精製) 초계란

□ 홍 영선 / 대보동물약품 전무 □

식품이 적절하게 이용되면 좋은 식품으로 인정받게 되며 그렇지 못할 경우에는 해로운 식품으로 단정하는 우를 범하기 쉽다.

근래에 식생활수준이 향상되어 육류소비량이 계속 증가하고 있으나, 서구나 미주지역 주민들의 육류소비량에 비하면 아직도 부족한 것이 사실이다. 또한 계란의 소비량도 선진국 수준에 비하여 매우 적은 소비상태에서 계란에 함유되어 있는 성분이 유해 또는 유익한가에 대한 찬반이 화제가 되기도 한다.

그러나 대부분의 국민들은 체력향상을 위해 더 많은 육류섭취가 요구되며 사회활동 범위도 크게 확대된 상태라고 볼 수 있다.

옛날의 교과서에서는 성인의 경우 1일 2,700 kcal가 필요하다 하였는데 수십년이 지난 지금에는 3,500 kcal 이상을 요구하고 있는바 엄청난 에너지의 공급이 요구되고 있다.

물질문명의 신속한 발전은 편리한 생활을 영유할 수 있는 반면에 복잡한 과정에서 각종 스트레스를 유발하여 새로운 질병들이 위협하고 있다. 따라서 이러한 스트레스는 인간의 기능을 때로는 무기력하게 만들기도 하는데 이를 어떻게 예방하느냐 하는 것이 근대 예방의학의 포인트가 되고 있다. 무기력해지는 기능을 보호하고 예방하기 위해서 막대한 경비로서 고가로 구입하는 각종 약품들을 장기간 복용하는데, 이러한 불편을 제거하고 염가로 쉽게 얻어질 수 있는 강정제(強精製)가 있다면 중년층을 넘긴 사람들에게 대단히 좋은 희소식이 될 수 있다.

조상들은 일본, 중국 등지에서 한방 비법으로 전해오는 좋은 강정제를 조사하였는데 이것이 바로 초계란이란 것이다.

초계란의 기원은 언제부터인지 문헌상에 정

확히 명시되지는 않았지만 약 2,000년전 그리스에서부터 강정제의 비방으로 이용되었음이 전해지고 있다. 의학의 원조(元祖) 히포크라테스도 병후 회복기에 있는 환자에게 신속한 회복을 위해 초계란의 복용을 권장하였다고 하니 상당한 근거가 있는 것으로 사료된다.

초계란을 강정제로서 권장할만한 이유는, 우선 구입이 용이하며 가공 방법이 간단하여 누구에게나 이용할 수 있어 편리하다는 것이다.

초계란에 대한 가공 방법은 계란 껍질을 벗기지 않고 5~6일동안 초에 담가 두었다가 껍질이 용해되어 말랑말랑 해지면 흰자위는 반숙처럼 굳어지게 되며 노른자는 별 변화가 없는 상태로 초계란이 되는 것이다. 이 초계란의 껍질을 벗기고 나머지 초와 노른자, 흰자를 균일하게 혼합하여 복용하게 된다. 이때 산미(酸味)가 강해서 복용하기 불편하므로 꿀을 넣거나 물을 부어 희석해서 쉽게 마실 수 있으며, 식후 30분경이 적당한 시간이라고 한다.

초계란의 특징은 소화가 빠르고 흡수가 잘되는 동시에 영양분을 흡수하게 되며 계란성분중에 마이너스(음성)면을 제거하고 플러스(양성)면을 보존하여 신속히 흡수됨으로써 에너지의 근원이 되게 한다.

초성분은 식욕증진, 위액분비의 촉진, 소화흡수 작용 등의 생리적 작용을 바탕으로 신진대사 촉진에 기여하기도 한다.

따라서 초계란의 복용은 피로회복이 신속하며 내일의 활력소를 배양하여 사회활동에 박차를 가하는 생기와 행복한 기정을 지키는 원기가 되며, 특히 부인들에게 가일층 높은 대우를 받기도 한다.

(참고 : 千金方益壽 漢方醫藥大全集)