傘下支部動靜

▲**慶南道支部**

道支部長(김정만)은 지난 7月3日 하동군소장허영호氏 主管으로 定例緣生會를 召集하고 기간중의 生藥分野 情報交流및 中央本部와의 연대적인 협조支援관계를 보다 強化하자는데 意見을 모았음.

▲**忠南道支部**

道支部長 文大珪氏는 지난 7月8日 支部主管으로 定例녹생회를 소집하여 自體녹생회 任員을 전원교체하고 새로운 친목및 상호협조 지원方案을 追求해 나가기로 하였음.

▲**江原道支部**

道支部長 송인겸氏는 지난 7月14日 太白市所長우대기氏 主管으로 月例녹생회를 召集하고 기간중의 생약분야 情報交流및 유대를 強化하면서 아울러 太白市사무소 始務현판식을 갖었음.

▲**全北道支部**

道支部長 이화익氏는 그동안 計劃해 오던 道共販場을 이리市 中央市場 內에 開設하고 7月20日開業현판식을 갖게 되었다고 한다。아울러 道內 各級分所長들의 系統出荷에 많은 상호 협조를 期待하고 있었음.

▲**協會本部**

生藥報 원고 提供 要望。

本會 基本任務의 充實한 履行과 紙業의 전전한 向上을 圖謀하고저 다음과같은 內容의 원고를 要望하오니 모든 會員들께서는 公私多忙 하시더라도 모조록 時間을 할애하시어 많은 協助하여 주시기 바랍니다. (편집부)

1、生藥栽培 體驗手記 (現在까지 알려진 事項에 特히 留意할 點 첨부설명)
2、自然生藥 채취에 對한 이모저모
3、製品과정및 出荷 과정에 參考될 事項
4、新品種 開發에 關한 情報
5、민간요법 발굴 및 전기
6、生藥材 輸出入에 關한 情報
7、其他 生藥栽培 成功事例 등

식물섬유소와 건강 〈下〉

결과적으로 식이、장내균、발암의 관계는 극히 복잡하지만 식물섬유의 섭취에 의해서 장내의 발암물질에 의한 발암이 억제될 가능성은 강하다고 한다。

3、식물섬유와 심장혈관질환

식물섬유는 당뇨병이나 장내암등 질병에 대하여억제적 역할을 할뿐만 아니라 혈중 cholesterol 을 제거시키고 동맥경화가 일어나는것을억제한다고한다。

그러나 식물섬유가 cholesterol 상승억제 작용을 한다는 보고는 많지만 그 작용기구에 대해서는 극히 적은것 같다。

결과적으로 보면 식물섬유가 많은 식이는 소화시간이 단축되어 식이중에 cholesterol 의 흡수가 저하되므로 혈중 cholesterol 농도가 저하되는 것으로 생각된다。

심장혈관 질환에 대해식이성 섬유소의 역할이 명확하지 않지만 식이섬유소의 작용은 식품에 따라서 여러가지 다른원인으로 작용하는 것으로 보고되어지고 있다。

예를들면 Rat 의 경우분쇄한 Oat 맥 또는 대맥첨가식을 주면 혈청 cholesterol 치가 저하하지만 소맥전체를 첨가할때면여러가지로 다르게 나타난다。역시 분쇄한 Oat 맥은 사람에 있어도 cholesterol저하작용을 한다고한다。

한편 사람이 고섬유소함유식을 많이 섭취하면 담즙산、serol 및 지방의배출량이 비교적 많게 되는데 이중 담즙산은 소화에 필수적으로 지방과 기름을 점화하여 장에서 흡수되기 쉽게하는 역할을 한다。

그러므로 섬유소를 많이 섭취하면 섬유소와 담즙산이 결합을 한다。

따라서 cholesterol과 지방의 흡수를 방지하므로 체내의 cholesterol과담즙산의재흡수가어렵게된다。

※비만증과 Dietary fiber

세계 여러나라에서는 Dietary fiber를 권장하고 있고 많은 인기를갖고 있으며 그 고장의 선남선녀들에게 애용을 받고 있다。

우리 몸에서 불필요한군살을 빼고 피부를 건강하고 탄력있게 가꾸어 주는 체중감량법 그것이 Dietary fiber 이다。

비만증의 원인은 여러가지 있으나 80~90%가 식사방법에서 오는 비만 즉 칼로리의 과다섭취로 에너지가 전부 소모되지 못하여 일부가 지방질이 되어 계속 우리몸에 군살형태로 쌓여지기 때문이다。

일단 체중이 증가하기 시작하면 증가된 체중을 지탱하기 위하여 더욱 많은 음식을 섭취하게 되는데이런현상을 우리는 비만이라고 한다。때문에 비만증의 치료는 칼로리를 적게하는 것이 급선무라 하겠다。그러나 칼로리를 적게하는 것은 식사량을 적게하는 것인데 여기에는 영양부족、현기증、공복감등 수많은 부작용이 따른다。

Dietary fiber 는 정상적인 (고칼로리) 식사와 함께 복용하여도 정상적인 체중을 유지할수 있다。

펙스터 사전에 의하면 섬유질이란 풀과 양모의 가느다란 실 같은것을 말하고 있다。

음식물에 있어서 섬유질이 각광을 받고 있는것은 바로 소화되지 않은 부분이 섬유질에 있다는 사실 때문이다。물론 체내에 들어가는 음식은 잘 소화되어야 한다。그러나 음식물은 전부가 소화되는것이 아니다。

채소、과일、각종 곡물 등에는 우리가 먹을수 있는 섬유질이 들어있다。

섬유질은 체내에서 흡수되지 않은채 그대로 장을 통하여 몸밖으로 배설된다。

그러면 소화되지 않은섬유질이 어떻게 질병을 막아주는가?

섬유질의 음식을 먹으면 장의 운동을 활발하게 해줌으로써 장속에서 기생하는 각종 병원균을 밖으로 배설시킨다。

영국의 전문가들에 의하면 섬유질의 음식은 당뇨병과 심장병에 특효가있다고 지적했다。이들전문가의 의견에 따르면 당뇨병 환자들은 콩、두부、밀로만든 빵、야채、버섯、배추등을 시식하면 특효가 있다고 한다。섬유질은 과량을 섭취하여도 배만부르고 대변량만 많아질 뿐건강에는 해가 없다는것이 중요하다。

무엇보다 섬유질이 많은 음식을 먹는 이유는 칼로리가 적고 포만감을 줄수 있다는 점이다。

변비증세를 가진 사람은 섬유질 음식을 많이 먹고물을 마시면 간단한 치료가 된다。병을 예방하는데 역시 중요한 역할을 한다。

〈한국생약협회 논산공판장장 우양상사(식품부) 代表 장준호 특별기고〉

連載 栽培敎室 87新規會員을 爲하여

감초=(甘草)

○生藥名=甘草 Glycyrrhizae Radix

○効 用=矯味、緩下鎭咳祛痰藥、胃炎、위궤양、十二지장궤양 등에 쓰이며 藥用外로 醬油煙草 등에 加味料로 쓰인다。

1、性 狀

甘草는 콩과 植物로서 여러해살이 풀이다。原産地는 터어키、시리아、시베리아 남부、중국서부、유럽남부、중앙아시아 등이며 널리 自生되고 있다。

草長은 1~1.5m 에 이르고 아카시아 잎과 비슷하다。꽃이 피며 결실도 되지만 우리나라 및 日本의 氣候風土에서는 꽃이 피지 않는 것도 있다。

2、品 種

품종이라기 보다 같은 속의 異種이 많고 生藥의 甘草는 이들을 총칭하고 있다。그리고 우리나라에서 다소 재배되고 있는 品種은 이탈리아 시시리 섬에서 자생하고 있는 것을 1960년에 도입하여 보급시킨 것이다。

1) *Glycyrrhiza glabra* LINN. var. *glandulifera* REGEL et HERDER.

이 品種의 뿌리는 甘味가 강하고 甘草中에서 대표적이라 하겠다。日本의 風土에서는 開花、結實이 드물며 뿌리는 地下 횡주경이 많고 細長하여 굴취하기 곤란하다。번식은 分根法으로 한다。

2) *G. glabra* LINN.

이 뿌리는 분석하면 구리질리진 성분이 있지만 味覺上의 甘味가 없고 草勢가 왕성하여 開花數가 많고 結實이 잘 된다。뿌리는 굵고 땅속으로 用出狀으로 생장하여 수확하기가 쉽고 多收性이다。번식은 종자및 포기 나누기로 한다。

3) *G. uralensis* FISCHER et DECAN DOLLE.

우랄 甘草라고 부른다。시베리아、蒙古、滿州 등지에 분포하며 東北감초、만주감초라고도 부른다。甘味가 강하고 질이 좋다。草長은 짧고 거의 1m 이하로서 줄기도 가늘며 전초에 갈색의 刺狀線毛가 밀생하고 있다。뿌리는 가늘고 橫走性으로서 수확하기가 곤란하다。품질은 좋으나 수량이 적고 번식은 分根法으로 한다。

4) *G. echinata* LINN.

이탈리아 南部、소아시아、시리아、항가리、우크라이나、코오카사스에 분포하며 草勢는 극히 強健하다。굵고 강한 줄기는 2m 이상 퍼져 자란다。꽃이 피며 種子도 잘 맺는다。뿌리는 굵게 地下에 퍼져서 자라며 스토롱은 없다。全株 無毛이며、번식은 種子로 한다。

甘 草

3、栽培適地

原産地는 강우량이 적은 한냉지이며 대부분은 알칼리 土壤地帶의 排水가 잘 되는 砂土 또는 砂礫土에 자생하고 있다。甘草는 寒帶 또는 溫帶地方에 분포 자생되는 것으로 보아 우리나라에서도 재배할 수 있다。中國의 北部地方및 시베리아、몽고 만주 등지의 甘草는 우리나라 중 北部地方과 江原道의 高冷 지대에 재배하는 것이 좋을것이며 이탈리아、프랑스 남부지방의 甘草는 中南部地方에 재배하는 것이 좋을 것이다。土質은 모래질、찰흙、모래땅 또는 밑에 자갈이 받힌 땅으로서 물빠짐이 좋아야 한다。한편 이탈리아에서 입수한 甘草를 심고자 보내온 文獻에 의하면 부식질이 많고 비옥한 진흙땅이나 硅酸質땅、石灰質땅에 적당하다고 한다。이탈리아에서는 자생상태에서 아카시아 기타 나무 뿌리와 섞여 자라게 되면 甘草 뿌리는 잘 분간하기 어렵다고 한다。

4、繁 殖

文獻上으로는 씨뿌림법이 있지만 分根法으로 번식되고 있다。이탈리아 産을 심어서 꽃이 피어 채종하려고 노력하였지만 結實이 되지 않아 계속 연구할 숙제가 되고 있다。

①育 苗

채종이 되는 종류는 種子로서 實生苗를 얻을 수 있다。育苗床은 4~5月에 햇볕이 잘 쪼이고 排水가 잘 되는 밭에 苗床을 만들고 3.3㎡에 堆肥 2.5kg、化成肥料 250g、草木灰 350g 정도를 뿌리고 정지한 다음 15cm 간격으로 골을 타고 줄뿌림을 하여 1cm 정도 覆土를 하여 다소 다져 준다。發芽後에는 除草를 할 정도로 관리를 하고 가을에 이르면 30cm 정도 자란다。이 母種을 가을에 다시 정식하거나 다음해 4월경에 다시 정식할 수 있다。

繁殖用 種根은 가을에 수확하여 病蟲害의 피해가 없고 눈이 있는 크고 充實한 것을 선택하여 (눈이 가까이 붙은 것과 멀리 붙은 것이 있다) 一律的으로 씨뿌리의 길이를 잘라서는 아니 되고 눈이 2~3개 정도 붙게 하여 길이는 18~20cm 정도로 끊어서 바로 심거나 이를 깨끗한 모래속에 건조되지 않게 저장하였다가 다음해봄 3월 하순 또는 4월 상순경에 꺼내어 이상 없는 것만을 심는다。

②定 植

定植후 보통 3~4년째의 가을에 수확하게 되므로 가을에 수확 후 눈이 붙은 뿌리를 2~3눈 붙여서 자르고、될 수 있으면 種根을 마르기 전에 本圃에 정식하거나 저장하였다가 解凍한 직후 봄에 심기도 한다。심을 밭은 깊이 갈고 整地 전에 10a당 잘 썩은 堆肥 1,200kg、깻묵 200kg、닭똥 200kg 정도를 基肥로 하여 잘 섞은 후 傾斜地에는 두둑을 만들 것 없이 심고 보통 150~180cm의 두둑을 짓고、이랑사이 75~90cm、포기사이 45cm 내외의 간격으로 種根 2개를 합쳐 깊이 6cm 내외로 水平으로 심은 뒤에 발로 가볍게 밟아 준다。

③肥培管理

정식 후 발육상태를 보아서 웃거름으로 잘 썩은 人糞尿를 물에 묽게 타서 충분히 땅속으로 스며들게 줄 것이며 黃安、硝安 등을 주고 中耕 除草를 해 준다。현재의 형편으로는 규모있는 재배를 하지 못하여 웃거름의 標準施肥量을 계속 연구중에 있다。정식한 1년 후에 뿌리는 45cm 내외의 깊이로 자라며 줄기의 높이는 60cm 정도 자란다。늦가을 잎이 黃色으로 변하여 질 무렵 地上部는 낫게 베어주며 수확까지의 肥培管理도 전기 方法에 따르되 追肥量을 더 줄 것이다。별레의 害는 별로 없으나 야도충이 줄기를 잘라 해치는 경우가 있으나 아침 일찍 잡아 죽이는 것이 상책이다。

5、收穫·調製

보통 정식 후 3~4년째의 늦은 가을에 수확한다。5년생 만에 생육상태가 좋은 것은 따라서 지는 만큼에 캐는 방법을 쓴다。수도 있다。캐는 뿌리 쪽의 골에서 뿌리 캘 때에는 向을 따라서 뿌리의 뻗은 방향을 잘 살피어 노력이 많이 든다。캔 뿌리는 물에 씻어 적당한 길이로 잘라 그대로 말린다。(약 90cm) 10a당 뿌리 收量은 1,000kg 정도로 종류에 따라 큰 차이가 있다。

淨化特輯

호화혼수、이대로 좋은가

최래옥: 오늘 토론의 주제가 「호화혼수、이대로 좋은가」입니다만 해답은 이미 나와 있는 것이라고 봐야 할것 같습니다。「이대로는 안된다」는 것이죠。요즘에야 듣기 좋은 말로 「딸자식 둔 사람이 비행기 탄다」고들 합니다만 아직까지도 딸을 낳으면 섭섭해 하는게 전반적인 분위기지요。그런데 낳을 때의 섭섭한 감정을 잊을만 하면 딸둔 부모가 남자쪽에 갖다바쳐야 하는、즉 혼수의 문제가 생깁니다。딸을 빼앗겨서 손해、또 물건을 갖다 바쳐서 손해、남만큼 못해주면 딸이 두고두고 눈물을 짤테니까 그것도 걱정、이래저래 한국사회에서 딸자식을 둔 부모는 몇배의 짐을 져야 하는 입장입니다。

「딸이 셋이면 문 열고 잔다」

물론 혼사라는 것에서 혼수의 문제는 새삼스러운 것이 아니고 옛전부터 있었던 것입니다。우리 속담에도 「딸이 셋이면 문 열어놓고 잔다」거나 「바리바리 싣고 가도 제복 없으면 못산다」는 말이 있지 않습니까。그러나 예전 어른들은 혼사에서 재물을 너무논하는것、호화혼수를 바란는 것은 오랑캐짓이라고 강조했고 실제로

호화혼수는 망국의풍조

◉…발제 : 최래옥(한양대 교수 국문학)…◉
◉…사회 : 송정숙(서울신문 논설위원)…◉
◉…토론 : 최근덕(성균관대 교수·유학)…◉
◉… 배성심(한국부인회 법률상담실장)…◉
◉… 이요식(여성개발원 교수)…◉
◉… 이길표(성신여대 교수·가정학)…◉
◉… 노신영(방청객)…◉

정화지 2000년에서 발췌

선비집 안에서는 근검과 검소가 가풍으로 강조되었읍니다。

혼사때 흔히 결혼반지로 다이아먼드가 등장합니다만 우리나라에서는 다이아먼드가 나오지 않습니다。엄격히 말하면 밀수품으로 결혼식을 치르겠다는 얘기죠。조그만 도둑질에 대해서는 손가락질 하면서도 손가락에 몇십만원、몇백만원짜리 밀수품을 끼는 것에 대해서는 당사자도 부끄러워하지 않고 정부에서도 별다른 단속을 하지 않습니다。게다가 「남이 장에 간다고하니 거름지고 나선다」는 식으로 남을 의식하는 경향이 너무 큽니다。

그러면 어떻게 해야 할 것이냐? 저는 우선 도덕적 자제력을 회복하는게 최선의 방책이라고 생각합니다。그러니까 어떤 면 획기적인 묘안은 없다는 거죠。그러나 혼인 당사자와 양가 부모、사회가 잘 합심하면 어려울 것도 없읍니다。그래서 이런 생각도 해봅니다。신랑학교 같은 걸 세워서 처가집에 신세지는 남자는 남자로서의 자격이 없다는 것을 교육시켰으면 좋겠어요。그리고 신부들도 주체성을 가져야 합니다。요즘 여성들하고 싶은 말 다 하고 사는데 떳떳하게 자신의 소신을 밝힐 수 있어야 해요。그리고 양가 부모들이 중매장이를 가운데두고 이말저말에 휩쓸게 아니라 혼사 전에 양가 부모나 형제가 만나서 털어놓고 대화를 하는 것이 좋다고 생각합니다。사회적으로도 도덕재무장운동 같은 것이 일어나야 합니다。

〈다음호에 계속〉