과학적인 식사

〈독자투고1〉

안양시 소장 이봉선 제공

옛부터 금강산도 식후경이라 했다。 그만큼 우리의 식사는 건강을 유지하는데 불가결의 요소이며 그 양과 질에 따라 생명 연장이 좌우된다고 해도 과언은 아니다。 그런데 요즈음은 아침을 제대로 안먹는다는 사람이 많다고한다。 늦잠을자다 못먹는 사람이야 어쩔수없다 하더라도 안먹는게 멋인줄아는 사람도있다。 문화인이라면 코피한잔으로족하지 촌스럽게 무슨 아침은? 아마 서양사람이 아침을 안먹으니까 아침을 굶고다니는줄 착각하고 있는 모양인데 천만의 말씀이다。 아침을 거르는게 건강에좋다고 일부러 안먹는 사람도 있으니 딱하다 아니할수 없다。 어데서 얻어들은 지식으로 하루 두끼를 고집하는 사람이 있다。 결론부터 말하면 어떤 이유에서든지 아침을 굶어서야 건강에좋을리 없다。 당신이 어제밤 8시에 저녁을 먹고 이튿날 아침을 거른채 12시에 점심을 먹는다고 계산해보자。 하루 24시간중 무려 16시간을 굶고 지낸 결과가 된다。 이런 장시간의 공복상태가 우리 신체에 과연어떤 영향을 끼칠 것인가를 생각한다면 앞이 아찔해진다。 우선 점심 시간이 가까워지면 혈당치가 떨어져 예민한 사람은 아찔한 기분이 들기도하고 식은 땀이 흐르고 숨이 가빠질것이다。 당뇨병 체질이면 이때쯤은 녹초가 되어 뻗을것이다。 물론 일에 능률이 오를수가 없다。 오전중엔일의 능률이 하루중 최고라 하지만 그것은 과학적인식사를한 사람에 한해서다。 배고픈 동물은 머리의 공격 신경이 자극되는 본능이 발동한다。 그래야 먹이를 구할수있기 때문이다。 필요하면 싸움도 해야한다。 즉 본능적으로 배고프면짜증이 나고 공격적이 된다는 것이다。 이런 상황에선 능률은 고사하고 농담 한마디 잘못 던졌다간 큰싸움으로 번질수도 있다。 그야말로 일촉직발의 위기상황이다。 문제는 여기서 끝나지 않는다。 배가 고프면 위장에 소리가 난다。 음식을 채워야 한다는 재촉이다。 물론 위괴양기가 있는 사람이면 위장벽이 성할리 없다。 어느모로 따져도 이로울게 없다。 그렇다고 전통적인 한국식사를 배불리 먹는것을 찬성하는 것은 아니다。 영양가와 양의 바란스 유지가 가장 이상적인 식사이며 그것이 또한 과학적인 식사라고 할수있다。

고추

〈독자투고2〉

권순채 제공

고추 하며는 매운맛과 가을의 빨간고추를 연상하게 할뿐 아니라 초가지붕위에 고추가 널려 있는 아름다운 시골풍경을 보아왔을 것입니다。

그런데 요즈음은 가을에는 노지에서 재배하는 빨간고추가、그외의 계절에는 연중 어느때고 파란고추가 나오는 것을 볼수 있읍니다。

몇년전에만해도 고추가매운만큼 비싸서 금값이라 했는데、요즈음은 도리어 매운 그만큼의 천대꾸러기라 혈값이라고 야단들입니다。 그럴것이 아니라 고추의 소비를 촉진하기 위해 좋은 상품을 만들고 의약품으로의 개발도 연구해 보는 것이 바람직한 일이라고 생각됩니다。

요즈음 고추를 재배하면서 고독성 농약을 사용하고 연탄불로 건조하는것이 많기 때문에 소비자들은 고추를 잘 골라야 합니다。 농약을 적게 치고 햇빛에 잘 말린 것을 고루고저할 때는 다음 사항을 유의하면 고를수 있읍니다。 먼저 고추의 빛깔이 너무 좋지 않고 약간 희끗희끗하며 연한 색깔의 고추와 고추꼭지가 파란색이 아니고 연한 색깔인 것을 골라야 좋을 것입니다。

우리나라 사람들은 어느 음식반찬이고간에 고추와 고추가루가 안들어가는 곳이 없을 정도로 고추를 많이 이용하고 있읍니다。 고추를 많이 이용하는 만큼 우리에게 그만큼 친근감과 구미넘치는 매운맛을 주나 봅니다。

고추가 비싸며는 적게 먹고 많이 재배하도록 권장하고 혈값이면 적게 심고 많이 먹도록 유도하는 것이 현실인데서도 고추를 많이 먹는가 봅니다。

고추의 원산지는 열대지방인 남미이며 우리나라에는 임진왜란때 일본을 통해서 들어왔다고 합니다。

고추가 맵다고 해서 반찬에만 쓰는 것이 아니라 한약재로도 쓸수 있다는데 그 용도를 알아보고저 합니다。 류마티스나 신경통、동상등에 응용되고 발한제 감기초기에 아스피린、과민한 사람에게 콩나물국에 넣어 따끈하게 해서 마시면 좋은 효과가 있고、위하종、무력증에 가미하여 먹게 되면 식욕증진과 소화촉진제 구실을 하고、회충의 구제약으로도 쓰이며、여름철 찬음식에 체했을때 설사할때 고추가루를 넣어 마시면 효과적이며 치질 치료에는 고추잎과 시금치의 혼합즙을 쓰며는 좋고、이 혼합즙은 용고한 섭유질을 녹이는 특성이 있기 때문에 그러합니다。 이것은 한번에 3백30CC∼3백40CC를 마시는데 하루 세번씩 먹으면서 1∼6개월간 복용하면 효과를 더 볼수 있읍니다。

그리고 고추잎과 시금치를 섞어서 생즙을 만들어 먹으면 혈액재생에 도움을 주며 혈액순환 장애로 모든 뇌일혈 특히 중풍치료에도 효과가 있읍니다。 고추잎에는 겨자유가 많이 함유되어 있기 때문에 고추잎만의 생즙은 피해야 하며 이것은 소화기관과 콩팔에 자극을 주기 때문입니다。 또한 고추잎을 끓이거나 익힌 것을 많이 먹으면 유해작용이 [illegible] 때문에 피하는 것이 좋습니다。 [illegible] 적당한 가격을 받도록 힘써나갑시다。

〈경북 월성군 내남면 망성1리 886번지〉
☎(0561)43·3282

傘下 支部 動靜

▲協會本部

○88年 追加수매 資金수령：절차상 수요者、個人商號別로 수령

○生藥材取扱上의 會員보호를 爲한 해석문 시달：：생약 8－52 (88・10・17)

※本示達文은 해당 任員은 勿論 각급 分事務所長은 全員에게 送達한바 있음으로 앞으로 약사단속上의 問題點이 발생하였을경우는 農産物 取扱 名分을 강력히 주장하여 本意아닌 피해를 받지않도록 노력하시기 바랍니다。

그리고 本會 中央會員이나 地方會員께서는 아래 해석요지를 參照하시고 앞으로의 生藥材取扱上에 물의가 발생하지 않도록 해당地域 居住 分事務所와 긴밀한 協助를 유지하면서 對處해나가시기를 當付드립니다。

……………아 래……………

△농림수산부 전작 271
60－825 (88・9・20)

생약재 취급상의 약사법 해석요지

1、생약 8－42 (88・8・20)에 대한 회신임。

2、귀협회에서 건의하신 약사법 제2조5항의 광의의 적해석과 약사법의 개정요청건에 대한 내용을 검토한바、약사법 제2조5항의 내용에서 「한약이라함은 동물、식물 또는 광물에서 채취된 것으로 원형대로 건조、단절 또는 정제된 생약을 말한다」하는 것은 한약의 정의로 현재 농민들이 재배를 하여 생산한 약재로 판매하기 위하여 농산물을 상품화하고자 손질하는 과정에서 건조나 절단하는 행위와는 의미가 상이한 것으로、

3、동 내용에 대하여는 과거 보건사회부로부터 별첨사본과 같이 생약이 의약품으로 유통 또는 제조가공 판매되는 과정에서 약사법에 의한 단속대상이 되나 재배 또는 채취한 자가 직접 이를 판매하는 행위까지는 약사법에 의한 단속대상이 되지않는다는 해석내용을 관계기관에 시달한바 있으며、

4、다만 생약을 재배한 농민이 판매할때 건조절단후 포장을 하여 판매할시 동제품의 포장에 의약적효능효과를 표시하였을 때와 표시하지 아니하였을 때 위법여부에 대하여는 의약적인 효능효과를 기재하지 아니하였을 때는 의약품이 아닌 일반 농산물로 판매가 가능(약사법 제55조)하다는 내용도 통보된바 있어 동건에 대한 보건사회부와의 질의 조회내용 공문사본을 첨부하니 한약재 생산판매 업무에 참고하시기 바랍니다。

보사부 공문사본

▲약무：1111－6320
(70－3722)
수신：나1－11
제목：생약재배 및 취급에 대한 단속지시

1、농수산부장관으로부터 별첨 사본과 같은 생약재배 및 취급에 대한 협조의뢰가 있어 지시하니 생약재배자 또는 채취자에 대한 단속으로 인하여 농어민의 소득증대 뿐만아니라 이득율이 높은 생약생산에 지장이 초래됨이 없도록조치할 것이며

2、생약이 의약품으로서 유통 또는 제조 가공 판매되는 과정에서는 약사법에 의하여 단속대상이 되나 재배 또는 채취한자가 직접 이를 판매하는 행위까지는 약사법에 의한 단속대상이 되지않음을 귀관하 관계공무원에게 주지시켜 약사감시에 차질이 초래됨이 없도록 할것。

(73・5・23日付)

▲약제：1446－4345
8
수신：경남 진주시 초전동 405 한국농산
제목：질의에 대한 회신

1、1981・2・16자 귀하가 당부에 제출한 질의서와 관련입니다。

2、귀하의 질의내용은 오갈피를 건조절단후 포장하여 판매할시 동제품의 포장에 의학적 효능효과를 표시하였을때와 표기하지 아니하였을때 위법여부에 대한것인바 현재 귀하가 판매코자하는 제품은 의약품이 아닌것으로서 약사법 제55조 규정에 의하면 의약품이 아닌것은 그 용기나 포장 또는 첨부문서에 의학적 효능효과등이 있는것으로 오인될 우려가 있는것은 표시를 규제하게 되어있으며 이를 위반하였을시는 약사법 제74조 규정에 의하여 5년이하의 징역 또는 50만원이하의 벌금에 처하게 되어있으며동 제품의 의학적인 효능효과를 기재하지 아니하였을때에는 의약품이 아닌 일반제품 및 농산품으로서 적절히 판매하여야 할것임을 알리오니 양지하시기바랍니다。

(81・2・13日付)

○生藥材20大主要品目 장기事業計劃基本方針 확정：：

앞으로의 輸入억제策에 對한 뒷받침과 원활한 生藥材流通에 기여하고 生産會員의 所得增大를 基本目的으로 하여 主要生藥材 20大品目을 選定코 이의 추진을 위한 當局支援을 건의하였던바、매우 고무적인 支援대책을 示達받았읍니다

따라서 本會는 지난10月11日 地域別 해당 分所長과 任員들을 긴급 召集하여長시간의 실천방안 檢討會議를 가진바 있읍니다。本事業은 89年度를 기점으로 하여 그 成果여하에 따라 점차적 擴大方針을 세우고 있음으로 모든 會員은 所得面에서 直・間接으로 영향이 미치게 될것으로 展望되므로 적극적인 참여자세가 절실하다고 생각됩니다。直接 本사업에 관여하게된 分所長께서는 最善을 다하여 관장지역 作目개발사업에 많은 支援을 받을수 있도록 힘써야 할것입니다。(편집부 제공)

▲경기도支部 녹생회：10・21日 利川사무소에서 개최

▲강원도支部 녹생회：10・29－30日 개최

▲충북도支部 녹생회：10・31 도支部에서 개최

〈1면에서 계속〉

문에 실천 및 추진 과정에서 애로점이 많을것으로 예상되나、지난 10월11일 관계분사무소장 회의에서도 누누히 밝힌바 있듯이 최초단계인 만큼 거듭할수록 조정실행이 가능하므로 주관으로 선정된 각급분사무소는 좋은 결실을 얻도록 최선을 다해야 할 것입니다。

이 사업의 발전으로 확율성 높은 통계적인 근거자료에 의하여 앞으로의 생약재 수입억제책에 강력한 뒷받침 역할을 할수 있게 될 것입니다。〈편집부 제공〉

대추는 약용 과실이다

●대추에는 에이즈(A.I.D.S)균의 발육억제 물질이 함유되어 있음은 물론 중공에서는 항암제 및 치료제로서 필수적인 약제로 사용하고 있으며인체의 대사작용을 촉진하는 비타민C가 채소와 과일중에서 제일많고 모세관 혈관에 작용하여 쇼크 죽음을 방지하는 등 성인병을 예방하는 비타민P 및 비타민A.B.K 사포닌 등 67가지의 유익한 성분이 함유된 약용과실로서 그수요가 급증하여 가격앙등으로 수입은 물론 밀수가 성행되고 있는 약용과실이다.

●근래에 선발된 홍안, 무등, 복조, 품종은 과실의 크기가 20g이나 되는 대과이고 사과당도 15°에 비해 배가넘는 30°~36°로서 생식용으로 아주 좋다.

●대추나무는 재배가 쉽고, 수확 저장이 용이하고 약용식품으로서 대추차, 넥타, 드링크, 대추술, 술안주, 쨈 등 용도가 많아 판로와 수익성이 보장되어 안심하고 재배할 수 있다.

●유정종묘는 대추묘목 전문생산업체로서 대추식품개발 및 대추에 대한 모든것을 연구하고 있읍니다.

●본 종묘에서 직접생산, 염가 분양하며 재배지도 및 생산물은 판매알선함.

●호도, 사과, 밤, 개량머루, 포도, 복숭, 매실 묘목도 분양함.

구입방법 : 직접오시거나 송금하시면 완벽하게 포장하여 정기화물로 탁송하여 드립니다. (도착지 명기)

유정종묘 (구 유정농원)

과수종묘허가 경남 2-11 산림종묘등록 거창 1

우편번호 670-800 · 경남 거창군 거창읍 상림리 27-7

☎(0598) 2-4674, 42-4674

대표 황 조 연

농협온라인 891-02-52370 우체국온라인 610329-0007102