

자연건강코너

야생식물... 알려진 신비한 약초

○ 오래 살 수 있게 돕는 잣나무

이시진이라는 사람이 쓴 '본초강목'(本草綱目)에 '백유백야'(柏猶伯也)란 말이 나오는데 이는 잣나무가 '제일 큰형'이라는 뜻이다.

잣나무는 줄기가 곧게 올라가 결코 굽는 일이 없기 때문에 보는 이로 하여금 곧은 절개를 느끼게 한다. 또한 곁가지를 고르게 사방으로 뻗으므로 정숙한 여인의 몸가짐을 연상하게 한다.

뻑뻑하게 술이 많은 잎이 은빛을 내비칠 때면 범속(凡俗)을 벗어난 고고한 기품이 한결 돋보인다.

잣나무는 이름이 많아서 '백자목'(柏子木), '신라송'(新羅松), '조선오엽송'(朝鮮五葉松), '과송'(果松), '백목'(柏木), '송자송'(松子松), '오립송'(五粒松), '유송'(油松), '홍송'(紅松), '해송'(海松) 등으로 부른다.

이 중에 '신라송'이란 이름은 신라 시대에 우리나라 사신들이 중국으로 갈 때에 잣을 많이 가지고 가서 팔았기 때문에 얻은 별명이다. 그 당시에 중국에서는 잣을 '옥각향'(玉角香) 또는 '용아자'(龍牙子)라 부르며 매우 귀중하게 여겼다는데, 특히 신라인들이 가지고 간 잣을 '신라송자'라 하여 귀한 물건으로 취급하였다 한다.

지금으로부터 1,000여 년 전에 나온 송나라 때의 '개보본초'(開寶本草)에는 '신라 잣은 신선도를 닮은 사람들이 먹으며 신라에서 자주 진상하여 온다. 중국산은 알이 작고 효력이 약하다'라고 적혀 있다.

잣나무는 우리나라에서는 어느 곳에서나 만날 수 있지만 한대수종(寒帶樹種)이어서 중부 이북에 많고 중부 이남에서는 높은 산에서 기를 수 있다. 일본과 중국, 그리고 시베리아에 분포되어 있다.

잣은 식용뿐만 아니라 약효가 크다. 잣을 생약명으로 '해송자'(海松子) 또는 '송자인'(松子仁)이라고 부른다. 자양, 강장의 효능이 있으며 폐와 장을 다스려 준다. 신체허약증, 마른 기침, 폐결핵, 머리 어지러운 증세, 변비에 좋다.

'잣을 복용하면 몸이 산뜻해지고 장수 불노하며 조금 먹어도 영양이 된다.' 허준이 쓴 '동의보감'에 있는 말이다.

○ 피를 맑게 만들어 주는 측백나무

우리나라에는 국가문화재 천연기념수로 지정된 수백 살이 된 측백나무들이 있다. 측백나무는 키가 25m에 직경이 1m나 되게 자란다. 표고 200m에서부터 600m에 이르는 석회암지대에서 살고 있다.

측백나무는 크게 자라는 교목이지만 보기에 관목처럼 느껴진다. 원추형의 수관도 안정성이 있고 회갈색을 띠며 세로로 길게 갈라지는 겹겹질이 인자함을 드러낸다. 적갈색을 띠는 굵은 가지는 따뜻한 정을 나타내며 잔가지의 푸른 색은 반가운 눈빛이 분명하다.

예로부터 측백나무의 열매는 '백자인'(柏子仁)이라 하여 많은 사람들로 부터 사랑을 받아왔다. 백자인은 심장의 기능을 원활히 하여, 심신의

황홀한 증상과 가슴이 두근거리는 심장병 등에 특효가 있다고 한다. 그뿐만 아니라 간과 비장과 오장을 편안하게 해주고, 귀와 눈을 밝게 해주며, 변비에도 탁월한 효능을 지녔다 한다.

중국 고사에 보면, 옛날 적송자(赤松子)라는 사람이 즐겨 측백나무의 씨를 먹었는데 얼마 동안 안을 먹고 나니까 늙어서 빠졌던 이가 새로 나오더라는 것이었고, 또 백엽선인(柏葉仙人)은 머리가 허연 노인이었는데 8년간이나 이 측백나무 잎을 먹었더니 마침내 몸이 더워지기 시작해서 차마 눈물 뜨고는 볼 수 없을 정도로 좋기가 온 몸에 돌았다 한다. 그런데 얼마가 지나자, 좋기는 가라앉고 몸을 씻으니 살결이 깨끗하여지고 탄력이 생겼으며 머리가 다시 검어졌을 뿐만 아니라 득도(得道)까지하여 선인(仙人)이 되었다는 이야기가 전한다.

중국에서는 측백나무를 성인의 기(氣)를 받은 선수(仙樹)로 인정되어 왔으며, 그래서 왕족의 무덤에 측백나무를 많이 심었다.

‘측백나무 잎은 대부분 정유(精油)로서 주성분은 투조푸리신, 피넨, 투조푸센, 베타비오톨, 푸조푸사사디엔, 디히드로알파쿨쿠멘 등이며 토혈, 장출혈 등의 자음양혈요약(滋陰養血要藥)으로 출혈할 때 지혈제로 쓰이고 피를 맑게 하는 청혈작용(淸血作用)과 혈액순환을 돕는다’라고 현대의학은 밝히고 있다.

○ 항암제 원료로 개발되는 주목(朱木)

높은 산의 숲 속에서 자라며, 가지와 줄기가 붉은 색을 띠기 때문에 ‘주목’(朱木)이라는 이름을 얻었다. 잎은 잔가지에 나선상(螺線狀)으로 달린다. 햇빛을 많이 받기 위해서 옆으로 뻗은 가지에서는 잎이 모두 수평으로 자리를 바꾼다. 그 모습이 깃털과 같아서 무척이나 아름답다.

태백산 천제단 근처에는 천년 세월을 몸에 두르고 긴 명상에 잠겨 있는 주목이 있다. 태고의 신비를 은은히 피어오르는 안개 속에 숨기고

말없이 굶뚱하게 모진 세월을 견디어 온 주목 앞에서 누구든 옷깃을 여밀 수밖에 없다. 어디 주목이 사는 곳이 태백산뿐이겠는가. 오대산에도 천년이 넘은 주목이 조용히 속세를 떠나서 살고 있고, 강원도 향로봉에도 긴 세월의 아픈 상처를 높이 들어올린 채, 하늘 가까이에서 가슴을 비우고 기도하는 주목이 있다.

주목의 가지와 잎을 약재로 사용하여 왔는데 생약명으로는 ‘적백송’(赤柏松)이라 부른다. 이뇨, 지갈, 통경의 효능이 있고 혈당(血糖)을 낮추는 구실을 하기 때문에 오줌이 잘 나오지 않는 증세나 신장염, 부종, 월경불순, 당뇨병의 치료에 쓰였다.

그런데 최근에는 항암제로서의 전망이 밝다는 학계의 보고가 있었다. 알려진 바로는, 주목에서 추출한 항암성분 Taxol이 FDA로부터 승인을 빨리 받아서 근년에는 Taxol이 발매될 것으로 보고 있다.

‘주목은 상업적으로 별목하는 사람들에게는 별 가치가 없는 나무였으며 뿔감나무더미에 같이 섞여 있을 정도로 큰 관심이 없는 나무였다. 그러나 이제는 유명한 항암제 원료로 개발되고 있어서 그 효능이 커지고 있으며 미국의 Agriculture’s Forest Service는 주목을 마구 베지 못하도록 하고 있으며 또한 주목의 상업적 거래도 못하도록 할 예정이다. 주목 한 그루에서 생산할 수 있는 Taxol의 양은 극히 적어서 한 사람의 환자를 치료하기 위해 다 큰 주목 3 그루가 필요하다. 현재 미국에서만 Taxol치료 대상자가 될 수 있는 유암, 난소암 환자의 수가 5만 명이나 된다.’

미국의 언론이 전하는 말이다. 그 효능으로 치자면, 우리나라 주목이 훨씬 효과적인 것으로 판단된다.

○ 변비의 치료를 도와주는 산뽕나무

‘까만 오디는 뽕나무의 정(精)이 모인 것이며

당뇨병에 좋고 오장에 이로우며 계속 복용하면 영양에 좋다.'

'까맣게 익은 것을 따서 환을 만들어 장복한다. 또는 많이 채취하여 술을 담가 먹으면 보약이 된다.' '오디 술은 오장을 보하며 귀와 눈을 밝게 한다. 즙을 내어 술을 만든다.'

이 모두가 허준이 지은 '동의보감'에 있는 말이다. 오디란 뽕나무에 열매다. 오디는 가름하고 도톨도톨하고 처음에는 붉은 빛이었다가 익어가면서 검은자줏빛으로 변하는 열매인데, 오래 계속해서 먹으면 흰 머리가 검어지고 젊음이 유지된다는 이야기가 있다.

오디에는 당분, 펙토스, 호박산배당체, 푸라보노이드 등의 성분이 들어 있다고 하는데 위의 소화기능을 촉진시키고 대변 배설을 순조롭게 하여 변비를 치료하는 작용이 있다고 한다.

뽕나무는 '오디나무', '상목'(桑木), '짜드락나무' 등의 이름이 있다. 그러나 역시 '뽕나무가'가 가장 정이 간다. 이 나무가 뽕나무라는 이름을 어떻게 해서 얻었는지 그 유래를 알 수 없지만 아마도 이 나무 열매인 '오디'가 변비를 고치는 효험이 있기 때문에 시원한 방귀 소리를 흉내낸 의성어(擬聲語)가 그 이름이 되지 않았나 여겨진다. 우리나라에 자생하는 뽕나무 종류로는 '산뽕나무'가 있다. 전국 어느 산에서나 잘 자란다. 낙엽활엽교목으로 나무의 키가 15m나 자라고, 직경은 1m에 이른다. 해발 1,400m 이하에서 자라는데 중국과 일본, 대만 등에도 분포한다. 산뽕나무는 줄기가 곧고 많은 가지가 뻗어나오며 껍질은 황색이다.

옛부터 뽕나무는 뿌리껍질을 '상근피'(桑根皮)라 하여 약재로 사용하여 왔다. 해열, 진해, 이뇨, 소종 등의 효능이 있어서 폐 질환으로 인한 기침, 기관지염, 각기, 수종, 오줌이 잘 나오지 않는 증세 등에 쓰였다. 민간요법으로는, 잎을 달여서 차 대신으로 마시면 고혈압과 동맥경화를 고칠 수 있다고 하며 강장효과도 얻을 수 있다 한다. 또 오디를 적은 양의 설탕과 함께 소주에 담근

것을 자양효과와 냉증에 좋다 하여 즐겨 마셨다.

○ 뼈를 특히 이롭게 돕는 고로쇠나무

고로쇠나무의 수액은 옛날부터 '골리수'(骨利水)라 하여 뼈를 특히 이롭게 하는 물로 한방에서는 알려져 왔다. 그러나 요즘에는 허약체질, 신경통, 위장병, 치질 등에 좋을 뿐만 아니라 수술을 한 뒤에 회복을 빠르게 하는 효험까지 있다고 하여 거의 만병통치의 약으로 사용하고 있다.

고로쇠나무는 단풍나무과에 딸린 갈잎 큰키 나무로, 키가 20m쯤 자란다. 잎은 다른 단풍나무와 비슷한 손바닥 모양으로 마주 나는데 지름은 10cm 내외이고 다섯에서 일곱 정도 얇게 갈라진다. 산지의 숲 속에 자생하며 충청북도를 제외한 우리나라 각지에 분포한다.

고로쇠나무의 수액은 그 맛이 담담하며 미약하지만 달착지근한 맛도 있고 은근한 향기마저 감돈다. 더구나 산도(酸度)가 7정도여서 아주 합리적인 알칼리성 음료라 할 수 있다.

고로쇠나무의 수액을 채취하는 광경을 보면, 대개로 지상 50cm로부터 100cm되는 위치에 거꾸로 된 삼각형의 상처를 낸다. 즉, 겉껍질을 짚어서 이곳으로 수액이 흐르게 만든다. 한 나무에서 너개씩 이런 상처를 낸다. 물론, 수액을 채취하고 난 다음에는 상처를 융합해 주고, 또 나무 자체도 치유력이 커서 당년으로 아물게 된다.

하지만 어떤지 너무 잔인하다는 생각이 든다. 고로쇠나무가 직경 30cm쯤 되게 자라면 그 때부터 수액을 채취하기 시작하는데, 이렇게 한 나무에서 한 달 내내 채취하는 양은 맥주병으로 쳐서 15병 정도가 된다고 한다.

고로쇠나무의 수액 채취를 아무 때나 하는 게 아니고 양력 3월 초순 경인 경칩을 전후하여 일주일 간이 그 적기라고 한다. 이 시기에 채취한 수액이라야 약의 효능이 높다고 한다. 하지만 적기를 이용하여 수액을 얻으려고 한다면 아주 적은 양(量)만을 얻을 수 밖에 없다. 그 이유는 수

액이 어느 날이고 항상 흐르는 게 아니라, 기후 조건에 따라서 수액이 안 나오는 날이 많기 때문이다. 실제로 수액을 채취해 본 사람의 말에 의하면, 한 달 내내 수액을 채취할때, 수액이 흐르는 날은 고작 일주일 정도에 불과하다고 한다.

○ 폐(肺)를 튼튼하게 도와주는 오미자

오미자는 남자의 정력을 돋운다. 오미자 고(膏)는 남자의 정기를 고정시켜서 몽설, 유정 또는 조루증 등을 고쳐준다. 만드는 방법은 오미자 1근을 깨끗이 씻어 물에 담가 하룻밤 지난 다음에 찢어서 즙액을 취하는데 형겔으로 걸러서 껍질을 제거한 다음, 냄비에 넣고 꿀 2근을 섞은 후에 약한 불로 고아서 고(膏)가 되게 한다. 매번 한두 술갈을 떠내어 공복에 끓인 물로 녹여서 복용한다.

허준이 쓴 '동의보감'에서 오미자를 설명한 말이다.

오미자나무는 갈잎 덩굴나무로, 잎은 길둥글고 어긋나게 나며 길이는 7cm 정도인데 끝이 뾰족하다. 암수딴그루를 이룬다. 꽃은 7월 경에 황백색으로 피고, 꽃이 지고 나면 동글동글한 장과(漿果)가 열려서 붉게 익는다. 오미자(五味子)

나무는 산기슭의 돌이 많은 비탈진 곳에 흔히 자리를 잡는다. 우리나라 각지 및 일본, 사할린, 만주, 중국 등지에 분포한다.

‘오미자’는 오미자나무의 열매를 일컫는 이름이며, 껍질은 달콤하고 시며 씨는 맵고 쓰고 짙은 맛이 나며, 잘 익은 열매는 단맛이 있고 독특한 향기를 지닌다. 오미자는 붉게 물든 뒤에 채취하여 햇볕에 말렸다가 그대로 쓴다. 자양, 강장, 진해, 거담, 지사, 지한(止汗) 등의 효능을 가지고 있어서 폐질환으로 인한 기침, 유정, 식은땀, 까닭없이 많은 땀이 흐르는 증세, 급성간염 등의 치료에 쓰인다.

오미자 화차는 천연적인 색과 향기가 좋아서 인기가 높다. 찬물에 조금씩 담가 두었다가 진하게 우려서 한 번 끓여 고운 체로 받친 후에 설탕을 진하게 타서 시럽을 만들어 두고, 마실 때에 찬물로 신맛을 알맞게 희석한 다음에 잣을 몇 개 띄워서 마시면 일미이다. 또 오미자 차(茶)는 오미자 3g을 미지근한 물에 10시간쯤 담가 두었다가 체에 받쳐서 끓인다. 오미자가 뜨거워졌을 때에 꿀을 넣어 마시면 좋다. 오미자술은 옛부터 정력제로 알려져 왔다. 민간요법에서는 오미자를 기침약으로 쓰기도 한다.

[자료협찬 : 식물연구가 김재황 시인]

해외 국립공원탐방 회원모집

- ◆ 일본 북알프스 국립공원 4박 5일 10/8, 10/15 출발 72만원
- ◆ 대만 옥산국립공원 9/30 출발, 4박 5일 10/8일, 10/15 출발 53만원
- ◆ 유럽 알프스(몽블랑·마터호른·아이거) 9박 10일 9/30출발 196만원
- ◆ 네팔 랑탕히말 국립공원 트레킹 및 알라피크(5,500M)등정 11박 12일 10/22출발 130만원

아틀라스 트랙 봉은 여행사 트레킹 사업부

신청문의 : ☎ 545-0096 FAX. 545-0227