

<8면에서 계속>

루 섭취하는 균형있는 식사와 칼슘과 비타민 D의 섭취를 들 수 있다.

균형있는 식사라 함은 곡류, 어·육류, 채소, 과일류, 지질, 우유 등이 골고루 함유된 식사를 말한다. 비타민 D는 별도의 보충보다는 음식물에서 섭취하는 것이 좋은데 사람은 피부에서 비타민 D의 전구물질(원료)을 이용하여 비타민 D를 합성할 수 있으므로 하루에 30분 정도 햇빛에 쬐일 수만 있다면 별도로 비타민 D를 보충할 필요는 없으며, 비타민 D가 많거나 전구물질(원료)을 많이 함유하고 있는 식품은 청어, 연어, 간, 계란, 우유, 버터, 간 등이 있다.

칼슘 권장량은 성인의 경우 600mg이지만, 많은 연구자들은 골다공증을 예방하기 위해서는, 특히 골다공증이 있는 경우는 1,000mg 이상을 권고하고 있다. 한국인의 식사는 칼슘의 급원이 적고 그나마 칼슘의 급원이 되는 생선류를 밥을 먹기위한 반찬의 개념으로 섭취하게 되므로 우유 및 유제품을 매일 먹고 있지 않은 사람은 누구나 만성적 칼슘부족상태에 있다고 할 수 있다. 칼슘을 많이 포함한 식품은 뼈째 먹는 생선(예: 멸치, 미꾸라지, 양미리, 뱀어포, 통조림된 생선)과 우유 및 유제품이며 그외 우렁이, 암치, 참치, 대하, 동태, 해삼, 두부, 검정깨, 참깨, 호두, 미역, 다시마에도 칼슘이 많이 들어 있다. 짙은 녹색잎채소에도 일정량의 칼슘을 포함하고 있지만 체내 이용률이 낮다.

칼슘은 실제로 우유 및 유제품을 섭취하지 않으면 다른 식품으로부터 적당량의 칼슘을 섭취한다는 것은 기대하기 어렵다. 우유 및 유제품이 소화가 안되는 사람은 한번에 소량씩 또는 식사와 같이 우유를 먹으면 증상이 보다 가벼워지며 시판 중인 락토분해우유 등을 이용하면 훨씬 도움이 되리라고 생각 한다.

<꿀>

<10면에서 계속>

꿀은 꿀벌이 파은 단물을 겨울철에 먹으려고 준비해 둔 먹이로서 끈끈한 액체로 되어 있으며 성분은 대부분이 糖分이다.

꿀의 종류는 어디서 만드느냐에 따라 그 성질이 조금씩 다른데 石蜜은 높은 산의 바위사이에서 만든다. 빛깔은 푸르고 맛은 조금 시며 먹으면 心煩하다. 그 벌은 검은 색이고 등애와 비슷하다. 木蜜은 나뭇가지에 달아서 만드는데 빛깔은 청백하다. 土蜜은 흙속에서 만든다. 빛깔이 또한 청백하며 맛은 시다. 人家 및 나무구멍에서 만드는 것은 희고 濃厚하며 맛이 달다.

꿀은 오래 묵혀두어서 된 덩어리기를 갖고 깨끗하며 색이 흰 것이 좋은 것이다. 적은 양의 물을 풀어 원심분리하고 앙금을 현미경으로 볼 때 꽃가루, 식물의 조각, 곤충 등이 없어야 한다.

꿀이 몸에 좋다는 것은 널리 알려진 사실로서 이미 5,000년전부터 애용되어 오고 있다.

고대 이집트에서는 아기의 생일의식으로 입술에다 벌꿀을 발라주는 습관이 있었다고 하며 또한 결혼식의 선물에도 이것이 쓰였다고 하며 더욱 흥미있는 것은 꿀이 구충제로도 쓰였다는 것이다. 이 밖에 꿀은 화상이나 피부병에 좋고, 화장품으로 쓰면 피부가 고와진다고 한다.

중국에서도 요리에 꿀을 많이 쓰며 특히 주목할 것은 꿀을 감정식품으로 귀중하게 여기며, 감장·감정의 한약을 만들때에는 꼭 사용했다고 한다.

우리나라에서도 옛날부터 이질, 티프스, 폐렴과 같은 급성 열성질환이나 피부병에 좋은 것으로 알려져 있는데 이 밖에도 충치, 당뇨병, 기생충 구제에 쓰이는 등 만능 약이나 다름없는 고귀한 약재이다.

최근의 연구에서 밝혀진 바에 의하면 꿀에는 중혈작용이 있어서 위, 십이지장궤양방지작용, 혈압강화작용,

숙취해소작용, 항암작용 등이 있다고 한다.

위장이 약한 사람에게 특히 꿀이 좋으며, 피로회복에 효과가 있으며 꿀을 매일 먹으면 신체를 보하게 되고 피부가 부드러워진다. 그것은 B<sub>6</sub>에 의해 피부가 거칠어지는 것을 막는 효과가 있기 때문이다. 조혈제로의 효과도 기대되며 장을 녹여주어 변을 무르게 해 변비에도 특히 잘 듣는다. 급박증상을 늦추어주며 갑자기 배가 아프거나 응중으로 통증이 심할

경질을 잘내는 사람이 식사 때마다 꿀을 먹으면 평정하게 되는데 이렇듯 꿀을 진정제의 효과도 있다. 또 몸이 피곤하여 잠이 오지 않을 때에도 꿀을 먹으면 좋다.

꿀은 성질이 차서 설사시키는 작용을 한다. 그렇기 때문에 대장의 기가 허한 관계로 먹은 것이 잘 삭지 않는 때에는 쓰지 말아야 한다. 또 토할 때, 술에 취했을 때, 헛배가 불러올 때, 습열각기 때에는 쓰지 않는다.

문헌상에 나타난 꿀의 효

의 부족을 안정시키고 기를 늘이며 속을 보한다. 통증을 그치고 독을 푼다. 모든 병을 없애고 百藥을 和한다. 오래 먹으면 志를 강하게 하고 몸이 가벼워 진다. 주립을 모르고 늙지 않고 장생한다(神農本草經)

꿀을 애기하면서 로알제리를 빼놓을 수가 없는데 로알제리는 王乳라고 하며 여왕벌의 발육에 필요한 꿀벌의 분비물이다. 즉 어린 일벌의 인후선에서 분비되어 혀로 통해서 王蜂의 유충기에 먹

# 목은 기름덩어리 같고 깨끗하고 흰 것이 上品 대장의 기가 약한 사람은 피해야

## 꿀

꿀은 피로회복에 효과가 있으며 피부가 거칠어지는 것을 막으며 조혈제로도 쓰인다. 또한 꿀은 변비에도 특효가 있고 딸꾹질이나 기침이 심할 때도 아주 좋다. 또한 꿀은 소화성이 좋은 식품이라서 노인이나 위장이 약한 사람에게 좋은 강장식품이다. 신경질을 잘내는 사람이 식사때마다 먹으면 평정하게 되는데 이렇듯 꿀은 진정제의 효과도 있다.

이는 것을 말한다. 최근 학자들의 임상연구에 의하면 로알제리는 성기능부전, 정신불안, 갱년기장애, 혈압의 부조, 수술후의 쇠약, 소아발육부전과 특히 피로회복과 노화방지에 괄목할 만한 효과가 있다는 것이 밝혀졌다. 꿀을 이용한 처방법 몇가지를 소개하고자 한다.   
● 산후 갈증이 심할 때 : 꿀을 물에 꿀여 마시면 즉시 그친다.   
● 입안에 창이 생긴데 : 꿀을 무우즙을 담가 물고 있는 다.

# 중혈작용 · 혈압강하 · 숙취해소 작용있어 옛날엔 구충제나 피부병에 쓰이기도

때에도 좋다. 주체(酒滯)에는 꿀물에 칩가루를 타서 먹으면 효과가 매우 빠르다. 딸국질이나 기침이 심할때에도 매우 좋다. 특히 지속적인 기침에는 대나무잎을 곁게 태운 가루를 꿀에 개어 조금씩 먹으면 좋다고 전한다. 겨울에 입술이 트는 일이 많은데 그런 때에 꿀을 바르거나 먹으면 잘 낫고, 목이 거칠어져 아플 때에도 좋다. 또한 꿀은 소화성이 좋은 식품이라서 노인이나 위장이 약한 사람에게 좋은 강장식품이다. 신

용을 잠시 살펴보기로 하면 다음과 같다. '생꿀을 성질이 냉하므로 능히 열을 없애고, 꿀인 꿀을 성질이 더우므로 능히 속을 보한다. 백약을 화합이 감초와 꾀이 같다. 기침과 설사를 다스린다. 눈을 밝게 하고 얼굴을 윤택하게 한다. 애교같이 달여서 먹으면 변비에 大通한다. 그러나 설사에는 쓰지 않는 것이 좋다'(本草備要) '꿀은 心腹의 邪氣와 모든 놀라는 병을 다스린다. 오장

● 얼굴에 기미가 생긴데 : 百蜜로 복령가루를 개어 7일간 바른면 효과가 있다.   
● 변혈(便血) : 꿀에 무우를 넣고 삶아 양껏 먹으면 낫는다.   
● 술먹고 체한데 : 꿀에 칩가루를 타서 먹는다.   
● 이질 : 꿀에 생강즙을 타서 마시면 아주 좋다.   
● 중이염 : 꿀을 솜에 발라 귓속에 깊이 꽂는다. 1일 2~3회씩 갈아 꽂는다.

<꿀>

# 회원가입안내

시기를 바랍니다. 지하고자 하는바, 관심있는 분들의 적극적인 참여와 협조이요, 지도계몽을 통하여 국민보건향상과 복지사회구현에 이바지에 따라 본회는 成人病의 예방및 치료기술을 개발 보급하 위한 중대문제로 등장하게 되었습니다.   
물론 국가적 인력자원 손실을 초래함으로써 바야흐로 사회 중적으로 활약중인 30 40代에서 주로 발병하여 개인적불행은 병·노환관찰환·간경변증·만성간장염·비만증(은 사회각계에서 불어 급격하게 증가하고 있는 成人病 암·당뇨병·고혈압·심장 최근 경제성장에 따른 산업화 도시화·식생활의 변화와

## ◆事業

1. 성인병의 예방및 치료에 관한 기술개발및 보급
2. 성인병의 예방및 치료에 관한 지도계몽
3. 성인병에 관한 연구조사 및 기술의 평가
4. 성인병에 관한 의약품의 연구개발
5. 성인병진료를 위한 전문의료기관의 설립추진
6. 성인병에 방및 치료를 위한 건강증진에 관한 연구및 성인
7. 기타 목적달성을 위한 부대사업

## ◆會員의 자격

1. 正會員 : 협회의 목적과 사업에 찬동하고 이에 참여하는 성인병관계학자및 전문가 또는 협회발전에 功이 있는者
2. 特別會員 : 협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자
3. 일반회원 : 협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자

## ◆入會節次

1. 協會 사무처에서 배부하는 소정양식의 입회원서를 제출하
2. 入회서는 입회비 및 年會費를 동시에 납부하여야 함.
3. 協會 사무처에서 배부하는 소정양식의 입회원서를 제출하

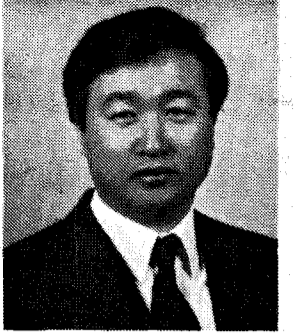
# 법인 한국성인병예방협회

국 6층 603호) ● 전화 392-4722, 4744 사무처주소: 서울 서대문구 충정로 2가 8-2 (충정로우체

한방시리즈

# 바로 알고 먹읍시다!

<4>



신준식

대한추나의학회 회장  
본 협회이사

### 인삼

인삼은 오가피과(五加皮科)에 딸린 다년생 풀로서 산에서 자생하는 것과 밭에서 재배하는 것이 있다. 산에서 재배하는 것은 산삼(山參)이라하며, 밭에서 재배하는 것을 가삼(家參)이라 한다.

인삼이 문헌에 기록된 것은 기원전 2백년 중국 진(秦)나라 때 부터이며 후한시절 장중경(張仲景)이 지은 <傷寒論>중에 인삼을 배합한 처방 21방이 기록되어 있다. 이것이 인삼 기록의 최초인 것으로 되어 있다.

본래 인삼은 자연생 산草인데 이를 採用하기 위하여 중국인들이 산지를 찾아 東進하기 시작하여 高麗國 長白山맥에 자연생인 인삼이 많은데 그 품질과 약효가 우수하다는 것이 알려지게 되자 고려국으로 몰려 들게 되었다. 그리하여 삼국시대에서 고려말엽에 이르기까지 무려 1,600년간 인삼을 盜採하는 바람에 자연생 인삼이 고갈되어 가자 경작에 눈을 뜨기 시작했다. 이것이 우리나라에서 인삼을 재배하게 된 시초이다.

현재 인삼 재배의 특산지로 개성, 금산, 풍기지방 등인데, 그 근원을 다지면 개성 인삼은 고구려, 금산인삼은 백제, 풍기인삼은 신라이다.

인삼은 온대지방 식물로서 인삼재배로서는 우리나라 기후풍토가 세계적으로 가장 적지이므로 고려인삼을 알아 주는 것도 그 때문이라 한다.

인삼은 조제법 및 부분에 의하여 다음과 같이 분류한다.

- 白參 : 뿌리를 채취하여 물로 씻은 후에 수염뿌리 및 외피를 떼어 버리고 건조한 것인데 紡錘狀으로 根頭에

줄기의 잔기와 그 흔적이 있다.

- 紅參 : 채취후 根部의 우량한 것을 가려내어 물에 잘 씻어 수염뿌리와 껍질을 버리지 않고 그대로 곧 증기관에 넣고 섭씨 130도 이하의 증기로써 2시간 이내 蒸熱한 뒤에 꺼내어 화력으로 건조 하든가 혹은 햇볕에 말려 증

혈압에 좋다.

3. 양심안신 : 노이로제나 자율신경실조증에 효과가 있다.

4. 생진지갈 : 갈증을 없게 하고 자율작용이 있으므로 당뇨병 등에 탁효가 있다.

5. 보폐정천 : 호흡곤란을 덜어주니 폐결핵이나 천식 등에 효과가 있다.

능이 활발해진다'고 덧붙였다.

일본의 요네가와란 사람이 인삼의 알콜액기스로부터 사포닌의 일종인 진세닌을 추출해 실험을 해봤더니 이 진세닌에는 성욕기능을 증진시키는 작용이 있으며 특히 성적 신경쇠약 때문에 폐인이거나 다름없게 된 환자에게 큰 효과가 있는 것으로 알려졌다.

인삼은 만병통치약으로 알려져 있지만 근본적으로는 원기를 돕는 藥이라 할 수 있는데 문헌상에 나타난 인삼에 대한 설명을 잠깐 살펴보고자 한다.

'인삼은 고래로 중국과 조선에서 나는데 만병에 藥效가 있고 神藥으로 믿어 왔고, 강장보혈(強壯補血)의 효과가 있다하여 귀중하게 취급됐으며, 병후쇠약, 빈혈증, 노쇠, 정력감퇴, 신경통, 류머티

### 인삼



인삼은 심기를 세계하고 배안의 냉을 없애며 가슴이 두근거리고 배가 아픈데, 가슴과 옆구리가 치밀고 아픈데, 광란·구토·설사 등을 치료한다.

또한 갈증을 멈추고 피를 잘 돌게 하며 몸을 거뜬하게 하고 오래 살게 한다.

## 백삼·홍삼·수삼등 조제법에 따라 나눠 원기 돕는 만병통치약으로 알려져

분히 건조한 것이다.

- 皮付白參 : 채취후 물로 씻은 것을 그대로 햇볕에 말린 것이다.

- 水參 : 일면 토근(土根)이라 하며 채취한 그대로의 生根이다.

- 山人參 : 산중에서 희귀하게 발견되는 자연생의 것으로서, 약효가 가장 강하다. 수백년 되는 것도 있다.

최근 중국에서는 옛날부터 전해오는 한방의서를 정리하여 인삼의 七效說을 발표한 바 있는데 이를 간단히 소개 하던 다음과 같다.

1. 보기구설 : 피로를 회복시킨다.
2. 익혈복맥 : 빈혈이나 저

6. 견비지호 : 위장을 튼튼히 해주시건위, 정장, 변비의 방지, 설사회복, 식욕증진 등에 효력이 있다.

7. 탁독합장 : 피부가 거칠어졌을 때나 피부병에 좋다. 인삼이 간(肝)에 축적된 간독을 제거해 준다는 사실이 수년전에 고려대학교 申萬鍊교수의 연구로 밝혀진 바 있다. 申교수는 5년동안 토끼 150마리, 생쥐 1,500마리를 대상으로 실험한 결과 '인삼을 먹은 동물들이 간독에 대한 저항성이 높아졌다'고 설명하고 '사람의 경우에도 인삼을 먹으면 각종 의약품과 음식을 통해 들어오는 간독을 제거하고 간의 기

스, 子宮血塗, 신경쇠약, 히스테리, 만성변비, 영양불량, 위장병, 폐병, 감기, 기타 만병에 현저한 효과가 있다'(藥用植物事典)

'인삼은 오장을 보호하고 정신을 平靜하며 혼백(魂魄-血과 氣)을 안정시킨다. 경계(驚悸)를 고치고 사기(邪氣)를 없앤다. 눈을 맑게 하며 마음을 열어주며 智를 益한다. 오래 먹으면 몸이 가벼워지고 장수한다'(神農本草經)

이 밖에도 인삼의 주작용은 기를 보하며 허탈을 구급하고 피를 보하며 맥을 돌아서게 하고 진액을 나게하며 갈증을 멈추고 심을 자양하

며 정신을 안정시키고 폐를 보하며 습찬 것을 낮게 한다. 또 심기를 세계 하고 배안의 냉을 없애며 가슴이 두근거리고 배가 아픈 것, 가슴과 옆구리가 치밀고 아픈 것, 광란, 구토설사 등을 치료한다. 인삼을 이용한 방법을 간단히 소개하자면 다음과 같다.

◎ 식욕부진 : 비위가 허약하여 입맛이 없을 때에는 인삼 400g에 생강 500g, 꿀 1Kg을 섞어 물에 달여서 고체를 만들고 한번에 12~20g씩 미음에 타서 먹는다.

◎ 산후발열 : 몸뚱이 뒤에 몸이 허약하여 열이 나고 식은 땀이 날 때에는 인삼, 당귀를 각각 같은 양의 가루를 낸 것 8~12g을 잘게 썬 돼지 콩팥 1개, 맷살 반 흡, 파 2대와 함께 달여서 먹는다.

◎ 폐결핵 : 기침이 나고 숨이 차며 온몸이 나른하고 피가래가 나오는 때에는 인삼 가루 8~12g을 1회량으로 하여 계란흰자위에 풀어서 새벽마다 먹는다.

◎ 식은 땀 : 식은 땀이 나는 때 또한 땀을 많이 흘려 망양이 된 때에는 인삼, 황기, 가작약, 오미자를 배합하여 쓴다.

◎ 뇌출혈 후유증 : 중풍으로 말을 못할 때에는 인삼을 황기, 천문동, 오미자, 우슬, 구기자, 석창포와 배합하여 쓴다.

◎ 오랜설사 : 비허로 설사가 오랜 기간 멎지 않을 때에는 인삼을 백출, 오수유와 배합하여 쓴다.

<9면으로 계속>

## 국민건강생활지침

1. 청결을 생활화 합시다.
2. 음식은 싱겁고 가볍게 골고루 먹읍시다.
3. 예방접종과 건강진단은 때 맞추어 받읍시다.
4. 과음하지 말고 담배를 피우지 맙시다.
5. 규칙적인 운동으로 신체의 활력을 유지합시다.
6. 일하며 보람을 찾고 즐거운 마음으로 살아갑시다.
7. 공공질서 지키며 안전사고를 예방합시다.
8. 아껴쓰고 적게버려 건강한 환경을 만듭시다.

보건사회부