

한방시리즈

# 바로 알고 먹읍시다!

(5)



**신준식**

대한추나의학회 회장  
본 협회이사

**무우**  
무우는 겨자과에 딸린 1년생 또는 월년생의 풀이다. 무우는 먼 옛날부터 재배되어 왔으며 재배지역은 유럽과 동남아시아의 전역에 이르고 재배종은 많으나 분포지역에 따라 상당한 형태적 차이가 있다. 우리나라의 무우는 재래종을 제외하고는 유럽계와 중국계, 일본계가 있다.

무우는 냉량한 기후를 좋아하며 자라는 적온은 섭씨 20도 정도로 내한성이 강하며 섭씨 0도 가까이에서도 직접 해를 받지 않는다.

품종은 생태적으로 가을, 봄, 여름무우로 나눌 수 있다. 무우가 나는 계절에는 의사가 필요없다는 말이 있을 정도로 무우는 민간요법에 많

콜레스테롤이나 담즙산을 함께 흡착시켜 변으로 나가게 하므로 담석증과 동맥경화증의 증상완화에도 일익을 담당한다.

또한 리그닌은 암세포의

민도 결핍되기 쉽다. 위장을 활성화시키고 비타민을 보충하기 위해서는 무즙이 단연 효과적이다.

무우는 부위에 따라 쓴맛이 다르므로 생으로 먹을 때

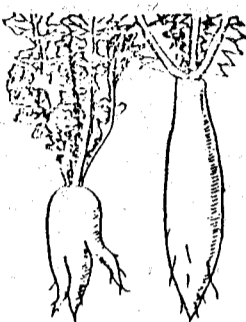
\*무우는 담(痰)을 사라버리고 기침을 그친다. 객혈(咯血)을 다스리고 속을 온하게 하며 빈혈을 보한다. 양고기·은어와 함께 삶아 먹으면 기침을 다스린다.

무우씨는 갈아서 즙을 내어 먹으면 풍담(風痰)을 토한다. 초에 개어바르면 종독(腫毒)을 사라버린다' [(日華本草)]

\*무우는 돼지고기와 함께 삶아 먹으면 사람에게 익하다. 생으로 짓찧어 즙을 먹으면 심한 이질을 다스린다. 무우는 속을 너그럽게 하고 대·소변을 이롭게 한다. 생식하면 갈증을 그치게 하고 속을 시원하게 한다'... (食物本草)

\*무우는 탄산(위산과다증)과 체한 것을 다스린다. 술독을 풀고 어혈을 흩어 버리는데 심히 효과가 있다. 분말로 먹으면 임질(淋疾)을 다스린다. 환을 만들어 먹으면 백탁(白濁)을 다스린다. 삶아 탕으로 각기를 씻는다. 즙을 마시면 설사를 다스린다. 생것을 짓찧어 타박상과 탕화상에 바른다. 씨는 기름 내리고 천식을 가라앉힌다. 담을 다스리고 음식을 소화시킨다'... (本草綱目)

이외에도 무우가 니코틴을 제거하므로 키크연가에게 좋은



## 무우

무우는 생으로 먹을 경우 몸을 차갑게 하여 소염작용을 한다. 그러므로 위염, 위궤양, 구내염 등 위에 열이 있을 때에는 생무가 좋다. 또 니코틴을 제거하는 효과가 있어 키크연가에게도 권장할만 하다.

## 뛰어난 소화분해 작용으로 숙취와 식중독에 특효있어

이 쓰이는데 동양권에서 많이 먹는 무우는 위장의 기능을 돕는 음식으로 정평이 나 있다.

변비, 대장암의 예방과 소화불량에 효능이 있음은 물론 그 뛰어난 소화분해 작용은 숙취와 식중독에도 힘을 발휘한다. 특히 무잎에는 비타민과 칼슘, 철분, 칼륨 등 무기질이 풍부해 감기와 고혈압에 좋다.

무우가 소화기관에 좋은 이유는 우선 리그닌이라는 식물섬유가 다량 포함되어 있기 때문이다. 식물섬유는 장내의 유해물질을 제거하는 역할을 하는데 리그닌은 대장의 움직임을 활성화시키고 소화물이 장내에서 빠른 시간내에 통과, 배설되도록 돕는다. 리그닌은 이 과정에서

발생자체를 억제하는 작용을 하며 생선등 아미노산의 일종인 메티오닌이 많은 단백질 식품과 함께 먹으면 예방 효과가 배가된다고 한다.

무우에 다량으로 포함된 각종 소화효소들도 '자연의 소화제'라는 무우의 권위를 지켜준다. 특히 밤이나 국수 등 전분을 분해하는 디아스타제가 많으며 단백질 분해 효소인 프로테아제, 지방분해 효소인 리파제도 소량이지만 함유되어 있다. 디아스타제는 50~60도만 가열해도 파괴되기 때문에 생으로 먹어야 효과가 있다. 또 즙으로 갈아먹을 경우 시간이 지나면 성분이 날아가 버리니까 가능한한 빨리 먹도록 한다.

술을 마신 다음날은 위장의 움직임을 둔해지고 비타

는 일에 가까운 쪽을 아용하면 좋다.

무우는 생으로 먹을 경우 몸을 차갑게 하여 소염작용을 한다. 그러므로 위염, 위궤양, 구내염 등 위에 열이 있을 때에는 생무가 좋다. 그

러나 위하수나 위확장환자는 가열해서 먹을 것을 권장한다.

전해내려오는 한방서적을 보면 무우에 대한 대목을 많이 찾아볼 수 있는데 그중 몇가지만 찾아보면 다음과 같다.

며, 또한 담즙과 함께 협동작용을 일으켜 담석을 용해하는 작용이 있어 담석병자는 항상 무즙을 복용하면 효과가 있다는 것도 찾아볼 수 있다.

민간요법으로 무우를 쓰는 방법은 많고도 많지만 손쉽

게 그 효과를 볼 수 있는 방법을 소개하겠다.

▲기침이나 황달에 : 무우씨를 볶아 분말로 만들어 찻숟갈로 3개씩 1일 1회로 설탕꿀인 물로 먹으면 특효가 있다.

▲코피가 그치지 않는데 : 무우즙 반잔에 술을 조금 넣어 열복하고 즙을 콧속에 주입한다.

▲설사가 심할때 : 무우즙 반잔, 꿀한잔, 물한잔을 함께 달여 마신다.

▲대장에서 하혈하는데 : 무우에 꿀을 발라 구워 양껏 먹는다.

▲당뇨병으로 몸이 가려운데 : 무우잎 말린것을 탕에 넣고 목욕하면 좋다.

▲각기룡이나 부종에 : 무우를 삶아 탕으로 씻는다. 또 무우를 분말로 하여 양말속에 넣는다.

▲두통·편두통 : 생무즙을 콧속에 떨어뜨리면 즉시 낫는다.

▲담이 많은 기침에 : 무우씨 1홉을 분말로 하여 물에

## 痰이나 기침이 심할 땐 꿀과 물에 달여먹으면 좋아

달여 마신다.

▲숨이 차서 답답한데 : 무우를 꼭 삶아 즙을 마시면 즉시 편하다.

▲타박상·탕화상이나 썩데 : 무우를 갈아서 환부에 얹고 찜질한다.

## 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