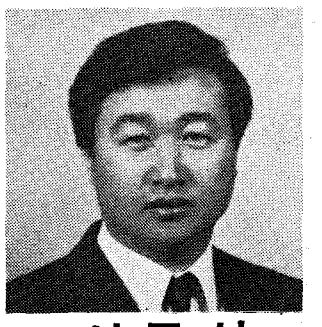
한방시리즈

바로 알고 먹읍시다!

〈8〉



신 준 식
〈 대한추나의학회 회장 본 협회이사 〉

대추

대추는 대추나무의 열매로 대추나무는 갈매나무과에 딸린 낙엽 활엽 교목이다. 유럽 남부가 원산지이며, 각지에서 재배된다.

대추에는 다량의 당분 및 점액질(粘液質)이 함유되어 있어 감미롭다. 대추의 재래 음식으로 우선 대추미음을 꼽을 수 있겠는데 병후 회복에 가장 좋다. 대추전병·대추주악(대추씨를 빼 버리고 짓찧어 찹쌀가루와 함께 반죽하여 송편처럼 만들어 기름에 지진 옷기떡)·대추초(大棗炒－대추를 물려 꿀·기름·계피가루를 치고 버무린 다음 잣가루를 뿌려 만든 음식) 등이 있다.

대추는 언제 거두는 것이 좋을까? 「제민요술(齊民要術)」에 따르면 모든 대추는 완전히 붉은 때에 날마다 나무를 흔들어 거두어야 하는데 이것은 볕에 말리면 붉은 주름이 가고, 만약 반이 붉은 것을 거두면 살이 차지 않아 마르면 색깔이 누르스레 붉고 맛 또한 좋지않기 때문이다.

치병(齒病)·감병(疳病)·충이 있는 사람은 대추를 씹어 먹는 것은 좋지않고 특히 소아에겐 더욱 마땅치 않다. 파와 함께 먹는 것은 꺼려야하며 해어(海魚)와 함께 먹으면 요복통(腰腹痛)을 일으키게 하는 것으로 알려져있다. 좀더 자세히 알고싶다면 옛문헌을 잠깐 소개하겠다.

'대추는 심복(心腹)의 사기(邪氣)를 다스린다. 속을 평하게 하고 비기(脾氣)를 기르며 위기(胃氣)를 통한다. 잎은 능히 땀을 내게 한다.'…《神農本草經》

'대추는 속을 보하고 기를 늘린다. 지(志—精)를 굳게 하고 힘을 강하게 한다. 번민을 없애고 속이 막힌 것을 다스리며, 장피를 없앤다. 오래 먹으면 든든해지고 신선해진다. 핵인(核人－씨속의 알맹이)은 복통과 사기를 다스린다. 잎은 갈분(葛粉)에 버무려 땀피에 문지르면 좋다.'…《海藥本草》

'대추는 심과 폐를 윤(潤)하고 기침을 그친다. 오장을 보하고 허손(虛損)을 다스리며, 장과 위의 벽기(癖氣)를 없앤다. 대추와 광분(光粉)을 태워 감병(疳病)과 이질을 다스린다. 잎은 소아의 열을 치하는데, 달여 탕에 목욕한다.'…《日華本草》

'대추는 음(陰)과 양(陽)을 和하고, 혈기 순환을 고르게 하며, 진액(津液－분비물)을 생한다.'…《用藥法象》

'대추 핵인은 태워 정갱이 창에 붙이면 좋다. 대추나무 껍질을 늙은 뽕나무 껍질과 등분하여 태워 분말로 하여, 매용 1홉을 물에 달여 맑은 즙으로 눈을 씻는다. 한달에 3～4번 씻으면 안질이 없어지고 눈이 밝아진다.'…《本草綱目》

한방에서 감초 역할을 톡톡히 해내는 대추는 완화·강장제로 쓰인다. 잘익은 과실을 쪄서 말린 것을 달여 먹으면 해열·완화·진통 등을 다스리는 데 효과가 있으며, 또 하제로서는 1일 15그램 가량을 달여 복용한다.

민간요법으로서 대추의 쓰임은 많다. 그중 몇가지만 소개하겠다.

▲열병으로 입이 마르고 목안이 아픈데 : 대추 20개, 오매(烏梅) 10개를 짓찧어 꿀을 넣고 환을 만들어, 1개씩 입에 넣고 행인즙(杏仁汁)으로 삼키면 심히좋다.

▲변비 : 큰 대추 1개를 씨를 빼 버리고 경분(輕粉－한약) 5푼을 넣어 불에 익혀 먹는다.

▲불면증 : 대추 14개와 파(흰줄기) 7본을 물 3되에 넣고 달여 1되로 졸여 두번에 마신다.

▲기침이 심한데 : 큰 대추 20개를 씨를 빼버리고 양유나 우유 4냥에 넣고 물근 불로 천천히 달여 대추에 젖이 배면 건져낸다. 1개씩 입에 넣고 삼키면 즉시 차도가 있다.

▲창(瘡)이 아물지 않는데 : 대추를 삶아 그 즙으로 환부를 씻는다.

잣

잣은 잣나무의 열매로 잣나무는 소나무과에 딸린 상록교목이다. 우리나라의 특산물이기도한데 산속에서 자생하며, 근래에는 유실수로 많이 재배되고 있다.

고칼로리인 잣은 비타민 B군과 자양강장제 역할을 하는 지방 성분을 많이 가지고 있는 것이 특색이다. 잣을 구성하는 지방은 「올레산」·「리놀산」·「리놀레인산」 등의 불포화지방산으로 이루어졌다. 이들 불포화지방산은 피부를 윤택케하고 혈압을 내리게 하며 체력에 도움을 주는 성분으로 알려져 있다. 이외에도 철분이 함유되어 빈혈에도 좋다. 잣의 재래 음식에는 잣죽·잣엿·잣단자 잣박산 등이 있으며 잣가루는 음식의 고명으로 뿌리거나 무치는데 쓰인다.

잣에 얽힌 다음 이야기를 들어보자. 「옛날에 악질이란 사람이 잣을 먹기를 즐겨했는데 몸에 털이 길게 자라고 달음질이 분마(奔馬－빨리 달리는 말)에 미치었다. 또한 독자라는 사람은 어린 시절 흑산에 있을 때 잣과 복령(茯苓)을먹고 壽가 수백세에 이르렀다.」

병후회복시에 먹으면 심히 효력이 빠르고 12지장충을 구제하는 효과가 있다는데 한방서적에서 본 잣의 효용은 다음과 같다.

'잣은 골절풍과 두현(頭眩)을 다스린다. 나쁜 살(肌)을 없애고 피부를 희게 한다. 수기(水氣－신장염류)를 흩어 버리고 오장을 윤(潤)하며 주림을 모른다.'…《開寶本草》

'잣은 풍비(風痺－신경마비류)·한기(寒氣)·허기(虛氣)를 내쫓는다. 허약을 보하고 피부를 윤택하게 하며 오장을 살찌게 한다.'…《名醫別錄》

'잣은 모든 풍을 다스리고 장과 위를 따스하게 한다. 오래 먹으면 몸이 가볍고 불로장수한다.'…《海藥本草》

'잣은 폐를 윤(潤)하고 기침을 다스린다.'…《本草綱目》

가정에서 면면히 이어온 경험력을 토대로 여기에 몇가지 소개하겠다.

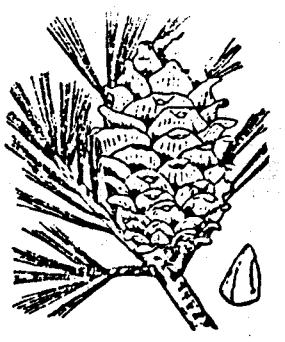
▲기침 : 잣 1냥, 호도 2냥을 갈아 고약같이 하고 꿀을 끓여 반냥을 넣고 버무려 매복 2돈씩 식후에 끓는 물에 타서 먹는다.

▲변혈(便血) : 잣 1냥을 좋은 소주 반 홉에 담가 2～3일 두었다가 달여 마신다.

▲담천(痰喘－담이 나오는 기침) : 잣나무 속껍질을 짓찧어 즙을 내어 밀가루로 반죽하여 달걀 크기의 떡을 만들어 쪄서 새벽에 2～3개씩 먹는다.

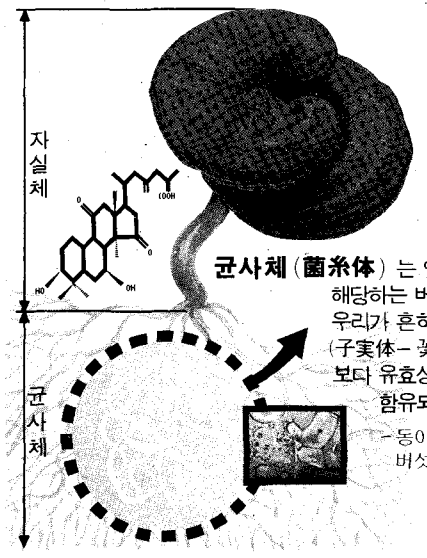
대추

잣



대추－혈기순환 고르게, 해열·완화·진통에 효과
잣 －체력증진·빈혈에 효과 혈압강하 역할도

버섯皇帝중의 皇帝 — 靈芝菌糸体100%
영 지 균 사 체



균사체(菌糸体)는 잎과 줄기, 뿌리에 해당하는 버섯의 실체이며, 우리가 흔히 식용하는 자실체(子実体－꽃과 열매에 해당함)보다 유효성분이 훨씬 많이 함유되어 있습니다.
－동아 백과사전 13권 버섯란 참조－

마침내 국내개발 성공!!

(주) 한국마그나스에서는 현재 여러분의 사랑을 듬뿍받고있는 표고균사체 후켄(福健)에 이어 영지균사체 100% 靈菌体(영균체)를 자신있게 선보입니다.

이제부터
귀하와 고객에게 「더」큰 만족을 드리겠습니다.

*전국대리점모집

(주) 한국마그나스
* 상담전화 : (02) 514-4657 (대대표)

• 국보원자가규격식기 1156호
• 권장소비자가격 : 176,000원
• 보사부허가 제86－5호
건강 보조식품

제조원 : 한신식품(한국신약자회사)

※ 필요한 자료가 있으시면 전화로 요청해 주십시오. 안내책자를 즉시 우송해 드리겠습니다.