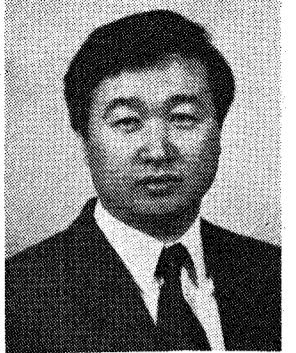


바로 알고 먹읍시다!



신준식

〈대한추녀의학회 회장〉
본협회 이사

잉어

잉어는 잉어과에 딸린 민물고기로 세계적으로 널리 분포되어 있는데, 주로 아시아·극동 지방에서 다산된다.

종류는 많은데, 대개 야생종은 몸뚱이가 가늘고 길며, 양식하는 것은 몸뚱이가 넓다. 몸길이는 일정하지 않으나 큰 것은 1m에 이르며, 등 및 빛깔은 검푸르고 배는 담황색을 띤다. 몸에 36개의 비늘이 줄지어 달린 것이 좋은 잉어라 하는데, 이런 잉어는 극히 희소하며 비늘은 황금빛을 발한다. 잡식성으로 입가에 두쌍의 수염이 있다.

능히 날아서(뛰어서) 강호(江湖)를 건너니 모든 물고기의 長이 되며 모양이 아름다울 뿐만 아니라 식품에서도 上味가 된다.

잉어에는 지방이 9%나 들어 있는데, 불포화지방산이 주성분이기 때문에 동맥경화, 고혈압인 사람에게 좋은 영양공급이 되며 또한 단백질이 풍부하고 소화흡수율이 좋아 회복기의 환자·임산부·어린이들에게 적합하다.

옛날에 잉어탕을 먹으면 남자가 용(龍-정력)이 된다고 했다. 그만큼 정력이 강해지고 정자의 수효가 늘어난다는 말이다. 중국에서는 잉어탕을 끓일때 내장을 제거하고 구기자(枸杞子)를 넣고 둥근 불로 푹 고아 그 국물만을 마신다. 이 잉어탕은 부인의 병증에 특히 효과가 있다고 하는데, 가장 맛있고 영양이 우수한 때는 12월부터 다음해 3월까지라고.

한방에서는 이노약으로 쓰는 외에 유즙(乳汁)의 분비 촉진에 식용한다. 그러면 옛 문헌엔 어떠한 기록들이 있을까? '살아 먹으면 기침과, 상기(上氣-기관지 천식)·황달을 다스린다. 갈증을 그

치고 수종(水腫)을 다스린다.'...〈名醫別錄〉

'잉어고기는 임신의 부종(浮腫), 및 태기불안(胎氣不安)을 다스린다. 잉어기름을 먹으면 소아의 경풍(驚風)·경간(驚癇)을 다스린다.'...〈口華本草〉

'잉어 피는 소아의 화창(火瘡)·단종(丹種)·창독(瘡毒)에 바르면 즉시 낫는다. 잉어 찜자는 소아의 피부창을 다스린다. 잉어뼈는 음창(陰瘡)·생선뼈가 걸린 것을 다스린다. 잉어의 껍질은 두

마리를 초(酢)3되에 달여 햇볕에 말려서 먹는다. 1일 1마리 먹는다.

▲복수(腹水) : 잉어 1근 짜리 1마리를 배를 짜고 씻지 말고 생백반(白礬) 5돈을 분말로 하여 뱃속에 넣은 다음, 종이로 싸고 다시 흙으로 싸서 불에 구워 익히면 종기와 흙을 떼어 버리고 죽을 섞어 먹는다. 하루에 다 먹는다.

▲태동(胎動)으로 하열하는데 : 잉어 1마리를 깨끗이 씻어 아교(阿膠)로 묶은 것 1냥과 참살 2흡을 물 2되에

미역

미역은 곤포과(昆布科)에 딸린 해초이다. 해안과 바다 위에 나는데, 잎은 넓고 길이는 1m이상이며 황갈색 빛깔을 띤다. 우리나라 동·남해에 많이 난다.

미역은 주로 국이나 나물로 먹는데 재래의 미역 음식으로는 미역국·미역귀김치(미역귀는 미역의 대가리, 그것으로 담근 김치)·미역무침·미역볶음·미역쌈·미

잉어



미역



잉어 - 살아먹으면 기침·기관지천식에 좋아 미역 - 혈압강하·심장병에 효과, 탈모증 예방

드러기를 다스린다.'...〈唐本草〉

다음으로 잉어를 먹을 때 특히 주의해야 할 점을 언급하고자 한다. 모든 잉어는 구어 쓰는 것은 좋지 않은데 이것은 연기가 눈에 들어가면 眼球를 상하게 하기 때문이다. 시냇물에 있는 잉어는 독이 뇌(腦)에 있어 함께 먹지 못한다. 더불어 유행병 후에 설사, 천문동(天門冬-한약)·주사(硃砂)를 먹으면, 먹어서는 안된다.

끝으로 잉어를 이용한 민간요법을 몇가지 소개함으로써 건강한 생활을 영위하는데 있어 조금이나마 도움이 되고자 한다.

▲수종(水腫) : 큰 잉어 1

넝고 파·생강·굴껍질·소금을 각 조금씩 넝고 끓여 먹는다.

▲기침으로 헛떡거리는데 : 잉어 1마리를 비늘을 긁어 버리고 종이에 싸서 구워 익힌다. 뼈를 버리고 으깨어 참살과 함께 죽을 섞어 공복에 먹는다.

▲모든 종독(腫毒) : 잉어 1마리를 태워, 재를 내어 초에 개어 바르면 효과 있다.

▲석림(石淋-방광결석) : 잉어 이빨 1흡을 분말로 하여 초에 타서 3분하여 1일에 다 먹는다.

▲코피가 그치지 않는데 : 잉어 비늘을 볶아 재료 만들어 매복 2돈씩 냉수로 먹는다.

역지침 등이 있다. 산모가 미역국을 먹기 시작한 것은 언제부터인지는 알 수 없으나, 의학적으로 보아도 과학적이라고 할 수 있다. 옛날 사람들은 미역이 피를 만들어 준다는가, 피를 깨끗이 해준다고 믿어왔다. 그런데 미역에는 「요드」가 풍부히 들어 있다. 임신 중에 흔히 목이 붓는 일이 있는데, 이것은 갑상선 호르몬의 상당량을 태아에게 빼앗겼기 때문에 생기는 현상이다. 즉 갑상선의 활동이 활발해지므로 다량의 「요드」를 필요로 하게 된다. 따라서 산후에 미역국을 먹는다는 것은 과학적인 근거가 충분히 있는 것으로 본다. 우리가 먹는 미역 100g 속에는 57mg

정도의 「요드」가 들어 있다. 미역국 한 그릇의 미역량은 12g으로 잡으면 7mg의 「요드」가 함유되어 있는 셈이 된다.

미역은 혈압강하와 심장병에 효과가 있으며, 모발이 빠지는 것을 예방하는데, 한방서적 《嘉祐本草》에 따르면 '미역은 기미가 짜고 한하며 독이 없다. 최생(催生-순산)을 시키고, 부인병을 다스린다. 풍을 치료하고 수(水)를 내린다'고 쓰여있다. 여기서 잠시 「바다의 야채」라고 불리우는 「해초」의 유용성에 관해 언급하고자 한다.

바닷물은 중요한 합성물을 용해하고 있으므로 가장 중요한 물이다. 즉 무기합성물을 약 3.5% 함유한 실로 복잡한 물이다. 해초는 바로 그 무기물이 유기물의 형상으로 변화시켜 놓은 것들이다. 육지의 모든 물질은 바다로 흘러 들어간다. 그래서 대양(大洋)은 집적(集積)한 화학재료의 보고(寶庫)이다. 과학자들은 우리들의 식품에 필요한 모든 요소가 광대한 해양 중에 용해되어 존재하고 있다는 것을 몇 세기 전부터 인지해왔다.

이렇듯 풍요로운 바다만큼이나 식품으로서 손색이 없는 미역. 이 미역을 이용한 처방법을 소개하고자 한다.

▲객혈(咯血) : 미역을 끓여 열탕을 마시면 심히 효과가 있다.

▲편도선염 예방 : 미역을 말려 약간 볶아 가루로 만들어 매일 차순갈 하나씩 먹으면 목병에 걸리지 않는다.

PARLODEL®

The advantage of early combination therapy

- ▶ 팔로델 조기병용투여는 만족할만한 Parkinson's Disease 치료효과를 가져다 줍니다.
- ▶ 팔로델 조기병용투여는 Levodopa 투여량을 감소시킵니다.
- ▶ 팔로델 조기병용투여는 Levodopa 장기투여로 인한 운동기능장애 (dyskinesia, fluctuation)를 방지합니다.
- ▶ 팔로델 조기병용투여는 환자의 생활의 질(quality of life)을 개선시킵니다.

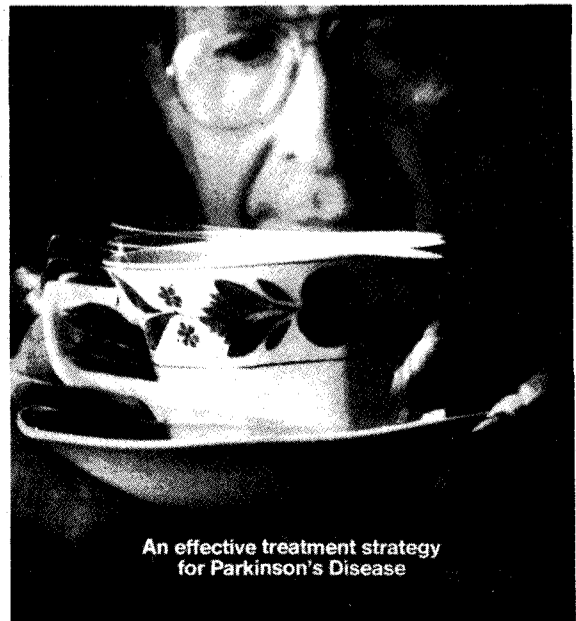
Olsson et al., 1989(7)
Nakanishi et al., 1989(8)
Grimes et al., 1984(2)

Levodopa

PLUS PARLODEL®

In early combination therapy

bromocriptine



An effective treatment strategy for Parkinson's Disease

DRUG INFORMATION

- ▶ 조성·성상: 1. 조성: 1정중 메실산 브로모크립틴(U.S.P)...2.87mg (브로모크립틴으로서 2.5mg) 2. 성상: 본제는 백색의 원형정제입니다.
- ▶ 효능·효과: 파킨슨씨병
- ▶ 용법·용량: 팔로델은 항상 식사직후에 투여해야 합니다. 투여방법은 질환에 따라 다양하나 대부분 적응증에는 부작용을 극소화시키고 최대효과를 얻기위하여 점증요법을 시행함이 좋습니다. 1일 1.25mg~40mg을 증상에 따라 투여하십시오.
- ▶ 사용상의 주의사항
 1. 다음 환자에게는 투여하지 마십시오. 맥각알칼로이드에 민감한 환자.
 2. 다음의 경우에는 신중히 투여하십시오.
 - 임부 또는 임신하고 있을 가능성이 있는 부인
 - 심근경색증등 심한 혈관 장애 혹은 그 기왕력 환자
 - 정신병 혹은 그 기왕력자
 - 소화성 궤양 혹은 그 기왕력자 (위장출혈을 일으킬수 있습니다.)
 - 신장 및 간장질환환자
 3. 부작용: 메스꺼움, 구토, 피로, 졸음, 현기증, 두통, 기립성저혈압, 혼란, 환각, 변비, 구갈, 운동장애, 동통성 각경련등이 나타날수 있습니다.
- ▶ 포장단위: 30T, 100T
- ▶ 보험약가: 373.88원/Tab.

Full Product information is available on request.

한국산도스주식회사
본사:서울·영등포구 여의도동 25-5 Tel.784-2882