

세대별 보약 복용법

① 청소년

요즘 고등학교 만 진학해도 치열한 입시 경쟁으로 시달리고 부모 역시 입시생 못지 않게 긴장하게 되는데 한의원을 찾아와 머리 좋아지는 약을지어달라고 하는 경우도 흔하게 있는 일이다. 한방에서는 어떤 처방 하나로 무조건 머리가 좋아지는 것이 아니고 두뇌 활동을 저해 하는 요인들을 찾아 원인을 제거하고 보완하여 주는 것이 한방적인 것이라 하겠다. 보편적으로 한방에서는 인삼, 천문동, 석창포, 원지, 복신, 산조인, 백자인, 옹골, 모려등이 두뇌활동을 강화시켜주고 건망증을 없애주

는 주요 약재로 사용된다. 이 약재들은 창포 익지환, 인불망방, 정지환, 공자대성지침증방, 귀비탕, 경옥고 등의 처방속에 가미되어 활발한 두뇌활동을 돕는데 사용되어 온 것들로 체질에 따라 투약 하면 좋은 성과를 얻을 수 있다.

△창포 익지환: 창포, 원지, 인삼, 길경, 우슬 각 5

g, 계심 3g, 복령 7g, 부자 4g으로 구성되어 심신을 안정시키며 건망증을 낮게 한다.

△인불망방: 인삼 3g, 창포 2g, 부용 3g, 복신 3g,



신 홍 호원장
<동 일 한 의 원>

기억력 좋지 않을 때 팔물탕에 원지등 가미

원지 3g으로 구성, 건망증 치료와 기억력 증강에 사용된다.

△공자대성지침증방: 구판, 옹골, 원지, 창포로 구성돼 건망증이 심해졌을 때

나 머리를 과도 하게 사용하였을 때 적용한다.

이 외에도 허약하여 체력이 떨어져 기억력이 좋지 않을때, 팔물탕에 녹용, 원지, 석창포, 백복신, 산조인, 구기자 등을 가미 하여 투약하기도 한다. 이와 같이 한방에서 두뇌의 건강에 유익한 약재들은 머리와 신체 기능을 정비하거나 심신을 안정시키는 처방으로 효과를 높여 주고 있다.

이를 통해 선천적으로 물려 받은 지능을 유지토록 함은 물론 후천적 사고력도 어느정도 향상시킬수 있다.

한편 뇌의 발달에 도움을 주는 음식물들로 호두, 호박씨, 해바라기씨 등과 푸른 생선에 많이 함유되어 있는 불포화 지방산은 뇌세포 중의 신경 섬유를 생성시키는 작용을 한다. 신경 섬유가 안정돼 있으면 자연히 뇌의 지적 활동이 증진되어 뇌의 발달을 촉진한다.

설선물, 영지버섯이 최고
영지버섯이 올 설날 최고 인기 선물세트로 꼽혔다. (주)해태유통이 최근 해태 백화점 선물상품 전시회 및 품평회 코너에서 그룹 임직원 및 일반고객 7백명을 대상으로 실시한 설날 선물상품 설문결과 영지버섯 세트가 '주고싶은 선물' '받고싶은 선물' 등 두가지 항목에서 모두 1위를 차지했다.

신 간
「내마음대로 달려 마시는 건강약재」
흔히 걸리기 쉬운 감기나 설사, 위장병을 고치기 위해 집에서 손쉽게 먹을 수 있는 효과좋은 약재와 처방들을 소개한 책이 나왔다. 신재용 지음/살과곰 값 8천 5백원

국산한약재-도매시세표

한국생약협회
중앙가격사정위원회제공

<96년 1월 28일 현재 사정>
(600g기준 경동한약상가 도매시세)

품명	금액	품명	금액	품명	금액	품명	금액
ㄱ		목과(木果)	800	ㅇ		차전자(車前子)	4,000
갈근(葛根)	각갈근1,500 편갈근1,100	통목단(通牧丹)	6,000	토오공(蜈蚣)	60,000	창이자(蒼耳子)	1,000
강활(羌活)	5,000	목적(木賊)	2,000	오가피(五加皮)	7,000	창출(蒼朮)	2,800
건강(乾薑)	2,700	ㄴ		오미자(五味子)	上 11,000 下 9,000	토천궁(川芎)	7,000
감국(甘菊)	3,000	박하(薄荷)	1,800	오배자(五倍子)	2,800	일천궁(川芎)	4,200
결명자(決明子)	900	반하(半夏)	大 12,000	옥죽(玉竹)	1,800	토천마(天麻)	자연산18,000
식고본(藜蘆本)	3,000	원방풍(防風)	5,200	영지(靈芝)	中 21,000	천문동(天門冬)	2,000
과루인(瓜蒌仁)	1,700	식방풍(防風)	2,000	연교(連翹)	3,000	천화분(天花粉)	2,000
구기자(枸杞子)	7,800	백강잠(白蠟蠶)	5,000	우슬(牛膝)	3,000	초롱담(草龍膽)	절 5,000
구절초(九節草)	2,200	백개자(白芥子)	750	위령선(威靈仙)	2,000	치자(梔子)	3,200
구맥(瞿麥)	1,300	백선피(白鮮皮)	2,000	의이인(薏苡仁)	3,000	ㄷ	
식길경(桔梗)	통 5,500 절 3,000	백지(白芷)	3,000	음양곽(淫羊藿)	8,000	택사(澤瀉)	3,300
ㄴ		백출(白朮)	9,000	익모초(益母草)	900	원토사자(兎絲子)	무
나복자(蘿蔔子)	800	백편두(白扁豆)	무	인동(忍冬)	800	ㄹ	
남성(南星)	9,000	백합(百合)	2,000	인진(茵陳)	900	포공영(蒲公英)	2,000
ㄷ		백복령(茯苓)	9,000	ㅈ		패모(貝母)	4,500
일당귀(日當歸)	통 2,000	복신(茯神)	7,000	자단향(紫丹香)	1,000	ㅎ	
토당귀(土當歸)	통 3,000	복분자(覆盆子)	6,000	식자초(紫草)	5,000	백하수오(何首烏)	12,000
당귀미(當歸尾)	1,500	ㄹ		백작약(白芍藥)	절 3,000	행인(杏仁)	3,000
대황(大黃)	1,600	사삼(沙蔘)	5,000	적작약(赤芍藥)	절 3,000	향부자(香附子)	절 1,500
식도인(桃仁)	무	산수유(山茱萸)	8,000	산백작약(白芍藥)	18,000	현삼(玄參)	1,800
독활(獨活)	2,000	생산약(山藥)	17,000	산적작약(赤芍藥)	무	현지초(玄草)	1,100
두충(杜仲)	上 11,000 中 9,000 下 8,000	식산약(山藥)	4,600	지유(地榆)	2,000	현호색(玄胡索)	5,000
ㄹ		토산사(土山查)	2,000	진교(秦艸)	5,000	형개(荊芥)	1,800
만삼(蔓蔘)	8,000	상백피(桑白皮)	1,200	진피(陳皮)	600	황금(黃芩)	5,000
만형자(蔓荊子)	1,800	석창포(石菖蒲)	무	지실(枳實)	大 3,000 中 5,700 小 8,000	황기(黃耆)	5년근30,000 3년근17,000 1년근 8,000
맥문동(麥門冬)	거심 6,700 막맥 5,000	소자(蘇子)	2,000	조각자(皂角子)	2,500	황백피(黃栢皮)	1,800
		소엽(蘇葉)	900	지부자(地膚子)	2,000	해동피(海桐皮)	2,500
		속단(續斷)	9,000	죽여(竹茹)	2,000	황정(黃精)	小 3,500
		승마(升麻)	1,800	지골피(地骨皮)	1,200	호장근(虎杖根)	2,000
		식시호(柴胡)	11,000	건지황(乾地黃)	2,000	후박(厚朴)	6,000
				지모(知母)	2,800		
				ㅊ			