

■ **굴**

운향과 굴나무류에 속하는 상록 작은 교목으로 키는 3~5m이다. 광굴나무, 굴나무, 어름굴나무, 온주굴나무 등이 이에 속한다. 따뜻한 지방에서 과수(果樹) 또는 관상용으로 널리 가꾸는데, 열매는 둥글납작한 액과(液果)로 물이 많고 맛이 시면서도 달콤하다. 주황색의 껍질을 벗겨 속을 먹거나 쥬스, 향료 등으로 쓰고 껍질은 말려서 약재로 쓰기도 한다.

① 식후 소화가 안되고 헛배가 부르거나 가슴이 답답할 때 굴 껍질(흰 부분을 제거한 것)

1근을 말리고 당감초의 껍질 볶은 것 4돈종과 소금을 살짝 볶은 것 4돈종 정도에 물 다섯 사발을 부어 은근한 불에 졸인다. 완전히 졸아서 건조되면 가루를 만들어 1회 10g 정도로 매일 3회의 식간마다 끓인 물로 복용한다. 이는 변비와 식체의 치료에도 좋은 효과가 있다.

② 감기 · 몸살 · 두통 · 기침 등의 증세

굴 껍질 1돈종에 14조각의 생강을 넣고 삶아서 한 그릇을 마신 후 땀을 내면 잘 낫는다.

③ 술이나 음식을 토하거나 입 안이 마를 때

껍질 속의 흰 것을 구워서 끓인 물로 마신다.

④ 요통

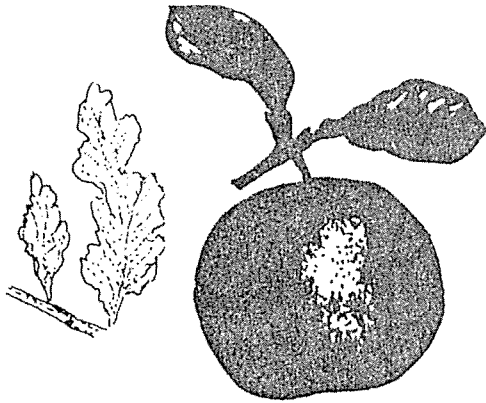
굴씨와 원두층을 각각 2돈종씩 볶아서 노란 가루를 만들어

따끈한 술에 풀어 소금을 넣고 하루에 3회 식간마다 복용하면 좋다.

⑤ 입술이 부르텃거나 부스럼 푸른 굴 껍질을 태워 재를 만들고 이것을 돼지기름에 개어서 바른다.

⑥ 변비나 굳은 변 굴 껍질을 배갈에 삶아 건져낸 후 태우거나 말려서 가루를 만들고, 매일 식전에 더운 물이나 밥물로 2돈종씩 복용하면 된다.

⑦ 유방이 멍치거나 부을 때, 유방의 종기가 터지지 않거나 터져서 아플 때



굴 껍질을 물에 불려 속의 흰 부분을 벗겨 버리고 약간의 밀가루와 함께 구워서 노란 가루를 만들어, 1회 2돈종을 사향 2g과 따끈한 술로 복용하면 된다. 하루 2회 복용하면 효과가 좋다.

⑧ 배가 차고 속이 멍칠 때 굴 껍질 1근을 깨끗이 씻어 말린 것과 껍질 벗긴 살구씨 1/3근을 노랗게 구워 가루를 내어서 꿀에 개어 녹두알 크기의

환약을 만든다. 꿀이 없으면 밀가루풀을 대용해도 좋다. 이것을 매일 3차례 식전마다 30알 정도 복용하면 좋다.

⑨ 구토 · 멀미 · 사철의 잡병 굴 껍질 4돈종과 생강 1돈종을 삶아 그 물을 자주 마시면 효과를 얻는다. 여름철에는 약간의 설탕을 넣고 차갑게 해서 마시면 방역약(防疫藥)도 되고 음료수로도 일품이다.

■ **김**

① 폐병 · 다담농혈(多痰膿血) · 입 안의 냄새 · 자한(自汗) · 도한(盜汗) 등

김 20장을 삶아 3회로 나누어 마시는데, 소금이나 간장을 첨가하지 않아야 한다. 급할 경우에는 하루에 40장을 사용해도 좋지만, 만일 부작용으로 복통이 나게 되면 곧 끓인 물에 식초를 조금 타서 마시면 멎는다.

② 고혈압과 동맥경화

김 1장을 세지 않은 불에 구워서 부서뜨린 다음, 끓인 물로 하루에 3~6회 복용한다. 이것은 혈관을 깨끗하게 하고 혈압을 완화시키는데 좋은 효과가 있다.

③ 폐 농양(膿瘍) · 토혈농(吐血膿) · 해수

한 사발의 물에 김 10장을 넣어 달여서 반이 되면, 이것을 매일 식후마다 3회씩 복용하면 좋다. 이것은 보조 치료의 효과가 있다. **㉠**