

건강하게 삽시다

몸의 보약 마음의 보약

- 「몸의 보약 마음의 보약」은 본 협회○
- 申俊浩 이사(자생한의원장)님이 지으○
- 션습니다. 본문은 이 책에서 발췌하여○
- 실었음을 알려드립니다. <편집자註>○

제2장 보약재(補藥材)

보약(補藥)이란 우리 몸의 기능작용에서 음양의 리듬이 깨어졌을 때 나타나는 허약증세를 치료하기 위하여, 일반적으로 나타나는 증세를 원인별로 분류하여 적절한 약을 부여함으로써 그 기능을 원상태로 회복시키기 위한 목적으로 사용하는 약이다.

우리 몸의 허약증세도 몇 가지로 나누어 설명할 수 있는데, 보통 기허증(氣虛證), 혈허증(血虛證), 음허증(陰虛證), 양허증(陽虛證) 이렇게 네 가지로 나누어 치료를 할 수 있다.

보기약(補氣藥)

기허증에는 보기약을 사용하는데, 기허증의 증상은

- 1) 주로 아침에 일어나기 힘들고,
 - 2) 권태감이 있어 남하고 이야기하기도 싫고,
 - 3) 팔다리가 나른하여 지루하고 싶어서,
 - 4) 어떤 때는 저절로 땀도 흘리고 대변이 묽거나 설사를 할 때도 있고 얼굴빛이 하얗다. 심하면 숨쉬는 것조차 힘들어 한다.
 - 5) 쇼핑을 하고 나면 오후에 축 늘어질 정도로 탈진 된다.
- 이럴 때 기를 끌어올리는 대표적인 약이 인삼인데, 인삼을 주약으로 하는 처방인 사군자

탕, 보중익기탕 등의 약이 기허증의 대표약이라고 할 수 있다.



인삼

(1) 인삼(人蔘)

말리지 않은 것을 수삼(水蔘), 햇빛에 말린 것을 백삼(白蔘), 특별한 방법으로 찌서 말린 것을 홍삼(紅蔘)이라고 한다. 맛은 달면서 약간 쓰며 성질은 따뜻하다.

폐경(肺經)과 비경(脾經)에 작용하여 기를 보한다. 진액(津液)을 불려주고, 갈증을 쫓고, 습한 것을 낮게 하고, 설사를 멈추며, 소화가 잘 되게 하고, 위(胃)를 튼튼히 하고, 정신을 맑게 하고, 눈을 밝게 한다. 만성위염, 구토, 설사, 출혈, 탈수, 당뇨, 심계항진, 신경쇠약, 피로, 빈혈 등 여러 질병에 단미(單味)로 쓰거나 다른 약재와 함께 쓴다.

기허증에 인삼을 쓸 때 황기

나 백출을 함께 쓰면 비기(脾氣)를 보하는 작용이 더 강해진다. 복령을 함께 쓰면 보기 작용이 더 좋아진다.

열증(熱證)이나 고혈압에는 사용하지 않는다.

인삼을 단미로 쓰는 처방에는 인삼고(人蔘膏)가 있다. 갈기가 부족하여 온몸이 노곤하고, 땀을 잘 흘리며, 정신이 맑지 못하고, 식욕이 없으며, 말하기가 싫은 경우에 좋은 효과가 있다. 만드는 법은 인삼을 물에 달여 달인 물을 담아두고 다시 물을 붓고 달이는 것을 몇 차례 해서 인삼을 씹어보아 아무런 맛을 느낄 수 없을 때까지 하며, 달인 물을 합쳐 다시 달여서 졸이는데 고약처럼 되게 한다. 이것을 하루 다섯 숟가락쯤 먹는다.

인삼을 단미로 쓰는 처방으로 가장 많이 쓰이는 것은 독삼탕(獨蔘湯)이다. 인삼 20g을 물 1사발 가량 붓고 1시간 더린 후 1컵 정도 되면 아침저녁으로 2회 나누어 복용하면 좋다. 기운이 없고 탈진할 때 특히 몸이 냉한 사람에게는 좋은 약이다.

식욕부진에 좋은 처방으로 꿀, 황기, 인삼을 10:5:4의 비율(무게)로 하여 물에 달여서, 달인 물을 졸여 고체로 만들어 가루내서 보관하였다가, 반 숟갈 정도를 마음에 타서 마신다.

(2) 황기

맛이 달고 성질은 약간 따뜻한 약재이다. 비(脾), 폐(肺), 삼초(三焦), 신(腎)에 작용한다. 기를 보하여 땀나는 것을 멈추게 하며, 오줌을 잘 나오게 하고, 화농(化膿)을 없애 새살이 잘 돋게 한다. 피로 회



황기

복을 빠르게 해주는 효능이 있다. 허약체질이나 병후의 보약으로 많이 쓰이며, 식은 땀이 나는데, 붓는데, 당뇨, 만성 위염 등에 쓰인다. 만성위염, 위 십이지장궤양, 위염, 심장 및 혈관의 여러 장애, 신장염 등에도 쓰인다. 특히 피부에 작용하여 피부염이 허약해서 항상 작은 열에도 땀을 흘리는 증상에 탁월한 효력이 있다.

식은 땀을 흘릴 때 황기탕을 해먹으면 땀이 갈린다고 해서 민간에서는 황기탕을 많이 사용한다. 보통 성인인 경우 한 숟갈 정도를 끓여 먹는다. 황기를 많이 끓일 때는 황기 40g과 인삼 20g을 넣고, 황기 1숟갈과 배, 밤, 고추 등을 추가해서 끓인 후, 꿀, 고추, 양파 등을 넣고 끓여 먹는다. 이 또한 좋은 효과가 있다.

단미로는 오줌을 잘 나오게 할 목적으로 쓸 수 있다. 황기 8g을 물에 달여서 먹는다.

민간에서 쓸 수 있는 것으로 또 황기죽이 있다. 황기(생것)와 쌀(멥쌀)을 1:2의 비율(무게)로 한다. 먼저 황기를 달여 찌서 걸쭉한 즙을 만들고, 거

기에 쌀과 설탕 약간을 넣어 죽을 끓인 후에, 걸쭉질 가루를 약간 넣고 잠깐 더 끓인 뒤 불을 끈다. 하루 두 끼 먹는데 따뜻하게 해서 먹는다.

(3) 영지(靈芝)

불로초(不老草)라는 이름을 가진 영지버섯은 인삼에 버금갈 정도로 민간에서 보약으로 많이 사용하고 있다. 맛은 달고 성질은 평(平)하다. 심(心), 폐(肺), 비(脾), 간(肝)에 작용한다. 오장의 기를 보하고, 정혈(精血: 생소한 피)을 불리며, 근육과 뼈를 튼튼하게 하고, 정신을 안정시키고 오줌을 차리게 한다.

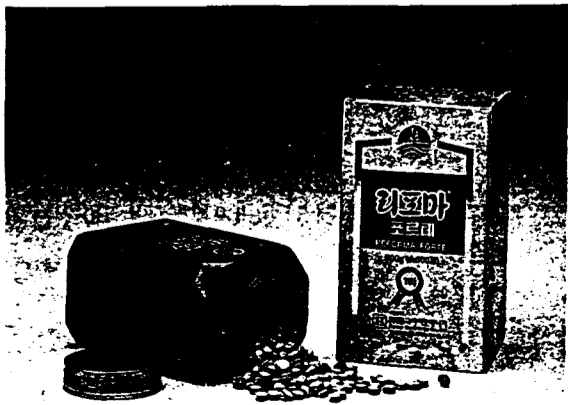
허약체질의 보약으로 쓰고 간염, 고혈압, 동맥경화, 심장 기관지염, 협심증, 빈혈, 당뇨병, 선기능항진증 등의 치료에 사용한다.

시중에 포장해서 파는 영지에 달여 마시는 법이 잘 나와 있다. 삼탕(三湯)을 하여 즙을 내고 그것을 섞어서 한 곳에 보관하면 물 마시듯 한다. 고혈압, 빈혈 등 심장질환, 허약체질의 심기보강, 간기능 개선 등을 위해 흔히 사용한다. 직장에 나가는 사람은 오줌으로 만들어 간편하게 사용할 수도 있다. 영지버섯을 달인 즙을 바깥 쪽에 끈끈하게 만들고, 영지버섯 가루와 혼합하여 1g 정도의 알약을 만든다. 영지는 신체 전반에 면역능력을 높여주며 진통작용도 있는데 위장, 신장, 간장, 대장, 심장, 관절에 오는 여러 질병을 치료하고 전신쇠약에 좋다.

(다음호에 계속)

면역기능과 효소의 寶庫

유통기한 확인하여 식품선택 올바르게!



맥주효모에 비타민E, 알로에와 우골분을 강화시킨 미생물식품

- 리포마-포르테는 면역기능에 특히 중요한 영양소 - 특수다당체, 핵산, 비타민E등이 풍부합니다.
- 리포마-포르테는 인체의 모든 대사활동을 조절하는 효소의 재료영양소-비타민B군, 미네랄, 미량원소, 식물성 단백질이 풍부합니다.
- 리포마-포르테는 건강의 유지 및 회복에 있어 지름대 역할을 하는 면역기능과 효소의 완벽한 영양집결체입니다.

리포마® 포르테

주)한국바이오에너지
Korea Bio-Energy Co., Ltd.

본사 : 서울시 강남구 논현동 164-16(영성8/2·4층)
 공장 : 경기도 안산시 성곡동 690-13(서해공단5배1812)
 전화 : (02)547-7056
 수신자요금부담전화 : 080-250-2500

건강보조식품/제조품목허가 보건복지부 제12-5호