

건강하게 삼시다

몸의 보약 마음의 보약

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

제2장 보약재(補藥材)

(4) 오미자(五味子)



오미자

다섯 가지 맛이 있다 하여 오미자란 이름이 붙었지만, 독특한 신맛이 나고 성질은 따뜻하다. 폐(肺), 신(腎), 비(脾)에 작용한다. 기력을 보하고 기침을 멈추며 해열, 해갈한다. 오장의 기능을 보하며 허로(虛勞)로 몹시 여윈 것을 보한다. 허약, 피로, 무력감, 기침, 숨가쁨, 갈증, 자한(自汗: 저절로 땀이 나는 것), 건망증, 설사, 유정(遺精) 등에 널리 쓰인다.

그러나 위궤양, 정신흡분상태, 간질, 뇌압이 높은 것, 혈압이 급히 변하는 고혈압 등에는 쓰지 않는다.

단방(單方)으로 쓸 때는 기침, 가래, 강장약으로 쓴다. 먹는 방법은 여러 가지인데, 가장 좋은 방법은 알콜용액으로 추출하여 드링크제로 하는 것

이지만 번거롭고, 간단하게 먹으려면 분말로 해서 물에 하루 종일 담가두었다가 그 물만 따라 마시는 방법이 있고, 또 분말을 끓는 물에 타서 차처럼 마시는 방법도 있다. 강장약으로 쓸 때는 분말을 그대로 먹는데, 한 번에 10g 정도씩 하루 세 번 먹는다.

천식, 기관지염 등에 좋은 처방으로 오미자마황탕이 있다. 오미자 8g, 마황, 행인(살구씨), 감초 각 4g을 한 접으로 하여 하루 세 번 먹는 처방이다.

(5) 감초(甘草)

약방에 감초라는 말이 있듯이, 감초는 흔히 다른 약에 넣어 맛을 좋게 하는 정도의 약썸으로 알고 있는데, 이것도 사용하기에 따라서 훌륭한 보약이 될 수 있다. 맛은 달고 성질은 평하다. 12경맥에 모두 작용한다. 비기(脾氣)와 폐기(肺氣)를 보하고 몸을 덥게 하고 기침을 멈추며 해열 해독 작용이 있다. 위궤양, 위경련 등 각종 위장병, 기관지염, 간염, 인후두염, 위염 등 각종 염증에 쓰고, 그 이외에 심장, 폐의 허증을 다스린다.

옛 문헌에는 갓난아이의 입안을 감초 달인 물을 적신 가제로 닦아주거나 몇 방울 떨어뜨리면 태독(胎毒)을 풀고 사독(邪毒)을 막을 수 있다고 하였으나, 지금 그런 방법은 사용하지 않는다.

단방으로 사용하는 것은 어



감초

린이가 허약하거나 야뇨증이 있을 때, 혹은 인후에 병이 있을 때 등이다. 달여 먹거나 감초를 구어 가루낸 뒤 꿀로 빚어 알약으로 만들어 먹는다.

많이 사용되는 처방은 아니나 감초가 들어가는 간단한 처방으로 감길탕(甘桔湯)이 있다. 감초 5g, 도라지 15g을 한 접으로 하되 거칠게 가루 내어 물에 달여 먹는다. 찬바람을 쐬어 목 안이 붓고 목소리가 낮거나 목선 소리가 나는 데 쓴다.

시중 약국에서 생약제제라 하여 분말로 된 기침, 가래, 천식에 쓰이는 약도 알고 보면 거의 도라지를 말려서 가루낸 것인데, 도라지의 사포닌 성분이 거담 진해 작용을 하기 때문이다.

보혈약(補血藥)

혈허증(血虛證)이란 우리 몸에 혈액이 부족한 상태를 말하는데, 우리 몸의 혈액은 일정 기간 지나면 그 수명이 다하여 필요 없는 혈액으로 변해버린다. 보통 혈액의 수명을 120일로 잡고 있는데, 이 120일 동안 체내에서 산소 운반과 영양물질 운반 그리고 대사산물인 노

폐를 찌꺼기를 내다버리는 운반책 일을 하는 것이다. 그렇게 되면 일을 하는 혈구와 일을 못하는 노쇠혈구들이 서로 엉켜서 교통방해가 되기 때문에, 간장과 비장에서 노쇠혈구들을 파괴시키는 작업을 하게 된다.

한편 골수에서는 새로운 적혈구를 만들어 내는데, 파괴와 생성의 밸런스가 맞아야 한다. 혈구를 파괴시키는 속도보다 생성하는 속도가 느리게 되면 독특한 증상들이 생기는데, 손과 발이 잘 저리며, 눈이 침침해지고, 기억력이 떨어지며, 앓아 있다 일어서면 어지럽거나 빈혈이 생기고, 누워 있으면 엘리베이터 탄 것 같은 느낌이 들거나 땅 속으로 푹 꺼져 들어가는 현기증을 가끔 느끼고, 등이 무겁고 어깨가 아프며, 가슴이 두근두근거리고 잘 놀라게 된다. 심하면 귀에서 소리가 나고 몸에 벌레가 기어다니는 듯한 착각에 빠지는 등 허한 증세가 있다.

이러한 증세를 혈허증이라고 하고 혈허증에는 보혈약을 쓰는데 비교적 치료가 잘 된다고 할 수 있다. 보혈약재로는 당귀, 지황, 하수오, 작약, 아교, 상심자 등이 있다.

(1) 당귀(當歸)

맛이 달고 매우며 성질이 따뜻하다. 심경, 간경, 비경에 작용한다. 조혈작용이 있고, 혈액의 순환을 순조롭게 하고, 월경을 고르게 하고, 진통작용이 있으며, 대변을 잘 통하게 하고, 지혈작용도 한다. 일체의 풍병, 혈증, 허손상을 낮게 하며, 나쁜 피를 몰아내고 새 피를 보충한다. 부스럼, 불임증, 냉증 등을 낮게 하므로

여성의 성과 미용등에 두루 효과가 있어 여성병 치료에도 많이 쓰인다. 옛 얘기에 아기를 잉태하지 못해 칠거지악(七去之惡)으로 쫓겨난 아낙네가 당귀를 먹은 덕택으로 자식을 낳아 당연히 시집으로 돌아오게 되어서 당귀라는 이름을 붙였다는 속설에서 보듯이, 불임증과 부인병에는 탁효가 있다. 개당귀라는 독초와 혼동하기 쉬우니, 야생의 것을 함부로 채취해 먹지 않도록 한다.

두통에는 당귀 12g 정도를 하루분으로 물에 달여 두 번에 나누어 먹는다.

빈혈에는 당귀와 천궁(川芎)을 2:1의 비율로 섞어 거칠게 가루낸 뒤에 물과 술을 섞은(술을 30%) 데에 넣고 달여 먹는다.

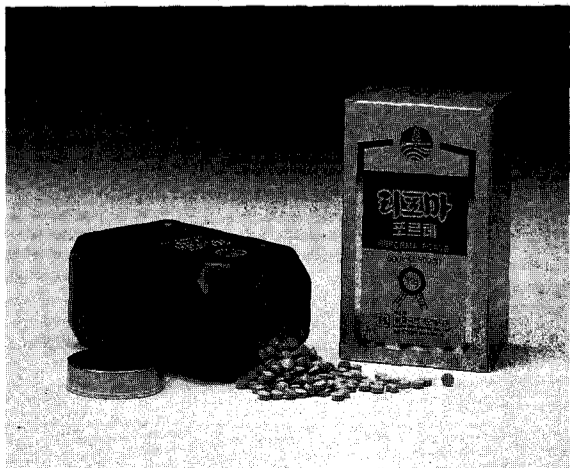
당귀보혈탕(當歸補血湯)이라는 처방이 있는데, 당귀 8g, 황기 20g을 한 접으로 하여 달여 먹는다. 이것은 혈부족으로 입안이 마르고 물을 자주 마시며 얼굴과 눈이 붉고 기운이 약한 데 쓴다.

산후의 부인에게 쓰는 경우가 많다. 산후의 자궁출혈에는 당귀에 파의 흰뿌리를 넣고 술에 달여 먹는다. 산후의 복통에는 당귀와 꿀을 물에 달여 먹으며, 산후에 자한(自汗)이 있으면 당귀 12g, 황기, 작약 각 8g, 생강 5쪽을 한 접으로 하여 물에 달여 먹는다. 아무런 부인병에 있어 온갖 병과 허손상을 낮게 하는 데는 당귀와 지황을 2:1의 비율로 아주 미세하게 가루를 내어 졸인 꿀에 반죽해서 약 0.3g 정도로 환을 지어 한 번에 15알씩 미음으로 먹는 방법도 권할 만하다.

(다음호에 계속)

면역기능과 효소의 營養寶庫

유통기한 확인하여 식품선택 올바르게!



건강보조식품/ 제조품목허가 보건복지부 제12-5호

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

KB [주]한국바이오에너지
Korea Bio-Energy Co., Ltd.

본사 : 서울시 강남구 논현동 164-16(명성B/D 2-4층)
 공장 : 경기도 안산시 성곡동 690-13(시화공단5차812)
 전화 : (02)547-7056
 수신자유금부담전화 : 080-250-2500