

분만이 일어날 수 있다. 전치태반, 태반조기박리, 양막파열, 자궁경관 무력증, 자궁기형, 양수과다, 자궁근종, 전자간증 등이 있는 경우에는 조기분만이 일어날 수 있으므로 주의를 요한다.

7. 결론

임신중 발생할 수 있는 합병증은 수없이 많이 있다.

그리고 이러한 합병증을 예방하기란 극히 힘들며 어디까지나 정기적인 산전 진찰을 철저히 받고, 전문의사의 지시에 따라서 치료를 하

는 것만이 이들 합병증이 발생했을 때 임신부와 태아의 건강을 유지시킬 수 있다.

또 이번 임신으로 태아를 잃더라도 다음 임신에 대비할 수 있는 방법들을 강구할 수 있으리라고 생각한다. 72

건강을 위한 생활속의 한방지혜

손쉽게 만드는 민간 생약

감 기

자 료 · 법인단체 의료보험조합

1. 감기 초기에는 마늘구이를

껍질 벗긴 마늘을 한두쪽 알루미 냄박지에 싸서 약한 불에 오래 굽는다. 그런 다음 뜨거운 것을 후후 불어가며 먹는다.

몸이 따뜻해지고 피곤도 사라지며 의외로 맛도 괜찮다. 바쁠 때는 그냥 프라이팬에서 구워도 된다.

2. 목이 따끔거릴 때는 파 찜질

첫째 방법은 날파를 가늘게 썰어서 가제에 싼 다음 그것을 목에 감는 방법이다. 날파의 냄새가 코를 자극하여 코막힌 데도 효과가 있다.

이때 소금물을 조금 진하게 타서 목을 헹궈낸 다음 시도하면 더욱 좋다.

또 한가지 방법은, 날파를 크게 썰어 구운 다음 가제로 싸서 그것을 목에 감는 것이다. 목을 따뜻하게 해주므로 그만큼 효과적이다. 아이들 감기에 한번 써 보는 게 어떨는지.

3. 무와 꿀 시럽은 기침에 좋다

무를 잘 씻어 껍질째 깍둑썰기를 한다. 그 다음, 무를 덮을 정도로 꿀을 부어 하룻밤 재워두면 된다. 이것을 아침 저녁으로 큰 숟가락으로 하나씩 먹는다.

냉장고에 넣어두면 일주일 정도는 보존이 가능하다. 또 무 대신 레디쉬를 써도 된다. 달콤하기 때문에 아이들에게 좋다.

4. 파 · 마늘을 넣은 된장국도 효과적이다

감기 초기에는 몸을 따뜻하게 하고 폭 자는 것이 중요하다고 한다. 계란 술이 좋다고 하는 것도 그 때 문인데, 비릿한 냄새가 싫으면 레몬이나 잘게 썬 파를 넣어 먹으면 먹기 쉽다.

또 날파를 썰어 넣어 만든 된장국도 효과적이다. 마늘을 갈아 넣어 만든 된장국도 마찬가지로 효과를 나타낸다.

이것들은 모두 뜨거운 때 후후 불어가며 마시는 것이 중요하다. 몸 전체가 따뜻해질 것이다. 취침 전에

마시면 더욱 좋다.

5. 목이 따끔거릴 때는 마늘로 행군다

침을 삼키면 목이 따끔거린다. 이럴 때는 역시 목을 행궈내야 한다. 얇게 껍질을 벗겨 낸 마늘을 갈아서 가제에 받쳐 즙을 짠 다음 미지근한 물로 열배 희석해서 목을 행군다.

* 마늘

알려진 바와 같이 오랫동안 한방 약으로서 사용되어 온 백합과 다년 초이다.

- 효 용 : 주된 성분은 알리신과 스코르신. 알리신은 강한 항(抗) 박테리아 작용이 있어서 티푸스균, 콜레라균을 비롯하여 연쇄 포도구균(감기·편도선염·기관지염의 원인인 됨)에도 항균력이 있다.

스코르신에는 피로회복 및 신진 대사 촉진 작용이 있다. 또 호르몬계통을 자극하기 때문에 강정 효과도 지닌다.

- 이용방법 : 보통에는 마늘에 흑설탕과 물을 넣어 약한 불에서 끈적끈적하게 만든 다음 하루 3회 식후에 먹는다.

기관지염일 때는 마늘을 오븐레트에 싸서 복용한다.

- 주 의 : 항 박테리아 작용이 있는 알리신은 공기에 접촉하면 약해지므로 잘게 다지거나 즙을 냈을 경우에는 곧 먹도록 한다. 72