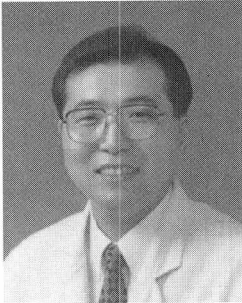


마늘 이야기...



중앙한방병원 원장
임 장 신

호랑이와 곰은 하늘의 아들인 환웅에게 간청을 했다. “어르신 제발 저희도 사람이 될 수 있게 해주세요. 제발 부탁드립니다.” 손바닥이 발바닥이 되도록 고개를 숙이고 사흘 밤을 빌자 환웅은 곰과 호랑이에게 마늘 20개와 쭈한즙을 주며 “이 마늘과 쭈을 먹으면서 어두운 동굴 속에서 백일을 지내거라. 그 동안 잘 참아내면 사람이 될 수 있을 것이다.” 왜 환웅은 곰과 호랑이에게 마늘과 쭈을 먹으라고 하였을까? 쭈의 쓴맛과 마늘의 매운맛은 인내를 상징하는 것이 아닐까? 또한 어두운 음기의 힘으로 맹수들의 야수성을 꺾으려 하였고, 양수의 극치인 21일만에 사람으로 승화하였다고 단군 신화는 해석할 수 있다. 그 만큼 쭈과 마늘은 우리 산하에 널리 퍼져있어 우리 주위에서 흔히 구할 수 있는 것이다.

마늘은 한자로는 산(蒜)이라 하는데 대산(大蒜)과 소산(小蒜)으로 구분되지만 대개는 대산(大蒜)을 지칭한다. 맛은 맵고 성질은 따뜻하며 약간의 독이 있다. 최근 마늘의 효능에 대한 논문이나 연구는 여러 각도에서 활발히 되어왔으며, 특히 세균성 이질의 치료나 아메바성 이질의 치료 등의 연구가 활발히 되고 있다. 일상생활에서 마늘을 생것으로 먹으면 강정작용 즉, 성신경을 흥분시키고 성기능을 왕성하게 하는 작용이 있으며, 익혀서 먹으면 그 성질이 달고 따뜻해져서 소화기능을 도와주고, 위의 활동을 활발히 하고, 장의 기능을 높여주는 역할을 한다.

여름철은 인체 체표는 더위에 시달리게 되어 신체 표면의 혈관이 이완되어 과다한 땀을 흘리게 되지만 사실상 인체의 장기는 상대적인 혈행의 부족으로 인해 소화기능과 장기능이 저하되고 차가운 음식물 섭취로 인해 찬기운이 가득 차있다. 이 때 마늘을 많이 넣은 닭찜이나 생강과 마늘 즙을 무채와 부추절임에 섞어도 좋다. 마늘에 들어있는 Allicin산은 육류에 많은 비타민B₁의 이용효율을 높여주기 때문에 마늘을 스테이크나 불고기와 함께 먹으면 좋다. 최근에는 마늘빵과 같이 마늘을 이용한 식품이 많이 개발되는데 소화 흡수를 돕고 또한 풍미를 돋구기도 한다. ☺



※ 상담문의 032-5000-176