지역별 한방약초축제 풍성

산수유꽃 축제 시작으로 허브산업 EXPO까지

지역경제활성화와 지역관광명품 육성차원에서 특히 지자체 별로 경쟁하듯 앞다퉈 일고 있는 한방산업육성 붐을 타고 한방축제는 해를 거듭할수록 활기를 더해간다.

"봄의 전령 산수유꽃도 보고 농촌의 정취도 느껴보세요"

국내에서 가장 화려한 산수유 꽃밭, 전남 구례군 산동면을 시작으로 경기도 이천, 양평에서 일제히 산수유꽃 축제가 열리고 있다. 구례군 산수유축제는 지난 3월18일부터 28일까지, 동편제 판소리 공연과 산수유꽃길 체험답사, 산수유꽃 전시회, 산수유차 무료시음회 등의 다채로운 행사가 열렸다.

이천시 백사면 도립, 서경, 송말리 일대에서는 내년에 개봉될 타임캡슐 행사와 산수유꽃을 주제로 한 카메라폰 사진찍기대회, 사생대회, 산책로 걷기, 마임마술대회 등 다양한 이벤트가 선보였다. 양평군 개군면 내리와 주읍리 일원에서는 4월3일부터 5일까지 산수유축제가 열린다. 이 일대는 20~150년생 산수유 1만여그루가 군락을 이루고 있다. 축제기간에는 산수유까기, 산수유차, 술 시음회를 비롯해 쏠바귀캐기, 떡치기, 맷돌로 순두부만들기, 멍석제작, 장작패기, 화롯불에 고구마 감자굽기, 새총만들기, 송어잡기, 제기차기, 연 제작 날리기 등의 행사가 있을 예정이다.

오는 5월4일부터 8일까지 4일간 경남 산청군에서는 제3회 지리산한방약초축제가 열린다. 축제때는 각종 약초와 한약재 및 한방차와 한방술 등이 한자리에 전시되며, 한방·약초체험도 해볼 수 있다. 약초동산과 농특산물 장터가 운영되며 약초썰기, 약초심기, 홍화꽃잎따기 등 체험이벤트도 다양하게 벌어진다.

전북 남원에서도 5월4일부터 8일까지 대한민국 최초 "세계허브산업EXPO"가 열린다. 행사기간동안 허브꽃씨 나눠주기, 각종 전시관 운영, 아로마테라피, 아트플라워쇼 등 허브관련 이벤트가 다채롭게 열릴 예정이다.

감초 먹으면 똑똑해져(?)

한약재로 쓰이는 감초가 노인들의 치매나 기타 노화로 인한 질환을 막아준다는 연구결과가 나왔다.

31일 독일 시사주간지 슈피겔에 따르면 스코틀랜드 에든버러대학의 조너던 세클교수는 "감초에 들었는 효소인 카벤올록세포가 죽게 된다"고 말했다.

세클은 그러나 "감초에서 추출한 카벤올록손으로 만든 약을 52~75세 사이 실험대상자 22명에게 복용하게 한 뒤 기억력과 언어능력 등을 측정한 결과 성적이 현저히 좋아졌다"고 밝혔다.

손이 기억력과 균형감각을 담당하는 '히포캄푸스'라는 뇌의영역에서 세포가 노화된다는 것을 막아준다"고 주장했다.

세클은 "인체에 있는 스테로이드의일종인 글루코코르티코라는 당분이 혈당량과 면역체계조절을 하는데 이 당분이 지나치게 많으면 히포캄푸스의

세클은 "이 약이 글루코코르티코가 히포캄푸스에 침입하는 것을 차단하는 효과가 있다"며 "그러나, 너무 많은 양을 복용하면 혈압이 올라가 위험할 수 있으니 의사와 상담을 해 적당한 복용양만을 섭취해야 한다"고 경고했다.

'생약초 건강특구' 추진

완도군 약산면 일대 생약자원 풍성

한방 생약초가 풍부하게 자생하고 있는 완도군 약산면 일대에 대한 '생약초 건강 특구' 지정이 추진되고 있다. 완도군은 고려시대부터 한방 생약초가 풍부하게 자생, 지명까지 약산도(藥山島)라 할 정도로 생약초 보고인 약산면 일대에 대해 생약초 건강특구 지정 신청 작업을 적극 추진하고 있다고 최근 밝혔다.

군 관계자는 "섬 전체 산야에 자생한 산약초를 먹고 자란 방목된 약산 흑염소가 건강 식품으로 명성이 나면서 최근 관광객들이 약산도를 많이 찾고 있다"면서 "이곳이 좋은 여건을갖고 있으나 수산자원보호구역으로 묶여 지나친 규제가 투자 및 지역개발을 어렵게 해 특구 지정에 나서게 됐다"고 배경을 설명했다.

군은 사업비 37억원을 들여 올해부터 2006년까지 약산면 해동리에 생약초 공원 10만평, 약초 찜질방 1채, 체험학습장 5만평, 약초연구센터 1천여평, 생약초 한방교실 500평 등 휴양 연구단지를 조성할 계획이다. 또 약산면 장용리에 민속주 제조시설, 흑염소 육골즙 제조시설, 흑염소 방목시설도 갖출 계획이다.

WHO, 전통약재 안전 가이드라인 발표

약초재배와 수집, 분류, 품질관리 등 다양한 권고사항 담아

세계보건기구(WHO)는 최근 생약(herbal medicine)이 보건상 안전하고 환경적으로 지속가능한 상태를 유지할 수 있도록 각국 정부가 노력을 해야 한다고 권고했다.

세계보건기구는 이날 발표한 생약 안전 가이드라인을 통해 생약을 찾는 수요는 전통의학 혹은 대체의학의 열기 덕분에 인기를 더해가고 있지만 이로 인한 부작용도 적지 않고 환경에 위협을 줄 수도 있다고 지적했다.

이날 발표한 가이드라인은 모두 72페이지에 걸쳐 약초의 재배와 수집, 분류, 저장, 품질관리, 상표등록, 유통 등에 관한 다양한 권고 사항을 담은 것이 특징이다.

WHO는 선진국에서 생약이 인기를 더해가고 있고 개도국에서는 여전히 생약을 이용한 전통요법이 폭넓게 자리잡고 있다면서 전세계 생약 시장은 연간 600억 달러 규모로 추산되고 있다고 말했다.

WHO는 그러나 미생물이나 화학약품에 의해 약재가 오염되거나 약초를 오인하는 경우, 다른 약초가 실수로 섞이게 되면 적지 않은 부작용을 초래할 수 있다면서 전통 약재에 대한 철저한 분류와 품질 관리가 무엇보다 중요하다고 말했다. 세계보건기구는 일례로 지난 97년 미국에서 심장질환 치료에 쓰이는 디기탈리스 라나타가 부주의에 의해 질경이로 바뀌어 처방되는 바람에 10여건의 심근부정맥을 초래한 경우가 있다고 소개했다.

WHO는 또 특정한 약재나 건강보조식품 재료의 과다 재배는 생물다양성을 파괴할 수도 있다고 말하고 이를 통제하지 않으면 동식물의 멸종은 물론 서식지와 자원의 파괴를 초래할지 모른다고 경고했다.

봄나물 먹으면 활력이 '쑥쑥'

많은 사람들은 봄을 생명의 계절이라고 말한다. 그러나 노약자들의 경우 봄철 역시 조심해야 할 질병이 한두 가지가 아니다. 오히려 방심을 하다가 건강이 더 악화되는 사례도 많다. 특히 생체리듬의 급격한 변화로 인한 이상증상이나 호흡기 질환은 건강을 해치는 요인으로 작용한다. 광동한방병원 원영호(피부과) 과장은 "봄에 건강을 지키는 비결 중의 하나는 제철 음식인 봄나물로 입맛을 돋워주고 기운을 보충해 주는 것"이라면서 "냉이·달래·두릅 등은 건강을 지켜주는 대표적인 봄나물"이라고 말했다. 봄나물과 건강의 상관성을 경희대한방병원, 광동한방병원 전문의의 도움말로 알아본다.

◇냉이

한의학에서는 냉이 뿌리를 포함한 모든 부분을 제채(薺菜)라 하여 한약재로 사용한다. 냉이는 단맛이 나고 성질이 평이한 나물로 비위를 이롭게 하고 이뇨작용을 원활하게 하며 눈을 밝게 한다. 봄이 붓고 소변을 잘 못 보거나 소변 색깔이 우유 빛을 내는 사람들이 먹으면 좋다. 지혈 기능을 있어 토혈이나 대변출혈, 자궁출혈 증상개선에 도움을 준다.

출산 후 전신부종으로 고생하거나 눈이 자주 충혈되고 아픈 증상을 호소하는 사람들에게 좋다.

◇달래

한방에서는 달래의 비늘줄기를 소산(小蒜)이라는 약재로 쓰는데 따뜻하고 매운맛이 있다. 설사와 복통으로 고생하는 사람들에게 달래의 따뜻한 성질은 증상개선에 도움을 준다.

종기와 독충에 물렸을 경우 부기를 가라앉힌다. 성질이 따뜻하기 때문에 몸에 열이 많은 사람들은 너무 많이 먹지 않는 것이 바람직하다.

◇두릅

쌉쌀한 맛이 입맛을 돋워주는 두릅은 독성이 없다. 두릅나무의 어린 순을 따서 식용으로 사용한다. 한방에서는 목두채(木頭菜)라 하여 아침에 잘 일어나지 못하고 활력이 없는 사람들의 증상개선에 쓴다. 정신적으로 긴장이 지속되는 사무직 종사자나 학생들이 먹으면 머리가 맑아지고 잠도 잘 온다. 혈당 강하작용이 있어 당뇨가 걱정되는 사람들에 그만이다. 두릅나무의 껍질은 풍을 제거하고 통증을 진정시키는 작용이 뛰어나 예로부터 관절염과 신경통에 쓰여 온 약재로 진통제 역할을 한다. 또 위 기능을 왕성하게 하는 작용을 하여 위경련이나 위궤양을 낫게 하고, 꾸준히 먹으면 위암을 예방하는 효과를 기대할 수 있다. 신경을 안정시키는 칼슘이 많이 들어있어 마음을 편하게 해주고 불안, 초조감을 없애주는데 그만이다.