

# 아토피, 알레르기에 효과가 있는 재(灰)

- 차, 된장국, 밥, 입욕으로 -

村上光太郎 (崇城大學 藥學部)

## 씨감자를 자른 단면과 약초의 萌芽에도 재

「재는 물건이 연소된 후 만들어지는 찌꺼기 이다.」라고 생각해 불필요한 것, 귀찮은 것처럼 생각하는 사람도 있을 것으로 알고 있다.

그러나 농업에 종사한 경험이 있는 사람은 재를 사용한 경우도 있을 것이다. 특히 씨감자의 절단면에 필히 재를 묻히는 것이다. 지금은 소독액을 사용하는 사람이 많아지고 있지만 우리가 약용식물을 分株할 때에도 재를 사용하게 되면 식물의 생장이 좋아지기 때문에 지금도 중요한 보물로써 사용하고 있다.

예를 들면 삼주(생약명 : 白朮, 체내 물의 활동을 도와 利尿작용을 함)를 재배할 때, 근경을 그대로 심게 되면 묘를 많이 만들 수 없다. 그렇기 때문에 근경을 잘게 자르게 되지만 절단면에 재를 많이 뿌린 후 조금 건조시켰다가 심으면 맹아율이 90%를 넘어 많은 묘를 만들 수 있다.

식물의 상태가 나빠질 때에도 뿌리 주변에 재를 될 수 있는 대로 많이 부려 주면 생육활기를 회복한다. 두릅나무 등은 뿌리근처에 10cm 이상의 재를 쌓아 놓으면 두릅순의 수확량은 數倍로도 증가한다.

토양 내에는 미네랄이라고 하는 보물이 묻혀 있다. 미네랄이라는 것은 칼슘, 마그네슘, 철 등 영양소로서 생리작용에 필요한 무기물이다. 식물은 시용된 비료와 더불어 미네랄을 흡수하여 건전한 생육을 하는 것이다. 그러나 식물이 심겨진 장소의 토양 중에 미네랄이 부족하게 되면 식물의 생육이 나빠지게 된다. 그때 미네랄의 寶庫인 재를 식물에 주게 되면

식물은 다시 활기차게 생장을 하게 되는 것이다.

## 인간에게도 미네랄을

미네랄이 필요한 것은 우리들 인간도 마찬가지이다. 식사를 하는 것도 단지 배가 고프기 때문이라든가, 칼로리 섭취만을 위한 것이 아니다. 자연의 동식물로부터 미네랄을 얻는 것이다. 미네랄은 우리들의 건강을 만들고 유지하기 위해서 필수 불가결한 소재다.

예를 들면 骨粗症이 되는 것도 식사 가운데 미네랄의 부족이 원인이다. 뼈는 칼슘으로 되어 있기 때문이라고 칼슘을 아무리 먹어도 骨粗症은 개선되지 않는다. 그러나 미네랄이 풍부한 잡초(독초는 제외), 결국 산채 종류를 충분히 먹는다면 개선된다.

骨粗症은 치료되지 않는다는 것은 망상일 뿐이다. 예를 들면 나이가 80세를 넘었어도 미네랄을 섭취 하면 치료된다.

## 그대로 먹는 것 보다 태워서 먹으면 미네랄 섭취가 효율적

그러면 식물이나 동물에 포함되어있는 미네랄을 우리들이 얻기 위해서는 어떻게 하면 좋을까? 당연히 동식물체를 먹으면 좋지만 보다 빨리 치유되기를 원할 때 등 좀더 효율 좋게 섭취하고 싶은 경우가 있다. 그럴 때에는 동식물체 그 자체를 먹는 것이 아니라 그것을 태워서 그 연기를 약으로 사용하는 것이다.

## 연기의 미네랄 효과

연기란 태운 동식물에 포함된 미네랄 가운데 기화하기 쉬운 미네랄이 수증기, 즉 적은 물방울 주변에 붙은 하얀 것이다. 미네랄 가운데 마그네슘은 기화하기 쉽고, 철이나 칼슘은 기화하기 어려운 것으로 되어 있지만 태우는 방법이나 온도 등의 조건에 의해 크게 변한다.

연기가 검은 것은 유황이나 탄소 등의 타고 남은 것이 붙어있는 색으로 불완전 연소 상태라고도 말할 수 있다. 이렇게 되면 약이 아니라害가 되는 연기가 된다. 연기를 약으로 하는 가장 알기 쉬운 것은 마른 오징어를 불에 구울 때 피어오르는 연기를 마시는 방법으로 천식이나 기침이 치료된다. 보통은 연기를 들이 마시면 기침이 나와 숨이 막히지만 마른 오징어의 연기는 아무리 마셔도 기침은 그치게 될지언정 기침이 나오거나 숨이 막히지는 않는다.

식물을 태운 후 남은 재에는 기화하기 어려운 미네랄이 함유되어 있지만, 동시에 나오는 연기에는 기화하기 쉬운 미네랄이 함유되어 있다. 이 연기를 청매실에 흡수시킨 것이 「烏梅(우바이)」, 통증을 약화시키는 효과가 있다.

## 그 외에도 연기로 치료할 수 있는 방법이나 약물은 많이 있다.

예를 들면 식물의 연기를 청 매실에 흡수시킨 「烏梅(우바이)」를 먹거나, 달인 것을 먹으면 강한 진통효과를 얻을 수 있다. 이것은 알카리성인 금속류(미네랄)를 산성의 청 매실 안에 흡수, 축적시킨 「연기의 결정」이라고 말할 수 있다.

또한 훈제도 주로 보존성을 높이거나 맛을 좋게 하기 위해 하는 것이지만 이것을 연기의 약으로서의 효과도 생각할 수 있다.



▲ 식물을 태운 후 남은 재에는 기화하기 어려운 미네랄이 함유되어 있지만, 동시에 나오는 연기에는 기화하기 쉬운 미네랄이 함유되어 있다. 이 연기를 청매실에 흡수시킨 것이 「烏梅(우바이)」, 통증을 약화시키는 효과가 있다.

## 「타고남은 것」의 미네랄 효과

타고 남은 것은 만드는 방법에 의해 검게 그을리거나 불리 우는 「날 것을 남겨서 굽는」 방법으로 만든 약과 태우고 남은 재라고 하는 약이 있다.

검게 그을리기는 재에 연기를 다시 흡수시킨 것이라고 생각하면 쉽게 이해할 수 있다. 숯이 되기 전 단계의 것으로 원료에 의해 재 흡착되는 연기의 성분도 변하게 된다. 그 차이가 검게 그을리기의 효능의 차이가 되기 때문이다.

한편 연기가 날라 가고 남은 것이 재이다. 그러나 재에는 연기에 포함되지 않은 기화하기 어려운 미네랄이나 더욱 더 다량으로 함유되어 있는 미네랄이 남아 있다. 그것이 재의 매력이다.

다만 같은 재료를 구워도 연기, 검게 그을리기, 재의 각각에 포함되어 있는 성분은 큰 차이가 나타난다. 당연히 치료 효과도 다르게 나타나기 때문에 이 것들은 지금까지도 의약품으로서 인정받지 못하고 있다.

## 잣물로 된장국, 오차, 밥 피부에 바르기도 하고 입욕제로도

그런데 이번 원고의 주제는 재이다. 미네랄의 보고 재를 꼭 먹어보자. 재를 먹는다고 한다면 「그런 바보 같은」이라고 생각할지도 모르지만 일본 각지에는 재를 사용한 향토요리가 많이 있다.

예를 들면 미야자키부터 가고시마에 걸쳐서 보통 먹는 <아쿠마키(잣물로 만든 주먹 떡)>가 있다. 이것은 찹쌀을 잣물로 밥을 지어 떡으로 만든 것이다. 특히 더운 여름철에 많이 먹지만 지금도 연중 판매되고 있으므로 사람들이 필요로 하는 것이라고 알고 있다.

아토피나 알러지(알레르기)를 가지고 있는 사람, 몸이 어쩐지 진물이 흘러 생각처럼 움직일 수 없는 사람도 이 <아쿠마키(잣물로 만든 주먹 떡)>를 먹으면 지금까지의 자신이 거짓말처럼 생각될 정도로 차도가 있게 된다.

더욱더, <아쿠마키(잣물로 만든 주먹 떡)>가 아니라라도 재를 끓인 물(잣물)을 된장국이나 차로 만들어 마시거나, 밥을 지어 먹어도 호전된다. 재의 양에 의해서 검은 색을 띄거나 냄새가 강해질 수 있으므로 가감한다. 뱃나무 재의 향기는 좋지만 소나무는 강한 솔 냄새가 있는 등 재의 종류에 의해서도 변한다.

또한 먹거나, 마시거나 하는 것 뿐 만 아니라 재를 삶은 물(잣물)을 피부에 바르거나 재를 욕조에 넣어 입욕하는 것도 식물의 미네랄을 섭취하는 하나의 방법이다. 피부를 젊게 하거나 피로를 별로 느끼지 않는 몸이 된다. 질환을 갖고 있지 않는 사람도 때때로 재즙(잣물)을 여러 가지 형태로 섭취하면 좋을 것이다.

짚을 태운 재에 뜨거운 물을 부어서 곤약에 사용하는 「아쿠」를 채취한다. 이렇게 만든 잣물을 차나



▲ 짚을 태운 재에 뜨거운 물을 부어서 곤약에 사용하는 「아쿠」를 채취한다. 이렇게 만든 잣물을 차나 된장국, 밥 짓는데 사용하면 좋다.

된장국, 밥 짓는데 사용하면 좋다.곤약을 만들 때 아쿠(잣물)에 재를 사용하는 일이 있지만 그것만으로도 충분하다. 예전에 아토피로 除去食療法과 스테로이드제 등 많은 의약품의 치료로 결국 곤약만을 먹게 된 사람이 있었다. 더욱이 재의 아쿠(잣물)로 만든 곤약만을 먹을 수밖에 없었던 것이다. 지금은 무엇이든 먹을 수 있도록 회복되었지만 재(灰)가 키포인트였다.

다만 주의하지 않으면 안 되는 것은 재의 원료는 식물체인 것이다. 검게 그을리기는 동물체, 식물체 어느 것도 좋지만, 동물체에는 단백질 등의 체내성분이 발암성 물질로 변하기 쉽기 때문에 약으로는 식물을 태운 재를 사용하는 것이 좋다. 예를 들어 원료가 식물성 종이라도 가공된 것에는 유해물질이 혼입되어 있는 일도 있기 때문에 사용하지 말아야 한다.

미네랄을 풍부하게 포함하고 있는 야초, 산채를 먹고 역시 미네랄의 寶庫, 재를 삶의 일부분으로 하여 살아있는 동안 건강한 생활을 구가하길 바란다.

(일본 현대농업 2006년도 1월호에서 발췌 번역 ; 본회 편집부)