

人蔘 먹고 힘써 볼까?

인삼 알고 먹으면 효과 백배

만병통치약처럼 느껴지는 '인삼'. 다 죽어가던 사람이 인삼 한 뿌리를 달여먹고 씻은 듯이 나아갔다는 전래 동화 속의 인삼. 그렇다면 그 효능은 어떨까. 인삼의 어떤 성분이 사람의 몸에 좋은 결과, 인삼의 효능과 우수성을 알리기 위해 최근 열린 금산·풍기·홍천의 인삼 축제를 통해 인삼의 이모저모에 대해 알아봤다.

■ 홍삼

뇌신경 보호하는 사포닌 함유 체지방 감소, 인체 면역력 향상

6년근 고려홍삼의 주성분은 사포닌이며 종류는 모두 32종으로 미국삼 14종, 중국삼 13종에 비해 월등히 많다. 또 저년근 보다 고년근인 6년근에서 가공하지 않은 수삼(水蔘)이나 그대로 건조시킨 백삼(白蔘)보다 증기에 찌서 말린 홍삼(紅蔘)이 더 많은 사포닌을 함유하고 있다. 사포닌은 DNA·RNA를 촉진시키고 뇌신경세포를 보호하며 염증과 피로에 효능이 있다. 당뇨병 환자들이 홍삼을 복용하면 체중이 느는 것이 억제될 뿐만 아니라 혈압도 내려간다. 또 홍삼은 암세포가 자라는 것도 억제한다. 서성욱 고려대 의과대학 교수는 "위암과 대장암 수술을 받은 환자들을 홍삼 투여군과 비투여군으로 구분해 면역기능을 조사한 결과 홍삼 투여군이 비투여군에 비해 면역기능의 지표가 되는 총인파구수와 T-세포 및 자연살세포 등이 훨씬 증가했다"고

밝혔다. 홍삼은 또 자궁경부암 수술 후 방사선 치료를 받는 환자와 산부인과 개복수술 환자들의 조절 기능을 돕고 이들의 회복을 촉진시킨다. 특히 사포닌 추출성분은 노화와 관련된 여러 가지 장애요인을 경감시키고 기억력을 좋게 한다. 김철원 신농서원의원장은 "예로부터 홍삼은 한의 학에서 무독하고 장기복용이 가능한 상약(上藥)이라 무리 많이 먹어도 해가 없는 약으로 분류하고 있기 때문에 부작용에 대해서는 그렇게 우려할 필요가 없다"며 "홍삼은 교감신경계의 활성화에 의한 에너지 대사를 촉진시켜 체지방 감소 효과와 인체 면역력을 증가 시켜 독감을 예방하는 데도 효과가 있는 '웰빙 한방건강식품'이다"고 말한다.

■ 인삼

보습효과 뛰어난 피부에 좋아 갱년기 여성 호르몬 생성 도와

중국에서는 인삼이 가진 7가지 뛰어난 효능을 두고 인삼칠효설(人蔘七效說)이라 하였다. 칠효설의



내용은 허약체질 개선 및 체력증진, 조절 및 혈액부전 개선, 심장기능 강화 및 스트레스 해소, 항당뇨 및 비장기능 강화, 호흡기 강화, 위장기능 개선, 제독 및 저항력 증진 등이다. 이중 피부에 관한 효능을 탁독합창(托毒合瘡)이라하여 체내의 독을 제거하여 피부를 곱게 만들고 피부병에 뛰어난 종기를 삭히는 것으로 전하고 있다. 조선 최고의 명기 황진이도 피부부를 가꾸던 비법도 바로 인삼일차에 있었다고 한다. 인삼일차는 기미, 잡티 등을 예방하고 주름살을 방지하는 효과가 있다. 실제로 인삼에 들어있는 파나킨산은 뛰어난 보습제로 피부에 수분이 충분히 흡수·유지되도록 돕는 역할을 한다. 가정에서도 인삼 잎을 이용해 목욕을 할 수 있다. 말린 인삼잎 30g 정도를 거즈에 싸서 욕조에 20분 정도 불린 후 입욕하면 혈액순환과 수족냉증이 있는 여성에게 특효다. 한방에서는 탈모가 음허증(陰虛症)·음기가 허한 증상(上)에 속하므로 음허를 보강해 주는 생강증과 인삼가루를 1/2씩 배합해 머리에 바른면 탈모를 예방할 수 있다고 말한다.

이렇듯 인삼은 인체의 특정부위가 아닌 신체전반적으로 비정상적인 신체조건을 정상화시켜주는 효능이 있다. 최근에는 인삼이 여성 호르몬의 생성을 도와 여성의 갱년기 증세 개선에도 효과가 크다는 연구결과도 발표됐다. 한국인삼연구회는 인삼의 유효성분인 사포닌의 구조가 여성 호르몬과 유사해 적혈구 내의 APT함량을 증가시켜 난소 기능을 부활시킴으로써 여성 호르몬의 생성을 돕는다는 연구결과를 밝혔다. 사상의학적 분류에 따르면 소음, 소양, 태양, 태음 체질 중 우리나라 인구의 약 40%를 차지하는 소음인 체질에 인삼이 가장 잘 맞는다고 한다. 복용하는 사람의 체질과 신체조건에 따라 복용 후 치유돼 가는 과정에서 예기치 않게 일시적으로 다른 증세가 유발되는 명현반응과 알려지 반응이 나타날 수 있으나 복용량을 줄이거나 잠시 쉬었다 먹으면 곧 회복되니 걱정하지 않아도 된다고 전문가들은 입을 모은다. 글=노병철 기자·사진 박재환 기자
도움말=서성욱 고려대 의과대학 교수, 김철원 신농서원의원장

이렇게 드세요

8시간 이상 달인후 복용 기름진 음식, 좌욕 등 금물

복용법은 생으로 찢어 먹거나 8시간 이상 달인 물을 먹는 것이 제일 좋은데, 복용 전 한끼 정도는 기름진 음식은 피하고 되도록 간단한 식사로 소화율을 높이는 것이 바람직하다. 성인의 경우 6년근 정도는 1회 절반, 하루 1개 정도가 적당하고, 그 밑으로는 회당 1개를 다 먹어도 무방하다. 천천히 씹어 먹되 입맛에 맞지 않으면 꿀 등에 찍어 먹어도 괜찮다. 이밖에 수삼을 믹서에 갈아 우유나 요구르트에 타서 마시는 방법도 있다. 금기사항으로는 복용 후 돼지고기, 땅콩, 수박 등 차갑거나 기름진 음식은 피해야 한다. 또한 인삼을 먹고 좌욕이나 찜질방에서 땀을 급히 내는 일도 삼가는 것이 좋다.

얼마나 아세요?

- ▲ 산삼-산에 자연적으로 나는 인삼으로 옛부터 신비의 영약으로 알려져 왔다. 동의보감에는 일명 '신초' 또는 '심'이라 칭하고 있다.
- ▲ 장뇌삼-장뇌 또는 장뇌산삼(長腦山蔘), 장로(長蘆), 산삼산삼이라고도 한다. 산삼의 종자를 채취하여 깊은 산 속에 씨를 뿌려 야생상태로 재배한 것이다.
- ▲ 인삼-산삼을 인공재배 한 것으로 보통 밭에서 캐낸 인삼 그 자체를 말하는 수삼과 수삼을 세척하여 표피를 벗겨 건조시킨 백삼을 일컫는다.
- ▲ 홍삼-수삼을 곱질째 찌고 건조시켜 수분함량 14% 이하가 되도록 가공한 것으로 농도갈색의 색상을 띠며 매우 단단한 원형을 유지시킨 인삼이다. 홍삼 원형은 품질에 따라 천삼 지삼 양삼 절삼 미삼 등 5가지로 나뉜다.

PR

당뇨, 한방으로 잡는다

- 합병증 예방 치료에 효과적
- 초기에 치료하면 대부분 호전



혈당을 효과적으로 잡아주면서 합병증을 예방, 치료해주는 당뇨 한방치료제가 선보여 눈길을 끌고 있다. 특히 발병한지 3년 이내의 초기 당뇨병은 치료 효과가 뛰어난 것으로 나타났다. 당뇨로 인한 각종 합병증에도 좋은 결과를 보였다.

서울 강남구 압구정동 미래한의원(원장 최선미 02512-2075)은 당뇨에 따른 각종 합병증을 예방, 치료해주는 당뇨 한방치료제 제당탕과 제당환(除糖丸)을 환자들에게 투여한 결과 만족할 만한 치료효과를 거두고 있다고 밝혔다.

최선미 원장은 "제당환을 3개월 이상 복용한 환자 90여명을 대상으로 조사한 결과 95%에서 혈당 정상화와 함께 피곤감, 시력저하, 혈압상승, 성욕감퇴, 손발 저림 등의 합병증이 뚜렷하게 개선되는 효과를 보였다"며 "특히 발병한지 3년 이내의 환자들에게서는 더 이상 치료를 할 필요가 없을 만큼 호전된 사례가 많았다"고 말했다.

실제로 최근 '제당환'을 3개월 이상 복용한 환자 가운데 90명을 대상으로 조사한 결과 전체의 95%(83명)가 1개월 이내에 혈당이 현저하게 떨어져 정상혈당을 유지하고, 손발저림, 혈액순환장애, 피곤감, 시력저하 등의 합병증이 사라지거나 감소하는 치료효과를

보였다. 특히 이중에서 발병한지 3년미만의 초기 환자 20명은 혈당이 정상화되고 합병증세가 사라지는 등 더 이상 치료를 하지 않아도 될 만큼 상태가 좋아졌다.

최원장은 "당뇨 환자 대부분이 해당근, 백장갑, 영지 등의 20여가지 한약재로 만든 한약인 제당환을 복용한지 3일 뒤부터 혈당이 잡히기 시작, 늦어도 15일 이내에 혈당이 눈에 띄게 떨어져 정상혈당을 찾아 일상 생활에 거의 불편을 느끼지 않을 만큼 호전됐다"며 "특히 초기, 중기 환자들은 일주일만에 정상 혈당을 되찾는 등 증상의 회복속도가 무척 빨랐다"고 설명했다.

최원장은 "합병증 치료에도 좋은 효과를 보여 10년 이상된 당뇨 환자 역시 한달 이내에 혈당이 정상화되고 합병증 증상이 사라지는 효과를 보이고 있다"고 밝혔다.

한방에서는 인체에서 반드시 필요한 수분 성분인 인액을 보충해주고 탁해진 피를 맑게 하며 열을 떨어뜨리는 방법으로 당뇨를 치료한다.

최원장은 "한방 당뇨치료법의 가장 큰 특징은 별다른 부작용 없이 혈당을 안정시켜주면서 증세를 없애주고, 궁극적으로는 당뇨의 원인을 근본적으로 제거하여 인체 스스로 인슐린 분비를 하도록 도와 준다는 점"이라며 "발견 즉시 또는 3년 이내에 적절한 치료를 받는다면 얼마든지 건강한 삶을 누릴 수 있다"고 설명했다. www.storydang.com



김재일 교수의
티베트의학 산책
(35)

18가지 악성질환 창궐 예언

티베트의학에는 피부질환으로 백반증 습진 사마귀 등 건선 여드름 주근깨 반점 그리고 갈색반 이렇게 아홉 가지를 들고 있다. 먼저 백반증(白癩症)은 그 원인에 따라 다시 세 갈래로 나뉜다. 풍(氣)병으로 오는 백반증(白癩症)은 환부가 약간 거무스름하고 건조하게 되고, 티베(騰)담병에서 온 것은 환부의 주변 털이 빠지게 되며 화끈거린다. 베겐(積痰)담병으로 생긴 백반증은 환부가 딱딱하게 굳고 가렵다. 다음으로 습진은 티베트에서 망수라고 부르는데 '소의 목'이란 뜻이다. 마치 피부가 고삐에 닿아 벗겨진 소의 목덜미처럼 비늘이 일고 염증이 생기며 진물이 흐르기 때문이다. 피부가 두꺼워지며 물집도 생긴다. 다음, 사마귀는 백사마귀와 흑사마귀 두 종류가 있다. 음(瘀)개선은 전염성 피부질환으로 환부가 푸르스름하며 지독히도 가렵고 환부의 주변 털이 빠져나간다. 건선(乾癬)은 피부가 짙게 갈라지고 마르며 비늘이 들고 가렵다. 환부가 차갑든지 아니면 뜨겁

다 뜨겁다. 오줌은 탁하고 진하며 밖에 다 붙임을 보면 당도가 높아 금세 파리 떼가 물러든다. 당은 장에 흡수되어 우리 몸에 필요한 에너지로도 변하고 조직으로도 성장하도록 되어 있다. 그런데 그것이 제대로 이루어지지 않는 장애가 바로 당뇨병인 것이다. 티베트의학에 당뇨병은 세 유형으로 나누고 있다. 첫째는 통형 당뇨병인데, 그 증상으로는 불안정성 심계항진 결신들린 듯한 심한 허기 권태 불면증 숨가쁨증 그리고 가래가 심하게 치는 증세들이다. 오줌은 미끄럽고 끈적이며 마치 벌꿀과 같다. 이 통형 당뇨는 우리 현대의학에서 제1형 당뇨병 '인슐린-의존성당뇨병'과 매우 흡사하다. 둘째는 티베형 당뇨병이다. 티베형 당뇨는 성기와 방광에 감염증 다갈증 체온상승 설사 그리고 독감을 늘 달고 사는 증세들이 따른다. 오줌은 검푸르스름하고 누르스름한 적색이며 냄새가 고약하다. 마지막 셋째는 베겐형 당뇨병이다. 베겐형 당뇨의 증상을 살펴보면 잠이 너무 많아지고 식욕이 툭 떨어지며 점액이 과다 생성

당뇨, 찬 음료 찾듯 머리털, 손발톱 빨리 자라 만성시 혈관 손상시키고 시력장애 등 유발

다. 여드름은 끝이 하얀 고름이 찬 뽕루지를 말한다. 이어 주근깨는 피부에 난 수많은 갈색 또는 검은색 작은 점들을 말하며, 반점은 환부가 희끄무레 다른 부분과 다른 피부질환이다. 마지막으로 갈색반은 환부가 갈색으로 다른 부위와 구별되는 반점들을 말한다. 이상과 같은 총 9가지의 피부병은 그 유형에 따라 치료방법도 제각기 다르다. 당뇨병은 티베트의학에서 친니 또는 빈노(頻尿)라 부른다. 당뇨는 소금 설탕 그리고 차고 소화가 잘 안되는 날음식을 많이 섭취하여 생긴 병이다. 차고 습한 기후에 활동하거나 습기 찬 곳에 오래 머물러도 걸릴 수 있다. 그러한 식습관과 무모한 처신은 모두 베겐 장애를 키워 신장과 방광을 손상시킨다. 당뇨의 일반적 증상은 비실비실 졸음이 밀려오고 온 피부가 다 끈적거리며 몸 냄새가 역하고 인과 인현장이 바삭바삭 말라 늘 찬 음료만 찾으며 손발바닥이 화끈거리게 된다. 또 머리털과 손

되고 구토를 하며 체중이 불게 된다. 오줌은 사탕수수즙 짙음을 또는 정액과 비슷하고 물처럼 맑다. 이 베겐형 당뇨병은 제3형 당뇨병 '비인슐린-의존성당뇨병'과 아주 비슷하다. 이런 당뇨병들을 그대로 방치해 만성화되면 농양으로 발전해 혈관을 손상시키고 혈류 독소를 증가시켜 후손에 빠뜨리거나 시력장애와 신장병으로 내몰 수 있다. 당뇨병 역시 치료에 앞서 그릇된 식습관과 생활습성을 바로잡는 일이 급선무이다. 현대의학에서도 마찬가지로 그것도 하나의 생활습관병으로 보기 때문이다. 그리고 그 유형에 따라 여러 티베트의학 전통 약제로 만든 환제들을 장기간에 걸쳐 꾸준히 복용하도록 처방한다. 티베트 고전의서에는 지구의 천연자원이 거의 고갈되고 환경과 5원소가 크게 파멸될 우리가 사는 이 시대가 임박이 예언되어 있다. 이 시대에는 18가지의 새로운 악성질환이 창궐하여 인류의 생명을 위협하게 된다고 하였다. ■아주대교수·한국티베트의학원장

입안이 자주 허는 증상, 청열탕과 침으로 다스린다

- 합병증 예방 치료에 효과적
- 초기에 치료하면 대부분 호전

입안이 허는 증상은 아주 심하지만 앞문 병원에 가기를 주저하게 된다. 하지만 본인으로서도 무척 괴로운 일이 아닐 수 없다. 설령 치료를 받는다 하더라도 치료를 받을 당시에만 조금 좋아지다가 다시 재발되는 것이 이 질환의 특징이기도 하다. 30대의 한 직장인 남성은 "늘 입안이 험해서 불편을 겪고 있는데, 특히 야근이 있을 때는 훨씬 더 심해진다"며 "입 안에 작고 둥근 상처가 생기며 그 자리가 등글게 붉은 증세를 자주 겪어왔다"고 호소한다. 이 증세는 조금만 피곤하거나 몸이 좋지 않으면 잇몸과 뺨 안쪽 등에 나타나게 되는데, 특히 음식을 먹거나 말을 할 때마다 말할 수 없을 만큼의 큰 고통을 주어 이만 저만 불편한 것이 아니라고 한다. 이러한 질환을 앓고 있는 사람들이 증가하는 가운데, 구내염을 효과적으로 다스릴 수 있는 한방 치료법이 나왔다고 해 관심이 집중되고 있다. 대부분 재발성인 구내염이나 설염 등의 질환을 체질과 증상에 따라 한방으로 치료해 수일 이내의 빠른 치유와 만족할만한 재발방지효과를 안겨주고 있다는 것이다. 진선미한의원(02-2273-8694)의 신근도 원장은 "스트레스 및 기타 환경적 요인으로 인한 반복성 구내염 환자를 대상으로 해, 한약으로 만든 청열탕을 복용해 한 결과 증상의 빠른 회복과 재발을

방지하는 효과를 보였다"며 "한방에서는 구내염이 심장에 열이 있거나 방광의 열이 소장을 뜨겁게 달구어 그 열로 염증이 생기는 것으로 보는 바, 스트레스 및 기타 환경적 요인으로 인한 이러한 염증을 없애주고 오장의 뭉쳐있는 기운을 고르게 하며 편안하게 만들어 재발을 방지하는 작용이 뛰어나다"고 밝혔다. 이러한 효과를 나타내는 청열탕에 주로 쓰인 약재는 생지황, 택사, 적복령, 신이, 금은화, 홍화, 황연 등 20여 가지 이상이라고 한다. 이렇게 만들어진 청열탕은 개인의 체질과 증상에 따라 가감해 사용하는데, 헤르페스성 구내염 및 아프타성 구내염 등에 있어 탁월한 효과가 있는 것으로 드러났다. 신 원장은 "남녀노소 구분하지 않고 고통스러워하고 있는 이 구내염은 뜨거운 음식이나 구강위생불량, 질병이나 과로로 인한 체력저하, 면역결핍, 영양불균형 또는 항생제나 스테로이드제 과량복용으로 인한 것이 많다"며 "이러한 환경적 요인들로 인한 스트레스로 뭉쳐진 오장의 기운을 고르게 하는 한약재로 만들어 구내염의 신속한 치료와 재발을 막아주고 있다"고 설명했다.

