

일반인들이 잘못 알고 있는 한방상식 중의 하나가 여름에 보약을 먹으면 약 기운이 땀으로 나가기 때문에 효과가 없다는 말이다. 땀은 대부분 수분으로 이루어져 있어 여름철 체온유지를 위하여 흘리는 생리현상이므로 약 효과와는 전혀 관련이 없다. 우스갯소리로 땀이 약 색깔처럼 진하다면 모를까…….

오히려 여름에는 땀을 많이 흘리고 체력소모가 많으며 특별한 질병이 있는 것도 아닌데 기운이 떨어지고 입맛이 없으며 머리가 아프다고 호소하는 사람이 많다. 특히 찬 것을 많이 들기 때문에 소화기 계통의 질환이 많아 인체의 저항력이 떨어지는 계절이므로 다른 계절에 비해 여름에 더욱 보약이 필요한 시기이다.

여름철은 심장의 기운이 왕성해지고 신장이 쇠약해지기 쉬운 계절이다. 따라서 정기가 많이 소모되지 않도록 주의하고 심지와 사려를 조화시켜 심장이 안정되도록 힘써야 한다. 특히 찬 성질의 과일이나 채소도 함부로 과식하지 않는 것이 좋다. 이는 양기가 표면으로 발산하고 음기가 장내에 잠복하므로 써 속이 냉해지는 인체의 여름철 생리기능 때문이다.

별써 더운 것으로 보아 올 여름 만만치 않을 것 같다. 여름을 이길 수 있는 몇 가지 약과 음식을 소개해 본다.

#### 생맥산

이름그대로 맥을 살리는 처방으로 여름철 불필요한 체온의 상승을 막아주고 원기를 돋워 나른함이나 피로를 풀어주고 체액손실을 보충해 주는 처방이다. 만드는 요령은 인삼 맥문동 20g, 오미자 10g을 하루 분량으로 해서 40분정도 다려 하루 3차례 복용하는 방법과, 인삼 맥문동 60g에 오미자 30g정도를 30분정도 물에 담가 두었다가 20분정도 다린 후 그 물을 따라 둔 다음, 다시 물을 붓고 20분정도 재차 달인 후, 앞서 달인 물과 섞어 다시 반으로 줄인 후, 설탕을 300g정도 넣어 다시 한 번 약간 줄인 후 유사차처럼 만들어 냉장고에 보관하고 수시로 마시면 한결 여름나기가 수월할 것이다. 이는 인삼이 체력을 증강시키며, 맥문동은 몸속에 진액을 생기게 하고 오미자는 기운을 안으로 모으기 때문이다.

#### 향사 온미탕

창출 7.5g, 후박, 진피, 향부자, 사인, 초과, 신사, 맥아, 건강, 초두구, 백복령, 박하 각각 3.75g, 목향, 감초 2g씩 배합하는데 트림이 잘나고 체한 것 같이 가슴이 답답하고 여름에 찬 것을 많이 먹어 배탈이나 설사를 잘하는 사람, 식욕이 없는 사람에게 좋다.

#### 삼계탕

운동을 하거나 여름철 날씨가 무더워지면 인체는 땀을 분비하여 체온을 내려준다. 이렇듯 땀은 인체의 중요한 생리기능을 담당한다. 그러나 땀을 많이 흘리는 체질도 아닌데 때 없이 축축하게 흘러나오고 조금만 움직여도 뽀뽀 쏟아지는 땀은 양기가 허

한 까닭이니 인삼이나 황기 같은 약으로써 장을 보하고 위를 조하여야 한다. 삼계탕은 영계에 인삼이나 황기를 넣은 보양식으로 많은 사람으로부터 환영받고 있는데, 바로 위의 증상을 가지고 계신 분들은 여름을 나기에 더할 나위 없이 좋은 음식이 된다. 황기는 여러 가지 유익한 효과를 가지고 있는데, 특히 땀에 대해 독특한 기전을 나타낸다. 땀이 나지 않을 때 이 약을 쓰면 땀을 나게 하고, 또 너무 많이 흘릴 때 쓰면 땀을 멈추게 해 땀의 생리를 조절해주는 명약이다.

### 추어탕

미꾸라지는 한자로는 추어(鰻魚)이다.

‘미꾸라지는 맛이 달고 독이 없으며 몸을 보한다.’ 라고 동의보감에 기록되어 있으며 소갈(消渴)을 멈추게 하고 위를 덥게 하는 작용을 한다.

예로부터 미꾸라지는 서민들의 보양식으로 가장 넓게 사랑받아 온 물고기 중의 하나이다. 시골논두렁에서 여름내 자란 미꾸라지는 가을이 되면 살이 통통하게 올라 있고 겨울을 나기 위해 땅속으로 파고든다. 이때가 일 년 중 미꾸라지의 맛이 가장 좋은 시기다.

추어탕은 그 요리법이 서울과 남부지방이 서로 다르다. 경상도식 추어탕은 삶은 미꾸라지를 끓은 제에 담아 주걱으로 으깨어 베보자기로 짜서 국물을 내기 때문에 미꾸라지 흔적을 볼 수 없으나, 서울 추어탕은 미꾸라지가 통째로 있다. 특히 추어탕은 내장까지 함께 끓이기 때문에 알과 난소에 많이 들어있는 영양소를 모두 섭취할 수 있다. 추어탕은 자양음식으로도 손꼽히고 있다. 또한 당뇨를 앓고 있는 분에게 많은 도움을 준다. 미꾸라지가 당뇨병 치료에 도움이 될 뿐 아니라 당뇨환자에게 거의 필수적으로 뒤따르는 정력 감퇴도 개선시켜 주기 때문이다.

추어탕에 비린내를 없애고 맛을 좋게 하기 위해서 산초라는 것을 넣어 먹게 되는 데, 이 산초는 소화기 계통의 기능을 왕성하게 해주며, 체내에 고이는 습기를 제거하면서 더위를 이겨내는 작용을 훌륭하게 수행해 주는 향신료이다.