

문답식으로 알아 본 호박의 약효

1. 한방에선 호박이 어떤 성질을 가진 식품이죠?

호박의 성질은 달고 따뜻하며 독이 없기 때문에 속을 보호하고 기를 보충해 주는데 아주 좋은 식품입니다. 그래서 수술 후 회복기 환자라든지 위장장애가 있는 경우와 노인이나 여성에게 보다 효과적입니다.

2. 호박의 가장 뛰어난 효능 중의 하나가 암과 성인병에 좋다는데.

‘동지에 호박을 먹으면 중풍에 걸리지 않는다.’라는 옛말이 있습니다. 그 이유는 늙은 호박은 저장성이 있기 때문에 겨울에 두고 먹으면 몸속에 부족하기 쉬운 여러 영양소를 보충 받을 수 있고 신진대사를 촉진하기 때문에 혈액을 맑게 해주어 동맥경화나 고혈압의 예방 효과가 있습니다.

3. 호박은 흔히 부종에 좋다고 많이 드시는데 과연 효과가 있을까요?

부종에는 크게 두 가지로 나눌 수 있습니다. 하나는 혈액순환이 좋지 않아 붓는 심장성 부종이고, 또 하나는 수분대사가 좋지 않아 붓게 되는 신장성 부종입니다. 호박은 이수작용이 우수하므로 수분대사가 좋지 않아 붓게 되는 부종에는 효과가 좋지만 순환장애로 인한 부종에는 커다란 효과가 없습니다. 특히 산후부종인 경우는 부은 것이 살이 되고 다시 몸이 부어 살이 되고 하는 악순환이 반복되므로 무조건 호박부터 드실 일이 아니라 적절히 원인을 찾아 빨리 치료하시는 것이 비만을 막을 수 있습니다.

4. 호박은 속살뿐 아니라 여러 부위를 약용으로 쓰인다던데.

호박 꼭지는 진통효과를 가지고 있어 이가 아플 때 호박꼭지를 소금물에 담갔다가 말려 두어 통증이 있을 때 물고 있으면 훨씬 덜 아프게 됩니다.

호박씨는 구충제로도 아주 유명합니다. 특히 조충을 구제하는데 효과적입니다. 또한 머리를 좋게 해 주기 때문에 수험생의 간식으로 추천 할 만합니다.

호박 속은 늑간신경통에 짓피어서 종이에 발라 환부에 붙이면 효과가 있으며 겨울철 동상에 걸렸을 때도 호박을 삶아 그 속으로 환부를 문지르며 마사지를 하면 치료효과가 우수합니다.

호박의 뿌리는 젖몸살을 앓는 경우에 효과가 있습니다. 몸이 허약하여 모유가 잘 안 만들어지는 데는 효과가 없지만 모유는 잘 만들어지는데 유선에 문제가 있어 모유가 바깥으로 잘 배출되지 않아 고통을 당할 때 호박뿌리를 다려 먹으면 유선이 막힌 것을 뚫어 주는 효과가 있어 시도해 볼 만합니다.

호박잎이나 줄기에는 엽록소가 풍부하므로 호박 싹도 좋은 식품입니다.

5. 호박의 종류에 따라 그 효능이 달라지나요?

잘 익을수록 단맛과 필수 영양소가 증가합니다. 종류에 따라 그 효능이 큰 차이는

없지만 기관지가 약해서 기침을 자주 하거나 가래가 많이 끓는 분은 늙은 호박보다는 약호박이라고도 하고 화초호박이라고도 부르는 작은 호박을 약용으로 씁니다. 요령은 호박 속에 꿀과 대추를 넣고 중탕을 해 드시면 좋습니다.

6. 호박을 집에서 보약으로 먹으려면 얼마나 어떻게 먹어야 할까요?

호박을 먹는 목적에 따라 약간씩 다르게 할 수 있습니다.

산후 보약으로 쓰고 싶으면 부기가 있을 때는 호박 속에 창출(삽주 뿌리)을 넣어 중탕해 드시면 됩니다.

임신 중 입덧을 심하게 하였거나 출산 시 출혈을 많이 했다 던지, 아니면 원래 체력이 약해서 오는 산후 허증인 경우는 창출 대신 잉어나 가물치를 넣어 중탕을 해 드셔도 됩니다.

요통이나 신경통 등에 쓰시고 싶으면 호박 술도 효과적입니다.

예전 본초강목이라는 한방의 고전을 들여다보면 호박을 많이 먹으면 황달이 걸린다고 기록되어 있습니다. 지금 와서 생각해 보면 간이 나빠 황달이 걸리는 것이 아니라 호박의 카로티노이드 색소가 피부에 침착하여 피부가 누렇게 되는 현상을 기록한 것으로 보입니다. 꿀을 많이 먹어도 그러한 현상이 생기기도 합니다. 그러나 그것은 간의 기능과는 상관이 없고 인체에도 무해합니다. 그러나 누렇게 되는 것이 보기 싫으시면 적당히 드시도록 하십시오.

7. 호박을 먹으면 안 되는 체질이 있나요?

사상의학에 의하면 태음인에게 조금 더 나은 것으로 얘기하지만 다른 체질들에게도 유익한 것으로 되어 있으니 체질에 염려하지 말고 드시도록 하십시오.

8. 호박과 궁합이 안 좋은 식품은?

본초 강목을 보면 양고기와 같이 먹지 말라고 기술되어 있지만 이유는 기록되어 있지 않습니다. 비교적 무난한 식품이니 입에 맞게 드시면 되겠습니다.