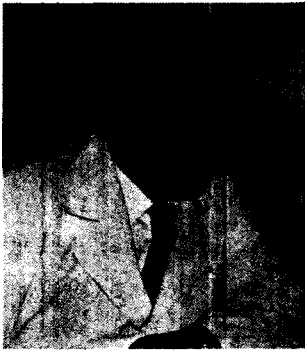


◆ 술과 건강 ◆

술이 人體에 미치는 영향과 약술의 効用



유 승 원

(잠실유승원 한의원·원장)

요즘 웬만한 가정에서는 화주(花酒), 과주(果酒)등 한 두가지 가용주를 담근다. 그런데 이들 가용주들은 대개 약용주들인데 술을 직접 담그는 주부들이 그 효능이나 제법, 용법을 제대로 알지 못하고 있다.

술은 원시시대부터 있었으며 어느 나라건 간에 건국신화에는 술이야기가 나오고 예수 최후의 만찬에서도 포도주가 등장한다. 술의 역사는 곧 인간의 역사라 할만큼 인간에 친근한 음료요 식품이었다. 이같은 술을 처음에는 기분 좋게 취하는 맛에 먹었으나 점차 이를 건강이나 질병치료에 이용하는 쪽으로 연구발전 시켰다.

우리가 일반적으로 말하는 약주(藥酒)는 원래 한약재를 넣어 약용으로 만든 술을 이른것인데 그 후 그 개념이 변질되어 누룩을 사용하여 빚은 곡주에 용수를 질러 떠낸 맑고 독한 술을 약주라하여 우리나라 술의 대명사가 되었다.

한방에서 식양생(食養生)으로 과식(過食)과 과음(過飲)을 경계하고 있다. 음식이나 술을 지나치게 먹으면 건강을 해친다는 것이다. 그러나 한약재로 만든 약용주는 약으로 질병의 치료와 예방을 위해 복용하는 것이니 과음이란 있을 수 없는 것이다. 최근 가정에서 많이 담그는 화주나 과주가 약용으로 보다 그냥 취하고 즐기 위한 기호식품으로 전락되어 가는 것은 유감이다. 아무리 좋은 보약이라도 과용하면 해롭다. 하물며 알콜이 함유된 약용주를 취하도록 과음한다는 것은 어리석은 것이다.

1. 술이 건강에 미치는 나쁜 영향

술은 좋은점도 있고 나쁜점도 있어 그 공과를 논하기는 매우 어렵다. 그러나 분명한 것은 먹는 방법에 달려 있다는 것이다. 잘 먹으면 약이 되지만 잘못 먹으면 독이 된다는 것이다. 여기에서는 술이 건강이나 질병에 미치는 나쁜점 부터 알아본다.

■ 목 차 ■

머 리 말

1. 술이 건강에 미치는 나쁜 영향
2. 술은 질병을 치료하기도 한다
3. 약용주의 효능과 제조법 및 용법

호흡기질환엔 술이 해롭다.

폐, 기관지 등 호흡기관에 미치는 술의 영향은 매우 크다. 술은 기관지 점막에 자극을 주고 담(가래)을 성하게 한다. 따라서 폐결핵 환자는 술이 금기이다. 호흡기 질환이 있는 사람이 술을 마시면 병이 악화된다. 한방원리인 음양 오행론으로 봐서도 폐는 금(金)에 해당하고 술은 화(火)에 속하므로 화극금(火극金)이 되어 술이 폐를 해치게 되는 것이다.

위장병에도 나쁘다.

위는 한방의 오행론으로 봐서 토(土)에 속한다. 그러나 사람은 오곡을 섭취하여 위속에 넣어 줌으로써 생명을 이어가게 된다. 그런데 술은 그 형이 물이므로 물이 흠을 긁어내듯이 술은 위를 해치게 된다. 특히 술의 강한 자극성은 위점막을 자극하여 위궤양과 같은 병을 유발시킨다.

위는 생명의 원천인 음식을 소화시켜 인체에 영양과 에너지를 공급하게 하는 중앙난방기관과 같은 곳이며 생명유지에 중요한 역할을 담당하고 있다. 이같이 위는 많은 물과 찬것을 싫어한다. 술은 찬음식은 아니지만 그 형태가 물이며 알콜의 자극성 때문에 위장질환이 있는 사람이 먹어서는 안된다.

술은 심장을 흥분시킨다.

심장병 환자가 과음하는 것은 자살행위이다. 술은 심장을 흥분시키고 박동횟수를 빠르게 한다. 그래서 건강한 사람도 술을 많이 먹으면 가슴이 두근거리고 맥박이 빨라진다. 이처럼 술은 혈압을 높이고 호흡을 가쁘게 하므로 심장병 환자는 물론 고혈압 환자에게도 극히 해롭다. 음양 오행론으로 보면 심장도 화(火)이고 술도 그 기(氣)가 화(火)이므로 두 화가 합치면 염(炎)이 되어 화병(심장병)을 일으키고 이것은 고혈압 심초경색등으로 발전한다. 따라서 심장병을 위시한 혈관질환에는 술이 해롭다.

술은 간에 부담을 준다.

간은 화학공장인 동시에 영양창고이다. 사람이 먹는 모든 음식은 위와 장에서 소화되고 그 성분들이 간으로 들어가서 몸에 필요한 영양소와 유해물질이 구분되며 유해물질은 분해되어 신장을 통해 배설된다. 이 어려운 일을 담당하는 것이 간이다. 그런데 알콜성분이 많은 술을 과음하면 간을 혹사시키게 되어 간염이 생기고 간염이 있는 환자가 계속 술을 먹으면 간경화증을 유발한다. 또 술 마실때 건강을 생각한다고 기름진 안주를 많이 먹으면 지방간을 초래해서 역시 해롭다.

오행론으로 봐서도 간은 목(木)에 해당하므로 화(火)의 술에는 견디지 못하는 것이다.

신장병에는 술이 금물이다.

신장은 정력을 주관하면서 신진대사에서 생기는 체내의 노폐물을 걸러내고 체액을 조절하는 기관이다.

또 신장은 뇌신경, 심장과도 직결되어 있는 중요 장기이다. 신장에 병이 생기면 온몸이 붓고 몸을 움직이기가 힘들어지는데 이는 체액조절 기능을 상실하여 몸안에 수분이 고이기 때문이다.

신장은 오행론으로봐서 수(水)에 속하고 술은 화(火)이므로 물과 불은 서로 상극이어서 술이 신장에 해롭다는 것은 당연한 이치이다. 더구나 술과 색(色)은 항상 따라다니게 마련이어서 술에 취하면 성교가 따르게 되는데 이는 설상가상격으로 신장에 해를 끼친다. 과음하는 사람이 정력이 약해지는 것은 바로 신기능을 저하시키기 때문이다. 특히 신장에는 찬술이 더 해롭다. 여성들에 신장병이 많은 것은 몸을 차게 하기 때문이다.

술은 뇌신경 기능에도 영향을 준다.

술은 뇌신경을 흥분시키는 작용을 한다. 그래서 술에 취하면 수치심이 없어지고 행동이 대담해져서 행패를 부리게되고 과도하게 마셨을때는 신경기관을 마비시켜 혀 꼬부라지는 소리를

하고 몸을 자유롭게 움직이지 못하게 된다.

알콜중독자가 정신병자로 취급되는 것도 이같은 뇌신경기능을 해쳐 사고나 행동이 비정상적으로 되기 때문이다.

외과·피부과질환에도 술이 해롭다.

부스럼, 버짐, 두드러기등의 피부병이나 중기, 절상, 창상등 외관질환 특히 화농성 질환이 있을때 술을 마시면 그 병증이 악화된다. 이처럼 술은 해로운점이 많고 특히나 한번 입에대면 계속 먹고 싶어지기 때문에 과음이 따르게 되므로 금연운동과 함께 금주운동이 전개되지만 술의 소비량은 늘어만 가고 있는 추세이다.

2. 술은 질병을 치료하기도 한다.

한방의 하나인 본초강목(本草綱目)에 보면 술에 대해서 다음과 같이 기술되고 있다.

“술은 하늘이 내린 녹봉(綠棒)이다. 누룩으로 만든 술을 약간 마시면 피가 조화하고 기력이 움직이며 정신을 든든하게 하고 추위를 막아 주며 울적함을 가시게 하고 흥취를 돋구어 준다. 그러나 폭음하면 신기를 상하게 하고 피를 소모하며 신(腎)을 해쳐 정력을 망치고 담이 생겨 병증을 유발한다” 이처럼 술은 좋은점과 나쁜점을 동시에 가지고 있다. 앞에서는 술의 나쁜영향에 대해서 말했으니 여기서는 좋은점에 대해서 알아보자.

술은 피로와 스트레스를 풀어준다.

직장인들이나 근로자들이 온종일 격무에 시달리고 상사의 질책이나 눈치보기에 피로와 스트레스가 쌓였을때 퇴근길에 석양배 한잔은 맛도 있으려니와 피로와 스트레스를 해소하는 데는 그만이다.

한방에서는 칠정(七情)이라고 하는 심리위생(心理衛生)을 중시한다. 이 심리위생을 양생의 근본으로 삼아 왔는데 현대 서양의학에서 정신건강(精神健康)으로 다룬다. 술을 거나할 정도로

마시면 기분이 좋아지고 근심 걱정을 잊게 해주어 정신건강에도 유익하다. 그러나 여기서 말하는 이로운 점이란 지나치게 과음을 하지 않은 경우이다.

약간의 반주(飯酒)는 소화를 돕는다.

옛날 우리 선인들은 식사전 반주를 즐겼다. 밥먹기전에 한 두잔의 술을 마시고 식사를 한 것이다. 이것은 매우 현명한 식사법이였다. 식전한 한 두잔술은 위장을 따뜻하게 해주어 소화에도움을 준다. 술의 화기가 위와 장을 따뜻하게 하면서 점막을 적당히 자극 위산분비를 활발하게 해서 음식물 소화를 좋게 한다. 또 입맛이 없을때 반주는 식욕을 돋구는 구실도 한다. 이같이 반주는 약용주가 아닌 일반 술이라도 취하려고 먹는 음주가 아니라 약용으로 먹는 약술이라고 하는게 옳을 것이다.

불면증에도 술이 좋다.

건강의 3대요소를 쾌식(快食), 쾌면(快便), 쾌면(快眠)을 꼽는 의학자들이 많이 있다. 음식물을 잘 먹고 그것을 잘 소화시켜 기분 좋게 배설하고 꿀맛같은 단잠을 자면 건강은 저절로 유지된다는 얘기다. 사람이 일생을 살아가는데 3분의1을 소비하는 수면을 제대로 취하지 못한다는 것은 건강상 미치는 영향은 접어두고라도 정신적으로 여간한 고통이 아니다. 죄인을 고문할 때 잠을 못자게 하는 것 처럼 피로운게 없다고 하는 것을 봐서도 인간에게 수면이 얼마나 중요한가를 알 수 있다. 그런데 잠이 안와서 고생하는 사람에게 잠자리에 들기전 약간의 음주는 수면제보다 효과적일때가 많다. 더욱이 술은 수면제 만큼 부작용도 없으니 금상첨화이다.

술은 추위를 이기게 한다.

추운 겨울이면 한냉의 영향으로 혈액순환이 순조롭지 못하고 몸을 움직이기가 어렵게 되는 경우가 많다. 이런 때 약간의 음주는 혈액순환을 활발하게해서 혈액이 소통되면서 손발이 따뜻해

진다. 이것은 술을 응급용으로 활용하는 것인데 절대로 취하도록 먹어서는 안된다.

술은 체내에 들어가면 위장에서 소화과정을 거치지 않고 바로 흡수되어 작용하기 때문에 직효성이 있다.

술은 살균작용을 한다.

서두에서 술에 대한 본초강목 기록을 소개한 바 있지만 한 서에 술에대한 약효능 기록이 있다.

“술은 백가지 병의 요인과 독기를 몰아내고 혈액을 원활히 유통시키며 피부를 윤기있게 하고 한습(寒濕), 음냉(陰冷)을 풀어준다” 이 설명도 본초강목의 기록이다. 술은 알콜성분이 있어 강력한 살균작용을 한다. 그래서 알콜이 없을 때 소주나高粱주 양주(위스키)가 소독제 구실을 하기도 한다.

지금처럼 의학이 발달하지 못하고 위생시설이 없던 옛날 전염병 환자의 시신을 처리할 때 독주를 마시고 독주로 목욕을 한후 일을 한것도 술의 살균효과를 이용한 것이다. 지금도 등산, 낚시등 의료시설이 없는 벽지에서 독충에 물리거나 다쳤을 때 술은 소독제로 활용할 수 있을 것이다.

술이 정력을 돋구기도 한다.

일반적으로 폭음·과음을 즐기는 주당들은 정력이 약하다. 이는 앞에서 말한대로 정력을 주관하는 신장을 해쳐 남성의 성기능을 저하시키고, 여성은 불감증을 초래하게 하기 때문이다. 그러나 때에 따라서는 약간의 술이 성욕을 자극하고 성기능을 활발하게 해주는 역할을 하기도 한다. 옛날부터 주색(酒色)이라해서 술과 성(여성)은 뿔수 없는 상점관계에 있었다. 이는 술이 성욕을 자극한다는 것을 말해 준다.

그러나 이것이 상습화되면 결국 정력을 망치게 되는데 술이 근본적으로 정력을 높여주는게 아니라 자극제 역할만 하기 때문이다. 따라서 주당이 아닌 사람이 정력이 약해지고 성욕이

쇠퇴하여 고민일 때 비상 수단으로 약간의 술을 마시면 성욕이 움직이고 일시적으로 정력이 강화되는 것을 흔히 체험하는 일이다. 하지만 이 방법을 상용해서는 안된다.

3. 약용주의 효능과 제조법 및 용법

포도주

① 효능: 포도주는 식욕을 촉진하고 소화를 돕기 때문에 반주용으로는 최고이다. 포도주를 약용으로 할때는 청혈 보혈작용과 양기부족을 개선해 주므로 정력이 약한 사람은 포도주를 조금씩 매일 먹으면 좋다. 옛날에는 포도주를 피색갈과 같다고 해서 혈주(血酒)라고도 불렀고 장생주(長生酒)로 애용하기도 했다.

② 제조법: 잘익은 포도를 고른다. 소주 한되에 포도 두근과 꿀이나 설탕 세근 비율로 해서 먼저 유리항아리나 사기항아리 바닥에 포도를 찢어 반가량 담고 그 위에 설탕이나 꿀을 반쯤 넣은 후 다시 포도를 넣고 마지막에 꿀이나 설탕을 넣은 후 소주를 부어 밀봉하여 서늘한 응달에서 2~3개월 보관해 둔다. 포도자체가 발효하여 술이 되기 때문에 소주를 안넣고 포도와 꿀 또는 설탕만 넣어서 만들어도 된다.

③ 용법: 완전히 익으면 잘 받쳐 맑은 술만 따라두고 식전 또는 식후에 소주잔으로 한 두잔씩 따끈하게 데워서 복용한다. 피부미용을 위해 복용해도 좋다.

모과주

① 효능: 신장을 튼튼하게 하여 양기를 보하고 혈행을 좋게하여 풍습을 없애주며 신경통을 치료한다.

모과주는 감기로 인한 전신증상에도 좋고 피로회복에도 효과가 있다.

② 제조법: 모과를 납작납작하게 썰어 한근정도 준비한다. 여기에 30도 이상의 소주 두되, 설탕이나 꿀 한근을 같이 항아리에 담아 밀봉하

여 한달이상 서늘한 옹달에 저장한다.

③ 용법: 매일 세차례 식전 또는 식후에 소주잔으로 한 두잔씩 따끈하게 데워서 복용한다. 모과주는 향기가 좋아 실내에 약간 뿌리면 향기로운 냄새를 음미할 수도 있다.

앵두술

① 효능: 앵두술은 폐기능을 강화하고 담을 없애주고 기침을 낫게 한다. 따라서 천식환자에게는 앵두술이 좋다.

② 제조법: 잘 익은 앵두 한근을 썰고 설탕이나 꿀 한근에 35도 이상의 소주두되를 섞어 항아리에 담아 밀봉해서 서늘한 그늘에 보관한다.

③ 용법: 하루 세번 식전 또는 식후에 소주잔으로 한 두잔씩 따끈하게 데워서 복용한다.

비파로 담근 술도 앵두술과 같은 효력이 있다.

구기주

① 효능: 기력을 보하고 정력을 강화시켜서 허약체질을 개선하는데 효력이 있다. 구기주는 장생과(長生果)라고 하는 구기자로 담그지만 구기잎으로 담가도 효력은 같다. 조금씩 장복하는 게 효력이 있다.

② 제조법: 잘익은 구기자 반근에 꿀 또는 설탕 반근 35도 이상 소주 두되를 혼합하여 항아리에 담아 밀봉하여 2개월이상 저장한다.

③ 용법: 하루 세번 식전 또는 식후에 소주잔으로 한 두잔씩 따끈하게 데워 복용한다. 구기주의 효과를 보기 위해서는 장기간 계속 복용하되 양은 항상 일정하게 해야만 한다.

음양곽주

① 효능: 음양곽은 삼지구엽초라고도 부르는데 정력제로 알려져 있는 약제이다. 음양곽이라는 이름은 옛날에 양(羊)이 풀을 뜯어 먹고 온종일 교미를 하고도 피로한줄 모르는 것을 보고 불허진 것이라고하는 전설이 있다.

음양곽주는 조혈기능과 회춘의 효과가 있으며

뇌기능을 강화해주는 효과가 뛰어나 정력이 약한 사람이 장복하면 좋다.

② 제조법: 음양곽 한 근을 잘씻어 말리고 여기에 백복령 반근 꿀 한 근에 35도 이상의 소주 두되를 항아리에 담아 밀봉해서 서늘한 그늘에 한달 이상 저장한다.

③ 용법: 하루 세번 식전이나 식후에 소주잔으로 한 두잔씩 따끈하게 데워 복용하는데 저녁에는 양을 좀 늘여서 먹어도 좋다.

인삼주

① 효능: 인삼은 녹용과 함께 한방보약중 으뜸으로 치는 약제이다. 인삼주는 보혈, 보정(補精)과 회춘의 효능이 있으며, 신경쇠약, 불면증, 수족냉증에 특히 효력이 뛰어나다.

② 제조법: 백삼이나 수삼을 쓴다. 백삼의 경우는 통채로 쓰고 수삼은 잘게 썰어서 넣는데 인삼 반 근에 꿀 한 근 35도 이상 소주 두되를 항아리에 넣고 밀봉하여 서늘한 그늘에 저장한다. 3개월이상 6개월정도 두어야 인삼의 약효가 제대로 올라난다. 인삼주는 옅은 호박색(琥珀色)으로 익는데 그 색과 향이 일품이며 맛은 쓴맛이 나지만 뒷맛은 감미롭다.

③ 용법: 하루 3회 식전 또는 식후에 따끈하게 데워 소주잔으로 한 두잔씩 복용한다. 저녁에는 한잔정도 추가해도 좋지만 약용이기 때문에 취하도록 먹어서는 안된다.

매실주

① 효능: 식전에 마시면 식욕을 증진해 주고 식후에 마시면 소화를 돕는다. 또 매실주는 여름에는 더위를 풀어주고 겨울에는 냉한것을 제거 해 주는 효능이 있다.

② 제조법: 70%정도 익은 청매실을 약간 으깨어 반근 정도의 분량에 설탕 한근 35도 이상의 소주 한되를 항아리에 넣고 밀봉하여 2개월 정도 저장해 둔다.

③ 용법: 매일 세차례 식전 또는 식후에 따끈하게 데워서 한번에 두 세잔씩 복용한다. 또

매 실주를 어패류 요리할때 한잔정도 넣으면 비린내를 없애고 독을 제거하며 피부미용에도 좋다.

밀감주

① 효능: 밀감주는 질병치료 효과로는 특기 할만하게 없지만 식욕을 돋구어 주고 신진대사를 촉진하는 작용을 한다. 밀감에는 비타민C가 풍부하여 미용주로 여성들에게 좋은 술이다. 레몬으로 술을 담가도 같은 효능을 발휘한다.

② 제조법: 소주 두되 분량에 중간 크기의 꿀 10~15개를 껍질채 깨끗이 씻어 썰어 넣고 거기에 설탕 한 근을 가하여 항아리에 담아 밀봉한 후 1개월 이상 저장한다.

③ 용법: 식전 또는 식후에 따끈하게 데워 한번에 소주잔으로 한 두잔씩 복용한다. 그러나 밀감주는 약용주로 보다 요리할때 조미료로 활용하면 음식맛을 훌륭하게 하여준다. 이 술을 요리할때 조미료로 쓰면 설탕을 별도로 쓸 필요가 없다.

국화주

① 효능: 국화주는 옛 선비들이 봄철의 두견주(진달래꽃 술)와 함께 즐기던 술이다. 이 술은 간을 보호하고 눈을 맑게하며 각종 안질, 두풍통(頭風痛)에 치료효과가 있으며 신경통에도 효력이 있다. 또 국화주는 해열 해독작용이 있어 감기에 걸렸을때 약용으로 복용하면 좋다.

② 제조법: 황국이나 홍국의 꽃잎을 따서 깨끗이 씻어 건조된 것을 반근 날것이면 한근을 기준으로 35도 소주 두되, 설탕 한근을 항아리에 넣고 밀봉하여 1개월 이상 저장하면 된다.

③ 용법: 하루 세번 식전 또는 식후에 따끈하게 데워 한번에 한 두잔씩 복용한다. 옛날 풍류객들은 술을 담글때 국화를 넣어서 만드는게 아니라 술을 마시기 위해 따끈하게 데울때 국화꽃을 띄워 꽃향이 술에 우러나게 해서 마셨다. 이것은 약용으로서 보다는 맛과 멋을 즐기기 위한 것이었다.

두견주

① 효능: 두견주는 진달래꽃(참꽃)술을 말한다. 옛부터 민간에서는 진달래꽃나무 뿌리 삶은 물로 식혜를 만들어 먹기도 했는데 해열진통 효과가 있어서 허리가 결리거나 류마티 신경통 등에 약용으로 이용했다. 두견주도 역시 신경통에 좋으며 두풍에도 효과가 있다. 특히 여성의 냉증에는 두견주가 좋은 약이 된다.

② 제조법: 진달래 꽃잎을 따서 깨끗이 씻은 다음 물기없이 말린것을 한근 정도 장만하고 35도 이상의 소주 한되에 설탕을 두근 정도 넣어 밀봉하여 햇볕이 들지않는 서늘한 곳에 2~3개월간 보관해 둔다.

③ 용법: 술이 완전히 익으면 꽃잎을 건져내고 맑은 술만 별도로 보관해두고 하루 세번 식전이나 식후에 따끈하게 데워 한번에 한 두잔씩 복용한다.

생강주

① 효능: 생강주는 주로 냉으로 인한 질환에 쓰인다. 냉에서 오는 신경통, 사지냉통, 하복부가 차고 아플때 여성의 자궁냉증과 대하증에 좋고 겨울에 추위를 이기는 데도 좋다.

② 제조법: 편으로 썬 생강 반근과 설탕이나 꿀 한근에 35도 이상의 질좋은 소주 두되를 항아리에 넣고 밀봉하여 한달이상 저장한다. 어느 술이나 마찬가지로 햇볕이 안드는 냉음소에 두는 것이 원칙이다.

③ 용법: 하루 세번 식전 또는 식후에 복용하되 한번에 한 두잔 정도 따끈하게 데워서 먹는다. 생강주는 감기 걸렸을때도 좋고 등산이나 야외에 나들이를 나가서 찬음식을 먹을때 식사 전 한잔 정도를 복용하면 배탈을 예방할 수 있다.

녹용주

① 효능: 녹용은 인삼과 함께 한방보약의 대표적인 약제이다. 따라서 값도 비싸지만 그만큼 가치가 있다. 녹용주는 남성의 정력감퇴,

조루증, 기혈의 쇠약증세에 좋고 여성의 불감증, 대하증에도 효과가 높다. 녹용주는 일종의 정력제라고 해도 좋을 것이다.

② 제조법: 중상(中上)의 녹용 반근 정도를 편으로 썰어 35도 이상의 질 좋은 소주 두되에 넣어 항아리에 담아 밀봉하여 3개월 이상 저장한다. 녹용주에는 설탕이나 꿀을 넣지 않는다.

③ 용법: 하루 세차례씩 식전 또는 식후에 따끈하게 데워서 소주잔으로 한두잔 씩 복용한다.

녹용주에 인삼주나 호골주(虎骨酒)를 배합해서 먹으면 더욱 효과가 있다.

송엽주

① 효능: 송엽주는 술잎술을 말한다. 이 술은 신장을 강화하고 양기를 보하여 풍습을 제거하여 허리, 사지가 저리고 아픈것을 치료해 준다.

술잎은 옛날 신선들이 불로장생 식으로 생식에 활용했다는 전설이 있을 정도로 좋은 약효를 지니고 있다.

② 제조법: 신선한 술잎을 따서 깨끗이 씻어 찢것 한근과 설탕이나 꿀 한근에 35도 이상의 양질의 소주 두되를 함께 항아리에 넣어 밀봉하여 2개월 이상 저장한다.

③ 용법: 매일 3~6회 정도 따끈하게 데워 한번에 소주잔으로 한잔씩 복용한다.

마늘술

① 효능: 마늘의 효능에 대해서는 널리 알려져 있다. 마늘은 우리나라 음식조리에 없어서는 안될 조미료이지만 최근에는 정력제로 또는 건위제, 진정제로 더 많이 애용되고 있다. 마늘술은 신경을 진정시키고 뇌를 건전하게 하며 양기를 돋우워 준다. 또 위장을 튼튼하게 하며 냉증을 치료하고 장내의 기생충을 없애주는 작용도 한다. 일반적으로 폐병에는 술이 금기로 되어 있으나 마늘술은 치료효과가 있는 것으로 알려지고 있다.

② 제조법: 껍질을 벗긴 마늘 반근 가량을 편으로 썰고 설탕 반근에 35도 이상 소주 두되

를 함께 항아리에 넣고 밀봉하여 서늘한 그늘에 1개월 이상 저장해 둔다.

③ 용법: 완전히 익은 마늘술을 매일 세차례씩 한번에 소주잔으로 한 두잔씩 복용하는데 따끈하게 데워서 먹어야 한다. 마늘술은 위무력증이나 식욕부진에 효력이 있으므로 식전에 먹는게 좋다.

딸기술

① 효능: 딸기술은 자생하는 산딸기로 담근 것이라야 효력이 있다. 딸기술은 식욕을 증진하고 소화력을 돋우며 양기를 보하므로 한약의 복분자(卜盆子)와 같은 효능을지닌다. 또 딸기술은 여성의 피부미용에도 탁월한 효능을 가지고 있다.

② 제조법: 산딸기 한 근을 꼭지를 제거하고 깨끗이 씻은 뒤 물기를 없애고 설탕이나 꿀 반근과 30도 이상의 소주 세되를 항아리에 담아 밀봉하여 서늘한 그늘에 한달이상 저장해 둔다.

③ 용법: 매일 수시로 한번에 소주잔으로 한 두잔씩 복용한다.

대추술

① 효능: 대추술은 심장을 튼튼하게 하고 양기를 보하며 이뇨작용도 있어 대소변을 이롭게 해준다.

또 여성의 미용에도 좋으며 위장을 강화시키고 혈액을 증가시키는 보약이다.

② 제조법: 질 좋은 대추를 골라 씨를 빼지않고 쪼개어 한근정도 마련하고 설탕이나 꿀을 역시 한근 준비하여 35도 이상의 소주 한되와 함께 항아리에 넣어 밀봉하여 한달 이상 저장해 둔다.

③ 용법: 매일 세차례씩 식전 또는 식후에 복용하는데 한번에 소주잔으로 두 세잔씩 따끈하게 데워서 먹는다.

대추술은 약용주로도 좋지만 미용주로도 좋은 술이어서 여자들이 먹으면 좋다.