

Red food로 암을 이겨내자

정경연

정경연 한의원

Red food로 암을 이겨내자

붉은색은 불타는 정열과 활활 타오르는 태양, 붉은 피, 감정을 자극하는 흥분을 나타내는 색이며 매운 음식을 즐기는 우리나라 사람들에게는 매운맛을 생각나게 해서 식욕을 돋우어 '맛있다'는 연상 작용을 불러일으키는 색이다. 또한 왕성한 에너지와 넘치는 활기로 젊음을 상징하는 색이기도 하다.

중국인들은 붉은색을 상서로움과 경사로움의 상징으로 여겨 각종 경축행사에서 붉은색으로 장식하는 풍속을 예로부터 이어왔다. 이는 붉은색이 진한 생명력을 의미하기 때문에 살아있는 것에 대한 상징이라고 여겼을 뿐만 아니라 모든 액을 쫓고 자신을 안전하게 보호하는 색깔이라고 생각했기 때문이다.

한의학에서도 '붉은색 음식은 심장(心臟)의 기능을 튼튼히 한다'라고 했다. 이는 붉은색 과일이나 야채의 붉은 색깔의 색소에 많이 들어있는 라이코펜 성분이 혈관을 튼튼하게 하고 전신 혈액 순환을 도와 고혈압과 동맥경화증을 예방하는데 효과가 있다는 연구와 일맥상통한다. 특히 토마토, 대추, 구기자 등의 붉은 색깔 음식은 심장이 약한 사람에게 좋고 피를 맑게 하고 심장을 건강하게 만들어준다. 비타민이 풍부하고 다이어트에도 효과가 있는 고추는 면역력을 증강시켜 사스와 같은 질병을 예방하는 대표적인 음식으로 알려져 있으며 타임지가 '21세기 대표 식품'으로 추천한 토마토의 경우에는 다량 함유된 라이코펜 성분이 우리 몸 안의 유해산소를 제거하는 청소부 역할을 담당함으로써 암을 예방하는 식품으로 널리 알려져 있다.

붉은색 음식을 먹으면 심장이 튼튼해지고 혈액순환 대사가 왕성해지면서 면역력이 증가하고 아울러 암을 예방하고 치료하는데 유익하다. 이제부터라도 천연 항암제, red food에 관심을 가져보자.

◇ 주렁주렁 자손을 번식케 하는 '대추'



한의원에서 사용하는 약재들 중 일반인에게 가장 친숙한 이름의 약재로 다섯 손가락을 꼽으라면 아마 대추는 절대 빼놓을 수 없을 것이다. 약방에 감초만큼이나 씹씹이가 많은 것이 대추이기 때문이다. 한방에서는 대추를 대조(大棗)라 부르는데 웬만한 한약재에는 감초와 더불어 대추가 들어간다. 대추는 약의 성질을 조화롭게 하고 독성을 완화시켜 한약의 맛을 좋게 하기 때문이다. 또한 우리 속담에 '양반 대추 한 개가 하루아침 해장' 이라고 하는 말이 있는데 이 말은 그만큼 대추가 우리 몸에 좋다는 의미이며 조상들은 대추를 이용해 경단, 단자, 인절미 등과 같은 떡

을 만들거나 죽, 미음, 엿, 차와 같은 음식을 만들어 먹었다.

대추의 은은한 단맛은 체내에서 진정 작용을 하기 때문에 불안증, 우울증, 스트레스는 물론 불면증 해소의 효과까지도 얻을 수 있다. 대추는 시간에 쫓기며 스트레스가 많은 현대인에게 부작용 없는 '천연 신경 안정제' 로 충분한 식품이며 실제로 한방에서는 대추를 주재료로 한 감맥대조탕(甘麥大棗湯)이 여성의 히스테리를 다스리는 주요 치료제로 이용되고 있다. 옛말에 '대추 보고 안 먹으면 늙는다' 라는 말이 있을 만큼 대추는 노화방지와 강장효과가 매우 뛰어난 식품이다. 그래서 혼례와 회갑상 등에는 대추가 빠지지 않고 오른다.

대추 200g과 소주 1.8l 정도에 벌꿀을 넣어 밀봉한 뒤 시원한 곳에 한 달 이상 두면 대추술이 되는데 강장제로 이보다 좋은 것은 없을 정도이다. 특히 대추를 달인 물은 '부부화합의 묘약' 이라는 말이 있을 정도로 원기를 돋우어 준다.

『동의보감』, 『향약집성방』, 『본초경소론』 등에서 '대추는 위장을 튼튼하게 하는 힘이 있어 즐겨먹는 것이 좋고 경맥을 도와서 그 부족을 보한다. 또한 오래 먹으면 몸이 가벼워지면서 늙지 않게 된다' 라고 밝히고 있다. 여성 갱년기 증상 중 외음부의 분비액이 줄어들어 부부관계 시 통증이 심한 경우가 있는데 이럴 때 대추를 진하게 차로 달여 마시면 마음이 느긋해지고 분비물이 증가하므로 성교통(性交痛)의 스트레스에서 벗어날 수 있다. 이 외에도 대추에는 비타민 C가 사과나 복숭아의 약 100배, 귤보다 7~10배나 많기 때문에 여성의 얼굴에 윤기를 더해주는 미용효과와 생리불순, 빈혈을 해소시키는 것과 같이 여성 질환에 있어 큰 효능을 지니고 있다.

대추 활용법

■ 대추차·천연 신경안정제

대추는 젖은 행주로 깨끗이 닦은 후 돌려 깎아 씨와 살을 분리한다. 생강은 얇게 편 썰기를 한다.



믹서에 대추 살과 물 4컵을 넣고 너무 곱지 않게 간 다음 대추씨와 함께 냄비에 넣는다. 15분가량 끓인 후 생강편 썬 것을 넣고 5분 정도 더 끓이다가 다시 계피가루와 황설탕을 넣고 1~2분 정도 더 끓인 다음 고운체나 면 보자기를 이용해 걸러준다. 다시 한 번 끓인 후 데워 놓은 찻잔에 부으면 대추차가 완성된다. 대추차는 진정 작용을 하므로 불안증, 우울증, 스트레스는 물론 불면증 해소에도 탁월한 효과가 있다.

■ 대추술

대추 200g과 설탕 200g에 소주 1l를 넣어 약 2개월쯤 두면 마시기 알맞은 좋은 약술이 된다. 대추술을 만들어두고 매일 소주잔으로 한 잔씩 마시면 훌륭한 강장제가 되며 노화예방에도 좋다.

민간요법

■ 감기몸살 초기

대추, 생강, 대파 흰 뿌리를 넣고 삶은 물을 마시면 좋다.

■ 기침이 심할 때

씨를 뺀 대추 20개를 미지근한 우유에 담갔다가 하나씩 씹어 먹으면 효과가 있다.

■ 변비

보리차 끓이듯 대추 10개를 끓는 물에 넣고 끓여 수시로 마신다. 2주 정도 꾸준히 마셔야 한다.

■ 불면증

마른 대추 14개, 파의 흰 뿌리 7개를 물에 달여 취침 2시간 전에 마시면 좋다.

■ 산후 몸이 허약할 때

대추를 습지에 싸서 불에 익혀 하루 10개씩 먹는다.

대표 음식

■ 대추 밀가루죽

냄비에 밀가루 50g, 말린 대추 10개, 말린 용안육 15g을 냄비에 넣고 자작하게 물을 부어 골고루 저어준 다음 중불에서 나무주걱으로 저으며 걸쭉해질 때까지 끓여 따듯할 때 먹는다. 단, 불에 엿자마자 바로 나무주걱으로 저어야 밀가루가 눌지 않고 골고루 풀어지며 너무 오래 끓이면 되직해지므로 걸쭉해질 정도로만 끓이는 것이 요령이다. 정서불안이 심해 체력과 기력이 약하고 밤에 잠을 이루지 못하는 사람에게 효과적이다.

밀가루는 몸의 열을 내리고 갈증을 없애주는 작용이 있으며 신경안정 및 자율신경 실조증으로 인한 정서불안 때문에 조금만 움직여도 땀이 나는 증상에 좋다. 용안육도 한약재의 일종인데 심신을 편안

하게 진정시켜주는 효과가 탁월하다.

산지여행

■ 밀양시 부북면 화산마을

300여 년간 대추를 재배해온 전국 제일의 명산지로 중산간지의 입지적 조건이 양호하며 주·야간의 일교차가 심해 대추 재배에 적합하다. 이곳의 대추는 예로부터 당도가 우수하고 색깔이 붉고 선명할 뿐 아니라 과육이 많고 저장성이 우수하며 약효 또한 탁월한 것으로 인정받고 있다.

■ 홍천 서석면 수하리 늘언동마을

조상 대대로 내려오고 있는 순수한 토종 약대추를 재배하고 있다. 시중에서 판매되는 열매껍질이 두꺼운 개량종 대추에 비해 씨알 크기가 절반 정도밖에 되지 않는다. 하지만 개량대추보다 당도가 높고 약용 효과도 전국 어느 고장 대추보다 탁월한 것으로 정평이 나 있다.

이곳은 해발 400m에 이르는 준(準)고랭지에 모래가 섞인 양질의 사질토양이 많아 대추나무가 자라는 데 더없이 좋은 여건을 갖추고 있다.

◇ 요강을 얹어 뜨리는 힘, '복분자'



요강이 뒤집어진다는 의미를 가지고 있는 복분자는 6~7월 즈음, 우리네 뒷산에 올라가면 바구니 가득 따다 먹을 수 있었던 검붉고 새콤달콤한 산딸기의 한약재 이름이다. 『동의보감』에서 '복분자는 남자의 정력이 모자라고 여자가 임신되지 않는 것을 치료하며 남자의 음위증을 낫게 하고 눈을 밝게 하며 기운을 도와 몸을 가볍게 한다'고 하였으니 자양강장 역할을 하는 대표적인 한약재로 사용되어 왔음을 알 수 있다.

복분자는 남성의 양기가 약해졌을 때 나타나는 낭습, 조루, 정력 감퇴, 발기부전 등의 생식기 증상 및 빈뇨증, 야뇨증 등의 비뇨기 증상을 치료하고 허한 것을 보하며 성기능을 높여 정력과 양기를 강하게 만들어준다. 여성의 경우도 효과는 같아서 불감증, 자궁이 약해서 생기는 불임증, 유뇨증 등에 사용한다.

한방에서는 다섯 종류의 열매 즉 복분자, 구기자, 토사자, 오미자, 차전자로 구성된 오자연

중환(五子衍宗丸)이라는 처방을 정력 감퇴, 발기부전 치료에 사용하고 있으며 습관성 유정(遺精)의 증상에도 복분자, 차전자, 연자육 등의 한약재를 배합한 처방을 사용한다.

복분자는 익기경신(益氣經身) 즉 기운을 돕고 몸을 가볍게 하는 효능이 있다고 하였는데 이는 복분자의 폴리페놀 성분이 항산화 작용으로 노화를 억제하고 몸을 가볍게 한다는 것과 같은 의미이다. 또한 보간명목(補肝明目) 즉 과로로 지친 간을 보해서 눈을 맑고 밝게 해주므로 신경쇠약으로 인한 시력감퇴와 야맹증에 좋다. 복분자의 검붉은 색깔에 다량 함유되어 있는 안토시아닌 색소는 눈의 피로회복, 당뇨병, 노화억제, 기억력 향상 등의 효과를 가져다 준다. 이 외에도 복분자에 함유된 탄닌 성분은 체내에 독성분이 흡수되는 것을 막고 노폐물을 배출시키므로 항암효과가 있으며 비타민 C의 함량이 높아 여성들의 피부를 윤택하게 하는 등 미용에도 효과가 있으며 독감예방, 피로회복의 효과에도 뛰어나다. 또 애연가들이 섭취하면 흡연으로 부족해진 몸속의 비타민 C의 성분을 보충하는 효과를 거둘 수 있다.

소양인 체질의 사람이 스트레스를 받아 가슴 속이 화(火)와 열(熱)로 짝 막히게 되는 경우 산딸기는 시원하고 담백한 성질 때문에 좋은 약이 되는데 특히 소양인은 신장기능이 허약해서 정력이 빨리 감퇴하게 되므로 산딸기의 자양강장 효과를 가장 필요로 하는 체질이다.

민간요법

■ 야뇨증을 보이는 데다 감기에도 자주 걸리는 경우

호두나 은행을 볶아 아침저녁으로 3~4개를 복용하거나 산딸기를 달여 먹인다. 특히 방광기능이 약하여 소변을 자주 보는 경우에 효과가 있다.

■ 전립선 질환

산딸기와 오미자에다 삼지구엽초 등의 한약재를 함께 가루로 만든 다음 토종꿀과 섞어 알약을 만들어 먹는다.

산지여행

■ 전북 고창 선운산 복분자밭

고창 선운산의 비옥한 토질에서 서해안의 해풍을 맞고 자란 복분자는 당도, 색깔, 크기 면에서 타 지역의 복분자보다 품질이 뛰어나다는 평가를 받고 있다. 이곳의 복분자주는 복분자를 소주에 담그지 않고 포도를 숙성시켜 와인을 만들 듯 복분자를 숙성, 발효시켜 만들기 때문에 맛과 향이 독특하고 부드럽다. 고 정주영 회장이 1999년 북한에 갈 때 복분자주를 김정일 위원장에게 선물한 데 이어 2000년에는 서울 아시아유럽정상회의(ASEM) 연회장에서 공식 건배주로 사용하였고 같은 해 농림부가 주최한 우리식품세계화품평회에서 대상을 차지한 바 있다.

◇ 하루 한 개면 의사 볼 일이 없는 '사과'



『동의보감』에 따르면 '사과는 한약재명으로 임금(檉)이라 하는데 그 맛이 달고 시며 따뜻한 성질을 지녀 토사곽란으로 인한 복통을 치료하고 또 진액을 생기게 해 폐를 윤택하게 하며 소화를 촉진해 기운을 나게 한다'고 하였다. 『중약대사전』에는 '사과는 진액을 생성하며 폐를 윤택하게 하고 여름 더위를 풀어주며 식욕을 돋우고 술기운을 풀어준다'고 했다. 사과를 약한 불에 달여 만든 것을 '옥용단(玉容丹)'이라 하여 '오장육부를 통하게 하는 작용이 있다'고도 했다.

미국에는 "하루에 사과 한 개를 먹으면 의사가 필요 없다"라는 말이 있으며 서양에는 "사과가 익는 계절이면 사람이 건강해진다"는 속담이 있다. 이처럼 사과가 우리 몸에 유익한 것은 칼륨, 유기산(有機酸), 섬유소, 플라보노이드가 풍부하기 때문이다.

과일과 채소에 여러 형태로 들어 있는 항(抗)산화물질인 플라보노이드는 심장병, 암, 천식, 중풍, 당뇨병 등 만성질환을 예방하는데 효과가 뛰어나다. 과일 중에서도 사과에 들어 있는 '케르세틴'이라는 특이한 플라보노이드의 효과가 가장 크다. 사과 속의 플라보노이드는 동맥에 찌꺼기가 쌓이는 것을 막아 동맥경화, 심장병을 예방하며 암세포 증식이 현격히 줄어들게 하는데 도움이 된다. 하지만 껍질을 벗긴 사과는 암의 억제효과가 훨씬 적다. 즉 사과의 건강 성분이 껍질에 대부분 몰려 있으니 껍질째 먹는 것이 바람직하다는 결론이다. 또한 사과에 함유되어 있는 헤모글로빈은 혈액순환을 높이는 작용을 하기 때문에 혈액이 좋은 예쁜 뺨, 즉 '사과와 같은 뺨'을 만드는 데도 도움이 된다. 또한 사과는 비타민 A와 비타민 C를 듬뿍 함유하고 있으므로 피부미용에도 좋고 흡연자, 만성치은염 보유자에게도 좋다.

이처럼 사과는 유럽에서는 사과요법으로 고혈압을 치료하는 의사가 있을 정도로 사과의 혈압 강하 효과는 이전부터 주목받아 왔다. 사과 속에 있는 칼륨이 체내의 나트륨(소금성분)을 몸 밖으로 배출하는 역할을 하므로 혈압이 낮아지는 이치다. 또한 사과는 펙틴과 섬유질이 많아 소화 흡수를 도와주고 변비를 예방하며 장을 깨끗이 하는 효과가 뛰어난데 예로부터 사과가 장에 좋은 과일로 알려져 있는 것도 이 때문이다.

사과는 위액의 분비를 활발하게 해서 소화를 도와주며 철분 흡수율도 높여 준다. 그래서 환자의 식사나 어린 아기들의 이유식에도 안심하고 먹일 수 있는 과일에 속한다. 사과는 사과산과 구연산을 비롯한 여러 가지 유기산을 풍부하게 함유하고 있어 피로 해소에도 탁월한 효과가 있으며 알코올 분해 작용이 있어 음주 후 숙취 해소에도 좋다. 또한 피곤하고 식욕이

없을 때 사과를 먹으면 사과에 함유되어 있는 사과산이나 구연산 등의 유기산이 피로회복에 효과를 발휘하므로 자주 먹는 것이 좋다.

사과의 새콤달콤한 맛을 내는 능금산, 구연산, 주석산(酒石酸) 등 유기산은 기분을 상쾌하게 하고 피로를 풀어준다. 또한 긴장을 풀어주는 진정작용을 하기 때문에 불면증에 좋고 빈혈이나 두통에도 효과가 있으며 스트레스로 인한 긴장을 완화시켜 주는 진정작용에도 뛰어나다.

대표 음식

■ 사과탕

사과는 껍질째로 반을 자르고 씨 부분은 둥글게 파낸다. 냄비에 준비된 사과와 약간의 건포도를 넣고 사과가 잠길 정도의 물을 붓고 끓인다. 건포도가 통통해지고 사과가 말갭게 익어 사과향이 우러나오면 설탕으로 단맛을 맞추고 물에 녹인 녹말을 조금씩 넣어 약간 걸쭉하게 끓여낸다. 뜨거울 때 그릇에 담고 계피가루를 뿌려 먹거나 차게 식혀 먹어도 좋다. 변비, 피로회복에 좋은 영양식이다.

민간요법

■ 변비

사과 1개를 껍질째 갈아 아침 공복에 마신다.

■ 당뇨

혈당이 높을 때는 식사 때마다 사과 2개 정도를 강판에 갈아서 식사대용으로 먹는다.

■ 인후통

절구에 찜은 사과씨에 물을 넣고 끓인 뒤, 그 물로 아침저녁 양치질을 하면 목의 통증이 가라앉는다.

산지여행

■ 충주 사과마을(충주시 동량면 조동리 장선마을, 대전리 수회마을)

국내에서 사과가 대량 재배되기 시작한 1920년대부터 충주는 사과의 고장으로 자리 잡았다. 내륙 산악지형에 드넓은 충주호를 낀 충주는 일교차가 크고 일조량이 많아 과육이 단단하고 맛과 향이 뛰어난 사과가 생산된다. 충주는 가로수도 모두 사과나무인데다 곳곳이 사과 과수원이다. 가을엔 사과 축제도 열리며 직접 과수원에서 따낸 사과를 구매할 수도 있다.

[사진제공 | 몸에 좋은 색깔 음식 50, 고려원북스]

[사진제공 | 약용식물관리사 김성태]