

靈 續

제 81-88 호.
1997-98

全州文化院

藝領

87 1998
8월특집호

• 地域文化 · 地域人情 · 地域情報 •



여호와께서 우리를 기뻐하시면
우리를 그 땅으로 인도하여 들이시고
그 땅을 우리에게 주시리라.
이는 과연 젖과 꿀이 흐르는 땅이니라.
— 민수기 14장 8절 —

편 / 집 / 후 / 기

○... 준비된 「국민의 정부」 지방자치 민선2기가 출범했다. 선거에 의해 당선된 기쁨과 영광을 안은 핵심들이기 때문에 잘사는 전북을 건설해 나갈 민선2기의 단체장과 도·시의원들에게 바라는 기대는 그 어느 때 보다 간절하다.

○... 도정과 대통령 경제고문으로 다망한 유종근 지사의 전북도정설계는 IMF시대를 전화위복의 계기로 삼아 풍요로운 전북·성숙한 전북인이 되고자 하는 전체인민에게 큰 활력이 될 것이다.

아울러 바쁜 일정에서도 원고를 보내준 유종근 지사, 김진억 전북도의회 의장, 김완주 전주시장과 도의원, 시의원 여러분에게도 감사를 드린다.

○... 분명히 말하거니와 종합지 「노령」은 일반대중지가 아닌 정책자료로서 거듭날 것을 표방한다. 많은 격려와 참여를 당부한다.

〈송영상〉

● 본지는 한국도서잡지 윤리위원회 실천요강을 준수합니다.

노령

발행/全州文化院

비매품 · 1998년 8월(제87호)

인쇄/1998년 7월 24일 · 발행/ 1998년 8월 1일

발행인/金光鎬

편집인/宋榮相

인쇄인/徐錠歡

편집차장/文炯植, 간사/朴智顯, 편집디자인/金廣洙

문화체육부 등록 마-962호 · 등록일/1981년 8월 10일

561-090 전주 덕진구 서노송동 568-83 흥건빌딩 9층/☎ (0652) 88-7500/인쇄처/新亞出版社 ☎ (0652) 75-4000

TAX 248-7500

螢 嶺

● 地域文化 · 地域人情 · 地域情報 ●

8 권두제언

거품을 빼야 한다

김광호

특별기획 · 잘사는 전북 이렇게 이룩하겠다

- | | | |
|----|--------------------------|-----|
| 10 | 미래의 꿈과 희망이 담긴 21세기 전북 | 유종근 |
| 16 | 견제와 감시기능으로 민의를 대변 | 김진억 |
| 21 | 활력있는 개발과 삶의 질을 향상 | 김완주 |
| 28 | 굴뚝없는 공장 첨단산업 유치에 총력 | 정구모 |
| 33 | 지역발전 어떻게 이뤄져야 하는가 | 김희수 |
| 39 | 전북 경제력 확보가 생활안정의 우선 | 이용완 |
| 42 | 여성으로서 새정치의 터를 닦는다 | 김완자 |
| 45 | 공동체의식과 긍정적인 도민의식 형성 | 정길진 |
| 49 | 지방의원의 새로운 가치관 확립이 우선 | 김성근 |
| 52 | 마을공동체 복원하여 전주발전 기초 | 심영배 |
| 57 | 각계각층 시민들의 제안을 시정에 접목 | 이재천 |
| 61 | 전주를 문화예술 관광도시로 개발육성 | 이석환 |
| 66 | 환경보존을 위한 「그린전주21」을 적극 추진 | 오정례 |
| 70 | 청소년의 건전한 인격육성에 최선의 지원 | 남경춘 |

74 향토축제와 문화유산을 관광상품화로 개발
문화원과 지역사회

이수홍

78 이호선칼럼 ⑧

황소들의 금빛 게으른 울음

이호선

80 어린이 문화재 그리기

문화유산과 이야기하며 소중한 깨닫는 그리기

이영훈

84 이해돕는 詩 감상법 ⑩

시인 고은

정희수

89 내고장 산하스케치 ④

구룡계곡

이방우

90 고향을 생각한다

변하지 않는 훈훈한 정을 인식

김종문

1998년 8월호

87

題字/友山 宋河璟 表紙畫/양만호

- | | | |
|-----|---------------------------------------|----------|
| 93 | 나의 고교시절
볼(BALL)은 인간이다 | 김영설 |
| 98 | 나의 여고시절
눈을 감아야 보이는 하늘 | 박지연 |
| 101 | 세일즈우먼수기 · 설계사의 꿈
스스로를 사랑하며 자신감을 | 정문희 |
| 106 | 박지현의 북유럽 테마기행 ④
아름다운 나라 · 아름다운 사람들 | 박지현 |
| 113 | 표지화 초대석
꽃 | 양만호 |
| 114 | 우리말 우리글 ②①
땀장과 땀쟁이 | 이태영 |
| 116 | 좋은 글귀 풀이 ⑦③
선향(仙鄉) | 유흥연 |
| 118 | 전북 전북인 탐구 ④
미당 서정주 시인 | 이기화 |
| 124 | 건강한 생활의 한방요법 ②
여름철 명약 오미자 | 정현국 |
| 129 | 장인 만나러 가는 길 ④
남원조산동 선자장 김인주 | 신부자 |
| 135 | 출판에 얽힌 이야기 ⑧
상전벽해(桑田碧海) | 서정일 |
| 139 | 續 · 나의 文學 60年 ⑥①
시인 김해강 일기초 | 정리 · 조규화 |
| 144 | 全州風物記 ④⑦
전주천변(全州川邊) | 송영상 |
| 148 | 편집후기 | 편집인 |

여름철 명약 오미자



정 현 국

- 대남한의원 원장
- 전라북도 한의사협회 회장
- 원광대학교 외래교수

여름이 다가오면서 일상생활에서 쉽게 몸을 돌볼 수 있는 약재인 오미자에 대하여 소개해 볼까 한다.

오미자는 약용은 물론 기호 식품으로서의 오미자과에 속하는 다년생 덩굴짓는 나무이다. 약용으로는 열매를 쓰며 우리 나라 전국 각지 특히 북부지방에 그 분포도가 넓다.

이 오미자의 주치(主治)를 보면,

첫째, 인체의 상(上)으로는 수렴폐기(收斂肺氣 : 폐의 기운을 수렴함)하며 하(下)로는 자신태(滋腎陰 : 신의 음기를 자양함)하기 때문에 폐신양휴(肺腎兩虧 : 폐와 신이 다 약해짐)로 인한 구해허천(久咳虛喘 : 해소천식을 오래함)의 증상을 다스린다.

둘째, 생진지갈(生津止渴 : 진액을 생성하고 갈증을 멈추게 함) 작용과 고삼염한(固澀斂汗 : 피부를 윤택하게 하고 땀을 나지 않게 함)의 작용을 하기 때문에 진소구갈(津少口渴 : 진액이 적어 갈증이 남), 체허다한(體虛多汗 : 신체가 약해져 땀이 많이 남) 등의 증상을 다스린다.



· 오미자

고산 약용식물로 시고, 달며, 떼고, 쓰고, 매워 오미자라 하며 동의보감에 의하면 오미자는 오장의 기능이 좋아지고 갈증과 피로를 풀어주는 효능이 있다고 함.

셋째, 익신고정(益腎固精 : 신기를 자양하여 정액을 굳건히 함) · 삼장지사(滯腸止瀉 : 장을 삼하게 하며 설사를 멈추게 함)의 효과가 있기 때문에 정활불고(精滑不固 : 정기가 굳건하지 않고 흐름)로 인한 소변빈삭(小便頻數 : 소변을 자주 보는 것) · 구사부지(久瀉不止 : 설사가 계속나며 멈추지 않음) 등의 증상을 다스린다.

그렇기 때문에 한방에서 빼놓을 수 없는 고급 약재이며 특히 여름철에 주로 쓰이는 명약으로서 더위에 허약해진 체질을 개선해 주고 오장육부의 기운을 크게 보하여 주며 여름에 술독을 풀어주는 약재로서는 그만이다.

또 오미자는 몸의 열을 내리게 하며 갈증을 멈추게 하고 소갈과 변열을 치료하는데 있어 효능이 뚜렷하고 여름의 서체 즉 더위를 먹은 병에도 아주 좋다. 한편 시고, 달고, 맵고, 쓰고, 짠 다섯가지 미감이 있다는 오미자를 직접 맛보게 되면 신맛이 월등하게 지배적임을 알 수 있다.

그런데 옛부터 “약은 입에 쓰다”는 말이 있으나 이는 신체상의 병리를 치료하는 치료제 역할로서 일리가 있는 말이며 몸을 보양하고 든든하게 한다는 입장에 있어서는 신맛이 우러나는 약재들이 그 역

할을 한다.

이처럼 신맛이 대부분인 오미자는 몸을 보하고 피부를 강하게 하는 약이지만 동의보감의 문헌을 살펴보면 또 다른 효능을 찾아 볼 수 있다.

동의 보감에 의하면 오미자는 기침을 그치게 하는 진해 작용과 가래와 담을 삭히는 거담작용, 그리고 현관내의 노폐물을 제거함으로써 피를 맑게 하는 청혈 작용도 함께 한다. 또한 여자의 냉증을 없애주고 부녀 음냉의 영약이기도 하다.

게다가 지친 몸의 피로를 풀어주고 기운을 돋구어 주는 생맥산의 원료로 한방에서는 중요한 약재이며 이 생맥산은 오미자, 맥문동, 인삼을 각 4g씩 넣어 다려 먹으면 더위를 먹거나 몸이 나른해 질 때 혹은 맥이 무력한 사람에게 정기를 보하는 여름철의 보약이다. 또한 기침이나 천식 등의 기관지 계통에는 오미자와 백반을 각각 같은 양으로 가루를 내어 한번에 12g씩 돼지 폐 안에 넣고 구워서 씹어 먹으면 빠른 효험을 볼 수 있다.

그리고 알콜중독이나 술독을 푸는 데는 오미자에 갈근과 백편두를 배합하여 복용하면 매우 좋다. 또 심장이 약해진 사람들에게 있어서는 오미자에 감초를 섞어 먹도록 하는데 심장에 활력을 더하는 좋은 약이다.

이외에도 오미자는 가정에서의 기호식품으로 많이 활용되고 있다. 차로 이용할 때에는 물 1l에 오미자 50g을 넣고 담홍갈색이 될때까지 끓여 기호에 맞게 설탕을 가미해 마시면 된다. 또한 오미자 원액을 이용할 경우에는 건조된 오미자 500g을 80℃의 물 1.5l에 넣어 하루 내지 이틀동안 담근 후 원액을 짜 냉장고에 보관하여 사용되 여름에는 냉수에, 겨울에는 온수에 희석시켜 음용하면 되는데 신맛의 기호를 잘 맞추어 적당히 설탕과 섞어 마시면 좋다. **靈藥**