



구기자(枸杞子)

都象學

구기자는 세계적으로 *Lycium Chinensis* Miller라고 부른다.

Solanaceae(가지과)에 속한 식물로 전국적으로 퍼져 있는 식물이고 또 특히 진도산 구기자가 좋다고 한다.

구기자나무는 열매 뿐만 아니라 그외에도 잎도 쓰이는데 이것을 차로 끓여 마실 뿐만 아니라 뿌리(일명 地骨皮라고 함)도 캐어 약제로 쓴다.

구기자는 활엽성 관목으로 가지가 있으며 잎은 난상피침형 또는 도란형으로 잎의 밑이 좁고 끝은 날카로우며 거치가 없고 양면에 털이 없다.

꽃은 1~3개이고 액생하며 화관은 통상종형(筒狀鐘形)으로 5갈래로 찢어지며 자색이고 여름에 핀다.

과실은 장과(漿果)이고 넓은

타원형. 또는 난형이며 가을을 흉숙한다.

구기자는 한쪽이 뾰족한 방추상으로서 길이 2~3cm, 지름 5~10mm이다. 과피는 갈색~암갈색이다. 바깥면은 주글주글하며 속에는 황색을 띤 백색의 씨가 들어 있다. 씨는 납작한 타원형이며 지름은 약 2mm이다.

구기자 성분의 하나인 betain은 cholin의 생체내 대사산물의 하나임이 판명되어 친지질물질(親脂質物質)로 알려져 있다.

염산 betain의 항지간성(抗脂肝性) 작용에 대해서는 Cholin대사계의 methyl 공여체(供與體)로서의 의의가 있다고 한다.

구기자 수성 엑기스 1.0% 부하(負荷) rat는 총 Cholesterol로 인지질의 증가를 억제하고 중성지방이 경도(輕度)로 증가한다. 구

기자 엑기스 0.1% 및 betaine 0.1% 부하 rat에서는 이 경향을 볼 수 없다.

간지질(肝脂質)에 있어서 대조군 rat가 총지질량의 증가, 특히 중성 지방의 현저한 증가와 인지질의 감소를 나타내는데 비하여, 구기자엑기스 10% 및 betaine 0.1% 부하 rat에서는 간지질 변화를 억제한다. 이러한 사실로 미루어 보아 구기자 엑기스에도 항지간성 및 간기능 보호력이 있음을 알 수 있다.

mouse에 대한 일반급성독성은 복강내 투여로 염산 betaine 250 mg/10g, 수분획(水分割) 125mg/10g에서 전신경련호흡정지가 초래된다.

구기자 수분획은 가토경동맥압(家兔頸動脈壓)에 대하여 23 mg/kg 이상에서 현저한 혈압강하가 있고, atropin 및 양측경부미주신경절단(兩側頸部迷走神經切斷)에 의하여 이 강하는 저지된다.

구기자는 생산지가 중국·대만·일본·한국 등 각지에 분포되어 있으며 대부분이 야산지대에서 자생되고 있는데 지금은 이의 효용성이 높아져서 인위적으로 재배하는 곳도 적지 않다.

기후상으로 우리나라 전역에서 재배할 수 있으나 따뜻한 남부지역에서 많이 재배되고 주로 섬 또는 해안지대에서도 잘 자란다. 지나치게 건망(특히 질소분이 많은

곳)이나 습기가 많은 곳 또는 건조하지 않은 땅이면 토성(土性)은 가리지 않고 재배할 수 있으므로 개간지나 황무지 및 집주위 생울타리 발두렁등 빈 땅을 이용하여 재배하고 있다.

삼목·분주법으로 번식할 수 있으나 주로 삼목번식은 봄에 새싹이 트기전에 충실한 1년생 가지를 15cm 내외로 끊어 묘상에 삼목하거나 습기있는 분포에 직접 꽂는다.

성분은 열매에서 베타인·지아기산진·카로테인·지아민·니코틴산·아스킬픽산이 함유되어 있고 잎은 루틴, 디우코스, 테린페타인 등, 근피는 페타인리노릭코산이 발견되고 있다.

구기자는 주로 강장제, 강정제로 보통 술을 담구어 복용하기도 하고 차로도 마신다.

지골피와 구기엽은 소염·해열 강장약으로 폐결핵·당뇨병등에 쓰인다.

봄에 돌아나는 새싹의 구기엽은 나물로 먹기도 한다.

옛날부터 구기자차는 특히 남성의 신기(腎氣)를 보(補)하여 준다는데서 특징있는 차라 하겠다.

간(肝)의 정기(精氣)를 걸러 주며 폐(肺)의 기능을 원활하게 해 줌으로써 몸이 튼튼해진다는 것이다. 그 밖에 눈이 밝아질 뿐만 아니라, 정기가 돌아나서 답답한 가

습이 해소되며 대소장(大小腸) 기능을 촉진시켜 준다.

이 차는 장기 복용하면 얼굴빛도 맑아지며 노쇠현상을 예방해 줄 뿐만 아니라 당뇨병 구갈(口渴) 증을 비롯하여, 두통등에서 오는 질환도 어느 정도 효과가 있다.

하야튼 구기자차는 우리의 신체적인 여러가지 기능을 촉진시켜 주는 성분이 있으며 노쇠를 예방하고 특히 남성의 신기를 돋구어 준다는데서 두루 권장할 만한 차다.

구기자차로 만들어 마시는 방법은 입을 약간 볶아 쓰기도 하지만 볶지 않아도 좋다. 볶으면 차맛의 향기가 좋다.

익은 물을 넣고 끓여 마셔도 좋지만 열탕에 넣어 잎을 우려서 마시면 성분의 소실을 막는데 효과적이다.

1회 분량은 열탕 1잔에 2~3g을 넣어 우려서 마신다. 많이 마셔도 부작용은 없다. 설탕을 넣지 말고 벌꿀을 1스푼씩 타는 것이 더욱 좋다.

구기자차는 먼저 곰팡이가 있는지 구별하고 1인 분량을 20~25g을 물에 500cc 넣고 달여 2~3회로 나누어 마신다. 차는 불에 천천히 끓인다.

(필자=동덕여대 약학과장·교수)

투막뉴스

82년도 제1차

전직원에 연수교육 실시

서울본부

寄協과 健協은 전체 직원의 자질향상과 보진사업의 학구적 연마를 위해 6월 23일부터 26일까지 부·실·국장과 사업과장, 검사소장들에 대한 82년도 제1차 연수교육을 실시했다.

서울 본부에서 개최된 제1차 교육은, ① 사회정화와 의식개혁 (보사부 감사관), ② 요충관리(이순형), ③ C.S. 관리(임한중), ④ 비전염성 만성질환의 집단검사(김상인), ⑤ E.K.G. 검사(이영우), ⑥ 기생충관리(보사부 만성병과), ⑦ 비전염성 만성질환관리(보사부 병원행정과) 등 외래강사 시간이 다수 마련되어 있어 알찬 내용

의 결실로 직원들의 자질향상에 많은 도움을 주었다.

또한 서무과장 주임, 서기, 병리기사 기능직들의 연수교육은 7월 28일부터 31일까지 4일 동안 서울에서 실시된다.

사회정화교육과정 履修

徐실장, 6월 7일부터 4일간

寄協 徐基弘 감사실장은 사회정화위원회 주관으로 지난 6월 7일부터 10일까지 4일간에 걸쳐 수원 내무부 지방행정연수원에서 개최된 제2기 사회정화교육과정을 이수했다.