

39가지 질병을 치료하는 콩(1)

자 료 · 법인단체 의료보험조합

병을 고치는 것도 중요하지만 병을 예방하는 쪽에 많은 신경을 쓰는 것이 바람직하다.

병에 걸린 사람이나 건강한 사람을 불문하고 우리들은 매일 먹어야 산다. 일상의 식생활 개선으로 장수를 도모할 수 있다면 예방 혹은 치료 의학적 측면에서도 중요한 효과를 기대할 수 있다.

장수한 사람들을 만나 장수의 비결을 알아보면 대개는 야채를 많이 먹고 수면을 잘 했으며 욕심을 부리지 않고 콩류를 많이 먹었다고 한다. 그 가운데에서도 콩을 즐겨 먹었다는 것이 공통점으로 나타나는데, 그래서 콩을 '밭에서 나는 소고기'라고 부른다.

콩에는 알질의 단백질이 40% 이상 들어 있으며, 89%의 필수 지방산을 함유하는 8%의 지방질, 이외에 칼슘·칼륨·철분·비타민 B군 등이 다량 함유되어 있다.

옛 문헌에서 살펴 본 콩의 약효

1) 기침이 멎는다.

콩 가운데에서도 흑두(黑豆)에는 불가사의의 약효가 있다. 한겨울 기온이 영하 10℃를 오르내릴 때 기침이 나거나 기침이 심한 사람이, 흑두를 물에 삶아 그 즙에다 흑설당을 섞어 큰 병에 넣어 두고 차 대신 수시로 마시면 신기하리만큼 기침이 멎는다. 이런 방법은 아직도 민간에서 많이 행해지고 있다.



또한 흑두는 신장병에도 특효가 있다. 흑두를 삶아 두었다가 조금씩 먹으면 신장을 보할 수 있다고 한다.

2) 어혈을 내린다.

콩은 위 속에 있는 열과 비(痺)를 없앤다. 또한 어혈(瘀血)을 내리게 하고 오장 속에 있는 결적(結積)을 흐트러지게 하는 기능을 한다. 콩을 볶아 가루로 만들어 호주머니 등에 넣고 다니면서 수시로 먹으면 좋다.<명의별록(名醫別錄)>

3) 독을 제거한다.

콩을 생으로 갈아 공종(控腫)에 바르고 삶은 즙을 마시면 독이 제거되며 통증도 사라진다.<신풍본초경(神豐本草經)>

4) 산후 두통을 없앤다.

콩을 검도록 볶아 열주(熱酒)에 넣어 먹으면 풍비(風脾)·산후 두통을 다스린다.

생콩 반냥(약 19g)을 먹으면 심흉번열(心胸煩熱)과 열풍을 가게 한다. 또한 눈을 맑게 하고 심장을 진정시키며 온보

(溫補)도 한다. 콩을 잘 먹으면 얼굴색이 좋아지고 백발이 변하며 늙지 않는다.<본초습유>

5) 풍열을 억제한다.

콩을 삶은 즙은 백약(百藥)의 독을 푼다. 신장병을 다스리고 소변을 이롭게 하며 기를 내린다. 또한 모든 풍열을 억제한다. 피를 활달히 하고 약으로 인한 독이 아닌 다른 독도 제거해 주는 작용을 한다.<본초강목(本草綱目)>

6) 중풍을 다스린다.

콩은 중풍으로 다리가 허약한 사람과 산후의 모든 병에 좋다. 감초를 넣어 삶은 탕을 마시면 열독을 가시게 한다.

풍독각기(風毒脚氣)를 다스리는데 살아먹고, 심장병·경련통·창만(脹滿)에는 뽕나무재를 넣어 삶아 먹으면 좋다. 밥과 짓찧어 증기에 바르면 균을 빨아낸다. 콩은 또한 남녀의 음종(陰腫)도 다스린다.<식요본초(食療本草)>

7) 장생보약이다.

콩을 갈아서 매일 30알 분량을 먹으면 사람으로 하여금 장생하게 한다. 처음 먹을 때는 몸이 무거운 것 같으나 일년이 지난 후에는 몸이 가벼워진다. 그리고 양기에도 좋다.<약성본초(藥性本草)>

8) 신장병에 특효하다.

콩나물 순을 내는 방법은, 흑두를 물에 담가 두었다가 꺼내어 돛자리에 펴고 그 위에다가 습기 있는 축축한 돛자리를 덮어 발아(發芽)시킨 다음 껍질을 골라 버리고 응달에서 말린다.

이것을 달여서 마시면 위열을 없애고 수종(水腫)에 효과가 있다. 삶아 먹으면 신장병·해열제·강장제로 되며, 시력을 좋게 하고 또 이뇨의 효과가 있다. 72