

# 숯에 대한 考察

吳永仙 · 宋泰元\*

## Abstract

### The study on CHARCOAL

Oh Young-Seon O.M.D, Song Tae-Won O.M.D., Ph. D.

Dept. of Oriental Medicine Rehabilitation,

College of Oriental Medicine, Taejon University, Taejon, Korea.

After analyzing the datas to propose the rightful recognition and research direction for the long used charcoal, the following conclusions are obtained.

1. The 'soot' is pure Korean which has the meaning of 'fresh power' and is translated in English as charcoal which is composition of china and cool meaning good.
2. The main dispositions of the charcoal are 85% of carbon, 10% of water, 4% of minerals and 2% of essential so that the understanding of properties and effects of carbon are essential.
3. It is usually appeared that there are purifying and detoxifying effects of the woods and the room in practical use of charcoal.
4. In everyday life, it removes the odors, regulates the humidity and prevents the decaying.
5. It is often used medically for activating liver fuctions, regulating digestive fuctions and for diseases with inflammations, fever or bleeding.
6. The charcoal is used in medical treatment internally as well as externally.

Above conclusions shows that the objective research is needed for clinical use considering the physical and chemical properties in future.

## I. 緒 論

숯은 材料를 섭씨 600-900℃의 溫度에서 一次의 炭化시킨 것을 말하며 맛과 냄새가 없고, 일반적으로 甝감으로 理解하고 있다.

숯이란 '신선한 힘'이란 뜻을 지닌 순수한 우리말로 영어로는 차콜(charcoal: 중국을 뜻하는 china와 좋다는 cool의 합성어)인데 中國에서는 숯을 藥으

로도 認識하여 特定疾患에 活用하여 왔음을 서양인이 알고 服用해 본 후 몸이 좋아져서 이렇게 말을 만들었다는 說이 있다.

특히 우리민족에 있어 숯은 오래 전부터 우리의 日常生活과 친숙한 存在였다. 간장을 담글 때 된장과 함께 간장 독에 넣었고, 아이가 태어나면 숯을 끼운 금줄을 대문에 걸었으며, 歲時風俗으로는 더러운 것을 막고 보호하려는 意味로 음력 정월 보름 다음날을 귀신의 날이라 하여 뽕나무로 만든 숯에 불을 붙여 귀신을 쫓기도 했고, 한국의 古建

\* 大田大學校 韓醫科大學 再活醫學敎室

藥物과 무덤에도 숯을 사용했으며, 특히 海印寺 八萬大藏經이 지금까지 잘 보존되어 있는 것도 숯의 역할이 매우 비중이 있음이 現代 科學的으로 立證되었다.

韓醫學은 유구한 歷史를 통하여 體系的인 經驗醫學으로 수많은 治療方法들을 提示하고 있었으나 近代에 와서 오히려 治療方法들이 漸次 整理 縮小되어 一般的으로 一鍼, 二灸, 三藥이라는 範疇에 局限하여 臨床에 活用하고 과거 수많은 治療方法들이 사라져 가고 있는 現實이다.

最近 代替醫學의 出現으로 과거 一鍼, 二灸, 三藥의 範疇를 벗어나려 治療方法 등을 開發하려 하고 있고 이런 觀點에서 숯에 대한 關心이 높아져 現在 工業用, 農業用, 醫學用으로 多樣하게 研究活用되고 있는 實情이나 一般的으로 숯에 대한 잘못된 認識이 아직도 普遍的이며 研究 또한 體系的의지 않고 그 또한 未備한 實情이다.

이에 本人은 오래 전부터 西洋뿐만 아니라 우리 民間에서도 많이 活用되어 온 숯에 대해 올바른 認識을 할 수 있고, 숯에 대한 研究方向을 提示하기 위해 既存에 나와 있는 資料들을 整理하여 報告하는 바이다.

## II. 本 論

### 1. 숯의 概要

#### 1) 숯이란?

숯은 '신선한 힘'이란 뜻을 지닌 우리말로 대부분의 사람들이 뉘감으로 이해하고 있을 것이다. 숯은 재료를 섭씨 600-900℃의 온도에서 일차적으로 탄화시킨 것을 말하며 맛과 냄새가 없다.

영어로는 차콜(charcoal: 중국을 뜻하는 china와 좋다는 cool의 합성어)인데 중국에서 숯을 약으로 먹는 것을 알고, 서양인이 복용해 본 후 몸이 좋아져서 이렇게 말을 만들었다는 설이 있다.

숯은 炭化過程을 통하여 작은 구멍들이 생기게 된다. 숯의 효과를 높이기 위해서는 이 작은 구멍들이 많이 있어야 하는데, 活性炭은 나무가 熱分解되어 탄화된 숯을 더욱 활성화시키기 위하여,

즉 더 많은 구멍이 생기게 하기 위하여 완성된 숯에 600-900℃의 水蒸氣를 가하여 다시 熱處理過程을 거치는 것을 말한다.

원래 活性炭은 강한 吸着性を 지닌 物質을 통틀어 말한다.

#### 2) 숯의 種類

숯은 炭化法(炭을 굽는 방법), 原材料, 用度 등에 따라 分類하기도 하지만, 炭化가 進行되는 溫度로 區分하는 것이 一般的이며 이는 3가지로 區分되는데, 低溫 炭化숯은 400-500℃에서 炭化한 것으로 乾留炭(乾留炭)·평로탄(平爐炭)이 있고, 中溫 炭化숯은 600-700℃에서 炭化한 것으로 黑炭이라 하며, 高溫 炭化숯은 1000℃ 前後에서 炭化한 것으로 表面에 하얀 가루가 생기기 때문에 白炭이라고 부르기도 한다. 회게 되는 이유는 냉각시킬 때 재를 던여쓰우기 때문이다<sup>1)</sup>.

숯의 材質중에서 밤나무, 붉나무, 약합수, 갈참나무, 참나무, 상수리나무 등의 숯이 品質이 좋으며 現在 健康 食品 코너에서 販賣되고 있는 숯가루는 대부분 활성炭(活性炭)인데 活性炭은 다공질(多孔質)로 틈과 모서리가 많다. 그래서 각 면이 1cm인 정육면체의 숯을 펴면 1000m<sup>2</sup>의 넓이가 된다. 따라서 강한 吸收性和 吸着性を 지니고 있어서 예로부터 色素나 냄새를 빨아들이는 溶媒로 使用해 왔다. 입상(粒狀)은 독한 가스의 吸收 또는 가스 種類의 정제(精製)에 쓰이며, 미립상(微粒狀)은 脫色 脫臭劑로, 그리고 정장제(整腸劑)로서 藥用된다. 日本 藥典에는 吸着劑, 藥物 中毒이나 自家中毒, 그리고 腸 異常 醱酵에 의한 毒素의 解毒에 쓴다고 明示했다.

숯의 品質은 原料가 되는 나무에 따라 크게 左右되는데, 原材料로 쓰는 나무 가운데 활엽수로는 떡갈나무, 졸참나무, 상수리나무 등이 있고, 침엽수로는 낙엽송, 삼나무, 노송나무 등이 있다. 또

1) 정리를 하자면, 숯가마에서 고열로 구워 소분(消粉)이라고 하는 흙등으로 덮어 불을 끄으로써 겉면이 회색스름해진 것이 백탄(白炭)이요, 굴속에 밀폐해 소화시킨 것이 검탄(黔炭)이고, 목탄 등을 특수 방법으로 활성화하여 만든 것이 활성炭이다. 활성炭은 강한 吸着성을 지닌 무정형인 탄소질(炭素質)의 물질이다.

유칼립투스, 올리브, 아카시아처럼 外國産도 있다.

2. 숯 사용의 歷史<sup>2)</sup>

1) 東洋에서의 숯가루 使用

숯이란 바로 木材가 炭化되었을 때 생기는 固體生産物인 것이다. 木材가 炭化할 때 초산을 얻을 수 있다는 것을 알게 된 것은 1658년의 일이며 메틸 알콜의 存在를 알게 된 것은 1812년의 일이지만, 일찍이 마케도니아인들은 목타르를 만들어 使用했으며 이집트인들도 미라를 保存시키기 위해 목타르를 사용하는 등 그 活用的 歷史는 매우 깊다. 中國에서 1972년 發掘된 2500년전의 古墳속의 주인공이 죽은지 4일정도의 腐敗狀態를 維持하고 있어서 모두를 놀라게 하였다. 주인공의 棺 周圍에 5톤 정도의 숯으로 덮여 있었다.

2) 韓醫學에서의 숯의 活用

東醫寶鑑에서 言及된 炭化하여 쓰는 숯이나 재료는 百草霜, 鎔墨, 百草灰, 桑柴灰, 冬灰, 鍛鐵籠中灰 등이 있다<sup>3)</sup>.

百草霜은 “無毒.治熱毒消積化滯止暴瀉利.婦人月候不調崩中漏下橫生逆産胞衣不下”.

鎔墨은 “主蠱毒中惡血暈亦塗金瘡生肌止血然慎勿塗面墨入肉如印卽鎔下墨也”.

桑柴灰는 “療黑子疣贅功勝冬灰”.

冬灰는 “性溫味辛消黑子疣贅功,不可廣用爛人皮肉”.

鍛鐵籠中灰는 “主癰瘰疔積”한다고 하였다.

이들은 共通의으로 內服時에 消積化癆의 作用으로 癆血, 積聚, 癰瘰를 除去하고, 外用時에는 黑子, 疣肉, 金瘡를 除去하고 아물게 한다고 하였다. 百草霜이 活用的 處方으로 百草霜散은 百草霜을 食醋에 개어 혀의 상하에 붙이는 처방인데, 이는 혀가 갑자기 딱딱하게 붓는 것을 治療한다고 한다<sup>4)</sup>.

이밖에도 本草의 修治法에서 炒, 炭을 만들어 쓰는 경우가 많다.

地榆, 荊芥, 側柏, 蒲黃등의 藥材를 炒하게 되면

주로 血分에 作用하여 收斂止血하는 作用으로 藥力이 變하게 된다.

3) 民間療法에서 숯의 活用

참외 먹고 滯한 데는 참외 껍질을 태운 재 가루를 먹고, 고기 먹고 滯한데에는 그 고기의 재 가루를 먹으면 卽效라는 것이 의외로 많다. 어떤 疾病에는 符籙을 태워 재 가루를 冷水에 타서 마시라는 것도 있으며 만일 시어머니에게 욕을 먹고 분통이 터질 때는 화롯불을 부젓가락으로 들쭉시면서 시어머니 욕을 퍼부는 다음 다 타버린 숯 덩이를 부셔서 숯가루로 만들어 냉수에 타서 마시면 분통이 풀린다는 요법마저 있다. 물론 화롯불을 들쭉시며 시어머니 욕을 퍼부는 그 자체로 이미 카타르시스 되게 마련이지만 숯가루 자체가 어떤 효과가 있는 것도 사실이다. 食滯의 原因이 되는 食品을 태운 재 가루나 부적의 재 가루, 그리고 욕을 퍼부은 화롯불 속의 재 가루가 效果 있는 것은 모두가 숯의 藥效와 關係가 있다.

4) 西洋에서의 숯가루 活用

古代로부터 醫療用으로 charcoal이 使用되었다. 紀元前 1550년경의 이집트 파피루스에 여러 종류의 charcoal이 醫學用으로 使用되었으며 수세기 동안 醫師들은 治療劑로서 나무 charcoal을 治療用으로 비중 높게 사용했다. 紀元前 400년경의 히포크라테스 시대와 西紀 50년경의 플라니 시대에 나무 charcoal이 癩疾, 眩氣症, 貧血, 탄저병에 使用되었으며 이러한 것들이 漸次的으로 자못 使用되어 왔지만 19세기에도 여전히 使用되었다. 1793년에 D.M.Kehls는 썩은 穢穢의 나쁜 냄새를 除去하기 위해서 charcoal을 外部的으로 사용했으며 內部 服用으로는 fievre putride의 治療를 위해서 하루에 여섯 번 1/16온스를 內服하도록 推薦하였다. 그리고 Kehls는 담즙 이상에도 물에 탄 charcoal로 입가심을 하게 하였다.

어떻게 charcoal이 作用하며 吸着 現象이 발생하는지는 1777년 Scheele가 charcoal과 氣體로 한 實驗에서 밝혀졌다. 1777년에 굵은 관의 맨 아래쪽에 수은을 담고 그 사이에 氣體를 넣은 윗부분에 가열된 charcoal을 넣었을 때 수은의 上昇으로 氣體의 대부분이 吸着되는 것을 밝혀 내었다.

그리고 液體 狀態의 實驗은 1785년 Lowitz가

2) David Cooney : Activated Charcoal, Marcel Dekker 참고

3) 허준 : 동의보감 탕액침구편, 서울, 대성문화사, 1988, pp.68-69.

4) 謝觀 : 東洋醫學大辭典, 서울, 고문사, 1985, p.268.

차콜이 不適合하지만 1808년에 프랑스에서는 사탕수수의 설탕 製造過程에 導入되었다.

解毒劑로서 차콜의 첫 번째 體系의인 研究가 1800년 초에 프랑스에서 試圖되었다. Bertrand라는 化學者가 1811년경에 動物의 砒素 中毒을 研究하여 차콜이 毒을 막아내는데 效果가 있음을 알아내었다. 이어서 1813년에 그는 대중 앞에서 차콜과 5g의 砒素를 섞어서 삼켜 그 有效性을 보여 주었다. Touery라는 프랑스 藥學者는 1820~1840년에 動物 實驗을 했으며 1831년에 프랑스 의학 협회 회원을 앞에서 致死量의 10배가 되는 스트리키닌을 차콜 15g과 함께 먹은 것으로 알려지고 있다. 1946년에 Anderson에 의하면 미국의 Hort가 1834년에 鹽化 제 2수는 중독증에 걸린 환자를 대량의 차콜 복용으로 생명을 구했다고 한다. 1846년에 Garrod는 영국에서 스트리키닌과 다른 독극물로 개, 고양이, 토끼, 기니언 피그로 동물로 차콜의 效果가 첫째, 독의 양 둘째, 차콜의 양 셋째, 독극물과 차콜의 섭취 사이의 시간 간격 등이 미치는 영향에 대해 평가하였다. Garrod은 스트리키닌, 아편, 몰핀, aconite, ipecac, vera turum, elaterium, stramonium, canth arides, delphinium, hemlock, 수은, 질산은, 납 등에 차콜이 效果가 있음을 밝혀내었다.

1848년 미국의 학자 Rand는 인간에게 Garrod의 연구를 적용하였다. 1848년에 발행된 논문에서 그는 디기탈리스, 몰핀, 스트리키닌, 수은, 감포, 요드, 염화 제 2수은 등을 使用하였다. Garrod와 같이 그는 경우 感知할 정도로 臨床의인 毒劇物의 徵候가 減少되도록 필요한 毒劇物과 차콜의 比率를 決定하였다.

차콜에 대한 흥미로운 適用은 영국의 Hofmann이 1/2그레인의 스트리키닌이 함유된 1/2궤론의 맥주와 동물성 차콜 2온스를 섞어서 흔들었을 때 차콜이 이를 여과시켜 맥주를 마실수 있게 되었다. 이것은 스트리키닌이 알콜 추출에 의해서 차콜로부터 양적으로 회수되었음을 의미한다.

1800년도 말경과 1900년도 초경에는 주로 유럽 쪽에서 해독제로서의 차콜의 흡착역에 대한 논문이 나왔다. 미국에서는 내부 장기치료의 도움으로

차콜에 대한 관심이 증진되었다. 예를 들면 1969년에 발행된 시어즈 리브사는 다음의 광고를 실었다.

“Willow차콜정. 위장과 장의 질환과 소화불량, 가슴앓이, 위산과다, 위장의 가스 제거, 계속된 트림, 입냄새, 모든 가스 제거, 흡연 후 냄새 제거에 Willow차콜정은 모든 사람에게 큰 도움이 됩니다.”

같은 시기에 비슷한 광고가 항박테리아와 항기생충제로 등장하였다.

“Bragg의 식물성 차콜과 차콜 비스킷. 특히 위장과 내장의 모든 불순물을 흡수한다. 콜레라, 장티푸스, 천연두, 모든 악성 열병을 막아주며 신체의 전기관에 건강을 준다. 소화 불량과 복부 가스 팽만에는 엄청나게 좋으며 가슴을 시원하게 해준다.”

위의 광고가 그 당시에는 과학적으로 검증되지 않았으나 그런 광고의 대부분은 참으로 근거가 있는 것이다. 현재 활성 차콜이 장에서 독극물이나 박테리아성 독성분 등을 제거하는 것으로 알려지고 있다.

현재는 1980년 이후로 차콜의 안정성, 우효성, 공해 물질, 농약의 흡착성에 대한 논문이 나왔으며 차콜의 생화학적인 것과 인체에 여러 면으로 미치는 점들로 논문으로 나왔고 많은 사람들이 사용하고 있다.

### 3. 숯의 特性 및 效能과 研究資料

숯의 주요 成分은 炭素가 85%이고 水分이 10%이며, 미네랄이 4%이고 휘발분이 2%이다.(가정과 건강, 1999년 9월호, p16) 숯의 主要成分이 炭素이기 때문에 炭素의 特性과 效果를 理解하는 것이 필요하다. 炭素의 原子構造는 原子核과 外廓을 둘러싼 電子에 의해서 良質의 陰電子 供給體가 된다. 人體에서 약 70%에 해당하는 물의 水素原子는 電子의 離脫과 收容이 容易한 構造를 이루고 있다. 그러므로 人體는 電子의 離脫로 쉽게 산성화되기 쉬운 構造로 되어있어 숯의 음이온이 酸化된 人體를 還元作用으로 신선하게 유지되도록 도와준다. 이런 基礎科學의 原理를 適用하면 숯의 效能을 活用하는데 效果的이다. 또한 構造의인 특성을 이해하는 것이 중요하다. 活性炭의 表面적은 1g 당 150평 이상이다. 숯을 분광기로 보면 빨간 빛을 띠고 있다. 이 빨간빛은 양의 에너지다. 이

양의 에너지를 활용하여 활력을 증진시킬 수 있다. 이처럼 숯의 다공성과 음이온을 발생하는 성질 등을 이용하여 방부 효과 여과효과 습도조절효과 등을 기대할 수 있다.

숯의 효과, 효능에 대해서 David Coony박사의 『Activated Charcoal』이라는 저서에 진통 작용, 해열 작용, 공해 물질인 담배의 니코틴 제거, 자동차 배기 가스(벤자피린) 제거, 농약 성분(파라치온) 제거에 탁월한 효과가 있고 위염, 위궤양, 간염 치료와 간염의 예방에 유효하다고 한다.

숯가루는 아주 작은 미세한 입자로 된 작은 입방체로서 현미경으로 보면, 수많은 미세한 가는 구멍이 있는데 이 세공의 역할은 소화가 되지 않고 장내에서 부패하는 단백질 찌꺼기나 지방 알갱이를 흡착시키고, 야채나 과일에 잔류할 수 있는 농약 성분이나 중금속들을 흡착시킨다. 식품의 색깔을 좋게 하는 색소나 식품 첨가제를 없애고, 인공 조미료 등을 흡착시켜 내장을 말끔하게 청소한다. 그 결과 혈관 내의 혈액과 체액이 깨끗하게 되어서 병에 대한 저항력이 생겨 인체를 건강하게 해준다.

차콜은 이처럼 인체 내의 독성 성분을 근본적으로 제거시켜 주므로 몸의 독을 처리하는 기관이 간장과 신장의 기능을 촉진시켜 준다. 그 결과 간장과 신장의 부담을 덜어 주어서 온몸의 피로를 덜게 되고 또한 간장과 신장의 기능 회복에도 큰 도움을 주게 된다.

구체적인 예를 들면 1개 단위의 분말 차콜을 80개 단위의 암모니아 가스를 빨아들일 수 있어서 장내의 독성 가스가 혈액으로 흡수되기 전에 차콜이 신속하게 흡수하여 배출시킨다.<sup>5)</sup>

차콜의 대표적인 특징은 먹고 난 뒤1분 이내에 신속하게 체내의 독성성분, 불순물을 흡수하여 각종 이물질인 농약 성분, 발암 물질 등이 체내 소화액의 작용에도 불구하고 차콜이 흡수시킨다는 사실이 미국 의학 협회에 보고된 바 있다.<sup>6)</sup>

차콜은 피부에 발랐을 때도, 복용을 했을 때도 우리 신체에 전혀 해를 끼치지 않음이 밝혀졌고

오히려 발암 물질인 벤조피렌(benzopyrene)을 흡수함이 보고되고 있다.<sup>7)</sup>

차콜을 우리 몸 속의 나쁘고 해로운 독성 성분은 잘 흡수하지만 몸에 이로운 영양분을 전혀 흡수하지 않는다는 사실 또한 의학 잡지에 보고되고 있다. 이는 실험용 쥐를 두 그룹으로 나누어서 한 그룹은 차콜과 음식, 또한 그룹은 동일한 음식을 주면서 6개월이라는 기간 동안 실험했는데 체중이나 신체에 뚜렷한 차이가 없었고 차콜이 영양분을 흡수하지 않는다는 사실이 밝혀졌다.<sup>8)</sup>

4. 숯의 使用方法和 效果<sup>9)</sup>

1) 의용법

\*숯가루 각탕

<준비물>

두 발을 무릎까지 담글 수 있는 큰 통, 활성탄 500~700g, 발 담글 수 있는 따끈한 물, 유카립투스 10~20cc, 담요나 가벼운 이불, 앉을 수 있는 의자나 소파, 양동이와 뜨거운 물

<시술방법>

- (1) 두발을 담글 수 있는 통에 물 2/3를 넣는다.
- (2) 그 물에 숯가루를 살짝 넣는다.  
(날리지 않게).
- (3) 의자에 편안한 자세로 앉는다.
- (4) 두 발을 살그머니 통에 넣는다.
- (5) 유카립투스 1술을 넣는다.(숯가루 통에).
- (6) 이불이나 담요를 덮어쓴다.
- (7) 머리에는 찬 물수건을 대준다.
- (8) 20~30분간 땀을 낸다.
- (9) 샤워를 하고 속옷을 갈아 입는다.

\* 이 숯가루 각탕은 몸살 감기 기운이 있을 때, 고열, 피로할 때, 두통이 있을 때 하면 거뜬해진다.

\*숯가루 떡

<목적>

- (1) 환부의 독을 제거해 준다.

7) AMA Archives Industrial Health I, December, 1958, pp.8:511-520.

8) Bulletin de la Society de Biologique 2, Oct.-Dec, 1945, pp.7:513-518,

9) 이정림 : 이정림의 숯가루요법, 서울, 국일미디어, 1996, pp.58-62.

5) Home Remedies, P.143

6) Cooney David, O : Activated Charcoal, New York, 1980, p.33

(2) 통증을 완화시켜 준다.

<재료>

활성탄(숫가루 분말), 아마씨 가루, 램, 올리브, 유카립투스, 스테인리스 냄비, 물 거즈, 밀가루

<방법>

(1) 밀가루 1술, 아마씨 1술로 풀을 쏜다.

(2) 이 풀에 활성탄 분말 8~10술, 유카립투스 1술, 올리브유 반 컵 정도를 넣는다.

(3) 약한 불에서 잘 섞는다.(질고 된 것은 올리브 양으로 조절).

(4) 바닥에 비닐을 깔고 거즈를 펴 놓는다.

(5) 거즈 위에 잘 섞은 숫가루 풀을 놓는다.

(크기에 따라서 전부).

(6) 램으로 덮고 손으로 눌러 편편히 편다.

(7) 환부에 거즈가 닿게 대고 복대나 붕대로 고정한다.

(8) 1일 3회 교환한다.

(9) 그 위에 hot pack이나 적외선 램프를 20, 30분간 대준다.

\*숫가루 목욕

<준비물>

큰 타월, 중간 타월, 활성탄 2.5~3kg, 찬물과 대야, 유카립투스 20cc, 목욕탕 욕조나 몸을 담글 수 있는 통

<시술방법>

(1) 욕조나 통에 몸을 담그고 있을 정도의 따끈한 물(40~43℃)을 받는다.

(2) 이 물에 활성탄 2.5~3kg을 살짝 붓는다.

(3) 유카립투스 20cc를 넣는다.

(4) 샤워를 하고 가만히 들어간다.

(5) 머리에 찬 물수건을 대준다.

(6) 답답하면 나와서 좀 쉬었다가 다시 들어간다.

\* 체력에 따라 5분 내지 20, 30분간 들락날락 쉬면서 할 수 있다. 비누칠을 가볍게 하고 샤워한다.

\*전신 숫가루 찜질

<숫가루 팩 만드는 법>

(1) 활성탄 1.5kg, 올리브 1l, 유카립투스 20cc를 큰 비닐에 넣고 잘 섞는다.

(2) 위의 섞은 재료들을 25~35cm 정도 되는 면 자루에 넣고 입구를 봉한다.

(3) 이 찜팩6~8개를 꼭 쥘다.

<방법>

(1) 등에 2개, 다리와 발에 2개를 깔고 눕는다.

(2) 가슴과 배에 2개, 다리와 발에 2개를 덮는다.

(3) 비닐로 덮고 담요를 덮어 준다.

(4) 머리에는 찬 물수건을 대준다.

\*전신찜질

<준비물>

찜팩(hot pack) 12단 4개, 큰 양동이 1, 대야 1, 타월(大)2장, 타월(中)6장, 활성탄 500g, 유카립투스 10cc

<방법>

(1) 찜팩을 꼭 삶는다.

(2) 양동이에 따끈한 물을 7부 정도 채운다.

(3) 큰 타월을 펴 놓는다.

(4) 비닐을 깔고 찜팩 2장을 편다.

(5) 그 위에 수건을 3, 4장 잘 펴서 놓는다.

(6) 수건 위에 눕는다.

(7) 가슴과 배에 수건을 3, 4장 펴고 찜팩을 얹는다.

(8) 비닐로 덮는다.

(9) 양동이 물에 숫가루를 살짝 넣고 유카립투스를 넣는다.

(10) 두 발을 숫가루 물에 담근다.

(11) 큰 타월로 덮고 이불을 덮는다.

(12) 머리에 찬 물수건을 대 준다.

(13) 20, 30분 후 일어나 샤워를 한다.

(14) 속옷을 갈아입고 포도즙 1컵을 마신다.

\*활성탄 좌욕

\* 이 요법은 치질, 치루, 자궁암, 직장암 환자에게 효과가 있다.

<준비물>

활성탄 1kg, 유카립투스 10cc, 30cm 높이 되는 큰 통

<방법>

(1) 43~45℃ 정도의 물을 통의 반 정도 되게 채운다.

(2) 활성탄 1kg을 풀고 유카립투스를 넣는다.

(3) 둔부에서 허리까지 담근다.

(4) 발은 통밖에서 대야에 담가도 좋다.

(5) 물이 식지 않게 더운물을 조금씩 넣어 준다.

2) 내복법

가루로는 수북이 한 손가락을 물에 개어서 복용하며, 정제로 된 것은 4~5정에서 10정까지, 교잡에 든 것은 5~6정에서 12정까지 입에 넣고 물로 넘기는데, 체격이 크거나 질병의 경중에 따라서 가감하고 과량을 복용해도 독성이나 부작용은 없다. 하부췌 변비가 될 수도 있으나, 곧 깨끗이 배설되며 창자 안에 축적되는 일은 없다. 공복이라야 효과가 좋으며, 다른 약이나 음식과 함께 복용하면 효력이 적다.

적응증으로는 첫째, 염증에 외용과 더불어 내복한다. 특히 강한 흡착력으로 독극물, 세균등을 흡착하여 식중독, 세균성 이질과 설사, 장염, 맹장염 등과같은 질환에 좋은 효과가 있다. 이것은 투석하여 대변으로 독소와 염증요인을 배출하기 때문이다. 혈액이 전신을 순환하므로 어느부위에 염증이 발생하더라도 내복한 숯이 창자의 모세혈관에서 혈액을 투석하게되어 대변으로 배출하게 된다. 둘째로 면역력을 높여주고 자연치유력을 회복하게 도와 준다. 특히 알리지성 질환과 천식에 좋은 효과가 있다.

III. 結 論

오래 전부터 활용되어온 숯에 관한 올바른 인식과 연구방향을 제시하기 위해 자료들을 정리한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 숯이란 '신선한 힘'이란 뜻을 지닌 순수한 우리말이며, 영어로는 차콜(charcoal)로 중국을 뜻하는 china와 좋다는 cool의 합성어이다.
2. 숯의 주요 성분은 炭素가 85%이고 水分이 10%이며, 미네랄이 4%이고 휘발분이 2%로 炭素의 特性과 效果를 理解하는 것이 필요하다.
3. 숯 활용면을 살펴보면 주로 빨갇과 공간의 정화작용 및 해독작용 효과가 있는 것으로 나타났다.
4. 일상생활에 있어서는 흡착성이 강해 탈취제나 습도조절용, 부패방지용으로 많이 활용되었다.

5. 의학적으로는 간기능 활성, 소화관 기능조정, 각종 염증질환, 발열, 출혈성질환 등에 다용되었다.

6. 치료방법에 있어 숯의 활용방법이 내복뿐 만 아니라 외용으로도 다양함을 알 수 있었다.

이상의 결론으로 보아 앞으로 숯에 대한 물리화학적인 특성을 고려하여 임상활용에 대한 객관적인 연구가 필요할 것으로 사료된다.

參考文獻

1. 성도계 : 기적의 숯 건강법, 서울, 중앙M&B, 1998.
2. 이정림 : 이정림의 숯가루 요법, 서울, 국일미디어, 1996.
3. Cooney David, O : Actvated Charcoal, New York, 1980, p.33.
4. AMA Archives Industrial Health I, December, 1958, pp.8:511-520.
5. Bulletin de la Society de Biologique 2, Oct.-Dec, 1945, pp.7:513-518.
6. 이경순 : 민속요법으로 활용되는 숯 사용에 관한 연구, 박사학위논문.
7. 허준 : 東醫寶鑑, 서울, 대성문화사, 1988.
8. 김광은 외 : 숯과 목초액, 서울, 한림저널사, 1988.
9. 謝觀 : 동양의학대사전, 서울, 고문사, 1985.