

# 감기에 걸렸을 때

## 기침·가래를 가라앉히는 생강탕, 칩차 등을 마신다

감기·독감·천식 등 호흡기 질환은 특히 겨울철에 주의해야 할 질환들이다. 그중 감기는 주로 콧물·재채기·권태감·가래 등의 증상을 동반하는데, 열이 38도 이상 오르고 오한이나 근육통이 심하다면 독감을 의심해야 한다. 감기에 걸리면 일단 안정을 취하고 수분을 충분히 섭취하며, 열과 근육통이 있을 때는 해열 진통제를 복용하는 등 대증 치료를 한다.

### 1. 달걀 흰자·연근 즙의 양치 약 : 목감기에 특히 좋다

달걀의 흰자는 목구멍을 부드럽게 하고 기침을 진정시키는 역할을 한다. 이 달걀 흰자에 피로 회복과 정신 안정에 좋은 효과가 있는 연근으로 즙을 내어 섞으면 목 감기에 특히 좋은 양치 약이 된다. 한 모금씩 입에 넣고 양치를 하면 목 감기에 효과를 볼 수 있다.

단, 높은 열이 있을 때는 오히려 병세를 악화시킬 수 있으므로 조심한다. 그리고 달걀 알레르기가 있는 사람은 피한다.

### 2. 구운 매실 : 열을 내리는 효과.

매화나무의 열매인 매실은 특이하면서도 쓰임새가 많은 과일로 신맛과 짠맛이 강하지만 위, 장, 간, 혈액 등 몸에 좋은 것으로 이름이 나 있다. 매실을 겹게 구운 것은 기침의 진정과 열을 내리는 데 효과가 있다.

매실을 석쇠나 프라이팬에 얹고, 약한 불에서 거뭇 거뭇해질 때까지 서서히 굽는다. 매실이 다 구워지면 2개를 대접에 담고 흑설탕 5g과 ½컵 분량의 뜨거운 물을 부어 우려내면 그 물을 따뜻할 때 마신다.

### 3. 부추 죽 : 병중 영양 공급에 효과가 있다

부추는 과, 마늘에 비해 월등히 많은 비타민 A, 그리

고 비타민 B·C, 칼슘, 칼륨, 철분 등을 함유하고 있다. 따라서 부추는 비타민의 보급원이라고 할 수 있다. 부추의 특이한 냄새는 과와 마찬가지로 유황 화합물을 함유하고 있어 강장 효과와 소화를 돕는다.

부추 죽이나 무침·잡탕 등으로 조리해 먹으면 몸이 따뜻해지고 몸이 차서 생기는 위통에 효과가 있다. 단, 알레르기성 체질이나 설사가 잦은 사람은 과식을 피한다.

### 4. 박하탕 : 발한을 촉진해 열을 내려 준다

박하에는 머리와 눈을 맑게 해주고 두통을 다스리며 위를 튼튼하게 해 주는 약효가 있다. 또한 목구멍을 시원하게 하여 폐의 기운이 잘 소통되게 해준다.

박하탕은 땀을 내고 열을 내리는 작용 외에도 잎·줄기 모두 말려서 약용으로 사용하지만 감기로 인한 열이나 두통에는 잎만을 사용한다. 잘 말린 잎을 잘게 썰어 1작은 술 정도 넣고 끓인 물을 부어 잠시 두었다가 녹차처럼 마신다. 향기가 강하여 뭉친 기운을 잘 풀어 주지만 허약하여 식은 땀이 많이 나는 경우는 삼간다.

### 5. 칩차 : 초기 감기에 잘 듣는다

지하 30cm 밑에서 자라는 뿌리에 약효가 있다.

뿌리에는 당질과 칼슘, 인 등을 많이 함유하고 있으며, 그 외에도 단백질, 섬유질, 회분, 철분, 비타민 B 복합체와 비타민 C 등이 들어 있다.

잔뿌리는 떼 내고 깨끗이 손질해서 말린 것을 한방에서는 '갈근'이라 하여 달여서 마시거나 생약인 갈근탕의 주성분으로 사용한다.

칩뿌리는 땀을 내게 하고 열을 내리는 작용을 하므로 감기를 예방할 뿐만 아니라 치료도 해준다. 알코올과 니코틴 독을 제거해 간장을 보호해 주므로 술을 마신 뒤에 칩차를 한 잔 마시면 술이 빨리 갠다.



**만드는 법**

쌀뜨물이나 맑은 물에 뿌리를 담가 뿌리에 있는 독이 빠질 때까지 하루에 2~3회씩 물을 갈아준다. 검은 물이 나오지 않으면 독이 제거된 것으로 건져서 햇볕에 말려 가루로 만든다. 이 가루를 갈분이라고 하는데, 마실 때에는 뜨거운 물에 갈분을 풀어 꿀이나 설탕을 넣어 단맛을 내서 먹기도 하고, 물이 끓기 시작할 때 갈분을 넣고 몇 분 끓인 뒤에 꿀이나 설탕을 넣어 먹기도 한다. 잘게 썬 칩뿌리를 물에 넣고 약한 불에 오랫동안 끓여 찌꺼기는 체로 걸러 내고 그 물을 마시기도 하는데, 요즈음은 간단하게 녹즙기에 짜서 생즙을 내서 마신다.

**6. 무탕 : 목의 통증이나 기침에 효과가 있다**

무의 성분은 수분이 대부분이고, 당질·단백질·칼슘·인·철·비타민B·C 등이며, 특히 무 잎에는 비타민A가 많이 들어 있다. 무를 많이 먹으면 속병이 없어진다고 하여 속병이 있는 사람들이 많이 먹었다.

그 이유는 무 속에 있는 전분의 분해 요소인 디아스타아제, 글리코시다제 등이 소화를 돕는 데 중요한 역할을 하기 때문이다. 무의 껍질 부분에 비타민C가 많이 들어 있으므로 무채나 무즙을 만들어 먹을 때와 요리할 때는 되도록 껍질을 버리지 말아야 한다. 특히, 목의 통증과 심한 갈증에 무탕이 좋다.

**만드는 법**

무를 강판에 갈아 4컵 정도를 담고 끓는 물을 부어 따뜻하게 마신다. 이때 꿀이나 레몬즙을 넣으면 맛이 더욱 좋다.

**7. 피죽·수프 : 몸을 따뜻하게 덥혀 준다**

파의 흰 부분은 소화를 돕고 해열제로써 땀을 잘 나게 하며 열을 내리게 하고 몸을 따뜻하게 하는 효과가 있다. 열이 높고 이미 땀을 많이 흘렸다면 사용하지 않는다, 또한 뇌 세포 발달, 식욕 증진 백내장 예방, 발한, 소염 작용 등을 한다.

**만드는 법**

파의 흰 부분을 잘게 썰어 된장에 버무린 다음, 끓는 물을 부어 죽이나 수프로 끓여서 먹는다.

**8. 생강탕 : 기침과 가래를 멈추게 한다**

수분이 86%정도로 무기질을 많이 함유하고 있는

생강은 감기의 두통·기침·코막힘·한기 등에 효과가 있다.

생강은 독을 억제하며 대추와 함께 쓰면 원기를 늘리고 속을 덥게 하며 습을 제거하고, 작약과 함께 쓰면 경맥을 온하게 한다. 생강탕은 기침·가래 시에 곱게 간 생강즙에 꿀을 넣어 따뜻하게 데운 후 마신다.

**9. 배즙 : 해열 작용을 한다**

배의 성질은 냉하나 소화에 효과가 있고 대변이나 소변을 잘 나오게 하며 몸의 열을 내리게 한다.

또한 어린아이에 열이 있을 때는 배즙을 내어 죽을 섞어 먹이면 효과적이다. 그러나 젖먹는 어린이가 있는 어머니나 허약한 사람은 배를 너무 많이 먹지 말아야 한다.

**10. 금굴 술 : 기침, 감기에 좋다**

금굴에는 대단히 많은 비타민C와 비타민A가 들어 있고 칼슘도 포함되어 있는데, 기침을 멎게 한다든지 가래 해소에 좋아 감기에 걸렸을 때 특히 좋은 술이다. 1일 적량은 20cc 전후로 밤에 자기 전에 마시면 좋다.

**만드는 법**

물기를 닦아 놓은 금굴을, 자르지 말고 그대로 용기에 담는다. 용기에 분량의 꿀과 소주를 부어 밀봉해서 냉장소에 보관하여 1개월 후부터 먹으면 되고, 2개월이 지나면 내용물을 꺼내고 먹는다.

**11. 그밖에 효과가 있는 식품**

사과를 강판에 갈아서 먹으면 가슴이 시원해지고 소화 흡수를 촉진하며 식욕 증진의 효과도 있다. 또한 인체 피로의 산물인 젖산 제거 효과와 장의 운동을 자극하여 정상 작용하고 변비, 장염 예방 및 치료 효과가 높다.

현미는 자연 식품으로 균형 있는 영양 섭취에 도움을 준다. 그 씨눈에는 온갖 비타민, 칼슘, 인, 철 등의 미네랄이 다량으로 들어 있고 현대인의 식생활에 부족하기 마련인 양질의 식물성 단백질이나 지방도 풍부하다. 위장이 약한 사람은 죽·수프로 조리해 먹는다. ㉔

