



건강상식(韓方)

－ 生薑(생강)

자료제공 : 박진성 원장

- 한의학 박사
- 원광대학교 한의학과 외래교수 역임
- 대한한방신경정신과학회 정회원
- 현) 오승한의원 원장 02)534-2133



I. 처음에

겨울에 차로 자주 마시며, 감기에 좋으며 위장을 따뜻하게 하는 생강을 소개합니다.

생강은 생강과에 속한 다년생 초본인 생강의 신선한 根莖(근경) 뿌리줄기를 말하며, 동인도가 원산지로 추정되며, 2500년 전에 중국에서 사용했다는 문헌이 있으며, 우리나라에서는 고려사나 향약구급방에 기록되어 있어 그 이전부터 사용하였을 거라 추정하고 있으며, 현재 전라북도 충청남도에서 많이 재배된다고 합니다.

생강은 初生(초생)인 경우는 子薑(자강), 紫薑(자강)이라 부르기도 하며, 宿根(숙근)인 경우는 母薑(모강)이라고도 불리우며, 매운맛과 따뜻한 성질을 가지며, 무독하며, 비·위·폐 경락으로 작용한다.

약리작용으로는 위액분비촉진, 소화력증진, 심장흥분작용, 혈액순환촉진, 역균작용이 보고 되어 있다.

II. 효능

효능으로는 發汗解表(발한해표), 溫中止嘔(온중지구), 溫肺止咳(온폐지해) 解毒(해독) 작용을 한다.

1. 發汗解表(발한해표)

으실으실한 감기 몸살 초기에 발한시켜 감기를 풀어주며, 이때는 코르크층이 있는 외피 상태로 사용하는 것이 좋으며,

2. 溫中止嘔(온중지구)

배가 차서 오심 구도가 자주 생길 때, 비위를 따뜻하게 하여 구역을 치료하며, 이때는 외피 껍질을 제거하고 사용하는 것이 더 효과적이며, 설사 복통이 같이 있으면 생강을 말린 乾薑(건강)을 사용하며,

3. 溫肺止咳(온폐지해)

비위가 약하며 오랜 기침에는 설탕과 생강을 재서 차로 마시기도 하며, 꿀과 생강을 버무려서 차로 마시면 효과가 좋으며,

4. 解毒(해독)

한약재 중에서 독성이 있는 것은(예를 들면 반하나 남성) 생강즙으로 버무려서 독성이나 부작용을 완화시켜 주는 작용을 한다.

비위가 약하며, 잦은 기침이 있는 수험생분들에게 생강차가 많은 도움이 되리라 생각되며, 생강에 생도라지나 배즙에 같이 드신다면 더욱 좋을 거라 추천합니다