



건강상식(韓方)

- 연자육(蓮子肉) -

자료제공 : 박진성 원장

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



I. 처음에

정신건강에 좋은 연꽃의 씨를 소개합니다.

연자육은 연꽃과에 속한 다년생 수생초본인 연꽃의 성숙한 과실 혹은 종자를 말하며, 연실(蓮實) 연육(蓮肉) 연자(蓮子) 우실(藕實) 택지(澤芝) 수지(水芝)라고도 불리우며, 가을 끝이나 초겨울에 채취하여 말려서 사용한다고 합니다.

맛은 달고 약간 뽀으며, 성질이 평이하며, 心 脾 腎의 경락으로 작용하며, 양심안신(養心安神) 익신고삼(益腎固澁) 건비지사(健脾止瀉)의 효능이 있으며, 생것을 사용하면 심장에 좋으며, 찌것은 지사에 더 좋다고 한다.

II. 효능

1. 양심안신(養心安神)

가슴이 뛰고 답답하며 불면증에 시달릴때 心氣를 길러 주고 정신을 안정시킨다.

2. 익신고삼(益腎固澁)

신기를 북돋아 고정하는 작용이 있어 신장 자궁 등의 하초가 약하여 유정불투 대하 소변이 백탁하는 증상에 사용하며, 청심연자음이라 처방이 대표적이다.

3. 건비지사(健脾止瀉)

이질 설사 등으로 비위가 약해지고 살이 많이 빠지는 경우에 비위를 건강하게 하고 설사를 멈추게 하는데 삼령백출산이란 유명한 처방에 들어간다.

근래는 코나 인후 부위의 암에 좋다는 보고도 있다.

연꽃의 다른 부위중에 청눈(靑嫩)한 배아(胚芽)는 연자심(蓮子心)이라 하며, 쓰고 차가운 성질이 있어 심장을 열을 풀어주어 열병으로 인한 정신혼미나 착란 증상에 사용하며, 고혈압에도 좋은 효과가 있으며, 연꽃의 잎인 하엽(荷葉)은 쓰고 뚱고 성질이 평이하여 더위를 먹어 설사를 할 때 좋으며, 어혈을 풀면서 지혈하는 효과가 좋다하며, 연꽃의 뿌리인 연근(蓮根)은 음식으로도 많이 이용하며, 각종 출혈 증상에 지혈 효과가 아주 탁월하다고 합니다.

수험생 여러분, 신경이 많이 예민하거나 공부하면서 신경이 날카로와 지고 장이 약하며 자주 설사하시는 분들에게 연자육을 차로 드시거나, 잘게 썰어서 밥에 섞어 드시거나 미숫가루나 선식에 타서 드시면 아주 좋으시리라 추천합니다.