



건강·상식(韓方)

-海參(해삼)-

자료제공 : 박진성 원장

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



I. 처음에

바다의 人蔘(인삼), 해삼을 소개합니다.

해삼과에 속한 극피동물인 해삼의 전체를 말하며, 海南子(해남자) 刺蔘(날삼) 黑蟲(흑충), 일본에서는 바다쥐라 하여 海鼠(해서), 경북에서는 홍삼, 목삼이라고도 부르며, 재생력이 매우 좋은 동물이며, 작은 뼈조각 같은 것이 있어 딱딱할수록 신선하다.

단백질 철분 칼슘 인 등의 무기질이 풍부하며, 칼슘과 인의 비율이 이상적인 수산물이며, 특히 레몬을 첨가해서 먹으면 비타민C가 철분의 흡수를 돕는다. 동지 전후가 맛이 가장 좋다고 하며, 내장을 제거하고 씻어서 식용으로 이용하거나 말려서 약재로 이용한다.

해삼은 짜고 따뜻하며 無毒(무독)하고, 腎(신) 心(심)의 경락으로 작용한다.

II. 효능

효능으로는 장양도(壯陽道) 보신익정(補腎益精) 양혈윤조(養血潤燥) 태중보익군약(胎中補益君藥)의 효과가 있다.

1. 장양도(壯陽道) 보신익정(補腎益精)

성질이 따뜻하고 滋補(자보)粘液(점액)이 인삼과 비슷하고 색이 검어서 신장을 보강하며 남자의 陽氣(양기)를 좋게 한다.

2. 양혈윤조(養血潤燥)

百脈(백맥)의 血(혈)을 생하게 하여 진액을 윤택하게 하여 부인에게 좋으며, 빈혈, 수술후 과다실혈에 좋으며,

3. 태중보익군약(胎中補益君藥)

임산부가 노산이거나 유산을 자주한 경우, 임신부의 胎元(태원)을 튼튼하게 해줄 때 주요한 약재로 사용하며, 유산 방지하는 한약 처방에 자주 사용되며,

특히, 성장 발육기의 어린이에게 단백질과 무기질이 풍부하며 腎氣(신기)를 강하게 하여 치아, 골 생성에 좋다고 한다.

수험생 여러분들께서 체력이 떨어질 때 신선한 해삼을 음식으로 드시면 아주 좋은 강장제로 적극 추천합니다.