

꿀

김태균
한의사

약(藥)이 없었던 시대에는 어떻게 살았을까? 과학이 발달한 지금 시대에는 최고의 약들이 있지만 100여 년 전만 하더라도 사람들은 자연에서 약을 구할 수밖에 없었다. 그런데 인류가 오랫동안 믿고 신뢰해왔던 약 중 으뜸이 ‘꿀’이라 할 수 있다. 동의보감을 저술한 허준은 꿀에 대하여 말을 하기를 ‘오장육부를 편안하게 하고 기운을 돋우고, 비위를 좋게 하며 통증을 치료하고 해독을 한다.’고 소개를 했었다. 꿀 속에는 면역을 상승시키는 물질이 많이 들어있고, 많은 영양이 들어가 있어서 마르고 허약한 사람들이 먹으면 소화기가 좋아지고 혈관이 튼튼해지며, 빈혈이 치료되고 원기를 회복할 수 있게 된다.

연구에 의하면 꿀은 여러 가지 다양한 세균이나 바이러스, 진균 등을 억제하는 효과가 있다는 것이 발견됐다. 흔히 예로부터 감기가 심하게 걸렸을 때 꿀물을 마시곤 하는데 이는 꿀 속에는 감기 치료의 강력한 효과가 있기 때문이었다. 꿀은 꽃이 피는 벌판과 벌들만 있다면 언제든지 자연 속에서 만들어 낼 수 있는 천연의 약품이자 음식이다. 만일 우리가 재난을 위하여 대비할 수 있는 한 가지 약품을 손꼽으라고 한다면 꿀을 선택하기만 하면 된다. 꿀은 상처나 각종 피부병 부위에 발라서 좋은 효과를 볼 수 있고, 감염이 됐을 때 좋은 항생제의 역할을 하며, 독감에 걸렸거나 여러 유행병이 있을 때에 효과적인 치료제가 될 수 있다.

예전에 어떤 고고학자들이 피라미드에서 삼천 년이 넘는 꿀통을 발견했는데, 전혀 썩지 않은 상태로 보관되어 있었다고 한다. 세상에 어떤 음식이 이렇게 수천 년 동안 변함없이 썩지 않을 수가 있을까. 꿀은 어떤 방부제보다 강하고 다양한 세균이나 바이러스, 곰팡이 속에서도 살아남을 수 있다.

어린 시절 감기에 걸려 쿵쿵쿵거리고 있으면 어머님께서 꿀단지를 꺼내어 꿀물을 타주시곤 하셨다. 꿀물을 마시고 한숨자고 나면 체력이 회복되고 감기도 물러갔었다. 우리가 청단의 시대를 살아가고 있지만 여전히 자연 속에서 건강을 찾을 수 있는 방법이 있다. 꿀은 바이러스나 세균을 억제하는 데 좋은 효과를 가지고 있기 때문에 특히 감기가 걸렸을 때 꿀물을 마시게 되면 효과를 볼 수 있다. 흔히 기관지를 좋아지게 하려고 도라지, 인삼, 배와 같은 식품과 함께 꿀을 담가 먹곤 하는데 단순히 단맛을 내기 위한 것이 아니라 꿀은 다양한 기관지 증상을 호전시키는 좋은 약재이기 때문이다.

꿀은 예로부터 상처에 효과가 있다며 환처에 발라주곤 했는데, 천연 꿀은 다양한 병원균들을 훌륭하게 막아낼 수 있기 때문이었다. 입술이 헐거나 피부가 짓무르고 갈라지거나 가려움증이 있거나 여러 종류의 피부병에 꿀은 연고처럼 애용돼왔다. 또 파라핀의 재료로 쓰이는 벌집도 연고의 재료로 자주 활용되는데, 벌집과 올리브기름과 몇 가지 한약재를 한꺼번에 끓여서 걸러내고 굳히주면 훌륭한 천연 연고가 된다. 한방에서는 자운고(紫雲膏) 연고를 만들 때 반드시 함께 넣어주는 훌륭한 약재이다.

천연꿀은 콜레스테롤 수치를 낮춰주고 심장병을 예방하며, 생리통을 경감시키고 관절염, 소화불량에 효과가 있다. 항암작용을 하며 혈당을 조절해주는 효과도 있다. 하지만 시중에는 설탕이 섞여 있는 꿀들도 있기 때문에 신중하게 잘 고를 필요가 있다. 천연꿀 속에는 꿀벌들이 문혀둔 꽃가루 성분들이 있는데, 꽃가루는 자연강장제의 효능이 있으며, 근육을 강화시키고 각종 피부염을 치료하며 남성들의 전립선질환과 여성의 생리불순에 좋은 효과가 있다. 또한 다양한 비타

민과 무기질이 듬뿍 함유되어 있어 최고의 영양제로서 손색이 없다.

환절기만 되면 재채기를 하고 코를 풀고 있는 가족들에게 마냥 감기약만 먹여선 안 된다. 우리는 너무 현대 과학을 맹신하기 때문에 아무런 생각 없이 감기약을 과자 먹듯 먹곤 한다. 우리가 병원을 가지 않는 것도 문제이지만 병원을 너무 자주 드나드는 것도 문제이다. 아이들에게 습관적으로 감기약을 자주 먹이는 것은 면역저하와 체력허약의 원인이 될 수 있다. 평소 자연이 주는 천연의 영양제이자 치료약인 천연의 꿀을 드셔보실 것을 꼭 권해 드린다.

