

한의학 3대 명약 '경옥고' 효능은?



김래영 원장의
건강관리

새해가 밝은지도 벌써 한 달이 훌쩍 지났다. 새해 목표로 금연, 다이어트, 운동, 외국어 공부, 자격증 취득 등 다양한 계획을 세운 사람들이 많은데, 그중에서도 가장 관심이 높은 것은 바로 건강관리다.

건강한 한해를 보내기 위해선 겨울철 건강관리가 가장 중요하다. 겨울은 대기가 건조하고 추운 날씨 탓에 호흡기질환, 위장질환, 피부질환 등에 시달릴 위험이 높기 때문이다.

이 모든 질환은 면역력과 깊은 연관이 있어 평소 면역력에 좋은 음식이나 면역력 증강 및 원기회복 능력이 탁월한 보약을 복용하는 것도 하나의 방법이 될 수 있다.

보약을 선택할 때 가장 중요한 것은 자신의 체질과 증상, 앓고 있는 질환 및

과거 병력 등을 고려해 처방받는 것인데, 만일 체질에 관계없이 가족 모두가 복용할 수 있는 보약을 원한다면 '경옥고(瓊玉膏)'가 가장 적합하다.

공진단, 우황청심환과 함께 한의학의 3대 명약으로 꼽히는 경옥고는 부족한 기와 혈을 보하는 보약 중 가장 효능이 뛰어나 한의학의 아버지라 불리는 허준 선생도 높이 평가한 명약이다.

동의보감에 의하면 경옥고는 '근골(筋骨)을 튼튼히 하여 백가지 질병을 미리 막아주고 흰머리를 검게 하고, 빠진 치아를 다시 나게 하며, 기운이 넘쳐 걸음이 말이 달리는 것처럼 빨라진다'고 기록되어 있다. 또 '이 약을 다섯 제로 나누면 반신불수 환자 다섯 사람을 구할 수 있고, 열 제로 나누면 노채 환자 열 사람을 구할 수 있다'고 할 정도로 그 효능이 매우 뛰어나다.

경옥고는 1회의 고(膏)를 만드는데 상당 분량의 약재가 들고 만드는 과정도 까다로우며 그 어떤 보약보다 정성이 많이 들어가는 귀한 보약이다. 제조방법은 숙지황, 인삼, 백복령, 백밀을 고루 섞어

사기 향아리에 넣고 유지(油紙) 5겹과 두꺼운 천 1겹으로 향아리의 아가리를 봉한 다음 구리냄비 속에 넣어 수증(水中)에 매달아 향아리의 아가리는 물 위로 나오게 해 뽕나무 불로 3일 동안 끓여 내면 된다.

우리 몸은 기(氣)와 혈(血)로 이뤄져 있으며, 인삼은 보기(기를 보강하는) 약물의 대표적인 약재이고, 숙지황은 보혈(혈을 보충시켜주는) 작용이 뛰어난 약재다. 이처럼 경옥고는 인삼과 숙지황이 배합되어 기와 혈을 고르게 보충시켜 주기 때문에 체질에 관계없이 누구나 복용이 가능하며, 특히 무기력증, 갱년기, 만성피로, 두통, 전신질환, 성욕감퇴, 체력저하, 병중병후인 경우 복용하면 더욱 효과적이다.

이밖에도 출산 후 산후관리가 필요한 산모(수유 중 복용가능)나 성장촉진이 필요한 청소년, 골다공증 예방 및 치료가 필요한 노년층에게 가장 적합한 처방이니 전문 한의사의 도움을 받아 복용해보는 것이 바람직하다.

/임구정 대자인 한의원 원장



SPC그룹, 설 맞이 사회공헌활동 진행

SPC그룹은 설을 맞아 전국 사업장에서 임직원들이 참여하는 봉사활동을 진행했다고 8일 밝혔다. 이번 설 봉사활동은 지역사회 상생과 나눔에 동참하기 위해 전국 9개 사업장과 인근 13개 복지기관이 공동으로 진행했다. SPC그룹 임직원 200여명은 독거노인 등 어려운 이웃에게 새해 인사와 떡국을 나누고, 자사 제품과 생필품을 후원했다. SPC그룹 임직원들이 서울 서초구 양재노인종합복지관에서 설을 맞아 만두 만들기 봉사 후 기념 촬영하고 있다. /SPC그룹



코스콤, 소외이웃 위해 배식 봉사활동

코스콤은 지난 7일 설 명절을 맞아 서울 영등포지역 장애인 및 경기도 안양지역 저소득 노인들을 대상으로 명절음식 배식 봉사활동에 펼쳤다고 8일 밝혔다. 코스콤은 이날 신길동 영등포구장애인사랑나눔의집과 경기도 안양 만안종합사회복지관에서 장애인 및 저소득 어르신 500여 명에게 명절음식으로 갈비탕을 대접하는 한편, 떡과 쌀 등 설 선물도 전달했다. 이날 정지석 사장을 비롯한 코스콤 임직원 25명은 추운 날씨 속에서도 명절 음식과 선물을 손수 전해주며 소외된 이웃에 대한 나눔을 실천했다. /코스콤



NH농협생명, 사랑의 설 선물 꾸러미 전달

NH농협생명은 지난 7일 설 명절을 맞아 대한적십자사 종로·중구 희망나눔센터에서 사랑의 설 선물 꾸러미를 만들어 어려운 이웃에게 전달하는 봉사활동을 실시했다고 8일 밝혔다. 이번 나눔 행사에는 강태호 전략총괄부사장장 농협생명 임직원, 중구지구봉사를 비롯하여 35명이 함께 했다. NH농협생명 강태호 전략총괄부사장(왼쪽부터 다섯 번째)이 임직원들과 함께 사랑의 설 선물 꾸러미 제작 봉사활동을 마치고 포즈를 취하고 있다. /농협생명



하나생명, 사랑의 털모자 뜨기 캠페인

하나생명은 아프리카 및 아시아 저개발국가의 신생아를 살리기 위한 사랑의 털모자 뜨기 캠페인을 진행하고 있다. 이번 캠페인은 하나생명의 대표적인 겨울 봉사활동으로 사내 봉사동호회인 더하기나눔을 주축으로 7번째 진행되고 있다. 특히 올해는 60여 명의 임직원이 참가를 신청하는 등 높은 참여율을 보였다. 임직원이 만든 털모자는 이달 말일 국제아동권리기관인 세이브더칠드런에 전달될 예정이다. /하나생명



하나금융투자, 20사단에 발전기금 전달

하나금융투자는 지난 7일 경기도 양평에 소재한 제20기계화보병사단을 방문해 발전기금을 전달했다고 8일 밝혔다. 이날 부대방문은 20사단 부대 창설기념일(2월9일)을 맞이해 하나금융투자 20사단의 지속적인 관계 유지 및 발전을 위한 차원으로 이루어졌다. 이진국 하나금융투자 사장(오른쪽)이 지난 7일 20사단 강인수 사단장에게 발전기금을 전달한 후 기념 촬영하고 있다. /하나금융투자

숨은 일꾼 군인에게 격려를



기지수첩
오세성
(산업부)

평창 동계올림픽이 개막한다. 이번 올림픽은 그 준비과정에서 우리 사회에 산재한 여러 문제를 발견하는 계기가 됐다. 우리가 의식하지 못했거나 대수롭지 않게 여겼던 병폐가 만천하에 드러난 일은 부끄러운 일인 동시에 사회가 한 걸음 발전할 수 있는 계기가 되곤 한다.

우선 올림픽은 준비하며 강제 동원된 군인들의 처우가 지적됐다. 대한민국의 건강한 청년들은 국방의 의무를 다하기 위해 징집돼 꽃다운 청춘을 헌신한다. 이들의 헌신과 희생은 존중받아야 할 일이지만 우리 사회는 그렇지 않았다. 전장의 최전선에서 국가와 민족을 수

호해야 할 이들은 동계올림픽을 지원한다는 명분으로 전장과 거리가 먼 평창으로 불러갔다. 혹자는 지원자를 받았다고 말하지만 지원자가 없더라도 징집할 이들의 수는 정해져 있었기에 변명이 되지 않는다. 근방에 복무하는 탓에 '제설' 따위를 이유로 강제 징집된 이들도 있다.

평창 동계올림픽에서는 이들을 '공짜 일꾼'으로 부렸다. 쇼트트랙 금메달리스트인 변천사 쇼트트랙 담당관은 언론 인터뷰에서 빙상 경기장 교체를 "벤쿠버와 소치보다 훨씬 더 빠르고 정확하게 하는 것이 목표"라고 말한 바 있다. 올림픽에서는 하나의 빙상경기장에서 다양한 경기를 열기에 매년 경기장을 목적에 맞게 변경시키는 작업을 한다.

벤쿠버와 소치에서는 약 30분이 걸린 작업을 변 담당관은 "20분 안에 끝내겠다"고 말했고 얼마 후 SNS를 통해 '18분 내 완료'했다고 밝혔다. 변 담당관 개인의 목표를 달성하기 위해 따 흘려 짐

을 옮긴 것은 전문 인력도 자원봉사자도 아닌 징집된 병사들이었다. 누군가의 아들이 안전을 도외시키고 혹사당한 셈이다. 실제 평창 동계올림픽에서는 열악한 안전 설비로 인해 20세 장병이 사망하는 사고도 벌어진 바 있다.

군 장병은 공짜 일꾼이라는 평창 조직위의 인식은 다른 곳에서도 엿보인다. 최근 민간안전요원들 사이에서 노로바이러스 감염자가 발생하자 평창 조직위는 이들을 격리시킨 뒤 곧바로 '군장병 900명'을 긴급 투입하겠다고 밝혔다. 가뜰이나 인원이 많지 않은 강원도 지역 보병사단에서 병력을 거리낌 없이 동원하는 모습은 많은 이들로부터 아쉬움을 샀다.

평창 동계올림픽을 준비하며 군 장병들에 대한 우리 사회 인식이 적나라하게 드러났다. 이번 올림픽이 향후 군 장병의 인권에 보다 관심을 기울이는 계기가 되길 바란다. /sesung@metrosoul.co.kr

인사

- ◆국무조정실·국무총리비서실 ◇실장급 인민정실장 남평오 ◇국장급 △공직복무관리관 송경원 △성과관리정책관 민용식 △능률국토해양정책관 임상준 △안전환경정책관 정훈 △정무기획비서관 이정원 △민정인민비서관 이효진 △소통지원비서관 한경필 △새만금사업추진지원단 부단장 윤순희
- ◆국제청 ◇부이사관 승진 △혁신정책담당관 민주당 △납세자보호담당관 오덕근 △조사기획과장 심옥기
- ◆방위사업청 ◇일반직고위공무원 승진 △방산기술통제관 김병부 ◇과장급 전보 △전차사업팀장 이동석 △창조조직인사담당관 홍미루 △운영지원과장 임영일 △과학화체계사업팀장 박영근 △지상유도무기원가분석팀장 김태숙

- ◆공정거래위원회 ◇국장 승진 △카르텔조사국장 고병희 ◇과장급 전보 △기획재정담당관 이용수 △경쟁정책과장 송상민
- ◆한국은행 △정책보좌관 민자홍 △조사국장 이환석 △금융시장국장 이상형
- ◆국민권익위원회 ◇고위공무원 승진 △신고심사심의관 김재수 ◇고위공무원 전보 △국가공무원인재개발원 교육과장 허재우 ◇과장급 전보 △운영지원과장 김응태
- ◆한국조폐공사 ◇하부기관장 △제지본부장 류진열 △기술연구원장 김홍조 ◇1급 전보 △사업처장 이견철 △조달실장 김영석 △제지본부 생산처장 강병욱 △기술연구원 위조방지센터장 유환신 ◇2급 승진 △제지본부 관리처장 최광연 △제지본부 생산조정실장 채희수 ◇2급 전보 △미래전략실장 박정배 △영업개발팀장 최성호 △스마트워크추진담당장 신화수 △화폐본부 관리처장 김태영 △화폐본부 주화처장 이철홍 △화폐본부 생산조정실장 김교찬 △화폐본부 검사실장 박경원 △ID본부 생산처장 장광호 △기술연구원 연구기획실장 권동원 △기술연구원 미래기술연구센터장 홍창석 ◇3급 승진 △재무팀장 구본창 △경영정보팀장 심종오 △홍보팀장 현원식 △전략제품개발팀장 박주열 △기술관리팀장 이근우 △품질경영팀장 김영식 △화폐본부 동력환경부장 조대연 △화폐본부 출판부장 조규근 △화폐본부 금형충장부장 정윤철 △기술연

- 구원 신제품연구팀장 김중희 ◇3급 전보 △경영관리팀장 문기호 △동반성장추진팀장 김충현 △ID사업팀장 이종선 △시스템사업팀장 김태안 △보안인쇄사업팀장 권영봉 △압인사업팀장 이봉삼 △기술전략팀장 한만규 △경영감사팀장 이만희 △화폐본부 노사협력부장 유만재 △화폐본부 총무부장 김백락 △제지본부 관리부장 박재성 △제지본부 공동동력부장 차성철 △제지본부 검사부장 이병석 △ID본부 관리부장 천순희 △ID본부 생산관리부장 손만옥 △기술연구원 NID연구팀장 채중훈

부음

- ▲이화진씨 별세, 이세민(충북보건과학대 경찰행정과 교수)씨 부친상, 전정애(전 충북도 여성정책관)씨 시부상 = 7일 오후 1시 30분, 청주 참사랑병원 장례식장 무궁화2호실, 발인 9일 오전 9시. 043-298-9200
- ▲문덕근 씨 별세, 문일(파크하얏트부산 세일즈마케팅 이사)씨 부친상 = 7일, 부산 수영구 좋은강안병원 장례식장 1호실, 발인 9일 오전 11시 30분. 051-610-9009
- ▲김윤매씨 별세, 박병목(전 의성공교 교장)·병국·병갑·병용(전 VOA 서울지국장)씨 부친상, 양강남씨 장모상 = 안동병원(수상동) 장례식장 제2분향실, 발인 11일 오전 7시, 장지 안동추모공원. 054-840-0002

metro 메트로미디어
 서울시 중로구 자하문로17길 18
 TEL:02)721-9800, FAX:02)730-1551
 발행편집인 이장규
 편집국장 이장규
 인 쇄 인 (주)중앙일보 김교준
 광고문의 02)721-9851,3
 독자센터 02)721-9861
 2002년 5월 31일 창간/등록번호 서울특별시 가100206