



## 약재의 발견

# 몸을 데우고 면역을 깨우는 천연 상비약, 생강

## 식탁 위의 팔방미인 생강, 사실은 동서고금의 약재?

김장철인 요즘, 식탁 위에서 흔하게 마주하는 식재료 중 하나가 바로 생강이다. 김치는 물론 빵이나 음료에도 빠지지 않고 등장한다. 매콤하면서도 알싸한 맛과 향으로 음식의 풍미를 더하는 향신료로 사랑받는 생강은 사실 인류의 역사만큼 오래된 훌륭한 약재이기도 하다.

생강(生薑)은 동양과 서양 그리고 우리나라의 한의학에 이르기까지 수천 년간 약용으로 활용되어 왔다. 고대 인도 आयुर्वेदा 의학에서 생강은 '만병통치약'으로 불렸고, 중국 의학서 (본초강목)에도 그 약효가 기록되어 전해지고 있다. 현대 약학의 아버지라 불리는 그리스 의사 디오스코리데스의 저서 (약물지(De materia medica))에도 온열 효과, 소화 촉진 등 생강의 약효가 기록되어 있다.



## 생강의 핵심 성분, 진저롤과 쇼가올

동서양을 막론하고 생강이 오랜 세월 인류의 삶에 깊숙이 자리 잡을 수 있었던 비결은 우리 몸에 활력을 불어넣고 건강을 지키는 탁월한 약효 때문이다. 생강 특유의 맛과 향은 '진저롤(Gingerol)'과 '쇼가올(Shogaol)'이라는 활성 성분 때문이다. 진저롤은 강력한 항염증 및 항산화 작용을 하며, 구토를 억제하는 효과가 뛰어난 성분이다. 생강을 건조하거나 열을 가하면 이 진저롤이 변형되어 '쇼가올'이 생성된다. 쇼가올은 강력한 진통 및 항암 효과가 있다. 특히 염증 반응을 유발하는 프로스타글란딘 합성을 억제해 염증성 통증을 완화한다. 이 두 성분이 생강이 가진 다양한 약리 작용의 핵심이라 할 수 있다.



## 몸을 데우고 혈액순환을 돕는 생강의 기능

한의학에서는 신선한 생강을 '생강(生薑)'이라 하고, 말린 생강을 '건강(乾薑)'이라 하여 구분해서 사용한다.

'생강'은 성질이 따뜻하고 맛은 맵다. 주로 폐(肺)와 비(脾), 위(胃) 경락에 작용해 몸을 따뜻하게 하고 땀을 내어 감기의 초기 증상을 완화하는 데 사용된다. 또한 위장의 기운을 조화롭게 해 구토를 멎게 하고 소화를 돕는 효능이 탁월하다. (동의보감)에도 생강이 '담(痰)을 삭이고 기(氣)를 내리며, 비위(脾胃)를 따뜻하게 하고 구역질을 멎게 한다'고 기록되어 있다.

말린 생강인 '건강'은 수분이 날아가면서 생강보다 더 뜨거운 성질을 가져 주로 몸속 깊은 곳의 냉기를 다스리는 데 쓰인다. 비위(脾胃)가 차서 생기는 복통이나 설사 그리고 식욕 부진 등에 효과적이며, 전신의 혈액순환을 촉진해 만성적인 손발 저림이나 냉증 개선에 도움을 준다.

이외에도 생강은 강력한 항산화 작용을 한다. 생강에 풍부한 항산화 성분은 체내의 활성산소를 제거해 세포 손상을 막고 노화를 지연시키는 데 기여한다. 또한 혈액 순환을 촉진해 신진대사를 돕고 몸속 노폐물 배출시킨다. 최근 연구에 따르면 생강은 콜레스테롤 수치를 낮추고 혈전 생성을 억제하는 데 효과도 있어, 심혈관 건강에도 긍정적인 영향을 주는 것으로 주목받고 있다.



## 생강, 건강하고 안전하게 사용하는 방법

생강은 차, 청, 술, 그리고 다양한 요리의 양념으로 활용되며 우리의 일상에 깊숙이 자리하고 있다. 생강차는 감기 예방과 소화 촉진에 좋고, 생강청은 따뜻한 물에 타 마시거나 설탕 대신 활용할 수도 있다. 요리에 생강을 넣으면 잡내를 제거하고 풍미를 더하는 동시에 건강까지 챙길 수 있다.

그러나 아무리 좋은 약재라도 과유불급(過猶不及)이다. 생강은 성질이 따뜻하고 매운맛이 강해 체질과 상황에 따라 주의하여 섭취해야 한다. 일반적으로 성인은 하루 4g 이하로 섭취하는 것이 좋다. 과다 섭취 시 위점막을 자극해 속 쓰림이나 설사를 유발할 수 있다. 특히 위가 약하거나 소화성 궤양이 있는 경우, 또는 혈액 응고 억제제를 복용 중인 경우에는 전문가와 상담 후 섭취해야 한다. 또한 담석증 환자의 경우 담즙 분비를 촉진할 수 있으므로 피하는 것이 좋다. 임산부에게 소량의 생강은 입덧 완화에 도움이 될 수 있으나 과다한 섭취는 오히려 자궁 수축 위험이 있으므로 주의해야 한다.

생강은 단순한 향신료를 넘어 소화 촉진, 항염증, 면역력 강화, 혈액순환 개선 등 다양한 효능을 지닌 약재이다. 오랜 역사와 현대의 과학적 연구가 증명한 생강의 효능을 이해하고 일상에서 현명하게 활용한다면, 추운 겨울을 건강하게 보내는 데 큰 도움이 될 것이다.

