

내 몸에 맞는 ‘약초 술’ 만들기

국립원예특작과학원 약용작물과 박우태 043-871-5686



위가 약하신 분은 황기·당귀, 열 많으면 복분자가 잘 맞아
약초 술은 결국 술이기 때문에 과음은 피하는 것이 좋아

농촌진흥청은 약용작물이 식·의약품 개발 등 다양한 산업 소재로 활용될 수 있도록 다양한 약초 술의 특징을 소개하고, 체질별로 잘 맞는 재료를 추천하였습니다. 앞으로도 품질 좋은 약용작물 육성과 활용기술 개발, 정보 제공 등에 힘쓸 계획입니다.

약초 술이란

- 약초 술은 깨끗이 씻어 말린 약재를 소주 등 도수가 높은 바탕술(약재·과실 등을 이용하여 담금술을 만들 때 바탕이 되는 술로 보통 소주 등 도수가 높은 술을 사용하며, 목본류나 잘 건조된 재료는 25~30도, 수분이 많은 과실이나 뿌리의 경우에는 35도 이상의 술을 이용함)을 이용해 맛과 향이 잘 우러나게 만든 담금술을 말합니다.
- 일반적으로 기능성을 나타내는 유효성분은 알코올에서 추출 효율이 높는데, 이 때문에 좋은 성분을 효과적으로 섭취하기 위해 약초를 술로 담가 먹는 이들이 많습니다.



약초 술(인삼)



약초 술의 재료로 쓰이는 약재

▣ 약초 술은 약재를 원료로 이용하므로, 한약과 같이 체질에 따라 궁합이 더 잘 맞는 재료가 있습니다.

황기, 당귀

- 위가 약하고 예민해 몸이 차고 만성 소화불량이 있는 사람에게는 황기와 당귀가 잘 맞습니다.



황기



당귀

복분자, 산수유

- 몸에 열이 많고 신장이 약해 소변과 노폐물 배출이 원활하지 않은 사람에게는 노폐물 제거, 배뇨 작용을 돕는 복분자와 산수유가 좋습니다. 단, 산수유의 씨는 산수유 효능을 저해하기 때문에 술을 담글 때는 씨를 발라 이용해야 합니다.



복분자



산수유

도라지, 맥문동

- 폐와 기관지가 약하고 대장 질환과 비만이 있는 경우에는 가래와 기침을 멎게 하고 콜레스테롤을 낮추는 도라지, 변비 등에 좋은 맥문동이 알맞습니다.



도라지



맥문동

오가피, 생강

- 혈액 순환이 잘되지 않는 사람은 고혈압과 혈액 순환에 좋은 오가피와 생강을 이용하는 것이 좋습니다.



(가시)오가피



생강

약초 술 복용시 주의할 점

- ❑ 약초 술은 몸에 좋은 재료들을 이용해 만들었다더라도 결국은 술이기에 때문에 복용에 주의해야 합니다.
- ❑ 약초의 유효성분이 알코올에 녹아 약성이 강할 수 있으므로 적정량을 마셔야 합니다.
- ❑ 몸에 맞지 않는 술은 부작용이 나타날 수 있으므로 오랜 기간 복용하지 않는 것이 좋습니다.
- ❑ 약초 술도 술에 해당하므로 알코올 관련된 질병을 일으킬 수 있습니다. 술을 마시지 못하는 사람에게는 독이 될 수 있으므로 조심해야 합니다.