

춘곤증

요즘같은 봄이면 버스 내에서나 지하철 등에서 앉아서 졸거나 아예 자는 사람이 많다. 춘곤증을 질병이라고 볼 수는 없지만 평소 몸이 건강하지 못하거나 체력이 약한 사람에게 많이 나타난다. 춘곤증이 심해 일을 하기 어려울 때에는 서둘러서 적절한 치료를 해야만 한다.

춘곤증이 생기는 원인은 추운 겨울 동안 위축된 혈관과 간이 봄의 따뜻한 기운을 받으면서 혈관이 확장되고 간의 활동이 갑자기 증가됨에 따라 간의 피로가 쌓여 식욕부진과 나른함과 무기력 또는 소화불량, 졸음 등이 생기는 것이다. 그러므로 봄에는 반드시 간장에 이로운 간 보약을 복용하고 간에 좋은 나물 등을 많이 섭취하는 것이 춘곤증을 이겨나가

는 지름길이다.

간에 이로운 대표적인 봄나물에는 쑥과 냉이가 있다. 쑥은 간장과 비장 등의 질병에 특히 좋은 약재이고 혈압을 낮추는 작용과 우리들의 피를 맑게 하는 정혈작용이 뛰어나다.

쑥잎은 가루로 만들어 찻숟가락



는 봄철에 냉이를 먹으면 식욕을 돋아주고 위를 보강하게 하여 준다.

간경화증이나 간암에는 마른 냉이 뿌리 3백g과 볶은 두루미 냉이씨 3백g을 함께 가루로 곱게 갈아 꿀에 개어 은행잎만한 환약을 만들어 매일 아침 저녁 2개씩을 꿀꺽질 달인 물로 복용하면 수주일 내에 간이 편해지고 소변이 잘 나오게 한다. 만성간염에 냉이, 뿌리, 잎, 줄기를 그늘에 말린 뒤 가루로 만들어 1일 3회 식후에 5g씩 복용하면 더 진행되는 것을 막을 수 있다.

또한 봄 춘곤증에는 녹용이 제일 좋는데 녹용의 성분 중에는 원기를 돋아주고 간으로 가는 혈액량을 늘려 주고 약해진 간세포를 부활시키는 작용이 있다.

녹용대보탕은 몸의 피로를 풀어주고 간을 튼튼하게 하는 작용이 있다.

봄기운에 혈관 확장 간 피로 누적이 원인

간에 이로운 보약, 쑥·냉이 등 봄나물 섭취

략으로 2스푼을 따뜻한 물로 복용하면 입맛이 들고 식욕이 좋아진다.

춘곤증으로 간과 비위가 허할 때는 봄나물 중에서 특히 냉이는 간장기능의 향상과 소화기능을

도와주는 역할과 장의 기능도 도와 변비를 없애주며 철분을 다량 함유하고 있어 여성의 빈혈에도 아주 좋다.

냉이는 간장에 성약(聖藥)인데 만성간염, 간경화, 간암 등에 복

용하면 효험이 있다. 사람의 눈은 간과 직결되므로 눈의 피로, 눈의 충혈 등에 냉이를 복용하면 좋다.

냉이는 간을 튼튼하게 보하며 간을 깨끗하게 하여주고 눈을 맑게 하여 준다. 또한 춘곤증이 있

국산한약재-도매시세표

한국생약협회

중앙가격사정위원회제공

<97년 3월 28일 현재>

(600g 기준 경동한약상가 도매시)

품명	금액
갈근(葛根)	각갈근1,800 편갈근1,300
강활(羌活)	5,500
건강(乾薑)	4,700
감국(甘菊)	上 9,000
결명자(決明子)	900
식고본(藜蘆)	5,200
과루인(瓜蒌仁)	1,800
구기자(枸杞子)	10,500
구절초(九節草)	1,400
구맥(瞿麥)	1,600
식길경(桔梗)	통 6,700 절 7,000
나복자(蘿蔔子)	800
남성(南星)	8,500
(일)당귀(日當歸)	5,300
(토)당귀(土當歸)	7,500
당귀미(當歸尾)	2,500
대황(大黃)	1,800
(식)도인(桃仁)	무
독활(獨活)	2,400
두충(杜仲)	上 8,000 中 7,000 下 5,500
만삼(蔓蓼)	1,800
만형자(蔓荊子)	1,800
문동(麥門冬)	거심13,000 막막 8,000

품명	금액
목과(木果)	900
통목단(通牧丹)	上 11,000 中 5,500
목작(木賊)	1,700
목통(沐通)	1,000
박하(薄荷)	2,000
(토)반하(半夏)	大 25,000
(원)방풍(防風)	5,500
(식)방풍(防風)	2,600
백개자(白芥子)	700
백선피(白鮮皮)	1,800
백지(白芷)	3,800
백출(白朮)	9,500
백편두(白扁豆)	800
백합(白合)	1,700
백복령(茯苓)	11,000
복신(茯神)	9,000
복분자(覆盆子)	3,800
사삼(沙蔘)	4,300
산수유(山菜萸)	6,000
생산약(山藥)	6,700
식산약(山藥)	7,000
토산사(土山查)	2,000
상백피(桑白皮)	4,000
석창포(石菖蒲)	1,000
소자(蘇子)	700
소엽(蘇葉)	1,500
속단(續斷)	4,000
승마(升麻)	3,000
식시호(柴胡)	11,000
(토)오공(蜈蚣)	60,000

품명	금액
오가피(五加皮)	8,000
오미자(五味子)	11,000
오배자(五倍子)	2,500
옥죽(玉竹)	4,700
영지(靈芝)	中 25,000
연교(連翹)	1,000
우슬(牛膝)	2,800
위령선(威靈仙)	4,000
의이인(薏苡仁)	2,400
음양곽(淫羊藿)	14,000
익모초(益母草)	900
인동(忍冬)	1,000
인진(茵陳)	1,200
자단향(紫丹香)	1,000
(식)자초(紫草)	5,000
(백)작약(白芍藥)	절 3,200
(적)작약(赤芍藥)	절 4,000
산백작약(白芍藥)	18,000
산적작약(赤芍藥)	35,000
지유(地榆)	3,000
진교(秦究)	5,000
진피(陳皮)	650
지실(枳實)	大 4,000 中 7,000 小 12,000
조각자(皂角子)	1,700
지부자(地膚子)	800
죽여(竹茹)	900
지골피(地骨皮)	1,000
건지황(乾地黃)	8,000
지모(知母)	4,500
차전자(車前子)	5,000
창이자(蒼耳子)	800

품명	금액
(토)천궁(川芎)	4,300
(일)천궁(川芎)	2,000
천마(天麻)	14,000
천문동(天門冬)	3,000
천화분(天花粉)	2,600
초롱담(草龍膽)	절 4,500
치자(梔子)	1,100
택사(澤瀉)	5,300
(원)토사자(兔絲子)	무
포공영(蒲公英)	2,200
패모(貝母)	4,500
(백)하수오(何首烏)	上 8,500 中 7,000 下 5,500
행인(杏仁)	2,500
향부자(香附子)	절 1,500
현삼(玄參)	2,400
현지초(玄草)	1,200
현호색(玄胡索)	8,500
형개(荊芥)	1,700
황금(黃芩)	5,700
황기(黃芪)	6년근30,000 3년근19,000 1년근 6,500
황백피(黃栢皮)	2,500
해동피(海桐皮)	2,500
황정(黃精)	小 7,000
호장근(虎杖根)	1,500
후박(厚朴)	7,300