

민간요법

기관지염일때

기관지염은 가침과 가래가 주요 증세인데 가벼운 경우는 1~2일 사이에 좋아지지만 치료를 소홀히 하면 상당 기간 괴로움을 겪게 된다. 가정에서 제일 주의해야 할 일은 담배를 피우지 않는 것. 담배는 피우는 본인은 물론 가족에게도 나쁜 영향을 주므로 꼭 끊도록 하자. 또 알코올이나 자극이 강한 향신료도 삼가하고 소화흡수가 잘되는 식사와 충분한 수분 공급에 신경을 쓰도록 한다. 갑작스런 온도 변화도 악영향을 미친다. 가급적이면 몸을 따뜻하게 해 주고 충분한 휴식을 취하도록 한다.

진피·미나리수프

감귤이 약용으로 사용되는 부

분은 껍질로 한방에서는 '진피'라고 하여 사용된다. 과육은 몸을 식히는 작용을 하므로 기침이 심하거나 한기가 있는 사람은 삼가하도록 한다.

기침을 진정시키고 가래를 가라앉히는 데는 진피·미나리수프가 좋다. 진피만을 달여 마셔도 좋으나 미나리를 함께 넣어 수

은행찜

은행에는 호흡기를 가다듬어 주는 성분이 있어, 한방에서는 기침약으로 사용하고 있다.

기관지염으로 심한 기침을 해 고생하는 사람에게는 기침을 방지하는 효과가 있는 은행찜을 권한다. 날것은 중독성이 있으므로 반드시 굵거나 삶아서 익힌 다음에 먹도록 한다. 이미 익힌 은행이라 해도 어른은 하루에 8~10개, 어린아이들은 5개 이상을 넘

잘 듣는다. 기침을 멈추게 하기 위해 약으로 사용할 때는 백합뿌리찜을 권한다. 백합의 뿌리와 배



연근즙

계속되는 기침을 진정시키는 데는 연근즙이 좋다. 껍질에도 약효가 있으므로 벗기지 말고 깨끗이 씻어서 사용하도록 한다. 검은 색을 내는 마디 부분을 갈아 그 즙을 마시면 기침이 멈추고 가슴도 편안해진다.

구운 치자열매

치자열매를 껍게 구워 먹으면 열증을 없애주고 심한 기침으로 인한 가슴의 통증을 진정시켜준다.

잘 익은 치자열매를 골라 햇볕에서 바짝 말려 사용하는데 한약방에서 쉽게 구할 수 있는 약재이다.

하루의 용량은 3g으로 3회에 나누어 먹는다.

〈김남주저 가정한방 진료실 중〉

자극 강한 향신료 삼가, 충분한 수분 공급

구운 치자열매, 심한 기침 가슴 통증 진정

프로 끓여 마시면 약효가 한층 더 뛰어나다.

감귤껍질을 직접 말려서 사용해도 좋지만 한의원이나 한약재 시장에 가면 쉽게 살 수 있다.

지 않도록 주의한다.

백합뿌리찜

백합뿌리는 기침을 멈추게 하고 신경질이나 초초, 불면증에도

를 설탕과 함께 섞어 2시간 정도 삶은 다음 식혀서 먹으면 기침을 멈추게 하는 효과가 있다.

노인성 기관지염에는 백합뿌리를 갈아 그 즙을 따뜻한 물에 타

국산한약재-도매시세표

한국생약협회

중앙가격사정위원회제공

시세는 변동될 수 있습니다.

<97년 12월 30일 현재, 600g 상품기준>

품명	금액
갈근(葛根)	각갈근1,500 편갈근1,200
강활(羌活)	5,000
강건(乾薑)	6,500
감국(甘菊)	귀
결명자(決明子)	1,700
식고본(藁本)	8,000
구기자(枸杞子)	10,500
구절초(九節草)	3,000
구맥(瞿麥)	2,000
식길경(桔梗)	통 7,000 절 4,000
나복자(蘿蔔子)	800
남성(南星)	8,000
(일)당귀(日當歸)	3,500
(토)당귀(土當歸)	통 3,500 절 4,500
대황(大黃)	1,800
독활(獨活)	3,000
두충(杜仲)	上 6,500 中 5,500 下 4,000
맥문동(麥門冬)	거심17,500 막막15,000
목과(木果)	900
통목단(通牧丹)	上 9,000 中 5,300
목적(木賊)	1,800

품명	금액
목통(沐通)	1,300
박하(薄荷)	2,000
(토)반하(半夏)	大 15,000
(원)방풍(防風)	7,500
(식)방풍(防風)	2,500
백개자(白芥子)	1,500
백선피(白鮮皮)	2,500
백지(白芷)	3,000
백출(白朮)	上 10,500 中 9,000
백편두(白扁豆)	귀
백합(白合)	귀
백복령(茯苓)	자연10,000 재배 7,000
복신(茯神)	9,000
복분자(覆盆子)	3,000
사삼(沙參)	4,500
산수유(山茱萸)	上 5,500 中 5,000
생산약(山藥)	16,000
식산약(山藥)	6,500
토산사(土山查)	2,700
상백피(桑白皮)	4,000
석창포(石菖蒲)	6,500
소자(蘇子)	3,000
소엽(蘇葉)	1,800
소속단(續斷)	귀
승마(升麻)	귀
식시호(柴胡)	上 14,000 中 12,000
(토)오공(蜈蚣)	70,000

품명	금액
오가피(五加皮)	8,500
오미자(五味子)	15,000
오배자(五倍子)	3,500
옥죽(玉竹)	5,500
영지(靈芝)	中 27,000
연교(連翹)	6,000
우슬(牛膝)	절 3,200
위령선(威靈仙)	3,000
의이인(薏苡仁)	2,500
음양곽(淫羊藿)	17,000
익모초(益母草)	절 1,000
인동(忍冬)	1,500
인진(茵陳)	1,100
자단향(紫丹香)	1,000
(식)자초(紫草)	6,000
(백)작약(白芍藥)	上 4,500 中 3,500
산백작약(白芍藥)	귀
지유(地榆)	3,500
진범(秦究)	9,000
진피(陳皮)	700
지실(枳實)	中 9,000 小 13,000
조각자(皂角子)	귀
지부자(地膚子)	귀
죽여(竹茹)	1,700
지골피(地骨皮)	4,000
건지황(乾地黃)	9,000
지모(知母)	3,500
차전자(車前子)	6,000
창이자(蒼耳子)	2,300

품명	금액
(토)천궁(川芎)	4,000
(일)천궁(川芎)	2,500
천마(天麻)	12,000
천문동(天門冬)	귀
천화분(天花粉)	3,200
초룡담(草龍膽)	귀
치자(梔子)	1,000
택사(澤瀉)	4,500
(원)토사자(兔絲子)	귀
포공영(蒲公英)	2,500
패모(貝母)	귀
(백)하수오(何首烏)	上 3,000 中 2,500 下 2,000
행인(杏仁)	2,500
향부자(香附子)	절 1,900
현삼(玄參)	2,700
현지초(玄草)	1,000
현호색(玄胡索)	9,000
형개(荊芥)	1,200
황금(黃芩)	8,000
황기(黃芪)	6년근30,000 3년근17,000 1년근 5,500
황백피(黃栢皮)	3,500
해동피(海桐皮)	3,500
황정(黃精)	小 6,000
호장근(虎杖根)	2,500
후박(厚朴)	7,500