

생약재를 이용한

민간요법

감기

감기는 체내 저항력이 떨어졌을 때 바이러스 감염으로부터 생긴다. 초기의 증상은 재채기, 콧물, 한기, 발열, 두통이다. 이 단계에서 적합한 섭생과 조치를 취하여 빨리 정상을 되찾는 것이 현명하다.

섭생의 기본은 자연식을 통한 영양섭취, 몸을 따뜻이 보온하고 충분한 휴식과 수면을 위한 것이 중요하다.

진피·생강·파·무즙탕 - 감기

소화를 돕고 기침과 담이 잘 배설되게 하여 감기를 잘 낫게 하는 것에 진피·

생강·파·무즙탕이 있다. 꿀을 타서 마시면 명약 중 명약이다.

생강(건강) -기침·담 제거

잘 익은 감귤 껍질 말린 것을 한방에서는 진피라고 한다. 기침을 멈추고 담을 없애 주는 효과가 있다. 주스로 과육을 쓰지만 껍질에는 과육의 30배가 넘는 비타민 C가 있어 식욕 증진에 효과가 있다.

파·생강·무즙과 함께 감기에 사용한다. 무농약, 왁스를 칠하지 않는 껍질을 햇볕에 잘 말려서 보관했다가 사용하면 좋다.

취차 - 발한·해열

취의 약효는 땅속 30cm 깊이의 뿌리 부분에 있다. 건조한 취뿌리를 한방에서는 갈근이라고 하는데 발한

과 해열 작용이 강하다. 취차는 지양과 함께 보온의 기능이 강하므로 감기 초기나 회복기에 효과가 좋다. 취가루에 뜨거운 물을 붓고 생강을 넣어 끓여 먹으면 감기 초기의 두통, 어깨·목 통증을 완화시켜 준다.

파·된장국 - 보온

파 밑동의 흰 부분을 한방에서 총백이라고 한다. 이 부분은 땀이 나게 하고 열을 내리며 몸을 따뜻하게 해준다. 땀이 나는 사람은 필요 없다. 된장을 한 손가락 분량에 뿌리를 잘게 썰어서 넣어 먹어도 좋고 생강즙을 탄 죽이나 국에도 파를 썰어 넣어 먹으면 좋다.

부추 - 위장·내장 조절

부추의 강한 매운 향기는 이렇이다. 자율신경을 자극

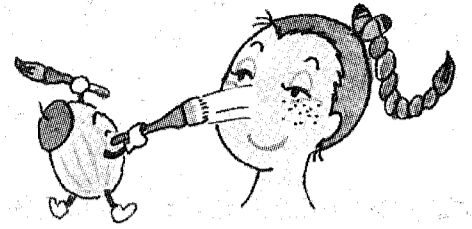
하고 냉한 위장과 내장을 조정해 준다. 비타민 A·B·C, 칼슘, 칼륨, 철분도 많아 감기 시의 영양 보충에 적합하다. 혈액의 순화에도 좋다.

부추죽을 먹으면 몸이 따뜻해짐으로 몸이 차가워지는 데서 오는 위장의 통증에 효과가 있다. 알레르기 체질인 사람과 설사하는 사람은 과식하지 않도록 주의해야 한다.

박하탕 - 발한·해열

박하의 주성분은 상쾌한 향기가 나는 맨톨이며, 한방이나 양방에 두루 쓰인다.

박하잎을 잘게 썰어 이것에 뜨거운 물을 조금 부어 추킨 다음 뜨거운 물을 붓고 5분 정도 두었다가 옷불



을 따라 마신다. 박하탕은 발한과 해열 작용뿐만 아니라 두통과 위기능을 강화시키는 약효가 있다. 감기의 열과 두통에는 잎과 줄기의 건조한 것을 사용한다.

인동덜굴탕

지상부분의 잎과 줄기에만 약효가 있다. 한방에서는 인동이라 하고 꽃은 금은화라 한다. 개화기인 4,5월에 흰 꽃이 노랗게 변하는데 이때 채취하며 응달에 말린 꽃에 물을 붓고 달여 반이 되면 식후에 마신다.

국산한약재 - 도대시세표

한국생약협회  
중앙가격사정위원회 제공

시세는 변동될 수 있습니다.  
(2002년 9월 30일 현재, 600g 상품기준)

품명	금액
<b>ㄱ</b>	
갈근(葛根)	각갈근 1,900 편갈근 1,800
(북)강활(羌活)	절 12,000
(남)강활(羌活)	절 13,000
건강(乾薑)	절 7,000
감국(甘菊)	7,500
감초	7,500
결명자(決明子)	1,700
식고본(薺本)	절 5,700
(토)곽향	1,800
구기자(枸杞子)	청양 7,500 진도 8,000
구절초(九節草)	3,500
구맥(瞿麥)	2,800
식길경(桔梗)	통 25,000 절 8,500
<b>ㄴ</b>	
나복자(蘿蔔子)	800
남성(南星)	8,500
<b>ㄷ</b>	
(일)당귀(日當歸)	통 2,500
(토)당귀(土當歸)	통 2,700 절 3,500
대계초	2,000
대황(大黃)	4,000
독활(獨活)	4,200
두충(杜仲)	上 3,000 中 2,500 下 2,000
<b>ㄹ</b>	
맥문동(麥門冬)	
청양산 거심	대 9,500 중 6,500
막맥	5,300
밀양산 거심	대 9,500 중 8,500
목과(木果)	1,600
통목단(通牧丹)	上 12,000

품명	금액
통목단(通牧丹)	中 7,500
목적(木賊)	2,500
목통(沐通)	1,100
<b>ㄴ</b>	
박하(薄荷)	1,400
(토)반하(半夏)	大 20,000
(원)방풍(防風)	9,000
(식)방풍(防風)	절 2,300
백개자(白芥子)	1,500
백선피(白鮮皮)	3,500
백지(白芷)	절 4,500
백출(百朮)	절 上 16,000 中 13,000
백복령(茯苓)	자연 11,000 재배 7,000
복신(茯神)	8,500
복분자(覆盆子)	3,300
<b>ㄷ</b>	
사삼(沙蔘)	통 6,000 절 6,500
산수유(山茱萸)	上 8,500 中 7,500
생산약(山藥)	귀
식산약(山藥)	8,500
토산사(土山查)	2,800
삼백초	2,700
상백피(桑白皮)	3,800
석창포(石菖蒲)	귀
소자(蘇子)	3,300
소엽(蘇葉)	1,200
속단(續斷)	9,000
승마(升麻)	귀
시염	2,700
식시호(柴胡)	통 上 13,500
<b>ㄹ</b>	
(토)오공(蜈蚣)	60,000
(원)오가피(五加皮)	귀
(막)오가피(五加皮)	5,000

품명	금액
오미자(五味子)	23,000
오배자(五倍子)	4,500
옥죽(玉竹)	3,700
어성초	2,800
여정실	귀
영지(靈芝)	上 35,000 中 28,000
연교(連翹)	7,000
우슬(牛膝)	절 3,700
위령선(威靈仙)	귀
의이인(薏苡仁)	2,500
음양곽(淫羊藿)	13,000
익모초(益母草)	절 1,000
인동(忍冬)	1,800
인진(茵陳)	1,000
<b>ㄷ</b>	
자단향(紫丹香)	1,300
(식)자초(紫草)	7,500
(백)작약(白芍藥)	절 中 7,000 절 下 5,000
산백작약(白芍藥)	귀
전호	절 4,000
지유(地榆)	4,500
진범(秦究)	8,000
진피(陳皮)	절 1,000
애지실(枳實)	12,000
소지실(枳實)	10,000
중지실(枳實)	8,500
지부자(地膚子)	귀
죽여(竹茹)	3,500
지골피(地骨皮)	귀
건지황(乾地黃)	大 5,500 中 4,500 小 4,000
지모(知母)	3,300
<b>ㄹ</b>	
차전자(車前子)	귀
차전초(車前草)	1,700

품명	금액
창이자(蒼耳子)	2,800
창출	9,500
(토)천궁(川芎)	절 14,500
(일)천궁(川芎)	절 3,500
천마(天麻)	38,000
천문동(天門冬)	귀
천화분(天花粉)	2,800
초롱담(草龍膽)	귀
치자(梔子)	2,800
<b>ㄷ</b>	
택사(澤瀉)	통 2,800 절 3,000
(원)토사자(兔絲子)	귀
<b>ㄹ</b>	
포공영(蒲公英)	통 2,500 절 3,000
<b>ㅎ</b>	
(싸리)하고초	8,000
하고초	4,500
(백)하수오(何首烏)	절 上 5,000 中 3,500
행인(杏仁)	귀
향부자(香附子)	절 2,300
향유	1,500
현삼(玄參)	3,800
현지초(玄草)	1,600
현호색(玄胡索)	통 11,000 절 13,000
형개(荊芥)	1,400
황금(黃芩)	6,000
황기(黃芪)	6년근 60,000 3년근 35,000 1년근 7,000
황백피(黃柏皮)	3,800
해동피(海桐皮)	4,800
황정(黃精)	小 8,000
호장근(虎杖根)	1,800
후박(厚朴)	3,000