



약이 되는 신약초

앞으로는 일반인들이 약초를 채집하고 민간요법을 활성화 할수있도록『월간 인삼·약초』지에서는 도움을 주고자 합니다. 그래서 야생약초의 채취에 필요한 사항과 채취상의 주의점을 게재하고 약이 되는 약초를 실어서 독자 여러분들에게 도움이 되고자 한다.



▶ 계수나무(桂木) *Cercidiphyllum japonicum*

계수나무과의 낙엽 교목

원산지에서는 지름 1m, 높이 25m에 달하흔 큰 나무이다. 수피는 회갈색이고 껍질이 얇게 갈라지며 벗겨진다. 잎은 심장형이고 뒷면에 5~7개의 잎맥이 뚜렷하다. 자웅이주로 꽃은 4~5월에 잎맥에서 꽃받침과 화관이 없이 자홍색으로 피는데 향기가 질다. 열매는 삭과로 3~5개씩 달리고 긴 타원형으로 10~11월에 갈색으로 익는다.

- 약용 부위 : 잎
- 채취 시기 : 가을
- 분포 : 중남부 지방
- 생장지 : 정원, 인가 부근.
- 약효 성분 : 방향제

- 홍엽을 분말로 빻아 식품에 무공해 천연 향신료로 사용한다.

▶ 고마리 (漆姑)

Persicaria thunbergii

마디풀과의 일년생초

양지바르고 습기가 많은 풀밭에 여러 포기가 무리를 이루어 자라는 풀이다. 줄기에는 가시가 많이 나오며 높이 약 70cm로 자란다. 또 줄기는 모가 쳐 있으며 갈고리 같은 많은 가시가 나 있다. 잎은 마디마다 서로 어긋나게 나 있고 생김새는 방패모양이다. 분홍색 꽃은 8~9월에 가지 끝에 핀다.



- 약용 부위 : 풀 전체
- 채취 시기 : 가을
- 분포 : 전국 각지에 분포
- 생 장 지 : 도랑가 등 습기가 많은 곳
- 약효 용법 : 설사, 이뇨, 해열, 해독
- 1일 12~20g을 달여서 3회에 나누어 복용한다.

▶ 고본(藁木) *Angelica tenuissima*

미나릿과의 다년생초

줄기는 약 50cm 정도로 곧게 자라며 여러 개의 가지가 난다. 잎은 부드럽고 끝은 뾰족하다. 줄기와 잎 양쪽에 부드러운 털이 많이 나 있다. 꽃은 4~5월에 피고 흰색이며 과실은 타원형이고 날개가 달려 있다.



- 약용 부위 : 뿌리
- 채취 시기 : 개화기
- 분포 : 전북, 경남, 충청도
- 생장지 : 깊은 산의 계곡

- 약효 용법 : 두통, 오한, 발열, 관절통, 진경
- 1일 5~10g을 달여서 3회에 나누어 복용한다.

▶ **고사리(蕨菜) *Pteridium aquilinum var. latiusculm***
양치 식물 고사릿과의 다년생초

햇빛이 잘 드는 산이나 들에 자생하며 겨울에는 지상부가 말라 죽고 봄에 새잎이 돋아난다. 줄기는 연필 정도로 굵으며 잎은 깃털모양을 하고 있다.



- 약용 부위 : 지상부
 - 채취 시기 : 봄, 가을
 - 분포 : 전국
 - 약효 용법 : 설사, 해열, 황달, 대하증
 - 생장지 : 산의 양지쪽
1. 건초를 1일 10~25g 달여서 3회에 복용한다.
 2. 잎이 피기 전에 순을 잘라서 나물로 먹는다.



▶ **고삼(너삼, 苦參) *Sophora flavescens***
콩과의 다년생초

깃털과 같은 긴 잎이 1m 정도나 되는 줄기와 가지 위에 서로 어긋나게 붙어 있으며 6~8월경에 나비모양의 연노랑 꽃이 핀다. 꽃이 지면 염주모양의 많은 열매가 맺는다. 뿌리가 쓰다는 것에서 고삼이라는 이름이 붙었다.

- 약용 부위 : 뿌리, 잎
 - 채취 시기 : 여름, 가을
 - 분포 : 전국 각지
 - 생장지 : 산과 들 양지바른 곳
 - 약효 용법 : 소화 불량, 식욕 부진, 신경통, 이뇨
1. 1일 6~12g을 달여 3회에 나누어 복용한다.
 2. 마른 잎을 잘게 썰어서 변소에 넣으면 구더기가 죽는다.



▶ **고욤나무 (軍遷子) *Diospyros lotus***

감나무과의 낙엽 활엽수

높이 약 12m에 달하는 낙엽 교목으로 자웅 이주이며 수피는 암갈색이고 가로로 많이 갈라져 있다. 잎은 길이 8~16cm이며 타원형이고 잎자루가 있다. 가장자리에 톱니가 없고 끝이 뾰족하다. 모든 생김새가 감나무와 흡사하나 그 열매가 작다는 점이 다르다.

- 약용 부위 : 과실 • 채취 시기 : 가을
- 분포 : 남부 지방
- 성장지 : 온화하고 바람이 잔잔한 곳

• 약효 용법 : 혈압강하, 지갈증, 소갈증

- 혈압 강하...1일 3회, 생즙 한종지에 무즙을 타서 공복에 마신다.

▶ **고추(蕃椒) *Capsicum annuum***

가짓과의 일년생초

우리가 양념으로 먹는 보통의 고추를 말하는데, 키 60cm 정도로 자라고 잎은 어긋나며 여름에 흰 꽃이 잎겨드랑이에서 하나씩 핀다. 길고 둥근 열매는 처음에 초록색이나 점점 익어감에 따라 빨갱게 된다.

- 약용 부위 : 과실 • 채취 시기 : 가을
- 분포 : 전국 • 성장지 : 밭에서 재배
- 약효 용법 : 건위, 신경통
- 생과로 먹거나 양념으로 먹는다.



▶ **고추나무 (고춧대나무) *Staphylea bumalda***

고추나무과의 낙엽 활엽수

가지는 회갈색이며 잎은 가지에 대생하며 3장의 작은 잎으로 된 복엽으로 2~3cm의 잎자루가 있다. 새가지 끝에 원추 화서가 나오며 흰꽃이 5~6월에 핀다. 열매는 반원형인 공기주머니처럼 부푼 자루 속에 들어 있으며 9~10월에 갈색으로 익는다.

- 약용 부위 : 종자 • 채취 시기 : 초가을.
- 분포 : 전국
- 성장지 : 산골짜
- 약효 용법 : 설사, 소염

1. 1일 5~10g을 달여서 3회에 나누어 마신다.
2. 타박상에 약재를 달인 물로 씻고 찜질한다.