

## 머리가 아플때

국화차나 두릅즙 마시면  
두통이 가라앉는다

두통의 원인 중 80%는 일상적으로 흔히 일어나는 증세로 그리 걱정하지 않아도 된다. 피곤하거나 긴장하면 두통이 나는 사람은 술이나 담배를 삼가하고 취미나 스포츠 등으로 기분전환을 시도하여 스트레스가 쌓이지 않도록 한다. 단, 갑자기 일어나는 격렬한 두통은 뇌막하출혈이나 뇌출혈, 급성 수막염 등의 초기 증세일 수 있다. 이때의 증세는 격렬한 통증과 함께 구토증을 동반하므로 전문의와 의논하여 병원 치료를 받는 것이 좋다. 가벼운 증세일 때는 자기치료로도 회복된다.

속 달인 물                      두릅뿌리 달인 즙  
냉으로 인한 두통에 효과      만성두통을 낮게한다

속은 단오 때의 창포와 함께, 목욕할 때 탕 속에 넣어 쓰기도 하고 뜸을 뜨는 재료로 사용하는 등 많은 효능을 가진 약초이다. 냉증으로 오는 두통에는 말린 속 한 줌의 분량을 3컵 정도의 물에 넣어 양이 반으로 줄어들 때까지 달인다. 이것을 하루의 양으로 해서 차처럼 마시면 아주 효과가 좋다.

그 외에도 습진이나 옷이 생겼을 때 찜질약으로도 사용되며 따뜻한 물에 넣고 목욕을 하면 어깨결림, 류머티스, 요통 등에 효과가 있다.

두릅은 야생 두릅을 사용해야 약효가 있다. 두릅뿌리를 잘 씻어서 물에 담갔다가 말린 다음 푹달여 마시면 통증이나 땀 흘리는 것을 막고 해열 효과를 낸다. 이 즙을 꾸준히 마시면 만성 두통이나 현기증, 어깨결림, 신경통, 류머티스 등의 증세가 좋아진다.

국화차  
현기증, 고혈압 두통에

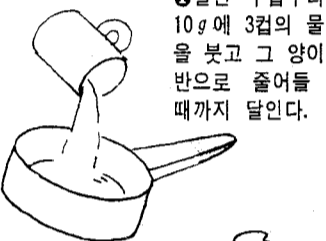
국화는 두통, 현기증, 귀에서 소리가 날 때 등 주로 머리 부분

에서 일어나는 불편한 증세에 효과가 있다.

혈액순환을 좋게 하고 시력을 회복시켜 주는 한방약으로도 잘 알려져 있다.

현기증, 고혈압으로 인한 두통에는 국화잎으로 만든 국화차가 좋다. 또 만성 두통일 때는 생화 20g이나 말린 꽃 6g을 구기자와 섞어 1컵 반의 술을 넣어 20분 정도 잔 것을 마시면 금방 효과를 볼 수 있다.

### 이렇게 만드세요!



① 말린 두릅뿌리 10g에 3컵의 물을 붓고 그 양이 반으로 줄어들 때까지 달인다.

② 달인 즙을 거즈에 밍쳐 거른다. 이 즙을 하루 분으로 삼아서 3회로 나누어 식사 전이나 후에 마신다.



### 「우리꽃 전시회」

자생지 멸종식물로 알려진 파초일엽 등 희귀식물을 비롯 백등신 및 한국특산식물 2백여 종이 한자리에 전시됐다.

지난달 9일부터 24일까지 한국식물원협회와 한보그룹이 공동주최한 「우리 꽃 전시회」는 70여종 자생식물 사진과 1백여

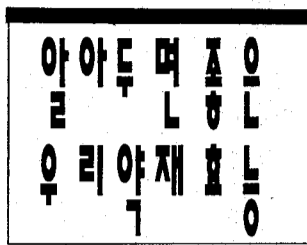
### 단 신

종의 분경 등 자연생태계를 재연한 동산에 2백여종 총2천여 본의초본, 목본식물이 선보였다.

### 「약탕(藥湯) 목록」

오오주미 준 지음/값 1만원 /하서출판사 펴냄  
약초, 야채, 과일 등을 이용

한 건강목욕법을 사진과 함께 소개한 책이다. 소나무, 전나무, 향나무 등 침엽수를 비롯해서 굴나무, 콩과 수목, 각종 들풀 그리고 아욱과 허브, 미나리과, 자치과 등의 약초까지 일본에서 나는 각종 수목자료를 중심으로 피로회복, 건강, 미용에 효과가 있는 각종 목욕법을 알기 쉽게 설명했다.



### 오매



매화나무의 열매인 매실을 덜 익을 때 따서 가공한 한방 약재를 오매라 한다.

매화나무는 앵도과에 들어가는 낙엽 교목으로 지금은 관상수로도 많이 심고 있다. 여러 종 가운데 흙잎의 향기 좋은 흰 매화를 제일로 친다.

제주도를 비롯한 우리나라 남부지방의 기후에 알맞고 비옥한 토지에서 잘 자란다. 중부 이북지방에서는 화분에 분재로 기를 수 있으나 기온이 떨어지는 겨울철이 되면 온실

로 먹거나 껍질과 씨를 발라내고 쪼뿔에 검게 그을린 다음 말려 오매라는 약재로 쓰기도 한다.

청매에는 청산이라는 독 성분이 들어 있는데 이 성분이 중화되어 약효를 내는 것이므로 오매는 반드시 덜 익은 매실로 만들어야 한다.

둥글납작하고 주글주글한 오매는 길이가 3~4센티미터, 지

## “술독 푸는데 효과”

에 들여놓아야 한다. 그래도 개성 이북지방에서는 열매가 맺지 않아 과실수로 재배하지는 못한다.

다 자라면 키가 5미터에 이르고, 잎이 나기 전인 4월에 꽃잎이 다섯 장인 꽃이 핀다. 꽃의 색은 흰색, 붉은 색, 연한 녹색 등이다. 눈 속에서 피는 고결한 매화를 설중매라 부르기도 하였다.

6월부터는 열매가 열리는데 익지 않은 푸른 색 청매를 채집하여 소금에 절인 뒤 반찬으

름이 1.5~2센티미터 가량 되며 쉽게 부서진다. 평평한 타원형 씨가 들어 있는 것도 있고, 없는 것도 있는데 원래는 씨를 빼야 한다.

구연산과 사과산이 함유되어 있어 기침을 가라앉히고 가래를 삭히며 위장을 튼튼하게 하는 작용이 있고 열을 내리고 회충을 구제하는 효과도 있다.

이밖에 담석증을 예방하고, 담석증 때문에 찾아오는 격심한 고통을 부드럽게 가라앉히는 작용을 한다.

# 중앙 회원 가입 안내

국산한약재는 조상의 얼이 담겨있는 소중한 전통의약입니다.

본회에서는 아래와 같이 중앙회원을 모집하오니 많은 참여 바랍니다.

### 대상

농촌지도기관, 영농법인, 작목반, 생약분야단체, 학계, 제약 및 식품회사, 우리생약에 관해 관심있는 모든분

### 혜택

- 1) 생약재배에 관한 기술지도
- 2) 생약계약재배 및 수매알선
- 3) 입산채취증 발급
- 4) 생약의 수출입 알선
- 5) 생약분야 정보제공
- 6) 한국생약보(시세표 포함) 제공

### 구비서류

- 1) 가입서 양식(본부에 비치)
- 2) 주민등록등본 1통
- 3) 증명사진 2매
- 4) 회비 : • 개인 : 월 3,000원×12개월 = 36,000원  
가입비 10,000원 합계 46,000원  
• 단체 : 월 10,000원×12개월 = 120,000원  
가입비 10,000원 합계 130,000원

가입문의 : 협회사무국 전화 (02) 967-8133