

우리 藥草를 찾아서

編輯委提供

1. 구릿대 (白芷)

구릿대는 이른 봄에 부드럽고 여린 순을 뜯어다가 살짝 데쳐서 찬물에 담가 우려낸 후 무쳐 먹는 별미의 산나물로 손꼽는다. 튀겨 먹거나 볶아서 먹기도 한다 그 뿌리를 약으로 쓸 때 '白芷'라고 한다



청결함이 스스로 극점까지 가서 그쳤다는 뜻으로 깨끗하다는 '백' 과 그치다는 '지' 를 붙여 이름한 것이다.

〈만선식물자취〉에는 한반도의 중부 이북에서 東省에 걸쳐 깊은 산속 습지에 자생하는 宿根草라고 하였다. 부드러운 어린 잎은 데쳐서 먹는데 그 맛이 아주 부드럽다고 하였다

조선에서는 간간이 이를 재배하기도 한다 하였고, 그 뿌리 주변은 향기가 강하고 한방에서는 흥분제로 쓰여진다고 하였다 구릿대는 우리나라 깊은 산골짜기 냇가등 습지가 있는 곳에 자생하고, 6~7월에 꽃이 피며, 10월에 열매가 익는 것으로 알려져 있다.

구릿대는 일반적으로 우리 것을 '상백지', 중국 것을 '당백지'라 하는데, 우리나라 것 중에서도 남쪽 것보다 북쪽 것을 더 좋은 약재로 여긴다 이 풀은 난지 3년이면 죽으므로 2년근을 약으로 쓰는데, 가을에 잎이 마를 무렵에

■ 우리 藥草를 찾아서

굵은 뿌리줄기를 캐내어 꼭지와 잔뿌리를 다듬고 씻어 말려서 쓰거나, 황정써 것과 같은 양씩 배합하여 썬 후 황정을 걷어 버리고 말려서 쓴다.

▶ 어떤 효과가 있나?

혈액순환을 좋게 하며, 고름을 없애 새살을 돋게 한다. 여성은 부정기적 자궁 출혈을 비롯해서 냉이 흐르는 대하증, 월경불통 등에 애용하던 약재다. 또 축농증이나 유선염, 고름이 나오는 치질, 각종 염증성 질환의 치료제로 쓰이는데 염증이 심해진 환부의 고름을 없애고 새살이 잘 돋아나게 한다.

악성종기와 각종 멍을 등을 삭힌다. 동물 실험결과 항암성이 인정됐다 자궁의 종양이나 질종양 등에 애용하던 약재로 유방에 멍울이 생긴것도 푼다.

동의보감에는 '부인들이 근심을 하고 성을 내고 억울한 일이 오랫동안 쌓이면 우장 계통의 기능이 약해지고 간장 기능이 침울해져서 유방속에 바둑알만한 멍울이 생긴다. 이견은 아프지도 가렵지도 않다. 이것이 아주 오래되면 까맣게 꺼져 들어가는데 이렇게 되면 고치기 어렵다' 고 했다. 이것을 '유방결핵' 이라고 하면서 중년부인이 이 병에 걸렸을 때 멍울이 터지기전에 치료하면 나올 수 있으나 터져서 혈게 되면 낫기가 어렵다' 고 했다.

이 멍울을 푸는 약재가 바로 백지다.

('이유' 출판 「우리 약초로 지키는 생활 한방」 중에서)

2. 미치광이풀(菘宕根)

이른봄 깊은 산 숲속에 들어가면 눈과 얼음이 남아 있는데도 먹음직스러운 산나물 같은 굵은 새순이 땅을 헤집고 밖으로 나온다 잎이 퍼지고 나면 흔히 이른봄 산나물을 뜯으러 나온 사람들에게 먹을 수 있는 나물처럼 보이기 때문에 사람들이 간혹 실수를 하기도 한다

미치광이풀의 새싹이나 잎 열매·씨 등에는 모



두 독 성분이 있어, 이것을 먹게 되면 마치 미친 사람처럼 날뛰다고 해서 옛부터 '미치광이풀' 이라고 불린 것으로 전해진다

이 풀은 우리나라 남부지역, 중부지역의 깊은 산 숲속 그늘에 자라는 가지과의 여러해살이 풀이며 유독성 식물이다. 높이는 30~60cm이며 땅속의 뿌리줄기는 옆으로 자라고 굵으며, 끝에서 털이 없는 원줄기가 나오고 가지가 약간 갈라진다.

〈만선식물자취〉에 조선에서 낭탕초(葎宕草) 초우영이라 부른다고 하였다. 중국에서는 낭탕·낭탕초라하며, 낭탕초의 줄기는 麻와 같으나 잎이 작고 날카로우며 꽃은 木棉같고, 결실한 것은 먹을 수 없으며 만약에 이것을 먹으면 미치광이처럼 날뛰다고 하였다.

유독성 식물로 씨에는 먹으면 위험한 독이 있으며, 그 열매는 등글넙적한 합상을 이루고 완전히 익으면 횡렬하여 윗부분을 열어 씨를 떨어뜨린다고 하였다

이 씨를 낭탕자 또는 천선자라 부르는데 마취진정제로 쓰이며, 낭탕엽, 낭탕근도 또한 같은 목적에 쓰인다고 하였다

▶ 어떤 효과가 있을까?

경련을 진정시키고, 진통효과가 있다 미치광이풀의 씨는 광증, 간질 등을 안정시키며 천식을 진정시킨다 또 위통, 복통 등을 진정시킨다 특히 치통의 진통제로 특효약이다 「동의보감」에는 '치통을 멎게 하며, 거기에서 벌레가 나오게 한다' 고 했다. 「비급천금요방」 제24권에는 미치광이풀에 들어 제니·감초·승마·서각·계 등을 해독제로 쓸 수 있다고 한다

지사작용을 한다. 오랫동안 계속된 설사·이질 등을 치료하는 효과가 좋으며, 탈항을 다스린다. 잇은 천식 발작을 안정시킨다. 잇은 경련을 진정시킬 뿐만 아니라 천식 발작을 안정시키는 약효를 지닌다. 또한 위통, 신경통, 기관지염, 천식, 복통, 설사, 치통, 방광염의 진통제로 쓰인다. 물론 효과 좋은 마취제나 최면제로도 널리 쓰인다. 뿌리는 학질을 다스리는 약효가 탁월하

다. 뿌리 역시 잎이나 씨와 같은 작용을 하지만 특히 학질을 다스리는데 탁월하다

「본경봉원」에는 ‘억격’ 과 ‘반위’ 를 고칠 수 있다고 했다 ‘억격’ 은 식도암, 식도 양성종류, 식도협착, 식도염, 식도계실, 분문경련 등을 포괄하는 병증이다. ‘반위’ 유문경색, 유문협착, 유문경련, 위암 등을 포괄하는 병증이다.

3. 일당귀

심산유곡 스님의 암자에서 자라는 풀(승암초)이라 불리는 ‘승검초’의 뿌리가 바로 당귀다 당귀의 짙은 ‘은비녀 다리 같다(은채고)’고 할 정도로 청초하면서도 우아하고 깨끗하다.

우리 나라 곳곳의 산골짜기 냇가 주변에서 자라지만, 약으로 쓰기 위해 흔히 약초농가에서 재배하는 미나리과의 여러해살이풀이다

식물의 원줄기는 잎자루와 더불어 검은 빛이 도는 자주색이고, 전체에 털이 없으며 향기가 강하다 줄기는 곧게 서서 60~90cm까지 자란다. 잎은 1~2번 세 갈래로 갈라진 겹잎으로, 하나하나의 잔잎은 다시 3~5갈래로 나



누어져있다. 잔잎의 가장자리에는 고르지 않은 톱니들이 있다. 잎자루 아래쪽은 날개처럼 되어 줄기를 감싼다.

‘京都雜誌’에는 조선에서 當歸·當歸草 辛甘菜·승검초·왜당귀라 부른다고 하였다 신감채는 새싹을 말하는 것이며,

신감채나 當歸芽나 같은 뜻이며, 꽃을 조금 가미하여 먹으면 깊은 맛이 있다고 하였다.

중국에서는 당귀 당귀초 신감채라 하였으며, 조선의 북부와 만주 등지

에 널리 분포한다고 하였다

어린 잎은 데쳐서 나물로 하고 또한 국거리로 먹는다고 하였으며, 같은 속(同屬)에 '속하는 3종이 있다고 했다. 재배종은 당귀라 하였으며, 다도해의 여러 섬지역에서 자생하고 각지에서 재배된다고 하였다.

▶ 어떤 효과가 있을까?

보혈 지혈 작용이 있다. 혈액의 구성 성분인 적혈구의 결핍, 혈색소 감소, 골수의 조혈 기능을 근본적으로 돕는다. 뿐만 아니라 피를 맑게하는 청혈작용과 상처가 났을 때 피를 멎게하는 지혈작용도 한다

혈액순환을 촉진한다 혈압을 떨어뜨리고 혈액의 성분이나 상태를 정상으로 만든다 혈중지질을 제거하고 어혈을 푼다. 협심증, 혈전색성맥관염, 중풍의 예방이나 휴유증, 두통, 요통, 사지위축성마비, 수족냉증 등에 쓴다.

심장을 강화하고 기억력을 증강시킨다. 뇌세포의 핵분열을 촉진하기 때문에 세포의 생명력이 연장되고 기억세포의 기능이 강화된다

항비타민E 결핍 작용이 있다 자궁 흥분 및 자궁 근육 억제작용이 있어 월경통에 효과적이며, 자궁 발육을 돕는다.

장의 연동운동을 촉진하며 이뇨 작용을 돕는다 고질적인 변비를 낮게 하므로 골반강내 장기와 조직에 피가 모이지 않게 하며, 피부를 곱고 부드럽게 만들고, 손이나 얼굴이 붓고 푸석푸석 해지는 데 좋다.

4. 決明子

한해살이풀인 결명초의 씨인 결명자는 이름 그대로 밝음을 결정한다는 뜻을 갖고 있다. 개똥같은 콩이라하여 '구시두' 라고도 한다. 눈동자를 희춘 시킨다는 뜻의 '환동자' 또는 천리를 볼 수 있다는 뜻의 '천리광' 이라는 다른 이름도 갖고 있다. '동의보감' 에는 결명자 초결명·마제결명·한동자라 하였으며, 열매의 모양이 말발굽 같아 예부터 마제결명이라고도 불린다고 하였다. 중국에서는 결명자 초결명·마제결명 환동자·산변두라 하고, 조선과

■ 우리 藥草를 찾아서



만주의 원야에 편생한다고 했다. 가지와 잎은 달여서 약으로 이용하는데 보신강장제로 쓰인다고 하였으며, 꼬투리 열매는 일체의 안질에 내복하고 또한 洗劑로 쓰인다고 하였다. 공복에 꾸준히 복용하면 밤에 잘 보인다고 하였으며, 기타 鼻血

疱疹·秘結등에 효과가 있다고 하였다

결명자는 북아메리카 남부 멕시코 원산으로 약용식물로 재배하기 위해 들여온 일종의 귀화식물로서 콩과의 한해살이풀이다

높이는 50~150cm이고 전체에 털이 없으며 6~8월에 꽃이 핀다. 꽃은 꽃자루 끝에 2~6개씩 달리고 노란색을 띠고 있다

▶ 어떤 효과가 있을까?

눈을 밝게 하며, 눈병을 다스린다. 동의보감에는 결명자를 100일 동안만 복용하면 밤에 촛불 없이도 사물을 볼 수 있다고 했다

또 신농본초경에는 눈이 붉고 눈물이 나오는 것을 다스린다고 했으며, 풍안(바람을 쐬면 눈물이 흐르는 병증)을 다스린다고 하였다.

까닭에 밤이면 전혀 앞을 못 보는 야맹증을 비롯해서 눈의 피로가 심하고, 눈이 잘 충혈되고, 눈물이 나오며, 눈이 아플 때 쓴다. 더 심해져서 두통, 현기증, 어깨결림, 메스꺼움 등이 수반될 때도 좋다. 그리고 급성 결막염, 유행성 각결막염, 알레르기성 결막염에도 쓰인다

간장의 기능을 튼튼하게 한다. 체내 콜레스테롤을 낮추며, 특히 간열을 내린다. 간열은 간장에 생긴 열증을 말한다. 대 소변이 잘 나오게 한다. 변비를 없애주고, 소변을 원활케하며, 신장의 기능을 튼튼하게 만들어 준다. 두통을 다스린다. 머리가 만성적으로 아프고 때로 멎었다 때로 발적으로 아팠

다 하면서 어지럽고 메스껍고 귀가 울리는 소위 '두풍증'이라는 병증에 좋다.

혈압을 떨어뜨린다. 특히 고혈압으로 두통이 심할 때 효과가 있다 입안 염증을 다스리고, 입맛을 돋운다. 입안에 염증이 생겼을 때, 술을 많이 마신 다음날 숙취가 풀리지 않을 때 좋다. 또 위장을 튼튼하게 하고 떨어진 입맛을 다시 찾게 해준다.

5. 부들(蒲黃)

부들은 꽃가루받이가 일어날 때 부들부들 떨기 때문에 '부들'이라는 이름을 붙였다고 하는데, 한자로는 '포초' 또는 '향포'라 한다. 부들은 여러 가지의 세공품을 만드는 재료가 되기도 하는데, 특히 꽃꽂이를 할 때 즐겨 사용하는 재료중 하나이다. 「만선식물자취」에는



조선에서 蒲草·香蒲 蕻·蒲黃 갈포 부들이라 부른다고 하였으며, 蕻은 싹을 가리키는 것이며, 蒲黃은 花粉을 가리키는 것이라고 하였다 중국에서는 포초 향포·약·포황·포봉이라 부른다고 하였다

조선과 만주 곳곳의 연못에서 자생하며, 어린 싹은 생으로 먹거나 뿌리와 같이 삶아서 먹는다고 하였다. 포황은 수술을 말린 것으로서 지혈제 또는 이뇨제로 쓰인다고 하였다.

▶ 어디서 어떻게 자랄까?

부들은 전국 각지의 연못가나 들녘의 습지에서 자생하는 부들과의 여러해살이 풀이다. 원줄기는 높이 1~1.5m이며 둥글고 털이 없다 뿌리줄기는 옆으로 뻗고 흰색이며 수염뿌리가 있다. 잎은 선형으로 길이 80~130cm이고, 너비 5~10mm이며 털이 없고 밑부분이 좁아져서 원줄기를 완전히 둘러싼다.

■ 우리 藥草를 찾아서

7월에 꽃이 피고 수꽃이 삭은 윗부분에 달리며 길이 3~10cm이고, 암꽃은 바로 그 밑에 달리며 길이 6~12cm이다. 꽃이삭에 달린 꽃턱잎은 2~3개로 일찍 떨어진 다. 꽃에는 꽃덮이가 없으며 밑부분에 수염과 같은 털이 있다. 수꽃은 노란색으로 꽃가루가 서로 붙지 않는다. 암꽃은 어린 꽃턱잎이 없고 씨방에 대가 있으며, 암술머리는 주걱 비슷한 피침형으로, 씨방 밑에서 돋은 털과 길이가 비슷하다

▶어떤 효과가 있을까?

치질·대하증의 약으로 쓰인다. 부들의 꽃가루를 채로 치면 빨간 찌꺼기가 남는데 이것이 꽃받침이다. 이 꽃받침만을 모아 타지 않게 잘 볶아서 쓰면 장을 수렴시키는 작용이 커서 피를 쏟는 설사 증세를 치료하는 효과가 탁월하다.

지혈작용을 한다. 수렴성 지혈약으로 출혈시간을 단축한다. 그래서 폐위(폐결핵 유형), 폐옹(폐농양 유형) 등으로 피고름을 뱉는 것을 다스리며, 토혈, 코피, 자궁출혈, 소변 및 대변 출혈 등 각종 출혈성 질환에 쓰인다. 특히 방광염이나 요도염으로 혈뇨, 배뇨곤란, 배뇨통이 있을 때나 만성 결장염으로 혈변, 농혈변, 복부의 불쾌한 통증 등이 있을 때 좋다.

어혈을 풀고 혈액순환을 촉진한다. 심장에 어혈이 있어 흉부에 통증이 때때로 발작하며 등까지 아플 때, 산후에 붉은 이슬이 비치지 않고 검붉은 색을 띠거나 심한 아랫배 통증이 있을 때 쓰인다. 자궁수축 작용을 하기 때문에 효과가 있는 것이다. 그리고 월경을 고르게 하는 작용이 있어 월경이 그쳐서 오한과 발열이 교대로 나타날 때 사용하면 증세를 바로잡아 준다.

항결핵제로 쓰이고, 유정에도 큰 효과가 있다. 심장과 비장에 열이 많아서 혀 밑에 또하나의 조그마한 혀처럼 궤양이나 종양이 생기고 입파가 부어 오르는 경우에도 좋다. 또한 정액이 저절로 흐르는 유정의 병증에도 좋다.

이·눈·귀를 튼튼하게 한다. 부들의 싹을 '향포'라 하는데 일명 '감포'라 한다. 이른봄에 나는 홍백색의 어린 싹을 씹으면 달고 연한 맛을 느낄 수 있다. 입안에 패이고 문드러지면서 구취가 심할 때는 부들의 어린싹을 씹으면 좋다