

생약재료를 이용한

민간요법

기침 가래가 심할 때

<참마즙>

체력을 보강하고 기침을 가라앉힌다. 지방과 강장작용을 하는 참마는 기침을 멎게 하는 데도 효과가 있다. 기침을 심하게 하면 체력소모가 많아지므로 기력이 없는 노인에게는 기침도 멈추게 하고 체력도 보강해 줄 수 있다. 강판에 곱게 간 참마즙에 시럽 또는 꿀을 섞어 하루 2회, 1회에 1큰술씩 따뜻하게 먹으면 노인의 만성기관지염에 효과를 볼 수 있다.

<검은깨 꿀반죽>

천식성 기침에 효과가 좋

다. 깨에는 흰색, 검은색, 갈색 세 종류가 있는데, 노인의 천식성 기침을 멎게 하는데 효과가 있는 검은 검은깨다. 볶은 검은깨와 설탕을 넣고 함께 찼어 끈적끈적해지면 아침 저녁으로, 하루 2회 뜨거운 물로 복용하면 마른기침에 잘 듣는다. 또한 깨를 볶아 생강즙에 섞어 한 번 불에 데운 뒤 식힌 것을 설탕과 꿀에 재워 두었다가 아침, 저녁 한 숟가락씩 복용한다.

<다시마 설탕 절임>

기관지염으로 인한 기침에 좋다. 다시마에는 딱딱한 것을 부드럽게 해 주는 성분이 들어 있다. 기관지염으로 인한 심한 기침에는 다시마 설탕 절임이 잘 듣는다. 흐르는 물에 다시마를 재빨리 씻어서 물기를 대충 닦고

직사각형으로 가늘게 잘라 뜨거운 물에 세 번 정도 살짝 담갔다가 건진다. 여기에 설탕을 뿌려 재워 두었다가 아침 저녁으로 조금씩 1주일 정도 먹으면 노인의 만성 기관지염으로 인한 기침에 효과를 낸다.

<차조기씨 끓인 물>

혈담이 나오는 기침에 잘 듣는다. 차조기는 감기로 인해 오한이 들면서 열이 날 때나 기침, 가래가 있을 때 증세를 진정시키고 천식을 가라앉힌다. 볶은 차조기씨



10g, 볶은 무씨 10g, 갖씨 5g을 찼어 적당량을 물에 끓여 마시면 노인의 만성 기관지염이나 혈담이 나오는 기침에 특히 효과를 볼 수 있다.

<나리뿌리 즙>

폐를 보호하고 기침을 멎게 한다. 나리 중에서 먹을 수 있는 종류는 산나리, 참나리 등이다. 산나리는 비늘 조각이 크고 쓴맛이 적어 음식의 재료로도 많이 쓰인다. 나리뿌리 즙은 폐를 촉촉하게 하고 기침을 멎게 하는 효과가 있다. 잘 씻은 나리뿌리로 즙을 내어 뜨거운 물을 섞어 마시면 폐결핵이나 노인성 기관지염에 효과를 볼 수 있다.

<연근 달인물, 연근즙>

연근을 껍질째 말려 얇게

썬 다음 물엿과 함께 달여서 마시면 심한 기침도 가라앉는다. 하루에 세 번 나누어서 마시도록 연근을 그대로 갈아서 즙을 마셔도 같은 약효를 얻을 수 있다. 단, 껍질은 벗기지 말고 깨끗이 씻어 강판에 간다.

<금귤 달인 물>

빛깔이 좋고 흠집이 없는 금귤을 골라 설탕물에 찼거나 삶은 것을 먹으면 목구멍의 통증이나 기침에 잘 듣는다. 금귤 10개를 반으로 잘라 물 2컵을 부은 다음 설탕을 조금 넣고 팔팔 끓여 그 물을 마신다. 삶아 낸 금귤 4개와 납천열매 10개를 분마기에 넣어 으갠 다음 냄비에 옮기고, 설탕 1작은술과 함께 물 2컵에 달여 마셔도 같은 약효를 얻을 수 있다.

국산한약재 - 도대시세표

한국생약협회
중앙가격사정위원회 제공

시세는 변동될 수 있습니다.
(2004년 3월 31일 현재, 600g 상품기준)

품명	금액
ㄱ	
갈근(葛根)	각갈근 2,300 편갈근 2,100
(북)강활(羌活)	절 3,500
(남)강활(羌活)	절 5,200
건강(乾薑)	절 7,000
감국(甘菊)	上 13,000 中 9,000
감초	5,000
결명자(決明子)	2,700
식고본(藜蘆)	절 5,500
(토)곽향	1,700
구기자(枸杞子)	청양 16,500 진도 20,000
구절초(九節草)	4,000
구맥(瞿麥)	3,000
식길경(桔梗)	통 17,000 절 6,500
ㄴ	
나복자(蘿蔔子)	1,000
남성(南星)	9,000
ㄷ	
(일)당귀(白當歸)	통 4,500
(토)당귀(土當歸)	통 4,500 절 5,000
대계초	절 2,000
대황(大黃)	절 3,000
독활(獨活)	上 6,000 中 5,000
두충(杜仲)	上 3,000 中 2,800 下 2,000
ㄹ	
맥문동(麥門冬)	大 15,000 中 13,000
청양산 거심	11,000
막막	11,000
밀양산 거심	大 17,000 中 15,000

품명	금액
목과(木果)	2,000
통목단(通牧丹)	4,500
목적(木賊)	2,500
목통(沐通)	1,000
ㄴ	
박하(薄荷)	1,800
(토)반하(半夏)	절 大 21,000
(원)방풍(防風)	9,500
(식)방풍(防風)	절 3,700
백선피(白鮮皮)	절 4,500
백지(白芷)	절 3,300
백출(百朮)	절 上 13,000 中 11,000
백복령(茯苓)	칼복 12,000 설복 7,000
복신(茯神)	11,000
복분자(覆盆子)	6,000
ㄷ	
사삼(沙蔘)	통 4,500 절 5,200
산수유(山茱萸)	上 18,000 中 15,000
생산약(山藥)	18,000
식산약(山藥)	上 7,000 中 5,500 下 4,500
토산사(土山查)	5,500
삼백초	1,700
삼백피(桑白皮)	5,000
석창포(石菖蒲)	18,000
소자(蘇子)	4,500
소엽(蘇葉)	2,500
속단(續斷)	10,000
승마(升麻)	5,000
시엽	2,800
식시호(柴胡)	통 上 13,000
ㄹ	
(토)오공(蜈蚣)	60,000

품명	금액
(원)오가피(五加皮)	15,000
(막)오가피(五加皮)	3,000
오미자(五味子)	25,000
오배자(五倍子)	4,500
옥죽(玉竹)	3,200
어성초	2,000
영지(靈芝)	上 25,000 中 18,000
연교(連翹)	6,000
우슬(牛膝)	절 4,600
운지(kg)	4,000
의이인(薏苡仁)	5,000
음양곽(淫羊藿)	18,000
익모초(益母草)	절 2,000
인동(忍冬)	1,700
인진(茵陳)	1,300
ㄷ	
자단향(紫丹香)	1,300
(식)자초(紫草)	8,500
(백)작약(白芍藥)	절 上 7,500 절 中 6,000 절 下 4,500
산백작약(白芍藥)	40,000
전호	절 7,000
진범(秦究)	7,000
진피(陳皮)	절 650
애지실(枳實)	11,000
소지실(枳實)	10,000
중지실(枳實)	8,000
죽여(竹茹)	4,000
건지황(乾地黃)	大 12,000 中 9,000 小 5,500
지모(知母)	4,000
ㄹ	
차전자(車前子)	8,000
차전초(車前草)	2,800
창이자(蒼耳子)	4,000
창출	10,000

품명	금액
(토)천궁(川芎)	절 6,500
(일)천궁(川芎)	절 3,800
천마(天麻)	18,000
천문동(天門冬)	귀
천화분(天花粉)	3,500
초롱담(草龍膽)	귀
치자(梔子)	5,200
ㄷ	
택사(澤瀉)	통 3,300 절 3,600
(원)토사자(兔絲子)	귀
ㄹ	
포공영(蒲公英)	통 2,500 절 3,000
ㅎ	
(싸리)하고초	8,000
하고하	4,500
(백)하수오(何首烏)	절 上 8,500 中 5,000 下 3,000
행인(杏仁)	귀
향부자(香附子)	절 3,000
향유	2,000
현삼(玄參)	2,300
현지초(玄草)	1,800
현호색(玄胡索)	통 8,500 절 11,000
형개(荊芥)	2,000
황금(黃芩)	11,000
황기(黃芪)	6년근 75,000 3년근 50,000 1년근 9,000
황백피(黃柏皮)	3,500
해동피(海桐皮)	5,500
(산)황정(黃精)	小 7,000
호장근(虎杖根)	1,800
후박(厚朴)	3,500