



약이 되는 산야초

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.



1회에 2~4g을 달여서 복용한다.

▶ 꿀거리리 *Daphniphyllum macropodum*

대극과의 상록 교목

붉은빛을 띤 기다란 잎자루에 달린 잎은 고무나무 잎처럼 두텁고 광택이 난다. 봄에 이삭모양의 꽃이 피고 열매는 작은 타원형이며 익으면 남색이 된다.

- 약용 부위 : 잎, 수피.
- 채취 시기 : 필요시
- 분포 : 지리산, 내장산, 안면도, 남해안
- 생장지 : 산의 숲속.
- 약효 용법 관절통, 요통, 발기부진 불면증.



▶ **궁궁이** *Angelica polymorpha*

미나릿과의 다년생초

높이 30~60cm 정도로 자라며 잎은 2회우상복엽이며, 작은 잎은 달걀형 피침꼴이고 깊게 파였으며 가장자리에는 잔 톱니가 있다. 꽃은 줄기 끝에 이중으로 우산을 편 듯하게 피는데 많은 작은 흰 꽃들이 모여 있다. 풀 전체에 특이한 냄새가 있어서 쉽게 찾을 수 있고, 단오 때 여자들이 머리에 꽂아 왔다.

- 약용 부위 : 근경. • 채취 시기 : 가을.
- 분포 : 전국. • 생장지 : 물기가 많은 산골짜.
- 약효 용법 : 산후 출혈, 치질로 인한 출혈, 빈혈, 일반 부인병.

1. 궁귀교애탕(苜歸膠艾蕩)을 지어 복용한다.
2. 이른봄에 자라는 새순을 나물로 무쳐 먹는다.



▶ **금귤** *Citrus kinkan*

운향과의 상록 활엽수

감귤의 일종이며 열매가 매우 작고 메추리알 정도의 크기이다. 보통의 귤은 껍질을 버리고 속과 과즙을 먹는데 금귤은 껍질째 먹는 것이 특색이다. 관상용으로 화분에서도 많이 기른다.

- 약용 부위 : 과실.
- 채취 시기 : 열매가 잘 익었을 때.
- 분포 : 제주도. • 생장지 : 밭에서 재배.
- 약효 성분 : 기침, 감기, 피로 회복.

1. 금귤 10개 정도를 통째로 썰어 설탕과 함께 달여서 더울 때 복용한다.
2. 술을 담가서 마시고, 껍질을 생으로 먹는다.

▶ **까마중** *Solanum nigrum*

가짓과의 일년생초

높이 20~80cm에 이르는 이 풀은 초세가 강하며 많은 가지를 친다. 잎은 어긋나게 나고 끝이 뾰족하다. 5~6월경 마디 사이에서 자란 꽃대에서 작은 흰 꽃이 5~8송이 뭉쳐서 핀다. 열매는 검게 익는데 물기가 많다.

- 약용 부위 : 근경. • 채취 시기 : 봄, 여름.
- 분포 : 전국 각지. • 생장지 : 양지바른 풀밭.
- 약효 용법 : 감기, 만성 기관지염, 해열, 이뇨.

1. 말린 약재를 1회에 5~13g 달여서 먹는다.
2. 종기, 피부염...생풀을 짓찧어서 붙인다.
3. 어린순은 나물로 먹는다.





▶ **까치수염꽃나무** *Clethra barbinervis*

까치수염꽃나무과의 낙엽 활엽수

가지는 한곳에서 여러 개 사방으로 많이 나며 색깔은 흑갈색이다. 잎은 서로 어긋나고 길쭉한 타원형이며 양끝이 뾰족한 편이다. 가지 끝에 여러 개가 모여 나는 것처럼 보인다. 꽃대는 가지 끝에 자라나서 6월경에 흰색의 꽃이 핀다.

- 약용 부위 : 근경. • 채취 시기 : 가을, 겨울.
- 분포 : 한라산. • 약효 용법 : 홍역, 변비.

1. 변비...1일 8~10g을 달여서 3회에 나누어 복용한다.
2. 홍역...청사초, 세신, 식염 등과 함께 달여서 복용한다

▶ **꼭두서니** *Rubia akane*

꼭두서니과의 다년생초

줄기는 많은 가지를 치고 모가 지며, 그 위에 작은 가시가 나 있다.

긴 잎자루 끝에 달리는 심장형인 잎은 가장자리에 톱니가 없고 밋밋하다. 7~8월에 가지 끝과 잎겨드랑이에서 작은 노란 꽃이 여러 송이 뭉쳐서 핀다. 열매는 검은 색이며 서로 몇 개가 붙어 있다.

- 약용 부위 : 뿌리. • 채취 시기 : 가을.
- 분포 : 전국. • 생장지 : 산과 들의 잡초 덩굴 속.
- 약효 용법 : 통경, 지혈.

1. 말린 약재를 1회에 3~5g씩 달여서 복용한다.
2. 이른봄에 어린순을 나물로 먹는다.



▶ **파리** *Physalis alkekengi var. francheti*

가짓과의 일년생초

줄기는 높이 약 80~100cm에 이르고 가지를 많이 친다. 잎은 두 장씩 마주 나며 짧은 잎자루 끝에 불규칙적인 톱니가 있는 타원형이다. 6~7월에 잎겨드랑이에 한 송이씩 노란 꽃이 피며 과실은 장과로 둥글며 붉게 익는다.

- 약용 부위 : 근경. • 채취 시기 : 7~8월.
- 분포 : 전국. • 생장지 : 관상용으로 재배.

• 약효 용법 : 진해, 행열, 이뇨.

- 말린 약재를 1일 3~10g을 달여서 3회에 나누어서 먹는다.

▶ **꿀풀** *Prunella vulgaris var. lilacina*

꿀풀과의 다년생초

줄기는 각이 진 높이 15~30cm 정도이고 난형 또는 장난형인 잎은 마주 나며 풀 전체에 거친 털이 나 있다. 꽃은 자주색으로 5~7월에 피며 짧은 원추형의 꽃잎을 이삭형으로 줄기 끝에 단다. 여름이 되면 꽃이 갈색으로 변하여 마치 고사한 것처럼 보이기 때문에 하초(夏枯草)라는 이름이 붙었다.



- 약용 부위 : 뿌리. • 채취 시기 : 8월경.
- 분포 : 전국 각지, 일본, 중국, 사할린, 만주. • 생장지 : 야산, 들, 노변, 인가 부근.
- 약효 용법 : 이뇨, 소염, 소변불금, 간염, 안질, 종기, 젖몸살.
 1. 하루에 6~12g을 달여서 마신다.
 2. 외용약으로 쓸 때는 달인 물로 씻거나 짓찧어 환부에 붙인다.
 3. 안약으로 쓸 때는 달인 물을 탈지면으로 걸러서 세척한다.

▶ **평의비름** *Sedum erythrostictum*

돌나물과의 다년생초

가지를 거의 치지 않고 외대로 올라가는 굵은 줄기와 잎은 모두 흰 가루 같은 물질로 덮여 있는 듯이 보인다. 다육질인 잎은 달걀꽃이며 가장자리에 물결치는 듯한 굵은 톱니가 있다.

8~9월에 별모양의 흰색 꽃이 여러 송이 모여서 우산모양으로 핀다.



- 약용 부위 : 근경. • 채취 시기 : 가을.

- 분포 : 전국. • 생장지 : 야산의 양지바른 곳.
- 약효 용법 : 감기, 류머티즘, 요통.
 1. 1일 10~15g을 달여서 복용한다.
 2. 종기...생잎을 짓찧어서 붙인다.

▶ **나팔꽃** *Pharbitis nil*

메꽃과의 일년생초

덩굴을 타고 올라가 여름 아침에 파란 꽃, 혹은 붉은 나팔모양의 아름다운 꽃을 피는 나팔꽃은 관상용으로 많이 심고 있다. 덩굴은 2m 이상 뻗으며 흡반이 없고 다른 물체에 감아 올라간다. 잎은 심장형이고 보통 3개로 갈라지고 끝이 뾰족하다.



- 약용 부위 : 종자. • 채취 시기 : 초가을.
- 분포 : 전국. • 생장지 : 울타리 가.
- 약효 용법 : 설사.
 - 1회에 2~4g을 달여서 복용, 또는 0.2~0.5g을 가루로 만들어서 공복에 복용한다.