

1.참당귀



미나리과에 속하는 2-3년생, 참당귀(*Angelica gigas*)

숲속의 냇가에서 자라는 **2-3년생**, 잎은 어긋나는데 3개의 잔잎으로 이루어진 겹잎으로서 갈라진 후 다시 2~3개로 갈라진다. 잎조각은 긴 타원형 또는 난형이고 끝이 뾰족하고 가장자리에 작은 겹톱니가 있다. 잎자루가 전체적으로 넓어져 줄기를 감싸고 줄기 위로 올라갈수록 짧다. 잎집[葉鞘]은 타원형이 되고 잎몸[葉身]은 거의 없어진다. **자색의 꽃은 8~9월경 가지 끝에 달린다. 꽃핀 뿌리는 약재 가치 상실.**

<당귀의 효능>

뿌리는 약재로 쓰이며 약성은 온화하고 맛은 달고 쓴데, 방향성 정유와 서당,비타민E 등이 함유되어 있다. **월경을 조절하고 월경통을 제거해주는 효능**이 있는데 이것은 **혈액순환을 촉진시키고 진통 효과**를 나타내기 때문이다. 또한 보혈작용이 현저하여 빈혈에 유효하고 일반 타박상이나 현전성 동맥염의 치료에도 응용되고, 뇌기능 강화와 항암치료에도 응용 된다.

만성 화농증에 사용하면 순환을 개선시키고 체내의 저항력을 증강시키며, **변비에 복용하면 장관운동을 원활하게 해주어 배변을 용이**하게 한다. 이밖에도 빈혈로 오는 두통, 관절염등에 널리 사용한다.

♣ **보혈기능** : 십전대보탕의 처방은 사물탕(혈을 보해주는 대표적처방)과 사군자탕(기를 보해주는 대표적처방)여기에서 사물탕에 대표약이 당귀다. 즉 피를 만드는 약이다.

♣ **활혈기능** : 혈액순환의 기능 당귀는 혈액을 잘 흐르게 하고 어혈을 제거하는 기능이 있다. 대표적인 처방으로 당귀수산이라는 처방이 있는데 이 처방은 당귀의 뿌리가 주로 많이 쓰인다. 여기서 당귀는 어혈을 제거하고 진통제 역할을 하게 된다.

♣ **미백효과** ♣ **자궁수축기능** ♣ **머리를 검게 , 머리가 안빠지게 함** ♣ **불임증치료** ♣ **심한기침치료**

2.지리강활



산형화목 미나리과의 쌍떡잎식물로 여러해살이풀,

- 산지에서 자라며 **여러해살이풀**, **지리산에 많다 하여 지리강활**이라고 한다. 뿌리는 굵고 흰색 유즙이 들어 있으며 약간 악취가 난다. 줄기는 곧게 서고 높이가 1m에 달하며 대부분 녹색이나 **잎으로 분기되는 곳은 부분적으로 검붉은색을 띤다**. 줄기에 털이 없으며 윗부분에서 가지가 갈라진다. 잎은 어긋나고 2회 세 장의 작은잎이 나온 잎이며 작은잎이 갈라지는 곳이 자주색을 띠고, 잎자루의 밑부분이 넓은 잎집이 되어 줄기를 감싼다. 작은잎은 달걀 모양 또는 넓은 타원 모양이며 끝이 얇게 3개로 갈라지고 가장자리에 고르지 않은 날카로운 톱니가 있다. **상처난 잎에서 역겨운 냄새가 난다**. 잎이 서로 갈라지는 부분에 분리되어 있고, 잎의 뒷면의 색이 앞면의 색보다 흰색이 많다. **꽃은 7-8월에 흰색으로 핀다**. 꽃부리는 작고 꽃잎은 5개이며 안으로 굽는다. 열매는 길이 5mm의 타원 모양이며 둘레에 좁은 날개가 있다. **독성이 있기 때문에 뿌리를 강활의 뿌리 대신 약으로 쓰지 못한다**.

한국 특산종으로 덕유산, 지리산, 치악산, 오대산 등지에서 자란다. **맹독성 약초**

[특허] 항암활성을 갖는 지리강활, 특허권자: 한국생명공학연구원

항암 활성을 갖는 지리강활(*Angelica purpuraefolia* Chung)의 추출물에 관한 것으로서, 각종 암세포의 성장을 저해하고, 고형암세포의 성장 억제 활성을 유도하여 각종 암, 특히 피부암, 췌장암, 혈액암 질환의 예방 및 치료에 효과적이고 안전한 의약품 및 건강보조식품을 제공한다.

지리강활 추출물이 암세포의 성장을 저해하여 탁월한 암 예방 및 치료 효과를 가짐을 확인함으로써 본 발명을 완성시켰다.

3. 일당귀



일당귀는 왜당귀라고도 불리우고 학명도 *Angelica acutiloba* 외에 *Ligusticum acutiloba* 라 해서 일본에서 나며 우리나라에서도 다수 재배되어 약재로 거래되고 있다. 다년생 초본으로 키는 40-90cm 내외에 이르며 약간 청량(淸凉)하고 비옥한 토지에서 잘 자란다. 뿌리는 튼실하고 줄기는 자흑색이다. 잎은 어긋나고 2-3회 3출복엽(複葉)인데 소엽(小葉)은 피침형이거나 또는 난상(卵狀) 피침형인데 날카로운 톱니가 있고 그 끝은 뾰족하다. 잘 자란 이 식물의 줄기나 잎에서는 독특한 향이 있어 미나리과(Umbelliferae) 식물의 특성을 갖는다. 꽃은 순백(純白)하며 6-8월에 피고 복산형(複傘形) 화서이고 과기는 9-10월이다.

생약(生藥) : 성숙된(다년생) 당귀의 뿌리는 일당귀 *Angelica acutiloba* Radix 라 해서 귀중 한생약으로 쓰인다. 뿌리는 가을에 채취하여 양건시킨다. 약리(藥理) : 뿌리물 추출액은 동물실험에 있어서 일과성의 혈압을 하강시키고 이뇨작용도 한다. 면역학적 기능, 항종양활성, vitamin B12

동양의약적인 이용 : 빈혈, 월경불순, menstrual pain, 요슬냉통, 신체동통, 강장(強將)

당귀는 항균과 미백, 피부재생 기능이 있어 다양하게 사용된다

당귀를 넣은 물에서 목욕을 하면 피부에 윤기가 흐르고 혈액순환을 도와 신경이 안정되고, 상처가 빨리 아물며 통증을 감소시킨다. 당귀탕 목욕은 햇볕에 잘 말린 당귀를 잘게 썰어 자루에 한 움큼을 넣어 끓인 후 욕조에 넣고 목욕을 하면 된다. 또한 당귀 달인 물로 세안을 하면 건조하고 푸석푸석한 피부가 촉촉해지고 매끄러워진다. 이 때문에 옛날 기생들은 당귀물을 풀어서 세안하고, 머리를 감았다. 또한 양반들은 설달그믐 밤에 당귀 삶은 물에 목욕을 해서 깨끗한 몸으로 설날 아침 차례를 올리기도 했다.

4. 구릿대



구릿대는 미나리과에 속하는 [여러해살이풀](#)

높이는 1~1.5m 정도이고 살이 찢 뿌리줄기에는 수염뿌리가 많이 돌아 있다. 6~8월에 흰색 꽃이 피며 타원형의 열매는 10월을 전후하여 결실한다. 한방에서 뿌리를 백지(白芷)라 하여 진정제·진통제·지혈제로 이용한다. 구릿대는 미나리과의 두해살이 또는 세해살이풀로서 굵은 뿌리줄기를 가지고 있으며 줄기는 곧게 서고 가지를 치면서 1.5cm 정도의 높이로 자란다. 줄기와 가지 끝에서 40개에 가까운 꽃대가 우산살과 같은 모양으로 자라나 많은 작은 꽃이 뭉쳐 우산꼴을 이룬다. 전국에 분포하며 산 속의 개울가 등 물기가 많은 곳에 자란다. 가을에 잎이 마를 무렵 굵은 뿌리줄기를 채굴하여 꼭지와 잔뿌리를 다듬은 다음 물에 씻어 햇볕에 건조시킨다. 이것을 잘게 썰어 달여서 복용하면 **피를 잘 돌게 하고 새살이 잘 돌아나게 한다. 진정작용이 있으며 따라서 안면신경통, 두통, 편두통, 치통, 요통, 온갖 통증에 특별한 효험을 나타낸다. 젖앓이, 창양, 악성종기, 고름이 나오는 치질에는 뿌리줄기를 빻은 가루를 기름에 개어 환부에 바른다. 쓰라림이 생기면 참지 말고 씻어냈다가 안정되면 다시 바르면 된다. 봄에 자라나는 연한 순을 나물로 무쳐 먹는다.**

※ 주의 사항 좋은 약효가 있다 하여 **너무 많은 양을 달여 쓰면 독미나리의 경련독과 비슷한 성질이 생겨나서 마비증세를 일으키는 수가 있다.** 그래서 구릿대의 뿌리줄기의 경우 소량씩 달여 복용. 구릿대를 말려서 보관할 때에는 해충이 붙는 수가 많으므로 유의해야 한다.

5.바디나물



미나리과의 여러해살이풀로 높이는 80-150cm이다.

- 줄기에 세로줄이 발달하고 근생엽과 밑부분의 잎은 잎자루가 길다. 깃꼴겹잎, 길이 10-30cm, 작은잎은 3-5장, 깊게 다시 3-5갈래, **잎몸의 일부가 날개모양이다**. 길이 5-10cm, 결각 모양의 톱니와 예리한 톱니가 있으며, 잎자루 밑이 자줏빛이 도는 엽초로 된다. 꽃은 짙은 자주색, 흰색이다. 열매는 분과의 타원형이며 납작하고, 유관은 5-10개 있다.바디나물의 다른 이름은 전호(前胡: 뇌공포구론)라고 한다.

바디나물은 입맛을 좋게 하는 효과도 있어 작은 뿌리 한 조각을 먹고 물을 마시면 물맛이 꿀처럼 달고 어떤음식이든지 먹으면 음식 맛이 달게 느껴진다.

산골짜기나 물기 많은 곳에서 자란다. 바디나물은 **허약체질을 튼튼하게 하는데 탁월한 효력**이 있다. 암이나 당뇨병 같은 만성 질병으로 기력이 몹시 쇠약해 졌을때 바디나물 뿌리를 달여서 복용하면 기력을 회복할 수 있다.**혈당을 현저히 내리며 또 항암 작용도 매우 세다**. 통증을 없애고 열을 내리며 가래를 삭히는 효과도 있어서 기관지염이나 관절염 치료에도 쓸 수 있다. 혈액 순환을 좋게 하고 조혈작용을 하기 때문에 빈혈이나 **각종 부인병,생리불순,두통,신경쇠약** 등에 쓴다. **이질이나 설사에도 좋고 변비 치료약**으로도 쓸 수 있다. 여러 면에서 인삼이나 당귀를 훨씬 능가하는 효과를 지니고 있는 약초다.잔잎 바디,흰바디,처녀바디,섬바디 등 여러 종류가 있으며 잎을 나물로 먹거나 썬을 싸서 먹을 수도 있다.

6. 멀가치



국화과(菊花科 Asteraceae)에 속하는 다년생초.

땅속줄기에서 하나의 줄기가 나와 곧추 자라는데, 줄기 밑에서는 잎이 모여나나 줄기 위로 갈수록 어긋난다. 키는 1m까지 자란다. 잎은 심장형이고 긴 잎자루가 있으며 잎 가장자리에는 매우 무딘 톱니가 있다. 꽃은 8~9월에 두상(頭狀)꽃차례를 이루어 피는데, 이 꽃차례는 가지 끝에 하나씩 달린다. 꽃은 처음에는 흰색이다가 점점 엷은 붉은색으로 된다. 꽃자루에는 끝이 둥그런 털이 있다. 열매는 방사상으로 퍼지며 열매 곁에도 끝이 둥그런 털들이 달려 있다. 봄에 어린 순을 캐서 나물로 먹는다. 얼핏 보면 [머위](#)와 비슷하나 **머위의 잎자루 양쪽에는 날개가 없는 반면 멀가치의 잎자루에는 날개가 달려 있다.** 약효는 **지해평천(止咳平喘:기침을 멈추고 숨찬 증상), 이뇨산어(利尿散瘀:오줌을 잘 나가게 하여 몸이 붓는 것을 미리 막거나 부은 것을 내리게 하며 어혈(뭉치고 엉킨 피)을 헤치고 부은 것을 삭이 는 것)의 효능이 있어 기침, 천식, 산후복통, 수종, 소변 불통에 효과가 있는 기능성 산채 겸 약초이다.**

약간 씹싸름하면서 씹을수록 단맛이 나고 우엉 잎을 씹을 때처럼 쫄깃하면서도 아삭거리는 특별한 맛이 난다.

질경이와 마찬가지로 주로 산지에 그늘진 곳에서 흔히 볼 수 있는 멀가치이다.

어린잎은 묵나물로 이용하고 전초를 진정, 이뇨 등에 쓴다

7.머위



국화과(菊花科 Asteraceae)에 속하는 다년생초.

흔히 물기가 많은 곳에서 땅속줄기가 옆으로 뻗으면서 자란다. 잎은 신장 모양이고 땅속줄기에서 바로 나오며, 지름이 30cm에 달하고 잎가장자리에는 고르지 않은 톱니들이 있다. 잎자루는 60cm까지 자란다. 꽃은 흰색이며 이른봄에 비늘처럼 생긴 포(苞)들에 싸인 꽃대 위에서 산방상(繖房狀)으로 피는데, 하나하나의 꽃처럼 보이는 것도 실제로는 하나의 두상(頭狀)꽃차례이다. **암꽃과 수꽃이 따로따로 꽃차례를 이루며 수꽃은 약간 노란색을 띤다.** 잎자루는 껍질을 벗긴 다음 물에 삶아 나물로 먹기도 한다. 기침이나 가래가 나올 때 꽃을 먹으면 효과가 있으며, 땅속줄기는 해열에, 뿌리는 어린이의 태독(胎毒) 치료에 쓰인다. 칼슘 성분이 많은 알칼리성 식품이다.

1. 식욕증진, 소화 촉진 : 머위에 함유되어 있는 폴리페놀 성분은 소화를 촉진시켜 주고 식욕을 증진시켜준다. **2. 타박상** : 머위의 잎을 찢어 타박상에 붙이면 효능이 있다. **3. 편두통** : 머위의 뿌리는 편두통이 있을 때 좋다. **4. 다래끼** : 눈에 다래끼가 나서 종기처럼 고름이 생기면 머위 잎을 찢어 바르면 효능이 있다. **5. 생선 식중독** : 머위잎과 줄기를 찢아 즙을 마시면 효능이 있다. **6. 천식과 기침** : 머위를 달인 물을 마시면 천식과 기침에 효능이 있다. 머위는 **단백질, 지방, 당질, 섬유질, 회분, 칼슘, 철, 인이 고루 들어 있는 훌륭한 영양 채소**이며, 특히 칼슘은 100g당 718mg(멸치: 780mg)이나 들어 있고 비타민 A와 C도 풍부하다

8. 어수리



산형과(傘形科 Apiaceae)에 속하는 다년생초

○ 키는 150cm에 이르나 줄기 속은 비어 있다. 잎은 3~5장의 잔잎으로 이루어진 겹잎으로 어긋나는데, 하나하나의 잔잎은 다시 3갈래로 깊이 갈라지며 잔잎의 가장자리에는 톱니가 있다. 흰색의 꽃은 7~8월경 줄기 끝에서 겹산형[複傘形]꽃차례를 이루며 무리져 핀다. 꽃잎은 5장이며 꽃차례의 가장자리에 위치하는 꽃의 꽃잎이 가운데 있는 꽃잎보다 크고 2갈래로 갈라져 있다. 열매는 편평하나 날개가 달려 있다.

한방에서는 두통, 풍한습(風寒濕)의 바람과 추움, 습기로 인한 근육통, 관절염, 요통, 무릎과 하지의 동통 및 무력증, 조습작용으로 피부가려움증의 치료, 오한, 사지의 통증에 널리 사용하며, 산증작용으로 증기치료에 사용되어 진다. 간염을 앓고 난 후의 헝통, 백전풍, 불면증 등에도 사용되어 왔으며, 만성기관지염에는 뿌리 12g, 설탕20g을 물로 끓여 3~4회 마시는 방법도 있다. 어수리에 관한 민간의 흥미로운 사용방법은 일명 **신병(神病)**으로 인한 심한 두통이나 피부에 경련이 생기는 병을 치료 하는데 써왔다. 어수리는 생채, 나물, 묵나물, 장아찌로도 훌륭한다.

밝혀진 약리작용으로는 진정, 진통, 최면, 항염증, 항경련, 항괴양 작용으로 심혈관 계통 작용해 혈압을 내리고 햇볕에 의한 피부염에도 잘 듣는다고 한다. 민간요법으로 중풍에 어수리 뿌리 4~5g을 1회분으로 끓여 1일 2~3회씩 1주일 이상 복용해 왔다.

9.곰취



국화과(菊花科 Asteraceae)에 속하는 다년생초.

식물 전체에 털이 거의 없다. 아주 굵은 뿌리줄기에서 나오는 잎은 길이가 85cm까지 자라기도 한다. 줄기에서는 보통 3장 정도 잎이 나오는데 밑부분의 것은 뿌리에서 나오는 잎처럼 심장 모양으로 잎 밑이 움푹 들어가 있으나, 윗부분의 것은 잎자루가 넓어져 줄기를 감싼다. 꽃은 7~8월에 노란 두상화(頭狀花)가 총상(總狀)꽃차례를 이루며 피는데 설상화(舌狀花)가 마치 꽃잎처럼 보인다. 어린잎을 봄철에 날것으로 또는 데쳐서 나물로 먹으며 말려서 목나물로 만들기도 하는데 향기와 맛이 좋다. 중국에서는 뿌리를 상처난 곳에 바르며, 허리가 아프거나 기침을 다스리는 데 쓰고 있다. 깊은 산 속의 물기가 조금 있는 곳에서 잘 자란다. 곰취의 뿌리는 자원(紫苑)이라 하여 약으로 쓴다. **곰취의 효능은 폐를 튼튼히 하고 가래를 삭히므로 기침, 천식, 및 감기의 치료제로 이용되고 민간에서는 황달, 고혈압, 관절염, 간염 등에 쓴다. 현대 과학에서도 곰취의 성분 가운데는 항염, 지혈작용이 있는 것으로 밝혀졌다.쓰임새가 요긴한 탓에 그 꽃의 아름다움이나 그로 인한 관상용으로써의 가치가 있다. 치질, 고혈압에 쓰인다. 곰취뿌리 10~15g을 깨끗이 씻어 잘게 썬 것을 남비에 넣고 달여서 찌꺼기는 건져 버리고 먹는다. 또한 곰취뿌리(신선한 것)를 깨끗이 씻어 자른 것을 짓찧어 즙을 내어 한번에 30ml씩 하루 2~3번 먹는다.**

10.고사리



- 고사리(*Pteridium aquilinum*) 1종으로만 이루어졌으며 온대와 열대 지역에 걸쳐 널리 퍼져 있다. 고사리는 다년생식물로 검은색의 뿌리줄기가 땅속에서 사방으로 퍼지며 이 뿌리줄기에서 일정한 간격으로 고사리잎이 자라나온다. 고사리잎은 지붕을 이기 위한 짚이나 가축 사료로 쓴다.

우리나라에서 자라는 고사리 변종은 라티우스쿨룸이다. 이른봄 고사리의 새순이 나와 고사리잎이 퍼지지 않고 둥그랴게 말려 있을 때 캐서 삶은 다음 나물 또는 국거리로 쓰며, 뿌리줄기에서는 녹말을 얻는다. 또한 식물 전체를 가을에 캐서 햇볕에 말린 다음 이뇨제·해열제로 쓰기도 한다. 석회질이 많아 이와 뼈를 튼튼하게 해준다.

▷ 절개와 충의를 상징하는 고사리: 고사리는 절개, 충의와 아주 깊은 관련이 있다. 은나라가 주나라에 망하자 이 땅에서 나는 곡식을 먹을 수 없다며 백이 숙제는 산으로 들어가 고사리만 먹고 절개를 지켰다고 한다! 그리고 고려가 망하자 정온도 지리산의 고사리로 연명했고 을사보호조약이 맺어지자 황매천은 고사리 죽을 끓여먹고 자결을 하기도 했다. ▷ 생명력이 뛰어난 고사리: 고사리는 생명력이 아주 뛰어나다고 한다.

▷ 유물에 그려진 고사리 문양: 옛날 유물에도 고사리가 많이 그려져 있는데, 이것은 고사리의 모양이 하늘로 뻗어가는 모습을 하고 있어서 ‘기’의 발생이라는 의미로 이 문양을 많이 그려놓는 것이라고 한다.

11. 십지고사리



잎의 전체 모양이 십자를 이루어 십자고사리라 함

양치식물 고사리목 **면마과**의 여러해살이풀

뿌리줄기는 짧고 곧게 서며 잎은 길이 60cm 가량의 잎이 여러 개가 모여 난다. 잎자루는 길이 10~40cm로 황토색이고 밑 부분에는 짙어진다. 비늘조각이 성글게 덮인다. 잎몸은 2회 우상복엽이고 잎조각은 좌우의 첫째 조각만 옆으로 자라므로 잎 전체의 모양이 십자형으로 이룬다. 작은 잎조각은 낮처럼 위쪽으로 약간 휘어져 자라며 가장자리에 잔톱니가 있다. 포자낭군은 중앙맥과 가장자리 사이에 2~4줄로 열을 지어 배열하고 둥글고 가장자리에 톱니가 있는 포막이 일찍 떨어진다. 잎의 전체 모양이 십자를 이루어 십자고사리라 한다.

전국 각지 산지의 습기가 있는 숲 속 나무 그늘에서 흔하게 자라는 다년생초본이다. 원산지는 한국으로 일본, 중국, 시베리아에 분포한다.

12. 동자꽃



석죽과(石竹科 Caryophyllaceae)에 속하는 다년생초.

키는 1m 가량 자라며 줄기에는 털이 나 있다. 잎은 마주나는데 잎자루가 없어 잎 2장이 서로 겹쳐 줄기를 감싸는 것처럼 보인다. 잎가장자리는 밋밋하고 잎의 앞뒷면과 가장자리에 잔 털들이 나 있다. 꽃은 노란빛이 도는 붉은색이며 7~8월에 줄기 끝과 줄기 끝쪽 잎겨드랑이에서 나온 꽃대 하나에 1송이씩 핀다. 꽃잎은 5장으로 끝이 다시 2갈래로 갈라졌다. 얼핏 보면 통꽃처럼 보이나 갈래꽃이며, 열매는 삭과(蒴果)로 익는다.

동자꽃은 겨울철 산속 암자에서 스님 기다리던 동자승이 배고픔과 추위에 떨다가 얼어 죽은 자리에 피었다하여 동자꽃이라 불렀다는 전설이 있다. 그래서인지 꽃말도 기다림이다. 서양에는 동자꽃 다발을 각자 하나씩 모닥불에 던져 넣고 제일 먼저 매듭이 풀리는 꽃다발의 주인공이 제일 일찍 결혼한다는 풍속이 있다. 천열은 잎 끝이 갈라졌다는 뜻이다. 동자꽃은 한국, 만주, 일본 등지에 분포한다. 한방에서 동자꽃 생약이름은 전하라이며 약성에서 맛은 달고 성질은 차다. 잎과 줄기를 약용한다. 효능은 해열, 발한, 해갈 등이며 적용질환은 신열무한치구갈(身熱無汗治口渴-감기로 열이 많이 나며 땀이 없고 갈증이 몹시 심한 증상)에 쓰지만 약으로는 크게 밝혀진 바가 없다. 동자꽃은 아름다운 꽃으로 더 알려져 있으며 꽃이 예뻐 관상용으로 재배하기도 한다.

13. 참취



- 국화과(菊花科 Asteraceae)에 속하는 다년생초.

키는 1~1.5m이다. 뿌리줄기는 굵고 짧으며 가지는 산방상(繖房狀)으로 갈라진다. 뿌리에서 나오는 잎은 심장 모양으로 길이가 9~24cm, 너비가 6~18cm 정도이고, 잎자루에는 날개가 있다. 잎의 양면에 털이 있고 가장자리에는 이빨 모양의 겹톱니가 있다. 줄기 끝으로 갈수록 잎의 크기는 작고 좁아지며 길어진다. 흰색의 꽃은 지름이 18~24mm로 8~10월에 산방(繖房)꽃차례를 이루며 핀다. 총포(總苞)는 반구형이고 포(苞)는 3줄로 배열되며 설상화(舌狀花)는 길이 11~15mm, 너비 3mm 정도이다. 어린순은 나물로 먹고 성숙한 것은 이뇨제·보익제로 쓰며 방광염·두통·현기증 치료에 사용한다. 취나물에는 참취, 곰취, 개미취 등이 있는데 우리가 주로 먹는 종류는 참취의 어린 잎을 말한다. 산나물의 왕이라 불리울 만큼 봄철 미각을 살려주는 취나물은 칼륨, 비타민C, 아미노산 함량이 많은 알칼리성 식품. 어린 잎 특유의 향미가 있어서 데쳐서 무쳐 먹으면 입맛을 한층 돋겨주고 춘곤증 예방에도 좋다. **성숙한 것은 두통 및 현기증 약으로 쓰이며 가정에서도 하루에 5~10g을 지속적으로 먹으면 당뇨병을 예방할 수 있다고 한다.**

14. 족도리풀



족도리풀은 쥐방울덩굴과에 속하는 여러해살이 풀이다.

족도리풀은 대개 2개의 잎을 달고 나오는데, 대여섯 개체가 다발을 이뤄 나오는 경우가 많다. 하나씩 달리는 꽃대는 더욱 낮아 홍자색 족도리모양의 꽃은 땅에 거의 닿을 정도다. 때문에 낙엽이 두껍게 쌓인 곳에서는 꽃을 보기가 쉽지 않다.

통처럼 생긴 꽃잎과 꽃받침은 처음 달힌 채로 피었다가 점차 끝이 3개로 갈라져 뒤로 젖혀진다. **꽃통 안쪽은 열두 개의 수술이 마치 베어링처럼 중심에 보석모양으로 박혀 있는 여섯 개의 암술을 원형으로 에워싸고 있다. 족도리풀이란 이름은 그 꽃모양이 옛날 의식 때 부인들이 머리에 쓰던 족두리와 닮았다 하여 붙여진 이름이다. 알려진 바로는, 벌과 나비 대신 모기류에 속하는 각다귀와 파리류의 꽃등에가 찾아와 수정을 일으킨다고 한다.** 또 하나 재밌는 것은 족도리풀과 떼려야 뗄 수 없는 관계를 가진 곤충이 있다. ‘이른봄애호

랑나비’라는 긴 이름을 가진 나비이다. 호랑나비를 닮은 애호랑나비는 이른 봄철 세상에 나와 잠깐 살다 사라지는 특이한 나비인데, 이 나비는 족도리풀의 잎에만 알을 낳는다고 한다. 족도리풀 잎을 뒤집어 보면 진주알처럼 생긴 애호랑나비 알을 종종 볼 수 있다. **한방에서는 족도리풀을 세신(細辛)이라고 부른다.** 약재로 쓰는 족도리풀의 뿌리가 희고 길면서 많은 실뿌리를 가지고 있는데다 씹으면 혀를 자극하는 매운 맛이 있기 때문이다. 은단을 씹었을 때보다 훨씬 자극적이다. 실뿌리를 코에 대보면 시원한 향이 느껴진다. 진통효과가 있어 족도리풀 뿌리를 잘라 아픈 치아의 부위에 물고 있으면 이내 통증이 멎는다

15. 범부채



붓꽃과(一科 Iridaceae)에 속하는 다년생초.

- 범부채는 더운 여름에 호랑이가 잎을 부채로 사용했다는꽃, 꽃에 진한 자줏빛 반점이 박혀 있어 마치 범의 얼룩무늬 같다고 하여 범부채라 부른다. 뿌리줄기는 짧게 옆으로 뻗으며, 줄기는 위로 곧추서서 키가 1m까지 자란다. 잎은 피침형(披針形)으로 어긋나고, 줄기 양쪽으로 편평하게 2줄로 달린다. 7~8월에 황적색의 꽃이 줄기 끝에 몇 송이씩 모여 피고 6장의 꽃덮이조각[花被片]으로 되어 있으며, 열매는 삭과(蒴果)로 익는다.

흔히 관상용으로 뜰에 널리 심으며, 배수가 잘 되고 모래가 섞인 점질토양에서 잘 자란다. 추위에도 꽤 견디나 양지바른 곳에서 잘 자란다. 가을에 캔 뿌리줄기에서 잔뿌리를 제거한 뒤 그늘에 말린 것을 사간(射干)이라 하는데, 특이한 향기와 매운 맛을 지닌다. 한방에서는 이를 해독제, 통경제, 완하제, 편도선염 또는 부종 치료에 사용한다

1. 눈에서 생긴 피부염 :범부채 900그램에 물 156리터를 가하여 1시간 끓인 후, 여과하여 식염 160그램을 가하여 이것으로 환부를 씻는다.
2. 후비(喉痺) : 범부채를 잘게 썰어, 1회에 20그램과 물을 1.5컵을 가하여 8할이 되게 달여서 찌꺼기를 버리고 벌꿀을 조금 가하여 개어서 복용한다.
3. 축농증으로 콧 막힌 코 :범부채를 뿌리째 놓고 송과 함께 찹어 자기 전에 양쪽 코에 깊숙이 넣고 잔다. 그러면 다음날 고름이 줄줄 흘러나온다. 며칠 계속하면 비강(鼻腔)내의 염증이 해소된다.
4. 복부가 창만하여 움직이면 배의 물이 출렁이는 소리가 나고 피부가 검어지는 증상
범부채를 짓찧어서 짜낸 즙을 계란 크기 정도의 분량으로 복용하면 물이 내려가서 낫는다.

16. 석창포



천남성과의 여러해살이풀 석창포 *Acorus gramineus* Soland의

뿌리이다. 방향성 정유는 담탁으로 정신과 의지가 혼란해지는 증상에 유효하다. 마음과 정신을 안정시키고, 건망과 불면증 및 귀에서 소리가 나며 농(膿)이 흐르는데도 쓰인다. 비위의 정체된 습기를 제거하므로 흉복부창만, 가슴담담증, 동통 및 입 안이 쓰고 설태가 끼는 데도 효력을 나타낸다. 인후염, 성대부종으로 음성이 변화된데 활용되고, 풍습성사지마비동통, 종기, 옴, 버짐 및 타박상에도 응용된다.

석창포는 **머리를 맑게 하며 기억력을 좋게 하는 데 아주 좋은 약**이다. 오

래 먹으면 머리가 총명해져 **공부를 잘 하게 된다**. 두뇌 계통의 질환에 선약(仙藥)이다. 현기

증 어지럼증 건망증이 있는 사람은 석창포 뿌리를 달여서 먹거나 말려서 가루내어 먹는다. **석창포 화분을 책상 위에 두고 밤새 책을 읽어도 눈이 피로해지지 않는다**. 또한 **항암효과가 강하여 중국이나 북한에서는 암 치료약**으로 쓴다.

건망증, 기억력을 좋게 하는데 :석창포 3-6그램을 물로 달여 차처럼 수

시로 마신다. 원지를 더하면 더욱 좋다. 온갖 독을 푸는 데: 석창포와 백반을 각각 같은 양으로 섞어 가루 내어 한번에 3-5그램씩 물로 먹는다. 중풍: 석창포 3-10 그램을 물로 달여 하루 3-4번 나누어

먹거나 석창포 달인 물로 막걸리를 만들어 먹는다. 피부 가려움증: 습진이나 피부병으로 가려울 때는

석창포 달인 물로 아픈 부위를 씻고 나서 석창포 가루를 하루 2-3번 바른다. 감기, 소화불량, 밥맛

없을 때: 석창포 3-5그램, 창출 10-20 그램을 함께 가루내어 하루 세 번 식후에 먹는다

• 17. 용담



용담과(龍膽科 Gentianaceae)에 속하는 다년생초. 키는 30~50cm로 줄기에 가는 줄이 있으며, 굵은 뿌리를 가진다. 잎은 마주나지만 잎자루가 없고 2개의 잎 기부가 만나 서로 줄기를 감싸고 있으며 잎가장자리는 밋밋하다. 종(鐘)처럼 생긴 꽃은 8~10월 무렵 줄기 끝이나 잎겨드랑이에 몇 송이씩 모여 푸른빛이 도는 자색으로 핀다. 암술은 1개이며 열매는 삭과(蒴果)로 익는다. 뿌리를 가을철 그늘에 말린 용담은 한방에서 식욕부진이나 소화불량에 사용하며, 건위제·이뇨제로 쓰기도 한다. 용(龍)의 쓸개처럼 맛이 쓰다고 하여 용담이라고 부르는 것으로 알려져 있다. 쓸개는 곰의 것이 특히 효능이 있다 하는데, 이 꽃의 **뿌리는 곰보다 더 강한 상상의 동물인 용의 쓸개만큼 효험이 있다하여 용담**이라 불려졌다. 지상부가 시드는 11월경, 뿌리줄기나 뿌리를 파서 세척하여 흙과 잔뿌리를 제거하고 햇빛에 말린 것을 용담이라고 한다. 용담은 고미건위, 소염약 등 제약원료로, 한방에서는 소담, 해독의 목적으로 사용되고 있다. 민간에서는 식욕부진, 소화불량, 위산과다증에 쓴다. 하루 5~10g의 용담을 컵 1잔의 물에 넣고 절반정도의 양이 될 때까지 달여서 식후 3회로 나누어 마시면, **식욕을 증진시키고 위가 더부러한 것이 낫는다. 위산과다증 등에 단번에 먹는 것이 좋지만 항상 먹는 것은 좋지 않다.** 위염. 위산과다증. 위산과소증. 위 카타르. 위약 등의 **위질환에는 용담의 뿌리**를 늦은 가을이나 봄에 채취하여 그늘에 말린다. 이 뿌리를 잘게 썰어서 용기에 담고 2 - 3배의 술을 붓는다. 여기에 약 3분의 1 정도의 설탕을 넣고 담근 후 약 1개월 정도 지나면 먹을 수 있으나 완전하게 되려면 3개월 이상의 기간이 소요되어야 한다. 완전히 익으면 담황색이 되는데 이 때 건더기를 모두 건져 내고 남은 즙액만 마시며, 이는 정장과 강장제로도 효과가 있다.

18.지리바꽃



미나리아재비과의 여러해살이풀. 원줄기는 높이가 1m에 달하고 곧추 자

란다. 뿌리는 마늘썩처럼 굵고 육질이다. **덩이뿌리를 지리초오**(智異草烏)라 한다. 잎은 어긋나고 3-5개로 깊게 갈라지며 잎자루가 있다. 잎 갈래조각은 긴 타원형으로서 다시 깃꼴로 갈라지고 최종 갈래조각은 달걀모양 바소꼴이며 끝이 뽕족하고 털이 없다. **꽃은 7-9월에 자주색으로 피고** 가지 끝과 원줄기 끝에 총상으로 달리며 꽃자루에 털이 있고 포는 줄 모양이다. 열매는 골돌로서 끝에 암술대가 길게 남는다. **효능 : 중풍으로 인한 반신불수, 구안와사, 진통, 진정, 항염, 국부 마비, 복통**, 위와 배가 차고 아픈 증세, 임파선염, 관절류마티스, 풍한습비로인한 관절염, 종기가 오래되어 낫지 않을때 주의사항: **옛날 임금님이 사약을 내리던 맹독성의 약초**로서 허약한 사람과 열증으로 아픈데 쓰지 않는다. 간 기능 저하 증상 및 고혈압이 있는 사람과 임신부는 사용을 금한다. 오두를 소량복용하면 심장 운동약화반응, 다량복용하면 흥분작용을 일으킨다. 해독제:중독되면 가슴이 답답하고 머리가 아프고 어지러우며 손발이 저리고 토하는 증세가 나타난다. 이때 감초 20그램과 검은콩 20그램을 달여먹는다. 감초가 없을시는 흑설탕을 진하게 달여서 먹는다. 북어국을 진하게 달여서 먹는다.

19.삼백초



삼백초과(三白草科 Saururaceae)에 속하는 다년생초. 뿌리줄기는 흰색으로 옆으로 기면서 자라며 키는 1m 정도이다. 잎은 어긋나고 잎끝은 뾰족하나 잎의 기부는 편평하다. 잎가장자리는 밋밋하며 잎 앞면은 연한 녹색이고 뒷면은 흰색이나 줄기 위쪽에 달리는 2~3장의 잎은 앞뒤 모두 흰색이다. 황백색의 꽃은 6~8월에 잎겨드랑이에서 수상(穗狀)꽃차례로 무리져 핀다. 꽃잎은 없고, 6개의 수술과 3~5개의 심피(혹암술)로 이루어져 있으며 열매는 둥그렇게 익는다. **줄기 위쪽에 달리는 2~3장의 잎이 하얗기 때문에 삼백초**라고 부른다. **삼백초는 해독 및 이뇨작용이 매우 뛰어나다. 공해물질로 인한 중독, 간장병으로 인하여 복수가 차는 데, 신장염, 부종, 수종 등의 치료에 효력이 있다. 간염, 간경화 같은 간장질환과 당뇨병 치료에도 일정한 효과가 있는 것으로 나타났다.** 삼백초를 차로 해서 늘 마시면 모세혈관이 튼튼하게 되고 **혈액 속의 콜레스테롤 수치가 낮아진다.** 갖가지 부인병에 효과가 있다. 냉.대하, 자궁염, 생리불순, 자궁탈출 등을 치료한다. 염증을 없애고 항암작용이 강하다. 특히 폐암, 간암, 위암 치료에 효과가 탁월하다고 한다. 삼백초는 뿌리, 잎, 줄기, 꽃 전체를 약으로 쓴다. 하루 10~20그램을 물로 달여서 마시는 것이 가장 일반적인 복용법이다. 변비와 숙변을 없애는데 효과가 탁월한데, 숙변은 두통, 고혈압, 간장병 등 만병의 원인으로 알려져 있는데, 삼백초에 들어 있는 쿠에르치트린, 이소쿠에르치트린, 프라보노이드 등의 성분이 변통을 좋게하는 작용을 한다. 또 몸에 고름이 있을 경우에도 삼백초잎을 그늘에 말렸다가 소금물에 담갔다가 꺼내어 고름부위에 붙이면 그 다음날 고름이 빠져나온다. 특히 청소년들에게 흔한 여드름이나 고름 섞인 여드름에도 아주 좋다.특히 여성들이 잎으로 얼굴에 붙이면 피부가 매끄러워지고 수분이 촉촉히 젖어와 피부가 맑아진다.

20. 노루오줌



노루오줌(*Astibe chinensis* var. *davidii*)은 범위귀과의 산에서 자라는 여러해살이풀이다. 굵은 뿌리 줄기는 옆으로 짧게 번는다. 줄기는 30~70cm 높이로 곧게 자라며 갈색의 긴 털이 나 있다. 줄기에 어긋나는 잎은 2~3회 3출엽으로 잎자루가 길며 전체가 삼각형 모양이다. 꽃은 거의 자루가 없고 가느다란 원추화서이다. 꽃받침통은 얇은 술잔 모양이고 5개로 갈라졌으며 황색이다. 꽃잎은 5개이고 희거나 자줏빛이며 길이가 꽃받침의 약 4배이다. 수술은 10개이고 꽃실이 자줏빛이며 꽃밥이 청색이고 다 자라면 흰색을 띤다. 심피(心皮)는 2개이고 각각 떨어져 있으며 밑부분이 붙어 있다. 개화기는 6~7월이고 결실기는 8월이다. **뿌리에서 노루 오줌 같은 역겨운 냄새가 나서 붙은 이름**

타박상: 신선한 노루오줌뿌리 37.5g을 썰어 황주(黃酒)로 찌서 3회에 나누어 식전에 복용하거나 물로 달여서 복용한다. 관절염 : 노루오줌뿌리 11g, 급기(及己) 1.5g, 홍회향(紅茴香) 뿌리 껍질 1g을 물로 달여서(먼저 홍회향 뿌리 껍질을 한 시간 동안 달인 다음 노루오줌뿌리와 급기를 넣고 함께 달인다) 황주(黃酒)에 타서 복용한다. 위통과 장염: 노루오줌뿌리 19g, 청목향(靑木香) 11g을 약한 불에 찌어 말려 가루낸다. 1회 0.74g을 하루에 3회, 끓인 물에 타서 먹는다. 혹은 노루오줌뿌리 7.5~11g을 물로 달여서 복용한다. 소아경풍(小兒驚風): 신선한 노루오줌뿌리 7.5~11g을 물로 달여서 복용한다. [강서(江西), 중약수책(中藥手冊)] 수술 후 통증을 멎게 하는 방법: 신선한 노루오줌뿌리 37.5g을 물로 달여서 복용한다. 독사에 물린 상처: 신선한 노루오줌뿌리 37.5g을 씹어 즙을 먹거나 물로 달여서 복용하고 찌꺼기는 상처에 바른다.

21. 동굴레



백합과(百合科 Liliaceae)에 속하는 다년생초.

땅속줄기에서 줄기가 나와 60cm 가량 자란다. 잎은 줄기 한쪽에 치우쳐서 어긋난다. 잎자루는 거의 없으며 잎 가장자리는 밋밋하다. 꽃은 6~7월에 잎겨드랑이에서 1~2송이씩 피는데, 긴 대롱처럼 생겼으며 꽃부리 쪽은 담녹색이나 꽃자루 쪽은 흰색이다. 꽃부리는 6갈래로 조금 갈라져 있다. 열매는 장과(漿果)로 가을에 검은색으로 익는다. 이른봄 어린잎과 뿌리줄기를 캐서 어린잎은 물에 오래 담가 우려낸 다음 나물로 먹으며, 뿌리줄기는 삶거나 구워먹거나 녹말을 만들기도 한다. 쓴맛이 없고 단맛이 조금 도는 뿌리줄기를 가을에 캐서 그늘에 말린 것을 위수 또는 위유라고 하는데 한방에서는 자양·강장·해열 등에 쓴다. 뿌리줄기를 가루로 만들어 타박상에 바르기도 한다. 동굴레 뿌리엔 비타민A와 전분이 엄청 풍부하게 들어있는데 옛날엔 흉년이 들면 구황식물로 이용되어 민초들의 목숨을 부지시켜준 야생식물이다.

- 대표적으로 **자양강장에 최고 고혈압과 당뇨에 치료효과가 있고 노화방지 피로회복 스트레스해소 위궤양 내장기관기능촉진** 대변을 부드럽게 해서 **변비**에 효과가 있고 양기가 부족한 소변을 자주보는남성에겐 **정력**을 왕성하게 해주고 동의보감의 기록엔 태양의정기를 받은 생약 중 첫번째로 평가되고 인삼을 4번째 서열에 둔다. 1. 허약체질 개선 평소 힘이 없거나, 병후 회복기, 기가 허해졌을때 기력을 회복해 준다. 2. 혈관계 질환 혈액을 맑게 해 혈관내 노폐물을 제거하므로 동맥경화나 고혈압에 좋다. 3. 식은땀 날 때 이유없이 식은땀이 날때도 도움이 된다. 4. 피부 노화방지 노화의 주범인 활성산소를 제거해 주므로 피부노화방지에 좋으며, 동굴레를 먹거나 피부에 바르면 기미와 같이 잡티를 제거해 주는 미백효과도 있다. 5. 다이어트 동굴레는 포만감을 느끼게 되어 다이어트에도 좋다. 6. 숙면과 피로회복 동굴레 성분은 중추신경계를 진정시키고 피로를 풀어주어 숙면을 취할수 있게 된다. 7. 당뇨예방 동굴레는 혈당수치를 낮춰주어 당뇨병 예방과 치료에 도움을 준다.

22. 술패랭이꽃



술패랭이꽃은 학명은 *Dianthus superbus*로 [석죽과](#)에 속하는 여러해살이풀이다. 조선시대 장돌뱅이들이 머리에 썼던 패랭이를 닮았고 끝 부분이 마치 술처럼 갈가리 찢어져 자란다하여 '술패랭이꽃'이라 함. 높이는 1m 내외이다. 털이 없으며, 흰가루가 덮인 것 같은 녹색이다. 잎은 선상 피침형, 끝이 뾰족하며, 아랫부분은 합쳐져 마디를 둘러싸고, 길이는 10cm 내외이다. 꽃은 분홍색이다. 꽃받침은 긴 원통형으로 길이 3cm 이상으로 끝이 5갈래, 갈래는 피침형이다. 꽃잎은 5갈래, 끝은 깊이 잘게 갈라지고, 밑동에 수염 털이 있다. 수술은 10개, 길게 나오고, 암술대는 2개이다. 여름부터 가을 사이에 전초를 베어 햇볕에 말린다. 맛은 맵고 쓰며 성질은 차다. 열을 내리고 소변을 잘 나오게 하며 혈(血)을 잘 돌게 하고 월경을 통하게 한다. 달인 약이 이뇨작용과 혈압을 낮추는 작용을 나타낸다는 것이 실험에서 밝혀졌다. 습열로 인한 임중, 소변을 보지 못하는 데, 붓는 데, 부스럼, 결막염 등에 쓴다.

하루 12~16g을 달임 약, 가루약, 알약 형태로 먹는다.

23. 승마



승마 [Cimicifuga heracleifolia, 升麻]

미나리아재비과(-科 *Ranunculaceae*)에 속하는 다년생초.

깊은 산 속에서 자란다. 키는 1.2m 정도이며, 뿌리는 굵고 흑자색을 띤다. 잎은 잔잎이 3장씩 모여 나고 잔잎의 가장자리는 보통 2~3개로 갈라지며 불규칙한 톱니가 있다. 꽃은 8~9월경 원줄기 끝에 뺨뺨이 달린다. 꽃잎은 3~4장으로 흰색이며 수술은 많고 열매는 골돌(蓇葖)로 익는다. 여름철 질푸른 산길에 축제의 폭죽처럼 피어난 흰 꽃들은 화려한 분위기를 자아낸다. **한방에서는 뿌리를 승마**라고 하여 해열·해독·두통에 사용한다. 번식은 뿌리나누기나 씨로 한다. 만주에도 분포한다. 승마 추출물은 갱년기 여성들에게서 흔히 눈에 띄는 체열감(안면홍조), 도한증(盜汗症), 수면장애(睡眠障礙), 신경과민, 우울증 등의 증상을 개선하는데 효과적인 것으로 알려져 왔다 한방에서 근경을 승마(升麻)라하여 봄, 가을에 채취하여 수염뿌리가 완전히 건조될 때까지 건조하여 불에 그을리거나 죽염을 굴려서 수염뿌리를 제거하고 썰어 햇볕에 말린후 발한, 해열, 해독, 두통, 급성 전염병, 탈항, 구창, 부녀붕대(婦女崩帶), 자궁탈출(子宮脫出), 장기의 탈수(脫垂) 등에 달이거나 알약을 만들어 약재로 사용한다

24.산오이풀



쌍떡잎식물 장미과의 여러해살이풀. 고산지역의 습기가 많은 곳에서 자란다.

- 높이 40~80cm이다. 뿌리줄기가 굵고 옆으로 번진다. 잎은 어긋나고 깃꼴겹잎이며 뿌리에 달린 잎은 잎자루가 길고 4~6쌍의 작은잎으로 구성된다. 꽃은 8~9월에 붉은 자줏빛으로 피고, 열매는 수과로서 네모진다.

오이풀은 잎을 뜯어서 코에 대어 보면 **진짜 오이보다 오이 냄새가 더 진하게 난다.** 오이풀은 꽃 모양이 독특하다. 마치 젓꼭지처럼 생긴 **자주색 꽃이 긴 꽃자루 끝에서 동글게 뭉쳐서 핀다.** 대개의 꽃들이 아래서부터 위로 피어 올라가지만 **오이풀은 위에서부터 피는 것이 특징이다.** 오이풀의 꽃은 화려하지는 않으나 그 생김새가 독특하여 꽃꽂이 재료로 흔히 쓴다. 오이풀종류는 설사, 대장염, 출혈, 악창, 화상 등에 중요하게 쓰는 민간약이다. 특히 지혈작용이 강하다 ▶**오이풀은 화상에 최고의 명약**이다. 오이즙을 화상에 바르면 신기한 효과가 있듯 **오이 내음이 나는 오이풀의 잎이나 뿌리 줄기를 짓찧어 붙이면 신통하다 싶을 만큼 잘 낫는다.** 대개 2도 화상은 3~4일 만에 흉터를 남기지 않고 깨끗하게 낫는다. **3도 화상**은 2~3일이면 딱지가 떨어지는데 딱지 밑에 고인 고름을 잘 닦아 내고 오이풀 연고를 붙이면 새살이 돋아나 **거의 흉터를 남기지 않고 낫는다.** 3도 화상으로 목숨이 위험하다 하더라도 오이풀이나 뿌리를 생즙을 내어 먹이면서 오이풀 연고를 붙이면 20일 이내에 깨끗하게 낫는다. **뼈 조직까지 손상되었을 때에는 오이풀 생즙을 계속 먹어서 먼저 화독을 풀고 오이풀 연고를 바르도록 한다.** ▶급 만성 대장염, 설사 등에는 오이풀 뿌리를 달여서 마시면 즉시 효과가 있다. ▶**대변에 피가 섞여 나올때, 자궁출혈, 월경과다, 장출혈** 등에 20~35g을 물로 달여서 마시면 곧 피가 멎는다. **습진**에는 오이풀 뿌리, 줄기 등을 농축하여 발라준다.

*.산오이풀은 해발 1,500고지 이상에서 자생, 오이풀은 낮은 산과들에서 자생.(모두 같은 약용)

25. 잔대



초롱꽃과(一科 Campanulaceae)에 속하는 다년생초. 키는 50~130cm이며 뿌리는 곧고, 줄기에 털이 있다. 잎은 타원형으로 돌려나며 꽃은 7~9월에 엉성한 원추(圓錐) 꽃차례로 작은 꽃들이 어긋난다. 하늘색의 꽃은 종(鍾) 모양으로 아래쪽을 향해 달리는데, 길이는 1.5~2.0cm이고 수술은 5개이다. 암술머리는 길어 꽃 밖으로 나온다. 잔대는 우리나라 특산종으로 암세포에 대한 항면역 효과있는 것으로 보고되고 있다. 잔대는 종류가 많아서 우리 나라에 40여 종류가 있다. 잔대를 오래 복용하면 폐와 기관지, 위, 장이 튼튼해지고 변비가 없어지며 힘이 솟구치고 근육과 힘줄이 튼튼해진다. 그리고 살결이 옥처럼 고와지고 살이 찌며 몸이 가벼워지고 힘이 난다. 어떤 사람이 1년 동안 잔대를 열심히 캐 먹고는 천하장사의 힘을 지니게 되어 건축 공사장에서 쓰는 철근을 새끼 꼬듯 꼬았다는 실화가 있다. ① 가래, 기침, 천식 : 잔대는 가래를 삭이고 기침을 멎게 하는 데에도 효과가 매우 좋다. 뿌리 말린 것을 열 개쫂물 한 되에 넣고 두 시간쫂물 꼭 달여서 마신다. ② 중독 : 가래가 나오면서 기침을 하거나 열이 나면서 갈증이 있을 때 갖가지 중금속 중독과 약물 중독, 식중독, 독사 중독, 벌레 독, 종기 증을 치료하는 데 쓴다. 가을에 뿌리를 캐서 그늘에 말렸다가 쓰는데 하루 10~15g을 달여서 먹거나 가루로 내어 먹는다. ③ 산후풍 : 산후풍으로 온몸의 뼈마디가 쭈시고 아플 때에는 잔대 뿌리 말린 것 3근(1800g)과 가물치 큰 것 한 마리를 한데 넣고 꼭 고아서 그 물만 마신다. 늙은 호박의 속을 파내 버리고 그 안에 잔대를 가득 채워 넣고 꼭 고아서 물만 짜내어 마시는 방법도 있다. 웬만한 산후풍은 이 방법으로 치유된다. ④ 부인병 : 자궁염, 생리불순, 자궁출혈 등 온갖 부인병에도 효력이 크다. ⑤ 농가진 : 잔대 뿌리를 삶아서 그 물을 환부에 자주 바른다.

26.수영



마디풀과(一科 Polygonaceae)에 속하는 다년생초. 한국 전역의 산야에 자란다. 키는 80cm까지 자라며 원줄기는 둥글고 홍자색이 돌며 잎과 마찬가지로 신맛이 난다. 뿌리로부터 나오는 잎들은 밑에서 모여 달리고, 줄기에서 나는 잎들은 어긋난다. 옅은 노란색의 꽃은 5~6월에 암꽃과 수꽃이 각각 다른 개체의 원줄기와 가지 끝 꽃대에 돌려 달린다. 꽃잎은 없고 꽃받침은 6장이다. 열매는 세모진 타원형으로 광택이 난다. 1% 정도 함유된 옥살산과 수산화칼륨이 특유의 신맛을 낸다. 줄기의 연한 잎은 삶아 나물로 먹지만 너무 많이 먹으면 좋지 않다. 씨로 번식시킨다. **수영은 위궤양 · 위하수 · 소화불량 등 위장병을 치료하고 위장 기능을 강화하는 데 깜짝 놀랄 만큼 효과가 있는 약초이다. 수영을 뿌리째 뽑아 푹 삶은 다음 엿기름을 넣어 삭혀서 찌꺼기는 짜서 버리고 감주를 만들어 마시면 갖가지 위장병이 치료된다. 수영을 푹 삶아서 그 물을 밥먹기 전에 맥주잔으로 한잔씩 마셔도 같은 효과가 있다. 수영의 뿌리는 류머티스성 관절염에도 특효가 있다.** 류머티스성 관절염은 아직까지 의학적으로 그 원인도 규명되지 않고 뚜렷한 치료법도 없는 최고 고질병의 하나이다. 수영의 잎은 소변을 잘 나오게 하고 담석이나 신장의 결석을 없애는 약으로 쓴다 또 혈액을 맑게 하고 간장을 튼튼하게 하며 ,소화를 잘되게 하고 밥맛을 좋게 하는 데에도 즐겨 쓴다 수영 잎으로 만든 차는 민간에서 열을 내리는 약으로 인기가 있었으며 ,뿌리를 짓찧어 짜낸 즙은 옴, 습진 같은 피부병 치료에 썼고, 요즘에는 화상이나 치질 치료약으로 쓴다. 수영 잎에는 비타민 C가 많아 19세기 초 북극 탐험이 한창일 때 비타민 C 부족으로 인한 괴혈병을 예방하기 위하여 수영잎을 갖고 다니기도 했다. 수영의 신맛이 고기를 연하게 하므로 고기 요리에 향미료로도 널리 쓰고, 또 음식에 신맛을 낼 때 오렌지나 레몬 대신 쓰기도 한다.

27. 짚신나물



장미과(薔薇科 Rosaceae)에 속하는 다년생초. 키는 1m까지 자라며, 줄기에 거친 털이 있다. 큰 잔잎과 작은 잔잎이 교대로 달리는 잎은 깃털처럼 갈라져 어긋난다. 잎자루의 아래쪽에는 반달처럼 생긴 턱잎[托葉]이 줄기 양쪽으로 2장 달린다. 꽃은 6~8월경 줄기 끝에 총상(總狀)꽃차례를 이루며 노랗게 핀다. 꽃잎은 5장이고, 가을에 익는 열매는 곁에 갈고리 같은 털이 있어 사람의 옷이나 동물의 가죽에 잘 달라붙는다. 각국의 문헌을 보면 선학초를 이용한 항암치료나 질환치료는 굉장히 광범위하고 다양하다. 우리나라의 <신씨본초학>에는 자궁암·설암·간암·폐암에 쓰였으며, 중국의 <암류방치연구>란 문헌에는 **자궁암 치료**에 집중적으로 첨가해 신빙성이 있는 임상실험 결과를 얻었다고 밝히고 있다. 북한의 <동의학사전>, <약초의 성분과 이용>이란 문헌에는 간암·위암·식도암·자궁암·방광암·대장암에 쓰고 있으며, 미국에서 발간된 <약초백과>에는 선학초는 오장을 편하게 하는 약초로 이름나 있으며, 성악가들이 성대를 보호하기 위해 선학초를 달인물로 입가심을 자주 해 목을 축인다고 밝히고 있다. 아메리카 대륙의 인디언들은 신장·간장·관절염 치료에 써왔으며, 유럽에서는 위궤양·장염·설사·지혈에 써왔다. 유럽과 중국 등지에서도 흔히 찾아볼 수 있는 이 자생 약초는 쥐를 이용해 항암 효과를 실험한 결과 암세포를 억제하면서 정상 세포의 성장을 돕는 것으로 나타났으며, 일본에서는 이 식물로부터 11가지의 항암 성분을 추출했다고 한다. 또 짚신나물은 암세포를 억제하면서 정상세포의 성장을 두배나 좋게 하는 것으로 나타났다. **각종 종양의 통증에 짚신나물 120g을 1.5시간 달여 여과하고 여과액을 증기로 말리는데 이것을 하루 분량으로 하여 4시간 간격으로 6번 복용한다.** 일본에서도 짚신나물뿌리에서 뽑아낸 11가지의 성분이 대부분 항암활성이 있다는 연구 결과가 나왔고, 북한에서도 종양 치료에 써서 일정한 효과가 있었다는 보고가 있다. 짚신나물을 암환자에게 쓰면 암세포의 핵분열상이 줄어들고 핵막이 두꺼워지며 심지어는 핵이 파괴되거나 덩어리로 뭉쳐진다고 한다. 짚신나물은 거의 독성이 없으면서도 현저한 항암효과가 있는 약초이다. **1, 지혈작용 2, 심장 혈관 및 평활근에 대한 작용 3, 항염증 작용 .4, 항균 및 항기생충 작용**

28. 물레나물



물레나물과(一科 Hypericaceae)에 속하는 다년생초. 해가 잘 비치는 산기슭에서 흔히 자란다. **줄기는 네모지며** 키가 1m까지 자라는데, 윗면은 초록색이나 아랫면은 갈색이다. 잎은 마주나고 잎끝이 줄기를 찌른다. 잎에는 투명한 점들이 있다. 꽃은 노란색이며 6~8월에 줄기 끝에 1송이씩 핀다. 꽃잎은 5장으로 낮처럼 굽었으며, 암술대는 가운데까지 5갈래로 나누어져 있다. 열매는 삭과(蒴果)로 익는다. 봄에 어린 잎을 따서 나물로 먹으며, 한방에서는 식물 전체를 구충·부스럼·연주창에 쓴다. 독일 의사들은 이 식물 추출물을 항우울제로 처방하고 있다. 우리나라에서도 **우울증을 예방하고 치료**하는 건강기능식품으로 인정받아 2008년 발간된 <건강기능식품>이라는 약학과용 교과서에도 수록되어 있다.

물레나물은 꽃잎이 바람개비 모양인 데서 얻은 이름이다. 한두 송이씩 띄엄띄엄 자란다. 종자번식, 포기나누기, 꺾꽂이가 모두 가능하다. 히페리신 성분이 천연항생제 역할을 하여 민간에서나 한방에서 연주창, 부스럼, 지혈, 기생충, 외상 등을 치료하는 약재로 쓰이기도 한다. 이 생약은 전초(全草)를 사용하는데 함유된 성분과 약리작용을 살펴보면 히페리신은 태양하에서 광학적 동적작용(예: 강한 형광)이 있는 색소 성분으로 산소를 발생시켜 항바이러스, **특히 에이즈바이러스 증식을 억제하며, 살충제나 항암제로 개발**되고 있다. 그 밖에 플라보노이드 성분, 정유, 사포닌, 쿠마린 등을 함유하고 있는 추출물에서는 도파민(신경전달물질로 정신 활동을 정상적으로 유지해 줌.)이 감소되어 나타나는 우울증에 이 물질의 농도를 선택적으로 증가시켜줌으로써 우울증을 치료해 준다. 사용량은 건조한것(생약)으로 1회 2~4그램을 하루 3회 사용하고, 추출물(건강기능식품)로는 1회로 하루 3회 사용하면 좋다.

29. 고추나물



물레나물과(一科 Hypericaceae)에 속하는 다년생초. 뿌리가 아주 단단하다. 잎은 마주 보며 나는데 잎밑이 넓어져 줄기를 감싼다. 잎을 햇빛에 비쳐보면 검은색 점들이 보이며 잎가장자리는 밋밋하다. 꽃은 노란색이며 7~8월에 가지 끝에 모여 핀다. 꽃잎과 꽃받침은 5장씩이며 꽃의 크기는 지름 1.5~2cm 정도이다. 열매는 삭과(果)로 익는다. 소연교(小連翹)는 열매가 달린 식물 전체를 말린 것으로 한방에서는 상처가 났을 때 혈관이 나 조직을 수축시켜 피를 막아주거나 베인 상처를 치료하는 데 쓰지만 피부병을 일으키기도 한다. 고추나물은 여름철에 줄기 끝이나 잎겨드랑이의 작은 가지에 노란꽃이 핀다. 어린잎은 식용하며, 줄기와 잎은 신경통, 관절염 등의 치료제로 쓰이며 뿌리는 강장제로 쓰인다. 심장병에는 고추나물 한 줌을 2~3홉의 물로 반으로 되게 달여 차 대신에 하루에 여러번 복용한다. 고추나물을 통째로 소주에 담다 두었다가 벌레에 물려 가려울 때 바른다. 만드는 방법은 가위로 고추나물을 잘게 잘라 주둥이가 넓은 병에 반으로 채우고 소주를 80%정도까지 붓고 2~3개월 후에 사용한다. 고추나물은 독일에서 가장 널리 보급된 항우울제이다

30. 썸바귀



국화과(菊花科 Asteraceae)에 속하는 다년생초. 키는 30cm 정도이며 줄기는 가늘다. 뿌리에서 나오는 잎은 로제트처럼 달리며, 로제트 잎 사이에서 줄기가 나와 2~3장의 잎이 달린다. 잎가장자리의 아래쪽에만 톱니들이 약간 있으며, 잎의 기부는 줄기를 감싼다. 노란색의 꽃은 5~7월경 가지 끝에 하나씩 달리는 두상(頭狀)꽃차례로 무리져 핀다. 두상꽃차례는 7~8송이의 설상화(舌狀花)로만 되어 있다. 열매에는 길이가 4~5mm쯤 되는 연한 노란색의 갓털[冠毛]이 있다. 이른봄에 뿌리와 어린순을 나물로 먹는데, 잎의 상처에서 분비되는 흰 수액은 쓴맛을 내지만 기름에 무치거나 초간장에 무쳐 먹으면 오히려 입맛을 돋운다. 식물의 뿌리는 위장약이나 진정제로 이용하기도 한다. ▷ 썸바귀는 암세포 억제 정상세포 보호 썸바귀로 암세포 증식에 관한 실험을 한 결과, 암세포 증식을 60%에서 무려 87%까지 억제한 것으로 나타났다! 그에 반해 정상세포에는 비교적 낮은 증식 억제를 보여 정상세포는 덜 손상시키고 암세포는 효과적으로 증식을 억제하는 것을 알 수 있었다. ▷ 토코페롤은 일반적으로 비타민E로 알려진 성분인데, 뛰어난 항산화 작용으로 암을 예방한다. 그런데 이 **토코페롤에 비해 썸바귀는 항산화 효과가 무려 14배 뛰어나다고 한다.** 특히, 썸바귀는 뿌리까지 먹을 수 있는데, 잎뿐 아니라 뿌리부분에도 뛰어난 항산화 효과가 있다. 박테리아 중 유해한 박테리아는 파상풍, 콜레라, 결핵 등을 일으킬 수도 있는 무서운 물질이다. 그런데 **썸바귀에는 해로운 슈퍼 박테리아를 없애는 놀라운 효과가 있는 것으로 알려져 있다.** ▷ 중국에서는 갓 태어난 아기에게 젖을 먹이기 전에 먼저 먹이는 다섯가지 맛이 있었다고 한다. 그중 하나가 썸바귀의 즙이었다고 한다. 첫 번째는 식초로 신맛을, 두 번째는 소금으로 짠맛을, 세 번째는 썸바귀의 흰즙으로 쓴맛을, 네 번째는 가시로 혀를 찔러 아픔을! 마지막으로는 사탕으로 단맛을 느끼게 했다 ▷ 토끼가 좋아하는 썸바귀 ▷ 여름더위를 물리쳐주는 썸바귀

31. 썩의다리



현화식물문.쌍떡잎식물강.미나리아재비목.미나리아재비과 .썩의다리 줄기는 속이 비어있으며 분백색이 돈다. 어긋나게 달리는 잎은 2~3회 우상으로 갈라지고 전체적으로 삼각형을 이룬다. 잎자루는 위로 갈수록 짧아진다. 작은잎은 도란형으로 끝이 3~4개로 얇게 갈라진다. 5~6월 줄기와 가지 끝에서 흰색 또는 연홍색의 꽃이 산방화서로 달린다. 꽃잎은 없고 하얀 수술이 수북하게 모인 형상이며 꽃받침조각은 4~5개이다. 수과인 열매는 3~4부분이 돌출되어 있는 타원형이다. 썩의다리(마미련馬眉漣)는 청열약으로 썩의다리,산썩의다리,자주썩의다리,금썩의다리,좀썩의다리,은썩의다리가 있다. 생김새는 비슷하지만 약성은 전혀 다른 약초이다. 음양곽은 보익약으로 발기부전,유정,허리 무릅의 연약한 증상,자궁이 냉하여 임신이 안되는 증상등에 사용을 하고 마미련은 청열약으로 장염,이질,황달,폐열로 발병된 해수등에 사용을 한다고 되어 있다.

자주썩의다리는 음양곽과 잎은 비슷한데 음양곽 보다 키가 많이 큰 것이 특징이다.

피를 맑게하고 해독의 효능이 있다. 가을에 뿌리째 뽑아 햇볕에 말려 사용한다. 1일 3~9g을 달여서 복용한다. **어린 줄기와 잎은 독을 제거한후 식용한다.** * 폐열해수, 인협후염, 각종의 열증을 치료한다.* 황련의 대용으로 사용한다. 썩의다리의 어린 순은 나물로 식용하고, 한방에서 뿌리줄기와 뿌리를 동아당송초(東亞唐松草)라 하여 청열, 해열, 치통, 급성피부염, 소염, 습진, 감기, 홍역, 복통, 이질, 종기 등에 약재로 사용한다. 질병으로 인하여 몸이 좋지 않을때. 기분이 좋지 않을 때,우울 할 때에 이풀을 먹으면 기분이 좋아 진다 **삼지구엽초 대용으로 쓴다지만 이는 잘못된 것이다.** 차 대용으로 약 1개월 가량 장복하면 몸이 상쾌하고 가벼워지며 힘이 생기고 건위 강장 등에 좋다. 용량은 1회분으로 말린잎4~5그램을 0.2리터에 넣고 반량이 되도록 달여서 식후 복용한다.

32. 쇠무릎



쇠무릎지기·우슬(牛膝)이라고도 함. 비름과(一科 Amaranthaceae)에 속하는 다년생초. 흔히 산과 들에서 자란다. 원줄기는 네모지고 키는 1m 정도이다. 잎은 마주나는데 **잎이 만나는 마디가 마치 소의 무릎처럼 볼록하여 쇠무릎**이라고 한다. 8~9월에 연한 녹색 꽃이 원줄기 끝과 잎겨드랑이에 수상(穗狀)꽃차례를 이루며 핀다. 꽃은 꽃차례 밑부분부터 피어 꽃이 진 후에는 밑으로 굽어 꽃차례축에 달라붙는다. 꽃받침은 5장으로 각각 모양이 다르고, 수술도 5개로 밑부분이 합쳐진다. 열매는 포과(胞果)로 1개의 씨가 들어 있는데 쉽게 떨어져서 사람의 옷이나 짐승의 털 같은 것에 붙어 멀리 전파된다.

‘민간에서는 겨울에 추워져 혈류순환이 안되는데다가 관절이 딱딱하게 굳어져 관절염이 생기고, 허리가 아프며 다리도 힘이 없고 시리며 아픈 증상에 없어서는 안 될 약초로 알려져 있기도 하다

1, 원기를 회복시키고 근골을 튼튼하게 한다. 2, 풍습에 의한 마비, 요통으로 무기력한 증상 3, 칼 따위의 베인 상처 및 동통 우슬초를 짓찧어 환부에 붙인다. 4, 인후염, 편도선염 5, 남자의 양기가 부족한 것, 노인의 실노를 다스리기도 하며, 내장을 보하고 정력을 높이며 음기를 이롭게 한다. 골수를 채우고 백발을 방지하고, 근육을 튼튼하게 하며 간장의 풍허를 보한다. 특히 쇠무릎지기는 관절염에 효험이 좋다. **류마티스 관절염과 골관절염(퇴행성), 풍습성 관절염에 모두 효과**가 있는데 꾸준히 오래 복용하면 효험을 볼 수 있다. 복용법은 쇠무릎지기 뿌리를 50kg 이상 채취하여 잘 씻은 다음 큰 가마솥에 넣고 푹 삶는다. 물이 끓기 시작하면 불을 약하게 하여 24시간쯤 달인 다음 약재를 건져 내고 남은 약물을 다시 24시간쯤 졸여 물엿처럼 되면 이것을 식혀서 냉장고에 보관해 두고 밥먹기 전에 2~3숟갈씩 먹는다. 월경이 과다한 증상 및 임신부는 복용하지 말아야 한다.

33.도라지



초롱꽃과(一 科 Campanulaceae) 도라지속(一 屬 *Platycodon*)에 속하는 단 하나뿐인 동아시아산 다년생초. 풍선처럼 생긴 꽃눈이 자라 꽃이 된다. 나팔꽃처럼 벌어지는 꽃은 5갈래로 갈라지고, 두껍고 질기다. 열매는 다 익으면 5조각으로 갈라지는 씨꼬투리로 맺히며 끝이 터진다. 잎은 계란 모양으로 끝이 뾰족하며 잎자루가 없다. 꽃은 연보랏빛이 도는 파란색 또는 흰색을 띠며, 갈라진 끝은 뾰족하고 지름 5~7cm 정도이다. 뿌리는 봄과 가을에 캐서 날것으로 먹거나 나물로 만들어 먹는다. 뿌리는 섬유질이 주요성분이며 당질·철분·칼슘이 많고 또한 사포닌이 함유되어 있어 약재로도 쓰인다. 한방에서는 뿌리를 캐서 껍질을 벗기거나 그대로 햇볕에 말린 것을 길경(桔梗)이라고 한다. 일찍부터 식용·약용으로 써오던 도라지는 <도라지타령>에서 볼 수 있듯 우리 민족의 생활과도 매우 친근한 식물이다. **도라지의 씹쌀한 맛은 살균제다. 도라지는 제2의 인삼**이다. 1. 사포닌의 일종인 플라티코딘, 플라티코디게닌이 함유되어 있는데 거담작용과 진해작용을 한다. 2. 맛은 맵고 쓰며 성질은 평하며, 폐경에 작용한다. 3. 담을 삭이고 4. 폐기를 잘 통하게 하고 고름을 빼낸다. 5. 도라지 사포닌이 기관지분비를 항진시켜 **가래를 삭인다**. 6. 약리실험에서 진정작용, **진통작용**을 한다. 7. 가슴이 그득하고 아픈데 효과있다. 8. **숨이 찬데 효과있다**. 9. 목이 쉰 데에 쓴다 10. 기관지염, 기관지 확장증에 효과있다. 11. **인후두염에 좋다**. 12. 목 안과 위의 점막을 자극하여 반사적으로 기관지 분비선의 분비를 항진시킨다. 13. 주로 한 중추억제작용을 한다. 14. 항염증작용을 한다. 15. 도라지사포닌은 용혈작용이 있다. 16. **해열작용**, 소염작용을 한다. 17. 편도염에 좋다. 18. **기침을 멈춘다**. 19. 민간에서는 **머리아픔에 좋다**. 20. 간경변증에 좋다. 21. **심장, 핏줄계통 질병에 쓴다**. 도라지의 사포닌은 뿌리에 많이 들어 있으며 껍질 있는 상태의 자연산에 가장 많이 함유하고 있다. 2~3년생 도라지가 가장 좋으며, 한방에서는 5년 이상 된 도라지를 길경으로 쓰고 있다.

34.기린초



기린초(麒麟草)는 돌나물과에 딸린 여러해살이풀이다. 한국, 일본, 중국, 동시베리아 등에 분포한다.

한국에서는 중부 이남 산의 바위 곁에 붙어서 자란다. 줄기는 굽은 뿌리줄기에서 여러 개가 나온다. 키는 약 15-30센티미터로 몸에 털이 없으며, 잎은 어긋난다. 잎에는 살이 많으며, 잎 가장자리에는 둔한 톱니가 나 있다. 꽃은 노란색을 띠며, 6-7월에 원줄기 끝에서 무리지어 핀다. 흔히 관상식물로 기르며, 어린순을 먹는다. 한방에서 이뇨와 강장 약재로 이용한다. ▶바위 틈이나 화단에 심어 감상한다.

▶연한 어린 순은 식용하는데 주로 4월 중에 채취하여 가볍게 데쳐서 나물로 먹으면 맛이 대단히 담백하다. ▶약용으로 사용하기도 하는데 백삼칠(白三七)이라 한다.

①사용부위는 전초를 사용하는데 꽃이 필 때 채취하여 말려서 잘게 썰어서 사용한다.

②약효 : 지혈, 이뇨, 진정, 소종 등에 사용하고 혈액의 순환을 돕는다고 한다.

활혈 작용이 있어서 타박상에 복용하고 폐결핵으로 인한 각혈, 대장출혈, 외상출혈에 복용한다. 심계항진과 가슴이 답답한 증상이 심하고 얼굴이 붉어지며 혈압이 상승하는 증상에도 사용한다. ③적용질환은 토혈, 코피 흐르는 증세, 혈변 등에 사용한다.

④약제는 1회에 2-4g씩 200cc물에 달여 복용하거나 생잎의 즙을 내어 먹기도 한다.

35. 구절초



국화과(菊花科 Asteraceae)에 속하는 다년생초. 땅속뿌리가 옆으로 뻗으면서 새싹이 나오며 키는 50cm 정도이다. 뿌리에서 나오는 잎과 줄기 밑에 달리는 잎은 날개깃처럼 2번 갈라지는데 줄기 가운데 달리는 잎은 깊게, 줄기 위에 달리는 잎은 얇게 갈라진다. 꽃은 하얀색 또는 연한 분홍색이며 9~10월에 지름이 8cm에 달하는 두상(頭狀)꽃차례를 이루어 피는데, 이 꽃차례는 줄기 끝에 하나씩 달린다. 식물 전체에서 좋은 향기가 나서 뜰에 심어도 좋으며 해가 잘 비치고 물이 잘 빠지는 곳에서 잘 자란다. 꽃이 달린 식물 전체를 캐서 그늘에서 말린 구절초는 한방과 민간에서 부인냉증·위장병·치풍 등을 치료하는 데 쓰고 있다.

1. 호르몬작용 촉진으로 힘이 나고 젊고 정력이 넘치게한다. 2. 진통 소염작용이 강하나 내성은 없다. 3. 정혈 작용이 강해 혈압을 안정시켜 준다 4. 소화를 돕고 위장을 편안하고 튼튼하게 한다. 5. 기관지염 후두염 인후염 만성기침 감기에 좋다. 6. 정신적 안정과 두통 탈모예방에 좋다. 7. 만병의 근원 냉증을 치료하며 소음 태음체질에 좋다. 8. 지방질 분해 작용이 강해 다이어트에도 좋다. 9. 호르몬을 조절해주어 여성 갱년기장애에 효과가 있다. 10. 구절초는 쑥 성질의 국화과로서 소독 기능이 강력하다. 11. 구절초는 몸을 덥혀 혈액순환을 원활히 해준다. **채취가 심한 사람이나 입에서 냄새가 나는 사람은 구절초 끓인 물에 양치질을 하면 좋다.** 옛날부터 9월 9일에 이 풀을 채취하여 엮어서 매달아 두고 여인의 손발이 차거나 산후 냉기가 있을 때에 달여 마시는 상비약으로 써 왔다. 선모초는 자궁의 수축력과 긴장성을 높여주기 때문에 월경 불순, 월경이 예사로 건너뛰거나 폐경이 될 나이도 아닌데 이른 나이에 월경이 아예 없어지려고 할때, 혹은 월경통이나 월경이 오랫동안 멎지 않을때, 그리고 **대하증, 불임증을 비롯한 여성 질환에 큰 효과가 있다.** 특히 머리를 많이 쓰는 사람이나 수험생이 구절초 차를 마시면 정신이 맑아지고 집중력이 향상된다.

36.미역취



- 국화과(菊花科 Asteraceae)에 속하는 다년생초. 키는 50cm 정도 자란다. 잎은 어긋나는데 줄기 밑에 달리는 잎은 꽃이 필 때쯤 말라 없어진다. 줄기 위에 달리는 잎은 난형이며, 잎자루가 있으나 위로 올라갈수록 잎자루가 짧아져 없어진다. 잎가장자리에는 뾰족한 톱니들이 있다. 노란색의 꽃이 7~8월에 두상(頭狀)꽃차례를 이루어 핀다. 두상꽃차례는 1송이의 꽃처럼 보이는데, 이러한 꽃차례들이 다시 이삭꽃차례처럼 모여 있다. 열매는 수과(瘦果)로 익으며 갓털[冠毛]이 달려 있다. 산과 들에서 흔히 자라고 어린순을 캐서 나물로 먹기도 하며, 한방에서 식물 전체를 말려 건위제·강장제·이뇨제로 쓴다. 미역취와 비슷한 식물로 울릉도에만 자라는 울릉미역취(*S. virgaurea* var. *gigantea*)와 미국미역취(*S. serotina*)가 있다. 울릉미역취는 두상꽃차례가 뺨뺨하게 모여 있으며, 미국미역취는 키가 1m가 넘고 줄기에서 꽃이 달리는 가지가 많이 나온다.

미역 비슷하게 생긴 모습에서 **미역취**라는 이름이 유래되었다 1. 염증에 효과적. 세균을 소독하는 효능도 강하기 때문에 염증 부분에 세균번식을 효과적으로 막아준다. 타박상이나 피부염에 노출되었을 경우, 미역취를 해당 부위에 바르는 것은 민간요법으로 많이 알려져 있다. 2. 눈에 좋다. 미역취에 함유되어 있는 비타민 A 성분은 눈의 건강에 매우 좋은 효능이 있다. 시야를 회복시켜주는 효능은 물론, 눈을 보호하는 효능도 있다. 3. 신장에 좋다. 소변에 이상이 있을 때에 복용하시면 효능을 볼수 있다. 미역취 말린잎과 줄기 10g 을 물 700ml 에 넣고 달여서 드시면 좋다. 4. 감기를 예방 및 치료하는 데에 좋다. 미역취에 함유되어 있는 비타민 C 성분은 감기를 예방 하는 데는 매우 탁월한 효능이 있다.

37. 백선



운향과(芸香科 Rutaceae)에 속하며 선모(腺毛)로 덮여 있는 다년생초. 뿌리는 굵고 줄기는 나무처럼 곧추서서 90cm까지 자란다. 잎은 겹잎으로 어긋나며 가장자리에 톱니가 있는 홀잎이 5~9장씩 달리고 잎들이 달리는 축에는 날개가 달려 있다. 꽃은 5~6월에 담홍색으로 줄기 끝에서 총상(總狀)꽃차례를 이루며, 꽃잎은 5장이고 수술은 10개이다. 꽃과 잎에서 가연성의 강한 방향물질이 방출되므로 'gas plant' 또는 'burning bush'라는 영어 이름이 붙었다. 가을에 뿌리의 겉껍질을 벗겨 햇볕에 말린 것을 백선피(白鮮皮)라고 하는데 한방에서 해독·황달·강심제로 사용한다.

알레르기성 비염에 좋은 백선효능

백선피에 관해서 북한에서 펴낸 <동의학 사전>에서는 이렇게 기록하고 있다.

백선피는 백선의 뿌리 껍질이다. 백양선(白羊蘚), 금작아초(金雀兒草)라고도 한다. 산초과에 속하는 다년생 풀인 백선의 뿌리껍질을 말린것이다. 백선은 늦은 봄부터 여름 사이에 뿌리를 캐서 물에 씻은 다음 목질부를 뽑아버리고 햇볕에 말린다. 맛은 쓰고 짜며 성질은 차다. 폐경, 대장경, 비경에 작용한다. 풍습을 없애고 열을 내리며 해독한다. 백선피 달임액은 이담작용, 해열작용, 억균작용을 나타낸다는 것이 실험적으로 밝혀졌다. 풍한습비증, 황달, 대장염, 임증, 대하, 두드러기, 피부소양증, 옴, 버짐 등에 쓴다. 하루 6~12그램을 달이거나 가루 내어 또는 환으로 만들어 먹는다. 외용약으로 쓸 때는 달임 물로 씻는다.”

38. 할미꽃



미나리아재비과(一科 Ranunculaceae)에 속하는 다년생초. 한국 전역의 산과 들에 자란다. 키는 40cm 정도이고 전체에 흰색의 털이 밀생한다. 잎은 5장의 잔잎으로 이루어진 깃털 모양의 겹잎으로 잎자루는 길다. 적자색의 꽃은 4~5월경 포엽(苞葉)의 중심에서 나온 긴 꽃줄기의 끝에 1송이씩 핀다. 수술은 많고 꽃밥은 황색이며 암술도 많다. 열매는 난형(卵形)의 수과(瘦果)로 모여 있으며 각각의 씨방에는 깃털처럼 퍼진 털이 밀생하는 암술대가 남아 있다. 뿌리를 백두옹(白頭翁)이라 하여 한방에서 건위제·소염제·수렴제·지사제·지혈제·진통제로 쓰거나 민간에서는 학질과 신경통에 사용한다. **흰머리의 노인을 닮았다고 해서 한약명으로 백두옹(白頭翁)**이라고 부르며 가을에서 이듬해 봄 꽃이피기 전에 채취하여 뿌리를 제거하고 전초를 햇볕에 말려 잘게 썰어 탕이나 환을지어 약으로 사용한다.<동의보감>에 의하면 할미꽃은 약성이 차고 맛은 쓰며 사포닌과 아네모닌 그리고 유독물질인 프로트 아네모닌 등을 함유하고 있다. 심한 이질로 인하여 설사를 하는데 효과가 있으며, 살충해독의 작용을 한다. 때문에 할미꽃은 배앓이를 할 때 ‘할미손은 약손’이라고 흥얼거리시며 배를 문질러 주시던 우리네 할머니의 자상함 같은 효능이 있는 것이다. 이질(痢疾)은 항상 설사를 동반하며 그 기복이 심하기 때문에 휴식리라고도 부른다. **할미꽃은 아메바원충을 멸살하는 작용을 하며 동시에 휴식리를 치료하는 명약이다.** 또 할미꽃은 피부병의 원인이 되는 진균의 멸살작용이 있어 많은 피부질환에 효과가 있는데 이때는 토복령(土茯苓)과 제비꽃을 함께 달여 복용한다. 그리고 소염, 해독, 소종에 효과가 있어 산두근(山豆根)과 사간(射干)이라는 약재와 함께 달여 복용하면 편도선염에도 효과가 있다. 민간에서도 할미꽃의 효능은 많이 알려졌는데 장(腸)의 활동을 촉진시키는 작용을 하므로 달여서 먹으면 변비치료에 효능이 있고, 고열로 코피가 날때는 지혈효과를 발휘한다. 살충해독 작용으로 여름철 각종 해충방재등 위생에도 한몫을 했던 것으로 전한다.

39.산비장이

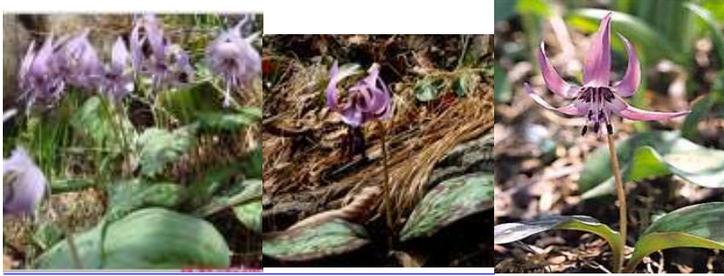


국화과(菊花科 Asteraceae)에 속하는 다년생초. 키는 140cm까지 자라며, 줄기에 홈이 파여 있다. 잎은 깃털처럼 갈라져 마치 6~7장의 잔잎으로 이루어진 겹잎처럼 보인다. 잎가장자리에 잔 톱니가 있으며 잎자루 길이는 30cm에 이르기도 한다. 홍자색의 꽃은 여름부터 가을에 걸쳐 줄기 끝에 달리는 두상(頭狀)꽃차례로 무리져 피지만 꽃차례 하나하나가 마치 하나의 꽃처럼 보인다. 열매는 수과(瘦果)로 깃털이 달려 있어 바람에 날린다. 봄철에는 어린순을 나물로 먹는다.

꽃술이 갈고리처럼 휘어 있어 산을 지키는 비장(옛날 무관)과 같다고 해서 붙여진 이름이다. 늦은 봄이나 한 여름에 산약초산행을 하다보면 잎에 까시가 있어 굵히고 활취고 하는 풀들이 있는데, 엉겅퀴 종류의 국화과 식물이다

알고보면 줄기와 잎, 뿌리, 풀 잎새 하나도 버릴 것 없이 사용하는 유용한 약초로서 민간과 한방에서도 많이 쓰여지고 있다. 봄에 나는 어린순과 함께 뿌리채 채취한 것을 약재로 가장 많이 쓰이며, 생으로 즙을 내서 먹거나 달여서 복용한다

40.얼레지



백합과(百合科 Liliaceae)에 속하는 다년생초.

키는 30cm 정도이고 비늘줄기를 가진다. 잎은 2장으로 마주보는 것처럼 달리는데 잎가장자리는 밋밋하나 주름이 지기도 하며, 잎에 무늬가 생기기도 한다. 4월경 잎 사이에서 나온 꽃자루 위에 보라색 꽃 1송이가 아래를 향해 핀다. 꽃잎은 6장으로 뒤로 젖혀지며, 안쪽에 진한 자주색의 W자형 무늬가 있다. 수술은 6개, 암술은 1개이지만 암술머리는 3갈래로 나누어진다. 열매는 삭과(蒴果)로 익는다. 봄철에 어린잎을 나물로 먹으며, 초가을에 비늘줄기를 캐서 찌 먹거나 이질·구토 치료에 쓰고 강장제로 사용한다. 숲속의 나무그늘에서 자라는데, **나무에 잎이 나오기 전에 꽃이 피었다가 잎이 나올 무렵에 열매를 맺고 죽기 때문에 봄을 알리는 식물로 알려져 있다.** ①봄이나 여름에 채취하여 햇볕에 말리거나 생것으로 쓴다.

②성분 : 인경에는 40-50%의 전분이 함유되어 있다. 인경에서 추출한 전분은 片栗粉(편율분)이다.

③약효 : 健胃(건위), 鎮吐(진토), 止瀉(지사)의 효능이 있다. 위장염, 구토, 下痢(하리), 화상 등을 치료한다.

④용법 : 달여서 복용하거나 散劑(산제)로 복용한다. <외용> : 짓찧어서 환부에 붙인다. 보호방안 인경(鱗莖)이 지하로 깊숙이 들어가 있으므로 쉽게 멸종될 우려는 없으나 남획이 심각한 식물이다. 자생지의 적절한 보호는 물론 효과적인 번식방안을 모색하여 경제작물로 이용하고, 자생지외 보존을 실시한다. 얼레지는 콩팥 질병, 이질, 복통, 젖앓이, 설사, 구토, 궤양성 질병에 효험을 나타내며 위장병 치료의 건위약으로, 이뇨, 염증약으로도 쓰이고 있다. 상처, 부스럼, 습진, 화상에는 잎을 짓찧어 달인 것을 건강약이 되는 것이다. 끓는 물에 데쳐서 찬물에 행구고 하루를 우려낸 다음 나물로 무치거나 된장국에 넣어 먹으면 특유의 향기와 미역처럼 미끌미끌 거리는 느낌이 난다고 한다.

*주의사항 : 얼레지 꽃은 사람에게 따라서 알러지가 있을 수 있으므로 꽃술을 제거한 후 사용하는 것이 좋다. 또한 한번에 많이 음용을 하다보면 체질에 따라서 잠이 오지 않은 경우가 있으니 주의한다.

42.이질풀



이질풀 [Geranium nepalense subsp. Thunbergii]광지풀, 현초(玄草), 현지초(玄之草)라고도 함. 쥐손이풀과(一科 Geraniaceae)에 속하는 다년생초.

줄기는 옆으로 비스듬히 자라거나 기둥이 뻗으면서 자라고, 길이가 50cm에 달한다. 줄기를 비롯하여 전체에 털이 많고 뿌리는 여러 개로 갈라진다. 손바닥 모양의 잎은 마주나며, 3~5개로 갈라진다. 너비가 3~7cm 정도인 잎은 앞뒷면에 검은색 무늬와 털이 있다. 지름이 1~1.5cm인 연한 홍색, 홍자색, 흰색의 꽃은 8~9월에 피며, 하나의 꽃자루에 1~2개의 꽃이 달린다. 5개의 씨가 들어 있는 열매는 10월에 익는데, 위로 말리는 삭과(蒴果)이다. 열매 껍질의 용수철같이 말리는 힘으로 씨를 멀리 퍼뜨릴 수 있다.

전국의 산야·초원·길가·밭둑 등에서 흔히 자라며, 예로부터 **이질에 특효**가 있다고 해 이질풀이라고 한다. 관상용이나 약용으로 사용한다. 한방에서는 많이 쓰이지 않으나 민간에서 이질·복통·변비·대하증·방광염·피부염·종창·위궤양 등의 치료에 쓰이며, **특히 양계를 하는 데 있어 병아리 때부터 이 풀을 달인 물을 먹이면 닭의 백리병(白痢病) 등 위장병의 예방과 질병의 치료에 좋다고 한다.** 일본에서는 영약으로 여기며 주요성분으로는 타닌·케르세틴·갈산·숙신산 등이 있다.

43. 큰까치수염



앵초과(櫻草科 Primulaceae)에 속하는 다년생초. 키는 1m까지 자라는데, 줄기의 아래쪽은 약간 붉은빛을 띤다. 어긋나는 잎은 가장자리가 밋밋하고 짧은 잎자루가 있다. 흰색의 꽃은 6~8월경 줄기 끝에 총상(總狀)꽃차례로 피는데 꽃차례 끝이 아래로 조금 숙여져 핀다. 꽃잎과 꽃받침잎은 모두 5장이며 수술은 5개, 암술은 1개이다. 봄에 어린순을 캐서 삶아 나물로 먹는다. 중국에서는 식물 전체를 캐서 진주채(珍珠菜)라고 하여 이뇨제나 월경불순의 치료제로 쓴다.

까치수염은 세계적으로 약 160종이 서식하고 있으며 우리나라에는 9종이 발견되었다. 까치수염 또는 까치수영이라고도 부른다. 수영처럼 맛이 시큼하고 봄에 어린순을 시골에서는 어린이들이 배고플 때 식량 대용으로 곧잘 뜯어 먹는다.

효능은 여성의 월경을 고르게 하고 어혈을 풀어주며 청열 소종한다. 간염, 황달, 소변 불통, 골수염, 생리불순, 생리통, 기능성자궁출혈, 감기로 인한 발열, 두통, 인후염, 요통, 관절염, 타박상, 골절상, **야뇨증에 효과**가 있다. 전초를 약재로 쓰는데, 가을에 채집하여 햇볕에 말려 보관하였다가 말린 약재를 물 한되에 한 줌 정도 쓰는량 10그램~12그램 까치수영을 넣고 달여서 물이 반으로 줄 때까지 달여서 하루 3번 나누어 먹는다.

44. 말나리



- 백합과의 여러해살이풀. 높이는 80cm 정도이며, 잎은 어긋나는 것과 돌려나는 것이 같이 돋고 타원형이다. 여름에 안쪽에 자갈색의 무늬가 있는 붉은 꽃이 줄기 끝에서 머리 숙여 피고 열매는 삭과(蒴果)를 맺는다. 비늘줄기는 식용하고 관상용으로 재배하기도 한다. 산지(山地)에 저절로 나는데 한국, 만주, 우수리 등지에 분포한다.

말나리는 백합과의 식물로 외떡잎식물이다. 말나리의 학명은 *Lilium distichum*으로, 속명인 'Lilium'은 백합을 뜻하는 'lily'의 라틴어이며, 종명인 'distichum'은 매우 귀하다(very rare)는 뜻의 라틴어에서 유래됐다. 꽃은 7월에 피고, 주황색으로 안쪽에 짙은 자갈색의 반점이 찍힌 여섯 장이 모여 꽃으로 피는데, 그중 3장은 꽃잎, 3장은 꽃받침으로, 꽃받침을 꽃잎으로 둔갑시켜 적은 꽃잎으로 화려한 꽃을 피우니, 꽃잎을 더 만들어야 되는 수고를 더는 머리 좋은 녀석이다. 잎은 줄기에 돌려나는 잎이 있고, 작은 잎이 줄기에 어긋나서 달려있다. 열매는 삭과로 난상 타원형이다. 한방에서 나리속(lilium) 식물의 비늘줄기는 백합(白合)이라 해 약으로 사용한다. 나리속의 비늘줄기는 다육질의 비늘조각이 기와지붕모양으로 겹쳐있는 모양으로 땅속에 발달하며, 번식기관이기도 하지만 많은 양분을 저장하고 있는 영양기관이다. 문헌에 따르면 백합은 맛은 달고 약간 쓰며, 성질은 조금 차고 독이 없다. 백합은 음액(陰液)을 보태 폐를 윤택 하게 해 기침을 멎게 하고, 가래를 제거하며, 안절부절못해하며 정신이 혼미하고 헛소리를 하는 등의 증상을 개선하는 효능이 있다. 그래서 주로 음(陰)의 기운이 허약해서 오는 오랜 기침이나 가래와 함께 피가 나오는 증상을 치료하거나, 열병 후 여열(餘熱)에 사용한다. 약으로 이용할 때에는 2년 초를 사용하는데, 9~10월에 줄기의 잎이 마르면 채집해 비늘줄기를 채취한다. 내복할 때에는 6~12g을 물에 달여 먹거나, 환이나 가루로 만들어 먹으면 된다.

45. 풀솜대



- 백합과의 여러해살이풀.

솜대·솜죽대·녹약이라고도 한다. 산지의 숲속에서 자란다. 근경은 육질이고 옆으로 자라며 끝에서 원줄기가 나와 비스듬히 20~50cm로 자라며 위로 올라갈수록 털이 많아진다. 밑부분은 흰색 막질의 잎집으로 싸여 있다.

잎 : 어긋나고 5~7개가 두 줄로 배열하고 긴 타원형으로 세로맥이 있으며 양면에 털이 있다. 잎 끝은 뾰족하며 밑은 둥글고 길이 6~15cm, 나비 3~5cm로 잎자루가 짧다.

꽃 : 5~7월에 피고 흰색이며 원줄기 끝의 복총상꽃차례에 달린다. 꽃은 지름 5mm 정도이고 작은꽃자루는 길이 2~3mm이다. 화피갈래조각은 6개이고 긴 타원형으로 길이 3~4mm이며 끝이 둔하다. 수술은 6개로 화피보다 짧다. 열매는 장과로서 둥글고 지름 5mm 정도이며 붉은색으로 익는다.

생약명 : 녹약(鹿藥) - 풀솜대, 왕솜대의 뿌리줄기

효능 : 정두통에 효력이 있고 풍습성으로 인한 사지마비동통을 치료하며, 여자의 생리불순에도 활용된다. 외용으로는 종기, 유방염, 타박상에 짓찧어 붙인다.

46. 천남성



천남성과(天南星科 Araceae)에 속하는 다년생초.

산지의 습한 그늘에서 자라며 뿌리는 납작한 구슬줄기이고 그 위에 얇은 인편(鱗片)이 줄기를 감싼다. 줄기는 녹색으로 때로 자주색 반점이 나타나며, 키가 15~30cm이고 1개의 잎이 달린다. 잎자루는 2개로 갈라지는데 잎 겨드랑이에 11개의 잔잎이 달린다. 피침형의 잔잎은 끝과 밑이 뾰족하고, 가장자리에는 톱니가 있거나 밋밋하다. 꽃은 5~7월경 암꽃과 수꽃이 다른 나무에 육수(肉穗)꽃차례를 이루며 피는데 꽃차례의 끝은 뭉뚝하다. 포(苞)는 통부(筒部)의 길이가 80cm 정도로 녹색이고 윗부분은 모자처럼 앞으로 꼬부라져 통부가 비를 맞지 않게 하고 있다. 열매는 적색으로 익는다.

천남성은 강한 자극이 있어서 생것을 입에 넣으면 입안이 부르트고 목안이 아린다. 예전 고서에 따르면 천남성은 중풍을 낫게 하고 담을 삭히며 가슴을 편안하게 하는 효능이 있다고 전해진다. 몸에 있는 수분을 말리고 몸 안으로 침입한 풍의 기운을 제거하는 동시에 경련의 증상을 완화시키는 효능과 지통의 효과도 있다. 응용되는 증상으로는 **중풍, 두통, 파상풍, 종기** 등이 있다. 간에 풍이 침입하여 고통을 겪을 때 양호한 효능을 나타내는 약재이다. **독성이 강한 약재중 하나인 천남성은 복용 시 조심하지 않으면 심각한 부작용을 일으킬 수도 있으므로 환자나 일반인들의 병증에 알맞은 가공방법을 거친 것을 사용하여야 하며 대량을 복용하거나 전문가와 상의없이 임의로 복용하지 않도록 한다.**

약초의 독을 없애기 위하여 생강백반탕에 남성말을 섞어 떡같이 만들어 닳나무 잎으로싸서 곁이 누렇게 된다음 별에 말린 것(남성곡)을 만들어 쓰기도 하며 소 쓸개에 천남성가루를 넣어서 그늘에 말려 우담남성을 만들어 쓰기도 한다. 이 식물의 독은 희염산에 담그면 사라진다. 그러므로 사람의 위장 안에서 독성이 바로 중화될 수 있는 것이다. 한의에서는 **풍담을 치료하는 약. 진경약, 가래약, 이뇨약, 진통제로써 중풍, 반신불수, 구완와사, 소아간질과 경련** 등에 쓴다. 파상풍, 전간에는 천마와 함께 쓴다. 뿌리 가루를 **끓은데** 바르면 아픔을 멈추게하고 끓지 않게한다. 피부암이나 뱀에 물린데도 쓴다. 민간약으로 곤충에 물린데 외용한다. **신경통, 류마치스, 관절염, 늑간신경통** 등에 천남성, 황금, 생강 각3g, 반하, 복령, 창출 각4g, 진피 2.5g, 강활, 백지, 백계자, 감초 각1.5g, 을 1첩으로 달여서 1일3회로 나누어 마신다.(청습화담탕) **류마티스성 관절염** : 생뿌리를 갈아 으깨어 환부에 바르면 통증이 완화 된다. **안면신경마비** : 보드랍게 가루낸 것을 생강즙으로 개어 병난 쪽에 붙이고 찜질을 해주어도 효과가 있다 **간질**:뿌리 2~3g을 1회분 기준으로 달여서 1일 2~3회씩 2~3일 복용한다.

47. 배꼭나리



백합과(百合科 Liliaceae)에 속하는 다년생초.

키는 50cm 정도이다. 잎은 넓은 난형(卵形)으로 어긋나며 잎가장자리는 밋밋하다. 7월에 연한 자색의 꽃이 줄기 끝에 몇 송이씩 무리져 피고 자색 점들이 있는 6장의 꽃덮이조각[花被片]으로 되어 있다. 열매는 피침형의 삭과(蒴果)로 익는다. 주로 남쪽 지방의 숲에서 자라며 어린순은 나물로 먹는다. 나리꽃과 비슷하나 암술머리가 3갈래로 나누어진 다음 각각의 암술머리가 다시 2갈래로 나누어지는 독특한 특징을 지닌다.

낙엽수림하의 반그늘진 곳에 배수가 잘되고 척박한 마사토에 잘 자란다.

번식방법

10월경에 채취한 종자를 직파하면 다음해 봄에 발아하며 발아율은 80~90% 정도에 이른다. 가을철에 분주에 의한 번식도 잘된다.

재배방법

중부지방에서는 반그늘진 곳에 배수가 잘되는 토양에 재배하는 것이 좋다. 그러나 상당한 그늘에서도 적응이 가능하며 토양적응성이 뛰어나다. 가능한 한 척박한 토양이 좋으며 시비를 하면 식물체가 도장하여 도복현상이 일어나거나 관상가치를 잃는다.

이용방안

낙엽수 하부의 지피식재용으로 적절하며 척박한 토양의 녹화용으로 매우 좋다. 꽃은 관상가치가 있으므로 절화용으로 이용할 수 있다.

보호방안

현재 자생지에서는 대군락을 이루어 생육하고 있으나 자생지를 적절히 보호할 필요가 있으며, 특히 번식이 잘되고 경제적으로 이용가치가 있는 식물이므로 인공적으로 대량증식을 하여 이용하거나 자생지의 보존을 한다.

48. 박하



꿀풀과(一科 Lamiaceae)에 속하는 다년생초. 털이 나 있는 줄기는 네모지며, 키는 60cm가량이고 향기가 난다. 잎은 긴 타원형이고 마주나며 잎가장자리에 톱니들이 있다. 줄기 아래쪽에 달리는 잎에는 잎자루가 있으나 위로 갈수록 짧아진다. 열은 보라색의 꽃이 7~8월에 잎겨드랑이에서 줄기를 감싸면서 모여 피어 층을 이룬다. 통꽃이지만 꽃부리 끝만 4갈래로 갈라졌으며, 4개의 수술이 꽃 밖으로 나온다. 열매는 난형의 수과(瘦果)로 익는다. 날씨가 좋은 날 잎을 따서그늘에 말린 것을 박하라고 하여 해열제나 건위제로 쓰기도 하는데, 이보다는 **잎에 들어 있는 멘톨(menthol)을 치약·향료·과자·음료수 등에 넣어 방향제**로 널리 쓰고 있다. 기름지고 물이 잘 빠지나 너무 메마르지 않은 땅에서 잘 자라며, 한국에서는 남부지방에서 잘 자란다. 멘톨은 꽃이 피고 줄기와 잎이 튼튼한 상태에서 아랫잎이 점점 누렇게 변할 때 많이 추출할 수 있고 그 질도 좋다. 딱 잎을 햇볕에 말리면 잎 속의 물과 함께 유효 성분이 증발되므로 주의를 요한다. 박하너는 박하의 줄기와 잎을 증류하여 냉각,정제한 백색의 결정체로 향기가 있고 시원한 맛이 있다. 건위와 결핵에 사용하고, **류머티스 관절염과 신경통에 고약을 만들어 붙이면 효과가 있다.** 또한 구취제거에도 좋다. 박하정은 박하유와 알코올을 1:9의 비율로 섞어 만든 무색투명한 액체로써 건위제나 장에 찬 가스를 배설시키는 구풍제로 사용한다. 박하수는 미온의 증류수와 박하유를 10:2의 비율로 섞어서 끓인 다음 여과지로 걸러낸 물로써, **입 안이나 목구멍에 병이 났을 때 쓰는 함수제나 위장병 치료에 효과가 뛰어나 위장약으로 사용**하고 있다. 또한 박하는 가려움증이나 진통에도 효과가 있어 벌레에 물렸을 때 박하 잎을 찢어 올려 놓으면 효과를 볼 수 있다.

49.마타리



마타릿과의 여러해살이풀 높이 약 1m~1.5m에 이르는 여러해살이 초본입니다. 5~11개로 깃모양으로 깊이 갈라진 잎이 대생하며, 밑부분의 잎은 잎자루가 있으나 올라가면서 없어집니다.여름철에 노란색의 꽃이 여러 개로 갈라진 소화경 끝에 산방화서로 피며각지의 산야에 비교적 메마른땅에서 자랍니다. 뿌리를 패장이라하며 봄이나 가을에 캐서 물에 씻어 햇볕에 말립니다.

마른뿌리에서 **간장썩은 냄새와 비슷한 냄새가 난다하여 패장**이라 합니다.

산비탈의 풀밭에 잘라는 마타리를 봄에 돋는 어린순을 나물로 먹는다.

바위에 붙어 자라는 '돌마타리'는 20~60센티미터로 높이는 마타리보다 키가 작다. 마타리의 꽃말은 '미인'이다. 가을철 산길을 걸어가노라면 노랗게 물든 마타리꽃이 무리지어 자라는 것을 흔히 볼 수 있다. 화려하게 핀 꽃에 반해 손으로 몇 개를 꺾어서 꽃병에 넣어 감상하기도 한다.

뿌리줄기는 가로로 뻗거나 경사지게 가로로 뻗으며 썩은 된장 같은 특이한 악취가 난다. 마타리를 한자로 패장(敗醬)이라고 하는데 그 뜻은 구린내, 썩은 냄새, 묵은장 냄새, 썩은 젓갈이나 썩은 된장 같은 냄새가 난다고 하여 붙여진 이름이다. 성분은 뿌리에는 사포닌이 있다.

작용은 뿌리줄기와 뿌리는 동물 실험과 임상에서 바구니나물뿌리와 비슷한 작용이 있으며 치료 효과는 그보다 더 좋은 것으로 밝혀졌다. 파트리니오시드는 다른 사포닌과 마찬가지로 용혈작용, 국소자극작용이 있다. 똑갈전초 추출물은 간세포의 재생을 촉진하고 간세포변성을 막는다. 응용은 바구니나물과 같다. 동의치료에서 염증약, 배농약, 정혈약으로 종창과 부기, 산후 배아픔 등 부인과에서 주로 쓴다.

민간에서는 뿌리를 달여 지혈 목적으로 토혈, 코피 등에 먹으며 위장염, 적리, 폐결핵, 골수염에도 쓴다. 또한 황달, 부기 등에 열물내기약으로 쓴다. 마타리뿌리 달임약(6~10:200): 하루 3번 나누어 먹는다.

50. 범꼬리



마디풀과(一科 Polygonaceae)에 속하는 다년생초. 뿌리줄기가 매우 두껍고, 줄기는 길어 키가 80cm에 이른다. 뿌리에서 나오는 잎에는 긴 잎자루가 있으나, 줄기에 달리는 잎에는 잎자루가 없다. 줄기에 달리는 잎의 기부는 심장처럼 움푹 파이고 줄기를 감싼다. 잎 가장자리는 밋밋하다. 5~7월에 흰색 또는 담홍색 꽃이 줄기 끝에 수상(穗狀)꽃차례로 핀다. 꽃잎과 꽃받침잎은 구분이 안 되나 모두 5장이 있다. 열매는 수과(瘦果)로 익는다. **뿌리줄기를 권삼(拳蓼)이라 해 한방에서 해독제·수렴제·지혈제로 사용하며, 뱀에 물렸을 때 사용하기도 한다**

꽃차례의 모양이 호랑이 꼬리를 닮아 붙여진 이름이라 하는데 식물체의 볼륨이 풍부하고 꽃이 특이하여 화단이나 공원의 습한 곳에 식재하면 좋다.

습기가 적절히 유지되도록 하고 과비를 하지 않도록 한다.

식물체 활용

어린 잎과 줄기는 나물로 활용하고 한방에서는 뿌리를 건조하여 활용하는데, 습열로 인한 이질 및 대변출혈에 쓰이며, 열이 많아서 나는 코피, 외상출혈에도 이 약물의 가루를 사용한다. 또 열로 인한 종기,인후염,구내염과 뱀에 물린데 등에 내복하거나 외용한다.

51. 쥐오줌풀



마타리과(一科 Valerianaceae)에 속하는 다년생초. 키는 40~80cm 정도 자란다. 옆으로 뻗으며 자라는 뿌리줄기에서 쥐의 오줌과 같은 냄새가 나서 쥐오줌풀이라고 한다. 깃털처럼 5~7갈래로 갈라진 잎은 겹잎으로 마주 나는데 잔잎가장자리에 톱니가 있다. 연분홍색의 꽃은 5~8월경 줄기끝에서 산방(繖房)꽃차례를 이루며 무리져 핀다. 꽃은 통꽃이지만 꽃부리[花冠]의 끝이 5갈래로 갈라져 있고 수술은 3개이다. 민들레의 열매처럼 털이 달리는 열매는 수과(瘦果)로 익는다. 습기가 조금 많은 그늘진 곳에서 흔히 자라며, 뿌리와 식물 전체를 가늘게 캐서 **그늘에 말린 길초근(吉草根)을 히스테리·신경통·간질의 치료에 쓰며 해열제·진통제로 사용**한다. 쥐오줌풀은 뿌리에서 쥐 오줌 냄새가 난다고 하여 **쥐오줌풀**이다. 생약 : 우리나라의 쥐오줌풀의 뿌리는 valerianae Radix(힐초근)이라 해서 약용된다. 이 약의 의약적 응용은 앵글로 색슨족에 의해 11세기에 이룩되었으며 한편으로는 향료(香料)로도 쓰여져 왔던 역사가 있다. 현대의 신경안정제가 개발되기 이전에는 이 방면의 약의 주종을 이루고 있었다. 이제 현대의약의 정신신경계약에 대한 습관성 등의 부작용에 대한 반성으로 이 약물(길초)에 대한 재고가 대두되고 있다.

약리 : kessylglycol diacetate와 kessoglycol-8-monoacetate는 수면시간을 연장시키고 자발 행동의 억제, 수동적 회피, 반응억제, 진정작용이 있고 항스트레스 위계양작용이 있다. 길초의 알칼로이드 성분도 유효성이 인정되었는데 연수를 마비시키는 효과가 있다. 약학적 응용 ; 진정, 진경, 기타 신경성 질환에 응용되고 다른 진정제와 동시처방한다. 서양길초는 항히스테리의 명약으로 전해 내려왔다. 동양의약적 응용 : 산통(産痛), 월경불순, 피어, 금창(金瘡)치료, 신경불안, 고혈압, 위통

52. 엉겅퀴



국화과(菊花科 Asteraceae)에 속하는 다년생초. 줄기는 곧게 서고 높이 50~100cm이고 전체에 흰 털과 더불어 거미줄 같은 털이 있다. 뿌리잎은 꽃필 때까지 남아 있고 [줄기잎](#)보다 크다. 줄기잎은 바소꼴모양의 [타원형](#)으로 깃처럼 갈라지고 밑은 원대를 감싸며 갈라진 가장자리가 다시 갈라지고 깊이 패어 들어간 모양의 톱니와 더불어 가시가 있다. 꽃은 6~8월에 피고 자주색에서 적색이다.

13세기 덴마크와 스코틀랜드가 전쟁을 벌였다. 덴마크는 성벽을 넘어 공격해 들어가려고 발을 벗고 보니 물웅덩이는 바싹 말라 있고 주위에는 온통 엉겅퀴 밭이었다. 맨발로 들어선 덴마크 병사는 엉겅퀴를 밟고는 아픔을 견디지 못하고 비명을 질렀고, 스코틀랜드 군사들은 이 틈을 놓치지 않고 총공격하여 승리를 거두었다. 그래서 스코틀랜드에서는 엉겅퀴가 ‘나라를 구한 꽃’으로서 국가의 상징이다. **피를 멈추고 엉기게 한다고 해서 엉겅퀴라고 부른다.**

엉겅퀴는 바람에 씨를 날려 번식하는 풍매화이다. 씨는 갓털에 매달려 공중으로 날아가는데, 멀리 갈 때는 3km 떨어진 지점까지도 날아간다. 뿌리를 그늘에 말려 달여 복용하면 만성 위장병에 좋고, 생뿌리를 찢어 붙이면 종기에 좋다. 엉겅퀴는 열을 내리며, 독을 풀고, 어혈을 삭이며, 염증을 가라앉히고, 어혈, 관절염, 위염, 장염, 고혈압 등에 약으로 처방한다. 엉겅퀴의 성분 **silymarin**은 이미 약으로 개발되어서 **간기능 개선제로, 건강기능식으로도 출시되어 있다.**

간에 좋은 엉겅퀴의 효능: 엉겅퀴는 간질환과 산후부종 치료에 탁월한 효과가 있는 민간약

어혈을 풀어주는 엉겅퀴: 지혈작용이 있어 각종 출혈, 예를 들면 토혈, 코피, 잇몸출혈, 대변출혈, 소변출혈, 자궁출혈 등에 응용 또 혈액순환이 제대로 되지 못하고 굳어 버려 통증과 응어리를 일으킬 때 혈액 순환될 수 있도록 돕고, 악성 종양에도 효과가 아주 좋다

정력을 보강하는 엉겅퀴: 엉겅퀴에는 남성의 스테미너를 강화하는 익정 작용과 사람을 살찌워 건강하게 하고 혈액을 보충하는 작용도 있고 엉겅퀴생즙은 ‘마시는 정력제’라고 말하기도 한다.

53. 질경이



질경이과(科 Plantaginaceae)에 속하는 다년생초. 풀밭이나 길가, 또는 빈터에서 자란다. 줄기는 없고, 잎은 뿌리에서 뭉쳐 나오며. **요자루**는 잎몸과 길이가 비슷하고 밑 부분이 넓어져서 서로 얼싸안는다. 꽃은 6~8월에 흰색으로 피고 수술은 4개이고 화관 밖으로 길게 나오며, 암술은 1개이고, 씨방은 상위(上位)이다. 열매는 삭과이고 꽃받침 길이의 2배이며 익으면 가운데 부분이 옆으로 갈라져 뚜껑처럼 열리고 6~8개의 종자가 나온다. 차전초를 우리나라에서는 질경이라고 부른다. 질경이는 흔한 풀이다. 사람과 우마의 통행이 잦은 길 옆이나 길 가운데 무리 지어 자란다. 그러나 별로 쓸모없어 보이는 이 풀이 인삼·녹용에 못지않은 훌륭한 약초이며 제일 맛있는 산나물의 하나이다. **질경이는 생명력이 대단히 강하다. 심한 가뭄과 뜨거운 피약벌에도 죽지 않으며, 차바퀴와 사람의 발에 짓밟힐수록 오히려 강인하게 살아난다. 얼마나 질긴 목숨이기에 이름조차 질경이라 하였을까.** 씨를 차전자(車前子)라고 한다. 질경이 씨를 물에 불리면 끈끈한 점액이 나오는데 예부터 한방에서 신장염·방광염·요도염 등에 약으로 쓴다. **민간요법에서 만병통치약**으로 부를 만큼 질경이는 그 활용 범위가 넓고 약효도 뛰어나다. 질경이를 민간에서는 기침·안질·임질·심장병·태독·난산·출혈·요혈·금창(金滄)·종독(腫毒) 등에 다양하게 치료약으로 써 왔다. 이뇨작용과 완화작용·진해작용·해독작용이 뛰어나서 소변이 잘 나오지 않는데·변비·천식·백일해 등에 효과가 크다. 천식·각기·관절통·눈충혈·위장병·부인병·산후복통·심장병·신경쇠약·두통·뇌질환·축농증 같은 질병들을 치료 또는 예방할 수 있다. **질경이를 오래 먹으면 무병장수**하게 된다고 하였다. 질경이에 대해서 임상실험한 것을 보면, **기관지염** 환자에게 한번에 40그램씩 하루 세 번씩 먹여 1~2주 만에 77퍼센트의 치료 효과를 보았으며, 질경이 침출액을 피하주사하였더니 30일 지나자 완전히 나았다고 한다. 질경이 씨앗은 간의 기능을 활발하게 하는 작용이 있어 황달에 효과가 있으며, 최근에는 질경이 씨앗이 암세포의 진행을 80퍼센트 억제한다는 연구 보고도 나와 있다. **질경이 씨앗으로 기름을 짜서 모밀국수를 반죽할 때 넣으면 국수가 잘 끊어지지 않는다.**

- **만성간염**: 씨 한 숟가락에 물 2리터를 넣고 물이 반으로 줄어들 때까지 달여 그물을 하루 세 번에 나누어 마신다.
- **고혈압**: 그늘에서 말린 질경이 10~20그램에 물 1리터를 붓고 반으로 줄어들 때까지 달여서 하루 세 번에 나누어 마신다.

54. 민들레



국화과(菊花科 Asteraceae)에 속하는 다년생초. 줄기는 없고, 잎이 뿌리에서 뭉쳐나며 옆으로 퍼진다. 잎은 거꾸로 세운 바소꼴이고 길이가 6~15cm, 폭이 1.2~5cm이며 깃꼴로 깊이 패어 들어간 모양이고 가장자리에 톱니가 있고 털이 약간 있다. 꽃은 4~5월에 노란색으로 피고 잎과 길이가 비슷한 꽃대 끝에 **두상화**(頭狀花:꽃대 끝에 꽃자루가 없는 작은 통꽃이 많이 모여 피어 **머리 모양**을 이룬 꽃)가 1개 달린다. 꽃대에는 흰색 털이 있으나 점차 없어지고 두상화 밑에만 털이 남는다. 한방에서는 꽃피기 전의 **식물체**를 포공영(蒲公英)이라는 약재로 쓰는데, 열로 인한 **종창·유방염·인후염·맹장염·복막염·급성간염·황달**에 효과가 있으며, 열로 인해 소변을 못 보는 증세에도 사용한다. 민간에서는 젓을 빨리 분비하게 하는 약재로도 사용한다. 한국·중국·일본에 분포한다.

안덕균 <한국본초도감>에서 임상보고

1)소화불량 습관성 변비에 유효하며 2)급성유선염에 화농이 안 되었을때 신통력이 있다 3)급성 요도염에 소염, 이노 작용이 있다 4)급성평도선염에 매일 120~180그램을 물에 넣고 달여 복용하고 5)급성인후염에는 달인 물을 목 안에 분무하며 6)급성 황달형간염에 일정한 효력을 나타내고 7)각막이 혼탁하여 물체를 잘 못 보는 증상에도 쓰이며 8)화상에 생것을 짓쪼어 붙이고 9)불거리염에도 생것을 짓쪼어 달걀, 설탕을 가미해서 환부에 붙인다 10)피부에 생긴 사마귀에도 생것을 붙이면 효력이 있다. 1) 만성위염 : 민들레 20그램 막걸리 한순가락을 함께 두번 달여서 그 탕액을 혼합하여 하루세번 식후에 복용 (중약대사전) 2)위궤양, 십이지장궤양 : 민들레 뿌리를 가루로 만들어 하루3번 한번에 5스푼씩 식후에 복용 (중약대사전) 3)선천성 혈관종 : 민들레 잎, 줄기의 흰즙을 짜서 혈관종 표면에 하루에 5~10회 바fms다 (중약대사전) 4)만성간염, 지방간 등의 간질환 : 뿌리까지 캐서 말린 것 30~40그램에 물 1.8리터를 넣고 물이 반으로 줄어들 때까지 달여 하루에 3~4번 나누어 마십니다. 6)변비, 만성장염 : 4~5월에 민들레 뿌리를 캐서 말렸다가 가루내어 한번에 10~15그램씩 하루에 식전에 먹거나 같은 양의 꿀과 섞어서 알약을 만들어 먹어도 좋고 더운물에 타서 먹어도 된다. 7) 천식, 기침 : 민들레를 생즙내어 한번에 한잔씩 하루 세번 마신다. 이외에도 상당히 많은 효능을 가지고 있다.

55. 금낭화



금낭화는 우리나라 각처의 산지에서 자라는 다년생 초본이다. 생육환경은 깊은 산의 계곡 근처의 부엽질이 풍부한 곳에서 자라는 식물이다. 키는 60~100cm이며, 잎은 잎자루가 길고 깃 모양으로 3갈래가 갈라진다. 꽃은 연한 홍색이며 줄기를 따라 아래에서 위쪽으로 올라가며 심장형으로 달리고, 완전히 개화하기 전에는 좌우에 있는 하얀색이 붙어 있지만 완전히 개화되면 위쪽으로 말려 올라간다. 꽃 가운데 하얀 주머니 모양을 한 것은 암술과 수술이 들어 있는 곳이다. 열매는 6~7월경에 긴 타원형으로 달린다

오래전 어느 산골에 가난한 며느리가 밥을 하다가 밥을 맛보다가 갑자기 부엌으로 들어온 엄한 시어머니에게 들켜 밥풀이 목에 걸려 죽었다. 며느리가 죽은 무덤에 난 풀이 금낭화인데 꽃을 자세히 들여다 보면 마치 목구멍에 걸린 밥알모양으로 보인다. 옛날 시어머니의 지나친 구박에 시달리던 시절 며느리들이 그런 한을 이 꽃의 모양에 빗대어 지어낸 전설이라 생각된다. 서식지는 대부분 높은 산 절벽밑이다. 목나물로 최고이다. 원예용으로 키워도 꽃이 주렁주렁 달려 예쁘다. 한방에서 전초를 채취하여 말린 것을 금낭이라고 하며, **피를 잘 고르고 소종의 효능이 있어 타박상·종기 등의 치료에 쓴다.** 꽃말은 '당신을 따르겠습니다'이다

56. 붓꽃



붓꽃과(一科 Iridaceae)에 속하는 다년생초

뿌리줄기가 옆으로 뻗고 잔뿌리가 나와 자라며, 키는 약 60cm 정도이다. 잎은 길이 30~50cm, 너비 5~10mm이다. 5~6월에 꽃줄기 끝에 지름 8cm 정도의 자색 꽃이 2~3송이씩 핀다. 꽃잎과 꽃받침잎이 구분되지 않는 꽃덮이조각[花被片] 6장을 가지며 이 가운데 안쪽에 있는 3장은 곧추서고 바깥쪽에 있는 3장은 옆으로 퍼지며, 가운데에는 자색 점들이 있다. 열매는 삭과(蒴果)로 익으며 씨는 갈색이다. 반그늘진 곳에서 잘 자라며 뿌리줄기를 피부병 치료에 사용하기도 한다. 봄과 여름이 교대하는 문턱에 서서 붓처럼 생긴 꽃봉오리가 화알짝 입을 벌리기 시작을 하면 여름은 벌써 저만큼 다가서고 있음을 느낀다. 붓꽃科의 식물들 중에서 대개 키가 작은 꽃들은 봄철(4월)에 피고 (각시붓꽃, 난장이붓꽃, 솔붓꽃, 금붓꽃, 노랑붓꽃, 노랑무늬붓꽃 등) 키가 큰 녀석들은 초여름(6월)에 피는 편이다.(붓꽃, 흰붓꽃, 부채붓꽃, 제비붓꽃, 타래붓꽃, 대청붓꽃 등) 이 붓꽃들도 꽤 다양하고 모양이 그러그러한 것들이 많아서 같은 꽃을 놓고도 부르는 이름이 많기도 하다. 꽃이나 열매 또는 잎의 특징이 그 식물의 이름을 결정하는 것이 대표적인 예인데, 붓꽃은 꽃봉오리의 모습이 이름을 결정하는 데 크게 기여를 하고 있다. 각시붓꽃을 애기붓꽃, 각지붓꽃, 장미연미 등으로도 부르고, 작고 꽃이 예뻐서 관상용으로 이용되며, 민간 및 한방에서 마린이라하여 전초를 약용하는데, 씨를 마린자라하여 습열로 인한 **황달, 이질, 코피, 자궁출혈, 인후염**에 사용하는데, 약간의 독성이 있으며 복용량이 많으면 설사를 일으킨다. 그리고 꽃을 마린화라하며 짠맛, 신맛, 약간 쓴맛에 서늘한 성질이 있는데, **인후염**에 효력이 있고, **토혈, 코피, 이뇨, 임질**에 약용하며, 뿌리를 마린근이라하여 **청혈, 해독작용**이 있어 **인후염과 종기, 해열** 등에 사용하고, 마린엽이라하는 잎을 **인후염, 큰 종기, 임질, 변비, 촌백충**의 치료에 사용한다.

57. 은방울꽃



꽃말: 반드시 행복해집니다. 백합과(百合科 Liliaceae)에 속하는 외떡잎 다년생초. 뿌리줄기가 옆으로 기면서 자라고 땅 위에는 잎과 꽃자루만 나온다. 잎은 2장이 마주나는데 한 잎이 다른 한 잎의 기부를 감싸며, 잎가장자리는 밋밋하다. 5~6월경에 피는 꽃은 흰색으로 꽃부리만 6갈래로 갈라져 뒤로 말리며 잎 사이에서 나온 꽃자루에 10송이 정도가 땅을 향해 핀다. 수술은 6개이며, 열매는 붉은색의 장과(漿果)로 익는다. **종(鐘)처럼 생긴 꽃이 하얗게 피어 은방울을 달아놓은 것 같다 하여 은방울꽃이라고 부르며, 꽃은 향기가 짙고 관상용으로 많이 심는다.** 식물 전체나 뿌리줄기를 말린 **영란(鈴蘭)**은 한방에서 강심제나 이뇨제로 사용한다. **센트레오나드 숲의 수호신인 센트레오나드는 용감한 젊은이였다. 타고난 우람스러운 육체와 남자다운 얼굴, 그리고 두려움을 모르는 용기에다 그의 온후한 마음씨는 못 여성들의 동경의 대상이었다. 레오나드는 성주의 명령으로 여러 나라를 돌아다니며 무예를 연마하기 위하여 여행을 떠나게 되었다. 그런데 레오나드에게는 마이야라는 아리따운 약혼녀가 있었다. 그는 마이야와 작별을 고하고 무예수업의 길을 떠났다. 레오나드는 그 후 3년간을 각지를 돌아다니며 무술을 연마했다. 그러는 사이에도 약혼녀를 그리는 마음은 간절했다. 레오나드는 수업을 마치고 돌아오게 되었다. 그런데 어느날 숲 속에서 길을 잃고 헤메다가 한 마리의 큰 독사의 습격을 받았는데 그 짐승은 입에서 불을 내뿜어 상대방을 태워죽이는 화룡이었다. 레오나드는 칼을 뽑아 불을 뿜는 독사와 사흘 낮 사흘 밤에 걸친 혈투끝에 마침내 몇 미터나 되는 독사를 찢러 죽였다. 독사에게 물어 뜯긴 살갓에서는 시뻘건 피가 흘러내려 움직일 수가 없게 되었다. 레오나드는 자기의 죽음이 임박한 사실을 깨달았다. 아아! 마이야를 만나보고 싶다. 삼 년이나 떨어져 있는 동안 그녀는 얼마나 나를 기다렸을까? 지금은 무엇을 하고 있을까? 내가 죽으면 상으로 나올 부귀와 명예를 모두 마이야에게 넘겨주도록 해다오 레오나드는 숲의 님프에게 이렇게 부탁하고 죽어 갔다. 그러자 이 얼마나 신기한 일인가? 풀 위에 점점이 떨어져 있던 레오나드의 피가 어느새 순백의 향기 높은 은방울꽃이 되어 있었던 것이다. 이것은 숲의 님프가 젊고 용감한 레오나드의 죽음을 슬퍼하여 이 꽃을 피우게 했다고 전해지고 있다. 프랑스에서는 5월 1일이 '은방울꽃의 날'로서 은방울꽃제가 열린다고 한다. 은방울꽃다발을 선물로 받으면 행복이 찾아온다고 한다.**

58. 달맞이꽃



바늘꽃과(一科 Onagraceae)에 속하는 2년생초. 남아메리카의 칠레가 원산지이며 한국 곳곳에서 귀화식물로 자란다. **꽃이 아침부터 저녁까지는 오프라들었다가 밤이 되면 활짝 벌어지기 때문에 밤에 달을 맞이하는 꽃이라고 해서 '달맞이꽃'이란 이름이 붙었다.** 키는 50~90cm이다. 뿌리에서 나온 잎은 로제트로 달리지만 줄기에서 나오는 잎은 어긋나며 너비가 좁고 길이는 길다. 잎가장자리에 작은 톱니들이 있다. 꽃은 지름이 3cm 정도이고 노란색이며 7월부터 가을까지 핀다. 열매는 긴 삭과(蒴果)로 맺히고 위쪽부터 갈라져 나오는 씨는 성인병을 예방하는 약으로 쓰인다. 1000년전 미대륙에 거주하던 인디언들은 EPO(달마지꽃)의 잎, 줄기, 꽃, 열매를 통째 갈아서 외상의 상처에 바르거나 피부에 발진이나 종기가 나면 그것을 환부에 바르기도 하였다.

A. 혈압, 혈당치, 혈중 콜레스테롤 농도 조절: GLA(감마리놀렌산)는 인체 내에서 식물 유 성분의 필수 지방산인 리놀레산으로부터 합성되어 프로스타글란딘의 원료가 된다. 프로스타글란딘은 혈압, 혈당치, 혈중 콜레스테롤 농도 등을 조절하는 아주 중요한 물질이다. **B. 비만증 예방:** 달맞이꽃 종자유에는 다이어트를 하지 않아도 비만증을 자연적으로 개선하는 작용이 있다고 보고되고 있다. **C. 노화 예방:** GLA(감마리놀렌산)를 섭취함으로써 프로스타글란딘의 활동을 촉진하여 노화를 방지하는 효과

D. 피부건강 유지: γ (감마)-리놀렌산은 세포에 활력을 주어 피부노화를 방지해 주며 피부의 건조를 방지하고 영양을 공급해 준다.

59. 익모초



꿀풀과(一科 Lamiaceae)에 속하는 2년생초.

키는 1m 정도로 들에 흔하다. 줄기는 사각형이고, 백색 털이 있어 전체적으로 백록색을 띤다. 뿌리에서 나는 난형의 잎은 잎자루가 길고 톱니가 있으나 꽃이 필 시기에는 없어진다. 줄기에서 나오는 잎은 3개로 갈라져 긴 포크 모양이며 잎조각들은 다시 갈라진다. 연한 홍자색의 꽃은 7~8월에 줄기 윗부분의 잎 겨드랑이에서 몇 개씩 층층으로 달린다. 7~8월에 익모초 전체를 채취하여 햇볕에 말린 뒤 통풍이 잘 되는 곳에 보관하여 쓴다. 익모초라는 이름은 옛날 처방에 "부인에 적합하고 눈을 밝게 하고 정(精)에 도움을 주므로 익모초라 한다"라고 되어 있는 데서 유래되었다. 일반적으로 모든 부인병에 효과가 있는 것으로 전해진다. **익모초(益母草)는 어미(여성)에게 도움을 준다는 뜻의 표현이다. 익모초는 피가 엉어리진 어혈을 풀어 혈액순환을 촉진하기 때문에 무월경을 해결해주고 무월경 때문에 배란장애가 일어나 불임이 되는 경우에 도움을 준다.** 특히 익모초의 강한 쓴맛은 심장에 도움을 주게 되므로 하루 3회 나누어 3개월 정도 마셔야 무월경이 치료가 된다. **익모초는 산전 산후 부인들이 활용하는 보약으로 이름이 알려져 있다. 생리통이 심할 때 한약재 중에서는 익모초가 단연 으뜸으로 친다.** 분만후 자궁수축이 제대로 이루어지지 않아 통증과 출혈이 계속될 때 주로 쓰는데, 이는 익모초 성분 중 네오누린이 자궁을 흥분시켜 자궁수축을 도와주기 때문이다. **자궁 수축작용, 지혈작용, 혈압낮춤작용, 강심작용, 신장강화효과(이뇨작용 즉 소변을 잘 보게함), 항암작용 등의 다양한 약리작용이 있어 웬만한 질병에는 거의 다 쓸 수 있다. 고혈압, 당뇨, 협심증, 신경쇠약에도 좋고, 부인들의 월경과다, 산후출혈, 생리통, 생리불순, 산후에 배가 아플 때, 산전 산후의 허약증에 널리 쓰이는 약재이다.**

60.산부추



백합과의 여러해살이풀로 부추·마늘·양파와 가까운 종으로 식물체에서는 이들과 비슷한 냄새가 난다. 땅속에는 작지만 비늘줄기가 있고 2~3개가 모여 나오는 잎은 단면을 자르면 삼각형이 된다. 가을에 피는 꽃은 자주색으로 작은 송이가 공처럼 동그랗게 모여 꽃대 끝에 달린다.

타원모양을 하고 있는 작은 꽃잎은 여섯 장이고, 역시 여섯 개인 수술과 한 개의 암술대는 꽃잎보다 길어 밖으로 나와 있다.

화려한 꽃은 아니어도 늦가을 햇살을 즐기듯 피어 있는 모습이 예사롭지 않다.

파와 부추를 먹으면 몸이 가벼워지고, 힘이 나며 위와 장의 기능이 튼튼해지고, 겨울에도 추위를 타지 않게 되며 정력이 왕성해진다. 그래서 두메부추는 옛날부터 신선이 먹는 음식으로 전해 왔다.

두메부추는 이밖에 위염, 만성 장염, 설사, 폐결핵, 기침, 생리불순, 냉증, 기관지염, 신경쇠약, 양기부족, 간염, 갓가지 암, 출혈 등에도 쓸 수 있다. 두메부추는 입맛을 좋게 하고, 소화를 잘 되게 하며, 위와 장의 염증을 없되며 정력이 왕성해진다. 그래서 두메부추는 옛날부터 신선이 먹는 음식으로 전해 왔다.

두메부추는 이밖에 위염, 만성 장염, 설사, 폐결핵, 기침, 생리불순, 냉증, 기관지염, 신경쇠약, 양기부족, 간염, 갓가지 암, 출혈 등에도 쓸 수 있다. **두메부추는 입맛을 좋게 하고, 소화를 잘 되게 하며, 위와 장의 염증을 없애고, 장의 이상발효를 억제하며, 간에 쌓인 독을 풀고, 피나는 것을 멎게 하며 갓가지 균을 죽이는 등의 작용이 있다.**

늦가을에 익는 두메부추의 씨는 강장제로 이름이 높다. 기력을 크게 늘리고 성기능을 세계 하며 양기부족, 유정, 유뇨, 여성의 냉증, 자궁염 등에 효과가 매우 좋다. 하루에 20~30g을 가루 내어 먹거나 물로 달여서 먹는다

61.진범



미나리아재비과(一科 Ranunculaceae)에 속하는 다년생초.

키는 80cm에 이르며 검은색의 굵은 뿌리줄기를 땅속 깊이 내린다. 5~7갈래로 갈라진 잎은 갈라진 조각의 가장자리에 끝이 뾰족한 톱니들이 있다. 연한 자주색의 꽃은 8월경 줄기 끝이나 잎겨드랑이에 달리는 총상(總狀)꽃차례에 2~3송이씩 무리져 핀다. 투구처럼 생긴 꽃은 5장의 꽃받침잎이 마치 꽃잎처럼 보이고, 2장의 꽃잎은 꽃받침잎들이 둘러싸서 잘 보이지 않는다. 수술은 여러 개이며 암술은 3개이다. 봄과 가을에 뿌리를 캐서 햇볕에 말린 것을 진범이라 하여 진통제나 치풍제로 쓴다.

맛은 매우 쓰고 매우며 성질은 평(平)하다. 위와 대장, 간, 담에 작용한다. 진교는 풍습을 제거하는 약으로 한의학에서 풍습은 관절염, 저림, 마비, 통증 등을 일으키는 원인중의 하나로 이해하면 된다. 인체에 풍습이 끼게 되면 경맥의 소통을 막아 위의 증상들을 일으키는 데, 진교는 이러한 풍습을 제거하여 경맥을 잘 통하게 하여 통증과 열을 내리고 대소변을 잘 누게 한다. 팔다리가 오그라들면서 아픈데, 마비감이나 감각이 둔화될 때나 황달, 오후에 미열 나는데, 고혈압, 장출혈 등에 사용한다. 가을 또는 봄에 뿌리를 캐서 잔뿌리를 다듬어버리고 물에 씻어 햇볕에 말린다. 하루 6-12g을 탕약, 가루약, 알약 형태로 먹는다. 강활(羌活), 독활(獨活), 방풍(防風), 상지(桑枝) 등과 배합하여 사지가 저리거나 마비되고 관절이 아픈 증상을 개선한다. **독초이다.**

62. 까마중



가지과(一科 Solanaceae)에 속하는 1년생초. 곧추서는 줄기에서 가지가 옆으로 많이 나오며 키는 20~90cm 정도이다. 잎은 어긋나고 잎가장자리는 거의 밋밋하다. 꽃은 하얀색이며 5~7월에 잎겨드랑이에서 몇 송이씩 무리져 피고 꽃부리는 5갈래로 갈라진다. 열매는 진한 검은색 장과(漿果)로 익는다. 밭이나 길가에서 흔히 자라고 열매가 완전히 익으면 단맛이 나기 때문에 사람들이 먹기도 하지만 독성분이 들어 있으므로 주의해야 한다. 한방에서는 가을에 식물 전체를 캐서 그늘에서 말린 것을 용구(龍葵)라고 하는데, 줄기와 잎은 해열·산후복통에 쓰며, 뿌리는 이뇨에 쓴다. 봄에 어린잎을 따 삶아서 물에 우려 독성분을 없앤 다음 나물로 먹는다.

까맣게 익은 열매가 스님머리를 닮았기 때문에 까마중이라는 이름이 생겼다. 까마중은 오랜 옛적부터 용종 종기 악창을 치료하는 약으로 흔히 써왔다. **까마중은 항암작용이 매우 센 약초중 하나로 암치료약으로 널리 쓴다.** 동물실험이나 실제 임상에서도 백혈병을 비롯, 갖가지 암세포에 뚜렷한 억제작용이 있음이 입증되었고 민간에서도 위암 간암 암때문에 복수가 차는 데 등에 활용하고 있다. **밭 뒷꿈치가 갈라져 고생할 때 전초를 즙이 나게 하여 랩으로 감싸 이틀 저녁 붙이면 잘 듣는다.** 까마중은 간암이나 간경화로 인해 배에 물이 고일 때에는 까마중 생것은 600g, 말린 것은 160g을 푹 달여서 그 물을 수시로 마신다. **중풍을 예방하고 열을 내리며 남자의 원기를 세계하고 여성의 어혈을 풀며 온갖 종기와 종창을 다스린다.** 꽃은 가래약으로, 잎은 피멧이약으로 설사 급성대장염 간이 부었을 때 등에 쓰고 잎과 줄기를 달인 물은 치질 궤양 상처 종기 버짐 습진 뽀루지 광석물 중독 등을 치료하는데 쓴다. 진통작용이 있어 **두통 류머티즘관절염 통풍 암으로 인한 통증에도 쓴다.**

63.삼주



국화과(菊花科 Asteraceae)에 속하는 다년생초.

키는 50cm까지 자라며, 어린순은 흰 솜털로 덮여 있고 굵은 뿌리가 있다. 잎은 어긋나고 보통 3갈래로 나누어져 있으나 때때로 5갈래로 나누어지기도 하고 전혀 나누어지지 않기도 한다. 잎가장자리에 짧은 가시처럼 생긴 톱니들이 있다. 흰색 또는 연한 분홍색의 꽃은 줄기 끝이나 잎겨드랑이에서 두상(頭狀)꽃차례로 무리져 핀다. 두상꽃차례는 잎처럼 생긴 총포(總苞)에 싸여 있으며, 총포 가장자리에도 가시 같은 톱니를 가진다. 열매는 수과(瘦果)로 갓털[冠毛]이 달려 있다. 뿌리를 가을에 캐서 햇볕에 말린 것을 **백출**(白朮) 또는 **창출**(倉朮)이라고 하는데 한방에서 건위제·해열제·이뇨제로 쓰며 혈압강하에도 쓰인다. 뿌리는 그냥 말린 것을 창출, 껍질을 벗긴 뒤 말린 것을 백출이라 하기도 하며, 뿌리가 얽혀 있는 것을 백출, 그렇지 않은 것을 창출, 생강처럼 생긴 뿌리의 단면이 담황색이고 조직이 충실한 것을 백출, 뿌리가 염주처럼 잘록잘록하며 단면이 황갈색인 것을 창출이라고도 한다. 또는 백출과 창출은 각기 다른 식물에서 얻는 것이라고 말하기도 하지만 삼주속(-屬 *Atractylodes*) 식물의 뿌리를 흔히 백출이나 창출이라고 부른다. 봄철에 어린순을 삶아 먹는다. 배수가 잘되는 양지 바르고 조금 그늘진 산 속에서 잘 자란다.

옛날부터 위장을 튼튼하게 하고 몸 속에 있는 습기를 없애는 것으로 이름난 약초다. 뿌리를 캐보면 묵은 뿌리 밑에 햇뿌리가 달려있는데 묵은 뿌리를 창출이라 하고 햇뿌리를 백출이라고 한다. 삼주는 **오래 먹으면 무병장수**할 수 있는 약초로 널리 알려지기도 했다. 삼주뿌리를 가루내어 먹거나 오래 달여 고를 만들어 꾸준히 먹으면 몸이 가벼워지고 온갖 병이 없어지며 오래 살게 된다고 한다. 유향이 펴낸 <열선전>에도 '연자'라는 사람이 삼주뿌리를 먹고 **300살** 넘게 살면서 비바람을 마음대로 일으킬 수 있었다고 적혀 있고 <포박자>에도 신선이 되는 선약으로 삼주뿌리가 으뜸이라 하였다. **삼주 뿌리는 위와 비장을 튼튼하게 하는 작용이 뛰어나므로 위장 기능이 허약한 사람에게는 더할 나위 없는 최고의 영양**이 될 수 있다. 삼주 뿌리는 배속을 따뜻하게 하고 위장을 튼튼하게 하며 밥맛을 좋게 하고 진액을 늘리며 갈증을 멎게 하고 태아를 안정시키며 설사를 멈추게 하고 오줌을 잘 나가게 하는 등의 다양한 약리작용이 있다.

64.참나리



백합과(百合科 Liliaceae)에 속하는 다년생초.

전국의 산야에서 자라며 키는 1m 이상이고 흑자색이 돈다. 땅속에는 여러 개의 비늘잎을 가진 등근 비늘줄기가 있고, 줄기는 곧추선다. 어긋나는 잎은 잎겨드랑이에 갈색의 주아(珠芽)가 있다. 꽃은 7~8월에 줄기 끝의 총상(總狀) 꽃차례에 달리며 포엽(苞葉)은 피침형이다. 꽃은 밑을 향하는데 길이가 7~10cm인 꽃덮이조각[花被片] 6장은 피침형으로 떨어져 있으며 황적색 바탕에 흑자색 반점이 있고 뒤로 말린다. 질은 적갈색의 꽃밥이 있는 6개의 수술은 꽃밖으로 길게 나온다. 꽃의 색과 무늬가 호랑이무늬와 비슷해 영어로는 'tiger lily'라고 한다. 잎겨드랑이에 주아가 있어 다른 나리들과 구분된다. 비늘줄기는 해소·천식·종기·혈담 등의 약재로 쓰이고, 민간에서는 영양제·강장제·진해제로 사용된다. 참나리는 산과 들에 널리 분포하고 있으며, 열매가 맺기는 하나 씨앗이 발아되지 않는 것이 특징이다. **줄기와 잎겨드랑이에 콩알만한 점의 자주색의 주아(珠芽)가 각각 열리고 여름에 이것이 땅에 떨어져 싹이 나면 한 포기**의 참나리가 된다. 비늘 줄기에는 여러 종류의 알카로이드와 많은 녹말, 글루코만난, 비타민C 등이 함유되어 있다. 콜히친 성분은 세포 유사분열을 줄기에서 정지 시키는 억제 작용을 한다. 중초를 보하며 기운을 돕고 부은것을 가라앉히며 대소변을 잘 통하게 한다. 백합은 약성이 온화한 생진, 지해제로서 해수나 폐허로 인한 만성적인 해수의 견해, 무담 등의 증상에도 사용된다. 한방에서는 참나리를 "백합" 이라 부른다. 『신농본초신경』에 맛은 달고 성질은 평하다.사기로 생긴 복창과 심장 통증을 치료한다. 대소변을 잘 내보낸다. 중초를 보하고 기를 북돋는다."고 한다. 『명의별록』에는 부종, 노창, 비만, 한열, 전신두통, 유즙불통,후비를 치료한다. 눈물과 콧물을 멈춘다."고 한다.

65.거지덩굴



거지덩굴은 남부의 산이나 들에서 자라는 포도과의 덩굴성으로 남방계의 여러해살이풀이다. 원줄기는 털이 거의 없으며 노자색이고 다른 식물체로 뻗어나가며 왕성하게 성장한다. 잎은 어긋나고 난형이며 가장자리에 톱니가 있다. 소엽은 5개로 4~8cm, 나비 2~3cm이며 맥 위에 털이 있다. 잎자루는 4~8cm로 길다. 개화시기는 7~8월이며 연한 녹색의 꽃은 산방산 취산화서로 잎과 마주난다. 꽃받침은 작으며 1개의 암술과 4개의 꽃잎, 수술이 있으며 화반은 적색이다. 열매는 장과로 둥글며 지름이 6~8cm로 흑색으로 익으며 종자는 길이 4mm 정도이다. 산방산 취산화서로 잎과 마주남. 꽃받침은 작으며 1개의 암술과 4개의 꽃잎, 수술이 있으며 화반은 적색임. **거지덩굴은 해독작용을 하는 성분이 있어 여드름을 없앤다. 특히 거지덩굴 달인 물을 마시면 효과를 볼 수 있다** 그늘에서 말린 거지덩굴 잎 두 줌 정도를 3컵의 물에 넣고 그 양이 반으로 줄 때까지 달여서 하루 3회 나누어 마신다. 3. 우수한 항균작용 화농성 감염 지리환에 대해 빠른 효과를 보인다. 억제작용 오렴때의 수전제는 렙토수피라에 대해 억제작용을 한다. 용혈성 포도구균. 연쇄상구균. 대장균. 이질균에 대해 억제작용을 한다. 여름에서 가을철 사이에 전초를 채취하여 햇볕에 말린 후 그대로 썰어서 사용한다. 방광염. 요도염에는 오줌에 피가 섞여 나오고 요도가 붓고 소변이 잘 안 나오는 경우 차전자. 석위. 활석. 감초를 끓여 5일정도 복용하면 효과를 기대할 수 있다.

황달성 간염에는 만약 얼굴과 눈이 노랗다면 인진. 황금. 자천초를 더하여 상시 복용하면 이담. 소황에 효과가 있다. 맛이 매우 쓰므로 환약으로 먹는다.

66.더덕



- 초롱꽃과(一科 Campanulaceae)에 속하는 다년생 덩굴식물. 뿌리는 살이 찌서 두툼해지고 옆으로 나란히 나 있는 줄무늬가 있으며, 덩굴은 2m까지 뻗는다. 잎은 어긋나지만 줄기 끝에서는 4장씩 모여난다. 잎가장자리는 밋밋하며 잎자루는 거의 없다. 꽃은 연한 초록색이고 넓은 종 모양이며 8~9월에 밑을 향해 피고 꽃부리 끝만 5갈래로 조금 갈라져 뒤로 말린다. 뿌리의 냄새는 특이하며 처음에는 단맛이 나지만 나중에는 쓴맛이 돈다. 사삼(沙蔘)은 뿌리를 7~8월에 캐서 햇볕에 말린 것으로 한방에서는 해열·거담·진해 등에 쓰고 있다. 뿌리 전체에 흑이 많아 마치 두꺼비잔등처럼 더덕더덕하다고 해서 '더덕'이라고 부르게 되었다고 한다. 더덕은 산삼에 버금가는 뛰어난 약효가 있어 사삼이라고 하며 인삼, 단삼, 현삼, 고삼과 더불어 오삼중의 하나로 사포닌과 이눌린 성분을 함유하고 있어 한약제나 사용으로 널리 애용되기도 있다. 1) 정장(整腸) 강장작용 더덕은 건위 및 거담 작용이 강할 뿐만 아니라 자양 강장식품으로 유명하며 폐와 비장, 신장을 튼튼하게 해주는 효과가 있다. 민간에서는 옛날부터 물을 마시고 체한데는 약이 없다고 하는데 더덕을 먹으면 매우 효과가 좋다. 2) 해독작용: 중기가 심할 때나 독충에 물렸을 때 더덕가루를 바르면 좋다고 하는데 이것이 현대생약에 서도 증명되었다. 중풍과 음부가 가려운데 또는 독충에 물렸을 때도 바르면 효과가 있다. 3) 기관지염, 편도선염, 후두염, 폐열기침 치료작용 4) 거담작용 : 더덕의 saponin은 가래없애는 작용을 한다. 5) 용혈작용 : 더덕의 우린액(1 : 40)은 용혈현상을 일으키지 않아도 적혈구에 작용하면 그 색을 변하게 하고 양금을 생기게 한다. 6) 항암작용 : 폐암과 갑상선암에 효과가 있다.

67.마



한국·중국·일본 등지에 분포한다. 원기둥 모양의 육질 뿌리가 있으며, 줄기는 뿌리에서 나와 길이 2m 정도로 뻗고 다른 물체를 감아 올라간다. 잎은 마주나기하지만 간혹 어긋나기하는 것도 있으며 잎자루가 길고 긴타원형 또는 좁은 삼각형으로 끝이 뾰족하고, 잎겨드랑이에서 주아(珠芽)가 발달한다. 꽃은 암수딴그루이며 6-7월에 노란색을 띤 흰색으로 잎겨드랑이에서 1-3개의 이삭꽃차례로 달린다. 수꽃 꽃차례는 곧게 자라고 암꽃 꽃차례는 밑으로 처진다. 수꽃에는 수술, 꽃덮이열편이 6개씩 있고 1개의 암술 흔적이 있다 암꽃에는 6개의 꽃덮이열편과 1개의 씨방이 있다.

마의 효능*

학습능력증진, 숙취해소, 혈당저하, 피부미용, 정력강화, 소화촉진, 변비, 설사, 피로회복, 요통, 건위, 동상, 화상, 유종, 양모, 갑선선종, 심장염, 유정(遺精), 유뇨증(遺尿症)신체허약, 폐결핵, 당뇨병, 대하증, 자양강장 등에 효능이 있다. 특히 마는 인슐린 분비를 촉진시켜 줌으로써 당뇨병을 예방 치료하는데 큰 도움을 준다. 또한 소화불량, 신경통, 요통, 건망증, 시력장애, 소갈, 만성신장염, 혈압정상화, 염증제거, 콜레스테롤 제거, 지혈, 동상과 피부미용에도 탁월한 효과가 있어 대단히 유용한 생약이다. 마는 기억력을 도와 주어 학습능력을 키워주기 때문에 학생의 건강식으로 호응도가 높다. 숙취에도 좋은 효과가 있다

● 흡연으로 목이 답답한 사람, 술 마시고 속이 불편할 때 마를 복용하면 효과가 있다. ● 생활에 활력이 없을 때나 원기회복에 아주 좋다.

● 특히 남성들의 정력증강 및 원기 회복에 탁월한 효과가 있다. 등의 여러 좋은 점이 있지만 알아야 하실것은 5장6부에서 비/위/폐/신경이 실한사람은 오히려 해가된다. 학질이나 속이 매우 차서 생기는 설사 등에는 산약만 쓰면 도리어 부작용이 나거나 효과가 전혀 없을 수 있다. 간혹 재배한 산약을 소화력이 매우 약해서 아무것도 소화 못시키는 사람에게 과하게 쓰면 도리어 소화가 안되고 막혀서 애를 먹는 경우도 있다. 자연산 마는 비교적 이런 일이 적은데, 그렇다 하더라도 역시 사람을 봐 가면서 써야 한다. 이런 면에서 소화에 장애가 없고 변비가 생기지 않는다면 장복(長服)해도 큰 무리가 없지만, 그렇지 않다면 전문가인 한의사에게 조언을 구하고 복용하는 것이 바람직하다.

68. 박주가리



박주가리과(一科 Asclepiadaceae)에 속하는 다년생 덩굴풀.

산과 들에 자라며 줄기는 3m가량 된다. 줄기와 잎을 자르면 하얀 젖 같은 즙이 나온다. 잎은 마주나며 잎끝은 뽕족하나 잎 밑은 움푹 들어가 있다. 잎가장자리는 밋밋하며 잎자루가 길다. 꽃은 통꽃으로 옅은 보라색을 띠며 7~8월 사이에 잎겨드랑이에서 총상(總狀)꽃차례를 이루어 피는데, 별 모양의 5갈래로 깊게 갈라진 꽃부리 안쪽에는 연한 흰 털이 촘촘하게 나 있다. 열매 속에 들어 있는 씨에는 흰 솜털이 깃털처럼 달려 있다. 한방에서는 가을에 열매를 따서 말린 것을 나마자(蘿摩子)라고 해 위장을 튼튼하게 하는 데 쓴다. 잎에서 즙을 내어 종기에, 혹은 뱀이나 벌레에 물린 데 바르기도 한다.

박주가리의 뿌리 줄기 및 열매로 질병을 치료하는 방법은 아래와 같다.

1, 토혈허손(吐血虛損): 박주가리, 지골피(地骨皮), 백자인(柏子仁), 오미자(五味子) 각 111g을 가루내어 빈속에 미음으로 복용한다. [불거집(不居集), 라산(蘿散)] 2, 성교불능증: 박주가리 뿌리, 음양곽 뿌리, 선모근(仙茅根: 석산과 식물 선모의 뿌리줄기 = *Curculigo Orchioides* Gaertn.) 각 11g을 물로 달여서 하루에 1제를 복용한다. [강서초약(江西草藥)] 3, 신장염에 의한 수종: 박주가리 뿌리 37.5g을 물로 달여서 하루에 1제를 복용한다 4, 로상(癆傷): 박주가리 뿌리를 닭고기와 함께 푹 끓여 복용한다. 5, 나력[癩癧=결핵성 경부 림프선염=연주창(連珠瘡)=king's evil=목 부위의 결핵병]: 박주가리 뿌리 26~37.5g을 물로 달여서 복용하는데 단 술을 인경약(引經藥)으로 하여 하루에 1제를 복용한다. [강서초약(江西草藥)] 6, 젖을 잘 나오게 하는 방법: 박주가리 11~19g을 물로 달여서 복용한다. 7, 소아감적(小兒疳積): 박주가리의 줄기와 잎 적당량을 가루내어, 1회에 3.75~7.5g을 흰설탕과 함께 복용한다. [강서초약(江西草藥)] 8, 단화독(丹火毒)으로 온몸이 빨갱게 붓고 참기 어려운 때: 박주가리 전초를 짓찧은 즙을 바르거나 짓찧어 바른다. [매사집험방(梅師集驗方)]

박주가리는 여름철에 줄기를 꺾으면 흰 유즙이 나오는데, 그즙을 사마귀난데 상처를 내고 바르면 사마귀가 떨어진다. 덩굴을 꺾어서 끓여 먹어보면 마치 호박이나 박넝쿨 냄새가 난다.

열매가 익으면 중간이 갈라져 씨를 퍼트린다. 씨가 모두 날라가기 전에 가을철에 오므린 열매 주머니를 따서 손으로 꺼내어 공중에 던지면 수백개의 씨들이 바람과 함께 날라가는 모습이 낙하산을 타고 수백명이 하늘을 날아가는 것과 같은 느낌을 주기도 한다. 종종 아이들은 장난삼아 바람불 때 날려보거나 바람이 없을 때는 입으로 불어서 행복감을 맛보기도 한다.

69. 황기



콩과(-科 Fabaceae)에 속하는 다년생초. 산지에 자라고 약초로 흔히 재배된다. 키는 1m 정도로 전체에 약간의 털이 나고 줄기는 곧추선다. 잎은 6~11쌍의 잔잎으로 이루어진 깃털 모양의 겹잎으로 어긋나는데 긴 타원형의 잔잎은 끝이 둔하고 톱니가 없다. 옅은 황색의 꽃은 7~8월경 잎겨드랑이에서 많은 꽃이 한쪽으로 몰려나와 총상(總狀)꽃차례를 이루며 꽃자루는 길다. 꽃부리[花冠]는 나비 모양이며 길이가 15~18mm 정도이다. 수술은 10개이지만 9개는 붙어 있다. 열매는 협과(莢果)로서 팽대하며 길이가 약 2~3cm이다. 한약재로 쓰이는 황기의 뿌리로 가늘고 긴 원뿔형·원구형 또는 몽둥이 모양이다. 길이 10~80cm, 지름은 0.2~15mm로 흔히 분기되어 있다. 성분으로는 교질, 점액질, 전분, 자당, 포도당, 섬유소, 비타민 B 등이 있으며, 나머지는 아직 알려진 것이 없다. 성질은 약간 따뜻하고 독이 없으며 맛은 달다. 황기의 효능으로는 보기승양(補氣升陽)·고표지한(固表止汗 : 피부의 방어기능을 강화하여 땀을 멈추게 하는 치료법)·이수소종(利水消腫 : 배뇨를 원활하게 하여 부은 것을 가라앉게 하는 치료법)·탁독배농(托毒排膿 : 기혈을 보익하는 약물을 사용하여 정기를 보조해서 병독을 밖으로 밀어냄으로써 내부의 농을 배출하는 치료법) 등이 있다. 황기는 만성쇠약, 특히 중기[脾胃氣] 허약에 효과가 있으며, 중추신경계의 흥분작용 효과도 있다. 피로·무력감·음성저하·맥연완(脈軟緩) 등의 증상이 있을 때 복용하면 좋은데 장기간 다량 복용해야 효과가 있다. 탈항(脫肛)·자궁탈(子宮脫)·내장하수(內臟下垂)·자궁출혈 등의 중기하함(中氣下陷 : 비장의 기능이 약화된 것이 더욱 약화됨)의 증상이 있을 때도 사용한다. 체질을 개선하고 전신 근육의 긴장을 높임으로써 효과를 나타낸다. 말초신경마비, 뇌졸중의 후유증인 반신불수, 만성관절류머티즘, 결관절주위염 등에 사용하는데 이들은 기혈양허(氣血兩虛)로 인해 순환장애가 생기는 동통이나 혈비(血痺)이다. 주의해야 할 점은 화농의 초기에 발적(發赤)·종창(腫脹)·열감 등의 현저한 염증 현상이 있을 때는 황기를 사용해서는 안 된다. 만약 사용하면 열상(熱狀)에 열약(熱藥)을 투여해서 염증이 심해진다. 그리고 소갈(消渴 : 당뇨병)에도 생지황·오미자 등의 약을 배합하여 사용한다. 황기를 투여하면 오히려 호흡곤란이 일어나는 경우가 많으므로 사용하지 않는다. 또 고혈압이나 상부의 혈열(血熱)의 증상이 있을 때 사용하면 두통, 안면 홍조, 치통이 생기는 경우가 많으므로 사용하지 않는다.

70. 돌나물



돌나물과(一科 Crassulaceae)에 속하는 다년생초. 아주 연약하게 생겼으며 키는 15cm 정도 되지만 줄기 밑에서 가지가 여러 개 나와 땅위를 옆으로 기면서 자란다. 잎은 3장씩 돌려나는데 돌려나는 곳이 땅에 닿으면 이 곳에서 뿌리가 나오기도 하며, 너비가 좁은 피침형(披針形)으로 길이 1.5~2.5cm 정도이고 잎자루는 없다. 꽃은 노란색이고 5~6월에 가지끝에 취산(聚繖)꽃차례로 핀다. 꽃잎과 꽃받침잎은 각각 5장이며 수술은 10개이다. 열매는 골돌(蓇葖)로 익는다. 다소 습한 곳에서 잘 자란다. 이른 봄에 어린 잎과 줄기를 캐서 김치를 담가먹는데, 비타민 C가 많이 들어 있으며 향기가 좋다. 잎에서 즙을 내어 독이 든 벌레에 물렸거나 쏘였을 때 해독용으로 쓰며 화상에 바르기도 한다. 돌나물에는 세도헵톨로우스, 메칠이소펠레티린 등의 특수성분이 있어 한방에서는 불갑초(佛甲草)라고 하여 해열, 해독, 타박상, 간경변, 뱀, 독충에 물린데 치료제로 사용하였으며 민간요법에서는 잎의 즙을 끓은 상처에 붙이거나 식욕증진, 볼거리(풍열(風熱)로 인해 볼 밑에 생기는 종기)에 사용하였는데 최근에는 항암작용이 있다고 알려져 간암의 치료제로 이용되고 있다.

1. 갱년기 우울증 치료: 돌나물에는 여성 호르몬인 에스트로젠을 대체하는 성분이 함유되어 있어 폐경 이후 호르몬 감소로 인해 겪는 여성들의 갱년기 우울증에 좋다. **2. 골다공증 예방:** 우유보다 2배나 많은 칼슘을 함유하고 있는 돌나물은 갱년기 여성의 골다공증에 효과 **3. 염증 치료:** 돌나물에는 소염, 살균, 해독, 소종, 담습 분비에 뛰어난 효능을 가지고 있어 각종 감염성 염증 및 기관지염에 효능이 있다고 한다. **4. 식욕 증진:** 비타민C가 풍부하고 새콤한 신맛이 있어 식욕을 촉진하는 효능이 있다고 한다. 해열, 해독, 황달, 타박상, 간경변, 뱀 등 독충에 물렸을 때 치료제로 사용해왔다고 한다 특히, “돌나물의 즙을 내어 꾸준히 복용하면 전염성 간염에 효과가 있다(동의학 사전)”는 기록이 있을 만큼 간 질환에 뛰어난 효능이 있다고 한다 **타박상이나 볼거리에는 돌나물 생잎**을 그대로 6g정도 찢어 붙이면 끓는 것을 막을 수 있으며 이미 끓였을 때에도 사용 가능. 식욕증진, 해독, 담 결린 데에는 물기를 뺀 돌나물을 2~3배 가량의 독한 술과 함께 3~4개월간 저장한 돌나물술이 좋다.

71. 층꽃



층꽃나무는 마편초과의 잎 지는 넓은잎 떨기나무이다. 나무의 밑부분만 목질일 뿐, 윗부분이 풀처럼 겨울에 말라 죽어서 풀로 분류하기도 한다.^[1] 그래서 층꽃풀이라고도 부른다. [한국·중국·타이완](#)에 분포한다.

줄기가 무더기로 나와서 높이가 30~60 센티미터이고 털이 많으며 흰빛이 돈다. 잎은 마주나고 달걀꼴이며 끝이 뾰족하고 가장자리에 큰 톱니가 있다. 꽃은 여름에 피고 [취산꽃차례](#)로 달리며 꽃이삭이 잎겨드랑이에 많이 모여 달리면서 층층 지므로 층꽃나무라는 이름이 생겼다. 화관은 5개로 깊게 갈라지며 제일 큰 갈래조각의 가장자리는 실같이 갈라진다. 꽃은 연한 자줏빛이지만 연한 분홍색과 흰빛을 띠기도 한다. 암술대는 2개로 갈라지고 4개의 수술 중 2개는 길며 모두 꽃 밖으로 길게 나온다. 열매는 꽃받침 속에 들어 있다.^[2]

효능 : 호흡기 감염증으로 인한 백일해, 기관지염에 유효하고, 풍습성으로 인한 관절염, 타박상에도 효력을 얻고, 산후의 어혈로 인한 하복부 동통을 치료한다. 뱀에 물린데, 습진, 가려움증 등에 외용한다

72.깽깽이풀



• 매자나무과(一科 Berberidaceae)에 속하는 다년생초.

줄기가 없이 뿌리에서 잎들이 바로 나온다. 뿌리줄기는 짧고 옆으로 자라며 많은 잔뿌리가 달린다. 잎은 둥그렇고 긴 잎자루 끝에 1장씩 달리며 잎끝과 잎밑이 움푹 들어가 있다. 잎에 광택이 나 물이 떨어지면 잎에 묻지 않고 동그랗게 굴러 떨어진다. 꽃은 잎이 나오기 전인 4~5월에 뿌리에서 꽃자루가 나와 그 끝에 1송이씩 연한 보라색으로 핀다. 꽃은 지름이 2cm 정도 되며 6~8장의 동그란 꽃잎과 뽕족한 4장의 꽃받침잎이 있다. 열매는 골돌(蓇葖)로 익는다. 한방에서는 가을에 뿌리줄기를 캐 그늘에서 말린 것을 조황련(朝黃蓮)이라고 하는데, 치열(治熱)·사열(瀉熱)·청열(淸熱)·설하제(泄下劑) 등에 쓰고 있다. 배가 아플 때 뿌리를 갈아 술에 타서 마시기도 한다. 이른봄에 잎보다 아름다운 보라색 꽃이 먼저 나오기 때문에 뜰에 심어도 좋는데 반그늘지며 비옥한 땅에서 잘 자란다. 씨를 심은 지 3년이 지나면 꽃이 핀다.

효능 : 발열과 번조갈증을 일으키거나 입 안이 허는 증상을 치료하고 편도선염과 결막염에 항염 작용을 나타낸다. 건위작용이 있어서 소화불량, 식욕감퇴, 구토 등을 가라앉힌다. 청열 작용이 있어 장염, 복통, 설사, 이질을 그치게 하고 코피, 토혈에도 쓰인다.

73.긴산꼬리풀



산기슭에서 자란다. 전체에 털이 없거나 또는 짧은 털이 흩어져 나고, 줄기는 곧게 서며 높이는 1m 이상이다. 잎은 마주나거나 3~4개씩 [돌려나기](#)도 하고, [잎자루](#)가 짧으며 달걀 모양의 긴 [타원형](#) 또는 바소꼴로 길이 10cm, 나비 2.2cm 정도이다. 7~8월에 하늘색 꽃이 줄기 끝에 [총상꽃차례](#)[總狀花序]로 피고, 화관은 4갈래이며 수술은 2개이다. [꽃받침](#)은 4갈래로 갈라지고 갈라진 조각은 줄 모양으로 뽕족하다. 포(苞)는 줄 모양이며 꽃대와 길이가 같다. 열매는 삭과(蒴果)이다. [경상남도](#)·[경기도](#)·[평안북도](#)·[함경남도](#)·[함경북도](#) 등지에 분포한다.

한국생명공학연구원 면역제어연구센터팀은 동물모델에서 염증성 천식에 효과가 뛰어나고 독성이 없는 천연물 소재를 꼬리풀 속 식물로부터 발굴하여 향후 염증질환, 천식 및 COPD(만성폐쇄성호흡기증후군) 치료용 천연물신약으로 개발할 예정이라고 밝혔다.

천식은 기도과민성과 기도폐쇄로 인한 천명, 호흡곤란 증세를 나타내는 만성 호흡기질환으로 유전적 원인, 만성염증과 기도개형을 포함하는 “기도의 복합 기능장애 증후군”으로 알려져 있다. 천식은 사망에 이르기까지 직접 의료비용 외에 장기적인 치료로 인한 노동력의 상실과 경제적 손실이 매우 큰 대표적 만성질환으로서 도시화, 산업화에 따라 급속히 증가하는 경향으로 미국 등 주요 선진국의 경우 약 8%가 천식환자로 분류되며 우리나라도 소아 유병률이 10%를 넘고 빠르게 증가하는 산업화 질병이다.

천식질환의 증가에 따라 천식치료제 시장도 제약시장 평균성장보다 빠르게 성장하고 있다 전통적으로 사용해 온 천연물을 대상으로 천식치료제를 개발하려는 전략은 기대활성의 근거가 충분하고 안전성 면에서 유리한 장점이 있다. 본 연구진은 천식 동물모델에서 긴산꼬리풀의 추출물이 항천식 효과가 있음을 발견하였고, 그 추출물로부터 약효성분이 verproside 유도체들을 최초로 규명하였으며, 이와 관련한 기술을 특허화하였다. 긴산꼬리풀은 다년생초본이고 비교적 수확량이 많아서 원료확보가 용이하고 주요 성분들이 약효성분이므로 천연물신약으로서 개발할 장점이 많은 소재이다.

74. 뽕꼭채



국화과에 속하는 뽕꼭채는 우리나라 각처의 산과 들에서 자라는 다년생 초본이다. 생육환경은 햇볕이 잘 들어오고 물 빠짐이 좋은 비탈이나 산소 주변과 같이 마른 땅에서 자란다. 키는 30~70cm 정도이고, 잎은 백색 털이 밀생하며 가장자리에 불규칙한 톱니가 있으며 뿌리에서 생긴 잎은 꽃이 필 때까지 남아 있으며 길이는 15~20cm가량이다. 줄기에서 생긴 잎은 마주나고 위로 올라갈수록 점차 작아진다. 줄기는 백색털로 덮여 있으며 가지가 없고 곧게 자란다. 꽃은 원줄기 끝에 한 송이씩 홍자색으로 달리고 화관은 길이가 약 3cm이며 통 모양으로 이루어진 부분이 다른 부분보다 짧다. 열매는 9~10월경에 길이 2cm가량 되는 관모가 여러 줄이 있으며 긴 타원형으로 달린다. 우리나라는 5월이 가정의 달과 감사의 달로 많은 행사가 있는데 카네이션 대신에 어버이날과 스승의 날에 뽕꼭채를 달게 하자는 운동이 한때 있었다. 맛은 쓰고 짜며 성질은 차다. 위경, 대장경에 작용한다. 열을 내리고 해독하며 고름을 빼낸다. 또한 경맥(經脈)을 통하게 하고 젖이 잘 나오게 한다. 약리실험에서 중추신경흥분작용, 실험동물의 활동능력을 높이고 피로회복을 촉진하는 작용, 심장수축을 강화하고 혈압을 높이며 혈류속도를 촉진하는 작용 등이 밝혀졌다. 옹종(癰腫), 유선염, 악창(惡瘡), 연주창(連珠瘡), 젖이 잘 나오지 않는 데, 류마티즘성 관절염, 치질(痔疾)등에 쓴다. 방광 및 직장 출혈에 지혈제로도 쓴다. 하루 6~12g을 탕약으로 먹는다. 외용약으로 쓸 때는 짓찧어 붙이거나 탕액으로 씻는다. 열독으로 인한 종기와 창양에 소염, 진통, 해열 작용을 나타낸다. 소염, 배농 작용이 있어서 유방염 초기 증상, 유즙 분비 촉진 작용이 있어서 유즙 분비 부족에 활용된다. 임상보고에서 단백뇨, 체중 저하, 유방 증대, 유즙 부족에 효과가 있음을 나타내었다.

75. 큰앵초



깊은 산 속의 나무 그늘이나 습지에서 자란다. 뿌리줄기는 짧고 옆으로 뻗는다. 줄기는 없고 전체에 잔털이 있다. 잎은 뿌리에서 뭉쳐나고, 잎자루는 길며 비스듬히 선다. 잎몸은 둥글며 밑 부분이 심장 모양이고 가장자리가 손바닥 모양으로 얇게 7~9개로 갈라지며 잔 톱니가 있다. 꽃은 7~8월에 붉은빛이 도는 자주색으로 피고 잎 사이에서 나온 꽃줄기 끝에 1~4층을 이루며 각 층에 5~6개가 달린다. 꽃줄기는 높이가 20~40cm이고 윗부분에 짧은 털이 있으며 잎이 달리지 않는다. 작은꽃자루는 길이가 1~2cm이고, 포는 넓은 줄 모양이다. 꽃받침은 통 모양이고 5개로 깊게 갈라진다. 화관은 지름이 1.5~2.5cm이고 통 모양이며 끝이 5개로 갈라진다. 수술은 5개이며 통 부분보다 짧다. 열매는 삭과이고 달걀 모양의 긴 타원형이며 길이가 7~12mm이다.

어린순을 나물로 먹는다. 한방에서는 뿌리를 앵초근(櫻草根)이라는 약재로 쓰는데, 해수·가래·천식에 효과가 있다. 한국·일본에 분포한다. 꽃줄기와 잎자루에 긴 털이 많은 것을 털큰앵초(var. *pubescens*)라고 한다.

76. 물매화



산지의 별이 잘 드는 습지에서 자란다. 줄기는 3~4개가 뭉쳐나고 곧게 서며 높이가 10~40cm이다. 뿌리에서 나온 잎은 뭉쳐나고 지름이 1~3cm이며 가장자리가 밋밋하고 잎자루가 길다. 줄기에 달린 잎은 1개이고 잎자루가 없으며 밑 부분이 줄기를 감싼다.

꽃은 7~9월에 흰색으로 피고 줄기 끝에 1개씩 위를 향해 달린다. 꽃잎은 5개이고 길이 7~10mm의 넓은 달걀 모양 또는 타원 모양이며 수평으로 퍼진다. 수술은 5개이고, 허수술은 5개이며 12~22개로 갈라지고 끝이 황색을 띤 녹색의 작은 구 모양이다.

씨방은 상위(上位)이고, 암술대는 4개로 갈라진다. 열매는 삭과이고 길이 10~12mm의 넓은 달걀 모양이다. 한방에서는 뿌리를 제외한 식물체 전체를 매화초(梅花草)라는 약재로 쓰는데, 종기·급성간염·맥관염에 효과가 있다. 북반구의 온대에서 아한대에 걸쳐서 분포한다. 하늘에서 정원을 가꾸던 선녀가 어느날 정원을 엉망으로 만든 황소를 막지 못해 쫓겨나 하늘나라 12궁도를 떠돌며 지치고 힘든 몸을 이끌고 걷다가 발을 헛디뎠다. 그만 지상으로 떨어졌다. 다행히 물 위로 떨어져 목숨은 구했으나 다시 하늘로 올라갈 수 없는 몸이 되어 지상에서 살게 해 달라 애원하여 물매화로 변했다는 것.

77. 꿀풀



꿀풀은 우리나라 각처의 산이나 들에서 자라는 다년생 초본이다. 생육환경은 산기슭이나 들의 양지바른 곳에서 뭉쳐서 핀다. 키는 약 30cm 정도이며, 잎은 길이가 2~5cm이고 긴 달걀 모양으로 마주나며 줄기는 네모지고, 전체에 짧은 털이 있다. 꽃은 붉은색을 띤 보라색으로 길이는 3~8cm이고 줄기 위에 꽃이 층층이 모여 달리며 앞으로 나온 꽃잎은 입술 같은 모양이다. 열매는 7~8월경에 황갈색으로 달리고 꼬투리는 마른 채 가을에도 남아 있다. 경상남도 함양에서는 매년 7월이면 “하고초 축제”를 하는데 꿀풀의 생약명이 “하고초”이다. 밀원식물이기 때문에 꿀풀을 이용하여 꿀을 만들어 “하고초꿀”이라 하여 특산물로 판매하고 있다. 50~60년대 태어난 사람들은 어린 시절 꽃을 따서 빨아 먹던 추억의 꽃이기도하다. 어린잎은 식용으로 쓰이며 꽃을 포함한 줄기와 잎은 약용으로 이용한다.

약효.: 줄기와 잎, **전초를 하고초**라하여 淸肝(청간:간을 건강하게함) 散結(산결:혈어진 기와 정을 모음). 消腫(소종:종기를 없앴).이뇨(소변을 잘보게함). **혈압강하의 효능**이 있고, 나력(경부임파선결핵), 癭瘤(영류:갑상선종족 암으로 추정됨).유암(유방암). 目珠夜痛(목주야통:안구의병으로 밤에아픈증상). 頭目眩暈(두목현훈:머리가 아찔하고 눈이 어지러움).폐결핵.간염.근골동통. 혈붕(생리불순으로 출혈이 심함).대하(여성의 냉증으로 질에서 흰색,갈색 이물질이 나오는 증상)를 치료한다. **임파선암.임파절종양.임파선결핵.화농성유선염.유방암 등에 주로 쓰인다.** 용법: 전초 15g.감초1g에 물 700ml를 넣어 반이 되도록 달여서 아침 저녁 2번 지속적으로 복용한다. 또한 환으로 조제하여 10알씩 아침,저녁 2번 지속적으로 복용한다. 외용으로는 짓찌어 환부에 바른다.

비위가 약한 증상에는 삼백초를 같은 비율로 쓴다.

78. 하늘나리



외떡잎식물 백합목 백합과의 여러해살이풀 산단(山丹)·뇌백합(雷百合)·하늘나리라고도 한다. 산지에서 흔히 자란다. 비늘줄기는 달걀 모양 구형이며 흰색이고 다른 나리류에 비해 상대적으로 작다. 줄기는 곧게 30~80cm 자란다. 잎은 어긋나고 넓은 줄 모양이며 길이 3~7cm, 나비 3~6mm로 비스듬히 선다. 잎자루가 없다. 꽃은 6~7월에 피고 윗부분에 1~5개가 위를 향하여 달리는데 지름 6~7cm이며 붉은색 또는 노란빛을 띤 붉은색이다. 화피갈래조각은 6개로 비스듬히 퍼지며 끝이 다소 젖혀지고 길이 3~4cm이다. 또한 안쪽에 짙은 잔 점이 있고 겉에 솜털이 있다. 열매는 삭과로서 달걀 모양의 긴 타원형이며 8월에 익는다. 관상용으로 심으며, 이른봄에 비늘줄기를 식용하고 참나리와 더불어 약용한다. 한국, 일본, 중국, 아무르 지방까지 널리 분포한다.

79.곤달비



깊은 산의 습지에서 자란다. 높이 60~100cm이다. 풀 전체에 털이 없고 뿌리줄기가 굵다. 뿌리에 달린 잎은 꽃이 필 때까지 남아 있는데 길이 24cm, 나비 20cm 정도이다. 앞 뒷면 맥을 따라 털이 나며 가장자리에 뾰족한 톱니가 있다. 잎자루는 길이 40cm 정도로 날개가 없고 밑쪽이 넓다. 줄기에 달린 잎은 3개로 아래쪽 것은 뿌리에 달린 잎과 거의 같으나, 위쪽으로 갈수록 잎자루가 짧아져서 잎집이 되고 잎도 작아진다.

꽃은 노란색으로 8~9월에 줄기 끝에 총상꽃차례로 달린다. 밑에서 위로 피며 지름 3cm 정도이다. 포는 바소꼴이며 길이 2~3mm이고 꽃자루는 길이 1~3.5cm이다. 총포는 좁은 통 모양이고 포조각은 5개이다. 화관은 길이 20~25mm, 나비 3~4mm이다. 관모는 화관보다 짧으며 연한 갈색이다. 열매는 수과로 10월에 익으며 거꾸로 선 바소꼴이다. 빛깔은 갈색이 도는 흰색이며 길이 6~7mm이다.

어린 잎을 먹으며 한방에서는 뿌리를 부인병 치료에 쓴다. 한국(전라남도)·일본·타이완·중국 등지에 분포한다. 곰취와 곤달비는 둘다 쌍떡잎식물이고 목과 과가 같지만 (초롱꽃목 국화과) 종이 다른 엄연히 서로 다른 식물이다. 곰취는 잎 중간에 세로로 길게 갈색선이 보이고 곤달비는 가운데 세로 갈색선이 없고 곰취는 잎아래쪽이 둥글게 양옆으로 갈라지고 곤달비는 v자형으로 갈라진다

곤달비의 효능은 폐를 튼튼히 하고 가래를 삭히므로 기침, 천식 및 감기의 치료제로 이용되고 **민간에서는 황달, 고혈압, 관절염, 간염등에 쓴다.**

현대과학에서도 곰취의 성분가운데는 항염, 지혈작용이 있는것으로 밝혀졌다.

80.산국



산구화라고도 함.

국화과(菊花科 Asteraceae)에 속하는 다년생초.

식물 전체에 흰 털이 있으며, 키는 40~80cm 정도 자란다. 잎은 어긋나며 잎가장자리는 깃털처럼 갈라져 있다. 꽃은 10~11월에 노랑계 두상(頭狀)꽃차례로 모여 피는데, 꽃차례의 지름은 1.5cm 정도이다. 노란색 꽃이 아름답고 향기가 좋아 뜰에 심기에 적당하다. 꽃으로 술을 담그기도 하고 어린잎을 삶아 나물로 먹기도 한다. 두통·현기증·안질 치료에 꽃을 사용하기도 한다. 이것과 비슷한 식물인 [감국](#)은 두상꽃차례로 피며, 지름이 약 2.5cm 정도로 산국보다 더 크다.

향기는 아주 강한편입니다.

꽃을 야국(野菊)이라고 하며, 청열, 해독의 효능이 있고, 옹종, 정창, 농가진, 습진을 치료한다

물로 달인 액은 용혈성 황색포도상구균, 폐렴구균, 디프테리아균에 대하여 항균 작용이 있고, 쥐에게 복강주사하면 혈압강하 작용이 있음을 확인 했다.

81. 수크령



벼과에 속하는 다년초. 독성식물. 질긴 뿌리줄기는 사방으로 퍼져 자란다. 보통 30~80cm 높이로 자라며 편평한 선형의 잎은 길이 30~60cm 정도로 중간부터 밑으로 처진다. 8~9월에 줄기 끝에 검은 보라색의 원기둥 모양의 꽃이삭이 복슬복슬하게 달린다. 작은이삭은 한 개의 양성화와 수꽃으로 이루어지며 3개의 수술이 있다. 관상용으로 심어 기르거나 잎을 공예품 재료로 이용하기도 한다. 약용으로 이용하는 경우도 있다. 속근성 다년초로서 한국, 중국 등 아시아 온대, 열대 지방에 분포한다. 흔히 양지쪽 길가에서 잘 자라고 내한성이 강해 노지에서 월동 생육한다. 줄기 끝에 원기둥 모양의 꽃이삭이 복슬복슬하게 달림. 작은이삭은 한 개의 양성화와 수꽃으로 이루어지며 3개의 수술이 있음. 잎은 질기고 억세서 시루 밑이나 공예품을 만드는데 이용한다. ▶정원이나 공원화단에 심어 감상한다. ▶화수는 꽃꽂이 소재로 이용된다. ▶쑤초(전초)는 狼尾草(낭미초) 근경은 狼尾草根(낭미초근)이라 하며 약용한다. ①狼尾草(낭미초) ①여름 가을에 채취하여 햇볕에 말린다. ②약효 : 눈을 밝게 하고 散血(산혈)의 효능이 있다. 赤痛(안목적통-결막염)을 치료한다. ③용법/용량 : 9-15g을 달여서 복용한다.



꿀풀목(一目 Lamiales) 꿀풀과(一科 Lamiaceae)에 속하는 용머리속(龍一屬 *Dracocephalum*)과 피소스테기아속(*Physostegia*) 2속의 식물.

약 45종(種)으로 이루어진 용머리속은 북아메리카가 원산지인 1종을 빼고는 모두가 유라시아 온대지역이 원산지로, 위와 아래로 갈라진 2장의 입술꽃잎이 상상의 동물인 용의 머리를 닮았다. 북아메리카에서 자라는 드라코케팔룸 파르비플로룸(*Dracocephalum parviflorum*)은 키가 60cm 정도인 줄기 끝에 푸른색의 꽃이 뺨뺨하게 피어 수상(穗狀)꽃차례를 이룬다. 이와 유사한 피소스테기아속은 북아메리카가 원산인 15종으로 이루어져 있다. 가장 잘 알려진 종은 피소스테기아 비르기니아나(*P. virginiana*)로 종 모양의 큰 분홍색 꽃이 가느다란 수상꽃차례에 달린다. 한국에는 용머리(*D. argunense*)가 자라고 있는데, 6~8월쯤 자주색 꽃이 줄기 끝에 핀다.

83. 율판나물



백합과(百合科 Liliaceae)에 속하는 다년생 외떡잎식물.

키는 40~50cm 정도로 뿌리줄기가 옆으로 뻗으며 자란다. 잎은 어긋나는데 가장자리는 밋밋하고, 자루가 거의 없어 기부가 마치 줄기를 감싸는 것 같다. 노란색의 꽃은 길이가 2cm 정도로 4~6월경 가지 끝에 2~3송이씩 핀다. 꽃잎 6장은 위쪽만 약간 벌어지고 수술 6개, 암술 1개이며, 열매는 검은색의 장과(漿果)로 익는다. 봄에 어린순을 나물로 먹는다. 율판나물은 꽃이 흰색, 노랑색, 황금색 등 여러 가지가 있고 모두 어린 싹을 먹을 수 있어서 율판나물이라 하지만 오히려 꽃이 아름다워 분화나 정원초화로 이용된다. 폐결핵, 장염, 大腸出血(대장출혈), 치질을 치료한다. 용법/용량 : 15-30g을 달여서 복용한다. 외용 : 짓찧어서 바른다.

폐결핵 : 말린 약재를 1회에 5~10g씩 200cc 의 물로 뭉근하게 달여서 복용한다.

치통 : 온포기 13~15g을 1회분 기준으로 달여서 1일 2~3회씩 10일 정도 복용한다.

84. 제비꽃



근근채, 반지꽃, 병아리꽃, 씨름꽃, 오랑캐꽃, 외나물꽃, 자화지정, 장수꽃이라고도 함.

제비꽃과(一科 Violaceae)에 속하는 다년생초.

원줄기는 없고, 잎은 땅바닥에 모여달린다. 잎은 피침형으로 밑이 둥글거나 심장 모양이고, 끝은 뭉뚝하다. 잎 가장자리가 밋밋하고 잎자루는 매우 길다. 짙은 자주색의 꽃은 4~5월에 긴 꽃대 끝에 피는데, 5장의 꽃잎 중 아래쪽에 있는 꽃잎은 거(距)를 형성한다. 열매는 삭과(蒴果)로 7월에 익는다. 이 식물은 제비꽃속(一屬 *Viola*) 식물 중 번식률이 가장 좋으며, 번식은 포기나누기 또는 씨로 한다. 어린순은 나물로 먹고, 태독·유방염 등 부인병과 중풍·이질·설사·진통·인후염·황달·독사교상 등의 치료에 약재로 사용하며, 발육촉진제·간장기능 촉진제로 쓰인다.

우리나라 전역에서 자생하는 제비꽃은 일명 오랑캐꽃이라 불려집니다. 제비꽃은 옛날부터 타박상, 종기, 피부병, 관절염의 증세가 있을 때 꽃을 소금으로 짓이겨 즙을 아픈 부위에 붙이곤 했다.

제비꽃의 어떤 성분이 그런 증세를 완화시키는지 잘 모르겠으나 관절염의 증세가 있을 경우 유효하게 사용한다. 특히 말린 질경이와 말린 제비꽃을 같이 달여 그 물로 찜질을 해도 같은 효과를 나타낸다.

제비꽃은 열을 내리고 독을 없애며 균을 죽이고 가래를 삭이며 불면증, 변비에도 효능이 있는 것으로 알려져 있다. 또 황달에도 사용하기도 했다.

특히 잘 알려진 효능은 **생손가락을 앓을 때 꽃을 짓이겨 붙이면 효능이 탁월하다.**

85. 돌단풍



범의귀과(一科 Saxifragaceae)에 속하는 다년생초. 냇가의 바위 겉이나 바위틈에서 자라며, 바위 겉에 단풍나뭇잎처럼 생긴 잎이 달린다고 해서 이름이 '돌단풍'이다. 뿌리줄기가 매우 굵고 비늘 모양의 포(苞)로 덮여 있다. 키 20cm 정도이다. 잎은 뿌리줄기에서 바로 2~3장이 나오는데 단풍나뭇잎처럼 5~7갈래로 갈라졌다. 꽃은 보통 하얀색이고 담홍색을 띠기도 하며, 5월에 뿌리줄기에서 바로 나온, 길이 30cm되는 꽃자루 위에 원추(圓錐)꽃차례로 핀다. 꽃잎·꽃받침잎 및 수술은 각각 6개이며, 암술은 1개이나 열매가 맺히면 2갈래로 나뉜다. 어린 잎과 꽃줄기는 나물로 만들어 먹기도 한다. 오래된 나무 등결이나 뿌리 또는 바위에 달라붙어 자라게 하여 집안에서 흔히 심고 있다. 반그늘지고 습한 곳에서 잘 자라며, 뿌리줄기를 잘라 바위틈에 심어두면 새싹이 나오기도 한다. 이와 비슷한 식물로 돌부채손(*A. acanthifolium*)이 평안남도의 맹산 등지에 분포하는데, 잎이 갈라지지 않는 점이 다르다. 잎이 단풍잎 모양을 닮았고, 바위틈에서 자란다고 돌단풍이라 한다. 약용 : 강심. 이뇨제

86. 바위취



범의귀과(一科 Saxifragaceae)에 속하는 상록 다년생초. 짧은 뿌리줄기에서 잎이 모여나며, 그 사이에서 기는 줄기가 나온다. 기는줄기는 적갈색을 띠며 끝에서 새싹이 나온다. 잎은 다소 원형인데 잎밑이 약간 들어갔으며 잎가장자리에는 고르지 않은 톱니들이 있다. 앞면은 진한 초록색 바탕에 흰색 줄무늬가 있지만 뒷면은 보라색이다. 흰색의 꽃이 5월에 원추(圓錐)꽃차례를 이루어 피는데, 이 꽃차례는 뿌리줄기에서 나온 길이 20~40cm 정도의 꽃줄기에 만들어진다. 꽃잎은 5장으로 아래쪽의 2장은 흰색을 띠고 길이가 1~2cm 정도이나, 위쪽의 3장은 연한 붉은색이며 길이는 3mm 정도이다. 열매는 삭과(蒴果)로 맺힌다. 식물 전체를 갈아 만든 즙을 백일해·화상·동상 등에 쓰기도 한다. 바위떡풀(*S. fortunei* var. *incislobata*)은 바위취와 비슷한 식물로 산 속의 그늘진 바위 겉에서 흔히 볼 수 있다. 잎뒤가 흰색이고 꽃은 약간 붉은빛을 띠며 8~9월에 걸쳐 핀다. 6~7월에 어린순을 따서 쌈을 싸 먹기도 하며, 찌서 나물로 먹기도 한다. 범의 귀는 **옛부터 귓병이 났을 때 민간약으로 많이 사용하던 식물이며, 진통, 소염작용과 해독작용이 있다.** 외이염, 중이염; 초기 증세로 귀가 곪아 아플 때 즙을 내어 바르면 된다. 잇몸에 염증; 신선한 잎을 석쇠에 살짝 구워 가루내어 잇몸에 바르면 진통효과가 뛰어나다. 귀울림; 귀에 염증이 있어 소리가 날 때는 즙을 내어 귓속에 바르면 된다

이가 아플 때; 즙을 내어 소금을 살짝 섞어 아픈이에 대고 꺾질을 하면 된다. <민간요법> 바위취의 잎은 어린이 경련, 종기, 화상, 치질, 해열, 귓병등에 효과가 있으며, 특히 어린이의 경련에는 잎 열 장쯤을 잘 씻어 소금을 조금 넣고 문댄 후 그 즙을 짜서 잎 속에 넣어 두면 효과가 뛰어나다.<약초지식> 심장병, 신장병에는 그늘에서 말린 잎사귀 열 장쯤을 0.35리터(약 2홉)의 물에 달여서 마시면 효과가 있다.<족본신편>

87.부처꽃



부처꽃과 다년초 키가 80~100cm 정도이고, 밭둑이나 습지에서 자란다. 잎은 마주나고 잎자루가 없이 줄기를 감싸며 잎가장자리는 밋밋하다. 7~8월에 홍자색의 꽃이 잎겨드랑이에 3~5송이씩 돌려난다. 꽃잎은 6장이고 열매는 삭과(蒴果)로 익는다. 줄기에 털이 있는 털부처꽃(*L. salicaria*)도 흔히 자란다. 식물 전체를 말린 것을 천굴채(千屈菜)라 하여 한방에서 지사제(止瀉劑)로 사용한다. 일본에서는 음력 7월 15일에 지내는 불공인 우란분절에 부처꽃을 불단에 바친다고 한다. 한방에서 천굴채(千屈菜)라 불리며 널리 쓰이던 부처꽃과의 여러해살이 풀인 이 부처꽃은 전국의 강이나 산 계곡 물가나 초원 구릉지·들판의 연못가 같은 습기 많은 지역에서 주로 자란다. 키가 크고 붉은 꽃의 색이 강렬해서 멀리서도 눈에 잘 띄며 7~8월 물놀이가 한창인 강이나 계곡 둘레에서 흔히 볼 수 있는 아름다운 꽃이다. 1m가 넘는 꽃대에서 자잘한 꽃이 수백송이 달려서 빨갭게 핀 모습은 한여름 강가에서 만나는 꽃 중 으뜸이 아닐까 싶다.

항암효과있어 약재로 사용

창포나 부들이 잘 자라는 연못가에 심으면 제일 멋진 꽃이다. 몸에 털이 많이 나 있는 것은 털부처꽃이라 하고, 키가 작고 얇은 들판에 잘 자라는 것은 좀부처 꽃이라 불린다. 중부 이북의 구릉지 같은 데에서도 많이 핀다고 하며 휴전선 부근이나 백두산에서 무리지어 피어 있는 모습이 절경이라고 한다. 풀 전체는 그늘에 잘 말려서 다른 약재와 처방하여 방광염·이뇨·수종 같은 병 증상을 치료하는데 쓰이고 특히 항암 효과도 있어서 좋은 약재로 인기가 많다.

88. 동의나물



미나리아재비과(一科 Ranunculaceae)에 속하는 다년생초. 키는 50cm 정도 자라며 뿌리 줄기가 굵다. 잎은 뿌리와 줄기에서 바로 나오는데, 뿌리에서 나오는 잎에는 긴 잎자루가 있으며 둥그렇게 생겼으나 줄기에서 나오는 잎에는 잎자루가 없다. 잎가장자리에는 끝이 뭉툭한 톱니들이 고르지 않게 나 있다. 꽃은 노란색이며 4~5월에 줄기 끝에 2송이씩 핀다. 꽃잎은 없으나 5~6장으로 된 노란 꽃받침잎이 꽃잎처럼 보인다. 수술은 많다. 정원의 연못 주변에 심으면 아주 좋다. 어린 잎은 삶아서 우려내고 목나물로 활용한다. 골절상에는 지상부와 뿌리를 짓 찢어 붙이며 치질에는 달여서 복용한다. 그 밖에 진통, 거풍, 가래의 치료에 쓰인다. 동의나물은 독초이다. 생으로 드실 경우 식중독이나 사망할 경우도 있다. 그러나 약초로도 사용 되기도 한다 하지만 전문적인 지식이 필요하다 풀전체 또는 뿌리를 마제초라고 하여 타박상 및 염좌에 효능이 있다. 잎은 현기증, 전신동통을 치료하나 독성이 있어 사용시 유의해야 한다.

89.우산나물



국화과(菊花科 Asteraceae)에 속하는 다년생초

단풍나무 잎처럼 갈라진 잎은 줄기에 2장이 달리지만 드물게 3장이 달리기도 하며, 갈라진 조각들의 가장자리에는 조그만 톱니들이 있다. 꽃은 6~9월 무렵 줄기 끝에 모여 달리는 두상(頭狀)꽃차례에 무리지어 하얗게 핀다. 열매에는 관모(冠毛)가 있다. 봄에 어린순을 나물로 먹기도 한다. 반그늘진 숲에서 우산을 활짝 펴놓은 것같이 자라는 것을 볼 수 있는데, 생김새가 우산과 비슷하여 우산나물이라고 한다.

국화과의 우산나물과 비슷한 나물로 백합과의 샷갓나물(생약명 : 조휴)이 있다.

샷갓나물은 먹지 말아야 한다. 뿌리는 더구나 손대면 안된다. 약으로 쓸 경우도 전문가가 다루어야 할 경우에 속하며, 과량 복용하면 두통이나 구토, 메스꺼움 등의 중독 증상이 나타나고 심하면 경련을 일으키게 되기 때문이다. 월경불순/생리통/경부림프절염/타박상/악성종양을 낮게하고, 해독작용으로 독사에 물린데에 사용되어져 왔다. 종기에는 신선한 잎을 짓이겨 붙이고 동상에는 토아산 삶은물에 손이나 발을 담구기도 한다. 여름에 산행할때 모기나 해충에 물려 가렵고 따가울 경우는 우산나물 잎을 손으로 비벼 물린곳에 문질러 주면 가려움과 따가움이 한결 덜해지고 환부가 진정된다. 우산나물로 술을 담그기도 하며, 가을에 뿌리까지 채취하고 잘 씻어 말려 용기에 넣고, 밀봉 보관하여 6개월 후에 건더기는 건져 버리고 다시 숙성시킨 후 마신다. 비율은 우산나물 말린것 200g 당 30도 소주 1 페트병(1.8리터 기준)을 붓는다. 하루 소주잔으로 1~2잔 마시면 관절통/풍/풍습/혈액순환/관절염에 효과있다.

90. 감국



국화과(菊花科 Asteraceae)에 속하는 다년생초.

식물 전체에 털이 나 있으며 키는 40~80cm까지 자란다. 잎은 어긋나고 잎가장자리가 날개깃처럼 갈라졌다. 꽃은 10~11월에 노랗게 두상(頭狀)꽃차례로 피는데, 꽃의 지름은 2.5cm 정도이다. 꽃의 향기가 진하며 노란색 꽃이 아름다워 뜰에 심어도 좋다. 한방에서 쓰이는 감국은 10월에 꽃을 따 그늘에서 말린 것으로 현기증, 두통, 눈물이 나오는 병, 연주창(連珠瘡) 등을 치료하며, 기침이 심한 사람에게 감국을 달여 먹여도 좋다. 꽃을 따서 술에 넣어 마시기도 하며 어린잎을 삶아 물에 우려서 나물로 쓰기도 한다. 일본에서는 꽃을 수증기로 증류하여 얻은 정유(精油)를 국화유(菊花油)라고 하여 배가 아프거나 창에 찢린 상처의 치료에 쓰기도 했다. 감국과 비슷한 식물로 [산국](#)이 있는데, **산국은 꽃의 지름이 1.5cm 정도이며 줄기가 곧추서는 점이 감국과는 다르다.**

감국차(甘菊茶)의 효능 **기억력감퇴, 두통, 어깨결림, 혈압상승을 막고 간기능을 좋게하여 눈을 밝게한다하여 눈으로 인해생기는 두통, 눈이 침침하며 미열이 있을 때 눈에 열이올라 생기는 충혈등에 활용한다.** 눈이 좋지않거나 시력이 약하고 머리가 자주아픈사람에게 좋다. 감국은 공간인지능력및 학습능력을 향상시킬 뿐 아니라 인지능력 감퇴현상도 억제해 준다고 한다. 기억 학습장애를 포함한 치매치료에 좋다고 조사된바 있다. 열을내리는 해열효과가 좋아 열감기, 폐렴, 기관지염에 쓰이며, 해독, 소염작용과 함께 정화능력이 뛰어나 변비, 생리불순도 개선되며, 여드름을 포함한 각종 피부트러블을 해소할수 있다. 학습능력과 간,눈을 맑게하여 수험생, 직장인, 눈을 많이 쓰는사람에게 추천하며, 그밖에 비타민이 풍부하여 오래차로마시면 혈기에 좋고 위장을 편하게하고 몸을 가볍게 하고 쉬 늘지않는다고 한다. 감국차를 꾸준히 복용하면 아토피에 탁월한 효과가 있고 또한 꽃을 세숫물에 담가 하루3~5회 여러날을 씻으면 거친피부에 좋고, 이물로 머리를 감으면 비듬도 없어진다고 한다.

91. 처녀치마



성성이치마, 치마풀이라고도 함.

백합과(百合科 Liliaceae)에 속하는 다년생초.

산 속의 습한 응달에서 자란다. 뿌리와 줄기는 짧다. 뿌리에서 로제트를 이루며 나오는 잎은 길이 7~15cm, 너비 1.5~4.0cm의 피침형으로 끝은 뾰족하며, 표면은 광택이 있다. 3월초에 꽃대가 30cm까지 올라와 하순에 꽃대 윗부분에서 3~10개의 보라색 꽃들이 고개를 숙이면서 총상(總狀)꽃차례로 달린다. 수술 6개는 길어 꽃덮이조각[花被片] 밖으로 나온다. 8월경에 익는 역3각뿔 모양의 열매는 삭과(蒴果)로 곁에 3개의 능선이 있다. 번식은 이른봄에 포기나누기를 하거나 여름에 씨로 번식한다. **이 풀은 겨울철에 마르지 않고 땅에 깔려 겨울을 나고 봄에 바로 꽃대가 올라오는 점이 특징이다.** 따라서 잎은 보이지 않고 꽃대만 올라오는 것처럼 보이기도 하며, 잎이 땅에 퍼져 있어 치마폭을 펼쳐 놓은 듯한 모습이지만 처녀치마라는 이름은 일본이름을 잘못 번역한 것으로 알려져 있다.

92.애기나리



백합과(百合科 Liliaceae)에 속하는 다년생초.

키는 20cm 정도이고, 뿌리줄기는 옆으로 기며 자란다. 잎은 어긋나는데 잎자루는 거의 없고 맥이 나란하다. 연한 초록색의 꽃은 4~5월경 줄기 끝에 밑을 향해서 1~2송이가 핀다. 꽃잎은 6장이고 끝이 3갈래로 갈라진 암술이 1개 있다. 열매는 8~9월경 검정색으로 둥그렇게 익는다. 봄철에 어린순을 나물로 먹는다. 큰애기나리 (*D. viridescens*)는 애기나리에 비해 키가 크며, 가지가 나누어지고 꽃이 가지 끝마다 보통 2~3송이씩 핀다. 금강애기나리(*D. ovale*)는 7~8월경에 꽃이 피는데, 보호식물로 지정되어 보호받고 있다. 어린 순을 나물로 한다. ▶根莖(근경) 및 根(근)을 石竹根(석죽근)이라 하며 약용한다. ①여름에서 가을에 채취하여 햇볕에 말린다. ②약효 : 潤肺(윤폐), 止咳(지해), 健脾(건비), 消積(소적)의 효능이 있다. 虛損咳嗽(허손해천), 痰中帶血(담중대혈), 腸風下血(장풍하혈), 食積腸滿(식적장만), 폐결핵, 폐기종, 장염, 大腸出血(대장출혈), 치질을 치료한다. ③용법/용량 : 15-30g을 달여서 복용한다. <외용> : 짓찧어서 바른다. 애기나리 큰애기나리 모두 약용으로 사용한다* 몸이 허약해서 일어나는 해수 천식과 가래에 피가 섞이는 증상에 활용된다. *건위 소화작용이 있어서 **음식의 소화가 안 되거나 복부창만 증상을 치료한다. 석죽근은 .윤폐.지해.건비.소적.의 효능이 있으며 자양강장.냉습.폐결핵.폐기종.장염.대장출혈.치질.의 치료에 사용한다** 또한 어린순은 나물로도 먹는다 * 대장 출혈에도 지혈반응을 보인다. 한방에서는 보주초라고 하고 위가 튼튼해지고, 소화를 돕는 효능이 있으며, 천식, 기침이 심할 때 약으로 처방합니다... 양기를 돋우고 장을 튼튼히 할 때는 뿌리를 꼭 달여 먹으면 효과가 있다.

93. 원추리



백합과(百合科 Liliaceae)에 속하는 다년생초. 고구마처럼 굽어지는 덩이줄기가 뿌리 끝에 달린다. 긴 선형의 잎은 2줄로 마주보게 겹쳐나는데 잎끝은 뒤를 향해 둥글게 젖혀진다. 노란색의 꽃은 7월경 잎 사이에서 길게 나온 꽃대 끝에 6~8송이가 피는데, 하루가 지나면 시든다. 꽃의 길이는 10cm 정도이고 꽃부리[花冠]는 6장으로 나누어져 있다. 수술은 6개, 암술은 1개이다. 봄철에 어린순을 나물로 먹으며, 봄가을에 덩이뿌리를 캐서 말린 것을 흰초(萱草)라고 하여 한방에서 황달이나 이뇨의 치료 및 평사제나 강장제로 쓴다. 원추리는 여성의 몸을 보호해 준다. 뿌리는 멧돼지가 즐겨 파서 먹을 만큼 영양분이 많은데 자양강장제로도 쓰였고 녹말을 추출하여 쌀, 보리 같은 곡식과 섞어서 떡을 만들어 먹기도 했다. 원추리는 마음을 안정시키고 스트레스, 우울증을 치료하는 약초로 알려져 있는데 옛날에는 흥격이라 하여 사악한 기운이 영혼에 침노하여 생기는 마음의 병을 치료하는 데 으뜸 가는 약이라 하였다. 또한 원추리는 폐결핵, 빈혈, 황달, 변비, 소변불통 등에 치료약으로 쓴다. 뿌리를 달인 물은 결핵균을 죽이는 작용이 있고 전초에 이뇨작용, 항염증 작용, 지혈작용이 있다. 해독작용도 뛰어나다.▶원추리에는 독이 약간 있으므로 너무 많이 먹는 것은 좋지 않다. 약으로 쓸 때에는 뿌리와 잎을 그늘에 말려 가루 내어 찻숟갈로 하나씩 밥먹기 전에 먹거나, 뿌리와 잎을 생즙을 내어 먹는다. 뿌리를 물로 달여서 차처럼 마셔도 좋다. 관절염, 상처, 종기, 요통 등에는 뿌리나 잎을 짓찧어 붙이기도 한다. 특히 지혈에 좋으며 소염제로도 사용할 정도로 효능이 뛰어나다고 한다. 그리고 신진대사를 촉진시켜 혈액순환을 원활하게하고 꽃에 있는 카로틴이라는 성분이 노화방지를 토마토 보다 50배나 더 예방을 해준다고 한다. 원추리는 망우초 라고도 불리는데요. 그 이유는 각종스트레스로 인한 근심을 잊게 해주며 신경쇠약, 불면증, 우울증에 아주 효능이 좋기 때문이다.

94.쑥부쟁이



국화과(菊花科 Asteraceae)에 속하는 다년생초.

키는 1m까지 자라며, 뿌리줄기가 옆으로 기면서 뻗는다. 잎은 어긋나는데 기부는 밋밋하나 중간 이상에는 톱니가 있다. 꽃은 7~10월경 줄기끝의 두상(頭狀)꽃차례에, 설상화(舌狀花)는 자주색, 통상화(筒狀花)는 노란색으로 무리져 핀다. 열매에는 길이가 0.5mm 정도 되는 갯털[冠毛]이 달려 바람에 날린다. 어린순을 나물로 먹으며, 식물 전체를 건조시켜 해열제나 이뇨제로 쓴다.

여름과 가을 사이에 전초를 채취하여 말려서 약재로 쓴다. 약리실험에서 전초 달임약이 강심작용을 한다는 것을 밝혔다. 이 쑥부쟁이는 심장과 관계되는 질환에 주로 쓰이는 약초로 옛부터 알려져 오고 있다. 심장기능부전에 의하여 생기는 급성심장병과 만성심장병 치유에 효험을 나타내며, 혈액 계통의 장애 요호를 개선하는 데 약용한다. 그런데 **심내막염과 심한 동맥경화증이 있는 사람에게에는 역기능이 일어날 염려가 있으므로 쓰지 않는다.** 너무 많은 양을 계속 복용하노라면 맥박이 느려지는 등의 여러 부작용이 일어난다. 아무리 좋은 약이라도 쓰이는 방법에 따라서 부작용이 생기기도 하는 것이다. 쑥부쟁이는 심장을 보하고 소변이 잘 나오게 하며 위의 뒤쪽에 있는 비장을 튼튼하게 한다. 또한 위장을 조화시키면서 음식을 잘 소화시키는 구실을 한다. 하루 복용량은 10g 정도이다.민간에서는 전초를 달여서 기관지천식, 기침, 몸이 부을 때 써 왔으며, 잎과 씨를 한데 모아 살충약, 가래약으로 썼다.

95. 잔대



초롱꽃과(一科 Campanulaceae)에 속하는 다년생초.

키는 50~130cm이며 뿌리는 곧고, 줄기에 털이 있다. 잎은 타원형으로 돌려나며 길이가 4~8cm이고 양면에 흰색 털이 있다. 잎 끝은 뾰족하고 가장자리에는 불규칙한 톱니가 있다. 꽃은 7~9월에 엉성한 원추(圓錐)꽃차례로 작은 꽃들이 어긋난다. 하늘색의 꽃은 종(鍾) 모양으로 아래쪽을 향해 달리는데, 길이는 1.5~2.0cm이고 수술은 5개이다. 암술머리는 길어 꽃 밖으로 나온다. 열매는 11월경에 삭과(蒴果)로 익어 측면의 능선 사이가 술잔 모양으로 터진다. 연한 부분과 뿌리는 식용하며 뿌리는 경기·해독·거담에 사용한다.

잔대는 **뱀 독, 농약 독, 중금속 독, 화학약품** 등 온갖 독을 푸는 데 묘한 힘이 있는 약초다. 옛기록에도 백 가지 독을 푸는 약초는 오직 잔대뿐이라 하였다. 잔대는 **가래를 삭히고 기침을 멎게 하는** 데에도 효과가 매우 좋다. 뿌리 말린 것을 열 개쯤 물 한 되에 넣고 두 시간쯤 푹 달여서 마신다. 오래 마시면 **해소, 천식**이 없어진다. 개 허파 한 개에 잔대 뿌리 열 개쯤을 넣고 푹 달여서 그 물을 마시면 효력이 더 크다. 잔대 뿌리는 그 생김새가 인삼을 닮았다. 그러나 약효와 쓰임새는 인삼과 다르다. 잔대는 독을 풀어 주는 힘이 강하기 때문에 갖가지 독으로 인하여 생기는 모든 질병에 효과가 있다고 말할 수 있다. 잔대는 성질이 차고 맛은 달다. 더덕처럼 양념을 해서 구워 반찬으로 먹어도 맛이 있다. **폐경에 주로 작용하므로 가래를 삭히고 갈증을 멎춘다.** 가래가 나오면서 기침을 하거나 열이 나면서 갈증이 있을 때 갖가지 **중금속 중독과 약물 중독, 식중독, 독사 중독, 벌레 독, 종기** 등을 치료하는 데 쓴다. 가을에 뿌리를 캐서 그늘에 말렸다가 쓰는데 하루 10~15그램을 달여서 먹거나 가루로 내어 먹는다.

잔대는 여성들의 산후풍에도 신효하다. 산후풍으로 온몸의 뼈마디가 쑤시고 아플 때에는 잔대 뿌리 말린 것 3근(1,800그램)과 가물치 큰 것 한 마리를 한데 넣고 푹 고아서 그 물만 마신다. 늙은 호박의 속을 파내 버리고 그 안에 잔대를 가득 채워 넣고 푹 고아서 물만 짜내어 마시는 방법도 있다. 웬만한 산후풍은 이 방법으로 치유된다. 산후풍 말고도 자궁염, 생리불순, 자궁출혈 등 온갖 부인병에도 효력이 크다.

우리 나라에서 자라는 **40여 종의 잔대 가운데 10여 종은 우리나라에만 있는 특산종**이다. 한때 중국에서 이 특산종 잔대를 온갖 여성질환의 치료약으로 쓸 목적으로 대량으로 수입하려 한 적이 있었다.

96. 벌개미취



벌개미취(*Aster koraiensis* Nakai)는 국화과 식물로서 강원도 이남의 산과 들에 자라는 한국특산의 여러해살이 풀이며, 자생력이 강하여 평지로 부터 고산지까지 자생하고 있다. 벌개미취는 야생성이 강하여 토질이나 환경에 상관없이 잘 자라고 건조에 강하며 환경에 대한 내성도 강하다. 양지 바른 곳을 좋아하며 습한 곳을 제외하면 어느곳에서나 잘 자라는 단일성 식물로 9~10월에 연보라색 꽃이 두상화로 피며, 직경이 8cm 정도 되고 개화기간이 길다. 열은 향기가 있으며 내한성, 내서성에도 강하여 우리나라 어느곳에서도 재배가 용이하다.

이용면으로 벌개미취는 환경적응성이 넓어 정원용, 화단용, 절화용 및 분화용에도 쓰이며, 보통 정원에는 지피식물로 이용하고 화단용으로는 주로 도로변에 많이 심는데 화단에 심을 경우 다년생으로서 초장도 적당하고 개화기간도 상당히 길어 많이 식재 한다. 국화과 식물로 절화용으로도 가능성이 높은 식물이다.

문헌상으로 '취' 자(字)가 붙어있는 식물은 대부분 식용할 수 있다고 하는데 벌개미취 또한 어린순을 삶아서 무쳐 먹거나 말려 두었다가 겨울철에 반찬으로 이용한다.

97. 개미취



국화과(菊花科 Asteraceae)에 속하는 다년생초.

키가 1~2m 정도 자란다. 뿌리에서 나오는 잎은 꽃이 필 때쯤이면 없어지고 줄기에서 나오는 잎만 남는다. 줄기에서 나온 잎의 양면에는 짧은 털이 있으며 잎가장자리에는 파도처럼 한 쪽으로만 톱니가 나와 있다. 꽃은 7~10월에 푸른색이 도는 보라색의 두상(頭狀)꽃차례로 피며, 이 꽃차례들이 여러 개 모여 하나의 꽃차례처럼 보인다. 봄철에 어린잎을 따서 말려 나물로 먹기도 한다. 자원(紫苑)은 봄에 캔 뿌리를 햇볕에 말린 것으로 한방에서는 해갈·진해거담 등에 쓰고 있다. **꽃이 많아 밀원 식물로서의 가치도 높다.** 입, 줄기의 비타민, 무기질 등 인체에 이로운 성분이 일반 채소에 비해 월등 함으로 청정 지역에서 야생으로 재배 녹즙 재료 등으로의 활용가치가 높은 산약초이다. 한방명을 뿌리, 뿌리줄기를 紫苑(자원)이라하여 가을에 채취하여 흙을 잘 씻어 말려둔다.

폐를 따뜻하게하며 너무 높은기를 내리며,담을 삭이고 기침을 멎게하며 풍한에 의한 해수, 천식에 의한 피를 토하는

증상과 소변 불통에 쓴다.

또한 기도의 분비를 증가시켜 가래를 희석하여 기침 가래를 삭힘으로 오래도록 지속되는 만성 기침과 임신중 기침으로 태아가 불안할 때, 어린이의 기침으로 호흡이 곤란하여 권소리가 날때와 토혈이나 각혈, 기관지 확장 등에

큰 효과가 있다. 특히 항균작용이 뛰어나 항폐결핵, 항폐암의 효과가 있음이 밝혀지고 있다.

중국에서는 죽은 혼도 되살린다하여 반혼초라 불리워 지기도 한다.

98. 복수초



미나리아재비과(一科 Ranunculaceae)에 속하는 다년생초.

4월초에 노란색 꽃이 잎이 활짝 벌어지기 전에 피며 지름은 3~4cm쯤 된다. 봄이 되어 눈이 녹기 시작하면 꽃을 피운다. 북쪽 지방에서는 눈 사이에 피어난 꽃을 볼 수 있으므로 눈색이꽃이라고도 부르며, 중국에서는 눈 속에 피어 있는 연꽃이라 하여 설연(雪蓮)이라 부르기도 한다. 이른봄에 노랗게 피어나는 꽃이 기쁨을 준다고 해서 복수초라고 한다. 배수가 잘 되는 부식질 토양에서 잘 자라며 봄에 꽃이 필 때는 해가 잘 비쳐야 하나 꽃이 지고 나면 나무 그늘 밑에서도 잘 자란다. 뿌리는 밑으로 곧게 자라 해마다 층(層)을 이루며 층과 층 사이에는 숨은 눈[隱牙]이 생긴다. 이 눈을 잘라 심으면 쉽게 번식하지만 씨를 뿌리는 경우에는 꽃이 피기까지 오랜 시간이 걸리는 것으로 알려져 있다. 뿌리나 줄기 등에 아도니톡신(adonitoxin)이 들어 있어 한방에서 강심제 및 이뇨제로 사용된다. 눈속에서 꽃피는 심장병의 묘약 복수초 티베트의 산악지방에는 ‘노드바’라고 하는 희귀한 약초가 있다. 이 약초는 히말라야 산 속 만년설 밑의 바위틈에서 돋아나 꽃을 피우는데 꽃이 필 무렵이면 식물 자체에서 뜨거운 열이 뿜어져 나와 3~4미터나 쌓인 주변의 눈을 몽땅 녹여 버린다고 한다. ‘식물 난로’라고나 할 이 풀은 신장병·방광질환 또는 몸이 붓거나 복수가 차는 병에 특효약으로 티베트의 라마 승들이 매우 귀하게 여긴다. 그런데 ‘노드바’와 닮은 식물이 우리 나라에도 있다. ‘복수초’는 노드바처럼 이른 봄철 눈이 녹기 전에 눈 속에서 꽃을 피워 주변의 눈을 식물 자체에서 나오는 열기로 녹여 버린다.

99. 꼬리풀



玄蔘科 Scrophulariaceae)에 속하는 꼬리풀속(一屬 *Veronica*) 식물 가운데 특히 키가 작은 풀. 약 250~300종(種)이 있으며 대부분 북반구에서 자란다. 긴 꽃대에 작은 꽃이 많이 모여 피며 꽃은 하얀색·파란색·자주색·분홍색 등을 띤다. 관상식물로 심고 있다.

우리나라에는 약 20종류의 꼬리풀속 식물들이 자라고 있다. 이들은 꽃이 잎겨드랑이에 하나씩 달리는 종류와, 꽃이 꽃차례를 이루며 무리져 달리는 2종류로 크게 나뉜다. 개불알풀(*V. polita*)이 첫번째 종류로 길가나 풀밭 등지에 흔히 자라고 4~6월에 꽃이 핀다. 2번째 종류에 속하는 꼬리풀(*V. linariaefolia*)은 산과 들에서 흔히 자라고 8~9월에 꽃이 핀다. 꼬리풀은 경남북, 경기, 평북, 함남북 등지에 분포하며 어린 순은 나물로 먹는다. 한방에서는 전초를 일지향이라 하며 지해(止咳), 화담(化痰), 평천(平喘)에 효능이 있어서 **만성기관지염 치료에 사용**한다. 또한 **복통 설사를 그치게 하는데도 사용**한다.

관상용으로 키우기도 하는데 초장이 너무 길어 어느 정도 자랐을 때 밑동에서 20cm 남기고 전지하고 많이 생긴 곁가지가 조금 자랐을 때 윗부분을 다시 전지해서 가꾸면 꽃 피는 시기는 좀 늦지만 소담스럽게 키울 수 있다.

100.고마리



마디풀과(一科 Polygonaceae)에 속하는 1년생초.

옆으로 기면서 자라는 덩굴식물이며 줄기에는 밑으로 향한 거친 가시들이 나 있다. 잎은 3각꼴로 잎자루가 달리는 쪽의 양 끝이 옆으로 길게 퍼진다. 잎과 잎자루에는 거꾸로 향한 가는 가시들이 달리며 잎자루가 나오는 줄기에는 얇은 막으로 된 잎집이 있다. 꽃은 분홍색이며 8~9월에 피는데, 하얀색 또는 약간 진한 분홍색을 띠기도 한다. 가지 끝에 달리는 꽃은 꽃잎은 없으나 꽃받침잎이 5장 있다. 주로 물가에서 자라며, 특히 하수구 근처와 같은 더러운 물이 있는 곳에서 많이 자라므로 물의 오염 정도를 파악하는 식물로 이용되기도 한다. 8~9월에 줄기와 잎을 햇볕에 말려 약으로 쓰기도 하는데, **칼에 베인 상처 부위에 잎을 찢어서 바르면 흐르는 피가 멈춘다.** 눈을 밝게 하고 시력을 증진시키며 이질에 효험 시골 사람에게 매우 친근한 풀이 있다. 동네 작은 도랑 개울가 시궁창 어디든지 잘 자라는 특성이 있고 항상 한포기씩 자라는 것이 아니라 무리지어 자라는 풀이다. 잎의 생김새는 시골에서 쓰는 삽을 닮았다. 그풀은 무엇인가? 바로 고만이 라고 하는 풀이다. 다른 이름으로는 고마리, 꼬마리, 고만잇대, 꼬마니 극엽료 라고 부르기도 한다. 충청도 시골에서는 돼지가 잘 먹는다고 하여 돼지풀 이라고 부르기도 한다. 8~9월에 연분홍색 또는 흰꽃이 무리지어 피면 작은 꽃들이 볼 만하다. 고만이는 여뀌과의 한해살이 풀이다. 우리나라 각처의 들이나 물가, 도랑가 등 습기가 많은 자리에서 무리지어 자란다. 줄기는 가지를 치면서 50~70센티미터까지 자란다. 특히 줄기가 모가 젖으며 갈고리와 같은 작은 모양의 가시가 연이어 나 있다. 잎은 마디마다 서로 어긋나게 자리하며 밑부분이 날개처럼 벌어져 갈라진 창처럼 길쭉한 삼각형 모양을 하고 있다. 끝은 뾰족하고 잎자루를 가졌는데 잎자루와 잎맥에는 갈고리와 같은 가시가 있다. 고만이를 생약명으로는 고교맥(苦蕎麥)이라고 한다. **고만의 씨앗은 눈을 밝게하고 시력을 증진시키는 효과가 있고 이질에도 잘 듣는다.** 요즘 자라나는 어린이들이 T.V 나 컴퓨터 모니터에 눈을 혹사 당하여 평생 안경을 의지해서 살아가는 시대에 눈이 좋아지고 밝아지는 고만이 약초를 권한다.

101.며느리밑씻개



마디풀과(一科 Polygonaceae)에 속하는 1년생 덩굴식물.

꽃말은 이루어질수 없는 사랑이다

줄기와 가지에 갈고리처럼 생긴 가시가 많이 달려 있으며, 줄기는 조금 붉은색을 띤다. **잎은 3각형처럼 생겼으며 어긋나고, 잎자루가 달리는 잎밑은 조금 오목하게 들어가 있다. 얇은 막처럼 생긴 턱잎이 줄기를 감싼다.** 꽃은 연한 붉은색으로 7~8월에 가지 끝에 동그랗게 피며, 꽃자루에는 잔털이 있다. 꽃잎은 없으나, 5장의 꽃받침잎이 꽃잎처럼 보인다. 열매는 검정색으로 익는다. 줄기와 가지에 가시가 달려 있어 사람이나 동물에 잘 달라붙으며 꺾끄럽다. 봄에 어린 잎을 따서 날것으로 먹거나 나물로도 먹는다. 길가에서 흔히 자란다. 잎자루가 잎 뒤에 있는 [며느리배꼽](#) 과 비슷하지만 며느리밑씻개는 잎자루가 잎가장 자리에 붙어 있다 삼각형의 잎은 생것으로 먹어도 되는데 약간 신맛이 나면서 달콤한 맛도 조금씩 우려난다 **전설에 의하면 알곳은 시아버지 때문이다. 종이가 귀했던 옛날에는 화장지 대신 그저 지푸라기나 나뭇잎, 심지어 새끼줄을 걸어놓고 밑닥이로 사용했다. 그런데 어느 시아버지가 (못된 시아버지였는지, 아니면 며느리를 벌주려고 그랬는지 몰라도) 며느리에게만 온통 가시 투성이인 이 풀의 줄기를 걸어놓고 닦도록 했다. 참, 기도 안 찰 일이죠. 그런데 옛날의 시아버지 권위는 감히 며느리가 쳐다보기조차 무서울 정도였으니 그런 황당한 일도 가능하긴 했을 것이다. 얼마나 아팠을까? 그런 시집살이가 얼마나 힘들고 지겨웠을지는 안 봐도 뻔한 일이다.** 그래서 그런지 이 풀은 사람이 지나가면 어떻게든 그를 따라 도망 가려는 것처럼 밑으로 향한 가시를 이용해 옷에 잘 달라 붙는다. 행여 자기를 떼어놓고 가는 무정한 사람을 책망하듯 가끔 팔을 활쥘고 생채기를 내기도 한다. 오죽 시집살이가 괴로우면 그런 이름과 그런 표독스러움까지 지니게 됐을까 하는 안쓰러움을 느끼게 한다.

102.며느리배꼽



마디풀과(一科 Polygonaceae)에 속하는 1년생 덩굴식물.

며느리밀씻개 와 비슷하지만 며느리밀씻개와는 달리 잎자루가 잎 뒤에 붙어 있어, 위에서 보면 잎자루가 달린 곳이 배꼽처럼 움푹 들어가 있다. 이밖에도 접시처럼 생긴 포(苞)가 동그랗게 모여 있는 꽃들을 받치고 있으며, 줄기를 감싸고 있는 턱잎의 위쪽이 나팔꽃처럼 벌어지는 점이 다르다. 줄기와 가지에 갈고리처럼 생긴 가시가 많이 달려 있어서 며느리밀씻개처럼 다른 물체에 잘 달라붙는다. 봄에 어린 잎을 따서 날것으로 먹거나 나물로 만들어 먹는다. 길가에서 흔히 자란다.

생약명 : 강판귀(扛板歸) - 며느리배꼽의 지상부. 효능 : 이수작용이 있어 전신이 붓고 소변을 잘 못보는 증상에 효력이 있다. 황달형간염, 설사, 이질에 쓰며 백일해, 피부가 벌겍게 되면서 화끈 달아오르고 열이 나는 증상 및 습진, 옴, 버짐에 효과가 있다.

생약명은 자리두,호설초, 용선초라고 한다. 꽃과 줄기, 열매까지 약재로 사용한다. 약효는 당뇨병, 이뇨, 해동, 소종 등에 좋다. 따라서 당뇨요독증인 소변이 잘 나오지 않는 증세, 황달, 백일해, 편도선염, 임파선염, 유선염에 쓰인다.

말린 약재를 1회에 3~6g 200cc의 물로 달여 복용한다.

103.며느리밥풀



현삼과(玄參科 Scrophulariaceae)에 속하는 약 35종(種)의 반기생성 풀로 이루어진 속.

북반구 온대지방의 곳곳에서 자라고 있다. 잎은 마주나며 잎가장자리가 밋밋하다. 꽃은 총상(總狀)꽃차례를 이루는데, 꽃차례는 잎겨드랑이나 가지 끝에서 만들어진다. 이 꽃차례 밑에는 잎처럼 생긴 포(苞)가 몇 장 달리며, 포 아래쪽에는 가지 같은 돌기들이 나 있다. 꽃은 통꽃이나, 꽃부리가 위아래 2갈래로 갈라졌으며 납작하다.

며느리밥풀꽃 전설

옛날 어느 산골 마을에 효성이 지극한 아들과 어머니가 살고 있었다. 어느덧 아들이 커서 한 처녀와 백년가약을 맺게 되었다. 이 며느리는 아들보다도 더 효성이 지극했다.

시집 온지 얼마 안돼 신랑은 먼 산 너머 마을로 머슴살이를 떠나게 되어 집에는 착한 며느리와 시어머니만 살게 되었다. 아들이 떠난 후 시어머니는 며느리를 학대하기 시작하였다.

며느리가 빨래터에 가서 빨래를 해 오면 그동안 누구와 어디서 무엇을 하다 왔느냐고 다그치고, 깨끗이 빨아 온 빨래를 더럽다고 마당에다 내동댕이치고 발로 밟아 버리면서 며느리를 구박하였다. 그러나 착한 며느리는 한마디의 군소리도 하지 않고 시어머니가 호통을 치면 치는 대로 용서를 빌고 다시 열심히 일을 하였다. 그러던 어느 날, 며느리는 평소와 다름없이 저녁밥을 짓다가 밥이 다 되어 갈 무렵에 뜰이 잘 들었는지 확인 하기 위해 솔뚜껑을 열고 밥알을 몇 개 입에 물어 씹어 보았다. 방에 있던 시어머니는 솔뚜껑 소리를 듣고, 어른이 먹기도 전에 먼저 밥을 먹느냐며 다짜고짜 며느리를 마구 때렸다.

며느리는 밥알을 입에 문채 쓰러져 세상을 떠나고 말았다. 이 소식을 전해 들은 아들은 단숨에 달려와 통곡하고 색시를 불쌍히 여겨 마을 앞 솔밭이 우거진 길가에 고이 묻어 주었다. 얼마 후, 이 며느리의 무덤가에는 하얀 밥알을 입에 물고 있는 듯한 꽃이 피었다. 사람들은 착한 며느리가 밥알을 씹어 보다 죽었기 때문에 닳이 한이 되어 무덤가에 꽃으로 피어난 것이라 여겨진다. 꽃도 며느리의 입술처럼 붉은 데다 하얀 밥알을 물고 있는 듯한 모습이었으므로 이 때부터 이 꽃을 며느리밥풀꽃이라고 부르게 되었다.

104.미꾸리낙시



마디풀과에 속한 한해살이 풀이며 길이는 20~100cm이다.

줄기는 밑 부분이 옆으로 번으며 뿌리를 내리고 밑으로 향한 잔가시가 백백이 있어 다른 물체에 잘 붙는다.

앞은 어긋나고 피침형이며 끝 부분이 뾰족하고 밑 부분은 심장 모양이며

뒷면의 맥에는 [앞자루](#)와 함께 밑을 향한 가시가 있다. 칼집 모양의 턱잎은 막질(膜質:얇은 종이처럼 반투명한 것)이다. 꽃은 흰색 바탕에 분홍색이 돌며 줄기 끝에 [두상꽃차례](#)를 이루며 모여 달린다. [꽃받침](#)은 길이가 2.5mm이고 끝이 5개로 갈라진다. 꽃잎은 없고, 화피는 길이가 3mm이며 5개로 깊게 갈라진다.

수술은 8개, [암술대](#)는 3개이다. 열매는 수과이고 화피에 싸여 있으며 검은 색이고 세모지다. 6 ~8월에 꽃이 피고 10월에 열매가 익는다.

5~6월에 꽃이 피고 줄기에 밑을 향한 가시가 적으며 앞 밑 부분 심장 모양의

양쪽 돌기가 벌어진 [민미꾸리낙시](#)(*var. aestiva*),

앞과 꽃줄기에 털이 있는 [털미꾸리낙시](#)(*var. sericea*)가 있다

한방에서는 열매·잎·줄기를 작교(雀翹)라는 약재로 쓰는데,

열매는 기력을 높이고 눈을 밝게 해주며, 잎과 줄기는 장염과 이질에 효과가 있고

개나 뱀에게 물렸을 때 짓찧어 환부에 붙이고, 종기·[대상포진](#)· 습진· [피부염](#)·

피부가려움증에 쓴다.

105.여뀌



마디풀과(一科 Polygonaceae)에 속하는 1년생초.

키는 80cm에 이르며, 줄기에 털이 없고 가지가 많이 갈라진다. 잎은 어긋나며 잎자루는 거의 없고, 잎가장자리는 밋밋하다. 잎이 달리는 가지는 얇은 막처럼 생긴 턱잎[托葉]으로 감싸여 있다. 연한 녹색 또는 연한 붉은색의 꽃이 6~9월경 가지끝이나 잎겨드랑이에 달리는 총상(總狀)꽃차례에 무리져 핀다. 꽃잎과 꽃받침잎은 구분되지 않는데 5장으로 이루어지고 수술은 6개, 암술은 2개이다. 열매에는 조그만 점들이 있다. 어린순은 나물로 먹기도 하며 가을에 뿌리째 말린 것을 수료(水蓼)라고 하여 한방에서 해열제·해독제·지혈제·이뇨제로 사용하며, 잎과 줄기를 짓이겨 물에 풀어 물고기를 잡는 데 쓰기도 한다. 잎은 매운맛을 가지므로 향신료를 만드는 데 쓰인다. 물을 따라 씨가 퍼지기 때문에 물 속에서도 자랄 수 있어 물높이가 고르지 않은 물가에서 흔히 자란다. 잎은 매운맛이 있으며, 일본에서는 싹이 튼 여뀌를 생선요리에 쓴다. 여뀌는 **지혈작용이 있어서 자궁출혈·치질출혈 및 그 밖의 내출혈에 사용된다.** 잎과 줄기는 항균작용이 뛰어나며, 혈압을 내려주고 소장과 자궁의 긴장도를 강화시킨다. **민간에서는 이것을 짓찧어 물고기를 잡을 때에 이용하기도 한다. 잎이 가늘고 수과의 길이가 짧은 것을 가는 여뀌(var. fastigiatum)라고 한다.** 여뀌 같은 수변식물이 자라면 모기가 많이 꼬고 미관상 지저분하다는 것이 이유이다. 그래서 강바닥에서는 풀 한 포기 자라지 못하고 더러운 물은 더욱 오염돼 죽어 가고 있다.

여뀌 [Polygonum hydropiper] - 잎에서 매운맛이 난다. 개여뀌 : 잎에서 매운 맛이 나지 않는다.



여뀌 종류 : 가는개여뀌, 개여뀌, 흰꽃여뀌, 짧은개여뀌, 명아자여뀌, 털여뀌, 기생여뀌, 이삭여뀌, 대동여뀌, 가시여뀌, 흰명아주여뀌, 끈끈이여뀌, 큰끈끈이여뀌, 벼들겨이삭여뀌, 봄여뀌, 산여뀌, 세뿔여뀌, 바보여뀌.

우리나라에서 주로 볼수 있는 여뀌로는 털여뀌, 개여뀌, 기생여뀌, 이삭여뀌 라고 한다

106.모시풀



췌기풀과(一科 Urticaceae)에 속하는 다년생초. 단단한 뿌리를 지니고 있으며 키는 2m까지 자란다. 줄기에는 잔털이 나 있다. **잎은 어긋나고** 잎끝이 꼬리처럼 길어지며 잎가장자리에는 톱니들이 고르게 나 있다. 잎 윗면은 진한 초록색이나 잎 뒷면은 솜 같은 털이 뽀뽀하게 나 있어 하얗게 보인다. 꽃은 7~8월에 잎겨드랑이에서 원추(圓錐)꽃차례를 이루어 피는데, 암꽃과 수꽃이 따로따로 달린다. 옅은 초록색 암꽃으로 이루어진 암꽃차례는 줄기 아래쪽에, 노란빛이 도는 흰색 수꽃으로 이루어진 수꽃차례는 위쪽에 달린다. 이들 꽃차례는 길이가 10cm에 달한다. 꽃은 꽃잎은 없고 꽃덮이조각으로 이루어져 있다. 열매는 긴 타원형이며 여러 개가 한데 모여 있다.

줄기껍질에서 실을 뽑아 짠 천을 **모시**라고 하는데 모시는 여름에 시원하게 입는 양복이나 와이셔츠 등으로 쓰이며, 모시풀로 만든 종이는 질겨서 돈의 재료로 쓰고 있다. 모시풀은 모시를 얻기 위해 옛날부터 심어 왔으며 한국에서는 고려시대부터 심은 것으로 알려져 있다. 기온과 습도가 높은 곳에서 잘 자라는데, 충청남도·전라남도·전라북도 지방에서 널리 심고 있다. 이중에서도 충청남도 서천군 한산 지방은 옛날부터 특히 모시를 많이 심어왔으며, 품질이 아주 뛰어나 '한산 모시'로 알려져 있다. 뿌리는 출혈을 막아주고 독이 든 벌레에 물린 상처를 치료할 때 쓰기도 하며, 이뇨 효과가 있다고 한다.

모시풀은 마비가 온 증상에 좋고 치매에 좋으며 노화까지 방지하는 “혈액 정화제 특히 산후부종, 산후 후유증 등 각종 여성 병에도 좋은 효과가 있다고 한다 모시풀 어린순을 은 나물로 먹어도 되고 모시풀 잎을 말린 뒤 가루내어 떡이나 칼국수를 해먹거나 양념등에 활용해도 좋다. 모시풀 잎은 지방의 흡수를 억제하는 작용이 있어 다이어트 식품으로도 최고이다.

107.개모시풀



쌍떡잎식물 쑤기풀목 쑤기풀과 암수한그루로서 수상화서로 달리고 연한 녹색이다. 수상화서는 밑부분에 수꽃이 여러개가 모여 달리고 윗부분에 암꽃이 달리며 수꽃은 4개씩의 화피열편과 수술이 있으며 암꽃은 통모양의 화피로 싸여있다. 높이가 1m이고 줄기에 둔한 능선이 있으며 짧은 털이 있다. **잎은 마주나며** 넓은 달걀모양또는 원모양이고 길이 10cm, 너비 12~18cm이다. 긴 잎자루가 있으며 가장자리에 톱니가 깊게 있으며 위쪽으로 올라갈수록 결각이 커져 끝이 3갈래로 갈라진다. 윗부분의 잎은 달걀 모양으로 끝이 길고 뾰족하며 양면에 짧은 털이 있고 잎자루가 짧다. 꽃은 암수한그루로서 7~8월에 수상화서로 달리고 연한 녹색이다. 수상화서는 밑부분에 수꽃이 여러개가 모여 달리고 윗부분에 암꽃이 달리며 수꽃은 4개씩의 화피열편과 수술이 있으며 암꽃은 통모양의 화피로 싸여있다. 열매는 수과로 둥글게 여러개가 모여서 달리고 가장자리에 날개가 있으며 털로 덮여있다. 다년생 초본으로 원산지는 한국이며 한국, 일본, 타이완 등에서 분포하고 우리나라 중부이남의 산기슭과 숲 가장자리에서 서식한다

개모시풀 - 당뇨, 이뇨, 하혈에 효능이 있다



좀갯잎나무

대:개모시풀 소:좀갯잎나무

108. 거북꼬리



- 쑥과(Urticaceae) 식물이다.
- 한의학에서는 거북꼬리(*B. tricuspis* Makino)와 풀거북꼬리를 통틀어서 장백저마(長白苧麻)라고 부른다.
- 숲의 가장자리 그늘진 곳에 잘 자라는 여러해살이풀이다. 다 자라면 사람 허리 정도의 높이쯤 된다. 줄기가 붉고 네모진다. 잎은 마주나고 끝부분이 길쭉하게 돌출하며 가장자리에 크고 거친 톱니가 있습니다. 한여름에 암수한그루인 꽃이 피며 이삭화서로 잎겨드랑이에 달립니다. 수꽃 이삭은 줄기 밑에, 암꽃 이삭은 줄기 위쪽에 달린다.
- 기본종인 거북꼬리(*B. tricuspis* Makino)는 잎 끝부분의 톱니가 매우 발달해서 마치 크게 세 갈래로 갈라진 것처럼 보이지만, 풀거북꼬리는 사진에서 보이는 바와 같이 잎 끝부분도 다른 부분과 같은 크기의 톱니를 갖는다는 점에서 구별이 된다. 좀깨잎나무(*B. spicata* Thunb.) 역시 풀거북꼬리와 매우 비슷하게 생겼습니다만 잎의 크기가 풀거북꼬리의 절반 정도밖에 되지 않으므로 쉽게 구분이 된다.
- 어린 순은 나물로 먹을 수 있으며, 다 자란 것의 껍질을 섬유자원으로 사용된다

109. 좀갯잎나무



쌍떡잎식물 쌍기꽃목 쌍기꽃과의 반관목 산골짜기 시내 근처와 돌담 또는 숲가장자리에서 흔히 군생한다. 높이 50~100 cm이며 무더기로 나오
고 붉은빛이 돈다. **잎은 마주달리고** 사각상 달걀 모양이며 끝이 꼬리처럼
길어지고 가장자리에 큰 톱니가 5~6개씩 있다. 잎 표면은 누운 털, 뒷면
은 맥에만 털이 있다. 한 마디에 달리는 잎은 한쪽이 작은 것이 많다. 꽃
은 7~8월에 피고 잎겨드랑이에 달리며 1가화이고 수상꽃차례이다.

수꽃이삭은 밑에 달리고 암꽃이삭은 위쪽에 달린다. 수꽃은 4개씩의 화피
갈래조각과 수술이 있고 암꽃은 여러 개가 모여서 같이 달리며 통 같은
화피 안에 씨방이 1개씩 들어 있다. 열매는 수과(瘦果)이고 달걀을 거꾸
로 세운 긴 모양으로 10월에 익는다. 껍질은 섬유가 발달되어 섬유자원
으로 이용하고, 어린순은 나물로 한다. 한국·중국·일본 등지에 분포한다

110. 썩기풀



높이 50~150cm의 썩기풀과의 다년생 풀이다. 줄기는 네모나고 달걀모양의 잎이 마주 붙는다. 줄기와 잎에 썩기털이 있다. 잎모양의 끝이 뾰족하고 가장자리가 깊이 패어 톱니모양을 가지고 있다 전국 각지의 길옆, 개울기슭, 산기슭의 습한 곳에 자란다. 여름에 잎을 따서 그늘에 말린다. 네틀추출물은 천연재료로 다양하게 쓰이고 특히 두피에 좋은 성분...다양한 미네랄성분이 있어 샴푸만들때 많이 사용되어지고 발모작용,비듬제거,피부진정,수렴효과로 두피를 한다

잎의 우림액은 피의 응고성을 높이고, 헤모글로빈의 함량과 적혈구의 수를 늘린다. 또한 자궁 활평근의 긴장도를 높이고 수축을 세계하며 혈관수축작용이 있다. 이런 작용은 비타민 K와 클로필의 약성으로 보인다. 클로로필은 기초대사를 향진시키고 벨과 심장- 혈관, 그리고 자궁의 긴장도를 높이며, 상처 조직의 재생과 상피화를 빠르게 한다. 또한 혈당량을 줄이는데 이는 우르티신의 약리로 본다.

지혈약으로 위 및 자궁의 출혈, 치질, 급만성의 장염에 쓰며, 또한 상처와 정맥류성궤양에 바fms다. 달인물로 머리를 감으면 머리칼이 빠지지 않는다 한다. 동맥경화 예방에 좋으며, 또한 클로르필을 분리하여 약용 및 식용 색소로 간염약을 만드는데 사용된다.

민간에서는 잎을 달여 발한 해열약으로 감기에 먹으며 빈혈, 만성위장염에도 먹는다. 잎가루는 지혈제로 상처에 뿌리며 신선한 잎즙은 뱀에 물렸을 때 독풀이 약으로 쓴다.

전국에 자생하는 썩기풀은 당뇨병에 매우 효험이 있다. 잎, 가지, 덩굴을 뿌리째 그늘에 말려 진하게 달여 물을 마시고 싶을 때 마다 조금씩 마신다. 체질에 맞는 사람은 한 달만 복용해도 큰 효험을 본다. 계속 6개월만 복용하면 완치가 가능하다.

1902년에 베르린의 어떤 우유 공장에서 발견한것은 이 썩기풀이 박테리언의 번식을 막아준다고도하여 치즈에 사용했더니 그때엔 음식위조죄목으로 인하여 소송까지 걸렸다고도 한다. 요즘에는 유럽 여러곳에서 치즈에 많이 섞어서 사용하고 있다.

특이한 것은 이 썩기풀이 노란콩보다도 더 많은 단백질과 철분과 비타민도 차지하고 있다. 그래서 이차대전, 가난한시절에 많은 사람들이 어린순을 잘라서 삶고, 갈아서 시금치처럼 먹었다. 그리고 냉장고가 없었던 시절에는 이 썩기풀을 박테리아의 번식을 막아주므로 생선이나 육류를 쌀서 저장했다 또 부활절 이전(푸른 목요일날)에 먹어주면 그해에는 돈의 지출을 막아준다고도 한다. 아마도 봄에 건강관리를 잘하는 뜻이다 이렇게 커고 꽃이 필땐 먹을수 없음(식용으로 쓰임은 약 20cm쯤 자란 야들야들한 새잎) 하얀털 속에 독성이 있는데 물에 씻거나 말리므로 없어진다고 한다.

111.나도물통이



쌍떡잎식물 썩기풀목 썩기풀과의 여러해살이풀. 작지만 물통이와 닮았다고 해서 이름 붙여진 ‘나도물통이’는 다른 꽃처럼 곤충을 불러 모을 꽃잎이 없지만, 용수철 같은 수술이 꽃가루를 멀리 튕겨 준다. 튕긴 꽃가루는 바람을 타고 다른 꽃에 날아가서 가루받이가 된다. 산기슭의 그늘에서 자란다. 옆으로 번는 가지를 내며, 줄기는 뭉쳐나며 가늘고 길다. 높이는 10~20cm이다. 잎은 어긋나고 긴 [잎자루](#)를 가지며 줄 모양 또는 넓은 달걀 모양이고 양면에 털이 있다. 잎의 길이와 폭은 1~3cm이고 끝은 둔하며 가장자리에 둔한 톱니가 있고 앞면에 광택이 있으며 뒷면은 짙은 자주색이다. 잎자루는 잎몸보다 길거나 같고 한 쌍의 턱잎이 있는데, 턱잎은 작고 달걀 모양이다.

꽃은 [단성화](#)로 [암수한그루](#)이고 7~8월에 핀다. 수꽃은 연두색으로 잎겨드랑이에서 나온 긴 꽃대 끝에 달리고 5개의 화피갈래조각과 5개의 수술이 있다. 수술은 안쪽으로 말려 있는데, 꽃이 피는 [동시에](#) 바깥쪽으로 튕기면서 화분을 뿌린다. 암꽃은 연한 붉은 빛이며 줄기 윗부분의 잎겨드랑이에서 나온 짧은 꽃대 끝에 달리고 4개의 화피갈래조각이 1개의 암술을 싸고 있으며 끝에 긴 털이 있다. 열매는 수과이고 화피에 싸이며 길이 1mm 정도의 타원 모양이다. 한국(제주·전남)·일본·중국 등지에 분포한다

112.사위질빵



눈에 비친 사위의 고생하는 모습이 얼마나 애처롭고 아까웠으면 짐을 옮기는 지게의 질빵 끈조차 쉽게 뚝뚝 잘 끊어지는 것으로 만들어 짐을 가볍게 해 주고 싶었던 식물이 있는데 그게 바로 사위질빵

쌍떡잎식물 미나리아재비목 미나리아재비과의 덩굴식물.

질빵풀이라고도 한다. 산과 들에서 흔히 자란다. 길이 약 3m이다. [어린 가지](#)에 잔털이 난다. 잎은 마주나고 3장의 [작은잎](#)이 나온 잎이거나 2회 3장의 작은잎이 나온 겹잎이며 [잎자루](#)가 길다. 작은잎은 달걀 모양이거나 달걀 모양 바소꼴로서 길이 4~7cm이다. 끝이 뾰족하고 가장자리에 깊이 패어 들어간 모양의 톱니가 있으며 뒷면 맥 위에 털이 난다. 꽃은 7~8월에 흰색으로 피고 지름 13~25mm로서 [잎겨드랑이](#)에 취산상 [원추꽃차례](#)로 달린다. [꽃받침조각](#)은 넓은 바소꼴이며 4개가 십자(十字) 모양으로 달린다. 꽃잎은 없으며 수술과 암술은 많다. 꽃밥은 줄 모양이며 길이 약 2mm이다. 열매는 수과(瘦果)로서 5~10개씩 모여 달리고, 9~10월에 익으며 흰색 또는 연한 갈색 털이 난 긴 [암술대](#)가 있다. 어린 잎과 줄기를 식용한다. 한국·일본·중국에 분포한다. **농경사회인 옛날 데릴사위 제도가 있었다. 일손이 부족해 사위를 일찍 보아 집에서 데리고 일을 시켰던 것이다. 어여쁜 사위에게 많은 짐을 지우는 지게질을 시키는 것이 안쓰러워 쉽게 잘 끊어지는 약한 사위질빵 덩굴로 등짐을 지게 했나보다.** 서양의학이 도입되기 전 우리 민족은 모든 초목을 약으로 사용했다. 식물과 동물 광물에서 필요한 성분만 추출해 약으로 만드는 약약이 효과적이고 구하기 쉬워서 생활의학(민간요법)이 시들해 졌지만 한의학은 양의학과 더불어 그 중요성이 더해가고 있다.

사위질빵 덩굴을 한의학에서는 여위(女萎)라 하여 설사, 탈항, 간질에 효능이 있고 말라리아, 임신부 부종, 객란설사, 근골동통을 치료하는 약으로 사용한다.

113. 환삼덩굴



들에서 흔히 자라는 잡초이다. **원줄기**와 **잎자루**에 밀을 향한 잔 가시가 있어 거칠다. 환삼덩굴은 삼과에 딸린 여러해살이 풀로 잎이 대마 잎이나 **맥주원료로 쓰는 호프 잎처럼 생겼다**. 잎이 마주 나며 잎꼭지는 길고 달걀꼴이며 손바닥 모양으로 5~7개 갈라진다. 잎 조각은 긴 타원꼴로 몽툰한 톱니가 있다. **암수 단그루로** 5월에서 9월까지 꽃이 피었다가 지기를 반복하여 가을에 작고 둥근 열매가 달린다. 줄기는 가을에 말라죽지만 겨울에도 뿌리는 죽지 않는다. 역세고 질긴 생명력 줄기가 몹시 질기고 역센 잔가시가 많이 붙어 있어서 손이나 얼굴이 긁히면 몹시 가렵고 상처를 입는다. 이 질긴 줄기로 천연섬유를 만들기도 한다. 잎과 줄기가 뻗뻗하고 역세지만 토끼는 환삼덩굴을 잘 먹는다. 귀화식물

환삼덩굴, 또는 울초라고도 하는데 위장을 튼튼하게 하고 소변을 잘 나가게 하며 기침을 멎게 하는 등의 효과가 있다.

환삼덩굴은 **열을 내리고 소변을 잘 나가게 하며 어혈을 없애고 몸 안에 있는 독을 풀어 주는 효능**이 있다. 임병, 소변불리, 학질, 설사, 이질, 폐결핵, 폐농양, 폐염, 나병, 치질, 옹독, 나력을 치료한다. <본초강목(本草綱目)>에는 삼초를 윤회하게 하고 오곡을 소화되게 하며 오장을 보익한다. 뱃속에 있는 갖가지 벌레를 죽이며 온역을 다스린다고 적혀 있다.

뱀이나 벌레한테 물린 상처를 낫게 한다고 적혔다. 소변이 우유처럼 뿌옇고 진하게 나올 때에는 신선한 환삼덩굴을 짓찧어 즙을 내어 식초와 섞어서 한 잔씩 하루 3번 먹는다. 방광이나 요로의 결석에는 신선한 환삼덩굴의 줄기 150~200그램을 짓찧어 거기에 따뜻한 물을 적당하게 섞어서 다시 갈아서 그 즙을 마신다. 이질이나 소변이 잘 나오지 않을 때, 소변에 피가 섞여 나올 때에는 신선한 환삼덩굴 40~80그램을 달여서 하루 2번에 나누어 밥먹기 전에 먹는다.

나병 치료에 탁월한 효험

울초로 나병을 치료할 수 있다. 온 몸에 나병이나 피부병이 생겼을 때에는 환삼덩굴을 진하게 달여서 그 물로 목욕을 한다.

이질, 폐결핵, 고혈압에 큰 효험

폐농양이나 폐렴, 편도선염 등에는 말린 환삼덩굴 500그램에 물 한 되를 넣고 반이 되게 달여서 꿀이나 흑설탕을 넣어서 4~6번에 나누어 먹는다. 모두 낫고 부작용도 없다. 세균성 이질에는 환삼덩굴의 잎과 줄기 30그램에 물 한 되를 붓고 3분지 1이 되게 달여서 하루 3번에 나누어 먹는다. 2~5일이면 나으며 아무 부작용이 없다.

114. 닭의장풀



외떡잎식물 분질배유목 닭의장풀과의 한해살이풀. 달개비·닭의밀씻개라고도 한다. 길가나 풀밭, 냇가의 습지에서 흔히 자란다. 줄기 밑 부분은 옆으로 비스듬히 자란다. 특히 닭장 부근에서 잘 자란다고 하여 '닭의장풀'이라는 이름이 붙었다.

닭의장풀은 우리나라 각처의 들에서 흔히 나는 1년생 초본이다. 생육환경은 양지 혹은 반그늘에서 자란다. 키는 15~50cm이고, 잎은 길이가 5~7cm, 폭은 1~2.5cm로 어긋나고(호생) 달걀 모양이며 끝이 뾰족하다. 열매는 9~10월경에 타원형으로 달린다. 관상용으로 쓰이며, 어린순은 식용, 전초는 약용으로 쓰인다. 한의학에서는 닭의장풀을 해열 해독 작용이 있으며 소변불리 간염 신장염 부종 자궁출혈에 쓰인다고 하였다. 싱싱한 생잎을 고추장이나 된장에 찍어 먹으면 그 풋풋한 푸성귀다운 담백한 맛을 느낄 수 있다 맛과 향취에 거부감이 없으므로 누구나 생식으로 즐길만하다 아쉬운 것은 잎이 작아서 생식에 불편이 있다는 점이다 그래서 잎이 넓은 상추에 올려 놓고 밥과 양념을 얹어 먹는 방법이 아주 바람직하다 녹즙을 내어 마시기도 하는 것이 좋다

◆ 당뇨병- 날것이나 건조된 전초를 물의 양의 1/10 정도를 넣고 그 양이 1/3쯤 줄때까지 계속 달인다. 하루에 신선한 것을 30~60g정도씩 달여 갈증이 있을 때마다 물대신 계속 마신다. ◆ 다래끼- 전초를 찢어서 붙이면 효능이 있다. ◆ 땀띠- 꽃, 잎, 줄기는 찢아 즙을 바른다. ◆ 어린아이의 태독(胎毒)- 꽃을 달여 마시게 한다.

◆ 치질통증, 가려움증- 생잎을 찢어 항문에 붙인다.

신장염, 류마티스 등에 건조된 닭의장풀 20g을 약한 불로 달여서 이것을 하루 량으로 하여 공복시에 먹고 배뇨가 제대로 되지 않을 때엔 건조된 닭의장풀 10g에 건조된 질경이 10g을 하루 량으로 하여 약한 불로 달여 먹는다.

고혈압 동맥경화 등의 순환기 질환에 닭의장풀의 반찬을 먹어도 좋고 즙을 내어 한 스푼씩 아침 저녁으로 먹으면 심장에 도움이 된다.

생선 등을 먹고 두드러기가 나면 닭의장풀 생 꽃잎이나 말린 꽃잎을 생으로 먹든지 차로 마시면 가라앉는다.

구내염에는 잎과 줄기의 즙을 짜서 불 위에 올려놓고 수분을 증발시키고 남은 청대(靑黛)를 바르면 곧 낫는다.

115.사마귀풀



외떡잎식물 닭의장풀목 닭의장풀과의 한해살이풀

우리나라 각처의 논과 습기가 많은 곳에서 자라는 1년생 초본이다. 생육환경은 습기가 많고 햇볕이 잘 드는 곳에서 자란다. 키는 10~30cm이고, 잎은 좁고 날카로우며 전체에 털이 많고 길이 2~6cm, 폭 0.4~0.8cm로 어긋난다. 줄기는 땅에 기듯이 뻗어 땅에 닿은 줄기에는 뿌리가 나오며 줄기 전체는 연한 홍자색이다. 꽃은 연한 홍자색으로 줄기의 윗부분이나 잎자루에서 한 개씩 핀다. 열매는 10월경에 맺으며 타원형으로 각방에 5~6개의 종자가 들어 있고 길이는 0.8~1cm이다. 꽃은 8~9월에 연한 붉은빛을 띤 자주색으로 피고 [잎겨드랑이](#)에 1개씩 달린다. 여름에서 가을까지 포기 전체를 채취하여 햇빛에 말린 것을 수족채라 하는데, 해열·이뇨·양혈(凉血:피를 맑게 함)·소종(消腫)의 효능이 있어 해수·간염·고혈압·[인후염](#)·[악성종양](#) 등에 달이거나 즙을 내어 마신다. 한국, 일본, 중국, [북아메리카](#) 동쪽에 분포한다.

사마귀풀'이라는 이름은 식물 전체를 짓찧어서 사마귀가 생긴 부위에 붙이면 없어진다고 해서 '사마귀풀'이라는 이름으로 불리고 있다.

116. 물달개비



물옥잠과의 한해살이풀로 학명은 *Monochoria vaginalis* 이다. 특정한해살이풀로서 줄기는 5-6개가 뭉쳐난다.

물달개비는 황해도 이남의 논이나 연못에 주로 자라는 다년생 초본이다. 생육환경은 물기가 많은 곳에서 자란다. 키는 약 20cm 내외이고, 잎은 넓은 피침형으로 뽕족한 듯하며 폭이 3.5~5cm로 짙은 녹색을 하고 있으며 두꺼운 편이다. 꽃은 줄기 끝에 달렸으며 청보라색으로 지름은 1.5cm 내외이다. 열매는 9월경에 타원형으로 달리는데 끝이 뽕족하며 길이가 1cm 정도로 종자가 많이 들어 있다. 이 식물은 주로 유속이 빠르지 않은 물가에 살고 있기 때문에 쉽게 찾을 수 있다. **논에 잡초로 되어 있어 현재는 개체가 많이 줄어든 품종**이다. 하지만 습지나 늪지에서 자라면서도 관상 가치가 높기 때문에 원예종으로 개발해도 좋은 품종 중 하나이다. 이미 외국에서는 이와 유사한 종을 원예용으로 개발하여 판매하고 있다. 관상용으로 쓰이며 잎과 줄기는 약용으로 사용한다.

수재화단에 심어 감상한다. 개화기에는 선명한 청자색의 꽃이 아름답다.

▶ 全草(전초)를 鴨舌草(압설초)라 하며 약용한다.

① 여름, 가을에 채취하여 햇볕에 말린다.

② 清熱(청열), 해독하는 효능이 있다. 이질, 장염, 급성편도선염, 치간농종, 丹毒(단독), 정창 등을 치료한다.

③ 용법/용량 : 15-24g(신선한 것은 30-60g)을 달여 복용하거나 생즙을 내어 복용한다. <외용> 짓찧어 塗布(도포)하거나 분말하여 살포한다.

117.자주달개비



자주달개비(紫朱-)는 닭의장풀과의 여러해살이풀로 학명은 *Tradescantia reflexa*이며, 양달개비·자주닭개비·자로초 등으로도 불린다. 북아메리카 원산의 여러해살이풀로 관상용으로 심는다. 높이 50cm 정도이고, 줄기는 무더기로 자란다. 잎은 어긋나고 넓은 선형이며 윗부분은 수채같이 되고 끝이 젖혀지며 밑부분은 넓어져서 줄기를 감싼다. 꽃은 5월경에 피기 시작하고 자줏빛이 돌며 꽃줄기 끝에 모여달린다. 꽃은 아침에 피어 오후에 시든다. 수술에서 돋은 털은 1줄로 나열되어 원형질의 유동과 세포분열 등을 관찰하기 쉬우므로 식물학 실험재료로 흔히 사용된다. 닭의장풀과 비슷하지만 꽃색이 보다 짙기 때문에 자주달개비라고 한다. 잎은 나비 2.5cm 정도이고 중앙에서 2개로 접히며 꽃의 지름이 3-5cm인 것을 큰자주달개비라고 하며 꽃색도 하늘색·백색·홍색 등이고 꽃잎이 많아진 겹꽃 등이 있다.활혈(滑血), 이수(利水),소종(消腫), 산결(散結), 해독(解毒)의 효능이 있다. 옹저(癰疽), 종독(腫毒), 나력결핵 , 임병(淋病)을 치료한다.

주의 :임산부는 복용을 금한다.

118.참쑥



쌍떡잎식물 합판화군 초롱꽃목 국화과의 여러해살이풀

산지에서 자란다. [땅속줄기](#)가 옆으로 번어서 번식하며 높이 15~20cm이다. 잎은 어긋나고 중앙에 달린 잎은 깃꼴로 2번 갈라진다. 1차 갈래조각은 보통 2쌍이고 서로 떨어진다. 최종갈래조각은 줄 모양으로 표면에 긴 털과 흰 점이 있고 뒷면은 흰 솜털로 덮인다.

꽃은 8~9월에 피고 두화(頭花)는 길이 3~3.5mm, 지름 3mm이며 좁은 [원추꽃차례](#)에 달린다. 총포에 거미줄 같은 털이 밀생하고 포 조각은 3~4줄로 배열한다. 열매는 수과로 털이 없다. 어린 순을 다른 쑥 종류와 더불어 식용으로 하고, 한방에서 성숙한 것은 뜸과 산후의 약으로 이용한다. 쑥은 크게 인진쑥과 참쑥이 널리 알려져 있는데 인진쑥은 사철쑥을 말하는 것으로 비쑥을 사용하기도 하는데, 참쑥은 보통 황해쑥, 약쑥이라고 부르거나 그 잎만 말린 것을 애엽이라고 하며 약용으로 사용한다.(인진쑥과 참쑥의 쓰임새는 전혀 다르다.)

인진은 성질이 차고 주로 간질환이나 황달에 많이 사용하며, 참쑥은 우리가 흔히 말하는 쑥을 생각하면 되겠으며, 성질이 따뜻하고 통증 억제하는 효능이 있어서 하복부가 차거나 생리가 고르지 못한 경우에 쓰고, 또 지혈효과가 있어서 코피나 토혈, 자궁출혈 등에 쓰이고 또한 뜸에 쓰이는 쑥도 바로 이 참쑥이다.

참쑥(약쑥)은 예로부터 해열작용과 향균작용이 뛰어나고 복통이나 부인병 예방, 피부미용 등에 효과가 탁월한 것으로 알려졌다.

최근 참쑥(약쑥)은 수족냉증 치료와 임신에도 도움이 된다고 알려져 있어 여성분들이 많이 찾고 있다.

119. 맑은대쑥



쌍떡잎식물 초롱꽃목 국화과의 여러해살이풀

개제비쑥이라고도 한다. 산지에서 흔히 자란다. 높이 30~80cm이다. 뿌리줄기는 굵고 꽃이 달리지 않는 원줄기는 옆으로 비스듬히 자라면서 끝에서 잎이 모여난다. 뿌리에 달린 잎은 꽃이 피면 마른다. 잎은 어긋나고 주걱 모양이며 가장자리에 톱니가 있고, 뒷면에 선점(腺點)과 더불어 비단 같은 털이 난다. 길이 3~10cm, 나비 1.5~4.5cm이며 밑부분은 좁아져 잎자루가 된다.

꽃은 7~9월에 피고 노란빛을 띤 갈색 관상화로 된 작은 두상화(頭狀花)가 원추꽃차례로 달린다. 꽃 지름과 길이는 각각 3~3.5mm이며 꽃자루는 짧고 가늘다. 총포에는 털이 없고 총포조각은 3~4줄로 늘어선다. 바깥조각은 넓은 달걀 모양, 가운데조각은 타원 모양이다. 열매는 수과로서 달걀을 거꾸로 세워놓은 모양이며 길이 약 2mm이다.

어린순은 나물로 먹고 뿌리는 한방에서 약으로 쓴다. 한국, 일본, 중국 북부에 분포한다. 독사에 물린데, 무월경, 발기불능, 생리불순, 임포텐츠, 소화촉진, 어혈, 타박상, 풍습성 관절통, 풍습성 사지마비 동통, 해산후 어혈로 인한 하복부 동통 등.

120.제비쭉



쌍떡잎식물 초롱꽃목 국화과의 여러해살이풀

산야에서 흔히 자란다. 높이 30~90cm이다. 잎은 어긋나고 [쐐기형](#) 또는 달걀을 거꾸로 세운 모양으로 양쪽 가장자리가 밋밋하며 위 끝은 깊이 패어 들어간 모양으로 갈라지고 톱니가 있다. 중앙부에 달린 잎은 깃처럼 갈라지고, 상부에 달린 잎은 선형이며 가장자리가 밋밋하다.

꽃은 7~9월에 피고 두화는 달걀 모양의 구형 또는 타원형이며 [원줄기](#) 끝에서 [두상꽃차례](#)가 [원추꽃차례](#)를 형성한다. 총포는 털이 없고 포조각은 4줄로 배열하며 뒷면에 능선이 있고 안에는 암꽃과 [양성화](#)가 들어 있다. 열매는 수과로 털이 없다. 어린 순을 나물로 한다. 한국·일본·[타이완](#)·[필리핀](#)·중국 등지에 분포한다.

121.개똥쑥



길가나 빈터, 강가에서 자란다. 높이 약 1m이다. 풀 전체에 털이 없고 **특이한** 냄새가 난다. 줄기는 녹색으로 가지가 많이 갈라진다. 잎은 어긋나고 2~3회 가늘게 깃꼴로 깊게 갈라진다. 길이 4~7cm로 모양은 바소꼴이고 곁에 잔털과 선점(腺點)이 있다. 잎 가운데가 빗살 모양으로 되어 있고 위쪽 잎이 작다. 꽃은 6~9월에 **녹황색**으로 피며, 작은 **두상화**가 이삭처럼 달려서 전체가 **원추꽃차례**를 이룬다. 두상화는 공 모양이고 지름 1.5cm이다. 꽃턱은 곁으로 드러나 있다. 총포 조각은 털이 없고 2~3줄로 배열하며, 외포 조각은 긴 **타원형**으로 녹색이다. 열매는 수과로 길이 약 0.7mm이다. 한방에서는 발열감기·학질·소아경기·소화불량·이질 등의 치료에 사용한다. 한국(제주도·경기도·**평안북도·함경북도**)·일본·**타이완**·몽골·**시베리아** 등지에 분포한다. 길가나 빈터 강가에서 자랍니다. 풀 전체에 털이 없고 특이한 냄새가 납니다. 분포지역은 한국 일본 몽골 시베리아 등지이다. ***개똥쑥 항암효과 1200배*** 미국 워싱턴대학 연구팀은 암을 죽이는 능력이 기존 약보다 **1200배나 되는약초**에 대해 보고 했다 "암 저널"을 통해 개똥쑥에 대해 암 세포만을 선택적으로 공격하도록 처리한후 백혈병 세포에 투여 하여 폭탄처럼 암 세포를 죽이는 것으로 조사됐다. 항암작용 담즙분비 면역조절 학질 원충억제작용 혈압 강하작용 피부진균억제 열내림약 피멧이약 고혈압 만성기관지염 진해 거담 천식 간디스토마 결핵 학질(말라리아) 변비 구토 가슴이 답답한데 뺨골이 쑤시면 손과 발에 열이 나는 증상 황달 신경성 만성 열병 혈변 토혈 각종염증 백혈병 피부병 벌에 쏘인데 류마티즘 황달등에 신효함.

122.사철쭉



사철쭉(인진쭉) 국화과에 속하는 다년생초 줄기 아래쪽은 나무처럼 단단해지며 많은 가지들이 나와 반관목으로 보이기도 한다. 잎은 실처럼 잘개 갈라져 마치 줄기를 빙둘러 감싸는 것처럼 보이며, 줄기는 높이 30~100cm 정도로 자라며 밑부분이 목질화 되어 나무처럼 단단해진다. 봄에 뿌리잎이 로제트형으로 달리고 흰 털로 덮여 있으나 점점 말라 없어지고 꽃이 필 무렵에는 털이 없는 잎이 난다. 어린잎은 2회 우상으로 갈라지며 갈래조각은 실처럼 가늘고 견모로 덮여 있다. 꽃이 필 때 잎은 어긋나게 달리며 잎자루와 털이 없고 2회 우상으로 갈라지며 위로 갈수록 작아진다. 잎이 짙은 녹색을 띤다. 8~9월 줄기 끝에 원추화서로 머리 모양의 노란색 꽃이 달린다. 총포는 둥글며 털이 없고 포조각은 3줄로 배열한다. 열매는 길이 약 1mm 정도인 수과이다. 강가나 바닷가의 모래땅에서 야생하는 다년생 초본이다. 원산지는 한국으로 일본, 중국, 대만, 필리핀 등지에 분포한다.

▷ 급.만성간염.간경변증.간암등 ▷ 만성간염·황달 ▷ 만성위염 ▷ 변비, 설사 ▷ 복통 인진쭉 10~20그램에 물 반 되를 붓고 반쯤 줄어들 때까지 달여서 그 물을 마신다.

▷ 기타 요통, 천식, 치질로 인한 출혈, 만성 간염 등에 효험이 있다. 구내염, 입에서 냄새가 날 때 인진쭉을 잘게 썰어 담배처럼 말아서 하루 2~3대 피우되 연기를빨아 머금고 1~2분 있다. 인진쭉은 독을 풀고 균을 억제하는 작용이 있어 구내염에 잘 듣는다.

▷ 너무 진하게 달여 드시면 설사와 구토를 수반하게 된다.

*. 인진쭉은 부작용이 있으므로 한의사의 처방에 따라 복용해야한다.

123. 개사철쭉



개사철쭉은 국화과 두해살이 식물로 학명은 *Artemisia apiacea* Hance 이다. 개사철쭉은 키가 40~150cm 정도 자라며 꽃은 황록색으로 8~9월에 핀다. 근생엽은 호생하고 난형이며 2회우상(二回羽狀)으로 깊게 갈라지고 열편은 선형이며 끝이 날카롭고, 톱니가 없거나 또는 얇은 톱니가 있다.

경생엽은 피침형이며 처음에는 양면에 거미줄같은 털이 있고 표면은 녹색으로서 잔털과 오목한 점이 있으며 뒷면에 잔털과 선점이 있고 대개 톱니가 있으며 엽병은 길이 2-3cm이다. 잎이 거의 없는 꽃대가 있는 줄기이며 길이 60~90cm이다. 줄기의 표면은 황갈색이며 질은 단단하며 꺾인 면은 섬유상이다.

꽃은 7~9월에 황록색의 꽃이 피며 길이 3.5~4mm이고 지름 5~6mm로서 반구형이고 가지 끝과 원줄기 끝에 한쪽으로 치우쳐 있는 총상화서에 달리며 꽃자루는 길이 2~6mm이다. 총포편은 둥글고 포편은 3줄로 배열되며 장타원형으로서 외편은 약간 짧고 중편과 내편은 길이가 같으며 뒷면이 녹색이고 잔점이 있으며 가장자리가 건막질(乾膜質)이다. 암꽃의 꽃부리는 길이 1.5mm 정도이고 양성화의 꽃부리는 길이 1.8mm 정도이며 수과는 길이 1mm 정도로서 장타원형이고 털이 없다. 수과는 사각원형 내지 타원형으로 아주 작으며 갈색이다. 결실기는 9~10월이다. 맛은 약간 쓰며 질이 연하고 녹색이며 산뜻한 향기가 난다.

124. 사상자



사상자라는 이름은 살모사가 이 풀 아래에 눕기를 좋아하고 그 씨앗을 먹는다하여 뱀의 침대(蛇床)라는 뜻에서 유래한다. 미나리과로 풀밭에서 자라는 두해살이풀. 뱀도랏이라고도 한다. 전체에 짧은 누운 털이 있다. 줄기는 30~70cm높이로 자란다. 줄기에 어긋나는 잎은 3출엽이 2회깃꼴로 갈라진다. 잎자루는 밑 부분이 넓어져서 줄기를 얼싸안는다. 작은 잎은 긴달걀형으로 뾰족한 톱니가 있다. 6~8월에 줄기와 가지 끝에 접산형 꽃차례에 흰색 꽃이 달리는데, 작은 꽃대는 5~9개이며 각 6~20개씩 꽃이 달린다. 4~10개씩 달리는 열매에는 짧은 가시 같은 털이 있어 다른 물체에 잘 붙는다.

열매는 길이가 2~3mm 정도인 난형으로 겉에는 위를 향하는 가시 같은 털들이 많이 나 있다. 봄에 어린순을 캐서 나물로 먹기도 한다. 열매를 7월에 따서 햇볕에 말린 것을 사상자라고 하여 한방에서 수렴성(收斂性) 소염제나 강장제로 쓰고 있으며, 무좀의 치료에도 쓴다. 모양은 사상자와 비슷하나 열매가 2cm까지 길어지는 긴 사상자(*Osmorhiza aristata*), 열매가 4~6mm 정도로 열매의 길이와 열매자루의 길이가 사상자와 거의 비슷한 개사상자(*Caucalis scabra/Torilis scabra*)도 사상자와 함께 풀밭에 흔히 자란다.

신장의 양기를 돋구어 남성들의 신허 음위증, 여성의 불임, 자궁냉증, 트르코모나스성 질염에 의한 심한 가려움증, 백대하, 피부소양증에 효과가 있다.

피부에 종기가 생기고 매우 가려운 피질을 치료하는데 사상자의 씨앗이 효과가 있어 습진, 알레르기성 피부염, 진물과 같은 피부질환에 사용한다.

사상자 역시 양기를 돋우는 성질이 있어 정력제나 보약의 재료로 사용한다

125.더위지기



국화과(菊花科 Asteraceae) 쑥속(一屬 *Artemisia*)에 속하는 낙엽관목. 산기슭의 양지바른 곳에 자라며, 키는 1m 정도이다. **쑥속 식물들은 대부분 풀인데 더위지기만이 나무이다.** 잎은 어긋나고 날개깃처럼 갈라졌으며, 잎의 앞뒷면에 거미줄같이 가는 털이 뽁뽁하게 나 있다. 꽃은 8월에 두상(頭狀)꽃차례를 이루어 피며 열매는 11월에 익는다. 한방에서는 줄기 말린 것을 인진호(茵陳蒿)라고 하여 황달·이뇨·이담·간염 등의 치료에 쓰고 있는데, 더위지기보다는 사철쑥의 꽃이 달린 식물 전체를 말린 것을 흔히 인진호라고 한다.

126. 돼지풀



쌍떡잎식물 초롱꽃목 국화과의 한해살이풀

북아메리카가 원산으로 1968년에 처음으로 알려지고 6·25동란후 들어온 [귀화식물](#)이다. 줄기는 곧게 서고 높이는 1~2m이고 전체에 짧은 [가시털](#)이 있으며 가지가 많이 갈라진다. 잎은 줄기 하부에서 마주나거나 어긋나고 2~3회 깃꼴으로 갈라지며 길이 3~11cm이다. 잎 앞면은 짙은 녹색이고 뒷면은 잿빛이 돌며 연한 털이 있다.

꽃은 8~9월에 줄기와 가지 끝에 [이삭 모양](#)으로 달리고 두화(頭花)는 단성(單性)이다. 자성두화(雌性頭花)는 1개 또는 여러 개가 모여서 웅성두화(雄性頭花)로 된 꽃이삭 밑에 달린다. 총포(總苞)는 녹색이며 포조각은 서로 붙어 있다. [화분병](#)(花粉病)을 일으키는 풀로 [가축사료](#)로도 사용하지 않는다.

한국에는 6·25전쟁 당시 유입되어 전국 각지에 야생상태로 분포하며, [번식력](#)이 매우 강하다. 또한 많은 양의 [꽃가루](#)가 나와 [알레르기성 비염](#)과 각종 호흡기질환을 유발하는 식물로 알려져 있다.

127.비단풀(땅빈대)



비단풀은 대극과에 딸린 한해살이풀이다. 언뜻 보면 쇠비름을 닮았으나 쇠

비름보다 훨씬 작다. 풀밭이나 마당, 길 옆에 흔히 자라지만 작아서 별로 눈에 띄지 않는다. 줄기는 땅바닥을 기면서 자라고 줄기나 잎에 상처를 내면 흰 즙이 나온다. 비단풀은 항암작용과 해독작용, 항균작용, 진정작용 등이 뛰어나서 갖가지 암, 염증, 천식, 당뇨병, 심장병, 신장질환, **악성 두통**, 정신불안 등에 두루 쓸 수 있다. 복용법도 쉽고 간단하다. 말린 것은 하루에 5~12g을 달여서 하루에 두세번 나누어 복용하고 날것은 30~80g을 달여서 복용한다. 그늘에서 말려 가루 내어 복용할 수도 있다. 외용으로 쓸 때는 날 것을 짓찧어 붙이거나 가루 내어 뿌린다. 결석 녹이고 사마귀 떼는 풀 비단풀은 사마귀를 떼는 데에도 효험이 뛰어난 약초로 알려져 있다.

1. 위장염 : 신선한 땅빈대 40-80그램을 달여서 복용한다.
2. 감기로 인한 해수 : 신선한 비단풀 40그램을 달여서 복용한다.
3. 심한 자궁출혈 : 어리고 부드러운 비단풀을 푹 찌서 참기름, 생강, 소금 한 숟갈과 함께 복용한다.
4. 칼이나 낫에 다쳐 출혈이 멎지 않을 때 : 비단풀을 날것으로 짓찧어 붙인다.
5. 잇몸에서 피가 날 때 : 신선한 비단풀을 달인 물로 양치질을 하고 입을 헹군다.
6. 대상포진 : 신선한 비단풀을 짓찧어 식초와 섞어 붙이거나 말린 것을 가루 내어 들기름이나 참기름에 개어 바른다.
7. 인후염 : 신선한 비단풀 30그램을 즙을 짜서 꿀에 담가 두었다가 하루 세 번에 나누어 복용한다.
8. 급성 결막염 : 비단풀을 달인 물로 눈을 씻는다.
9. 타박상 : 신선한 비단풀에 술을 약간 붓고 짓찧은 다음 밀가루를 약간 섞어서 바른다.
10. 뱀에 물린 데 : 신선한 비단풀을 짓찧어 붙인다.

성분과 효능

진통작용과 진정작용이 뛰어나 어떤 두통이든지 효험이 있다. 원인을 알 수 없는 여러 두통환자한테 써 보았더니 효과가 매우 좋았다. 두통에 천마 못지 않은 효능을 지녔으리라고 생각된다. 비단풀은 항암작용이 가장 뛰어난 식물 가운데 하나다. 특히 뇌종양, 골수암, 위암 등에 효과가 크다. 암세포만을 골라서 죽이거나 억제하고 암으로 인한 여러 가지 증상을 없애며 새살이 빨리 돌아나게 하고 기력을 늘린다. 몹시 심한 뇌종양 환자와 직장암 환자, 그리고 폐암환자를 비단풀을 활용하여 완치한 사례가 있다. 그늘에서 말린 비단풀을 하루 20-30그램씩 물로 달여서 먹거나 가루 내어 먹는다.

*.영정귀와 비슷한 식물

영정귀는 우리 민간에서 너무 많이 알려진 약초이고, 지칭개, 조뱅이, 산비장어도 약초로 쓰여지긴 하지만 모두가 조금씩 다른 약재로 쓰이기 때문에 구분방에 올려서 비슷비슷한 모습들을 구분해 보고자 한다

1. 영정귀

영정귀는 국화과 의 여러해살이풀로서 다자라면 높이 70~100cm 정도가 되며 줄기와 잎사귀에는 상당히 거칠은 하얀색의 털로 덮여있는것이 특색이다.

이른봄 언 땅을 헤치고 새싹을 돋우어낸 영정귀의잎은 서로 어긋나게 자라고 잎은 길쭉한 타원형이다 뿌리를 감싸고있는 잎사이에서 꽃대가 자라나고 꽃대의 끝자락에 피게되는 꽃은 자주빛으로 하나의 꽃대에 한송이의 꽃이피는데 한송이처럼 보이는 꽃은 실제로는 작은 통처럼 생긴 작은 꽃들이 수도없이 많이 모여붙어서 커다란 한송이의 꽃을 이루는 특이하게 생겼다.

씨는 민들레처럼 하얀솜털을 달고서 바람에 종자를 날려보내며 영정귀의 다른 이름은 꽃이붉고 가시가 있다는 특징때문인지는 몰라도 다음과같은 이름들을 갖고있다 향가시풀 가시나물, 야홍화등이있다

2. 산비장이

국화과의 여러해살이풀로서 다자라면 높이 30~140cm 정도가 되며, 산지에서 자란다

세로줄이 있고 뿌리줄기가 나무처럼 단단하며 줄기는 곧게 선다 뿌리에 달린 잎은 달걀 모양 긴 타원형으로서 끝이 뾰족하고 깃처럼 완전히 갈라진다. 갈래조각은 타원형이고 가장자리에 불규칙한 톱니가 있으며 잎자루는 길이 11~30cm입니다. 줄기에 달린 잎은 뿌리에 달린 잎과 비슷하지만 위로 갈수록 크기가 작아진다

꽃은 7~10월에 연한 붉은 자주빛으로 피고 두화(頭花)는 지름 3~4cm이며 가지 끝과 줄기 끝에 1개씩 달린다. 총포는 종 모양이고 노란빛을 띠는 녹색이고, 포조각은 6줄로 늘어서는데, 바깥조각과 가운데조각은 끝이 뾰족하고 겉에 거미줄 같은 털이 약간 난다. 열매는 수과(瘦果)로서 원통형이며 길이 약 6mm이고, 관모는 길이 11~14mm로서 갈색이고 깃 같은 털이 없다. 어린순을 나물로 먹는다.

3. 지칭개

국화과의 두해살이풀로서 다자라면 높이 60~80cm 정도가 되며, 지칭개 나물이라고도 한다

줄기는 곧게 서며 겉에 흙이 있고 속은 비어 있고, 잎은 부드럽고 어긋나며 길이 7~21cm의 바소풀 또는 거꿀바소풀 긴 타원형인데, 깃모양으로

갈라진다. 가운데 열편은 삼각형이며 간혹 3개로 갈라지고 옆 열편은 7-8쌍으로서 밑으로 갈수록 점점 작아지며 가장자리에 톱니가 있다.

꽃은 5-7월에 홍자색으로 피며 관상화(管狀花)로만 이루어진 두상화가 가지 끝에 1개씩 달린다

총포(總苞)는 길이 12-14mm로 둥글며 꽃턱잎 조각이 8줄로 배열되고, 열매는 수과(瘦果)인데 암갈색이고 15개의 능선이 뚜렷하게 있으며, 2줄의 흰색 갯털이 있습니다... 어린 순은 나물로 먹고, 전초를 진정. 건위. 강심. 이뇨 등의 약재로 사용한다

흔히 길가나 밭둑에서 자라는데, 총포 조각이나 수과의 형태가 특이하며, 엉겅퀴나 취과나물과 구별된다

4. 조뱅이

국화과의 두해살이풀로서 다자라면 높이 25~50cm 정도가 되며, 밭 가장자리와 빈터에서 자란다

뿌리줄기가 옆으로 뻗으면서 군데군데에서 순이 나와 자랍니다. 줄기는 어긋나고 타원상 바소플이며 끝이 둔하고 가장자리에 잔 톱니와 더불어 가지 같은 털이 있다

꽃은 5~8월에 자주색으로 피고 줄기나 가지 끝에 달리며 지름 3cm이고, 총포는 종처럼 생기고 포조각이 8줄로 배열하며 바깥 것이 가장 작습니다. 암꽃과 수꽃이 있고, 열매는 9~10월에 결실하며 수과이며, 관모는 결실기에 28mm가 되고, 어린 순을 나물로 먹으며, 전초를 지혈의 효능이 있어 토혈, 혈뇨, 혈변 등에 약재로 사용한다

~~~ 정리하면 ~~~

##### 1. 엉겅퀴 잎은 까시가 많기로 유명하다.

아울러 털도 많고. 한약재와 민간 약재로도 많이 쓰여진다.

들판이나 야산 할거 없이 우리나라 전역에서 자란다. 네가지 중에 가시나 털이 제일 많고 지칭개와 비슷하지만 지칭개는 잎 뒷면이 수리취처럼 하얀색이다. 맛은 엉겅퀴와 지칭개가 쓴맛이 나고, 산비장子和 조뱅이가 약간 씹쓸하면서 풀냄새가 난다. 뿌리는 지칭개와 조뱅이가 일자모양으로 뻗어 자라고, 엉겅퀴와 산비장이는 여러갈래로 갈라진다. 또 엉겅퀴와 지칭개가 한 포기씩 별도로 자라는 반면 산비장子和 조뱅이는 무리지어 군락을 이루며 자라는 놈들이 많다.

2. 줄기는 지칭개가 대부분 한 줄기로 곧게 하늘을 향해 자라서 여러 꽃대로 갈라지고, 엉겅퀴는 하나 또는 3개 이상 곁가지를 치며 자라 오르며, 산비장子和 조뱅이는 2~5개 이상으로 자란다.

3. 꽃의 색을 보면 엉겅퀴-산비장이-지칭개-조뱅이 순으로 꽃의 색이 빨간색에서 연분홍색으로 열어 진다. 다시 말해 엉겅퀴꽃이 가장 빨간색이고, 산비장이는 연홍색, 지칭개는 분홍색, 조뱅이는 연분홍색 이다.

꽃술의 끝이 깨끗하게 말끔한 것이 엉겅퀴꽃이고, 나머지 세가지는 꽃술 끝이 두 갈래 세 갈래로 갈라지고 휘어지고 꼬이고 엉키고한다. 네가지 모두 꽃에 꿀이 많아서 일단 꽃이 피면 벌과 나비, 곤충들을 달고산다. 열매와 씨는 모두 날아다니는 홋씨로 각각의 하얗고 가벼운 갯털이 달

려 바람이 불면 자유롭게 야산과 들판을 날아다닌다.

1. 새싹



1. 엉겅퀴



2. 산비장이



3. 지칭개



4. 조뱅이

2. 잎



1. 엉겅퀴

2. 산비장이

3. 지칭개



4. 조뱅이

3. 꽃



1. 엉겅퀴



2. 산비장이



3. 지칭개



4. 조뱅이

4. 줄기



1. 엉겅퀴

2. 산비장이

3. 지칭개

4. 조뱅이

5. 열매



|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| <p>참당귀<br/>3년초로 잎의 분기점이<br/>흰색이고 꽃은 자주색,<br/>약용식물이다.</p>                            | <p>지리강활<br/>다년초로 잎의 분기점이<br/>붉은색으로 참당귀와 구별<br/>꽃은 흰색, 독성이 강한 지리산의<br/>약용식물이다.</p>   | <p>일당귀<br/>재배약용식물, 다년초로 잎이<br/>작고 꽃이 흰색이다.</p>                                        |



매미꽃

한국특산식물, 잎과는 달리 꽃대가 따로 올라온다.  
꽃봉우리가 매끈하다. 털이 거의 없다. 잎과 줄기에 털이 있다. 잎이 피나무보다 훨씬 크다.  
잎이나 줄기를 꺾으면 빨간 액이 나온다.



피나무

잎이 달린 줄기에서 꽃이 나온다. 잎은 마주난다.  
꽃봉우리에는 털이 있다. 잎은 털이 없이 매끄럽고 약간 광택이 난다.



구절초

잎이 쭉처럼 생겨 가을의 대표적인 식물이다.



쑥부쟁이

잎이 갈라지지 않음, 종류가 많다.



개망초

귀화식물, 잎이 어긋나고, 꽃과 잎이 구절초보다 왜소하다.  
번식력이 아주 강하다.



물레나물

꽃이 물레처럼 생겼으며, 원줄기가 네모지다.



고추나물

꽃이 물레나물 꽃보다 작으며 원줄기가 둥글다.



### 등굴레

꽃이 잎겨드랑이에서 핀다.

꽃은 녹색빛을 띤 흰색 꽃이 1~2개씩  
잎겨드랑이에 달리며, 작은 꽃대는 밑부분에서  
서로 합쳐진다. 수술은 6개이고 통부(筒部) 위쪽에  
붙으며 수술대에 잔 돌기가 있다. 꽃밥은  
수술대의 길이와 거의 같다.



### 풀숨대

꽃이 원줄기 끝에서 핀다.

꽃은 흰색으로 피며 원줄기 끝의 복충상꽃이  
차례로 달린다. 꽃잎의 갈래조각과 수술은  
각각6개이다. 열매는 장과로서 둥글고 붉은색으로  
익는다.