



건강상식(韓方)

## — 桑寄生(상기생) —

자료제공 : 박진성 원장

- 한의학 박사
- 원광대학교 한의학과 외래교수 역임
- 대한한방신경정신과학회 정회원
- 현) 오승한의원 원장 02)534-2133



### I. 처음에

피로회복과 뼈와 근육을 보강하며 면역력을 높이는 상기생을 소개합니다.

상기생은 겨우살이과에 속한 상록소관목인 뽕나무 겨우살이의 枝葉(지엽)을 말하며, 겨우살이는 다른 나무에 기생하여 사는 반기생식물인데 모양이 새가 그 위에 서 있는 것과 비슷하다하여 寄生(기생), 蔦木(조목)이라 불리우기도 한다. 또한 참나무 밤나무 버드나무의 겨우살이는 槲寄生(곡기생)이라 부른다.

뽕나무의 마른 껍질에 있는 것이 좋은 약재이며, 겉면은 회갈색이나 적갈색을 띠고 있으며, 쓰면서 달고 성질은 평하며 간장 신장의 경락으로 작용한다. 곡기생은 쓰며 달지는 않다고 한다.

약리작용으로는 콜레스테롤 강하작용 이노작용 항균작용 항바이러스작용을 한다고 알려져 있다.

### II. 효 능

효능으로는 補肝腎(보간신) 除風濕(제풍습) 強筋骨(강근골) 益血安胎(익혈안태)하는데,

1. 補肝腎(보간신) 除風濕(제풍습) 強筋骨(강근골)

간신의 기능을 보강하여 면역력을 높이며, 피로회복을 시키며, 관절이 약하거나 근맥의 영양상태가 나쁠때 이를 보강하여 관절을 이롭게, 근골을 자양시켜 강하게 하여, 관절이나 근육의 풍습으로 인한 순환장애나 통증을 없애주며, 대표적으로는 獨活寄生湯(독활기생탕)이라는 처방을 사용하며,

2. 益血安胎(익혈안태)

임신중 피가 적고 순환이 되지 않아 태기가 불안하여 태루나 조산 가능성이 있을 때 이용할 수 있으며, 대표적으로 桑寄生散(상기생산)이라는 처방을 사용한다.

피로에 지치며 운동부족으로 인하여 면역력이나 근력이 떨어지신 수험생 여러분들에게 좋은 약재이며 차로 마시기 아주 좋을 거라 생각합니다.