



건강·상식(韓方)

—상백피(桑白皮)—

자료제공 : 박진성 원장

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



I. 처음에

겨울철 해수 천식에 좋으며, 부종에 좋은 상백피를 소개합니다.

상백피는 뽕나무과에 속한 낙엽교목인 뽕나무 및 동속근연식물의 뿌리 껍질을 말하며, 예로부터 뽕나무의 상(桑)자는 동방의 성스러운 신목을 뜻하는 약(爻)자와 나무 목(木)자를 합한 글자라 하며, 桑根白皮(상근백피)라고도 하며, 겨울에 채취한 것을 상품으로 하며, 외피를 살짝 벗겨서 사용합니다.

약맛은 달고 성질은 차며, 肺(폐) 脾(비) 경락으로 작용하며, 만성 노인의 경우는 꿀에 볶아서 사용하기도 합니다.

약리작용으로는 진해 이뇨 혈압강하 진정 진통 해열 진경 항균작용이 있다고 알려져 있다.

II. 효 능

효능으로는 사폐평천(瀉肺平喘) 행수소종(行水消腫) 작용이 있으며,

1. 사폐평천(瀉肺平喘)

폐에 열이 많아 해수 천식이 있을 때 하기 평천하는 작용이 있어 기관지염이나 천식에 사용하며,

2. 행수소종(行水消腫)

얼굴이 붓거나 소변이 시원하지 않을 때 수분대사를 촉진하여 부종을 없애는 작용이 있어 신장염에 사용하기도 한다.

겨울철 기관지나 폐가 약하며 잘 붓는 수험생분들에게 상백피에 꿀을 조금 타서 다려서 차로 마시면 아주 좋을거라 추천합니다.