

교육연합 연재 - 산약초에 빠지다

구기자(枸杞子)

- 식용명 : 구기자(枸杞子)
- 학명 : Lycium chinense Miller
- 과명 : 가지과(Solanaceae)
- 별명 (이명, 속명) : 지골자(地骨子), 적보(赤寶), 청정자(靑精子)
- 생약명 : 구기자(枸杞子·열매), 구기엽(枸杞葉·신초), 지골피(地骨皮·뿌리껍질)
- 분포지 : 전남 진도, 충남 청양이 유명
- 번식법 : 종자번식(3~4월), 삽목번식(4~5월), 이식
- 꽃 피는 시기 : 6~9월
- 수확기 : 10~11월
- 꽃말 : 관심, 희생
- 용도 : 약용(열매와 껍질), 식용(어린순)
- 약용 : 당뇨병, 고혈압, 경열, 양열, 도한, 해전, 출혈, 지름

식물의 생김새와 특징

구기자(枸杞子)는 구기자나무의 열매를 가리키며 초여름에 난 구기자나무의 새싹이나 여름에 다 자란 잎을 따서 햇볕에 말린 것을 구기엽(枸杞葉)이라 하고 구기자나무 뿌리껍질을 지골피(地骨皮)라고 한다. 구기자나무는 동아시아 열대에서 온대에 걸쳐 분포하는 낙엽관목으로 높이는 1-2m 정도로 가지가 유연하여 아래로 늘어지며, 줄과 만지면 뿌리를 내리고 번식한다. 가지에 변형 가지가 있고, 잎은 타원형으로 어긋나며 길이 2-4cm, 폭 1-1.5cm로 모은 가장자리에 톱니가 없이 매끄러운 모양이다. 6-9월에 자줏빛 꽃이 피고, 가을이면 타원형의 열매가 붉게 익는다. 열매는 단맛이 난다. 멸종식물로, 예전 시골에서는 길가나 밭두렁 또는 대문 앞에 심어 두고 가을에 들일을 마치고 돌아오는 길에 조금씩 익은 열매를 채취하여 말리곤 하였다.

구기자나무는 병해충에도 강하여 잘 자라므로 가나리 대신 심어 두면 좋다. 가을에 자녀들에게 채취하도록 하여도 좋고 팔각로서 재배하여도 고수익을 올릴 수 있는 약용식물이다.

재배법

구기자나무는 전남 진도와 충남 청양이 주산지이며, 추위에 견디는 성질이 강하여 전국 어디서나 재배 가능하지만 열매 생산을 목적으로 재배 할 때는 개화, 착과, 열매의 성숙기간 등이 긴 중부 이남지역이 유리하다. 햇빛이 잘 들고 통풍이 좋은 곳이 재배하기에 유리하다. 토질을 가리지 않으며 비옥도가 중간 정도 되고 배수가 잘되는 모래와 찰흙이 알맞게 섞인 곳에서 잘 자란다. 구기자나무의 번식은 꺾꽂이, 휘묻이, 포기나누기, 실생법(종자와 종) 등 여러 가지가 있으나, 일반적으로 꺾꽂이번식법(삽목)이 많이 이용되고 있다. 꺾꽂이는 3월 하순~4월 하순에 실시한다. 이때 사용하는 번식용 상토는 1개월 전에 만들어 준비해 두는 것이 좋다. 즉 상토는 수분, 온도, 산소 공급이 적절하여 미생물상이 안정된 상태를 만들어주는 것이 중요하다.

번식법 : 구기자나무의 번식방법에는 종자번식과 영양번식이 있는데 일반적으로 모래의 우수한 성질이 그대로 후손에게 전달되는 영양번식을 많이 이용하고, 특히 영양번식에는 꺾꽂이, 휘묻이, 포기나누기[분주법(分株法)], 실생법 등 여러 가지가 있으나 꺾꽂이번식법(삽목법(插木法))을 가장 많이 이용하고 있다.

꺾꽂이번식법 : 보통 3월 하순~4월 상순에 실시한다. 삽수(插穗)는 크지 않은 것이 좋고, 보통 15-18cm 정도의 길이로 자른 삽수를 120cm 정도의 두둑에 포기 사이 10cm 간격으로 심는다. 심을 때는 45도 각도로 꽂은 후 삽수가 땅 위로 2-3cm 정도만 보이도록 한다. 너무 깊게 묻히면 싹이 잘 안 나고, 너무 얇게 심으면 땅 위로 삽수가 높이 올라와 말라죽는다. 물을 관리가 편리한 곳에 삽목상을

설치한다. 보통 위와 같이 삽목을 하면 10a당 21,000주 정도가 심어진다.

휘묻이번식 : 7-8월에 새로 뽑은 충실한 가지에 흙을 덮으면 뿌리가 내리는데, 뿌리가 완전히 내린 것은 가을이나 봄에 일찍 밭에 정식하거나 밭둑, 울타리 주변, 과수원 주변 등에 옮겨 심는다.

포기나누기 : 10월 하순이나 이듬해 봄에 구기자나무의 포기를 완전히 깨내어 나누어서 심는다.

순지르기 : 구기자나무의 과편무(過繁茂)를 막기 위하여 순지르기를 하는데 구기자 생산을 목적으로 할 때는 필요하지만, 구기엽을 생산할 목적으로 재배할 때에는 1회만 실시한다.

1차 순지르기는 5월 하순에 90cm 이상 자라 올라온 새 가지의 끝을 10-15cm 정도 잘라준다. 2차 순지르기는 7월 20일경에 하는데 2차 순지르기를 할 때 무성한 잎을 일부 따서 구기엽으로 사용하면 생산생장이 촉진되므로 일익이조의 효과를 얻을 수 있다.

재배와 수확

구기자 : 정식한 당년부터 가능하며 8월 하순-11월 중·하순이 수확 적기이다. 잘 익은 것부터 수시로 수확하여 햇볕에 또는 화력으로 건조시킨다. 구기엽(구기자나무 어린 신초)을 목적으로 재배한 것은 1년에 4-5회에 걸쳐 베어 내는데, 수확 적기는 새싹이 30-40cm 자랐을 때이다. 50cm 이상 자란 가지가 목질화되어 베어 내기도 힘들고 썩단, 조제가 관려해지며 품질도 떨어진다. 구기엽으로 쓸 것은 베어 낸 직후 2cm 정도로 잘라하여 반쯤 마를 때까지 햇볕에 말려서 통풍이 잘되는 곳에서 음건하거나, 건조기 내에서 건조한다. 구기엽과 구기자를 함께 수확하고 자 할 때는 구기엽의 수확을 7월 초순까지 하며 이후에 나는 싹은 50-60cm 정도 자랐을 때 순지르기를 해 주고 일터드림이(藥叢)에서 단과지의 발생을 유도시켜 주면 늦여름부터 꽃이 피기 시작한다. 8-11월에 걸쳐 열매가 붉게 익은 것부터 채취하여 건조한다.

지골피는 구기자나무의 뿌리를 캐서 물로 씻고 껍질을 벗겨 말린 것인데 8월 중순 이후부터 채취한다. 구기자는 매년 낮추베기를 하기 때문에 6-7년이 되면 나무의 세력이 약해지므로 갱신해 주어야 하는데 이때 지골피를 채취하는 것이 좋다. **사용법** : 그대로 사용하거나 볶아서 사용한다.

병충해 예방법과 방제 구기자나무의 주요 병해는 탄저병이고 그 밖에 역병, 흰가루병, 점무늬병 등이 발생한다. 해충으로는 구기자혹응애의 피해가 매우 중요하며, 복숭아혹진딧물, 열점박이잎벌레, 점박이무당벌레, 노랑총애벌레 등의 피해가 크다. **병해** : 탄저병은 6월 말부터 시작하여 장기간에 피해가 심하다. 주로 밀속과에서 발병하며 초기에는 괴실 양쪽 끝에 흑색 무늬를 형성하지만 시간이 지나면서 수침상(水浸狀)의 병무늬를 형성하고 병반부에 포자층이 형성된다.

토심이 깊고 배수가 잘되는 토양으로 통풍이 잘되며 햇빛을 많이 받는 적지에 재배하면 발생을 줄일 수 있다. 또 유기물을 많이 사용하고 깊이갈이를 하여 땅심(地力)을 높여 준다. 구기자나무의 줄기를 일찍 베어내고 병든 잎과 열매 등의 진열원을 깨끗이 끊어 모아 소각하거나 땅속 깊이 묻어주는 것도 좋은 예방법이 된다. 탄저병과 흰가루병에는 적용약제가 등록되어 있어 있으므로 안전사용기준에 따라 사용한다. **충해** : 구기자혹응애는 잎에 별레혹을 형성하여 아래 잎부터 누렇게 변하고 낙엽이 되므로 병으로 오인하기 쉽다. 보통 3월 중순부터 발생하여 7월 하순-8월 상순에 그 피해가 가장 심하다. 우선은 구기자혹응애에 강한 품종을 선택하여 재배하는 것이 가장 효과적이다. 발생이 심할 때는 피리다렌디유제와 같은 등독고시된 적용약제를 방제한다. 그 밖에 열점박이잎벌레의 피해도 매우 큰데 델타메치린유제 등의 약제를 등록고시되어 있다.

약초의 효능과 한방 및 민간요법

◆ **사용 부위** 열매(구기자), 뿌리껍질(지골피), 어린 신초(구기엽)를 사용한다.

◆ **채취와 가공** 붉게 물든 열매는 채취하여 건조기를 이용하여 말려서 사용하고 구기엽은 채취한 직후 2cm 정도로 잘라서 반쯤 마를 때까지 건조기를 이용하여 말린 다음 통풍이 잘되는 곳에서 다시 건조한다. 뿌리는 이물질과 곡사를 제거한 후 건조하여 사용한다.

◆ **성분** 스크로폴레틴(scopoletin), 베타시토스테롤(β -sitosterol) 등이 함유되어 있고 구기자의 베타인(betaine) 성분은 지포필로로 알려져 있으며 지방간 작용과 혈압 강하, 항알당 작용 등을 한다. 비타민 A, B1, B2, C, 발포화지방산 등을 함유하고 있으며, 특히 구기엽에는 모세혈관 벽을 튼튼하게 하는 루틴(rutin)이라는 물질을 함유하고 있으므로 차를 끓여 먹으면 좋다. 구기자는 많은 아미노산과 제아신틴(zeaxanthin), 콜린(choline), 피살리엔(physalien) 등이 함유되어 있다.

◆ **약효** 구기자는 동맥경화 예방, 혈압을 내리는 작용을 하고 예로부터 강장제로 사용했다. 또한 피부를 윤곽하게 하고 눈을 맑게 해주며 피로회복을 촉진한다. 구기자를 꾸준히 복용하면 위장이 튼튼해지고 얼굴색이 좋아지며 폐결핵, 신장질환, 간장질환 치료에도 도움이 된다. 아울러 몸이 튼튼해져 다리와 주위를 잘 타지 않고 소갈, 도한 등의 해열제로도 사용한다. 오랫동안 복용해도 독성이 없기 때문에 성인병 예방에 좋다. - **지골피** : 혈압 및 혈당 강하, 해수, 응중, 약장에 좋다. - **구기자** : 간장장애, 피로회복, 기력회복, 간세포 신생촉진 등에 효능이 있고 이경명목, 소갈, 유정 등을 치료한다. - **구기엽** : 고혈압, 당뇨병의 치료 약으로 사용한다.

◆ **음법** 말린 열매나 뿌리껍질을 1회에 4~8g씩 300ml의 물에 넣고 약한 불에서 끓이면서 끓여주면 된다. 이 물은 차처럼 마시거나 차에 우려내어 마시거나 분말을 만들어 식후에 아침저녁으로 커피 스푼 1개 정도의 양을 장기 복용하면 좋다.

◆ **식용 및 음용법** 구기자는 소주 1.8l에 구기자 200g을 넣어 약수를 담근다. 자양강장, 저혈압, 불면증 등에 효과가 있으며 매일 밤 자기 전에 한 잔씩 마시면 좋다. 또한 자양강장, 피로회복, 고혈압 개선 등에는 구기엽을 1일, 10-15g씩 달여 마시면 좋다. 그 밖에도 속지황, 오지황, 결명자, 흑인자(검정참깨), 생강, 대추 등은 구기자와 매향하면 잘 어울리는 약재들이다.



저자 소개



김형중

남부대학교 한방제약개발학과 졸업

- 1974. 전남생약농업협동조합 이사
- 1986. 전남생약농업협동조합 조합장 취임, (현재 재임중)
- 1993. 전남 농민교육원 약초재배 강사 위촉
- 1995. 전라남도 농업발전심의회 위원 위촉
- 1996. 농림부장관 표창
- 1997. 전라남도 도지사 표창
- 2001. 시민법인 우리약초살리기운동본부 이사 선임
- 2003. 전라남도 농업인 대상 수상 (유등기공 부문)
- 2005. 전라남도농업기술원 친환경강양작물 교육 강사 위촉
- 2007. 전라남도 농업발전심의회 위원 위촉
- 2008. 전국 생약농업협동조합 연합회 회장 취임
- 2009. 국민포장 수훈

피부감동 프리미엄케어
고품격 항산화 피부를 위한 올바른 스킨케어의 첫단계
바르샤 퓨어비타민
두가지만으로! 기초케어, 완벽하게.



바르샤 퓨어비타민 C 앰플에센스
VARSHA PURE VITAMIN C
AMPOULE ESSENCE
30ml

바르샤 퓨어비타민 C 바이오 하이-모이스처 크림
VARSHA PURE VITAMIN C
BIO HI-MOIST CREAM
57ml



VARSHA
PURE VITAMIN