

교육연합 연재 - 산약초에 빠지다

더덕(羊乳)

- 식용명 : 더덕
- 학명 : Codonopsis lanceolata (Siebold & Zucc.) Trautv.
- 과명 : 초롱꽃과 (Campanulaceae)
- 별명 (이명, 속명) : 사삼(沙蔘), 노삼(奴蔘), 산해라(山海螺), 통유초(通流草), 사열삼(四葉蔘), 백허거(白河車)
- 생약명 : 양유(羊乳)
- 분포지 : 전국 각지
- 파종시기 : 남부 평야지대는 3월 하순~4월 상순, 고령지에서는 4월 중순
- 꽃 피는 시기 : 6~9월
- 채취시기 : 가을
- 용도 : 약용, 식용
- 약용 : 거담, 배농(排膿), 강장, 좌유(催乳), 해독, 소종(消腫), 생진(生津)

식물의 생김새와 특징

더덕은 초롱꽃과에 속하는 덩굴성 식물로 살면 덩이뿌리를 갖고 있는데 이를 식용 및 약용으로 쓴다.

덩굴로 되어 있어 줄기는 담홍색이며 1~2m가량 자라고 식물 전체에서 향이 나는 방향성 식물이다. 더덕 잎이나 줄기를 자르면 흰색즙이 나오며 8~9월경에 종 모양의 자주색 꽃이 핀다.

더덕 뿌리 모양은 길이 10~20cm, 직경 1~3cm 정도로 뿌리 전체에 흑이 얼룩덜룩하게 등쳐져 생긴다. 이 흑 모양이 더덕더덕 붙어서서 '더덕'이라 부른다.

더덕은 활이 강해 더위가 기승을 부릴 때면 가장 짙은 남색을 풍긴다. 아무리 남색에 둔감한 사람이라도 한 여름에 손을 건다가 더덕 특유의 향을 맡고 있는 더덕이 있는 곳을 찾아 낼 수 있을 정도다.

더덕은 사포닌(saponin), 이눌린(inulin)이 다량 함유되어 있고, 잎에는 플라보노이드(flavonoid)가 있어 최근 동물실험 결과 피부의 콜라겐 분해와 지질의 합성을 낮추며 탄력 향상 및 혈압 강하(降下) 효과가 있는 것으로 밝혀졌다.

우리 조상들은 이렇게 좋은 더덕을 식탁에 올려 세계에서 더덕을 가장 많이 먹는 전통적인 식생활 문화를 형성하였다.

현재 한반에서는 더덕을 양유(羊乳), 잔대를 사삼(沙蔘)이라고 하는 생약명으로 쓰고 있다. 중국에서는 더덕을 산해라(山海螺), 잔대를 남사삼(南沙蔘), 갯방풍 뿌리를 북사삼(北沙蔘)이라고 한다. 일본에서도 잔대를 사삼(沙蔘)이라고 하는 등 곳에 따라 다소 다르게 불리고 있기도 하다.

그러나 예로부터 우리나라의 민간에서는 더덕을 사삼(沙蔘)이라고 하여 인삼(人蔘), 현삼(玄蔘), 만삼(蔓蔘), 고삼(苦蔘)과 함께 5상 중 하나로 귀하게 여겨서 많이 사용하였다.

재배법

더덕은 뿌리가 곧고 길게 뻗을 수 있어야 되기 때문에 토심이 30~50cm 정도로 깊은 토양이 좋다. 토양 습도 유지가 잘 되면서도 물빠짐이 좋은 pH5.5~6.0 정도의 약산성이 더덕 생육에 적합하다. 그렇지 못한 토양일 경우에는 유기물을 더 주거나 배수가 잘 되도록 한 다음 재배를 하도록 하여야 한다.

또한 더덕은 그늘진 곳에서도 자라나, 햇볕을 좋아하는 식물이기 때문에 음지보다는 양지에서 좋은 품질의 더덕이 생산된다. 발아 적온은 15~20℃로 다른 채소 종자보다 낮으며 비교적 서늘한 곳을 좋아하는 때문에 해발 250m 이상 되는 곳에서 더덕 고유의 향이 더욱 진하다.

품종 : 더덕은 품종육성 기관에서 육성된 품종은 없고 모두 야생종을 재종하여 순화 재배한 것이다. 크게 2가지로 분류할 수 있는데 뿌리의 표면이 연한 흑갈색을 띠고 잔뿌리가 많고 가늘며 긴 계통과 뿌리 표면이 붉은색을 띠고 잔뿌리가 적으며 굵고 생장력이 왕성한 계통이 있는데 후자의 계통을 택하여 재배하는 것이 유

리하다.

번식 : 더덕은 주로 종자번식을 하는데 육묘이식을 하면 잔뿌리가 많이 발생하여 상품성이 떨어지므로 보통 직파한다. 종자의 발아적온은 15~25℃로 비교적 낮은 온도에서 잘 발아하고 발아에는 20일 정도가 소요된다. 종자가 발아하는 데는 반드시 암(陰)조건이 필요하므로 파종 후 반드시 흙 덮기를 해주어야 한다.

파종 : 보통 90~120cm 정도의 두둑을 만들고, 종자를 흩어 뿌린 후 더덕 전용 유공(育孔) 비닐을 씌운다. 발아가 될 후 한 구멍에 1~2개씩만 남기고 솟아주며 지주재배의 경우 자연스럽게 지주로 유인하여 올라갈 수 있도록 해 준다. 또는 약 10cm 간격으로 골을 만들어 줄뿌림을 하는 방법도 있는데 관리에 매우 편리하다. 종자를 뿌릴 때는 종자가 작고 가벼우므로 진모래와 1:4 정도로 섞어서 파종하면 고르게 뿌릴 수 있다. 파종 후에는 알 썩은 피와 모래함몰을 1:2(중량비)로 고루 섞어 채로 천 상태로 종자가 보이지 않게 0.5cm 두께로 복토를 해주고 짚이나 건조를 덮어 수분 유지를 해준다(발아가 시작되면 피복물을 걷어 주어야 한다).

관리법 : 본잎 3~4개 되면 2~2.5미터 정도의 지주를 세워 덩굴 올라기를 해주어 통풍과 채취가 용이하도록 해주어야 하며 일까지 견디도록 살아업면적이 많아져 통풍량이 증가하고 병해충 발생도 적어 수량이 많아진다. 덩굴 유인 시에는 보통 오이망을 사용한다.

병충해 예방법과 방제
병해 : 더덕에 발생하는 주요 병해는 흰가루병, 녹병, 점무늬병 등이 있는데 녹병에는 마이클로보리타리나 화재, 크레소실메틸락살수화제, 테부리나졸액상수화제 등이 등록고시되어 있다. 점무늬병에는 디페노코니졸유제, 이주시트로빈인살수화제 등이 등록고시되어 있다.

충해 : 더덕에 발생하는 주요 충해는 진딧물류, 차응에 있는데 진딧물류에는 배핀스린수화제 외 몇 품목이 등록고시되어 있고, 차응에에

는 비펜스린수화제, 아세키노살액상수화제, 부렌피라드유제 등이 등록고시되어 있다. 그러나 응에에 대한 약제방제 효과는 그다지 크지 않다. 재배 계획 단계에서 밭의 상황을 감안하여 바람이 불어오는 방향과 같은 방향이 되게 골을 설계하는 것이 응에류의 발생 밀도를 낮추는 데 도움이 된다.

약초의 효능과 한방 및 민간요법

◆ **사용 부위**
더덕은 뿌리를 약재로 사용한다.

◆ **채취와 가공**
더덕은 본밭에 심은 후 2~3년째 가을에 수확하게 되는데 생육이 정지된 10월 중순~11월 상순에 한다. 대개 2년생 더덕이면 수확할 때 무게가 30~50g 정도 된다. 수확할 때 뿌리가 상하지 않도록 주의하고 캔 뿌리는 크기별로 분류한다. 약재로 가공할 것은 방사장감을 끼고 훑거나 딱딱한 플라스틱 솔로 문지르면 겉질이 벗겨진다. 뿌리를 화려 건조할 때에는 온도가 50℃ 이상 올라가지 않도록 해야 색깔이 검게 변하는 것을 방지할 수 있다.

◆ **성분**
더덕에는 인, 티아민(thiamin), 리보플라빈(riboflavin), 당류 등의 성분이 다량 함유되어 있다. 특히 뿌리에는 사포닌(saponin), 이눌린(inulin)이 다량 함유되어 있어 지장, 강장, 해열, 거담 등에 효능이 있다.

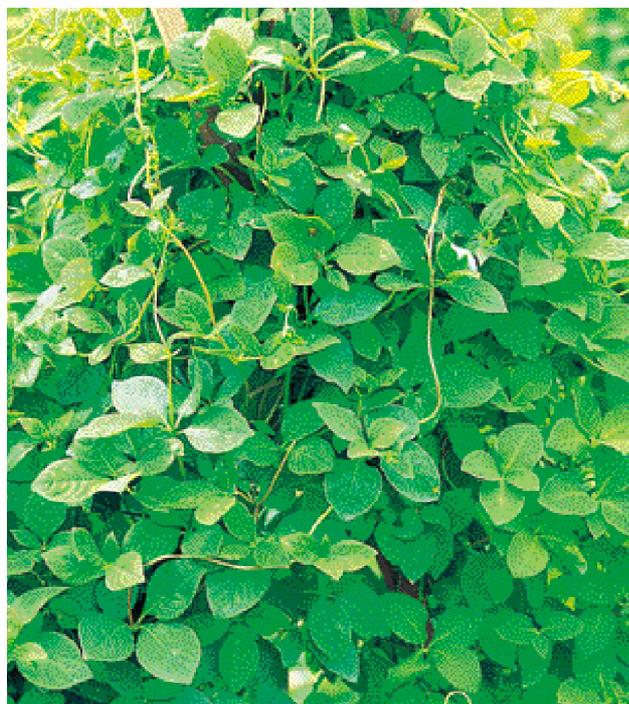
◆ **약효**
더덕은 거담, 항염증, 위궤양, 부신피질호르몬 분비 촉진, 기도점막 및 타액분비를 촉진한다. 더덕은 한방효과도 뛰어나, 특히 권위 및 거담 작용이 강하며 지장강장 효과가 있어 폐(肺)와 비장(脾臟), 위장(胃腸)을 튼튼하게 해준다. 최근에는 항암 효과와 변비 예방 및 치료에 효능이 있는 식이섬유가 다량 함유되어 있는 것이 밝혀져 약용을 겸한 건강식품으로 매우 인기가 높다.

◆ **식용법 - 더덕이 만드는 법**
① 껍질을 벗긴 더덕을 물에 담가 우려서 반으로 쪄서 방망이 혹은 칼 등으로 자른후 두들겨 편편하게 편다.
② 더덕에 참기름, 간장을 섞은 기름장을 고루 바른 뒤 예열 굽는다.
③ 양념은 고추장에 파, 마늘, 참기름, 물, 깨소금, 설탕을 섞어 예열 구워낸 더덕에 다시 발라서 또 한 번 구운다.
④ 간장 양념을 할 때는 간장에 파, 마늘, 깨소금, 설탕, 참기름을 섞어 예열 구워낸 더덕에 발라서 구운다.

◆ **더덕을 담그는 법**
더덕술을 만들어 먹으면 별미를 맛볼 수 있고 그 효과를 빨리 나타낼 수 있다.
술을 담그는 요령은 말린 것을 술항아리에 넣고 소주를 더덕 잎의 5배 가량 부은 다음 항아리가 날아가지 않게 밀봉하여 3개월 정도 숙성시킨다. 그 후 더덕을 건져 내면 옅은 황색의 더덕 술이 되는데, 특유한 향미가 나는 술을 만들 수 있다. 이 술은 정장 및 강장제로서도 좋고 기체가 많은 사람이 취침 전에 마시면 그 효과가 크다.

◆ **민간요법**
종기가 심할 때나 독충에 물렸을 때 더덕가루를 바르면 효과가 있는데 이것은 더덕 속에 함유되어 있는 사포닌의 효과라는데 한대 생약에서 증명되고 있다.
그리고 더덕은 특히 부인들의 대하증(帶下症)을 치료하는 데 종자가 뿌리를 가루로 만들어 밤물로 매일 3번 식전에 3g 정도의 복용하면 효과가 있으며, 구이나 무침 등을 만들어 먹거나 가타 방법으로 으레 먹으면 좋다고 한다. 예로부터 물을 먹고 재웠을 때는 아이 없는 것으로 전해오는데 이때 더덕을 먹으면 아주 좋다고 한다.

또한 더덕은 고추장, 돼지고기, 맥문동 등의 식품과 잘 조화되기 때문에 음식에 응용하면 좋다.



저자 소개



김형중

남부대학교 한방약재개발학과 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 (농특가공 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 ① 앰플에센스
VARSHA PURE VITAMIN C
AMPOULE ESSENCE
30ml

바르샤 퓨어비타민 ② 바이오 하이-모이스트 크림
VARSHA PURE VITAMIN C
BIO HI-MOIST CREAM
57ml

◆ **바르샤 퓨어비타민 ① 앰플에센스**
더덕술을 만들어 먹으면 별미를 맛볼 수 있고 그 효과를 빨리 나타낼 수 있다.
술을 담그는 요령은 말린 것을 술항아리에 넣고 소주를 더덕 잎의 5배 가량 부은 다음 항아리가 날아가지 않게 밀봉하여 3개월 정도 숙성시킨다. 그 후 더덕을 건져 내면 옅은 황색의 더덕 술이 되는데, 특유한 향미가 나는 술을 만들 수 있다. 이 술은 정장 및 강장제로서도 좋고 기체가 많은 사람이 취침 전에 마시면 그 효과가 크다.

◆ **바르샤 퓨어비타민 ② 바이오 하이-모이스트 크림**
종기가 심할 때나 독충에 물렸을 때 더덕가루를 바르면 효과가 있는데 이것은 더덕 속에 함유되어 있는 사포닌의 효과라는데 한대 생약에서 증명되고 있다.
그리고 더덕은 특히 부인들의 대하증(帶下症)을 치료하는 데 종자가 뿌리를 가루로 만들어 밤물로 매일 3번 식전에 3g 정도의 복용하면 효과가 있으며, 구이나 무침 등을 만들어 먹거나 가타 방법으로 으레 먹으면 좋다고 한다. 예로부터 물을 먹고 재웠을 때는 아이 없는 것으로 전해오는데 이때 더덕을 먹으면 아주 좋다고 한다.

또한 더덕은 고추장, 돼지고기, 맥문동 등의 식품과 잘 조화되기 때문에 음식에 응용하면 좋다.