관계부처합동	보도자료	다시 대한민국! 새로운 국민의 나라

보도시점	배포 즉시	배포	2025. 4. 10.(목)

산에서 채취한 나물, 정말 먹어도 괜찮을까? 독초와 구별하는 법

- 봄철, 독초를 산나물로 혼동하여 섭취 후 피해 사례 지속 발생
- 개인이 임의로 채취하여 섭취하지 않는 것이 바람직

식품의약품안전처(처장 오유경)와 **산림청 국립수목원**(원장 임영석)은 **산나물**과 **생김**이 **유사한 독초**를 **개인이 임의로 채취**하여 **섭취한 후 장염 증상** 등을 **호소**하는 **피해 사례가 지속적**으로 **발생**하고 있어 **각별히 주의**할 것을 당부했다.

최근 5년간 독초 등을 **섭취**하고 **복통 증상** 등을 **호소하는 사례***는 **총 41건**이며, 그 중 **3~6월에 신고된 건**이 **33건**으로 **전체**의 **80%**를 차지하는 등 **봄철**에 **신고가 집중**되고 있다.

* 출처: 한국소비자원 소비자위해감시시스템(Consumer Injury Surveilance System)

봄철에 **독초 섭취**에 의한 **중독**에 **주의**해야하는 **이유**는 **꽃이 피기 전**에 **잎 또는 뿌리**만으로 **산나물과 독초**를 **구별하는 것이 쉽지 않기** 때문이다. **봄철 대표**적인 **독초**로는 **미국자리공, 삿갓나물, 동의나물, 은방울꽃, 털머위** 등이 있다.

(더덕 vs 미국자리공) 도라지, 인삼 등과 비슷한 덩굴성 다년초인 **'더덕'**은 **뿌리가 가로로 주름**져 있지만, **'미국자리공'**의 **뿌리는 주름지지 않고 매끈**하며, 굵은 뿌리에서 **자주색 줄기**가 나오며 **향기가 없다.**

(우산나물 vs 삿갓나물) 독초인 **'삿갓나물'**은 뿌리를 약용이나 식용으로 이용하는 **'우산나물'**과 유사한 식물로, **우산나물**은 **잎의 가장자리가 잘게 갈라지며, 잎**이 깊게 2열로 갈라진 반면, **삿갓나물**은 줄기 끝에 **잎의 가장자리가 갈라지지 않는다.**

(곰취 vs 동의나물) 독초인 **'동의나물'은** 쌉싸름한 맛이 특징인 **'곰취'**와 오인·혼동할 수 있는데 '**동의나물**'은 **향이 없고 잎 가장자리는 둔한 톱니**가 있는 반면, '**곰취**'는 **향**이 **좋으면서 잎이 부드럽고 광택이 없으며**, **날카로운 톱니**를 가지고 있다.

(산마늘 vs 은방울꽃) 산나물 중 **명이나물**로 불리는 **'산마늘'**과 모습이 비슷한 **'은방울꽃'**은 독초 중의 하나로 **뿌리에 독이 있어 잘못 먹으면 위험**에 빠질 수 있다. **은방울꽃**은 **잎이 곧고 튼튼**하게 **뻗어 있으며 윤기**가 있는 것이 **특징**이 있으며, **산마늘**은 **마늘**(부추) **향이 짙게 나고** 줄기 하나에 **2~3장의 잎이 달려** 있어 **구별**할 수 있다.

(머위 vs 털머위) **약용**이나 **식용**으로 이용하는 **'머위'** 잎에는 **털이 있고 부드러운** 반면, **'털머위'**는 **잎이 짙은 녹색**으로 **두껍고 표면**에 **윤**이나며 상록성으로 **갈색 털이 많다**.

이 외에도 **'산괴불주머니'**를 **'쑥'**으로 혼동하여 먹는 **사례**가 있으니, **산나물**에 대한 충분한 **지식 없이 야생식물**을 **개인**이 **임의**로 **채취**해 **섭취하지 않도록 주의**해야 한다.

만약 **독초**를 **산나물**로 **오인**해 **섭취**한 후 **복통, 구토 등**의 **이상증세**가 나타난다면 **반드시 병원**을 **방문**해야 하며, **정확한 진단과 치료**를 위해 **남은 독초**를 함께 가져가는 것이 좋다.

한편 **먹을 수 있는 산나물**이라 하더라도 **원추리**, **두릅**, **고사리** 등은 **식물 고유**의 **독성 성분**을 **미량 함유**하고 있으므로 **반드시 끓는 물에 충분히 데쳐서** 먹어야 한다. 특히 **원추리**에는 **구토 등의 증상**을 일으키는 **콜히친**(Colchicine)이라는 **성분**이 있으며, 이 성분은 원추리가 **성장**할수록 강하게 나타나므로 반드시 **어린 잎만 충분히 익혀서 섭취**해야 한다.

참고로 **독성 식물**에 대한 **자세한 정보**는 **산림청 국립수목원 누리집**(http://kna.forest.go.kr) **연구간행물**에 게시된 **봄, 가을 독성 식물에 대한 가이드북**에서 확인할 수 있다.

식약처와 산림청은 일반적으로 **산나물**과 **독초**를 **구분**하기 쉽지 않으므로 **채취하지 않는 것**이 **독초 섭취**를 피할 수 있는 **가장 좋은 방법**이라고 **강조**했으며, **식용 가능한 산나물**도 **올바른 조리방법**을 **확인**하고 **섭취**할 것을 **당부**했다.

정부는 앞으로도 **국민의 일상생활**에서 **유용한 정보**를 **지속**적으로 **제공**하여 **국민**의 **안전**과 **건강**을 위해 **최선**을 다할 계획이다.

붙임 : 모양이 유사해 구별하기 어려운 산나물과 독초

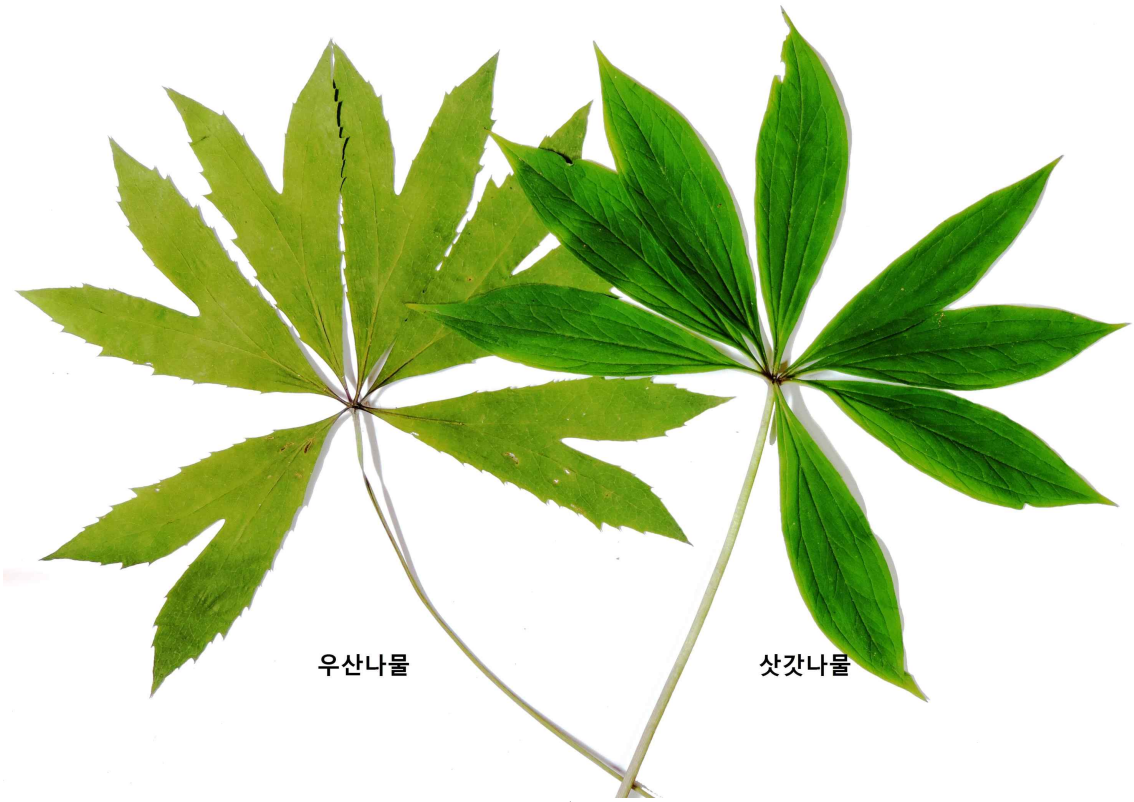
담당 부서	식품의약품안전처 식품소비안전국 농수산물안전정책과	책임자	과 장	정윤채 (043-719-3203)
		담당자	사무관	유범열 (043-719-3224)
	산림청 국립수목원 산림생물다양성연구과	책임자	과 장	최 경 (031-540-8801)
		담당자	연구관	김혁진 (031-540-8831)

국민 안심이 기준입니다
10년 지켜온 국민안심, 100년 늘여갈 안심기준
더 아픈 환자에게 양보해 주셔서 감사합니다
가벼운 증상은 동네 병·의원으로
대한민국 정책브리핑
OPEN 출처표시
공공누리 공공저작물 자유이용허락

붙임 **모양이 유사해 구별하기 어려운 산나물과 독초**

<사진 : 산림청 국립수목원 제공>

산나물	독초
<더덕>	<미국자리공>
덩굴성 다년초, 뿌리가 도라지, 인삼 등과 비슷하며, 알싸한 독특향이 나며, 뿌리는 가로로 주름져 있음	뿌리는 주름지지 않고 매끈하며, 굵은 뿌리에서 줄기가 나오며, 줄기는 자주색이며 높이는 1~1.5m. 향기가 나지 않음

산나물	독초
	
<우산나물>	<삿갓나물>
잎의 가장자리가 잘게 갈라지며, 깊게 2열로 갈라짐	줄기 끝에 잎 가장자리가 갈라지지 않음

산나물	독초
<곰취>	<동의나물>
향이 좋음, 잎이 부드럽고 광택 없음, 날카로운 톱니	향이 없음, 잎 가장자리에 둔한 톱니

산나물	독초
<산마늘>	<은방울꽃>
마늘(부추) 향이 짙게 나고, 잎 끝이 뭉툭하게 생김, 그물 같은 갈색 섬유로 덮인 비늘줄기가 있음	잎 끝이 길게 뾰족하게 생김, 비늘줄기가 없고 땅속에 길게 뻗는 땅속줄기가 있음

산나물	독초
<머위> 잎에 털이 있고, 부드러움	<털머위> 두껍고 짙은 녹색 잎의 표면에 윤채가 남, 상록성으로 갈색 털이 많음

산나물	독초
<쑥>	<산괴불주머니>
잎 양면에 부드러운 털로 덮여 있으며, 윤택이 없고, 비비면 특유의 쑥내음이 남	잎에 털이 없이 매끈하고, 비비면 불쾌한 냄새가 남