



## 식물요법(Phytotherapy) - 폐경

저자 **황완균**

중앙대학교 약학대학 교수

약학정보원 학술자문위원

### 개요

여성의 폐경은 마지막 월경이 있는 후 1년 동안 월경이 없는 경우로 진단한다. 유전적으로 사람마다 차이는 있으나 대부분의 여성들은 45~55세 사이에 자연 폐경을 맞게 되나 난소수술 등으로 폐경이 되는 경우도 있고 40세 전에 자연 폐경이 되면 '조기 폐경'이라고 한다. 또한 폐경은 방사선 치료, 항암제, 감염, 및 환경 호르몬 등의 영향도 있다.

폐경에 따른 신체적 증상은 안면 홍조, 발한, 두통, 심계항진 및 불면증 등이 심리적 증상으로는 불안, 우울, 감정 변화 및 건망증 등이 나타날 수 있으며 성적욕구 감소가 나타날 수도 있다. 특히 호르몬의 급격한 감소로 인한 뼈조직의 약화로 요통, 관절통, 나아가 골다공증이 커져 골절이 많아지는 것이 특징이다.

이런 폐경기 증상은 5년 정도 지속되지만 개인차가 있고 아예 증상을 못 느끼는 사람이 있는가 하면, 수개월 내에 증상이 소실되는 사람도 있고, 10년 이상 지속되는 사람도 있다.

가장 효과적 치료방법은 에스트로겐을 외부에서 공급해 주는 것이며 경구투여, 경피투여 등 다양한 방법이 있다. 무엇보다 초기 진단과 치료를 위해서는 전문의와 상의하는 것이 바람직하다.

폐경기 이후엔 여성호르몬의 감소로 골다공증이 많이 증가되고 혈관의 탄력과 심장질환 보호효과를 잃게 되어 심혈관계 질환의 위험도가 폐경 전에 비해 많이 증가하므로 estrogen을 대체하는 phytoestrogen을 섭취하는 식물요법이 필요하며 아울러 골다공증과 심혈관계 질환을 예방하는 음식의 섭취도 매우 중요하다.

식물요법에 사용되는 성분군은 isoflavone, stilbene 및 prenylflavone 등의 성분을 함유하는 생약으로 현재 종대황, 서양승마, 서양만형자 및 호프 등이 사용된다.

또한 콩, 두부 등 대두를 이용한 식품을 즐기면 콩 속에 함유된 이소플라본이 약하지만 골다공증과 심혈관계 질환 등을 완화시킨다.

## 키워드

승마류, 종대황, 순비기나무류, 호프

## 승마류(*Cimicifuga racemosa*, *C. heracleifolia*)



승마

종대황

승마는 미나리아재비과 식물로 우리나라에서는 한방에 자주 사용된다. 미국승마는 해발 1600m 대서양연안 산록에 자생하며 가을에 근과 근경을 채집하여 잔뿌리를 제거한 후 양건하여 사용하며 미국 원주민은 인후통 및 우울증을 비롯한 부인과 질환에 사용하였다.

최근 *C. racemosa* 뿌리에서 formononetin과 같은 isoflavone의 에스트로겐 유사화합물이 물질이 발견되고 이것이 에스트로겐 활성물질의 주 물질로서 옛날부터 여러가지 부인과 질환에 응용된 것으로 추정된다.

최근 많은 임상논문에서 미국승마가 에스트로겐 결핍 질환에 효과가 있다는 것을 보고하고 있으며 갱년기의 장애뿐만 아니라 임신 때의 각종 증상이나 사춘기의 장애에도 효능이 있다고 하고 있다. 특히 승마는 갱년기의 우울 증상에 효과를 가지고 있는 것으로 보고되고 있다.

현재 유럽의 많은 생약메이커에서 관련제제를 시판중이며 우리나라에서도 시판 중에 있다. 유럽 제제로 Remifemin®(Schaper & Brümmer)이 있으며 하루 세 번, 각각 10-30방울을 그대로 희석하지 않고 각설탕 등에 스며들게 해서 입에서 녹여 먹는 방법이 이용되며 투약은 장기간, 적어도 수 주간은 계속하여야 한다.

또한 Remifemin정이 시판되어 편리하게 투여되고 있어 호르몬을 사용하지 않고도 치료를 하고 있다. 중요한 것은 급속한 효과를 기대해서는 안 되고 장기에 걸쳐 계속 투여하지 않으면 안 된다는 것이다.

## 종대황(*Rheum undulatum*)

종대황은 마디풀과 식물로 원래 변비에 사용되는 금문계대황의 위품이다. 세계적으로 위 종대황을 비롯하여 인도대황 *R. rhaponticum*, 시베리아 대황 *R. emodii* 등이 자생하며 뿌리를 채취하여 잔뿌리를 제거한 후 건조한 것을 사용한다.

성분은 산화형의 anthraquinone류와 rhatannin 등이 함유되어 있고 종대황 특이성분인 stilbene류가 다량 함유되어 있다. stilbene중 rhaponticin과 desoxyrhaponticin은 연구결과 선택적 에스트로겐 수용체를 조절하는 것으로 보고되었으며 유럽에서는 전통적으로 폐경기에 사용하는 약으로 보고되고 있다.

최근 독일의 “건강과 의학의 대체요법” 잡지에서 종대황 추출물이 갱년기증상이 있는 폐경기 여성에 효능이 있다고 발표하였으며 rhaponticin이 주 약효 물질인 것으로 판단하였다.

시판되고 있는 제품으로는 Phytoestrol<sup>®</sup>이 있으며 종대황엑스를 포함한 정제를 무월경의 증상의 사례에 2주간, 매일 2정, 다음으로 다시 2주간, 매일 각 1정을 투약하고 있다. 그리고 계속 3주간, 매일 각 2정을 투여하는 방법이 전 방식보다 효과가 양호하였다. 갱년기장애의 경우는 1일 1정을 투여하는 것만으로도 충분한 효과가 있다.

또한 Phytoestrol<sup>®</sup>은 종대황엑스에 홉엑스를 혼합하고 있는데 이때 홉엑기스는 진정작용을 나타낼 뿐만 아니라 동일한 에스트로겐 작용을 가지고 있다.

## 순비기나무류(*Vitex agnus-castus*, *V. rotundifolia*)



순비기나무

홉

순비기나무는 주로 우리나라 제주도 바닷가 모래밭 언덕에 자생하는 관목이며 서양만형자는 북미동안과 지중해 바닷가에 자생하는 식물로 많은 향기로운 단풍냄새가 나는 것이 특징이다.

가을에 후추같은 검은 열매를 수확하며 열매에는 1,8-cineole과 sabinene 등의 monoterpene과  $\beta$ -caryophyllene인 sesquiterpene 화합물이 함유되어 있다. 또한 과실에는 flavonoid로 vitexin과 casticin,

iridoid 성분으로 agnuside와 aucubin 등이 함유되어 있다.

원래 서양에서 만형자는 남성과 여성의 생식 기관 모두를 위한 강장제로 알려져 있으며 열매를 물로 추출하거나 틴크제, 엘릭실로 만들어 간단하게 복용하며 가장 정통적인 방법은 물과 과실을 1:1로 추출하여 먹는 방법이다.

시판되는 제품으로 Agnolyt®는 과실의 수제(水製)엑스의 일종으로 하루에 1회, 아침 공복시에 40적을 소량의 물에 넣어 장시간에 걸쳐 복용한다. 이 제품은 속발성(續發性) 무월경에도 우수한 효과를 발휘하지만, 재차 월경 개시를 보이기까지는 경우에 따라 일년 이상까지도 장기투여하지 않으면 안 된다고 Amann 등은 1982년 보고하였다.

또한 만형자는 최유약으로서도 응용이 되는데 이는 그 작용이 똑같은 호르몬성의 작용 때문이라 판단된다. Mohr 등이 Agnolyt®를 이용 치료를 실시한 결과 부인 환자의 유즙 분비는 대조군보자 우수한 것으로 나타났으나 이는 일정기간 이상 투여를 하여야 효과가 있다고 보고하였다. 즉 비교적 장기간에 걸쳐 투약해야 비로소 최유제로서 효과가 인정이 되는 것이다.

## 홉(*Humulus lupulus*)

주로 재배하는 것을 사용하며 프란켄지방과 기타 동부유럽지방에서 많이 재배하는 농업의 중요한 재배품이며 주로 맥주양조에 있어 쓴 맛을 나타내는데 이용한다.

사용은 홉 압그루의 수정하지 않은 꽃봉오리(구과) Lupuli strobilus 전체를 사용하거나 Lupuli glandula 즉 황색의 선체 Lupulin(분말)을 사용한다.

홉의 구과에서 생성되는 선황색의 선체에는 1-3%의 정유와 수지인 humulon과 lupulon이 다량 함유되어 있으며 저장 중에 이 수지가 이소길초산으로 변하며 완화된 중추성의 진정효과를 나타낸다.

또한 prenylflavonoid로 8-prenylnaringenin과 isoxanthohumol이 함유되어 있으며 이중 8-prenylnaringenin은 강력한 식물성 에스트로젠 활성을 나타낸다.

이들 prenylflavonoid가 여성의 생식기에 효과가 있다는 것은 수확하는 여자들에 대한 경험에 의해 얻어진 것으로 가을에 수확하는 처녀들의 월경이 빨라지거나 늦어지는 것을 주목하였으며 조사한 결과 홉안에 들어 있는 본 성분이 영향을 주는 것으로 밝혀졌다.

홉 100g 중에 30,000-300,000IE(IU)의 estrogen이 함유되어 있는 것을 확인하였으며 이것이 폐경시의 갱년기 장애의 호르몬 대체요법으로 홉을 사용하는 이유이다. "Planta medica"에 의하면 홉 추출물이 여성들의 갱년기 때 나타날 수 있는 여러 증상들 예를 들어 홍조증상, 골다공증 등을 완화시키는데 미약한 도움을 주는 것으로 보고하고 있다.

## 약사 Point

### 1. 승마류

: 추출한 승마엑스를 하루 세 번, 각각 10-30적을 그대로 희석하지 않고 각설탕 등에 스며들게 해서 입에서 녹여 먹는 방법이 이용되며 투약은 장기간, 적어도 수 주간은 계속하여야 효과가 있다.

### 2. 종대황류

: 종대황엑스를 포함한 정제를 무월경의 증상의 사례에 계속 3주간, 매일 각 2정을 투여하는 방법이 가장 효과가 양호하였으며 갱년기장애의 경우는 1일 1정을 투여하는 것만으로도 충분한 효과가 있다. 또한 종대황엑스에 홉엑스를 혼합하면 진정작용과 에스트로겐 작용을 동시에 가질 수 있다.

### 3. 순비기나무류

: 과실의 물엑스를 하루에 1회, 아침 공복시에 40적을 소량의 물에 넣어 장시간에 걸쳐 복용시키면 속발성(續發性) 무월경에도 우수한 효과를 발휘하지만, 재차 월경 개시를 보이기까지는 경우에 따라 일 년 이상 까지도 장기투여하여야 한다.

### 4. 홉

: 홉의 8-prenylnaringenin이 estrogen성의 유사활성 화합물로서 함유되어 있으며 폐경 시의 갱년기장애의 호르몬 대체요법으로 홉을 사용하며 여성들의 갱년기 때 나타날 수 있는 홍조증상, 골다공증 등을 완화시키는데 미약한 효과를 준다.

## 참고문헌

Rudolf Fritz Weib, 1991, Lehrbuch der Phytotherapie, Hippokrates Verlag GmbH