식물요법(Phytotherapy)

긴장 및 불면 질환

저자 황완균
중앙대학교 약학대학 교수
약학정보원 학술자문위원

개요

직장인, 학생, 심지어 주부까지 바쁜 현대 생활에서 스트레스를 많이 받고 살아가고 있다. 스트레스가 심하면 마음의 병, 즉 우울증이나 불면증 등의 증세가 먼저 나타난다. 최근 파랑새 증후군, 번아웃 증후군 및 리플리 증후군 등의 새로운 증후군은 지나치게 성공만을 향한 사회가 낳은 대표적인 정신질환이라 할 수 있으며 매스컴을 통해 우리 주위에서도 흔치않게 인지할 수 있다. 이런 스트레스로 인한 증상을 보면 신체적으로 두통, 심계항진, 소화불량 및 안면홍조 증상이 나타나며 정신적으로는 불면, 집중력의 저하 및 감퇴 등이 나타난다. 감정적으로는 신경과민, 불안초조, 우울, 근심걱정 및 좌절감 등을 느끼며 행동적으로는 신경질적 습관, 과음·과식 등의 증상이 나타난다.

특히 스트레스로 인한 불면증과 신경과민 및 심계항진 등이 대표적 증상이라 할 수 있으며 이로 인해 긴장성의 두통(신경계질환), 고혈압, 관상동맥질환, 당뇨병, 위염·위궤양, 과민성 대장염 및 아토피성 피부염 등의 질환이 생기게 된다.

여기에 사용되는 식물성 약은 식물계에서 종류도 풍부하고 많으며, 모두 신경성의 흥분을 진정시키고 숙면을 촉진시키는 데 사용한다. 그러나 그 효력의 강도는 굉장히 가지각색으로서 환자 본인이 단순하게 사용할 수 있는 약이 있는 반면에, 제약회사에서 생산되는 합성의약품인 barbituric acid, 그리고 매우 강력한 식물성 약으로서 천연의 아편과 여기에서 분리한 morphine, codeine 등은 진정제이며 마취제로서 습관성 및 의존성이 있는 것도 있다.

따라서 여기에 서술한 제제는 진정 또는 수면제로 온화한 식물성 치료약으로서 본인이 자유롭게 사용할 수 있는 것이어야 하며, 여기에는 대표적으로 쥐오줌풀, 호프, 시계꽃 및 귀리 등이 있다.

키워드

쥐오줌풀, 호프, 시계꽃, 귀리, 스트레스, 불면

수면의 본질은 지금까지도 신비에 싸여 있는 것으로 수면은 여러 위상을 경과하여 결정된 간단하고 수동적인 것이 아니고 누구에게나 여러 가지 꿈에 결부된 기묘한 수면의 경험이다. 이런 수면을 REM (rapid eye movement) 수면이라고 하며, 수면 중 눈을 빨리 움직이기 때문에 뇌가 활발하게 활동하고 있는 수면을 말한다. 즉, 꿈을 꾸는 중에 걱정을 없애고 욕구 또는 충동의 긴장을 조정하므로 이것을 방해하면 안 된다.

따라서 대다수의 식물성 최면제는 이런 충동소산작용을 실제로 방해하지 않으면서 적절한 REM 위상을 적절하게 억제하지 특징이 있다. 또한 밤을 유유자적하게 하고 최면을 준비하는 힘을 가지고 있고 침상에 누웠을 때 원기를 회복시켜주는 효과가 있다.

Copyright ⓒ 약학정보원 KOREA PHARMACEUTICAL INFORMATION CENTER All rights reserved.

1. 쥐오줌풀(*Valeriana fauriei*)

쥐오줌풀

홉

유라시아 대륙 온대지방의 산과 들, 그리고 초원 등에 자생하며 우리나라 백두대간의 대관령, 함백산 등에 많이 자생하는 초본으로 약용한다. 1 m 정도 자라며 꽃은 작은 홍색 또는 백색으로 피고 산형화서이다.

사용 부위는 뿌리로 길초근(吉草根, Valerianae radix)이라 한다. 정유가 0.5~1% 정도 함유되어 있으며 주성분은 isovaleric acid bornyl ester이다. 길초근은 신경 진정제로서 유럽에 잘 알려져 있고 현대에 오면서 그 평가가 훨씬 더 고무적이며 이에 대하여 반대하는 의사는 많지 않다.

쥐오줌풀을 사용하면 주위의 고양이가 굉장히 좋아하며 고양이가 약재 주위의 원을 그리며 도는데 그 원인이 무엇인지는 알 수 없으나 그 원인 물질이 약재의 주성분인 isovaleric acid bornyl ester 또는 actinidine으로 쥐오줌 냄새 때문으로 추정되며 형개에도 이 물질이 함유되어 있다. 신선한 길초근은 냄새가 나지 않으나 건조하면서 isovaleric acid 및 valerianic acid가 유리되면서 특이한 냄새가 나며 무색의 투명한 액체로서 강력하고 특이한 냄새가 난다.

임상적으로 쥐오줌풀을 사용하는 주요 적응 포인트는 신경성 흥분증상, 신경성 불면 및 신경성 심계항진 등의 증상에 사용되며 신경성 흥분증상에는 멜리사, 신경성 불면증상에는 호프, 심계항진에는 은방울꽃을 추가하여 사용하면 효력이 증대된다.

사용방법으로는 진경작용에 길초근 다제 또는 추출액을 복용하는 것이 좋고 커피잔 1개의 끓는 물에 커피스푼 1개 정도 분말을 사용하며 박하와 혼합하여 1일 3회 복용한다. 냉침으로 할 경우 8~10시간 방치한 후 여과하여 밤 또는 취침 전에 복용하고 아침에는 저녁에 냉침한 것을 아침 공복에 복용한다. 시판되는 길초근 틴크는 최고로 많이 이용되는 제형으로 주로 차스푼 1/2~2개까지 이용한다. 많은 회사에서 다제, 틴크 등의 제제를 만들어내며 최근에 그 효과가 papaverine의 1/3에 해당하는 진경작용을 가지는 것을 증명하였다.

2. 홉(*Humulus Lupulus*)

생약으로 재배한 것을 사용하며 프란켄 지방과 동부유럽, 특히 체코 지방에서 많이 재배하는 농업의 중요한 재배품으로, 주로 맥주양조의 쓴맛을 내기 위해 사용한다. 그러나 호프는 맥주의 양조뿐만 아니라 중요한 약용식물이다.

사용 부위는 암그루의 미수정 구과(毬果)를 호프(*Humuli strobilus*)라 하여 생성되는 선황색의 선체(腺體, *Lupuli glandula*)를 사용한다. 구과에는 1~3%의 정유와 수지인 humulon, lupulon이 다량 함유되어 있다. 쥐오줌풀과 동일하게 저장 중에 수지가 isovaleric acid로 분해된다.

Copyright ⓒ 약학정보원 KOREA PHARMACEUTICAL INFORMATION CENTER All rights reserved.

약효로 호프는 온화한 진정제로서 특히 수면을 촉진하고 성적흥분상태에 대한 독특한 억제작용이 있다. 또한 온화한 건위제로서 작용하며 이것은 고미질에 의해 나타난다. 임상적 응용으로는 불면과 수면장해, 신경성 위질환, 성적 노이로제, 유정, 조루 등 남성의 성욕 억제 등의 분야에 응용되며 일반적으로 신경장해와 불면에 좋고 쥐오줌풀과 혼합하여 사용한다.

사용방법으로 수면장해 및 신경성 위질환에는 커피 한 컵 끓는 물을 넣고 홉 0.5 g을 넣어 10분 정도 방치한 후 여과하여 하루 2~4회 마신다. 상품화된 연조엑스 및 틴크는 0.5~2 cc를 하루 3번 정도 물에 타서 마신다. 또한 성적 노이로제에는 호프와 캄파를 혼합하여 산제로 복용하면 효과가 있고 1일 3회 1포씩 복용한다. 호프가 생식기에 효과가 있다는 것은 호프를 수확하는 여자들에 대한 경험에 의해 얻어진 것으로 가을에 수확하는 처녀들의 월경이 빨라지거나 늦어지는 것에 주목하고 역학 조사한 결과 호프 안에 들어 있는 estrogen에 해당하는 다량의 식물성 hormone이 영향을 주는 것으로 증명이 되었으며 유럽에서는 남성의 병적성욕의 항진을 억제하여 성범죄를 예방하는 데 응용된다. 또한 신경성 위질환에는 창포와 혼합하여 사용한다.

3. 시계꽃(*Passiflora incarnata*)

시계꽃

귀리

중남미 원산으로 독특한 꽃을 피우기 때문에 지중해 연안 집의 베란다 또는 테라스에 관상용으로 많이 재배한다. 덩굴성 초본으로 암술과 수술의 모양이 시계를 닮아 시계꽃이라 한다. 중세 이후 유럽에서는 과실을 쨈으로 식용하며 최근 우리나라에서도 식용으로 재배하는 농가가 늘어나고 있다.

약으로 사용하는 부위는 꽃이 필 때 지상부로서 *Passiflorae herba* (수난초, Passion flower)라 한다. 지상부에는 주성분으로 vitexin 및 isovitexin을 포함한 C-flavonoid가 2.5% 함유되어 있으며 이외에 아미노산, 정유 및 소량의 harman alkaloid가 함유되어 있다.

약효는 안정제로서 신경쇠약, 신경혈관성 이상, 불면, 흥분상태 및 신경혼란 등에 사용하며 특히 어린아이의 정신적 경련에도 안정제로 사용한다.

사용방법은 끓는 물 250 cc에 작게 절단한 지상부 2 g을 넣고 10분 정도 방치한 후 여과하여 하루에 2~3컵 정도 마시거나 자기 전에 1~2컵 정도 마신다. 이외에 여러 회사에서 단방 또는 여러 식물성 안정제와 처방된 제품을 시판하고 있어 복용방법에 따라 투여하면 된다.

4. 귀리(*Avena sativa*)

귀리는 벼과식물로 중앙아시아, 아르메니아 원산이지만 약간 추운지역의 미국, 캐나다 및 독일 등지에서 재배 또는 자생한다. 최근 귀리 종자가 렌틸콩과 함께 슈퍼푸드로 각광받고 있으며 우리나라도 재배하나 대부분

Copyright ⓒ 약학정보원 KOREA PHARMACEUTICAL INFORMATION CENTER All rights reserved.

수입한다. 성숙한 종자의 경우 지방, 단백질이 풍부하여 오트밀 외에 위스키, 과자 및 된장 원료로 사용한다.

약으로 사용되는 부위는 지상부로 전체 꽃들이 완전히 피었을 때 사용하며 Avenae herba (oats, green tops)라 한다. 가공 시 지상부가 변색이 되지 않도록 절단 후 가급적 빨리 건조시켜 사용한다. 성분은 β-glucan, flavonoid, saponin으로 avenacoside 외에 가용성의 규산(2%), Fe, Mg 및 Zn 등이 다량 함유되어 있다.

연구자 Anand가 1971년 *Nature* 학술지에 인도의 아율베다 의학에 귀리가 아편중독을 치료하는 약임을 게재하였고 실제 실험에서 아편담배를 피우는 사람에게 투여하면 담배를 피우는 횟수가 현저히 줄어들었다고 하였다. 고대 영국의 에딘버러 대학병원에서 오트밀 최면음료 개발에 대하여 실험을 실시하였으며 뇌파를 이용하여 실험을 실시한 결과 최면음료를 복용한 그룹이 훨씬 안정된 수면을 취하는 것으로 나타났다. 임상적 응용으로 급·만성 불안, 스트레스, 흥분상태, 신경쇠약 증상 및 방광이 약할 때 사용한다. 이외에 호흡기 또는 심부전에도 사용한다.

사용방법은 끓는 물 250 cc에 지상부 분말 3 g 또는 상품화된 티백을 넣고 식을 때까지 방치한 후 여과하여 하루에 몇 번 마시며 자기 직전에도 마신다. 그리고 신선한 지상부 쥬스 및 엑스 등 유럽에서 많은 제형의 형태가 식물성 약 또는 기능성식품의 형태로 시판되고 있다.

약사 Point

1. 쥐오줌풀

: 진경작용에 길초근 다제가 좋고 커피잔 1개 끓는 물에 티스푼 1개 정도 분말을 박하와 혼합하여 사용하며 1일 3회 복용한다. 냉침으로 할 경우 8~10시간 방치한 후 여과하여 취침 전에 복용하고 아침에는 저녁에 냉침한 것을 아침공복에 복용한다. 길초근 틴크는 최고로 많이 이용되는 제형으로 주로 차스푼 1/2~2개까지 이용하는 것이 좋다.

2. 호프

: 수면장해 및 신경성 위질환에 사용하며 커피 한 컵에 끓는 물을 넣고 홉 0.5 g을 넣어 10분 정도 방치한 후 여과하여 하루 2~4회 마시게 한다. 상품화된 연조엑스 및 틴크는 0.5~2 cc를 하루 3번 정도 물에 타서 마신다. 또한 성적 노이로제에는 호프와 캄파를 혼합하여 산제로 복용하면 효과가 있고 1일 3회 1포씩 복용시키는 것이 좋다.

3. 시계꽃

: 안정제로서 흥분상태에 있을 때 끓는 물 250 cc에 작게 절단한 지상부 2 g을 넣고 10분 정도 방치한 후 여과하여 하루 2~3컵 정도 마시거나 자기 전에 1~2컵 정도 마신다. 이외에 여러 회사에서 단방 또는 여러 식물성 안정제와 처방된 제품을 시판하고 있어 복용방법에 따라 투여하면 좋다.

4. 귀리

: 급·만성 불안, 스트레스에 사용하며 끓는 물 250 cc에 지상부 분말 3 g 또는 상품화한 티백을 넣고 식을 때까지 방치한 후 여과하여 하루에 몇 번 마시고 자기 직전에도 마신다. 그리고 신선한 지상부 쥬스 및 엑스 등 유럽에서는 많은 제형의 형태가 식물성 약으로 시판되고 있다.

Copyright ⓒ 약학정보원 KOREA PHARMACEUTICAL INFORMATION CENTER All rights reserved.

◘ 참고문헌 ◘

- Rudolf Fritz Weib, 1991, Lehrbuch der Phytotherapie, Hippoktates Verlag GmbH
- Max Wichtl, 2004, Herbal Drugs and Phythopharmaceuticals, CRC Press.
- Phamaceutical Press., 2013, Herbal Medicine, Phamaceutical Press.

PHARM REVIEW

Copyright ⓒ 약학정보원 KOREA PHARMACEUTICAL INFORMATION CENTER All rights reserved.