

식물요법(Phytotherapy)

춘곤증

저자 황완균
중앙대학교 약학대학 교수
약학정보원 학술자문위원

개요

겨우내 움츠렸던 몸이 오르락 내리락하는 기온과 낮이 길어지는 봄을 맞이하여 근육들이 이완되어 춘곤증을 나타내나 아직 그 원인은 과학적으로 명확히 밝혀지지 않고 있다. 그러나 인체가 화사한 봄날에 적응하는 과정에서 내분비계, 중추신경계, 순환기계 등에 미치는 자극의 변화로 적응해가는 피로의 일종으로 추측할 수 있다. 따라서 춘곤증은 겨우내 운동이 부족한 사람이나 과로가 많은 사람 그리고 몸이 허약한 사람에게 나타난다. 대표적인 증상으로는 하품과 졸음, 권태감, 식욕부진, 소화불량, 현기증 등을 들 수 있다. 심한경우 가슴이 뛰고 얼굴이 화끈화끈 달아오르는 마치 갱년기 증상과 비슷한 신체변화를 느끼는 경우도 있으니 주의를 요한다. 따라서 이를 극복하기 위해서는 충분한 수용성 비타민을 함유하고 각종 근육을 수축 긴장시키는 물질을 함유하는 강장제와 복부장기의 혈류를 증가시켜주는 물질을 함유한 것을 섭취하는 것이 바람직하다.

키워드

씀바귀, 민들레, 고들빼기, 용담, 겐티아나

일반적으로 춘곤증에 사용하는 식물요법으로 독성이 없는 잔류성 또는 방향성의 고미성분을 함유하는 약초를 사용한다. 예를 들어 고미방향성의 sesquiterpene 성분을 함유하는 썸바귀, 민들레, 고들빼기 등의 식물과 고미의 잔류성이 강한 용담, 겐티아나와 같은 secoiridoid 배당체를 함유하는 생약이 있다.

1. 썸바귀(*Ixeris dentata*)

봄에 우리나라를 비롯한 중국, 일본의 구릉지대 오솔길, 초지에 자생하는 다년초로 종자가 바람에 의해 퍼지며 약용은 꽃이 피었을 때 채집한다. 생약으로 개화기에 뿌리를 포함한 전초를 황과채(黃瓜菜, *Ixeris herba*), 고채(苦菜)라 하여 사용하나 우리나라에서는 즐겨 사용하지 않는다. 성분으로 고미의 방향성을 가지는 sesquiterpene계 정유 및 배당체 성분이 함유되어 있고 이들 성분이 호르몬의 분비 특히 위장대사를 증진시켜 위산분비와 소화기능을 높혀 춘곤증으로 인한 식욕감퇴를 개선하며 부비강염에도 효과가 좋다. 복용 방법은 꽃이 핀 전초를 채집하여 물로 씻은 후 햇빛에 건조하고 조말로 하여 식욕부진에는 15-20g에 물 150ml를 가하여 단시간 끓인 후 3등분하여 식전 30분에 복용한다. 부비강염에는 3-5g을 100ml의 물을 가해 같은 방법으로 추출해 복용한다. 그러나 무엇보다 꽃대가 올라오기 전에 신선한 지상부를 채집하여 샐러드로 식용할 경우 씹살한 맛 때문에 위산의 분비와 위 평활근 운동이 촉진되어 춘곤증으로 인한 식욕증진에 매우 좋다.

2. 민들레(*Taraxacum mongolicum*)



씀바귀

민들레

우리나라를 중심으로 모든 산과 들에 황색 또는 흰색으로 꽃이 피는 식물로 종자가 바람에 의하여 퍼진다. 춘곤증에 사용하는 이유는 여러 비타민 특히 비타민 C가 풍부하게 함유되어 있으며 이외에 고미질 및 효소상의 물질이 함유되어 있기 때문이다.

생약으로는 뿌리를 포함한 전초를 사용하며 포공영(浦公英, *Taraxaci radix cum herba*)라 한다. 성분으로 sesquiterpene계 고미물질이 다량 함유되어 있어 이들 성분이 호르몬의 분비 특히 간과 신장의 대사를 증진시켜 세포전체의 물질대사를 활발히 시키고 이것이 각 기관과 결합조직에도 영향을 준다.

또한 관절에도 영향을 주어 신장의 이노축진효과와 간장의 효소분비도 항진시킴으로서 담즙분비촉진 작용을 가져와 간 등의 각 기관의 병적 요인 등을 개선한다. 일반적으로 대사 및 세포에 작용하지만 효과는 상당 기간 장기 복용하여야 나타나며 4-8주 정도를 복용하여야 한다.

제제로는 뿌리를 포함한 전초를 채집하여 세척 후 잘게 썰어 햇빛에 말린 후 다제로 사용하며 5-10g을 물 200ml에 단시간(15분) 끓는 물로 추출하여 1일 3회 식전 분복한다. 인스턴트용은 생즙을 사용하며 아침, 저녁 반컵의 물에 한 스푼의 즙을 타서 복용한다.

3. 고들빼기(*Ixeris sonchifolium*=*Crepidiastrum sonchifolium*)



고들빼기

우리나라 산과 들이나 밭 근에서 잘 자라며 씀바귀와 매우 유사하다. 전초 또는 뿌리를 김치처럼 담가서 먹기도 하며 씹쌀한 맛이 특징으로 궁중 진상품으로 알려져 있다. 김치를 담궈 먹을 경우 쓴맛이 강하므로 일주일정도 쓴맛을 제거하는 것이 원칙이나 식물요법으로 사용하기 위해서는 그대로 사용하는 것이 좋다. 생약으로 사용할 경우 전초를 사용하며 현재 생약명이 없는 민간에서 식품으로만 사용하는 신소재일 가능성이 높다. 자르면 전초에 많은 유즙이 분비되며 각종 비타민과 잔류성은 아니지만 강렬한 쓴맛의 sesquiterpen 화

합물과 saponin이 함유되어 있다. 이는 춘곤증으로 인한 나른함을 방지하거나 위장의 기능을 활발하게 해줌으로서 소화를 촉진시키는 작용이 있으며 특히 수험생의 잠을 쫓는데 중요한 역할을 하고 있다. 복용방법은 주로 전초를 김치로 하여 식용을 하나 식물요법으로 사용할 경우 신선한 전초 30g정도를 압착한 즙을 아침 저녁로 식전에 마신다. 건조하여 사용하는 것은 꽃이 핀 전초를 채집하여 물로 씻은 후 적당히 썰어서 햇빛에 말린 후 식욕부진에는 15-20g에 물 1500ml를 가하여 단시간 끓인 후 3등분하여 식전 30분에 복용한다. 또한 씬바귀와 마찬가지로 어린 지상부를 채집하여 샐러드로 식용할 경우 씹쌀한 맛 때문에 복부장기의 혈액순환이 좋아져 춘곤증으로 인한 식욕부진에 매우 좋다.

4. 용담(*Gentiana scabra var. buergeri*)

우리나라를 중심으로 산지와 구릉지에 자생하는 다년초로 9-10월에 보라색의 꽃이 핀다. 생약으로 용담(龍膽, *Gentianae scabrae radix*)라 하고 뿌리를 사용하며 10월에 근과 근경을 채취하여 세척한 후 햇빛에 건조하여 사용한다. 주성분으로 고미배당체인 gentiopicroside가 다량 함유되어 있다. 약리작용에서 식욕촉진 작용은 고미배당체가 복부장기의 혈액순환을 개선하여 위뿐만이 아니라 전신을 흥분시키기 때문인 것으로 알려져 있다. 따라서 춘곤증으로 인한 위장관의 근육이완에 대한 긴장을 높이는데 적당하며 체질적 소화불량에도 좋은 효과를 나타낸다. 전신 특히 자율신경실조에 의한 허약체질의 소화불량에 좋은 효과를 나타내며 민간에서도 용담은 노인의 식욕부진, 소화불량 및 복통에 사용한다.

사용방법은 1일 2-3g을 200ml 물을 넣고 반정도 되게 끓인 후 여과하여 1일 3회 식전에 복용하거나 분말 0.2g정도를 식후 바로 복용한다. 문제는 복용시의 쓴 맛으로 추출하여 따뜻하게 복용할 경우 쓴맛이 강해지므로 차게해서 복용하는 것이 좋으며 설탕 등을 넣어 먹어도 쓴맛은 가시지 않으므로 그대로 복용하는 것이 좋다. 한편 용담(龍膽)은 가칭 용의 쓸개로 생약명에서 보듯 곰의 쓸개 웅담(熊膽)에 버금가는 최고의 명약임을 알 수 있다.

5. 겐티아나(*Gentiana lutea*)

겐티아나는 전술한 용담과 같은 속으로 유럽 및 서아시아 고산지대에 분포하는 식물로 약용으로 재배를 한다. 비교적 용담보다는 크며 7-8월에 황색의 꽃이 핀다. 사용부위는 뿌리로 겐티아나(*Gentianae radix*)라 하며 용담과 동일한 gentiopicroside가 고미질의 주성분이다. 유럽의 산악지방에는 겐티아나 리코르(술의 일종)라 하여 칵테일로 매우 인기가 있으며 유럽의 긴 겨울 이후 춘곤증으로 인한 소화곤란등의 내인성에 사용하며 위의 분비운동 및 긴장성을 자극 개선한다. 다만 위산과다가 있는 과민성의 위에 대해서는 주의하여 사용하여야 한다. 또한 식사전 고미제를 투여하면 위액의 분비 및 흥분작용이 있게 되어 춘곤증이 호전되며 마실 때는 뜨거운 것보다 차게 해서 먹는 것이 좋다. 통상적으로 식욕부진에 1일 0.5g 정도 복용하는 것이 좋으며 현재 유통되는 것은 스페인, 독일산이다.



용담

겐티아나

겐티아나는 순고미약 타입으로 20000배 희석을 하여도 고미를 나타낸다. 이 수치는 지금까지 발견된 고미 생약 중 최고의 고미성질을 가지고 있으며 수렴성이나 위자극성의 작용은 전혀 없고 긴장을 높이는 작용만 가지고 있다.

약사 Point

1. 썸바귀

: 꽃이 핀 전초를 물로 씻고 건조하여 조말로 한 후 식육부진에는 15-20g에 물 150ml를 가하여 단시간 끓인 후 3등분하여 식전 30에 복용한다. 부비강염에는 3-5g을 100ml의 물을 가해 추출한 후 같은 방법으로 복용한다.

2. 민들레

: 뿌리를 포함한 전초를 채집하여 세척 후 잘게 썰어 햇빛에 말린 후 다제로 사용하며 5-10g을 물 200ml에 단시간(15분) 추출하여 1일 3회 식전 분복한다. 집에서 생즙을 사용할 경우 아침, 저녁 반컵의 물에 1스푼의 즙을 타서 복용한다.

3. 고들빼기

: 꽃이 핀 전초를 물로 씻은 후 적당히 썰어서 햇빛에 말린 후 식육부진에는 15-20g에 물 150ml를 가하여 단시간 끓인 후 식전 30분에 복용한다. 생식하기 위하여 어린 지상부를 채집하여 샐러드로 할 경우 씹쓸한 맛 때문에 복부혈액순환이 좋아져서 춘곤증으로 인한 식육부진에 좋다.

4. 용담

: 1일 2-3g을 200ml 물에 넣고 반 정도 되게 끓인 후 여과하여 1일 3회 식전에 복용하거나 분말 0.2g 정도를 식후 바로 복용한다. 문제는 쓴 맛으로 추출하여 복용할 경우 쓴맛이 강해지므로 약간 차게 해서 복용하는 것이 좋으며 설탕 등을 넣어 먹어도 쓴맛은 가시지 않으므로 그대로 복용하는 것이 좋다.

5. 겐티아나

: 식사전 투여하면 위액의 분비 및 흥분작용이 있게 되어 춘곤증이 호전되며 마실 때는 뜨거운 것보다 차게 해서 먹는 것이 좋다. 통상적으로 식육부진에 1일 0.5g정도 복용하는 것이 좋다.

■ 참고문헌 ■

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

www.funghiitaliani.it: Emilio pini: *Gentiana lutea*

whanho.tistory.com: *Ixeris sonchifolium*