

# 민감성 피부의 약초 Spa

저자 황완균  
중앙대학교 약학대학 교수  
약학정보원 학술자문위원

## 개요

환절기 혹은 꽃이 많이 피는 봄에는 피부에 각별히 신경을 써야하는 시기이다. 민감성 피부를 가지거나 나이든 사람의 경우 특히 온몸이 건선으로 인한 소양증 때문에 잠을 이루지 못하고 결국 2차 감염으로 인해 피부과를 가거나 관리를 받는다. 또한 겨울 내내 활동량이 줄면 체내에 노폐물이 쌓이게 되고 밀폐된 공간에서 뜨거운 사우나로 피부의 땀구멍을 열어 노폐물을 배출하지만 이때 훨씬 더 가려움을 느껴 피부에는 독이 될 수가 있다. 따라서 사전에 실내에서 피부가 건조하지 않도록 충분한 수분을 공급하거나 피부가 예민하지 않도록 하는 세심한 주의를 기울이는 것이 필요하다. 아울러 외부활동 후에는 지친 피부를 진정시키거나 말초혈관의 혈액순환을 도와주는 약초 spa가 필요하며 여기에 사용되는 약초는 맛이 약간 쓰거나 약간 매운 것이 특징이며 쓴 것은 피부를 진정시키며 매운 것은 피부 밑에 존재하는 말초혈관의 혈액순환을 도와준다. 이들 약초 spa를 한 후에는 수분이 증발되기 전에 무알콜 수분 herb 에센스를 한껏 도포하고 피부가 충분히 쉬 수 있도록 휴식을 취하는 것이 피부 건강 및 아름다움을 유지하는데 필수적이다. 대부분 추출액을 만들어 욕조에 집어넣기도 하지만 이에 대응하는 원생약을 절단하여 주머니에 집어넣어 묶은 다음 물에 넣어 진동 및 회전시켜 사용하며, 이런 방법은 전신욕 뿐만 아니라 부분욕으로 반신욕 즉 습식욕도 매우 좋다.

## 키워드

톱플, 케모마일, 삼주, 생강, 강황, 흡

### 피부를 진정시키는 Spa

Spa는 피부에 대하여 진정작용을 시킴으로써 민감한 피부의 가려움증과 피로회복에 도움을 준다. 이런 작용을 하는 약용식물로는 정유(essential oil)인 sesquiterpene류가 많이 함유된 허브가 주로 사용된다. 주로 꿀풀과(Labiatae), 운향과(Rutaceae) 및 국화과(Compositae) 식물로 유럽 Aromatherapy의 기본이 되는 초본으로 구성되어 있으며 맛은 약간 쓴맛을 나타내며 냄새는 은은하며 휘발성을 나타내고 진정작용을 나타낸다. 이들 정유군은 가장 많이 이용되어 온 spa용 정유추출물로 essence 제형이 가장 많이 발달된 형태라 할 수 있고 현재도 spa용 소재로 많이 개발되는 제품이기도 하다.

다음은 휘발성은 약하지만 물리적으로 피부에 약간의 자극을 가함으로서 국소적인 흥분을 가하여 혈액순환을 도와주는 것으로 흔히 음식에 사용되는 향신료(Spice)로 자극이 강하지 않은 생강, 강황, 아출 등을 들 수 있다.

1) 국화과(Compositae) 약초

꽃식물 중 최고로 많은 식물군으로 세계에서 가장 넓게 분포하는 초본이며 우리나라에도 자원 식물이 많다. 톱풀, 삽주 및 케모마일 외에도 쑥 등 다양한 소재들이 풍부하게 분포하여 앞으로 많은 소재 개발이 기대되고 있다.

먼저 우리나라에 자생하는 톱풀(*Achillea alpina*)은 원래 유럽에서 재배하는 톱풀(Yarrow)과는 종은 다르나 성분에서는 유사하여 개발 가능성은 높다. 우리나라에서는 주로 관상용으로 식재할 뿐 spa의 원료는 모두 수입에 의존하고 있다. 한방에서도 잎을 기엽(耆莖, *Achilleae folium*)이라 하여 사용하나 용도는 차이가 있다. 성분으로는 지상부에 spa와 관련된 cineol, camazulene, millifolide 등의 정유가 함유되어 있다. 약용부위는 지상부를 사용하며 약효로는 진경, 진정작용을 가지며 신선한 즙은 지혈약, 타박상에 사용하기도 한다. 사용방법은 인스턴트형의 시판형이 좋으나 추출한 엑스를 손가락 2개 정도 spa에 넣어서 사용하여도 진경에 의한 소염 및 피로회복에 많은 도움을 줄 수 있다.

둘째 케모마일(*Matricaria chamomilla*)는 현재 유럽에서 가장 많이 사용하는 중요한 생약으로 spa를 이용한 진정한 Aromatherapy를 구현하는 매우 중요한 식물이다. 케모마일은 사용량이 워낙 많아 남미에서 많이 재배되며 2년생 초본을 사용하며 전초에 강한 향기가 있다. 여름 줄기 끝에 백색으로 중앙부는 노란색으로 꽃이 피는 것이 특징이나 구입을 할 경우 유사품이 많으므로 전문점에서 구입을 해야 한다.

유럽에서는 꽃을 사용하며 성분으로 (-)-a-bisabolol, matricin과 같은 sesquiterpene이 함유되어 있고 증류시 matricin이 chamazulene으로 변화하여 보라색을 나타낸다. 꽃 또는 정유 추출물을 spa에 첨가하여 점막 및 피부를 통하여 흡수시킴으로서 진정작용으로 인한 피로회복에 많이 이용한다.

세 번째로 삽주(*Atractylodes japonica*)는 우리나라를 중심으로 일본에 자생하는 식물로 현재 백출(*A. ovovata*) 및 창출(*A. lancea*) 등이 재배된다. 삽주는 봄나물로서 가장 고가인 나물로 알려져 있으며 그 이유는 그윽한 정유향이 나물 중 으뜸이라 생각되어진다. 한방에서는 근경을 백출 또는 창출(蒼朮)이라 하여 사용하고 있으며 근경에 atractylon, atractylenolide, hinesol,  $\beta$ -eudesmol 등의 sesquiterpene 성분이 다량으로 함유되어 있다. 약효로는 한방에서 근경 추출물을 경구 투여에 의해 진정작용에 의한 건위, 정장제로 주로 사용하고 있으나 피부에 적용해도 동일한 진정작용이 나타난다.

삽주는 서양에서 전혀 사용하지 않는 소재로서 근경의 정유 및 추출물을 이용한 spa용 신소재로서 개발이 기대되는 우리나라만의 소재라 할 수 있다. 특히 한약으로 쓰이는 근경은 고가여서 버려지는 지상부를 추출하여 에센스를 만들거나 생약 적량의 묽음을 spa에 넣어 사용하는 것도 매우 좋은 방법이라 할 수 있다.



톱풀

케모마일



삼주

호프

## 2) 생강과(Zingiberaceae) 약초

다습한 열대지방 특히 동남아시아지방에 주로 분포하는 비후한 근경을 가진 다년초로 종자, 근경 등에 다량의 정유를 함유한다. 이들 정유는 monoterpene과 sesquiterpene 외에 신미성인 phenylpropanoid계 정유를 동시에 함유하는 것이 특징이다. 현재 우리나라에는 생강과 더불어 유사한 강황, 아출 등이 재배되어 유통되고 있으나 용도는 매우 다양하다. 주로 경구투여에 의해 진정 및 진경효과에 의한 방향성 건위제로 대부분 사용되나 에센스나 추출물을 이용한 spa용 소재로 개발될 가능성이 매우 높은 약초들이다.

생강(*Zingiber officinale*)은 우리나라에서도 즐겨먹는 향신료로 근경을 생강(生薑) 또는 건강(乾薑)으로 사용하며 성분으로 terpenoid계 정유성분인 zingiberol, bisabolen 외에 신미성인 zingerone, shogaol, gingerol 등이 함유되어 있다. 신미성 성분이 약간의 자극 증상이 있으나 초기에는 혈액의 순환을 촉진시키며 후반기에는 진경 진정작용을 나타낸다. 따라서 근경을 수증기 증류하거나 추출액 엑스를 spa에 첨가하여 이용할 경우 말초혈액순환 촉진작용 및 진정작용에 의한 피부의 피로회복에 도움을 주는 좋은 소재가 될 것이다.

둘째 강황(*Curcuma longa*)은 동남아시아에서 의약품과 식품으로 동시에 사용하는 매우 중요한 자원이다. 인도 원산이지만 동남아시아를 중심으로 넓게 재배되고 있으며 우리나라 진도 및 청양 등 각지에서 재배되고 있다. 근경은 비후하며 절단하면 생강과 같은 육질이 선명한 황색을 띤다.

약 또는 식품으로 근경을 사용하며 강황(*Curcuma rhizoma*)이라 하며 주성분은 turmerone, dihydroxyturmerone, zingiberene 등의 sesquiterpene계 정유성분이 3% 내외 함유되어 있고 특히 황색 색소로 curcumin 유도체가 0.3% 함유되어 있다. 강황은 근본적으로 방향성 건위제로 사용되나 진경 및 진정작용에 의한 다양한 용도로 사용된다. 동남아시아 민간에서는 끓여서 건조시킨 분말을 머드와 혼합하여 죽을 만들어 혈변 또는 피부 기생충, 염증 등의 피부 관리에 외용하며 생강과 동일하게 수증기 증류한 에센스나 추출물을 spa에 넣어 사용함으로써 피부에 대한 진경 및 진정작용을 통하여 민감성 피부의 피로회복에 도움을 준다. 이 외에 생강과 식물로 아출류가 spa용 소재로 개발이 될 것으로 생각된다.



생강



강황

3) 기타로 맥주에 첨가되는 홉(*Humulus lupulus*)는 암꽃을 맥주양조에 이용하기 위해 재배하는 다년생 초본으로 암꽃인 구과(毬果)가 성숙하면 작은 꽃의 기부에 lupulin 또는 hop meal이라 불리는 황색의 분가루가 생긴다. 암꽃이 수정하여 성숙하면 lupulin의 냄새가 소실되기 때문에 수꽃을 재배하지 않는다.

수정하지 않은 성숙한 구과수 홉(*Lupuli strobilus*)을 사용하며 쓴맛을 나타내는 수지 humulone, lupulone과 정유 성분으로 myrcene, humulene 등이 함유되어 있다. 황색 분말 lupulin은 맥주의 특이한 향과 쓴맛을 내며 또한 단백질을 침전시켜 혼탁을 방지하거나 부패 방지용으로 사용하지만 lupulin은 고미건위, 이뇨, 진정제의 약효가 뛰어나다. 따라서 spa에 hop meal 추출물 또는 에센스를 첨가하여 사용할 경우 이뇨 및 진정효과에 의한 민감성 피부의 피로회복에 중요한 소재가 될 것이다.

### 약사 Point

#### 1. 홉풀

: Spa에는 인스턴트형의 시판형이 좋으나 추출한 엑스를 숟가락 2개 정도 spa에 넣어서 사용하거나 적정량의 분말류 또는 생약을 망에 넣어 Spa에 사용하면 민감성피부를 진정시키는데 매우 좋다.

#### 2. 케모마일

: 꽃 또는 정유 추출물을 spa에 첨가하여 점막 또는 피부에 흡수시킴으로서 진정작용으로 인한 피부의 민감성을 회복하는데 많이 이용하며 구입을 할 경우 유사품이 많으므로 전문점에서 구입을 요한다.

#### 3. 샵주

: 근경의 정유 및 추출물을 이용한 spa용 신소재로서 개발이 기대되는 우리나라만의 소재로 특히 한약으로 쓰이는 근경은 비싸므로 버려지는 지상부를 추출하여 에센스를 만들거나 생약 적량의 묽음을 spa에 넣어 사용하는 것이 좋다.

#### 4. 생강 및 강황

: 근경의 신미성 성분이 약간 피부에 자극 증상이 있으나 초기에는 혈액의 순환을 촉진시키며 후반에는 진정작용을 나타내므로 정유 및 추출액 엑스를 spa에 첨가하여 이용할 경우 말초혈액순환 작용 및 진정작용에 의한 피부의 피로회복에 좋다.

#### 5. 홉

spa에 hop meal 추출물, 에센스 또는 호프분말을 첨가하여 사용할 경우 진정효과에 의한 민감성 피부의 피로회복과 수면작용에 좋은 영향을 준다.

## ■ 참고문헌 ■

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

\*위 원고는 2015년 11월 23일자 식물요법-겨울감기 예방 약초 Spa와 연재된 내용입니다.

