

겨울감기 예방 약초 Spa

저자 황완균
중앙대학교 약학대학 교수
약학정보원 학술자문위원

개요

긴겨울 춥기 때문에 활동량이 줄어 체내에 노폐물이 많이 쌓이기 때문에 이때는 밀폐된 공간에서 herb가 함유된 뜨거운 물과 사우나로 피부의 땀구멍을 열어 노폐물을 배출하고 이후에는 간단한 herb 에센스를 도포하는 방법으로 spa는 인체의 건강 및 아름다움을 유지하는데 필수적이다. 이 중 천연 규산(珪酸, silicate)을 함유하는 herb를 사용할 경우 국소홍분작용을 가져오므로써 피부의 신진대사기능을 높여 겨울철에 걸리기 쉬운 감기를 예방하거나 치료하는데 많은 도움을 줄 수 있다. 천연규산 외에 많은 유효성분이 spa중에 흡수가 되었는지는 여전히 의문으로 남기는 하지만 일부는 피부 근처의 조직층 내 혈액의 움직임을 양호하게하며 이는 기타의 긍정적인 효능이 있음을 의미한다. 대부분 추출액을 만들어 욕조에 집어넣기도 하지만 이에 대응하는 원생약을 절단하여 주머니에 집어넣어 묶은 다음 탕 중에 넣어 진동 및 회전시켜 사용하나 이런 방법은 전식욕으로 사용하지 않고 부분욕으로 반신욕 즉 습식욕에 매우 좋다.

키워드

쇠뜨기, 문형, 속새, 목죽, 마디풀, 편축, 질경이, 차전초

신진대사기능 향상에 의한 감기예방 Spa

최근 우리나라 사람들도 spa를 많이 애용하고 있으나 이는 단순한 피부미용에 그치고 있다. 그러나 유럽의 경우 20세기부터 여기에 그치지 않고 자가치료(self medication) 관점에서 피부 노화나 질병 예방 등에 많이 이용하고 있다. 최근 spa에 사용되는 약초들 중 규산(珪酸)을 함유하는 소재가 피부, 피하조직, 인대, 근육 등의 신진대사에 특별히 이용되고 있다. Spa에서 예를 들어 쇠뜨기는 사고로 다친 복사뼈의 골절 후 물리적 치료나 평발로 인한 모든 고통에 사용한다. 이들 규산 함유 식물의 특별한 활성은 추출하여 복용할 경우 물에 0.6% 정도로 많이 녹지는 않지만 흡수되어 백혈구가 일관성 있게 증가됨으로서 환절기의 감염성 질환에 효과가 큰 것으로 알려져 있고 이런 효과는 전신의 신진대사 기능을 높여 면역기능 강화를 통한 질병을 예방 또는 치료한다.

한편 이들 규산화합물 함유 약초가 더욱 더 중요한 것은 항생제 내성의 문제점을 극복하기 위한 것이 천연규산함유 소재이기 때문이다. 규산은 SiO₂와 물의 화합물로 물에 녹기 어려우며 약산성을 띤다. 천연적으로 주로 광물인 수정, 석영 등에 존재하나 식물에도 흡수되어 있으며 식물체에는 Si(OH)₄로 주로 존재하며 -OH 말단에 여러 양이온(K⁺, Ca⁺⁺, Mg⁺⁺, Na⁺)이 결합되어 약효를 나타낸다. 20세기 들어 이들 규산을 함유한 약초들이 외용제로 spa에 응용되기 시작하였으며 최근 spa를 이용한 자가치료 또는 예방(self medication)에 약초가 많이 사용되고 있다. 주로 인스턴트용 엑기스나 분말류 생약 등을 물에 넣어서 사용하며 각종 근육의 신진대사기능의 향진, 부인과의 하복부 질환 등에 규산을 함유하는 spa가 매우 유용하며 문형과(Equsetinaceae), 마디풀과(Polygonaceae) 및 질경이과(Plantaginaceae)식물의 일부에 함유되어 있다.

1) 속새과(Equisetinaceae) 규산함유 식물

쇠뜨기(*Equisetum arvense*)는 우리나라 각지의 들, 길에서 많이 볼 수 있는 양치류의 다년초로 영양경(사진)을 사용하며 horse tail이라 한다. 건조한 영양경의 지상부를 사용하며 한방에서는 문형(門刑, *Equiseti herba*)이라하며 약효성분으로 saponin인 equisetin, flavonoid로 equisetin, isoquercetin, luteolin등이 함유되어 있고 무기염으로 Si-OH의 Ca, Mg염이 다량으로 함유되어 있어 이뇨제 및 혈압강하제로 사용한다. 현대적 사용은 유럽에서 시작되어 함유된 규산이 결핵 등 여러 세균성 질병을 예방하거나 치료한다고 볼 수 있고 이를 응용하여 20세기 외용제로 spa에 사용하기 시작하였다. 이들 영양경의 총 규산 함유량은 6%에 이르나 이중 0.6%가 물에 가용된 후 몸에 흡수되어 비특이적인 전신의 작업능력을 향상시키며 백혈구 수를 증가시켜 각종 감염성 질병을 예방 또는 치료한다.

또한 외용시에 시판하는 인스턴트용 엑기스나 분말생약 등을 물에 넣어서 사용하며 각종 근육의 신진대사 기능의 향진, 골절후의 후유증 특히 부인과의 하복부 질환 즉 경련성만성자궁질환 등에 이들을 함유하는 spa가 매우 유용하다. 이미 서양에서 대중용 입욕 spa제로 개발이 되었으나 우리나라에서는 아직 대중적으로 사용되지 않고 있다.

둘째 속새(*Equisetum hyemale*)는 쇠뜨기보다 분포도가 낮고 깊은 산의 물주변에 자생하는 다년생 상록성 양치식물이다. 외면이 거칠고 딱딱하기 때문에, 목재를 연마하는데 사용되어 Scouring rush라 한다. 생약으로는 지상부 영양경을 건조한 것을 사용하며 생약명은 목적(木賊, *Equiseti hyemalis herba*)으로 flavonoid로 quercetin, kaempferol 및 rutin등이 함유되어 있고 특히 규산염은 쇠뜨기보다 약간 많이 함유되어 있다. 한방에서는 수렴약으로서 장출혈, 치질출혈의 지혈약으로서 복용하거나 분말로 하여 도포하기도 하였다.

전술한 쇠뜨기는 이미 서양에서 대중용 입욕 spa제로 개발이 되었으나 목적은 아직 대중적으로 보급되지 않아 앞으로 개발의 소지가 큰 자원식물이라 할 수 있다. 사용방법은 쇠뜨기와 동일한 방법으로 사용할 수 있고 앞으로 spa에 매우 유용하게 사용될 수 있는 개발자원이다.



쇠뜨기영양경



속새영양경

2) 마디풀과(Polygonaceae) 규산함유식물

마디풀(*Polygonum aviculare*)은 전국의 뚝방과 농경지 등에 많이 자생하는 1년생의 잡초로서 농민들이 가장 싫어하는 식물중의 하나이다. Knot grass라 하여 생약으로 전초를 사용하며 한방에서는 편축(蕭蓄, *Polygoni avicularis herba*)이라 하며 한방에서는 이담작용이 있어 황달에 사용하며 그밖에 이뇨, 구충제로 사용한다. 성분으로는 flavonoid화합물로 avicularin, quercetin, rutin, quercitrin외에 tannin, emodin등의

외에 무기염으로 규산염이 다량 함유되어 있다.



마디풀

질경이

전술한 쇠뜨기와 마찬가지로 마디풀 역시 규산염을 소재로 한 생약 또는 spa에 사용한 소재로의 개발은 유럽에서 시작되었으며 전초의 규산 함량은 1% 정도로 물로 추출할 경우 0.08% 정도 녹아나오며 여귀 (Polygonum hydropiper)와 혼돈하거나 섞어서 사용해서는 안된다. 유럽에서 초기에 부인과의 지혈제로 사용하였으나 20세기 들어 규산요법의 등장으로 마디풀이 많이 이용되고 있으며 복용시에 결핵균 발육을 저지시키고 이는 신체의 저항력을 강하게 하여 고령자의 결핵에 응용할 수 있어 특히 고령자의 결핵퇴치에 매우 유용하게 사용되어 노령자의 각종 세균감염에 매우 넓게 응용되었다. 이런 마디풀의 효능은 규산염에 의해서 오는 것으로 쇠뜨기와 더불어 20세기에 들어서면서 spa소재로 변화되어 각광 받게 되었다. 사용방법은 유럽에서 시판하는 인스턴트용 엑기스나 분말생약 그리고 채집한 원형의 생약 등을 포대에 넣어서 물에 넣어 사용하며 효능은 쇠뜨기와 동일하다.

3)질경이과(Plantaginaceae) 규산함유식물

질경이(*Plantago asiatica*)는 우리나라 각지의 길가 및 들에 자생하며 유럽 및 서남아시아 원산인 Black psyllium(*P. psyllium*), *Plantago lanceolata*가 종자의 껍질이 변비약으로 많이 사용된다. 전초 및 종자를 사용하며 한방에서는 차전초(車前草, Plantaginis Herba), 차전자(車前子, Plantaginis Semen)라 한다. 성분으로 전초 및 종자에 점액질이 다량 함유되어 있으며 이외에 aucubin, plantagic acid, plantagin, homoplantinin이 함유되어 있고 쇠뜨기와 동일하게 규산염을 다량으로 함유하고 있다. 한방에서 전초를 소염, 이뇨제로 종자는 진해, 하리, 만성변비에 사용한다. 한편 유럽에서 질경이 지상부는 매우 다양한 용도로 사용하며 먼저 진해제로서 둘째 상처부위나 화상부위에 그리고 곤충의 자상부위나 타박상부위에 신선한 지상부의 즙을 내어 복용 또는 바른다. 특히 소아용의 진해로 사용할 때는 신선한 지상부를 세절하여 압착하여 얻은 즙액에 동량의 꿀을 가하여 20분간 가열한 후 마개로 막아서 장기간 저장하여 사용할 수 있다. 또 하나 차전자 시럽은 설탕을 넣지 않더라도 장시간 변하지 않는 특징을 가지고 있어 천연방부제로서의 사용가능성도 점쳐지고 있고 또한 이른 봄 어린 지상부를 채집하여서 야채샐러드로서도 많은 인기를 얻고 있으며 이는 전신 기능을 향진시켜 환절기의 질병 및 춘곤증을 극복하는데 사용한다. 이상과 같이 유럽에서 질경이는 매우 많은 용도로 사용하며 외용으로도 많이 사용하고 있는 것을 엿볼 수 있다. 쇠뜨기와 동일하게 규산염의 중요성을 인식하면서부터 spa용 질경이 제제 역시 추출물과 분말 등 다양한 제형으로 출시되고 있으며 물론 약효는 쇠뜨기와 동일하게 사용이 된다.

이상과 같이 쇠뜨기, 마디풀, 그리고 질경이등 규산염이 함유된 다양한 약초를 추출하거나 생약을 단일 또는 복합제로 spa용 첨가제로 사용함으로써 겨울의 환절기 감기에 매우 유용하게 대처할 수 있을 것으로 생각된다. 또한 우리나라 spa산업에 대한 herb의 응용과 약용 spa의 증가 추세등 식물소재를 이용한 활성소재의

개발이 매우 중요하며 특히 우리나라에 자생하는 약용식물을 이용한 spa첨가용 소재개발 연구가 매우 중요하다.

약사 Point

1. 쇠뜨기 및 속새

: spa에 사용시 시판하는 인스턴트용 엑기스나 분말생약 그리고 망에 생약을 넣어 물에 넣어서 사용하며 각종 근육의 신진대사기능의 향진, 골절후의 후유증 특히 부인과의 하복부 질환 즉 경련성만성자궁질환 등에 이들을 spa에 매우 유용하게 사용한다.

2. 마디풀

: 복용시에 결핵균 발육을 저지시키고 이는 신체의 저항력을 강하게하여 노령자의 각종 세균감염에 매우 넓게 응용된 것으로 마디풀의 효능은 규산염에 의해서 오는 것으로 밝혀졌으며 쇠뜨기와 더불어 spa소재로 각광 받게 되었다. 방법은 쇠뜨기와 동일하며 시판하는 인스턴트용 엑기스나 분말생약 그리고 채집한 원형의 생약등을 포대에 넣어서 물에 넣어 spa에 사용한다.

3. 질경이

: 이른 봄 어린 지상부는 채집하여서 야채 샐러드로서도 많은 인기를 얻고 있으며 이는 전신 기능을 향진시켜 환절기의 질병 및 춘곤증을 극복하는데 사용한다. 쇠뜨기와 동일하게 규산염의 중요성을 인식하면 서부터 spa용 추출용 제제 및 분말 그리고 원형의 생약등 다양한 제형으로 출시되어 spa에 사용되고 있다.

■ 참고문헌 ■

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