

식물요법(Phytotherapy)

간장 및 담낭 질환

저자 **황완균**

중앙대학교 약학대학 교수
약학정보원 학술자문위원

개요

간장질환에는 여러 가지가 있겠으나 바이러스성 간염의 진단은 최근 들어 많은 진보를 하였으며 각각의 간장질환을 진단하는 하나하나가 하나의 학문이 되었다. 주로 치료에 사용되는 약물은 항지방간성 물질, 아미노산, 간 가수분해물, 비타민B복합체 등이 사용되며 일시적으로 특별히 좋다는 것은 대부분 효과가 없는 것으로 증명되고 있다.

이와 마찬가지로 간장병을 치료하기 위한 특별한 식이요법도 없다는 것이 증명되었으며 이것은 정상적인 식이요법보다 특별히 강장에 좋은 식이요법은 없다는 것을 의미한다.

간장질환에는 콩과, 자극이 강한 요리, 여러 번 기름으로 볶는 요리, 고장의 원인이 되는 양배추, 생과일 등을 피하는 것이 좋다. 주로 여기에 대표적으로 사용되는 식물요법에는 고미물질로서 마리아앵경귀가 있다. 마리아앵경귀는 현재까지 우선적으로 바이러스간염에 식물성 약재로서 사용되었으며 또 지방간을 포함한 모든 만성간질환에 투여하였으며 독성은 없고 위험하지는 않지만 간장에 대한 작용은 그다지 크지 않다. 이외에도 강황, 애기똥풀, 머위, 민들레, 서양톱풀, 무 등이 있다.

키워드

마리아앵경귀, 강황, 머위, 민들레, 무

1. 마리아앵경귀(*Silybum marianum*, EP)



마리아앵경귀

강황

마리아앵경귀는 지상부에 광택이 있고 특유한 백색의 엽맥이 있으며 성장하면 침이 앞의 끝에 밀생하는 대형의 홍색의 꽃이 피는 국화과 식물로 지중해 연안이 원산지로서 우리나라에서도 재배가 가능한 식물로서 현재 중국 및 몽골에서 많이 재배된다. 옛날에는 고미약으로서 사용되었지만 현재는 간장 질환에 가장 많이 처방되는 약재이다.

1967년에 독일약전에 수재되었으며 과실을 사용하며 *Cardui Mariani fructus*라 한다. 유효성분은

silymarin으로 상품명 Legalon으로 여러 회사에서 시판되며 동물실험에서 대용량 투여를 하여도 독성과 부작용이 없으며, 태아에 대한 부작용 역시 없는 것으로 증명되었다.

임상시험에서 Legalon 투여군은 2주 경과후 모든 간염의 전신상태, 위장증상 등이 개선되었으며 위장의 고장증세 역시 개선되었고 우상복부의 경련감도 소실되었고 식욕도 증진되었다. 또한 신체의 활동능력이 증진되고 건강하게 되었다. 현재 Legalon은 만성간염 이외에 급성간염의 후요법과 최근 문제가 되는 지방간, 알코올중독 환자의 지방간 등에 유효한 것으로 나타났으며 또한 간경변, 혈액중의 빌리루빈량, transaminase 활성을 정상화시키는 등 간염으로 인한 모든 경과증세를 조절하는 것으로 나타났다.

제제로는 과실을 조말로 한 다제와 틴크제 그리고 엑스제가 시판되며, 편리하게 silymarin이 주성분인 Legalon을 구입하여 복용할 수도 있으며 장기간 복용하는 것이 바람직하다.

2. 강황(*Curcuma longa*, KP)

카레가 열대지방에서 향신료로서 굉장히 애호를 받고 있는 이유는 열대지방의 기후가 위액분비를 가끔씩 불활성화 시키는 경우가 있기 때문에 이를 자극시키기 위한 것이며 또한 열대지방에서는 아메바성 이질에 의한 위산결핍증 또는 무산증이 나타나는 경우가 많기 때문이다.

이런 카레의 위에 대한 작용이 어느 정도 강력한가는 위궤양이 특별히 다발하는 지역이 해안지역의 호수가가 많고 고원으로 올라가면 위궤양이 없어지는 이유 즉 해안지역의 사람들은 특별히 카레를 많이 먹고 고원지대 사람들은 기후가 온화하여 카레를 먹지 않기 때문인 것이 증명되었다. 우리나라에서도 최근 청양을 비롯하여 진도 및 제주도에서 재배를 한다.

약용부위는 근경으로 강황 *Curcumae rhizoma*라고 한다. 주성분은 황색색소인 curcumin류와 정유로 간 기능과 관련된 담즙분비 및 유출작용이 탁월하며 이런 작용은 curcumin에 기인하는 것으로 알려졌다. 우리나라에서도 현재 민간요법으로 황달과 간장병에 사용하며 이담 또는 음주 전후에 복용하는 것으로 약보다는 건강식품으로 유통된다.

황색색소인 curcumin류는 카레라이스 등의 진한 염색력이 이 색소 때문이며 위점막에 대한 자극 외에 이 담기능을 항진시키는 작용을 한다. 이 때문에 우리나라에서도 카레를 다량 먹으면 가벼운 기분증상과 위홍분 증상 등을 야기하는 경우가 있다.

제제로는 주로 단방으로 다제 또는 침제가 많이 이용되며 1차스푼 정도를 1컵 물로 단시간 끓여서 여과하여 복용한다.

3. 머위(*Petasites japonicus*)



머위

민들레

우리나라를 비롯해서 유라시아대륙 전역에 대량 군락을 지어 자생하며 이른 봄 꽃대가 올라와 피며 근경으

로부터 원형의 대형의 잎이 나며 아랫면에는 솜 같은 회색의 털이 밀생한다. 옛날부터 잎을 식용하였으며 민간약으로 사용되고 있고 최근 새로운 약효가 발견되었는데 담도의 신경성근 긴장부전증후군에 효과가 있는 것으로 알려졌다.

생약으로는 잎과 근경을 약으로 사용하며 주성분인 petasin이 진통, 진경 활성이 있다는 것이 알려졌다. Petasin은 sesquiterpene alcohol에 angelic acid가 ester 결합한 물질로서 유럽 연구자들에 의해 위 및 담도에 대한 연구가 진행되었으며 생약엑스가 급성 및 만성위염과 십이지장염 그리고 자율신경실조증으로 인한 위장장애 특히 위심장증후군에 좋은 영향을 주는 것으로 알려졌다. 따라서 머위는 진정작용과 자율신경의 긴장을 조정하며 진경작용은 위와 장에 특별히 좋으며 간장과 관련된 담도의 경련 역시 감소시킨다.

현재 제제로는 유럽에서 머위가 혼합된 처방으로 Neurochol이라는 상품이 시판되고 있으며 주로 토크와 정제로 개발이 되어 있고 20-30 방울 또는 2정을 장기 복용한다.

4. 민들레(*Taraxacum officinale*, EP)

이른 봄 우리 나라 들에 황색으로 꽃이 피는 식물로 종자가 바람에 의하여 퍼진다. 봄에 잎을 샐러드용으로 사용하며 고미방향성이 쾌적하게 좋아 옛날부터 춘곤증의 주요 샐러드 원료로 유럽에서 많이 사용하였다. 춘곤증에 사용하는 이유는 여러 비타민 특히 비타민 C가 풍부하게 함유되어 있으며 이외에 고미질 및 효소상의 물질이 함유되어 있기 때문이다.

생약으로는 뿌리 및 전초를 사용하며 포공영 *Taraxaci radix cum herba*라 한다. 성분으로는 주로 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 간장의 효소분비도 증진시키므로서 담즙분비촉진 작용을 가져와 간 등의 소화기관의 병적요인을 개선한다. 일반적으로 대사 및 세포에 작용하지만 효과는 상당기간 장기 복용하여야 나타나며 4-8주 정도를 복용하여야 한다.

제제로는 생약을 분말화한 것을 다제로 사용하며 1 스푼을 물 1컵 단시간(15분) 끓는 물로 추출하여 1일 2회 분복하며 4-6주간 복용한다. 인스턴트용은 생즙을 사용하며 아침, 저녁 반 컵의 물에 1 스푼의 즙을 타서 복용한다.

5. 무(*Raphanus sativus*, KP)



무는 아시아 원산으로 여러 변종이 야채로 재배되며 약용으로 재배되는 것은 *R. sativus* var. *niger*이다.

생약으로는 원래 종자를 내복자라 하여 약용하나 여기서는 신선한 뿌리를 사용하며 옛날부터 간과 관련된 담낭질환에 흰 것 또는 검은색의 무를 세절하여 압착하여 나오는 생즙을 2-3시간 방치하고 가능하면 냉장고에 넣어서 방치한 후 여과하여 복용시킨다. 이것은 무에 함유된 sulfur화합물의 자극적인 맛을 없애기 위해서이며 복용 전에 약간의 설탕을 가하여 복용하면 좋다.

가정에서 만들기가 어렵지 않고 중간정도 크기의 무를 압착하면 1/4L 정도의 즙이 나오며 이정도면 1일 분량으로 충분하다. 보통 1일 1회 100-150mL정도를 2-3회 음용하고 4-5일정도 복용한 후 2-3일을 쉬는 것이 합리적이다. 무즙 역시 장기복용이 필수적이며 이른 봄 특히 즙을 복용하는 것은 춘곤증에 좋으며 현재 유럽에서는 많은 회사에서 생즙이 출시되고 있다. 무즙은 담즙의 분비촉진작용 뿐만 아니라 장관의 긴장을 높여 장의 연동운동을 촉진시키며 변의 배출을 촉진시켜 변을 보고 싶도록 느끼게 한다.

꼭 유념해야 될 것은 담즙과 간장에 대한 작용은 직접적이지 않은 간접적인 효과에 의해서며 긴장을 높임으로서 담도의 평활근을 수축시켜 담즙이 잘 배출되도록 한다. 따라서 변비를 수반하는 소화불량에 자주 사용한다. 주로 무즙을 복용하였을 때 문제는 없지만 일부에서 복통을 수반하는 위에 대한 자극증상이 나타나는 경우가 있는데 이런 사람들은 주로 허약한 체질일 경우에 나타나며 반대로 다혈질인 체질은 더욱더 강한 자극이 필요하다.

약사 Point

1. 마리아영경귀

: 장기간 복용하면 신체의 활동능력이 증진되고 만성간염 이외에 급성간염의 후요법, 지방간, 알콜중독환자의 지방간 등에 유효한 것으로 나타나며 과실을 조말로 한 다제와 틱크제 그리고 엑스제가 시판되며 편하게는 현재 의약품 또는 건강식품을 처방하는 것이 바람직하다.

2. 강황

: 간기능과 관련된 담즙분비 및 유출작용이 탁월하며 현재 민간요법으로 이담 또는 음주 전후에 복용하는 것으로 우리나라에서는 약보다는 건강식품으로 유통된다. 제제는 주로 단방으로 다제 또는 침제가 많이 이용되며 1차스푼 정도를 1컵 물로 단시간 끓여서 여과하여 복용하도록 한다.

3. 머위

: 진정작용과 자율신경의 긴장을 조정하며 간장과 관련된 담도의 경련 역시 감소시킨다. 현재 제제로 유럽에서 머위가 혼합된 처방으로 틱크와 정제로 개발이 되어 시판되고 있으며 20-30방울 또는 2정을 장기 복용하도록 한다.

4. 민들레

: 간장의 효소분비가 항진됨으로서 담즙분비촉진 작용을 가져와 간 등의 소화기관의 병적요인 등에 개선을 가져오나 효과는 상당기간 장기 복용하여야 나타나며 4-8주 정도를 복용하여야 한다. 제제로는 분말 1스푼을 물 1컵 단시간(15분간) 끓는 물로 추출하여 1일 2회 복용한다. 인스턴트용은 생즙을 사용하며 아침 저녁 반 컵의 물에 1스푼의 즙을 타서 복용하도록 한다.

5. 무

: 중간정도 크기의 무를 압착하면 1/4L 정도의 즙이 나오며 1일 2-3회 4-5일정도 복용한 후 2-3일을 쉬는 것이 합리적이다. 무즙은 담즙의 분비촉진작용 뿐만 아니라 장관의 긴장을 높여 장의 연동운동을 촉진시켜 변을 보고 싶도록 느끼게 한다.

■ 참고문헌 ■

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

