

식물요법(Phytotherapy)

유행성 감기

저자 황완균
중앙대학교 약학대학 교수
약학정보원 학술자문위원

개요

유행성 감기의 원인이 되는 바이러스 질환에는 항생제 등 항균제가 전혀 효과가 없으며 바이러스를 없애는 약 또한 많지 않다. 바이러스가 원인이 되는 질환에는 유행성 감기를 비롯하여 코감기 및 보통의 감기 그리고 풍진, 소아마비 등이 있다. 이러한 질병들은 새로운 항생제의 개발과는 관계없이 특별한 치료를 필요로 한다.

현재까지의 치료법은 신체독자적인 전신방위력을 높이는 목적으로 식물요법제를 사용하고 있으며 여러 가지의 가능성을 보여주고 있다. 지금도 독감이나 유행성 감기 등에 항생물질을 사용하지 않고 간단하게 치료하려는 노력을 많이 하고 있다. 이때는 몸의 저항력을 길러주는 발한성의 약용식물을 사용하는데 가장 큰 문제는 감기 등으로 인한 2차감염인 폐렴이며 이때는 항생제를 사용하여야하나 항생제는 예방적 작용이 없으므로 복용할 경우 내성균주를 만들기 때문에 주의를 요한다.

키워드

발한제, 딱총나무, 에키나세아, 근대, 해당화, 짚레나무

◎저항력을 길러주는 발한성의 약용식물

급성의 감기 및 류마티스 증상에 발한요법을 이용하면 좋은 효과를 볼 수 있으며 염좌도 동일하지만 옛날 서부터 알려진 요법으로 발한성 약제를 사용한다. 따뜻한 설탕물에 간단히 럼주 또는 liquor주를 가하면 충분한 발한작용을 하게 되는데 이 때 발한제의 중요한 효과는 따뜻함이 아니라 발한제의 효과에 의해 따뜻함이 상승작용을 하여 발한효과를 현저하게 상승시키는 것이다. 발한 요법은 신체가 강인한 사람이 신체의 방위력을 높이는데 사용한다.

1. 딱총나무(*Sambucus williamsii* var. *coreana*, *S. nigra*)



접골목



에키나세아

딱총나무는 우리나라의 산림에 자생하거나 공원에 식재하는 식물로 작지만 많은 흰 꽃이 우산모양으로 피고 꽃은 원추화서로서 이른 봄에 피며 강력한 냄새가 있고 저녁이 되면 냄새가 최고조로 달하여 약간 고기 썩는 냄새가 난다. 우리나라 한방에서는 줄기를 접골목(接骨木)이라 하여 사용하며 서양에서는 꽃과 과실을 약용하거나 식용한다.

유럽에서 딱총나무의 꽃은 아주 옛날로부터 청량 음료수의 원료로 애용되거나 접골목주(酒)로 만들어 복용하고 춘계요법의 대명사로 사용되었는데 그 효능은 몸의 저항력을 증대시켜주는 효과가 있다. 만드는 방법은 꽃대 7개를 7ℓ의 물에 넣고 저어서 종자를 제거하고 레몬 3개를 가하여 24시간 방치한 후 여과한다. 여기에 설탕 1kg을 가해 맛을 보고 다시 레몬즙을 가하여 맛을 교정한 후 저어주고 다시 24시간 방치한다. 더욱 바람직한 방법은 병과 같은 저장기에 넣어 지하에 저장하면 탄산가스가 발생하여 3-4주가 지나면 맛있는 과실주가 되며 이것을 냉장고에 넣어서 마시면 된다.

이런 방법은 발한제 및 특별히 비특이적 저항력을 증대할 목적으로는 꽃을 사용하고 열매는 완하 작용이 있어 용량을 과량으로 사용하면 오심 및 구토를 유발한다. 열매과즙 및 잼은 만성 류마티스, 관절염, 좌골신경통에 사용하는 명약이고 전채로 사용할 경우 밥 스푼 2개를 1/2ℓ의 물에 넣은 후 끓여서 분할하여 복용한다. 주의해야 할 점은 과육으로부터 종자를 제거하여야 하며 종자에는 수지상의 점막을 자극하는 물질이 있다. 과육에는 풍부한 비타민이 함유되어 있고 미성숙한 과피 및 잎에는 청산배당체인 sambunigrin이 함유되어 있어 주의를 요한다.

2. 에키나세아(*Echinacea purpurea*, *E. angustifolia*)

에키나세아는 북미 원산으로 꽃이 예뻐서 우리나라에서는 관상용으로 정원에 식재하고 꽃은 분홍색 또는 흰색이다. 사용부위는 전초와 뿌리 등 전체를 사용한다. 주성분은 echinacoside를 기본으로 정유, 수지, inulin, peptide 등 다소 여러 성분이 함유되어 있다. 약효는 이들 성분이 전부 혼합되어 발현되며 상처의 치유도 촉진된다. 특히 만성적 치료가 잘 안 되는 상처 또는 궤양에 좋은 것으로 알려져 있다. 에키나세아를 복용하면 림프혈관계 및 섬유아세포에 대한 저항력을 높이는 작용이 있어 각종 감염증, 유행성 독감, 감기 등 인체의 방위력을 증강시킨다.

작용기전은 전신의 긴장을 높여 감염증에 대한 방위력을 높이고 전혀 항생물질이 효과가 없는 급성바이러스 질환 및 유행성 감기에도 많이 사용된다. 따라서 에키나세아는 각종 각양의 증상에 대해 전신성 특이적 저항력을 증대시키는 목적으로 사용되는 식물성 약제의 전형적 prototype으로 사용된다.

처음 병이 걸렸을 때 1-2일째 2-3시간 마다 빈번히 복용하면 좋고 상품으로는 신선한 전초로 만든 엑기스를 1일 3회 각 10-20-50drop을 복용하면 좋다. 에키나세아의 항바이러스 활성은 광범위한 실험을 통해 증명되었으며 인체고유의 interferon에 필적하는 것으로 알려져 있으며 열에도 강하기 때문에 장점이 많다. 특히 항바이러스 작용은 장시간 실온에 방치해도 없어지지 않으며 RNA 및 DNA 바이러스 모두에 발현된다.

따라서 에키나세아는 저항력 증대 및 감염예방을 목적으로 우리나라에서도 많은 제제가 개발되어 상품으로 많이 판매되고 있다.

3. 근대(*Beta vulgaris*)

근대는 유럽이 원산지지만 Brassica(무우) 속 다음으로 다양한 근연식물이 세계각지에서 개발되어 재배되며 18세기까지는 주로 동물의 사료용으로 재배되었으나 그 후 뿌리는 설탕의 원료 식물로 보급되었다. 사용부위는 한방에서는 첨채자(蒹菜子)라 하여 과실을 약용하나 유럽에서는 신선한 지상부를 사용한다. 성분으로는 과

실에 주성분으로 glucuronide saponin과 각종 소화효소, 비타민이 다량 함유되어 있으며 신선한 지상부에는 적색 색소인 betanin, flavonoid, anthocyanin 그리고 각종 비타민 및 필수아미노산이 다량 함유되어 있다. 신선한 즙을 복용하면 전신의 근육 긴장도를 높여 강장제로서 바이러스에 대한 저항력을 증대시키며 주로 전신을 흥분시켜 전신의 건강상태를 일시적으로 호전시킨다. 그러나 이러한 효과를 보기 위해서는 대량의 신선한 즙이 필요하며 이 때 뇨와 대변이 약간 붉게 변화하여 혈액으로 착각을 일으킬 수 있다.

◎저항력을 길러주는 비타민 함유 약용식물

비타민류 특히 비타민 C는 생체의 방어력을 높이는데 필수적이며 주로 바이러스로 인한 급성 감염증에 대량으로 투여하는데 이는 통상적으로 열이 높으면 높을수록 비타민 C의 소비량이 많아지기 때문이다. 흡수가 잘 안되지만 배설이 잘되기 때문에 중독증상이 없고 주로 예방적인 차원에서 가장 많이 이용되는데 이상적인 섭취 방법으로는 vitamin C를 함유하는 과실 및 과즙을 충분히 활용하는 것이다. 이런 목적으로 가장 많이 알려진 것은 레몬 과즙으로 이는 비타민 C뿐만 아니라 citric acid, hesperidin과 같은 vitamin P 등을 함유하고 있다. 괴혈병 등의 주로 장기적인 선상 생활 또는 전쟁에 많이 이용되며 장미과의 신선한 과실에 다량 함유되어 있다. 장미과의 Rose속의 성숙한 열매는 광택이 나고 붉은 과실을 가지므로 rose hip이라 하여 약용으로 유럽에서 옛날부터 사용해 왔으며 과실을 자르면 중앙에 핵이 있다. 빨간 과피 중에 다량의 비타민 C가 함유되어 있으므로 잼 또는 마마렛트를 만들 때에는 가능한 한 신선한 과실로 만들어야 좋다.

1. 해당화(*Rosa rugosa*, *R. cania*)



해당화

찔레나무

해당화는 극동아시아 바닷가 모래언덕에 자생하는 식물로 전신에 털 같은 가시가 있는 것이 특징이다. 가을이 오면 붉은색 구형의 열매가 탐스럽게 달린다. 우리나라를 비롯한 중국에서는 꽃과 뿌리를 약용으로 하나 유럽에서는 과실을 사용한다. 과실에는 상기 언급한 바와 같이 vitamin C가 종에 따라 다르지만 보통 0.5-2% 내외 함유되어 있으며 이 외에 유기산, 탄닌, 정유, flavonoid, carotenoid 등 다양한 성분들이 들어 있다. 일반적으로 과실을 tea로 추출하여 일반감기나 인플루엔자 바이러스 감염증에 1차적 방어 목적으로 사용하고 이는 vitamin C에 기인한다고 볼 수 있다. 이외에 펙틴, 유기산 등은 약하지만 변비와 이노제로서 민간에서 사용한다. 감기에 사용할 때는 2-5g의 과실을 커피 잔 1개의 열탕에 넣어 15-30분간 추출한 후 1일 수회 복용한다.

2. 찔레나무(*Rosa multiflora*)

우리나라 각지의 들과 산에 야생하며 줄기가 많이 분지하며 줄기에는 큰 가시가 많다. 장미와 비슷하지만

꽃이 작고 흰 꽃으로 가을에 작은 열매가 붉게 익는다. 한방에서 사용 부위는 열매로 영실(營實)이라 한다. 해당화에 비해 열매가 작으나 vitamin C 외에 불포화지방산, 탄닌, 정유, flavonoid 등이 함유되어 있다.

Vitamin C 결핍으로 인한 감염증 질환으로 주로 감기에 1차적으로 다량 사용되나 순환기 또는 이뇨제로서 통풍, 류마티스 등에도 많이 사용하는 것으로 알려져 있다. 복용방법은 건조과실 분말 1-2g을 10-15분간 끓인 후 여과하여 수시로 복용한다. 만약 이뇨제로 복용할 경우 3.5g 이상을 상법에 따라 복용하도록 한다.

약사 Point

1. 딱총나무

: 꽃대 7개를 7ℓ의 물에 넣고 저어서 종자를 제거하고 레몬 3개를 가하여 24시간 방치한 후 여과하고 여기에 설탕 1kg을 가해 맛을 교정하고 24시간 방치한다. 다시 병에 넣어 지하에 저장하면 탄산 가스가 발생하며 3-4주가 지나면 맛있는 과실주가 되는데 이것을 차갑게 해서 마시도록 한다.

2. 에키나세아

: 처음 1-2일째 2-3시간 마다 엑기스 상품을 1일 3회 각 10-20-50drop을 자주 복용하면 좋다. 에키나세아의 항바이러스 활성은 실험을 통해 증명되었으며 인체고유의 interferon에 필적하는 것으로 알려져 있으며 열에도 강하기 때문에 장점이 많은데 특히 항바이러스 작용은 장시간 실온에 방치해도 없어지지 않는다.

3. 근대

: 신선한 즙을 자주 복용하면 전신의 근육긴장도를 높여 강장제로서 바이러스에 대한 저항력을 증대시키고 주로 전신을 흥분시켜 전신의 건강상태를 일시적으로 호전시킬 수 있는데 대량의 신선한 즙을 복용 시에 효과를 볼 수 있다. 이때 노와 대변이 약간 붉게 변화하여 혈액으로 착각하는 경우도 있으므로 조심하여야 한다.

4. 해당화

: 과실분말을 tea로 추출하여 일반감기나 인플루엔자 바이러스 감염증에 1차적 방어의 목적으로 사용하며 이것은 vitamin C에 기인한다고 볼 수 있다. 2-5g의 과실을 커피 잔 1개의 열탕에 넣어 15-30분간 추출한 후 1일 수회 복용하도록 한다. 이외에 약하지만 변비와 이뇨제로서 민간에서 사용한다.

5. 찔레나무

: 건조과실 분말 1-2g을 10-15분간 끓인 후 여과하여 수시로 복용하도록 한다. 만약 이뇨제로 복용할 경우 약간 많은 3.5g 이상을 상법에 따라 복용하도록 한다.

■ 참고문헌 ■

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