



월경전 증후군과 한방제제

저자 **황완균**

중앙대학교 약학대학 교수

약학정보원 학술자문위원

개요

월경전 증후군(Premenstrual syndrome)은 여성 중 약 40%가 겪고 있는 흔한 질병으로 옛날에는 흔히 여성들만이 겪는 생리적인 현상이라고 하였다. 현대 의학적으로 20세기 중반 영국 의사 캐터리나 돌튼에 의해 질병으로 명명되었다.

증상은 정도의 차이는 있으나 전체의 10% 정도는 증상이 매우 심각한 것으로 알려져 있다. 신체적 증상은 일반적으로 생리통이라 할 수 있는 두통, 복통, 피로, 유방통증 및 요통 등과 소화불량으로 인한 복부팽만과 변비가 수반된다.

정신적 증상은 과민성이나 정서의 불안으로 인한 적개심, 공격성, 집중력 저하, 자제력 상실 및 우울증 등이 수반되는 경우도 있다. 하지만 그 원인이 무엇인지는 정확히 밝혀지지 않았으나 생리기 전후의 호르몬의 변화와 수용성 비타민 영양결핍 그 중에서도 뇌에서 신경전달에 관여하는 비타민 B군의 결핍과 스트레스가 주 원인인 것으로 추측하고 있다.

사람에 따라서는 월경 전 증후군이 너무 심한 나머지 성격까지 바뀌는 경우도 있다. 또한 월경 전 증후군의 원인을 식습관, 환경적 요인, 사회학적 요인, 심리학적 요인, 호르몬이나 유전자 등과 연관지어 밝혀보려는 많은 시도가 있었지만 그 원인이 정확하게 밝혀지지 않고 있다. 단 월경전 증후군이 임신기간이나 폐경 후에는 사라진다는 사실만은 명확하다.

가장 최근에 이루어진 한 연구는 프로게스테론 호르몬 수용체가 프로게스테론 호르몬을 제대로 결합하지 못할 때 월경 전 증후군 증세가 나타난다는 결론을 내리기도 하였다.

한방에서는 월경전 증후군이라는 병명이 없으며 주로 월경으로 인한 제 증상을 모두 포함한 것으로 규정하는 것이 타당하다.

키워드

계지복령환, 당귀작약산, 가미소요산, 도핵승기탕, 온경탕

한방에서 월경통이란?

월경통의 주요증상은 한방에서 크게 3가지로 분류한다. 아랫배가 아픈 경우, 허리가 아픈 경우, 아랫배와 허리가 동시에 아픈 경우 등이다. 또한 변비나 설사, 소화불량, 식욕감퇴를 동반하는 경우가 많다. 속이 메스껍고 토할 것 같거나, 가슴이 뛰고 얼굴이 화끈거리며, 잘 놀라며, 어지럼증을 호소하기도 한다. 머리, 팔, 다리 등 온 몸이 쭈시고 손발이 저리고 시리며, 소변이 시원하지 않고, 가슴 아래쪽이 붓거나 통증이 생기는 것과 월경통이 함께 나타난다. 이처럼 다양한 증상들은 월경기가 되면 온 몸의 피와 수분이 골반 안 장기로 쏠리면서 혈액과 수분의 흐름이 원활하지 못하기 때문에 나타난다. 그 원인은 자궁을 따라 올라가는 충맥(衝脈)과 임맥(任脈)의 기혈(氣血)이 균형을 잃는데 있다.

때문에 월경기에는 과로를 피하고 소화에 부담없는 음식을 섭취하고, 몸을 따뜻하게 하고, 정신적으로 긴장하거나 흥분하지 않도록 조심하는 게 좋다. 이렇게 하면 기혈순환이 원활해져 월경통을 예방할 수 있다. 또한 통증이 있을 때는 아랫배와 허리를 따뜻하게 찜질하고 특히 찬 음식이나 냉수욕을 삼가는 게 좋다.

한의학에서는 자궁 혈액순환을 촉진하는 한방제제가 월경통 치료에 효과가 있다. 구체적으로 기체(氣滯), 한습(寒濕), 기혈(氣血) 쇠약 등이 원인으로 보고 있다. 다시 말해서 통증이 심한 것은 기체에서, 허리와 등까지 저리며 찬물을 끼얹은 듯 냉한 느낌이 드는 것은 한습에서, 자궁이 빠지는 듯하고 허리나 항문, 넓적다리 안쪽까지 통증이 있는 것은 기혈쇠약에 의한 것으로 간주한다.

현재 한방제제로는 계지복령환, 당귀작약산, 가미소요산, 도핵승기탕 및 온경탕 등이 많이 사용된다.

한방제제

1. 계지복령환(桂枝茯苓丸)

- **처방구성:** 금귀요약에 수재된 처방으로 도인, 목단피, 복령 및 작약 등이 각 6g으로 되어 있으나 제제의 허가는 각 1.33g을 1일 3회 사용하는 것으로 되어 있다. 이 처방은 주로 어혈로 인한 생리통에 정평이 나 있는 처방으로 목단피와 도인은 적체되어 있는 어혈을 제거하고 작약은 피를 통하게 하고 진경작용을 나타내며 계지는 기의 순환을 개선한다. 복령은 위내정수를 제거하여 복부팽만 등을 없애준다.

- **목표:** 월경불순, 무월경 및 월경곤란 등의 월경이상과 월경주기가 규칙적이지 않는 월경전 증후군의 제

증상에 사용한다. 즉 월경전 증후군을 한방에서는 여성과 생리에 관한 제 증상을 어혈로 생각한다. 본 처방은 주로 체력이 중등도 이상인 여성에게 사용하며 월경과다인 환자는 사용을 하지 않는다.

- **적용:** 부인과질환으로 월경곤란, 월경불순 및 자궁염증 등의 근중에 사용하며 간혹 치핵, 타박상 및 담마진 등에도 사용한다.

- **부작용, 주의사항:** 계지에 대하여 과민증(發疹)을 일으키는 체질이 있고 항혈액응고 작용이 있으므로 임신 초기에는 사용을 하지 않는 것이 좋다.

- **복용방법:** 원방을 1회분량으로 하여 1일 2-3회 물로 추출하여 식전에 복용하거나 시판되는 제제의 경우 복용방법에 따른다.

2. 당귀작약산(當歸芍藥散)

- **처방구성:** 금궤요약에 수재된 처방으로 당귀8g, 작약16g, 복령4g, 백출4g, 택사8g 및 천궁8g 등이나 제제의 허가는 당귀1g, 작약2g, 복령1.33g, 백출1.33g, 택사1.67g 및 천궁1.0g 등으로 구성되어 있다. 이 처방은 주로 따뜻한 온성구어혈제로서 당귀와 천궁이 그 작용을 하여 음허증의 어혈을 제거하며 혈액량 증가와 혈행 개선, 몸이 차가운 것을 개선한다. 또한 이뇨제로 복령과 백출 및 택사가 함유되어 부종, 머리 무거움, 두통 및 어지러움 등의 수독증상을 제거한다. 특히 구성한약을 보면 오령산과 사물탕을 복방한 처방이다.

- **목표:** 본 처방은 냉증에 가장 많이 사용되는 것으로 사지말단의 혈액순환이 좋지 않거나 차가울 때 사용한다. 체격이 말랐거나 근육이 약하여 쉬 피곤한 허증의 사람에게 사용한다. 안색은 혈색이 나빠 창백하거나 윤택이 없는 음증에 사용한다. 생리가 늦어서 생리 후반부에 강한 통증이 올 때나 냉증이 심하여 생리통이 심할 때 사용한다. 특히 본 처방은 마른 젊은 여성에 많이 사용한다.

- **적용:** 본 처방은 산부인과질환으로서 월경전증후군을 비롯하여 월경불순, 월경곤란 및 무월경 등에 사용하여 기타 복통, 요통, 두통, 어지러움 및 빈혈 등에 사용한다.

- **부작용, 주의사항:** 본 처방은 복용 후 위장장애를 나타내는 경우가 의외로 많으며 이럴 때는 식후 복용을 하거나 복용량을 줄이는 것이 좋다. 그리고 인삼함유제와 병용하는 것도 한가지 좋은 방법이다.

- **복용방법:** 원방을 1회분량으로 하여 1일 2-3회 추출하여 식전에 복용하거나 시판되는 제제는 복용방법에 따른다. 한편 복용 후 위장장애가 있을 경우 식후 복용을 하거나 복용량을 줄이는 것이 좋다.

3. 가미소요산(加味逍遙散)

- **처방구성:** 내과적요에 수재되어 있는 처방으로 백출, 작약, 복령, 시호, 당귀, 맥문동, 목단피 및 치자 등이 각 4g, 감초와 작약이 각 2g, 생강 3편 등이나 허가되어 있는 제제는 백출, 작약, 복령, 시호 및 당귀 등이 각 1g 목단피, 치자 및 감초 등이 각 0.67g 박하와 건강이 각 0.33g으로 구성되어 있다. 이 처방의 당귀는 온성의 구어혈제로서 피를 보하여 원활하게하고 신체 내부의 차가움을 없애주며 작약은 진경작용을, 목단피는 작약과 비슷하나 소염성의 구어혈작용이 강하다. 시호는 간의 실조를 없애주며 치자는 청열작용을 하고 백출과 복령은 이뇨작용을 한다.
- **목표:** 본 가미소요산은 원래 통경제로 분류되어 있으나 여성이 자율신경실조증으로 인한 발작성의 열감, 발한, 가슴의 두근거림, 불면, 흉부압박감, 신경과민 및 불안초조 등의 정신신경증상과 두통, 어지러움, 어깨 결림 및 전신피로감 등의 다수 신체통증을 목표로 한다. 위에서 서술한 증상이 모두 월경전 증후군에서 나타나는 다양한 증상으로 다양한 증상에 사용한다.
- **적용:** 본 처방은 월경곤란증과 같은 월경전 증후군과 월경불순과 여성갱년기장해 등 부인과 질환뿐만 아니라 자율신경 실조증에도 사용한다. 따라서 우울증 등이 주기적으로 찾아올 때 사용한다. 이외에 만성간염, 간경변, 습진 및 변비등에도 사용하기도 한다.
- **부작용, 주의사항:** 위장장해를 일으킬 수 있고 감초가 함유되어 있으므로 위알도스테론증에 주의하여야 한다.
- **복용방법:** 원방을 1회분량으로하여 1일 2-3회 추출하여 식전에 복용하거나 시판되는 제제의 경우 복용방법에 따른다.

4. 도핵승기탕(桃核承氣湯)

- **처방구성:** 상한론에 수재된 처방으로 도인 6g 계지, 망초 및 감초가 각 4g 대황 8g이나 허가된 제제는 도인 1.67g 계지 1.33g, 망초 0.67g, 감초 0.5g 및 대황 1.0g 등으로 구성되어 있다. 구성 한약재인 도인은 실열의 어혈을 제거하여 내보냄으로서 혈행장해를 개선하며 대황과 망초는 실열을 제거하여 차갑게 한다. 또한 계지와 감초는 기상충(氣上衝)을 억제한다. 이 처방은 주로 증등도의 체력을 가진 사람의 변비에 사용한다.
- **목표:** 도핵승기탕은 월경전 증후군으로 월경이상, 월경주기관련 어혈의 제증상에 매우 좋으며 주로 아랫배가 뭉치거나 경련이 있을 때 사용한다. 체력이 있는 여성이 생리전에 변비가 왔을 때 사용하며 월경전후 정신착란 증상이 왔을 때도 사용하며 안면이 기역전에 의해 홍조를 나타낼 때도 사용한다.

- **적용:** 본 처방은 월경곤란증과 같은 월경전증후군과 월경불순과 자궁근종 등에 사용하며 월경시와 산후 약화되는 우울증, 히스테리, 치질, 과식증 및 변비 등에 사용한다.
- **부작용, 주의사항:** 망초와 대황의 함량이 높으므로 설사와 복통이 유발할 수 있으며 망초에 의해 설사와 부종을 유발 할수 있다. 감초는 위알도스테론증에 주의하여야 한다.
- **복용방법:** 원방의 경우 1회 분량을 1일 2-3회 추출하여 식전에 복용하거나 시판되는 제제의 경우 복용방법에 따른다.

5. 온경탕(溫經湯)

- **처방구성:** 금궤요약에 수재된 처방으로 원전에 오수유 3g, 당귀, 천궁, 작약, 인삼, 계지, 아교, 목단피, 생강 및 감초 등이 각 4g, 반하 8g 맥문동 10 g 등 비교적 처방 약의 수가 많으며 허가된 한약제제의 처방구성은 감초 0.67g 건강 0.33g 당귀 1.0g 맥문동 3.33g 목단피 0.67g 반하 1.67g 인삼 0.67g 오수유 1.0g 천궁 0.67g 계지 0.67g 아교 0.67g 및 작약 0.67g 등으로 되어 있다. 당귀, 천궁 및 작약 등은 혈허를 치료하며 목단피는 하복부의 어혈을 녹여서 혈액의 순환을 촉진시킨다. 계지는 기상충을 치료하며 맥문동과 아교는 혈의 건조함을 막아준다. 오수유는 신체를 따뜻하게 하여 두통을 제거한다.
- **목표:** 월경전 증후군을 포함한 월경관련증상 뿐만이 아니라 하복부가 차갑거나 이상감이 있을 때 좋다. 또한 손바닥이 불쾌할 정도로 뜨거운 열감이 있을 때 좋아서 주부습진 또는 손바닥 껍질이 벗겨질 때 사용한다. 또한 입술과 구강이 건조하거나 몸이 차가워서 두통이 나타날 때 사용한다.
- **적용:** 본 처방은 월경전 증후군을 포함한 월경곤란증, 월경불순, 자궁출혈, 갱년기장해 및 유산 등의 부인병 뿐 만아니라 몸이 차갑거나 신경증, 습진, 손바닥각화현상 및 손바닥작열감 등에 사용한다.
- **부작용, 주의사항:** 당귀와 천궁은 소화불량을 야기하며 계지의 경우 과민증이 있을 수 있으므로 주의를 요한다.
- **복용방법:** 원방의 경우 1회 분량을 1일 2-3회 추출하여 식전에 복용하거나 시판되는 제제의 경우 복용방법에 따른다.

약사 Point

1. 계지복령환: 월경전 증후군의 제 증상에 사용하며 한방에서는 여성과 생리에 관한 제 증상(월경전증후군)을 어혈로 생각한다. 본 처방은 주로 체력이 중등도 이상인 여성에게 사용하며 월경과다인 환자는 사용을 하지 않는다.
2. 당귀작약산: 냉증에 가장 많이 사용되는 것으로 사지말단의 혈액순환이 좋지 않거나 차가울 때 사용한다. 안색은 혈색이 나빠 창백하거나 윤택이 없는 음증에 사용한다. 생리가 늦어서 생리 후반부에 강한 통증이 올 때나 냉증이 심하여 생리통이 심할 때 사용한다. 특히 마른 젊은 여성에 많이 사용한다.
3. 가미소요산: 여성이 자율신경 실조증으로 인한 발작성의 열감, 발한, 가슴의 두근거림, 불면, 흉부압박감, 신경과민 및 불안초조 등의 정신신경증상과 두통, 어지러움, 어깨결림 및 전신피로감 등의 다수 신체 통증에 사용한다. 모두 월경전 증후군에서 나타나는 다양한 증상에 사용한다.
4. 도핵승기탕: 월경전 증후군으로 월경이상, 월경주기관련 어혈의 제 증상에 매우 좋으며 주로 아랫배가 뭉치거나 경련이 있을 때 사용한다. 체력이 있는 여성이 생리전에 변비가 왔을 때 사용하며 월경전후 정신착란 증상이 왔을 때도 사용한다.
5. 온경탕: 월경전 증후군을 포함한 월경관련 제 증상과 하복부가 차갑거나 이상감이 있을 때 좋다. 또한 손바닥이 불쾌할 정도로 뜨거운 열감이 있을 때도 좋아서 주부습진 또는 손바닥 껍질이 벗겨질 때 사용한다. 또한 입술과 구강이 건조하거나 몸이 차가워서 두통이 나타날 때 사용한다.

참고문헌

1. 일본생약학회감수, 현대의료에서의 한방약, 남강당(2008)
2. 한약제제학편집위원회, 한약제제학, 신일북스(2015)
3. Mizushima T., 현대의학에서의 한방제제 사용방법, Sanwa서점(2006)