피로회복

-한약 및 한방-

저자 황완균
중앙대학교 약학대학 교수
약학정보원 학술자문위원

개요

고령화와 움직임이 덜한 현대인에게서 나타나는 대표적인 질환은 대사성질환 즉 생활 습관병이다. 대사성 질환은 한방에서 음허(陰虛)라 하여 신체내부의 언발란스 증상으로 전반적으로 허약한 소모성 질환으로 쉬 피로하게 되는 것이 특징이다. 치료원리는 기, 혈, 음 및 양을 보강하고 신체 저항력을 높혀 내부 장기의 기능을 증가시키는 한약 즉 생체의 면역기능 및 cyclic AMP의 함량을 증가시키는 한약을 복용하는 것이다. 하지만 피로의 원인을 명확히 모르는 상태에서 이런 한약을 사용할 경우 자칫 병을 키우는 수가 있기 때문에 정확한 진단이 필요하다.

이런 피로감을 자주 느끼는 사람들의 주 증상은 크게 두가지로 나눌 수 있다. 첫째는 소화 흡수 기능의 장해로 병원균의 감염을 받기 쉽고 따라서 그 기능도 나빠진다. 더욱이 이럴 때 사용하는 한약들은 농도가 진하기 때문에 흡수되기 어렵고 소화불량이 되어 쉬 피로감을 느낀다. 둘째 신체의 각종 장기의 체액이 부족한 음허증인 사람으로 자율신경계 기능의 불균형이 초래되어 교감신경이 상대적으로 흥분한다. 그러나 이 때 사용하는 한약들은 인체의 생리적 기능을 촉진하여 자율신경계를 흥분시켜 증상을 악화시켜 쉬 피로감을 느끼게 한다. 이런 피로감을 없애는 한방약으로는 보기약과 보음약이 대표적이다.

키워드

인삼, 만삼, 대추, 잔대, 맥문동, 둥굴레, 광나무

1. 기(氣) 순환성 피로회복

한방에서 기(氣)는 인체의 신경 계통 기관의 생리적인 기능을 말하는 것으로 기허란 이런 생리적인 기능이 불충분한 상태를 말한다. 특히 소화기계의 비장과 호흡기계의 폐장의 생리적인 기능이 허약한 상태를 말한다.

흔히 기가 약하다는 말에서 나타나듯 증상은 전신권태감, 사지 무력감 등의 쉬 피로감과 식욕부진, 복부팽창 및 복통 등의 증세가 나타나며 일어섰을 때 현기증, 긴장부족증상이 나타난다. 또한 숨이 차고 답답한 증상이 나타나며 움직이면 호흡곤란이 오며 목소리에 힘이 없는 것이 특징이다.

이럴 때 각 기관의 생리적인 기능을 촉진하고 체력을 증강시키는 역할을 하는 기는 혈액(血)과 밀접한 관련이 있으므로 혈액의 생산과 연관성이 많다. 여기에 사용하는 약제는 甘味의 것이 많고 농도가 짙기 때문에 소화가 잘 되지 않는 특성이 있기 때문에 목향, 진피 등을 넣어서 사용한다.

Copyright ⓒ 약학정보원 KOREA PHARMACEUTICAL INFORMATION CENTER All rights reserved.

1) 인삼(*Panax ginseng*)

인삼 만삼

한방에서 피로회복 및 강장제로서 가장 많이 사용하는 약이 인삼으로 서양에서도 노인성 강장제로서 많이 사용된다. 인삼은 가공 정도 및 부위에 따라 백삼, 홍삼 및 미삼 등으로 가공하여 사용하며 최근에는 재배기술에 따라 장뇌삼, 산양 산삼 및 배양삼 등으로 차별화를 시도하고 있다.

성분은 주로 사용하는 뿌리에 panaxadiol계 및 triol계 인삼 saponin, 정유 및 미량원소(Ge, Se 등) 등의 유효성분이 함유되어 있으며 주로 스트레스, 피로, 우울증, 심부전, 고혈압, 혈액의 죽상경화증, 빈혈, 당뇨병 및 피부 등에 적응증을 가지고 있다. 임상적 응용으로 주로 만성허약증에 사용하며 원기를 강하게 보충하여 회복력을 일시적으로 증가시키며 소화기관의 흡수를 높혀 피로감을 없애 준다.

또한 빈혈과 신경쇄약에도 사용하여 흥분형 환자에 대하여 정신을 안정시키고 맥박을 안정시키며 몽롱한 상태를 회복시킨다.

사용할 때 주의점은 호흡이 거칠고 실열이 있거나 고혈압증세가 있는 경우 주의를 요한다. 사용방법은 다양한 한방처방이 있으나 단방제로 사용하는 것이 좋으며 일반적으로 조말로 하여 소량으로 1.5-3g을, 대량일 경우 9g까지 1일 3회 분복하여 피로회복제로 사용할 수 있으며 이와는 달리 구급처방일 경우는 1회 15-24g을 사용하기도 한다. 피로회복에 자주 사용되는 한방처방에는 인삼탕과 대건중탕이 있다.

2) 만삼 (*Codonopsis pilosula*)

만삼은 더덕(羊乳)과 유사한 식물로 중국에서 주로 재배되지만 최근 우리나라에서 건강기능식품으로 애용되고 있으며 재배도 되고 있다. 도라지과(Campanulaceae)식물로 뿌리를 당삼(黨參)이라 하여 사용하며 중국에는 여러 종류의 당삼이 유통된다. 뿌리에 전분 대신 이눌린이 함유되어 있고 자르면 흰 유액이 나와 더덕과 유사하며 식감과 맛이 좋고 약효가 우수하여 산채 나물 또는 다이어트 식품으로도 각광받고 있다.

성분은 뿌리에 lobetyol 과 그 유도체 및 polyacetylene 등이 함유되어 있다. 약리작용으로 피로회복, 강장 및 건위작용이 있어 신진대사를 높이고 소화 흡수를 촉진시킨다. 또한 조혈작용이 있는 것으로 알려져 있다.

임상적 응용으로는 대사불량으로 인한 신체의 피로 및 쇄약에 사용하며 특히 비위기능이 나빠 소화흡수 기능이 저하되었을 때 사용한다. 또한 철 결핍성 빈혈이나 영양불량성 빈혈에도 사용한다.

근본적으로는 인삼과 효능 및 성질이 유사하여 인삼을 대용할 수 있으나 인삼보다 약효가 약하므로 인삼의 2-3배 가량을 사용하여야 한다.

사용방법은 대용량을 사용하며 보통 1일 조말로 하여 12-30g을 사용하며 최고 90-120g을 사용할 수도 있다.

Copyright ⓒ 약학정보원 KOREA PHARMACEUTICAL INFORMATION CENTER All rights reserved.

3) 대추(*Ziziphus jujuba* var. *inermis*)

대추는 약용 또는 식용으로 우리나라에서 많이 재배하며 주산지는 남부지방이다. 특산으로 보은대추가 있으나 유통량은 그리 많지 않다. 잘 익은 열매를 사용하며 단당류 및 여러 당류 그리고 유기산이 함유되어 있어 맛이 상큼하며 특히 oleanolic acid 유도체의 saponin 및 cyclic AMP 등이 함유되어 있어 활동량이 많은 사람의 피로회복에 매우 좋다.

약리작용으로 스트레스로 인한 위장기능 조정, 진경 및 진정작용 등이 있다. 임상적으로 약효는 그리 강하지 않아 스트레스로 인한 위장기능 및 여성의 갱년기 장해 또는 히스테리에 보조약으로 사용한다.

일반적으로 사용상의 주의점은 없으나 당이 많으므로 충치로 인한 치통이나 소화가 잘 안될 경우 사용을 하지 않는 것이 좋다.

사용방법은 시중에 많은 대추 제품이 나와 있으나 당이 많이 함유되어 있어 가능한 한 원형의 건조된 것을 선택하여 5-20g정도 물에 끓여서 여과하여 그대로 음용하는 것이 피로회복에 좋다.

2. 노인성 피로

노화된 신체의 각종 장기에 활력을 불어넣는 약을 한방에서 보음 또는 양음약이라 한다. 주로 폐, 위, 간 및 신장 등의 노화로 인해 나타나는 질병으로 각 장기의 체액과 내분비액이 부족하여 생기는 노화성의 노인성 질환이 대표적이다. 증상을 보면 주로 쉬 피로해지며 폐가 나쁘며 건조한 기침과 목소리가 갈라지거나 피부가 건조해진다. 위가 노화될 경우 소화 효소액의 부족하여 식욕부진이 온다. 간이 노화되면 먼저 시력이 감퇴되고 눈이 캄캄해지며 이명이 생기는 경우도 있다. 신장의 노화는 신만성증후군으로 나타나 매우 위험해진다. 이런 노인성 증후군에는 각종 장기에 수분과 체액을 공급하는 점액질이 풍부한 한약과 이를 공급하는 혈액과 혈관을 깨끗하게 또는 튼튼하게 하는 불포화지방산이 다량 함유된 한약이 좋다.

1) 잔대(*Adenophora triphylla*)

잔대

맥문동

잔대는 전국에서 재배하는 초본으로 만삼과 같은 도라지과 식물로 뿌리를 사삼(沙蔘)이라하여 생식으로 식용한다. 성분으로는 polyacetylene과 inulin 및 유액이 많이 함유되어 있다. 한방에서는 특히 폐의 기능을 높혀주며, 음허로 인한 폐의 열을 식혀주는 것으로 알려져 있다. 임상적으로 사삼은 만성적인 폐기능 저하로 인한 해소, 마른 기침 등에 사용하며, 발열성 질환의 회복기, 탈수 등에 사용한다. 사용방법은 주로 건조한 것을 1일량

Copyright ⓒ 약학정보원 KOREA PHARMACEUTICAL INFORMATION CENTER All rights reserved.

6-15g을 생것은 30g까지 사용하며 주로 사용하는 한방의 처방 예는 사삼맥문동탕이 있다.

2) 맥문동(*Liriope platyphylla*)

우리나라는 대엽맥문동을 사용하지만 중국 및 일본에서는 소엽맥문동 *Ophiopogon japonicus*을 사용한다. 최근 중국에서 우리나라만 사용하는 대엽맥문동을 중국약전에 수재시켜 사용하고 있다.

한방에서 뿌리의 말단 비대부를 맥문동(麥門冬)이라 하여 사용하며 성분으로 다량의 점액질 및 steroid saponin이 함유되어 있다. 약효는 사삼과 유사하여 만성적인 폐기능저하로 인한 해소, 마른 기침 등에 사용한다. 임상적으로 폐기능저하로 인한 피로 및 노인성 해소 천식에 사용하며 발열질환 후에 수반되는 변비, 열감, 구갈 등의 탈수 및 피로 증상에 사용한다. 사용방법은 맥문동 1일 7-10g을 400ml 물을 가해 반 정도 되게 끓인 후 여과하여 3회 분복한다. 한방처방의 경우 맥문동탕과 생맥산이 자주 애용된다.

3) 둥굴레(*Polygonatum odoratum* var. *pluriflorum*)

우리나라에 자생하거나 많이 재배하는 다육경의 다년생 식물로 근경을 채취하여 건조하여 볶아 차로 음용한다. 비대한 근경을 옥죽(玉竹)이라하여 사용하며 성분은 맥문동과 매우 유사하여 다량의 점액질과 steroid saponin을 함유하고 있다. 약효는 한방에서 강장, 강정약으로서 해소, 다한, 유정 및 피로회복 등에 처방된다. 임상적으로 맥문동과 유사하게 적용되나 주로 허약체질에 보약으로 사용되며 상용시에 얼굴색이 좋아지며 색소침착이 적어진다. 사용방법은 피로회복에 건조 근경 1일 5-10g을 물 500ml정도 넣고 끓인 후 여과하여 3회 분복한다.

4) 광나무(*Ligustrum lucidum*)

둥굴레

광나무

광나무는 중국원산으로 크며 6-7월에 꽃이 피고 열매가 성숙하면 흑자색으로 익고 마치 쥐똥모양을 하고 있어 우리나라에서는 동속의 쥐똥나무 열매를 사용하기도 한다. 사용부위는 성숙과실로 여정실(女貞實)이라한다. 성분은 불포화 지방산 및 oleanolic acid 등이 함유되어 있으며 한방에서 자양강장제로서 특히 노인성의 눈피로회복에 좋다. 임상적 응용으로 주로 안과에 많이 사용하며 노인들의 망막염과 백내장 그리고 시력감퇴 등 눈의 피로감에 많이 사용된다. 또한 눈이 피로하여 머리가 흔들리거나 눈이 어둡거나 다리가 무거울 때 사용한다.

사용방법은 건조과실 10-15g을 500ml에 넣고 반 정도 될 때까지 끓인 후 여과하여 1일 3회 분복한다.

Copyright ⓒ 약학정보원 KOREA PHARMACEUTICAL INFORMATION CENTER All rights reserved.

약사 Point

1. 인삼

: 일반적으로 소량 1.5-3g을 대량일 경우 9g까지 1일 3회 분복하여 피로회복제로 사용할 수 있으며 자주 사용되는 한방처방에는 인삼탕, 대건중탕이 있다.

2. 당삼

: 인삼과 효능 및 성질이 유사하여 인삼을 대용할 수 있으나 인삼보다 약효가 약하므로 인삼의 2-3배 가량을 사용하며 보통 1일 조말로 하여 12-30g을 사용하며 최고 90-120g을 사용할 수도 있다.

3. 대추

: 시중에 많은 대추 제품이 나와 있으나 당이 많이 함유되어 있어 가능한 한 원형으로 건조된 것을 선택하여 5-20g정도 물에 끓여서 여과하여 그대로 음용하는 것이 피로회복에 좋다.

4. 사삼

: 주로 건조한 것은 1일 6-15g을 생것은 30g까지 사용하며 주로 사용하는 한방처방 예는 사삼맥문동탕이 있다.

5. 맥문동

: 1일 7-10g을 400ml 물을 가해 반 정도 되게 끓인 후 여과하여 3회 분복한다. 한방처방의 경우 맥문동탕과 생맥산이 자주 애용된다.

6. 옥죽

: 상용시에 얼굴색이 좋아지며 색소침착이 적어지며 사용방법은 피로회복에 근경 1일 5-10g을 물 500ml 정도 넣고 끓인 후 여과하여 3회 분복한다.

7. 여정실

: 안과에 많이 사용하며 노인들의 망막염과 백내장 그리고 시력감퇴 등 눈의 피로감에 많이 사용하며 과실 1일 10-15g을 500ml에 넣고 반 정도 될 때까지 끓인 후 여과하여 3회 분복한다.

■ 참고문헌 ■

- Hiroshi Mitsuhashi, Illustrated Medicinal Plants of The World in Colour, Hokuryukan, Japan(1988)
- 육창수외 5인, 아시아본초학, 계축문화사, 한국(1999)

Copyright ⓒ 약학정보원 KOREA PHARMACEUTICAL INFORMATION CENTER All rights reserved.