

함께하는 마음 | 우리 꽃 아는 만큼 건강해진다

성인병 예방 · 치료제 원료로 각광받는 '은행'

천식과 기침을 진정시키는 효능이 크고, 고약한 냄새 성분 '락산'은 화장품 산업에 활용

노랗게 물든 은행나무 가로수길을 걸으면 가을의 정취에 빠지게 된다. 은행나무는 가로수로도 유명하지만 식품으로 또 약용으로도 다양한 쓰임새를 지니고 있다. 은행은 천식과 기침에 효과가 있으며, 은행잎 추출물로 만든 성인병 예방 및 치료제도 각광을 받고 있다. 하지만 은행에는 독성이 있기 때문에 너무 많이 먹으면 탈이 난다. 국민들의 사랑을 받고 있는 은행의 매력을 소개한다.

글 김원학(의학전문기자)

Tip 은행잎 독, 조심하세요

은행잎을 많이 먹으면 오히려 독에 해롭다. 어린이는 하루에 5~6개, 어른은 10개 이하의 양은 먹어 주는 게 좋다. 하루에 150개 이상을 먹으면 몸이 붓고 호흡하며 호흡까지 곤란해진다는 보고가 있다.

증상으로는 구역, 구토, 설사, 잠이 오거나 두려워지고 또는 정신이 혼미해지며 체온이 높아지고 호흡곤란, 얼굴 빛이 변하며 눈동자가 축소되거나 커진다. 또 복통과 설사 등도 있다.

은행의 겉껍질을 손으로 만지면 옷이 오른다. 은행 껍질을 까는 과정에서 외종피에 노출된 경우 노출 부위에 발적, 통증, 수포 등과 같은 자극 증상이나 피부염이 발생할 수 있다. 옷이 오르게 하는 원인 물질은 우루시올과 유사한 물질이라고 하며 접촉 부위에 알러지 반응을 나타낸다. 은행을 복용했을 때 피부나 소화기에 강한 자극으로 알레르기를 일으키기도 한다.



시집가기 전에 소변억제를 위해 먹었던 은행

은행이란 이름은 씨가 은(銀)빛이 나는 살구(杏)처럼 생겨 붙여졌다. 흰빛에 가깝기 때문에 백과목이라 불리기도 하며, 잎이 오리발처럼 생겨 압각수(鴨脚樹)라고도 한다. 나무를 심으면 손자대에게서나 수확할 수 있다고 해서 공손수(公孫樹)란 이름도 갖고 있다.

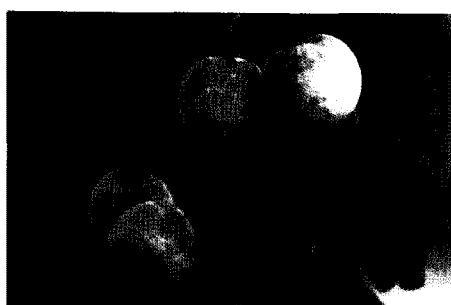
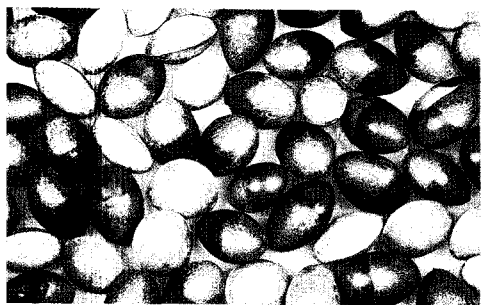
은행 껍질에서는 사람의 인분 냄새와 비슷한 구린내가 풍긴다. 그래서인지 우리나라의 경우 씨를 얻기 위한 암나무를 좋아하지만 외국은 수나무를 선호한다.

옛날 젊은 여성이 시집을 가는 날 어머니가 남몰래 시집가는 딸에게 붉은 은행을 먹이는 일이 흔히 있었다. 가마를 타고 먼 길을 가는 동안에 소변을 보지 않도록 하기 위해서였다. 붉은 은행이 소변을 억제하는 작용을 하기 때문이다. 반면 생 은행은 소변이 잘 나오도록 하는 작용을 한다. 그래서 소변이 마려우면서도 잘 나오지 않는 사람은 껍질을 벗긴 생 은행을 잘게 갈아서 뜨거운 물에 탄 다음 공복에 먹으면 소변보기가 편해진다. 하지만 생으로 먹으면 목구멍을 자극하며, 어린아이가 생으로 먹으면 경기를 일으킬 수도 있다.

은행을 구워 한 번에 5개 정도씩 자주 먹으면 강장효과가 있다는 얘기도 전해온다. 머리가 어지러울 때에는 은행 2~3개를 짓찧어 물로 복용하면 효과적이다.

이시진이 쓴 <본초강목>에는 '은행을 익혀서 먹으면 폐를 온하게 하고, 천식과 기침을 진정시킨다'고 기록하고 있다. 또 허준이 지은 <동의보감>에는 '성질이 차고 맛이 달며 독이 없고 폐와 위의 탁한 기를 맑게 하며 기침을 멎게 한다'고 했다. 이처럼 은행은 폐의 기능이 약하거나 폐질환 환자, 또는 기침이나 각혈을 하는 사람이 꾸준히 복용하면 좋은 효과를 볼 수 있다. 폐결핵환자가 오래 복용하면 기침이 없어지고 가래가 적어진다고 한다. 은행이 폐에 들어가서 호흡기능을 왕성하게 할 뿐만 아니라 염증도 소실시키고 결핵균에 대한 발육을 억제시키는데도 효과가 있기 때문이다.

또한 은행에는 신경조직의 성분이 되는 레시틴과 비타민 D의 모체가 되는 에르고스테롤이 포함돼 정력 감퇴, 신경 쇠약, 전신 피로 등의 회복에도 도움이 되는 것으로 알려져 있다.



은행잎 추출물은 혈액순화 개선제로 은행잎은 예로부터 한방에서 고혈압, 파킨슨병, 당뇨병, 수렴약 등으로 처방했는데 최근에는 은행잎 추출물로 만든 성인병 예방 및 치료제가 시판되고 있다. 은행잎 중에서도 한국에서 성장한 은행잎의 품질이 세계에서 가장 우수한 것으로 평가받고 있다.

은행잎을 달여서 먹거나 정맥주사했을 때 대뇌의 혈관 내에서 혈액이 흐르는 속도를 빠르게 해 결국 뇌에 영양을 공급하는 일을 신속하게 만든다. 그래서 뇌혈관 전색증으로 반신불수가 됐거나 마비감, 감각둔화증에 이약을 투여해 그 증상을 경감시킨다.

은행잎 약은 혈관 내에 기름이 많이 끼는 고지혈증에 대해서도 수치를 정상으로 유도하며, 인지질이 상승돼있는 것을 개선시키기도 한다. 관상동맥경화성심장병에 복용하면 심장부위의 통증이 가벼워지고 혈압을 내리면서 호흡이 원활하게 된다.

가을에 은행이 땅에 떨어져 썩을 때 특히 고약한 냄새를 풍기는데, 외과피에 다량의 락산을 함유하고 있기 때문이다. 락산은 화장품 산업에서 인기가 좋다고 한다.

예로부터 중국에서 은행나무가 장수의 상징이 된 것은 나무 자체가 오래 살기도 하지만 은행이 갖는 다양한 장점 때문이다.

은행나무는 강한 면역력을 갖고 있어 책을 해충이나 곰팡이로부터 지켜준다. 은행잎에는 플라보노이드 등의 성분이 들어 있어 항균작용을 하기 때문에 책갈피에 서포로 끼워 놓으면 책벌레 좀먹는 것이 방지된다. 6