

알 · 로 · 에

사람들은 먼 옛날부터 건강회복을 위한 민간요법을 많이 이용해왔다. 여러가지 식물의 잎과 뿌리를 건강요법으로 사용해온 것이 건강식품의 시초였다.

사람은 누구나 실험동물 역할을 해오면서 어떤 식물이 건강에 좋고 나쁜 것인가를 알아냈다. 일부 과학자들은 민간요법을 비과학적이라는 이유로 배격하고 있으나 그것은 잘못된 생각임을 알아야 한다.

아스피린, 디기탈리스, 에피드린, 키니네들은 원래 식물의 줄기나 잎에서 부터 얻어진 물질들이었다. 이러한 약품들은 최근에 신경통, 심장질환, 호흡기질환에 쓰이고 있는 약품이다. 이러한 것들 말고도 많은 의약품이 식물성분에 의존하고 있는 실정이다.

뿐만 아니라 여러 가지 성인병과 난치병이 많아진 현실에서 자연건강식품에 대한 관심이 점차 높아지고 있다.

알로에는 백합과에 속하는 상



유 태 중
(고려대학교 교수)

록다년생 식물이다. 알로에를 민간요법에 이용해 온 역사는 오래여서 이집트 왕조시대부터 이미 사용되었다고 한다.

알렉산더대왕은 대원정시에 음식이 바뀌어 생기는 질병을 막기 위해 알로에를 재배해서 병사들의 건강을 유지했다고 한다.

알로에는 아프리카 희망봉이 원산지라고 하는데 열대지방 건조지에서 잘 자라며 살이 두툼한 다육엽으로 2~9m까지 자란다. 잎은 용설란의 잎같이 생겼으며 가장자리는 톱니모양을 하고 있

다.

알로에 잎은 너무 커서 운반하기가 어려워 옛날부터 제품으로 가공해서 거래되었다고 한다. 제품으로 하기 위해서는 땅에 구덩이를 파서 양가죽을 깔고 큰 잎의 절단면을 구덩이로 향해 퇴적하여 투명한 점액이 흘러내리게 했다. 이 끈적한 액체를 햇볕에 말려서 사용했기 때문에 알로에를 '코끼리 쓸개'로 부르기도 했다.

알로에는 이천년 동안 변비나 위장에 유효한 것으로 쓰여왔다. 민간요법으로 응용된 몇 가지를 정리해 보면 다음과 같다.

- ① 화상이나 피부가 갈라지고 틈 곳에 알로에 잎의 점액을 바르면 잘 낫는다.
- ② 칼로 벤 상처 등에 바르면 유효하다.
- ③ 기침·천식이 심할 때 가래를 잘 삭히게 하므로 알로에즙을 마시면 잘 낫는다.
- ④ 위에 이상이 생겼을 때 잎을 가늘게 썰어 차로 달여 마시면 좋다.
- ⑤ 신경통에 잎을 곱게 갈아 환부에 바르면 통증이

뗏는다.

원래는 알로에가 식물성 하제로 이용되었으나 최근 건강식품으로 각광을 받기 시작한 것은 여러 임상시험과 애용자에 의해 그 진가가 인정되었기 때문이다.

2차대전 직후 원자탄의 피해를 입은 사람들이 알로에로 좋은 결과를 거두어 주목을 받게 되었다. 그 후 여러 연구가들에 의해 연구가 진행되면서 베일에 가렸던 성분들이 밝혀지고 있는 중이다.

지금까지의 연구결과 알로에 속에는 세균과 곰팡이에 대한 살균력이 있고 독소를 중화하는 성분 알로에친이 들어 있다. 케양에 유효한 알로에우르신도 있음이 밝혀졌고, 항암효과가 있는 알로미친도 보고되고 있다. 분석결과를 보면 다당류, 스테로이드, 효소, 아미노산, 타닌, 사포닌, 항생물질, 상처치유 호르몬, 유기산, 무기질 등 다양한 성분이 들어 있다.

중국에서는 알로에를 노회(蘆薈)라고 하는데 알로에의 발음을 중국음에 해당시켜 표시한 것이라고 한다. 또 일설에는 노(蘆)는 흑(黑), 회(薈)는 모은다는 뜻으로 나무의 수액이 굳어 색이 검어지는 것이라 해서 붙여진 이름이라고 한다.

알로에는 원래 아랍어와 헤브라이어로서 '쓰다'는 뜻인데 알로에의 맛이 쓰기 때문에 붙여진 이름이다. 알로에잎을 잘라두면 유난히 쓴 황색물질이 먼저 흘러 나오는데 이것은 알로인 주성분을 이루고 있어 대장성 하제로 상습변비증에 유효하다.

알로에는 종류가 워낙 많아 3

백종 이상이나 되는데 약용으로 쓰이는 것과 건강식품용은 각기 다르다. 건강식품용으로 이용되고 있는 것은 알로에베라와 알로에아보텍센스가 대표적이다. 생김새가 용설란과 비슷해 혼돈하는 일도 있으나 전혀 다른 것이다.

변비는 만병의 근원이라고 해서 여러가지 병을 유발하고 또한 피부가 거칠어지는 원인이 되기도 한다. 알로에에는 알로인 말고도 에모진이라는 성분이 있어 대장에 자극을 주어 완화제로 작용한다고 한다.

동맥경화증이나 고혈압인 사람이 변비가 되었을 때, 일반 약품인 하제를 사용하는 것은 바람직하지 못하며 약보다는 식품으로 고치는 것이 좋은 것은 당연한 일이다. 당뇨병을 가지고 있는 비만한 사람도 마찬가지이다.

알로에를 먹는 방법도 여러가지가 있는데 먹기 좋은 처방을 소개하면 다음과 같다.

알로에베라 5cm, 레몬이나 유자 반개, 물 1컵, 소금 소량.

꿀을 타도 좋다. 이것을 계속 마시면 심한 변비도 치유된다고 한다. 동북아프리카인들은 옛날부터 알로에를 하제로 써왔고, 고대 인도와 로마의 의사들도 애용했다고 한다.

알로에는 또 위장의 작용을 활발하게 하므로 식욕부진과 위약, 과식, 메시꺼움 등에 유효하며 항케양성 물질인 알로에울신이 있어 위케양과 십이지케양에도 잘 듣는다고 한다.

알로에를 먹으면 피로회복이 잘 되며 잠도 잘 수 있어 체력회복이 되고 체질개선의 효과가 인

정되고 있다.

뇌출혈은 일반적으로 고혈압인 사람에게 잘 일어나는 증상인데 이것은 혈관이 약해져서 결과적으로 잘라지는 현상이다. 따라서 혈관을 강하게 하면 동맥경화를 예방할 수 있을 뿐 아니라 피가 잘 흐르게 하므로 고혈압만 아니라 저혈압인 사람에게는 좋은 것은 당연하다. 알로에에는 혈관을 유연하게 하는 작용이 있으므로 결과적으로 혈관을 강하게 만드는 것이다.

특히 변비성 고혈압인 사람에게 알로에가 일석이조의 효과를 거둘 수 있다.

알로에 성분 중에는 신경기능에 작용해서 신경을 진정시키는 작용이 있다고 한다. 이것은 정신적인 스트레스를 받기 쉬운 위장의 작용을 잘 도와주는 것과 밀접한 관계가 있다.

불면증인 사람이나 두통 특히 과음에서 오는 숙취로 아픈 머리에는 신호할 정도로 잘 듣는다고 한다. 알로에와 같은 자연건강식품이 인기를 끄는 것은 약품처럼 무서운 약화(藥禍)가 없기 때문이다.

절세가인 클레오파트라와 아름다운 알로에의 덕이 컸다고 하는 설이 있다. 고운 피부를 유지할 수 있었던 것은 알로에 즙액을 피부에 발랐기 때문이었다고 한다.

알로에 즙액에는 적당한 수렴작용과 보습작용(윤기를 준다)이 있다. 피부에 스며들면 피부조직의 손상부위를 복구시키는 강한 힘이 있어 피부의 재생력이 활발해진다. ☺