



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

천연 알로에의 장점을 활용한
피부 관리 제안 연구

2015년



HANSUNG
UNIVERSITY

한성대학교 대학원

뷰티예술학과

뷰티에스테틱전공

정인선

석사학위논문
지도교수 윤미선

천연 알로에의 장점을 활용한
피부 관리 제안 연구

Study of proposal of skin care that take
advantage of advantage of nature aloe



2014년 12월 일

한성대학교 대학원

뷰티예술학과

뷰티에스테틱전공

정인선

석사학위논문

지도교수 윤미선

천연 알로에의 장점을 활용한 피부 관리 제안 연구

Study of proposal of skin care that take
advantage of advantage of nature aloe

위 논문을 예술학 석사학위 논문으로 제출함

2013년 12월 일

한성대학교 대학원

뷰티예술학과

뷰티에스테틱 전공

정인선

정인선의 예술학 석사학위논문을 인준함

2014년 12월 일



심사위원장 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

국 문 초 록

천연 알로에의 장점을 활용한 피부 관리 제안 연구

한성대학교 예술대학원
뷰티예술학과
뷰티에스테틱전공
정 인 선

현대인은 힐링과 웰빙을 추구하면서도 사회적, 경제적, 정신적 스트레스를 해소하기 어렵고 과다한 영양 섭취와 운동 부족으로 인해 건강과 미용의 불균형을 초래하게 되었다.

본 연구는 이러한 현대인의 욕구를 해결할 수 있는 한 방안으로 천연 알로에의 역사적 지리적 고찰을 통해 민간에서 전해 내려오는 알로에의 성분과 효능을 분석하고 그 장점을 현대인의 건강 증진과 피부 관리에 응용할 수 있도록 구체적인 재료와 제조 과정을 명시함으로써 일반인이 실생활에서 손쉽게 접할 수 있는 다양한 응용 방법을 제안 하고자 하였다.

본 제안의 응용 방법들은 연구자의 실제 임상 과정을 거친 결과에 의해 도출되었으며 각 응용 방법의 효능을 객관적으로 입증 받은 사례들로 구성 하였다.

연구 결과는 다음과 같다.

알로에는 6000년 이상 된 관엽 식물로서 아프리카 희망봉 부근에서 유래 되었으며 고대 이집트 시대부터 효능의 우수성이 민간에 널리 알려지면서 그리스, 로마 등 유럽 각지 뿐 아니라 실크로드를 통해 중국과 한국, 일본에도 전파 되었다.

알로에는 피부 미용과 영양공급, 상처 치료 등에 탁월한 효능을 가지고 있으며 음용 할 경우 위, 장 등의 기능을 향상시켜 면역력을 높여주고 알레르기를 억제해 주는 효과가 있다. 알로에의 다양한 효능이 널리 알려지면서 알로에가 여러 나라에서 재배 되었고 그 종류도 다양하게 개발 진화 되었으나 본 연구는 그중의 핵심인 알로에 베라, 알로에 아보레센스, 알로에 사포나리아 등 3종을 중심으로 효능과 응용방법을 제안하였다.

응용방법으로는 효소, 차, 주스, 쥘, 사탕, 아이스크림 등으로 음용하는 사례, 야채, 과일, 곡물 등과 혼합하여 천연 팩으로 사용하는 사례, 건강식품으로 섭취하는 사례, 미용 재료로 활용하는 사례 등으로 구분하여 제시하였으며 각 사례별로 구체적인 제조 방법과 음용 방법 등을 기술하여 누구나 쉽게 접할 수 있도록 제안하였다.

본 제안 사례 이외에도 무궁한 활용법이 있겠지만 개인적 연구의 한계로 인하여 실생활에서 사용 가능한 사례만을 제안 하였다.

향후 전문적인 통계와 체계적인 임상을 거친다면 진일보한 응용 방법을 개발 할 수 있을 것이라 확신하며 꾸준히 후속적인 개발 연구를 계속 하고자 한다.

【주요어】 천연 알로에, 알로에의 유효성분, 주요성분, 다양한 효능, 피부 종류, 마사지, 천연 팩, 피부 미용, 건강

목 차

I. 서 론	1
1.1 연구의 필요성	2
1.2 연구 내용	2
II. 문헌 고찰	4
2.1 알로에의 식물적 정의	4
2.2 알로에의 역사	6
2.3 알로에의 종류	9
III. 알로에의 장점	12
3.1 알로에의 성분	12
3.2 알로에의 효능	13
3.3 알로에를 활용한 피부 관리	16
3.4 알로에 사용 시 유의 사항	17

IV. 피부	18
4.1 표피	18
4.2 진피	19
4.3 피하조직	19
4.4 피부의 부속 기관	20
4.5 피부의 유형	21
V. 천연 알로에 활용 방안에 관한 연구	24
5.1 알로에를 건강식으로 섭취하는 사례	24
5.2 알로에 유기농 천연 팩으로 사용하는 사례	34
VI. 결론 및 제언	73
6.1 결론	73
6.2 제언	76
참고문헌	77
ABSTRACT	83

표 목 차

<표 1> 연대별로 보는 알로에 역사	6
<표 2> 알로에의 주요 성분별 특징과 작용	12
<표 3> 알로에 성분과 효능	15
<표 4> 천연 팩 및 제품 팩의 장점, 단점 비교 분석	36
<표 5> 에센스 오일의 체질별 분류와 주요 효능	45
<표 6> 에센스 오일의 장기별 적용법	47
<표 7> 알로에 생초와 분말 먹는 양 조절 기준	50
<표 8> 알로에 마사지크림과 오이 팩 재료, 제조 과정	55
<표 9> 알로에 생초 마사지와 토마토 팩의 재료, 제조 과정	56
<표 10> 알로에 생초 마사지와 사과 팩의 재료, 제조 과정	57
<표 11> 알로에 생초 마사지와 포도 팩의 재료, 제조 과정	58
<표 12> 알로에 생초 마사지와 복 분자 팩의 재료, 제조 과정	59
<표 13> 알로에 생초 마사지와의 오디 팩의 재료, 제조 과정	60
<표 14> 알로에 생초 마사지과 울무 팩의 재료, 제조 과정	61
<표 15> 알로에 생초 마사지과 녹두 팩의 재료, 제조 과정	62
<표 16> 알로에 생초 마사지과 감자 팩의 재료, 제조 과정	63
<표 17> 알로에 생초 마사지과 선식 팩의 재료, 제조 과정	64
<표 18> 알로에 생초 마사지과 왕겨 팩의 재료, 제조 과정	65
<표 19> 알로에 생초 마사지과 생계란 팩의 재료, 제조 과정	66
<표 20> 알로에 생초 마사지과 스피그린 팩의 재료, 제조 과정	67
<표 21> 알로에 생초 마사지과 맥반석 팩의 재료, 제조 과정	68
<표 22> 알로에 생초 마사지과 감초 팩의 재료, 제조 과정	69
<표 23> 본 연구자의 18 종류의 팩과 아로마 오일의 활용방안	71

그 립 목 차

<그림 1> 알로에 베라, 알로에 아보레 센스	5
<그림 2> 에베르스의 글자	7
<그림 3> 영어 성서에 적힌 알로에	7
<그림 4> 알로에에 관한 동의보감	9
<그림 5> 上: 의방 활투 下:방약 합편	9
<그림 6> 피부의 구조	21
<그림 7> 표피의 부속기관	21
<그림 8> 알로에 2kg	24
<그림 9> 알로에 길이 50cm~70cm	24
<그림 10> 알로에 술 담은 모습	25
<그림 11> 숙성 된 술	25
<그림 12> 알로에 효소 차 담은 모습	25
<그림 13> 효소 차 완성	25
<그림 14> 알로에 주스, 과일, 당근, 토마토, 페파민트	27
<그림 15> 알로에 야채, 과일 샐러드	28
<그림 16> 알로에 깎두기	29
<그림 17> 알로에 복분자 썰	29
<그림 18> 알로에 여러 종류의 재료와 사탕 완성	32
<그림 19> 알로에 아이스크림	32
<그림 20> 마사지와 팩으로 활용하는 제품과 재료들	53
<그림 21> 아로마 쑥 오일과 페파민트를 혼합하여 등 마사지 과정 ..	70
<그림 22> 아로마 쑥 오일과 라벤더 오일을 혼합하여 발마사지 과정	70
<그림 23> 아로마 쑥 오일과 티트리 오일을 혼합하여 발마사지 과정	70

I. 서 론

1.1 연구의 필요성

현대사회가 다양하고 복잡해지면서 대부분의 사람들이 인간관계에서 사회적, 직업적으로 스트레스를 받게 되었고, 공해, 환경오염, 과다 영양섭취, 운동부족 등으로 건강과 피부 미용에 큰 불균형을 초래하게 되었다.

생활수준의 향상과 복지에 대한 인식이 사회전반에 정착되면서 정기적인 건강진단으로 질병과 직업병 등을 조기에 발견하려는 사회적 움직임이 확산되었고, 노동시간의 조정, 생활개선, 심신의 휴식 등 자기만족을 위한 여가선용과 건강관리에 대한 중요성이 커지게 되었다. 이런 현상은 고령화 사회가 빠르게 진전 되면서 환경과 미래 그리고 건강에 대한 걱정 및 웰빙에 대한 관심의 증가로 나타나게 되었고, 의료 기술과 건강 계측 기술의 급속한 발전으로 수명이 현저하게 연장되면서 육체적 정신적으로 건강한 생활을 영위하려는 로하스의 개념이 생겨나게 되었다(박은경, 2008).

로하스(LOHAS, Lifestyles of Health And Sustainability)란 미국의 내추럴 마케팅 연구소가 2000년에 처음 발표한 개념으로 사회, 경제, 환경적 토대를 훼손하지 않는 범위에서 소비함으로써 다음 세대가 건강하고 풍요로운 삶을 누릴 수 있도록 배려하는 현명한 소비자들의 라이프스타일을 의미한다. 웰빙으로부터 시작된 소비자들의 건전하고 건강한 삶의 추구는 자신과 가족뿐만 아니라 사회 전반적인 책임의식을 강조한 로하스라는 진화된 새로운 트렌드를 창조시켰다(정재익, 2005). 육체적 정신적 행복을 추구하려는 사회적 욕구는 웰빙과 힐링에 관련된 다양한 사안들이 미래지향적 산업으로 각광받는 계기가 되었다.

본 연구는 이러한 사회적 필요성에 부응하면서 경제적 부담 없이 인체 건강과 피부 건강의 불균형을 해소하고 정상화시키고자 하는 대안의 일환으로 알로에를 활용한 여러 사례를 제시하게 되었다. 알로에는 피부에 도포할 경우

살균작용에 의한 상처 치료 및 소염작용, 피부재생 촉진 기능에 의한 피부 보습 및 노화 방지 등의 효과가 있고 음용할 경우 풍부한 섬유소에 의한 변비 예방, 면역력 강화 기능에 의한 위와 장의 활성화 및 소화 불량 완화 등 폭 넓은 효능을 가지고 있으므로, 알로에의 역사를 통해 그러한 성분과 효능이 민간에서 어떻게 활용되어 왔는지 고찰해 보고 장점을 활용하여 실생활에 쉽게 응용할 수 있는 방법을 구체적으로 제시함으로써 현대인의 건강과 피부미용에 대한 사회적 추세에 부응하는 하나의 방안으로써 제안하고자 한다.

1.2 연구 내용

사람은 누구나 아름답고 건강해지기를 소망 하지만 시간적 경제적 이유로 미용과 건강을 유지하기가 쉽지 않게 되었고, 스스로 해결책을 찾기가 쉽지 않기 때문에 산업화 되어 있는 시스템에 의지하려는 경향이 나타나게 되었다. 이러한 점들에 착안하여 유기농 천연 알로에를 활용하여 각 가정에서 손쉽게 만들어서 피부에 바르고 음용 할 수 있는 방안을 제시하였다.

연구 내용은 다음과 같다.

첫째, II장에서는 문헌고찰을 통하여 알로에의 식물적 정의와 특징을 알아보고 알로에가 동서양의 각국에 어떻게 전파되고 활용되었는지, 세계적인 석학들은 알로에의 효능에 대해 어떤 기록을 남겼는지 등에 대하여 파악해 보며, 500여종의 알로에 중에 식용 및 피부미용 효과로 사용하는 대표적인 3종류에 대해 집중적으로 알아보았다.

둘째, III장에서는 자연 알로에의 성분, 효능을 구체적으로 파악하고 알로에의 장점을 활용하여 어떻게 피부 관리를 할 수 있는지 그리고 알로에를 사용할 때 유의사항은 무엇인지 등을 알아본다.

셋째, IV장에서는 피부가 어떤 구조로 되어 있으며 각 기관은 어떤 역할을

하는지에 대해 알아보으로써 알로에의 장점을 어떻게 피부에 접목시키는가에 대한 이해를 높이고자 하였다.

셋째, V장에서는 천연 알로에의 활용 방안을 구체적으로 제시하였다. 다양한 술, 효소 차, 주스, 샐러드, 잼, 사탕, 아이스크림 등 음용할 수 있는 사례들과 야채, 과일, 곡물 등과 혼합하여 천연 팩으로 사용하는 사례들, 건강식품으로 섭취하는 사례들, 천연 미용재료로 활용하는 사례들을 자세한 제조방법, 음용방법 등과 함께 기술하여 누구나 쉽게 활용할 수 있게 하였으며 여기에 실제 장면을 사진, 표 등과 함께 이론 설명하여 활용에 도움을 주고자 하였다.

넷째, VI장에서는 알로에의 역사, 종류, 효능, 알로에를 활용한 음용 사례, 천연 팩으로 활용하는 사례 등에 대하여 종합적으로 되짚어 보고 부족한 점, 향후 계속적인 연구의 필요성, 활용방안 확대에 대한 노력을 지속하고자 하는 바람 등을 기술하였다.

II. 문헌 고찰

알로에는 6000년 역사의 아프리카 원산지 식물로 B.C. 2100년 수 메리아의 한 의사가 위장 질환, 화상, 상처 치료를 위해 민간에서 널리 애용되어 “만능약”이란 칭호를 얻을 만큼 다양한 효능이 인정 되었다고 석판에 기록하였고, 마케도니아 제국에 의해 페르시아에 전파 되고 실크로드를 통해 송나라 시대의 중국에 전해졌으며 한국, 일본도 중국과 비슷한 시기에 전파 된 것으로 추정된다. 유럽에서는 12세기에 독일의 약전에 등록 되는 등 효능이 인정 되었고, 알렉산더 대왕은 군사 전략과 알로에를 활용한 상처치료를 목적으로 스코트라 섬을 정복하였다(신태용, 2011).

한국에서는 <동의보감>과 <본초강목>에 자연 알로에를 “노회”라고 기록하고 있는데 “검은색 나무진”과 같다고 표현하고 있어 예로부터 아프리카에서 이용하는 방법처럼 굳은 알로에 수액을 애용했음을 알 수 있다.

미국에서는 알로에 베라를 주로 생산하고 대농장에서 대규모 생산 공정 과정을 거치고 있고 일본에서는 알로에 아보레센스를 거의 재배하여 방사선 화상, 상처 치료제로 사용하였으며 현재는 세포재생 능력, 항염, 항균작용, 화상 치료, 피부진정 작용, 피부 갈라지고 틈데, 모기 물린데, 면역력증강 등의 효과를 활용하여 의약품, 화장품, 건강식품, 세정용품 등을 생산하고 있다.

2.1 알로에의 식물적 정의

알로에는 백합과의 알로에 속에 속하는 식물을 통틀어 이르는 말로서 주요 원산지는 아프리카와 케이프이고 건조한 열대, 아열대, 온대 지방에서 서식하는 다년생 식물로서 약 5백종이 넘으나 약용은 6~7종에 불과하다. 관엽 식물로 잎은 뿌리에서 모여 나고 줄기에서도 달리며 어긋나고 반원기둥 모양이며 잎 가장자리에 날카로운 가시가 있다, 밑 부분은 넓어서 줄기를 감싸며 옆으로 퍼진다. 꽃은 여름에 오렌지색으로 피고 긴 꽃대에 여러 개의 꽃이

어긋나게 붙어서 아래에서 위로 올라간다(문순열, 2011). 알로에의 어원은 아라비아어로 “맛이 쓰다”, “빛나는 물질”이라는 뜻으로 붙여진 이름이며 중국에 전해져 한자로 “로에”를 “노회”로 불리었다. 고대 이집트 왕조 시대부터 면역력 강화와 위, 장 건강과 혈액순환을 촉진시킨다고 한다.

알로에의 종류는 높이가 20m에 이르는 대형종과 10cm 미만인 소형 종으로 모양도 각양각색이며 온실 재배가 가능해서 가정에서 기르기도 한다. 외피, 황색 수액 층, 젤 층으로 구성 되어 있는데 외피는 식이섬유와 무기질로 되어 있고 황색 수액 층은 안트라퀴논계의 유화성분으로 구성되어 있으며 속살이라고 불리는 젤 층은 다당류, 당 단백으로 구성되어 있다.

<용어정의> 안트라퀴논계의 유화성분은 섬유염료, 모발염료 등의 원재료로 사용되고 밭줄, 천, 어망 등으로 사용 되고 있다. 안트라퀴논계는 장 점막을 자극하고 촉진시켜 배변활동을 원활하게 하는데 도움을 준다.



<그림 1> 알로에 베라, 알로에 아보레센스 꽃 : 6 년

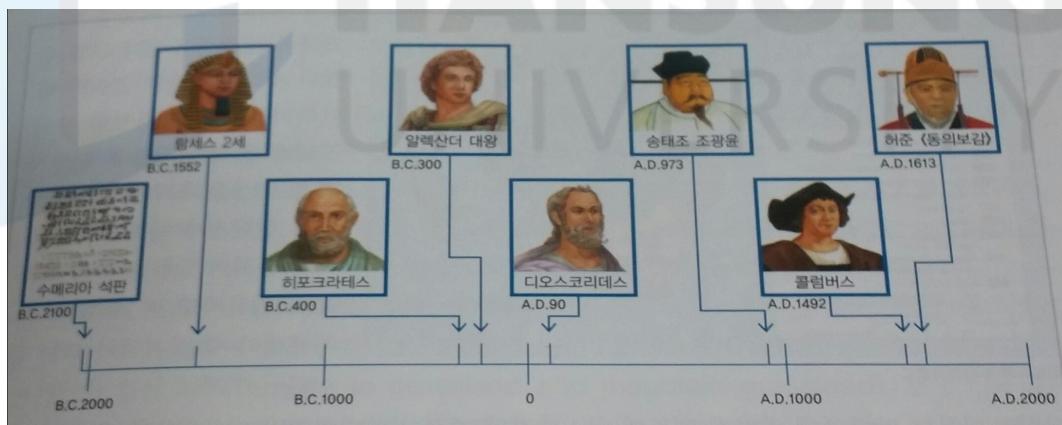
2014년 4월 5일

출처: 본 연구자의 알로에

2.2 알로에의 역사

알로에는 B.C. 2100 수메리아 의사가 석판(Clay Tablet)에 기록한 것처럼 우수한 약용 식물의 하나로 평가 되었다. B.C. 1552년에 고대 이집트의 무덤 속에서 발견된 고문서에도 알로에를 사용한 기록과 더불어 약효가 기재되어 있고 B.C. 400년경 히포크라테스는 알로에를 임상 치료제로 사용 했다고 한다. B.C. 300년에 알렉산더 대왕은 병사들의 부상과 질병을 치료하기 위해 알로에 원산지인 스코트라 섬을 점령 하였고 A.D. 90년에 로마시대의 코리데스가 <그리스본초>에서 알로에의 효능 및 사용법을 언급 했다. 동양에는 A.D. 973년 북송 시대의 <개보신상정본초>에 처음으로 소개 되었고 A.D. 492년 콜럼버스가 지중해의 알로에를 중남미에 전파 하였으며 A.D. 1613년 허준의 <동의보감>에서는 알로에를 “노회”라고 칭하며 만성 위염을 다스린다고 표현 되어 있다.

<표 1> 연대 별로 보는 알로에 역사



자료: 알로에 도감 2010. 12. 6

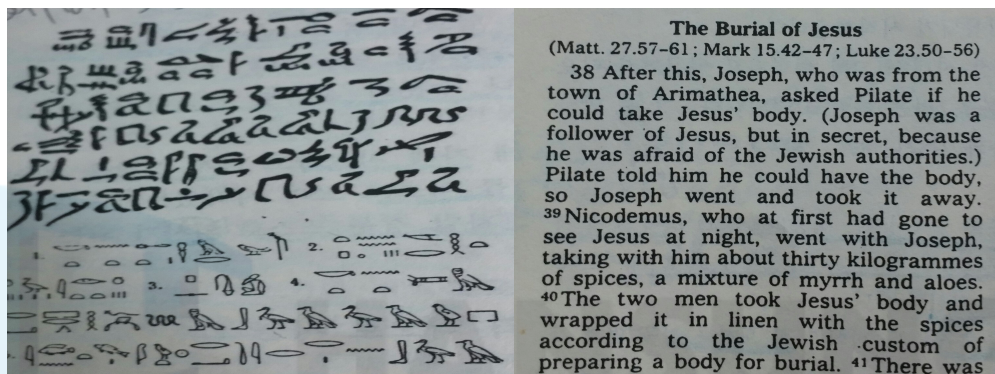
2.2.1 서양에서의 알로에 역사

알로에는 아프리카 희망봉 부근에서 유래 되었으며 현재는 세계적으로 온실 재배 되고 있는 관엽 식물로서 6천년이상 된 인류 최초의 치료제로 사용된

바 있다. B.C. 1552년 이집트 상형문자로 기록된 의서에는 유향, 몰약, 향료, 방부제, 아편, 벌꿀 등과 함께 알로에의 약효가 적혀 있다. <그림 2>는 에베르스 파피루스가 알로에에 관한 내용을 신성 문자로 기록 한 것이다.

[의학의 아버지]인 히포크라테스가 알로에를 가지고 임상 치료제로 사용 했다는 기록이 있고 알렉산더 대왕은 알로에로 장병들의 질병, 부상치료에 사용 했다. 클레오파트라도 미용 목적으로 알로에 즙액으로 목욕을 하였다.

기독교 성경에서도 알로에가 향료로 쓰였고<그림 3>영어 성서의 기록에도 알로에를 침향으로 사용하였다. <공동 번역본>.



<그림 2> 에베르스의 글자
上: 원본 민중문자 下: 신성문자

<그림 3>영어 성서에 적힌 알로에
출처: 신비한 약초

2.2.2 중국에서의 알로에 역사

알로에는 알렉산더 대왕의 페르시아 원정 때 실크로드를 통해 중국에 전해 졌으며 송나라에 들어와서는 송태조 조광윤의 명으로 편찬된 “개보신상정본 초” 라는 20권의 책에 알로에의 효능과 사용 방법이 기술 되어 있다.

13세기 말경 중국을 여행한 마르코 폴로는 <동방견문록>에서 중국인들이 알로에를 위장병, 종기, 피부질환 등에 사용한다고 하였고 중국은 알로에가 자생지가 아니기 때문에 알로에 생잎의 즙액을 다려서 말린 가공품을 페르시아에서 수입해서 사용 했다.

2.2.3 일본에서의 알로에 역사

페르샤 상인이 실크로드를 통해 중국에 전해준 알로에는 우리나라에 소개되었고 다시 일본으로 전파 되었는데 가이바라야 <야마토 본초>(1709)에 “노회는 그 맛이 매우 쓰고 악취가 나며 기생충을 죽인다”고 적혀 있으며 오노가 지은 <본초 강목계몽>(1803)에는 수종의 수입품이 기록되어 있다. 알로에는 일본에서도 중국, 한국과 같이 노회라고 불렀는데 “나무의 진이 모여 엉겨서 빛이 검고 물엿과 같다”고 표현하였다. 16세기의 중엽부터 서양의 선교사가 규슈 지방에 알로에 아보레센스를 생초로 들여와 심으면서 일본에 보급되었으며 1866년에 <일본 약국 방>이 공포되고 9권이 개정되면서 알로에가 현대의 의약품으로 공인되어 지금까지 사용되고 있다.

현대에 와서는 생잎 사용은 물론 알로에를 원료로 한 분말, 정제, 시럽 등의 약품, 건강식품, 화장품, 치약, 비누, 일용품까지 개발하여 사용하는 등 연구와 재배가 활발하게 이루어지고 있다.

2.2.4 우리나라의 알로에 역사

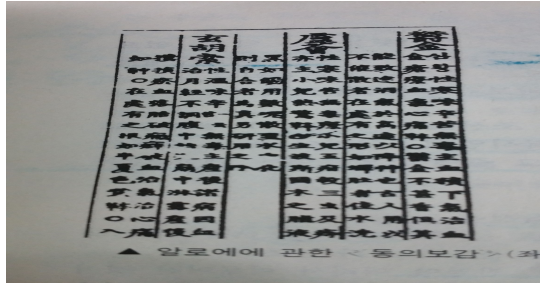
이조시대 광해군 때 허준의 동의보감에 처음으로 알로에가 기록되어 있는데 처음 간행 된 것은 광해군 2년(1610)에 발행된 <본초강목>으로 “노회(蘆薈)는 약의 성질은 차고 맛은 쓰며 독성이 없다. 어린이의 오감을 다스리고 삼충을 죽이고 옴과 어린이의 열경을 다스린다. 색이 검어서 엿과 같으니, 덩어리를 물속에 풀면 스스로 합해지는 것을 진품으로 친다. 갈아서 쓴다”라고 표현하고 있다.

고종 때 황도연의 <의방활투>(1869)와 그의 아들 필수가 이를 보완한 <방약합편>(1884) 황도연의 제자 현공렴이 낸 <방약합편 증보판>(1877) 등에도 알로에의 효능을 기록하고 있다.

대한민국 정부 수립 후 우리나라 최초 약전인 <대한약전> 1권이 1958년에 제정 공포 되었는데 제 3개정판에 알로에가 수록 되어 있다. 약전이란 의약품의 규격과 효능을 국가가 정해서 국민에게 공시(公示)한 것인데 우리나라

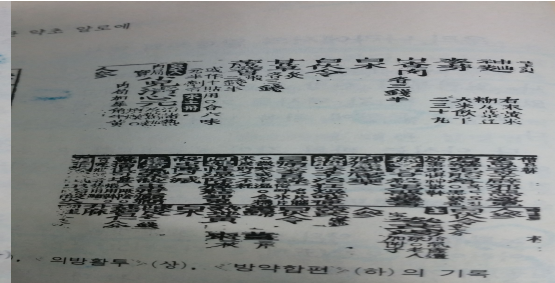
와 중국에서는 약전이라 하고 일본에서는 약국 방이라고 한다.

대한약전에 수록된 알로에는 잎의 즙액을 말린 것 또는 그것을 빵은 가루로 규정 하고 있다. 대한약전 1985년판에 지금의 알로에로 수록 되어 있으며 자연 건강식품, 미용, 세제, 음료, 염료, 화장품 등으로 활용하였다.



<그림 4>알로에에 관한 [동의보감]

출처: 신비한 약초



<그림 5> 上:의방 활투下:방약합병

출처: 신비한 약초

2.3 알로에의 종류

알로에는 세계적으로 500여종이 되고 그중 6~7종이 약용으로 쓰이고 있지만 식용 및 피부미용 효과로 사용하는 것은 알로에 베라(Aloe vera), 알로에 아보레센스(Aloe arborescence), 알로에 사포나리아(Aloe saponaria) 등 3종류이다.

2.3.1 알로에 베라

알로에 베라는 라틴어로 “진실”, “봄의 뜻”이라는 말로 고대인들이 가장 믿을 수 있는 약이라 하였는데 모양은 한곳에서 방사꼴로 뻗어 나온 두껍고 다육질의 가시가 없는 잎과 똑바로 선 노란색 혹은 빨간색 꽃다발을 지닌 식물이다. 인도, 아라비아, 북아프리카, 마닐라제도 등이 주 원산지이며 중앙아메리카와 미국 남부에서 광범위한 산업기반을 형성하고 있다(조웅자, 2007).

대체로 줄기가 없지만 아주 짧은 원줄기가 발생하는 경우도 있으며 자하경을 통해 새로운 개체가 발생하여 밀집된 그룹 형태로 자생한다. 16매 정도의

넓고 두터운 잎이 밀집하여 로제트를 형성하는데 잎에는 다육질을 많이 포함하고 있다. 더운 지역에서 2000년 이상 광범위하게 재배되어 왔으며 잎에는 젤리 질이 들어 있어 겔(gel)이라고도 하는데 면역기능 강화에 효과가 있어 약용, 식용 그리고 상업적 용도로 이용한다. 내한성이 있어 약한 서리에 견딜 수 있지만 생육이 현저히 나빠지므로 하우스에서 재배하는 경우가 대부분이다(이창복, 1985). 생명력이 강하여 더운 햇볕에 뽑아 놓아도 반년 이상 생명이 유지되며 번식이 잘 되고 성장이 빠르다. 3년 이상 된 것을 생약의 원료로 많이 사용한다.

2.3.2 알로에 아보레센스

알로에 아보레센스는 “작은 나무”를 뜻한다. 세계에서 가장 많은 지역에서 분포, 재배되며 지역에 따라 형태가 다양하다. 원산지는 아프리카 남부 해안 산악 지대 및 동부 산악 지대이다. 토양과 인접한 줄기 밑둥으로 번식하며 가지 분화가 활발히 이루어져 높이 2~3m까지 자라는 관목형 알로에이다. 절간이 넓어 듬성한 로제트 형태를 나타내며 길고 폭이 좁은 잎 전체를 식용으로 이용하는데 위쪽의 잎은 끈적한 성질이 강하고 아래쪽의 잎 일수록 맹물에 가깝다. 내한성이 강해 땅이 얼지 않은 곳이라면 생존이 가능하다(이창복, 1985).

민간약으로 일본에서 가장 많이 재배, 활용되고 있으며 원자 투하된 히로시마 마을에서 내용, 외용으로 효과 본 사례가 있다. 아보레센스에는 특유의 쓴 맛이 나고 알칼로이드라고 부르는 페놀류의 의약성분이 있어 살균력이 강한 것이 특징이며 혈액순환 촉진, 혈관개선, 심장기능향진 등에 효능이 있다.

2.3.3 알로에 사포나리아

사포나리아 뿌리에는 인삼에서와 같이 암을 억제해 주는 사포닌 성분이 있어서 사포나리아라고 부른다. 주원산지는 남아프리카 공화국의 케이프 주 전역, 트랜스발주 동부 지방에 분포 되고 미국의 하와이 주, 플로리다 주 등에

서 민간약으로 이용 되고 있다. 자연 알로에는 중형에 속하고 잎에 노랑 무늬가 있으며 줄기는 매우 짧고, 50cm 정도 길게 자라고 성장이 빠르다. 녹색의 잎은 아래로 처지고 줄기 중심에서 긴 꽃대가 올라와 적 등색의 꽃이 피고 반점 무늬만 없으면 용설란과 비슷하지만 그보다는 색깔이 옅고 부드럽다. 알로에 베라 처럼 젤리 질이 많고 다른 알로에에 비해 약성이 적고 순해서 알레르기를 가장 적게 일으키므로 미용 재료로 적합한 장점이 있으며 관상용으로 재배되기도 한다.



Ⅲ. 알로에의 장점

3.1 알로에의 성분

의학계에서는 알로에의 성분을 발견하기 위해 연구와 실험을 하고 있으며 알로 인, 알로에 에모 딘, 알로에 신, 아보나사이드, 알로 미친, 알로에 울신, 알로에 친, 사포나린, 육탄당인 고분자 다 당체, 비타민류, 치유 호르몬, 사포닌 프로테인, 철분, 인 등 약 60 여종에 이르는 주요성분을 발견하였다.

<표 2>는 주요 성분별 특징과 작용을 나타내며 이밖에도 크림 삼 민산, 크림 소 판산, 이 소바 발로인, 기타 300여종의 유효성분이 있다.

<표 2> 알로에의 주요 성분별 특징과 작용

주요 성분	특징과 작용
알로 인, 알로에 에모 딘	건위 정장 소화기계 내장에 작용, 강한 쓴맛이 있음
육탄당인 고분자 다 당체	체액개선과 항암작용, 약산성 분자량은 45만개 추정
알로 미친	항 세균성, 항 진균성 작용, 쓴맛이 없음
알로에 울신	항 궤양에 작용, 산, 알칼리, 열에 강함
알로 미친	항 종성, 암세포에 작용

자료: 김정문 신비한 약초 1981~1993. 6. 15. 개정판

3.2 알로에의 효능

알로에는 열사의 환경에서 자라기 때문에 찬 성질을 가지고 있어 혈압을 낮추고 고지혈증, 동맥경화 등에 효과가 있으며 열이 나고 신장과 방광이 약한 체질에 더욱 효과적이다. 온실 재배가 가능하므로 가정에서도 직접 재배가 가능하다.

3.2.1 상처치료 및 피부재생 효과

알로에는 상처치료, 피부재생, 외부 장기 및 내부 장기의 궤양 등 여러 종류의 치료에 적용되고 있다. 상처부위에 영양분을 공급하며 염증을 억제하고 각종 세균을 살균하는 작용을 하므로 치료효과에 도움이 될 뿐 아니라 지혈 작용도 한다. 특히 상처부위의 세포 조직 형성에 효능이 뛰어나 화상, 찰과상, 피부염, 동상 등에 효과를 볼 수 있다.

3.2.2 피부보습 및 노화방지

알로에는 간세포의 재생을 촉진하고 간암 발생을 억제하며 체내의 유독물질을 배출시키는 기능이 있어 피부와 신체의 노화를 방지해 주고 건성이나 지성피부를 중성화 하는 기능이 있다. 알로에 즙이 피부에 수분을 공급하는 작용을 하며 유기산과 사과산이 콜라겐의 생성을 억제하고 피부미용에 도움을 준다. 폴리페놀 성분이 있어 자외선, 공해물질 등으로부터 유해산소를 중화시켜 주는 효과가 있다(Liu S외, 2006).

3.2.3 변비 치료

풍부한 섬유소를 함유하고 있으며(Kinsella JE al. 1974), 알로인, 에모린 등이 장운동을 촉진하고 설사 작용이 있어 숙변제거 및 변비, 치질 등의 예방

에 효과가 있다. 그러나 골반 내 장기의 출혈을 동반하기 때문에 노약자, 소화기 궤양환자, 심장질환으로 인한 변비 환자, 임산부, 치질이 있는 사람은 사용하지 않아야 한다(채영암, 2007).

3.2.4 면역력 강화

알로에의 다당체 성분이 신속하게 면역능력을 증가시켜 주므로 자외선에 의한 피부세포 손상 또는 피부암 발생을 예방해 주며 알프로젠의 면역작용으로 알레르기 반응을 억제해 주는 효과가 있다.

3.2.5 소화 불량 완화

알로에는 위 기능을 향상시키고 위액의 분비를 활발하게 만들어 주기 때문에 소화불량을 완화시키는 작용을 한다.

3.2.6 항암효과

알로에의 프로키틴 성분이 항암제 시스플라틴의 항암효과를 저하시키지 않으면서도 신장 기능 장애를 현저히 감소시키므로 항암요법 보조제로 활용되고 있다(Hart & Nibbering, 1990). 알로에 틴 성분이 살균 및 항균작용을 하므로 항생제의 부작용 없이 각종 암을 예방하고 이상세포를 억제하는데 효과가 있다.

3.2.7 소염작용

알로 에모징, 알로에 난 등이 함유되어 있어 살균, 소염 작용을 하며 화상, 찰과상, 동상, 습진, 옷 등의 피부염에 효과가 있다.

3.2.8 무중독성

독성이 없어서 오래 복용해도 내성이나 습관이 없으며 장기간 복용 후 중단 하여도 금단현상이 나타나지 않는다.

<표 3>에 알로에의 성분과 효능을 열거 하였다.

<표 3> 알로에의 성분과 효능

성분명	효능
알로 인	고미, 건위, 완하, 사하
알로에 에모딘	고미, 건위, 완하, 사하, 항 궤양
알로에 울신	항암, 항바이러스
알로 미틴	항균, 항 진균
알로에 틴	건위, 완하
알로에 인	항균
알로에 신	건위, 완하
알로에 에모딘	항종양
알로에 만난	고미질, 완하
호모나 탈로인	배당체
베타 발발로인	카르복시 실기를 가진 유기화합물
오글리코시드	단당 가수분해 가능한 당체
사포닌	글루코사민을 함유하는 다 당체
우론산	월계수, 호프 등에 함유된 기름성분
당분, 무코 다당류 복합체	오렌지, 레몬 껍질에 함유 됨
밀 센	산화 하면 바니린이 되는 성분
리모넨	점액질 등에서 얻어지는 침사 결정으로 천연 의 아미노산
코니 페리 알콜	감귤류에서 분리 되는 물질로 우론산의 총칭
글루코사민, 핵 수료산	생체 조직에 들어 있는 비타민 B 복합체
콜린	합체
프로테인	단백질<18종 아미노산>

자료: 김정문 신비한 약초. 1981~1993. 6. 15. 개정판

3.3 알로에를 활용한 피부 관리

웰빙과 로하스의 추세 속에서 신체의 건강뿐만 아니라 피부의 건강 또한 중요한 자리 매김을 하게 되었고 깨끗한 외모를 지니기 위해 피부미용에 대한 필요성도 새롭게 인식 되고 있다(김금란, 2010).

2011년 7월 통계청이 발표한 고용동향에 따르면 체감 실업률이 9.1%로 10명중 1명은 일자리를 찾지 못하고 있으며 ‘외모는 경쟁력이다’라는 신조어가 생길 정도로 외모가 개인을 나타내는 중요한 평가요소로 작용하고 있다(홍세정, 2012). 현대사회의 인식변화에 따라 피부미용 증진과 노화방지에 효과가 있는 식품 소재들을 찾아내고 이를 이용한 미용 목적의 식품개발이 활발히 진행되고 있으나(소승호 외, 2008). 합성향료, 색소 등이 첨가된 화장품류의 사용은 부종 홍반, 염증, 습진 등의 원인이 되기도 한다(이연주, 2007). 화학 성분으로 인한 알레르기, 피부 트러블, 아토피 피부염 등에 대한 조사 연구가 활발해지면서 천연물질에 대한 관심이 증폭 되었다(김보미, 2011).

천연 화장품에 대한 사회적 인식 변화와 함께 DIY(Do It Yourself) 사용자들이 식물성 오일과 식물 추출물을 이용하여 직접 제조하여 사용함으로써 색조 화장품 보다 피부를 건강하고 투명하게 하는 기초 화장품에 초점을 두고 있다(오경희, 2009). 알로에 베라 고순도 추출물은 체중 증가 억제, 체지방 축적의 억제, 혈당치의 상승 억제, 인슐린 저항성의 개선, 염증 억제 등 여러 가지 작용을 나타내고 있다(백병학, 2011).

알로에 베라 추출물을 기능성 건강식품, 제약, 및 화장품 소재의 하나로서 항노화 효능을 확인한 결과 엘라스틴이 50%이상 강하게 증가하여 피부 주름 개선 및 상처 치유에 관여하였다(윤미연 외, 2013).

알로에 아보레센스는 쓴맛과 안트라퀴논 물질로 인해 식품으로 한정되어 사용되고 있으나 알로에 베라의 주스나 겔은 건강기능성 식품일 뿐 아니라 제약이나 화장품으로도 많이 사용되고 있는 천연소재의 하나이다(장혜인, 2011). 알로에를 겔 상태로 피부에 도포하는 경우 자외선에 자극 받은 피부를 진정시켜 주고 주근깨, 잡티, 주름을 완화해 주며 수분 함량이 많아서 건조한 기후에 피부를 보호해 주고 환절기에 특히 유용하다(경향신문, 2014).

3.4 알로에 사용 시 유의사항

알로에를 과량으로 섭취할 경우 위와 장의 경련 및 통증을 유발 할 수 있으며 장기적으로 과량을 남용할 경우 전해질 균형이 깨져 칼륨 결핍, 혈뇨, 단백뇨 등이 나타날 수 있고 장 점막의 색소 침착이 발생 할 수 있으며 장운동의 둔화가 진행될 수 있다. 이 경우 즉시 섭취를 중단하여야 하며 정상 회복이 가능하다(The German Commission E Monographs, 1998).

강심제, 이뇨제, 항부정맥제와 함께 사용하는 경우 칼륨 결핍이 악화되거나 약물의 효능이 증대 되어 심장 기능 및 근육의 약화가 일어날 수 있다(김종극, 1992).

임산부, 수유중인 사람, 생리중인 사람, 이뇨제를 복용중인 당뇨병환자 등은 알로에의 복용을 삼가 하여야 하지만 생리가 없는 사람은 알로에를 사용하여 혈액순환을 활성화 하여야 한다.

변비 치료 시 설사를 통한 통변의 효과는 일시적인 명현 반응이니 즉시 근본치료를 하여야 한다. 손목이나 귀 뒤에 알로에를 발라 보아 발진이 빨갛게 오르면 알레르기 증상이 있는 것이므로 사용을 금하여야 한다.

알로에는 찬 성질을 가지고 있기 때문에 혈압이 낮고 손발이 차가운 사람이 장기복용 또는 과다복용 하면 위와 장을 약화시켜 소화기능을 더욱 나쁘게 해서 소화불량, 설사, 속 쓰림, 위장 장애, 변비 등의 증세를 초래할 수 있으며 두통, 만성피로, 과민성대장염, 관절 이상 등의 다양한 부작용을 일으킬 수 있으므로 주의하여야 한다.

IV. 피부

피부는 크게 세부분으로 나눈다. 가장 바깥쪽에 위치하여 외부 환경과 직접 접촉하는 표피와 그 아래쪽에 위치하면서 혈관, 신경, 모낭, 땀샘 등의 구조물이 존재하고 있는 진피와 가장 아래쪽에 지방세포로 구성되어 있는 피하조직이 위치하고 있으며 그 외의 부속기관으로 이루어져 있다(정진호, 2009).

4.1 표피

표피는 각질층, 투명층, 과립층, 유극층, 기저층으로 구성되어 있다. 각질층은 피부의 최상층에서 외부의 영향으로부터 몸을 지키고 각화작용을 하며 10%~20%의 수분이 유지되도록 하여 피부염이나 피부건조를 방지하는 세포층이다. 콜라겐 섬유와 탄력섬유 등의 기질 단백질로 이루어지고, 각종 세포, 혈관, 모낭, 신경, 땀샘이 있으며 세포와 기질 단백질이 신호를 주고받아 피부 상태와 변화를 인지하고 피부를 최상의 상태로 유지 시킨다. 투명 층은 투과성이 있는 작고 선명한 세포로 되어 있고 무색투명하며 손바닥, 발바닥 등 두꺼운 피부에만 있다. 과립층은 방추형 모양으로서 세포 원형질 내에 케라트히아린의 과립으로 싸여 있다. 유 극 층은 표피의 대부분을 차지하고 영양을 관장하며 가시와 같은 세 맥의 세포로 되어 있다. 기저 층은 가장 아래에서 표피 세포를 신생하는 층이고 멜라닌 색소를 함유하며 표피의 성장을 담당한다. 피부 표면을 구성하는 세포 대부분은 각화세포이며 진피와 경계가 있는 기저세포층에서 유래한 기저세포라 한다. 기저세포는 유극 세포, 과립세포, 등으로 형태를 달리하면서 천천히 바깥쪽으로 이동하여 마지막에는 각질세포가 각층을 이루며 각질이 된다(홍진이, 2007b).

따라서 각질층에 정상적인 수분이 유지되기 위해서는 천연 유분 막과 천연 보습 인자가 정상적으로 유지 되어야 한다(Maric,1999).

4.2 진피

진피는 표피 아래에서 외부로 부터 신체 내부를 보호하며 결합섬유, 탄력섬유, 평활근섬유 등으로 구성되어 있으며 진피의 90%를 콜라겐이 차지하고 있다. 콜라겐은 피부결의 입자를 섬세하게 하여 매끄러움, 탄력성, 수분유지 등의 작용을 함으로써 윤기를 유지시키고 작은 모공, 여드름이 생기지 않게 한다. 단 피부의 생리적 기능 저하와 외부 유해 환경으로 인하여 복합성 피부로 변할 수 있다(이명심, 2010b). 섬유아세포 기능의 이상으로 콜라겐이 원활하게 생성되지 못하고 교원섬유의 손상으로 노화가 진행된다면 주름과 색소 침착이 생기고 건성 피부로 진행되는데 이는 내적요인 뿐 아니라 외부적인 환경요인에 의해서도 생길 수 있으므로 유분과 수분이 부족하지 않도록 관리하여야 한다.

진피에는 혈관, 신경, 피지선, 모낭, 한선 등이 분포되어 있고 질병이 침범하면 모세혈관에서 백혈구에 의해 살균작용을 하며 피지선은 유지분을 분비하여 지방성, 건조성 피부의 발생을 조절한다. 한선은 땀을 분비하여 체온 조절과 노폐물 배출을 하고 모낭은 피지선과 한선에 서로 연결 되어 있으며 유두층과 망상층으로 구성되어 있다. 유두층은 신경과 혈관이 있으며 수분을 많이 함유하고 혈액을 통해 표피에 영양공급을 해준다. 경 표피 수분 손실량을 최소화시켜 피부의 탄력성, 유연성을 유지하게 하고 미생물, 화학물질, 알레르겐의 침입을 막으며 수분을 붙잡고 있는 피부장벽을 만든다(Anger 외, 1989). 망상층은 진피의 대부분을 차지하며 콜라겐, 탄력섬유인 엘라스틴, 그 사이를 채우고 있는 기질 등으로 구성되어 있고 섬유아세포가 이들 성분을 만들어 내고 있다.

4.3 피하조직

피하조직은 진피와 근육 사이에 위치한 에너지의 저장 창고로서 신진대사를 담당하고 성별, 연령, 영양 상태에 따라서 지방 함량을 조절하여 체형을 유지시키는 조형적 기능이 있으며 역학적 방어기전의 완충기 역할과 체온 조절작

용을 한다. 혈액순환은 피부에 산소와 영양분을 공급하고 노폐물을 배출시키며 체온유지와 동맥혈압의 조절 역할을 한다. 아디포카인을 발생하여 비만을 조절하고 아디포넥틴은 당뇨병, 염증 억제, 동맥경화를 예방하며 비만을 줄이는 작용을 한다. 지방을 저장하여 에너지 대사를 조절하며 피지의 유화작용, 피부의 세균 침입을 막아 피부의 물질 흡수조절을 한다.

피부 자극은 피부 표면의 각질층의 손상으로 지방산에 의한 자극 효과, 지방과 피부 보호막의 제거 및 피부 완충 능력의 변화, 아미노산의 제거로 인한 각질층의 수분상실에 의해 유발된다(윤여성, 1955b). 피하 지방세포의 지방층의 두께와 지방세포 수와 크기에 혈을 좌우하며 지방층의 두께는 지방세포의 결정이 되고 지방세포 사이에 혈관이 분포하여 적구가 붉은 색으로 보인다.

4.4 피부의 부속기관

피부 부속기관은 피지선, 한선, 조갑, 모발 등으로 구성되어 있다. 피지선은 상피조직에서 유래되며 모유두와 협경의 접경부에서 발생하고 지질을 형성한다. 모낭에 부속되어 중간 부분에 위치하고 있으며 진피층에 위치하여 피부 표면에 피질을 분비한다. 큰 피지선은 인체의 중심 부분인 얼굴, 두피, 가슴, 등 부위에 집중적으로 분포되어 있고 손바닥과 발바닥을 제외한 전신의 피부에 존재 한다(박심훈, 2010). 피지가 많을 때에는 모공도 커지고 지성피부가 된다.

한선은 진피의 피하 지방층과 망상층에 위치하는데 땀을 만들어 피부 표면에 분비하는 기능을 함으로써 체온의 변화, 근육의 활동 상태, 자율신경의 자극 상태에 따라 달라지고 수분 섭취량에 따라 달라진다(박심훈, 2010).

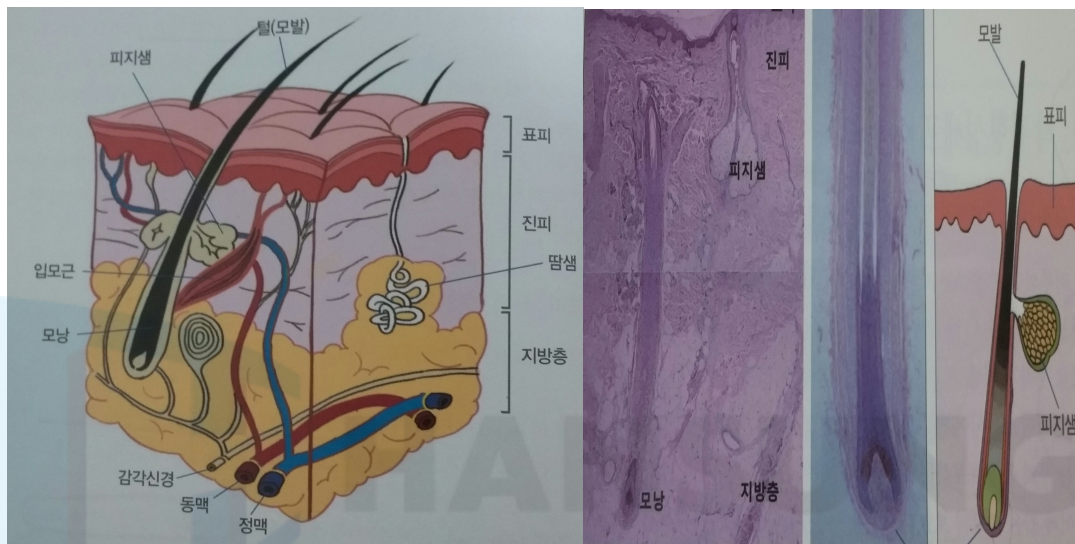
조갑은 손, 발톱을 이르며 케라틴이 90%이고 수분은 7~12%이다. 생장 주기가 없어 생장을 계속하며 비타민 A가 부족하면 손발톱이 얇아지고 부러지면서 물러지므로 영양을 보충해 주어야 한다.

모발은 모모에서 만들어지며 노화가 진행 될수록 영양과 산소가 부족해져서 모발이 가늘어지고 빠지면서 원형 탈모증의 원인이 되며 이는 유전적 경향도

있다.

모간의 구조는 표피, 피질, 수질, 각질 등으로 나누어는데 모표피는 각질세포로서 털의 바깥층에서 각화작용을 하며 피질을 둘러싸고 있으며 모 피질은 모발 멜라닌 색소이고 털의 중요한 부분이다. 모 수질은 피질보다 안쪽에 있고, 내부에 기포를 함유하고 있으며 미세한 과립 모양이다.

<그림 6>은 피부의 구조, <그림 7>은 표피의 부속기관을 보여 준다.



<그림 6> 피부의 구조

출처: 피부 노화학 (정진호)

<그림 7> 표피 부속 기관

출처: 피부 노화학 (정진호)

4.5 피부의 유형

피부는 균형 있는 영양 섭취를 하고 혈관계와 림프계로부터 영양분을 공급 받아 건강하고 윤택한 피부를 유지 할 수 있다. 영양 상태가 결핍 되거나 과잉 영양 상태일 때에는 피부 조직이 손상 되거나 피지 분비량이 많아 트러블을 일으킬 수 있다. 피부의 유형을 피지 분비량에 따라 건성피부, 정상피부, 지성피부, 복합피부로 나눌 수 있으며 이외에 민감한 피부, 여드름 피부, 노화 피부, 모세혈관 피부로 세분화 할 수 있다(안홍석, 2007).

4.5.1 정상피부

정상피부란 피부조직 뿐만 아니라 피부의 생리적 기능이 원활하게 이루어져서 정상적으로 최상의 가장 이상적인 피부 상태를 말한다. 피부 표면이 매끄럽고 윤기가 있으며 피부결의 입자가 섬세하고 탄력성과 신축성이 있고 피부의 불순물도 없다. 피부의 신진대사 작용도 잘 이루어지고 피부톤이 안정성이 있고 기름샘과 땀샘의 기능이 원활하고 기후 변화에도 유분, 수분 공급이 잘 되어 화장 후에도 지속력이 오래 간다.

4.5.2 건성피부

건성피부란 수분과 피지의 분비가 부족하여 거칠어진 피부 유형을 말한다. 혈액순환의 기능이 떨어져 피지 분비량과 수분량이 적어 표피 각질층의 수분량이 10% 미만으로 떨어져서 당김이 오래가는 상태이며 심하게 되면 조기각화가 일어나 가렵거나 민감한 피부가 되기도 한다. 충분한 영양크림과 보습을 하고 지방 함유 식품과 단백질 식품, 당도가 있는 과일류, 비타민A를 충분히 섭취하여야 한다(홍란희, 2007). 습관적인 주름과 자외선에 의한 주름은 노화의 주범이 되므로 일광욕, 사우나, 더운 목욕은 가급적 피하고 영양크림, 에센스, 콜드크림을 발라주고 지방섭취와 수분 및 영양보충을 해주어야 한다.

4.5.3 지성피부

지성피부는 피지선과 한선이 활발하게 움직여 피지 분비량이 많고, 피부가 두껍고 모공이 크며, 오렌지 껍질처럼 까칠하고 유성 광택이 있다. T존 부위는 모공이 크며 개방면포가 관찰되며 청소년 시기에 면포, 여드름이 많다.

호르몬의 불균형과 위산과다, 변비, 인스턴트식품, 탄수화물이 많은 음식, 남성호르몬, 스트레스의 자극에 의해 발생하며 청결한 상태를 유지하고 해조류, 시금치, 양배추, 표고버섯, 야채, 과일 등을 섭취하여야 한다.

지성피부는 피지가 모낭 밖으로 배출 되지 못하고 모낭 속에 축적 되어 혐

기성 세균 번식과 염증, 여드름이 생기고, 내분비계의 영향으로 피지 과잉 분비와 남성호르몬 테스토테론, 심리적, 환경적, 지리적, 기후적, 외부적인 스트레스에 의해 지성의 피부 발진이 생길 수가 있으며 모공이 크고 트러블이 있을 수 있다. 외부자극에 저항력이 강하여 자외선, 바람 등에 의한 피부 노화 속도가 더디다.

4.5.4 복합성피부

복합성 피부는 건성피부와 지성피부의 특징이 함께 존재하는 유형이다. 민감한 피부에 나타나고 기름기가 많은 부위는 모발 구멍이 크고 여드름이나 면포가 생기고 피부 결은 거칠다. 기후 변화에 민감하고 세안의 T존 부위를 잘 닦아 주어야 하며 크림이나 유분이 많은 것은 피하고 당분이나 자극적인 음식은 좋지 않다. 정상피부라고 하더라도 노화가 진행되고 관리부족 또는 외부환경에 의해 민감한 복합성 피부가 될 수 있으므로 주의하여야 한다.

4.5.5 민감성피부

민감성피부는 피부 혈관, 모세혈관, 세 정맥, 세 동맥 등이 눈으로 보이는 아주 약한 피부로서 상태는 청색이고 트러블, 염증성 피부가 되기 쉬우며 피부 홍반, 화끈거림, 따가움, 가려움 등의 증세를 수반하여 피부 탄력성이 없다. 꽃가루, 털, 생선, 과일에도 민감한 알레르기 반응을 보이고 피부 당김, 통증, 부종으로 쉽게 피부가 붉어지고 외부 공기에도 민감한 반응을 보인다. 대기오염, 소음, 공해, 식생활, 생활환경, 심리적인 스트레스의 원인에 의해 민감한 피부가 생기는 원인이 되므로 칼슘, 비타민을 섭취하여야 하고 맵고 짜고 맛이 강한 향신료와 자외선을 최대한 피해야 한다.

V. 천연 알로에 활용 방안에 관한 연구

5.1 알로에를 건강식으로 섭취하는 사례

알로에는 술, 효소 차, 주스, 샐러드, 사탕, 잼, 아이스크림 등으로 섭취 할 수 있으며 장점을 잘 활용 하면 건강과 미용에 좋은 식품이 된다. 알로에가 자체적으로 보유하고 있는 건강 기능성 성분과 혼합할 수 있는 자연 식품을 함께 복용하면 시너지 효과가 크다. 사진에 보이는 하얀 부분은 알로 인의 독이 있으므로 씻은 후에 양쪽 면의 가시를 제거해 준다.

<알로에로 다양하게 만드는 방법>

알로에 자생 기간	생산지역	알로에 세척 방법
3~5년 3년 이하는 약효 성분이 떨어지며 알레르기 부작용 이 생길 수가 있다.	제주도	흐르는 물에 앞, 뒤로 살살 문질러 주고 양쪽 가장자리에 가시가 있으 니 다치지 않도록 주의 한다.

<그림 8> 알로에 2kg



<그림 9> 알로에 길이 50~70cm



5.1.1 알로에 베라로 술 담그기

과일주 담그는 방법은 알로에 잎을 가로 세로 3~5cm로 잘라서 넣고 술과 알로에 비율을 1:1이 되도록 술을 부은 후 설탕을 한 대접 정도 넣고 15~30도의 적정 온도를 유지시킨다. 흙 설탕을 사용 하여도 된다. 한 달 후 숙성이 되면 알로에를 건져 내고 다시 한 달 동안 밀봉해 발효시킨 후 개봉하여 음용한다.

<술의 진행 과정>



<그림 10>알로에 술 담은 모습

2014년7월 21일

알로에 건더기

출처: 본 연구자의 작품

<그림 11> 숙성 된 술

2014년8월 23일

5.1.2 알로에 베라로 효소 차 만들기

알로에 베라 2kg와 6년 된 알로에센스 300g, 설탕 2kg 300g, 생강 40g, 천일염 소금 1 TS, 라벤더 티백 3개를 넣어서 한 달간 숙성 시킨 후 건져 낸 다음 다시 한 달 동안 천으로 밀봉해 두었다가 개봉하여 3~4배로 희석해서 음용한다.



<그림 12>효소 차 담은 모습

2014년7월 21일

효소 차 건진 모습

출처: 본 연구자의 작품

<그림 13>효소 차 완성

2014년 8월 23일

5.1.3 알로에 주스 만들기

주스 만드는 비율은 알로에 젤리 가로, 세로 3~4cm, 꿀 1 큰 술, 올리고당 1 큰 술에 각 과일의 비율을 맞추는데, 당근 반쪽, 사과 반쪽, 토마토 반쪽, 포도 10알, 블루베리 15알의 비율로 하고 혼합하여 믹서기에 곱게 갈아 준다.

5.1.3.1 당근 주스

당근에는 마그네슘, 불소, 요오드, 칼륨 등이 있어 빈혈, 심장병, 부종, 살충, 이뇨, 진정, 진통 등에 효과가 있으며 섬유소가 많아서 통변을 도우며 감염 및 안질환 예방에도 효과가 있다(한봉용, 2004).

5.1.3.2 사과 주스

사과에는 펙틴이라는 섬유소와 소르비톨이 들어 있어 변비에 좋고 규소, 칼슘, 유황, 철분, 마그네슘, 칼륨 등이 함유되어 있다. 사과는 산화 방지를 위해 껍질을 벗긴 즉시 먹는 것이 좋다.

5.1.3.3 토마토 주스

토마토는 비타민, 무기질, 철분, 다이어트, 수분보충, 변비예방, 뇌졸중, 심근경색, 콜레스테롤 배출, 산성체질의 알칼리화, 항암효과에 탁월한 리코펜 등이 들어 있다. 꿀, 요구르트와 함께 마시면 포만감이 있고, 피부에 탄력을 준다. 파란 토마토에는 솔라닌 독이 있어 설사, 구토, 위경련이 생기고 두통, 어지럼증을 동반할 수 있으니 주의해야 한다.

5.1.3.4 포도 주스

포도는 팔로보노이드라는 식물성 식품을 함유하고 피로회복, 피부미용, 혈류개선, 동맥경화, 심장병에 효능이 있으며 레스베라트롤 성분이 있어서 암세포를 억제하고 비타민 A, B, B2, C, D 등이 풍부해 칼슘 흡수를 도와 골다공증을 예방 및 조혈작용에 좋다. 포도껍질은 철분이 많아 혈당을 낮추고 당뇨

에도 효과가 있으며 무기질, 과당이 풍부해서 피로회복과 신진대사에도 좋다.

5.1.3.5 블루베리 주스

블루베리는 단백질, 당질, 레티놀, 비타민 A, B1, B2, B6, C, E, 식이섬유, 아연, 엽산, 인지질, 철분, 칼륨, 콜레스테롤, 회분 등의 영양소가 포함되어 있어 항산화작용이 우수하고 노화를 지연시켜 준다.



<그림 14> 알로에 주스, 과일, 당근, 토마토, 페파민트

2014년 7월30일

출처: 본 연구자의 작품

5.1.4 알로에 샐러드 만들기

알로에 샐러드는 알로에 4~5cm, 피망, 당근, 오이를 각 반쪽씩, 양상추 2쪽, 양배추 2쪽 비율로 어슷하게 썰어서 혼합하고 소스는 사과, 배, 키위, 레몬을 각 반쪽씩, 사이다 반 컵, 꿀 3 TS의 비율로 믹서를 사용하여 갈아 준다.

5.1.4.1 파프리카 샐러드

빨강색 파프리카는 비타민C가 많고 항산화 작용을 하며 피부와 건강 유지에 도움이 된다. 주황색 파프리카는 주근깨, 멜라닌 색소가 생성되는 것을 억제하며 칼로리를 낮추고 입맛을 돋여 주며 풍부한 식이섬유와 식감이 있어 다이어트에 좋다. 초록색 파프리카는 열량이 적고 유기질, 철분이 많아 빈혈 예방에 효과가 있다. 노란색 파프리카는 비타민이 풍부하고 스트레스와 고혈압을 예방해 주며 피부의 탄력 유지와 근육의 기초 대사량을 증가 시킨다. 파프리카는 색깔별로 가늘고 길게 채 썰고 양상추나, 양배추는 얼음물에 살

쥬스 담갔다가 채를 썰고 당근, 오이도 어슷하게 썬다. 진미채도 물에 살짝 담갔다가 작게 썰고 알로에는 어묵 썰듯이 어슷하게 썬다. 소스는 키위, 사과, 토마토, 식초, 사이다, 마요네즈, 요플레를 1:1 비율로 섞어서 만든다. 마른 건포도, 포도, 딸기, 방울토마토, 곱게 갈은 땅콩 등을 올려 주어도 된다. 단, 땅콩 알레르기가 있는 사람은 피하는 것이 좋다. 양배추는 소화를 돕고 배변을 도와주므로 장이 약하거나 변비가 있을 때에는 요구르트, 마를 섞어서 같이 먹으면 효과가 있다.



<그림 15 > 알로에, 야채, 과일 샐러드
2014년 8월2일 출처: 본연구자의 작품

5.1.5 알로에 깍두기 만들기

알로에를 깨끗이 물에 씻어서 하얀 부분과 양쪽 가장 자리의 가시를 제거한 후 3~5cm로 토막을 내고 한쪽 껍질을 벗겨내고 깍두기 썰기를 한다. 요플레, 꿀, 레몬을 첨가하여 영양과 맛을 향상시킨다. 알로에 깍두기 젤의 맛은 맹물처럼 밋밋하며 항산화 작용으로 활성 산소의 공격으로부터 세포를 보호해 주어 성인병을 예방 해 준다.

5.1.6 알로에 복분자 찜 만들기

복분자는 사포닌이 많이 들어 있고 소화가 잘 되어 배변 활동을 도와주므로

장의 연동운동에 좋다. 항산화 효과로 생기는 성기능 개선효과와 전립선질환, 항암효과 및 노화예방에 효과가 있다. 당뇨, 백내장, 고혈압, 뇌질환, 관절염, 통풍, 여성들의 골다공증 등의 예방에 효과가 있다.

알로에 한 토막 5cm 복분자 1kg과 설탕 0.4kg 레몬 2~3 스푼 분량을 넣어서 중불에서 끓이다가 약한 불로 걸쭉해 질 때 까지 끓이면 찜이 완성 된다. 찜의 색은 진한 보라색이 나오고 검은색에 안토시아닌이 많이 들어 있어 항산화 작용, 항암 효과, 시력 향상, 면역력 강화, 위와 장의 연동 운동 활성화 등의 효능이 있으며 피부 미용에도 탁월하다.



<그림 16> 알로에 깎두기 2014년8월5일



<표 17> 알로에 복분자 찜

5.1.7 알로에 사탕 만들기

페파민트 사탕은 알로에 젤 3~4 스푼, 설탕 2 스푼, 올리고당 1 스푼, 물엿 1 스푼, 페파민트 1 스푼의 비율로 준비 한다. 설탕을 중불에서 끓이다가 올리고당을 넣고 알로에 젤과 페파민트를 넣고 약한 불로 졸이며 마지막에 식용색소를 넣고 1분 후에 불을 끄고 굳기 전에 틀에 부어 냉동시킨다.

라벤더 사탕은 알로에 젤 3~4 스푼, 설탕 2 스푼, 올리고당 1 스푼, 물엿 1 스푼, 라벤더 3~4 스푼의 비율로 준비 한다. 설탕을 중불에서 끓이다가 올리고당과 알로에 젤, 진하게 우려진 라벤더 물을 넣고 알로에와 설탕을 끓이다가 설탕이 녹으면 올리고당과 알로에를 넣고 약한 불에서 졸이다가 불을 끈 후 색소를 넣고 저어주면서 틀에 부어 냉동시킨다.

자스민 사탕은 알로에 젤 3~4 스푼, 설탕 4 스푼, 올리고당 1 스푼, 물엿 1 스푼, 자스민 3~4 스푼의 비율로 준비 한다. 설탕을 중불에서 끓이다가 올리고당과 알로에 젤, 진하게 우려진 자스민 물을 넣고 알로에와 설탕을 끓이다

가 설탕이 녹으면 올리고당과 알로에를 넣고 약한 불에서 졸이다가 불을 끈 후 색소를 넣고 저어주면서 틀에 부어 냉동시킨다.

케모마일 사탕은 알로에 젤 3~4 스푼, 설탕 4 스푼, 올리고당 1 스푼, 물엿 1 스푼, 케모마일 3~4 스푼의 비율로 준비 한다. 설탕을 중불에서 끓이다가 올리고당과 알로에 젤, 진하게 우려진 케모마일 물을 넣고 알로에와 설탕을 끓이다가 설탕이 녹으면 올리고당과 알로에를 넣고 약한 불에서 졸이다가 불을 끈 후 색소를 넣고 저어주면서 틀에 부어 냉동시킨다.

복분자 오디 사탕은 복분자, 오디, 설탕, 올리고당, 알로에 젤 3~4 스푼과 설탕 6 스푼을 넣고 녹으면 올리고당 2 스푼을 넣고 복 분자와 오디와 알로에를 넣고 신속하게 넣고 저어 주면서 불을 끄고 틀에 붓고 냉동 보관을 한다.

국화 사탕은 국화차, 설탕, 올리고당, 알로에 젤 3~4 스푼과 설탕 6 스푼과 올리고당 2 스푼을 넣고 설탕을 넣고 녹으면 올리고당을 넣고 약한 불에서 국화를 진하게 우려 물 2~3 스푼과 알로에 3 스푼을 넣어 준 후 식용 색소를 넣고 불을 끄고 틀에 부어 냉동시킨다.

굴 사탕은 굴껍질 말린 것, 설탕, 올리고당 알로에 젤 3~4 스푼과 설탕 6 스푼과 올리고당 2 스푼을 넣고 설탕이 녹으면 올리고당을 넣어 주고 굴 우려 물 2~3 스푼, 알로에는 3 스푼을 넣고 약한 불로 저으면서 식용색소를 넣고 불을 끈 후 틀에 부어 냉동시킨다.

솔잎 사탕은 솔잎차, 설탕, 올리고당, 알로에 젤 3~4 스푼과 설탕 6 스푼을 넣고 녹으면 올리고당 2 스푼을 넣고 알로에 3 스푼과 솔잎차와 물 3:1과 섞은 물을 3 스푼을 넣고 약 불에서 신속하게 저어 주면서 불을 끄고 틀에 부어서 냉동시킨다.

계피 사탕은 계피가루, 설탕, 올리고당, 알로에 젤 3~4 스푼과 설탕 6 스푼을 냄비에 넣고 녹으면 올리고당 3 스푼을 넣고 알로에 3 스푼을 넣고 계피가루 반 스푼을 넣고 약 불에서 저어주면서 불을 끄고 틀에 부어 냉동시킨다.

<알로에 여러 종류의 사탕 재료>



<그림> 페파민트 알맹이

허브 라벤더

허브 자스민



<그림> 허브 케모마일

복분자 원액

오디 원액



<그림> 국화 차

곶감 말린 것

솔잎 직접 담은 차



<그림> 계피 가루



식용 색소: 빨강, 녹색, 주황

<천연 재료로 완성한 사탕>



<그림 18> 알로에 여러 종류의 재료와 사탕 완성

출처: 본 연구자의 작품 2014년 8월 20일 포장 완성

5.1.8 알로에 아이스크림 만들기

복 분자, 페파민트, 알로에 젤 4~5 스푼을 틀에 부어서 냉동시킨다. 주스를 냉동시키면 빙수가 되고 수박을 으개서 틀에 부어 냉동시키면 과일 아이스크림이 된다. 매실, 살구, 백년초 등은 설탕과 1:1 배합한 원액 상태에서는 아이스크림이 되지 않으니 주의하여야 한다.

<알로에 아이스크림>



<그림 19> 페파민트, 알로에, 양파즙, 복분자즙

출처: 본 연구자의 작품 2014년 8월 6일

알로에의 다양한 활용방법에 따른 장단점, 효능 등을 그림과 함께 요약하였다.

<천연 알로에 다양한 활용 방법>

종류	장점, 단점	다양한 효능	이미지 사진
알로에 술	장점: 심장병, 협심증, 동맥경화, 소화제 단점: 지방간, 간염, 간경화, 당뇨, 치매, 심근경색	혈액순환, 스트레스 해소, 신진대사 촉진	
알로에 효소차	장점: 촉매 활성화로 반응 속도가 빠르고 단백질 변성이 적다.	소화 흡수 작용, 분해 배출 작용, 항균, 항염 작용, 혈액 정화 작용, 세포 부활 작용, 해독 작용	
알로에 주스	장점: 천연 그대로 마실 수 있다. 단점: 산화되기 때문에 단시간 내에 섭취해야 한다.	암예방, 완하제, 변비, 관절염, 갑상선, 다이어트, 혈압, 피로회복, 숙취해소, 뇌졸중, 심근 경색, 조혈, 빈혈, 당뇨	
알로에 샐러드	장점: 당도가 높고 섬유소가 많다. 단점: 장시간 보관이 어렵다.	항산화, 식이 섬유, 다이어트, 빈혈, 비타민, 스트레스, 혈액순환, 멜라닌 색소 제거	
알로에 깍두기	장점: 자연 섭취 가능하고 섬유질이 많다. 단점: 제조 즉시 섭취해야 하며 특별한 맛은 없다.	위장, 대장, 변비, 면역력강화, 감기예방, 소화 촉진, 세포 증진, 피부 미용, 항암효과, 노화 지연	

알로에 썸	장점: 복분자 성분이 있어 미용에 좋다. 단점: 장기간 보관이 어렵다.	항산화 작용, 항암효 과, 연동운동, 변비, 성 기능 개선, 고혈압, 뇌 질환, 관절염, 통풍, 발 모	
알로에 사탕	장점: 다양한 재료 사 용이 가능하다. 단점: 잘 녹는다.	기관지, 감기, 피로회 복, 중풍, 통증 완화, 혈압, 스트레스	
알로에 아이스크림	장점: 저당도 제조가 가능하다. 단점: 냉동에 장시간 이 소요 된다.	갈증 해소, 피로 회복	

출처: 본 연구자의 작품

5.2 알로에 유기농 천연 팩으로 사용하는 사례

천연 유기농 알로에와 과일, 야채, 곡물, 한방 등의 재료를 혼합하여 천연 팩을 만들어서 얼굴에 마사지하고 팩을 도포하여 원활한 혈액 순환과 영양공급을 하기 위해 다양한 재료와 방법을 활용하는 사례이다.

5.2.1 팩의 정의 및 효능

팩이란 영어로 "package" 즉 "싸다", "둘러막다"란 뜻에서 유래된 용어로 피부를 팩 재료로 밀폐시키는 의미로 사용하게 되었다(박심훈 외, 2010).

얼굴에 바르는 영양제를 도포하여 15~20분 정도 지나서 스폰지, 습포로 제거 하여야 하며 동전 두께만큼 발라 주어야 한다. 팩의 효능은 피부의 온도를 상승시키고, 노폐물 독소를 제거하고, 신진 대사의 작용을 활발하게 하며 피부에 긴장감을 주어 광택 있고 탄력 있게 해주며 수분 공급과 진정, 미백

효과가 뛰어나다.

팩은 천연팩, 한방팩, 제품팩으로 분류하며 천연 팩에는 야채, 과일을 응용하는 팩을 뜻하고, 한방 팩은 한방에서 필요한 약제를 분말로 만들어서 피부에 사용 하는 팩을 말하고, 제품 팩(코스메틱팩)은 화장품 회사에서 공정 과정을 거쳐서 만들어진 기능성 화장품을 용기에 담아서 만들어진 팩을 말한다.

팩은 피부에 직접 도포하므로 팩을 하기 전에 팩의 재료에 대하여 특별한 알레르기 반응이 있는지를 확인하여야 하며 팩을 하고 난 후에는 냉 타월로 닦아 주어 잔여물이 남지 않도록 하여야 한다.

5.2.2 마사지의 어원 및 효능

마사지의 어원은 그리스어로 Masso “문지르다”에서 유래 되었고 피부에 맞게 크림, 오일, 젤 등으로 피부 근육질을 따라 문지르거나 진동, 자극을 주어 혈액의 흐름을 원활하게 유지시키는 것이다. 마사지는 손, 발, 팔꿈치, 기계, 기구 등을 활용하여 인체의 연부 조직에 힘을 가하여 신체조직의 기능을 회복시킴으로써 신진대사와 혈액순환을 원활하게 해주는 과학적인 체계를 말하며 안마요법이라고도 한다. 최근에 근 골격계 통증 환자와 암 환자에게 생긴 부종 치료에 활용되고 있다. 히포크라테스는 의사들이 마사지에 대하여 많은 내용을 알고 있어야 한다고 하였고 고대 그리스, 로마시대부터 마사지의 효과를 인정하고 있다. 근대에 와서 스웨덴, 유럽 등의 학자들은 “근육을 주무르는 것”, “질병을 치료 할 수 있도록 손으로 하는 일의 공정”, “신체의 연부 조직에 손으로 효과적으로 행하는 것”으로 정의를 내렸다.

마사지의 효과로는 피부에 물리적 자극을 주어 혈액과 림프의 순환을 촉진시키고 영양과 산소의 공급이 원활해지도록 하며 체내의 노폐물을 제거하고 피부에 세정 효과와 흡수 능력을 확대시켜 피부의 신진 대사가 원활해지고 결체 조직에 긴장과 탄력성을 주어 스트레스로 인한 경직성을 풀어 준다.

관절의 통증 부위를 완화 시켜주며 신경계의 조절을 돕고 적혈구와 백혈구를 증강시켜 면역성을 향상시키며 체내에 축적된 지방의 배출을 도와준다.

관절을 유연하게 하고 혈압을 안정화시키며 엔도르핀의 방출을 하여 자연 치유력을 생성하도록 도와준다. 마사지는 말초부터 심장을 향해 시술하여야 한다.

5.2.3 천연 팩 및 제품 팩의 비교 분석

천연 팩은 사람이 섭취할 수 있는 대부분을 재료로 이용할 수 있다. 천연 팩의 종류는 재료 성분과 인체 특성에 따른 화학반응 등이 다르게 나타나므로 임상 결과에 이르기까지 화학적 감정이 뒤따라야 하고 민감성 피부, 알레르기성 피부 등은 반드시 첩포 실험을 실시하여야 한다(박범주, 2010).

<표 4> 천연 팩과 제품 팩의 장점, 단점 비교 분석

종류	장점	단점
천연 팩	재료를 손쉽게 구할 수 있고, 값이 싸고 저렴하고, 돈이 적게 들고, 즉석에서 사용 가능 하다.	사용 시 마다 만들어야 하며 알레르기 부작용과 피부 발진에 주의하고, 장기간 보관이 어렵다.
제품 팩	사용이 간편하고, 유용성 물질로 흡수가 되고, 유효 기간이 있고 장기간 보존성 , 안정성이 있다.	기능성은 팩 용기의 재활용이 불가능하다.

출처: 본 연구자의 작성표

5.2.4 야채, 과일, 곡물 팩 응용 방안

야채는 들에서 자라는 나물이고 채소는 밭에서 기르는 농작물로 잎, 줄기, 열매 따위를 식용한 것이고 처음에는 채소, 소채를 한자 사용 국가인 한국, 중국, 일본과 함께 사용 했다. 일본에서는 야채를 “야사이”라고 읽고 채소라

는 말과 함께 야채라는 말을 사용하게 되었다. 우리말로써는 채소라고 써야 하고 순수 우리말은 남새, 푸성귀라는 뜻이다. 남새는 밭이나 들에서 재배한 심어서 가꾸는 나물을 뜻하고, 푸성귀는 산, 들에서 저절로 자라는 것을 말한다. 일년생 초본 식물을 채소라고 한다. 딸기, 토마토, 호박, 당근 등을 말한다. 뿌리 부분을 먹는 야채는 우엉, 당근, 연근, 무, 마가 있고 잎으로 먹는 야채는 배추, 상추, 케일, 깻잎, 치커리, 갯이 있고 줄기로는 대파, 마늘, 고구마, 쪽갯, 브로콜리가 있고 씨로 먹는 야채로는 호박, 토마토가 있다.

5.2.4.1 오이

오이는 수분이 95%이고 비타민C가 많이 있고 고혈압, 변비, 피로회복, 식이섬유, 다이어트, 칼륨, 나트륨, 노폐물 배출, 피부미용, 피부재생 등에 좋다.

오이는 이뇨, 소염, 숙취제거, 면역증강, 항암작용, 소갈, 부종에 효과가 있으며 청 오이, 백오이, 녹각오이 등 여러 가지가 있다. 오이는 성질이 차고 맛이 달며 독이 없으나 너무 많이 먹으면 한열을 일으키기 쉬우므로 주의 하여야 한다(방민희 외, 2008).

5.2.4.2 토마토

토마토는 사과산, 구연산, 콜린, 비타민 B1, B2, C, A, 니코틴산 등을 함유하고 있어 고혈압, 야맹증, 당뇨, 식욕부진, 건위 등에 효과가 있다(박민희 외, 2008).

빨간색은 리코펜이 들어 있어서 항암효과가 뛰어나고 수분 보충, 변비 예방, 뇌졸중 예방, 콜레스테롤 배출, 산성 체질의 중화 등의 작용을 한다. 덜 익은 녹색 토마토는 솔라닌 독이 있어서 설사, 구토, 위경련, 메스꺼움, 목이 타는 증상, 두통, 어지러움, 말더듬이 생길 수 있으므로 주의 하여야 한다.

5.2.4.3 사과

사과에는 비타민 A, C, 리보플라빈, B2, 티아민, 피리독신, B6, B, 구연산, 펙틴, 안토시아닌, 플라보노이드, 칼륨, 폴리페놀이 풍부해서 간경변증, 소화 불량, 변비, 설사, 혈압조절, 갈증해소, 알코올 분해 촉진, 두통, 식체 등에 효

과가 있다(한봉용, 2004). 또한 LDL콜레스테롤이 풍부해서 산화방지 효과가 있으므로 결장암, 전립선암, 유방암, 폐암, 충치 예방, 알츠하이머 치매, 파킨스병, 천식, 폐질환 등의 예방 효과가 있고 피부보습, 진정, 피부 탄력성에도 도움을 준다.

5.2.4.4 포도

포도는 알칼리성 성분으로 전화당, 주석산, 포도산, 타닌, 칼슘, 유산가리, 비타민 A, B, B2, C, D가 풍부해서 기관지염, 통풍, 신장염, 신경쇠약, 해수 천식, 요통, 이뇨, 건위 등의 효과가 있다(한봉용, 2004). 팔로보노이드 색소가 풍부하여 혈전 생성을 억제하고 피의 흐름을 개선해 주어 동맥경화, 심장병 예방에 효능이 있으며 “레스베라트롤”이라는 성분이 있어서 암세포가 성장하는 것을 억제하는 기능을 하며 탄닌산 성분이 있어 염색체 이상이 유발되는 것을 예방하고 항암과 심장병 예방에도 효과가 있다. 포도에는 비타민이 풍부해 칼슘 흡수를 도와 골다공증을 예방하고 근육, 뼈를 튼튼하게 하며 철분이 풍부해서 생혈, 조혈작용이 뛰어나 빈혈을 예방한다. 포도 껍질은 혈당과 당뇨를 낮추고 각종 무기질이 풍부해 피로회복과 신진대사 작용에 도움이 된다.

5.2.4.5 복분자

복 분자는 동의보감에서 성질이 평하고 맛은 달고 시매 독이 없다고 한다. 남자의 신기를 보하고 불임을 예방하며 간을 보호하여 원기를 북돋아 준다. 미네랄이 풍부하여 성인병을 예방하고 활성 산소를 소거하여 항산화 작용을 한다.

리슈왕 교수는 대장암, 췌장암 등의 복 분자 섭취 후 대장 용종 크기가 줄어들었다고 하고 고려대학교 안암 병원 홍순준 교수도 폴리페놀 성분중 하나인 레스베라트롤이 강력한 항산화 효소가 있어 가족성 신종성 용종도 다스린다고 하였다. 고창 연구소 이태병 박사도 혈관 탄력을 개선시키고 LDL 콜레스테롤이 나쁜 콜레스테롤을 합성 억제시켜서 떨어뜨리는 효능이 있다고 했다. 강력한 항산화 작용을 하여 눈도 밝아지고 연동 운동도 잘 되고 파이토케미

결과 안토시아닌이 있어서 염증물질인 사이토카인을 감소시키고 비만, 피부미용, 전립선 질환에도 좋다.

5.2.4.6 오디

오디는 뽕나무에서 나오는 상(桑)이고 동의보감에서는 “상심자”라고 하여 당뇨에 좋고 눈과 귀를 밝게 하며 백발이 검게 변하고 늙지 않게 한다고 기록되어 있다. 오디의 효능은 탈모, 항암, 항염, 노화방지, 항산화작용, 당뇨, 다이어트, 혈액순환에 좋다. 레스베라트롤이 피부 탄력을 증진시키고 안과질환, 시력저하, 숙취해소, 간 기능 증진에도 좋으며 신장에서 포도당을 배출시키므로 이뇨에도 좋다. 콜레스테롤과 불포화 지방산을 녹여주어 혈액의 흐름을 원활하게 하고 포도당, 과당, 단당류 등이 있어서 혈당을 조절해 주며 철분이 들어 있어서 빈혈을 예방 해주는 효과가 있다.

5.2.4.7 곡물

곡물로는 현미, 보리, 옥수수, 고구마, 감자, 찹쌀 등이 있고 두류에는 팥, 대두, 강낭콩, 완두콩, 녹두가 있다. 곡물 껍은 충분한 영양공급이 가능하고 자외선에 의한 화상도 완화시켜 주며 모공속의 노폐물을 제거하여 수분 공급에 도움을 준다. 곡물은 피부진정, 재생효과가 뛰어나 모공 관리에 유익하며 화학약품, 중금속, 대기 오염에도 탁월한 반응을 나타낸다.

5.2.4.8 율무

율무는 수분과 영양 부족으로 거칠음을 방지하고 건조한 피부를 촉촉하게 도와 가려움을 줄여 준다. 부종, 티눈, 사마귀, 다이어트, 칼슘, 철분, 콜레스테롤 저하, 뭉친 근육 풀어줌, 항 알레르기, 복수 압, 폐암, 항암효과, 혈당감소, 비장, 위장 강화, 보습, 미백, 수분, 피부 미용에 탁월하다.

율무의 성분은 아미노산, 비타민 B1, 단백질, 지방, 탄수화물이 있고 약리작용은 진경작용, 지사작용, 이뇨작용, 소염작용, 진통, 부종, 강장, 자양, 설사, 관절염, 허약체질, 보양 등이 있다. 주의사항은 율무 차는 하루 5잔을 마셔도

되지만 변비가 있는 사람은 피해야 한다. 대장의 수분까지 흡수해 더 심한 변비로 유발 될 수가 있고 몸이 붓고 냉한 사람, 임산부는 금물이다(박인희, 성환길 외, 2008).

5.2.4.9 녹두

녹두는 맛이 달고 냉성이며 해열, 풍진, 해독, 갈증해소, 이뇨, 구취, 구토 등에 효과가 있어서(한용봉, 2004) 식채, 상한 음식 등으로 토하고 탈수증이 있을 때 녹두죽에 달걀흰자 여러 개를 넣고 먹으면 효과를 볼 수가 있다. 그러나 저혈압 이거나 소화기가 약한 사람에게는 해로우며 약을 복용중인 때에는 섭취를 금해야 한다.

5.2.4.10 감자

감자는 양의 성질을 가지고 있으며 비타민 C가 있고 열에 강하고 암 예방에 좋다. 독일, 프랑스에서는 “땅속의 사과”라고 부르고 “영양 덩어리”라고 한다. 빈혈, 성인병, 동맥경화, 대장암, 치매 등의 예방에 효과가 있고 타박상, 화상, 통풍 등을 완화시켜 주며 보습, 미백, 피부미용에 좋다. 단점은 산화가 빨라 깎은 즉시 갈아서 팩으로 사용해야 하며 솔라닌 독이 있어서 화상 치료에 주의를 요한다. 은 이온수에는 살균 효과와 질병이 있으면 색상이 변하므로 은 이온수를 넣으면 산화방지를 막고 감자색이 그대로 보존이 된다.

5.2.4.11 선식, 생식

선식, 생식은 자연 그대로의 상태로 먹는 것을 말하며 조리 과정을 거치면서 영양소가 파괴 되는 것을 예방하기 위해 잡곡류, 야채류, 근채류, 해조류, 과일류, 씨앗류를 동결 건조시켜서 선식, 이유식, 죽식 등으로 먹는다. 간과 위에 부담이 적어 변비개선, 노화방지, 영양보충 등에 활용되며 다이어트에도 좋다. 선식은 소화 흡수작용, 분해 배출작용, 항균, 항염작용, 해독작용, 살균작용, 혈액 정화작용 등으로 세포를 활성화 시킨다.

5.2.4.12 왕겨

왕겨는 식이섬유가 풍부해서 장운동을 도와주며 변비, 당뇨병, 성인병의 예방에 효과가 있고 비피더스균의 증가를 도와 대장암 예방에도 기여한다. 비타민A, E, 미네랄 성분을 많이 함유하고 있어 피부미백, 보습, 주름완화, 각질제거 등에 좋으며 아토피, 피부염 등을 개선시키는 효과가 있다. 왕겨는 껍으로 사용해도 좋고 세안용 천연 비누로 활용해도 좋다.

5.2.4.13 생계란

생 계란의 흰자는 피로회복에 좋고 마른기침, 목이 신데, 눈 충혈, 설사, 복통, 화상, 요통, 다이어트, 숙취 해소, 간 회복 등에 좋다. 노른자는 두뇌, 신경 전달물질인 아세틸콜린의 생산 작용을 도와주어 두뇌 발달, 기억력증진, 치매 예방 등에 효과가 있으며 비타민 E가 풍부하게 함유 되어 있어 과산화지방을 억제하며 당뇨와 노화를 예방 한다. 노른자의 비오틴 성분은 건선, 탈모증, 지루성 피부염, 비듬, 아토피성 피부염 등의 치료를 도와주며 메치오닌 성분이 함유 되어 있어 지방간을 예방하고 항암, 혈압 강하에 좋다. 비타민 E와 레시틴 성분과 칼슘, 엽산, 철분 등의 영양 성분이 많다.

5.2.4.14 스피그린

스피그린은 스프링 모양의 아주 미세한 광합성 생명체로서 강한 알칼리성을 띠고 있어 산성화된 체질을 개선하는데 적합하다. 알칼리도가 높은 우유, 두부, 양배추, 다시마보다도 2배 이상 알칼리도가 높다. 단백질의 함유량이 매우 높아 우주식량으로 활용하고 있으며 철분은 시금치의 50배, 칼슘은 우유의 5배, 단백질은 두부의 8배, 베타카로틴은 시금치의 10배 수준이다. 일반 해조류와 달리 세포벽과 세포막이 없어 95% 이상의 소화 흡수율을 나타내 소화기관이 약한 노약자나 어린이에게 효과가 크다.

5.2.4.15 해초가루

해초가루는 바다의 채소라 불리며 비타민, 무기질, 미네랄, 칼슘, 칼륨, 알긴산 등이 풍부해서 피부 조직재생, 피부 보습, 진정, 탄력, 영양공급, 소염작용, 피부 각질 제거 등에 효능이 있다.

5.2.4.16 꿀

꿀은 아미노산, 당질, 단백질, 비타민 B1, B2 등이 풍부하여 피부 조건에 관계없이 탄력, 미백, 수분, 영양공급 등의 작용을 하며 항균 성분이 있어 염증에 대한 살균력을 나타내어 여드름 제거, 손톱 질병 예방 등에 효과가 있고 항산화제 성분이 있어 노화 예방에 좋다.

5.2.4.17 우유

우유는 유당에 의해 흡수되며 미네랄, 비타민, 칼슘, 철분 등이 있어 골다공증 예방에 좋고 풍부한 엽산, 비타민 B6, C가 뇌의 트립토판의 이용을 높여 초조함, 불안감을 없애주고 비타민 B1, 칼슘, 칼륨이 들어 있어서 신경을 안정시키는데 효과적이다. 나쁜 콜레스테롤을 없애주고 콜레스테롤 과다로 생길 수 있는 동맥 경화, 고지혈증, 고혈압과 같은 성인병을 예방 해주며 탄수화물 섭취에 의한 혈당 상승을 억제 해주어 지방 합성을 자제 시키는 효능이 있고, 체내 칼슘 흡수율이 높이고 지방의 흡수를 막아주어 다이어트 효과가 있다.

5.2.5 한방 팩 응용 방안

한방 팩은 건조시킨 한방 약제들을 가루로 만들어 사용 하거나 끓여서 사용하는 팩을 말하는데 한방의 재료가 너무 많아서 자신의 피부에 맞는 재료를 잘 선별해서 사용해야 하며 부작용이 있을 수 있으니 3가지 이상 섞어서 사용하지 않아야 한다. 한방 팩은 곡물 팩과 섞어서 사용하면 더욱 효과적이다.

5.2.5.1 맥반석

맥반석은 화성 암류의 현무암 중에서 특히 장석 반암을 말하며 회색 바탕에 하얀 반점이 맥반석의 형태를 보여 준다. 맥반석은 이온 교환 작용을 하여 유해 물질을 제거하고 중금속을 분해하며, 미네랄 용출작용과 원적외선 방사 작용을 하여 신진대사를 활성화시키고 피부 보습, 기미 예방, 여드름 제거 등에 효과적이다.

5.2.5.2 감초

감초는 원산지가 시베리아이며 단맛이 강하고 향은 독특한 풀 향이다. 감초는 목통증 완화와 감기 예방, 변비, 고혈압 등에 효과가 있고 해독 작용, 이뇨작용, 소염작용 등으로 오장기능을 강화시킨다.

5.2.5.3 백봉령

백봉령은 죽은 소나무 뿌리에 기생하여 자라는 식물로서 이뇨와 혈액순환에 효과적이며 여드름, 주근깨, 기미 예방과 노화를 지연 시킨다.

5.2.5.4 살구 씨

살구 씨는 비타민A가 많아서 해열, 진해, 거담 작용을 하므로 기침, 천식, 기관지염 등의 예방에 좋으며 지질이 많아서 기미, 주근깨, 잡티를 예방하고 피부 미백에 효과가 있다. 살구의 열매 살을 제거한 속씨를 쓴다. 약성은 따뜻하고 맛은 달거나 약간 쓰다(채영암, 김성인 외, 2007).

5.2.5.5 작약

작약은 혈액을 잘 돌게 하고 피부를 맑고 윤기 있게 하며 잡티를 개선시키고 피부를 촉촉하게 하여 피부 건성 예방에 도움이 된다. 작약은 중추억제 작용, 항염작용, 항균작용, 해독작용의 기능이 있다(채영암, 2007).

5.2.5.6 당귀

당귀는 다당류이고 각종 아미노산, 비타민류가 많아서 전신의 대사를 향상시켜 주며 갈색 반점, 색소성 피부질환과 피부 미용에 많이 사용한다. 당귀는 방향성 식물로 phthalide 성분을 함유하고 있어 항 혈전, 조혈작용, 동맥경화 억제, 항산화 작용, 세포면역기능, 소화촉진, 이뇨, 신진대사 증진 등에 효과가 있다(김성아, 2007).

5.2.5.7 삼백피

삼백피는 뽕나무 뿌리껍질을 말린 것으로 티로시나아제 활성을 저해하여 멜

라닌 세포 활성을 억제하고 색소 세포의 변성을 시키지 않으면서 미백기능이 뛰어나 모든 피부에 사용한다.

5.2.5.8 약쑥

약쑥은 알칼리성이며 비타민 A, B와 카로틴이 들어 있어 혈액순환, 피로회복, 면역력 강화, 여성 질환 예방 등에 좋으며 피부진정, 세포 재생에도 효과적이다. 약쑥은 지혈작용, 항 진균작용, 거담작용, 건위작용, 약리작용, 지혈, 궤관, 복통, 토사, 생리통, 생리불순 등에 효능이 있다.

5.2.5.9 황정

황정은 청력과 당뇨에 좋으며 자양, 강장 작용이 있어 오장기능을 좋게 해주며 면역력 증진, 고지혈증 개선, 피부 미백 등에 효과적이다. 마른기침, 월경과다, 소화불량, 어지럼증, 두통에도 좋다.

5.2.6 알로에 및 허브 혼합하여 에센스 오일 응용 법

아로마테라피는 “좋은 향기”, “달콤한 향기”를 뜻하는데 후각을 이용하여 심신의 안정과 편안함을 느끼는 자연요법으로서 향기요법이라고 하며 오래전부터 그리스, 로마, 이집트, 중국을 비롯하여 고대인들의 일상생활에서 시작되었고 뇌의 신경 계통을 자극하여 호르몬과 필요한 물질을 생성하게 하여 인체의 조화와 균형을 이루고자 하였다. 각종 식물의 꽃, 잎, 열매, 줄기, 뿌리 등에서 추출한 휘발성 향유인 에센셜 오일을 인체 내에 흡수시킴으로써 심신을 건강하게 하는 요법을 말하며(Buckle, 1999) 각각의 성분들을 추출하여 농축한 천연 방향 기능성 물질을 에센스 오일이라고 하는데 피부와 호흡기를 통해서 체내에 흡입하여 우리의 면역력을 강화시켜 주고 피부 노화 방지와 건강한 피부 관리에 응용 할 수 있는 천연 미용법이다. 에센스 오일은 육체적, 정신적, 심리적 스트레스 등에 활용 하여 향기를 통해 자연 치유와 편안함을 얻고자 하는데 사용 한다. 아로마테라피를 이용한 에센셜 오일을 이용

하면 그 시너지 효과가 배가되어 심리적, 신체적 이완 효과 외에 에센셜 아로마 오일이 피부 속으로 흡수 되어 혈류에 빨리 전달 되도록 하는 촉진 역할을 하게 되는 장점이 있다(worwood, 1991).

체질별과 장기별로 에센스오일을 사용하는 방법을 <표 5, 6>에 정리하였다.

<표 5> 에센스 오일의 체질별 분류와 주요 효능

품 명	추출부위	권장 체질	효 능
그레이프 플룻	과일 껍질	태음인, 소음인	여드름, 탈모
네롤리	꽃, 잎	소음인, 태음인, 한성인	불안감 해소, 피부개선
라임	과일 껍질	태음인, 한성인, 소음인	식욕부진, 지성피부
레몬	과일 껍질	태양인, 소양인, 태음인	비만, 고혈압, 당뇨
레몬 그라스	잎, 줄기	태양인, 소양인	위통, 근육통
로즈	꽃, 잎	모든 체질	피부염, 월경장애개선
로즈제라늄	꽃, 잎	소양인	불안감해소, 지성피부
로즈마리	꽃, 잎	태양인, 소양인, 태음인	건성 피부
만다린	과일 껍질	소음인	지성 피부
버거못	과일 껍질	소양인	지성 피부
페퍼민트	꽃, 잎	소음인 ,태양인, 한성인	지성 피부

스피아 민트	잎	태양인, 소양인	지성 피부
씨더우드	나무	소음인, 태음인	부종, 비만
씨트로넬라	잎	소음인, 태음인	관절
유클립 투스	잎, 가지	소양인, 태음인	방광, 근육통
카모마일로만	꽃	소양인, 태음인	아토피
제라늄	꽃, 잎, 줄기	태음인	비만, 지성
클라리세이지	꽃, 잎	소양인, 태음인	혈압, 지성 피부
탠저린	과일 껍질	소음인, 태음인, 한성인	피부개선
티트리	잎, 가지	모든 체질	항염, 항균
파인	잎	태음인	비만, 기관지, 통증
마조람	잎, 꽃	소음인, 태음인	생리통 완화
일랑일랑	꽃	소음인, 태음인, 한성인	긴장 완화
프랑킨센스	수지	소음인, 태음인	긴장완화, 자궁 강화
타임	꽃, 잎	태음인, 소음인	혈압
사이프러스	잎, 가지	태음인	다한증, 비만
진저	뿌리	태음인, 한성인, 소음인	변비, 손발냉증
미르	수지	모든 체질	상처 회복, 질염 개선
쥬니퍼 베리	열매, 가지	소음인, 태음인	위장질환, 관절염
메이창	열매	소음인, 태음인	지성 피부

자료: 아로마테라피 (주) 하우연 (P37~38)

<표 6> 에센스 오일의 장기별 적용

작용기관	양, 음	적용 에센스 오일
심장	양	사이프러스, 시더우드, 프랑킨신스
	음	로즈, 자스민, 레몬, 클라리세이지, 라벤더
간	양	로즈마리, 프랑킨신스, 타임
	음	로즈, 네롤리, 카모마일로만, 진저, 그레이프플룻
폐	양	티트리, 로즈마리, 타임, 마조람, 유칼립투스
	음	자스민, 라벤더, 진저, 일랑일랑, 레몬, 카모마일, 로만
위	양	마조람, 타임
	음	페퍼민트, 카모카일로만, 레몬, 진저, 자스민
신장	양	쥬니퍼베리, 로즈마리
	음	네롤리, 제라늄, 진저, 레몬
담낭	양	마조람, 시더우드
	음	제라늄, 라벤더
방광	양	미르, 사이프러스
	음	라벤더, 클라리세이지, 로즈, 일랑일랑
비장	양	사이프러스, 로즈마리, 파인
	음	로즈, 네롤리, 레몬, 제라늄, 카모마일, 로만
소장	양	프랑킨신스, 유칼립투스
	음	네롤리, 카모마일로만, 진저, 제라늄
대장	양	타임, 티트리, 쥬니퍼베리, 미르
	음	네롤리, 자스민, 제라늄
자궁	양	타임
	음	로즈, 자스민, 제라늄, 네롤리, 일랑일랑

자료: 아로마테라피

(주) 하우연 (P36)

5.2.6.1 페파민트

페퍼민트는 B.C. 3200년경 이집트에서 종교의식, 방부처리, 장례예식 동안의 향기 처리 등에 사용하였으며 B.C. 1400년경 중동, 아라비아, 인도, 동남아시아, 중국 등의 무역 항로를 따라 전파되었다(박기훈 외, 2011). 위장병, 소화기계통, 식욕부진, 구토, 멀미, 설사, 기침, 두통, 치통, 복통 등에 효과가 있다. 그러나 피부에 자극을 주기 때문에 피부에 도포하는 것을 금하며 목욕 이용 시 욕조에 직접 투여하지 말고 우유, 식물유에 희석하여 사용하여야 한다(조성준, 2006). 꽃, 잎에서 추출하고 수증기 증류법을 사용하여 추출하는데 향기는 연 노란색이고 멘톨향이다. 페파민트와 조화가 잘 맞는 오일은 로즈마리, 라벤더, 마조람, 레몬, 유칼립투스가 있다. 그러나 예민하고 민감한 피부, 임신부, 간질환자는 사용을 중지 하여야 하며 어린이의 얼굴과 코 근처에는 호흡 억제와 경련의 위험이 있으므로 주의하여야 한다(한덕률, 2007).

5.2.6.2 라벤더

라벤더는 좁은 타원형 은백색 잎과 작은 청 보라색 꽃이 약한 가지에서 피어나는 다년생 식물로서 지중해 연안이 원산지이며 진정제, 진경제, 항균제의 효능이 있어 불안, 불면, 두통, 스트레스 등의 해소에 효과적이고 바이러스, 박테리아, 감기, 독감 등의 치유에도 좋다(조용자, 2007). 주생산지는 프랑스, 영국, 스페인이며 꽃의 끝부분에서 수증기 증류법으로 추출하는데 향기는 꿀향기와 발삼 나무향이고 연 노란색이다. 또한 상처, 화상, 피부 감염 등에 피부재생 효과가 있고 무좀, 곰팡이 균의 감염 치료와 항균 작용이 뛰어나다. 라벤더는 시트러스, 플로럴계, 파인, 제라늄, 시더우드, 클라리 세이지 등과 잘 조화 된다. 그러나 임신초기 임신부, 저혈압 환자는 사용에 주의하여야 한다.

5.2.6.3 티트리

티트리는 호주, 뉴질랜드가 원산지이며 항균, 무좀, 호흡기질환, 인후염, 여드름, 근육통 등에 효과가 있어 티트리 향유를 목욕법, 흡입법으로 사용하면 감기, 콧물, 천식, 기관지염 등에 적용할 수 있다. 그러나 냄새가 좋지 않아

공기 발향 법으로 사용하기에는 적당하지 않다(조성준, 2006). 잎과 잔가지에서 추출하며 수증기 증류법을 사용하는데 향기가 매우 강하면서 산뜻한 캠퍼 향이고 옅은 노란색, 무색 정유이다. 피부진정, 풍부한 수분공급, 모공수렴, 외부 피부보호, 피부결 개선, 화상 등에도 효과적이며 세안 할 때 소량의 티트리 오일을 떨어뜨려 사용하면 지성피부의 치유 효과를 볼 수 있다. 티트리는 로즈마리, 파인, 제라늄, 마조람, 클라리 세이지, 라벤더 등과 조화를 이룬다. 그러나 예민한 피부는 살균력이 강하여 심한 자극을 줄 수 있으므로 주의가 필요하다.

5.2.6.4 로즈마리

로즈마리는 기억력 향상, 저혈압, 셀룰라이트 제거와 비만 해소에 좋다. 근육통, 관절염, 주름 완화, 모발 생성 촉진, 탈모 예방, 여드름, 지성피부에 좋고 해충을 퇴치하는 방충 효과가 있다.

5.2.6.5 씨더우드

씨더우드는 신장의 부종에 좋고, 비만개선, 피부염, 곰팡이 균, 종기, 발진, 여드름, 지성피부, 비듬제거, 탈모 예방, 기관지염, 방광염, 질염, 스트레스, 면도 후 박테리아 감염, 방부제, 최음제, 수렴제, 이뇨제, 거담제, 신경 안정제, 강장제, 혈액 순환제, 항 부패제, 항 지루성제 등으로 활용 된다.

5.2.6.6 자스민

자스민은 자궁 강장, 진경작용, 생리통 완화, 모유 촉진, 성기능 강화, 우울증, 무력감, 건조하고 민감한 피부에 좋다.

5.2.7 알로에 생초 및 분말 섭취 법

알로에를 사용하기 전에 효과가 맞는 종류를 선택해야 하는데 순환기 계통에는 아보레 센스가 좋고 내장의 장기에는 알로에 베라가 적격이다.

알로에 잎은 성숙도가 높은 것이 효능이 있고 알로에 베라는 3년 이상, 아보레 센스는 2년 이상이 되어야 약성이 좋다. 자외선을 받고 자란 알로에가 충실도가 높고 약효가 좋다. 체질에 따라 반응 속도가 다르므로 적당한 용량을 섭취하여야 한다. 자연 알로에를 적은 양으로 먹기 시작하여 아무런 이상이 없으면 양을 조금씩 늘리다가 설사가 생기기 전에 본인의 적량을 정하면 된다.

<표 7> 알로에 생초와 분말 먹는 양 조절 기준

알로에 종류	생 켈 리			정제, 분말	
	기준너비	1회 복용	용 법	1회 복용	용 법
아보레 센스	3cm	1~3cm	가시 제거 후 껍질째, 매식 후 1일 3회	작은 약술0.3g 정제 5~10 정	매 식후 1일 3회
베라	10cm	2~4cm	잎살 켈만, 공복 1일 4회	작은 약술 가득	공복 1일 4회
사포나리아	6cm	8~10cm	잎살 켈만, 공복 1일 4회	1~2 차술	공복 1일 4회

자료: 신비한 알로에 저자: 김정문, 장순하

5.2.8 건강 기능 식품으로서의 자연 알로에

최근 미국에서 조사한 바에 따르면 암, 뇌졸중, 심장병, 당뇨병, 동맥 경화, 간 경변 등 6대 성인병은 모두 식습관과 관련이 있다고 하였는데 이에 대한 개선책으로 6가지를 제시 하였다.

첫째, 전분질 섭취를 46%에서 55~60%로 올리고 둘째, 지방질을 40%에서 30%로 내리고 셋째, 동물성지방의 칼로리를 10%로 내리고 식물성 지방을 20%로 하여 1:2의 비율로 섭취하고 넷째, 콜레스테롤은 300mg으로 줄이고 다섯째, 설탕 소비는 40%로 줄이고 칼로리는 15%로 하고 여섯째, 소금 섭취를 50~85%로 줄여 하루 3g 까지만 섭취하도록 권장하였다.

6가지 달성을 위하여 7 가지를 제시하였는데 첫째, 야채와 콩은 2배로 섭취 하고 둘째, 과일은 50%로 늘리고 셋째, 감자는 25%로 늘리고 넷째, 다른 근 채류는 2배로 하고 다섯째, 유지류는 25%로 줄이고 여섯째, 설탕, 과자, 음료는 25%로 줄이고 일곱째, 육류는 가급적 태우지 말고 은은하게 익혀 먹어야 한다고 하면서 자연식을 주장하고 식물을 가급적 자연 상태로 먹는 식습관을 권장하였다. 이러한 면에서 자연 알로에가 식습관을 예방에 도움을 주고 성인병을 줄일 수 있는 유효 성분이 내재되어 있어 건강식품으로서의 손색이 없을 것이다. 알로에 베라, 사포나리아는 식물의 속살을 2~3cm 먹고 알로에 센스는 1~3cm를 껍질째 먹는데 분말이나 정제를 먹는 것도 좋으며 알로에 주스는 갈증 날 때 수시로 마시면 된다.

5.2.9 미용제로서의 천연 알로에

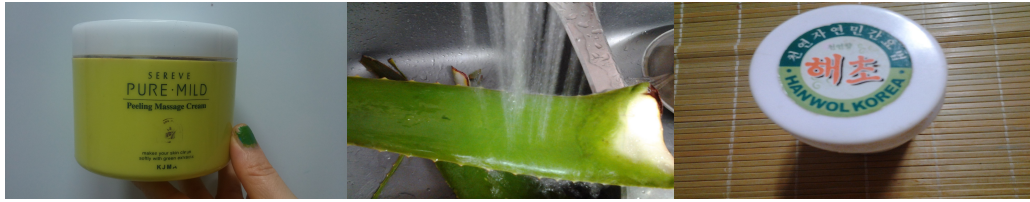
천연 알로에는 얼굴에 광택과 윤기가 나게 하고 피부가 맑아지게 한다. 이탈리아의 밀라노에서 열린 국제 화장품학회의 발표에 따르면 한 달 동안 알로에 생잎을 짓뭉어 얼굴에 발랐는데 거칠고 건성인 사람은 피부가 매끄럽고 윤기가 나고 지성인 사람은 털구멍이 작아져 피지가 줄고 피부가 번들거리지 않게 되었다고 하였다. 천연 알로에는 기미와 여드름에도 크림이나 젤을 발라주면 완화시킬 수 있으며 간과 담낭이 좋지 않을 때 알레르기가 생기는 것

을 예방해 주어 건강과 미용에 도움을 준다. 알로에 베라, 사포나리아 젤로 문지르면 살결이 촉촉하고 윤기가 나며 아보레 센스는 목욕에 사용하기 좋은데 온도는 37도가 적당하다. 머리를 윤기 나게 하고 비듬 제거와 양모 효과가 있고 군살을 제거하며 마른 사람은 살이 찌게하고 비만인 사람은 지방분을 제거하는 등 알로에가 생체 기능을 정상화 시키는 기능이 있으며 변비에도 효과적이다.

유기농 천연 알로에 마사지 크림은 다른 마사지 크림보다 각질 제거와 미백 기능이 상당히 뛰어나고 실용적이다. 알로에 생초를 사용하면 피부가 맑아지고 광택과 윤기가 나지만 단점은 끈적여서 수건으로 여러 번 닦아내고 팩을 해야 한다. 해초가루는 모든 피부에 잘 받고 끈적이면서 흘러내리지 않고 야채, 과일 곡물을 사용해도 좋으며 꿀도 밀바탕에 기본으로 영양 보충과 살균 작용, 항염 작용을 하기에 안성맞춤이다.

은 이온수는 해독, 진정, 수분 공급 효과가 있으므로 부수적인 재료들을 혼합하면서 마사지를 해주면 알레르기 비염, 고혈압, 심장질환 등을 완화시켜 준다. 거즈는 코, 입 크기에 맞게 자르고 해초 가루도 티스푼으로 반 스푼이면 좋다. 거즈는 팩 재료가 흘러내리거나 팩 실행 후 닦을 때도 번거로움을 덜어 주어서 사용 하기가 편리하다.

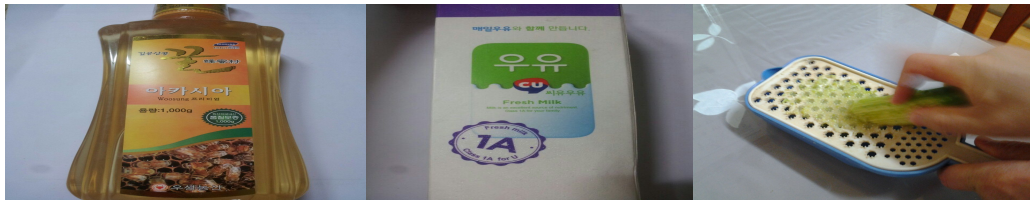
<그림 20> 마사지와 팩으로 활용하는 제품과 재료들



알로에 마사지 크림

알로에 베라 생초

천연 해초가루



모든 꿀 가능

좋아 하는 우유 사용

오이(청오이)



키운 토마토(큰 토마토)

사과 2/1 껍질도 사용

포도, 포도즙만 사용



복분자 액기스 3/1

오디 원액

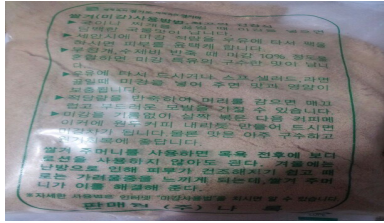
율무 가루 (재료상)



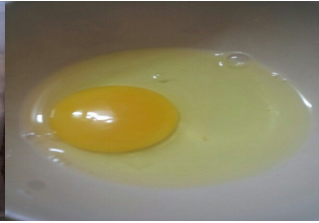
녹두 가루 (재료상)

생감자 1개

생식, 설탕



왕겨 가루



생계란



스피그린



맥반석(재료상)



감초 가루(재료상)



페퍼민트(허브 농원)



라벤더(허브 농원)



쭉 오일, 티트리오일



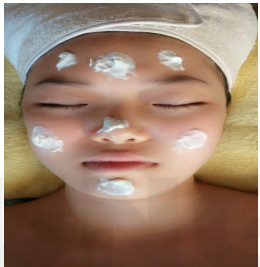
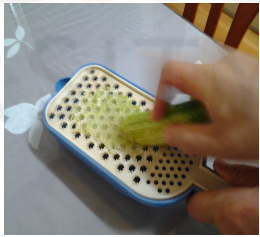
알로에 생초 가는 장면

5.2.10 알로에 마사지와 팩의 제조 과정

5.2.10.1 오이 팩

오이를 재료로 사용 할 때에는 깨끗이 씻어서 물기를 제거하여 팩에 봉하여 냉실에 넣어야 하며 신문지에 싸서 냉장 보관해도 상함을 예방 할 수 있다. 은이온수란 은을 전기분해하여 나노 입자화 한 것으로 살균, 중금속 해독, 산화 방지, 카페인, 알코올 해독, 면역력 강화 등에도 효과가 있다(안정오, 2004).

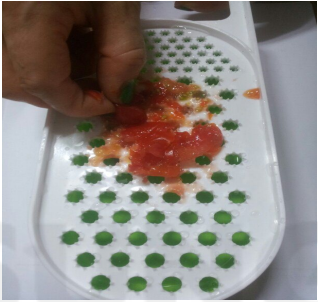
<표 8> 알로에 마사지 크림과 오이 팩 재료, 제조 과정

순서	재료 과정과 제조 과정	이미지 사진
1	- 알로에 마사지 크림, 해초가루 작은 술 1, 꿀 작은술 1, 은이온수, 오이 반쪽, 증류수, 정수 물, 생초 알로에 큰 술 3~4	
2	- 오이 반쪽을 강판에 갈아서 오이즙을 만든다.	
3	- 해초가루에 은이온수, 오이즙, 꿀, 알로에 생초를 혼합하여 농도를 조절하면서 오이 팩의 재료를 완성 한다.	
4	- 아이패드 2장과 거즈를 물에 적서 얼굴에 올리고 오이 팩을 골고루 얼굴에 발라 준다. - 코, 입으로 호흡을 할 수 있도록 해 주며 20 분 후에 제거한다. - 오이 팩은 모든 피부에 적합하다.	

5.2.10.2 토마토 팩

토마토는 잘 알려진 건강식품으로 서양에서는 기본 식탁에 주식처럼 오르고 있으며 어느 음식에나 조화를 잘 이루어 다양하게 쓰이고 있다.

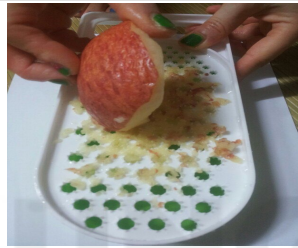
<표 9> 알로에 생초 마사지 토마토 팩의 재료, 제조 과정

순서	팩의 재료와 만드는 방법	이미지 사진
1	- 알로에 생초 큰 술 3~4, 해초가루 작은 술 1, 꿀 작은 술 1, 은이온수, 토마토 반쪽, 녹차 물, 우유 큰 술 3~4	
2	- 토마토 반쪽을 강판에 갈아서 토마토즙을 만든다.	
3	- 해초가루에 은이온수, 토마토즙, 꿀, 알로에 생초, 녹차 물을 혼합하여 농도를 조절하면서 토마토 팩 재료를 완성 한다.	
4	- 아이패드 2장과 거즈를 물에 적셔서 얼굴에 올리고 토마토 팩을 얼굴에 올려주며 20분 후에 팩을 제거 해 준다. - 토마토는 살균 작용을 한다. - 지성 피부에 적합하다. - 녹색 토마토는 솔라닌 독이 있어 가려움, 발진, 따가움을 유발 할 수 있다.	

5.2.10.3 사과 팩

사과 팩은 향이 좋아 얼굴에 도포를 하여도 거부감이 없으며 팩틴이 들어 있어서 피부 보습, 진정, 탄력, 노화 지연 효과가 있다.

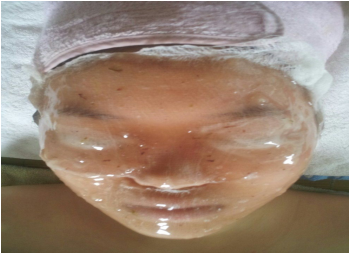
<표 10> 알로에 생초 마사지와 사과 팩의 재료, 제조 과정

순서	팩의 재료와 만드는 방법	이미지 사진
1	- 알로에 생초 큰 술 3~4, 해초가루 작은 술 1, 꿀 작은 술 1, 사과 반쪽, 우유 큰 술 3~4, 은이온수	
2	- 사과를 강판에 갈아서 사과즙을 만든다.	
3	- 해초가루에 은이온수, 사과즙, 꿀, 알로에 생초, 우유를 혼합하여 농도를 조절하면서 토마토 팩의 재료를 완성 한다.	
4	- 아이패드 2장과 거즈를 물에 적셔서 얼굴에 올려 준다. 얼굴에 사과 팩을 골고루 도포 해 주고 코로 숨을 쉴 수 있도록 해주며 20분 후에 팩을 제거 한다. - 입술에 팩을 해주면 영양이 보충이 되어 수분이 유지된다. - 모든 피부에 적합하다.	

5.2.10.4 포도 팩

포도는 은은하고 달콤한 향과 함께 기미, 주근깨, 미백, 노화방지에 효과가 좋아 선호하는 재료이지만 씨를 빼지 않으면 가려움의 알레르기가 발생 할 수 있다.

<표 11> 알로에 생초 마사지와 포도 팩의 재료, 제조 과정

순서	팩의 재료와 만드는 방법	이미지 사진
1	- 알로에 생초 큰 술 3~4, 해초가루 작은 술 1, 꿀 작은 술 1, 우유, 은이온수, 포도 한 송이 중에 3/1	
2	- 포도 3/1 송이를 하나씩 떼어서 물에 씻어 주고 손으로 으깨서 포도즙을 만든다.	
3	- 해초가루에 은이온수, 포도즙, 꿀, 알로에 생초, 우유를 혼합하여 농도를 조절 하면서 포도 팩의 재료를 완성한다.	
4	- 아이패드 2장과 거즈를 물에 적셔서 얼굴에 올려 준다. 포도 팩을 얼굴에 붓으로 도포하고 코로 숨을 쉬도록 해 주며 15분 후에 팩을 제거 한다. - 건성·노화 피부에 적합하다.	

5.2.10.5 복 분자 팩

복 분자는 미네랄과 안토시아닌이 들어 있어 항산화 작용을 하며 연동 운동을 좋아 지게 하고 피로감을 회복시켜 준다.

<표 12> 알로에 생초 마사지와 복 분자 팩의 재료, 제조 과정

순서	팩의 재료와 만드는 방법	이미지 사진
1	- 은이온수, 해초가루 작은 술 1, 복 분자 원액 액기스 큰 술 3~5, 즙액 3/1, 생 초 알로에 큰 술 3~4, 꿀 작은 술 1	
2	- 해초가루에 은이온수, 복 분자즙을 혼합해 준다.	
3	- 섞어진 해초가루에 꿀과 알로에 생초를 넣고 저어 주면서 농도를 조절하여 복 분자 팩을 완성 한다.	
4	- 아이패드 2장과 거즈를 물에 적셔서 얼굴에 올려 준다. 복 분자 팩을 얼굴에 골고루 발라 주며 코로 호흡을 할 수 있도록 해 주고 10~15분 후에 팩을 제거 해 준다. - 색소 향이 진하고 자외선 및 화상에 진정 작용이 뛰어나다. - 건성·정상 피부에 적합하다.	

5.2.10.6 오디 팩

오디는 항암, 항산화 기능이 있어 신진대사를 활성화시켜 주므로 피부 미용과 주름 예방에 효과가 있지만 10~15분을 초과하면 알레르기를 유발 할 수 있다.

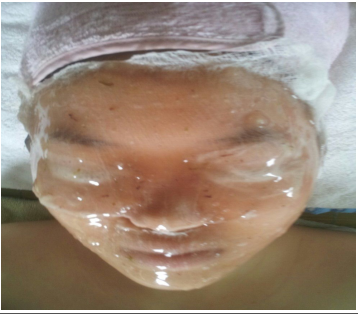
<표 13> 알로에 마사지 크림과 오디 팩의 재료, 제조 과정

순서	팩의 재료와 제조 과정	이미지 사진
1	- 알로에 마사지 크림, 해초가루 작은 술 1, 꿀 작은 술 1, 알로에 생초 큰 술 3~4, 은이온수, 오디 큰 술 3~5	
2	- 해초가루에 은이온수와 오디 원액을 넣고 혼합 해 준다.	
3	- 혼합 된 해초가루에 생초 알로에와 꿀을 넣고 농도를 조절하면서 오디 팩을 완성 한다.	
4	- 아이패드 2장과 거즈를 물에 적셔서 얼굴에 올려주고 오디 팩을 도포 한 후 코로 호흡을 하게 해 주며 15분 이내에 제거 해준다. - 정상·건성·지성피부에 적합하다.	

5.2.10.7 율무 팩

율무 팩은 수분 공급이 뛰어나 건조한 피부에 좋고 탄력과 미백 효과에 좋다.

<표 14> 알로에 생초 마사지와 율무 팩의 재료, 제조 과정

순서	팩의 재료와 제조 과정	이미지 사진
1	- 알로에 생초 큰 술 3~4, 해초가루 작은 술 1, 꿀 작은 술 1, 은이온수, 율무가루 큰 술 5~6, 증류수, 은이온수	
2	- 해초가루에 은이온수와 율무를 섞어 준다.	
3	- 섞어진 해초가루에 율무, 꿀, 생초 알로에를 섞어 주고 농도를 조절하면서 율무 팩을 완성 한다.	
4	- 아이패드 2 장과 거즈를 물에 적셔서 얼굴에 올려주고 골고루 팩을 해주며 코나 입으로 숨을 쉬게 해 준다. - 정상·건성 피부에 적합하다.	

5.2.10.8 녹두 팩

녹두는 살균, 해독 작용이 뛰어나며 기미, 주근깨, 지성 피부에 좋다.

<표 15> 알로에 생초 마사지와 녹두 팩의 재료, 제조 과정

순서	팩 재료와 제조 과정	이미지 사진
1	- 생초 알로에 큰 술 3~4, 해초가루 작은 술 1, 꿀 작은 술 1, 은이온수, 녹두 큰 술 5~6, 우유 큰 술 3~4, 증류수	
2	- 해초가루에 은이온수와 녹두 가루를 넣어 섞어 준다.	
3	- 혼합 된 해초가루에 꿀과 알로에 생초와 우유를 넣고 농도를 조절하면서 녹두 팩을 완성 한다.	
4	- 아이패드 2장과 거즈를 물에 적시고 얼굴에 올려 준다. 팩을 얼굴에 도포해주고 코로 숨을 쉴 수 있게 해 주며 15분 후에 팩을 제거 한다. - 건성 · 지성 피부에 적합하다.	

5.2.10.9 감자 팩

감자는 피부 진정 효과가 뛰어나고 화상이나 자외선 열상에 효과가 있으나 솔라닌 독이 있어 짝이 난 것은 피해야 한다.

<표 16> 알로에 생초 마사지와 감자 팩의 재료, 제조 과정

순서	팩의 재료와 제조 과정	이미지 사진
1	- 알로에 생초 큰 술 3~4, 해초가루 작은 술 1, 꿀 작은 술 1, 은이온수, 생감자 1, 우유 큰 술 3~4, 은이온수	
2	- 생감자를 강판에 갈아 감자즙을 만든다.	
3	- 해초가루에 은이온수, 감자즙, 꿀, 알로에 생초, 우유를 혼합하여 농도를 조절하면서 감자 팩의 재료를 완성한다.	
4	- 아이패드 2장과 거즈를 물에 적셔서 얼굴에 올려주고 감자 팩을 골고루 올려준다. - 코나 입으로 숨을 쉬게 해 주며 15~20분 후에 팩을 제거 한다. - 건성·지성 피부에 적합하다.	

5.2.10.10 선식 생식 팩

선식, 생식 팩은 모든 피부에 적용할 수 있으나 가루를 사용 할 때에는 수분 조절에 주의 하여야 한다.

<표 17> 알로에 생초 마사지와 선식 팩의 재료, 제조 과정

순서	팩의 재료와 제조 과정	이미지 사진
1	- 알로에 생초 큰 술 3~4, 마사지 크림, 해초가루 작은 술 1, 꿀 작은 술 1, 은이온수, 우유 큰 술 3~4, 선식 큰 술 5~7	
2	- 해초가루에 은이온수, 우유, 선식을 혼합해 준다.	
3	- 섞어진 해초가루에 꿀과 생초 알로에를 혼합하여 농도를 조절하면서 선식 팩을 완성 한다.	
4	- 아이패드 2장과 거즈를 물에 적서서 얼굴에 올려 준다. 선식 팩을 골고루 얼굴에 올려 주고 코로 호흡할 수 있게 해주며 20분 후에 제거해 준다. - 모든 피부에 적합하다.	

5.2.10.11 왕겨 팩

왕겨는 미백과 기름기 제거에 효과적이며 민감한 피부에 사용하여서는 안 된다.

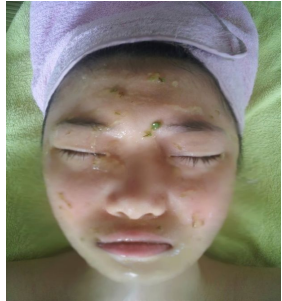
<표 18>알로에 생초 마사지와 왕겨 팩의 재료, 제조 과정

순서	왕겨 팩의 재료와 제조 과정	이미지 사진
1	- 알로에 생초 큰 술 3~4, 해초가루 작은 술 1, 꿀 작은 술 1, 우유 큰 술 3~4, 은이온수, 왕겨 가루 큰 술 5~7, 증류수	
2	- 해초가루에 우유, 은이온수, 왕겨 가루를 혼합 해 준다.	
3	- 섞어진 왕겨와 해초가루에 꿀과 생초 알로에를 넣고 섞으면서 농도를 조절하여 왕겨 팩을 완성 한다.	
4	- 아이패드 2장과 거즈를 적셔서 얼굴에 올려 주고 왕겨 팩을 얼굴에 도포 해 준 후 15분 이내에 제거해야 한다. - 건성·정상피부에 적합하다.	

5.2.10.12 생계란 팩

생계란은 영양가가 높고 노른자의 레시틴 성분으로 단백질 섭취를 도와주고 기억력을 촉진시키고 치매, 당뇨 예방에 도움이 된다.

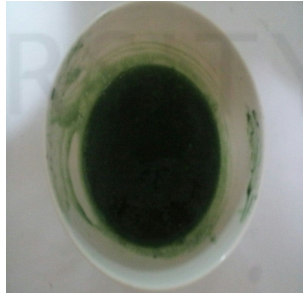
<표 19>알로에 생초 마사지와 생계란 팩의 재료와 제조 과정

순서	팩의 재료와 제조 과정	이미지 사진
1	- 해초가루 작은 술 1, 은이온수, 꿀 작은 술 1, 우유 큰 술 3~4, 생초 알로에 큰 술 3~4, 생계란 1, 증류수	
2	- 해초가루에 생계란을 깨뜨려서 넣고 은이온수를 섞어 저어 준다.	
3	- 섞어진 해초가루에 꿀, 우유, 생초 알로에를 혼합하여 농도를 조절하면서 생계란 팩을 완성 한다.	
4	- 아이패드 2장과 거즈를 물에 적셔서 얼굴에 올려 준다. 계란 팩을 얼굴에 도포 하고 코로 호흡 할 수 있게 하며 15분 후에 제거 해 준다. - 계란 흰자는 각질 케어에 좋다. - 지성피부에 적합하다.	

5.2.10.13 스피그린 팩

스피그린은 모든 피부에 잘 어울리고 고단백으로서 피부에 영양공급이 우수하며 산화된 피부를 알칼리화 해주는 효능이 뛰어나다. 물에 잘 녹지 않으니 스피그린을 따뜻한 물에 풀어 주어야 한다.

<표20> 알로에 생초 마사지와 스피그린 팩의 재료, 제조 과정

순서	팩의 재료와 제조 과정	이미지 사진
1	- 해초가루 작은 술 1, 은이온수, 꿀 작은 술 1, 생초 알로에 큰 술 3~4, 스피그린 (스피루리나) 2~4, 증류수	
2	- 해초가루에 은이온수와 스피루리나를 혼합 해 준다. (얼굴의 크기에 따라서 스피루리나 양 조절).	
3	- 섞어진 해초에 스피그린, 꿀, 생초 알로에를 함께 섞어서 농도를 조절하면서 스피그린 팩을 완성 한다.	
4	- 아이패드 2 장과 거즈를 물에 적셔서 얼굴에 올려 준다. 거즈를 양쪽 코 옆을 살짝 눌러 주며 20분 후에 팩을 제거 한다. - 모든 피부에 적합하고 촉촉하며 미백 효과를 좋게 한다.	

5.2.10.14 맥반석 팩

맥반석 팩은 돌가루를 갈아서 만든 것으로 산소 함유량이 많고 미네랄이 풍부하며 원적외선을 방출하므로 미백, 기미, 여드름에 효과가 있다.

<표 21> 알로에 마사지와 맥반석 팩의 재료, 제조 과정

순서	맥반석 팩의 재료와 제조 과정	이미지 사진
1	- 해초가루 작은 술 1, 은이온수, 꿀 작은 술 1, 우유 큰 술 3~4, 생초 알로에 큰 술 3~4, 맥반석 가루 5~7, 증류수	
2	- 해초가루에 은이온수와 맥반석가루를 넣고 저어 준다.	
3	- 섞어진 해초가루에 맥반석, 꿀, 생초 알로에를 섞어 농도를 조절 하면서 맥반석 팩을 완성 한다.	
4	- 아이 패드 2장과 거즈를 물에 적셔서 얼굴에 올려 주고 맥반석 팩을 도포하고 코로 호흡을 하게하며 20분 후에 제거해 준다. - 건성·지성피부에 적합하다.	

5.2.10.15 감초 팩

감초는 당도가 설탕의 50배 높고 감기 예방, 피부 미백, 여성 질환에 좋다.
반죽은 너무 무르지 않게 해야 한다.

<표 22> 알로에 생초 마사지와 감초 팩의 재료, 제조 과정

순서	감초 팩의 재료와 제조 과정	이미지 사진
1	- 해초가루 작은 술 1, 은이온수, 꿀 작은 술 1, 우유 큰 술 3~4, 생초 알로에 큰 술 3~4, 감초 가루 5~7, 증류수	
2	- 해초가루에 은이온수와 감초가루를 넣고 섞어 준다.	
3	- 섞어진 해초가루에 감초, 꿀, 생초 알로에를 혼합하고 농도를 조절하면서 감초 팩을 완성 한다.	
4	- 아이 패드 2장과 거즈를 물에 적셔서 얼굴에 올려 주고 감초 팩을 도포하여 코로 호흡을 하게하고 20분 후에 팩을 제거해 준다. - 건성·정상피부에 적합하다.	

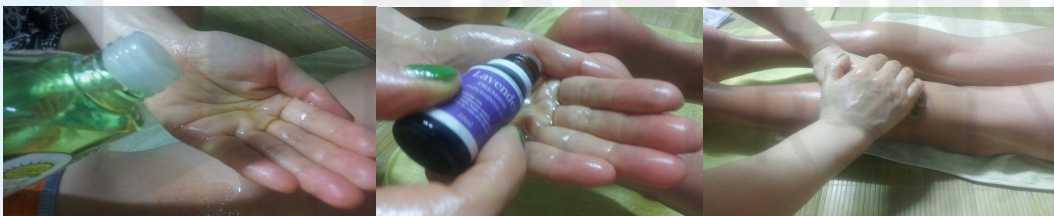
5.2.10.16 아로마 에센셜 오일 팩

아로마 에센셜 오일은 심신의 안정과 두통, 통증에 효과가 있다. 아로마 쑥 오일과 페파민트, 티트리, 라벤더 오일을 혼합하면 복합적인 영양 효과를 가져 온다. 페파민트는 알레르기, 심장병 있는 사람, 수유부, 임산부 등은 주의하여야 한다.



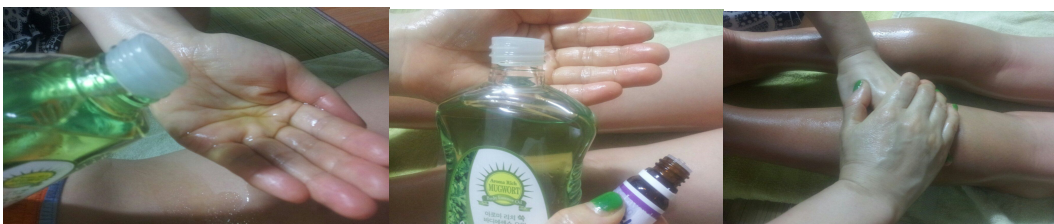
<그림 21> 아로마 쑥 오일과 페파민트를 혼합하여 등 마사지 과정

쑥 오일과 라벤더오일을 혼합하여 사용하면 두통, 피로, 스트레스를 진정시키고 심부의 노화를 지연시켜 준다. 라벤더 오일은 모든 피부에 잘 어울리고 달콤한 꿀 꽃 향이 나서 심신의 피로를 풀어 주고 가장 많이 선호하는 오일이다.



<그림 22> 아로마 쑥 오일과 라벤더 오일을 혼합하여 발마사지 과정

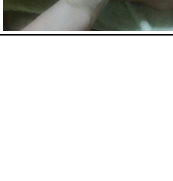
티트리 오일은 통증 진정효과가 있어 통증 부위 마사지에 적용하며 살균 효과가 있어 모기, 벌레 물린 데에도 좋다.



<그림 23> 아로마 쑥 오일과 티트리 오일을 혼합하여 발 마사지 과정

<표 23> 본 연구자의 18 종류의 팩과 아로마 오일의 활용 방안

팩의 종류	팩의 재료	이미지 사진
오이 팩	알로에 마사지 크림, 해초 가루, 꿀, 은이온수, 생초 알로에, 증류수	
토마토 팩	알로에 생초, 해초 가루, 꿀, 은이온수, 우유, 녹차 물, 큰 토마토, 방울 토마토	
사과 팩	알로에 생초, 해초 가루, 사과(반), 우유, 은이온수, 꿀, 증류수	
포도 팩	알로에 생초, 해초 가루, 꿀, 우유, 은이온수, 포도송이 3/1	
복분자 팩	알로에 생초, 꿀, 은이온수, 해초 가루, 복분자(원액), 증류수	
오디 팩	알로에 마사지 크림, 해초 가루, 꿀, 알로에 생초, 은이온수, 오디, 증류수	
율무 팩	알로에 생초, 해초 가루, 꿀, 은이온수, 율무 가루, 증류수	
녹두 팩	생초 알로에, 해초 가루, 꿀, 은이온수, 녹두, 우유, 증류수	
감자 팩	알로에 생초, 해초 가루, 꿀, 은이온수, 생감자(얼음물에 담그기), 우유, 증류수	

팩의 종류	팩의 재료	이미지 사진
선식 팩	알로에 생초, 마사지 크림, 해초 가루, 꿀, 은이온수, 우유, 선식, 증류수	
왕겨 팩	알로에 생초, 해초 가루, 꿀, 우유, 은이온수, 왕겨 가루, 증류수	
생계란 팩	해초 가루, 은이온수, 꿀, 우유, 알로에 생초, 생계란, 증류수	
스피그린 팩	해초 가루, 은이온수, 꿀, 알로에 생초, 스피그린(3~4)개, 증류수	
맥반석 팩	해초 가루, 은이온수, 꿀, 우유, 생초 알로에, 맥반석 가루, 증류수	
감초 팩	알로에 생초, 해초 가루, 은이온수, 꿀, 우유, 감초 가루, 증류수	
페파민트	쭉 오일 (아로마오일, 로즈오일, 알로에 오일), 페파민트, 크림	
라벤더	쭉 오일 (아로마오일, 로즈오일, 알로에 오일), 라벤더, 크림	
티트리	쭉 오일 (아로마오일, 로즈오일, 알로에 오일, 허브오일), 티트리, 크림	

VI. 결론 및 제언

6.1 결론

본 연구는 오염된 생활환경과 서구화된 음식의 식습관의 불균형, 정신적 육체적 스트레스 등으로 악화되어 가는 건강을 정상화 시키려는 대안으로 진행하였다. 웰빙과 힐링을 추구하는 현대인에게 천연 알로에의 다양한 효능을 활용한 여러 사례들을 적용하여 건강과 피부미용을 정상화 시키고자 제안하였다.

본 연구의 결과를 함축하면 다음과 같다.

첫째, 천연 알로에가 아프리카 희망봉에서 6000년경부터 아주 오래전에 민간에서 치료제로 사용 되었다는 기록이 문헌에 나와 있듯이 알로에는 고대 이집트 시대부터 신이 주신 선물, 자연의 산물, 신의 은총, 사막의 고귀한 생명과 함께 의사가 없어도 된다고 할 만큼 건강요법으로 활용한 사례와 함께 B.C. 4천년 경 파피루스에 천연 알로에의 효능이 적혀 있고 약용으로 쓰인 식물로 전해지고 있다. 그리스 본초에서는 수렴 작용, 숙면, 숙변, 위의 활동 강화, 면역력 강화에도 효과가 있다. 동의보감에서도 화상치료, 상처치료로 사용 되었고 나무 노회라고 하며 복용, 설사 등의 사하작용과 변비를 예방하고 위와 간의 열을 내려 해열제로 사용 되었고 살충작용도 있다. 비타민과 다 당체를 통해 피부의 보습 효과와 영양물질 공급과 미백 효과가 있고 바이러스에 의한 신경통, 통풍, 근육통에도 효과가 있다.

히포크라테스도 임상 치료로 사용 하였고 알렉산더는 군용 약으로 사용을 하였으며 클레오파트라라는 피부 미용제로 사용하였다. 그리스 본초에서도 26가지의 효능 조제법이 기록이 되고 당나라 시인 유유석은 습진 치료에 사용

을 했다. 한의서에도 신비한 약초 천연 알로에가 노회라고 수록되어 있고, 허준의 동의보감에서도 천연 알로에가 처음 기록되었고 우리나라 약전인 대한약전 1985년판에 알로에가 수록 되어 있다.

여러 서양에서도 독충예방과 집안의 악귀를 쫓기 위해 몸을 보호하는 방법으로 사용을 했고 집안 울타리에 심어서 응급처치제와 화상치료제로 사용 했다. 그만큼 천연 알로에가 역사적으로 활용되었다는 사실이 구전되기도 하고, 문헌 등의 기록에도 남아 있다.

둘째, 알로에의 종류가 많아서 알로에 베라, 알로에 아보레센스, 알로에 사포나리아 등 대표적인 3종류를 대상으로 하였다. 알로에 베라는 내장기능에 주로 쓰이고 마사지, 알로에 생초, 주스 등의 재료로 많이 선호 한다. 알로에 아보레센스는 여드름, 변비에 가장 많이 사용 되고 알로에 사포나리아는 독성이 없고 순해서 화장품 종류로 많이 사용되고 있다.

알로에는 20여 가지의 단백질 성분과 18종의 아미노산과 300여종의 유효성분이 문헌에 기록 되어 있다. 천연 알로에의 다양한 효능을 축약해 보면 상처치료, 피부 재생효과, 피부 보습효과, 노화방지, 변비치료, 면역력 강화, 소화불량 완화, 항암효과, 알레르기 억제, 탈모, 비듬예방, 류머티스 관절염 등이 문헌, 논문, 체험 사례집에서도 보여 주고 있으며 천연 알로에가 내용, 외용으로 치유되는 각종 증상에도 자세한 기록이 학위 문헌에도 나와 있다.

우리 피부는 표피, 진피, 피하조직 및 부속기관으로 구성되어 있고 피부 유형은 건성피부, 지성피부, 정상피부, 복합성피부, 민감성 피부 등으로 분류 되는데 이를 통하여 알로에의 효능과 각 기관의 연관성을 고려하여 천연 알로에의 다양한 섭취 방법과 피부에 도포하는 사례 등을 제안하였다. 우리 피부와 내부 장기와 알로에의 내용, 외용과 다양한 효능과는 상호 연관성이 강하므로 알로에의 적절한 활용이 건강유지에 도움을 줄 것이다.

알로에 사용시에는 복용 방법, 부작용과 장점, 단점을 잘 파악하여야 하고 임산부, 수유부, 당뇨병, 혈우병 환자는 과다 복용을 자중하여야 한다. 알로에를 통한 질병개선과 항암효과, 면역기능과 세포재생, 화상치료, 보습, 미백,

진정효과가 뛰어나다. 천연 알로에의 다양한 성분과 다양한 효능, 알로에의 부작용과 질병개선 방법을 문헌, 논문자료, 체험사례집을 통해서 알아보았다.

셋째, 천연 유기농 알로에를 가지고 다양한 응용 법을 제시하여 만들어 보았으며 알로에를 한 달 동안 숙성시켜서 알로에 술을 완성했고, 알로에 베라와 알로에 아보레센스, 라벤더 티백, 생강, 설탕 등을 배합하여 한 달 동안 숙성시켜서 알로에 효소차를 완성 하였고 알로에 깍둑썰기, 다양한 야채 과일을 혼합하여 샐러드를 만들었다. 알로에 과일 주스, 복 분자 쥬스를 만들었으며 다양한 종류의 사탕을 가스 불에 졸여 만들면서 식용 색소를 활용하였다. 알로에와 천연 재료인 양파 즙, 복 분자 즙과 주스를 응용해서 아이스크림도 만들었다.

넷째, 본 연구는 본인이 마사지와 천연 유기농 재료를 구입해서 천연 팩을 다양하게 활용하여 18가지 종류를 연구 제안 하였다,

마사지의 정의와 팩의 종류와 천연 재료인 자연에서 나는 야채, 과일, 곡물, 한방 재료를 사용 하였고 마지막으로 아로마 오일 3가지를 활용하여 마사지 팩으로 활용하였는데 피부가 맑아지며 촉촉하고 탄력이 생기고 미백, 기미, 주근깨 등의 예방에도 도움을 주었다.

6.2 제언

천연 알로에는 이미 오래 전부터 동양, 서양을 막론하고 그 효능이 입증되어 민간요법에서 치료제와 건강식품으로 널리 사용되었고 최근에는 과학 기술의 발전에 힘입어 구체적인 성분 등이 파악이 되어 성분별 기능이 입증하기에 이르렀다. 이러한 알로에의 다양한 성분과 효능을 활용하여 건강과 피부 미용을 동시에 얻을 수가 있게 되었고 우리 실생활에서 우리가 원하는 용도별로 다양한 결합물이 생겨나고 있으며 섭취 방법 또한 다양하게 개발되고 있다. 알로에는 큰 부작용도 있을 수 있는 만큼 필요한 용도에 적절한 방법으로 알로에를 섭취하고 피부에 발라 주어야 한다.

자연 알로에와 천연 유기농 재료를 가지고 활용한 방안들이 자가에서 실시한 경험 노하우로 사용을 하다 보니 연구의 한계점이 있었다. 임상 실험의 시간과 실험 데이터가 부족하였고 통계적인 자료와 설문지를 통한 객관적인 자료 수집의 미흡함이 있었다. 차후에 설문지 300장~500장을 수집 할 수 있는 계기가 되었으면 한다.

향후 보다 장기적인 계획 수립으로 지속적이고 주기적인 피부 관리의 효과와 함께 알로에와 아로마 오일을 믹싱 하여 사용할 수 있는 다양한 방법을 연구 개발 하여 스트레스로 지친 현대인들에게 피부 미용과 건강을 부여 할 수 있는 기회가 되기를 기대한다.

참 고 문 헌

1. 국내 문헌

- 김복희. (1998). 『여성의 피부 미용 관리와 화장 실태에 관한 조사 연구』. 석사학위논문, 경산대학교 교육대학원.
- 임혜원. (1955). 『일부 여대생의 피부 건강관리에 대한 지식, 태도 및 행위에 관한 조사 연구』. 석사학위논문, 이화여자대학원.
- 김광옥, 이정란. (1998). 『여성들의 자아 존중감과 피부 관리 습관에 따른 피부 건강상태』. 『한국미용 학회』, 4(1).
- 이명자. (2010). 『딥 클렌저 종류에 따른 피부 변화 연구』. 석사학위논문, 서경 대학교 미용 예술 대학원.
- 홍진이. (2007b). 『여성의 피부 건강 상태 및 관련 생활 형태의 연구』. 향장 미용 석사학위논문.
- Maric. (1999). 『천연 유분 막과 천연 보습인자』.
- 이명심. (2010b). 『피부의 생리적 기능저하 외부 유해 환경 복합성 피부 변화』.
- 강수경. (2002). 『피부 전반적인 진단은 피부 외관에 영향을 미치는 피지 분비, 피부조직, 피부보습, 색소침착, 모공상태, 피부혈색, 혈액순환, 피부 탄력』.
- Anger 외. (1989). 『피부의 장벽과 진피의 구조』.
- 윤여성. (1995b). 『신 피부 관리』. 대전: 가감.
- 강수경, 고혜정. (2002). 『에스테틱 서비스 기관 이용 고객의 유형조사』. 한국미용 학회지, 8(2).
- 최정숙, 하명희. (2002). 『피부 영양학』. 정담.
- 홍분식. (2005). 『천연 피지막과 천연 보습인자의 밸런스가 각질 형성 세포의 노화에 미치는 영향』. 석사학위논문, 용인대학교 재활 보건 과 대학원.

- 황정원. (1998). 『피부 관리』 . 현문사.
- 김기연, 김상현, 김유정, 김주섭, 김찬수, 류세자. (2012). 『화장품학』 . 현문사, 김기연, 박은경, 이승화, 이정희, 이종민, 조남영, 조지훈. (2011). 『화장 품 성분학』 . 현문사.
- 김춘자. (2009). 『최신 피부미용학』 . 현문사.
- 배연지. (2014). 『천연 화장품에 대한 인식과 이미지의 상관관계』 . 석사학위논문, 서경대학교 대학원.
- 김원식, 벽담스님. (1998). 『오행을 알면 성공 한다』 . 대한 매일 신보사.
- 안정오. (2004). 『은 이야기』 . 도서출판 바이오 베스트.
- 안정오. (2005). 『은을 마실 수 있다』 . 도서출판 바이오 베스트.
- 김재수. (2004). 『금보다 값진 은 이야기』 . 주머니 속의 병원.
- 메디컬투데이. (2006). 『몸과 마음을 치료하는 물, 하이드로 테라피를 아세요?』 .
- 안문수. (2007). 『봉침 요법, 대체의학 기치유』 . 안문수.
- 안문수. (2007). 『독을 없애는 부항과 기를 더하는 쑥뜸』 .
- 박남희. (1990). 심천사혈 1.2.3권 비디오테이프.
- 안문수. (2007). 『경혈도. 간추린 3침 1침. 대체의학 기치료. 어혈과 사혈요법』 . 전인건강치유 연구원.
- 강춘구. (2010). 『한방과 대체요법』 1권 2권.
- 정진호. 『피부 노화학』 . 도서출판 하누리.
- 최아리. (2011). 『여대생의 피부 유형별 클렌저 딥 클렌저 사용 실태 연구』 . 석사학위논문, 동신대학교.
- 심정묘. (2007). 『림프드레나지』 . 청담미디어.
- 이영돈. (2009). 『해부 생리학』 . 라이프 사이언스.
- 김기연. (2009). 『근육학』 . 대한피부미용 전문가 협회.
- 김기연. (2013). 『뷰티테라피』 . 현문사.
- 김기연. (2012). 『화장품학』 . 현문사.
- 권혜영. (2010). 『피부 미용사』 . 성안당.
- 김기연, 박은경, 이승화, 이정희, 이종민, 조남영, 조지훈. (2011). 『화장

- 품 성분학 사전』. 현문사.
- 한영숙. (2009). 『화장품 과학』. 청구 문화사.
- 황우익. 『알로에 추출물의 항암성 연구』. 고려대학교.
- 김정문. (1954). 『류머티스 관절염』.
- 장순하, 김정문. (1992). 『알로에 내용, 외용으로 치유되는 증상. 알로에 건강 이야기』.
- 안문수. (2010). 『척추모양. 대체의학 기의 신비』.
- 차영애, 박지영, 양현, 정은영, 최은영. (2001). 『피부관리학』. 훈민사.
- 최정임, 허순득, 장정현, 오정선, 김소희, 이인애. (2006). 『화장품학』. 광문각.
- 고혜정, 하영희, 김연주, 김수정, 이은자. (2007). 『아로마테라피』. 한국 아로마테라피 학회.
- 김영순. (2007). 『사상체질별 아로마테라피 오일의 적용 방법에 관한 연구』. 석사학위 논문.
- 한승섭. (2011). 『몸속부터 고쳐야 피부 미인이 된다』. 중앙 생활사.
- 김정문, 장순하. (1981). 『건강기능 식품으로서의 알로에』. 도서출판 가리내.
- 김정문, 장순하. (1981). 『미용제로서의 알로에』. 도서출판 가리내.
- 김영란. (2005). 『에센셜 오일을 이용한 하이드로테라피의 효용성에 관한 연구』. 한국 메이크업 디자인 학회지.
- 채영암, 김성민. (2007). 『약용 식물학』. 향문사.
- 박민희, 성환길. (2008). 『우리 산야에 자생하는 식물 약용식물』. 도서출판 푸른 행복.
- 김민자. (2004). 『자가 발반사 요법이 여고생의 월경 곤란증과 생리통 완화에 미치는 효과』. 석사학위 논문, 동의대학교.
- 양윤희. (2006). 『아로마테라피를 이용한 경락마사지가 뇌졸중 환자의 변비 완화와 스트레스에 미치는 효과』. 경희 대학교, 석사학위 논문.
- 박심훈, 범희주, 송인영, 이성내, 이애순, 장문정, 최선아. (2010). 『아로

- 마테라피』. 신광 출판사.
- 한용봉. (2004). 『상용 식용식물』. 고려대학교 출판부.
- 조성준, 이인숙. (2006). 『아로마 치료』. 학지사.
- 박기훈, 홍석표, 김무열, 이정희, 이중구, 정영재, 김동균. (2011). 『자원 식물학』. 교보문고
- 조웅자, 한덕룡. (2007). 『세계의 약용식물』. 도서출판 신일북스.
- 신태용, 김상현, 김상용, 박정숙. (2011). 『남아프리카의 알로에』. 도서출판 신일 북스.
- 안홍석, 홍란희, 김명숙, 김문주, 최성임, 강신옥. (2007). 『미용건강학』. 파워북.
- 정진호. (2009). 『늪지 않는 피부 젊어지는 피부』. 도서출판 하누리.
- 문순열. (2011). 『한국의 약초』. 예문당.
- 이창복. (1985). 『식물분류학』. 향문사.
- 김영희. (2013). 『포도씨 추출물을 이용한 DIY 천연 화장품이 피부개선에 미치는 영향』. 석사학위 논문, 성결대학교.
- 장혜인. (2011). 『주름개선 및 미백활성 연구에 의한 알로에 베라 부산물의 화장품 원료로서의 효능 연구』. 박사학위 논문, 아주대학교.
- 윤미연, 표영희. (2013). 『항노화 화장품 소재로서의 알로에 베라 추출물에 관한 연구』. 한국미용학회.
- 백병학. (2011). 『알로에 베라 고순도 추출물의 생활 습관병 개선작용』. 한국 과학 기술정보연구원.
- 박은경. (2008). 『로하스 트렌드를 반영한 브랜드의 마케팅 전략』. 한국 패션 디자인학회지, 제8권 3호.
- 오경희. (2009). 『DIY 천연화장품 사용자의 만족도 및 구매행동에 관한 연구』. 석사학위 논문, 숙명여자대학교.
- 정재익. (2005). 『소비자 웰빙 Trend 및 LOHAS 마케팅 전략』. 한국표준 협회 컨설팅.
- 김종극. (1992). 『소화성 궤양에 있어서 알로에 베라의 치료 경험』. 최신의학.

- 남희정, 김주덕, 강성례. (2011). 『아로마 피부관리 이용고객의 아로마 인지도 및 만족도에 관한 연구』. 대한피부미용학회지.
- 최용민. (2007). 『포도씨에서 분리한 Tocotrienol Rich F Raction의 항산화 및 지질대사 개선 효능』. 박사학위 논문, 충북대학교.
- 전성춘. (2008). 『로하스의 이해와 우리의 과제』. 한국사회체육학회지, 32(1)

2. 국외 문헌

- Har L. A. and P. H. Nibbering. (1990). Effects of low molecular Constituents Form Aloe Vera gel on Oxidatives of human neutrophils. *Int. J. Immunopharmac* 12: 427-434.
- Liu S, Hu Y, Wang X, Zhong J, Lin Z. (2006). high content of resveratrol in lettuce transformed with a stilbene synthase gene of henryana. *Jagric food Chem.* 54(21): 8082-5.
- Kinsella, J. E. (1976). Properties of oil of grape seed and other seeds in cosmetics. *Cosme. Toiletries* 91.
- The American Botanical Council, The complete German Commission E Monographs. Integrative Medicine Communications, coston, MA, USA, pp. 80-81, 1998.
- Tisserand Rovert. (1997). *The Art of Aromatherapy: The Healing and Beautifying Properties of The essential Oils of Flowers and herbs*. Great Britain: The C.W. Danial Compny Limited.
- Engelhart MJ, Geerlings MI, Ruitenbergh A, van Swieten JC, Hofman A, Witterman JC, Breteler MM.(2002), Dietary Intake of Antioxidants and Risk of Alzheimer Disease, *Journal of the American Medical Association* 287: 3223-3229.

3. 인터넷 자료

http://book.naver.com/bookdb/book_detail.nhn?bid=7560399
<http://blog.naver.com/asertv?Redirect=Log&logNo=120212513156>
[http://kin.naver.com/qna/detail.nhn?d1id=7&dirId=70404&docId=20640Iqk7J2YIO2aqOuKpQ==&enc=utf8§ion=kin&rank=4&search_
=0&pid=StT7RwpySDCsshCRUlssssssuC-127372&sid=VBWIug](http://kin.naver.com/qna/detail.nhn?d1id=7&dirId=70404&docId=20640Iqk7J2YIO2aqOuKpQ==&enc=utf8§ion=kin&rank=4&search_=0&pid=StT7RwpySDCsshCRUlssssssuC-127372&sid=VBWIug)
<http://aloe6700.blog.me/140186535505>
<http://calchol.blog.me/20204601614>
[http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=1384878&cid=42312&category=
42312](http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=1384878&cid=42312&category=42312)
<http://cafe.naver.com/diskok/2655>
<http://cafe.naver.com/sumesan1/4009>
<http://blog.naver.com/girinherb?Redirect=Log&logNo=60035705889>
<http://www.segye.com/content/html/2007/08/08/20070808002756.html>
<http://blog.naver.com/okinsolefoot?Redirect=Log&logNo=220043774845>
<http://www.cyworld.com/mjscience/277460>
http://blog.naver.com/ko_juyeon?Redirect=Log&logNo=60212848411
<http://blog.naver.com/soo0071?Redirect=Log&logNo=120002841525>
<http://blog.naver.com/kyonell?Redirect=Log&logNo=20057371646>
<http://blog.naver.com/seoyui0504?Redirect=Log&logNo=220112275097>
<http://hdjungin.tistory.com/271>
<http://blog.naver.com/monykill?Redirect=Log&logNo=150143086063>
<http://earning.maru.net/7199>

ABSTRACT

Study of proposal of skin care that take advantage of advantage of nature aloe

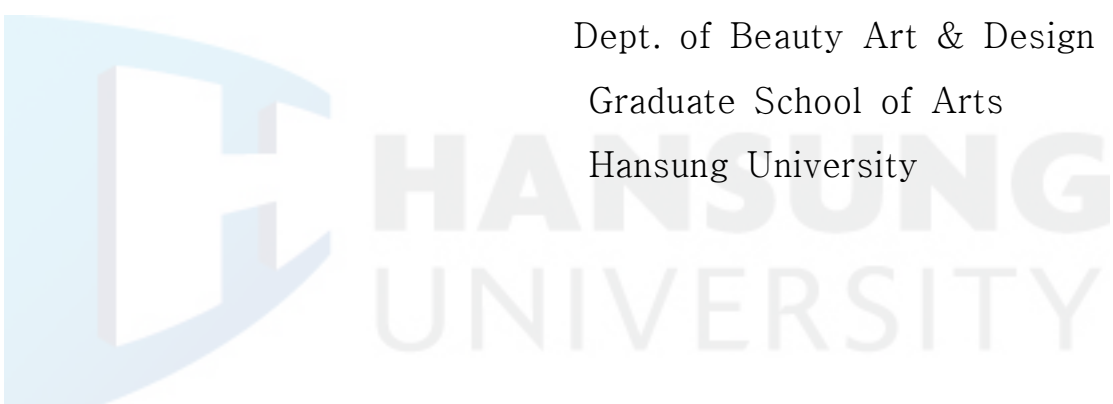
Jeong, In-Seon

Major in Beauty Eesthetic

Dept. of Beauty Art & Design

Graduate School of Arts

Hansung University

The logo of Hansung University is located on the left side of the page. It features a stylized blue and white emblem. A large, light blue watermark of the university's name, 'HANSUNG UNIVERSITY', is overlaid diagonally across the center of the page.

The objective of this study is to make ceaseless efforts in modern times by recording it on each of natural aloe country's history and by repeating a long history of aloe type, ingredient and effect and its cultural development, and to give its use after making an useful food with natural ingredients and giving them harmless life energy and vigor as vitamin and tonic so that people consume it as eating natural foods and bear once again in mind the value of natural aloe, and use it as several kinds of food and for the skin.

The research result is as follows.

Aloe was said to be originated from near Africa's Cape of Good Hope as house plants with more than 6000 years, and to be used as the initial treatment in humanity. Aloe has been used as health remedies such that it did not need any doctor with an expression as "Gift Given by God", "Grace of God" and "Noble Life of the Desert" since Ancient Egyptian era. The advantage of natural aloe is highlighted that the unique plant can be lived without much water in Africa's dessert. We, people may make an outcry to die, in such a hot day like these days, without water consumption even in a day. Even trees and raspberry branches are dry to die thrawn. Even dogs, if does not drink water in a day, stick his tongue out and hang loose to drop down. Aloe has 90% of water contents in natural plant's body and the capability of defending himself, thus living in the causal chain of nature and in adaptive evolution. Probably some people would wonder why I write a thesis with aloe.

The motive of my writing a thesis was that 10 years ago, I met with aloe first because of health, foot, face and massage when I read a many variety of books and lectures related to massage and ingestion law of aloe bera, and sold it, and had various experiences of aloe with a slogan "the truth of aloe"and with my mind lost.

Our ancestors cultivated it organically in a rice paddy, a farm and a field, and produced it at home to take care of their health sixty and seventy years ago. It was so organic natural one with delicious and of honey even when picking a vegetable and fruit in the place, and eating it after rubbing it on costume. I feel pitiful the fact that with industrial development as western civilization enters and become automatized, some people sell conscience, if making money, with no truth, and spray growth injection and agricultural pesticide to vegetables, fruits, green onions,

Chinese cabbage, stuffing, eggs to grow them faster and to care of our health, and get instant, antibiotic, food in the west easily to be threatened by a rare skin disease and new fatal diseases from head to toe to our valuable skin and health and life.

After the time busy to live and now in the 21st century people make a fuss whether sintoburi or wellbeing, healing or eating natural foods, and seek their own individuality and beauty, in a flood of brand costumes, hair-style and high price cosmetics, with our vague memories in a nostalgic time when the whole town was noisy and happy even with a grumoro.

Actually, we have easy and convenient life, while we feel uneasy and inconvenient, and spend much time, to choose our customized product. In modern times, we, addicted to lookism, are much interested not only in skin care and external beauty brand but also in health maintenance.

Buying impulse and stress are those systemic symptoms that are physiological and physically divided in physical and chemical stimulation, namely with heat, cold, hunger, fatigue, inflammation, infection, oxygen deficiency, toxic substances, and in mental stimulation and load namely, occurred with worry, anxiety, anger, fear, concern. In order to solve these happily, I am sure that natural aloe can be the restorative herb medicine for our body if we use it knowing the amazing magical effects of natural aloe upon people's external skin and internal organs, and the strength and weakness of aloe ingredients.

When having natural aloe and organic ingredients for several ingestion law and packs and applying it to skin, if we feel it well, we may make our external skin glossy and younger, and have better health as bonus as a high

speed of wide synergy effect in 3 at a time.

I try to express my thanks in written to the deceased president, Kim Jeong Mun that helped me to recover my health.

Even in the future, expecting that through their own trial and error of natural aloe at home and its experimental research, all people could, if cultivate aloe at home and take it in common use in the way natural aloe should be constantly developed in truth and that many uses of aloe and herb at home such as jelly sweets, bread and rice cake are grafted and that if matched with aloe that helps us with daily washing supplies, skin beauty and health more fantastic and greater item will be created, I try to propose having a hope and dream with my mind pounded from hear.



【Key words】 Natural Aloe, Active ingredient of Aloe, Main components, Various effects, Massage, Natural pack, Five viscera and six entrails, Skin, Health