

73 수액



예전부터 고로쇠나무 수액은 뼈에 좋다는 의미로 ‘골리수(骨利水)’라고 이름 붙여졌다. 과거부터 경칩이 되면 고로쇠나무의 수액을 마시며 한 해의 새 기운을 받고자 하는 풍습이 있었다.

고로쇠 수액은 독특한 향과 단맛이 나며 약간 부연 색을 띤다. 일반 물처럼 마시거나 요리할 때, 밥을 지을 때 넣기도 한다. 금방 상하기 때문에 바로 냉장보관하는 것이 좋다.

고로쇠나무 수액 이외에도 신나무 등의 단풍나무류, 자작나무, 대나무, 다래나무 등에서 얻는 수액도 음용할 수 있다.

수액에는 어떤 효능·효과가 있을까요?

- ①
골다공증 개선
- ②
면역증진
- ③
숙취해소
- ④
고혈압 개선
- ⑤
비만완화
- ⑥
항산화
- ⑦
피부미백

구분	제목	연구기관	연도	주요내용
①, ②, ③, ④, ⑤	수액의 생리화학적 특성 해석 및 자원수종 발굴	국립산림과학원, 서울대학교, 강원대학교, 충북대학교, 가톨릭대학교, 한국임업진흥원	2012	<ul style="list-style-type: none"> · 고로쇠수액에 한하여, - 칼슘 및 마그네슘 등 미네랄 성분이 풍부하고 동물실험을 통해 저칼슘유도 골다공증 개선효과 확인 - 백혈구 면역세포 생육을 촉진하고 염증반응 수준을 감소시키는 등 면역강화 개선효과 확인 - 음주에 의한 혈중 알코올과 아세트알데히드 농도 감소 확인 - 고혈압 유발 랫드에 대한 고로쇠수액 음용에 의한 항고혈압 및 비만 억제 효과 확인
⑥	생명의 물 수액	국립산림과학원	2005	<ul style="list-style-type: none"> · 자작나무 수액에 한하여, 항산화 효과를 통해 생쥐의 스트레스하 위내 출혈 감소 및 신경혈관계 기능 향상 확인, 따라서 스트레스성 위궤양에 효과가 있을 것으로 추정함

구분	제목	연구기관	연도	주요내용
⑥	대나무수액의 활성산소 소거활성과 세포독성	경상남도농업기술원, 국제대학교, 전남대학교, 경상대학교	2008	· 대나무 수액에 한하여, 수액의 농도가 높을수록 산화적 자극에 의한 세포손상이 감소하여 안전하고 독성이 없는 천연 항산화제로서의 가능성을 확인
⑦	고로쇠수액 나노입자의 항산화 활성 및 미백 효과의 증진	강원대학교, 소망화장품, 세바바이오텍	2011	· 고로쇠수액을 나노입자로 제조하여 화장품 원료로 사용했을 때에 한하여, 항산화 효능이 뛰어나다고 알려진 땅콩에 비해 거의 2.5배에 이르는 활성산소 소거력을 지니고 있고 활성산소의 제거가 멜라닌 색소 형성억제에 효과적이라고 알려져 있으므로 고로쇠 나노입자가 피부내 활성산소를 소거함으로써 미백작용을 나타낼 수 있을 것으로 추정

