신 자 원 소 개

명 일 엽

(明日葉)

林 雄 圭

서울大學校 農科大學敎授 農業博士

머 리 말

명일엽이라고 하면 우리에게는 퍼 생소한 식물이다.

명일엽(일본서는 아시다바, 중국은 함초)은 아열대 지방에 자생하는 미나리과 식물로 다년생 숙근초이다.

학명은 *Angelica* utilis Makinu이다.

이 식물은 일본 태평양연안에 있는 Kanto, Tokai, Kansai지역에 자생하고 있으며 명일엽을 상식해서 그런지 장수촌이라고 부른다.

이 명일엽의 유래는 본초강목등에 실려 있고 전설에 의하면 진시황제가 그의 신하 서복을 시켜 일본까지 불로초를 찾으러 보냈는데 찾지 못하고 일생을 마치었다고 한다.

명일엽이 많이 나는 팔장도는 동경에서 290km 떨어진 태평양에 있는 인구 12,000명의 작은 섬으로 이전에는 죄인들의 유배지였으나 지금은 장수촌으로 크게 각광을 받고 있다.

장수자가 많을 뿐만 아니라 고혈압 환자가 거의 없다는 것이다.

건강장수의 비결이 곧 이 명일엽으로 알려졌다.

명일엽은 귀화식물로 우리나라에는 자생되지 않는다.

잎은 짙은 녹색으로 약간 두껍고 거치가 심하다. 줄기는 굵은 편으로 길이가 길고 잎이나 줄기를 자르면 노란즙이 나온다.

초장은 60cm~1m로 큰 식물이며 생명력이 매우 강한 식물이다.

뿌리는 황색으로 모양이 일정하지 않고 굵은 편이다.

명일엽종자가 우리나라에 도입된 것은 1970년 말이고 필자가 '82년에 연구를 하였는데 후원자가 없어 중단하였고 '85년 이후 서울대학원 엄병헌군이 필자의 지도를 받아 과학적인 연구를 하고 있다.

성 분

명일엽의 성분은 다음표 1과 같다.

표에서 보는바와 같이 게르마늄이 460ppm (인삼과 영지에 많다)으로 많이 들어 있고 B_{12}가 다른 채소에는 없으나 명일엽에는 72.58%들어있고 그 외 비타민, 미네랄 함량이 많고 엽록소 함량이 많다.

표 1. 명일엽 주요성분표

성 분	함 유 량
게 르 마 늄	460ppm
비 타 민 B_{12}	72.5r%
칼 슘	260.54mg%
철	4.55mg%
비 타 민 C	23.0mg%
비 타 민 B_1	0.11mg%
비 타 민 B_2	0.26mg%
비 타 민 B_6	0.55mg%
비 오 틴	3.818r%
판 토 텐 산	0.44mg%
엽 산	10.1r%
코 린	12.6mg%
니 코 틴 산	1.31mg%
카 로 틴	2.31mg%
엽 록 소	20.5mg%
구 리	0.31mg%
아 연	1.15mg%
망 간	0.90mg%
인	50.73mg%
마 그 네 슘	893.85mg%
칼 륨	393.85mg%
나 트 륨	102.80mg%
염 소	152.80mg%
규 소	18.93mg%
유 황	31.60mg%
기타 루틴과 사포닌 성분이 함유되어 있음	

* 자료:일본식품분석센터

표 2. 일반채소의 분석표

	배 추	무 우	시금치	상 치	셀러리
회 분 (g)	0.5	0.6	1.1	0.7	1.3
칼 슘 (mg)	70	62	36	49	39
인 (mg)	63	29	32	27	34
철 (mg)	0.3	0.9	4.2	4.8	2.0
VitA (I·u)	255	0	8.320	3,250	125
$VitB_1$ (mg)	0.06	0.01	0.12	0.08	0.08
$VitB_2$ (mg)	0.09	0.03	0.38	0.28	0.08
니코틴산(mg)	0.43	3.9	0.7	0.8	0.2
VitC (mg)	28	44	64	4	5
$VitB_6$ (mg)		(0.06)	(0.20)	0.20	0.16
판토텐산(mg)		(0.18)	(0.31)	(0.36)	(0.43)
$VitB_{12}$ (mg)		0	0	0	0
엽 산 (mg)				88.8	(7.0)

자료:농촌진흥청 농촌영양개선연수원
식품분석표(1981, 제2개정판)

약 효

고또박사의 연구사례를 보면 그 효과가 매우 다양하다.

성인병예방 및 치료(당뇨, 고혈압, 동맥경화증), 정력증강, 스트레스해소, 두뇌발달, 피부미용, 농약중독 등에 효과가 있으며 녹즙은 발모, 벌레물린데 치료가 잘 된다고 한다.

엽록소는 장수와 노화방지에도 효과가 있다고 한다.

명일엽 뿌리에는 Furocoumarins, Psoralen, Angelicin, Bugapten, Xanthotoxin이 잎의 황즙에 들어있는데 Flavonoids, Luteorin-7-glucoside와 isoquercituin의 성분으로 민간약초로 강장, 이뇨, 최음, 두창치료 목적으로 사용하였다.

필자가 편역한 민간약초에 의하면 고혈압, 저혈압, 동맥경화, 두통, 어깨통, 빈혈, 강정, 이뇨작용도 있고 건강증진, 갱년기장해, 항암작용이 있다.

재 배

명일엽은 아열대성 기후에서 재배함으로 남부지역에서 재배하여야 경제적이고 온실이면 어디나 상관 없다.

퇴비로 재배하는 것이 좋고 내병성이 비교적 강하여 농약을 살포하지 않아야 한다. 대학에서 재배하여 보니까 응애피해가 있는데 크게 걱정은 안된다.

최근에 요사히 무공해 무농약 채소를 재배하여 팔고있는데 이는 종자에도 병균, 바이러스 등이 많아 무공해, 무농약 재배는 실제로 어려운 일이다.

독성을 줄일수 있을것으로 생각이 된다.

수량은 어느시기에 수확하느냐가 문제인데 대개 10a당 3,000~4,000kg 정도가 되어 생산자는 소득이 되고 소비자는 싼값에 먹을수 있다.

묘목을 10수정도 구입하여 베란다에서 기르면 언제나 싱싱한 명일엽을 먹을수 있다.

용 도

○ **채소로서**

명일엽과 줄기를 잘라 살짝 데쳐서 양념을 해 먹으면(나물) 풍미가 좋다

엽록소가 많아 짙은 색깔이다. 일본서는 비닐포장을 하여 냉장고에 넣어 판다.

○ **건강보조식품으로**

건강드링크, 정제를 만들어 사용한다.

○ **라면 건데기 스프로**

라면의 스프에 건조채소로 사용하면 비타민, 엽록소가 보강되어 바람직하다.

생산량이 많아 가격이 저렴하다.

○ **차로서**

말려서 끓여 마시면 좋다.

○ **녹 즙**

100g을 물 1컵을 넣고 믹서로 갈아 마신다.

○ **술로서**

1kg을 소주 1.8ℓ에 넣어 밀봉하여 2~3개월후에 마시는데 뿌리를 넣으면 위스키 색깔이 난다.

결 어

최근 우리경제는 혼미를 걷고 있다.

특히 농산물이 많은 위협을 받고 있는데 우수한 농산물을 생산하여 가정용, 공업용으로 쓰는것은 매우 바람직하다.

필자는 호프, 영지, 달맞이유등 많은 식물자원을 개발하여 기업화 하였다.

무엇보다 경제성이 있는 원료의 개발은 매우 중요한 일이라고 생각된다.