

25 고려엉겅퀴(곤드레)



곤드레밥으로 유명한 곤드레는 엉겅퀴의 일종으로, 정식 명칭은 고려엉겅퀴이다. 보통 4~6월에 채취하며, 강원도 정선과 평창의 특산물로 유명하다.

봄철 어린잎과 줄기를 식용하는데 다른 산채와는 달리 특유의 향이 거의 없어 생채보다는 데친 후 곤드레밥, 무침, 생선조림, 국거리, 튀김, 묵나물 등으로 이용하며 냉동 보관하면 연중 내내 이용할 수 있다. 보릿고개 시절 곤드레 나물죽을 해서 구황음식으로 먹었던 유용한 산채로 알려져 있다.

고려엉겅퀴(곤드레)에는 어떤 효능·효과가 있을까요?

1 당화산물 생성저해		2 항산화		3 뇌신경 세포보호		4 간건강 개선	
구분	제목	연구기관	연도	주요내용			
①, ②	곤드레 추출물의 최종당화산물의 생정저해 및 라디칼 소거 활성	안동대학교, 경북대학교, 대구대학교	2016	· 신선한 곤드레를 메탄올로 침지 추출하여 얻어진 추출물에 대해 우수한 라디칼 소거 활성물질의 존재 가능성을 시사 · 최종당화물 생성 저해활성을 측정한 결과, 우수한 활성이었으며, 다양한 화합물이 공존하는 추출물 상태의 시료를 단일물질로 정제할 경우 더욱 우수한 효능의 화합물이 존재할 가능성을 시사			
③	SK-N-SH 신경세포내 항산화 효과와 p38 인산화 억제에 의한 곤드레, 누룩치 그리고 산마늘의 신경 보호 효과	광주대학교, 가톨릭대학교	2015	· 곤드레 에틸아세테이트 분획물(CS-EA)은 DPPH 라디칼 소거 작용이 강하게 나타났으며, 세포내 ROS 소거 활성을 가짐 · CS-EA가 뇌신경세포에서 항산화 효과 및 p38 인산화 억제에 의한 뇌신경 보호 효과를 나타낼 것이라 제안			
④	Inhibitory effect of a <i>Cirsium setidens</i> extract on hepatic fat accumulation in mice fed a high-fat diet via the induction of fatty acid 棺-oxidation.	경희대학교	2013	· CSE는 지방산 산화과정에 관여하는 유전자의 발현을 활성화 시킴으로써 고지방으로 유도된 hepatic steatosis의 진행과정을 억제함.			