

38 구기자



‘붉은 다이아몬드’로 불리는 구기자는 인삼, 하수오와 함께 3대 명약으로 알려져 있다. 진시황이 불로장생을 위해 구기자를 즐겨 먹었다고도 하며, 구기자나무로 지팡이를 만들어 짚고 다니면 장수하여 신선의 지팡이라고 불렸다는 이야기가 있다.

구기자는 가시가 헛개나무와 비슷하고 줄기는 버드나무와 비슷하여 두 글자를 합쳐서 구기라고 불렸다고 한다.

뿌리, 잎, 열매에 약효가 있어 모두 사용한다. 구기자 열매는 달고 쓴맛이 나고, 특유한 향이 있다.

구기자에는 어떤 효능 · 효과가 있을까요?

① 항산화	② 피로회복	③ 운동 수행능력 향상	④ 항치매	⑤ 기억력 향상
⑥ 위건강 개선	⑦ 장건강 개선	⑧ 피부건강 개선	⑨ 항균	

구분	제목	연구기관	연도	주요내용
①	구기자 추출물의 항노화 활성 평가	호서대학교	2022	· 구기자 추출물은 DPPH radical 소거, SOD 유사 활성실험에서 항산화 효능이 나타남
②, ③	동물행동모델에서 구기자 추출물의 피로회복 효과에 대한 연구	대구의한대학교	2023	· 구기자 추출물의 마우스 대상 경구투여 실험결과 강제부하수영 후 에너지원(중성지방 및 유리지방산) 소비 및 에너지 회수가 향상되는 효과가 나타남
④, ⑤	국내 자생 특작물(구기자)을 이용한 항치매, 인지력 향상 기능성 식품 소재 개발	(주)바이오믹스	2013	· 구기자 추출물은 기억장애 모델 마우스와 치매 동물 모델 마우스에서 항치매 효과가 있었고, 건강인 대상 임상실험을 완료함
⑥	Anti-Ulcerogenic properties of <i>Lycium chinense</i> Mill extracts against ethanol-induced acute gastric lesion in animal models and its active constituents	중국 장쑤성 식물학연구소 · 중국과학원	2015	· 구기자 지상부 에탄올 추출물은 ethanol-induced gastric injury에 대해 보호 효과를 나타냈음

구분	제목	연구기관	연도	주요내용
⑦	Effects of Chinese wolfberry (<i>Lycium chinense</i> P. Mill.) leaf hydrolysates on the growth of <i>Pediococcus acidilactici</i>	미국 메릴랜드 대학교	2008	· 전통적 차 제조 과정과 동일한 구기자 잎 열수추출물은 <i>P. acidilactici</i> 균주의 성장을 촉진하였음
⑧	구기자 및 구기엽 추출물의 피부과색소 조절효과	(재)대구경북한 방산업진흥원	2011	· 구기자, 건조구기엽, 생구기엽 에탄올 추출물을 B16F10 세포에 처리하였을 때, tyrosinase 단백질 발현을 감소시키며, 특히 건조구기엽 에탄올 추출물은 시험관 시험에서 tyrosinase 저해활성, B16F10 세포에서 melanin 생합성 저해효과를 나타냄
⑨	Polyphenolic content, antioxidant and antimicrobial activities of <i>Lycium barbarum</i> L. and <i>Lycium chinense</i> Mill. leaves	루마니아 이올리우 하티가누 의과대학교	2014	· <i>Lycium barbarum</i> L.과 <i>Lycium chinense</i> Mill의 잎 에탄올 추출물은 플라보노이드의 좋은 급원으로 항산화 활성과 항균 활성을 나타냄

