

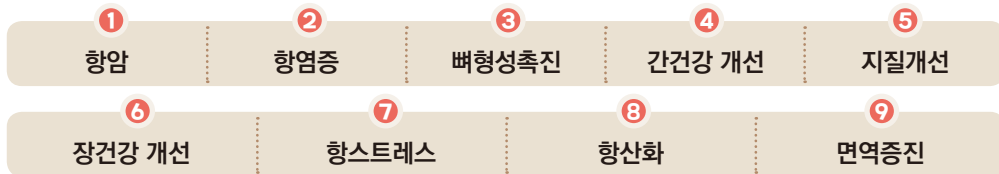
목이버섯 31



목이버섯은 귀와 비슷한 생김새로 동양과 서양에서 모두 귀와 관련된 이름으로 불리고 있는데 서양에서는 ‘유대인의 귀(Judas’s ear)’라고 부르며 동양에서도 나무 목(木), 귀 이(耳)자를 써 부르고 있다.

독특한 식감으로 다양한 요리에 활용되고 있으며 최근 큰 인기를 얻고 있는 마라탕의 단골 재료이자 탕수육, 잡채, 장아찌 등 국물요리, 볶음, 조림, 샐러드 등 어느 음식에나 잘 어울린다. 잘게 다져서 죽 또는 만두소에 넣거나 월남쌈과 함께 먹으면 포만감을 높여 다이어트에도 제격이다.

목이버섯에는 어떤 효능 · 효과가 있을까요?



구분	제목	연구기관	연도	주요내용
①, ②	목이버섯의 품종육성, 대량재배 시스템화림, 식품, 약리활성분석과 식품소재화	경상북도 농업기술원	2009-2011	- 목이버섯 70% 에탄올 추출액에서 분리된 여러 용매의 분획물의 에 대하여 P388D1 대식 세포와 육종의 180 cells에서 antitumor 활성을 평가하고 비교한 결과 각 용매의 분획 (0.01 mg/ml, 0.3 mg/ml)의 이 위의 두 세포주에서 antitumor 활성이 농도-의존적으로 나타남 - 항암활성은 MTT와 SRB의 assays로 확인하였고 Dichloromethane (DCM) 분획 추출물은 BALB/c mice에서 고형암에 대하여 항암활성을 보임 - 목이버섯의 디클로르 메탄층은 10 µg/ml 이하의 농도에서 농도-의존적인 방법으로 LPS에 의해서 유도된 염증반응을 억제
③	목이 버섯 추출물의 파골세포 분화 억제 및 조골세포 분화 촉진 효과	국립산림과학원	2024	- 목이 버섯 추출물은 파골세포의 분화에 관련된 바이오마커인 TRAP을 억제하고, c-Fos와 NFATc1의 transcription factor를 효과적으로 억제 - 목이버섯 물 추출물은 조골세포 분화를 촉진하고 ALP의 활성을 증가
④	목이버섯 메탄올 추출물이 벤조피렌(B(a)P) 투여한 마우스의 지질과산화 및 간 손상 억제에 미치는 영향	영남대학교	1998	목이버섯 메탄올 추출물은 벤조피렌 투여로 증가된 혈중 효소 활성의 감소, 생체 내에서 지질과산화를 생성의 감소 그리고 항산화적 방어계의 작용을 가진 효소 활성에 영향을 주어 지질과산화 및 간 손상을 억제하는 작용

31 목이버섯

구분	제목	연구기관	연도	주요내용
⑤	목이버섯 섭취가 복부비만 여성의 골밀도 및 혈청지질농도에 미치는 영향	서울교육대, 계명문화대, 경기대	2012	· 목이버섯 섭취군의 혈청 총 콜레스테롤, LDL-콜레스테롤 및 중성지방 수준이 대조군에 비해 유의하게 감소
⑥	만성 기능성 변비 환자에 대한 목이버섯의 효과	연세대학교	2004	· 배변 횟수, 과도한 힘주기, 완전한 배변감, 그리고 배변 형태에서 위약군에 비해 순수 목이버섯 투여군과 목이버섯 및 첨가제 혼합 투여군 모두에서 비투여기에 비해 투여 기간 동안 유의하게 호전
⑦	마우스에서 흰목이버섯 (<i>Tremella fuciformis</i> Berk)의 장·단기적 항스트레스 효과	KSBB Journal	2006	· 흰목이버섯 추출물은 동물시험에서 장/단기적 항스트레스 효과를 나타냄
⑧, ⑨	한국 및 중국산 목이 및 흰목이의 추출용매에 따른 생리활성 성분 비교	농촌진흥청	2019	· 목이는 70% 에탄올추출물에서 가장 높은 총 폴리페놀 함량 · 한국산 목이, 흰목이, 표고의 추출물은 DPPH 라디칼 소거능이 높게 나타남

