

34 석이(지의)



석이는 한자 이름을 번역하면서 버섯으로 알고 있는데, 석이는 버섯류가 아니고 지의류(lichens)의 한 종류이다. 석이는 주로 우리나라 강원도 산속 높은 바위에 이끼처럼 붙어 자란다. 나무껍질이나 잎사귀처럼 생겼으며, 보통 절벽에서 많이 발견되어 채취가 어려워 매우 귀한 지의(地衣)이다.

일반적으로 말린 석이를 식재료로 사용하는데, 데쳐서 먹거나 차로 끓여 먹기도 하고, 술로 담그기도 한다.

석이버섯에는 어떤 효능·효과가 있을까요?



구분	제목	연구기관	연도	주요내용
①, ②, ③	Ethnolichenology - The use of lichens in the Himalayas and Southwestern parts of China	Swiss Federal Institute for Forest, University of Bern, Himalayan Climate & Science Institute, Kunming Institute of Botany	2021	· 석이는 항염증, 항세균, 대장암 억제 효과
①	석이로부터 분리한 펠놀성 화합물의 phospholipase A2 저해활성	한국과학기술연구원, 영남대학교, 충남대학교, 동국대학교	1996	· 항염증 치료제 개발을 위하여 PLA(phospholipase A2)의 저해물질을 탐색하던 중 석이의 메탄올 추출물에서 PLA 저해활성 화합물 G2, G3를 분리
④	석이버섯 유래 1-deoxy castanospermine의 산화적 스트레스에 대한 항산화 작용기작 규명	건국대학교	2017	· 석이버섯으로부터 막분리 시스템 및 HPLC를 사용하여 Catalase GPx GST 활성에 미치는 영향 측정된 결과 Chang 세포에서 tBHP를 처리한 산화적 스트레스 단독군보다 1deoxy castanospermine을 처리한 군에서 항산화 효소 활성이 증가
⑤	Study on the antithrombotic activity of Umbilicaria esculenta polysaccharide	Nanjing Agricultural University	2014	· 석이버섯 다당류는 쥐(rat)에서 혈전증에 의한 마비나 사망을 막는 효과를 확인
②, ⑥	석이버섯과 운지버섯 균사체 추출물이 장내 세균의 생육에 미치는 영향	충북대학교	2010	· 쥐(rat)을 이용한 동물실험에서 석이버섯 80% 에탄올 추출물 투여군이 고지방식이만 투여한 군에 비하여, 장내 균총에서 Bifidobacterium spp.가 증가되었고, Clostridium spp.와 Eubacterium spp.는 감소