41 음나무

음나무는 이명으로 엄나무 또는 개두릅나무라고 부른다. 가지 전체에 날카롭고 큰 가시가 덮여 있어 엄하다는 의미로 '엄나무'로 불리기도 했는데, 이런 이유로 선조들은 음나무 가지를 대문이나 방문에 걸어두어 흉한 기운을 막는 데 사용하기도 했다.

음나무의 어린 순은 개두릅이라고도 하는데, 끓는 물에 살짝 데치면 영양성분이 우수한 고급 산채가 된다. 고기와 궁합이 좋아 삼겹살이나 쇠고기에 말아 먹거나, 장아찌, 전, 솥밥 등 다양한 방법으로 섭취할 수 있다.

음나무에는 어떤 효능·효과가 있을까요?

① 항암 | ② 항산화 | ③ 항염증 | ④ 기억력 향상 | ⑤ 위건강 개선 | ⑥ 비만완화

구분	제목	연구기관	연도	주요내용
①	음나무 내피 추출물의 항돌연변이원성 및 세포독성 효과	강원대학교	2002	· 음나무 추출물은 세포수준에서 폐암 세포주, 간암 세포주, 유방암 세포주의 억제 효과가 나타남
	Kalopanaxsaponin A Inhibits the Invasion of human oral squamous cell carcinoma by reducing Metalloproteinase-9 mRNA stability and protein trafficking	연세대학교	2012	· 음나무 추출물의 경구투여는 종양 성장과 증식하는 세포핵 항원의 발현을 억제하였으며 구강암의 침습성을 억제하는 효과가 나타남
②	음나무(*Kalopanax pictus*) 수피 추출물의 항산화 활성에 관한 연구	경북도립대학	2011	· 음나무 수피 추출물(물추출)의 미백효과를 나타내는 tyrosinase의 저해활성, DPPH radical 소거 활성, SOD 유사활성 아질산염 소거 등의 효과가 나타남
	음나무 추출물의 세포내 산화 스트레스와 항산화 효과	국립산림과학원	2007	· 음나무 추출물은 세포수준에서의 DPPH 분석과 NBT 분석에서 항산화 활성의 효과가 나타남

구분	제목	연구기관	연도	주요내용
③	Kalopanaxsaponin B Ameliorates TNBS-Induced Colitis in Mice	경희대학교	2012	· 음나무 수피 추출물은 대장염이 유발된 마우스 대상 실험결과 결장 단축 및 골수 과산화효소 활성 억제, 염증 억제 등의 효과가 나타남
④	Kalopanaxsaponins A and B isolated from *Kalopanax pictus* ameliorate memory deficits in mice	경희대학교	2012	· 음나무 줄기껍질에서 메탄올 추출한 Kalopanaxsaponins A 및 B는 AChE를 저해하고 BDNF와 CREB이 발현되어 스코폴라민으로 유도되는 기억과 학습 능력의 손상을 개선시킴
⑤	Protective effect of liriodendrin Isolated from *Kalopanax pictus* against gastric Injury	덕성여자대학교	2015	· 음나무에서 분리한 liriodendrin은 PGE2 수준을 증가시키고 산 중화 능과 H+/K+-ATPase 활성 저해에 의한 위산을 저해시킴으로 위염과 위궤양에 대해 보호효과를 나타냄
⑥	Antioxidant activity and anti-adipogenic effects of wild herbs mainly cultivated in Korea	강원대학교	2013	· 음나무를 포함한 한국의 5종 식물 메탄올 추출물에 대해 항산화활성과 3T3-L1에서 지질 축적 및 활성산소(reactive oxygen species, ROS) 생성에 미치는 영향을 평가하였음