



쑥은 단군신화에도 등장했을 정도로 오랜기간 우리와 함께 해왔다. 과거에 극심한 기근을 겪을 때에도 사람들이 쑥을 먹으며 굶주림을 버텼다고 한다. 이처럼 쑥은 어디서든 잘 자라는데, 긴 겨울을 이겨내고 이른 봄에 수확한다. 이른 봄에 어린 쑥을 채취하는데, 잎은 연하며 향은 부드럽고 진하게 나는 것이 좋다.

참쑥에는 어떤 효능·효과가 있을까요?

① 항균	② 항산화	③ 항암	④ 비만완화
---------	----------	---------	-----------

구분	제목	연구기관	연도	주요내용
①	참쑥 정유의 항세균 및 항진균 효과	원광대학교	1999	· 참쑥의 정유성분은 수종의 병원성 세균(그람 양성균 및 음성균)과 곰팡이(효모형 균주)에서 항세균 및 항진균 효과가 나타남
②, ③	국내산 품종별 쑥의 항산화 및 암세포성장 억제 활성	경상대학교	2012	· 쑥 추출물은 높은 항산화 활성과 암세포 증식억제 활성을 나타내었으며, 특히 항산화 활성은 ascorbic acid 이상의 높은 활성이 나타남
②, ④	국산 쑥 추출물의 기능성(비만개선 및 항산화성) 탐색 및 이를 활용한 관능성 개선 쑥 추출물 함유 식음료 제품 개발	서울산업대학교	2010	· 참쑥 추출물은 항산화성이 있었고 in vitro assay법인 RT-PCR 지방축적관련 유전자 변화 및 지방세포분화억제 효과가 있었으며 미세캡슐은 경구 섭취 시, 위에서 상대적으로 안정하고, 장에서 중심물질을 방출함으로써 생체이용률이 높은 것으로 나타남