

천마 60



천마는 천 가지 병을 낮게 해준다는 말이 있을 정도로 뛰어난 약효를 인정받으며, 산삼에 버금간다고 해서 ‘천삼’이라고도 불린다.

천마는 참나무의 버섯 균에 붙어서 양분을 받고 자라나는 난초과 식물이다. 천마는 땅속의 수분과 참나무의 영양분을 흡수하기 때문에, 농약이나 화학비료를 뿌리면 즉시 죽어버린다고 하여, 최근 친환경 먹거리에 관심이 높아지면서 천마를 찾는 사람들이 많아지는 추세이다.

천마에는 어떤 효능·효과가 있을까요?

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
비만완화	신경안정	혈압개선	항산화	항염증	피부보습	항당뇨	항경련

구분	제목	연구기관	연도	주요내용
①	고지방식이 유도 비만 마우스에서 천마 추출물의 항비만 효과	원광대학교	2022	· 천마 추출물을 투여한 결과, 체중 증가 억제, 지방 조직 감소, 혈중 지질 농도 개선 등의 비만완화 효과가 관찰되었음
③	천마의 순환기계와 신경계질환 효능 평가 및 기능성 식품 개발	한국식품연구원	2005	· 천마 추출물의 다당체분획은 TG(중성지방)와 LDL(저밀도 지단백) 콜레스테롤을 감소시키고, HDL(고밀도 지단백) 콜레스테롤을 증가시켜 동맥경화유발지수를 저하시키는 효과가 있으며, 혈압 감소에도 효과가 있음
②, ④	산화적 스트레스에 대한 천마 추출물의 신경세포 보호 및 항산화 효과	원광대학교	2022	· 천마 추출물은 산화적 스트레스(활성산소종)와 소포체 스트레스에 의한 신경세포 손상을 방지하고, 항산화 효소의 발현을 회복시키는 것으로 나타남
③, ④	유산균 발효천마의 항산화 효과 및 고혈압모델 쥐에서의 혈압조절능력 평가	호서대학교	2020	· 발효 천마는 항산화기능 및 마우스에서 혈압상승을 억제하는 효능 확인

구분	제목	연구기관	연도	주요내용
④, ⑤, ⑥	천마꽃 추출물의 항산화, 항염, 보습 활성에 대한 연구	LG 생활건강 기술연구원	2021	· DPPH radical 소거 활성 평가를 통한 항산화 효능, nitric oxide (NO) 생성 억제 효과가 있으며 Gastrodin의 함량이 높을 때 항산화, 항염 활성이 높은 것으로 나타남
⑦	당뇨유발 백서에서 천마의 농도별 투여가 항당뇨에 미치는 영향	동신대학교	2007	· 당뇨병 유발 흰쥐에 천마추출물을 투여한 결과, 당뇨에 의한 체중 감소 억제, 혈당 감소, 인슐린 분비 증가 등 항당뇨 효과를 보임
⑧	Gastrodin decrease immunoreactivities of γ -aminobutyric acid shunt enzymes in the hippocampus of seizure-sensitive gerbils	한림대학교	2003	· 천마의 가스트로딘(Gastrodin)은 GABA(γ - 아미노뷰티르산) GABA 대사를 억제하여 GABA 농도가 증가함에 의해 발작 신경증을 억제함

