

취나물

22



취나물은 향긋한 향과 맛이 뛰어나 제철인 봄 뿐만 아니라 사계절 많이 찾게되는 나물이다. 취나물은 곰취, 참취, 수리취 등 취 종류의 나물을 모두 통합하여 부르는 명칭이다. 흔히 우리가 취나물로 알고 있는 것은 '참취'와 '곰취'이며, 향이 취나물 중에서도 뛰어나서 인기도 많다.

참취와 곰취는 잎을 주로 쌈으로 이용하는데, 특유의 향과 풍미가 있어 고급 산채로 각광받고 있으며, 장아찌, 무침, 튀김 등으로 만들어 먹기도 한다.

취나물에는 어떤 효능·효과가 있을까요?

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
항산화	고혈압 억제	통풍억제	당분해 억제	미백효과	주름개선	뇌질환 개선	지질개선

구분	제목	연구기관	연도	주요내용
①, ②, ③, ④, ⑤, ⑥	참취 추출물의 생리활성	경북대학교, 영남대학교, 경북해양바이오 산업연구원, 대구한의대	2016	· 참취에 함유되어 있는 페놀성 물질은 물과 60% ethanol을 용매로 하여 추출하였을 때 각각 11.1mg/g, 4.18mg/g 함량을 나타냄 · phenolic 농도를 50~200 $\mu\text{g/mL}$로 조절하여 DPPH를 측정한 결과, 높은 확률로 항산화 기능 확인 · Antioxidant protection factor는 200 $\mu\text{g/mL}$ phenolics 농도에서 물 추출물과 ethanol 추출물에서 각각 1.87 PF와 2.22 PF로 측정 · TBARs값은 50 $\mu\text{g/mL}$ phenolics농도에 서 물 추출물이 95%, ethanol 추출물에서 97% · Angiotensin converting enzyme(ACE) 저해능은 물 추출물에서 50.8%, ethanol 추출물에서 69.4%의 저해율을 나타내었으며, xanthine oxidase 저해능은 물 추출물은 50 $\mu\text{g/mL}$ phenolics농도에서 91%, ethanol 추출물은 200 $\mu\text{g/mL}$ 농도에서 80%의 높은 효능 · Tyrosinase 저해 능을 측정한 결과 물 추출물과 ethanol 추출물에서 각각 47%, 25%의 미백 효과 · Elastase 저해능 측정 결과 물 추출물과 ethanol 추출물에서 각각 46%, 14%로 주름 개선 효과 · 참취추출물의 α-Amylase 저해능은 물 추출물과 ethanol 추출물에서 각각 24%, 89%로 효능을 보임. · 참취 추출물은 항산화 고혈압억제, 통풍억제, 당분해억제, 미백효과, 주름개선효과 등의 건강 기능성 식품 및 미용식품 활성 소재로서 활용 가능성이 큰 것으로 판단

22

취나물

구분	제목	연구기관	연도	주요내용
⑦	참취 astragalin과 isoquercitrin의 항뇌염증 기전연구	광주대학교	2018	· 참취에서 분리된 isoquercitrin이 퇴행성 뇌질환 중에 뇌의 미세아교세포에서 과량 분비되는 NO 생성을 줄여 과량의 NO에 의해 유발된 뇌신경세포 사멸을 억제함으로써 뇌질환 예방 및 개선 효과
⑧	참취 및 씀바귀의 성분조성과 혈청 지질저하작용에 대한 연구	경상대학교	1997	· 참취분말 및 열수추출물은 동물시험에서 혈중지질 개선 효과를 나타냄

