

67 하수오



하수오는 중국에서 구기자, 인삼과 함께 3대 명약으로 꼽히는 약재이다. 하수오를 먹고 허열게 센 머리카락이 까맣게 바뀌었다는 설화에서 사람들이 '이 식물에 어찌(何) 머리(首)가 까마귀(烏)처럼 까맣게 될 수 있단 말인가'라는 감탄의 의미에서 지어진 이름이다.

백수오와 헷갈릴 수 있는데, 백수오 뿌리는 황백색이고 하수오 뿌리는 적갈색인 것이 차이점이다.

하수오 뿌리를 말려서 물에 달여 마시거나 담금주, 환 등으로 섭취하기도 하고, 어린잎은 나물로 먹는다. 또한 하수오에는 독성이 있어 주의가 필요하다.

하수오에는 어떤 효능·효과가 있을까요?

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
항산화	항균	뇌건강 개선	중금속 흡착	골다공증 예방	항알레르기	뼈성장 촉진

구분	제목	연구기관	연도	주요내용
①, ②	하수오 추출물, 분획물 및 주성분의 항산화, 세포 보호 및 항균 활성에 관한 평가	서울과학기술대학교	2018	· 하수오 추출물, 분획물 및 주성분은 항산화 효능 및 항균활성을 나타냄
①	가공 방법에 따른 하수오의 영양성분 및 항산화 활성의 종합적인 비교	경상대학교	2022	· 하수오의 가공방법에 따라 환원당, flavonoid, maillard product는 발효 후 증가하였고, 무처리에는 total phenolic과 phytochemical 함량과 항산화 활성이 높게 나타남
③	적하수오(<i>Polygonum multiflorum</i>) 에탄올 추출물의 항산화 활성 및 뇌 신경세포 보호효과	경상대학교	2024	· 적하수오 추출물은 지질과산화물질의 생성을 억제하고, 세포 생존율 증가 및 산화적 스트레스를 감소시킴으로써 효과적인 세포보호 효과를 나타냄

구분	제목	연구기관	연도	주요내용
④	하수오니에 의한 Cd 흡착의 속도론적 연구	한국토양비료학회	2000	· 하수오의 Cd 의 흡착반응을 조사하기 위하여, Cd의 처리농도 (5, 10, 15, 20, 25 및 $50\mu\text{g}\cdot\text{Cd}\cdot\text{ml}^{-1}$)를 달리하여 흡착실험을 수행,, 반응시간(흡착 반응 후 0.5, 1.0, 1.5, 2.5, 4.5, 6.6, 8.5, 12.5, 24.5 및 48.5 h) 별로 흡착반응 검토 결과 처음 30분 이내에 처리 한 Cd의 약 95% 가 흡착됨을 확인
⑤	하수오와 백수오가 난소적출로 유발된 흰쥐의 골다공증 예방효과에 미치는 영향	대한본초학회	2004	· 하수오와 백수오 약물을 투여한 그룹에서 대조군 그룹대비 척추 뼈 미네랄 밀도는 증가 혈청 ALP 수치는 감소함을 확인
⑥	하수오에서 분리한 PM-E와 PM-70M이 GATA-3의존성 Th2세포 조절과 IgE 억제 효과	중소기업융합학회	2019	· 하수오를 물질분리하여 GATA-3 전사인자 활성을 억제하는 하수오 물질분획층이 흡착크로마토그래피를 통하여 70 % 메탄올층에 포함되어 있다고 분석 · 그 결과 PM-70 %MFL 분획이 Th2 사이토카인을 조절하는 GATA-3를 억제하여 항알레르기 작용 효과가 있다고 생각
⑦	백하수오와 속단 추출물의 뼈 골격 성장과 IGF-I 생성 촉진 효과	한국미생물생명 공학회	2014	· 백하수오 및 속단 추출물을 단회 투여하여 대표적인 혈중 성장호르몬 지표중의 하나인 IGF-I의 분비량 변화를 측정한 결과 8시간 경과시점을 기준으로 백하수오와 속단의 단순 추출물을 섭취한 그룹은 대조군과 비교하여 IGF-I의 분비량을 각각 42%, 22% 증가 · α -아밀라제를 함께 처리한 추출물을 섭취한 그룹은 대조군과 비교하여 각각 63%, 36% 증가하는 결과

