

식품 집중 탐구

도라지

도라지 요리

“물에 충분히 담가 쓴 맛 우려내야”

감기가 ‘뚝’... 산삼 못지 않은 ‘영약’

99세까지 88하게

비싼 인삼 대신 서민들의 사랑을 받은 도라지는 산삼 못지 않은 약효가 있다고 알려져 있는 또 다른 영약(靈藥)이다.

기침·가래 다스리고 기관지도 보호 항암·수명 연장 효과 새롭게 각광

환을 다스리는데 효과가 있는 약초다. 도라지가 함유하고 있는 사포닌 성분 때문이다. 일종의 트리테르페노이드(triterpenoid)계 사포닌 성분으로 기관지의 분비기능을 촉진해 가래를 삭히고 목이 아플 때 효능을 발휘한다.

예전에는 도라지가 염증에 미치는 영향에 대한 연구가 진행됐으나 최근에는 암에 대한 효능을 규명하려는 연구가 활발하게 진행되고 있다. 간을 보호하고 몸의 면역력을 증진시키는 약리효과가 조맹되면서 도라지를 이용한 암에 치료 가능성이 새롭게 대두하고 있는 것이다.

은 생쥐를 이용한 항암실험에서 강력한 항암활성을 하는 것으로 확인됐다. 이같은 작용은 폐암을 연구하는 과정에서도 밝혀졌다. 동의대 한의과대학 연구실이 내놓은 도라지 추출물이 폐암세포에 미치는 영향분석 결과가 그것이다. 연구결과 폐암세포의 종류에 따라 암세포 증식억제 효능에 다소 차이가 있었으나, 도라지 추출물이 특정 유전자 생성되는 것을 조절함으로써 암세포의 증식을 억제했다. 이는 암세포 자살(apoptosis)과 관련이 있을 것으로 추정되고 있다.

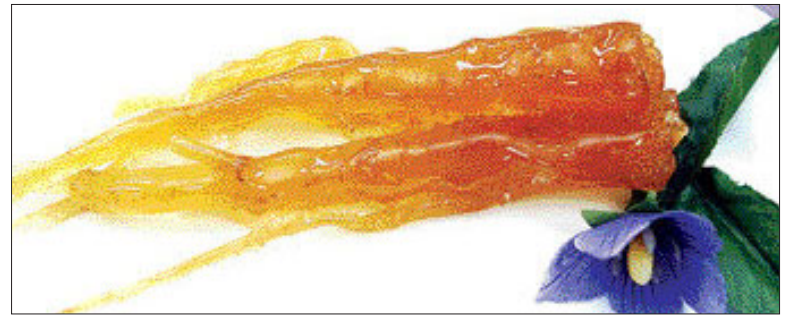
정상세포가 유전적으로 손상되었을 때는 종양세포로 변하지 않고 스스로 소멸하게 돼 있는데, 이러한 자연적인 메커니즘을 세포사멸이라고 한다. 그러나 암세포는 악성세포인데도 자살하지 않고 계속 증식하는 것이 특징으로, 도라지 성분이 암세포 자살을 유도하는 데 관여한다는 설명이다.

여기에다 도라지에 함유된 물질들은 곰팡이의 독소 생성을 감소시키며, 실험동물에 투여했을 때 식균작용을 촉진하기도 했다. 실제 도라지 추출물을 이용한 실험에서 염증성 질환관련 유전자들이 현저하게 억제됐으며, 강력한 항산화 작용을 하는 것으로 나타났다. 최근에는 염색체 말단에 존재하는 텔로미어(Telomere) DNA에 도라지 추출물이 영향을 미친다는 사실이 밝혀지기도 했다. 텔로미어는 인간의 수명을 조절하는 역할을 하는 것으로 알려져 있는 DNA다. 정상세포의 경우 텔로미어가 소멸되면 세포가 죽는 데, 암세포의 경우 텔로미어라는 효소의 강력한 활성화에 의해 세포분열이 계속되더라도 텔로미어의 길이가 변하지 않고 생존한다.

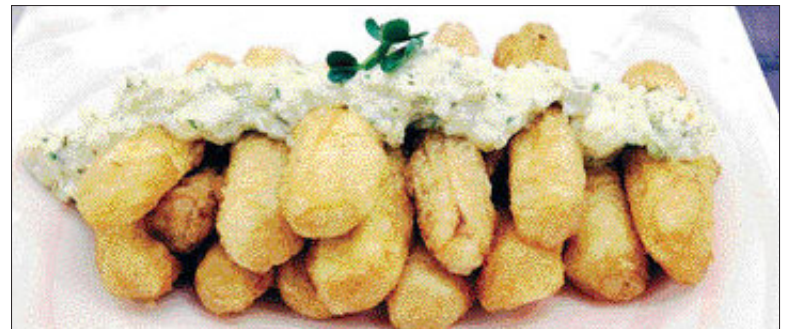
홍미롭게도 도라지 추출물은 텔로미어에 효소의 활성화를 막는 것과 연관이 있으며, 이를 조절하는 유전자의 발현을 강력하게 억제한다는 사실이 규명된 것이다.



도라지는 초롱꽃과 도라지속으로 분류되는 다년생초다. 흰색 꽃이 피는 것을 백도라지, 꽃이 검으로 피는 것을 검도라지라고 한다.



▲도라지 전과=<만드는 법> ①달린 도라지를 물에 불려 오래 삶는다 ②삶은 도라지의 단단한 속대를 발라내고 겉부분만을 준비한다 ③열물에 생강 몇 점을 얹어 찐다 ④열물에 도라지를 넣고 1시간 이상 끓이다가 검붉은 색으로 변할 때까지 둔다.



▲도라지 튀김=<만드는 법> ①도라지를 담근 물에 소금을 넣고 문질러 쓴 맛을 빼낸다 ②먹기 좋게 자른 도라지에 밀가루를 묻힌 다음 달걀물을 입히고 튀긴다 ③마요네즈에 레몬, 후추, 파래가루, 오이피클 국물을 넣고 소스를 만든다 ④도라지 튀김 것에 ③을 뿌린다.



▲도라지 구이=<만드는 법> ①쓴맛을 뺀 도라지를 깨끗이 씻어 물기를 제거한 뒤 조각으로 잘라 밑에 납작하게 민다 ②①에 참기름과 장을 약간 발라준다 ③고추장, 진간장, 대파 다진 것, 마늘 다진 것, 설탕, 물엿, 참기름을 넣어 양념장을 만든다 ④팬에 기름을 두른 후 ②를 앞 뒤로 살짝 지진다 ⑤④에 ③의 소스를 앞 뒤로 2~3번씩 발라가며 굽는다.



▲도라지 골뱅이무침=<만드는 법> ①쓴맛을 뺀 도라지를 채 썬다 ②오이, 당근, 양파도 채 썬다 ③고추장, 식초, 물엿, 다진마늘, 다진 파를 넣어 양념장을 만든다 ④채 썬 야채와 골뱅이에 양념장을 넣어 버무린다. (도움 주신 분 = 김지현 요리학원 이해현연구원·푸드스타일리스트 김나형)

도라지는 당분과 섬유질, 칼슘과 철분이 많은 우수한 알칼리식품이다. 약재로는 ‘결경(桔梗)’으로 부르며 맛이 맵고 쓰지만 성질이 평하여 주로 폐경락을 통하게 한다. 폐를 맑게 해주는 작용을 하기 때문에 가래를 배출하고 기침을 멈추게 하는데 탁월한 효과가 있다. 도라지의 주성분인 ‘사포닌’은 기관지 분비를 촉진시켜 가래를 삭

“천식·편도선염 시달리는 환자에 좋아”  
해주는 효능이 있다. 담배를 많이 피워 폐기능이 약해진 사람, 천식, 기관지염, 인후두염, 편도선염에 시달리는 환자에게 좋다. 한의서에는 “맛이 써서 인후종(咽喉腫)을 치료하며, 약기(藥氣)를 끌고 상승해 가슴막힌 것을 열어준다”며 효능을 소개하고 있다. 또 “폐기(肺氣)의 울체로 인한 인후통이나

적으로, 작은 상처도 굼기 쉬운 체질을 개선해 주기도 한다. 권위강장(健胃剛腸)효과도 우수해 과음했을 때 속을 풀이주며, 숙독도 없애준다. 씹살한 맛은 잃어버린 입맛을 찾게 하는데 좋다. 그러나 진액소모가 많아 보음(補陰)이 필요한 음허해수(陰虛咳嗽)인 사람(오후에만 손,발,가슴에 열이 오르고 대변이 굳으며 입안이 건조한 사람, 또한, 해질녘부터 기침이 심해지는 사람)은 금한다. 또한, 피를 녹이는 작용이 있기에 각혈할 때는 피해야 한다. (광주예안의원)

Real estate advertisement section containing multiple listings for various properties, including '대인동삼일부동산', '정우부동산랜드', '중개법인 리치부동산관리', '빛고을리드공인중개사', '첨단월계공인중개사', '국민공인중개사', '무등공인중개사', and '알파공인중개사'. Each listing includes contact information, property details, and agent information.