

식품 집중 탐구

상황버섯

▶ 상황버섯 요리

암 잡고 당뇨 고치는 '만병통치약'

면역 기능 강화 부작용 없이 암 치료 위·대장 등 소화기 계통 질환에 효능



상황버섯에는 암을 치료하는 효능이 있는 것으로 알려진 단백 다당체가 다량 함유돼 있다.

99세까지 88하게

상황버섯은 과학적으로 약효가 모두 입증되지는 않았지만 민간 의학에서는 '만병통치약'으로 불린다. 상황버섯의 균사체에서 추출한 액을 투여한 쥐는 평균보다 최고 1.8배나 오래 살았다. 상황버섯은 항암 효과가 있는 것으로 알려지면서 관심이 모이고 있는 버섯이다.

상황버섯은 소나무 비닐버섯과 속하며, 주로 뽕나무와 활엽수의 줄기에서 자란다. 야생은 3~4년생이 대부분이다. 별다른 맛과 향이 없는 게 특징이다. 상황버섯은 중국과 일본에서 많은 연구가 이루어져 약효 분류 등이 학계에 보고되고 있다.

대구대 윤종원 교수 연구팀은 유전단백체 분야의 세계적인 학술지인 프로테오믹스(Proteomics) 2008년 6월호 온라인 판에 실은 '상황버섯 다당체 투여에 의한 췌장세포 복구 과정의 단백질 및 유전체 분석'이라는 논문을 통해 상황버섯이 약효를 밝혔다.

논문에 따르면 당뇨병에 걸린 쥐에게 약 2개월 동안 인공배양한 상황

버섯의 다당체를 투여한 결과 쥐의 파괴된 췌장세포가 완전 복구돼 당뇨병을 완치시켰다고 밝혔다.

또 2개월간의 치료기간이 지나고 상황버섯 다당체 투여를 중단한 뒤에도 정상적인 생활을 하는 것으로 관찰됐다고 연구팀은 전했다. 당뇨병이 유발되고 억제되는 과정에 관여하는 1천272개의 유전자를 DNA 칩으로 모두 분석한 결과, 상황버섯 다당체 투여 후 대부분의 유전자가 정상 작동한다는 사실도 동시에 규명했다. 아직 임상 실험이 이뤄지지 않아 인간의 당뇨병 치료에 대한 정확한 효능은 밝혀지지 않았다.

상황버섯의 항암 효과는 지난 1985년부터 조금씩 관심을 받고 있다. 상황버섯 항암 효과는 체내 면역력을 높이는 물질에 그 비밀이 담겨 있는 것으로 알려지고 있다. 상황버섯은 체내에 흡수돼 암세포를 죽이거나, 암세포에 맞서 싸우는 항체가 활발하게 움직이도록 돕는다는 것이다. 직접적인 암 치료제라기보다는 암 환자의 인체 면역력을 증가시키는 보완제에 가깝다.

특히 다른 항암제에 비해 독성이 거의 없다는 것도 상황버섯의 큰 장점이다. 경희의료원 등지에서 상황버섯을 꾸준히 연구하고 있으며, 상황버섯의 항암물질은 인체에 100% 흡수돼 전혀 부작용을 일으키지 않는다는 사실을 밝혀내기도 했다. 일 반적인 화학 요법 치료에 쓰는 항암

제가 독성이 강한 탓에 암 환자 머리 카락까지 빠지게 하는 등의 부작용이 없다는 것이다.

상황버섯에 다량 함유돼 있는 단백 다당체가 암세포에 대해 직접적인 세포 독성을 나타내진 않으나 면역 조절작용을 통해 항암력을 발휘하는 데 기여한다. 우리 몸에 병균이 침투하면 항체가 이를 제거하는 데 상황버섯은 항체의 힘을 도와주는 효능이 있다.

일본 시즈오카 대학 다카시 교수 팀도 상황 버섯이 아가리쿠스 버섯과 일본산 저렴버섯에 이어 암 전치율 87.5%, 암 저지율 96.5%로 항암

효과 3위라고 밝혔다.

이 밖에도 상황버섯은 소화기 계통의 암인 위암, 식도암, 십이지장, 결장암, 직장암을 비롯한 간암의 절제술 후 먹으면 면역 기능이 좋아진다고 알려져 있다. 또 자궁출혈 및 대하, 월경불순, 장출혈을 치료하고, 오장 및 위장의 해독에도 도움을 준다.

하지만 다년생인 상황버섯 자연산은 워낙 귀한 데다 인공 재배 성공 사례도 입증되지 않아 아직까지는 상용화되지는 않고 있다. 최근 경북 안동에서 국내 최초로 인공 재배에 성공했다고 주장하는 농가가 있으나,

과학적으로 공인받지는 못한 상태이다. 현재 수원농촌진흥청 등의 기관에서 상황버섯 균주를 수입해와 연구하고 있지만, 온도과 영양분 등이 맞지 않아 어려움을 겪고 있다.

주로 물처럼 끓여서 먹는다. 상황버섯 20g을 밤알만한 크기로 자르고, 물 1ℓ를 넣고 센 불에서 끓이면 된다. 물이 절반 가량 줄어든 때까지 끓여야 하고, 매일 5차례 나눠 마시면 된다.

끓일 때는 쇠붙이가 아닌 유리 약탕기 등에 끓여야 약효가 사라지지 않는다고 한다.



▲상황버섯 차=①상황버섯, 대추를 은근한 불에 끓인다. ②입맛에 따라 꿀을 넣는다. ③차게 혹은 따뜻하게 해서 낸다.

▶상황버섯 표고찜=①상황버섯을 우린 물로 표고버섯을 불린 뒤 간장, 설탕, 참기름으로 밑간을 한다. ②다진 쇠고기, 다진 마늘, 맛술, 상황버섯 끓인 물로 양념을 한다. ③밑가루를 묻힌 다음 계란 노른자를 바르고 10분 정도 쪄낸다.



▶상황버섯 양송이 수프=①달군 팬에 버터를 두르고 밑가루를 볶는다. ② 미리 잘라 둔 양송이 버섯을 넣고 볶다가 ①에 우유나 생크림을 넣고 끓인다. ③소금과 후춧가루로 간한다.



▶상황버섯 쇠고기 야채볶음=①쇠고기, 청·홍피망, 당근, 양파 등을 사각형으로 잘라 팬에 볶는다. ②간장, 설탕, 후춧가루, 핫소스를 넣고 양념을 해서 매콤하게 볶는다. ③맛을 뿌려 함께 낸다.



<도움말=김지현 요리학원 한도연 강사·푸드스타일리스트 정강영>

박은서 원장의 식품과 한방

'상황(桑黃)'은 중국에서 유래된 이름이며, 우리말로로는 '목질진흙버섯'이라고 부른다. 옛 문헌에는 '뽕나무의 누런 덩어리 한 개(상황버섯)로 죽어가는 사람을 살렸다'는 이야기가 전해진다.

한의학 '신농본초경'에는 '상황버섯이 뽕나무나 참나무 등과 같은 활엽수의 껍에 자라는

"오장 해독 기능...아토피 치료에도 좋아"

등걸에 자생하는 황색 버섯으로 번식이 잘되지 않아 매우 희귀하다"고 기록돼 있다.

또 '동의보감'에는 "부인복통 등을 치료하며 명명 '상황(桑黃)'이라 불린다"고 기록돼 있으며 어혈, 열병, 종양 등의 치료에 효과가 있는 것으로 전해진다.

'본초강목'에도 "상이, 상황, 상신 등으로 불리며 독을 다스리는데 쓰이며 여성의 하혈이나 양기를 돋우는데 좋다"고 쓰여있다.

'봉황록' 등의 고서에도 상황버섯이 부인병 뿐만 아니라 열증에 효과가 탁월하며, 위·대장 등 소화기 계통의 질환에도 효과가 있다고 기록돼 있다. 상황버섯에는 칼륨, 칼슘, 마그네슘, 비타민B·C, 섬유질 및 아미노산 등이

충분하게 함유돼 있다. 또 인체 면역기능을 강화하는 데 탁월한 효과가 있는 베타글루칸이라는 다당체가 다량 함유되어 있다.

이들 성분은 당뇨, 고혈압 등의 성인병 예방뿐만 아니라, 아토피 등의 알레르기 개선에도 효과가 있다. 또 오장의 기능을 활성화해 해독작용을 더해 준다.

이처럼, 상황버섯은 면역력을 높여 줄 뿐만 아니라 위암, 대장암, 직장암 등 소화기 계통 관련 암뿐 아니라 면역활성 증가를 통해 간을 튼튼하게 해준다. <광주예인한의원>

피망 리베의 무릉도원

장가계

www.kjg.co.kr

무안++장사(장가계) 직항

매주 일·목 7회 편성 ₩ 649,000-

7/27, 7/31, 8/3, 8/7, 8/10, 8/14, 8/17 출발

특별한 고품격! 가격은 다운!

GOLF 4명부터 출발가 ₩ 899,000-

광주·전남·북 동북해안사 관보, 광주SBS 문화방송 사후실 ■ 문의전화 060-228-6070 ■ 100% 최고의 서비스를 주는 광주 MBC관광방송 노을연의 한도원 동행에 동참하세요.