

식품 집중 탐구

오가피

▶ 오가피 요리

만병을 치료하는 '제 2의 인삼'

99세까지 88하게

피로 회복·강장 효과... 운동선수들 즐겨 섭취
인체 환경 적응력 높여 면역 증강·해독 작용

오가피(五加皮)는 '아칸토파낙스(ACANTHOTHOPANAX)'라는 학명을 갖고 있다.
'HOPANTHO'는 가시가 있는 나무, 'PANAX'는 모든 약을 말라한다는 뜻으로 '만병을 치료하는 나무'라는 의미가 담겨 있다.

모양처럼 다섯 가닥으로 되어 있어서 오가피 나무라는 이름이 붙었지만, 뿌리와 나무껍질을 통틀어 오가피라 부른다.
오가피의 뿌리와 나무껍질은 오래 전부터 한방약재로 쓰였으나, 우리나라 월드컵 축구 대표팀이 피로회복과 강장을 위해 오가피액을 마셨다는 사실이 알려지면서 새롭게 인식됐다.

소련 연구진이 국제 심포지움에서 발표한 오가피의 효능은 생체기관의 전반적인 기능을 향상하는 촉진작용이었다. 이른바 자양 강장 효과인 셈이다.

또 오가피 성분이 인체의 환경 적응력을 높여주고 면역계에 작용하는 약성이 있는 것으로 조사됐다. 이런 점 때문에 오가피의 약리작용으로는 면역증강, 항산화, 항피로, 내 분비기능 조절, 혈압조절, 해독작용이 꼽힌다.

오가피는 인삼과 사촌 격이다. 인삼이 식물학적으로 오가피(五加科)의 인삼속(人蔘屬)에 속하며 학명은 파낙스 진생(Panax ginseng C. A. Meyer)이기 때문이다. 오가피의 이름에 'Panax'가 포함돼 있는 것은 오가피와 인삼의 계보가 유사하다는 것을 시사한다.

이런 점 때문에 오가피 뿌리와 줄기에는 사포닌이 포함돼 있는 등 인삼과 비슷한 약리작용을 한다. 뿌리껍질에는 스테롤류가 있고 사포닌, 아칸토프사이드 등의 배당체와 탄닌, 리그닌 등이 있으며 비타민류와 다당류도 포함돼 있다.

경희대 과학기술연구원 에 따르면 오가피는 다양한 종류의 사포닌 성분이 들어있어 중추신경계에 작용, 진정효과를 내기 때문에 신경쇠약과 건망증, 불면증을 다스리는 효과가 있다.

오가피는 종류에 따라 유효성분의 함량도 조금씩 다르며 줄기, 잎, 열매에도 유효성분이 고루 들어 있다고 한다.

오가피의 주요 성분으로는 쿠마린(혈압강하, 진정작용), 시린진(항피로 작용), 세사민(기침 해소), 하이페린(관상동맥 확장) 등이 있다.

주요 효능으로는 면역기능과 강장효과가 꼽힌다. 오가피의 간기능 강화 효능에 대한 연구도 활발하게 진행 중이다. 또 신경통, 근육 통증, 위염에 효과가 있으며, 정신적인 피로와 근육활동으로 인한 피로를 푸는데도 좋다고 한다.

오가피는 식욕을 돋우고 체력을 향상시키는 한편, 하체무력감이나 요통, 잦은 소변에도 효험이 있다고 한다. 특히 체질이나 성별을 불문하고 골다공증이 오기 쉬운 노인들의 뼈를 강화하는 데도 오가피가 도움이 된다.

오가피로 만든 차는 신장 기능을 보(補)할 뿐 아니라 근육을 강화한다. 체중, 혈당, 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추고 지구력을 높여 준다는 연구 결과도 나와 있다.

/용역기자 penfoot@kwangju.co.kr
/사진=나눔기자 mjna@kwangju.co.kr

식욕 돋고 힘이 솟아요



▲오가피 백숙=닭에 오가피, 대추, 밤, 마늘, 구기자, 생강을 넣고 압력솥에 삶은 뒤 소금을 곁들여 낸다.



▲오가피 차=오가피, 대추를 넣고 끓인 뒤 꿀로 단맛을 낸다.



▲오가피 도라지 정과=도라지를 오가피 달인 물과 물엿, 설탕을 넣고 졸인 다.



▲오가피 약밥=오가피 우린 물에 흑설탕, 계피가루, 간장, 참기름을 넣고 소스를 만든 뒤 밥, 대추, 잣, 호두를 넣고 찜솔에 찐다.
(도움 주신 분=김지현 요리학원 배후연구원 푸드스타일리스트 정강영)



오가피는 인체의 면역력을 강화하고 신진대사를 촉진하는 등 지양강장 효과가 있는 약재로 꼽힌다.

“간장과 신장의 경락에 작용하는 약재”
“한 줌의 오가피는 한 마치의 금옥(金玉)보다 낫다”라는 설명으로 압축하고 있다.
한의학에서 오가피는 주로 ‘간장’과 인체의 원기를 총괄하는 ‘신장’의 경락에 작용하는 약재로 분류된다.
오가피로 술을 빚어 마실 경우 노화의 주요 원인 가운데 하나인 신장(腎臟)의 정기부족을 보충해주는 효과를 볼 수 있다. 오가피의 이런 효능은 눈과 귀를 밝게하고, 이(齒)효능을 보인다.
이에 따라 허리와 척추, 무릎이 아프고 힘이 떨어진 경우에 오가피를 쓴다. 특히 급만성관절염, 근육경련, 근육통 등에 효과적이다.
최근 연구결과에서는 오가피가 항산화, 항스트레스, 항히스타민, 항지방간 연성(軟性)작용, 해독작용에도 효능이 뛰어난 것으로 밝혀졌다.
그러나 음기(陰氣)가 약해져 물에 열이 나거나 입이 마르고 쓴 사람은 가끔씩 오가피를 섭취하는 것을 삼가야 한다.
(광주 예인한의원 734-7575)

합동법률경제(주)
(광주지방법원 앞)
☎433-7799 H.P.: 011-1770-3328
▶아파트/빌라
소파/침실/거실/화장실/욕실/주방/대문/계단/주차장/관리비/보증금/잔금/계약기
▶주방/침실/거실/화장실/욕실/주방/대문/계단/주차장/관리비/보증금/잔금/계약기
▶근린시설/상가/숙박시설
소파/침실/거실/화장실/욕실/주방/대문/계단/주차장/관리비/보증금/잔금/계약기
▶대지/농지/임야/공장
소파/침실/거실/화장실/욕실/주방/대문/계단/주차장/관리비/보증금/잔금/계약기

LC타워(주)
☎(02)972-8004, 010-7154-6886
첨단지구 LC타워
첨단 최고의 요지
최적의 조건으로
임대합니다.
★일일 유동인구 1만명 이상
★유명메이커 온집
■ 각종 하원 임대
50~200평
■ 병의원 임대
50~250평
■ 라이브홀, 스카이라운지
120~230평
■ 사무실 임대
27~400평
사업 용인지 구함
좋은 업종이 있어도 초기
자금 부담되는 임대료! 때
문에 망설이신다면 전화
주십시오!
부동산 교환 환영
상가와 어떤 부동산 이든
교환 환영
-중개업자 중개 환영-

부광공인중개사
☎ (062)654-4520, 010-2629-1718
(백운정장 국제호텔 맞은편)
전원주택(부지) 전문업소
전원주택단지 분양
가장 자연스러운 것이 가장 아름답다
자연경관이 잘 보존된 산림과 청정호수가 있는
최소 서성리의 기능성 전원주택단지
여러분을 주거문화 프리미엄의 VIP로 모십니다
●위치: 전남 화순군 동면 서성리(서성정 상단)
●면적: 16,301㎡(4,931평)
●수량: 18필지
●구분: 495㎡(150평)~1,378㎡(417평)
●가격: m당 211,749원(평당) 700,000원
●시기: 2007년 11월 15일부터
(2차 토목공사 착공시점)
안전성을 최우선으로 하는 실수요자에게
적합한 Wellbeing Life의 투자자산입니다
충분한 자료를 준비하고 여러분을 모십니다
건축사공 등 많은 도움을 받게 되실 것입니다
망설이지 마시고 지금 전화하십시오
전화주시면 카타로그를 우송해 드립니다

특급상가 매매·임대
복구 용봉동 투룸 상가주택
대지238㎡(72평), 연건평396㎡(120평)인 3층 코너 건물에 3억5천만 원이
보통급 1억 원, 월203만원이 나온다.
2004년 10월 완공이며, 연투자수익률 11% 이상된다.
임대수익으로 적합하다.
세금문제도 인한 구매를, 실 취득가격은 4억5천만 원
전대후문 노래방 215㎡(65평)
보증금5,000/월150/합15,000
영업기간 10년, 최근 리모델링 최신시설(블11개 소방안전필증)
영업시간 19시(간주점11시~새벽6시), 낮에는 중고생/밤에는 대학생
광주대학교생 중 최고의 유동인구와 상권 밀집지역, 도우미 없는
정식지역
방학이 없는 젊은이들의 상권
전대후문 대로변 1층 166㎡(50평) 상가
보증금 1억, 월7백만원, 시설·관리금 2억5천만원인 상가점포가
매물로 나왔다.
고아주대학 상권 중 최고의 유동인구와 상권 밀집지역이다.
주말 유동인구 10만이다.
점포 뒷공간 67㎡(20평)도 활용가능하다.
커피숍, 안경점, 휴전복식, 이동통신 등 수많은 여비창업자와
프랜차이즈 본사로부터 "리브콜"을 받는 곳
복구 유동인구
2천세대 아파트상가 2층 학원 60평
매매가 21,500만원(용저6,500만원/시설·집기포함)
상가 전속중개계약전문 공인중개사사무소
BM公認仲介士事務所
부동산은 공인중개사가 아니라, 내 몸은 공인중개사 3개월만에 연락하십시오.
입찰할 때만이라도 계약금/보증금/실거기/보증금
항상 도움에 감사드립니다.
mobile)010-7288-4351 ☎(062)4342-894
(전남주부 스카우트 옆)

법원경매 전문회사
- 앞시가는 사팔름 - (주)옥션코리아
(법원경매매입할당) 상담전화: (062) 222-8446
성공적 파트너 / (주)옥션코리아 무료상담
컨리분서, 영도 유채원내에서 및 컨리분서, 내할기에상분서
예고등기, 선순위가등기, 가처분, 가압류등기 등 차별화된
상담을 기다립니다. (평오르한선신 n x 0.3025)
▶근린시설/상가/숙박시설
대표이사 010-3666-8446
▶모텔/침실/거실
대표이사 010-3666-8446
소파/침실/거실/화장실/욕실/주방/대문/계단/주차장/관리비/보증금/잔금/계약기
소파/침실/거실/화장실/욕실/주방/대문/계단/주차장/관리비/보증금/잔금/계약기
▶상가주택/주방
소파/침실/거실/화장실/욕실/주방/대문/계단/주차장/관리비/보증금/잔금/계약기
▶공방
소파/침실/거실/화장실/욕실/주방/대문/계단/주차장/관리비/보증금/잔금/계약기
▶아파트
소파/침실/거실/화장실/욕실/주방/대문/계단/주차장/관리비/보증금/잔금/계약기

합동법률경제(주)
(광주지방법원 앞)
☎433-7799 H.P.: 011-1770-3328
▶아파트/빌라
소파/침실/거실/화장실/욕실/주방/대문/계단/주차장/관리비/보증금/잔금/계약기
▶주방/침실/거실/화장실/욕실/주방/대문/계단/주차장/관리비/보증금/잔금/계약기
▶근린시설/상가/숙박시설
소파/침실/거실/화장실/욕실/주방/대문/계단/주차장/관리비/보증금/잔금/계약기
▶대지/농지/임야/공장
소파/침실/거실/화장실/욕실/주방/대문/계단/주차장/관리비/보증금/잔금/계약기