

식품 집중 탐구

결명자

▶ 결명자 요리

눈·머리 맑게하고 간 기능 향상 특효

꿀과 함께 끓여 마시며 변비 치료

혈압 내려줘...숙취 해소에도 도움

99 세까지
88 하게

'몸이 천냥이면 눈이 구백냥이다'는 속담이 말해 주듯 눈은 우리 몸의 소중한 기관이다. 하지만 컴퓨터 사용이 늘어나면서 현대인의 눈은 매일 혹사당하고 있다. 이 때문에 최근 눈의 피로와 충혈을 말끔하게 없애주는 건강 보조 식품들이 앞다퉈 출시되고 있다. 그만큼 눈에 대한 관심이 높다.

큰 돈 들이지 않고 온 가족의 눈을 돌볼 수 있는 효자 식품이 바로 결명자다. 눈이 충혈과 붉게 보이는 현상을 없애주는 특효약이다. 눈을 맑게 해주는 효능이 뛰어나 눈병 치료에도 쓰인다.

맛은 약간 달면서 쓴맛이 난다. 주성분은 비타민 C, 에모딘(Emodin), 비타민 A의 전구물질인 카로틴(Carotin), 캡페롤(Kaemperol) 등이며 각종 필수 지방산과 완화작용을 나타내는 안트라퀴논(Anthraquinone)도 들어 있다. 안트라퀴논은 각종 필

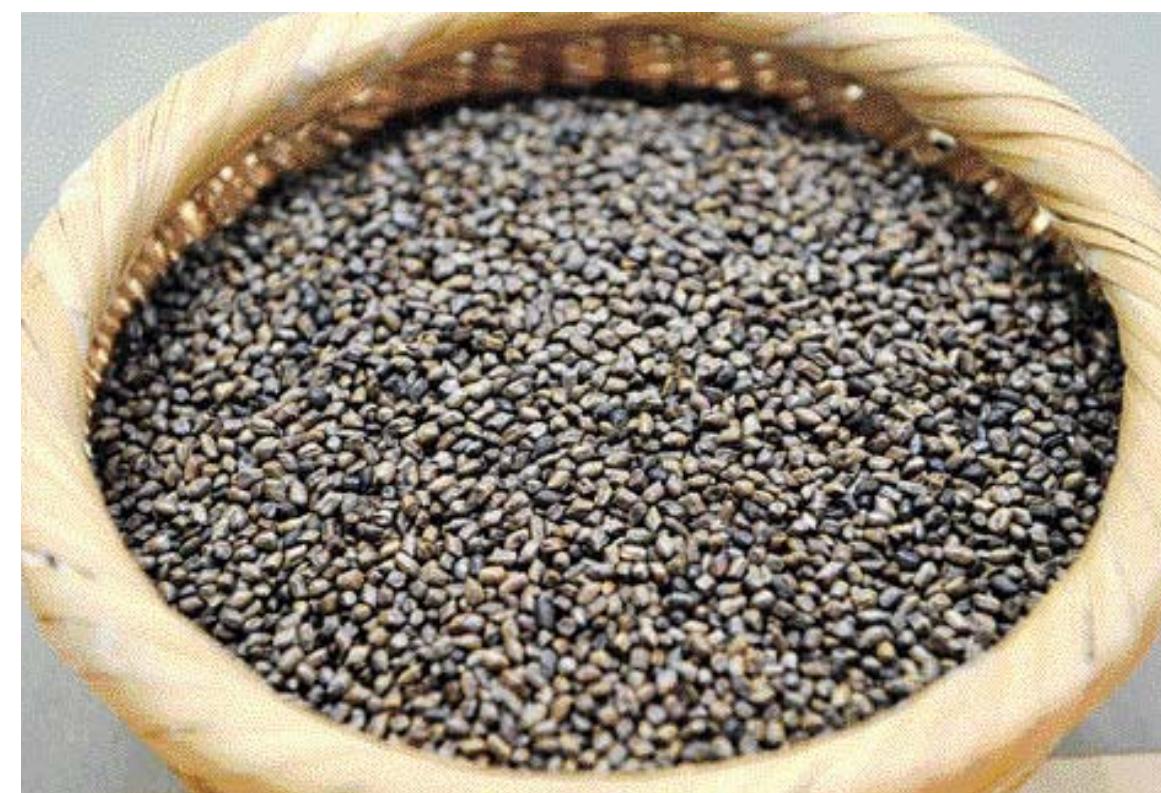
수 지방산으로 구성돼 있고, 변비에 좋은 성분이다. 신장병이 있을 때 결명자차를 마시면 수분이 대변과 함께 배설되기 때문에 신장의 부담을 줄여줘 회복을 돋는다. 대황과 함께 끓여 마시거나 꿀을 넣어 마시면 변비치료에 더 효과적이다.

깻잎으로 만들어 배고파면 머리와 정신을 맑게 해줘 불면증이 있는 사람이나 수험생들에게 효과적이다. 중증으로 오래 누워 지내는 환자에게도 도움된다. 두통이나 두풍(頭風)을 호소하는 경우 대부분이 머리에 열이 많은 상태인데 결명자와 함께 전복껍질을 넣어 다린 물을 마시면 좋다. 고혈압으로 두통이 심할 때 결명자와 꿀풀 각 15g에 조구 등과 백작약을 9g씩 썩은 뒤 차처럼 끓여 마시면 증상이 나아진다.

결명자는 또 소염작용 및 포도상구균, 피부진균을 억제한다. 구강염이 생겼을 때 결명자를 진하게 끓여 입에 머금고 있으면 효과가 있다.

또 독충이나 독사에 물린 상처에 결명자 차를 바르거나 찜질을 하면 해독이 된다. 과음한 후 진한 결명자는 숙취 해소에도 도움된다.

한약재로 쓸 때는 살짝 볶아두었다가 달이고, 오래 먹을 때는 누렇게 되도록 볶아서 차로 마시면 된다. 또



결명자는 눈의 피로를 덜어주고 두통 해소에도 좋은 식품이다. 변비가 심한 여성들은 차로 달여 마시면 효과가 있다.

/최현배기자 Choi@kwangju.co.kr

술로 빚어 꾸준히 마시면 치료효과 및 미용, 건강증진에 도움이 된다.

보리차 대신 결명자차를 마시는 경우도 봄에서 쓰는 것이 좋다. 이때 구기자를 함께 넣어서 끓여야 효과를 볼 수 있다. 구기자가 간장 기능을 훤히 하는 역할을 하는데 간장 기능이 강화되면 눈까지 밝아지고 피로가 덜 오게 되며 충혈도 없어지기 때문이다.

하지만 결명자는 속에 열이 많고 얼굴에 열이 오르는 사람에게 적합한데 비해 속이 냉한 체질은 소화 장

만약 구기가 없으면 구기자 잎을 써도 된다. 구기자 잎도 눈의 충혈을 없애주는 작용을 한다. 구기자 잎을 쓸 때는 생잎이면 50g 말린 잎이면 10g씩 끓여서 복용하면 된다.

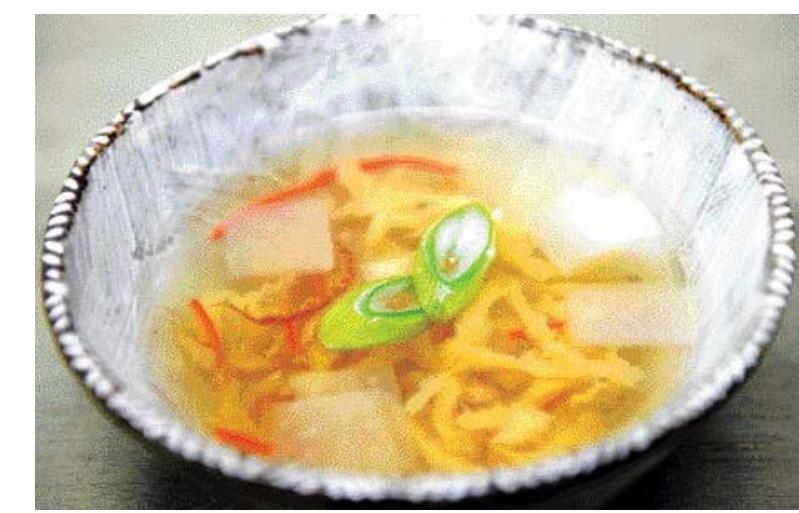
음료수나 죽으로 만들어 먹어도 된다. 금성 결막염에는 결명자와 국화를 함께 달여 먹으면 효과가 좋다.

하지만 결명자는 속에 열이 많고 얼굴에 열이 오르는 사람에게 적합한데 비해 속이 냉한 체질은 소화 장

에와 설사를 유발할 수 있으므로 주의해야 한다. 특히 부작용은 없으나 속이 냉한 체질은 소화장애와 설사를 유발할 수 있으므로 주의해야 한다. 설사는 잦은 사람이나 저혈압이 있는 사람은 피해야 한다.

결명자는 빛깔이 좋아 염색에도 많이 쓰인다. 결명자에 20배 분량의 물을 넣고 60분 동안 2회 반복해서 추출한 액을 염색으로 사용한다. 황색, 녹색의색깔을 낼 수 있다.

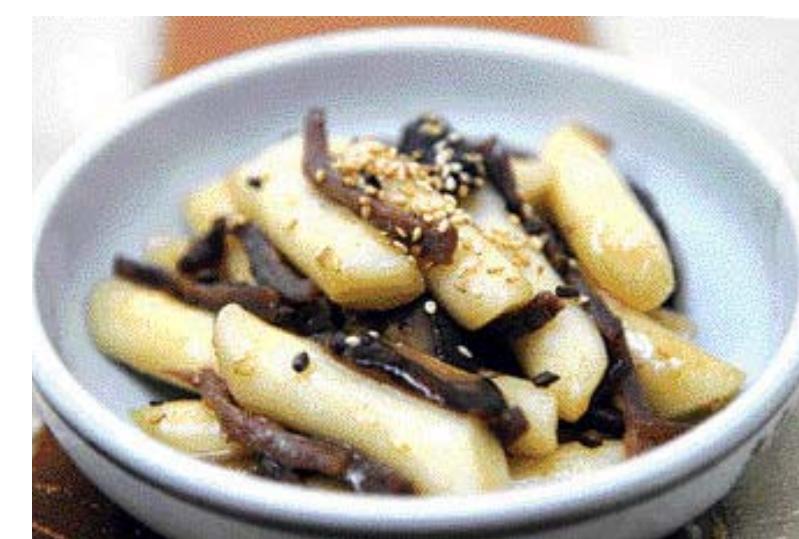
/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr



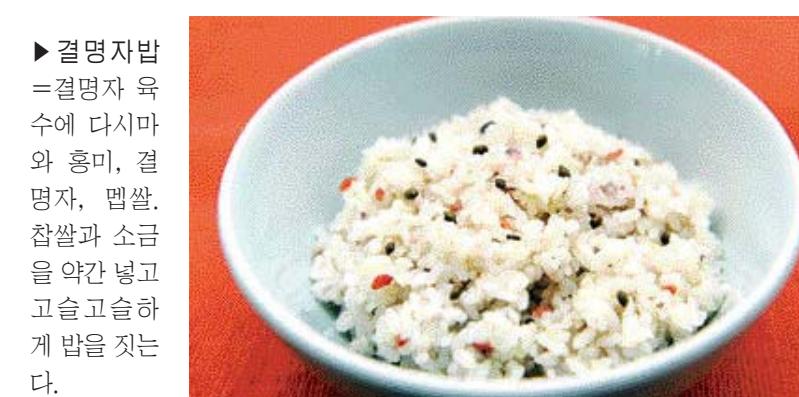
▲ 결명자 황태무국=①참기름을 두른 냄비에 황태체와 다진마늘을 함께 끓다가 결명자 우린물을 끓고 끓인다. ②얇게 썬 무를 넣고 국간장, 소금으로 간하고 채썬 흥고주를 끓운다.



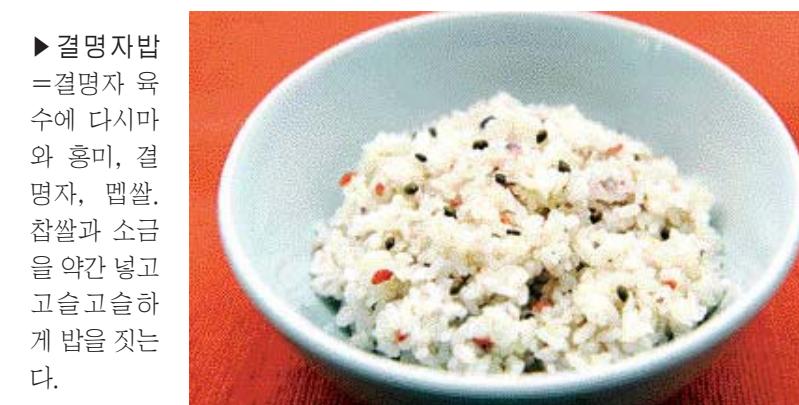
▶ 결명자 육수 가자미 조림=①결명자, 북어 머리, 다시마, 마늘, 생강, 양파를 넣고 육수를 뱀 다음 손질한 가자미, 간장, 설탕, 다진 마늘을 넣고 조린다. ②채썬 대파 흥고주 끓운다



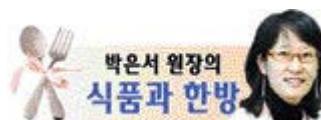
▲ 결명자 쇠고기 떡볶음=①쇠고기, 표고버섯은 채썰어 불고기 양념을 하고 떡은 살짝 데친다. ②팬에 식용유를 두르고 쇠고기, 표고버섯, 떡 순으로 끓는다.



▲ 결명자 밥=결명자 육수에 다시마와 흥미, 결명자, 맵쌀, 참쌀과 소금을 약간 넣고 고슬고슬하게 밥을 짓는다.



〈도움말=김지현 요리학원 정한나 연구원·푸드스타일리스트 정강업〉



“콜레스테롤 저하 기능... 위궤양에도 좋아”

도 좋다.

급성결막염에는 결명자와 국화, 만행자를 함께 달여 먹으면 효과가 있다. '동의보감'에 서도 눈동자를 맑게 해준다는 뜻인 '환동자'(還瞳子)라고 해서 "눈이 충혈이 되고, 아프며 눈물이 나는 것을 다스린다"고 기록돼 있다.

또 독충이나 독사에 물린 상처에 결명자 차를 바르거나 찜질을 하면 해독이 된다. 과음한 후 진한 결명자는 숙취 해소에도 도움된다.

한약재로 쓸 때는 살짝 볶아두었다가 달이고, 오래 먹을 때는 누렇게 되도록 볶아서 차로 마시면 된다. 또

만성 결장환만 없다면 상복시 효과가 있다. 콜레스테롤을 저하시키는 작용이 있기 때문에, 심혈관질환에 결명자를 함께 먹으면 좋다. 만성적으로 위장기능이 약하고, 소화를 잘못 시키거나 위궤양 등 위장병에도 좋다.

또 위장을 자극하여 배변활동을 원활히 하여, 대장청소기능을 가진다.

과음한 후 진한 결명자는 숙취 해소에도 도움된다. 장액(腸液) 감소로 인한 노인성 변비에 효과가 있고, 뇌졸중에도 효과가 있다.

꿀을 넣어 마시면 변비치료에 더 도움된다. 하지만 변비에는 여러 원인이 있으니 무조건 마시면 안 된다. 오히려 속이 냉해지고 대장이 더욱더 무력해질 수 있으니 먼저 체질에 맞는 처방을 받아야 한다.

결명자로 뱃속을 깨끗이 하면 살결이 더욱 고와질 뿐 아니라 자연히 간과 뇌도 좋아지는 것은 당연한 생리현상이다.

신장병에 차로 마시면 수분이 대변과 함께 많이 배설되기에 신장의 부담을 가볍게 하여 피로한 신장회복에 도움된다. 중국에선 정기 가 메밀라 가는 현상인 '신허'(腎虛)에 사용되기도 한다.

〈광주예인한의원 062-374-7575〉

일가공인중개사

☎ (02) 8216 1011-009-0896
(광주우체국부근)

상가건물 매도

금남로 대로변 대지 231坪(70평) 6층 20억
총길로 대지 230(70평) 6층 18억
총길로 대지 208(63평) 4층 18억
총길로 대지 165(50평) 4층 23억
황금로 대지 132(40평) 3층 10억
광산동 구아동 대지 537(63평) 4층 15억
불로동 현대빌딩 코너 대지 294(89평) 4층
용암동 3층으로 단층 11,191(360평) 8억
월드타운 대로변 대지 1390(18평) 6층 65억원

토지매매

운정동 4층 2,627坪(804평) 단 160만
운정동 농지 13,966(1,200평) 24억원
월드타운 대로변 주거지 1,090(33평) 4층 75만
봉화동 현대빌딩 2층 2,315(700평) 3.3㎡당 250만
도봉동 지반위 16,530(5천평) 15억
도봉동 지반위 15,340(1,250평) 20억
안동동 주거지 11,900(3,600평) 3.3㎡당 80만

전원주택

청평동 주거지 760(230평) 단 70만
금곡동 주거지 1,490(450평) 1억4천만
문정동 대지 463(140평) 한복 1억4천만
자신동 주거지 3,640(1,100평) 3층 6억
단양 창평 소나지 대지 2,300(700평) 2억
화순 남현 대지 660(200평) 한복 4천만

임야

화순 도로 관리지역 52,900㎡(1만6천 평) 8억
화순 도로 아산 105,700㎡(3만2천평) 3억
화순 도로 3,200평 3.3㎡당 6만
화순 남면 관리지역 165,000(5만평) 6억
화순 현천 218,000(6만2천평) 3.3㎡당 6천원
화순 이양 53,000(1만6천평) 9천만

기타부동산

주거 대로변 대지 760㎡(230평) 8억
금곡동 중간점 대지 308㎡(93평) 3.3㎡당 400만
화순 계곡면 6,800(2천평) 8천만
보성 산사면 30,000(9천평) 1억3천만

솔로몬공인중개사

여수 웨스포트지역
☎ (061) 644-3644 팩 010-3899-2500
(들건 다풍 보유)

여수시 물신은 우두리

임야 자연녹지 도로변 1500평
평당 15만원 엑스포가 한눈에 조
명하고 투자작합

여수시 물신은 올림픽

임야 자연녹지 2층선점 5000평
평당 500평마다 8만원 조망 최고 펜
션작합

여수시 물신은 우두리

도자공사 분양택지 준주거지
280평 평당매가 150만원 조망 최고

여수시 물신은 우두리

도자공사 분양택지 준주거지
280평 평당매가 150만원 조망 최고

여수시 물신은 우두리

해안일주계획도로변 2700평 조
명하고 평당매가 17만원 자연녹

여수시 물신은 우두리

해안일주계획도로변 2700평 조
명하고 평당매가 17만원 자연녹

여수시 물신은 우두리

해안일주계획도로변 2700평 평당매가
60만원

들산자구 토지공사택지매매전문

★매물 다풍보유 상담현영★

현대공인중개사

☎ (062) 371-1900, 010-2006-0115
(상무 우리병원에서 50m 지점) www.85858949.co.kr

목욕탕 임대 급히 구함

1. 지 역 : 광주시내
2. 조 건 : 보증금 2억까지 가능, 가스보일러
이며 대출이 적은 물건

시외 농장부지 급히 구함

1. 지 면 : 혈압 무인 환평구내
2. 면적 : 3~4만평
3. 조 건 : 치료진료이 가능한 밭이나 애완
(신림 벌집) 가능하고 한정한 산

4. 이용목적 : 밭 직을 재배
5. 가 격 : 상호 협의 후 결정

◀ 상가 건물 급매 ▶

① 광산구 우산동 주공아파트 앞, 대지 304坪(92평) 지하1층 지상6층 건물 160.19坪(351평) 임대보증금 1억8천만 원 월 450만원 매매가 8억원

② 광산구 운남동 삼성아파트 정문 앞, 대지 548坪(166평) 지하1층 지상5층 건물 1921坪(581.3평) 보증금 2억 1000만 원 월 1105만원 대출 11억 매매가 16억 5천만원

③ 수의성 좋은 원룸 ▶

④ 광산구 소촌동 금호타이어 인근, 대지 933坪(282평) 건평 1299坪(393평) 원룸 30실 투룸 6실 주택 2실 보증금 4억 2800만 원 월 653만원 대출 4억원, 매매가 11억5천만원

⑤ 광산구 신기동 신축건물 대지 208坪(63평) 건평 380坪(115평) 원룸 9 투룸 3 매매가 4억 2천만원

국민공인중개사

☎ 011-635-7939, 010-3114-6103
(두암동 무등동 도서관사거리 혼수장면 2층)

건 물

① 주월동 5평 병원의원매매

대지 80坪 건물 1평 지상2층(신축건물)

호남대 부근 광남구 서봉동 대270P 건

287P 보이학원 일정 500만원

② 13억8천 1층 100P 건물 20×10m 코너

전대 후문 대 10 P 30