

식품 집중 탐구

결명자

▶결명자 요리

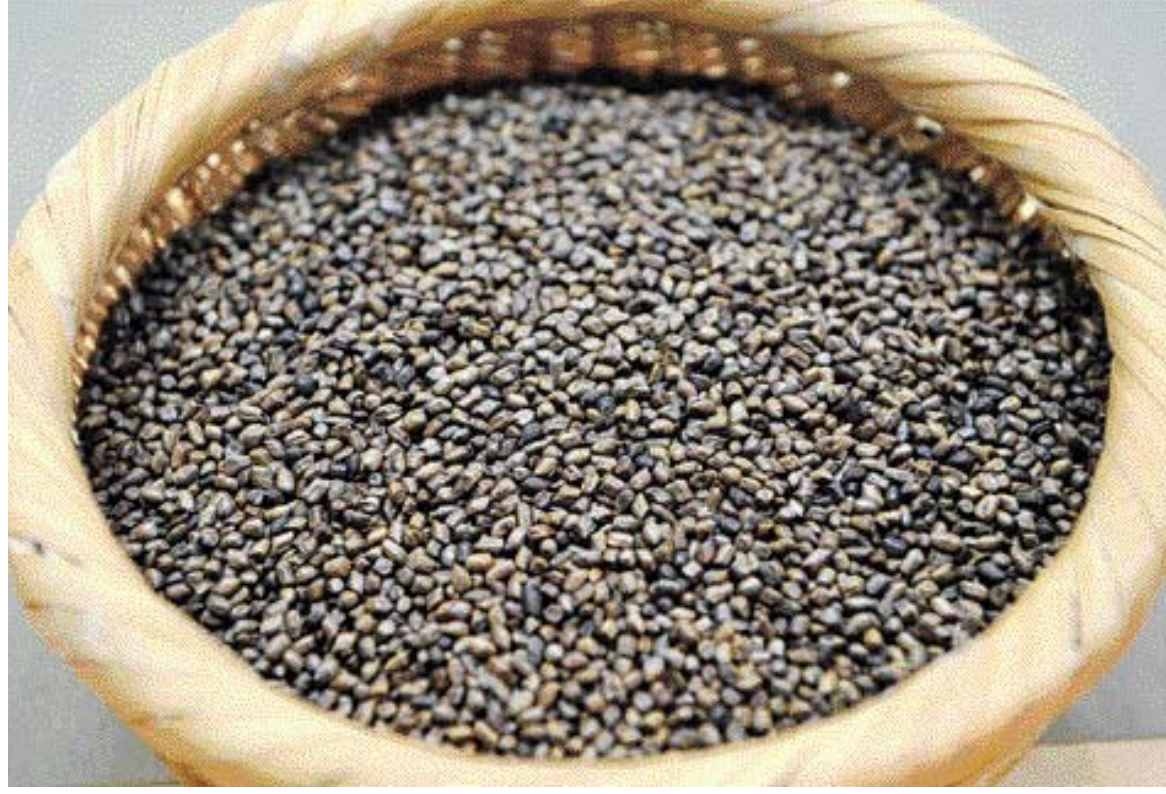
눈·머리 맑게하고 간 기능 향상 특효

꿀과 함께 끓여 마시며 변비 치료
혈압 내려줘...숙취 해소에도 도움

99세까지
88하게

'몸이 천냥이면 눈이 구백냥이다'
눈 속담이 말해 주듯 눈은 우리 몸의
소중한 기관이다. 하지만 컴퓨터 사용이
늘어나면서 현대인의 눈은 매일
혹사당하고 있다. 이 때문에 최근
눈의 피로와 충혈을 말끔하게 없애
주는 건강 보조 식품들이 앞다퉈
출시되고 있다. 그만큼 눈에 대한 관심이
높다.
큰 돈 들이지 않고도 가족의 눈을
돌볼 수 있는 효과 식품이 바로 결명자다.
눈이 충혈돼 붉게 보이는 현상을
없애주는 특효약이다. 눈을 맑게
해주는 효능이 뛰어난 눈병 치료에도
도 쓰인다.
맛은 약간 달면서 쓴맛이 난다. 주
성분은 비타민 C, 에모딘(Emodin),
비타민 A의 전구물질인 카로틴
(Carotin), 캄페롤(Kaempferol) 등
이며 각종 필수 지방산과 안화작용을
나타내는 안트라퀴논(Anthraquinone)
도 들어 있다. 안트라퀴논은 각종 필

수 지방산으로 구성돼 있고, 변비에
좋은 성분이다.
신장병이 있을 때 결명자차를 마
시면 수분이 대변과 함께 배설되기
때문에 신장의 부담을 줄여줘 회복
을 돕는다. 대황과 함께 끓여 마시거
나 꿀을 넣어 마시면 변비치료에 더
효과적이다.
베갯속으로 만들어 베고 자면 머
리와 정신을 맑게 해줘 불면증이 있
는 사람이나 수험생들에게 효과적이
다. 중풍으로 오래 누워 지내는 환자
에게도 도움이 된다. 두풍(頭風)을
호소하는 경우는 대부분이 머리
에 열이 많이 많은 상태인데 결명자와
함께 진북껍질을 넣어 다린 물을 마
시면 좋다. 고혈압으로 두통이 심할
때 결명자와 꿀을 각 15g에 조꾸 등
과 백질러를 9g씩 섞은 뒤 차처럼 끓
여 마시면 증상이 나아진다.
결명자는 또 소염작용 및 포도당
구균, 피부진균을 억제한다. 구강염
이 생겼을 때 결명자를 진하게 끓여
입에 머금고 있으면 효과가 있다.
또 독종이나 독사에 물린 상처에
결명자 차를 바르거나 찜질을 하면
해독이 된다. 과음한 후 진한 결명자
차는 숙취 해소에도 도움이 된다.
한약재로 쓸 때는 살짝 볶아두었
다가 달고, 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.
/최현백기자 choi@kwangju.co.kr

술로 빚어 꾸준히 마시면 치료효과
및 미용, 건강증진에 도움이 된다.
보리차 대신 결명자차를 마시는
경우도 북아서 쓰는 것이 좋다. 이때
구기자를 함께 넣어서 끓여야 효과
를 볼 수 있다. 구기자가 간장 기능을
튼튼하게 하는 역할을 하는데 간장
기능이 강화되면 눈까지 밝아지고
피로가 덜 오게 되며 충혈도 없어지
기 때문이다.
구기자와 결명자를 각각 20g씩 넣
고 끓여서 차처럼 복용하면 되는데

만약 구기자가 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. 급성 결막염에는 결명자와 국
화를 함께 달여 먹으면 효과가 좋
다.
하지만 결명자는 속에 열이 많고
얼굴에 열이 오르는 사람에게 적합
한데 비해 속이 냉한 체질은 소화 장

에와 설사를 유발할 수 있으므로 주
의해야 한다. 딱히 부작용은 없으나
속이 냉한 체질은 소화장애와 설사
를 유발할 수 있으므로 주의해야 한
다. 설사가 잦은 사람이나 저혈압이
있는 사람은 피해야 한다.
결명자는 빛깔이 좋아 염색에도
많이 쓰인다. 결명자에 20배 분량의
물을 넣고 60분 동안 2회 반복해서
추출한 액을 염색용으로 사용한다.
황색, 녹색의 색깔을 낼 수 있다.
/오광목기자 kroh@kwangju.co.kr



▶결명자 황태우국=①참기름을 두른 변비에 황태채와 다진마늘을 함께 볶다가 결명자 우린물을 붓고 끓인다. ②얇게 썬 무를 넣고 국간장, 소금으로 간하고 채썬 흥고추를 띄운다.



▶결명자 육수 가자미 조림=①결명자, 북어 머리, 다시마, 마늘, 생강, 양파를 넣고 육수를 푼 다음 손질한 가자미, 간장, 설탕, 다진마늘을 넣고 조리한다. ②채썬 대파 흥고추 뿌린다

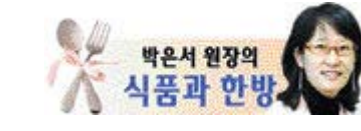


▶결명자 쇠고기 떡볶음=①쇠고기, 표고버섯은 채썰어 불고기 양념을 하고 떡은 살짝 데친다. ②팬에 식용유를 두르고 쇠고기, 표고버섯, 떡 순으로 볶는다.



<도움말=김지현 요리학원 정하나 연구원·푸드스타일리스트 정강연>

“콜레스테롤 저하 기능... 위궤양에도 좋아”



결명자(決明子)가 성인병에 좋다는 연구
가 나오면서 차로 달여 마시는 집이 많다. 연
약성을 지녀서 한의학에서는 열, 특히 간장
의 열을 식혀주는 약으로 분류한다.
눈의 충혈과 피로를 풀어주는 데는 특효가
있다. 한의학에선 간의 화(火)가 위로 치솟아
풍열이 상초에 머물면 이런 현상이 나타나
다. 밝은 빛을 싫어하고, 빛을 쬐면 눈물이 나
거나 눈동자, 눈자위가 수시거나 아픈 경우
에 효과가 있다. 결막염 등 각종 안과 질환에

도 좋다.
급성결막염에는 결명자와 국화, 만경자를
함께 달여 먹으면 효과가 있다. '동의보감'에
서도 눈동자를 맑게 해준다는 뜻인 '환동자'
(還童子)라고 해서 "눈이 충혈이 되고, 아프
며 눈물이 나는 것을 다스린다"고 기록돼 있
다. 결명자잎을 나물로 무쳐 자주 먹어도 눈
이 밝아지는데 좋다. 하지만 노안으로 인한
백내장이나 시력 감퇴에는 별 소용이 없다.
결명자는 혈관을 확장하여 혈압을 내려 준

다. 만성 장질환만 없다면 상복시 효과가 있
다. 콜레스테롤을 저하시키는 작용이 있기
에, 심혈관질환에 결명자를 함께 먹으면 좋
다. 만성적으로 위장기능이 약하고, 소화를
잘못 시키거나 위궤양 등 위장병에도 좋다.
또 위장을 자극하여 배변활동을 원활히 하
여, 대장청소기능을 가진다.
과음한 후 진한 결명자차는 숙취해소에도
도움이 된다. 장액(腸液)감소로 인한 노인성
변비에 효과가 있고, 뇌졸중에도 효과가 있다.

꿀을 넣어 마시면 변비치료에 더 도움된
다. 하지만 변비에는 여러 원인이 있으니 무
조건 마시면 안 된다. 오히려 속이 냉해지고
대장이 더욱더 무력해질 수 있으니 먼저 체
질에 맞는 처방을 받아야 한다.
결명자로 배춧속을 깨끗이 하면 살결이 더욱
고와질 뿐 아니라 자연히 간과 뇌도 좋아지
는 것은 당연한 생리현상이다.
신장병에 차로 마시면 수분이 대변과 함께
많이 배설되기 때문에 신장의 부담을 가볍게 하여
피로한 신장회복에 도움이 된다. 중국에선 정기
가 메말라 가는 현상인 '신허'(腎虛)에 사용
되기도 한다.
<광주에인한의원 062-374-7575>

일가공인중개사
☎(02)234-8216
상가건물 매도
토지매매
전원주택
기타부동산

솔로몬공인중개사
☎(06)1844-9844
·아수시 부동산 우두리
·아수시 부동산 올림리
·아수시 부동산 우두리

현대공인중개사
☎(062)371-1900
특목영 임대 급히 구할
시의 농장부지 급히 구할
수익성 좋은 원룸

국민공인중개사
☎11-635-7939
건물
땅
주유소 전문중개

21세기부동산컨설팅(주)
두지의 값을 아는 사람들
경매 투자자 투자상담 환영!
감정가50%공시지가50%이하
물건 긴급매매