

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 안트리퀴논(Anthraquinone)도 들어 있다. 안트리퀴논은 각종 필

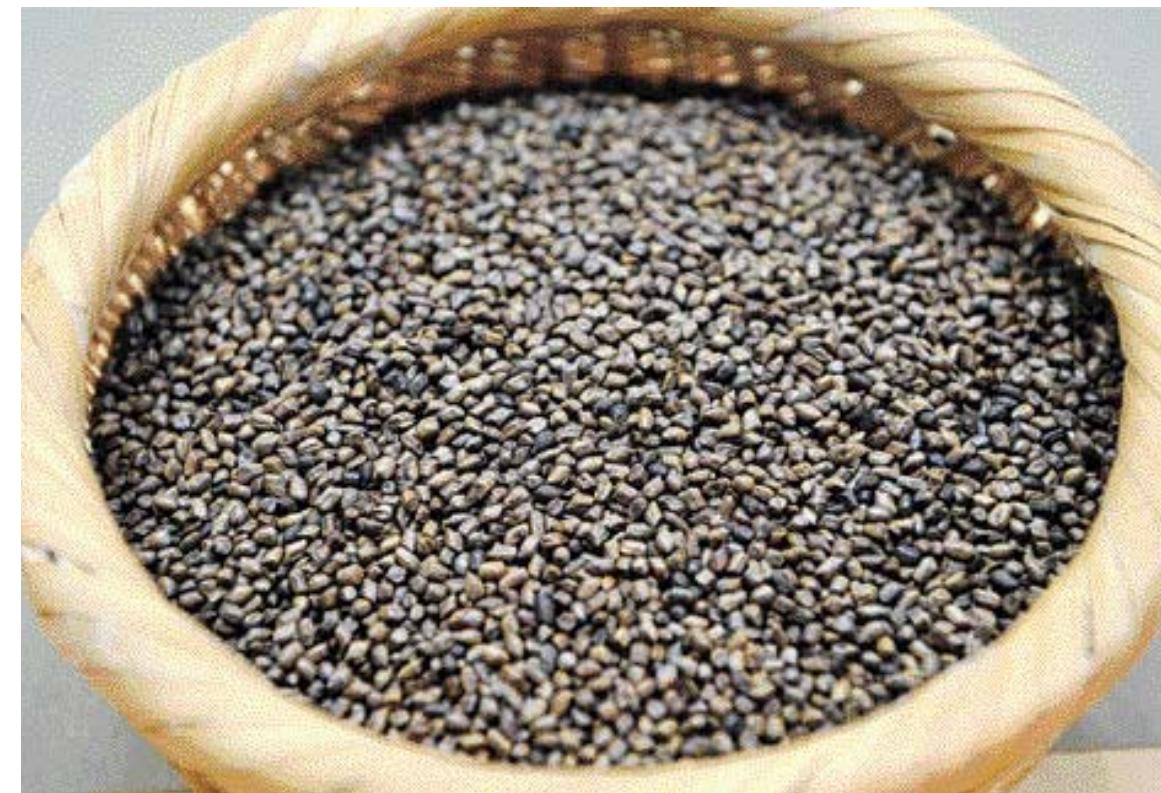
수 지방산으로 구성돼 있고, 변비에 좋은 성분이다. 신장병이 있을 때 결명자차를 마시면 수분이 대변과 함께 배설되기 때문에 신장의 부담을 줄여줘 회복을 돋는다. 대황과 함께 끓여 마시거나 꿀을 넣어 마시면 변비치료에 더 효과적이다.

깻잎으로 만들어 배고파 차면 머리와 정신을 맑게 해줘 불면증이 있는 사람이나 수험생들에게 효과적이다. 중풍으로 오래 누워 지내는 환자에게도 도움된다. 두통이나 두풍(頭風)을 호소하는 경우 대부분이 머리에 열이 많은 상태인데 결명자와 함께 전복껍질을 넣어 다진 물을 마시면 좋다. 고혈압으로 두통이 심할 때 결명자와 꿀풀 각 15g에 조구 등과 백질리를 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 튼튼하게 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.

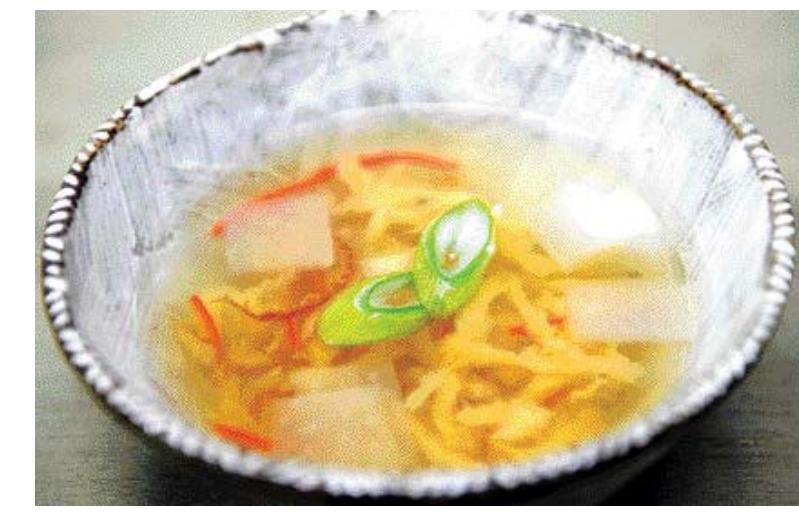
하지만 결명자는 속에 열이 많고 얼굴에 열이 오르는 사람에게 적합한데 비해 속이 냉한 체질은 소화 장

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.

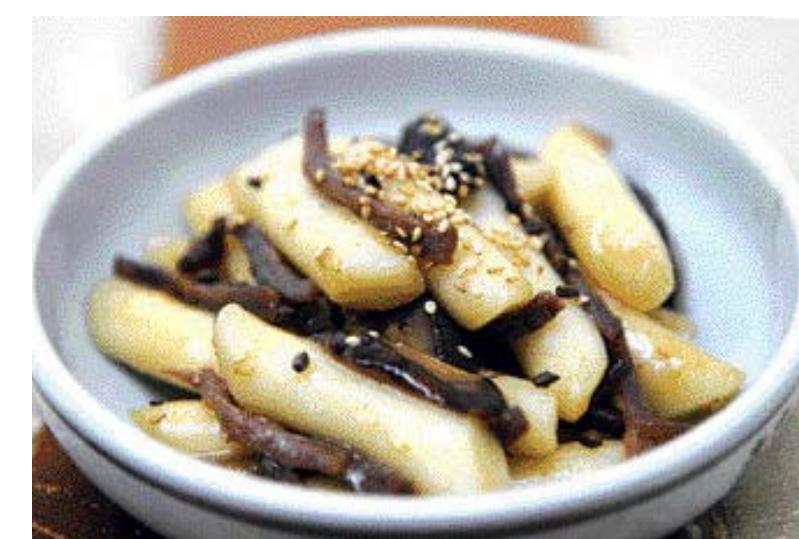
/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr



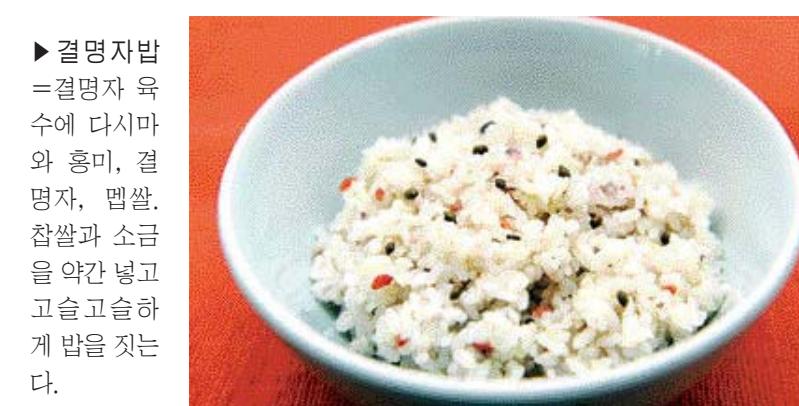
▲ 결명자 황태무국=①참기름을 두른 냄비에 황태체와 다진마늘을 함께 끓다가 결명자 우린물을 끓고 끓인다. ②얇게 썬 무를 넣고 국간장, 소금으로 간하고 채썬 흑고추를 끓운다.



▶ 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 흑고추 뿌린다

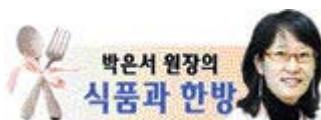


▲ 결명자 쇠고기 떡볶음=①쇠고기, 표고버섯은 채썰어 불고기 양념을 하고 떡은 살짝 데친다. ②팬에 식용유를 두르고 쇠고기, 표고버섯, 떡 순으로 끓는다.



▶ 결명자 밥=결명자 육수에 다시마와 흑미, 결명자, 맵쌀과 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

결명자는 혈관을 확장하여 혈압을 내려 준

다. 만성 장질환만 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.

물을 넣어 마시면 변비치료에 더 도움된다. 하지만 변비에는 여러 원인이 있으니 무조건 마시면 안 된다. 오히려 속이 냉해지고 대장이 더욱더 무력해질 수 있으니 먼저 체

질에 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) 8216-0011~0096
(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 대로변 대지 294(89평) 4층
•용인군 3번지로 단층 11,191(360평) 8억
•월드타운 대로변 대지 390(118평) 6층 65억원

토지매매

•운정동 2차선길 2,627坪(804평) 단 160만
•운정동 주거지 3,966(1,200평) 24억원
•월드타운 대로변 주거지 1,090(330평) 4억원
•봉천동 2번길 2,315(700평) 3.3억원
•도로변 지방도 165(50평) 75만
•도로변 지방도 165(50평) 75만
•도로변 지방도 165(50평) 75만
•도로변 주거지 6,340(1,100평) 3억원
•안동동 주거지 11,900(3,600평) 3.2억원
•당진 향평 소지지 대지 2,300(700평) 2억
•화순 남면 대지 660(200평) 한도 4천만

전원주택

•청평동 주거지 760(230평) 단 70만
•금곡동 주거지 1,490(450평) 1억4천만
•문평동 대지 463(140평) 한도 1억4천만
•자신동 주거지 3,640(1,100평) 3억원
•당진 향평 소지지 대지 2,300(700평) 2억
•화순 남면 대지 660(200평) 한도 4천만

임야

•화순 도로 관리지역 52,900㎡(1만6천 평) 15억
•화순 도로 아산 10,570(3만2천평) 3억
•화순 도로 3,200평 3.3천평 6만
•화순 남면 관리지역 165,000(5만평) 6억
•화순 한천 218,000(6만2천평) 3.3천평 6천원
•화순 이양 53,000(1만6천평) 9천만

기타부동산

•주차 대로변 대지 760㎡(230평) 8억
•금광동 종로 4대로 330평 3.3천평 400만
•화순 계곡면 6,600(2천평) 8천만
•보성 산사면 30,000(9천평) 1억3천만

솔로몬공인중개사

여수 익스포전지역
☎ (061) 644-3644 팩 010-3999-2500
(들건 담당 보유)

상가건물 매도

•여수시 물신은 우두리
임야 자연녹지 도로변 1500평
평당 15만원 익스포가 한눈에 조
명하고 투자작합

여수시 물신은 물리리

임야 자연녹지 2차선길 5000평
평당 500평마다 8만원 조망 최고 펜
션 허

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

들신자구 토지공사택지매매전문

★매물 담당보유 상담한영★

현대공인중개사

☎ (062) 371-1900, 010-2006-0115
(상무 우리병원에서 50m 차량) 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 : 치류진입이 가능한 밭이나 애산
(신림 벌집과 같은 산)

4. 이용목적 : 밭 직을 재배
5. 가 격 : 상호 협의 후 결정

◀ 상가 건물 급매 ▶

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

•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

◀ 수익성 좋은 원룸 ▶

•광산구 소촌동 금호타이어 인근, 대지 933坪(282평) 건
평 1299坪(393평) 원룸30실 투룸 6실 주택 2실 보증금 4억
2800만 원 월 653만원 대출 4억원, 매매가 11억5천만원
•광산구 신기동 신축건물 대지 208坪(63평) 건평 380坪
(115평) 원룸9 투룸3 매매가 4억 2천만원

제회 일손은 20년 가까운 주거경험과 노하우를 바탕으로 다음과 같은 토지의 매매를 전문적으로 중개 합니다.

부동산 관련 각종의 전문가와 입지선정에서 준공까지

원룸으로 컨설팅 하여 드립니다.

법원, 원룸, 월세, 투자, 전자상거래,