

식품 집중 탐구

두충

▶ 두충 요리

“신선들의 기호식”...관절염·근육통 특효

오래 복용하면 간·신장 기능 강화
차로 끓여 마시면 혈액순환에 도움

99세까지
88하게

“관절이 수신다”며 비가 내릴 것을 미리 점치는 부모님의 늙어가는 모습을 보면 안쓰러울 때가 많다. 관절염에 좋은 식품이 바로 두충이다. 두충에는 늙은 부모의 무릎살이와 소변 자주 보는 증상을 치료한다.

두충은 지난 2004년 미국식품의약국(FDA)이 관절염 등 신경계통 질병에 효과가 있다고 입증하기도 했다. 흔히 술을 담아 마시는데, FDA가 국내 두충주를 분석한 결과 관절염 개선, 정력 증강, 혈액 순환 등에 탁월한 효과가 있다고 밝힌 것이다. 카드뮴, 납, 수은, 크롬 등 인체에 해로운 7가지 중금속 성분은 전혀 검출되지 않았다.

식품의약품안전청과 대전대 등의 동물 실험 결과에서도 두충주가 열증을 22% 감소시키는 효과를 냈다.

두충은 원래 중국 특산물이다. 국내에는 고려 문종 33년(1079년), 문종이 자신의 병을 치료하기 위해 송나라에 약재를 청해 들여왔다고 기록되어 있다.

목재이다. 국내에서는 경기 수원과 충북 청원군 등지에서 집단 재배되고 있다.

두충 껍질을 잘라보면 실 같은 것이 줄줄 떨어 나온다. 이처럼 섬유질이 많아 막힌 조직을 시원하게 풀어주는 효능이 있다. 또 껍질 속이 근골격 계통에 좋은 약제에서 흔히 볼 수 있는 검은색을 띠고 있다.

두충은 옹골, 근육통에 탁월한 효과가 있다. 관절염, 퇴행성 관절염, 류머리즘 등에 좋고 근육 경련, 근육 무력증과 이완 증상을 개선시키는데 탁월하다.

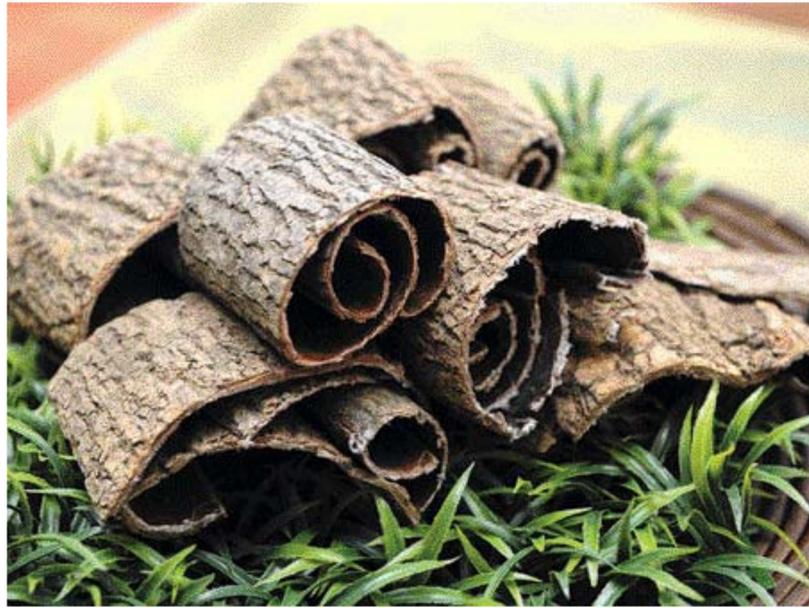
또 장기에 전혀 해를 주지 않고 근육과 골격에 힘을 주기 때문에 마음 놓고 복용해도 된다.

간 기능도 상승시켜 주며, 신장이 약해 소변을 볼 때 오줌을 지리고 몸집이 잦은 남자에게 효과적이다.

오래 복용하면 정력에도 도움이 된다. 신장의 기능을 왕성하게 한다는 것은 바로 정력에 도움이 된다는 뜻이기 때문이다.

살이 찌거나 잘 붓고 항상 몸이 무거운 사람에게 좋고, 다리가 아프거나 지리고 귀가 자주 나는데도 효과가 있다.

진정 작용도 뛰어나 한여름 열대야로 잠 못 이룰 때도 끓여 마시면 되며, 봄철 원기가 떨어질 때도 몸을 보아 해준다. 두충차는 중추신경의 진정 작용이 뛰어나 숙면을 돕기 때문이다.



두충은 관절염 치료와 혈액 순환에 탁월한 효능이 있으며, 봄철 원기 회복에도 좋다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

정 작용이 뛰어나 숙면을 돕기 때문이다.

맛 또한 순하고 구수해 먹기 좋다. 감초와 함께 끓이면 더욱 맛있다. 두충 껍질을 말린 것 10g에 감초 10g, 나 지리고 귀가 자주 나는데도 효과가 있다.

잘게 찢은 두충과 감초를 깨끗이 씻고 물기를 뺀 다음 다관에 넣어 물을 부어 끓이면 된다. 두충만 넣고 끓여도 혈액을 맑게 하고 혈액순환을 도와 혈관의 노폐물, 중성지방, 콜레스테롤을 감소시키는 효능이 있다.

다이어트에도 좋다. 고혈압에는 두충 20g에 백하수오(白何首烏) 30g, 물 2ℓ에 넣고 약한 불로 40분간 달여 먹으면 된다. 양기가 떨어졌을 때는 오가피를 함께 넣은 두충차를 마시면 도움이 된다.

술로 담가 먹으면 약효가 더 뛰어나다. 두충 150g에 소주 1ℓ, 설탕 150g을 넣고 담으면 되고 다리에 힘

이 없고 소변을 자주 보고 허리가 아픈 노인에게 권할 만하다.

최근에는 저질 외국산이 많이 수입되는데 국산 두충은 껍질이 두껍고 껍질 속에 섬유질이 뚜렷한 게 특징이다.

또 여성의 피부 색을 맑게 하고 윤기를 더해주기 때문에 두충을 재료로 한 화장품도 출시되고 있다. /오광록기자 kroh@kwangju.co.kr



▶두충차=대추, 생강, 두충을 은근한 불에 오래 끓여 꿀로 맛을 내고 식용 꽃을 띄워낸다.



▶두충 카레덮밥 = ①감자, 쇠고기, 당근, 애호박을 깍둑썰기 한 다음 식용유 두큰 숟가락에 볶는다. ②두충 우린 물과 미리 풀어둔 카레가루를 ①에 넣고 저으면서 끓여 밥 위에 얹어낸다.



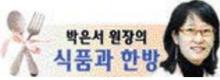
▶두충 소스 모듬 튀김 = ①당근, 표고버섯, 실과, 도라지, 쇠고기를 소금, 후추를 친 뒤 밀가루 노른자를 입혀 튀겨낸다. ②두충 육수로 만든 초간장을 곁들인다.



▶두충 도미찜 = ①멸명자, 북어 머리, 다시마, 마늘, 생강 양파를 넣고 육수를 뺀 다음 손질한 가지, 간장, 설탕, 다진 마늘을 넣고 조리한다. ②채 썬 대파, 붉은 고추를 ①에 뿌린다.

(도움말=김지현 요리학원 정하나 연구원·푸드스타일리스트 정감영)

“양기 보충해주고 고혈압·진통에도 좋아”



박은서 원장의
식품과 한방

‘사선(思仙)이라고 불리는 두충은 옛 선인들이 먹고 득도했다는 기담(奇談)이 전해온다. 중국에서는 ‘신비의 나무’까지 여겨져는데 주로 강장제로 쓰인다.

한방에서는 양기부족을 보충해주는 보양 효과가 뛰어나고 오래 먹으면 늙지 않는다고 전해진다.

주로 껍질(수피·樹皮)이 약으로 쓰이는데, 따스한 성질이며 신장과 간장의 기를 강화해

한다. 한의서에는 “미신간(味辛甘)하며, 보간신(補肝腎) 장근골(壯筋骨) 안태(安胎)한다”고 전해진다. 즉 간장이 주관하는 ‘근육’과 신장이 주관하는 ‘뼈’를 튼튼하게 해 허리와 무릎이 허약하고 아픈 것을 치료해 준다.

특히 신장의 기능이 쇠약하거나 과한 성생활로 생긴 허리 통증인 ‘신허요통’과 남성 발기 불능에도 효과가 있다. 정력을 보강시켜 주며, 남녀의 생식기에 음습함과 가려움증을

낫게 하기도 한다. 소변이 잦거나 정액이 저절로 새어나오는 병증에도 효과가 있다. 힘이 없고 나른한데 몸을 가볍게 하기도 한다.

또 머리가 어지러운 증상 현충(眩暈)과 오줌을 자주 누는 증상(소변빈삭·小便頻數)의 치료에 탁월한 효능이 있다. 임신부의 각종 병증에도 좋다. 임신 누혈(漏胎), 습관성 유산인 활태(滑胎) 치료와 예방에도 좋다. 혈관을 확장·진정시켜 콜레스테롤 수치를

낮춰줘 간신(肝腎)부족으로 인한 혈압상승을 다스린다. 현대 의학에서도 고혈압 치료약과 진통제로도 이용된다. 신경통, 관절염, 하체 허약에 효과가 있다.

하지만 더운 성질이 강해 몸에 열이 많거나 음식이 약해 체질이 뜨거운 사람은 피하는 게 좋다. 몸속에 열이 많고 건조한 경우와 감기에 걸려있는 경우는 주의해야 한다.

특히 야윈 사람과는 궁합이 맞지 않다. 수척한 사람이 두충을 장기 복용하면 신체 조직 활동을 너무 활성화시켜 숨이 차는 등의 부작용이 나타날 수 있다.

(광주에인한의원 062-374-7575)

대인동상일부동산
(062)222-1140, 020-8211-822-232
모텔 목욕탕 및 각종 상가건물
을 빨리 팔고 싶으시거나 임대 내주고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오

첨단월계공인중개사
(062)72-4585
★급매★
▶첨단 인근 비아동 일반주택지 1000평 다세대주택, 물류창고, 특사실/사실
▶첨단중심상업지역 200평, 매 280만원 (공시지가 280만원), 230평
▶첨단중심 상업매
▶첨단 원룸 건물 급매

고흥신도시공인중개사
(061)833-6669
선. 완도 섬. (개인독점)
마을앞 야산. 별장. 펜션. 농장등 다용도 사용가능. (전기.전화.수도.가능지역)
청정지역으로 경치가 아름다움. 섬
6천평 평당 17만원

법원경매 전문
지지경매컨설팅(주)
(법원 경매입찰장 원)
☎ 062-226-0047 ~ 8
▶아파트/빌라
▶전통/상가주택/오피스텔
▶상가건물/모텔
▶주책
▶토지/공장

특급상가 매매·임대
북구 용봉동 투룸 상가주택
대지238㎡(72평), 연면적396㎡(120평)인 3층 코너 건물이 3억5천 만원이다.
▶주책
▶토지

법원경매 전문회사
- 불 앞서는 사람불 - (주)옥션코리아
(법원경매입찰장 원) 상담전화: (062) 222-8446
▶근로시설/근로상가
▶주책
▶공장
▶아파트