

식품 집중 탐구

오미자

▶ 오미자 요리

폐·신장·비장 보호하는 '五味 묘약'

유기산 풍부 궤양 예방 위액 분비 억제
피로 풀고 머리 맑게 해 수험생에 좋아

99세까지
88하게

오미자는 단맛·신맛·쓴맛·짠맛·매운맛 등 5가지 맛이 난다. 단백질, 칼슘,비타민B1 등의 성분과 사과산, 주석산 등 유기산이 많이 들었다.

짠맛을 해독시키므로 스트레스에 의한 피로 회복을 도와주고 남성의 정력을 향상시켜주는 묘약으로 잘 알려진 식품이다.

궤양을 예방하고 위액분비를 억제한다. 항생효과도 뛰어나다. 심장혈관 계통의 생리작용을 조절해 피의 순환장애를 개선시키기도 한다.

또 뇌기능을 튼튼하게 해줘 정신기능을 안정시키고, 치매를 예방한다. 사고력과 집중력이 필요한 수험생에게도 좋다.

혈압을 내려주며, 시력을 보호해준다. 뇌를 자극하는 성분이 있어서 과로로 인한 시력 감퇴나 기억력 감퇴에 좋다. 신경안정작용이 강하고 간세포 부활작용을 해 간염으로 인한 sGOT, sGPT의 수치를 개선한다.

담즙분비를 촉진하는 작용이 뛰어나

나서, B형간염, 지방간, 간의 수치가 안 좋을 때 오미자를 먹으면 도움이 된다. 항암치료를 받는 환자가 입이 마르고 혀가 붙어있을 때에도 좋다.

오미자 성분 중 시잔드린은 심장과 혈관 계통을 튼튼하게 해주고, 호흡을 촉진해주는 작용을 한다. 동맥경화를 억제하며, 탄수화물대사를 돕고 효소활성을 높여 소화기능을 강화시켜 주기도 한다.

오미자 끓인 물은 총치와 치석, 풍치, 치주염 등 구강질환과 관련된 구취를 제거하는데도 효과가 있으므로 끓인 물로 입을 자주 헹구면 도움이 된다. 몸이 허약해 지거나 수술 후 나타나는 피로감, 무기력을 없애는 효과도 있다.

심장 박동이 약할 때는 오미자에 만삼, 맥문동, 사삼 등을 넣고 달여 먹으면 좋다. 오미자 4g, 인삼 4g, 맥문동 8g의 비율로 달이면 된다. 많이 먹거나 달진에도 으뜸이다.

소변을 잘 보지 못할 때는 오미자 1000g을 오래 달여서 고약처럼 만들어 물에 타 먹으면 도움이 된다. 만성 신장염에는 숙지황, 토사자, 육종용과과지와 혼합해 다린다.

차로 끓여 잔뜩해도 좋다. 오미자 30~40g을 3~4시간 찬 물에 담근 뒤 1ℓ의 물에 넣고 20~30분 동안 약한 불로 끓이면 된다. 한꺼번에 많은 양을 끓여서 냉장 보관한 뒤 살짝 데우



오미자는 피로를 풀어주고 머리를 맑게 해 수험생에게 좋은 식품이다.

▶니명주기자 mjna@kwangju.co.kr

거나 찬 상태에서 그냥 마시면 된다. 꿀을 타면 신맛이 한결 줄어든다.

먹기 편하게 조청을 담아 먹기도 한다. 조청은 오미자 600g을 깨끗이 씻어 물에 담가 하루밤이 지난 다음, 여과시켜 물기를 빼고 100g씩 잘라내서 찌꺼기가 많이 생기므로 천이나 체에 잘 거르고 새병에 담아 하루 20~30cc를 마시면 좋다.

약효가 알려지면서 국내 오미자 생산도 늘고 있다. 지난해에는 경북 문경시농업기술센터가 문경오미자 연구소를 설립하기로 했다. 문경의 오미자 재배면적은 지난해 254ha에

서 150% 증가한 382ha로 전국의 45%를 차지하고 있다. 지난 2005년부터 각종 식품·주류·향장 제품 등으로 오미자의 쓰임새를 늘리고 있어 재배면적이 증가한 것이다.

최근에는 카테일의 고급 차색제, 김치의 숙성억제, 신맛을 이용한 새로운 음료개발 등 식품쪽 연구가 활발하게 진행되고 있다.

오미자는 10월에 열매가 완전히 익었을 때 따서 살짝 찌서 통풍이 잘 되는 곳에서 말려 보관하면 된다.

▶오광훈기자 kroh@kwangju.co.kr



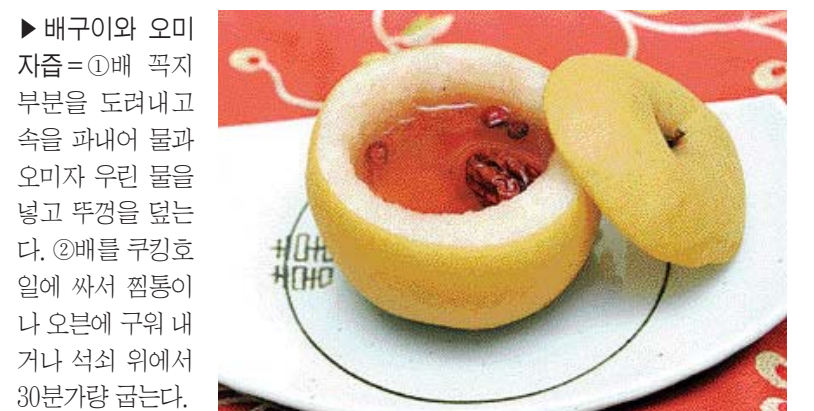
▲인삼 오미자차=①끓인 물을 식혀 오미자에 붓고 물이 우러나도록 24시간 둔다. ②고운 체에 ①을 걸러 8배 가량의 물과 인삼 달인 물을 붓고 냉장고에 보관해 마신다.



▶오미자 흑임자 죽=①볶은 검은깨와 물에 불린 현미를 곱게 간 다음 증발에서 서서히 끓인다. ②뜸이 들면 소금으로 간하고 잿을 띄운다.



▲오미자 약식=①불린 찰밥을 오미자 우린 물을 뿌리면서 찐다. ②냄비에 설탕과 오미자 우린 물을 넣고 캐러멜 시럽을 만든다. ③찐 찰밥에 캐러멜 시럽, 흑설탕, 간장, 계피가루, 참기름을 넣고 버무려 30분 정도 둔 뒤 밥, 대추, 잿을 넣고 면보를 깔 찜통에 20분 찐다.



▶배구이와 오미자즙=①배 꼭지 부분을 도려내고 속을 파내어 물과 오미자 우린 물을 넣고 뚜껑을 덮는다. ②배를 킁꿍이로 찌서 찜통이나 오븐에 구워 내거나 석쇠 위에서 30분가량 굽는다.

(<오미자>=김지현 요리학원 한도연 원장·푸드스타일리스트 정강영)



“신맛은 간 독 풀며 쓴맛은 심장 열 조절”

폐, 신장, 비장을 보호하는 오미자는 신맛의 따뜻한 성질이 특징이다. 전통한의학에서는 주로 ‘자양강장작용’으로 많이 이용되어 왔다.

폐와 비장, 신장의 기가 부족해 생기는 기침, 천식은 물론이고, 정액이 저절로 흘러내리거나 땀이 흐르고 몸이 나른하는 증상 등을 치료한다. 허약, 피로, 무력감, 기침, 숨가쁨, 갈증, 자한(自汗), 건망증, 설사, 유정(遺精) 등에 널리 쓰인다.

특히 양허(陽虛)로 땀이 저절로 날 때는 큰 도움이 된다. 양허는 열에너지부족으로 인한 속이 냉한 증상의 하나이다. 유난히 추위를 많이 타거나, 피로하며 손발이 차고 소변이 맑고 대변이 묽거나 결핵이란 설사를 잘하는 증상이다.

한의학 ‘신농본초경’에도 “맛은 시고 기는 따뜻하다. 기를 보한다. 기침하면서 상기하는 증상을 치료한다. 부족을 보하고 발기력을 높이고 남자 정액을 북돋는다”고 전해진다.

‘동의보감’에서는 “몸서 여린 것을 보하며, 눈을 맑게 하고 양기를 세게 한다. 남자의 정력을 도우며, 술독을 풀고 기침이 나면서 숨이 찬 것을 치료한다”고 기록했다.

신맛은 간으로 들어가 독을 풀며, 쓴맛은 심장에 작용해 열을 조절한다.

오미자는 깨끗이 씻어 물기를 없앤 뒤 찬물에 하루 정도 담가둔 뒤 끓여 우려낸 찌꺼기를 냉장고에 두고 마시면 갈증도 해소된다. 꿀을 타면 신맛이 한결 줄어든다.

하지만 위궤양, 정신흥분상태, 간질, 간기(肝氣)가 강해 가슴을 때우는 자, 뇌압이 높은 것, 혈압이 급히 변하는 고혈압, 열이 있는 자 등에는 좋지 않다. 해수나 홍역의 초기에 있는 자, 열로 인한 기침, 천식과 비염으로 생긴 간기 등에도 복용해서는 안된다. 또한, 몸이 무겁고 잘 부으면서 땀이 잘 나지 않고 소변을 적게 보는 경우도 적당하지 않다.

(<광주에인한의원 062-374-7575>)

대인동심일부동산
☎(대)223-1140, 5210ℓ 011-602-2332
(중주안동 신촌점, 대인동 소생서점내)

모텔 목욕탕 및 각종 상가건물
을 빨리 팔고 싶으시거나 임대료를 내고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오.
저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외권으로 모텔·목욕탕 및 각종 상가건물 사실편과 얻으실 분 손님을 많이 확보하고 있습니다.
시장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대료를 내고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해 드리겠습니다.
다만, 시장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.

첨단월계공인중개사
☎(대)972-4585ℓ 011-804-8215
(첨단지구 부영A LC빌딩 시가리)

★급매매★
▶첨단 인근 비아동 일대주거지역 1000평 다세대주택, 불류형상고, 꼭지실버시실
▶첨단중심상업지역 200평, 매 280만원 (공시지가 260만원), 230평

첨단중심 상업매매
·정부지방정사 2008년 개칭지 앞 314평
·부영 호반아파트 정문 앞 145, 135평
·비트트 호수공원 부근 유동지역100평

첨단 원룸 건물 급매
·대68 건145 원룸17 스킨1개 보7000만 원495만 매5억3천만
·대70 건120 원룸6 투룸3 주인 방3개 보1억2천만 원180만 매4억1천만
·대68건 건127평+주차장 투룸4 원룸8 보8800만 원300만 용4200만 매4억7천만

첨단 인근 녹지 급매매
·신가동 부영8 부근 생산녹지 900평
·안동동, 비아 중흥8 부근 생산녹지 900평
·도천동 풍단 8번로부근 450평 700평 공장, 창고 적합
·복구 지아동 30m도로 인근 전후면 도로옆 기든, 찻길, 창고, 공장 적합

고흥신도시공인중개사
☎(061)833-6669
ℓ 010-8004-6669

섬. 완도개인독점
별장·농장등.
다용도개발가능
한필지6천200평 (마을앞)
평당/20만원.
(교환가능)

고흥비닷가 매실밭 300평
기든별장부지 평당5만원

고흥농장 부지최적3천평
차량진입가능.평당2만원

상기부지.
고흥조선소 버스터미널옆
1300평. 평당 50만원

금보부동산컨설팅
☎(대)281-8949ℓ 011-602-2233
(산수동 543-51(두림대입구 상가리))

▶토지매매
4.95a 안동동 2차지분 15.55a 전매로 있음 599만
지분매매 4억
부근 산동동 주자역 일대 4.95a 199만 4억
·전남 광주광역시 산동동 1.94a 2억 2000만
·영암군, 칠천동 산동동 1.94a 2억 2000만
·부근 2차지분 15.55a 전매로 있음 599만
·부근 2차지분 15.55a 전매로 있음 599만
·부근 2차지분 15.55a 전매로 있음 599만

▶건물매매
부근 2차지분 15.55a 전매로 있음 599만
·부근 2차지분 15.55a 전매로 있음 599만
·부근 2차지분 15.55a 전매로 있음 599만
·부근 2차지분 15.55a 전매로 있음 599만
·부근 2차지분 15.55a 전매로 있음 599만

▶급매 고시원매매
부근 2차지분 15.55a 전매로 있음 599만
·부근 2차지분 15.55a 전매로 있음 599만
·부근 2차지분 15.55a 전매로 있음 599만
·부근 2차지분 15.55a 전매로 있음 599만
·부근 2차지분 15.55a 전매로 있음 599만

▶주유소 및 부지매매
부근 2차지분 15.55a 전매로 있음 599만
·부근 2차지분 15.55a 전매로 있음 599만
·부근 2차지분 15.55a 전매로 있음 599만
·부근 2차지분 15.55a 전매로 있음 599만
·부근 2차지분 15.55a 전매로 있음 599만

법원경매 전문
지지경매컨설팅(주)
(법원 경매입찰장 옆)
☎ 062-226-0047 ~ 8

명석한 권리분석, 명쾌한 명도, 명확한 수익성 분석에 의한 재테크 전문상담

소재지	면적/세	입찰가	최저가
오미동 주공	17/14	389만	389만
지평동 현대	32/5	1억4천	1억9천
두림동 무등리	23/16	6천5백	4천5백
지평동 금호	24/13	2천5백	6천1백
쌍문동 상우빌	15/1	1억6천	2천5백
화정동 한양	32/12	1억1천	7천7백
송정동 리안	24/7	5천5백	3천5백
양동동 중흥	40/8	1억5천	1억5천
양동동 금호	28/6	7천7백	5천5백
두림동 무등리	18/16	6천5백	4천5백
오미동 보림	7/2	2억	1억1천

소재지	대/건	입찰가	최저가
지평동 시유	156/401	14억	4억5천
중흥동	38/41	1억2천	6천7백
신안동	50/23	5천5백	3천1백
산수동	42/46	18억	8억
산수동 문물	58/23	5천5백	3천1백
쌍문동	41/34	4억7천	2억1천
송정동(역도비)	97/12	5억2천	2억3천

소재지	대/건	입찰가	최저가
우산동	46/58	1억2천	5천5백
정정	842/163	9천4백	5천2백
문물동	57/31	1억5천	6천8백
담양	157/23	5천5백	3천5백
쌍문동	100/27	1억6천	1억2천
산수동	38/21	7천5백	4천2백
담양	190/42	3천9백	2천2백

소재지	대/건	입찰가	최저가
화정동	11/3	1억2천	4천5백
곡성	80/2	1억1천	2천5백
내남동	73/3	1억2천	6천5백
지평동 현대	57/3	1억2천	7천5백
쌍안동	82/2	4천5백	1억5천
지평동	483/282	10억7천	4억5천
소유동	112/198	8천5백	2천5백
신안동	88/168	2천5백	1억5천
회소	77/34	3천5백	2천5백
입소	8/1	4천5백	3천5백
월계동	62/4	3천1천	1억5천
화정동	11/3	1억2천	4천5백
곡성	80/2	1억1천	2천5백
내남동	73/3	1억2천	6천5백
지평동 현대	57/3	1억2천	7천5백
쌍안동	82/2	4천5백	1억5천
지평동	483/282	10억7천	4억5천
소유동	112/198	8천5백	2천5백
신안동	88/168	2천5백	1억5천
회소	77/34	3천5백	2천5백
입소	8/1	4천5백	3천5백
월계동	62/4	3천1천	1억5천

소재지	대/건	입찰가	최저가
우산동	46/58	1억2천	5천5백
정정	842/163	9천4백	5천2백
문물동	57/31	1억5천	6천8백
담양	157/23	5천5백	3천5백
쌍문동	100/27	1억6천	1억2천
산수동	38/21	7천5백	4천2백
담양	190/42	3천9백	2천2백

법원경매 전문회사
- 불 앞서는 사람들 - (주)옥션코리아
(법원경매입찰장 옆) 상담전화 : (062) 222-8446

성공적 파트너 / (주)옥션코리아 무료상담
권리분석, 명도 유치권내역서 및 담보내역, 낙찰가내역서
예고통지, 전수회기통지, 기침통, 기침통내역서 등 차별화된
상담을 기다립니다. (평소환산시 ㎡×0.3025)

소재지/면적/연령	입찰가	최저가	소재지/면적/연령	입찰가	최저가
호남동/40/10/10	894151만	387200만	소재지/면적/연령	입찰가 <td>최저가</td>	최저가
오미동/40/10/10	598127만	491889만	쌍문동/면적/연령	입찰가	최저가
부평동/면적/연령	692218만	491500만	신안동/면적/연령	입찰가	최저가
유곡동/면적/연령	297000만	199100만	문물동/면적/연령	입찰가	최저가
중흥동/면적/연령	109800만	495100만	지평동/면적/연령	입찰가	최저가
나주동/면적/연령	495400만	295400만	화정동/면적/연령	입찰가	최저가
쌍문동/면적/연령	595700만	391200만	지평동/면적/연령	입찰가	최저가

소재지/면적/연령	입찰가	최저가	소재지/면적/연령	입찰가	최저가
양곡동/면적/연령	5000만	3890만	쌍문동/면적/연령	입찰가 <td>최저가</td>	최저가
신안동/면적/연령	292700만	193890만	쌍문동/면적/연령	입찰가 <td>최저가</td>	최저가
신안동/면적/연령	85660만	5998만	쌍문동/면적/연령	입찰가 <td>최저가</td>	최저가
노리동/면적/연령	3277만	1835만	쌍문동/면적/연령	입찰가 <td>최저가</td>	최저가
동안동/면적/연령	1140만	785만	쌍문동/면적/연령	입찰가 <td>최저가</td>	최저가
금천동/면적/연령	3835만	2884만	쌍문동/면적/연령	입찰가 <td>최저가</td>	최저가

소재지/면적/연령	입찰가	최저가	소재지/면적/연령	입찰가	최저가
쌍문동/면적/연령	5110만	5110만	쌍문동/면적/연령	입찰가 <td>최저가</td>	최저가
쌍문동/면적/연령	8819만	8819만	쌍문동/면적/연령	입찰가 <td>최저가</td>	최저가
쌍문동/면적/연령	7141만	4861만	쌍문동/면적/연령	입찰가 <td>최저가</td>	최저가
쌍문동/면적/연령	8800만	4841만	쌍문동/면적/연령	입찰가 <td>최저가</td>	최저가
쌍문동/면적/연령	6581만	6581만	쌍문동/면적/연령	입찰가 <td>최저가</td>	최저가