식품 집중 탐구 오미자

폐·신장·비장 보호하는 '5味 묘약'

유기산 풍부 궤양 예방 위액 분비 억제

피로 풀고 머리 맑게 해 수험생에 좋아

오미자는 피로를 풀어주고 머리를 맑게 해 수험생에게 좋은 식품이다. /나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

99세까지 88하게

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

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

궤양을 예방하고 위액분비를 억제한다. 항생효과도 뛰어나다. 심장혈관 계통의 생리적기능을 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 뛰어나서, B형간염, 지방간, 간의 수치가 안 좋을때 오미자를 먹으면 도움이 된다. 항암치료를 받는 환자가 입이 마르고 혀가 붉어질 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 충치와 치석, 풍치, 치주염 등 구강질환과 관련된 구취를 제거하는데도 효과가 있으므로 끓인 물로 입을 자주 헹구면 도움된다. 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. 땀이 많이 나거나 탈진에도 으뜸이다.

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

차로 끓여 장복해도 좋다. 오미자 30~40g을 3~4시간 찬 물에 담군 뒤 1ℓ의 물에 넣고 20~30분 동안 약한 불로 끓이면 된다. 한꺼번에 많은 양을 끓여서 냉장 보관한 뒤 살짝 데우거나 찬 상태에서 그냥 마시면 된다. 꿀을 타면 신맛이 한결 줄어든다.

먹기 편하게 조청을 담아 먹기도 한다. 조청은 오미자 600g을 깨끗이 씻어 물에 담가 하룻밤이 지난 다음, 찧어서 즙을 낸다. 이것을 헝겊에 걸러서 씨핵, 껍질 등을 제거한 뒤에 냄비에 넣고 꿀 1200g을 섞어 약한 불에서 조리면 된다. 하루에 1~2수저씩 공복에 먹는다.

가래, 해소, 천식 감기에는 사삼, 살구씨, 생강을 배합해 달여서 마시면 기침이 멎는다. 호흡이 곤란할 정도로 기침이 심하면 오미자, 파고지, 백개자, 무우씨, 마황, 도라지 ,맥문동을 함께 넣으면 된다.

술로도 담는데 오미자 100g에 소주 1ℓ 를 넣어 20여일 숙성시켜야 한다. 찌꺼기가 많이 생기므로 천이나 체에 잘 거르고 새병에 담아 하루 20~30cc를 마시면 좋다.

약효가 알려지면서 국내 오미자 생산도 늘고 있다. 지난달에는 경북 문경시농업기술센터가 문경오미자 연구소를 설립하기로 했다. 문경의 오미자 재배면적은 지난해 254ha에서 150% 증가한 382ha로 전국의 45%를 차지하고 있다. 지난 2005년부터 각종 식품·주류·향장 제품 등으로 오미자의 쓰임새를 늘고 있어 재배면적이 증가한 것이다.

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

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

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

박은서 원장의 식품과 한방

"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 말갛고 대변이 묽거나 걸핏하면 설사를 잘하는 중상이다.

한의서 '신농본초경'에도 "맛은 시고 기는 따뜻하다. 기를 보한다. 기침하면서 상기하는 증상을 치료한다. 부족을 보하고 발기력을 높이고 남자 정액을 북돋는다"고 전해진다.

'동의보감'에서는 "몹시 여윈 것을 보하며, 눈을 밝게 하고 양기를 세게 한다. 남자의 정력을 도우며, 술독을 풀고 기침이 나면서 숨이 찬 것을 치료한다"고 기록됐다.

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

오미자는 깨끗이 씻어 물기를 없앤 뒤 찬물에 하루 정도 담가둔 뒤 붉게 우러난 찻물을 냉장고에 두고 마시면 갈증도 해소된다. 꿀을 타면 신맛이 한결 줄어든다.

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

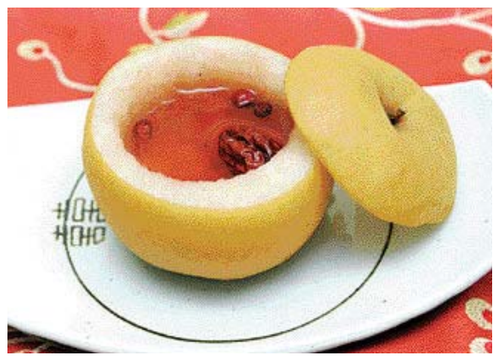
〈광주예인한의원 062-374-7575〉

▶ 오미자 요리

▲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 중불에서 서서히 끓인다. ②뜸이 들면 소금으로 간하고 잣을 띄운다.

▲오미자 약식=①불린 찹쌀을 오미자 우린 물을 뿌리면서 찐다. ②냄비에 설탕과 오미자 우린 물을 넣고 캐러멜 시럽을 만든다. ③찐 찹살 밥에 캐러멜 시럽, 흑설탕, 간장, 계피가루, 참기름을 넣고 버무려 30분 정도 둔 뒤 밤, 대추, 잣을 넣고 면보를 깐 찜통에 20분 찐다.



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

〈도움말=김지현 요리학원 한도연 원장·푸드스타일리스트 정강엽〉

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸 011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)
모텔 목욕탕 및 각종 상가건물
을 빨리 팔고 싶으시거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오.
저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외손님으로 모텔·목욕탕 및 각종 상가건물 사실분과 얻으실분 손님을 많이 확보하고 있습니다.
사장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해 드리겠습니다.
다만, 사장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.

첨단월계공인중개사
☎(代)972-4585 핸 011-604-6205
(첨단지구 부영A LC빌딩 시거리)
★급매매★
◉첨단 인근 비아동 일반주거지역 1000평 다세대주택, 틀류창고, 특지실버시설
◉첨단중심상업지역 200평, 매 280만원 (공시지가 260만원), 230평
첨단중심 상업매매
·정부지방청사 2008년 개청지 앞 314평
·부영·호반아피트 정문 앞 145, 135평
·빅마트·호수공원 부근 유흥지역100평
첨단 원룸 건물 급매
·대68 건145 원룸17 쓰리룸1개 보7000만 월495만 매5억3천만
·대70 대110평 원룸15개 보2000만 월480만 매4억8천만
·대70평 건120 원룸6 투룸3 주인 빙3개 보1억2천만 월180만 매4억1천만
·대68평 건127평+주차장 투룸4 원룸8 보8800만 월300만 용4200만 매4억7천만
첨단 인근 녹지 급매매
·신가동 부영Ⓐ 부근 생산녹지 900평
·안청동, 비아 중흥Ⓐ 부근 생산녹지 900평
·도찬동 공단 8번로부근 450평 700평 공장, 창고 적합
·북구 지야동 30m도로 인근 전후면 도로접 가든, 찻집, 창고, 공장 적합

고흥신도시공인중개사
☎(061)833-6669
핸 010-8004-6669
점 ● 완도개인독섬
별장.농장등.
다용도개발가능
한필지6천200평
(마을앞)
평당/20만원.
(교환가능)
고흥바닷가 매실밭1300평
가든.별장부지 평당5만원
고흥농장.부지최적3천평
차량진입가능.평당2만원
상가부지.
고흥조선소. 버스터미널옆
1300평. 평당 50만원

금보부동산컨설팅
☎(代)261-8949 핸 011-602-2233
(산수동 543-51(두암타운입구 삼거리))
▶토지매매
·나주시 안동동 관리지역 田畓 15,525㎡ 잔입로 있음 공장부지 등 적합 매매가 4억
·북구 삼각동 주거지역 면적843㎡ 매매가 평당 4억
·광산구 송득동 생산녹지 畓 1,941㎡ 매매가 2억5,000만
·담양군 월산리 용흥리 산 83,558㎡ 국도변접 농림지역 대매가 1억5,000만원
·북구 각화동 3종 주거지역 면적 427㎡ 매매가 1억7,000만원
·담양군읍 산리 관리지역 임야 1,400㎡ 2차선접 전원 주택지 최적 매매가 1억5,000만원
·담양군 남면 구산리 2차선 국도접 관리지역 6,869㎡ 매매가 1억6,000만원
·광산구 월출원로소재지 2종주거지역 396㎡ 매매가 1억3,000만원
·서구 화정동 일등지 228㎡ 투룸 12세대 다가구 매매가 1억2,000만원
▶건물매매
·북구 우산동 상업밀집 A급리코너 대지 1,023㎡ 건평 5,473㎡ 세보증금 20억에 월4,000만원 융자 18억 매매가 60억
·북구 우산동 두동도서관 근처 대지 208㎡ 건평379㎡ 세보증금 6,000만원 월80만원 매매가 2억7,000만원
·전대 정문앞 대로변코너 대지176㎡ 건물 538.2㎡ 세보증금 8,700만원에 월180만원 매매가 4억
·북구 풍향동 교대앞 대로변 대지 195.4㎡ 건물 697.3㎡ 세보증금 8,000만원에 월250만원 지하1층 지상5층 매매가5억
·북구 일곡동 상업지역 대지 378㎡ 건 1550㎡ 지하1층 지상5층 세2억5,000 보증금에 월800만원 매매가 11억
·북구 운암동 대지 300㎡ 건평 398.6㎡ 지하1층 지상5층 세보증금 5억 3,000만원에 월440만원 매매가 14억
·북구 우산동 대로변 760㎡ 건평 4,468㎡ 세보증금 14억에 월 3,000만원 매매가 56억
·서구 농성동 대로변코너 대 512㎡ 건평 1,139㎡ 지하1층 지상4층 세보증금 9,000만원에 월815만원 융자 5억포함 매매가 10억
·북구 중흥동 모아아파트앞 대로변 대지 146.3㎡ 2층 135.2㎡ 매매가 1억 4,000만원
·북구 용봉동 현대APT정문앞 대지 370㎡ 건평 약230평 (단층 조립식) 세보증금 4800만원/월180만원 매매가 4억3,000만원
·북구 용봉동 우산주공 정문앞 식당건물(현재성업중) 대지 208㎡ 건평 132㎡ 최고도지 매매가 4억 3,000만원
▶급매 고시원매매
·북구 용봉동 상대뒷편 대지 332㎡ 건평 902㎡ 건물 2층A, B동 실55실 월수입 약1600만원 융자 3억8,000만원 매매가 8억5,000만원
▶주유소및 부지매매
·북구 오치동 20m도로변 대지1,480㎡ 주유소 셈 없음 월매출 약7억 매매가 14억
※주유소, 충전소, 폴리다량보유, 폴리점수환영
※원룸, 고시원 폴리다량보유 상담요

법원경매 전문
지지경매컨설팅(주)
(법원 경매입찰장 옆)
☎062-226-0047~8
명석한 권리분석, 명쾌한 명도,
명확한 수익성 분석에 의한 재태크 전문상담

▶아파트/빌라

소재지	명칭	면적/층	감정가	최저가
오치동	주공	17/14층	3천9백	3천1백
치평동	현대	32/5층	1억4천	1억3백
두암동	무등파크	23/16층	6천5백	4천5백
치평동	금호, 대우	24/13층	8천8백	6천1백
쌍촌동	성우행복한집	15/1층	1억6천	8천9백
화정동	한양	32/12층	1억1천	7천7백
송정동	라인	24/7층	5천8백	3천8백
용봉동	중흥	49/5층	1억5천	1억5백
양동	금호	26/8층	7천7백	5천4백
두암동	무등파크	18/16층	6천5백	4천5백
운림동	보리빌	7/2층	2억	1억1천

▶상가건물/모텔

소재지	대/건	감정가	최저가
지산동 시무나	156/401	14억	4억9천
중흥동	39/41	1억2천	6천7백
신안동	50/234	5억6천	3억1천
산수동	424/406	18억	8억
신안동 모델	58/223	5억6천	3억1천
누문동	41/34	4억7천	2억1천
송정동(옛 모델	97/142	5억2천	2억3천

▶주택

소재지	대/건	감정가	최저가
우산동	45/58	1억2천	5천4백
잠성	842/163	9천4백	5천2백
문흥동	57/31	1억5천	6천8백
담양	157/29	5천8백	3천9백
쌍촌동	100/27	1억6천	1억2천
산수동	38/21	7천5백	4천2백
담양	190/42	3천9백	2천2백

▶원룸/상가주택/오피스텔

	소재지	대/건	감정가	최저가
원룸	월산동 11가구	79/123	3억	1억6천
	월계동	100/188	4억3천	3억
	일곡동 12가구	91/224	5억3천	2억3천
상가주택	산수동	191/200	8억	3억5천
	충장동	28/124	4억7천	2억9백
	학동	156/81	5억5천	3억3백
	비아동	66/116	2억8천	2억
	중흥동	94/127	4억8천	3억8천
	지산동	483/282	10억7천	4억8천
	소태동	112/199	5억4천	2억4천
	산정동	69/168	2억5천	1억4천
	회순	77/134	3억3천	2억3천
근린상가	임동	8/1층	4천8백	3천2백
	월계동	62/4층	3억1천	1억9천
	화정동	11/3층	1억2천	4천3백
	곡성	60/2층	1억1천	6천5백
	내방동	73/3층	1억3천	6천8백
	전월동 현대	57/3층	1억7천	7천6백
	쌍암동	82/2층	4억6백	1억5천
	두암동	61/2층	1억1천	3천9백
오피스텔	우산동	28	7천9백	3천5백
	치평동	18	6천1백	2천7백
	구동	12	3천7백	2천1십
	학동	12	2천2백	1천2백
	치평동	30	1억3천	5천9백

▶토지/공장

소재지	대/건	감정가	최저가
화정동	82	1천9백	1천5십
광산구 지죽동	480/465	11억	6억2천
광산구 용동	105	1억9천	1억5천
나주 남평	599/339	3억2천	2억2천
장성	174	9백	5백
담양 공장	883/386	3억1천	1억7천
영암	361	6천9백	4천6백

법원경매 전문회사
-늘 앞서가는 사람들- (주)옥션코리아
(법원경매입찰장 앞) 상담전화 : (062) 222-8446
성공적 파트너 / (주)옥션코리아 무료상담
권리분석, 명도 유치권내역서 및 성립여부, 낙찰가예상분석
예고등기, 선순위 가등기, 가처분, 가장임차인 등 차별화된 상담을 기다립니다. (평으로환산시 ㎡×0.3025)
▶근린시설/근린상가
대표이사 010-3666-8446

소재지/물건개요/면적(㎡)	감정가	최저가
화순읍호남선축산물시장/대476건4930	8억3151만	3억7200만
오치동(천고부지)/대945건3880	5억9127만	4억1388만
불로동(행정타운센터)/대1892878	6억2219만	4억3553만
유동(이동통신대리점)/대105건3044	2억7000만	1억5100만
중흥동(시무실및원룸)/대354건1296	10억8000만	4억5100만
나주송월동(건설사무실)/대2107건15	4억5400만	2억5400만
산정동(사무실및창고)/대1682774	5억5700만	3억1200만

▶토지

소재지/지목/면적 ㎡(평)	감정가	최저가
임곡동/대지/438(132.5)	5000만	3890만
신포동-내기리/답/5279(1597)	2억2700만	1억5890만
신포동신도리/전/1490.9(451)	8568만	5996만
노안면유곡리/답/2185(661)	3277만	1835만
동강면곡현리/임야/1686(510)	1140만	798만
금천면원곡리/답/1534(464)	3835만	2684만

▶주택

소재지/층/면적(㎡)	감정가	최저가
봉황옥산리/대158.6건219.5	7300만	5110만
생촌읍월평부지/대3302건96.3	1억5900만	1억2700만
중흥동/대133건124.3	1억1700만	6570만
장성읍인평리/대2724건538	9400만	5353만
벽진동/대165.3건212	1억8200만	1억200만
우산동/대149건193	1억2100만	5438만
산수동/대135.5건83	1억2100만	8819만
송정동/대145건139	7141만	4961만
산안동/대122건137.5	8800만	4944만
광산구안청동/대3012건99.5	9400만	6586만

▶근린주택/다세대(빌라)/원룸
대표이사 010-3666-8446

소재지/물건개요/면적(㎡)	감정가	최저가
문흥동/세무소,원룸/대1012건322	2억3300만	1억400만
월계동/통일동주점/대896건283	14억2900만	6억400만
산수동/회사직할/대831건858	7억8500만	3억5600만
매곡동/학원직원/대1425건1008	6억5000만	2억8500만
지산동/원룸/대1867건832	10억/800만	4억200만
월곡동/원룸/대301건740	5억7700만	2억7900만
지산동/원룸/대390건744	5억4000만	3억7800만

▶공장

소재지/물건개요/면적(㎡)	감정가	최저가
장성동/하남공단/대1568건1309	5억5898만	3억9130만
장성황룡면/대948건600	3억8400만	2억6900만
나주남평읍/대1978건1120	3억1780만	2억2300만
오선동/아파트형/전425대232	3억3100만	1억9800만
영암삼호읍/대3495건2615	7억6580만	5억3610만
무안일로읍/대730건228	9억3300만	4억1760만

▶아파트

소재지/명칭/면적 ㎡(평)	감정가	최저가
치평동/상무1 차무미/82(25)	7300만	5110만
송정동/모아/79(24)	6500만	4550만
쌍촌동/현대/79(24)	7800만	5460만
월곡동/금호/105(32)	8500만	5950만
우산동/현대/142(43)	1억2000만	8400만
진월동/중흥/109(33)	9000만	6300만
송정동/리안1 차/79(24)	5600만	3920만
풍암동/대주파크빌/152(46)	1억8000만	1억2600만
산안동/그린타운/109(33)	1억500만	7350만
풍암동/동부센트레빌/198(60)	3억3000만	2억3100만