식품 집중 탐구 홍 화

뼈 튼튼·비만 해소…몸에 이로운 '잇꽃'

풍부한 리놀산, 콜레스테롤 정화
차로 마시면 몸 노폐물 배출 효능

99세까지 88하게

홍화(紅花)는 국화과의 한해살이 풀로 '뼈를 잇는다' '몸에 이롭다'라는 뜻으로 '잇꽃'으로 불린다. 꽃은 노랗게 피어 검붉은 빛으로 변한 후 시들어진다. 붉은 꽃이라는 뜻으로 홍화라고 하며, 잎의 가장자리를 만지면 아플 정도의 강한 가시가 돋아나 있어 '가시 돋힌 붉은 꽃(자홍화)'라고도 한다.

전통 혼례의 신부가 입술이나 뺨에 찍는 붉은 빛깔의 연지도 홍화로 만들었다. 연지는 중국 연나라에서 홍화의 지방성분(유지)으로 만들었기 때문에 '연나라 유지'라고 불렀다.

이집트에서는 미이라를 감싸는 천을 홍화로 물들였고, 중국 황실에서는 홍화로 물들인 옷을 즐겨 입었다고 한다.

이처럼 과거에는 주로 음식에 색을 내거나 옷감을 물들이는데 사용했다. 하지만 최근 홍화씨(이하 홍화)가 여성·뼈·관절 질환을 치료하는 탁월한 약효가 확인되면서 약용으로 쓴다.

홍화는 특이한 냄새가 있고 맛은 조금 쓰다. 홍화 기름에 함유된 풍부한 리놀산(linolic acid)은 콜레스테롤을 정화시킨다. 홍화 껍질에는 유기백금, 칼슘, 마그네슘, 칼륨 등 각종 영양소가 고루 들어있다. 뼈가 부러지거나 금이 갔을 때 홍화를 먹는 것은 바로 유기백금 성분 때문이다. 유기백금은 골절 부위에서 전기의 교류작용을 활발하게 해 백혈구를 모이게 하다는 연구 결과가 나왔다. 또 칼슘, 구리와 함께 뼈를 빨리 접착, 결속시켜 부서진 뼈를 이어주고 무쇠처럼 튼튼하게 해주는 효능이 있다. 암세포와 결합하면 서로 화학작용을 일으켜 암세포를 파괴시키는 것으로 알려졌다.

불포화지방산인 리놀산은 뇌를 좋게 한다는 '셀레늄'과 함께 치매예방에 특효이다. 혈관 노화를 방지해 동맥경화 예방에 효과적이다. 또 체내의 지방질을 분해해 비만 해소 뿐 아니라 고혈압 치료에도 도움을 준다. 또 혈관 노화를 방지해주므로, 콜레스테롤 감소와 동맥경화 예방역할에도 좋다. 체내의 지방질을 분해해 비만 해소와 고혈압에도 도움이 된다. 또 육식을 많이 해서 생기는 모든 질병을 막아주는 데도 효과가 있다.

홍화씨에는 각종 여성질환과 골절 치료를 돕는데 탁월한 성분이 많이 함유돼 있다. /나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

홍화는 주로 민간요법으로 많이 쓰이는데 꽃봉오리를 말린 것을 술에 담가서 부인병의 월경불순 약으로 사용된다. 또 달여서 산후풍에 쓰면 피를 잘 통하게 하여 통증을 완화시켜 준다.

차로도 마실 수 있다. '여성전용 꽃차'라고 불리는 홍화차는 빛깔이 아름답고 찻물 속에서 꽃잎이 활짝 피어나 낭만을 더해 준다. 홍화차는 몸안에 흐르지 못하고 고여 있는 피를 원활히 돌게 하고, 노폐물을 몸 밖으로 배출하는 데 도움을 준다. 여성의 생리 작용을 도와 전체적으로 몸을 가볍고 건강하게 해준다. 임산부는 피하는 것이 좋다. 홍화 한 송이를 70~80도 정도의 물에 2~3분 정도 우려내 마시면 된다.

홍화는 한약 이외에 물감재료, 화장품 원료로 이용하고 있으며 홍화씨의 기름은 양초, 페인트, 직물의 천 광택 등에 쓰이고 있다. 최근에는 꽃의 관상가치가 높아 꽃꽂이의 소재로 각광을 받고 있다.

홍화 8~16g을 팬에 볶은 다음 으깨서 달여 먹기도 하고, 가루를 내 먹으며 된다. 하루에 두 번 복용하고, 독성이 없어 장복을 해도 괜찮다.

국내에서는 충남 서산 등지에서 많이 재배된다. 일부 중국산은 중금속 함유 기준치를 초과해 주의해야 한다. 지난해 식품의약품안전청의 '생약 중 중금속 검사실적' 자료에 따르면 중국산 홍화에서 기준치의 20배에 달하는 카드뮴 6ppm이 검출됐었다. 국산은 씨에 갈색 반점이 많고, 표면이 거칠다. 반면 중국산은 갈색 반점이 적고, 표면이 매끄럽다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

박은서 원장의 식품과 한방

"맛 맵고 성질 따뜻해 경혈 뚫어줘"

홍화는 맛이 맵고 성질이 따뜻해, 어열을 없애며, 경혈을 뚫어준다. 또 적게 쓰면 혈을 보해준다고 전해진다(紅花辛溫消瘀熱 多則通經少養血). 끓여 먹으면 혈액이 원활하게 돌고, 노폐물이 배출되므로(活血通經 消散瘀血止痛), 혈액순환을 촉진해 준다.

여성의 생리불순이나 갱년기 증세, 산후 어혈이 남아 있을 때 도움이 된다. 또 각종 어혈로 생긴 복통(腹痛), 부인성 질환 등에 약으로 쓰인다.

씨앗은 부러진 뼈를 이어주고, 허약하거나 발육이 부진한 뼈를 튼튼하게 해준다. 골형성 부전증, 퇴행성관절염, 골수염, 골연화증, 골다공증 등 뼈와 관절계통 및 혈액순환에 좋다. '중약대사전'에는 "급만성 근육손상, 타박상, 염좌출혈, 종창, 욕창 등에 좋다"고 나오고 '본초도경'에도 "혈을 잘 순환시키고 해독 효능이 있어 중풍, 부인의 혈기어체, 복통 등을 치료하는데 사용된다"고 기록돼 있다.

식초와 함께 쓰면, 심장순환을 좋게 해주고 혈관을 깨끗하게 해준다. 민간에서는 냉증이나 갱년기장 애에 말려서 약재로 많이 쓴다. 홍화는 또 두창(痘瘡) 치료에도 쓰이고 담이 결렸을 때 막걸리와 함께 발효시켜 마시기도 한다.

중국에서는 홍화씨를 달여 먹거나 가루, 술 등으로 먹어 급만성 근육손상, 타박상, 염좌에 인한 피하 충혈, 종창, 욕창 등을 치료한다.

하지만, 너무 많이 먹는 것보다는 꾸준히 먹는 것이 좋다. 월경량이 많거나 월경 중에는 삼가해야 한다. 임신한 여성은 산모와 태아의 뼈가 단단해져 출산할 때 어려움을 겪을 수 있기 때문이다. 출산 후에는 산후회복에 큰 효험이 있다.

홍화씨를 먹었는데 다친 부위에서 열이 나면, 1~2일 정도 복용을 멈췄다가 점진적으로 섭취량을 늘리면 뼈 재생에 도움이 된다. 또 뼈가 부러졌는데도 홍화씨만을 먹고 적절한 치료를 하지 않은 것도 피해야 한다.

홍화씨는 곱게 갈아야 위에 부담을 덜 주며, 실온에 두면 기름 성분이 산성이 되어 불쾌한 냄새가 나고, 맛이 나빠지거나 빛깔이 변하기 때문에 냉동 보관해야 한다.

〈광주예인한의원 062-374-7575〉

▶ 홍화 요리

▲홍화 양갱=①찬물에 불린 앙금과 홍화 우린 물을 같이 끓이다 설탕, 팥앙금, 물엿을 넣고 조린다. ②틀에 부어 굳힌 다음 썰어낸다.

▲홍화 오징어 조림=①오징어는 껍질을 벗기고 안쪽에 대각선으로 칼집을 넣어 오이와 당근을 채 썰어 넣고 만다. ②홍화씨 우린물, 간장, 물엿, 미림, 다진 파, 마늘.후춧가루 양념을 끓인 다음 오징어를 넣고 조려낸다.

▶홍화 삼계탕=①홍화씨 우린 물에 내장을 제거해 손질한 닭, 대추, 밤, 은행, 더덕, 마늘 등을 넣는다. ②압력솥에서 30분 정도 끓인다.

▶홍화 약밥=①홍화 우린 물에 불린 찹쌀을 넣고 찜기에 찐다. ②대추, 밤, 은행, 건포도 등을 넣는다. ③홍화 우린 물에 간장, 계피가루, 잣, 참기름, 흑설탕을 넣고 만든 소스에 ①을 30분 재웠다가 김 오른 찜기에 찐다.

〈도움말=김지현 요리학원 한도연 원장·푸드스타일리스트 정강엽〉

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸 011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오 광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비젼있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다. 사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통 있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

일가공인중개사
☎(代)234-8216 핸 011-609-0896
(광주우체국부근)

상가건물 매도
·금남로 대로변 대지 231㎡(70평) 5층 20억
·충장로 대지 230(70평) 5층 18억
·충장로 대지 208(63평) 4층 18억
·충장로 대지 165(50평) 4층 23억
·황금동 대지 132(40평) 3층 10억
·광산동 구시청 대지 537(163평) 4층 15억
·불로동 천변대로변 코너 대지 294(89평) 4억
·용봉지구 3면도로 단층 대지 1,190(360) 8억
·월산동 대로변 대지390(118평) 6층 6억5천만

토지매매
·운림동 4차선접 2,627㎡(804평) 당 160만
·운림동 녹지 3,966(1,200평) 2억4천만
·월산동 대로접 주거지 1,090(330평) 4억8천만
·봉선동 25m접 2,315(700평) 3.3㎡당 250만
·도천동 자연녹지 16,530(5천평) 3.3㎡당 75만
·도산동 전철역앞 주거지 6,611(2천평) 20억
·안청동 주거지 11,900(3,600평) 3.3㎡당 80만

전원주택
·청풍동 주거지 760㎡(230평) 당 70만
·금곡동 주거지 1,490(450평) 1억4천만
·운림동 대지 463(140평) 한옥 1억1천만
·지산동 녹지 3,640(1,100평) 3억5천만
·담양 창평 소재지 대지 2,300(700평) 2억
·화순 남면 대지 660(200평) 한옥 4천만

임야
·화순 도곡 관리지역 52,900㎡(1만6천평) 당 8만
·화순 도곡 야산 105,700(3만2천평) 3억
·화순 도곡 3,200평 3.3㎡당 6만
·화순 남면 관리지역 165,000(5만평) 5억
·화순 한천 218,000(6만6천평)3.3㎡당 6천원
·화순 이양 53,000(1만 6천평) 9천만

기타부동산
·조대 대로변접 대지 760㎡(230평) 8억
·금호동 중원@ 대로접 330평 3.3㎡당 400만
·화순 계곡집 6,600(2천평) 8천만
·보성읍 자연녹지 30,000(9천평) 1억3천만

상무랜드공인중개사
☎(代)383-5221 핸 011-609-5221
(구상무대 정문)

▶빌딩
- 대지600 건물1,352 보36억/월세3,100만원(지역최고상권)용자12억매가79억(대출교환가능)
- 대지260/건2,000 보20억/월4,000만원 용자18억 매가65억
- 대200/건725, 보증금8억 월1,700만원(신축) 용자8억 매가34억
- 대200/건900, 보증금30억 월세1,100만원 매매가55억
- 대300/건1,200 보1억/월800만원 매매가 15억 5천
- 대125/건175, 보1억/월800만원 매매가 15억5천

▶땅
(상무지구)
- 2,800㎡(850평) 3.3㎡당 1,200만원
- 727㎡(220평) 3.3㎡당 1,200만원 (유흥가)
- 450㎡(136평) 3.3㎡당 850만원(유흥가)
- 330㎡(100평) 3.3㎡당 800만원(사창역입구)

(기타지구)
- 자연녹지 대로변3,000평(예식장,학원적합 평당180만원)
- 주거지역800세대 아파트입구877㎡(266평) 3.3㎡ 당350만원(슈퍼적합)
- (농장)광산구동산동73,000㎡ (2만2천평) 농장 3.3㎡당 11만원(동산동)
- (장등동) 3,760㎡(1,140평) 평당40만원

▶병원·학원·수퍼·식당 기타
- (하남삼성홈플러스옆 사거리차도) 근린지구1,652㎡(500평)㎡당 700만원
- (수완지구주공아파트정문앞) 대지528㎡(160평)3.3㎡당470만원

▶모텔·호텔매매·사우나
- 객실44개 용자16억 매가27억
- 객실70개 매매가88억
- 대지500/건물1,900 사우나매가39억

▶상가·사무실
- 세정아울렛 4층

★24시간 전화 물건 접수합니다★

대지공인중개사
(공정 신뢰 책임)
핸 010-8572-8985

구합니다.
시내주유소구합
임대소득이 많은 상가건물구합.
관리지역 임야 구합.

매각중개대상물

『함평 나산 임야(관리지역)』
34413㎡ 매3.3㎡당 13,000원

『신안동 상업지』
대지339㎡ 조립식 건물있음 매2억1천만원

『흑석동 자연녹지 잡종지』
9300㎡ 매3.3㎡당 180만원 농지전용 비용7억절감(병원물류창고적합)

『양동주거지역 8차선대로변 주공아파트 정문건너편』
대지900㎡ 매7억5천만원 (전시판매장, 물류창고, 사옥적합)

『투자가치 있는 토지』
광산구 우산동 답1883㎡ 매2억7천만원

『축사부지(허가나옴)』
담양군 용면 답6952㎡ 매1억

『영광읍 단독주택 부지』
영광군수 관사 바로 뒤 일반주거지역 대지314㎡ 매가5700만원

『중흥동 35m대로변』
대지920㎡ 한정식식당2층 건물있음 매8억8천만원(고급식당, 사옥, 물류창고, 전시판매장, 카센터적합)

에이플러스공인중개사
시장흐름을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가
광주·전남권 토지·건물 구합
Tel:062)973-9174, 016-757-8800

토지구합 **수완지구** 상업용지 건축상담

첨단지구상업용지
1100평 40억(평당 470만)
200평 22억(평당 1100만)

수완택지개발지구
이주자택지
협의양도인택지
생활대책용지

신창택지개발지구
상업용지 140평 근생 122평 80평

주유소
650평 35억 600평 16억

골프연습장 : 120억

광주지역 녹지
주유소부지 890평 930평
물류공장부지 2900 2600 4900평
수완동 4차선접 1200평 1800평
복구본촌동 850평

전용가능한 급매물
자연녹지 : 3800평-대형차진입가 6차선접
생산녹지 : 2800평-평동공단인근 특가상담

우량임야
(연수원 복지시설 골프장 축사 등)
담양 25만평 장성 14만평 보성9만평
보성 56만평 함평50만평
부자대비 수익성이 높은
골프연습장 매매가 17억 5천만원

쌍촌동 260평
2종주거지역 긴급처분
투자유망 평당 450만
화순읍 주거지역 2400여평

공장
하남공단 800평

건물매도
27억 (보증금 3억5천 월1900만)
19억 (보증금 1억5천 월1300만)
투자가치최고의 절세형 물건

◎ 광주·장성권 토지·건물 ◎
투자유망물건 다량 보유 (0천만원~000억원)
062)973-9177, 010-3625-1362
첨단지구 국민은행 주차장으로 오십시오

한일지도판매(주)
☎(에약)529-1409 상담010-2466-1409 (전화)527-6310, 011-9433-6310
(광주시 동구 지산동 373-8 법원정문앞)

2008최신 합본(광주·나주·화순·장성·담양·함평) 지번도 책 판매중

안녕하십니까? 한일지도(주) 20주년을 맞이하여 합본책을 제작하여 판매하게 되었습니다.

이번에 제작한 합본책은?

① 광주 광역시 전지역 재정비·도시계획·용도지역·하남4공단 경계수록 최신 지적, 산규APT 수록
② 나주 나주시 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1·2차 해제수록, 나주송월동 스포츠타운 수록, 송월택지개발지구 지번수록 나주 촌곡리 남양유업수록, 혁신도시 최종안 수록, 혁신도시로 연결된 도시계획 수록
③ 화순 화순군 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1차수록 최신지적 수록
④ 장성 장성군 전지역 도시계획, 용도지역 개발예정인 장성 남면에 그린벨트 1차,2차 해제수록 나노단지 지정, 배치도 수록
⑤ 담양 담양군 전지역 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1차, 2차 수록, 최신지적 수록, 보촌지구 수록
⑥ 함평 함평군 전지역, 도시계획, 용도지역 그린벨트 1차 해제 수록, 최신지적 수록

최신 (광주·나주·화순·장성·담양·함평) 지번도 책 판매중 (8개 시·군 1권에 수록) 1/7500
한일지도판매(주) 광주(062) 529-1409 527-6310
정가:100만원→특별판매가:50만원

※현재 시중에 판매되고 있는 장성,담양,화순,나주책은 그린벨트 해제된 책은 없습니다.
이외 더 많은 부분들이 있으나 서면으로는 다 알릴수가 없어 궁금하신 부분이 더 있으신 분은 전화로 문의 바랍니다.
※판매기시 한달동안 전화 예약하신분에 한하여 할을 달아드리기 위해 50% 세일을 단행하였으니 좋은 기회를 이용하세요.

【영업사원 ○○명 모집】