

식품 집중 탐구

영경퀴

▶ 영경퀴 요리

어혈 풀고 출혈 다스리는 '천연 지혈제'

실리마린 성분 함유 간질환 치료 효능

즙 내서 마시면 남성 스태미너에 좋아

99 세까지
88 하게

있으면 영경퀴 삶은 물을 먹었다고 한다. 영경퀴에는 간세포의 신진대사를 증가시키고 독성으로부터 간세포를 보호하는 약효가 많이 포함돼 있기 때문이다.

영경퀴는 속취해소에 좋다. 최근에는 국내 제약회사들이 영경퀴를 주재료로 한 속취해소 약과 만성 간질환 보조치료 약을 출시하기도 했다.

영경퀴에 들어 있는 실리마린(silymarin)은 간을 보호하고 치료하는 뛰어난 성분으로 알려져 있다. 연구결과 실리마린은 간이 분비하는 글루타티온(glutathione)의 분비량을 35% 가량 증가시켜 준 것으로 밝혀졌다.

이밖에도 영경퀴에는 단백질, 탄수화물, 지방, 회분, 무기질, 비타민 등이 골고루 함유되어 있다.

한방에서는 영경퀴 뿌리가 건위, 강장, 소염, 해독, 이뇨, 지혈, 신경통 등에 효과가 있다고 한다.

영경퀴는 독이 없으며 맛은 달다. 이뇨, 해독, 소염작용을 돋고 토혈, 코피, 잇몸출혈, 대변출혈, 소변출혈, 자궁출혈 등을 멎추게 하는 효능이 있다. 혈액순환이 제대로 되지 못하고 몸이 굳어 통증과 응어리를 생길 때도 영경퀴를 약으로 쓴다. 영경퀴 즙은 고혈압 환자의 혈압을 낮춰주며 타박상을 입었을 경우 통증을 가라앉히고 염증을 없애는 효과가 있다.

영경퀴는 저혈·혈압 강하·항균 및 폐결핵에 약으로 쓴다. 1m가 넘게 자라는 영경퀴를 우리말로는 '항가새(개새)'라고 부르는데 약효가 가장 뛰어나다.

민간용법으로 황달에 걸린 사람이



있다. 영경퀴를 깨끗이 씻은 뒤 녹즙 기에서 즙을 내면 된다.

쓴맛을 없애려면 양파를 함께 넣어 즙을 내면 된다. 또 타박상에는 술을 조금 타서 마셔도 좋다. 하루에 90~180g 가량을 짜 두고 두 번에 나눠 먹는다.

영경퀴가 심심해야 효과가 크기 때문에 9월에 재취해 약으로 바로 쓰거나 재취한 것을 그늘에서 말린 영경퀴를 구입하면 된다. 말린 영경퀴를 팬에 살짝 볶아 두고 하루 30~40g 가량 차처럼 끓여 마셔도 된다. 영경퀴에다 같은 양의 결명자, 구기자, 옥수수수염을 함께 넣어 달여 먹으면 쓴맛이 덜해진다.

간에 좋다고 알려진 영경퀴 단술은 영경퀴 우린 물에 엿기를 가루를 푼 뒤, 찐 쌀을 넣어 하루 동안 따뜻한 곳에서 잘 사혀 만들면 된다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr



영경퀴(작은 사진)에는 간세포를 보호하는 실리마린(silymarin) 성분이 많이 들어 있어 간을 보호해 준다. 위 사진은 시중에서 판매되는 영경퀴 가루. /나명주기자 mjna@



▲ 영경퀴 쿠키=①버터, 설탕, 계란을 섞은 뒤 밀가루, 영경퀴잎 가루를 넣고 반죽해서 넓게 밀어 펴다. ②흰양파에 영경퀴잎 가루를 넣고 반죽해서 ①에 넣어 만두 썰어 오븐에 구워낸다.



▲ 영경퀴 미역 초무침=불린 미역, 오이, 흥고추, 양파채를 영경퀴 달인 물, 식초, 마늘, 설탕과 함께 섞어 무쳐낸다.



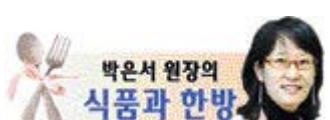
▶ 영경퀴 차=뿌리와 대추, 생강, 인삼을 넣고 달인 뒤 꿀로 맛을 낸다.



▶ 영경퀴 갯잎 장아찌=①영경퀴 뿌리를 달인 물에 간장, 설탕, 양파, 다시마, 고춧가루 등을 넣고 양념장을 만든다 ②소금물에 절인 갯잎에 ①을 부어 삭힌다.

<도움말=김지현 요리학원 진미언 강사·푸드스타일리스트 정강업>

“혈압 내려 고혈압·위암 치료에도 효능”



영경퀴는 간을 치료하고, 정력을 보강해주는 식물이다. 영경퀴는 국내 산과 들에서 흔하게 자라고, 어린 순을 산나물로 먹을 수도 있어 예로부터 약으로 많이 쓰였다.

‘동의보감’에는 “어혈이 풀리게 하고 피를 토하는 것, 코피를 흘리는 것을 멎게 하며 움과 배꼽을 낫게 한다”고 전해진다. 성질이 차가워 열로 인한 출혈을 멎게 한다. 피를 막고 소염, 저혈작용을 해 폐렴에도 좋다.

또 혈압을 떨어뜨리는 작용이 있어 고혈압에는 약으로 쓰인다. 위암을 예방 치료하는 대표적인 약재로도 영경퀴를 쓰고 있다.

신경통, 견비통, 유방암, 유통, 타박상을 입었을 때는 영경퀴 끓인 물을 마시거나 반죽해서 붙여도 좋다. 영경퀴는 통증을 가라앉히고 염증을 없애는 작용을 하기 때문이다.

독이 없고 이뇨, 해독, 소염작용이 있어 혈액 순환에도 효능이 있다.

최근 연구에서도 영경퀴 씨에서 축출된 ‘실리마린(silymarin)’ 성분은 간세포의 신진대사를 증가시키고 간세포의 손상을 보호하는 탁월한 효과가 있는 것으로 드러났다.

또 영경퀴즙은 “마시는 정력제”라고 부를 정도로 약효가 뛰어나다. 다리에 힘이 없고 발바닥이 화끈거리며 열이 달아오르는 증상에도 약효가 있다. 치질에는 일과 뿌리를 삶은 물로 환부를 세척하면 효과가 있다. 영

경퀴술은 강장, 건위, 식중독 및 해독에 효능이 있는 것으로 알려져 있다.

산후부종에는 영경퀴와 함께 늙은 호박, 대추, 계피, 당귀, 천궁, 작약, 민들레 등을 같은 양으로 넣어 달여 먹기도 한다.

영경퀴는 뿌리, 줄기, 잎, 꽂, 열매 등 거의 대부분을 약으로 사용할 수 있다.

특히 뿌리와 꽃이 약효가 높다. 뿌리는 늦가을에 채취하며, 다른 부위는 꽃이 떨 때 따면 약효가 좋다. 채취한 것을 바로 약으로 써도 좋고, 그늘에 말려 사용해도 된다. 하지만 오래 끓이면 약효가 다소 떨어진다.

〈광주에인한의원 062-374-7575〉

CBS
영·흔을 사로잡는 텔

광주CBS TV

CBS-TV가 광주전남권 교계뉴스를 시작했습니다.

교계뉴스는 교회를 찾은 목사님과 교회를 찾은 목사님과

교계전망기획과 함께 교계를 살펴보는 프로그램입니다.

