

## 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 데 기여하는 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, 암출혈, 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.

영경퀴 즙은 남성의 스태미너에도 좋다. 아침에 잠자리에서 일어나려



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 가량은 짜 두고 두 번에 나눠 먹는다.

영경퀴가 심심해야 효과가 크기 때문에 9월에 채취해 약으로 바로 쓰거나 채취한 것을 그늘에서 말린 영경퀴 씨를 한숟갈 가량 넣으면 된다. 말린 영경퀴를 팬에 살짝 볶아 두고 하루 30~40g 가량 차처럼 끓여 마셔도 된다. 영경퀴에 같은 양의 결명자, 구기자, 옥수수수수암을 함께 넣어 달여 먹으면 쓴맛이 덜해진다.

간에 좋다고 알려진 영경퀴 단술은 영경퀴 우린 물에 엿기를 가루를 끓여 풀고 쌀을 넣어 하루 동안 따뜻한 곳에서 잘 살펴 만들면 된다.

면 허리가 아프고, 보고 싶어도 금방 배뇨가 이루어지지 않는 증상이 있는 남성들에게 좋다.

영경퀴 어린 잎은 국을 끓일 때 넣기도 하고, 연한 줄기는 껍질을 벗겨 된장이나 고추장에 넣어 두었다 먹기도 한다.

씨는 차로 꽂여 마셔도 좋은데, 한잔 정도의 끓는 물에 잘게 부순 영경퀴 씨를 한숟갈 가량 넣으면 된다. 10~15분간 우려낸 뒤 식사 30분 전과 잡자기 30분 전에 끊어운 상태에서 마신다.

간에 좋다고 알려진 영경퀴 단술은 영경퀴 우린 물에 엿기를 가루를 끓여 풀고 쌀을 넣어 하루 동안 따뜻한 곳에서 잘 살펴 만들면 된다. 위 시진은 시중에서 판매되는 영경퀴 가루.

/나광주기자 mjna@



영경퀴(작은 사진)에는 간세포를 보호하는 실리마린(silymarin) 성분이 많이 들어 있어 간을 보호해 준다. 위 시진은 시중에서 판매되는 영경퀴 가루.



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



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

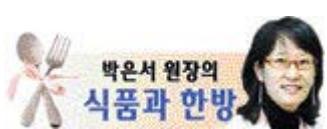


▶ 영경퀴 차=뿌리와 대추, 생강, 인삼을 넣고 달인 뒤 꿀로 맛을 낸다.



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

〈도움말=김지현 요리학원 진미언 강사·푸드스타일리스트 정강업〉



## “혈압 내려 고혈압·위암 치료에도 효능”

영경퀴는 간을 치료하고, 정력을 보강해주는 식물이다. 영경퀴는 국내 산과 들에서 흔하게 볼 수 있다. 가격도 저렴해 어렵지 않게 구입할 수 있는 식물이다.

높이 50~100cm까지 자라고 전체에 흰 털이 있으며, 6~8월에는 자주색 꽃이 핀다. 유럽 등지에서도 영경퀴는 허브 관리화가 많다. 삼모 미리야가 십자가에서 뺏아낸 물은 장소에서 자리기 시작했다고 전한다. 북유럽에서는 가시가 마리를 씹고, 가족의 병을 없애는데 효력이 있다고 믿었다.

또 스코틀랜드에서는 적의 척후병이 영경퀴를 맨발로 밟아 비명을 질러 기습이 발각됐다는 전설이 있어 귀한 꽃으로 대접받았다.

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

민간용법으로 황달에 걸린 사람이

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

신경통, 견비통, 유방암, 유통, 타박상을 입었을 때는 영경퀴 꽃이 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 꽃과 뿌리를 삶은 물로 환부를 세척하면 효과가 있다. 영경퀴술은 강장, 건위, 식중독 및 해독에 효능이 있는 것으로 알려져 있다.

산후부종에는 영경퀴와 함께 넓은 호박, 대추, 계피, 당귀, 친공, 작약, 민들레 등을 같은 암으로 넣어 달여 먹기도 한다.

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

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

〈광주에인한의원 062-374-7575〉

## 좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실뿐

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.

광주시내 전지역 상가 중 점포 잘 형성되어 월세가 더 많아 나오고 있으므로 더욱 좋아질 비전 있는 곳으로 1층 점포가 4~5

층 정도에 점포가 여려개인

상가를 대표적인 것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광주에서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소

개업체인광주에서 오랜전통 있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선

을 다하겠습니다.

## 일가공인중개사

☎ (010) 234-0216 훈 011-609-0996

(광주우체국부근)

## 상가건물 매도

금로 대로점 대지 231㎡(70평) 5층 20억  
충전로 대지 230㎡(70평) 5층 18억  
충전로 대지 208㎡(63평) 4층 18억  
충전로 대지 165㎡(50평) 4층 23억  
광산동 구내동 대지 537㎡(163평) 4층 15억  
충전동 25.5평 2,315.700원 3.2m당 75만  
• 물류동 한성대로 코너 대지 294.989평 49억  
• 물류동 한성대로 대지 1,901.360 평 80만  
• 월동 대로변 대지 390.118평 6억 5천만

## 토지매매

• 문동 44평 2,627㎡(804평) 당 160만  
• 문동동 농지 3,966.1㎡(100평) 2억천만  
• 월동동 한성대로 1,030.339평 49억  
• 충전동 25.5평 2,315.700원 3.2m당 75만  
• 도원동 한성동 16,530.016평 3,2m당 75만  
• 도원동 한성동 16,511.262평 20억  
• 인왕동 주거지 대지 1,901.360 평 3.3m당 80만

## 전원주택

• 청풍동 주거지 750㎡(230평) 당 70만  
• 광교동 주거지 1,490.450평 1억4천만  
• 운동동 대지 463.140평 한우 1억1천만  
• 자동동 주거지 3,640.100평 3억  
• 디원동 행정 주거지 대지 2,300.700평 2억  
• 화순 남면 대지 660.200평 한우 4천만

## 임야

• 화순 도록 관리지역 52,900m²(16천평)  
평 18억  
• 화순 도곡 103.700㎡(32.2평) 3억  
• 화순 도곡 3,200평 3.3m당 68만  
• 화순 남면 관리지역 185,000㎡(5만평) 5억  
• 화순 한천 218,000㎡(6만평) 3.3m당 68만

## 기타부동산

• 조지 대로변 대지 760㎡(230평) 8억  
• 광호동 대로변 대지 330.333㎡(3.3평) 40만  
• 화순 계곡주 6,000㎡(2천평) 3억  
• 화순 계곡주 3,000㎡(1천평) 1.5억  
• 화순 계곡주 1,000㎡(333평) 500만원

## 상무랜드공인중개사

☎ (010) 383-5221 훈 011-609-5221

(구상무대점)

## 빌딩

• 대지 1600 건물 352 보36억/월세 3,100원/월(지역최고수준) 지하12층  
기7층(외다리교포함)

• 대지 280㎡ 보24,000 원/월  
민물 1평 16억 미가 65억

• 대지 202㎡ 보20,000 원/월  
민물 1평 16억 미가 43억

• 대지 200㎡ 보20,000 원/월  
민물 1평 16억 미가 39억

• 대지 200㎡ 보18,000 원/월  
민물 1평 16억 미가 34억

• 대지 200㎡ 보18,000 원/월  
민물 1평 16억 미가 34억

• 대지 200㎡ 보18,000 원/월  
민물 1평 16억 미가 34억

• 대지 200㎡ 보18,000 원/월  
민물 1평 16억 미가 34억

• 대지 200㎡ 보18,000 원/월  
민물 1평 16억 미가 34억

• 대지 200㎡ 보18,000 원/월  
민물 1평 16억 미가 34억

• 대지 200㎡ 보18,000 원/월  
민물 1평 16억 미가 34억

• 대지 200㎡ 보18,000 원/월  
민물 1평 16억 미가 34억

• 대지 200㎡ 보18,000 원/월  
민물 1평 16억 미가 34억

• 대지 200㎡ 보18,000 원/월  
민물 1평 16억 미가 34억

• 대지 200㎡ 보18,000 원/월  
민물 1평 16억 미가 34억

• 대지 200㎡ 보18,000 원/월  
민물 1평 16억 미가 34억

• 대지 200㎡ 보18,000 원/월  
민물 1평 16억 미가 34억

• 대지 200㎡ 보18,000 원/월  
민물 1평 16억 미가 34억

• 대지 200㎡ 보18,000 원/월  
민물 1평 16억 미가 34억

## 대지공인중개사

(공정 신뢰 책임) 훈 010-8572-8985

(구상무대점)

## 구합니다.

시내주유소구함  
임대주택은 상가건물 구함  
관리자에게는 상가건물 구함

## 미각증개대상