

식품 집중 탐구

등골레

▶ 등골레 요리

기력 증강, 노화 막아주는 '회춘 묘약'

기미·주근깨 없애...피부 미용 효능  
혈압 낮춰주고 당뇨 치료에도 좋아

99세까지  
88하게

등골레는 구수한 송늬 맛 때문에 흔히 뿌리를 끓여서 차로 즐겨 마시는 식물이자. 등골레는 맛 만큼이나 영양분도 많아 여성의 피부미용과 남성의 스테미니아에 좋다.

서양에서도 등골레는 흔하다. 등골레의 영문 이름은 '솔로몬의 봉인(Solomon's seal)'이라고 하는데 줄기가 썩으면 뿌리에 '다윗의 별(이스라엘 국기 속 별)'을 닮은 자국이 생기기 때문이라고 한다.

등골레는 아무 독성이 없고 밥과 같이 먹어도 아주 고소한 맛을 내는 건강식품이다. 특히 여성들의 피부미용에 좋다. 기미는 자외선이 주원인이다. 자외선을 지나치게 쬐게 되면 피부에 활성산소가 생겨나 세포에 상처를 주고 노화를 촉진한다. 이 때문에 자외선을 받으면 피부는 위협을 감지해 멜라닌색소를 만들어낸다. 멜라닌색소가 침착(沈着)해 기미 등이 생기는 것이다.

등골레에는 콘발라린(Convallarin) 신진 대사를 촉진시키고, 활성산소의 발생을 억제하는 역할을 한다. 또 멜라닌색소가 생성을 억제하는 효능도 있어 기미를 근본적으로 막아주는 효능이 있다. 기미뿐 아니라 주근깨, 건성피부, 지성피부에도 등골레를 먹으면 좋다. 등골레 뿌리에는 아스파라긴, 과당, 포도당, 티아민 등의 성분이 들어 있어 피로회복, 노화방지, 스트레스 해소, 고혈압, 당뇨병 등에 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

또 칼슘, 단백질, 섬유질 등이 많이 함유돼 있어 우리 몸의 기를 보하고 허약체질을 개선해 준다. 팔, 다리가 추신다거나 원인 모르게 식은땀과 열이 나며, 입안이 마르면서 갈증이 있고 소변을 붉게 보면서 시원함을 느끼지 못하는 사람은 장기간 등골레 차를 마시면 효과를 볼 수 있다.

현기증이 나면서 눈이 침침하고 아픈 경우, 하루 3회씩 5g정도를 꿀물이나 생강차에 타서 꾸준히 복용하면 효과적이다.

허약한 남성들에게도 등골레는 고마운 식물이자. 성 기능이 떨어진 남성이 등골레의 1.5배에 달하는 소주를 넣고 1~3개월 이상 숙성해 1회 20~30cc 가량 마시면 효과를 볼 수 있다.

지방 강장과 효과가 뛰어나 만성 피로를 풀고 허약 체질 개선에도 좋다. 과거 인삼 대응으로 등골레를 많이 먹었을 만큼 약효가 뛰어나다. 초

조하거나 메스꺼울 때, 스트레스로 인해 생긴 증상에도 효과가 있다. 체력을 증강시켜 줘 노인들의 건강 보조 식품으로도 손색이 없다.

등골레는 또 부신 피질 호르몬 역할을 해 신경통이나 관절염에 좋고, 인슐린을 조절해 당뇨를 치료해 주는 것으로 유명하다.

힘이 없고 피곤하며, 입이 마르고 갈증이 날 때는 말린 등골레를 가루로 만들어 한 번에 10g씩 하루 3번 먹으면 된다. 기미를 없애고 싶으면 말린 등골레에 꿀을 발라 약간 누렇게

볶아서 부드럽게 가루 내어 한 번에 2g씩 식후에 먹는다. 땀이 많이 나거나 약간의 열이 있을 때에도 좋고, 병 후쇠약으로부터 기력을 회복시켜 준다. 앓고 난 뒤 몸이 허약하여 땀이 많이 흘리면 20~30g을 물에 담여 하루 3번, 식전에 먹으면 된다.

등골레 차는 혈압을 내리는 효능이 있다. 또 자양 강장 작용을 하고 심장과 폐를 튼튼하게 해 몸이 허약한 사람이나 병 후에 허약해 기력이 부족한 사람에게 아주 좋다. 각종 통증을 완화시키는 효과가 있다.



등골레에는 피부를 깨끗하게 해주고, 만성 피로를 풀어 주는 성분이 다량 함유돼 있다. /위직량기자 jw@kwangju.co.kr

등골레는 어떤 싸고 잎, 봄에 피는 꽃은 데쳐서 나물로 먹기도 한다. 뿌리를 밥에 넣어 함께 찌거나 구워 먹으면 구수한 감칠맛이 난다. 고추장이나 된장에 박아 장아찌를 담거나 음식을 할 때 섞으면 맛을 더해준다.

민간에서는 타박상이나 요통에는 뿌리를 가루 내어 식초에 건 것을 천에 고투려, 환부에 발라 붙이면 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 또 등골레와 콩을 같이 섭취하면 영양은 높이고 당뇨는 낮출 수 있다고 한다.

등골레의 어린 싹과 잎, 봄에 피는 꽃은 데쳐서 나물로 먹기도 한다. 뿌리를 밥에 넣어 함께 찌거나 구워 먹으면 구수한 감칠맛이 난다. 고추장이나 된장에 박아 장아찌를 담거나 음식을 할 때 섞으면 맛을 더해준다.

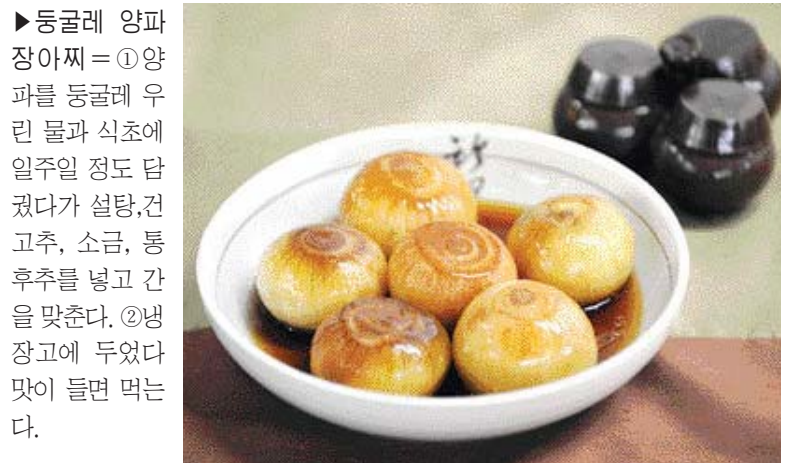
민간에서는 타박상이나 요통에는 뿌리를 가루 내어 식초에 건 것을 천에 고투려, 환부에 발라 붙이면 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 또 등골레와 콩을 같이 섭취하면 영양은 높이고 당뇨는 낮출 수 있다고 한다.

등골레의 어린 싹과 잎, 봄에 피는 꽃은 데쳐서 나물로 먹기도 한다. 뿌리를 밥에 넣어 함께 찌거나 구워 먹으면 구수한 감칠맛이 난다. 고추장이나 된장에 박아 장아찌를 담거나 음식을 할 때 섞으면 맛을 더해준다.

민간에서는 타박상이나 요통에는 뿌리를 가루 내어 식초에 건 것을 천에 고투려, 환부에 발라 붙이면 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 또 등골레와 콩을 같이 섭취하면 영양은 높이고 당뇨는 낮출 수 있다고 한다.



▶ 등골레 차=잘 마른 등골레를 뜨거운 물에 우려 풀이나 시럽을 첨가해서 마신다.



▶ 등골레 양파 장아찌 = ① 양파를 등골레 우린 물과 식초에 일주일 정도 담궜다가 설탕, 건고추, 소금, 통후추를 넣고 간을 맞춘다. ② 냉고에 두었다 맛이 들면 먹는다.



▶ 등골레 베이컨=삶은 마늘을 베이컨으로 둘둘 만다음 꼬치로 꿰어 팬에 노릇노릇 굽고 등골레로 만든 소스를 뿌린다.



▶ 등골레 미역 무침=불린 미역을 등골레 우린 물과 식초, 소금, 다진 파, 마늘로 양념하고 채썬 홍고추를 곁들인다.

박은서 원장의 식품과 한방. 등골레는 스님과 선인들이 먹는 음식이라고 해서 '선인반(仙人飯)' 여인들을 아름답게 한다고 해 '여유(女婬)라고 불렀다. 등골레의 뿌리는 '황정(黃精)'이라는 생약명을 갖고 있다. 흔히 말하는 등골레는 뿌리(황정)를 통틀어 부르는 말이다.

등골레는 사람의 수명을 연장하고 늙지 않게 하며, 안색을 밝게 하고 머리카락을 검게 해주는 효능이 있는 것으로 전해진다. 또 이

를 튼튼하게 해주는 등 중년 이후에 먹는 '회춘(回春)의 묘약(妙藥)'으로 알려져 있다. '동의보감'에도 등골레를 만병통치약으로 일컬어지는 인삼보다 앞선 서열에 두었음을 보아도 그 뛰어난 효능을 짐작할 수 있다.

특히 배고픔을 잊게 해주고 몸을 가볍게 하며, 비·위장의 기능이 허약하여 기운이 없고 입맛이 없을 때 먹으면 더없이 좋다. 등골레는 폐를 윤택하게 하고 기를 돋우며,

얼굴이 누렇게 뜨거나 출산 후 기혈(氣血)이 허한 증상을 치료한다. 비위질환, 당뇨병, 폐결핵, 심혈관계통의 질환을 예방해주고 혈압을 정상으로 해주는 효능도 있다. 고혈압, 혈전치료에도 효험이 있고, 과거에는 '구황식품'으로 쓰였다. 등골레는 인삼과 달리 체질에 상관없이 잘 어울린다는 것이 장점.

대인동심일부동산. 좋은 자리에 상가 건물들 싸게 사실. 상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오. 광주 시내 전지역 상가점점 포가 잘 형성되어 월세가 다 른 지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비전입니다.

일가공인중개사. 상가건물 매도. 토지매매. 전월주세. 임야. 기타부동산. 24시간 전화 문의 접수합니다.

상무랜드공인중개사. 빌딩. 땅. 병원·학원·수파·식당·기타. 상가·사무실. 24시간 전화 문의 접수합니다.

대지공인중개사. 구합니다. 매각중개대상물. 신인동 상업지. 중흥동 35m 대로변. 신안동 30m 대로변 시가리코너. 옥석동 자연녹지 잡종지. 나주 혁신도시 부리. 양동주거지역 8차선대로변 주공아파트 정문건너편. 생동동 25m 대로변. 투자가치 있는 토지.

금보부동산컨설팅. 토지매매. 건물매매. 금메고시원 및 원룸매매. 주유소매매.

A+ 에이플러스공인중개사. 수원지구 상업용지. 신창택지개발지구. 전 용 가능한 임대물. 우량임야. 향촌동 260평. 건물매도. 광주·정성권 투자·건물. 투자유망물건 다량 보유.

한일지도판매(주). 2008 최신 합본(광주·나주·해운·정성·담양·함평) 지번도 책 판매중. 이번엔 제작한 합본책은? 1. 광주. 2. 나주. 3. 해운. 4. 정성. 5. 담양. 6. 함평.