식품 집중 탐구 둥굴레

기력 증강, 노화 막아주는 '회춘 묘약'

기미·주근깨 없애…피부 미용 효능

혈압 낮춰주고 당뇨 치료에도 좋아

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

99세까지 88하게

둥굴레는 구수한 숭늉 맛 때문에 흔히 뿌리를 끓여서 차로 즐겨 마시는 식물이다. 둥굴레는 맛 만큼이나 영양분도 많아 여성의 피부미용과 남성의 스태미나에 좋다.

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

둥굴레는 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 위험을 감지해 멜라닌색소를 만들어 낸다. 멜라닌색소가 침착(沈着)해 기미 등이 생기는 것이다.

둥굴레에는 콘발라린(Convallarin) 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 쑤신다거나 원인 모르게 식은땀과 열이 나며, 입안이 마르면서 갈증이 있고 소변을 붉게 보면서 시원함을 느끼지 못하는 사람은 장기간 둥굴레 차를 마시면 효과를 볼 수 있다.

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

허약한 남성들에게도 둥굴레는 고마운 식물이다. 성 기능이 떨어진 남성이 둥굴레의 1.5배에 달하는 소주를 넣고 1~3개월 이상 숙성해 1회 20~30cc 가량 마시면 효과를 볼 수 있다. 자양 강장 효과가 뛰어나 만성 피로를 풀고 허약 체질 개선에도 좋다.

과거 인삼 대용으로 둥굴레를 많이 먹었을 만큼 약효가 뛰어나다. 초조하거나 메스꺼울 때, 스트레스로 인해 생긴 증상에도 효과가 있다. 체력을 증강시켜 줘 노인들의 건강 보조 식품으로도 손색이 없다.

둥굴레는 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 둥굴레를 가루로 만들어 한 번에 10g씩 하루 3번 먹으면 된다. 기미를 없애고 싶으면 말린 둥글레에 꿀을 발라 약간 누렇게 볶아서 부드럽게 가루 내어 한 번에 2g씩 식후에 먹는다. 땀이 많이 나거나 약간의 열이 있을 때에도 좋고, 병후쇠약으로부터 기력을 회복시켜 준다. 앓고 난 뒤 몸이 허약하여 땀을 많이 흘리면 20~30g을 물에 달여 하루 3번, 식전에 먹으면 된다.

둥굴레 차는 혈압을 내리는 효능이 있다. 또 자양 강장 작용을 하고 심장과 폐를 튼튼하게 해 몸이 허약한 사람이나 병후에 허약해 기력이 부족한 사람에게 아주 좋다. 각종 통증을 약화시키는 효과가 있다.

둥굴레의 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 갠 것을 천에 고루 펴, 환부에 발라 붙이면 효과가 있는 것으로 알려지고 있다. 또 둥굴레와 콩을 같이 섭취하면 영양은 높이고 당뇨는 낮출 수 있다고 한다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

박은서 원장의 식품과 한방

"장기 복용하면 안색과 혈색 좋아져"

둥굴레는 스님과 선인들이 먹는 음식이라고 해서 '선인반(仙人飯)' 여인들을 아름답게 한다고 해 '여위 '(女萎)라고 불렀다. 둥굴레의 뿌리는 '황정(黃精)'이라는 생약명을 갖고 있다. 흔히 말하는 둥굴레는 뿌리(황정)를 통틀어 부르는 말이다.

둥굴레는 사람의 수명을 연장하고 늙지 않게 하며, 안색을 밝게 하고 머리카락을 검게 해주는 효능이 있는 것으로 전해진다. 또 이를 튼튼하게 해주는 등 중년 이후에 먹는 '회춘(回春)의 묘약(妙藥)'으로 알려져 있다.

'동의보감'에도 둥굴레를 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.

풍습을 제거하고 오장을 편안하게 하기에 장기 복용하면 신체가 가벼워지고 안색과 혈색이 좋아진다. 이 밖에 노후의 정력을 왕성하게 하고 오줌이 잦은 것을 막아주며 오장을 보하고 피부를 곱게 한다. 뼈와 근육을 튼튼하게 하는 효능도 있다.

'음식변록'에도 "황정죽은 혈 부족으로 생기는 각종 허손증(虛損症)을 치료해 준다"고 기록됐다.

둥굴레는 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 '구황식물'로 쓰였다. 둥굴레차는 인삼과 달리 체질에 상관없이 잘어울린다는 것이 장점.

하지만 뱃속이 차가워서 설사를 하거나 습기가 몸 안에 오래 머물러 있어서 생기는 담인 습담(濕痰)이 많아 배가 부르고 더부룩한 사람은 먹지 않아야 한다. 기가 약해 옆구리나 등이 자주 결리거나, 잠을 많이 자는 사람에게도 좋지 않다. 〈광주예인한의원〉

▶ 둥굴레 요리

▲둥굴레 차=잘 마른 둥글레를 뜨거운 물에 우려 꿀이나 시럽을 첨가해서 마신다.

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

▲둥굴레 베이컨=삶은 마늘을 베이컨으로 돌돌 만다음 꼬지로 꿰어 팬에 노릇노릇 굽고 둥굴레로 만든 소스를 뿌린다.

▶둥굴레 미역무침=불린 미역을 둥굴레 우린 물과 식초, 소금, 다진 파, 마늘로 양념하고 채썬 홍고추를 곁들인다.

〈도움말=김지현 요리학원 한도연 강사·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 부등산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

일가공인중개사
☎(代)234-8216 핸 011-609-0896
(광주우체국부근)
상가건물 매도
·금남로 대로점 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 구사창 대지 537(163평) 4층 15억
·불로동 천년대로변 코너 대지 294(89평) 4억
·용봉지구 3면도로 단층 대지 1,190(360) 8억
·월산동 대로변 대지 390(118평) 6층 6억5천만
토지매매
·운림동 4차선점 2,627㎡(804평) 당 160만
·운림동 늑지 3,966(1,200평) 2억4천만
·월등동 대로점주거지 1,090(330평 4억3천만
·봉선동 25m점 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 대로변점 대지 760㎡(230평) 8억
·금호동 중앙@ 대로점 330평 3.3㎡당 400만
·화순 계곡집 6,600(2천평) 8천만
·보성읍 지연녹지 30,000(9천평) 1억3천만

상무랜드공인중개사
☎(代)383-5221 핸 011-609-5221
(구상무대 정문)
▶빌딩
• 대지600 건물1,352 보36억/월세3,100만원(지역최고상권)용자12억매가79억(대물교환가능)
• 대지260/건2,000 보20억/월4,000만원 용자18억 매가65억
• 대200/건725, 보증금8억 월1,700만원(신축) 융자8억 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(에스장,학원적합 평당180만원)
• 주거지역800세대 아파트입구877㎡(266평) 3.3㎡ 당350만원(슈퍼적합)
• (능장)광산구동산동73,000㎡ (2만2천평) 농장 3.3㎡당 11만원(동산동)
• (잔동동) 3,760㎡(1,140평) 평당40만원
▶병원·학원·수퍼·식당 기타
• (하남산성흥플러스옆 사거리코너) 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
『담양 무정 임야(관리지역)』
42,050㎡ (12,720)
매 3.3㎡당 25,000원
대형차량 진입가
『함평 나산 임야(관리지역)』
34413㎡ 매3.3㎡당 13,000원
『신안동 상업지』
대지339㎡ 조립식 건물있음 매3.3㎡당 190만원
『중흥동 35m대로변』
대지920㎡ 한정식식당2층 건물있음 매8억(고급식당, 사옥,물류창고, 전시판매장, 카센터적합)
『신안동 30m대로변 사거리코너』
1,600㎡ 매3.3㎡당 410만원
『흑석동 자연녹지 잡종지』
9300㎡ 매3.3㎡당 180만원 농지전용 비용7억절감(병원물류창고적합)
『나주 혁신도시 부근』
답 6,000㎡ 매3.3㎡당 7만2천원
『양동주거지역 8차선대로변 주공아파트 정문근너편』
대지900㎡ 매7억5천만원 (전시판매장, 물류창고, 사옥적합)
『쌍촌동 25m대로변』
잡종지2620㎡ 3.3㎡당 360만원
『투자가치 있는 토지』
광산구 우산동 답1883㎡ 매2억7천만원

금보부동산컨설팅
☎(代)261-8949 핸 011-602-2233
(산수동 543-51(두암타운입구 삼거리))
▶토지매매
·광산구 광곡동 산신동지 답 1,941㎡ 매매가 2억 4,000만원
·담양군 월산면 용흥리 임야 831,558㎡ 농림지역 국도접 매매가 억 5,000만원
·담양군 대덕면 용흥리 임야 82,314㎡ 농림지역 진입로 있음 매매가 9,000만원
·담양군읍, 삼다리 관리지역 전원주택부지 1,400㎡ 국도접 매매가 1억 5,000만원
·광산구 우동 정원산지지 2종주거지역 답 936㎡ 매매가 1억 3,000만원
·담양군 남면 구산리 전원지역 임야 5,868㎡ 매매가 1억 6,000만원
·서구 화정동 원룸부지(8가구) 206㎡ 매매가 1억2,000만원
·동구 산수동 원룸부지(8가구) 228㎡ 매매가 1억2,000만원
·남구 월산동 선한오피텔 나지지 671㎡ 매매가 7억 3,000만원
▶건물매매
·서구 치평동(상무지구) 중심상업지역 대지394.8㎡ 건평2,727.13㎡ (지하1층 지상5층) 세보증금 3억2,500만원에 월1,800만원 매매 35억원협의
·북구 두암동 상업화고 사거리코너 대지1,023㎡ 건평 5,473㎡ 세보증금 20억 / 월4,000 매매가80억원(8억포함)
·북구 일곡동 상업지역 대지378㎡ 건물1,550㎡ 지하1층 지상5층 세보증금 2억 월200만원 매매가 11억
·서구 동천동 대로변 대지512㎡ 전1,136㎡ 지하1층 지상4층 세보증금 9,000만원에 월815만원 융자8억 매매가 10억
·북구 용봉동(용봉지구) 현대APT3차 전문상 대지170㎡ 건물220㎡(단층조립식) 상권좋음 세보증금 4,000만원에 월180만원 매매가 4억3,000만원
·북구 용봉동 우산공원대학 석권전용(최고3층) 대지208㎡ 건평192㎡ 단층스탑식 매매가4억 3,000만원
·북구 중흥동 중흥3동사무소 근린(대지556㎡ 건평1,216㎡(지하1층 지상3층 세대14, 2,사용 1층 3,000실에 월1,100만원 융자5억4,100만원 매매가 7억
·북구 문흥동 대지961㎡(전용 1,791㎡)지하1층 지상5층 세보증금 2억1,000만원에 월440만원 융자3억4,000만원포함 매매가14억
·북구 중흥동 대지285.9㎡ 건 87.9㎡ 지하1층 지상4층 세보증금 1억300만원에 월253만원 융자2억8,000만원 매매가 4억 6,000만원
▶급매 고시원 및 원룸 매매
·북구 용봉동 상대원빌 대지 332㎡ 건평 902㎡ 건물 2층 실65실 월수익 약1,580만원 융자 3억8,000만원 매매가 8억5,000만원
·동구 산수동 대지198㎡ 건물363.6㎡ 원룸 15세대 4층건물 1세대 세보증금 4,000만원 월415만원 융자 1억5,000만원 매매가 4억2,000만원
▶주유소매매
·북구 오치동 한전 뒷편 20m도로변 대지1,480㎡ 주유소 셀프주 월매출 약2천5,000만원 매매가 14억
·광산구 소촌동 대지 1378.5㎡ 건평297㎡ 주유소 소형업종 1년매출 약7억 융자7억 매매가14억
※토지, 원룸, 여관 물건다량 보유 상담환영

A+ 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
아주자택지
협의양도인택지
생활대체용지
신창택지개발지구
상업용지 140평 근생 122평 80평
주유소부지 890평 930평
물류공장부지 2900 2600 4900평
수완동 4차선접 1200평 1800평
북구본촌동 850평
골프연습장 : 120억
광주지역 녹지
전용가능한급매물
지연녹지 : 3800평-대형차진입가 6차선접
생산녹지 : 2800평-평동공단인근 특가상담
우량임야
(연수원 복지시설 골프장 축사 등)
담양 25만평 장성 14만평 보성9만평
보성 56만평 함평50만평
투자대비 수익성이 높은
골프연습장 매매가 17억 5천만원
쌍촌동 260평
2종주거지역 간급처분
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)
☎(매장)529-1409 상담)010-2466-1409 (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 경제수록 최신 지적, 신규APT 수록
② 나주 나주시 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1·2차 해제수록, 나주송월동 스포츠타운 수록, 송월택지개발지구 기자번수록 나주 촌곡리 남양유업수록, 혁신도시 최종안 수록, 혁신도시로 연결된 도시계획 수록
최신 (광주·나주·화순·장성·담양·함평) 지번도 책 판매중 (8개시·군 1천분의 1/7500)
한일지도판매(주) 529-1409 부구(062) 527-6310
장가:100만원+특별판매가:50만원
③ 화순 화순군 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1차수록 최신지적 수록
④ 장성 장성군 전지역 도시계획, 용도지역 개발여정인 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
※현재 시중에 판매되고 있는 장성,담양,화순,나주책은 그린벨트 해제된 책은 없습니다.
이외 더 많은 부분들이 있으나 사면으로는 다 알릴수가 없어 궁금하신 부분이 더 있으신 분은 전화로 문의 바랍니다.
※판매개시 한달동안 전화 예약하신분에 한하여 할인을 드리고자 위해 50%세일을 단행하였으니 좋은 기회를 이용하세요.
【영업사원 ○○명 모집】