

식품 집중 탐구

당귀

▶ 당귀 요리

# 보혈·진통·항균... '하늘이 내린 신약'

반점·주근깨 없애줘 피부미용에 좋아  
차로 마시면 냉증·손발 찬 증상 치료

99세까지  
88하게

당귀(當歸)는 우리 몸의 혈액이 제대로 다시 온다는 뜻을 가진 식품이다. 과거에는 신부가 결혼할 때 꼭 가지고 가야하는 상비약이었다. 당귀에는 부인병을 치료하는 약효가 많기 때문에 결혼 전 딸에게 친정 부모가 챙겨줬던 것이다.

옛날부터 '기(氣)를 보하는 것이 인삼(人蔘)이라면 혈(血)을 보하는 것은 단연 당귀'라고 했다. 당귀는 피를 만들고 보충해주는 효과가 뛰어나서 부인 질환에 빠놓지 않고 사용하는 약재이다. 피를 보충해 주는 사물탕(四物湯)에 빠지지 않고 쓰인다.

한약재로 쓰이는 당귀는 보혈제(補血劑)로 유명하다. 향기가 좋아 옛 선비들은 선달 그림 당귀 삶은 물에 목욕을 하고, 깨끗한 물로 설날 아침 차례를 올렸다고 한다.

당귀에는 비타민과 다양한 유기성분이 많이 함유되어 있어, 혈관 장애를 개선시켜준다. 피부의 황갈색 반점과 주근깨 치료에도 도움을 준다.

당귀 뿌리에는 에몰린(Emolol) 등

정유 성분이 많다. 당귀의 정유 성분은 뿌리에 0.31%이며, 과실에 0.69%를 함유하고 있다. 에몰린에는 자궁기능 조절과 진정, 진통, 항균 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

봄에 어린순을 나물로 먹기도 한다. 생뿌리는 술을 담가 먹기도 한다. 당귀의 주요 성분인 데커시놀(decursinol)은 헤모글로빈 수치를 증가시키는 조혈기능 외에도 항암제 등의 약제에 의한 조절기능 저하 예방·치료 효과가 있다.

당귀는 흔히 참당귀(한국당귀)와 일당귀(일본당귀)가 있다. 참당귀는 국내와 중국의 동북부지역에 자생분포한다. 일당귀는 일본 북부지역에 야생하고 있으며 일본에서 들여와 국내에서도 재배하기 시작했다. 충남 금산지역에서 많이 재배하며 현재는 일본에 수출할 목적으로 일부 재배되기도 한다.

참당귀와 일당귀는 생김새와 주요 성분도 다르다. 참당귀에는 자궁기능을 조절해 주고, 각종 진통을 치료하는 성분이 많이 들어 있다. 일당귀는 강장약으로 빈혈치료, 산후 진정약으로 쓰인다.

우리가 흔히 말하는 당귀는 참당귀를 말하며 생약은 그 뿌리를 말린 것이다. 참당귀는 1~2m까지 자라며 일반적으로 자줏빛이 돌고 꽃도 자주색을 띤다. 참당귀는 경남북, 강원, 경기지역의 산속 습윤한 계곡에



당귀에는 혈액 순환을 돕는 다양한 비타민과 유기성분이 함유되어 있다.

/위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr

서 잘 자란다. 고령자인 강원 평창, 홍천, 강릉, 삼척, 태백, 정선, 인제 등지가 주산지이다. 잎은 1~3회 날개 모양의 겹잎인데 잔잎은 3개로 갈라져 있어 다른 식물과 구별이 쉽다.

당귀 뿌리를 약재로 쓰이는데 정유와 비타민E 등이 함유되어 있다. 또 월경을 조절하고 월경통을 없애 주며 빈혈에도 탁월한 효능이 있다. 체내의 저항력을 키워주며, 심한 변비를 먹으면 배변이 쉬워진다. 장의 연동운동을 활발히 해줘 충분한 영양 흡수도 돕는다.

또 자궁을 튼튼하게 하고 혈액순

환을 좋게 해, 체질이 허약한 사람이나 심장이 약한 사람한테도 좋다. 당뇨가 주산지이다. 잎은 1~3회 날개 모양의 겹잎인데 잔잎은 3개로 갈라져 있어 다른 식물과 구별이 쉽다.

당귀를 먹고 나면 그 향이 오랫동안 입안에 남아 있으며 물을 마시면 목이 풀처럼 달게 느껴지기도 한다. 당귀는 만드는 과정에 따라 효과가 달라진다. 당귀를 볶으면 혈액을 보하고 월경을 순조롭게 한다. 또 술을 뿌려 구우면 어혈을 없애면서 혈액 순환을 돕는다. 흙과 함께 볶으면 혈이 부족하여 생기는 설사를 치료하고 개뿔을 달 때까지 볶으면 각종 출

혈 증상을 치료하는 것으로 알려져 있다.

옛날부터 당귀 삶은 물은 여성의 피부 부위를 희게 하는 약재로 유명하다. 당귀차는 향과 맛이 일품이어서 손님 맞이 차로 좋다. 당귀차를 마시면 부인의 냉증, 월경불순을 치료하며 손발이 찬 증상을 없애준다. 당귀 10g에 물 300~500ml를 넣고 끓이면 된다. 건더기는 체로 걸러내고 국물만 따서 내어 꿀이나 설탕을 타서 마신다. 생강을 함께 넣어 달이면 좋다. 하지만 설사를 할 때는 마시지 않는 것이 좋다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

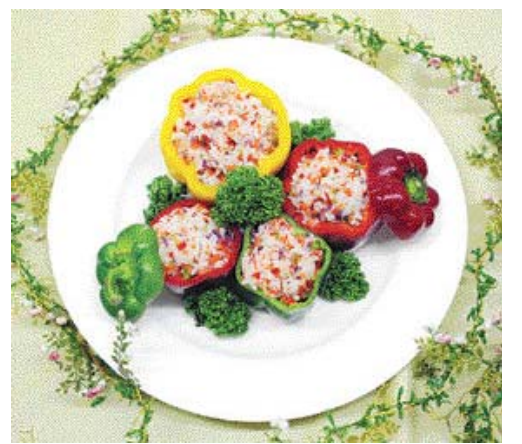


▶ 당귀 약차=당귀와 생강, 대추를 약한 불에서 은근하게 우려 풀이나 시럽으로 당도를 맞춘다.

▶ 마늘 양송이 장조림 =당귀 우린물과 간장, 황설탕을 넣어 끓이다가 마늘, 양송이를 넣고 조리한다.



▶ 당귀 파프리카 볶음밥 =①당귀 우린 물로 고슬고슬하게 밥을 지어 팬에 볶다가 당근, 양파, 피망 등을 잘게 썰어 넣는다. ②소금, 후춧가루, 굴소스로 간해서 데친 파프리카 속에 채워 담는다.



▶ 닭가슴살 수삼말이 =①닭가슴살을 넓게 펼쳐서 소금, 후춧가루, 당귀가루로 밑간해서 20분간 냉장고에 보관한다. ②홍고추, 당근, 풋고추, 수삼, 김을 넣고 돌돌 말아 랍으로 싸서 김오른 찜기에 15분 찜는다. ③흰자를 걸면에 발라 겉면에 골려 한 입 크기로 썬다.



<도움말=김지현 요리학원 한도연 강사·푸드스타일리스트 정강영>



박은서 원장의 식품과 한방

## “심장 기능 보강하고 혈액 생성 촉진”

당귀는 하늘이 준 신약(神藥)으로 불린다. 뿌리에는 혈액을 보충하고, 혈액 순환을 돕는 성분이 풍부하게 들어있다. 또 출혈을 멈추는 효험도 있다.

‘동의보감’에는 “성질이 따뜻하며 독이 없고 맛이 달고 약한 매우며, ‘보심(補心)’, ‘생혈(生血)’ 작용을 한다”고 기록됐다. 심장 기능을 보강하고 혈액 생성을 촉진하는 대표적인

인 약재가 당귀이다.

또 피를 맑게 해 심장병에 좋은 약재로 쓰인다. 혈전(血栓)이나, 협심증이 있을 때, 차로 꾸준히 마시면 효험이 있다.

특히 비타민E 결핍증을 개선하며, 비타민 B12를 비롯해서 엽산류 등을 함유하고 있기 때문에 빈혈을 예방하는 효과가 있다. 오랜 항암 치료로 쇠약해진 몸의 기운을 돕는

효능도 있다. 혈액을 보충해주는 작용이 탁월해 각종 두통, 어지럼증을 치료한다. 월경 불순을 치료하고, 장을 윤활하게 해준다. 또 시원한 배변도 돕고, 불면증이나 정서적으로 불안한 것을 다스려주기도 한다.

만성피로로 의욕이 없고 무기력하거나 얼굴이 누렇게 뜨고 눈이 침침해지면서 머리가 무겁고 어지러울 때 디어 마시면 좋다. 손발

이 차고 잘 저리며, 하복부에 응어리가 있거나 다리에 멍이 잘 들고 탈모증이 심할 때도 효과를 얻을 수 있다. 또 뛰어난 미용 약재로도 쓰인다. 멜라닌 색소의 형성을 억제해 뽀얀 피부를 만들어 준다.

하지만 열이 많은 체질에는 열감이 더해져서 두통이나 가슴답답증이 생길 수 있다. 속 쓰림과 설사를 일으킬 수도 있으니 장기간 복용은 주의해야 한다. 속이 울렁거리고 더부룩하거나 설사를 하는 사람은 삼가야 한다. 차로 마시려면 대추와 함께 달이면 부작용을 줄일 수 있다. <광주에인한의원>

**ILDONG 위동제약**

# 더우시죠? 지치고 피로하시죠?

**무더위와 자외선이 강해질수록 항산화제 보강, 이로운미씨들러스**

특히 여름철 더위로 인한 스트레스와 피로, 강한 자외선으로 활성산소(유해산소)가 증가하여 건강을 해치기 쉽습니다. 비타민군에 활성산소를 제거하는 비타민C, 셀레늄, 아연 등 항산화제 보강인 이로운미씨들러스는 발한 피로를 풀어주고 건강과 활력을 높여줍니다.

**항산화제 보강-총합비타민 아로나민씨들러스**

- 항산화제 보강: 비타민C, E, 셀레늄, 아연 등 영양제 보강
- 피로, 눈의 피로, 기력·주근깨

**항산화제 보강-총합비타민 아로나민씨들러스**

- 항산화제 보강: 비타민B1, B2, B6, B12, 엽산, 나이아신, 판토텐산, 인오신, 판토텐산, 인오신, 판토텐산, 인오신
- 피로, 신경통, 건망증, 병후·병후 회복제

건강이 귀합니다. 이로운미씨들러스.

1. 1일 2회 식사 후 따뜻한 물과 함께 복용하십시오. 2. 기호에 따라 차가운 물로 복용하셔도 됩니다. 3. 섭취량: 성인 1회 2캡슐(200mg) 2회 (총 400mg)

문의: 02-22-1111-1111 | www.ildongpharm.com