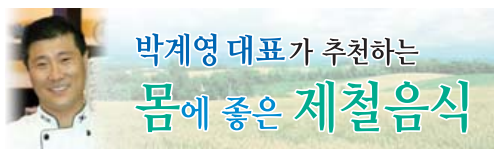


혈액 순환 개선에 탁월한 건강 식재료



<97> 은행

은행이란?

은행은 비타민, 칼륨, 마그네슘, 엽산, 식이섬유, 베타카로틴 성분 등 다양한 영양소가 풍부해 혈액 순환을 개선하고 집중력 향상 등 뇌 건강에 좋다. 또한 항산화 작용, 면역력 강화로 체내 염증 감소 및 면역 시스템 활성화에 도움을 받을 수 있으며, 정신적 안정감을 주 수면 질 향상에 좋은 식재료로 알려져 있다.

은행은 삶의 질을 더욱 높이면서 건강한 라이프스타일의 미래를 만들어 갈 수 있도록 도움을 주는 자연이 선물한 좋은 식품이다.

은행의 부작용

은행은 다양한 건강 효능이 있는 식재료로 차가운 성질을 가지고 있다. 일부 사람들은 피부 발진, 가려움증, 호흡 곤란 등의 알레르기 증상이 나타날 수 있다. 또한 섬유질이 많아 과다 섭취 시 소화불량과 복부 팽만, 복통, 메스꺼움, 구토, 설사를 유발할 수 있다.

또한, 혈액 응고를 억제하는 성분이 있어서 혈액 희석제나 항응고제를 복용중인 사람들에게는 출혈을 증가시킬 수 있으므로 수술을 앞두고 있거나 출혈 관련 질환이 있는 경우에는 은행 섭취를 피하는 것이 좋다.

과다 섭취 시 독성을 유발할 수 있으며 생으로 섭취 시에도 독성이 강해 반드시 익혀서 섭취해야 한다.

특히 임신 중이나 수유 중인 여성과 어린이는 신경독성 위험의 부작용이 나타날 수 있으므로 섭취 시 주의할 필요가 있으며, 성인은 하루 5-10알 이하로 어린이들은 섭취하지 않거나 2-3알 이내로 섭취하는 것이 좋다.

은행 관련 문헌

허준의 동의보감에서는 “은행은 성질은 차갑고, 맛은 달며, 독이 있다”고 기록해 있으며 “폐와 위의 탁한 기운을 맑게 하고 천식(喘息)을 가라앉히고 기침을 멈추게 한다”고 전하고 있다.

조선시대 황도연의 ‘방약합편(方藥合編)’에서는 “은행은 맛이 달면서 쓰고, 천식과 기침을



은행나무는 예로부터 민간요법에서 다양한 질환을 치료하는 약재로 쓰여왔다. 특히 열매인 은행에는 징코플라톤 성분이 풍부해 혈관계 질환 예방에 효능이 있는 것으로 알려져 있으며, 항산화 성분도 많아 항암에도 도움을 주는 건강 식품이다.

몰아내고, 주독(酒毒)을 풀어준다”고 기록돼 있다.

명나라 이시진이 편찬한 의서 ‘본초강목’에서는 “은행은 몸 안에서 담(목 안에 생기는 끈끈한 분비물)과 백탁(소변이 뿌옇고 걸쭉한 병)을 멎게 한다”고 기록돼 있다.

명나라 오서(吳瑞)가 지은 ‘일용본초’에서는 “은행은 맛은 달면서 쓰고, 성질은 평하면서 독은 없다. 너무 많이 먹으면 기가 막히고, 풍을 요동시킨다”고 기록돼 있다.

우리 몸에 좋은 은행

▲첫째, 혈액순환 개선에 좋음

은행에는 징코플라톤 성분이 함유돼 있어 혈관의 확장과 탄력을 높이고 혈액순환을 도와 혈전을 제거하면서 혈액 노화를 막아주는 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한, 혈액 순환 개선으로서 손발 저림이나 냉증에도 좋으며 고혈압이나 동맥경화와 같은 심혈관 질환을 예방하는데 효과가 좋은 식품이다.

▲둘째, 기억력 향상에 좋음

은행에는 플라보노이드, 테르펜 성분 등 항산화 물질이 풍부해 뇌세포를 보호하고 뇌 기능을 향상해 기억력 개선과 집중력을 높이는 데 도움을 받을 수 있는 좋은 식재료로 알려져 있다. 뇌의 혈류를 원활하게 하면서, 산소를 공급함으로써 뇌세포의 활성화를 통해 알츠하이머나 치매와 같은 뇌 질환을 예방하는데 효과가 좋은 식품이다.

▲셋째, 눈 건강에 좋음

항산화 성분이 풍부한 은행은 눈 세포 손상을 방지하고 노화로 인한 눈 질환을 예방하는

데 효과적인 도움을 주는 좋은 식재료로 알려져 있다. 눈의 혈류를 원활하게 하면서 산소를 공급함으로써 망막과 시신경의 건강을 증진시켜 눈의 피로도 줄이고, 시각적 선명도를 높이며, 황반 변성이나 백내장과 같은 질환을 예방하는 데도 효과가 좋은 식품이다.

▲넷째, 항산화에 좋음

은행에 풍부한 베타카로틴과 비타민 성분은 체내 활성산소를 제거해 세포 손상을 방지하는 데 도움을 준다. 또한, 피부의 주름을 줄이면서 피부와 전신 건강에 도움이 되는 항산화 보충제로 효과적인 도움을 받을 수 있다.

▲다섯째, 면역력 강화에 좋음

은행에는 비타민과 레시틴, 에르고스테롤 성분이 풍부하게 함유돼 있어, 면역 세포의 활성을 증가시켜 감염에 대한 저항력을 높이는 데 좋은 식재료로 알려져 있다. 감기나 독감 같은 계절성 감염성질환 예방과 신경쇠약, 피로감을 개선하는 데도 도움을 받을 수 있다.

▲여섯째, 기관지 및 폐 건강에 좋음

은행에 풍부한 단백질, 펩틴, 히스티딘 성분은 기관지를 확장해 가래를 줄이고 기침과 천식을 줄여주는 데 좋은 식재료로 알려져 있다.

또한, 폐의 기운을 보충하면서 염증을 줄이고, 호흡기질환 예방에도 도움을 받을 수 있는 좋은 식품이다.

▲일곱째, 염증 완화에 좋음

은행에는 플라보노이드 중 케르세틴 성분이 풍부하게 함유돼 있어 체내 염증반응을 줄이고 염증으로 인한 통증을 완화하는 데 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한, 관절염이나 알레르기 같은 염증성 질환 예방에도 도움을 받을 수 있다.

▲여덟째, 피부 건강 개선에 좋음

은행으로 만든 별미요리 3가지

은행 마늘구이

▲식재료

은행 60g, 마늘 5알, 버터 ½큰술, 식용유 ½큰술, 소금 약간

▲만드는 법

1. 냄비에 물을 넣어 끓인 다음 은행을 넣어 익힌 다음 거즈나 키친타월 위에 놓고 비벼가며 껍질을 벗겨서 준비해둔다.
2. 팬에 버터와 식용유를 넣어 마늘을 넣어 익혀서 준비해둔다.



3. 고춧가루와 소금에 '①'의 은행과 '②'의 마늘을 팬 다음 팬에서 다시 한번 더 볶아준 다음 접시에 담고 소금을 뿌려 완성한다.

은행죽

▲식재료

은행 15알, 쌀 1컵, 물 3컵, 실파 ½대, 달걀 1개, 통깨 1큰술, 천일염 약간, 참기름 1작은술

▲만드는 법

1. 냄비에 물을 넣어 끓인 다음 은행을 넣어 익힌 다음 거즈나 키친타월 위에 놓고 비벼가며 껍질을 벗겨서 준비해둔다.
2. 쌀은 깨끗하게 씻어 물에 1시간 정도 담가 불려서 준비해둔다.
3. 믹서에 '①'의 은행과 '②'의 불린쌀을 넣어 물을 1컵 정도 부어 곱게 갈아서 준비해둔다.
4. 냄비에 '③'을 부어서 불에 올려 저어가며 끓이다



가 물을 약간씩 더 넣어 넘치지 않게 주의하며 저어가면서 끓인 다음 걸쭉해지면 달걀을 황백으로 분리해 흰자를 풀어 먼저 넣어 익힌 다음 노른자를 넣어 익혀준 후 실파, 통깨, 참기름, 천일염을 넣어 간을 해준다.

5. 그릇에 '④'의 은행죽을 담은 후 가운데에 송송 썬 실파와 통깨, 참기름을 올려 완성한다.

은행 검은콩조림

▲식재료

은행 ½컵, 검은콩 1컵, 통깨 1큰술
※ 조림장 : 물 3컵, 설탕 3큰술, 양조간장 4큰술, 조청(물엿) 1큰술, 참기름 1작은술

▲만드는 법

1. 끓인 물에 은행을 넣어 익힌 다음 거즈나 키친타월 위에 놓고 비벼가며 껍질을 제거해서 준비해둔다.
2. 검은콩은 4시간 이상 충분히 물에 담가 불렸다가 건져서 준비해둔다.
3. 냄비에 '②'의 불린 검은콩을 넣고 조림장 식재료를 넣고 양조간장과 조청(물엿), 설탕, 물을 붓고 센불에서



끓인 다음 약한 불에서 은근하게 물이 반으로 줄어들 때까지 조리한다.

4. '③'의 조린 검은콩에 '①'의 껍질을 제거한 은행을 넣어 저어가면서 맛이 은행에 배이도록 한번 더 조리 다음 통깨를 뿌려 완성한다.

은행에 풍부하게 함유된 터페노이드 성분은 항산화 작용을 도와 피부노화를 방지하고, 피부의 탄력을 높이면서 보습효과도 있어 피부 건강에 도움을 받을 수 있다. 염증을 완화해 피부 트러블 예방과 피부 미백 효과에도 좋아 건강한 피부를 유지하는 데 좋은 식품으로 알려져 있다.

▲아홉째, 소화 개선에 좋음

은행에는 섬유질 성분이 풍부하게 함유되어 있어 장내 환경을 조절해 줘 소화 효소를 촉진하고 소화과정을 원활하게 해 변비를 개선해주는 좋은 식재료로 알려져 있다. 특히 위장을 따뜻하게 해 소화기능을 촉진해 위장장애나 소화불량이 있는 사람들에게 소화건강을 증진시키는 데 효과가 좋은 식품이다.

<박계영·김식문화연구원 대표>

광주매일신문 배려 교통문화 실천운동 캠페인

QR 코드 스캔하여 차만손 영상 보기

차·만·손이 왜 필요할까요?

보행자 교통사고 예방

'22년도 전체 보행자 사망자(933명) 중 횡단 중 교통사고 사망자 54.6%(509명) 차지

도로 횡단 의사 표현

'22. 7. 12 도로교통법 개정 시행 보행자가 횡단보도 통행하려는 경우에도 일시정지 의무

운전자와 소통하는 문화

차량 양보율(광주·전남) 9%
→ 차·만·손 수신호 실천 시 86%

차·만·손 어떻게 실천해요?

보행자 실천방법

- 1 도로를 건너기 전 좌·우를 살핀다.
- 2 다가오는 차량을 향해 손을 90도로 뻗는다.
- 3 운전자와アイコン택하며 손바닥을 보인다.
- 4 차량이 멈추면 도로를 건넌다.

운전자 실천방법

- 1 도로를 횡단하려는 보행자가 보이면 서행한다.
- 2 보행자가 통행의사를 표시하면 일시정지한다.
- 3 보행자가 횡단보도에서 완전히 벗어나면 지나간다.

주관 TS 한국교통안전공단

참여기관 광주광역시 광주광역시 전라남도 광주경찰청 전라남도경찰청 광주광역시교육청 전라남도교육청 도로교통공단

지원기관 광주광역시교통문화연구소 전라남도교통문화연구소 광주광역시교통문화연구소

후원기관 손해보험협회