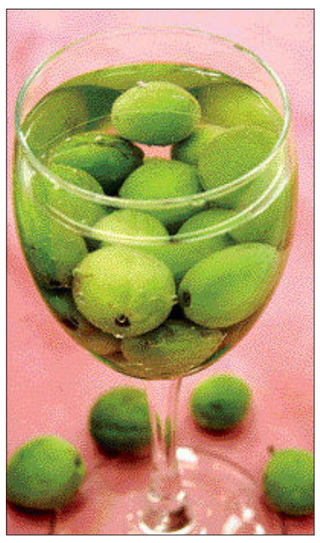
식품 집중 탐구 매 실

여름철 매실은 '푸른 보약'

99세까지 88하게

식중독·배탈 예방 치료
칼슘·철분 등 영양 풍부
알콜 분해에도 효능
매실수확의 적기는 6월


매실은 유기산과 비타민이 풍부해 거친 피부를 촉촉하고 윤택하게 해주기 때문에 화장품의 재료로도 사용된다.

지난 1999년 TV드라마 '허준'에서 주인공 허준이 역병을 매실즙을 이용해 치료하는 장면이 방송된 이후 한때 매실관련 제품이 날개 돋친 듯이 팔렸었다.

때아닌 사랑 때문에 씨가 마를 정도로 유명세를 치렀지만, 매실은 두터운 마니아층을 확보하고 있는 몇 안되는 과실이다.

매실은 무더운 여름을 건강하게 보내는 데 유용한 식품으로 널리 알려져 있다. 매실즙은 전통적으로 여름철 배앓이를 다스리기 위한 민간요법으로 애용됐다.

매실에 들어있는 피크린산이라는 성분이 독성물질을 분해하는 효능이 있기 때문이다. 식중독, 배탈 등 음식으로 인한 질병을 예방 치료하는 데 효과적이다.

식품 의약품 안전청은 장 속 유해세균 번식 억제를 매실의 효능으로 꼽고 있다. 눈치빠른 일본인들은 매실의 이 같은 특성에 일찍이 눈을 떴다. 생선회를 즐기는 일본인들은 식중독에 걸리는 것을 예방하기 위해 초밥을 쌀 때도 우메보시(매실장아찌)를 넣어 먹고 있다.

매실을 구성하고 있는 성분의 85%는 수분이다. 나머지 10%의 당분과 5%의 유기산이 차지한다. 유기산 가운데 시트르산(구연산)의 함량이 다른 과일에 비해 월등히 많다.

매실의 시트르산은 섭취한 음식을 에너지로 바꾸는 대사작용을 돕고 근육에 쌓인 젖산을 분해, 피로를 풀어준다. 칼슘의 흡수를 촉진하는 작용도 한다.

특히 유기산은 위장의 운동을 자극해 입맛과 소화를 촉진하기 때문에 입맛이 없는 여름에 제격이다. 이 같은 이유 때문에 여름철 매실은 푸른 보약으로도 불린다. 매실을 이용한 각종 식음료가 여름철에 사랑받는 이유이기도 하다.

매실은 알코올 분해에 뛰어난 효능을 발휘한다. 매실주가 꾸준히 사랑받고 있는 이유다. 한국 식품과학회에서는 매실즙이 알코올을 분해하는 ADH 효소의 활성과 함께 숙취의 원인물질을 분해하는 ALDH 효소의 활성도 높인다는 연구 결과를 발표하기도 했다.

매실의 자극적인 향을 내는 피루브산은 간의 해독작용을 돕는다. 또 다른 성분인 카데킨산은 장 속의 유해세균 번식을 억제해 염증을 예방하는 것으로 알려져 있다.

또 매실에는 같은 무게의 사과보다 칼슘이 4배, 철분이 6배, 마그네슘은 7배, 아연은 5배 이상 많이 들어있다.

매실은 소독 살균 작용이 뛰어나 식중독, 배탈 등을 다스리는 민간 약재로 사랑받아온 대표적인 과실이다.

매실의 수확기간은 5월 말부터 6월 중순까지다. 망종(芒種·6월6일 무렵) 이후 수확한 매실의 효능이 가장 크다. 매실 수확의 적기인 셈이다.

그러나 매실을 날 것으로 그냥 먹는 것은 금물이다. 덜 익은 매실의 씨와 과육에 아미 그달린 이라는 독성 물질이 들어 있는 데 많이 먹으면 유독한 청산(靑山)으로 분해돼 중독 우려가 있다.

매실주 등 음식이나 약재로 가공하면 청산 성분은 대부분 희석된다. 또 매실은 신맛이 강해서 날것으로 먹기 힘들고 치아도 상할 우려가 있다. 게다가 덜 익은 매실은 식중독의 원인이 될 수 있기 때문에 반드시 가공해서 먹어야 한다.

가장 손쉽게 만들 수 있는 가공식품은 매실진액이다. 매실의 씨를 빼고 강판이나 블렌더에 갈아 꼭 짜서 즙을 낸다. 이 즙을 냄비에 넣고 약한 불에서 걸쭉해질 때까지 푹 끓이면 된다.

이 액을 한두 숟가락 정도 물에 풀어 꿀이나 설탕을 타면 훌륭한 매실 음료가 된다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr
/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

▶ 매실 요리

"날 것으로 그냥 먹으면 탈 나요"

▲매실 장아찌

요리 : ①과육이 많은 매실을 골라 씻은 후 칼집어 넣어 씨를 빼낸다 ②과육에 소금을 뿌려 4시간 가량 졸인 후 액을 따라낸다 ③물기를 짜내고 매실과 설탕을 1 : 1 비율로 설탕에 절인다 ④보름 정도 지난 후 과육을 건져낸 뒤 과육만을 먹거나, 고추장에 버무려 먹는다.

▲매실 소다수

요리 : ①매실을 깨끗이 씻어 강판에 간다 ②매실 갈아낸 것에 황설탕을 넣고 1시간 가량 졸인다 ③매실 조청을 만들어 ②에다 탄산수나 사이다를 넣고 섞은 다음 꿀을 넣고 마무리 한다.

▲매실 삼계탕

요리 : ①소금을 넣고 끓인 물에 닭을 4초 가량 담갔다 빼낸다 ②닭에 매실, 쌀, 대추, 은행, 인삼, 마늘, 감초를 넣고 1시간 30분 정도 끓인 뒤 소금 간한다 ③취향에 따라 다시마 육수를 사용해도 색다른 맛을 느낄 수 있다.

▲매실 탕수육

요리 : ①돼지고기를 매실과 달걀 노른자로 버무린 다음 고구마 전분을 넣고 반죽한다 ②180℃ 기름에 노릇노릇하게 두 번 튀겨낸다 ③매실청과 야채를 넣고 소스를 만든다 ④소스가 끓으면 새콤 달콤하게 간을 맞추고 물녹말을 풀어서 농도를 맞춘다 ⑤튀겨낸 탕수육 위에 매실 소스를 끼얹어 준다.

〈도움 주신분· 김지현 요리학원 이순철 연구원〉

매실 장아찌

매실 삼계탕

매실 소다수

매실 탕수육

"더위 먹거나 땀 많이 흘릴 때 효능"

매실은 매화나무의 열매로 시고 따뜻한 성질이 있다.

약재로 쓸 때는 껍질을 벗기고 씨를 발라낸 후 연기에 그을린 뒤 말려서 검게 되는 것을 쓰는데, 이것을 '오매(烏梅)'라고 부른다. 조선시대 단오에는 임금이 친히 중신들에게 '오매'를 주재료로 만든 '제호탕'이라는 보약을 내려 신하들의 여름 건강을 챙겼다고 한다.

매실이 여름철 더위를 먹어 입이 바짝 타는 것을 그치게 하며, 땀을 많이 흘리는 데 좋다는 것을 고려한 임금의 배려였던 셈이다.

매실은 또 지혈효과가 뛰어나 대변이나 소변에 피가 섞여 나오거나 자궁출혈이 있는 경우에 좋으며, 폐의 기가 허약해져 생기는 만성 기침에도 효과가 있다.

매실을 소금에 절인 '백매(白梅)'를 입에 물고 있으면 입냄새를 없애준다고 해 민간에서는 구강청정제로도 애용했다.

매실주는 물고기의 독을 푸는 데도 좋아 매운탕이나 생선회를 먹을 때 적합하며, 입맛을 돌게하고 하고, 피로를 풀어주는 효과도 크다.

포도당이 분해돼 간의 '크렙스 싸이클'을 원활하게 만들어주는 역할을 하기 때문이다. 뿐만 아니라, 매실 속의 구연산은 강한 해독작용과 함께 묵은 피를 제거하고 간기능을 활발하게 만들어주는 효과가 있으므로 차로 만들어 장기복용하면 좋다.

그러나 병의 기운이 심할 때는 매실의 섭취를 피해야 하며, 땀을 많이 내야 할 감기초기나, 위산이 많아 속이 쓰린 경우에는 주의해야 한다. 많이 먹으면 치아를 손상시키기도 한다.

〈광주 예인한의원〉

금천공인중개사
☎(핸)011-9600-4563

【공장 창고부지 및 투자추천물건】
◉비아동
·자연녹지 2000평 당89만원 도로접 분할매각가능
◉나주
·남평 1800평 당23만원 관리지역 도로접 토목완료 분할매각 임대가능
◉북구 동림동
·생산녹지 1000평 당 42만원 도로접
◉평동공단 준공업지
·900평×62만원
◉평동공단내 공장 대지
·550평 건200평 융2억 매5억1천만원
◉기든식당 부지
·250평×230만 공원앞 조망권 최상 신개발지 삼거리 코너

【상권최고 4층 상가건물 매매】
◉대56평, 건120평 보1억8천 月400만 4거리코너 매7억2천만원
◉아파트 2천세대입구 상가 대43, 건120 보8천 월200 매4억 1천만
◉신축원룸 대87, 건140 보9000 월430만 룸13개 최고급자재, 최신설비 매5억3천

첨단월계공인중개사
☎(代)972-4585 핸 011-604-6205
(첨단지구 부영A LC빌딩 사거리)

첨단중심 상업지역
·정부지방청사 예정지앞 200평
·부영·호반@정문부근 145평, 135평
·신가동 상업지역 100평 화원, 음식점 적합 투자유망 230만원

첨단 원룸 건물급매
·대72 건145 원룸15개 투룸3개 쓰리룸 1개 보1억1천만 월490만 매5억 조정가

첨단 아남전자 인근 투자지
·장성, 남면, 진원면 담양 대전면 급매물 다량 상담환영

상가건물
·대70 건110 보9천만원 월160만 매매 4억(조정가) 호반2차 미라보@입구 월계초교앞
·대80 건200평 보9천5백만 월5백8십만 융자3억5천 매8억

첨단 인근 자연·생산녹지
·북구 지야동 30m도로인근 전·후면 도로접 가든, 찻집, 창고물류공장최적 440평
·북구 삼소동 30m도로접 아남뒷쪽 2000평 분할가능 가든, 공장, 물류최적

광산구 도천동 하남산단 9번도로
·인근, 진입로 8m도로, 700평, 1100평 공장, 창고물류지적합

경관좋은 종교용 최적지
·곡성 옥과면에서 5분거리 종교, 휴양, 복지시설, 골프산 아주좋음 17000평 매매14억

자연 준공업지역 급매
·지죽동 준공업지역 4차선도로접 680평 72만 공장부지 투자 적합
·소촌동 자연녹지 도로접 2700평 57만 공장부지 종교부지 투자적합

금보부동산컨설팅
☎(代)261-8949 핸 011-602-2233
(북구 우산A 문흥초등학교 정문앞)

토지매매
·첨옥동 동사무소건너편 자연취락지역 1종주거 160평, 398평(전원주택지, 식당적합) 매매가 평당60만원
·담양군 담양읍 남도대학부근 관리지역 대로변 428평 전원주택, 가든 적합 매매가 평당85만원
·광산구 옥동(쌍동)소재지 대로변접 대지180평(식당, 상가 적합) 평당 매매가 190만원
·나주시 봉황면 송현리 2차선도로접 답1,082평 당20만원
·담양군 남면 구산리 2차선 국도접 관리지역 약2070평 매매가 평당 10만원
·서구 벽진동 자연녹지 13,600평 평당40만원
·남구 양림동 자개밭지역 아파트 약 20000세대 주변 약1,20평(상가적합) 평당 550만원

주택매매
·북구 문흥동 대지75평 건평50평 고시원 원룸부지 최적 평당가 220만원

임야매매
·담양군 대덕면 용대리 산24,900평 당4,000원

건물매매
·북구 용봉동 전대후문앞 대지 약68평 건평149평(지하1층 지상4층) 세보증금 1억1000만원 월240만원 매매가 5억2000만원
·북구 문흥동 상업지역 대지120평 건평542평(지하1층 지상8층) 세보증금2억1500만원 월800만 매매가4억
·서구 유촌동 바들마을내 대지 160평 건평670평(지하1층 지상5층) 세보증금 2억8000만원 월1900만원 융자10억포함 매매가 23억5000만원
·북구 일곡동 대지 145평 건평 450평(지상5층) 세보증금 1억8500만원에 월 1400만원 융자 7억 5,000만원 포함 매매가 16억
·북구 용봉동 25m 대로변 대지103평 건평175평 3층건물 엘리베이터 설치 세보증금 2억200만원에 월615만원 매매가 9억5000만원
·북구 중흥동(북구청앞) 대지112평 건평317평(지하1층 지상5층) 세보증금 3억3000만원 월900만원 매매가 13억5000만원(융자8억1500만)

고시원 매매
·용봉동 전대후문부근 대지50평 건평100평(3층신축) 최고급시설, 월수입 780만원 매매가 4억6000만원

주유소 및 주유소 부지매매
·북구 오치동 대지445평 건평210평 현재상업중 주유소·주유기 9대 세차가동 매매가 16억

원룸 매매
·북구 용봉동 전대후문부근 대지 60.5평 건평112평 9층 보증금 2000만원에 월363만원 매매가 3억7000만원
·동구 산수동 대지 103평 건평160평(3층 신축) 세보증금 1억3900만원에 월200만원 9층 주인거주 매매가 4억7000만원(융자2억포함)
·원룸주택, 고시원, 건물, APT, 토지 다량보유 상담환영 물건 접수 바랍니다.

'팜'(코코넛) 부동산서비스
【체험적 가치를 제공해 드립니다】
핸 011-600-0380

영혼과 마음의 안식처, 如偉地는 영원히 편안한 환장(驩章)에 실낙원(悉樂園)입니다.

【담양군 봉산면 가곡리 8600평(축척변경평, 국55평포함)지분소유권에서 드디어 단독분필 등기로 전환】
- 횡입수의 배려은 곧 선영(선산)과 동심동체(표리상응, 혈연일체)입니다.(유기적 전체, 필연적 관계)
- 신의 길흉을 보는 방법을 요약하면 심혈가지가되나 그중에서도 중요한것은 선산의 앞쪽과 뒤쪽을 볼줄알아야 하며(뒤쪽面 매우 중요. 특히 횡입수에는 재차 강조해도 지나치지 않고, 신의 배치 뿐만 아니라 형세나 방향까지 고려하면 더더욱, 先 흉과는 대단히 중요한 곳입니다, 입수(혈)는 혈의 길흉을 판단하는데 있어 가장 민감하고 중요한곳 중의 하나입니다.(驩章園, 悉樂園 밖의 세계는 黃沙과 風塵 뿐이기 신의 등판에서 와서 묘제(호묘)가 모인다는 측간입수에 묘혈 명혈로 형성한 기운이 흐르는 蜂腰鶴膝 지세의 정점혈처 오행, 금·화(문화,학문). 즉 훌륭한 사람들이 모이고 대대로 석학과 재상이 나오는 正穴(吉地)
- 연계하여 활용하시면 일석삼조로 상징적, 기능적, 경험적편익을 동시에 누리실수있으며 나름(V-P)이 큰 소중함과 함께 높은 수준의 요구(욕구+욕망)를 만족시켜드립니다.

매매가 협상후 접촉
※협고로 음락당은 1평당 10만원씩 단 '결평'에 수십억에 거래되는 것도 있음.
※위의 悉 字의 米는 釆의 米와 같은 의미로 기운을 발산하는 매체인 米가 위에있고 心이 아래에 있으니 협의지기가 필밀위 지유지지로 향하여 마음을 움직이는 형상으로 이는 동기상응 내지 감응을 상징하며, 쉽는 편안하고 고고, 자유롭고, 태평, 태만, 고태, 통태 한다는 뜻의 통합 혈로 '지(地)차천(心)대(아래 음양의 기가 화합하고 서로 존중하며 도우니 화목하고 발전하며, 인간이 얻을 수 있는 운세중 가장 만족되고 빠른는 것으로 뫼매는 '토'이고 내매는 '금'이니 토생금하여 米(釆)가 心그릇을 즐겁니다.
-옥호, 불주역학자(선천상수역)-

정원공인중개사
☎(代) 227-3031
(핸) 011-608-1101

본업소는
충장로·황금동
금남지하상가

임대
매매
전문중개업소
입니다.

위치 : 충장로2가(제일은행에서 충장로 쪽 50m 3층

금호공인중개사
☎(代)522-4585, 핸 011-603-3663
(서방E마트 사거리)

*병원, 카센타, 상가부지
·월산동 와곽순환도로 30m×10m카도 약90평 평당550만 현재 카센타 성업중
·서방시장 맞은편 약 140평 평당 600만 상업지역
·본촌동 주공ATP입구 약500평 평당400만
·운남 주공ATP안쪽 삼거리 카도 약110평 평당 600만
·월산동 상업지역 로터리 부근 약 100평 평당 600만
·평동공단 2·3공단 보상완료중 도로 개설시 투자가치 최고 평당 90만

*싼 땅 투자
·1억 5,000만원에 화순 임야 2만6000평 관리지역 포함 향후 전원주택 10채 이상 허가 날수 있음.
·8,000만원에 이장동 750평 야산
·운남동 생산녹지 약710평을 3억7,000만 인근 순환도로 개설중 투자로 적합

※상가·병원·약국건물 다량보유함

*생산녹지, 자연녹지
·장수동 최대 5,000평까지 평당 45만원에 매입가능 도로접, 대형차 진입가능

*2종·3종 주거지역
·약240평 및 300평 부지 평당140만 투자 최적

*향후 식당·유원지 부근
·수완동 자연녹지 약270평 평당 70만 도로접

*성업중인 주유소
·총 대지면적 530평 20m×10m 카도 주유소 및 식당. 카센타 전부포함하여 12억 매도 희망 즉시 인도가능

*나주 금천 상업지역
·금천 첫번째 사거리 카도 약280평 평당155만원 향후 투자로 유망 삼면이 도로접

*봉선동 병원·식당부지
·쌍용 ATP및 인근 ATP 밀집지역 30m대로변 약600평 평당420만 주변 시세 600만

에셋코리아 부동산컨설팅·정기윤법무사
법 원 경 매
☎ 222-8446 (법원경매입찰장 옆)

▶아파트

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
두암동 주공17평형	4,200	2,940
운암동 주공17평형	8,000	6,400
일곡동 한국24평형	7,400	5,180
금호동 우미40평형	13,500	9,450
풍림동 삼호기든32평형	8,200	5,740
월계동 우미28평형	8,400	5,880
치평동 라인대주25평형	8,600	6,000
화정동 라인대주44평형	1억8,200	1억2,740
방림동 모아29평형	6,300	4,410
풍암동 동부44평형	2억3,000	1억6,100
문흥동 금호49평형	2억	1억4,000

▶주 택

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
광산구 임곡동 대178평 건84평	7,200	3,200
두암동 대75평 건61평	1억7,500	9,800
풍향동 대211평 건91평	5억4,000	3억
학동 대44평 건338평	9,000	5,100

▶다가구(원룸)

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
문흥동 대40평 건189평	5억2,600	2억3,500
풍암동 대84평 건107평	3억1,700	2억2,100
동명동 대58평 건159평	3억1,600	2억2,000
소촌동 대119평 건189평	3억9,000	2억7,500

▶근린시설

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
화정동 대57평 건161평	3억9,000	2억2,000
치평동 대138평 건445평	16억2,000	13억
화정동 대437평 건983평	51억3,900	14억7,300
금남로가 대328평 건598평	22억6,700	6억5,000
신안동 대76평 건211평	4억8,300	2억1,600

▶모 텔

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
신안동 대100평 건260평	6억2,000	1억8,000
수기동 대31평 건396평	13억	4억6,800
월산동 대143평 건403평	10억	3억7,000
금동 대107 건337	12억	6억8천

▶농 지

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
장성군 삼서면 1267평	5,800	3,270
동구 지산동 209평	1억	3,700
광산구 송산동 378평(지연녹지)	2,500	1,400

▶근린주택

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
봉선동 대368평 건157평	4억	2억2,700
운남동 대584평 건179평	19억8,500	5억6,900
광산구 우등 대1008평 건261평	5억1,600	3억6,000
풍암동 대185평 건399평	4억	2억2,000

▶임 야

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
나주시 동강면 936평	7,200	3,200
영암군 금정면 25,383평	7,500	5,300

▶공 장

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
광산구 평동 대1000평 573건평	13억	9억
나주시 영산동 대1528평 건657평	7억5천만	4억2천만
광산구 평동 대1300평 건1619평	25억	14억

▶일반물건

·삼호읍 남전리 산45번지 1307평, 삼호읍 용암리 산75-4번지 대지1414평 매매 평당33만, 두필지 매매시 평당28만
·금해 구례군 공장 2002년준공필. 대지770평, 건평198평 감정가 2억5천, 매1억5천(식품가공공장 적합)

일반낙찰물건/다량보유
☎ 222-8446
공인중개사 대표 김 갑 순
★ 상담환영 ★