식품 집중 탐구 도라지

감기가 '뚝'… 산삼 못지 않은 '영약'

99세까지 88하게

기침·가래 다스리고 기관지도 보호
항암·수명 연장 효과 새롭게 각광

비싼 인삼 대신 서민들의 사랑을 받아온 도라지는 산삼 못지 않은 약효가 있다고 알려져 있는 또 다른 영약(靈藥)이다.

도라지는 기관지를 보호하고 각종 기관지 질환을 다스리는데 효과가 있는 약초다. 도라지가 함유하고 있는 사포닌 성분 때문이다. 일종의 트리테르페노이드(triterpenoid)계 사포닌 성분으로 기관지의 분비기능을 촉진해 가래를 삭히고 목이 아플 때에 효능을 발휘한다.

도라지의 약효를 대표하는 사포닌 성분은 진정, 해열, 혈당 강하, 콜레스테롤 대사개선, 위산분배 억제효과 등 여러 약리효과가 있다.

예전에는 도라지가 염증에 미치는 영향에 대한 연구가 진행됐으나 최근에는 암에 대한 효능을 규명하려는 연구가 활발하게 진행되고 있다.

간을 보호하고 몸의 면역력을 증진시키는 약리효과가 조명되면서 도라지를 이용한 암예방 치료 가능성이 새롭게 대두하고 있는 것이다.

특히 도라지에 함유된 이눌린(inulin) 성분은 생쥐를 이용한 항암실험에서 강력한 항암활동을 하는 것으로 확인됐다. 이같은 작용은 폐암을 연구하는 과정에서도 밝혀졌다. 동의대 한의과대학 연구실이 내놓은 도라지 추출물이 폐암세포에 미치는 영향분석 결과가 그것이다.

연구결과 폐암세포의 종류에 따라 암세포 증식억제 효능에 다소 차이가 있었으나, 도라지 추출물이 특정 유전자가 생성되는 것을 조절함으로써 암세포의 증식을 억제했다. 이는 암세포 자살(apoptosis)과 관련이 있을 것으로 추정되고 있다.

정상세포가 유전적으로 손상되었을 때는 종양세포로 변하지 않고 스스로 소멸하게 돼있는데, 이러한 자연적인 메커니즘을 세포사멸이라고 한다. 그러나 암세포는 악성세포인데도 자살하지 않고 계속 증식하는 것이 특징으로, 도라지 성분이 암세포 자살을 유도하는 데 관여한다는 설명이다.

여기에다 도라지에 함유된 물질들은 곰팡이의 독소 생성을 감소시키며, 실험동물에 투여했을 때 식균작용을 촉진하기도 했다.

실제 도라지 추출물을 이용한 실험에서 염증성 질환관련 유전자들이 현저하게 억제됐으며, 강력한 항산화 작용을 하는 것으로 나타났다.

최근에는 염색체 말단에 존재하는 텔로미어(Telomere) DNA에 도라지 추출물이 영향을 미친다는 새로운 사실이 밝혀지기도 했다.

텔로미어는 인간의 수명을 조절하는 역할을 하는 것으로 알려져 있는 DNA다. 정상세포의 경우 텔로미어가 소멸되면 세포가 죽는 데, 암세포의 경우 텔로머레이즈라는 효소의 강력한 활성에 의해 세포분열이 계속되더라도 텔로미어의 길이가 변하지 않고 생존한다.

흥미롭게도 도라지 추출물은 텔로머레이즈 효소의 활성화를 막는 것과 연관이 있으며, 이를 조절하는 유전자의 발현을 강력하게 억제한다는 사실이 규명된 것이다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr
/사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

도라지는 초롱꽃과 도라지속으로 분류되는 다년생초다. 흰색 꽃이 피는 것을 백도라지, 꽃이 겹으로 피는 것을 겹도라지라고 한다.

박은서 원장의 식품과 한방

"천식·편도선염 시달리는 환자에 좋아"

도라지는 당분과 섬유질, 칼슘과 철분이 많은 우수한 알칼리식품이다.

약재로는 '길경(桔梗)'으로 부르며 맛이 맵고 쓰지만 성질이 평하여 주로 폐경락을 통하게 한다. 폐를 맑게 해주는 작용을 하기 때문에 가래를 배출하고 기침을 멈추게 하는데 탁월한 효과가 있다. 도라지의 주성분인 '사포닌'은 기관지 분비를 촉진시켜 가래를 삭혀주는 효능이 있다. 담배를 많이 피워 폐기능이 약해진 사람, 천식, 기관지염, 인후두염, 편도선염에 시달리는 환자에게 좋다.

한의서에는 "맛이 써서 인후종(咽喉腫)을 치료하며, 약기(藥氣)를 끌고 상승해 가슴막힌 것을 열어준다"며 효능을 소개하고 있다.

또 "폐기(肺氣)의 울체로 인한 인후통이나 폐옹(肺癰), 해수(咳嗽)등의 증상에 응용된다. 특히 제약(諸藥)을 폐쪽으로 상승시키기에 폐나 인후부의 요약(要藥)으로 사용된다"고도 기록되어 있다.

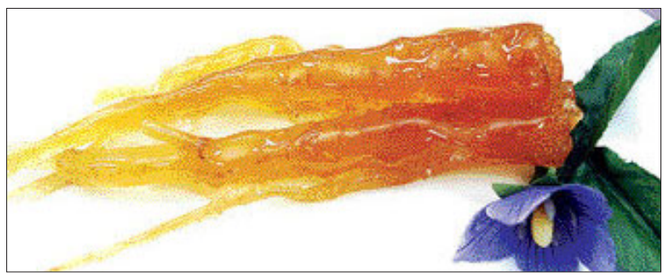
또 고름을 빠지게 해 부스럼이나 상처를 아물게도 한다. 따라서, 늑막염, 폐결핵, 폐농양 뿐 아니라 여드름에도 좋다. 물론 어혈(瘀血)을 체외로 배출시키는 작용도 한다. 궁극적으로, 작은 상처도 곪기 쉬운 체질을 개선해 주기도 한다.

건위강장(健胃剛腸)효과도 우수해 과음했을 때 속을 풀어주며, 술독도 없애준다. 쌉쌀한 맛은 잃어버린 입맛을 찾게 하는데 좋다.

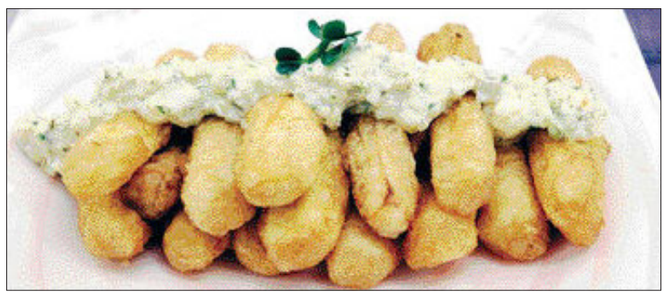
그러나 진액소모가 많아 보음(補陰)이 필요한 음허해수(陰虛咳嗽)인 사람(오후에만 손,발,가슴에 열이 오르고 대변이 굳으며 입안이 건조한 사람, 또한, 해질녘부터 기침이 심해지는 사람)은 금한다. 또한,피를 녹이는 작용이 있기에 각혈할 때는 피해야 한다.

〈광주예인한의원〉

▶ 도라지 요리
"물에 충분히 담가 쓴 맛 우려내야"



▲도라지 전과=〈만드는 법〉 ①말린 도라지를 물에 불려 오래 삶는다 ②삶은 도라지의 단단한 속대를 발라내고 겉부분 만을 준비한다 ③엿물에 생강 몇 점을 얇게 썬다 ④엿물에 도라지를 넣고 1시간 이상 졸이다가 검붉은 색으로 변할 때까지 둔다.



▲도라지 튀김=〈만드는 법〉 ①도라지를 담근 물에 소금을 넣고 문질러 쓴맛을 빼낸다 ②먹기좋게 자른 도라지에 밀가루를 묻힌 다음 달걀물을 입히고 튀긴다 ③마요네즈에 레몬, 후추, 파레시가루, 오이피클 국물을 넣고 소스를 만든다 ④도라지 튀긴 것에 ③을 뿌린다.

▲도라지 구이=〈만드는 법〉 ①쓴맛을 뺀 도라지를 깨끗이 씻어 물기를 제거한 뒤 조각으로 잘라 밀대로 납작하게 민다 ②①에 참기름과 장을 약간 발라준다 ③고추장, 진간장, 대파 다진 것, 마늘 다진 것, 설탕, 물엿, 참기름을 넣어 양념장을 만든다 ④팬에 기름을 두른 후 ②를 앞 뒤로 살짝 지진다 ⑤④에 ③의 소스를 앞 뒤로 2~3번씩 발라가며 굽는다.

▲도라지 골뱅이무침=〈만드는 법〉 ①쓴맛을 뺀 도라지를 채썬다 ②오이, 당근, 양파도 채썬다 ③고추장, 식초, 물엿, 다진마늘, 다진 파를 넣어 양념장을 만든다 ④채썬 야채와 골뱅이에 양념장을 넣어 버무린다.

〈도움 주신 분= 김지현 요리학원 이혜련연구원·푸드스타일리스트 김나형〉

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 오랜전통있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

정우부동산랜드
☎(代)671-0923 핸 011-607-2213
(진월동 대성여고입구 동성고후문시이)
남구 석정동(전) 1876평 매도
·대촌부근G/B (나무식재됨)길양호, 평당12만원
도곡 전원주택부지 147평 매도
·원화리 현재나대지 평당 45만원
담양 대덕용대리 임야 24180평
·포장도로 근접(농림관리지역) 평당1만4천원
화순읍 다지리 농가주택 187평 매도
·한옥25평 도로양호 매도가 7500만원
진월동 상가부지 256평 매도
·중랑(3종) 10M도로접 나대지 평당220만원
매월동 자연녹지 240평 답
·매월농장부근 농로접 평당55만원
생녹지 357평 도로접 평당120만원
남구 이장동 투자용 논 684평
·포장사입구 시멘트농로접 평당14만원
2층원룸 대69 건93평 매도
·서동(대광버무부근) 융8천 보8천만 월100 매도 29억원
개간밭 및 임야 4만7천평
·화순이양용반(밭2만1천, 임야2만6천평)평당6천원(수현장, 기도원)
나주남평동사리 400평 대지
·남평중교부근 일반주거지(전)도로접 평당65만원
왼도신지 대곡기든부지 1216평
·평사리해수욕장부근 토지 평당20만원(민박신축적합)
상업지역 130평 급매
·월산동 40M외곽도로접 단층주택(일반상업지역) 평당 530만원
기도원수련원부지 3700평
·화순이양초방리(전,답,대지)3700평 관리지역 평당 2만5천원
※자세한 정보는 홈페이지 한글주소: 정우부동산 또는 영문주소: bds13.co.kr 으로

중개법인 리치부동산관리(주)
☎062)233-9311~3
화순군 남면 대곡리 청용골
답 10,123㎡(3,062평)
농업보호구역
평당 30,000원
시설물 : 파이프비닐하우스 600평(300평×2)
주택 20평
전기시설 설치됨(16㎾)
전화 설치됨
절반이상 녹차식재(3년)
현황 : 평탄한 지형임
(좌측)약300m이상 계곡에 접함
(우측)약300m이상 4m포장도로에 접함
• 부동산 경매
• 부동산 투자분석
• 부동산 재산관리
• 문중 재산관리
오건교 016-615-3900

빛고을랜드공인중개사
☎062)674-1500 010-9455-2200
(암파동 드리마 세트장 옆)
비젼있는 남구, 지금이 투자의 최적기입니다
나주 남평면 노동리
·대지 650평 당25만원 절터 별장 전원주택지 최고지역
남구 압촌동 주택1동 매매
·단독 슬라브 1층 대지 95평 건평 약30평 매매가 7700만 차고지 텃밭 조경
남구 이장동 답500평 급매매
·평당25만원 마을앞, 도로접 투자 유망지역
서구 서창동 전560평
·당23만원 절골 마을 옆 투자 적합
남구 화장동 답1200평
·당11만원 양촌동과 월성동 중간 사이 위치 좋음 투자 적합
원산동 답700평 20만원
·농로접, 투자적합
서구 풍암동 1036-20번지 주거용지
·대지60평 매평당150만원 원룸, 사무실, 창고 적합
남구 이장동 전680평매매
·차량진입가능, 당15만원 주말농장적합(투자유망지역)

첨단월계공인중개사
☎(代)972-4585 핸 011-604-6205
(첨단지구 부영A LC빌딩 사거리)
급매매
첨단 삼소동
첨단인근 30m도로접
1000평 공장·창고부지적합
첨단중심 상업지역
·점부지방청사 예정지앞 200평
·부영·호반@정문부근 145평, 135평
광산구 신창동 급매매
·신창지구 아파트부근 908평 녹지 투자적합
첨단 원룸 건물급매
·대72 건145 원룸15개 투룸3개 쓰리룸 1개 보1억1천만 월490만 매5억 조정가
첨단 인근 자연·생산녹지
·북구 지야동 30m도로인근 전·후면 도로접 가든, 찻집, 창고물류공장최적 440평
싼 공장, 창고부지 "급매매"
·광산구 도천동 하남산단 9번 도로 부근 (550평, 700평, 1100평

국민공인중개사
핸 011-635-7939, 010-3114-6103
(두암동 무등도서관사거리 농협맞은편 2층)
건 물
◎9억 8천 빌딩
대100평 건140평 보증금 2억6천 월세500만원
◎7억9천 빌딩 급매
광산구 서봉동 대270평 건287평 보1억3천 월450만원
◎5억 5천 원룸매매
지산동 대98평 건200평 보증금1억3천 월460만원
◎13억9천 빌딩 20×10m코너
전대 후문 대110평 건320평 보9억3천 월900만
◎12억점포 8칸 빌딩부지 30×6m코너
보증금 1억 월550만원 포함
◎17억1층 점포 12칸 빌딩부지
보증금 1억5천 월750만원포함
아파트 7,000세대 상권
◎26억 상업지역 빌딩
대186평 건890평 보증금 5억 월1800만원
◎47억 빌딩
대600평 건1000평 보10억 월세3000만원 용지20억 포함
◎125억 빌딩 급매
대675평 건6,000평
주유소 전문중개
◎9억 주유소 급매
대300평 35m도로변
◎11억5천 시외 주유소
기사식당 카센타 포함 2000평 장사잘됨
◎13억5천 시내 주유소 급매
대400평 일매출 800만-900만원
◎LPG충전소, 주유소부지
광산구 36×10m코너, 평당260만원 신개발지역
병원부지 전문중개
◎360평 평당 750만원
◎210평 평당 800만원
◎550평 평당 650만원
땅
◎정비 공장부지 600평
상업지역 35m 도로접 평당 270만원
◎빌라부지 1,000평
제2종주거지역 대지 평당140만원 8면도로접
◎수목원 30,000평(허가필)
평당 5만원(광주)
◎골프연습장 부지 8,000평
자연녹지 북구 평당 50만원
◎곡성 섬진강변 5000평
펜션, 연수원부지 관리지역 평당 7만원
◎제1종주거지역 1,000평
평당100만원 20m도로접
◎담양 임야 15만평 평당 1만원
◎관리지역 임야 7000평
담양 평당3만7천원 진입로 있음 경사도 15°
◎오피스텔부지 300평
전대후문에서 6~7분 도보 평당175만원
◎과수원 묘지가능 그린벨트 임야
1,800평 남향 경사도 15도미만 진입로 있음 심상흥골프스에서 10분거리 평당4만원
◎23억 종교시설 연수원 실버타운부지
12만평 건물 600평, 해남 60만평
◎전원주택지 고서500평, 광주남부근 700평
◎2억5천 임계장(육계)매매
33,000수 규모, 대(축사):1,479평 건(축사):550평, 1층기옥 148평 건 28평
공장 급매
각화동에서 10분 6억7천 대지1,400평 건물 500평
A3000세대 정문 10억 빌딩 급매
대90 건280
보증금 1억4,000 월 700만원
이장동 고급전원주택
대300평 건 약50평 장남향
빌딩 임대
• 두암동 홈플러스 빌딩임대 8층 80평 평당200만원 전시효과좋음

무등공인중개사
☎(代)383-5221 핸 011-609-5221
(상무지구 입구)
건물 매매
·상무지구 보증금 12억 월세2,200만원 매매가 52억
·보증금 35억 월세3,000만원 매매가 80억
·보증금 6억 월세 1,600만원 매가 28억
·상무지구 보증금 2억 월세 900만원 매매가 14억8천만원
토지매매(상무지구)
·670평 평당 900만원
·500평 평당 850만원 (상무지구 입구)
·278평 평당 1,400만원
·100평 평당 800만원 (시청역입구)
·120평 평당 570만원 (광송간도로접)
◎무임모텔부지
·도곡온천 700평 평당 75만원
◎골프연습장부지
·수완지구, 신창지구 3만세대주변 자연녹지 5,000평 평당 120만원
◎공장, 창고 및 기타
·비아동 자연녹지 2,400평 평당 50만원
·풍암동 자연녹지 1만평 평당140만원
·광산구 동산동 그린벨트 2만2천평 평당12만원(현 잔디밭 관리사있음)
·망월동 개발제한(자연녹지) 지역1,724평 평당19만원 (대지1,000평 평당40만원)
·장등동 주거지역 1,100평 평당 48만원

알파공인중개사
☎(代)974-0229 핸 016-602-9837
(광주 첨단지구, 국민은행건물 2층)
건물매매
◆ 매매가 : 22억
융자 6.5억, 보증금 5억
월세 1,200만원
◆ 매매가 : 28억
융자 9억, 보증금 4억
월세 1,700만원
토지매매
◆ 매매가 : 43억
공장용지(공단 내) 4,700평
◆ 매매가 : 38억
중심상업지(첨단) 1,100평
◆ 매매가 : 60억
상업용지(상무지구) 700평
◆ 매매가 : 11억
관리지역(전) 장성 황룡면 5,000평 잔디 식재, 한옥1채
◆ 매매가 : 25억
생산녹지(그린벨트) 광산구 22,000평 잔디 식재
◆ 매매가 : 3억, 4억
중심상업지(첨단)
-120평 4억
-100평 3억
★매매물건 접수합니다★