

식품 집중 탐구

썩

썩 요리

몸속 노폐물 배출 '간의 청소부'

썩향이 솔~솔, 식탁에 앉은 봄

99세까지
88하게

비타민C·철분 풍부...빈혈·골다공증 예방
3월~5월에 채취한 썩이 맛과 효능 최상

썩은 강인한 생명력을 상징하는 식물이다. 제2차 세계대전 때 원자폭탄으로 찌더미가 된 히로시마의 폐허에서 가장 먼저 썩을 피운 식물이 썩이었다는 것은 널리 알려진 사실이다. 단근신화에도 썩이 등장할 정도로 우리 민족과는 오랜 인연을 맺고 있는 약초다.

썩은 중장년층에게 추적으로 다가온다. 어린 시절 코피가 날 경우 구급약으로 썩을 등에 찢어 코를 막았던 일과 모깃불에 대한 아슬푸레한 기억은 40, 50대의 공통적인 추억이다. 음식과 약용으로 사랑받고 있는 썩은 마늘, 당근과 함께 성인병 예방 3대 식물로 꼽힌다. 썩의 대표적인 효능은 간 기능을 개선하는 것이다. 썩이 몸속에 쌓인 노폐물을 배출하는 효능이 있기 때문에 '간의 청소부'로 불린다. 이

처럼 간 기능을 활성화하기 때문에 피로회복과 체력 증진 효과를 나타낸다. 썩국을 해장국으로 먹는 것도 좋지만 썩이 알코올을 직접 분해하기 보다는 간의 해독기능을 돕기 때문에 평소엔 간을 보호하기 위해 썩을 먹는 것이 좋다고 한다. 썩 특유의 향기를 구성하는 성분은 '치네올'로 고대로부터 강장제로 사용돼 왔다고 전해진다. 썩은 다른 식물과 채소들에 비해 상대적으로

로 무기질과 비타민 함량이 높다. 썩은 카로틴과 철분 함유량이 유채 보다 많고, 특히 철분은 채소 가운데 높은 편에 속한다. 비타민A, B1, B2, 칼슘, 아연, 구리 성분도 매우 풍부하다. 또 카로틴, 비타민B2, 칼슘을 많이 갖고 있어 피부의 저항력을 높이고, 여드름 습진 등을 방지한다고 알려져 있다. 약용으로서 쓰이는 부위는 줄기와 어린잎이다. 엽병(葉病·잎자루)은 약용, 어린잎은 식용, 잎은 썩들의 재료로 사용됐다. 썩은 여성들에게도 권장되는 식물이다. 비타민C와 철분이 풍부하고 칼슘도 많아 빈혈이나 골다공증 예방에 효과적이기 때문이다. 특히 비타민A가 많아 썩나물 한 접시만 먹어도 하루 필요 비타민A를 섭취할 수 있다고 한다. 비타민A가 부족하면 세균에 대한 저항력이 떨어져 쉽게 질병에 감염된다. 그러나 썩을 많이 먹으면 몸의 저항력을 강화하는 효과를 볼 수 있다.



썩은 국화과(菊科)에 속하는 다년생초로 음력 단오 전후에 캐서 그늘에 말린 것을 약재(藥艾), 잎만 말린 것은 애엽(艾葉)이라고 한다.



▲썩자조림=①썩을 곱게 다진다 ②쇠고기, 돼지고기에 다진 마늘과 참기름, 소금 후춧가루를 넣고 여러번 치대면서 반죽하다가 다진 썩을 넣는다 ③④의 반죽을 동그랗게 완자 모양으로 빚은 후 밀가루에 살짝 굴려 가볍게 옷을 입힌다 ⑤조림장 재료를 냄비에 담아 한소끔 끓이다가 ⑥의 썩자조림을 넣어 돌돌 굴러가며 조리한다 ⑦조림장(간장 3큰술, 물 ½컵, 불맛·설탕 2작은술씩, 참기름 1작은술)을 곁들인다.



▲썩밀쌈=①썩을 곱게 갈아 고운 체에 걸면 거름 다음 밀가루와 소금을 넣고 거품기로 멍울이 생기지 않게 저는다 ②반죽을 2큰술 떠 넣고 숟가락 등으로 동그랗게 퍼서 밀쌈을 부친다 ③달걀은 지단을 부쳐 얇게 채운다 ④썩주를 거두절미한 뒤 끓는 물에 살짝 데치고 당근은 곱게 채 썰어 약간의 소금을 넣고 볶는다 ⑤불린 표고와 쇠고기를 얇게 채 썰어 쇠고기 양념에 버무려 국물없이 볶는다 ⑥썩밀쌈에 준비한 재료를 넣고 밀고 돌돌 말아준다.



▲썩버무리=①썩을 다듬은 후 맑은 물에 살짝 씻어 물기를 툇다 ②멸짬가루를 넣은 그릇에 담고 설탕과 소금을 넣어 섞은 후 손질한 썩을 넣어 가볍게 버무린다 ③찜통에 거즈를 깔고 ④를 얹어 10분 정도 찐다.



▲썩국= ①썩을 뿌리를 정리해 씻은 후 냄비에 담고 손으로 버무린다 ②썩에 밀가루를 넣어 고루 살짝 묻힌다 ③내장을 빼낸 멸치를 냄비에 담고 쌀뜨물을 부어 10분 가량 끓인 뒤 멸치를 건진다 ④③의 멸치국물에 썩을 넣고 된장을 풀어 한소끔 더 끓인 뒤 소금이나 청장으로 간한다.

(도움 주신분· 김지현이학원 김민경연구원)

기혈과 경맥 따뜻하게 '부인과 명약'



'썩은 백병을 구한다'는 말이 있을 정도로 다양한 방법으로 질병 예방과 치료에 쓰였다. 진시황이 찾던 불로초가 '썩'이라는 얘기가 있다. 성질이 따뜻해 소화장애 및 비위장애에 출혈이 생기기 쉬운 체질에 도움이 된다. 위장 점막의 혈행을 개선하는 효과가 있기 때문이다. 또 몸을 따뜻하게 하고 피를 정화하는 정혈

작용이 뛰어나 혈액순환을 돕는다. 콜레스테롤 수치를 낮추고, 혈관수축과 이완기능을 촉진, 고혈압과 동맥경화 등 성인병을 예방한다. 또 기혈과 경맥을 따뜻하게 하여 자궁의 혈류를 원활하게 해주기 때문에 '부인과 명약(名藥)'으로 통한다. '동의보감'에는 '맛이 쓰면서 매위 비(脾), 신(腎), 간(肝) 등에

서 기혈을 순환시키며, 허북부가 차고 습한 것을 몰아내는 효능을 지닌다'고 나와 있다. 썩이 안태(安胎)지혈(止血)작용을 하기 때문에 월경통, 자궁출혈 및 임신중 출혈, 토혈, 코피, 각혈 등에도 응용돼 왔다. 간의 해독과 알코올 분해능력도 뛰어나 간의 기능을 회복해 도울 뿐 아니라, 이따작용, 항균작용, 구충작용이 있어 황달과 간염 치료

에도 도움된다. 민간에서는 삭탕목욕으로 팍팍, 풀독, 어깨결림, 요통, 신경통, 류머티즘, 근육통이나 통풍 등을 다스렸다. 중국의 '맹자 이투판'에는 '칠년지병 구삼년지애(七年之病 求三年之艾)'라 전해진다. 이는 오래된 병에는 삼년 묵은 썩을 구하여 쓴다는 뜻으로, 특히 만성병에는 썩따는 것이 좋다는 이야기이다. 한의학적으로는 간(肝)이 주로 작용하기 때문에 간이 허하고 냉한 태양인에게는 오히려 해로울 수 있다. (광주 예인한의원)

<p>대인동삼일부동산 ☎(TEL)223-1140, 5210 TEL011-602-2322 (광주은행 신촌점 옆, 대인동 신촌사거리 4번)</p> <p>좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분</p> <p>상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.</p> <p>광주 시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비전있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대 표적이지만 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.</p>	<p>무등공인중개사 ☎(TEL)383-5221 TEL 011-609-5221 (상무지구 입구)</p> <p>● 건물투자 ·보종구 35억 원에 3,000만원(지역최고상환) 매매가 80억(노지와 교환가능) ·동명지구 보종구 15억 원에 1,500만원(신축) 매가 37억 원에 1,500만원(신축) 매가 37억 원에 19억(고시원) ·대지300평 건평1,000평 매가49억(병원용지)</p> <p>● 땅투자(상무지구) ·850평 평당 900만원 ·500평 평당 820만원 ·122평 평당 1,000만원 ·100평 평당 800만원(사격역구)</p> <p>● 모텔매매 ·상무지구 개신 34개 용적 9억7천 매가 12억 ·상무지구 개신 35개 용적 16억 매가 26억</p> <p>● 전월주택부지 ·단양고서(광주광역시) 715평 평당 36만원</p> <p>● 상가투자(상무지구) ·상가 80평 보7천만원 월세 650만원 매가 10억</p> <p>● 임야(농장) ·광산구 동산동 2만5천평 평당 11만원(산디만관리사있음)</p> <p>● 사무실(상무지구) ·차평동 3층 69평 평당 390만원</p> <p>● 공장,창고 및 기타 ·광안동 개신 155평(20M도로) 평당 260만원 ·덕평동 개신 1,200평 평당 48만원</p> <p>● 기타투자 ·원곡100억 주주 ·월 1억5천 수입 보장</p> <p>★양도세 최대 부동산 교환 상담 센터★</p>	<p>정우부동산 ☎(TEL)675-4788-7 TEL 011-603-4788 (봉선동 한일빌딩부근)</p> <p>건물매도 ·외곽도로변 한일빌딩부근 대지120평 약400평 지하1층, 지상5층 매매가13.3억 임대보증금 92억 월450만원 ·외곽도로변 대지84평 건평 약 300평 지하1층 지상5층 각종 당50평 매매가77억5천 보증금1.93천 월420만원 용적38억</p> <p>토지매매 ·방림동 약1100매 제재발지구 편분 맞은편 대지 약53평 제2중주거지역 평당 매매가 약450만원 건적용 70% 용적용 300% 4층 허가된 평상등 라인하이츠 입주 부근 대지 약185평 매매가4억4천만원 ·남구 봉선동 무등2차 점문부근 대지 약200평 2차선상 매매가 평당400만원 ·월산동 외곽도로 대지 약160평 35m×10m도로코너 평당 450만원 ·인성고 후문부근 대지 약204평 평당120만원 ·남구 이장동 도로변 부근 제1중 주거지역 약400평 매매가 평당 60만원 진입로 있음</p> <p>임야매매 ·남구 도곡동 임야 21,000평 매매가 6억 신협여점 도로인접 담양고서 임야(대부분 전으로 이용중) 9700평 평당660만원 ·남구 이장동 약1,500평 평당35만원(개발제한구역)</p> <p>생산농지 ·서구 차평동 대지 약500평 4차선 도로접 평당250만원</p>	<p>중개법인 리치부동산관리(주) ☎ 062)233-9311~3</p> <p>화순군 남면 대곡리 청용골 담 10,123㎡(3,062평) 농업보후구역 평당 30,000원</p> <p>시설물: 파이프비닐하우스 600평(300평×2) 주택 20평 전기시설 설치됨(16KW) 전화 설치됨 절반이상 녹지식재(3년)</p> <p>현황: 평탄한 지형임 (좌측)약300m이상 계곡에 접함 (우측)약300m이상 4m포장도로에 접함</p> <p>● 부동산 경매 ● 부동산 투자분석 ● 부동산 재산관리 ● 문중 재산관리</p> <p>오전 10 016-615-3900</p>	<p>첨단월계공인중개사 ☎(TEL)972-4585 TEL 011-604-6205 (봉선지구 부영A.LC빌딩 사거리)</p> <p>급매매 첨단 삼동 첨단인근 30m도로접 1000평 공장 창고부지적함</p> <p>첨단중심 상업매매 ·부지인접 2008년 개칭지 앞 800평 ·부영-호안아파트 정문 앞 145, 135평 ·비타트-호수공원 부근 유종지역100평</p> <p>첨단 원룸 건물 급매 ·대68 건145 원룸17 쓰리플1개 보7000만 월495만 매5억3천만 ·대70 대110평 원룸15개 보2000만 월480만 매4억8천만 ·대70평 건120 원룸6 무동3 주인 빌3개 보1억2천만 월180만 매4억1천만</p> <p>첨단 인근 녹지 급매매 ·보훈병원 부영아파트 앞 250평 대400평 일매매 800만-900만원 ·신창동 제방도로부근 1080평 ·신창동 보진대 마을부근 5100평 ·도전동 광안 8번로부근 450평 700평 공장, 창고 적함 ·북구 자야동 30m도로 인근 전후면 도로접 가채, 창고, 공장 적함</p>	<p>국민공인중개사 ☎ 011-635-7939, 010-3114-6103 (두림동 무등도시관리사거리 농협앞면 2층)</p> <p>건물 ●9억 8천 빌딩 대1000 평 240평 보증금 2288천 월4500만원 ●7억9천 빌딩 급매 평산구 시분동 대270평 건287평 보1998평 월4500만원 ●5억 5천 원룸매매 지산동 대800평 2000평 보증금 약4800만원 ●13억9천 빌딩 20×10m코너 전대 후문 대1100평 보증금 3000만 ●12억9천 빌딩부지 30×6m코너 보증금 1억 3500만원 보합 ●17억 총점포 12칸 빌딩부지 보증금 1억8천 월750만원보합 아파트 7,000세대 상권 ●47억 빌딩 대600평 건1000평 보10억 월세3000만원 동20억 보합 ●25억 빌딩 급매 대875평 건6,000평</p> <p>주유소 전문중개 ●9억 주유소 급매 대300평 35m도로 ●11억5천 시의 주유소 가사리동 카센터 부근 2000평 중시점 ●13억5천 시내 주유소 급매 대400평 일매매 800만-900만원 ●LPG충전소, 주유소부지 평산구 36×10m코너, 평당2600만원 산개발지역</p> <p>병원부지 전문중개 ●3000평 평당 750만원 ●2100평 평당 900만원 ●5500평 평당 650만원</p> <p>평 ●정비 공장부지 600평 상원지역 35m 도로접 평당 270만원 ●빌리부지 1,000평 제종구가사리 대지 평당4000원 3번도로접 ●수원지구 상업지역 240평 평당6500만 대역전 ●상원동 310평 상업지역 20m도로접 평당9000만원 ●골프연습장 부지 8,000평 지연부지 부지 평당 5000원 ●제1중주거지역 1,000평 평당1000만원 20m도로접 ●담당 임야 15만평 평당 1200만 ●관리지역 임야 7000평 평당 평당2700만원 진입로 있음 평당18'5 ●오피스텔부지 300평 전대부근에서 6-7분 도로 평당 750만원 ●고수원 도지가능 그린벨트 임야 1800평 평당 4천 1550만 진입로 있음 상상동 1000평 1000평 평당 1000만 ●23억 총점포 4500평, 평당 7000만 1200평 건평 5000평, 평당 6000만 ●2억5천 양계장(용계)매매 33000㎡ 규모, 비(축사)1.4799평 전(축사)1:5599평, 1층(축사)1:6899평 건 28평</p> <p>공장 급매 지하에서 10분 6947 대지1,400평 건물 500평 A3000세대 정문 10억 빌딩 급매 대90 건280 보증금 194,000 원 7000만원</p> <p>이랑동 고급전원주택 대3000평 전 약600평 평당 빌딩 임대 ·부인동 2000평 빌딩임대 8층 80 평 평당2000원 전시효과중용</p>	<p>알파공인중개사 ☎(TEL)974-0229 TEL 016-602-9937 (광주 현대지구, 국민은행건물 2층)</p> <p>상업용건물 ●매가: 80억 용2억, 보35억 월세 3,000만원(최고상권) ●매가: 30억 용9억, 보4억 월세 1,700만원(첨단) ●매가: 22억 용6.5억, 보5억 월세 1,200만원(인사동)</p> <p>토지매매 ●상원지(첨단) 1,100평×3500만원 ●평산구 문봉동 250평×2000만원 (2,600세대APT인접, 신가점포) ●북구 자야(도) 908평×350만원 ●상원지(첨단) 420평×450만원 ●상원지(첨단) 100평×3000만원 ●송정동 대지 32평×2200만원 (근생원,캐년,양북4차선접)</p> <p>골프연습장 부지 첨단외곽길 근처 지연부지 4,900평 거리 2000미터 매매가: 45억원</p> <p>양산동 상업용지 800평×5000원 건축허락 (은행 입주보증금 18억 보합)</p> <p>★매매물건 전수합니다★</p>	<p>새하늘과새땅공인중개사 ☎ 430-8118 TEL 011-603-8411 (북사거리 신촌 홈플러스 신촌부지 옆)</p> <p>●월수의 2천만원 정도라면 12억5천정도 투자하고 실지 않으세요? 지금 바로 전화주세요! ★쓰리를 매매(신축) 6억2천5백 송정동 지하철 부근 대지70평 건평170평 보증금 2억8천8백 월3백84만원</p> <p>★원룸 매매 5억6천5백 북사거리 상용홈플러스 신촌부지 옆 대지80평 건평141평 보증금 3천 월470만원</p> <p>★원룸 매매 4억8천 광기 학교 등산로 좋은 무등산 자락 지상5층 대지96평 건평157평 보증금 5천7백 월450만원</p> <p>★원룸 매매 4억2천5백 가야동차, 터미널, 시청 등 인대수이 좋은 유종동 대지81평 건평110평 보증금 2억 보증금224만, 월265만원</p> <p>★원룸 매매 3억9천 무등산 자락 신수동 대지77평 건평125평 보증금 4천 월4백만원</p> <p>★북포대학 부근 청계 원룸 및 고시원부지 매매 150평(상원지역) 평당가115만원</p> <p>저희 사무소는 수익성 부동산 전문업체로 분석하여 광고합니다. 믿고 전화주세요 최선을 다하겠습니다.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------