식품 집중 탐구 참 외

진노랑 활력 덩어리 … '태양의 선물'

99세까지 88하게

칼륨·당분 풍부한 대표적 여름 과일
피로회복 돕고 유해균 해독 효능까지

참외는 열매가 많이 달리고 씨앗이 많기 때문에 자손 번성을 상징하는 과일로 여겨져 왔다. 끊임없이 뻗어나가는 덩굴은 자손이 끊기지 않는 왕성한 생명력으로 해석되기도 했다.

예로부터 먹거리로 사랑받고 있는 참외는 여름철 수박과 함께 빼놓을 수 없는 대표적인 계절 과일이다. 참외는 인체에 활력을 주는 영양분을 많이 함유하고 있다. 참외에 풍부한 과당과 포도당은 인체에 신속하게 흡수돼 피로회복에 도움된다.

여기에다 열량이 적고 비타민과 수분이 풍부해 갈증해소와 함께, 탈수(脫水)를 예방하며, 신장의 기능을 향상시킨다. 특히 이뇨작용이 빼어나 몸속의 수분과 노폐물을 적절히 배출해서 붓기를 가라 앉힌다.

참외 화채는 땀을 많이 흘려 갈증이 날 때 좋다. 참외, 수박, 복숭아, 포도, 사과 등 여러 가지 과일을 장만해 시럽에 버무려 놓았다가 사이다나 오랜지 쥬스 등에 섞어 먹으며 색다른 맛을 느낄 수 있다.

참외는 비타민C와 칼륨을 많이 함유하고 있다. 참외를 많이 먹으면 밤에 오줌을 싼다'고 하는 것은 수분이 많고 칼륨함량이 높아 수박과 같이 이뇨작용이 탁월하기 때문이다.

참외는 박과의 덩굴성 한해살이 식물로 비타민C와 칼륨을 풍부하게 함유하고 있는 대표적인 여름철 과일이다.

참외 100g당 일반 성분은 수분 92.8%, 단백질 0.9g, 지질 0.7g, 당질 4.7g, 섬유소 0.3g, 회분 0.6g, 칼슘 16mg, 인 10mg, 철 0.2mg, 비타민 B1 0.02mg, 비타민 B2 0.05mg, 나이아신 0.7mg, 비타민 C 15mg으로 구성돼 있다. 열량은 26~ 31kcal로 알칼리성 식품이다.

필수 영양분의 함량은 다소 낮지만 다른 과일에 비해서 한 번에 먹는 양이 많기 때문에 영양분의 섭취가 많은 것이 장점이다.

참외는 유해균을 없애고 해독하는 효능을 갖고 있기 때문에 식중독 예방과 간 기능 회복에도 도움이 된다. 또 참외에는 변비해소에 도움을 주는 칼륨성분이 많다.

덜 익은 참외꼭지에는 쓴맛을 내는 '에라테린' 성분이 있어 음식을 잘 못 먹어 체했을 때 최토제(催吐劑)로 이용한다. 종자의 기름은 요통, 장의 종물(腫物)을 치료하는데도 유효하다.

참외를 그냥 날것으로 섭취하는 게 보통이지만 장아찌로도 먹는다. 풋참외를 염장농도가 20%이상 되는 소금물에 1주일 이상 절인 후 1㎝ 크기로 자르고 5시간 동안 흐르는 물에 담가 소금기를 없앤다음 수분을 짜내면 맛이 쫄깃쫄깃한 장아찌로 변한다.

여기에 양조간장과 물엿, 생강, 파, 양파 등을 넣고 잘 버무린 다음 3일 이상 상온에 저장하면 참외의 향취를 그대로 지닌 '참외장아찌'가 된다.

참외의 맛을 결정하는 가장 중요한 요소는 색깔과 외형이며 참외 고유의 맑은 노란색, 짙은 감색을 띠는 것이 최고의 상품이다. 외형은 참외 골과 산이 뚜렷하게 구별되고 깊게 패일수록 좋으며, 꼭지가 가늘고 신선하며 털이 적게 난 것이 더 달고 맛있다.

수박처럼 두드려봐서 탁한 소리가 나는 것은 피하고, 손으로 눌러봐서 육질이 단단한 참외가 아삭아삭하며 냉장고에서 일주일 정도 보관해도 맛을 유지할 수 있다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

/사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

박은서 원장의 식품과 한방

"더위 먹거나 가슴 답답할때 효과"

참외는 삼국시대 이전부터 익은 열매는 식용으로, 덜 익은 열매는 약재로 많이 활용돼 왔다. '오이보다 맛과 향기가 썩 좋다'는 의미로, '황과'(黃瓜)· '첨과' (甛瓜)· '감과'(甘瓜)· '왕과'(王瓜)· '진과'(眞瓜) 등으로 다양하게 불렸다.

'본초서'에는 "맛이 달고 성질이 차며 독이 없고, 진액(津液)을 생기게 해 갈증을 멎게 한다"고 전해진다. 이에 따라 더위를 먹은 경우나 가슴이 답답하고 갈증이 심하며 입맛이 떨어졌을 때 좋다.

한방에서는 참외를 이뇨 및 갈증을 없애는 약재로도 쓴다. 기침을 멎게 하고, 가래를 없애며 피와 간을 해독하는 효과도 있다. 신진대사를 촉진하고 노폐물을 제거해 변비와 황달, 수종, 이뇨 등의 증상에도 응용된다.

참외꼭지인 '과체'는 기혈(氣血)이 막히는 증상이 있을 경우 끓여 마시면 효과가 있다. 질기거나 묽은 가래는 물론이고 오래 쌓인 음식찌꺼기를 토하게 하는 효과도 탁월하다.

여기에다 항염증(抗炎症) 및 항알레르기 효과도 있어, 알레르기성 비염 및 만성 비염의 치료제로 개발하기 위해 활발하게 연구가 진행 중이다.

'동의보감'에는 체내의 열로 인한 구취제거에 '첨과자(甛瓜子)'라 불리는 참외씨가 아주 좋다고 했다. 참외씨에는 소염(消炎)과 배농(排膿)의 효능있기 때문이다.

그러나 비·위장이 차서 설사하거나 배가 자주 아픈 경우, 위가 약해 소화가 잘 안되는 경우, 배가 부르면서 대변이 묽은 사람은 먹는 것을 주의해야 한다. 참외를 너무 차갑게 해서 먹거나 땅콩과 함께 먹으면 좋지 않다.

〈광주 예인한의원·374-7575〉

▶ 참외 요리

눌러보고 육질 단단한 것 골라야

▲별미 참외장아찌 삼각 주먹밥=①참외 장아찌를 물에 헹군 다음 물기를 없애고, 잘게 다진다 ②볼에 뜨거운 밥을 담고 깨소금과 참기름, 검은깨, 설탕, 실파로 버무린 뒤 참외장아찌를 넣어 잘 섞는다 ③구운 김을 폭 2㎝, 길이 5㎝로 자른다 ④삼각 주먹밥 틀에 랩을 깔고 양념한 밥을 꼭 눌러가며 담아 주먹밥을 만든다 ⑤④에 구운 김으로 둘러 모양을 낸다.

▲참외 땅콩소스 토르티야=①참외 껍질을 벗기고 반을 갈라 씨를 긁어낸 뒤 1~2㎝ 굵기에 6㎝ 길이로 채썬다 ②양배추와 적채를 굵은 심을 도려내고 곱게 채썰어 찬물에 담갔다가 건진다 ③치커리와 겨자잎은 손으로 큼직하게 뜯어 찬물에 헹구고, 오이와 당근은 5㎝ 길이로 굵게 채썬다 ④냉동 토르티야에 젖은 면 보를 덮은 뒤 실온에서 녹인다 ⑤파인애플을 곱게 다져서 땅콩버터와 마요네즈, 레몬즙, 올리브 오일, 간장을 섞어 땅콩소스를 만든다 ⑥토르티야를 도마에 올려놓고 참외채와 준비한 야채를 올려 돌돌만다.

▲얼린 참외빙수=①참외 껍질을 벗기고 반을 갈라 씨를 긁어낸 뒤 모양 틀로 찍어 냉동실에서 얼린다 ②찰떡은 고명 가루를 입히지 않은 것으로 준비해 동그랗게 썬다 ③얼음 빙수기로 갈아 그릇에 담고 우유와 연유를 부은 뒤 오곡 미숫가루와 젤리, 통팥조림, 찰떡, 언 참외를 올린다.

▲참외냉국=①참외를 깨끗이 씻어 껍질을 벗긴 다음 씨를 제거하고 채썬다 ②채썬 참외를 소금으로 간하고 식초와 설탕을 입맛에 맞게 넣는다 ③그릇에 참외를 담고 물을 붓는다.

〈도움 주신분=김지현 요리학원 문환식 강사·푸드스타일리스트 정강엽〉

대인부동산컨설팅
☎ 011-625-0510
(쌍촌동 한국병원 옆)

식당, 일식, 횟집, 레스토카페, 고기전문점 적합
· 1층 50평 임대
· 1층 30평 임대
· 봉선동 한국·쌍용아파트 정문앞

학원임대 (1층 25평 봉선동 학원최적지)
· 봉선동 최고요지 (쌍용·한국아파트 정문앞)
· 최고의 주거지역
· 초·중·고 인접

학원 임대
· 봉선동 쌍용·한국아파트 입구
· 대로변 사거리코너
· 5층 103평 보1억 월185만
· 최고 인테리어 시설 비품 포함

토지매도
· 광산구 산정동 하남택지지구뒷편
- 답750평 평당75만원(자연녹지) 8m도로접 6차선계획도로접
· 수완택지지구 D블럭 근린생활지역
- 대70평 평당 650만

상가건물매매
· 봉선동 쌍용아파트 정문앞
- 대지 140평, 건평 200평, 매매가 11억5천(융자4억)신축건물

모텔매매
· 여수시 학동 바닷가앞
- 대지370평 건평 560평 객실 42 융자15억 매매가 25억 월매출 4천만 이상

새하늘과새땅공인중개사
☎ 430-8118 핸 011-603-8411
(흑석사거리 삼성 홈플러스 신축부지옆)

▶상가매매◀
◉7억7천(지상4층,신가지구)
• 대지 76평, 건평192평
• 보1억5천, 월 3백5십만원
• 1천2백세대 아파트 입구
◉5억6천5백(지상3층,운남지구)
• 대지 67평, 건평120평
• 보1억, 월 3백2십만원
• 1천6백세대 아파트 입구
◉1억5천5백(운남지구)
• 1600세대아파트입구 일층코너15평
◉4억6천5백(산수동)
• 대지81평, 건평132평
• 보4천, 월4백만원, 1층상가, 2, 3층원룸

▶원룸매매◀
◉4억4천(융1억.상무지구)
• 원룸 15실
• 보4천5백, 월4백5십만원
◉5억5천(월곡동,원룸15실)
• 대지80평, 건평141평
• 보3천, 월470만원, 융2억

▶토지매매(원룸,병원)◀
• 비아동 116평 170만원(원룸)
• 산정동 100평 200만원(원룸)
• 소촌동 221평 160만원(병원)

▶전원 주택지 매매◀
• 담양군 용면 추성리
• 240평, 350평, 450평

금보부동산컨설팅
☎ (代)261-8949 핸 011-602-2233
(산수동 543-51(두암타운입구 삼거리)

싼땅매매
·북구 문흥동 주택지 나대지 약54평 평당 120만원
·남구 봉선동 주택지 나대지 약66평 당180만원
·북구 두암동 나대지 약40평 당150만원
·담양군 창평면 장화리 공장용지 약1,000평 당 18만원(2차선도로접)
·담양군 봉산면 기곡리 관리지역 畓 4차선접 약3000평 평당22만원(공장용지, 식당, 가든최적지)
·북구 말월동(청옥동)동사무소건너편 주거지역 160평/398평(전원주택, 식당용지적합)매매가 평당360만원
·담양군, 금 삼만리 국도접 도립대학부근 424평 평당35만원
·광산구 옥동(평동소재지) 대지 180평당 190만원(상가, 식당, 투룸부지 적합)

고시원매매
·북구 중흥동 전대후문쪽 신축 건물고시원 대지68평 건평110평 실32개 시설완비 수익률 월800만원수입 매매가 5억8,000만원

건물매매
·서구 농성동 대로변 대지 155평 건평 345평 세보증금 8,000만원에 월 740만원 융자5억포함 매매가 10억
·서구 치평동 상무지구 대지 약69평 건평300평 세보증금 9,000만원에 월556만원 융자4억4,000만원포함 매매가 8억
·북구 일곡동 대지114평 건평468평(지하1층 지상5층)세보증금 2억5,000만원에 월620만원
·북구 중흥동 중흥장례식장건너편 대로변 대지169평 건평370평(지하1층, 지상4층)1층 세보증금 6000만원에 월130만원 2.3층 목욕탕골실 4층 주택공실 매매가 7억2,000만원(융자6억 41,000만원 포함)
·서구 유촌동 버들마을 內 대지160평 건평670평 (지하1층 지상5층)세보증금 3억1,000만원 월1800만원 매매가 23억(융자10억포함)
·북구 용봉동 전대후문앞 대지86평 건평217평 세보증금 1억1,500만원에 월320만원 매매가5억7,000만원(융자2억 5000만원포함)
·북구 용봉동 전대후문앞 대81평 건평252평 (지하1층지상6층) 세보증금2억7,000만원에 월710만 매매가 11억(융자2억3,000만 포함)
·일곡동 대지114평 건평468평 매매가 11억

주유소매매
·광산구 소촌동 총대지 면적 780평 건평484평 (주유소, 건물2동포함)세보증금 1억3,450만원 월702만원 매매가 21억
·북구 오치동 대지445평 건평210평 주유기9대 세차기 현성업중 매매가 15억

※그외 원룸, 고시원, 건물, 토지 다량보유 상담요

A+ 에이플러스공인중개사
시장흐름을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가
광주·전남권 토지·건물 구함
Tel:062)973-9174, 016-757-8800

매매상담환영-사업목적부지·건물·자산투자부지 등 매입목적을 최적달성하고 적정보유기간은 예측하는 매매상담
거래전문성-최상의 경제효과와 신속성, 법률적 안전성, 사회적 비밀보호를 지키는 거래

첨단지구상업용지
평당가격:200만원~1200만원
면적:240 270 510 1100 3000 100 111 115 180 200 250 등
상무지구
260평 당450만 200평 당1200만
수완택지개발지구
이주자택지:78평 당400만 외 다수
협의양도인택지:86평 당190만 등
생활대책용지 상업용지 등
광주지역 녹지 사업부지
충전소주유소부지 890평 930평
골프연습장부류기지 1만, 1만3천평
물류공장부지 2900 2500 4900평
수완동 4차선접 1200평 1800평
삼거동 2차선접 2500평
골프연습장:15억 수익성높음

전용가능한사업부지
자연녹지 : 3800평-대형차진입가 6차선접 평당 90만
생산녹지 : 2800평-평동공단인근 평당 65만

우량임야
25만평:광주25분 연수원복지시설골프장
50만평:광주25분 골프장최적
15만평:광주40분
영암18만평 보성9만평 화순2만6천평
물류창고부지
5000평:담양 고속도로 7분
7000평:담양 고속도로 10분
공 장
장성 3000평 하남공단 980평

모 집
실전경험 풍부한 실장님과
적극적인 남·여가족을 모십니다.

* 광주·장성권 토지 건물 *
투자유망물건 다량 보유(0천만원~000억원)
062)973-9177, 011-625-1362
첨단지구 국민은행 주차장으로 오십시오

현대공인중개사
☎ (062)371-1900, 010-2006-0115
(상무 우리병원에서 50m 지점. www.85858949.co.kr)

급매물 상담 후 10일내 책임 중개

◀ 급히 구합니다 ▶
【건 물】
◉병원건물이나 병원으로 임대가 가능한 건물 현금15억
◉임대 소득이 높은 상가 건물
【토 지】
◉전원주택부지-광주시내나 장성, 담양, 화순
◉광산구 관리지역-삼도, 본량
◉평동공단 2차단지 부근 토지
◉투자 가치가 확실한 토지

◀ 급히 팝니다 ▶
◉하남 2지구 택지
준주거용지 170평 9억5천만원, 170평 9억원, 최고의 상권
◉학원, 정비공장, 식당, 창고부지
일곡동, 자연녹지, 424평, 25m도로에 접, 평당200만원
◉마륵동 김대중컨벤션앞
생산녹지 908평, 평당180만원
◉매월동 유통단지 택지
농산물 공판장앞 261평, 평당600만원
◉카센타, 식당부지
광산구 소촌동, 영광간 35m도로변, 140평, 평당280평
◉모텔:첨단, 대지 198평 건평600평 객실30개 대출10억 매도가 25억
◉물류창고부지
자연녹지, 비아 인터체인지 인근, 2400평 평당75만원(분할도가능)
◉창고 공장부지
210평, 평당 110만원 벽진동 주거지역
◉공장 창고부지(투자도가함)
관리지역, 광산구 양산동 1600평 대형차량 진입가 평당14만원
◉원룸부지:금호동, 대지 237평, 평당 135만원
◉광송 간 도로변 상가부지:61평 평당 750만원

법원경매 전문회사
-늘 앞서가는 사람들- (주)옥션코리아
(법원경매입찰장 옆) 상담전화 : (062) 222-8446

성공적 파트너 / (주) 옥션코리아 무료상담
권리분석, 명도, 유치권 내역서 및 성립여부, 낙찰예상가 분석 예고등기, 선순위 가등기, 가처분, 가장임차인 등 차별화된 상담을 기다립니다.

▶근린시설/그린상가 상담 대표이사 011-666-8446

물건내용 (단위:만원)	감정가	최저가
자석동(대촌)/의원,상가/대51.6건208	4억7981만	3억5586만
북동(6층)/건설/사무실/대65.9건207	6억2257만	3억4864만
신안동(5층)/사무실/대145.8건498	15억4672만	10억8270만
서동/상가/사무실/대141.3건178.1	7억6539만	3억4289만
농성동(단층)/음식점/대77.7건62.4	3억2034만	1억7339만
우산동/골든버스월드/사무실/59평	3억3500만	1억2544만
봉선동/금호타운/상7층층 15평	7000만	3920만

▶모텔/원룸 상담 대표이사 011-666-8446

물건내용 (단위:만원)	감정가	최저가
치평동/모텔/대279/건1375	52억550만	29억1511만
주월동/모텔/대211.5/건479	16억3900만	11억731만
신안동/모텔/대56.5/건145.2	4억2423만	2억9696만
신안동/모텔/대167/건571	19억	8억5513만
백운동/모텔(원룸)/대111.9건149.6	4억4521만	2억4930만
문흥동/다가구/대69.5/건129.6	2억6443만	1억8519만
풍향동/원룸/대46/건115	2억6456만	1억8519만

▶상가주택/주택

물건내용 (단위:만원)	감정가	최저가
계림동/창고/대51/건72.7	1억8508만	1억2995만
삼각동(3층)/대64.4/건149.9	3억8362만	2억6854만
용봉동/상가/대125/건118	3억8362만	2억6257만
용두동/학원/대169/건288	5억6306만	2억6569만
월계동/근린주택/대69/건138	2억7517만	1억9262만
신안동/주택/대44.8/건43.8	1억953만	4907만
월곡동/주택/대51/건48	1억321만	7225만

▶공장

물건내용 (단위:만원)	감정가	최저가
광산구소촌동/대109/건148	2억2394만	1억5676만
영광군영광읍/대400/건235	2억9227만	2억459만
나주시노안면/대953/건393	2억5963만	1억8174만
나주시동수동/대1468/건780	6억7283	3억142만
나주시남평읍/대1601/건616	11억6150만	5억2035만
화순군도곡면/대992/건394	5억5066만	3억837만
광산구용동/대1050/건744	15억6448만	10억9513

▶임야/농지

물건내용 (단위:만원)	감정가	최저가
화순군 북면/임야/6465평	4488만	3142만
광산구 지평동/임야/6269평	1억2400만	6964만
나주시 용신동/과수원/1602평	2억4045만	2억4045만
나주시 봉황면/전/961평	2138만	2138만
화순군 춘향면/답/762평	3529만	3529만
광산구 양도/답/754평	7728만	7728만
담양군 남면/답/1044평	3074평	3074평
나주시 대호동/과수원/2259평	2억5391만	1억7773만
화순군 이서면/과수원/5252평	1억419만	7293만
광산구 도덕동/전/406평	3225만	3225만

▶아파트

물건내용 (단위:만원)	감정가	최저가
송학동/삼익/41평	1억3500만	9450만
진월동/대주/31평	8500만	5950만
쌍촌동/현대/33평	1억3200만	9240만
화정동/금호/48평	1억5500만	1억2950만
금호동/대주/33평	1억3500만	9450만
문흥동/현대/38평	1억4000만	9800만
매곡동/삼익/32평	7500만	5250만
계림동/금호/24평	9500만	6650만
풍암동/부영2차/32평	1억2700만	8890만
월계동/동부/34평	1억2500만	8750만