식품 집중 탐구 해 삼

세포 재생능력 탁월 '바다의 인삼'

99세까지 88하게

칼슘·철·인 등 무기질 풍부해 성인병 예방

성장기 어린이·임신부의 조혈작용 돕기도

해삼은 약효가 인삼과 같다고 해 '바다의 인삼'으로 불린다.

해삼은 성게, 불가사리 등과 함께 극피동물에 속하며 연·근해의 바위틈이나 모래 속의 미생물 등을 먹고 자란다.

흥미로운 생태특징은 해삼은 적의 공격을 받으면 자신의 내장을 모두 밖으로 내보내고 적이 내장을 먹는 동안 도망간다는 것이다.

해삼의 약효를 간접적으로 증명하는 것은 뛰어난 세포 재생능력. 재생력이 워낙 뛰어나 몸통이 둘로 잘리더라도 석달이면 절단부분이 치유된다. 몸통을 길게 째고 속의 내장을 들어낸 뒤 다시 바다에 넣어두면 한 달 만에 내장이 가득 차는 생명력을 자랑한다.

육상이나 해양의 동물성식품은 일반적으로 산성이지만 해삼은 보기 드문 알칼리성 식품으로 칼슘, 철, 인 및 요오드 등의 무기질 성분이 많이 들어 있다.

특히 칼슘과 철의 함량이 매우 높아 성장기 어린이나 임신부의 조혈 작용을 돕는다. 인의 양이 칼슘의 흡수를 돕는 이상적인 비율로 들어 있어 칼슘 공급원으로 꼽힌다. 신진대사를 촉진하는 요오드의 함량도 높다. 요오드는 말린 해삼에서 함량이 증가하는 것으로 알려져 있다.

해삼은 피부와 혈관의 노화를 방지하는 황산콘드로이친 성분이 들어 있는 저칼로리 식품으로 비만,성인병 예방에도 그만이다.

해삼은 생체방어물질로 사포닌의 일종인 홀로톡신(holotoxin)이라는 독성물질을 분비하며 이 물질은 병원체, 곰팡이 및 효모 등에 강한 항균력을 갖고 있는 것으로 알려져 있다.

해삼 특유의 단백질인 크렙(creb)은 기억을 증진하는 효능을 발휘하는 성분으로 확인됐다.

지난 2000년 노벨생리의학상을 수상한 미국 컬럼비아대학의 에릭 칸텔 교수는 해삼에서 기억을 관장하는 단백질인 크렙을 찾아내 효증을 증명했다.

크렙은 뇌세포의 핵 속에 있는 분자로서 기억세포들을 연결해주는 단백질 형성을 돕는 유전자를 활성화시켜 기억의 스위치를 켜게 하는 세포의 접착테이프로 설명된다.

또 해삼에는 칼슘과 탄닌성분이 있어 위궤양에 약효를 발휘하기도 한다. 담즙성분인 타우린도 많이 들어 있어 빈혈을 예방 치료하고 간장의 운동을 원활하게 한다.

민간에서는 해삼을 무좀을 치료하는 데 썼다. 실제로 최근 국내 한 연구기관이 무좀환자의 치료경과를 직접 관찰한 결과 곰팡이 균을 죽일수있는 물질이 발견됐다. 이 물질은 홀로톡신 성분으로 이루어진 홀로톡신 사포닌체이다.

해삼은 칼슘과 조혈성분인 철분이 많이 들어 있어서 성장기 어린이의 발육을 촉진하고 임산부에게도 좋은 식품이다. 혈압을 내리게 하고 혈관을 부드럽게 해주어서 동맥경 화를 막을 수가 있다.

해조류 중에서 유일하게 철분함량이 인보다 많은 해삼은 영양가가 아주 우수해 일본에서는 최고의 강정식으로 꼽는다. 해삼은 병으로 허약해져 소변이 잦거나 변비가 있는 사람에게 좋다. 초고추장에 찍어 먹으면 단단해져 씹는 맛이 좋아진다. 인삼과 해삼의 찰떡궁합을 이용한 '양삼탕'이란 요리도 있다.한방에서는 '불로소양삼'이라 부르기도 한다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

해삼은 칼슘, 철,인, 요오드 등의 무기질 성분이 많이 들어 있는 알칼리성 식품으로 어린이나 노약자, 임산부에게 좋은 해산물이다.

박은서 원장의 식품과 한방

"산후회복에 좋고 양기 북돋워줘"

해삼(海蔘)은 성질이 부드럽고 평탄해 오장의 진액을 윤택하게 해줄 뿐 아니라, 정혈(精血)을 보하고 양기(陽氣)를 북돋워주는 해산물이다.

해삼은 옛부터 정력강장제 뿐 아니라 병후의 보신제로 각광받아왔다. 실제 인삼에 함유된 '사포닌' 성분이 들어 있어 약용으로 활발하게 이용돼왔다. 또 해삼을 말릴 경우 요오드의 농도가 한층 증가돼 심장을 튼튼하게 해 줄 뿐 아니라, 소화가 잘되고 혈압을 내리게하는 등 효능이 강화된다.

병으로 허약해져 소변이 잦거나 유정(遺精)이나 몽정(夢精)이 있는 사람, 과로나 과다한 성접촉 때문에 신정(腎精)의 기가 허약해져 발생하는 '신허요통'에 좋다.

여기에다 여성의 정혈(精血)도 더해주는 효능을 발휘, 월경을 순조롭게 도와주고 월경이 끊어진 것을 치료해 주기도 한다.

특히 태아를 편안하게 하는 한편 출산이 쉽도록 해주고 산후회복에도 도움을 주는 장점을 갖고 있어 산후조리 음식에 인삼대신에 쓰는 경우가 많다.

해삼은 이처럼 약효가 우수해 식욕을 돋우고 신진대사를 촉진할 뿐 아니라, 칼로리가 적어 비만예방과 성장 발육기의 어린이나 임산부에게는 권장할 만한 식품이다.

'본초강목'에는 해삼의 건조분말을 화농의 상처표면에 응용한다고 전해진다. 민간에서는 해삼 삶은 즙을 무좀에 사용하기도 한다.

그러나, 비·위장이 차겁고 건실하지 못한 경우, 대변이 묽거나 설사를 할 때는 섭취를 주의해야 한다. 몸에 습담(濕痰)이 많은 경우에도 좋지 않기 때문에 어깨와 등이 잘 뭉치는 분들은 삼가야할 음식이다.

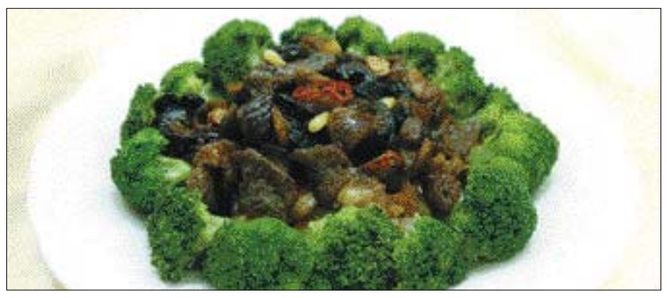
〈광주 예인한의원·374-7575〉

▶ 해삼 요리

더위에 지친 가족들 위한 보양식

▲해삼 새우찜=①해삼을 살짝 데쳐서 안쪽에 밀가루를 묻혀둔다 ②새우, 당근, 파, 마늘을 곱게 다져 소금, 후추로 밑간해서 잘 치댄다 ③데친 해삼에 소를 넣고 돌돌말아 찜솥에 20분 가량 찐다 ④당근, 오이, 대파를 채썰어 바닥에 깐 후 ③을 올린다.

▲해삼 초회=①당근 오이, 무 등 야채를 준비한 뒤 황백 지단을 만들어 같은 크기로 채썬다②살짝 데친 해삼에 채썬 야채를 넣은 뒤 말아서 썬다 ③초대리(식초, 설탕, 소금)를 끓여 식힌 후 끼얹어준다.



▲해삼 쇠고기 조림=①해삼과 쇠고기, 양파를 얇게 썬다 ②해삼과 쇠고기를 팬에 볶다가 만들어 둔 양념장(간장 2큰술, 물엿 1큰술, 소금, 후추, 생강즙 1큰술을 섞은 것)에 졸인다 ③접시에 데친 브로콜리를 곁들인다.

▲해삼 잡채=①당면을 살짝 데쳐서 준비하고 새삼과 모든 야채를 채썬다 ②해삼과 채썬 야채를 각각 팬에 볶은 뒤 식힌다 ③팬에 식용유를 두르고 당면을 볶다가 양념장 (당근, 양파, 오이, 도라지, 숙주 한줌, 홍고추, 달걀 등을 섞은 것)을 넣은뒤 ④황백지단과 홍고추를 고명으로 올린다.

〈도움 주신분=김지현 요리학원 김슬기 연구원·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

화원임대 (1층 25평 봉선동 화원최적지)
· 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 비닷가앞 - 대지370평 건평 560평 객실 42 융자15억 매매가 25억 월매출 4천만 이상

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 당1,80만원
·북구 두암동 나대지 약40평 당1.50만원
·담양군 창평면 장화리 공장용지 약1,000평 당 18만원(2차선도로접)
·담양군 봉산면 가곡리 관리지역 폭 4차선접 약8000평 평당22만원(공장용지, 식당, 가든최적지)
·북구 만월동(청옥동)동사무소건너편 주거지역 160평/388평(전원주택, 식당용지적합)매매가 평당360만원
·담양군 옴 삼간리 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 대드림 대지 156평 건평 345평 세보증금 8,000만원에 월 740만원 융자6억포함 매매가 10억
·서구 치평동 상무지구 대지 약69평 건평300평 세보증금 9,000만원에 월566만원 융자4억4,000만원포함 매매가 8억
·북구 일곡동 대지114평 건평468평(지하1층 지상5층)세보증금 2억5,000만원에 월620만원
·북구 중흥동 중흥장례식장건너편 대로변 대지 189평 건평370평(지하1층, 지상4층)1층 세보증금 6000만원에 월1,30만원 2,3층 북두칠곡실 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 매매가6억7,000만원(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 대지446평 건평210평 주유기9대 세차기 현상입증 매매가 15억

※그외 원룸, 고시원, 건물, 토지 다량보유 상담요

민용과 정직으로 **방방곡곡부동산컨설팅(주)**
☎010-3002-0099
(062) 371-0001
www.방방곡곡.com

토지매도
• 광송간 대로변 운천동 코너 일반상업지역(지하철역 코너) 250평 평당 1천만(조정가)
• 상무지구 중심상업지역 공시지가수준(분할가능) 500평 평당750만원
※그외 250여건 매물 확보 상담환영※

상가신축건물 임대
• 상무지구내 E마트 아래4층 신건물 1층 118평, 2~4층 140평 전층일괄 임대수수료매장, 병의원, 보석, 고급여성의류
• 상무지구 SM빌딩 지하노래방 70평, 2층·3층 일반음식점, 사무실 134평
• 콜롬버스부근 노래방, 유흥시,권 저렴
• 센트럴관광호텔 부근 유흥 노래방(성업중)시,권조정가능
※상무지구내 상가 전담부서 운영※
• 용봉동 M타워 빌딩 1,2,3,8층 분양,임대
• 용봉동 아름드림 빌라 32평, 전세,월세 분양

매물정보확가는 www.방방곡곡.com에서
친절한 부동산 법률 무료 상담환영

A+ 에이플러스공인중개사
시장흐름을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가
광주·전남권 토지·건물 구합
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, 1만5천평
물류공장부지 2900 2500 4900평
수완동 4차선접 1200평 1800평
삼거동 2차선접 2500평
골프연습장:15억 수익성높음
전용가능한사업부지
자연녹지 : 3800평-대현차진입가 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
◉미륵동 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 임산동 1600평 대형차량 진입가 평당14만원
◉원룸부지:금호동, 대지 237평, 평당 135만원
◉광송 간 도로변 상가부지:61평 평당 750만원

법원경매 전문회사
-앞 앞서가는 사람들- (주)옥선코리아
(법원경매입찰장 옆) 상담전화 : (062) 222-8446

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

▶근린시설/근린상가 상담
대표이사 011-666-8446

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
산단동/사무실/대75 건327.5	5억5999만	2억
우산동/상가/대149 건108	12억6695만	8억7618만
신가동/쌍용상/대833 건186	42억3222만	18억8600만
금남로1가/사무실/대234 건977	33억8248만	19억8400만
월곡동/예식홀/1층/12평	1억8700만	1억3090만
매월동/빌드와/80평	2억8000만	1억9600만
치평동/중흥상가/3층/54.50/63.3	1억2000만	4300만

▶모텔/원룸 상담
대표이사 011-666-8446

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
백운동/모텔/대60.5/건249.7	6억8936만	3억8881만
농성동/모텔/대117.5/건281.7	8억6699만	2억8468만
주월동/모텔/대118/건310	5억8000만	3억8000만
중흥동/모텔/대110/건392.5	12억1896만	7억8013만
남광빌/다가구/대213/건201	4억8694만	2억7828만
문흥동/다가구/대89.5/건128.6	2억8443만	1억1846만
화순읍/원룸/대116/건187	5억5521만	3억1651만

▶상가주택/주택

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
문흥동/주택/대39/건56	1억3811만	773만
월산동/주택/대43/건39.5	9015만	6311만
산수동/주택/대40/건40	1억1931만	6681만
광산구동산동/주택/대206/건28.5	6994만	4895만
연제동/주택/대46.6/건63.8	9078만	6354만
봉선동/주택/대66/건60.5	1억7115만	9584만
산수동/상가주택/대53/건65	4억618만	1억8557만

▶공장

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
광산구소촌동/대100/건148	2억2394만	1억5678만
광산구장록동/대254/건165	5억2345만	2억8000만
첨단월출동/대213/건186	15억6099만	3억5605만
금성면봉서리/대2192/건442	5억4959만	3억8471만
본촌면와우리/대4054/건1291	16억1906만	6억657만
화순군동면/대388/건195	2억5675만	1억5021만
광산구월동/대1050/건744	15억8448만	10억9513

▶임야/농지

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
화순군북면/임야/30087평	4억2777만	2억8944만
나주시남평동/임야/2000평	5290만	3703만
나주시봉산동/임야과수원/353평	5492만	3845만
장성군장성읍/답/419평	2592만	1653만
나주시노안면/답/548평	2358만	1648만
광산구오룡동/답/669평	4309만	3018만
담양군남면/답/1044평	3074만	2152만
화순군춘양면/답/622평	1708만	1195만
나주시다도면/답/767.7평	3045만	2132만
나주시동강동/과수원/1602평	2억4045만	1억8832만

▶아파트

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
백운동/제일/32평	8300만	5810만
화정동/신동아/32평	9200만	6440만
봉선동/쌍용/64평	4억5000만	3억8000만
지원동/금호/33평	1억5000만	1억5000만
풍암동/대주/59평	2억3500만	1억8450만
봉선동/도아/27평	5600만	3920만
농성동/삼익/40평	9000만	6300만
봉선동/금호/31평	1억3000만	9100만
봉선동/삼익2차/32평	1억5000만	7350만
문흥동/삼익/24평	7000만	5600만