

식품 집중 탐구

해삼

▶ 해삼 요리

세포 재생능력 탁월 '바다의 인삼'

99세까지 88하게

해삼은 성체, 불가사리 등과 함께 극대동물에 속하며 연근해의 바위틈이나 모래 속의 미생물 등을 먹고 자란다.

흥미로운 생태특징은 해삼은 적의 공격을 받으면 자신의 내장을 모두 밖으로 내보내고 적

칼슘·철·인 등 무기질 풍부해 성인병 예방 성장기 어린이·임신부의 조절작용 돕기도

이 내장을 먹는 동안 도망간다는 것이다. 해삼의 약효를 간접적으로 증명하는 것은 뛰어난 세포 재생능력, 재생력이 워낙 뛰어나 몸통이 둘로 잘리더라도 석달이면 절단부분이 치유된다. 몸통을 길게 찢고 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 조절 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 황산 콘드로이친 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 크랩(crab)은 기억을 증진하는 효능을 발휘하는 성분으로 확인됐다. 지난 2000년 노벨생리의학상을 수상한 미국 컬럼비아대학의 에릭 칸벨 교수는 해삼에서 기억을 관장하는 단백질인 크랩을 찾아내 효능을 증명했다.

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

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

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

해삼은 칼슘과 조절성분인 철분이 많이 들어 있어서 성장기 어린이의 발육을 촉진하고 임신부에게도 좋은 식품이다. 해삼을 내리게 하고 해삼을 부드럽게 해주어서 동맥경 화를 막을 수가 있다.

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

/용역기자 penfoot@kwangju.co.kr

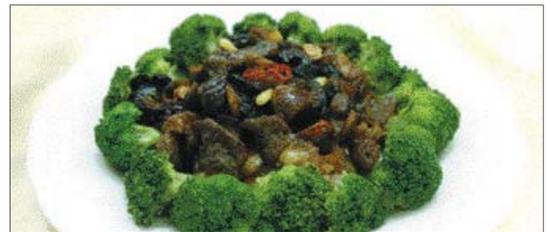
/사진=최현태기자 choi@kwangju.co.kr



▲해삼 새우찜=①해삼을 살짝 데쳐서 안쪽에 밀가루를 묻혀둔다 ②새우, 당근, 파, 마늘을 곱게 다져 소금, 후추로 밑간해서 잘 치댄다 ③데친 해삼에 소를 넣고 불꽃살이 찢을때 20분 가량 찜낸다 ④당근, 오이, 대파를 채썰어 바다에 간 후 ⑤을 올린다.



▲해삼 초회=①당근 오이, 무 등 야채를 준비한 뒤 황백 지단을 만들어 같은 크기로 채썬다 ②살짝 데친 해삼에 채썬 야채를 넣은 뒤 말아서 썰는다 ③초대리(식초, 설탕, 소금)를 넣어 식힌 후 끼얹어준다.



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



▲해삼 집채=①당면을 살짝 데쳐서 준비하고 새삼과 모든 야채를 채썬다 ②해삼과 채썬 야채를 각각 팬에 볶는 뒤 식힌다 ③팬에 식용유를 두르고 당면을 볶다가 양념장(당근, 양파, 오이, 도라지, 숙주 한줌, 홍고추, 달걀 등을 섞은 것)을 넣은 뒤 ④황백지단과 홍고추를 곁들여 올린다. (도움 주신분=김지현 요리학원 김승기 연구원·푸드스타일리스트 정강엽)



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

박은서 원장의 식품과 한방. 해삼(海參)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 말린 경우 요

산후회복에 좋고 양기 북돋워줘. 오드의 농도가 한층 증가해 심장을 튼튼하게 해 줄 뿐 아니라, 소화가 잘되고 혈압을 내리게 하는 등 효능이 강화된다. 병으로 허약해져 소변이 잦거나 유정(遺精)이나 몽정(夢精)이 있는 사람, 과로나 과다한 성접촉 때문에 신장(腎精)의 기가 허약해져 발생하는 '신허요통'에 좋다. 여기에다 여성의 정혈(精血)도 더해주는

가 적어 비만에방과 성장 발육기의 어린이나 임신부에게는 권장할 만한 식품이다. '본초강목'에는 해삼의 건조분말을 화농의 상처표면에 응용한다고 전해진다. 민간에서는 해삼 삶은 즙을 무즙에 사용하기도 한다. 그러나, 비·위장이 차갑고 견딜지 못한 경우, 대변이 묽거나 설사를 할 때는 섭취를 주의해야 한다. 몸에 습담(濕痰)이 많은 경우에도 좋지 않기 때문에 어찌고 등이 잘 붓지는 분들은 삼가야할 음식이다. (광주 예인한의원·374-7575)

대인부동산컨설팅 011-625-0510 (쌍용동 한국병원 옆)
식당, 입식, 칩집, 레스토랑, 고기전문점 적합
1층 50평 임대, 1층 30평 임대
쌍용동 한국·쌍용아파트 정문앞
학원임대 (1층 25평 봉선동 학원화재지)
봉선동 최고오지 (쌍용·한국아파트 정문앞)
최고의 주거지역
초·중·고 인접
학원 임대
봉선동 쌍용·한국아파트 인근
대로변 사거리커너
5층 103평 보이월 185만
최고 인테리어 시설 비품 포화
토지매도
광산구 산정동 하남택지지구뒷편
대지 140평, 건평 200평, 매매 750평, 평당 75만원(자연녹지)
8도르로 6차신계회도르로
수원택지지구 D블럭 근린생활지역
대 70평 평당 650만
상가건물매매
봉선동 쌍용아파트 정문앞
대지 140평, 건평 200평, 매매 750평(음식44억) 신축건물
모텔매매
여수시 학동 비닷가 앞
대지 370평, 건평 660평, 객실 42, 주차 15억, 매매가 25억, 월매출 4천만 이상

금보부동산컨설팅 (대)261-8940, 011-602-2233 (산수동 543-51(투입터)인근구 삼거리)
쌍방매매
북구 봉선동 주택지 내지 455평, 평당 120만원
북구 봉선동 주택지 내지 455평, 평당 120만원
북구 봉선동 주택지 내지 455평, 평당 120만원
쌍방매매
북구 봉선동 주택지 내지 455평, 평당 120만원
북구 봉선동 주택지 내지 455평, 평당 120만원
쌍방매매
북구 봉선동 주택지 내지 455평, 평당 120만원
북구 봉선동 주택지 내지 455평, 평당 120만원

A+ 에이플러스공인중개사
시정호를 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가
광주·전남권 토지·건물 구매
Tel: 062)973-9174, 016-757-8800
매매·상업·임대·사업·부동산·투자·개발·자산·부동산 등
최적·달성·하고·적정·유기·기간·은·예측·하는·매매·상당
거래·전문·성·최·상의·경제·효과·와·신·속·성·법·률·적·안·전·성·사·회·적
비·밀·보·호·를·지·키·는·거·레
청단지구상업용지
평당가액: 200만원~1200만원
면적: 240 270 510 1100 3000
100 111 115 180 200 250 등
수원대지개발지
이주지역: 78평 당400만 외 다수
협의임대주택: 86평 당190만 등
상업·대·형·지·상·업·용·지·등
골프연습장: 15억 수의성능을
삼거리 2차선지 2500평
전용가능한사업부지
지역면적: 3800평·대형차진입가 6차선지 평당 90만
생선녹지: 2800평·평당당대인근 평당 65만
우량임야
25년권: 광주25년 연수원복지시설골프장
50년권: 광주25년 골프장골프장
15년권: 광주40만
영암18만권 보성9만권 화순216만권
골프장고부지
5000평: 담양 고속도로 7분
7000평: 담양 고속도로 10분
공 장
장성 3000평 하남공단 980평
모 집
실전경험 풍부한 실장님과
적극적인 남·여가족을 모십니다.
광주 창성권 토지 건물
투자유망들건 다량 보유(0천만원~000억원)
062)973-9177, 011-625-1362
첨단지구 국민은행 주차장도 오십시오

현대공인중개사
(062)371-1900, 010-2006-0115
(쌍무 우라병원에서 50m 지점. www.85858949.co.kr)
급매를 상담 후 10일내 책임 중개
급히 구합니다
[건물]
●병원건물이나 병원으로 임대 가능한 건물 현금15억
●임대 소득이 높은 상가 건물
[토지]
●전원주택부지·광주시내나 잠성, 담양, 화순
●광산구 관리지역·삼도, 본방
●평등권 2차선지 부근 토지
●투자 가치가 확실한 토지
급히 팝니다
●하남 2지구 택지
●순주거용지 170평 9억5천만원, 170평 9억원, 최고의 상권
●학원, 정비공장, 식당, 창고부지
●입곡동 자연녹지, 424평, 25m도로에 접, 평당200만원
●미륵동 김대중컨벤션앞
생선녹지 908평, 평당180만원
●매월동 유동단지 택지
농산물 공장장양 261평, 평당600만원
●센스타, 식당부지
광산구 소촌동, 영광간 35m도로변, 140평, 평당280평
●모텔: 첨단 대지 188평 건평600평 객실30개 대할10억 대도가 25억
●들류참고부지
지역면적, 비아인체적인 인근, 2400평 평당75만원(본방노가)
●창고 공장부지
210평, 평당 110만원 벽진동 주거지역
●공장 창고부지(투자도기함)
광산구, 광산구 양산동 1600평 대형차량 진입가 광당4만원
●원룸부지: 금호동, 대지 237평, 평당 135만원
●평등권 도로변 상가부지: 61평 평당 750만원

법원경매 전문회사
-불 앞서는 사람불- (주)육선코리아
(법원경매인찰장 옆) 상담전화: (062) 222-8446
성공적 파트너 / (주)육선코리아 무료상담
권리분석, 면도, 유류권 내역서, 내담어부, 내담어부 분석
메고들기, 선순위 가등기, 가처분, 가정집차인 등 차별화된 상담
을 기드립니다.
▶근린시설/근린상가 상담 대표이사 011-666-8446
▶모텔/원룸 상담 대표이사 011-666-8446
▶상가주택/주택 대표이사 011-666-8446
▶입아/농지 대표이사 011-666-8446
▶아파트 대표이사 011-666-8446