식품 집중 탐구 — 파

식용으로… 약용으로… '으뜸 건강 채소'

99세까지 88하게

생선 비린내·육류 누린내 없애는 향신료
감기나 불면증 땐 달여낸 물 마시면 즉효

진부한 덕담이지만 부부의 해로를 의미하는 "검은 머리가 파뿌리가 되도록 살아라"는 말에도 파의 효능이 담겨 있다. 파가 전통적인 장수 식품으로 여겨져 온 때문이다.

파는 강인한 생명력을 가진 야채다. 겨울을 견뎌내는 강인함을 뜻하는 '冬蔥'(동총)은 파의 다른 이름이기도 하다.

파는 영양가가 뛰어나 식용, 약용으로 널리 쓰인다. 서구에서는 주로 양파를 먹기 때문에 대파를 선호하지 않지만, 동양에서는 전골, 국, 양념에 빠지지 않는 감초격이다.

주로 굵은 파는 조림과 탕류에 조리료로 이용되고, 실파는 약용이나 생식, 숙채용으로 이용된다. 파는 음식의 향취를 돋우고 해산물의 비린내와 육류의 누린내를 가시게 하는 특성을 갖고 있다.

파는 동양에서만 재배하는 채소로 국내에는 중국을 거쳐 3천년 전부터 재배돼 온 것으로 전해진다. 요리의 주재료보다는 부재료로 이용되고 있지만, 민간에서는 약재로 사용했을 정도로 빼어난 약효를 갖고 있다.

파는 영양분의 보고다. 신경 안정작용이 있고 항산화 작용으로 암과 노화를 예방하는 베타카로틴(비타민A)은 물론 비타민 C, E, B1, B2, D가 풍부하다. 녹색 잎 부분에는 칼슘이 많다.

파의 자극적인 냄새 성분인 알릴디썰파이드는 소화액의 분비를 촉진하는 한편, 살균, 살충 효과를 내는 성분이다. 디프테리아, 결핵균, 이질균, 포도상구균을 억제해 주지만 많이 섭취하면 위장 장애의 원인이 되기도 한다.

유화알릴 성분을 함유하고 있는 파는 신경흥분을 가라앉히는 작용을 한다. 정신적인 피로나 고민으로 흥분이 가라앉지 않을 때 파를 썰어서 냄새를 맡거나 파를 끓인 물의 증기를 얼굴에 쏘이면 효과를 볼 수 있다.

파는 겨울과 여름에 생산되지만 몸을 따뜻하게 해주고 위장기능을 도와주는 효능에는 변함이 없다. 감기 증상이 악화되는 것을 막고, 소변을 좋게하며 흥분을 가라앉히는 효과가 있어서 한방과 만간에서 온갖 증상을 다스리는 약으로 쓰였다.

파의 뿌리인 '총백'은 다른 약재의 독성을 없애고 대소변을 잘 나오게 한다. 파의 씨는 눈을 밝게하고 속을 따뜻하게 하며 정액을 보충시킨다고도 한다.

그러나 과식할 경우 뼈마디의 간극을 넓히고 정신력을 분산시키거나 땀의 분비를 촉진, 몸을 허약하게 만들 수 있기 때문에 주의해야 한다.

파는 감기에도 좋다. 불면증과 감기에는 파를 달여 마시든가 파를 잘게 썰어 넣어 끓인 된장국을 뜨겁게 마시면 효과가 있다.

민간에서는 감기에 걸릴 경우 파의 흰 몸통 부위를 적당히 잘라 콧속에 넣기도 했다.

이밖에 파는 살충효과가 있어 기생충 예방에 좋고 위궤양, 건위 등에도 효과가 있다. 동상으로 손이 튼 환부를 파 삶은 국물에 담그면 좋다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

파는 가정에서 가장 많이 사용하는 향신료이기도 하지만 신경안정, 식욕증진, 감기 예방에 효과가 있는 약재로도 각광받고 있다.

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

박은서 원장의 식품과 한방

"뿌리인 '총백'이 약효의 원천"

파는 성질이 따뜻해 땀을 나게하고 풍한(風寒)을 없애고, 양기(陽氣)를 잘 통하게 하는 효능이 있는 채소다.

파의 뿌리인 '총백(蔥白)'이 약효의 원천이다. 총백은 다른 약재의 독을 없애고 대소변을 잘 나오게 한다.

파는 혈액순환과 신진대사를 활발하게 촉진하므로, 산후풍이나 수족이 냉할 때는 파를 끓인 물로 목욕하거나 파를 많이 먹으면 효과를 볼 수 있다. '파 끓인 물이 신진대사를 촉진하고 보온효과가 크다'고 '동의보감'에 나와 있을 정도로 냉증을 개선하는데 큰 도움이 된다.

특히 파는 풍한(風寒)을 물리치는 성질이 있기 때문에 찬바람으로 인한 감기, 두통, 코막힘 등을 치료한다. 한방 감기약에는 파뿌리 즉, 총백(蔥白)이 들어가는 경우가 많다. 게다가, 기(氣)를 소통시켜 비위장을 건강하게 하므로 식욕부진이나 가스가 많이 차서 헛배가 부를 때도 도움이 된다.

뱃속이 차거워 생기는 복통, 소화장애, 설사, 이질 등을 치료하기도 한다. 여름철에 날음식이나 냉한 음식을 먹고 장염을 일으킨 경우에 좋다.

파는 어혈을 풀어주고 혈압과 콜레스테롤을 떨어뜨리기도 하는 등 고혈압과 동맥경화 등의 성인병예방에도 좋다고 한다. 또 지혈효과 뿐 아니라, 대소변을 잘 나오게 한다.

민간에서는 파를 소독약으로 썼는데, 해독, 살균, 지통효과가 있는 것으로 확인됐다. 외용약으로 쓸 때는 파를 찧어 붙이거나 데워 찜질도하고, 달인 물로 환부를 씻기도 한다.

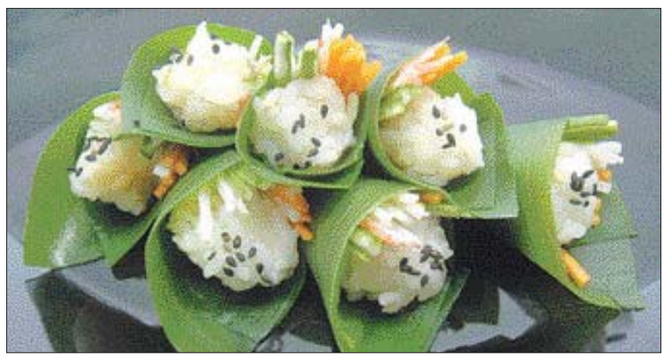
그러나 기가 허약해져 땀을 많이 흘리는 경우에는 피해야 한다. 또 꿀, 대추, 개고기 등과 함께 먹을 경우 기혈소모가 심해지므로 좋지 않다. 〈광주 예인한의원·374-7575〉

▶ 파 요리

어떤 음식에도 잘 어울려 '주방의 감초'

▲**쇠고기 파국**=다진 쇠고기를 참기름 넣고 볶다가 파를 넣고 마늘과 소금으로 간한다.

▲**파베이컨 말이구이**=데친 파를 베이컨으로 말아 팬에 느긋하게 굽고 머스터드 소스를 뿌린다.



▲**파잎쌈밥**= 대파잎을 살짝 데쳐 참기름, 소금으로 간한 밥을 넣고 싼다.

▲**파아채무침**=채썬 파줄기, 당근, 양파, 깻잎 등을 간장, 고춧가루, 참기름, 깨, 소금으로 무쳐 낸다.

〈도움 주신분= 김지현 요리학원 문환식 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
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 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
·북구 두암동 나대지 약40평 당150만원
·화순군 북면 야산 약1,8만평 매매가 평당 6,000원
·담양군 봉산면 기곡리 관리지역 좁 4차선접 약3000평 평당22만원(공장용지, 식당, 가든최적지)
·북구 망월동(청옥동)동사무소건너편 주거지역 160평/398평(전원주택, 식당용지적합)매매가 평당60만원
·담양군, 읍 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 건평 300평 세보증금 9,000만원에 월556만원 융자4억4,000만원포함 매매가 8억
·북구 일곡동 대지114평 건평468평(지하1층 지상5층)세보증금 2억5,000만원에 월620만원
·북구 중흥동 중흥장베이장건너편 대로변 대지169평 건평370평(지하1층, 지상4층) 1층 세보증금 6000만원에 월130만원 2,3층 독육당꿈실 4층 주택공실 매매가 7억2,000만원(융자6억41,000만원 포함)
·일곡동 대지114평 건평468평 매매가 11억
·북구 일곡동 대지 176평 건평 121평(단층조립식) 세보증금 2억5,000만원에 월800만원
주유소매매
·광산구 소촌동 총대지 면적 780평 건평 484평(주유소, 건물2동포함)세보증금 1억3,450만원 월702만원 매매가 21억
·북구 오치동 대지445평 건평210평 주유기8대 세차기 현성업중 매매가 16억
휴대이자에서 매물 등록도 하시고 검색하여 공동 중개 환영 합니다

민을과 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
- 공항 맞은편 예식장바로뒤 매립지 답901평 당45만원
※그외 250여건 매물 확보 상담환영※
상가신축건물 임대
- 상무지구내 E마트 이래4층 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 분양입대 1층국민은행입점 1,2,3잔여층

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
첨단지구상업·용지
평당가격:200만원~1200만원
면적:240 270 510 1100 3000 100 111 115 180 200 250 등
수완택지개발지구
이주자택지:78평 당400만 외 다수
협의양도인택지:86평 당190만 등
생활대책용지 상업용지 등
골프연습장:15억 수익성높음
상무지구
260평 당450만 200평 당1200만
광주지역 녹지 사업부지
충전소주유소부지 890평 930평
골프연습장부류기지 1만, 1만3천평
블류공장부지 2900 2500 4900평
수완동 4차선접 1200평 1800평
삼거동 2차선접 2500평
전용가능한사업부지
자연녹지 : 3800평-대형차진입가 6차선접 평당 90만
생산녹지 : 2800평-평동공단인근 평당 65만
우량임야
25만평:광주25분 연수원복지시설골프장
50만평:광주25분 골프장최적
15만평:광주40분
염암18만평 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)
전원주택용지 24필지 선착순 분양
(전문직에 종사하는 분들의 단체 분양 환영)
◉위 치 : 담양군 용면 추성리 산28번지 일대
◉분양면적 : 205평서 414평까지
◉분 양 가 : 상담 후 결정
◉본택지의 특성◉
1. 접근성이 용이함 - 동광주IC에서 30분거리
2. 정남향으로 단지를 배치하여 조망 및 일조권 확보
3. 주변의 레저 및 관광명소등이 근거리에 위치 (추월산, 담양리조트, 죽녹원, 담양호, 가미골 생태공원 등)
4. 투자가치가 높음
◀ 급히 구 합니다 ▶
◉그린벨트 농지 3,000평 구함 서구 남구 경지정리된 농지(대토용)
◉광산구 무산동 농지 구함-비행장 맞은편(약2,000평)
◉관리지역 토지 구함 (광산구 삼도동 본량동 관내농지 평수에 관계 없슴)
◉묘지구함 : 1,000평 이상 (함평나산 / 나주노안 봉황 금천 다도 / 장성)
저희 업소는 20년 가까운 중개경험과 노하우를 바탕으로 다음과 같은 토지의 매매를 전문적으로 중개 합니다.
부동산 관련 직종의 전문가와 입지선정에서 준공까지 원스톱으로 컨설팅 하여 드립니다.
병원, 공장, 원룸, 식당, 모텔, 차고지, 전원주택 주유소및가스충전소 부지, 투자용토지, 상가건물

법원경매 전문회사
-늘 앞서가는 사람들- (주)육선코리아
(법원경매입찰장 앞) 상담전화 : (062) 222-8446
성공적 파트너 / (주) 육선코리아 무료상담
권리분석, 명도 유치권내역서 및 성립여부, 낙찰가예상분석 예고등기, 선순위 가등기, 가처분, 가장임차인 등 차별화된 상담을 기다립니다.
▶근린시설/근린상가 상담 대표이사 011-666-8446
▶모텔/원룸 상담 대표이사 011-666-8446

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
임동/원모텔/여관/대394건389	4억5000만	2억4000만
금호동/음식점/대120건206	6억3600만	4억4000만
본촌동/식급적합/대76건142	5억5000만	3억5300만
신가동/통원동/목욕탕/대800건196	42억3000만	15억1000만
양림동/목욕탕/대412건788	18억2000만	5억2000만
용두동/교회/대210건261	12억1000만	8억4000만
방림동/지동차부품점/대64건161	12억1000만	8억5000만

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
신안동/모텔/대157건754	26억5500만	14억8000만
북동/모텔/지157.8건272	10억	7억4000만
농성동/모텔/대85건299	7억4100만	5억1900만
중흥동/모텔/대110건390	12억1900만	8억2400만
신안동/모텔/대58건145	4억2400만	1억9000만
운암동/모텔/대83건169	3억8200만	2억
용봉동/원룸/대45.5건76.5	2억2500만	1억5800만

▶상가주택/주택

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
신창동/사무실/대77/대82건89	3억5400만	2억4800만
월산동/카센터/대103건143	3억8100만	2억2200만
신안동/슈퍼/대48건153	2억4700만	1억7300만
임동/카페테리아/대63건144	2억100만	1억4000만
금호동/식당,노래방/대88건183	3억5500만	2억4800만
월산동/주택/대40건142	1억3000만	5770만
화정동/주택/대35건140	1억3000만	6200만

▶공장

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
풍암구소촌동/대109/건148	2억2300만	1억2500만
용동/평동공단내/대880건443	7억8650만	5억5750만
하남동/하남공단내/대1006건779	11억	7억8800만
오선동/하남공단내/대850건789	48억	34억
나주시봉황면/대4054/건281	16억1800만	7억2500만
화순군동면/대1585건282	8억8800만	8억2200만
월출동/월산업기지/대213건186	15억	2억8600만

▶임야/농지

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
화순군춘양면/답1278평	5490만	3850만
담양군대전면/전/315평	4300만	3000만
나주시봉황면/답/880평	3280만	2294만
곡성군겸면/답1238평	3280만	2294만
곡성군옥과면/답/1738평	6492만	3635만
나주시이창동/답/1210평	6000만	4200만
나주시왕곡면/전/대나무/733평	4220만	2960만
나주시동강면/답/892평	2360만	1652만
영광군백수읍/답/2349평	5825만	4100만

▶아파트

소재지/물건개요/면적(평)	감정가	최저가
송정동/리안3차/30평	8500만	5950만
치평동/중흥2단지/32평	1억4000만	9800만
금호동/남양3차/47평	2억5500만	1억4350만
봉선동/삼익/47평	1억7000만	1억1900만
봉선동/포스코아파/24평	1억3000만	9100만
두암동/그린파크/34평	1억1000만	7700만
문흥동/한대/47평	2억	1억4000만
일곡동/쌍용/37평	1억5000만	1억500만
월계동/건영/32평	1억200만	7140만