

식품 집중 탐구

모과

▶ 모과 요리

목에 좋은 과실 ... 감기 예방 특효

식탁을 적시는 진한 향기

99세까지
88하게

비타민 C 풍부 건조해진 피부에 좋아
신진대사 돕고 소화 촉진 '활력의 열매'

모과를 처음 접한 사람들은 세번 놀란다
한다. 울퉁불퉁 못생긴 것 때문에 놀라고, 향이
너무 좋아서 깜짝 놀라고, 향에 맛이 미치지 못
해서 놀란다는 것이다.

산지로 알려져 있다. 국내에서 재배된 시기는
조선시대 이전으로 거슬러 올라가지만 정확한
연대는 전해지지 않는다. 현재 전남, 충남, 경기
도 지방이 주산지다.

나무는 분재로, 열매는 방향제로 각광받고
있는 모과는 약성(藥性) 때문에 예부터 사랑받
아온 과실이다.

이 포함돼 있다. 칼슘, 칼륨 등 무기질이 함유된
알칼리성 식품으로 노폐물을 정화하는 기능도
배어 있다.

인체에 필수적인 영양분도 고루 포함돼 있
다. 철분, 비타민C를 다량 함유하고 있다. 모과
에는 비타민 C가 많이 들어있기 때문에 건조하
고 거칠어지기 쉬운 피부 미용에 도움을 준다.
또 신진대사를 돕고 소화효소의 분비를 촉진하

는 작용을 해 '활력의 열매'로 불린다.

모과가 소화작용에 미치는 효과도 간과할 수
없다. 소화 효소의 분비를 촉진하여 소화기능
을 좋게 하므로 속이 울렁거릴 때나 설사할 때
먹으면 장이 편안해진다고 한다.

속취를 풀어주고, 가래를 없애주는 약효를
갖고 있어 한방에서는 감기나 기관지염, 폐렴
등에 약재로 쓴다.

모과에 들어있는 당분은 단맛을 내는 성분으
로 과당(果糖) 형태로 저장돼 있으며, 혈당상
승을 제어하는 역할을 한다. 과당은 체내 당분
흡수를 지연시키는 작용과 함께 이미 흡수된
불필요한 당분을 빨리 소화하는 역할도 한다.

모과의 신맛을 내는 성분은 사과산을 비롯
한 유기산인데 이들은 신진대사를 도와주며 탄
탄하고 짙은 맛을 내는 타닌 성분은 수렴(收斂)
작용을 하기 때문에 피부와 장에 좋다.

모과의 짙은 맛 성분인 타닌은 몸 안에서 불
필요한 수분을 흡착하는 특성을 갖고 있기 때
문에 설사를 다스리는데 주효하다. 반대로 변
비환자는 모과섭취를 피해야 한다. 또 모과는
소변을 농축시켜 양을 적게 만드므로 신장질환
이 있는 사람은 삼가는 것이 좋다.

모과는 과육이 석세포(石細胞·복숭아, 자두
등 과실의 견고한 종자를 구성하는 식물체의
세포)로 구성되어 있어 딱딱하기 때문에 생것으
로는 먹기 힘든 과실로 알려져 있다.

이에 따라 예로부터 모과는 식용보다는 약으
로 주로 사용했으며 알개 저머서 술이나 차를
만들어 먹기도 했다. 그러나 모과를 익힐 경우
출렁한 음식이 된다. 껍질을 벗겨 꼭 삶은 후 꿀
에 담가 삭히면 모과속이 되고, 삶은 모과를 으
깨 채에 받친 다음 꿀과 물을 타서 걸쭉하게 끓
이면 모과정과가 된다.

모과는 되도록 껍질째 먹는 것이 좋다. 모과
의 껍질 표면에 정유성분이 들어 있어 끈끈하
게 느껴지는데 이 성분이 황과 효능을 더해주
기 때문이다.

/용역기자 penfoot@kwangju.co.kr

/사진=고경석기자 ksgo@kwangju.co.kr



▲모과차=①냄비에 모과와 물을 넣어 끓인 뒤 껍질을 넣고 다시 끓인다 ②
흑설탕이나 꿀을 타서 마신다.



▲모과떡=①모과를 슬라이스해서 설탕물에 절여둔다 ②찹쌀가루에 물을
약간 넣어 반죽한 후 설탕을 섞어 채에 내린다 ③대나무 찢기에 물드를 넣고 찜
쌀가루를 넣어 찐다.



▲모과이채말이=①모과, 당근, 오이, 무, 청·홍피망을 채 썬다 ②쇠고기를
얇게 편편히 양념장(간장, 설탕, 파, 마늘, 참기름, 깨, 소금, 후추)에 절인다 ③
쇠고기와 야채를 돌돌말아 한 입 크기로 만든다 ④달군팬에 쇠고기를 익힌다.



▲모과젤리= ①냄비에 설탕과 물을 넣고 끓여서 시럽을 만든다 ②과편라
틴을 찬물에 담가 불려서 물기를 짰 후 시럽에 넣고 녹인다 ③②에 레몬즙
을 섞고 틀에 담아 굳힌다.

(도움 주신분=김지현 요리학원 한도연 연구원·푸드스타일리스트 정강엽)



모과는 칼슘, 칼륨, 철분, 비타민C가 들어 있는 알칼리성 식품으로 신진대사를 촉진하는 과실이다.

**박은서 원장의
식품과 한방**

모과는 예로부터, 근육과 뼈를 튼튼하게
해주는 과실로 알려져 있다.
모과는 습기를 몰리치고 근육을 활기차게
하는 효능이 있기 때문에 팔다리 근육의 경
련이나 쥐가 날 때 또는 관절통, 신경통이 있
을 때 효과를 볼 수 있다.
일반적으로 모과는 위장평활근(자율적으
로 움직이는 내장과 소화계의 근육)의 경련

“근육과 뼈를 튼튼하게 해줘”

을 가라앉혀서 비위를 편안하게 하므로 구토
나 설사를 멈추게 한다.
또 모과는 식중독이나 구토, 설사 때문에
탈진해 장파지 근육 등에 오는 경련을 다스
리는 데도 쓰이며, 만성류마티즘, 허리와 무
릎 마비, 관절통 등에도 약재로 처방된다. 과
음으로 인한 숙취도 해소한다.
특히 퇴행성 관절염으로 관절이 변형을

일으키고 관절을 움직일 때마다 소리가 나
거나 통증이 가중될 경우 효과를 볼 수 있
다.
모과의 영양분을 섭취하기 위해 술을 담가
먹는 방법도 있다. 알코올이 영양분의 흡수
를 돕기 때문에 신경통, 근육통, 관절통 환자
들에게 좋다. 또 모과주는 혈액순환을 촉진
하는 약성이 있기 때문에 팔다리가 저린 노

약자들에게도 도움을 준다.
이밖에 가래를 삭혀주고 기침을 멈추게
하므로 만성기관지염에 효과가 있으며 감
기에방에도 좋다. 모과는 팜을 많이 흘리거
나 땀이 붉고 소변이 잦을 경우에도 응용된
다.
그러나 장기복용하면 신맛 때문에 치아가
손상될 우려가 있고, 뼈조성을 무르게 할 수
있으므로 조심해야 한다. 소변이 적게 나오
거나 소변의 색이 붉은 경우에는 섭취를 자
제해야 한다.

(광주에인한의원·374-7575)

합동법률경매
(광주지방법원 앞)
☎433-7789 H.P: 011-1770-3328

▶ 아파트/빌라 (단위 만원)

소재지/면적/연령	매각가	최저가
신원동/2층/15/48	154/48	154,000
유곡동/2층/18/78	25/37	192,500
송정동/1층/18/68	25/37	192,500
안동동/1층/17/13	25/41	5,200
안동동/1층/17/13	25/41	291
안동동/1층/17/13	25/41	191,000
안동동/1층/17/13	25/41	8,500
안동동/1층/17/13	25/41	2,100

▶ 주택/원룸/근린주택

소재지/면적/연령	매각가	최저가
호남동/2층/42	182	192,850
중흥동/2층/136	181	8,644
산수동/2층/196	248	292,000
무안동/2층/177	182	192,800
지산동/2층/177	356	292,804
산남동/2층/207	384	292,764
무안동/2층/222	382	292,800
월산동/2층/134	156	292,872

▶ 근린시설/상가/숙박시설

소재지/면적/연령	매각가	최저가
동산동/2층/531	482	892,150
다동(상가)	474	45
다동(상가)	384	224
다동(상가)	103	29
송정동/2층/3	6	15
우산동/2층/156	494	292,842
우산동/2층/382	1434	1191,148
우산동/2층/428	1220	1097,821
대안동/2층/286	1075	1092,311
월산동/2층/284	966	792,822

▶ 대지/농지/임야/광장

소재지/면적/연령	매각가	최저가
동산동/2층/531	537	291,800
화성동/1층/545	455	4,322
화성동/1층/129	3,389	2,780
지산동/2층/814	192,000	5,747
화성동/1층/1,068	3,048	2,132
광산구/2층/27,074	197,592	192,318
중앙동/1층/49,881	3,711	2,078
화성구/2층/3,391	2,394	583
화성구/2층/10,211	10,211	10,211
오산동/2층/2,265	292,800	292,800

첨단월계공인중개사
☎(072)972-4585 ☎11-804-8205
(첨단지구 부영 LC빌딩 시거리)

★ 금매매 ★

- ▶ 첨단 인근 비아동 일반
주거지역 1000평 다세대
대주택, 풀부채고, 복지
실버시설
- ▶ 첨단 중심 상업지역 1100
평 주·상 복합시설적합

첨단인근 자연, 생산농지
·보훈병원부근 산월동 450
평 하남공단 9번로부근 지
방도로접 안정동 1000평

첨단 중심 상업매매
·정부지반청사 2008년 개장지 앞 360평
·부영·호반아파트 정문 앞 145, 135평
·비아트 호수공원 부근 유흥지역 100평

첨단 원룸 건물 금매
·대68 건145 원룸17 스티플1개
·신창동 제방도로부근 1080평
·대70 대110평 원룸15개
·보2000만 원480만 대4억8천만
·대70평 건120 원룸6 부원3 주인 방3
개 보1억2천만 원180만 대4억1천만

첨단 인근 녹지 금매매
·보훈병원 부영아파트 앞 250평
·신창동 제방도로부근 1080평
·신창동 보간대 마을부근 510평
·도천동 공단 8번로부근 450평
700평 공장, 창고 적합
·북구 지아동 30m도로 인근 전후면
도로옆 가든, 찻집, 창고, 광장 적합

현대공인중개사
☎(062)371-1900, 010-2006-0115
(삼우 무라병원에서 50m 직접, www.8585949.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 - 동광주C에서 30분거리
2. 정남향으로 단지를 배치하여 조망 및 일조권 확보
3. 주변의 레저 및 관광명소들이 근거리에 위치 (추월산, 담양리조트, 죽녹원, 담양호, 가미골 생태공원 등)
4. 투자기치가 높음

▶ 급히 구 합니다 ▶

- 그린벨트 농지 3,000평 구할
서구 남구 경지경리원 농지(대토용)
- 광산구 우산동 농지 구할 비행장 맞은편(약2,000평)
- 관리지역 토지 구할 (광산구 산도동 분방동 관내농지 평수에 관계 없음)
- 모지구할 : 1,000평 이상 (함평/나산 / 나주/노안/봉황/금천/다도/장성)

저희 협소는 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
주요소매/가스충전소 부지, 투자용토지, 상가건물

특급상가 매매·임대

전대후론 노래방 70평
보증금 6천만원, 월200만원, 시설·권리금 1억2천만원인 노래방이 매물로
나왔습니다. 총 1개, 소변인전매를 나갔고 도음이 필요없는 젊은이들의 상권
전대후론 최고 중심상권에 위치하며, 월수익이 9백만원 이상인 일찌시입니다.

**상가전문 BM공인중개사사무소가 상권을
광주지역으로 확대하면서 잠시한 인재를 찾습니다.**

가. 모집인원 - 여·남 7명
나. 지원자격
- 일반나 출중한 능력을 가졌는지는 3부3류 다음의 조건입니다.
三(三)유 ① 나이 ② 경력 ③ 공인중개사 자격증
三有(三有) ① 업무 스킬이 막대한 흥미러스 분
② 부동산 시업에 대한 철학과 비전을 함께 공유할
준비가 되어 오신 분
③ 양보와 배려가 있는 성숙한 인격을 갖추고 계신 분
다. 제출서류 - 사진부착 이력서, 자기소개서
(우편접수 및 e-mail 접수만 받습니다)
라. 제출기한 - 2007년 10월 30일
마. 접수 처 - 광주광역시 북구 용봉동 152-4번지, 3F
e-mail : hhh0420@nate.com
바. 급여조건 - 협의 후 결정
사. 전향방법 - 서류심사 후 개별면담

회사란 평범한 사람이 모여서 비범한 성과를 이룬다는 것이므로,
팀워크가 중요합니다. 서로의 정성을 공유하고, 단점은 도와주고 극복할
능력으로 서로의 성과를 낼 수 있을 것입니다. 부동산 중개업의 치열한
경쟁에서 함께 성장하고 공동의 취미생활을 즐기며, 인생의 친구를
만드는 즐거움을 느끼고 싶은 분, 부동산 상가 부문 최고로 하고 싶은 분,
BM이 파트너가 되어 드리겠습니다. **지금 지원하세요!**

상가 전문중개계약전문 공인중개사사무소
BM 公認仲介士 事務所
부동산은 공인중개사가 아닙니다. 내공이 있는 최정상 3개월간의 연수교육이
입찰 및 포렌식/조경/가방/상가/주택의 활용
항상 도움이 감사드립니다.
mobile)010-7283-4351 ☎(062)4342-894
(광주에인한의원·374-7575)

법률경매 전문회사
- 불 앞서는 사람들 - (주)옥션코리아
(법원경매매입철장 앞) 상담전화 : (062) 222-8446

성공적 파트너 / (주)옥션코리아 무료상담
권리분석, 매도·유치권내역서 및 성명서부, 낙찰기예상분석
예고문서, 선순위 기등기 기록본, 가등기/차등기 등 차등화된
심담을 기다립니다. (평소환상신문 ref X 0.325)

▶ 근린시설/근린상가 상담 ▶ 모델/원룸 상담
대표이사 010-3666-8446 대표이사 010-3666-8446

소재지/면적/연령	매각가	최저가	소재지/면적/연령	매각가	최저가
신원동/2층/15/48	154	121	신원동/2층/15/48	154	121
유곡동/2층/18/78	25/37	192,500	유곡동/2층/18/78	25/37	192,500
송정동/1층/18/68	25/37	192,500	송정동/1층/18/68	25/37	192,500
안동동/1층/17/13	25/41	5,200	안동동/1층/17/13	25/41	5,200
안동동/1층/17/13	25/41	291	안동동/1층/17/13	25/41	291
안동동/1층/17/13	25/41	191,000	안동동/1층/17/13	25/41	191,000
안동동/1층/17/13	25/41	8,500	안동동/1층/17/13	25/41	8,500
안동동/1층/17/13	25/41	2,100	안동동/1층/17/13	25/41	2,100

▶ 상가주택/주택 ▶ 공장

소재지/면적/연령	매각가	최저가	소재지/면적/연령	매각가	최저가
신원동/2층/531	482	892,150	신원동/2층/531	482	892,150
다동(상가)	474	45	다동(상가)	474	45
다동(상가)	384	224	다동(상가)	384	224
다동(상가)	103	29	다동(상가)	103	29
송정동/2층/3	6	15	송정동/2층/3	6	15
우산동/2층/156	494	292,842	우산동/2층/156	494	292,842
우산동/2층/382	1434	1191,148	우산동/2층/382	1434	1191,148
우산동/2층/428	1220	1097,821	우산동/2층/428	1220	1097,821
대안동/2층/286	1075	1092,311	대안동/2층/286	1075	1092,311
월산동/2층/284	966	792,822	월산동/2층/284	966	792,822

▶ 아파트 ▶

소재지/면적/연령	매각가	최저가	소재지/면적/연령	매각가	최저가
신원동/2층/15/48	154	121	신원동/2층/15/48	154	121
유곡동/2층/18/78	25/37	192,500	유곡동/2층/18/78	25/37	192,500
송정동/1층/18/68	25/37	192,500	송정동/1층/18/68	25/37	192,500
안동동/1층/17/13	25/41	5,200	안동동/1층/17/13	25/41	5,200
안동동/1층/17/13	25/41	291	안동동/1층/17/13	25/41	291
안동동/1층/17/13	25/41	191,000	안동동/1층/17/13	25/41	191,000
안동동/1층/17/13	25/41	8,500	안동동/1층/17/13	25/41	8,500
안동동/1층/17/13	25/41	2,100	안동동/1층/17/13	25/41	2,100