식품 집중 탐구 | 콩나물

'술… 술… 술의 계절' 숙취 해소에 최고

99세까지 88하게

아스파라긴산, 알코올 분해 효소 생성 도와
비타민C 풍부…'으슬으슬' 겨울감기 한방에

최근 양배추순, 무 순 등 새싹 채소들을 직접 길러 먹는 자연식이 각광받고 있지만 우리나라에서 새싹 채소의 원조는 콩나물이다.

흔히 콩나물로 부르는 것은 크기가 작은 쥐눈이콩(서목태)을 시루에서 싹을 틔운 새싹을 말한다. 요즘에는 굵은 검은콩으로 콩나물을 만들기도 한다.

콩나물을 속풀이 해장국의 재료로 생각하는 사람이 많은 게 사실. 그러나 콩나물 새싹은 조선시대부터 현재까지도 청심환의 주요 원료로 쓰고 있는 약재다. '밭에서 나는 쇠고기'로 설명되는 콩을 원료로 하고 있는 만큼 콩나물의 영양가도 빼어나다.

특히 비타민C가 풍부하게 들어있기 때문에 겨울철 감기를 예방하는 식품으로 꼽힌다.

콩나물 100g에는 16~20㎎의 비타민 C가 들어 있다. 콩나물을 섭취할 경우 하루 필요량의 3분의 1정도를 비타민을 충족한다는 얘기. 비타민C가 스스로 감기바이러스에 공격을 가하기도 하고 바이러스를 공격하는 면역활동의 주 멤버인 백혈구의 기능을 강화한다는 것은 잘여진 사실이다.

비타민C는 원래 콩에는 포함돼 있지 않은 영양소다. 콩은 필수아미노산과 불포화지방산이 풍부하지만 씨앗 상태로 남아있는 콩에는 비타민C가 없다.

그러나 콩이 자라면서 비타민C가 형성되는데 새싹의 발아 후 5~6일 정도 자란 콩나물이 비타민의 순도와 영양가가 높다고 한다. 현대식품영양학적으로 분석한다면 조상들이 야채가 귀한 겨울철 비타민C를 보충하기 위해 콩나물을 길러 먹었다는 얘기도 가능하다.

콩나물의 비타민는 익혀도 50% 이상이 남아있기 때문에 조리된 음식으로도 영양가를 충분히 섭취할 수 있다. 단, 가열 시간이 길어지는 만큼 영양분을 잃기 때문에 장기간 열에 노출하는 것은 금물이다.

콩나물은 연말 송년회나 망년회로 찌든 속을 풀어주는 대표적인 해장국 재료다. 인체 내에서 아세트 알데하이드의 대사를 도와 숙취를 해소하는 음식으로는 콩나물이 최고라는 사실은 널리 알려진 상식이다.

음주 속풀이에는 전통적인 콩나물국 외에도 콩나물김치국, 콩나물국밥, 콩나물 된장국이 좋다. 특히 콩나물 뿌리 부분에 다량 함유돼 있는 아스파라긴산은 간에서 알코올을 분해하는 효소의 생성을 도와준다. 음주할 경우 숙취가 발생하는 원인은 알코올이 체내에서 분해되면서 생성되는 아세트알데히드 때문인데, 아스파라긴산은 아세트알데히드가 몸속에서 분해되는 것을 돕는 역할을 한다.

콩나물은 장수식품으로 주목받기도 했다. 장수와의 직접적인 연관성은 규명단계에 놓여있지만, 최근 러시아 장수촌에서 늘 먹는 식품가운데 콩나물이 포함돼 있다는 흥미로운 사실이 조사됐다.

민간의학에서는 콩나물이 저혈압이나 기력회복에도 좋은 것으로 본다. 환자가 기력을 잃었을 때나 탈진했을 때 콩나물 뿌리와 파의 흰 밑동을 넣어 끓인 백비탕을 먹으면 정신을 차린다고 한다. 콩나물은 온몸이 무겁고 저린 몸살 기운을 물리치고 원기회복에 도움을 준다.

이밖에도 콩나물에는 단백질, 탄수화물, 식물성스테롤, 올리고당, 섬유소, 아스파트산 등 여러 가지 영양소가 고루 들어있다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

콩나물은 숙취를 해소하는 아스파라긴산과 비타민C가 풍부하게 들어있는 건강식이다. /사진=위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr

박은서 원장의 식품과 한방

"염증 억제하고 수분대사 촉진"

콩나물은 '대두황권(大豆黃卷)'이라 불리는 이름에서 알 수 있듯이 효능이 다양하다.

식용으로 많이 쓰는 고유의 '콩채소'로 약재로는 1.5~2㎝정도 발아된 것을 사용한다. 콩나물이 습기와 열기, 특히 위(胃)의 울열(鬱熱·열이 심해 속이 답답하고 괴로운 증상)을 없애주고, 경락에 기운을 잘 통하게 하는 약성을 갖고 있기 때문이다.

콩나물은 '동의보감'에서 '수분대사를 촉진하는 효능이 있다'고 소개된다. 한방에서는 온몸이 무겁고 저리거나 근육과 뼈가 아픈 증상을 치료하고 각종 염증소견을 억제, 수분대사를 촉진하는 약재로 꼽힌다.

또 체내 노폐물 찌꺼기가 쌓여 오래된 것을 풀어주며, 여성들의 산후에 나쁜 피가 다 나오지 않을 때 어혈제거를 위해 쓰기도 한다. 발한(發汗)에도 효과가 있기 때문에 단순한 몸살감기에는 콩나물만 먹어도 증상을 완화할 수 있다고 한다.

고려시대 때 의학서인 '향약구급방'에 등장하는 콩나물의 효능은 "감기를 낫게하고 속을 시원하게 가라 앉힌다"는 것이다. 뿐만 아니라 몸이 붓거나 가슴과 배에 물이 많아 배가 부르고 답답한 것을 치료하며 소변이 잘 나오지 않는데도 좋다.

콩나물은 통풍을 치료하는 효능도 갖고 있다. 콩나물에 포함된 메티오닌, 사포닌 등 미네랄성분은 고운 피부를 유지하는 데 도움을 준다. 콩나물은 뇌세포에 산소공급을 활발히 하는 성분이 들어있어 뇌에 활력을 불어넣고, 영양공급을 증대시켜주는 작용을 한다.

그러나 콩나물은 어느 체질에나 좋지만, 속이 차서 설사를 자주 하는 사람이나 손발이 찬 사람이 많이 먹는 것은 좋지 않다.

〈광주예인한의원·374-7575〉

▶ 콩나물 요리

뜨끈하게 얼큰하게 시원하게

▲콩나물 육개장= ①쇠고기를 덩어리째 삶아 잘게 찢어낸 후 고추기름, 파, 마늘로 양념한다 ②쇠고기를 삶아낸 육수에 콩나물을 넣고 끓이다가 국간장으로 간하고 데친 대파 잎, 청홍고추, 콩나물을 넣고 끓인다.

▲콩나물 장조림=데친 콩나물을 기름팬에 볶다가 간장, 물엿으로 조린 다음 통깨, 홍고추를 얹어낸다.

▲콩나물 잡채=①삶은 당면과 콩나물을 팬에 볶다가 채썬 당근, 오이를 넣고 볶아낸다 ②참기름 다진 파, 마늘, 간장, 통깨로 양념한다.

▲콩나물 밥=①불린 쌀과 콩나물, 채 썬 쇠고기를 냄비에 차례로 넣고 센불에서 끓이다가 뜸을 들인다 ②간장, 고춧가루, 다진 파, 마늘, 참기름 통깨, 후춧가루를 넣고 만들어 곁들인다.

〈도움 주신분 김지현 요리학원 김민경 연구원·푸드스타일리스트 정강엽〉

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸 011-602-2532
(광주은행 신본점앞, 대인동 소방서건너편)
좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분
상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.
광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비전있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.
사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

금보부동산컨설팅
☎(代)261-8949 핸 011-602-2233
(신수동 543-51(두암타운입구 삼거리))
토지매매
·북구 우암동 관리지역 전답 지입토목실 변좌15,535㎡ 노현평원, 골프연습장최적 매매가 평당 10만원
·북구 삼각동 1종주거지역 변좌843㎡ 매매가 평당 150만원
·광산구 장덕동 상산득지 총 1,941㎡ 매매가 평당 150만원
·북순군 북면 아산 변좌8026.016㎡ 평당 7,000원
·담양군 담양읍 산리리 관리지역 임야32,980㎡ 매매가 평당 3만원(집중구역특적지)
·담양군 남면 연천리 전원주택지 486㎡ 매매가 평당 85만원
·동구 산수동 준주거지역 196.4㎡ 매매가 평당180만원
·나주시 봉황면 반평리 임야 550.80㎡ 매매가 1억
·서구 농성동 원룸,투룸부지 변좌 828㎡ 매매가 평당 150만원
·담양군 고서면 분향리 1종주거지(집중개발) 3,666㎡ 평당80만원
건물매매
·북구 두암동 상권좋은 대지 1,023.8㎡ 세브증금2억4천 월350만원 융자1억 매매가6억
·북구 임곡동 상권좋고역세 대지 577.6㎡ 건평330.36㎡ 단층조립식(철골샌드) 세브증금 2억4,000만원에 월300만원 매매가 1억5,000만원
·북구 중흥동 구시청뒤 대지295.9㎡ 건평 270.38㎡ 지하1층 지상4층 세브증금3,500만원 월230만원 융자2억 8,000만원포함 매매가6억
·북구 우암동 우동도서관앞 대지207.1㎡건평378.87㎡ 지하1층 지상5층 세브증금 6,000만원에 월500만원 매매가 2억7,000만원
·동구 충장로 4가 대지 224.8㎡ 건물 601.6㎡ 세 보증금 1,800만원 / 월 320만원 매매가 4억7,000만원
·북구 전대 정문앞 대로변 4가천코너 대지176.8㎡ 연건평538.19㎡ 지하1층 지상4층 세브증금 8,700만원에 월180만원 매매가 4억
·북구 운암동 대로변 대지95.4㎡ 연건평327.3㎡ 지하1층 지상5층전용 세브증금 6,000만원 월 320만원 융자8천포함 매매가 5억
·북구 임곡동 삼정계에 대지277.3㎡ 연건평1,550.8㎡ 지하1층 지상5층 세브증금 2천6000만원에 월600만원 매매가 10억5,000만원
·북구 운암동 대지 300㎡ 연건평 938.59㎡ 지하1층 지상5층 세브증금 5억3,000만원에 월440만원 매매가 14억
·북구 두암동 대로변 대지 700.1㎡ 연건평4,457.98㎡ 세브증금 14억4억 월3,000만원 매매가 56억
·서구 농성동 대로변 대지 512.1㎡ 건평1138.62㎡ 지하1층 지상4층 세브증금 9,000만원에 월835만원 융자6억포함 매매가 10억5,000만원
·북구 용봉동 전대후원앞 대지 190.6㎡ 연건평438.3㎡ 지하1층 지상4층 세브증금 1억8,000만원에 월270만원 매매가6억
고시원매매
·북구 용봉동 상대 코너 대지331.9㎡ 연건평901.96㎡ 실소유3층계 85실 월수입 약1,600만원 융자3억 8,000만원포함 매매가 9억
주유소매매
·오치동 20m도로변 현재성업중 월매출 약3억 매매가 15억
·두암동 대로변 대지 약210평 월매출 2억5,000만원 융자1억포함 매매가 18억
※주유소, 중전소, 물건다량보유, 물건접수환영
※원룸, 고시원 물건다량보유 상담요

상무랜드공인중개사
☎(代)383-5221 핸 011-609-5221
(구상무대 정문)
◉건물
• 대지600PY 건물1,350PY 보증금36억 월세3,000만원 (지역최고상권)용자12억 매가85억 (토지와 교환가능)
• 대지200py,건물725py(신축)용자8억 보증금8억 월1,700만원에상매가34억(동원2지구 주공입구)
• 대지1,623㎡(490평)건평4,100㎡ (1,250평)(신축)병원,학원적합 매가65억(상무지구)
• 보증금 20억 월세 3,600만원 융자 18억 매가65억(농성동)
• 보증금 5억 월세2,000만원 융자7억 매가27억(첨단지구)
◉토지
• (상무지구)2,800㎡(850평) 3.3㎡당 1,200만원
• (상무지구)727㎡(220평) 3.3㎡당 1,200만원(유흥가능)
• (상무지구)450㎡(136평) 3.3㎡당 850만원(유흥가능)
• (상무지구)330㎡(100평) 3.3㎡당 800만원(시청역입구)
• (상무지구)3,593㎡(1,087) 3.3㎡당 600만원
• (쌍촌동)800제대아파트앞구877㎡ (266평)3.3㎡당350만원(수퍼적합)
• (광산구동산동)그린벨트73,000㎡ (2만2천평)농장 3.3㎡당11만원
• (쌍촌동)대지612㎡ (185평)20M 도로접 3.3㎡당 265만원
• (장동동)3,760㎡(1,140평)평당40만원
• (풍향동및고용로입구)4,300㎡ (1,300평)3.3㎡당350만원
• (하남2지구)근린시설(병원,학원,목욕탕적합)1,652㎡(500평)㎡당700만원
• (금호지구)1,200㎡(360평)3.3㎡ 당350만원(병원·학원·식당적합)
• (수완지구)대지528㎡(160평)3.3㎡ 당470만(주공아파트정문 앞)
◉모텔,호텔매매
• (상무지구)객실35개 융자20억 매가28억
• (상무지구)객실60개 융자36억 임대보증금4억 월세3,000만원 객실 직영 매가 88억
★양도세문제 부동산 교환 상담원영★

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 정책효과와 신속성, 법률적 안전성, 사회적 비밀보호를 지키는 거래
건물
5억5천:대지70평 3층연건평145평
27억:대지155평 5층 연건평565평
골프연습장:15억 수익성높음
수완택지개발지구
이주자택지:78평 담400만 외 다수
협의양도인택지:86평 담190만 등
샘플대체용지 상업용지 등
상무지구
260평 담450만 200평 담1200만
첨단지구상업용지
평당가격:200만원~1200만원
면적:240 270 510 1100 3000 100 111 115 180 200 250 등
광주지역 녹지 사업부지
충전소주유소부지 890평 930평
골프연습장부지 2900 2500 4900평
물류공장부지 2900 2500 4900평
수완동 4차선접 1200평 1800평
삼거동 2차선접 2500평
전·용가능한사업부지
자연녹지 : 3800평-대형차전입가 6차선접 평당 120만
생산녹지 : 2800평-평동공단안근 평당 70만
우량임야
25만평:광주25분 연수원복지시설골프장
50만평:광주25분 골프장최적
15만평:광주40분
영암18만평 보성3만평 화순2만6천평
물류창고부지
5000평:담양 고속도로 7분
17000평:광산구양동 송정리 10분
공 장
하남공단 800평 980평
첨단지구 상업용지
= 205평 500평 =
• 광주·장성권 토지 건물 •
투자유망물건 다량 보유(0천만원~000억원)
062)973-9177, 011-625-1362
첨단지구 국민은행 주차장으로 오십시오

한일지도판매(주)
☎(야)529-1409 상담010-2466-1409 (전화)527-6310, 011-9433-6310
(광주시 동구 지산동 373-8 법원정문앞)
2007 최신 함본(광주·나주·화순·장성·담양·함평) 지번도 책 판매중
안녕하십니까? 한일지도(주) 20주년을 맞이하여 한일지도를 사랑해주신 사장님들께 특별세일을 실시하오니 7.20~8.20 한달동안 좋은기회를 놓치지 마시기 바랍니다.
이번에 제작한 함본책은?
① 광주 광역시 전지역 재정비·도시계획·용도지역·하남4·공단 경계수록 최신 지적, 산규APT 수록
② 나주 나주시 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1·2차 해제수록, 나주송월동 스포츠타운 수록, 송월택지개발지구 가지번수록 나주 촌곡리 남양유업수록, 혁신도시 최종안 수록, 혁신도시로 연결된 도시계획 수록
③ 화순 화순군 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1차수록 최신지적 수록
④ 장성 장성군 전지역 도시계획, 용도지역 개발예정인 장성남면에 그린벨트 1차,2차 해제수록 나노단지 지점, 배치도 수록
⑤ 담양 담양군 전지역 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1차, 2차 수록, 최신지적 수록, 보촌지구 수록
⑥ 함평 함평군 전지역, 도시계획, 용도지역 그린벨트 1차 해제 수록, 최신지적 수록
최신 (함주·나주·화순·장성·담양·함평) 지번도 책 판매중 (8개 시·군 1권에 수록) 1/7500 한일지도판매(주) ☎(062) 529-1409 527-6310
장기:100만원+물류센터가:50만원
※현재 시중에 판매되고 있는 장성,담양,화순,나주책은 그린벨트 해제된 책은 없습니다.
이외 더 많은 부분들이 있으나 서면으로는 다 알릴수가 없어 궁금하신 부분이 더 있으신 분은 전화로 문의 바랍니다.
※판매개시 한달동안 전화 예약하신분에 한하여 힘을 덜어드리기 위해 50% 세일을 단행하였으니 좋은 기회를 이용하세요.
【영업사원 ○○명 모집】

부자되세요 공인중개사 사무소
대 표 : 김 갑 룡
☎(代)655-8249, 핸 011-9618-9691
1. 광제빌딩상가 임대(신축)
1) 상무지구 최고의 상권 (치평동 1256-6)
2)상무역에서 5분거리(이비동식당옆)
3)전업종 가능
4) 각층(1~5층) 528㎡(160평)
2. 원룸 매매 (쌍촌동)
1) 대지 : 181.8㎡(55평) 연건평 403.3㎡(122평)
2) 식당 1개 원룸2개, 투룸 4개, 쓰리룸1개, 안집1개
3) 매매가 : 4억 8천만원(융자 1억2천만원 포함)
보증금 6천6백만원 월세 284만원
3. 신축 원룸매매 (풍암동)
1) 대지 : 225.7㎡ 연건평 416㎡ (4층)
2) 원룸 10개 안집주택 128㎡ (39평)
3) 매매가 : 4억 9천만원(융자 9천만원 포함)
보증금 8천만원 월세 370만원
4. 매매 (상가건물 금호2동)
1) 대지면적 : 478.8㎡(144평) 연건평1,094㎡(331평)
2) 보증금 2억8천2백만원
3) 월세 710만원 융자금 3억
4) 매매가 상담후 결정
5. 급 매(땅)
1) 곡성군 삼지면 임야 관리지역
2) 면적 : 88,069㎡(26,640평)
3) 전원주택, 수련원 적합. 도로접함. 경사도평판함
4) 매매가 상담후 결정
6. 경공매 매수신청대리
- 권리 분석