

식품 집중 탐구

솔잎

▶ 솔잎 요리

노화 막아주는 불로장생의 '仙食'

당질, 비타민A·C, 칼슘, 철분 풍부

불포화지방산 많아 혈액순환 도움



99세까지
88하게

'저 들에 푸르른 솔잎'은 '돌보는 사람도 하나 없는데, 비바람 맞고 눈 보라쳐도' 사철 푸르기만 하다. 솔잎은 모양과 향기만으로도 우리 민족의 사랑을 받고 있다.

선조들은 추운 겨울철 새 벗이라는 뜻으로 대나무·매화와 더불어 소나무에게 '세한삼우(歲寒三友)'라는 이름을 지어주기도 했다. 아기가 태어나면 제일 먼저 솔잎이 무성한 가지들 매단 금줄을 쳤고, 솔잎을 말려 아궁이에 불을 때 밥을 해먹었다. 송편을 찰 때도 솔잎을 깔았다. 솔잎에서 발산하는 피톤치드(phytoncide)가 딱에 스며들어서 쉽게 부패하지 않도록 하기 위해서다. 옛말에 "퇴비는 소나무 근처에서 만들지 않는다"고 한 것도 소나무의 항균작용이 너무 강해 퇴비에 유익한 미생물까지 죽여버리기 때문이다. 스님들이나 도(道)를 닦는 사람들

은 옛부터 솔잎을 장기간 생식해 늙지 않고 몸이 가벼워지는 효과를 봤다. 솔잎을 먹으면 힘이 나고 흰머리가 검어지고 추위와 배고픔을 모른다고 했다. 노화를 방지하는 항산화 성분이 포함돼 있기 때문이다.

솔잎에는 당질, 비타민A·C·K 및 엽록소, 칼슘, 철분 등 다양한 영양 성분이 풍부하게 들어있다. 혈당을 낮춰주는 '클로코닌' 성분 때문에 당뇨병만 아니라, 빈혈, 탈모예방 및 눈과 귀가 밝아진다.

또 말초혈관을 확장해 흐르던 분비물 도와 혈액 안의 콜레스테롤을 제거해 준다. 솔잎은 불포화지방산이 많이 함유되어 혈액을 맑게 하고, 혈액순환에도 좋다. 동맥경화, 심장장애, 고혈압, 뇌졸중 등에도 특효다.

모세혈관을 튼튼하게 하는 '루틴'도 들어 있어, 환자에게는 혈관을 확장하고 약액질을 제거하여 약물의 투과성을 높일 수 있다.

차나 주스로 만들어 마시면 신경을 안정시킬 뿐 아니라, 성인병 예방에 좋고 노화를 방지할 수 있다. 특히 술로 마시면(술업주) 혈관을 강화시켜 준다.

솔잎을 넣은 물에 반신욕을 하면 스트레스와 피로회복에 그만이다. 허리와 배가 아픈 증상을 없애 주고, 심

솔잎을 먹으면 늙지 않고 몸이 가벼워지는 효과를 볼 수 있다.

/위직림기자 jrwi@kwangju.co.kr

장을 튼튼하게 하는 효과도 있다. 커다란 들꽃에 솔잎을 넣고 끓여 우린 물을 섞어서 반신욕을 하면 된다. 솔잎을 건져내지 않고 사용해도 된다.

잎물이 붓거나 피곤할 때 입안에 솔잎 달인 물이나 즙에 소금을 약간 넣어 잠깐 머금고 있으면 통증이 가라앉는다.

솔잎은 적송(홍송)과 흑송(해송) 등 재래종 조선솔이 좋다. 기름진 땅

에서 무성하게 자라고, 광채가 있는 것을 고른다. 먼지나 공해가 없는 깊은 산 속에서 자란 것이면 더욱 좋다. 최근에는 해충 방지를 목적으로 약물주사나 방역을 하기 때문에 사전에 지자체 등을 통해 이를 확인해야 한다. 주사를 놓은 나무에는 구멍이 나 있어 구분하기 쉽다.

솔잎에는 곤충들이 소화 장애를 일으켜 잎을 먹지 못하게 하는 탄닌

(tannin) 성분이 들어있다. 탄닌을 많이 섭취하면 위장에 부담이 생기고, 철분 흡수에 지장을 받는다. 솔잎 녹즙을 복용 할 때 녹차·도토리묵·생밤·단감·바나나 등 탄닌이 많은 음식을 함께 먹는 것을 삼가하고 대신에 검정콩가루를 넣어 먹으면 된다. 입산부도 솔잎을 먹지 않아야 하는 이유로 탄닌 성분 때문이다.

/오영희기자 kroh@kwangju.co.kr



▲ 솔잎 떡갈비=①갈비살을 잘게 다져 파, 마늘, 소금, 솔잎 가루, 후추를 넣고 잘치게 반죽한다. 가늘하게 모양을 만들어 팬에 노릇하게 구워낸다.



▲ 솔잎죽=①볼린 쌀을 갈아 중불에서 충분히 끓인다. ②솔잎 가루를 ①에 넣고 다시 끓인 다음 소금간을 한다. 대추채, 다진 잣을 엷는다.



▲ 솔잎차=깨끗한 솔잎을 설탕에 버무려 1개월 숙성시킨 다음 그 액을 뜨거운 물에 희석해서 꿀로 단맛을 낸 뒤 마신다.



▲ 솔잎 칼국수=①밀가루, 솔잎에 물을 넣고 소금 간을 한 뒤 반죽해서 밀어 편 다음 가늘게 채낸다. ②다시마 육수가 끓으면 국수를 넣고 삶아 표고버섯, 호박, 실고추를 엷는다.

(<모듬말>=김지현 요리학원 정하나 연구원·푸드스타일리스트 정강영)

박은서 원장의 식품과 한방

소나무는 건강과 장수를 의미하는 십장생(十長生)의 하나로 뿌리에서 꽃잎에 이르기까지 버릴 것이 하나도 없는 약재 덩어리다. 솔잎은 신선이 먹던 '선식'이라 전해지고, 송편과 함께 찌는 등 조상들의 지혜도 엿볼 수 있다.

체질에도 별로 구애가 없어, 각종 질병의 치료와 예방뿐 아니라 감정효과가 뛰어나다. '동의보감'에도 "풍습(風濕)을 다스리고 머리털을 나게 하며, 오장육부를 편하게 하고, 허기가 지지 않게 해 수명을 연장시킨다"고 전해진다. '본초강목'에는 "솔잎을 생식하면 종양이 없어지고 모발이 돌아나며 오장을 편안하게 해 오래 먹으면 불로장수한다"고 기록됐다.

솔잎은 소염, 지혈 및 신경쇠약 뿐 아니라, 수족 저림, 위장병, 고혈압, 관절, 중풍, 신경통, 불면 등에 효과가 있다. 또 두통, 요통, 타박상, 불면, 부종, 습진, 기미 등의 피부질환 등에도 효험이 있으며, 만성기관지염 및 감기에 예방 등에 보조적으로 사용된다.

각종 유기산이 풍부하게 포함되어 있어 면역

“관절염, 종기·습진 등 피부질환에 효험”

체계를 강화시키고 회복기에 유용하다. 남성과 여성의 생식기 계통에도 효험이 있는 등 거의 만능약에 가깝다.

습진(濕疹)은 따듯하고 건조한 성질로 살균소염력이 우수하며, 풍습으로 인한 근육관절통에도 효과적이다.

허리가 아프고 팔다리가 추시거나 류마티스 관절염, 각종 부스럼이나 종기, 습진, 풍진, 건선, 가려움증 등 각종 피부질환에 효과가 있다.

다리가 붓고 아픈 병증이나 고혈압, 심장병에 좋다. 타박상으로 인한 어혈부위에 솔잎 술 찌꺼기를 붙여도 좋다.

특유의 솔향은 정신을 맑게 해주고, 강력한 살균소독 역할을 한다. 기관지염, 후두염, 유행성 감기, 천식 등 호흡기질환에 두루 효과가 있다. 혈액 순환도 자극해 류마티스, 통풍, 좌골신경통, 근육통과 경직에도 좋고 두통에도 좋다. 풍치로 치통이 그치지 않을 때, 달인 물로 빨아내기를 여러 번 하면 통증이 줄게 된다.

하지만 열이나 음기가 허약한 사람은 피하라고 하였는데 물이 마르고 수척한 사람이나 열이 많은 사람은 주의해야 한다. 특히 몸이 마른 체질의 소음인은 맞지 않다.

(<광주에민의원 374-7575>)

대인동심일부동산

☎(대)223-1140, 5210 ☎(민)011-602-2532 (광주은행 신분점, 대인동 소방서 건너편)

모텔 목욕탕 및 각종 상가건물

을 빨리 팔고 싶으시거나 임대 내 놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오.

저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외소남으로 모텔·목욕탕 및 각종 상가건물 사실분과 언의실 분 손님을 많이 확보하고 있습니다.

사장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해 드리겠습니다.

다만, 사장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.

첨단월계공인중개사

☎(대)972-4585 ☎(민)011-604-8205 (첨단지구 부영ALC빌딩 사거리)

★급매매★

- 첨단 인근 비아동 일반주거 지역 1000평 대세대주택, 불류상고, 복자실버시설
- 첨단중심상업지역 200평, 매 280만원 (공시지가 280만원), 230평

첨단중심 상업매매

- 경부지방영사 2008년 개칭지 앞 314평
- 부영·호반아파트 정문 앞 145, 135평
- 비치트 호수공원 부근 유흥지역 100평

첨단 원룸 건물 급매

- 대68 건145 원룸17 쓰리플1개
- 대7000건120 원룸6 투룸3 주 인 방3개 보1여2천만 월180만 매4억1천만
- 대70 대110평 원룸16개
- 보2000만 월480만 매4억8천만
- 대7000건120 원룸6 투룸3 주 인 방3개 보1여2천만 월180만 매4억1천만
- 대68건 건127평+주차장 투룸4 원룸8 보8800만 월300만 동4200만 매4억7천만

첨단 인근 녹지 급매매

- 신가동 부영④ 부근 생산녹지 900평
- 안정동, 비아 중흥④ 부근 생산녹지 900평
- 도전동 공단 8번로부근 450평 700평 공장, 창고 적합
- 북구 지아동 30m도로 인근 전후면 도로옆 가든, 찻집, 창고, 공장 적합

법원경매 전문

지지경매컨설팅(주)

(법인 경매입찰장) ☎ 062-226-0047 ~ 8

명석한 컨리본서, 명쾌한 명도, 명확한 수익성 분석에 의한 재테크 전문상담

▶아파트/빌라				▶원룸/상가주택/오피스텔			
소재지	대/건	감평가	최저가	소재지	대/건	감평가	최저가
윤원동 원신	24/148	5000	3500	용문동 2198	217구	3988천	2972천
치평동 리인	24/108	9000	6300	매곡동 2125	167구	5946천	3946천
일개동 박신	38/148	15000	10500	삼각동 63/107	127구	2946천	1946천
동원동 푸른	24/118	6800	4700	달문동 104/119	127구	3946천	2946천
월계동 모이	36/78	13000	8900	말곡동 91/224	127구	5946천	2946천
교동동 동원빌라	34/148	13000	9100	동원동 68/125	3946천	2946천	2946천
두원동 부영	15/118	2900	2030	오차동 77/173	4946천	3946천	3946천
송하동 삼익	32/28	9000	6300	오차동 74/173	3946천	1946천	1946천
쌍촌동 성우	34/28	16000	11200	오차동 56/95	2946천	1946천	1946천
치평동 대우	25/88	8700	6090	문흥동 54/97	2946천	1946천	1946천
송촌동 대우	24/68	4500	3150	지산동 483/282	10억	6억	6억
				말곡동 53/198	4946천	2946천	2946천
				계림동 121/743	18946천	10946천	10946천
				말곡동 136/89	4977천	2946천	2946천
				매곡동 65/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 45/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 60/89	3억	6946천	6946천
				진원동 70/89	1946천	9946천	9946천
				오차동 136/89	4977천	2946천	2946천
				매곡동 65/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 45/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 60/89	3억	6946천	6946천
				진원동 70/89	1946천	9946천	9946천
				오차동 136/89	4977천	2946천	2946천
				매곡동 65/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 45/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 60/89	3억	6946천	6946천
				진원동 70/89	1946천	9946천	9946천
				오차동 136/89	4977천	2946천	2946천
				매곡동 65/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 45/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 60/89	3억	6946천	6946천
				진원동 70/89	1946천	9946천	9946천
				오차동 136/89	4977천	2946천	2946천
				매곡동 65/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 45/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 60/89	3억	6946천	6946천
				진원동 70/89	1946천	9946천	9946천
				오차동 136/89	4977천	2946천	2946천
				매곡동 65/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 45/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 60/89	3억	6946천	6946천
				진원동 70/89	1946천	9946천	9946천
				오차동 136/89	4977천	2946천	2946천
				매곡동 65/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 45/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 60/89	3억	6946천	6946천
				진원동 70/89	1946천	9946천	9946천
				오차동 136/89	4977천	2946천	2946천
				매곡동 65/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 45/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 60/89	3억	6946천	6946천
				진원동 70/89	1946천	9946천	9946천
				오차동 136/89	4977천	2946천	2946천
				매곡동 65/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 45/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 60/89	3억	6946천	6946천
				진원동 70/89	1946천	9946천	9946천
				오차동 136/89	4977천	2946천	2946천
				매곡동 65/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 45/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 60/89	3억	6946천	6946천
				진원동 70/89	1946천	9946천	9946천
				오차동 136/89	4977천	2946천	2946천
				매곡동 65/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 45/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 60/89	3억	6946천	6946천
				진원동 70/89	1946천	9946천	9946천
				오차동 136/89	4977천	2946천	2946천
				매곡동 65/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 45/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 60/89	3억	6946천	6946천
				진원동 70/89	1946천	9946천	9946천
				오차동 136/89	4977천	2946천	2946천
				매곡동 65/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 45/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 60/89	3억	6946천	6946천
				진원동 70/89	1946천	9946천	9946천
				오차동 136/89	4977천	2946천	2946천
				매곡동 65/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 45/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 60/89	3억	6946천	6946천
				진원동 70/89	1946천	9946천	9946천
				오차동 136/89	4977천	2946천	2946천
				매곡동 65/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 45/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 60/89	3억	6946천	6946천
				진원동 70/89	1946천	9946천	9946천
				오차동 136/89	4977천	2946천	2946천
				매곡동 65/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 45/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 60/89	3억	6946천	6946천
				진원동 70/89	1946천	9946천	9946천
				오차동 136/89	4977천	2946천	2946천
				매곡동 65/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 45/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 60/89	3억	6946천	6946천
				진원동 70/89	1946천	9946천	9946천
				오차동 136/89	4977천	2946천	2946천
				매곡동 65/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 45/89	2946천	1946천	1946천
				말곡동 60/89	3억	6946천	6946천
				진원동 70/89	1946천	9946천	9946천
				오차동 136/89	4977천	2946천	2946천
				매곡동 6			