식품 집중 탐구 쑥

항암·정혈·해독…백병 다스리는 약초

섬유소·비타민·철분·칼슘·칼륨 풍부
콜레스테롤 수치 낮추고 고혈압 예방

99세까지 88하게

쑥은 단군신화에도 등장할 만큼 우리 민족과 친숙한 약초이다. 환웅이 인간이 되기를 소망하는 곰과 호랑이에게 준 것도 바로 쑥이었다.

쑥은 또 대표적인 구황식품(救荒食品)이었다. 흉년이 들면 들판의 쑥을 뜯어 먹을거리로 삼아 보릿고개를 넘었다.

조상들은 단오가 되면 '약쑥 캐기' 행사를 해 쑥떡, 쑥국을 해 먹거나 집안 상비약으로 보관했었다. 또 쑥을 태우면 모기와 같은 해충을 쫓아낼 수 있다고 해서 여름철에 집안이나 원두막에서 연기를 모락모락 피워 올렸다. 쑥은 음력 5월5일, 해뜨기 전에 채집한 것이 좋기 때문에 단오에 쑥 캐는 풍습이 전해져 온 것이다.

국내에 자생하는 쑥은 38종으로 종류에 상관없이 먹어도 된다. 잎을 뜯어 손에 비벼 쑥 냄새가 짙게 풍기는 것을 골라 채취하는 게 요령이다. 쑥과 잎 모양이 비슷한 다른 식물이 많으므로 냄새로 분별하는 것이 좋다.

쑥은 섬유소 및 비타민 A·B·C와 철분, 칼슘, 칼륨, 인 등이 풍부한 알칼리성 식품이다. 이 때문에 산성화된 피를 맑게 해 체질개선에 도움을 준다. 또 환절기에 건조한 피부와 호흡기 질환, 알레르기성 증상을 예방·치료해주기도 한다.

특히 항암 효과감 있는 비타민 A의 전구체인 베타카로틴(betacarotin)과 엽록소가 많아 장복하면 암을 예방할 수 있다.

지난 1월 '강화 약쑥'으로 유명한 강화군이 국내 10개 대학교와 공동으로 조사한 연구에 따르면 위장병을 개선하고 암세포 및 고지혈증을 억제하며, 간장을 보호하는 탁월한 효과가 있는 것으로 나타났다.

또 강화군농업기술센터와 중앙대학교의 공동 연구에서 약쑥 사료를 먹인 소는 콜레스테롤 수치가 낮고, 맛도 뛰어난 것으로 드러났다.

쑥은 피를 맑게 하는 정혈작용이 뛰어나 혈액 속 백혈구 수치를 늘려준다. 살균효과도 뛰어나 간의 해독과 알코올 분해에 좋다. 손상된 간 기능을 회복시키고 황달과 간염 치료에 약으로 쓰인다.

쑥은 혈관의 수축과 이완을 좋게 해 피 순환을 도우므로 콜레스테롤 수치를 낮추고, 고혈압과 동맥경화 등의 성인병을 예방해준다.

쑥은 가정에서도 민간 상비약으로 많이 쓴다. 연한 잎을 말려 찐 뒤 즙을 만들어 마시면 해열, 진통, 해독, 구충 효과를 볼 수 있다. 독충에 물리거나 습진, 상처가 났을 때는 쑥을 찧어 바르면 된다. 코피가 날 때 말린 쑥으로 코를 막으면 신기하게도 코피가 멎는다.

쑥뜸을 뜨면 백혈구의 수가 2~3배 정도 증가해 면역 물질이 생긴다고 알려져 있다.

봄에 채취한 어린순으로 생즙을 내 마시면 고혈압과 신경통에 좋고, 이것을 말려 쑥떡이나 쑥국수, 된장국, 나물로 먹으면 혈기가 좋아진다.

쌉싸래한 맛이 부담되면 떡을 해 먹으면 된다. 쑥떡은 쌀의 산성을 쑥이 중화하고 영양을 보완한 건강식이다. 빛깔이 곱고 향기가 좋아 식욕까지 돋운다. 말린 쑥잎을 뜨거운 물에 우려내어 마시는 쑥차와 어린잎을 소주에 담가 1개월 이상 서늘하고 그늘진 곳에 보관해 두었다가 마시는 쑥술은 천식에 효험이 있다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

쑥은 암세포를 억제하고, 간을 보호하는 탁월한 효능이 있다. /위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr

박은서 원장의 식품과 한방

"따뜻한 성질, 지혈·살균·소염·진통 효능"

쑥은 "백병을 구한다"고 할 만큼 약효가 뛰어나다. 약이 없었던 시절에는 비상약으로 쓰였다. 익히지 않고 생으로 쓰면 성질이 차고 독성이 약간 있지만, 말려서 볶거나 찌면 성질이 따뜻해지고 독성이 없어진다.

특유의 향인 '치네올'성분은 혈액 순환을 촉진하고, 몸을 따뜻하게 해 감기치료와 냉증을 다스린다. 기혈이 막히거나 뭉치는 질환(기혈응체성·氣血凝滯性)에 좋다. 쑥은 오래 묵힐수록 효과가 더 좋을 뿐 아니라, 태워 검게 된 것을 끓여 마시기도 한다.

'동의보감'과 '본초강목'에도 쑥은 "따뜻한 성질이 있어, 거풍(祛風), 제습(除濕), 지혈(止血), 이담(利痰), 안태(安胎)효능이 있다"고 전해진다. 또 "피를 맑게 하고, 해독(解毒), 구충(驅蟲), 살균(殺菌), 지양(止痒), 진통(鎭痛), 소염(消炎) 등의 작용을 한다"고 약효를 소개하고 있다. 본초서에도 "'심한(心汗)'이나 '액한(腋汗)' 치료에 도움이 된다"고 기록됐다.

습진(濕疹)이나 가려움증에는 쑥을 넣고 끓인 물에 몸을 씻거나, 복통이 심할 때 아랫배에 찜질을 해도 효과를 볼 수 있다. 외치(外痔)나 치루(痔漏)에는 훈증하기도 하며, 회충, 복통에 끓여서 공복에 먹으면 좋다.

자궁의 혈류를 원활히 하므로 월경불순, 생리통, 복통이나 자궁출혈, 산후조리에 약효가 있다. 또 냉증을 몰아내고 장 운동과 점액분비를 원활히 해 변을 부드럽게 해준다. 대장의 수분대사를 맞춰준다. 전신의 혈행을 도와 저혈압, 현기증 개선에 도움을 준다.

위장 점막의 순환을 좋게 해 위장을 튼튼하게 해준다, 적당히 먹으면 식욕도 돋우고, 면역력이 약해 감기에 걸리기 쉬운 체질에도 좋다. 반면 부인이 혈열(血熱)이 있어 월경이 빠르거나 몸에 음기(陰氣)가 부족해 열과 땀이 심하고 기력이 약해질 때는 먹지 않아야 한다. 물을 많이 마시거나 얼굴이 잘 달아오르는 사람도 많이 먹지 않는 것이 좋다.

〈광주예인한의원 062-374-7575〉

▶ 쑥 요리

▲쑥화전=①찹쌀가루와 쑥가루를 섞어 반죽한 것을 기름 두른 팬에서 지진다. ②대추로 화전을 장식하고 설탕과 물을 끓여 만든 시럽을 끼얹는다.

▲쑥버무리=①쌀가루에 설탕과 쑥을 넣고 훌훌 털어 김 오른 냄비에 쪄낸다.

▶쑥재첩국=①냄비에 재첩과 물을 넣고 끓이다가 된장을 푼다. ②씻어 둔 쑥과 두부, 다진 마늘, 대파, 홍고추를 넣고 끓인다.

▶토마토 소스 쑥수제비=①밀가루와 쑥가루를 넣고 반죽한 뒤 손으로 뜯어 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹궈둔다. ②팬에 올리브유를 두르고 쇠고기, 양파, 케첩, 다진 토마토, 소금을 넣고 끓이다가 ①을 넣고 소금 간한다.

〈도움말=김지현 요리학원 한도연 원장·푸드스타일리스트 정강엽〉

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸 011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 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 비젼있는 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 오랜전통 있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

일가공인중개사
☎(代)234-8216 핸 011-609-0896
(광주우체국부근)

상가건물 매도
·금남로 대로접 대지 231㎡(70평) 5층 20억
·충장로 대지 230(70평) 5층 18억
·충장로 대지 208(63평) 4층 18억
·충장로 대지 165(50평) 4층 23억
·황금동 대지 132(40평) 3층 10억
·광산동 구시청 대지 537(163평) 4층 15억
·불로동 천년대로변 코너 대지 294(89평) 4억
·용봉지구 3면도로 단층 대지 1,190(360) 8억
·월산동 대로변 대지 390(118평) 6층 6억5천만
토지매매
·운림동 4차선접 2,627㎡(804평) 당 160만
·운림동 녹지 3,966(1,200평) 2억4천만
·월남동 대로접 주거지 1,090(330평) 4억3천만
·봉선동 25m접 2,315(700평) 3.3㎡당 250만
·도천동 자연녹지 16,530(5천평) 3.3㎡당 75만
·도산동 전철역앞 주거지 6,611(2천평) 20억
·인동동 주거지 11,900(3,600평) 3.3㎡당 80만
전원주택
·청풍동 주거지 760㎡(230평) 당 70만
·금곡동 주거지 1,490(450평) 1억4천만
·운림동 대지 463(140평) 한옥 1억1천만
·지산동 녹지 3,640(1,100평) 3억5천만
·담양 창평 소재지 대지 2,300(700평) 2억
·화순 남면 대지 660(200평) 한옥 4천만
임야
·화순 도곡 관리지역 52,900㎡(1만6천평) 당 8만
·화순 도곡 야산 105,700(3만2천평) 3억
·화순 도곡 3,200평 3.3㎡당 6만
·화순 남면 관리지역 165,000(5만평) 5억
·화순 한천 218,000(6만6천평)3.3㎡당 6천원
·화순 이양 53,000(1만 6천평) 9천만
기타부동산
·조대 대로변접 대지 760㎡(230평) 8억
·금호동 종원@ 대로접 330평 3.3㎡당 400만
·화순 계곡집 6,600(2천평) 8천만
·보성읍 자연녹지 30,000(9천평) 1억3천만

상무랜드공인중개사
☎(代)383-5221 핸 011-609-5221
(구상무대 정문)

▶빌딩
• 대지600 건물1,352 보36억/월세3,100만원(지역최고상권)용지12억매가79억(대물교환가능)
• 대지260/건2,000 보20억/월4,000만원 용지18억 매가65억
• 대200/건725, 보증금8억 월1,700만원(신축) 용지8억 매가34억
• 대200/건900, 보증금30억 월세1,100만원 매매가55억
• 대300/건1,200 보1억/월800만원 매매가 15억 5천
• 대125/건175, 보1억/월800만원 매매가 15억5천
▶땅
(상무지구)
• 2,800㎡(850평) 3.3㎡당 1,200만원
• 727㎡(220평) 3.3㎡당 1,200만원(유흥가)
• 450㎡(136평) 3.3㎡당 850만원(유흥가)
• 330㎡(100평) 3.3㎡당 800만원(사창역입구)(기타지구)
• 자연녹지 대로변3,000평(예식장,학원적합 평당180만원)
• 주거지역800세대 아파트입구877㎡(266평) 3.3㎡ 당350만원(슈퍼적합)
• (농장)광산구동산동73,000㎡ (2만2천평) 농장 3.3㎡당 11만원(동산동)
• (장동동) 3,760㎡(1,140평) 평당40만원
▶병원·학원·수퍼·식당 기타
• (하남산성홈플러스옆 사거리차도) 근린지구1,652㎡(500평)㎡당 700만원
• (수완지구주공아파트정문앞) 대지528㎡(160평)3.3㎡당470만원
▶모텔·호텔매매·사우나
• 객실44개 용지16억 매가27억
• 객실70개 매매가88억
• 대지500/건물1,900 사우나매가39억
▶상가·사무실
• 세정아울렛 4층
★24시간 전화 물건 접수합니다★

대지공인중개사
(공정 신뢰 책임)
핸 010-8572-8985

구합니다.
시내주유소구합
임대소득이 많은 상가건물구합.
관리지역 임야 구합.

매각중개대상물
『축사부지 (허가나옴)』
담양군 용면 답 6952㎡ 매 1억
『투자가치 있는 토지』
광산구 우산동 답 1883㎡ 매 2억7천만원
『도천동 자연녹지』
2200㎡ 매7억9천 공업사, 고물상, 공장, 물류창고 적합
『신안동 상업지』
대지339㎡ 조립식 건물있음 매2억1천만원
『함평 나산 임야(관리지역)』
34413㎡ 매 3.3㎡당 13,000원
『담양군 대덕면 임야』
18032㎡ 매3.3㎡당 4만3천원 관리지역 2차선도로 150m접(공장, 물류창고, 사회복지시설적합)
『담양군 창평면 임야』
36023㎡ 매3.3㎡당 2만6천원 수목장적합 2차선도로 85m접
『양동 주거지역 8차선대로변 주공아파트 정문건너편』
대지900㎡ 매 7억5천만원 (전시판매장, 물류창고, 사옥적합)
『중흥동 35m대로변』
대지920㎡ 한정식식당2층 건물있음 매8억8천만원(고급식당, 사옥, 물류창고, 전시판매장, 카센터적합)

솔로몬공인중개사
여수 엑스포전지역
☎(061)644-9644 핸 010-3999-2500
(물건 다량 보유)
·여수시 돌산읍 우두리
분양택지 주거지역 평당:60만~70만
·여수시 돌산읍 우두리
분양택지 상업지역 평당:160만~250만원
·여수시 돌산읍 우두리
자연녹지 2차선 도로접 조망 경관최고 1200평 평당매가:20만원
·여수시 돌산읍 우두리
자연녹지 도로접 조망 경관최고 1000평 평당매가 15만원
·여수시 돌산읍 율림리
관리지역 2차선 도로접 조망 경관최고 5000평 평당매가:7만원
토지공사 분양택지
돌산택지지구. 엑스포행사장
위락시설지구. 숙박시설
시세보다 싼 매물 다량보유
돌산지구 토지공사택지매매전문
★매물 다량보유 상담환영★

A+ 에이플러스공인중개사
시장흐름을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가
광주·전남권 토지·건물 구합
Tel:062)973-9174, 016-757-8800
토지구합 수완지구 상업용지 건축상담
첨단지구상업용지
1100평 40억(평당 470만)
200평 22억(평당 1100만)
수완택지개발지구
이주자택지
협의양도인택지
생활대책용지
신창택지개발지구
상업용지 140평 근생 122평 80평
주유소
650평 35억 600평 16억
골프연습장 : 120억
광주지역 녹지
주유소부지 890평 930평
물류공장부지 2900 2600 4900평
수완동 4차선접 1200평 1800평
북구본촌동 850평
전용가능한급매물
자연녹지 : 3800평-대형차진입가 6차선접
생산녹지 : 2800평-평동공단인근 특가상담
우량임야
(연수원 복지시설 골프장 측사 등)
담양 25만평 장성 14만평 보성9만평
보성 56만평 함평50만평
부자대비 수익성이 높은
골프연습장 매매가 17억 5천만원
쌍촌동 260평
2종주거지역 긴급처분
투자유망 평당 450만
화순읍 주거지역 2400여평
공장
하남공단 800평
건물매도
27억 (보증금 3억5천 월1900만)
19억 (보증금 1억5천 월1300만)
투자가치최고의 절세형 물건
◎ 광주·장성권 토지·건물 ◎
투자유망물건 다량 보유 (0천만원~000억원)
062)973-9177, 010-3625-1362
첨단지구 국민은행 주차장으로 오십시오

한일지도판매(주)
☎(에약)529-1409 상담 010-2466-1409 (전화)527-6310, 011-9433-6310
(광주시 동구 지산동 373-8 법원정문앞)
2008최신 합본(광주·나주·화순·장성·담양·함평)
지번도 책 판매중
안녕하십니까? 한일지도(주) 20주년을 맞이하여 합본책을 제작하여 판매하게 되었습니다.
이번에 제작한 합본책은?
① 광주 광역시 전지역 재정비·도시계획·용도지역·하남4공단 경계수록 최신 지적, 신규APT 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 장성 남면에 그린벨트 1차,2차 해제수록 나노단지 지정, 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 (광주·나주·화순·장성·담양·함평) 지번도 책 판매중 (8개 시군 1권에 수록) 1/7500
한일지도판매(주) 광주(062)529-1409 527-6310
정가:100천원→특별판매가: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 합을 맡아드리기 위해 50% 세일을 단행하였으니 좋은 기회를 이용하세요.
【영업사원 ○○명 모집】