식품 집중 탐구 칡

숙취 해소·해열…녹용 버금가는 약효

에스트로겐 풍부 골다공증 예방

차로 마시면 몸 노폐물 배출 효능

칡은 숙취 해소에 좋고, 중년 여성들의 골다공증을 예방하는 성분을 함유하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

99 세까지 88 하게

여름날 숲에 가면 유난히 고운 보랏빛 칡꽃이 눈에 띈다. 칡은 혼자서는 넝쿨을 가누지 못해 나무를 감고 자란다. 햇빛이 잘 드는 곳이면 어디든지 털이 뽀송뽀송한 새순을 뻗어 끈질긴 생명력을 이어간다. 과거 산에서 나뭇짐을 묶을 때 칡을 사용했다. 물이 없어 목이 마를 때는 칡 뿌리를 씹어 즙을 먹고 갈증을 풀기도 했다.

칡은 콩과에 속하며, 국내 산과 들에서 흔하게 볼 수 있다. 8월께 자주색 포도송이 같은 꽃을 피운다. 잎은 비교적 작은 타원형 모양이다. 줄기는 기다랗게 뻗어 나무를 감아 올라가며, 질겨서 예전에는 밧줄로 사용했다.

깊은 산속 오염되지 않은 토양의 영양분을 흠뻑 머금고 있는 칡은 인간에게 유용한 식물이다. 무성한 수풀 속에서 자란 칡이 좋다.

칡 성분의 70%가량은 물이며 당분, 섬유질, 단백질, 철분, 인, 비타민 등이 골고루 들어 있다. 땅 속에서 막 올라온 새순의 맛과 향은 녹용과 비슷하고, 지속적으로 쓰면 효능이 녹용 못지 않다고 한다.

어린순을 뜯어 무친 나물은 그 맛이 일품이고, 쌀과 섞어 지은 칡밥 또한 별미이다. 잎과 꽃을 우려낸 차와 뿌리와 꽃을 넣어 담근 술도 빼놓을 수 없다. 오래 묵은 칡뿌리에는 전분이 많아 흉년에는 밥 대신 먹기도 했다.

칡 뿌리는 갈근(葛根)이라 부르는데 봄과 가을에 캐서 껍질을 벗겨 햇볕에 말려 식용 또는 약용으로 쓴다. 땀이 나지 않거나 갈증이 날 때 혹은 가슴이 답답할 때 먹으면 좋다.

또 식물성 에스트로겐(estrogen)이 석류보다 많아 갱년기와 폐경기 여성들의 골다공증 예방에 탁월한 효과가 있다. 식물성 에스트로겐은 호르몬제보다 부작용이 없다.

칡은 발한, 해열 등에도 효과가 있으며 냉면이나 칡국수 등으로 만들어 먹는 등 그 쓰임새도 다양하다.

흔히 즙을 내서 먹는데 황달에는 칡즙을 마시면 곧 풀리고, 오래 복용하면 불면증도 사라진다. 칡즙은 근육에 쌓인 염증 및 통증 유발 물질을 제거하는 효과가 있다. 또 주독을 빼는 데는 칡즙 만한 게 없다. 알코올과 니코틴의 독을 없애 간장을 보호해 준다. 술을 마신 뒤 칡차를 마시면 술이 빨리 깬다. 미리 칡차나 칡즙을 준비해 두었다가 술자리 가기 전에 마시면 갈증도 해소해 주고, 주독도 풀어주는 건강 음료가 될 수 있다.

또 침샘을 자극해 열이 나고 입이 마르는 것을 방지해주며 두통, 홍역에도 효능이 있다. 탄수화물, 무기질, 비타민C 등 각종 영양소를 다량 함유한 알칼리성 식품이기 때문에 아토피나 여드름 치료와 피부 미용에도 좋다.

갈근에서 전분(녹말)을 내어 먹거나 약으로도 쓰고 있다. 더운 물에 갈분을 타서 마시면 초기 감기는 곧 낫는다. 갈분은 설사에도 효과가 있다. 민간요법에서는 위장약으로 쓰이고 있다.

전분을 만드는 법은 갈근을 갈아 물을 넣고 잘 저어서 녹말이 뜨게 한다. 이것을 자루에 넣어 물을 넣고 짠 뒤 놓아두면 녹말이 가라앉는다. 앙금에 물을 넣고 잘 저어서 놓아두기를 여러 번 하면 흰 녹말이 된다. 이것을 말리면 전분이 된다.

열이 나면서 땀이 나지 않는 감기에는 갈근탕이 좋다. 갈근탕은 갈근 8g 함박꽃뿌리· 마황 각각 4g, 피나무 가지, 대추 각각 3g, 감초뿌리 2g, 생강 1g에 물을 넣고 달이면 된다. 갈근탕은 결막염, 축농증 등도 치료해 준다. 하루 3번 나눠 뜨거울 때 먹으면 된다.

칡꽃은 열을 내리고 가래를 잘 나오게 하며 피날 때와 술독을 푸는데 쓴다. 또 과음으로 인한 두통, 발열, 식욕부진, 복부 팽만, 구토 등을 다스린다. 말린 칡꽃 9g 정도를 20~30분간 달여 마시면 된다. 갈근은 줄기가 풀색을 띠고 속이 빈 것이 좋다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

박은서 원장의 식품과 한방

"서늘한 성질, 갈증·전신 쇠약증 치료"

칡은 한국인에게 친숙한 식물이다. 주변에서 쉽게 채집할 수 있어 모든 부위가 약재로 쓰이고 있다.

꽃은 주독을 풀고, 가루는 갈증을 없애준다. 잎은 금창(金瘡)을 다스리며 피를 멈추게 한다. 근육 발달이 왕성한 체질에게 특히 도움이 된다.

칡은 서늘한 성질이며 열을 내려준다. '생진지갈(生津止渴)'이라고 해서 인체 내부에서 부족한 체액을 만들어 주고 갈증을 멈추게 하는 효능이 있어 갈증과 전신 쇠약증상을 치료해 준다.

'동의보감(東醫寶鑑)'에는 "감기 몸살, 두통을 치료하고 땀을 나게하며 주독(酒毒)을 풀어준다. 갈증을 해소시켜 주고, 위(胃)의 열을 내려준다"고 기록됐다.

또 발진을 없애주고 술독을 풀어주며, 양기를 위로 올려주는 효능이 있다. 몸을 따뜻하게 해 설사를 멈추게 하는 등 지사제 역할도 한다. 배가 차고 아프면서 설사를 할 때는 차로 마시면 도움이 된다.

칡은 땀을 내서 열을 내려주어야 할 때, 얼굴이 붉고 뒷목이 굵은 사람이 목이 뻐근하고 열이 오를 때 좋다.

또 관상동맥을 확장시켜 혈관의 저항을 낮추고 혈류 속도를 빠르게 해준다. 현대인들의 스트레스성 질환이나 협심증, 심근경색, 뇌혈관 질환 등의 성인병 예방에 도움이 된다. 선천성 심장병 뿐만 아니라 감기, 독감, 인후염, 편도염, 이질 등의 발열성 질환에도 약으로 쓰인다.

칡은 코피, 토혈(吐血) 등의 출혈성 질환을 치료하고, 칼이나 못 등에 베인 상처에 찧어서 붙이면 상처가 잘 아물어 파상풍을 예방할 수 있다.

하지만 성질이 차기 때문에 위가 차거나 땀이 많은 사람은 조심해야 한다. 또 증상과 체질에 맞지 않으면 부작용이 있어 반드시 전문가와 상담 후 복용해야 한다.

〈광주예인한의원 062-374-7575〉

▶ 칡 요리

▲칡 배추찜=①배추는 삶아 놓는다. 다진 쇠고기, 칡전분, 다진 양파, 다진 당근을 소금, 후추 간해서 잘 치댄다. ②배추를 깔고 재료를 넣고 돌돌 만다.

▲칡차=말린 칡을 대추와 함께 은근히 끓여서 꿀을 탄다.

▶칡 표고버섯 오븐구이=①표고는 물에 불려 준비해 두고 칡전분을 표고에 묻힌다. ②쇠고기, 양파, 당근, 파, 마늘을 소금, 후추 간해서 표고에 올려 찐다.

▶칡 비빔국수=①칡국수를 삶은 뒤 찬물에 헹군다. ②계란 지단을 만들고 오이, 당근을 채썰어 팬에 볶는다. 불린 표고는 불고기 양념해 볶는다. ③모든 재료를 섞어 불고기 양념 간한다.

〈도움말=김지현 요리학원 진미언 강사·푸드스타일리스트 김민경〉

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 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 오랜전통 있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

일가공인중개사
☎(代)234-6216 핸 011-609-0896
(광주우체국부근)
상가건물 매도
·금남로 대로변 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 대지390(118평 6층6억5천만
토지매매
·운림동 4차선접 2,627㎡(804평) 당 160만
·운림동 녹지 3,966(1,200평) 2억4천만
·월산동 대로접 주거지1,090(330평 4억8천만
·봉선동 25m접 2,315(700평 3.3㎡당 250만
·오천동 자연녹지 16,530(5천평) 3.3㎡당 75만
·도산동 전철역앞 주거지 6,611(2천평) 20억
·안청동 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)용자12억매가79억(대들교환가능)
- 대지260/건2,000 보20억/월4,000만원 용자18억 매가65억
- 대200/건725, 보증금8억 월1,700만원(신축) 용자8억 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)광산구등산동73,000㎡ (2만2천평) 농장 3.3㎡당 11만원(등산동)
- (장등동 3,760㎡(1,140평) 평당40만원
▶병원·학원·수퍼·식당 기타
- (하남삼성휴플러스옆 시거리차도) 근린지구1,652㎡(500평) ㎡당 700만원
- (수완지구주공아파트정문앞) 대지528㎡(160평)3.3㎡당470만원
▶모텔·호텔매매·사우나
- 객실44개 용자16억 매가27억
- 객실70개 매매가88억
- 대지500/건물1,900 사우나매가39억
▶상가·사무실
- 세정아울렛 4층
★24시간 전화 물건 접수합니다★

대지공인중개사
(공정 신뢰 책임)
핸 010-8572-8985
구합니다.
시내주유소구함
임대소득이 많은 상가건물구함.
관리지역 임야 구함.
매각중개대상물
『함평 나산 임야(관리지역)』
34413㎡ 매3.3㎡당 13,000원
『신안동 상업지』
대지339㎡ 조립식 건물있음 매2억1천만원
『중흥동 35m대로변』
대지920㎡ 한정식식당2층 건물있음 매9억(고급식당, 사옥,물류창고, 전시판매장, 카센타적합)
『흑석동 자연녹지 잡종지』
9300㎡ 매3.3㎡당 180만원 농지전용 비용7억절감(병원물류창고적합)
『양동주거지역 8차선대로변 주공아파트 정문건너편』
대지900㎡ 매7억5천만원 (전시판매장, 물류창고, 사옥적합)
『쌍촌동 25m대로변』
잡종지2620㎡ 3.3㎡당 360만원
『투자가치 있는 토지』
광산구 우산동 답1883㎡ 매2억7천만원
『축사부지(민원없음)』
담양군 용면 답6952㎡ 매1억
『영광읍 단독주택 부지』
영광군수 관사 바로 뒤 일반주거지역 대지314㎡ 매7,5700만원

A+ 에이플러스공인중개사
시장흐름을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가
광주·전남권 토지·건물 구함
Tel:062)973-9174, 016-757-8800
토지구함 수완지구 상업용지 건축상담
첨단지구상업용지
1100평 40억(평당 470만)
200평 22억(평당 1100만)
수완택지개발지구
이주자택지
협의양도인택지
생활대체용지
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
복구본촌동 850평
전용가능한급매물
자연녹지 : 3800평-대형차진입가 6차선접
생산녹지 : 2800평-평동공단인근 특가상담
우량임야
(연수원 복지시설 골프장 축사 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)
☎(매장)529-1409 상담010-2466-1409 (진행)527-6310, 011-9433-6310
(광주시 등구 지산등 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, 산규APT 수록
② 나주 나주시 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1·2차 해제수록, 나주송월동 스포츠타운 수록, 송월택지개발지구 기지반수록 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 (광주·나주·화순·장성·담양·함평) 지번도 책 판매중 (8개 시·군 1권에 수록) 1/7500 한일지도판매(주) 062-529-1409 527-6310
정가:100만원→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.
※판매기간 한달동안 전화 예약하신분에 한하여 합본 달여드리기 위해 50% 세일을 단행하였으니 좋은 기회를 이용하세요.
【영업사원 ○○명 모집】