식품 집중 탐구 가물치

칼슘·단백질 풍부한 '민물고기의 왕'

몸 약한 임산부 체력 보강 '으뜸 보양식'

철·비타민 많아 성장기 어린이에 좋아

가물치에는 성장기 아이들에게 좋은 단백질, 칼슘 등의 성분이 많이 함유돼 있다. /나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

99세까지 88하게

예전엔 산모가 애를 낳으면 팔뚝만한 가물치 한 마리를 시장에서 사오곤 했다. 집에 돌아오는 동안에도 숨을 놓지 않고 팔딱거리는 가물치를 달군 솥 밑바닥에 참기름을 한 번 두르고 집어넣었다. 이때 솥뚜껑을 빨리 닫은 뒤 두 손으로 꽉 누르고 있어야 한다. 가물치의 힘이 세서 자칫 솥뚜껑을 밀쳐내고 튀어오를 수 있기 때문이다. 가물치는 그만큼 힘이 좋은 민물고기이다.

또 미꾸라지를 먼 곳으로 차로 옮길 때 천적인 가물치를 수조에 함께 넣는다. 미꾸라지들끼리 있으면 기력을 잃고 대부분 죽게 되지만 '민물고기의 왕' 가물치와 함께 있으면 살아남기 위해 계속 움직이기 때문이다.

이처럼 가물치는 산모의 지친 몸을 회복시키는 데 유용한 '건강식'이며, 성장기의 어린이들에게 좋은 식품이다. 하지만 일본, 미국 등 외국에서는 질긴 생명력 때문에 생태계를 파괴하는 외래종으로 인식해 수입을 법적으로 금지하고 있다.

일본에는 지난 1923년 나라현에 처음으로 가물치가 수입됐다. 이름도 우리말을 옮긴 '기무루치'라고 부르지만 다른 물고기를 닥치는 대로 잡아먹어 골머리를 앓고 있다.

가물치는 농어목 가물치과에 속하는 토종 민물고기이다. 민물고기 중에서는 흔치 않은 대형종으로 큰 개체는 1m가 넘는 것도 있다.

가물치는 주로 저수지, 늪 등 탁한 물이 고여 있고 수심이 얕으며 물풀이 무성한 곳에 서식한다. 상세기관이라는 보조호흡기관이 있어 오염되거나 산소가 부족한 물에서도 잘 적응한다. 몸에 수분이 마르지 않게 하여 물 밖에 내버려두어도 일주일 동안을 공기 호흡으로 생존할 정도로 강인한 생명력을 지녔다.

가물치에는 단백질(20%), 지방(1.4%), 칼슘, 인, 철 비타민 B군 등이 다량 함유되어 있다. 소화가 잘돼 산모와 어린 아이들에게도 부담없는 음식이다. 칼슘이 다른 생선보다 많아 산후에 빈혈이 있고 기운이 없는 산모가 몸조리를 하기 위하여 가물치를 푹 고아서 그 즙을 짜서 먹으면 좋고 부족한 젖도 잘 나온다.

가물치는 다른 생선과는 달리 인보다 칼슘 함량이 월등히 많고 비타민B1, B2가 골고루 함유되어 있어 성장기 어린이나 태아의 두뇌 발육에도 좋은 식품이다.

또 가물치는 소변을 잘 나오게 하기 때문에 산후부종이나 각기병, 만성 신장염 등에도 약으로 쓴다. 또 얼굴, 눈꺼풀, 다리 등이 부었을 때 먹어도 좋다.

흔히 산후 조리에는 가물치에 황기 각 40g, 당귀 8g, 생강 4쪽을 넣고 푹 고아 식후 2번 먹는다. 만성 신장염에는 동아와 파뿌리를 넣어 끓여 먹는다.

민간요법으로는 쓸개를 설날에 떼어 그늘에서 말렸다가 급성편도선염이나 후두염 후두결핵 등으로 목이 붓고 막힐 때 목안에 뿌려주기도 한다. 또 가물치의 내장을 구워서 항문에 바르면 치질이 낫는다고도 전해진다.

살아있는 가물치는 힘이 좋아 처리하는데 애를 먹기도 한다. 찜통에 물이 끓으면 가물치를 넣고 재빨리 뚜껑을 닫아 누르고 있으면 된다. 민간에서는 이때 몸에 좋다고 해서 참기름을 한 방울을 떨어뜨리기도 한다.

중국산과 수입산에서는 인체 유해물질인 말라카이트 그린이 검출되기도 해 가급적 피해야 한다.

또 전문가들은 기름기가 많아 제왕절개 수술을 한 산모는 피해야 한다고 권하고 있다. 기름기가 많은 음식은 상처를 오래가게 하는 부작용이 있을 수 있기 때문이다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

박은서 원장의 식품과 한방

"맛 달고 성질 차 부종·치질 다스려"

오래전 도가(道家)에서는 가물치의 머리에 별 모양의 무늬 일곱 개가 있고 밤에는 북두칠성이 떠 있는 하늘 쪽으로 머리를 둔다고 해 먹지 않았다고 한다. 고려말 입덧이 심한 후궁이 먹고 효과를 본 후 일반인들도 즐겨 먹게 됐다고 전해지고 있다.

가물치는 '향약집성방'에 '가(加)모(母)치'로 기록될 정도로 여성에게 좋은 물고기이다. 가물치는 "맛이 달고 성질이 차며, 수종, 부종, 치질 따위를 다스리나, 창병을 앓는 사람은 금기해야 한다(甘寒腫痔類 瘡者當忌膽喉痺)"고 전해진다.

'동의보감'에는 "가물치를 불에 구워 가루를 만들어 먹으면 여성의 기와 혈을 보충한다"고 기록됐으며 "배에 물이 차는 복수 증상에는 가물치의 내장을 빼고 마늘을 채운 다음 진흙으로 감싸서 불에 구워 먹으면 효과가 있다"고 소개돼 있다.

애를 낳은 뒤 우울증으로 인해 속열이 있어 소변이 잘 나오지 않고 부기가 빨리 빠지지 않을 수 있다. 이때 단맛으로 영양을 보충하면서, 냉한 성질로 울화(鬱火)를 식혀 소변을 통해 산후 부종을 풀어야 하는데 가물치가 효과가 있다. 성질이 찬 가물치는 방광에 염증이 있어 통증이 있을 때 열을 제거해 소변이 잘 나오게 해주기 때문에 여성에게 좋다.

가물치는 또 신장이 허약해 잘 붓는 체질의 수도(水道)를 뚫어 준다. 또 가물치에는 질 좋은 단백질이 쇠고기와 맞먹을 만큼 많이 들어있다. 소화도 잘 되고, 기와 혈을 보해주기에 체력 증진에 좋은 식품이다.

또 비장과 위(비위·脾胃)를 보호하고, 손발이 저린 비증(痺症)과 산후증에도 약으로 쓰인다. 가물치의 쓸개는 인후염에 효과가 있다. 또 피부병과 만성간염의 치료도 돕는다.

회향, 마늘, 미나리, 도라지, 황기, 당귀, 생강, 파뿌리와는 음식 궁합을 좋아 함께 먹으면 비릿한 맛을 없앨 수 있다.

하지만 열이 있고, 기가 실한 사람에게는 좋지만 기가 약하고, 몸이 찬 사람은 가급적 먹지 말아야 한다. 가물치의 근육 속에는 피낭유충이 있기 때문에 꼭 끓여먹어야 한다. 또 속이 냉하고 소화가 잘 안 되며 설사를 자주 하는 사람도 피해야 한다. 몸에 찬바람이 느껴지고 젖이 묽으며 속이 냉한 산모는 냉수를 먹어도 소화가 안 되고 설사를 하게 되기 때문에 찬 성질의 가물치는 오히려 회복을 더디게 한다.

〈광주예인한의원〉

▶ 가물치 요리

▲가물치 볼 꼬치 조림=①다진 가물치 살에 빵가루, 달걀, 소금, 후추, 맛술, 녹말가루 등을 넣고 섞은 뒤 둥글게 빚어 노릇노릇 튀겨낸다. ②대파는 3cm 길이로 잘라 석쇠에 구워 꼬치에 끼운다. ③토마토 케첩, 간장, 설탕, 후춧가루를 넣어 만든 소스에 조려낸다.

▲가물치 곰탕=①가물치를 토란대, 파, 마늘, 생강과 함께 3시간 가량 삶아 체에 거른다. ②갖은 양념과 미나리, 숙주, 대파, 마늘을 넣고 다시 끓인다.

▶가물치 불고기=①가물치는 손질해서 5~6cm 길이로 썰어 소금, 후추, 생강, 술로 밑간한다. ②팬에 가물치 살을 지지다가 불고기 양념을 뿌려가며 약한 불에서 굽는다. ③접시에 담고 볶아둔 야채를 곁들인다.

▶가물치 미역국=참기름 두른 냄비에 다진 마늘과 가물치 살을 볶다가 다시마물을 넣고 끓여 소금으로 간한다.

〈도움말=김지현 요리학원 김민경 강사·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 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 부등산에 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 구사창 대지 537(163평) 4층 15억
·월곡동 천년대로변 코너 대지 294(89평) 4억
·용봉지구 3번도로 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
·월출동 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
·만월동 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 중원@ 대로접 330평 3.3㎡당 400만
·화순 계곡접 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)용자12억매가179억(대물교환가능)
• 대지260/건2,000 보20억/월4,000만원 용자18억 매가65억
• 대200/건725, 보증금8억 월1,700만원(신축) 융자8억 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)
• 460㎡(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)
• (잔동동) 3,760㎡(1,140평) 평당40만원
▶병원·학원·수퍼·식당 기타
• (하남산성흥륜리스영 사거리코너) 근린지구1,652㎡(500평)㎡당 700만원
• (수영지구주공아파트정문앞) 대지528㎡(160평)3.3㎡당470만원
▶모텔·호텔매매·사우나
• 객실44개 용자16억 매가27억
• 객실70개 매매가88억
• 대지500/건물1,900 사우나 매가39억
▶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㎡ 조림식 건물있음 매3.3㎡당 190만원
『중흥동 35m대로변』
대지920㎡ 한정식식당2층 건물있음 매8억(고급식당, 사옥,물류창고, 전시판매장, 카센터적합)
『신안동 30m대로변 사거리코너』
1,600㎡ 매3.3㎡당 410만원
『혁신동 자연녹지 잡종지』
9300㎡ 매3.3㎡당 180만원 농지전용 비용7억절감(병원물류창고적합)
『나주 혁신도시 부근』
답 6,000㎡ 매3.3㎡당 7만2천원
『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㎡ 매7천5700만원

금보부동산컨설팅
☎(代)261-8949 핸 011-602-2233
(산수동 543-51(두암타운입구 삼거리))
▶토지매매
·광산구 광곡동 임산녹지 답 1,941㎡ 매매가 2억 4,000만원
·담양군 월산면 용흥리 임야 83,558㎡ 농림지역 국도접 매매가 1억 5,000만원
·담양군 대덕면 운월리 임야 82,314㎡ 농림지역 전입로 있음 매매가 9,000만원
·담양군읍, 삼다리 관리지역 전원주택부지 1,400㎡ 국도접 매매가 1억 5,000만원
·광산구 우룡동 전원주택지(공장지역) 답 596㎡ 매매가 1억3,000만원
·담양군 남면 구산리 전(지목) 임야(주군계) 5,868㎡ 매매가 1억 6,000만원
·서구 화정동 비콘부지(하기평) 236㎡ 매매가 1억2,000만원
·동구 산수동 일등부지(하기평) 238㎡ 매매가 1억2,000만원
·남구 월성동 순환도로접 나지지 671㎡ 매매가 7억 3,000만원
▶건물매매
·서구 치평동(상무지구) 중심상업지역 대지894.8㎡ 건평2,727.13㎡ (지하1층 지상5층) 세보증금 3억2,500만원에 월1,800만원 매매 36억원(융입별)
·북구 두암동 상업용고 시가리코너 대지1,023㎡ 건평 5,473㎡ 세보증금 20억 / 월4,000 매매가80억(융자18억포함)
·북구 일곡동 상업지역 대지278㎡ 건물1,550㎡ 지하1층 지상5층 세보증금 2억 월200만원 매매가 11억
·서구 농성동 대로변 대지512㎡ 전1,138㎡ 지하1층 지상4층 세보증금 9,000만원에 월815만원 융자5억 매매가 10억
·북구 용봉동(용봉지구) 현대APT3차 전문상 대지70㎡ 건물220㎡(단층조립식) 상권좋음 세보증금 4,800만원에 월180만원 매매가 4억3,000만원
·북구 용봉동 우산주공3단지 4차아파트(최고5층) 대지208㎡ 건평32㎡ 단층조립식 매매가 3,000만원
·북구 충동동 중흥3대사업 건축현 대지330㎡ 건평1,216㎡(지하1층 지상4층 세움설2,4층) 1층 3,000㎡에 월1,100만원 융자5억원, 1000만원 보증금 2억 매매가 21억
·북구 문흥동 대지96㎡(건물 1,791㎡(지하1층 지상5층) 세보증금 2억1,400만원에 월340만원 융자5억4,000만원포함 매매가14억)
·북구 중흥동 대지265.9㎡ 건 87.9㎡ 지하1층 지상4층 세보증금 1억300만원에 월253만원 융자2억8,000만원 매매가 4억6,000만원
▶급매 고시원 및 원룸 매매
·북구 용봉동 상대리현대 대지 332㎡ 건평 902㎡ 건물2층 실65실 월수입 약 1,560만원 융자 3억8,000만원 매매가 8억5,000만원
·동구 산수동 대지198㎡ 건물363.6㎡ 원룸 15세대 4층건물 1세대 세보증금 4,000만원 월415만원 융자 1억5,000만원 매매가 4억2,000만원
▶주유소매매
·북구 오치동 한전 뒷편 20m도로변 대지1,480㎡ 주유소 셀프중정 월매출 약3억5,000만원 매매가 14억
·광산구 소촌동 대지 1378.5㎡ 건평297㎡ 주유소 소형입중 1년매출 약7억 융자7억 매매가14억
※토지, 임야, 여러 물건다량 보유 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 축사 등)
담양 25만평 장성 14만평 보성3만평
보성 56만평 함평50만평
투자대비 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)
☎(본부)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 지정비·도시계획·용도지역·하남4공단 경제수록 최신 지적, 산규APT 수록
② 나주 나주시 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1·2차 해제수록, 나주송월동 스포츠타운 수록, 송월택지개발지구 기자본수록 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 개발여정인 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 시·군 1권씩 수록) 1/7500
한일지도판매(주) 529-1409 부주(062) 527-6310
장가100만원+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 할을 덜어드리기 위해 50%세일을 단행하였으니 좋은 기회를 이용하세요.
【영업사원 ○○명 모집】