식품 집중 탐구 톳

피 맑게하고 암 예방…'바다의 불로초'

콜레스테롤 줄여주는 '미네랄 보고'

칼슘·철분도 풍부…골다공증 막아

99세까지 88하게

톳은 바다의 불로초로 불린다. 지난 1월 완도군 보길도와 노화읍을 잇는 다리 개통으로 보길도에서 많이 나는 톳을 더욱 빨리 수송하게 돼 누구보다 뭍 식도락가들이 반겼다. 톳은 우리나라 남해안에서 자연산이 많이 나고, 최근에는 일부 양식도 한다. 특히 완도에서 많이 난다.

일본은 건강에 좋은 톳을 학생들이 즐겨 먹을 수 있도록 매년 9월15일을 '톳의 날'로 정해 소비를 장려하고 있다. 톤 생산량은 한국 4천400톤~5천500톤, 일본 1천500톤, 중국은 500~700톤이지만 소비량은 일본이 전체 생산의 90%인 6천~6천500톤을 소비하고 있다. 국내 95%가 일본으로 수출되고 있다. 그만큼 일본에서는 톳이 인기다.

최근 건강식으로 해조류에 대한 관심이 커지고 있다. 톳은 김이나 미역처럼 흔히 먹지는 않지만 다른 해조류에 비해 칼슘, 철, 요오드, 비타민 등 영양이 월등히 풍부하다. 톳은 미네랄의 보고이기도 하다. 칼슘은 우유의 10배, 철분은 돼지고기의 20배, 우유의 550배나 더 들어있다. 그 밖에 섬유질 등이 다량 함유되어 있다. 톳 100g당 1400mg의 칼슘을 함유하고 있다. 톳 40g이면 하루에 필요한 칼슘량을 섭취할 수 있는 것이다. 칼슘은 뼈를 튼튼하게 해주고 중추신경을 안정시키 준다.

영양 뿐만 아니라 맛도 좋다. 입맛이 없는 봄철 톳을 살짝 데쳐서 초고추장이나 된장에 무쳐 먹으면 산뜻한 맛이 입안에 퍼진다. 봄에서 초여름에 나는 톳이 가장 연하고 맛있다.

철분 함량도 높다. 철분의 보고라고 알려진 다시마보다도 2배나 많이 들어 있다. 또 미네랄과 식이섬유를 다량 함유하고 있어 혈액을 맑게 해주는 한편 고혈압과 동맥경화 예방에도 효과가 있다.

세계적으로 2초마다 한 명씩 심혈관계 질환으로 목숨을 잃는다. 이 때문에 혈관을 청소하고 콜레스테롤을 줄여주는 음식에 관심이 많은데, 톳만한 게 없다.

이 밖에도 마그네슘, 비타민A, 식이섬유가 풍부하여 고혈압, 골다공증, 갑상선종양, 빈혈, 변비 치료를 돕는다. 톳에 풍부한 알긴산은 콜레스테롤을 제거해주고, 혈액 응고를 풀어준다. 또 혈압을 정상화시켜주는 효과가 있고, 지방의 흡수를 억제하여 비만을 예방해 준다.

톳에는 미네랄과 식이섬유 등이 다량 함유돼 있으며 혈액을 맑게 해주는 효능이 있다. /위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr

톳은 섬유소가 풍부해 숙변을 제거해 주는 효과가 뛰어나다. 변비로 고생하는 사람에게 더없이 좋은 음식이다. 또 칼로리는 낮아 비만으로 고민하는 사람에게도 효과가 있다. 단백질의 영양가를 나타내는 수치인 단백가(蛋白價)도 52나 돼 시금치(23) 콩(56)과 비교해도 함량이 높다.

톳을 만져보면 표면에서 점액질 형태의 액체가 묻어나는데, 이 액체에는 항암작용을 하는 푸코이단이 풍부하게 들어있다. 푸코이단 성분은 암세포가 스스로 죽도록 하는 작용을 하는 것으로 알려지고 있다.

또 이 점액질은 수분 보습 효과가 탁월해 위와 장을 보호해 준다. 톳을 1주일가량 먹으면 가벼운 위장의 염증을 치유해 준다. 위를 보호하는 점막을 뚫고 염증을 일으키는 헬리코박터 파이로리균을 포위해 몸 밖으로 배출시켜주기 때문이다.

톳은 식이섬유가 풍부해 고기에 부족한 식이섬유를 보충해 주기 때문에 고기와 함께 먹어도 좋다.

올해 톳 가격은 지난해보다 올랐다. 자연산 톳 판매단가는 지난해 대비 40% 증가한 3천800(㎏당·5월 기준)원 선이다. 2005년 이후 지속적인 엔 환율이 지속적으로 하락해 어업인들이 어려움을 겪자 제주도 등이 판매단가를 올렸기 때문이다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

박은서 원장의 식품과 한방

"빈혈 치료…열 내려 피부질환에도 효능"

'톳'은 모양이 사슴 꼬리와 유사하다 해 '녹미채(鹿尾菜)'라고도 부른다. 과거에는 구황식품이었다. 해조류 중 가장 뛰어난 알칼리성 식품으로 무기염류가 많이 포함돼 있다.

칼슘 등이 많아 골다공증 환자나 공부하는 아이들, 스트레스를 받는 어른들에게 좋다. 오랫동안 먹으면 치아가 건강해지며, 머리털이 윤택해질 뿐 아니라, 임신부가 먹으면 태아의 뼈가 튼튼해진다.

톳이 포함된 해조류의 효능은 '동의보감'에도 기록돼 있다. 책에는 "열을 내리고, 담을 없애고 종양을 치료하며, 부은 것을 치료한다"고 소개됐다. 민간에서는 피를 맑게 하는 청혈제(淸血劑)로 알려져 있다. 톳의 찬 성질이 나쁜 열로 생기는 피부질환에도 효능을 보여 해조 목욕 등에도 쓰인다.

톳에 다량 함유된 칼슘은 질병에 대한 저항력을 높여준다. 철분은 빈혈 치료에 도움을 주고, 요오드성분은 응어리진 부분을 풀어주고 소염작용도 강하다.

또 '알긴산'을 함유한 섬유질은 수분을 흡수해서 장벽을 자극해준다. 소화가 잘 되지 않고, 배변 뒤에도 속이 더부룩할 때 도움을 주는 음식이다. 톳은 칼로리가 낮고 먹으면 포만감을 주기 때문에 여성들에게 안성맞춤이다.

톳의 식이섬유는 혈액을 깨끗하게 하며, 동맥경화지수를 저하시켜 준다.

톳은 비만, 당뇨, 혈관 경화를 막아주고, 혈압과 혈중 콜레스테롤 수치도 떨어뜨려 준다. 활성산소와 과산화지질의 생성을 억제하여 인체의 노화를 억제해 주는 효능도 있다. 또 뼈의 콜라겐 함량을 높이는 등의 다양한 효과가 있다.

하지만 톳에는 요오드 성분이 많아서 너무 많이 먹으면 부작용이 있을 수 있다. 다른 해조류와 마찬가지로 톳은 철분이나 미네랄 흡수가 낮아, 채소와 함께 먹으면 더욱 좋다.

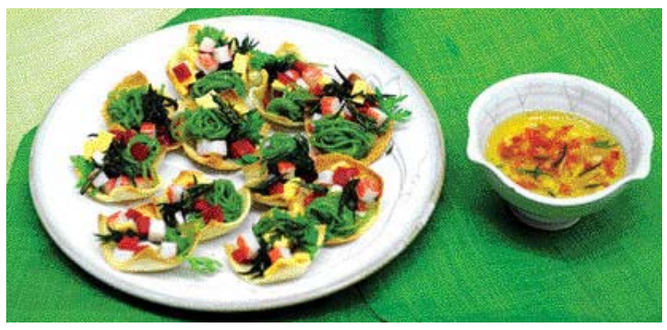
〈광주예인한의원〉

▶ 톳 요리

▲톳 비빔밥=①밥을 고슬고슬하게 지어 그릇에 담는다. ②표고버섯은 곱게 채썰어 불고기양념해 볶고, 호박은 채썰어 소금간 한 다음 팬에 볶아낸다. ③달걀은 흰자와 노른자로 나눠 지단을 부쳐 곱게 채썰고, 파프리카도 곱게 채썬다. ④톳은 끓는 물에 데쳐 소금, 참기름으로 밑간한 뒤 모든 재료를 넣고 비빈다.

▶톳무침=①톳은 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에 헹군다. ②당근, 오이, 무는 돌려 깍아 채썬다. ③모든 재료를 섞고 소금, 식초, 다진 마늘로 간을 맞춘다.

▶톳 청포묵 연어롤=①청포묵은 얇게 썰어 끓는 물에 소금과 참기름으로 밑간한다. ②훈제 연어 위에 청포묵, 깻잎 순으로 얹고 팽이버섯, 파프리카, 톳을 넣고 돌돌 만다.



▲톳 컵 샐러드=①식빵은 가장자리를 잘라내고 4등분 한 다음 오븐에 구워낸다. ②식빵 위에 곤약국수, 양파, 슬라이스치즈, 파프리카, 게맛살, 톳을 얹고 올리브유 소스를 뿌린다.

〈도움말=김지현 요리학원 문환식 강사·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 대로점 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
·불로동 천변대로변 코너 대지 294(89평) 4억
·용봉지구 3번도로 단층 대지 1,190(360) 8억
·월산동 대로변 대지 390(118평) 6층 6억5천만
토지매매
·운림동 4차선평 2,627㎡(804평) 당 160만
·운림동 녹지 3,966(1,200평) 2억4천만
·월산동 대로점 주거지 1,090(330평 4억3천만
·봉선동 25m점 2,315(700평) 3.3㎡당 250만
·도천동 자연녹지 16,530(5천평) 3.3㎡당 75만
·도산동 전철역앞 주거지 6,611(2천평) 20억
·만평동 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 마산 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 대로변점 대지 760㎡(230평) 8억
·금호동 종원@ 대로점 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(대물교환가능)
• 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)
• 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)
• (능주)광산구동산동73,000㎡ (2만2천평) 농장 3.3㎡당 11만원(동산동)
• (장동동) 3,760㎡(1,140평) 평당40만원
▶병원·학원·수퍼·식당 기타
• (하남삼성홈플러스옆 사거리코도) 근린지구1,652㎡(500평)㎡당 700만원
• (수완지구주공아파트정문앞) 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.
시내주유소구합
임대소득이 많은 상가건물구합.
관리지역 임야 구합.
매각중개대상물
【건물 65억 매각】
『담양 무정 임야(관리지역)』
42,050㎡ (12,720)
매 3.3㎡당 25,000원
대형차량 진입가
『함평 나산 임야(관리지역)』
34413㎡ 매3.3㎡당 13,000원
『신안동 상업지』
대지339㎡ 조립식 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
『흑석동 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

금보부동산컨설팅
☎(代)261-8949 핸 011-602-2233
(산수동 543-51(두암타운입구 삼거리)
▶토지매매
·광산구 광덕동 생산녹지 답 1,941㎡ 매매가 2억 4,000만원
·담양군 월산면 용흥리 임야 83,558㎡ 농림지역 국도접 매매가 1억 5,000만원
·담양군 대덕면 용덕리 임야 82,314㎡ 농림지역 진입로 있음 매매가 9,000만원
·담양군읍, 삼다리 관리지역 전원주택부지 1,400㎡ 국도접 매매가 1억 5,000만원
·광산구 우동 첨단소재지 2종주거지역 답 936㎡ 매매가 1억 3,000만원
·담양군 남면 구산리 준농지역 임야 주조장 5,086㎡ 매매가 1억 6,000만원
·서구 화정동 원룸부지(하가골) 206㎡ 매매가 1억2,000만원
·동구 산수동 원룸부지(하가골) 238㎡ 매매가 1억 2,000만원
·남구 월산동 순환도로접 나지 671㎡ 매매가 7억 3,000만원
▶건물매매
·서구 치평동(상무지구) 중심상업지역 대지394.8㎡ 건평2,727.13㎡ (지하4층 지상5층) 세보증금 3억2,500만원에 월3,800만원 매매 36억8천원
·북구 두암동 상권최고 시거리코너 대지1,023㎡ 건평 5,473㎡ 세보증금 20억 / 월4,000 매매가60억원지하포함)
·북구 일곡동 상업지역 대지378㎡ 건물1,550㎡ 지하1층 지상5층 세보증금 2억 월220만원 매매가 11억
·서구 농성동 대로변 대지512㎡ 전1,136㎡ 지하1층 지상4층 세보증금 9,000만원에 월815만원 용자8억 매매가 10억
·북구 운암동(운암지구) 현재APT3차 정문앞 대지741㎡ 건물 220㎡(단층조립식) 상권좋음 세보증금 4,000만원에 월160만원 매매가 4억3,000만원
·북구 용봉동 우산주공정문앞 상업건물(최고층지) 대지208㎡ 건132㎡ 단층조립식 매매가4억 3,000만원
·북구 중흥동 중흥3동사무소앞 건너편 대지550㎡ 건평1,216㎡(지하1층 지상5층) 세보증금2,500만원 1층 3,000평에 월110만원 용자5억4,900만원 매매가 21억
·북구 문흥동 대336㎡ 건물 1,791㎡(지하1층 지상5층) 세보증금 2억1,400만원에 월840만원 용자5억4,000만원정도 매매가14억
·북구 중흥동 대742.5㎡ 건1,879㎡ 지하1층 지상4층 세보증금 1억300만원에 월825만원 용자2억8,000만원 매매가 4억6,000만원
▶급매 고시원 및 원룸 매매
·북구 용봉동 상대뜰편 대지 332㎡ 건평 902㎡ 건물 2층 실85실 월수입 약 5,600만원 용자 3억8,000만원 매매가 8억5,000만원
·동구 산수동 대지198㎡ 건물363.6㎡ 원룸 15세대 4층건물 1세대 세보증금 4,000만원 월415만원 용자 1억5,000만원 매매가 4억2,000만원
▶주유소매매
·북구 오치동 한전 뒷편 20m도로변 대지1,480㎡ 주유소 성업중 월매출 약2억5,000만원 매매가 14억
·광산구 소촌동 대지 1378.5㎡ 건평297㎡ 주유소 성업중 1년매출 약70억 용자7억 매매가14억
※토지, 원룸, 여관 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
수완등 4차선접 1200평 1800평
북구본촌동 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)
☎(야간)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 경계수록 최신 지적, 신규APT 수록
② 나주 나주시 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1·2차 해제수록, 나주송월동 스포츠타운 수록, 송월택지개발지구 기지번수록 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 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 1권에 수록) 1/7500 한일지도판매(주) 광주(062)529-1409 527-6310
장기:100만원→특별판매가:50만원
※현재 시중에 판매되고 있는 장성,담양,화순,나주책은 그린벨트 해제된 책은 없습니다.
이외 더 많은 부분들이 있으나 지면으로는 다 알릴수가 없어 궁금하신 부분이 더 있으신분은 전화로 문의 바랍니다.
※판매개시 한달동안 전화 예약하신분에 한하여 할인 달아드리기 위해 50% 세일을 단행하였으니 좋은 기회를 이용하세요.
【영업사원 ○○명 모집】