식품 집중 탐구 민 들 레

풍부한 게르마늄…아토피 잡고 암 예방

뿌리는 비만 치료 잎은 빈혈에 좋아

茶로 마시면 황산화 작용 노화 방지

99세까지 88하게

민들레에는 암을 예방하는 유기 게르마늄 성분이 풍부하게 들어있다. 약으로 쓰기 위해 말린 민들레. 아래는 꽃이 핀 민들레. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

앙증맞은 싹들은 웬만한 꽃보다 예쁘고 귀엽다. 노란 꽃이 시들면 솜털 같은 하얀 홀씨들이 흡사 시집을 보내달라고 바람을 기다리는 듯 둥그렇게 공처럼 뭉친다. 성급한 아이들이 홀씨를 입으로 불면, 나비처럼 하늘거리며 하늘 높이 날아간다.

민들레는 국내 어디를 가든 흔한 풀이다. 하지만 그 속에 감춰진 효능을 알고 나면 지천에 피어난 민들레가 예사롭게 보이지 않을 것이다.

중국, 일본, 유럽 등에서도 자생하는 식물로 200~400여 종류가 있는데 우리나라에는 흰민들레, 흰노랑민들레, 산민들레, 서양민들레 등이 주로 자란다. 다년생 밭잡초이며 양지 바른 밭둑, 길가, 제방 들판에서 자란다.

꽃은 4~5월에 피며 7~8월에 결실을 맺는다. 이른 봄의 민들레 어린 잎은 국거리로도 쓰이고, 나물로도 무쳐 먹을 수 있다. 뿌리는 된장 속에 묻어 뒀다가 장아찌로 먹거나 김치를 담가서 먹을 수도 있는 기능성 식품이다.

최근의 연구 결과들에 의하면 발암물질을 억제하는 성분이 민들레에 들어 있으며 유기 게르마늄이 풍부해서 암 예방에 효과가 있는 것으로 밝혀졌다. 강장 효과도 뛰어나 허약체질 개선이나 몸이 약해 입안에서 냄새가 나는 경우에도 좋다.

뛰어난 효능이 알려지면서 민들레를 가루 내어 만든 건강보조식품이 시판되고 있으며, 국내에서도 위장병이나 간장병 치료에 생즙이나 차로 마시고 있다. 민들레에는 비타민 B1, B2, C, D 등도 풍부하다.

흔히 민들레를 '민중'에 비유한다. 민들레는 겨울에 잎과 줄기는 죽지만 이듬해 다시 살아나는 강한 생명력을 지니고 있는 것이 마치 밟아도 다시 꿋꿋하게 일어나는 백성과 같다고 여겼다. 강한 생명력만큼 효능도 뛰어나다. 지난 5월 농촌진흥청과 성균관대 식품생명공학과 박기문 교수팀의 공동 연구 결과 민들레는 아토피성 피부염을 개선하는 효능이 있는 것으로 밝혀졌다.

추출물을 쥐에 투여하자 알러지를 일으키는 화학물질이 함유된 과립이 떨어져 나와 세포에 염증을 일으키는 아토피 현상을 47% 감소시켰다. 또 알러지 체질인 사람이 정상인보다 많이 함유하고 있어 아토피에 걸리기 쉽게 하는 면역인자를 35% 수준으로 낮추었다.

민들레의 효능이 밝혀지면서 평범하기만 했던 민들레가 '귀하신 몸'이 됐다.

민들레만을 재배하는 농민들이 생겨났고, 민들레차(茶)가 출시됐다. 민들레 뿌리에 함유된 이눌린 성분은 당뇨 예방, 활성산소를 제거하는 항산화작용에 따른 노화방지 등에 효과가 뛰어난 것으로 알려져 민들레차는 인기몰이를 하고 있다.

또 건강기능식품을 판매하는 인터넷쇼핑몰에서도 커피 대용품으로 민들레커피를 판매하고 있다. 민들레커피는 민들레 뿌리를 말려 볶은 후 가루를 내어 만드는데, 보통 가루 형태 혹은 티백 형태로 판매된다. 민들레커피는 커피와 같은 맛이지만, 카페인이 없어 최근 소비자들에 각광받고 있다.

민들레는 피부를 진정시키는 효과가 뛰어나 화장품 원료로도 쓰인다. 전남도농업기술원도 지난해 흰민들레를 쌈 채소용으로 개발하기 위한 시험연구사업을 추진하고 있다. 현재 쌈 채소용 민들레를 소규모로 재배하고 있는 장성 지역을 대상으로 재배 실태조사와 함께 자생 군락지가 있는 것으로 알려진 지역의 종자를 따서 증식사업을 추진하고 있다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

박은서 원장의 식품과 한방

"종기 치료하고 열로 인한 독 풀어줘"

흔히 봄이면 민들레의 여린 잎을 따서 나물로 무쳐먹거나 차로 끓여 마신다. 꽃이 피기 전에 채취해 달여마시면 소염(消炎) 효과가 있다. 민들레는 종기를 치료하고 열로 인한 독을 풀어주며 땀을 잘 나게 해준다. 유선염, 임파선, 편도선, 가래톳 등의 치료에 쓴다.

특히 봄, 여름철 채취한 민들레 뿌리는 각종 소화기질환이나 위, 십이지장궤양 치료에 효과가 있다. 위액분비가 적고 음식이 잘 내려가지 않거나 배가 아픈 증상에도 효험이 있다.

치질의 멍울도 풀어주고 변비도 치료해준다. 한의학에서는 꽃이 피기 전에 채취한 민들레는 통째로 말린 다음 약재로 쓰는데 이것을 포공영, 금장초, 지장이라 부르며 위장을 튼튼하게 하고 피를 맑게 해준다. 민들레에 들어 있는 리놀산이 정혈작용을 돕기 때문이다. 민들레는 또 항암약재로 많이 사용하고 있는데, 암에 의해 일어나는 빈혈이나 어지럼증 치료에도 매우 효과가 있다.

뿌리는 설사와 비만치료에 좋다. 여린잎을 따서 볶아 먹으면 어지럼증이나 빈혈을 다스린다. 모유가 부족할 때도 끓여 마시면 도움이 된다.

한의서에는 '식독을 제거하며, 염증과 결핵을 풀어 준다(除食毒 消腫潰堅結核鬲)'고 기록됐다. 주로 간(肝)과 위(胃) 경락상의 열독을 치료한다. 만성지방간 및 간장질환, 유방암이나 소변불통, 요로감염 등에 약으로 쓰인다.

민들레는 또 차로 마시면 신경통 치료 효과도 볼 수 있고, 눈병에 좋다. 뼈와 근육을 튼튼하게 하며, 흰머리를 검게 하는 등 갖가지 병 치료에도 도움을 준다.하지만 간(肝)이 허하거나 기력이 허약한 사람은 먹지 말아야 한다.

〈광주예인한의원〉

▶ 민들레 요리

▲**민들레 밥과 쌈장**=①민들레 우린 물에 쌀을 불려 검정 깨 약간을 넣고 고슬고슬하게 밥을 짓는다. ②살짝 데친 깻잎을 찬물에 헹궈 밥을 얹고, 민들레 우린 물로 만든 쌈장을 곁들인다.

▶**민들레 보리 새우 볶음**=①고추장, 다진 마늘, 물엿, 참기름, 민들레 우린 물로 양념장을 만든다. ②새우는 마른 팬에 볶아 가루를 털어 낸 다음 민들레 우린 물로 양념장을 만들어 윤기나게 볶는다. 통깨를 뿌린다.

▲**민들레 차**=①말린 민들레 뿌리와 잎을 은근한 불에서 끓인 다음 꿀을 탄다. 민들레 꽃을 띄워 낸다.

▲**민들레 닭개장**=①닭고기는 핏물을 빼고 생강, 마늘을 넣고 삶아 잘게 찢어 소금, 고춧가루, 다진마늘로 양념한다. ②고사리, 숙주, 데친 파도 닭고기와 함께 밑간해둔다. ③냄비에 고추기름을 두르고 양념한 닭고기와 야채들을 넣고 닭고기 삶은 육수를 넣어 끓여 낸다음 국간장, 마늘을 넣고 양념한다.

〈도움말=김지현 요리학원 문환식 강사·푸드스타일리스트 정강엽·그릇협찬 우후요〉

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
(광주우체국뒤편)
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 3번도로 인층 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
·월산동 대로접주거지 1,090(330평 4억5천만
·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
·인held동 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
·덕암 창평 소지지 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 계곡집 6,600(2천평) 8천만
·보성읍 자연녹지 30,000(9천평) 1억3천만

상무랜드공인중개사
☎(代)383-5221 핸 011-609-5221
(구상무대 정문)
▶건물
▪대607/건1,352 보36억/월 3,000만원 매매가 85억
▪대142/건200 보1억/월세 1,000만원 매매가 15억 5천만원
▪대260/건2,000 보20억/월 4,000만원 응자 18억 매가 65억
▪대200/건900 보30억/월 2,000만원 매매가 55억
▪대300/건1,200 보4억/월 1,100만원 매매가 24억
▪대125/건175 보1억/월 800만원 매매가 15억5천
▶땅
(상무지구 중심상업지역)
▪3,421㎡(1,050평) 3.3㎡당 700만원
▪2,800㎡(850평) 3.3㎡당 1,200만원
▪727㎡(220평) 3.3㎡당1,200만원(유통)
▪450㎡(136평) 3.3㎡당 850만원(유통가)
▪330㎡(100평) 3.3㎡당 800만원(사적임규)
(기타지구)
▪자연녹지 대로변 3,000평(예식장, 학원적합) 평당 180만원
▪생산녹지 대로변 3,000평(예식장, 학원적합) 평당 250만원
▪주거지역 800세대 아파트입주 877㎡(266평) 3.3㎡당 350만원(수패적합)
▪(농잡) 광산구 동산동 73,000㎡(2만2천평) 농장 3.3㎡당 9만원(동산동)
▪(생촌동) 대지 512㎡(155평) 20m 도로접 3.3㎡당 265만원
▪(장등동 3,760㎡ (1,140평) 평당 40만원
▶병원·학원·수퍼·식당 기타
▪(하남삼성홈플러스옆 시거리치도) 근린지구1,652㎡(500평) ㎡당 600만원
▶모텔·호텔매매·사우나
▪객실35개 응자16억 매가28억
▪객실70개 매매가88억
★24시간 전화 물건 접수합니다★

HOMECON RESEARCH & REAL ESTATE 홈컨 不動産 리서치
상무지구 한국은행 뒤 ☎ 062)385-9994
(부동산) 프로젝트 仲介 · 開發 · 리서치 선언!
공동대표 김윤삼
·호남대 부동산학 석사
·한국 농촌공사 7년
·광주대도시부동산학과 출강
·부동산개발&부동산컨설팅
·부동산공개실무 8년
공동대표 박길수
·성균관대 법大졸
·행정고시(재경직, 부이, 법무)
·부동산실무 실무교본 저자
·TV패널, 제테크강의 등
·(부동산컨설팅팀, 분석 전문가)
공인중개사 소장 정문호
·물리치료 업무 5년
·도시계획학과졸 송차담당
공인중개사 소장 김기영
·LBA부동산전문교육 이수
·상가업무분석 담당
• 받은 것보다 큰 이익을 줍니다.
• 얼굴을 걸고, 책임 있게 합니다.
• 천천히, 정밀하게 합니다.
• 차분하고 정돈된 사람들입니다.
• 고객에게 늘 _ _ 을 줍니다.
(2억이상) 분석된 물건수 (정리중) 건
(2억이상) 의뢰 고객수 (정리중) 분
※ 프로젝트 중개, 개발, 리서치 관련 고객의뢰 후 시장, 입지, 사업타당성, 위험등분석등을 거친후, 최적 절근안(사업성분조건등을 첨부 리포트로 수집 하여, 책임있게 거래하는 중개 등을 말함.

금당부동산
☎(062)223-7400 핸 016-632-5659
(충장로5가 사거리 2층, 금남로 5가와 엔터시네마 중간)
매매·교환·개발·건축부동산을 구하며 최선을 다해 해결하겠습니다.
공시가·감정가 70%이하
◉농성동 준주거200평 공시가 9억2천 매도6억4천
◉임동71평 공시가1억7천 상가원룸적합 1억2천
◉봉선동 소방도로 대지45 건평103 매도1억5천
◉양동 상업지 123평 원룸,다세대 적합 대출 2억 공시가 3억2천 매도 2억4천
◉월산동 4차선도로 117평 공시가4억6천 매도 3억
◉신안동 무등경기장 부근 대지 128㎡(38평) 2층 상가주택 공시가 1억4백 매도7500
◉임동 나대지 595㎡(180평) 다세대, 원룸적합 감정가 4억7천 매도 3억천
◉광산구 우산동 대지 185 건평 624 전세 6400만원 월950 담보 4억3천 매도 9억5천
감정가이하
◉대인동 대지100 건평367 노래방·PC방 원룸·투룸 18개와 주택 45평 법인이전함 8억3천
◉신안동 나대지 94평 공시가 3억3천 매도2억4천
◉호남동 세무서 건너 대로변106평 9억6천
◉풍향동 주택과 여관 대지108 건평 138 주택 4채는 6천에 임대 대출1억 매도 1억9500
◉수기동 버스도로 대지33 건평118 공시가2억 2,3,4층은 공실 현재는 전세6천 매도2억5천
◉금남로5가 큰사거리 부근 4층건물 대지15 건평49 금은방등 다용도 1억2천
◉대인동 버스도로 4층건물 대지23 건평77평 3층은 공실 1억6천5백
◉중흥동 현대 백화점 건너 4층 건물 대지 332㎡(100평) 공시지가 4억 매도 3억7천
◉금남로 5가 목욕탕 340평 헬스시설 완비되었고 임대나 교환도 가능 6억2천
◉동명동 상업지역 131㎡(40평) 공시지가 1억800 담보 4천 매도9500만원
◉화순읍 4차선 도로변 나대지 1037㎡(314평)공시지가5억9100 매도 6억1500
◉화순읍 도로변 잡종지 3254㎡ (984평) 주유소와 주택있고 공시지가 10억8천 매도11억3천
투 자
◉지산동 땅 1283㎡(388평)사찰 가든 전원 생활 적합 무등산 관광 호텔 가는길 2억4천
◉송정동 나대지 1085㎡(330평)창고, 다세대등 적합 평당 65만원(2억2천)
◉나주시 산포면 산제리 관리지역임야2800평 국유지400평도사용가능 복지시설등적합 3억2천
◉장성군 삼계면 서창주거지 989평 1억천
◉소촌동 331평 공시가2억3천 매도 2억천
◉원룸적합 나대지 광주공원부근 143평 1억8천
◉담양군 대덕면 고속도로 대덕터널부근 관리지역임야 5455평 복지시설, 종교시설 적합2억 3천
◉동구 소태동 2차선도로 439평 공장, 창고, 복지시설등 적합 대출1억9천 매도 2억3천5백
◉장례식장 허가난곳 나주시 삼도동 1250평 건평 500평 허가났음 6억2천
매도·교환
◉나주 노안면 학산리 대지206 건평25 마트나 양동금호아파트와 교환가 1억6천
◉대인동 2층 상가주택 대지 27 건평 44 리모델링했음 담보 3천 매도9천
◉영당 전원주택지 곡성읍 서계리 광주에서20분 대지483평 오피스텔아파트 상가와교환 6천만원
◉강진군 군동면 녹차밭6천평 포함한 밭18,000평 건물과 교환 5억8천
◉구례군 섬진강부근 땅 38,425평 수목원,팬션,종교사설,약초재배적합 주택있고 6억5천
◉시골주택 화순 능주면 소재지 땅 101평 주택은 수리해야함 매도 1900만원
◉금남로 5가 대지 34평 2,3층은 노래방 4층은 주택 2,3,4층은 공실임 1층은 전세6천 매도 4억
이전만해갈 물건
◉신안동 대지75 건평 293 전세3천 대출2억5천 가능 지하, 1층일부 3·4·5층 공실 2억3천5백
◉북구 우산동 대지70 건평 150평 감정3억5천 전세 7300은 내주어야하고 대출 1억9천 매도700