

식품 집중 탐구

갈치

▶ 갈치 요리

# 무기질 풍부 골다공증 막고 어린이 발육 촉진

고혈압·동맥경화 등 성인병 예방에 효능  
인산 함량 많아 채소와 함께 먹으면 좋아

99세까지  
88하게

“가을 갈치는 삼겹살보다 낫고, 은빛 비늘은 황소값보다 높다”

한국인 밥상에 자주 오르는 갈치는 5월~12월까지가 제철이고, 가을에 가장 맛있다. 삼겹살보다 맛있는 가을 갈치는 은빛 비늘이 선명할수록 신선하기 때문에 ‘은빛 비늘’은 ‘황소 가격보다 높다’고 과장되게 표현한 것이다.

이 때문에 9월 말~10월 초순이 되면 갈치가 많이 나는 북포 인근 바다에는 손맛을 보려고 몰려든 강태공들로 불어성을 이룬다. 빛을 보고 물러드는 갈치의 속성 때문에 불을 켜 배들이 밤마다 바다를 환하게 수 놓는다. 강한 손맛도 모미지만 미끼를 물고 은빛 찬란한 모습을 드러내는 갈치는 흡사 바다에서 갈 한 자루 뽑아내는 듯한 짜릿함을 안겨준다.

갈치는 비늘이 선명할수록 최고로 친다. 성질이 급해 물으로 나오면 바로 죽어버려 비늘이 선명한 갈치를

찾기 힘들기 때문이다.

갈치라는 이름은 갈처럼 생긴 물고기라는 데서 유래했는데, 신라시대에 갈을 갈로 불렀다는 점에서 이미 그 시대에 이름 붙여졌을 것으로 추정된다.

갈치는 양념을 발라 굽거나 무나 늙은 호박, 감자에 꿏고추 등을 넣어 오래 조리거나 매콤하게 찜개를 끓여 먹으면 저녁 밥상이 행복해진다.

쫄쫄득득하면서도 입에 짹짹 달라붙는 ‘가을 밥도둑’ 갈치는 영양도 풍부하다. 갈치는 오장육부를 튼튼하게 하고 특히 위장을 따뜻하게 해준다. 갈치는 전어와 함께 대표적인 흰살 생선으로 단맛을 내는 당질이 풍부한 생선이다.

단백질과 지방이 알맞게 들어있고, 리신, 페닐알라닌, 메티오닌, 로이신 등과 같은 필수아미노산이 많아 근육을 많이 먹는 한국인에게는 균형잡힌 영양을 공급해준다. 또 지느러미 쪽에 많이 분포된 불포화지방산은 고콜레스테롤, 동맥경화 및 심근경색 등 성인병 예방에 효과적이다.

이 밖에도 나트륨, 칼슘, 인과 같은 무기질과 비타민 A·B·D·E 등도 빼놓을 수 없는 영양소이다. 이들 성분은 골다공증 예방뿐 아니라 성장기 어린이에게 좋다. 또 각기병과 야맹



불포화지방산 등을 풍부하게 함유하고 있는 갈치는 고혈압, 동맥경화 예방에 좋다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

증 예방, 빈혈방지과 소화불량에도 도움을 준다. 갈치에는 불포화지방산인 EPA와 DHA 함량이 높아 기억력 증진에도 좋다.

신선한 갈치 1kg 내에는 요오드가 80mg 가량 함유되어 있다. 요오드는 우리 몸에 필요한 미네랄의 하나로, 그 양이 부족하면 갑상선 기능 저하증이 나타날 수 있다. 미역, 다시마 등 일부 해조류를 제외하고는 요오드를 함유하고 있는 식품이 그리 많지 않다.

가격도 저렴하지만 가을 등 환절기에 즐겨 먹으면 우리 몸에 풍부한 영양분을 공급해 주는 식품이 바로

갈치이다. 여름철 잃어버린 입맛을 살리기 위해 갈치를 굽던 어머니의 마음에는 이처럼 고마운 영양소를 가족들에게 골고루 나눠주기 위한 사랑이 담겨 있었던 것이다.

갈치의 모성에도 대단하다. 암컷은 알이 안전하게 부화하도록 주위를 떠나지 않고 맴돌며 보호하는데, 잠시도 한눈을 팔지 않기 위해 먹이를 전혀 먹지 않는다고 한다. 그래서 어미는 여울 대로 여워지만 새끼들은 무사히 알에서 깨어난다.

많이 먹다 보니 갈치에 얽힌 속담도 많다. 서로 꼬리를 잘라 먹는 습성을 두고 ‘갈치가 갈치 꼬리 문다’고

했다. 가까운 사이에 서로 모함한다는 뜻이다.

갈치를 고를 때는 은백색 광택이 나고 흠집이 없으며 탄력이 있는 걸 선택해야 한다. 신선도가 높은 갈치라 해도 회를 칠 때 비늘을 제거하지 않으면 복통이나 두드러기가 날 수 있다. 비늘을 긁어낸 갈치는 소금물에 씻어 건조해낸 비린내를 제거할 수 있다.

갈치는 부위에 따라 영양소가 많기도 하고 적기도 하기 때문에 되도록 버리지 말고 여러 부위를 골고루 먹는 것이 좋다.

/오광목기자 kroh@kwangju.co.kr



▲갈치 무조림=①갈치는 소금으로 밑간한다. 무는 도톰하게 썰어 냄비에 깔고 갈치를 위에 얹은 뒤 다시마 육수를 부어 끓인다. ②③이 절반 가량 익으면 간장, 된장, 고춧가루, 고추장, 다진 파, 마늘, 설탕, 후춧가루, 맛술을 넣은 양념을 끼얹어 마저 익혀낸다. ④홍고추와 대파를 넣고 한소끔 끓여 낸다.



▶카레 갈치 조림=①담근, 감자, 호박, 양파는 작게 잘라 준비한다. 냄비에 기름을 두르고 담근, 감자, 호박, 양파를 볶다가 물을 붓고 끓인다. ②물에 풀어둔 카레가루를 넣고 저은 뒤, 육수수를 넣고 맛술과 소금으로 밑간한 갈치를 넣어 조리한다.



▶갈치 회=①갈치는 갓 잡은 걸로 도톰하게 포를 떼서 채낸다. ②상추, 치커리, 당근은 채썰어 접시에 깔고 갈치회를 얹어낸다. 초고추장 또는 생된장을 곁들여 먹는다.

(도움말=김지현 요리학원 문찬식 강사·푸드스타일리스트 정강엽)

**박은서 원장의 식품과 한방**

갈치는 바다 깊은 곳에 살지만, 운동을 별로 하지 않아 살이 찌지 않고 연하다. 소화기 잘 되기 때문에 노인이나 어린이 영양식으로 좋고, 강정(強精)효과 및 식욕을 돋구는 효과가 있어 식탁의 인기를 독차지해왔다.

한방에서는 갈치를 오장육부를 튼튼하게 하고 살충 효과가 있으며, 위장을 따뜻하게 한다고 소개하고 있다. 식욕이 없을 때 갈치를 구워 먹으면 효과가 있고, 치질에는 갈치

## “맛 달고 성질 따뜻, 식욕 돋우고 강정 효과”

것을 바르면 효과가 있다고 전해진다. 갈치는 한방에서는 ‘대어(帶魚)’, ‘군대어(裙帶魚)’, ‘대류(帶柳)’, ‘해도어(海刀魚)’ 등으로 불린다. 맛은 달고, 성질은 따뜻하며, 주로 간경(肝經), 비경(脾經)으로 들어가서 효능을 발휘한다고 전해진다.

갈치의 비늘은 지혈 효과가 있어 주로 외상출혈에 외용으로 많이 사용된다. 하지만, 비늘에는 유기염료인 ‘구아닌’성분이 침착되

어 있어 주의해야 한다. 회를 뜰 때 잘 처리하지 않으면, 복통과 두드러기가 일어날 수 있다.

갈치 비늘은 영양소도 없고 알레르기를 유발시키기 때문에 전체를 손질하여 버겨야 한다. 갈치의 은색 가루는 인조잔주의 광택원으로 이용되기도 하고, 립스틱이나 화장품의 좋은 원료로 쓰이기도 한다.

또 갈치기름은 간에 좋다고 해 민간에서는 간염 치료에 쓰기도 했다.

갈치 속에는 다른 어류와 마찬가지로 수분이 풍부하며, 탄수화물(글리코겐), 무기질, 여러 가지 미네랄 성분이 골고루 들어있다.

갈치는 또 각종 생활 습관병이나 성인병에 좋은 성분이 들어 있어 맛과 영양을 동시에 충족시켜주는 매력적인 식품이다.

하지만 지나치게 많이 먹으면 설사를 할 수 있고, 피부병이나 부스럼이 있을 때 먹으면 병세를 악화시킬 수도 있다. 갈치 비늘의 유기염료가 이 같은 증상을 일으키므로 더욱 주의해야 한다. 또 갈치에 비해 인산함량이 많은 산성 식품이기 때문에 채소와 곁들여 먹는 것이 좋다. <광주에인한의원>

9인의 공인중개사가 추천하는 “한미음법”

## 법원경매전문도우미

대표 362-6001, 무료상담 080-090-4989

◆근린상가·화순을 삼천리 대지2589㎡ 건물522㎡ 감정가7억7천 최저가2억7천 (도시계획 사설도로 저축, 주거 환경개선사업지구 내)

◆중구 청금동 558/1969 감정가 21억 최저가 4억8천4백(건물구조: 지하1층/지상3층, 준공시기: 2004년 준공)

◆남·북구 지아동 24203 2차선도로점, 도시지역 감정가 7억2천 최저가 4억3천

구	소재지	대지/건물	감정가	최저가
광산구	도산동	235/440	2억4천	1억6천7백
	신가동	250/396	2억9천4백	2억5백
남구	주암동	156/209	1억3천1백	5천8백
	유봉동	498/1283	8억2천4백	4억8천
북구	두암동	205/586	5억4백	2억8천1백
	두암동	135/296	2억7천2백	1억2천1백
서구	금호동	345/775	7억3천1백	4억9천
	대일동	394/274	2억5천	1억7천5백
동구	충장동	198/648	14억7천9백	8억8천
	금남동	274/1077	19억8천	4억5천5백
함양군	월마	213/211	1억2천	8천4백

구	소재지	대지/건물	감정가	최저가
광산구	용동	1980/994	6억3천6백	4억4천5백
	북구	삼각동	542/438	2억9천4백
화순군	동면	4782/713	4억4천4백	3억9천3백
	도곡면	2127/1333	4억	2억2천8백
장성군	남주면	989/354	1억9천7백	7천9백
	삼계면	3470/705	2억7천2백	1억9천
나주시	노안면	2007/1468	5억1천4백	3억5천9백

**한미음법법률경매(주)** ■공인중개사 전문상담 (062) 361-6014 ■이현숙 010-6415-2680

## 금당부동산

☎(062)223-7400 ☎016-632-5659  
(충장로5가 사거리 2층, 금남로 5가와 인터시네마 중간)

매매·교환·개발·건축부동산을 구하며 최선을 다해 해결하겠습니다.

### 공시가·감정가 70%이하

- 광안동 대지 357평 건평 862평 전세 9천 월 820 공시가 23억9천 매도 17억4천
- 봉성동 200평 공시가 9억2천 매도 6억4천
- 임동동 17평 공시가 1억7천 매도 1억2천
- 백운동 로타리 모퉁이 대관주점 대지 91건 294 대지 1억5천 고시원리합 3억1천
- 대인동 광주은행본점 건너 대지 51평 4층 건물 156평 공시가 3억 3300 매도 3억5천
- 우산동간동동 3층 95평 대지 4억7500 은행2억 이익이나 독사실 직할 매도 3억
- 신안동 4차선도로면 상업지 93평 공시가 3억2천 카네이션 2억5천 매도 2억5천
- 남구 송하동 보문원 8850평(29256㎡)답보 6천 공시가 2억9500 매도 1억2천
- 서동 대지 467㎡(141평) 건물 170 법상가 7억 6500 권역 반도지 1년 3억7천
- 함양군 해보면 영일동간동 관에서 20년 대지 233 건평 382 감정 9억5천 매도 5억2천

### 감정가이하

- 금남로5기 목동부 340평 헬스실 원비 임대나 교환도 가능 6억2천
- 금남로5기 버스도 대지88㎡(27평) 4층 건물 93평 대(월)의 공사7억 매도 2억6000
- 대인동 대지100 건평367 노래방·PC방 원동·부림 주막 45평 법안10전환 8억3천
- 화순을 잠동지 3254㎡ (984평) 주유소와 주회 있고 공시가 10억8천 매도 11억
- 함남동 대지 84 건평 297 여안이며 고시원이나 침실용합 방 26개 공사4억3천 매도 5억2천

### 부지

- 송정동 나대지 1086㎡(330평)참고, 다세대 전용 평당 66만(2억2천)
- 나주시 삼포면 신계리 관리지역임대2800 평 복지시설용지 3억2천
- 동구 소하동 2차선도로 430평 공장, 창고, 복지 시설용 전용 대지19억 매도 2억9천
- 지산동 무등산 호미개길 부근 김나루빌 388 평 사할, 복지시설 가능 등 직할 2억

### 매도·교환

- 영남 전월주막지 곡성읍 서거리 관에서 20년 대지 483평 시내출입과 교환가능 6천만
- 간지동 군동면 녹차밭6천평 포함한 빌라 18, 294 대지 1억5천 고시원리합 3억1천
- 공정, 아정동 대동 나주시 남평을 2차선 도로점 3788평 15억 5천
- 금남로 5기 대지 34평 23층은 노라방 4층은 주택 2.34층은 공실임 교환가능 4억
- 곡성군 오곡면 안곡리 경관좋은 관리지역 1950 평 법안개발용지합 상가와 교환 8억5천

### 원룸·아파트·부지·아파트·주택

- 아파트 원룸용 무등1차 3층 56평 1억6200
- 아파트 57평 분양 3억2800 근대 2억5천
- 2층 주택 서동 광주공영부근 관내에 건축 대지 60 건평 60 은행1억 매도 1억7천
- 양동 123평 공시가 3억2천 매도 2억3600
- 서동동 147평 공시가 1억9천 매도 1억7천
- 서동 143평 공시가 1억 매도 1억6500
- 화정동 시외버스대지 남 부근 97평 1억7천
- 아파트 부지 나주시 남평동 851평 33평 56세대와 상가 14개 14억5천
- 아파트나 다세대 직할 서구 양동 2중 주거지 808평 도로점 11억3천

### 이전만 해갈 물건

- 충장로 5기 대지206㎡(62평) 전세9700 월150 대(월)의 공사7억59200 매도 현인
- 장성군 삼계면 사향리 주거지 1404평 건평 2억 1100 단보1억4천 매도 1000만
- 신내 영일동간동 대지180 건평250 대동 5억 6천 9천 월470 매도 2500만

### 105㎡ 지산동 상영아파트 A 12층 가운데데리인: 공개, 교통, 전망 좋은 개발지역 신크리 리모델링 빌딩 뒷면 98500만

### 우주센터 고풍 상가부지

고용특성 터미널 옆 상가부지. 다용도사용가능, 약1200평 평당가격 70만원 특등시내초 입구(군인화관)뒤 광주-고흥간 우주센터. 고속도로안공사(현재공사중) 광주 40분 거리. 여수-고흥간 연 육교. 완공시(현재공사중), 30분거리로 상가, 최고의 위치로 부상은 지역. (관리지역) 특등신원조성소 확정된 약20만 평 인구증가. 내년초 소득도 개통. 특급한 종차단지 조성확정됨. (세계적인 도시로 발돋움지역)

### 바닷가 펜션·부지등 다용도 사용

고용 특원면 대천리 해수욕장 옆 약 4천평, 평당 7만원 바다와 접한 작은 오션과 유자밭포함 광주-고흥간 고속도로 (현공사중) 완공시 30분거리로 광주에서 통행할 수 있는 지역임. (관리지역) 정거리 바닷가 관리지역 약 700평 대(인원) 전용주택지로 최적

### 아름다운 섬, 고풍특망도 풍차관광 예정지

약 800평 당3만원 뉴시터 등 별장지로 최적 바다와 맞닿는 지면이 약 100미터로 전망 좋고 남향임. 현재는 1일 1번 섬유탄선 있음. 특등청에서 섬까지 약 10분거리로 전기전화 등 약 20호 거주하는 아름다운 섬. (뉴시터 배 수시운행함)

주적/081843-7005  
H.010-8004-6669

### 대인동삼일부동산

☎(062)223-1140, 5210 ☎011-602-2532 (광주은행 신본점 옆, 대인동 소방서건-1번)

## 좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오. 광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른 지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비전있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적이것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 않습니다. 사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.