식품 집중 탐구 갈 치

무기질 풍부 골다공증 막고 어린이 발육 촉진

고혈압·동맥경화 등 성인병 예방에 효능

인산 함량 많아 채소와 함께 먹으면 좋아

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

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 선명할 수록 신선하기 때문에 '은빛 비늘'은 '황소 가격보다 높다'고 과장되게 표현한 것이다.

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

갈치는 비늘이 선명할수록 최고로 친다. 성질이 급해 뭍으로 나오면 바로 죽어버려 비늘이 선명한 갈치를 찾기 힘들기 때문이다.

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

갈치는 양념을 발라 굽거나 무나 늙은 호박, 감자에 풋고추 등을 넣어 오래 조리거나 매콤하게 찌개를 끓여 먹으면 저녁 밥상이 행복해 진다.

쫀득쫀득하면서도 입에 짝짝 달라붙는 '가을 밥도둑' 갈치는 영양도 풍부하다. 갈치는 오장육부를 튼튼하게 하고 특히 위장을 따뜻하게 해 준다. 갈치는 전어와 함께 대표적인 흰 살 생선으로 단맛을 내는 당질이 풍부한 생선이다.

단백질과 지방이 알맞게 들어 있고, 리신, 페닐알라닌, 메티오닌, 로이신 등과 같은 필수아미노산이 많아 곡류를 많이 먹는 한국인에게는 균형잡힌 영양을 공급해준다. 또 지느러미 쪽에 많이 분포된 불포화지방산은 고혈압, 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 야맹증 예방, 빈혈방지와 소화불량에도 도움을 준다. 갈치에는 불포화지방산인 EPA와 DHA 함량이 높아 기억력 증진에도 좋다.

신선한 갈치 1㎏ 내에는 요오드가 80㎎ 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 모성애도 대단하다. 암컷은 알이 안전하게 부화하도록 주위를 떠나지 않고 맴돌며 보호하는데, 잠시도 한눈을 팔지 않기 위해 먹이를 전혀 먹지 않는다고 한다. 그래서 어미는 여윌 대로 여위지만 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. 비닐을 긁어낸 갈치는 소금물에 씻어 건져내면 비린내를 제거할 수 있다.

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

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

박은서 원장의 식품과 한방

"맛 달고 성질 따뜻, 식욕 돋우고 강정 효과"

갈치는 바다 깊은 곳에 살지만, 운동을 별로 하지 않아 살이 질기지 않고 연하다. 소화가 잘 되기 때문에 노인이나 어린이 영양식으로 좋고, 강정(强精)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 갈치젓을 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 침착되어 있어 주의해야 한다. 회를 뜰 때에 잘 처리하지 않으면, 복통과 두드러기가 일어나기 때문이다.

갈치 비늘은 영양소도 없고 알레르기를 유발시키기 때문에 전체를 손질하여 벗겨내야 한다. 갈치의 은색 가루는 인조진주의 광택원료로 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 칼슘에 비해 인산함량이 많은 산성 식품이기 때문에 채소와 곁들여 먹는 것이 좋다. 〈광주예인한의원〉

▶ 갈치 요리

▶갈치 호박국= ①갈치는 씻어서 소금 간한다. 배추 속대, 호박, 다시마는 넓게 채썬다. ②갈치, 호박, 다시마순으로 넣고 끓인다. 다진 마늘 소금을 넣어 간을 하고 어슷 선 대파와 고추를 넣는다.

▲갈치 무 조림=①갈치는 소금으로 밑간한다. 무는 도톰하게 썰어 냄비에 깔고 갈치를 위에 얹은 뒤 다시마 육수를 부어 끓인다. ②①이 절반 가량 익으면 간장, 된장, 고춧가루, 고추장, 다진 파, 마늘, 설탕, 후춧가루, 맛술을 넣은 양념장을 끼얹어 마저 익혀낸다. ③청·홍고추와 대파를 넣고 한소끔 끓여 낸다.

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

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

〈도움말=김지현 요리학원 문찬식 강사·푸드스타일리스트 정강엽〉

9人의 공인중개사가 추천하는 "알짜배기"
법원경매전문도우미
대표 362-6001, 무료상담 080-090-4989
◆근린상가-화순읍 삼천리 대지2589㎡ 건물522㎡ 감정가 7억7천 최저가 2억7천
(도시계획 사설도로 저촉, 주거 환경개선사업지구 내)
◆동구 황금동 558/1969 감정가 21억 최저가 4억8천4백(건물구조:지하1층/지상3층,준공시기:2004년 준공)
◆담-북구 지야동 답2403 2차선도로접, 도시지역 감정가 7억2천 최저가 4억3천

근린상가/근린주택

구	소재지	대지/건물	감정가	최저가
광산구	도산동	235/440	2억4천	1억6천7백
	신가동	250/396	2억9천4백	2억5백
남구	주월동	156/209	1억3천1백	5천8백
북구	용봉동	498/1283	8억2천4백	4억6천
	두암동	205/586	5억4백	2억8천1백
	두암동	135/296	2억7천2백	1억2천1백
서구	금호동	345/775	7억3천1백	4억9백
	매월동	394/274	2억5천	1억7천5백
	농성동	98/180	1억7천9백	8천8백
동구	충장로	198/648	14억7천8백	6억6천2백
	금남로	274/1077	19억9천	4억5천6백
함평군	월아	213/211	1억2천	8천4백

공장/창고

구	소재지	대지/건물	감정가	최저가
광산구	용동	1980/994	6억3천6백	4억4천5백
북구	삼각동	542/438	2억6천4백	1억4천7백
화순군	등면	4762/713	4억4천8백	3억3천6백
	도곡면	2127/1333	4억	2억2천6백
	능주면	989/354	1억3천7백	7천6백
장성군	삼계면	3470/705	2억7천2백	1억9천
나주시	노안면	2007/1468	5억1천3백	3억5천9백

토 지

구	소재지	지목	면적	감정가	최저가
북구	신안동	대지	295	4억7천	2억6천
	지야동	답	2403	7억2천	4억3백
	생용동	답	5451	5억7천	3억2천
	양산동	전	116	4천3백	1천9백
	동림동	대지	820	3억6천9백	2억5천8백
	용봉동	전	789	1억8천2백	1억4천5백

구	소재지	지목	면적	감정가	최저가
광산구	옥동	전	1954	3억7천9백	2억6천5백
	송치동	전	916	4천5백	3천1백
	신월동	전	717	6천4백	4천5백
	연산동	답	1498	3천2백	3천2백
	신촌동	전	1114	1억5천8백	1억9백
서구	광천동	대지	506	2억4천8백	1억2천1백
함평군	손불	전	3752	2천7백	2천7백
나주시	평선동	답	2415	3천6백	2천5백
무안군	천계	전	3190	3천9백	2천7백
장성군	삼서면	답	3254	3천	2천
	동화면	답	2684	2천1백	1천4백
담양군	대전	답	2613	9천1백	6천4백
	대전	답	2613	8천1백	6천4백
화순군	동면	전	9917	4천5백	2천5백
	화순읍	대지	311	1천	5백3십
곡성군	곡성읍	답	2486	6천	4천2백
	죽등리	답	2486	6천	4천2백

토 지

아파트

구	소재지	명칭	면적	감정가	최저가
화순읍	일심리	청전	79	5천2백	3천6백4십

토지

구	소재지	명칭	면적	감정가	최저가
남구	지석동	전	9804	6억3천	4억4천

주택

구	소재지	명칭	면적	감정가	최저가
광산구	신촌동		175/37	4천5백	3천1백5십
	우산동		175/93	6천7백	4천6백5십
	신룡동		483/105	7천1백4십	5천
나주시	동수동		744/71	2천7백	1천8백8십

한마음법률경매(주) ■공인중개사 전문상담 (062) 361-6014 ■이 현 숙 010-6415-2680

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
◉풍향동 대지 357평 건평 862평 전세 9천 월 820 공시지가 23억9천 매도 17억2천
◉농성동 200평 공시가 9억2천 매도6억4천
◉임동71평 공시가1억7천 매도 1억2천
◉백운동 로터리 모텔과 단란주점 대지91 건평 294 대출1억5천 고시원적합 3억1천
◉대인동 광주은행본점 건너 대지 51평 4층 건물 156평 공시지가 3억 3300 매도3억5천
◉우산동건물중의 4층 95평 매입 4억7500 은행2억 의원이나 독서실 적합 매도 3억
◉신안동 4차선도로변 상업지 93평 공시가 3억2천 카센타등 적합2억3500만원
◉남구 송하동 보존림산 8850평(29256㎡)담보 6천 공시지가 2억5800 매도 1억2천
◉서동 대지 467㎡(141평) 건물 170 법상가 7억 6500 경락 받은지 1년 3억7천
◉장성군 삼계면 사창리 주거지 1404평 감정 2억 1100 담보1억4천 매도 1억5500

감정가이하
◉금남로5가 목욕탕 340평 헬스시설 완비 임대나 교환도 가능 6억2천
◉금남로5가 버스도로 대지88㎡(27평) 4층 건물 93평 대출1억 공시가에 매도 2억6000
◉대인동 대지100 건평367 노래방·PC방 원룸·투룸 주택 45평 법인이전함 8억3천
◉대인동 버스도로 4층건물 대지23 건평77평 3층은 공실 1억6천5백
◉화순읍 잡종지 3254㎡ (984평) 주유소와 주택 있고 공시지가 10억8천 매도11억

투 자
◉송정동 나대지 1085㎡(330평)창고, 다세대등 적합 평당 65만원(2억2천)
◉나주시 산포면 산제리 관리지역임야2800평 복지시설등적합 3억2천
◉동구 소태동 2차선도로 439평 공장, 창고, 복지시설등 적합 대출1억9천 매도 2억3천

지산동 무등산 호텔 가는길 부근 감나무밭 388평 사찰, 복지시설 가든 등 적합 2억
◉시골주택 화순 능주면 소재지 땅 101평 주택은 수리해야함 매도 1900만원

매도·교환
◉명당 전원주택지 곡성읍 서계리 광주에서20분 대지483평 시내물건과 교환가능 6천만원
◉강진군 군동면 녹차밭6천평 포함한 밭18,000평 건물과 교환 5억8천
◉공장, 아적장동 다용도 나주시 남평읍 2차선 도로접 3768평 15억 5천
◉금남로 5가 대지 34평 2,3층은 노래방 4층은 주택 2,3,4층은 공실임 교환가능 4억
◉곡성군 오곡면 압록리 경관좋은 관리지역 1950평 팬션개발등적합 상가와 교환 8억5천

원룸·아파트부지·아파트·주택
◉아파트 운림동 무등1차 3층 56평 1억6200
◉아파트 57평 분양 3억2800 급매 2억5천
◉2층 주택 서동 광주공원부근 작년에 건축 대지 60 건평 60 은행1억 매도 1억7천
◉양동 123평 공시가 3억2천 매도 2억3500
◉쌍촌동 147평 공시가 1억9천 매도 1억7천
◉남구 서동 광주공원부근 143평 은행 1억 공시지가에 매도 1억6500
◉회정동 시외버스터미널 부근 97평 1억7천
◉아파트 부지 나주시 남평읍 851평 33평 56세대와 상가허가 났음 14억5천
◉아파트나 다세대 적합 서구 양동 2종 주거지 808평 도로접 11억3천

이전만 해감 물건
◉북구 우산동 대지70 건평 150평 감정3억5천 전세 7300은 내주어야하고 대출 1억3천 매도1000만원
◉충장로 5가 대지206㎡(62평) 전세9700 월150 대출4억 공시가 5억8200 매도 천만원

▶우주센터 고흥 상가부지
고흥녹동 터미널 옆 상가부지. 다용도사용가능. 약1200평 평당가격 70만원 녹동시내초입구(군민회관)두1
광주-고흥간 우주센타. 고속도로완공시(현재공사중) 광주 40분거리며, 여수-고흥간 연 육교 완공시(현재공사중), 30분거리로 상가등. 최고의 위치로 부상되는 지역.(관리지역)
녹동신항조선소 확정됨 약20만명 인구증가등. 내년초 소득도 개통등. 득량만 풍차단지 조성확정됨.(세계적인 도시로 발돋움지역)

▶바닷가 팬션,부지등 다용도 사용
고흥 두원면 대전리 해수욕장 옆 약 4천평. 평당 7만원 바다와 접한 작은 야산과 유자밭포함
광주-고흥간 고속도로 (현공사중) 완공시 30분거리로 광주에서 출퇴근할 수 있는 지역임.(관리지역)
장계리 바닷가 관리지역 약 700평 당3만원(평) 전원주택지로 최적

▶아름다운 섬, 고흥득량도, 풍차관광 예정지
약 800평 당 3만원
낚시터 등 별장지로 최적
바다와 맞닿는 지면이 약 100미터로 전망좋고 남향임. 현재는 1일 1번 섬운항선 있음. 녹동항에서 섬까지 약 10분거리로 전기전화등 약 20호 거주하는 아름다운 섬. (낚시는 배 수시운항함)

주직/061)843-7005
H.010-8004-6669

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.