식품 집중 탐구 재 첩

# 간 해독 작용 탁월한 '조개류의 보약'

## 타우린 성분 풍부, 숙취 해소에 좋아

## 10배 크기 바지락 비해 영양가는 3배

재첩에는 간을 해독시켜 주는 타우린 성분이 풍부하게 들어있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

**99세까지 88하게**

금융불안, 경기침체, 소비위축…. 잇따른 답답한 소식에 과음했다면 시원한 재첩국 먹고 속부터 풀자.

물이 조금만 오염돼도 살지 못하는 재첩은 섬진강에서 많이 잡힌다. 과거 부산 등 경남지역에서 즐겨 먹었지만 최근에는 숙취 해소에 뛰어난 효능이 입증되면서 지역을 불문하고 찾고 있는 음식이다. 1960~1970년대 재첩이 가장 많이 잡히던 곳은 낙동강 유역이었다. 하지만 낙동강 유역이 공업화로 오염되면서 그 서식지가 점차 줄어들게 돼 이제는 수질이 좋은 섬진강에서 주로 잡고 있다.

경남 하동지역에서는 재첩을 '갱조래'(강조개)라고 부르고, 지역에 따라 가막조개, 재치, 애기재첩, 다슬기 등으로 통하기도 한다. 재첩은 껍데기는 크고 약간 동그랗고 삼각형에 가까운 형태이며 표면에서 광택이 난다.

재첩은 5~6월이 제철이다. 이 기간 향이 뛰어나고 살이 올라 맛이 좋기 때문이다. 다른 계절에 먹는 재첩은 대부분 5월부터 추석 전후까지 잡은 것을 냉동 보관한 것이지만 술꾼들 속을 풀어주는 효능은 그대로이다. 산란기는 6~8월인데, 갓 태어난 어린 재첩이 물속을 떠다니다 뻘이 섞인 모래 속에 들어가 자란다. 환경오염으로 인해 그 수가 많이 줄고 있으나 양식법이 발달하지 않아서 재첩은 대부분 자연산이라고 보면 된다.

크기가 2~4㎝밖에 안 되는 재첩은 조개류 중에서도 아주 작은 편이지만 성장속도가 빠르며 최대 7년까지 산다. 영양가는 10배 정도 크기인 바지락에 견주어도 3배가 훨씬 넘는다. 다 자란 재첩은 긴 막대 끝에 부챗살 형태의 긁개가 달린 '거랭이'란 도구를 강바닥에 깊이 박아 두었다가 훑어 채취한다.

재첩에는 간을 해독시켜 주는 타우린 성분이 풍부하게 들어있다. 타우린은 감칠맛과 함께 담즙분비를 활발히 해서 해독작용을 돕는다.

또 술을 깨는 효과가 뛰어난 것은 체내 흡수율이 좋은 필수아미노산의 함량이 높기 때문이다. 재첩에 들어있는 필수아미노산의 일종인 '메티오닌', '미네랄' 등은 간장의 활동을 촉진한다. 이들 성분은 조혈과 해독작용에 뛰어나고, 숙취 해소는 물론 지방간, 황달, 간염 치료를 돕는다.

재첩에는 유기산의 일종인 '호박산'도 많이 들어 있고, 비타민 B·C등 각종 무기질도 풍부하게 함유돼 있다. 바다 조개에 비해 재첩의 칼로리, 단백질, 탄수화물, 칼슘, 비타민 등이 두 배 이상 함유되어 있어 영양과 약효가 뛰어나다.

재첩의 열량은 103Kcal이며, 수분이 전체의 76%를 차지한다. 또 단백질 15g, 지방 1.8g, 탄수화물 5.6g, 회분 1.6g, 칼슘 152mg, 비타민C 10mg, 철 24.3mg을 함유하고 있다.

강에서 잡은 재첩을 물에 담가 두면 재첩이 입을 벌리고 속에 있는 모래, 흙 등 불순물을 토해낸다. 맑은 물이 나올 때까지 여러 번 걸러낸 뒤 물에 끓이면서 주걱으로 저어주면 껍데기는 밑에 남고 재첩 살만 물 위에 뜨게 되는데, 이것을 건져내 요리 재료로 쓰면 된다.

재첩은 국물을 우려 국이나 수제비로 먹거나 숙회(익힌 회), 덮밥, 전으로도 많이 먹는다. 하지만 날로 먹을 경우 기생충에 감염될 위험이 있다. 또 최근에는 중국산 재첩이 많이 유통되고 있는데, 중국산은 크기는 크지만 껍데기가 딱딱하고 광택이 없으며 국물을 우리면 맛이 떨어진다. /오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

박은서 원장의 식품과 한방

### "위장 편안하게 하고 황달·당뇨 치료에 도움"

깨끗한 민물에서 자생하는 남도의 명물, 재첩은 이미 오래전부터 즐겨 먹었다. 우리 조상은 재첩을 '조개류의 보약'으로 여겼다. 간이 좋지 않은 환자를 둔 집에서는 치료 목적으로 재첩을 오래 섭취하였다.

재첩은 병을 앓고 몸이 약해진 사람의 몸을 따뜻하게 해주고 피부를 윤택하게도 해준다. 동의보감에도 "재첩은 위장을 편안하게 해주고 부작용이 없으며, 간기능, 황달 및 당뇨에 도움이 된다"고 전해진다. 한의서에는 "독이 없으며(無毒), 다른 음식과 섭취시 부작용이 전혀 없고 눈을 맑게 하고 피로를 풀어준다"도 기록돼 있다.

특히 재첩은 "눈을 밝게 하고, 위장을 편안하게 하며, 몸의 열기를 내리고 기를 북돋우는 효능이 있다(明目 開胃 下熱氣)"고 전해진다.

재첩은 간 기능을 개선하고 향상시키며 황달도 치유한다. 또 위장을 편안히 하고 소변을 맑게 하여 당을 조절하는 효능이 있으며, 몸의 열을 내리고 기를 북돋우는 효과가 있다.

재첩은 또 지방함량이 적어 현대인들의 다이어트 식품으로 안성맞춤이다. DHA와 EPA등의 고도불포화지방산이 풍부하다. 이는 뇌세포를 구성하는 주성분으로, 체내의 중성지질을 저하시켜 혈압저하와 심혈관기능을 개선해준다.

재첩은 성인병 유발의 주범인 콜레스테롤의 함량이 적은 반면, 다양한 생리기능 활성을 가지는 식물성스테롤 함량이 높다. 장에서 콜레스테롤의 흡수를 저해시켜 동맥경화에 큰 도움이 된다.

또 칼슘 흡수율이 높아 악성빈혈을 다스리는 데도 효과적이다. 재첩에 들어 있는 필수아미노산인 메티오닌이 간장의 활동을 촉진하고, 타우린이 담즙 분비를 활발히 해서 해독작용을 돕는다.

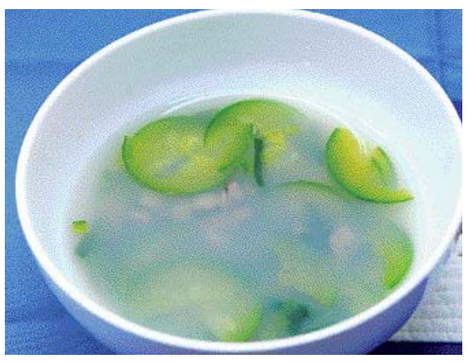
재첩국에는 대개 부추를 썰어 넣는데, 부추에는 비타민A의 모체인 베타카로틴이 매우 많이 포함돼 있기 때문이다. 또 열에 견디는 성질이 강해 국을 끓여도 손실이 적어 재첩과 부추는 음식궁합이 참 잘 어우러진다.

〈광주예인한의원〉

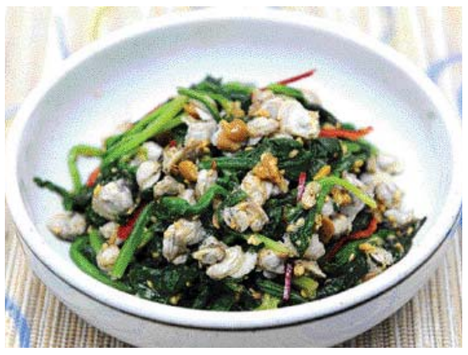
### ▶ 재첩 요리

▶재첩 회 무침= ①오이는 어슷 썰고 당근, 양파, 비트는 채썬다. ②그릇에 준비한 채소와 재첩을 넣고 고추장, 다진마늘, 식초, 설탕, 통깨를 넣고 만든 초고추장으로 버무린다.

▲재첩 덮밥=①브로콜리는 소금물에 데치고 홍피망, 표고버섯, 양파는 작게 잘라둔다. ②팬에 기름을 두르고 양파, 표고버섯, 피망순으로 볶다가 물을 부어 끓인다. ③물에 푼 전분으로 농도를 맞추고 재첩을 넣고 간장과 소금으로 간을 한다음 밥위에 얹어낸다.



▶재첩국=①소금물에 씻은 재첩을 물에 넣고 끓인다. 육수는 면보에 밭치고 재첩은 살만 발라낸다. ②애호박은 반달 썰기하고 부추는 짧게 자른다. 육수가 끓으면 애호박을 넣고 끓이다가 부추와 다진 마늘, 재첩을 넣고 한소끔 끓인 뒤 소금 간한다.



▶재첩 시금치 된장 무침=소금물에 데친 시금치에 된장, 재첩, 홍고추, 다진 마늘을 넣고 버무린다. 통깨와 참기름으로 마무리한다.

〈도움말=김지현 요리학원 문찬식 강사·푸드스타일리스트 정강엽〉


수완 롯데쇼핑 옆 최고상권!!

분양 펠리스 타워 임대

수완지구 25,000세대 아파트 입주시작

※수완지구 최저분양가 3.3㎡ 당 1,400만원부터

| 층 | 면적 | 권장업종 |
|---|---|---|
| 1층 | 15평~200평 | 금은방, 안경, 커피숍, 약국, 제과점 등 판매시설 |
| 2층 | 200평 | 훼미리식당,병원,단란주점,노래방 |
| 3~6층 | 각200평 | 병,의원, 학원, 독서실등 |
| 7층 | 200평 | 휘트니스 클럽 |
| 8층 | 50평 | 스카이 라운지 |

※면적 15평 부터 분할가능

펠리스 타워 분양사무실 062) 954-0031 010-7723-1033

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 공시가1 억7천 매도 1억2천

⊛백운동 로터리 모텔과 단란주점 대지91 건평 294 대출1억5천 고시원직할 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

⊛함평군 해보면 영업용건물 광주에서 20분 대지 233 건평 382 감정 9억5천 매도 5억2천

감정가이하

⊛금남로5가 버스도로 대지88㎡(27평) 4층 건물 93평 대출1억 공시가에 매도 2억6000

⊛대인동 대지100 건평367 노래방·PC방 원룸·투룸 주택 45평 법인이전함 8억3천

⊛화순읍 잡종지 3254㎡ (984평) 주유소와 주택 있고 공시지가 10억8천 매도11억

⊛호남동 대지 84 건평 297 여관이며 고시원이나 원룸적합 방 26개 공시가 4억3천 매도 5억2천

투 자

⊛송정동 나대지 1085㎡(330평)창고, 다세대등 적합 평당 65만원(2억2천)

⊛나주시 산포면 산제리 관리지역임야2800평 복지시설등적합 3억2천

⊛등구 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

⊛영당 전원주택지 곡성읍 서계리 광주에서20분 대지483평 시내물건과 교환가능 6천만원

⊛김진군 군동면 녹처발6천평 포함한 밭18,000평 건물과 교환 5억8천

⊛금남로 5가 대지 34평 2,3층은 노래방 4층은 주택 2,3,4층은 공실임 교환가능 4억

⊛곡성군 오곡면 압록리 경관중은 관리지역 1950평 팬션개발등적합 상가와 교환 8억5천

원룸·아파트부지·아파트·주택

⊛양동 123평 공시가 3억2천 매도 2억3500

⊛쌍촌동 147평 공시가 1억9천 매도 1억7천

⊛서동 143평 공시지가에 매도 1억6500

⊛회정동 시외버스터미널 부근 97평 1억7천

⊛이피트 부지 나주시 남평읍 851평 33평 56세대와 상가하기 났음 14억5천

⊛이파트나 다세대 적합 서구 양동 2종 주거지 808평 도로접 11억3천

⊛영당주택 두암동 대지84 건평69 매도1억3천

⊛식당운영중인 주택 금남로5가 대지48 건평72 공시지가2억 매도2억4천

이전만 해갈 물건

⊛충장로 5가 대지206㎡(62평) 전세9700 월150 대출4억 공시가 5억8200 매도 천만원

⊛장성군 삼계면 사창리 주거지 1404평 감정 2억1100 딤보1억4천 매도 1000만원

⊛시내 영업용건물 대지180 건평250 대출 5억 보증금 9천 월470 매도 2500만원

사찰(절) 급매

⊛광산구 하남 신정동 상가와 아파트가 밀집한 곳에 있는 3층 절 포교당 , 여스님사찰, 역학원 운영등 적합 대지61 건평87매도 2억3천 가격은 조정가능

⊛105㎡ 지산동 삼성아파트 A 12층 가운데라인 공기, 교통, 전망 좋음 개별난방 싱크대 리모델링 입원 딧펀 매9800만원

다우공인중개사

☎523-8114 핸 011-603-1308

(용봉지구 현대3차 사거리)

▶용봉지구 상가건물(신축)

• 대360㎡/건841㎡(지상4층)/12m도로변 코너/융5억6천만/보2억3천 월795만원/매가 12억7천만

▶용봉지구 상가건물(신축)

• 대437㎡/건870㎡(지상4층)/15m도로변 코너/융6억2천만/매가 13억5천

▶최고급 무인텔(직영)

• 대2,057㎡/건2,248㎡/객실28/융15억/매가 28억원

▶태양광발전소 및 전원주택지

• 임28,200㎡/1,000KW 발전사업허가득/매가 3억5천만

▶창고부지 및 전원주택지

• 임14,109㎡(주거지역 8,870/그린벨트5,239)/현재 감나무 밭/매가 8억5천만

저희 사무소는 전속중개 의뢰한 물건만 취급합니다.

▶우주센터 고흥 상가부지

고흥녹동 터미널 옆 상가부지. 다용도사용가능. 300평,500평,700평 평당가격 70만원 음식점,모텔,학원,병·의원 최적지 신도시 중심지 입구 광주-고흥간 고속도로 현재 공사중

▶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 700평당3만원(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.