

식품 집중 탐구

느릅나무

▶ 느릅나무 요리

껍질은 아토피·비염, 뿌리는 위궤양에 효능

사포닌·탄닌 성분 풍부 상처에 특효  
습진·무좀 등 피부질환 치료에 좋아



플라보노이드, 사포닌 성분이 풍부한 느릅나무는 알레르기성 비염 치료를 돕는 웰빙 식품이다. 느릅나무 껍질(왼쪽)과 느릅나무 잎.

99세까지  
88하게

탈북자들이 자활을 목적으로 정착금을 모아 차린 한 식품회사에서 만드는 요리에는 모두 느릅나무가 들어간다. 이들은 느릅냉면, 느릅전빵을 집에서 간편하게 조리해 먹을 수 있도록 식품으로 만들어 판매하고 있다. 북한에서 명절이나 귀한 손님이 오면 먹는다는 느릅냉면은 맛이 담백하고 느릅나무의 영양소를 고스란히 간직하고 있는 건강 식품이다. 유럽에서는 과거 물속에서 잘 썩지 않는 느릅나무로 다리를 만들기도 했다. 동양에서도 상처 부위에 느릅나무 뿌리를 찧어서 붙이곤 했다. 국내에서도 느릅나무 잎을 물에 우려 내 비비치료에 약으로 썼다. 느릅나무 가루는 훌륭한 접착제로도 쓰였는데, 기왓장이나 돌을 붙이는데 사용했다. 광복, 함경도의 산간

벽지에서는 온돌에 까는 갈방석을 만들었는데, 이것을 느릅갈개라고 불렀다고 한다. 느릅나무는 잎이 넓고, 높이 30m까지 자란다. 국내 전지역과 일본, 중국, 유럽, 미국, 캐나다 등 세계 곳곳에 흔하게 분포한다. 소솔나무, 누룽나무라고도 부른다. 종류로는 참느릅나무와 둥근 참느릅나무, 좁참느릅나무, 당느릅나무, 흑느릅나무, 떡느릅나무 등이 있다. 느릅나무는 껍질이 몹시 질기다. 옛날에는 이 질긴 껍질을 꼬아서 밧줄이나 옷을 만드는데 쓰기도 했다. 껍질을 벗겨서 입으로 씹어보면 끈적끈적한 진이 나오는데 이 진이 종기나 종창을 고치는 좋은 약이 된다. 이른 봄철에 뿌리껍질을 벗겨내어 그늘에서 말려 약으로 쓴다. 말리면 대개 색깔이 누렇게 된다. 영양학적으로 느릅나무 껍질에는 플라보노이드(flavonoid), 사포닌(saponin), 탄닌(tannin) 등의 성분이 다량 포함되어 있다. 또 단백질, 탄수화물, 칼슘, 인, 철, 비타민 B1, 비타민 B2 등도 풍부하다. 느릅나무는 알레르기성 비염을 치료하는 특효약이다. 느릅나무 뿌리

와 살구씨, 복련꽃, 수세미 등을 넣어 환을 만들어 먹는다. 한방에서도 느릅나무 뿌리를 달여서 위염, 위궤양, 십이지장궤양, 대장궤양, 축농증, 비염 등의 치료에 쓴다. 또 최근에는 아토피 전용 화장품에도 느릅나무가 주재료로 쓰이고 있다. 한국원자력연구원 노영창 박사팀은 아토피 피부염을 치료하는 느릅나무 껍질을 개발했다. 어성초 등을 약용식물 추출물을 이용해 만든 제형이다. 소변이 잘 나오지 않는 데는 느릅

나무 뿌리껍질과 옥수수 수염을 각각 40g씩 섞은 다음 물을 붓고 달여서 찌꺼기는 짜서 버리고 그 물을 마시면 좋다. 부종이 있을 때는 잘게 썬 느릅나무 뿌리 속껍질 40g에 물 1리터쯤을 붓고 달여서 그 물과 밀가루 떡을 빈 속에 먹는다. 또 십이지장, 소장, 대장궤양에는 느릅나무 뿌리껍질 가루와 울무가루를 섞어 반죽한 뒤 시루떡이나 국수로 만들어 먹으면 맛도 좋고 치료 효과도 있다. 느릅나무는 또 고름을 빨아내고 새살을 돋아나게 하는 작용이 매우 강

하므로 종기나 종창에 신기한 효과가 있는 약나무다. 부스럼이나 종기가 난 데에 송진과 느릅나무 뿌리껍질을 같은 양씩 넣고 물이 나도록 짓찧어 불이 면 놀라울 만큼 잘 낫는다. 느릅나무 뿌리껍질을 물에 담가 두면 끈적끈적한 진이 많이 생기는데 그 진을 먹거나 바르면 피부가 부드러워진다. 죽염을 섞어 피부에 바르면 각종 피부질환을 치료하고 피부부를 아름답고 매끄럽게 하는 데 신기한 효과가 있다. /오광복기자 kroh@kwangju.co.kr

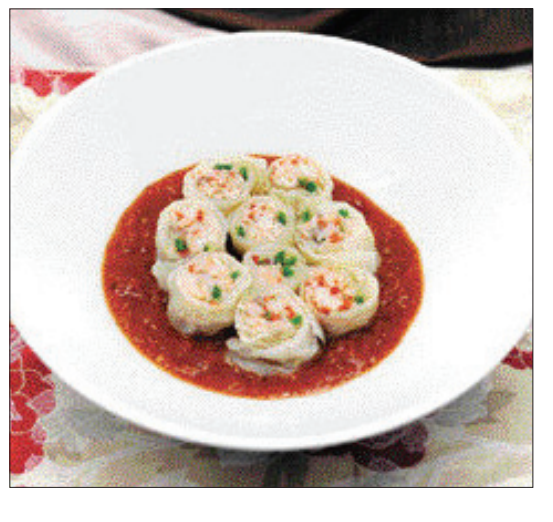


▲느릅나무 육수 오징어순대=①오징어의 내장을 빼고 다리는 잘게 썰어 양파, 고추, 마늘, 느릅나무 우리물로 지은 찹쌀밥과 함께 썩는다. ②순대를 삶고 꼬치로 고정시켜 김으로 찜기 20분정도 찜 다음 초간장과 곁들여낸다.

▶느릅나무 육수 김 장아찌=①복어, 다시마, 양파, 마늘, 생강, 통후추, 대추 등을 넣고 느릅나무 우리물을 넣고 끓여 진한 육수를 만든다. ②간지를 건져내고 간장, 물엿, 설탕을 넣고 걸쭉하게 조린다. 자른 김을 조림장에 담궈다 건져 반채를 올린다.



▶느릅나무 육수 양배추 찜=①팬에 다진 마늘과 양파, 쇠고기를 볶다가 느릅나무 육수, 토마토케찹을 넣고 끓이면서 설탕, 소금, 후춧가루로 간한다. ②파프리카, 양파, 고추 등은 다져서 섞고 소금, 후추 간한다. 양배추잎에 속을 넣고 돌돌 말아 잘라 토마토소스와 함께 낸다.



▶느릅나무 쇠고기 이채볶음=①팬에 기름을 두르고 마늘과 양파를 볶다가 쇠고기 야채순으로 넣고 볶는다. ②굴소스, 설탕, 소금, 후춧가루로 간을 하고 느릅나무 우리물과 전분을 섞어 농도를 맞추고 섞어 볶음으로 마무리한다.



<도움말>=김지현 요리학원 진미인 강사·푸드스타일리스트 정강업 /사진=위직망기자 jrwi@kwangju.co.kr



“진통·살충 효과 뛰어나 뱃속 모든 염증 없애”

느릅나무는 예로부터 약재로 널리 쓰였다. 민간에서는 ‘구황식품’으로 소나무 속껍질과 함께 흉년에 허기를 달렸는데, 껍질을 벗겨 먹었다. 잎은 찌서 먹었고, 열매로는 장을 담가서 먹기도 했다. 한의학에서 “느릅나무 뿌리껍질(유근피·楡根皮)은 최고의 종창(腫脹)약이며, 각종 비위질환에 뛰어난 효과가 있다. 내장을 윤택하게 하고, 뱃속에 있는 모든 염증을 없애며, 변통을 순조롭게 하며, 부은 것을 내리는데 매우 좋다. 위궤양, 십이지장궤양, 대장암, 직장암, 출혈성 내장기 질환 등뿐 아니라, 동

맥경화나 고혈압에도 매우 다양하게 응용된다”고 전해진다. 또 옛날부터 소변을 잘 나오게 하는 약으로도 쓰였다. 느릅나무는 물을 빼내는 효능(利水通淋)덕분에 소변이 잘 통하지 않는 등의 임(淋)증이나, 붓는 것(水腫)을 내리게 한다. 소변을 잘못 보고, 소변에 피가 섞이고 목이 붓는 증상에 치료한다. 한의사에는 “맛이 달며, 관절을 부드럽게 하며, 물의 흐름을 잘 통하게 하고, 임증을 없애 뿐 아니라, 통증을 없앤다(楡皮味甘利關節 通水除 淋腫痛撤)”고 전해진다.

느릅나무에는 강력한 진통제가 함유되어 있으며, 살충효과도 높으면서도 중독성이 없어 오래 먹어도 탈이 없다. 껍질을 벗겨서 입으로 씹어보면 끈적끈적한 점액이 많이 나오는데, 이 성분은 갖가지 종기나 종창을 치료하는 좋은 약이 된다. 또 이 진이 컷병에 탁월한 효과가 있다고 하여, 느릅나무를 ‘코나무’라고 부르기도 한다. 말기뇨에 느릅나무잎을 달여 씻으면 효과를 볼 수 있다. 또 이 진은 염증을 사할 뿐 아니라, 살결을 곱게 하는 데에도 으뜸이다. 종기와 종창에

하늘이 내린 신약(神藥)이기도 하다. 따라서 피부 가려움증, 여드름이나 아토피성 피부염, 습진, 무좀 등 피부질환 치료에도 쓰인다. 잎(유엽·楡葉)은 해열, 해독의 효능이 있고, 유선염, 갑상선종, 내장출혈, 화상, 치통에 좋다. 또 잎은 부작용이 없는 천연 수면제이다. 열매는 생김새가 옛날 열전과 비슷하게 생겨 유근(楡楸)이라 불리고, 약으로 쓴다. 하지만 느릅나무는 천지의 음기(陰氣)를 받아 자라므로, 뿌리껍질을 채취하거나 말릴 때 햇빛을 보면 약효가 절반 이하로 떨어진다고 한다. 해가 뜨기 전 새벽에 뿌리껍질을 채취해 그늘에서 말려두고 약으로 써야 한다. 또 달이 있는 것보다 날로 쓰는 것이 효과가 좋다. 위기(胃氣)가 허(虛)하고 찬(寒)사람은 복용하기 전 전문의와 상의해야 한다. 문의 062-374-7575. <광주예인한의원>

대인동삼일부동산
(02)223-1140, 5210 헬리01-602-2332
모텔 목욕탕 및 각종 상가건물
을 빨리 팔고 싶으시거나 임대료를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오.
저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외순남으로 모텔·목욕탕 및 각종 상가건물을 사실분과 연·일실분 손님을 많이 확보하고 있습니다.
시장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대료를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해 드리겠습니다.
다만, 시장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물을 철저히 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.

우주센터 고풍 상가부지
고층복합 터미널 옆 상가부지. 다용도사용가능.
300평, 500평, 700평
평당가격 70만원
음식점, 모텔, 학원, 병·의원 최적지 신도시 중심지 입구 광주·고흥간 고속도로 현재 공사중
▶비닷가 펜션 부지들 다용도 사용
고층 두원면 대전리 해수욕장 옆 약 4천평, 평당 7만 원 바다와 접한 작은 아산과 유사발포함
광주·고흥간 고속도로 (현공사중) 완공시 30분거리로 광주에서 출퇴근할 수 있는 지역임. (관리지역) 정거리 비닷가 관리지역 약 700평당 3만 원(평) 전원주택 지로 최적
▶아름다운 섬, 고풍극장도 풍차관광 예정지
약 800평 당 3만 원
뉴시터 등 별장지로 최적 바다와 맞닿는 지면이 약 100미터로 전망 좋고 남향임. 현재는 1일 1번 섬문화원 있음. 녹림에서 섬까지 약 10분거리로 전기전화 등 약 20호 거주하는 아름다운 섬. (낙시는 배 수시운행함)

상무랜드공인중개사
(02)383-5221, 011-609-5221
(신수동 111동대우입구 삼거리)
▶빌딩
-보통급 37억/월세 3,200만원
-2,800㎡(850평) 3.3㎡당 1,300만원
-매기 85억
-보통급 20억/월세 4,000만원
-매기 65억
-보통급 30억/월세 2,000만원
-매기 55억
-보통급 5억/월세 2,000만원
-매기 34억
▶토지
(상무지구 중심상업지역)
-2,800㎡(850평) 3.3㎡당 1,300만원
-727㎡(220평) 3.3㎡당 2,000만원(부지)
-450㎡(136평) 3.3㎡당 850만원(부지)
-시영주택구 265평 평당 1,500만원
▶기타용도
(농림) 그린벨트 73,000㎡(2만2천평) 평당 9만원(등산용)
(주유소부지) 신가동 430평 평당 220만원(주유소부지)
(전원주택지) 화순 서성의 전원주택지 분양 평당 5만 원(18세대 동호인 주택으로 개발)
(특목빌딩부지) 대우 아파트 단지 510평 단독주택나 적합용으로 지하수개발 완료 매가가 45억
(화원, 경매사정착) 상산역(대지) 대우면 3,000평 평당 250만원
▶기타투자
-현금 45억 투자 호텔 월1억수익
-현금 35억 투자 월 임대수익 6,000만원
★맞춤추천 받습니다★
원하시는 물건 찾아드리며, 장로하심 물건 팔아드립니다.
아무 때나 전화 주십시오.

금부부동산컨설팅
(02)261-8949, 011-602-2233
(신수동 543-51(두원입구 삼거리))
▶상업매매
-중구 신수동 28㎡(대우면 내) 220㎡ 매기 6억 5,000만원(대우면 주유소 부지) 매기 8억 2,000만원
-광주 남구 동부동 28㎡(대우면 내) 220㎡ 매기 6억 5,000만원
-광주 남구 동부동 28㎡(대우면 내) 220㎡ 매기 6억 5,000만원
-광주 남구 동부동 28㎡(대우면 내) 220㎡ 매기 6억 5,000만원
▶원룸부지매매
-중구 신수동 28㎡(대우면 내) 220㎡ 매기 1억 2,000만원
-사리 회동동 28㎡(대우면 내) 220㎡ 매기 1억 2,000만원
-중구 신수동 28㎡(대우면 내) 220㎡ 매기 1억 2,000만원
-중구 신수동 28㎡(대우면 내) 220㎡ 매기 1억 2,000만원
▶원룸매매
-남구 분당동 148㎡(대우면 내) 220㎡ 매기 3억 2,000만원
-남구 분당동 148㎡(대우면 내) 220㎡ 매기 3억 2,000만원
-남구 분당동 148㎡(대우면 내) 220㎡ 매기 3억 2,000만원
-남구 분당동 148㎡(대우면 내) 220㎡ 매기 3억 2,000만원
▶고시원 및 원룸주택매매
-남구 주유동 28㎡(대우면 내) 220㎡ 매기 1억 2,000만원
-남구 주유동 28㎡(대우면 내) 220㎡ 매기 1억 2,000만원
-남구 주유동 28㎡(대우면 내) 220㎡ 매기 1억 2,000만원
-남구 주유동 28㎡(대우면 내) 220㎡ 매기 1억 2,000만원

A+ 에이플러스공인중개사
시정효율을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가
광주·전남권 토지·건물 구합
Tel: (062)973-9174, 016-757-8800
수원지구 상업용지
건물매매
27억 (보증금 3억5천 월1900만)
19억 (보증금 1억5천 월1300만)
투자자치 최고의 절세형 물건
광주·정성권 토지·건물
투자유망물건 다량 보유 (0천만원~000억원)
062)973-9177, 010-3625-1362
첨단지구 국민은행 주차장으로 오십시오

현대공인중개사
(062)371-1900, 010-2006-0115
(상무 우리행에서 50m지점, www.8585848.co.kr)
매매
토지구합
▶상업 좋은 아파트 단지 내 상가매매
-지 역:수원지구 주공 신가
-면 적:82.228㎡(25.7평)
-매매가:5억7천
-특 징:아파트320세대 중심에 위치 명인변경 가능
-대출 가능금액:3~4억 (신용도에따라)
▶상업 좋은 아파트 단지 내 상가매매
-지 역:수원지구 주공 신가
-면 적:73.933㎡(22.3평)
-매매가:5억
-특 징:아파트320세대 중심에 위치 명인변경 가능
-대출 가능금액:3~4억 (신용도에따라)
▶상업 좋은 수원지구 근린생활복합체
-지 역:아파트 단지 앞
-면 적:528㎡(160평)
-매매가:7억5천
▶영업 잘되는 모텔 매매
상무지구 / 첨단 / 풀림지구 등 기타 지역도 다수 확보
부동산 관련 직종의 전문가와 입지선정에서 준공까지 원스톱으로 컨설팅하여 드립니다.
저희 업소는 20년 가까이 중개경험과 노하우를 바탕으로 다음과 같은 토지의 매매를 전문적으로 중개합니다.
병원/공점/원룸/식당/모텔/차고지/전원주택/주유소 및 시흥전소 부지/투자용토지/상가건물