식품 집중 탐구 염소고기

임산부·노약자 원기 회복 '으뜸 보양식'

각종 무기질 풍부 골다공증 예방
세포 노화 방지하고 불임 막아줘

99세까지 88하게

아프리카 일부 부족들은 아직까지도 결혼을 하기 위해 많은 수의 염소를 소유해야 한다. 염소를 결혼의 대가로 신부의 집에 주기 때문이다.

염소는 자연 조건이 험한 산악이나 불모지에서도 잘 자란다. 양질의 젖과 배불리 먹을 수 있는 고기, 모피로 쓰는 털까지 이용 가치가 높아 일찍부터 가축화됐다. 요르단의 예리코 유적에서 염소 뼈가 출토된 것으로 보아 기원전 7천년께에 이미 가축화됐음을 알 수 있다.

몸이 작아 사료도 많이 들지 않아 국내에서도 염소를 많이 사육했다. 흔히 국도변을 지날 때 한가롭게 풀을 뜯고 있는 염소를 볼 수 있으며, 최근에는 신안군 약산도 등지의 섬에서 대규모로 방목하기도 한다.

중동이나 인도네시아 등에서는 염소 고기를 즐겨 먹으며, 큰 잔치에 염소는 빠지지 않는 대표 음식이다. 우리 선조도 염소를 보양식으로 많이 이용했다. 18~9세기 초부터 이미 염소를 이용해 삶은 고기, 구이, 찜, 회, 훈제, 포, 죽, 탕, 순대, 족, 편, 전골 등의 조리법을 개발했다.

염소는 체질이 강하고, 독초를 제외한 모든 풀을 잘 먹는다. 열매, 산야초, 잡목 할 것 없이 다 잘 먹지만 철쭉은 상극이라 먹지 않는다. 섬에서 흑염소를 방목한 것은 약산도가 국내 최초. 이후 생일도, 금일도 등 인근 섬과 통영 등지에서 흑염소를 방목하고 있다.

약산도의 흑염소가 유명한 것은 이 섬에 유난히 약초가 많기 때문이다. 강장제로 더욱 잘 알려진 삼지구엽초가 많이 자생하는데 이곳에서 자라는 염소들이 자연스럽게 이 풀이 많이 먹는다는 것이다. 약산도 흑염소는 약초를 먹고 자라 혀가 까맣고 산악지대에서 생활하다 보니 무릎이 까져 털이 벗겨져 있는 게 특징이다.

염소는 양고기에 비해 단백질이 많고 지방이 적다. 염소 특유의 냄새가 나는 편이지만 양고기만큼 심하지는 않다. 또 염소 젖의 단백질 구성은 우유보다 사람 젖에 가깝다. 단백질, 지방, 칼슘, 비타민A 등이 우유보다 풍부하고 소화도 잘된다. 이 밖에도 각종 무기질 함량이 일반 육류보다 높게 함유돼 있어 골다공증 예방, 산후회복에 효과적이다. 철분은 빈혈을 막아주며, 칼슘은 임부가 태아에게 빼앗긴 칼슘의 보충해 준다. 칼슘이 많기 때문에 성장기 어린이에게도 좋다.

또 염소에는 비타민E도 풍부하다. 세포노화를 방지하고 불임을 막아주는 작용도 하므로 흑염소가 보약으로 여겨지는 것도 풍부한 비타민E 때문이다.

향균·항산화작용을 돕는 것으로 알려진 공액리놀레산(Conjugated Linoleic Acid·CLA) 함량이 쇠고기의 세배 정도 높아 당뇨병, 고혈압예방 등에 효과가 있다. CLA는 동맥경화를 막는 성분으로 알려지고 있다. 토끼에게 CLA를 공급한 결과, 콜레스테롤이 대조군에 비해 감소한 것으로 나타났다. 또 CLA는 항균 효과가 뛰어나 식중독균의 활성에도 저해효과가 있는 것으로 보고되고 있다.

염소 중 흑염소를 최고로 치는데, 흑염소는 지방이 적은 반면 소화흡수율이 좋은 단백질과 칼슘 그리고 철분 등이 고농도로 함유되어 있어 피로회복과 신진대사를 원활하게 하는 좋은 건강식품이다. 산후 허약으로 보양을 필요로 하는 산모나 위장병으로 장기간 고생하는 허약체질에 약으로 쓰인다. 오랜 당뇨병 치료로 허약해진 기력을 되찾아 주고 갱년기 노화와 주름살 치료에도 효과가 있는 것으로 알려지고 있다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

단백질, 칼슘, 비타민A 등이 풍부한 염소는 피로회복과 신진대사를 돕는 효능이 있다. /위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr

염소고기 요리

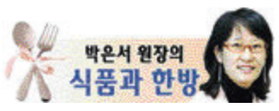
▲염소고기 무쌈말이=①무는 얇게 썰어 식초, 설탕, 소금, 레몬즙을 넣은 물에 2시간 정도 담근다. ②당근, 오이, 우엉 등은 가늘게 채썬다. ③절인 무에 야채와 익힌 염소고기를 얹고 돌돌 말아 얇게 썬 홍고추를 얹어낸다.

▶염소고기 들깨탕=①염소고기와 시래기, 고사리, 숙주나물은 국간장, 다진 마늘, 된장으로 밑간한다. ②염소뼈를 푹 고아 만든 육수를 끓이다가 밑간한 고기와 야채들을 넣고 끓인다. ③들깨가루를 풀어 넣고 국간장으로 간을 한다.

▶염소고기 주물럭=①염소고기는 결반대 방향으로 얇게 썬다. ②고추장, 고춧가루, 설탕, 청주, 다진 마늘, 다진 생강으로 양념장을 만든다. ③고기와 야채들을 양념장에 20분 재웠다가 볶아 참기름으로 향을 낸다.

▶염소고기 장조림=①염소고기는 누린내를 제거하기 위해 월계수잎, 통후추, 마늘, 소주 등을 넣고 푹 삶는다. ②간장, 물엿, 꽈리고추, 삶은 계란과 함께 부드럽게 익힌 염소고기를 다시 조린다. 통깨와 실고추를 뿌려낸다.

〈도움말=김지현 요리학원 김민경 강사·푸드스타일리스트 정강엽〉



"약산성 식품…피로·추위 물리치고 위장 보호"

대부분의 육류는 산성식품이지만, 염소는 약산성에 속한다. 고단백 저칼로리 식품으로 불포화지방산이 다른 육류에 비해 높게 함유돼 있다. 염소의 단백질은 소화흡수율이 매우 높고 속을 따뜻하게 해 내장을 보해준다.

'명의별록'에는 "염소는 온양성 식품으로 혈액을 따뜻하게 하고 양기를 보충해주는 신비한 약용동물이다"라고 기록됐다. '본초강목'에도 "임산부와 노약자에게 이롭고 위장의 원활한 작용과 원기 회복에 효과가 있다"고 전해진다.

특히 염소는 허약한 체질에 좋고, 피로와 추위를 물리치며 위장의 작용을 보호하고 마음을 평안하게 해준다. 한의학에서 염소는 보혈작용과 혈액순환 개선으로 동맥경화, 당뇨병, 고혈압, 심장병 등 성인병을 예방한다고 알려져 있다.

염소는 속을 따뜻하게 하고 비위를 튼튼하게 하며(溫中健脾), 콩팥기능을 보하고 양기를 튼튼하게 한다(補腎壯陽). 또한 기혈을 보하는(益氣養血) 좋은 자양강장식품이다.

예부터 염소는 보혈작용과 함께 근육을 튼튼하게 하는 것으로 알려져 있다. 염소 고기는 근육섬유가 연해서 소화 흡수율이 매우 높다. 지방함량도 쇠고기의 절반 가량으로 낮아 소화가 잘된다. 고기를 잘 먹는 사람이나 위장병 환자, 허약한 사람에게 좋은 식품이라 할 수 있다.

염소의 간에는 비타민A가 다른 동물의 간보다 월등히 많아서 야맹증과 노년기의 시력감퇴에도 도움이 된다.

하지만 성질이 달고 열을 많이 내므로, 활동성 질환이나 열이 높을 때는 먹으면 오히려 부작용이 생길 수 있다. 몸에 열이 난다거나, 안면홍조, 흥분되는 증상 등이 동반될 수 있으니 주의해야 한다. 또 사람에 따라 배가 아프거나 구역질이 날 수도 있다.

민간에서 함부로 한약재를 넣어 고는 경우가 많은데, 이는 부작용을 초래할 수 있다. 염소와 함께 들어간 한약와 체질이 맞지 않는 경우가 많기 때문이다. 몸속에 열을 더해줘서 상체로는 열이 올라가지만 아래 쪽은 더욱 차지는 현상이 발생하기도 해 주의해야 한다. 문의 062-374-7575.

〈광주예인한의원〉

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸 011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)

모텔 목욕탕 및 각종 상가건물

을 빨리 팔고 싶으시거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오.
저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외손님으로 모텔·목욕탕 및 각종 상가건물 사실분과 얻으실분 손님을 많이 확보하고 있습니다.
사장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해 드리겠습니다.
다만, 사장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.

금보부동산컨설팅
☎(代)261-8949 핸 011-602-2233
(산수동 543-51(두암타운입구 삼거리)

▶싼땅매매
·동구 산수동 35m대로변 나대지720.6㎡ 매매가 6억 5,000만원(급매) 주유소, 병원부지 물류 최고적지
·광산구 장록동 생산녹지 월 1,941㎡ 매가 2억 4,000만원
·북구 망월동(청목동)2차선접 1종주거지역1,280㎡매매가3억
·담양군 남면 구산리 계획관리지역 임야 6,869㎡(2차선접) 매매가 1억 5,000만원(급)
·담양군 월산면 용흥리 임야 83,558㎡(2차선접) 농림지역 매매가 1억 3,000만원
·담양군 대덕면 성곡리 임야 18,000㎡(국도접) 관리지역 매매가 1억 9,000만원
·담양군 읍 삼인리 전원주택지 1,400㎡(4차선접) 매매가 1억 5,000만원

▶원룸부지매매
·동구 산수동 238㎡(원룸허가필 16세대) 매가 1억 2,000만원
·서구 화정동 208㎡(투룸 12세대 허가필) 매가 1억 2,000만원
·동구 지산동 126㎡(원룸 8세대 허가필) 매매가 5,000만원
·동구 산수동 222㎡ 10m도로변 준주거 매가 1억 1,500만원

▶건물매매
·남구 봉선동 대 148㎡ 건343㎡(지하1층 지상 3층) 소방도로 4거리 코너 매가 1억 6,000만원
·북구 문흥동 대지 396㎡ 건 1,791㎡(지하 1층지상 6층) 세 보증금 2억1,400만원에 월844만원 매가4억(용5억4,000포함)
·북구 두암동 상권최고 4거리 코너 대지 1,023㎡ 건5,473㎡ 세보증금 20억 월 4,000만원 매가 60억(용자 18억포함)
·서구 농성동 대로변 대 512㎡ 건1,139㎡(지하1층 지상4층) 세 보증금 1억 9,000만원 월 650만원 매매가 9억 7,000만원(용자 5억포함)
·북구 풍향동 대지 127㎡ 건 192㎡지상 3층 매매가 1억 5,000만원(소방도로 x15m 코너)
·북구 용봉동 대지 430㎡ 건평 318.3㎡(대로변코너) 2층건물 세 보증금 5,000만원에 월 600만원 매 8억 5,000만원

▶고시원 및 원룸주택매매
·남구 주월동 대지 237㎡ 건 525.66㎡ 1층 당구장 2-4층 원룸 세 보증금 4,000만원 월 500만원 매매가 5억
·남구 주월동 대304㎡ 건496㎡ 1층 점포2~4층 원룸 및 투룸 세 보증금8,100만원 월700만원 매매가 8억 5,000만원(신축)
·동구 산수동 대176.2㎡ 건324㎡ 투룸 6세대 세 보증금 1억 2,300만원에 월120만원 매3억2,000만원(용 5,000만원포함)
·북구 용봉동 상대 뒷면 대 332㎡ 건 902㎡ 건물 2동 고시원 실 85실 월수입 약 1590만원 매매가 8억 5,000만원(용자 3억 8,000만원 포함 급매)

▶주유소매매
·광산구 소촌동 대 1,378.5㎡ 건 297㎡ 주유소 성업중 매매가 13억(용자 7억 포함)
※ 주유소 부지, 시외 주유소 매물 다량 보유 상담 환영
※ 토지, 건물, 원룸·물건 다량 보유

A+ 에이플러스공인중개사
시장흐름을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가
광주·전남권 토지·건물 구함
Tel:062)973-9174, 016-757-8800

토지구함 수완지구 상업용지 건축상담

첨단지구상업용지
1100평 40억(평당 470만)
200평 22억(평당 1100만)
수완택지개발지구
이주자택지
협의양도인택지
생활대책용지
신창택지개발지구
상업용지 140평 근생 122평 80평
주유소
650평 35억 600평 16억
골프연습장 : 120억
광주지역 녹지
주유소부지 890평 930평
물류공장부지 2900 2600 4900평
수완동 4차선접 1200평 1800평
북구본촌동 850평

전 용 가 능 한 급 매 물
자연녹지 : 3800평-대형차진입가 6차선접
생산녹지 : 2800평-평동공단인근 특가상담

우량임야
(연수원 복지시설 골프장 축사 등)
담양 25만평 장성 14만평 보성9만평
보성 56만평 함평50만평
투자대비 수익성이 높은
골프연습장 매매가 17억 5천만원
쌍촌동 260평
2종주거지역 긴급처분
투자유망 평당 450만
화순읍 주거지역 2400여평
공장
하남공단 800평

건 물 매 도
27억 (보증금 3억5천 월1900만)
19억 (보증금 1억5천 월1300만)
투자가치최고의 절세형 물건

◎ 광주·장성권 토지·건물 ◎
투자유망물건 다량 보유 (0천만원~000억원)
062)973-9177, 010-3625-1362
첨단지구 국민은행 주차장으로 오십시오

현대공인중개사
☎(062)371-1900, 핸 010-2006-0115
(상무 우리병원에서 50m지점, www.85858949.co.kr)

매 매
◎상권 좋은 아파트 단지 내 상가 매매
•지 역:수완지구 주공 상가
•면 적:82.228㎡(25.7평)
•매매가:5억7천
•특 징:아파트3200세대 중심에 위치. 명의 변경 가능
•대출 가능금액:3~4억 (신용도에따라)
◎상권 좋은 아파트 단지 내 상가 매매
•지 역:수완지구 주공 상가
•면 적:73.933㎡(22.3평)
•매매가:5억
•특 징:아파트632세대 중심에 위치. 명의 변경 가능
•대출 가능금액:3~4억 (신용도에따라)
◎상권 좋은 수완지구 근린생활용지 매매
•지 역:아파트 단지 앞
•면 적:528㎡(160평)
•매매가:7억 5천
◎영업 잘되는 모텔 매매
상무지구 / 첨단 / 품암지구 등 기타 지역도 다수 확보

토지 구함
◎별 장 용 지
•지 역:화순, 장성, 담양, 나주, 함평-광주인접지역
•면 적:1000평 이상
•금 액:협의 후 결정
•입지조건:물이 흐르는 곳
◎묘 지
•지 역:함평, 장성, 나주
•면 적:500~1000평
•가 격:협의
•조 건:도로변
◎건 물 구 함
아파트 단지 앞이나 상권 좋은곳
현금 4억~10억

부동산 관련 직종의 전문가와 입지선정에서 준공까지 원스톱으로 컨설팅하여 드립니다.

저희 업소는 20년 가까운 중개경험과 노하우를 바탕으로 다음과 같은 토지의 매매를 전문적으로 중개합니다.
병원/공장/원룸/식당
모텔/차고지/전원주택
주유소 및 가스충전소 부지
투자용토지
상가건물

사/원/모/집

금번 당사에서는 대한민국 법원경매 컨설팅 브랜드 1위 업체이며 20년 법원경매전문기업인 (주)디지털 태인과 업무제휴하여 "태인 경매정보신문"이라는 제호 아래 프라임 부동산 경영컨설팅(주)및 유관회사를 설립하여 부동산 경매시장을 통한 재테크 사업을 이루시고자 하시는 고객여러분들께 한 차원 질 높은 one-stop서비스로 모시고자 다음과 같이 투자 및 창업에 뜻을 함께 하실 임직원 몇 분을 모시고자 합니다. 많은 참여 부탁드립니다.

① 모집내용

구 분	모집부문	자격요건
관리직 (총무 경리 및 관리)	사원 및 간부급 (남·여○○명)	· 부동산, 금융 등 관련분야 경력자 우대 · 관련분야 경력자
관리직(기획)	여 ○○명	· 웹 작업 가능자(관련분야 경력자)
상담 및 컨설팅	간부급 (남·여 ○○명)	· 공인중개사 자격증 소지자, 관련분야 경력자 우대
지점장 급	○○명	· 지자체 단위, 조건 당시(담당자)에 전화문의 바람
지국장 급	○○명	· 지방법원 지원 소재지 단위 지국 개설 가능자 · 각종조건 당시(담당자)에 전화문의 바람
운 전 직		· 병역 필, 기혼자만 가능
공 통	※각부문, 지원시 희망직급 표시요망 (사원, 대리, 과장, 차장, 부장, 임원)	· 금융거래 이상 없을것 · PC가능할 것 · 공인중개사 자격증 소지자 우대 · 각부문 공히 노동부 구직등록 필하실것 · 담당 업무 경력자 우대
근로조건		· 주 5일근무, 4대보험 지원, 상여금 150% 지급 · 근무성적 우수자 관련분야 정부 공인인증기관 위탁교육 훈련비 지원 및 분기별 해외연수 예정 · 하계, 겸조사 등 각종 복지사업 전개 예정 및 적용, 3개월 인턴사원 수습 후 정식 유관회사에 배치될 예정임

② 접수기간 : 2008년 12월 5일(금)~12월15일(월) (2차)
③ 접수방법 : 우편접수(당사 내사 방문 가능) : 전화 문의 사절
④ 제출서류 : 자필이력서, 주민등록등본, 자기소개서,각종 자격증사본 및 증빙서류 각각 1부씩(※제출서류 반환하지 않음)
⑤ 전형방법 : 서류심사 후 개별 전화통지 예정임
⑥접 수 처 : 광주광역시 북구 우산동 258-3번지 푸른빌딩 5층 (말바우사거리)
문의. 062)511-1713~4

프라임 부동산 경영컨설팅(주)/프라임 부동산 중개법인(주)프라임 경매정보신문(주)