



생강

미세먼지가 기승을 부리자 미세먼지로 인한 질병의 예방과 치료에 좋은 음식도 관심이 높다. 민간요법으로 미세먼지에 좋은 음식으로 삼겹살이라고 알려져 있지만, 오히려 상극인 것으로 밝혀졌다. 먼지가 많은 곳에서 일을 한 후 삼겹살을 먹게 되면, 돼지고기의 지방이 체내 흡수율을 높여 오히려 독이 된다.

미세먼지에 좋은 음식은 마늘과 생강 같은 녹황색 채소와 해조류, 꽃감 등이다. 미역 같은 해조류와 마늘의 섭취는 중금속 성분을 해독시켜 주고, 생강을 통해 기침과 가래를 완화할 수 있다. 아울러 만성기침의 또 다른 원인 질환으로 꼽히는 역류성 식도염에는 감초가 효과가 높은 것으로 알려져 있다.

녹황색 채소·해조류 중금속 성분 해독... 삼겹살은 오히려 독

미세먼지 기승... 꽃감·은행 좋아요



감초

◇만성기관지염-꽃감

꽃감에는 몸에서 비타민A로 합성되는 베타카로틴이 100g당 187 μ g 들어있다. 이는 부사 품종 사과 베타카로틴 함량(19 μ g)의 거의 10배에 달하는 분량이다. 면역력 향상 비타민으로 유명한 비타민A는 기관지 점막 등을 보호해 각종 기관지 질환에 유용한 성분으로 꼽힌다.

또 꽃감에는 면역력 향상을 돕고, 항산화 기능까지 지닌 비타민C 역시 100g당 4mg으로 풍부하게 들어있다. 비타민 B1, B2 등 비타민B 복합체도 많이 들어 있기 때문에 종합비타민제라고 해도 과언이 아닐 정도다.

만성기관지염과 관련해 한방에서는 오래전부터 꽃감 껍질 부위의 하얀 성분, 즉 시상(柿霜)에 주목해 왔다. 한방에선 담으로 고생하거나 기침을 많이 할 때, 폐에 열이 있거나 만성기관지염을 다스릴 때 이 시상을 처방해 왔다. 시상은 감 속에 있는 포도당의 글루코오스가 하얗게 변해 밖으로 나타난 것이다. 시상은 꽃감의 수분을 일정하게 유지시켜 부드럽게 하며 썩는 것도 방지해 준다고 한다.

◇천식-은행

동의보감에는 은행이 '성질이 차고 맛은 달며, 폐와 위의 탁한 기를 맑게 하고, 숨찬 것과 기침을 멎게 한다'고 돼 있다. 은행이 이 같은 효능을 발휘하는 것은 각종 영양성분 때문이다.

한방에서 백과(白果)로도 불리는 은행에는 면역력 향상에 도움을 주는 비타민A를 비롯해 비타민B1, B2, B6 등이 많이 들어있다. 비타민A의 경우 베타카로틴 함량으로 계산했을 때 100g당 92 μ g이 들어있다.

또 노화방지에 좋은 비타민E 함량은 2.8mg이다. 나트륨 배출을 유도해 고혈압을 예방하는 칼륨은 100g당 무려 578mg 함유하고 있다. 혈액순환을 도와 혈전 생성을 예방하는 플라보노이드 성분도 은행에는 많다. 한편 은행에는 약간의 독성이 있는 만큼 하루 섭취량을 10개 정도로 제한하는 것이 좋다.

◇비염-생강

만성기침의 원인 중 하나가 코 및 부비동에서 다량으로 생산된 점액이 목 뒤로 넘어가는 현상인 후비루이고,

이 후비루 증상을 만들어내는 것이 바로 알레르기성 비염이다.

생강의 경우 핵심적인 면역세포로 지나칠 경우 알레르기를 유발하는 Th2 면역세포의 활동을 억제함으로써 과도한 면역반응을 진정시키고 염증을 가라앉히는 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 이 때문에 생강은 자가면역질환인 알레르기성 비염에도 좋은 것으로 알려져 있다.

생강은 항산화제와 각종 간 해독 성분도 풍부하게 함유하고 있다. 특히 매운맛을 내는 진저론은 강한 살균, 항균, 항산화작용으로 세포 노화를 예방한다. 또 위장운동을 활발하게 해 소화를 돕고 위염이나 위궤양도 예방해준다.

◇역류성 식도염-감초

위의 내용물 또는 위산이 식도로 역류하여 발생하는 식도의 염증인 역류성 식도염 역시 만성기침의 원인 질환 중 하나로 꼽힌다. 그런데 이 역류성 식도염 증상 완화에 가장 많이 추천되는 식품이 감초다.

감초의 소화기능 개선과 관련해서는 궤양이 있는 동물에게 감초 달인 물을 한 달간 복용하게 한 후 궤양 억제 작용이 나타났다는 연구 결과도 있다. 시중에 판매 중인 생약 소화제에도 감초가 가미돼 있다. 그래서 한방에서는 아류성 식도염 증상 완화를 위한 약재로 감초를 꼭 함께 처방했다.

한편 감초에는 혈압을 높여주는 글리시리진 성분이 가미돼 있기 때문에 고혈압 환자들은 섭취에 유의해야 한다.

/김대성기자 bigkim@kwangju.co.kr



은행



지난 26일 롯데백화점 광주점 6층 아웃도어 매장을 찾은 20대 고객들이 캐주얼 라인의 아웃도어 의류를 살펴보고 있다. <롯데백화점 광주점 제공>

20대도 아웃도어 '느낌 아니까~'

롯데백화점 광주점 연령대별 구매실적 분석, 40대 줄고 20대 늘어

광주지역 아웃도어 매출에서 20대가 차지하는 구매비중이 커지고 있는 것으로 나타났다.

27일 롯데백화점 광주점에 따르면 작년 한 해 아웃도어 연령대별 구매실적을 분석해 본 결과 40대 이상 구성비는 지난해 70%에서 올해는 59%로 11%가량 줄어든 반면 20대 구성비는 지난해 11%에서 17%로 6%가량 상승했다.

아웃도어 브랜드가 기존에 가지고 있었던 노후화 된 이미지를 벗고 전 연령대에 어필할 수 있는 브랜드로 도약하기 위해 다양한 상품 라인을 선보였고 특히 김수현, 이승기, 이민정 등 스타급 연예인을 활용한 광고 마케팅을 지속적으로 펼친 것도 주요효과는 분석이다.

문영주 롯데백화점 광주점 코오롱 샵매니저는

"아웃도어 업계가 중·장년층을 겨냥한 마케팅 시장이 포화상태에 도달하자 젊은 모델을 기용하고 등산복, 레저복 등 기능성을 다양화해 전 세대를 커버할 수 있도록 생산라인을 앞다퉀 바꾸고 있다"고 말했다.

이에 따라 롯데백화점 광주점은 아웃도어 매출을 젊은 감각의 캐주얼 라인을 전년보다 30% 늘렸다.

한편 롯데백화점 광주점은 오는 28일부터 3월9일까지 8층과 지하 1층 특선매장에서 지역 최대 '아웃도어 박람회'를 진행한다. 코오롱, 노스페이스, 블랙야크, K2 등 아웃도어 전 브랜드가 참여하며 최대 80% 할인된 가격으로 판매한다.

/김대성기자 bigkim@kwangju.co.kr

광주신세계, 무등산 국립공원 승격 1주년 아웃도어 바자

지역 대표 유통업체인 광주신세계가 오는 3월 봄 시즌을 맞이하여 '특별한' 아웃도어 행사를 마련했다. 이는 광주신세계가 지역을 대표하는 명산(名山) 무등산의 '국립공원 승격 1주년'을 기념하기 위해, 오는 28일부터 3월 6일까지 백화점 1층 이벤트홀과 6층 아웃도어 본 매장에서 연중 최대 규모의 '아름다운 무등산 만들기 아웃도어 바자회' 행사를 전격 진행기로 한 것.

광주신세계는 이번 행사에서 백화점에 입점된 유명 아웃도어 브랜드인 '코오롱스포츠', 'K2', '월럽비아', '노스페이스', '라푸마', '에이글', '블랙야크', '밀레'를 비롯해 지난 14일에 신규 입점한 '아

이다'까지 9개 브랜드가 참여한 가운데 '초대형 아웃도어 행사'를 펼친다.

또한 광주신세계는 무등산 테마의 아웃도어 행사를 기획하는 단계에서 지난해 행사보다 무려 30% 이상 물량을 추가 확보하고, 무등산을 사랑하는 지역 소비자들에게 올 봄 트렌드의 아웃도어 상품을 최대 70%까지 할인 판매하는 등 대규모 아웃도어 행사를 펼칠 계획이라고 전했다.

이처럼 현지법인 광주신세계가 지역 대표 명산 '무등산'을 테마로 행사를 기획한다는 지난해부터 시작된 무등산과의 '특별한 인연'이 있기 때문이다.

/김대성기자 bigkim@kwangju.co.kr

나주혁신도시
상가분양·및 임대

이 상가 빌딩은
고객의 마음을 담은
기술이 숨어 있습니다.

위치/가격/디자인/편리성
넘버원 빌딩!

한빛타워 지하 1층~지상 8층(분양)
다성빌딩 지하 1층~지상 6층(임대)

상업용지·근생용지·점포/주택용지·주차장용지 다량보유

나주솔로몬공인중개사
주식회사 드림피아개발

분양·임대문의 ☎ 061-333-7077
010-3505-8005/010-5587-3080
전남 나주시 산포면 매성길 152-47(우정사업본부 후문방향)

특가기획 권리금없는 프리미엄 입지

일택 010-8248-6001

분할·통합가능

1층	의류매장 / 금융기관 / 커피숍 핸드폰매장 / 편의점 / 약국 331.38m ² / 76.42m ²
2층	의류매장 / 금융업소 커피숍 / 휴게음식점 593.17m ² (≈179.43평)
3층	전문의원 안과·이비인후과 1164.9m ² 치과·피부성형과 (≈352.38평)
4층	사무실 / 학원 365.58m ² 216.87m ² 582.45m ²
5층	아스터어학원 임대확정 유투엠수학학원

상무지구 BYC건물 맞은편
전속물건 - 공동중개환영

公 告
利川徐氏 尙書公
大同譜 編纂

(이천서씨 상서공감무공 대동보 편찬)

壬子譜 (1972년 발간) 이후
42년 만에
대동보를 편찬 합니다

- 책으로 된 대동보는 이번이 마지막이오니 후손들은 빠짐없이 참여 바랍니다.
- 2011년말부터 공고(홍보)를 하였으며 2014년 3월 30일 수단 접수를 마감 합니다.
- 아직까지 접수 못 한 종친에게 널리 알려 편찬에 적극 참여토록 협조바랍니다.

兵部尙書公 編纂事務所

서울 TEL. 02-793-8252 FAX. 02-795-1831
광주 TEL. 062-672-2002 FAX. 062-672-2001

NAVER 검색엔진에 단비플라워 등겨보여

단비플라워

죽야화원3단
근조화원3단

365일 연중무휴
가격변동 없음!

경조화환 7만원 시의 8만원

전화. 062)233-9961 Fax. 062)672-9961
농협 (박배성) 302-0316-649511