

식품 집중 탐구

우영

우영 요리

“끓는물에 데치면 뽀얀 맛 없어져”

식이섬유소 풍부한 ‘대장 청소부’

장 연동운동 활성화 변비에 특효
심근경색·당뇨병 예방에도 좋아

99세까지
88하게

우영은 병해충에 강하고 추위를 잘 견디는 대표적인 근채류다. 보통 조림이나 무침으로 먹는 우영은 씹살한 맛과 단맛을 동시에 느낄 수 있는 독특한 향취를 갖고 있다.

특히 이눌린, 셀룰로오스, 헤미셀룰로오스, 리그닌 같은 식이섬유소가 풍부해 변비를 예방하고 해소하는 효과가 크다고 한다. 이는 우영이 함유하고 있는 식이 섬유소 때문이다. 우영은 근채소류 가운데 식이섬유소가 가장 많이 함유하고 있는 뿌리 채소다. 식이 섬유소는 정제된 곡물이나 부드러운 가공식품, 동물성 지방을 많이 섭취하는 식생활로 인한

생활습관병인 심근경색, 당뇨병 등을 예방하는 효과가 있는 성분이다. 식이섬유소는 물 안에서 소화되지 않고 대변으로 빠져 나가면서, 대장 안의 물을 스핀지처럼 흡수해 대변의 양과 점도를 조절해주는 기능을 한다. 즉, 대변의 발효를 돕고 대장 내 해로운 성분을 함께 끌고 나오는 ‘청소부’ 역할을 수행한다. 식이섬유소는 다른 영양소들과 달리 소화되지 않은 채 대장까지 내려가기 때문에 변의 양

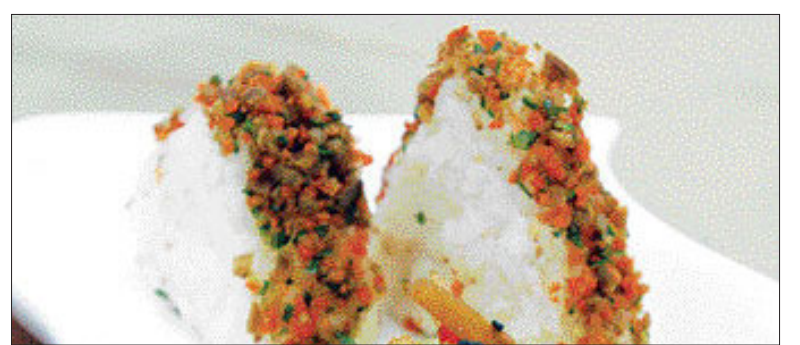
을 더욱 늘리고, 대장의 연동 운동을 촉진한다. 장내 박테리아의 활동을 도와 발효 가스를 발생시켜 배변을 돕기도 한다. 이눌린 성분은 우영의 당질을 구성하는 주요 성분으로 이 때문에 우영이 당질성분을 다량 함유한 알칼리성 식품으로 꼽힌다. 여기에다 우영에 풍부한 올리고당은 장내 유산균의 일종인 비피더스균의 먹이가 되기 때문에, 올리고당을 많이 섭취하면 유산균을 늘려서 장운동을 활성화하고, 장을 깨끗하게 유지하는 작용을 한다고 알려져 있다. 지난 2001년 국제 영양세미나에서 일본 도쿄대 이토 기쿠치 교수는 “우영의 올리고당은 체중을 줄이고 위장의 기능을 유지시키며 변비를 완화하고 대장암 발생위험을 줄여준다”는 연구 결과를 발표하기도 했다.



▲우영 닭살 조림(=만드는 법) ①우영은 껍질을 벗긴다음 3cm크기의 삼각형 모양으로 잘라 식재료에 담는다 ②닭 안심을 우영크기로 자르고, 파리고추의 꼭지를 제거한다 ③마늘은 곱게 채썰어서 찬물에 담근다 ④조리장(고추장, 간장, 맛술, 물엿, 설탕, 소금, 후춧가루, 물)을 만든다 ⑤냄비에 조리장과 우영을 넣고 조리다가 반정도 졸여지면 닭안심을 넣는다 ⑥⑥의 조림 국물이 4큰술 정도 남으면 파리고추를 넣고 버무리듯이 섞어 뚜껑을 덮고 3분정도 뜸을 드린다.



▲우영 고추 집채(=만드는 법) ①우영의 껍질을 벗겨 채썰어서 식재료에 담는다 ②고추는 씨를 제거하고 우영과 같은 크기로 채썬다 ③양파와 죽순도 같은 크기로 썬다 ④양념(간장, 소금, 후춧가루, 참기름, 식초, 물)을 만든다 ⑤팬에 기름을 두르고 우영을 볶다가 양파, 죽순, 고추순으로 넣고 볶는다.



▲우영 무침밥(=만드는 법) ①따뜻한 밥에 소금, 깨, 참기름을 넣고 간한다 ②조린 우영, 오이, 당근을 곱게 다져 섞는다 ③밥을 삼각형 모양으로 만든다 ④만들어 놓은 무침밥 가장자리에 섞어 놓은 야채를 넣는다.



▲사과 우영 샐러드(=만드는 법) ①우영을 4cm 길이로 가늘게 채썰어서 찬물에 20분 정도 담가둔다 ②식초를 조금 넣은 물에 우영을 데친다 ③사과의 껍질을 벗겨 4cm 크기로 채썬 다음 샐러드에 담고 후물기를 뺀다 ④호두를 곱게 썰고, 요구르트 드레싱(요구르트, 마요네즈, 레몬즙)을 만들어 뿌린다.

(도움 주신분 = 김지현 요리학원 박은영 연구원·푸드 스타일리스트 김나영)



우영은 국화과의 두해살이풀로 뿌리와 어린잎은 식용으로 이용하고 씨는 약제로 쓴다. 유럽이 원산지인 우리나라와 일본에서 많이 재배하는 뿌리 채소이다.

을 더욱 늘리고, 대장의 연동 운동을 촉진한다. 장내 박테리아의 활동을 도와 발효 가스를 발생시켜 배변을 돕기도 한다. 이눌린 성분은 우영의 당질을 구성하는 주요 성분으로 이 때문에 우영이 당질성분을 다량 함유한 알칼리성 식품으로 꼽힌다. 여기에다 우영에 풍부한 올리고당은 장내 유산균의 일종인 비피더스균의 먹이가 되기 때문에, 올리고당을 많이 섭취하면 유산균을 늘려서 장운동을 활성화하고, 장을 깨끗하게 유지하는 작용을 한다고 알려져 있다. 지난 2001년 국제 영양세미나에서 일본 도쿄대 이토 기쿠치 교수는 “우영의 올리고당은 체중을 줄이고 위장의 기능을 유지시키며 변비를 완화하고 대장암 발생위험을 줄여준다”는 연구 결과를 발표하기도 했다.

우영의 씨앗에는 지방유 외에 리그난계 고미배당체인 아르키티인 함유돼 있다. 아르키티인은 해독, 해열, 강장 작용이 있으며, 화농과 피부병에 효과가 있는 성분으로 알려져 있다. 화농을 촉진해 고름을 빠르게 나오게 하는 효능 때문에 민간에서는 약재로 즐겨 사용했다. 부기가 있을 때 이뇨제로 사용하기도 했으며, 인후통과 목종의 해독제로도 이용했다. 우영의 탄닌 성분도 주목해야할 영양분이다. 탄닌 성분은 소염작용, 출혈이나 통증을 멎게 해주는 효능이 있으며 습진, 두드러기 등 질환을 다스리는 데 도움을 준다. 우영을 조리할 때는 뽀얀 맛을 내는 탄닌 성분을 희석하기 위해 식재료에 담거나 끓는 물에 데치는 것이 좋다. 이 방법을 사용할 경우 뽀얀 맛 때문에 우영을 기피하던 아이들도 부담없이 먹을 수 있다. 우영 뿌리(100g 기준)에는 칼로리 62mg, 단백질 3.1mg, 칼슘 5.6mg, 철분 0.8mg 가량 들어있다. 열량은 감자와 비슷하며 채소치고는 높은 편이다.

/우영기사 penfoot@kwangju.co.kr /사진=최현미기자 choi@kwangju.co.kr



“오장의 나쁜 기운 제거해줘”

우영은 유럽 원산의 귀화식물로 우리나라에서 식용으로 사용된 것은 오래되지 않았다. 소들이 잘 먹기에 ‘소의 풀’이라는 뜻으로 약재명을 ‘우방(牛蕒)’이라고도 한다. 맵고 쓰며 성질이 차기 때문에 한의사 ‘본초강목’에는 ‘오장의 나쁜 사기를 제거하고 손발의 허약함을 치료하며 중풍, 각기, 머리

에 나는 종기를 다스리고 허복부 내장의 통증을 치료한다’고 기록돼 있다. ‘본초비요’에도 ‘피를 깨끗하게 하고 열을 내리는 작용과 함께 인후병과 가래, 기침을 치료하고 각종 종기와 독을 제거한다’고 전한다. 우리가 흔히 반찬으로 먹는 뿌리는 풍열(風熱)로 감기처럼 열이 나거나 부스럼이 났

고 부을 때 쓰면 약효가 좋다. 어지럼증이나 통증, 치통, 해수(喉嗽)가 있을 때도 쓰인다. 또 머릿속 피부병, 헛바늘이 돋는 구내염 등에 좋다. 열성체질에 어울리는 약재이므로 변비, 류머티스, 고혈압 등에도 사용된다. 우영은 당질과 섬유소가 많은 알칼리식품이다. 필수아미노산 ‘아르기닌’은 강정 효과

가 있어 힘을 좋게 하고 뇌를 튼튼하게 한다. 우영이 함유하고 있는 ‘이눌린’ 성분은 위장의 박테리아를 제거하므로 위장은 물론 간독소를 제거해 피를 맑게 한다. 그리고, 신장기능을 도와 노폐물도 순조롭게 배설하므로 당뇨와 신장병으로 고생하는 경우에 유용하다. 우영의 약효는 우수하나 영양분은 비교적 풍부하지 않다. 이 때문에 표고버섯이나 깨처럼 영양가가 있는 식재료와 함께 먹는 것이 좋다. 설사를 하거나 기혈이 허약할때는 피하는 것이 좋다.

(광주 예인한의원)

Real estate advertisements for various areas including Daedeung-dong, Jeongu-dong, and others. Each ad includes contact information, location, and details about the property for sale or rent.