

식품 집중 탐구

울무

▶ 울무 요리

‘물살 빼기’ 다이어트 필수 건강식

“식욕 돋우는 영양 밥상”

99세까지 88하게

울무는 오래전부터 죽, 떡, 엿, 과자 등의 원료로 쓰여 왔고, 최근에는 울무차, 울무수프 등 여러 건강식품으로 시판되고 있는 건강식이다.

현미와 혼식...정신 맑아지고 속 편해져 트러블 방지·보습 등 피부 미용에 효과

특히 다른 곡류에 비해 단백질과 지질 및 칼슘 함량이 높다. 정제된 울무는 단백질 함량의 경우 백미에 비해 2배, 지방은 4.5배, 철분은 5배 가량 높다.

에 좋다. 유지방과 다당유가 풍부해 보습 효과가 높기 때문에 볶은 울무를 넣은 목욕물에 몸을 담글 경우 피부에 윤기가 돈다고 한다.

민간에서는 예부터 피부관리의 효능 때문에 사마귀와 부스럼, 종기 등을 얹어는 데 울무를 사용했다. 울무에 함유된 코이키소노라이드라는 단백질 분해 효소가 각질층의 물질대사를 바로잡아주는 효과가 있기 때문이다.

이노저작용과 함께 체내 불필요한 습기를 제거하는 효과가 크기 때문에 태아에게 전해지는 수분까지 말린다고 해 임신부에게 금식식품으로 통한다.

울무의 약리학적 효과를 분석한 결과에 따르면 코이키솔은 경련방지, 혈압 강하, 체온 하강, 장관운동억제, 진정, 진통, 해열작용이 있고 코익산 A, B, C와 울무다당류는 혈당을 감소시키며, 6-벤조사지노이드는 항염증작용이 있다고 한다.

울무의 아세톤 추출액 코이키세노라이드(올레인산과 팔미토레익산의 중합체)는 항암활성물질로 쥐의 복수암 생성을 억제하는 것으로 나타났다. 울무의 α-모노리놀레인도 종양생성을 억제하는 효과가 있다고 알려져 있다.

울무는 생체실험에서 면역을 증강하고 항종양효과가 있는 것으로 분석됐다. 곡류 중 현미, 수수, 기장, 조 등도 암예방효과가 있는 것으로 밝혀졌지만, 쌀이나 보리, 밀, 울무를 이용한 실험에서 울무가 쌀, 보리, 밀에 비해 2~20배 정도나 되는 인체 결합암세포 및 골육암세포 항암효과를 나타내는 것으로 파악됐다.

암 억제 활성물질은 유기용매인 디클로로메탄층에서 발견되었는데 이는 암화 초 기단계를 막아주고 암세포 주기의 G2/M 기를 지연, 차단시키며 아플토키스(암세포 자살)를 유도하여 암세포 증식을 억제하는 것으로 추정되고 있다.

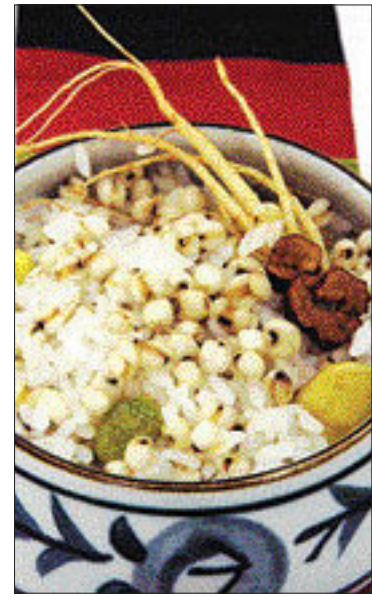
울무는 혼식으로 권장된다. 현미와 5대1의 비율로 섞어 밥을 지어 먹으면, 정신이 맑아지고 속이 편해진다고 한다.

울무차를 꾸준히 마시면 암이 악화되는 것을 막고 담배나 방광의 결석을 녹이는 효과까지 있다.

또 울무를 물에 불린 뒤 달인 물을 하루에 3~4차례 마실 경우 배뇨 촉진은 물론 식욕증진 효과를 볼 수 있다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

/사진=고경석기자 ksgo@kwangju.co.kr



▲울무 영양밥 (왼쪽)=①울무는 미리 삶고 쌀을 불려 놓는다 ②대추는 물러 깔고 밥을 4등분, 인삼은 어슷썰기, 은행은 손질 한다 ③돌솥밥비에 모든 재료를 담은 후에 물을 넣고 센 불에 익힌다 ④밥물이 끓으면 뜸을 들여준다.

▲울무 초코볼 (오른쪽)=①울무는 물에 씻어 30분 정도 불린 후에 끓는 소금물에 삶고 체반에 담아 물기를 빼고 이를 정도 말린다 ②초콜릿을 물기 없는 그릇에 중탕한다 ③울무를 튀겨서 호박색, 아몬드 슬라이스와 초콜릿과 함께 섞는다 ④모양 틀에 넣어 굳혀서 그릇에 담아낸다.



▲울무장떡볶이=①울무가루와 밀가루, 고추장, 물을 넣고 반죽하여 얇게 밀전병을 부친다 ②노랑파프리카, 청·홍 피망, 치즈를 채 썰고 양상추는 먹기 좋게 손질한다 ③소스(겨자, 식초, 설탕, 소금)는 재료를 모두 넣고 잘 섞는다 ④밀전병에 채소를 넣고 돌돌 말아 소스를 곁들인다.



▲울무죽=①우유 1컵, 울무 가루1/2컵(80g)을 넣어 잘 섞는다 ②단호박은 껍질을 벗겨 삶는다 ③①을 ②와 함께 끓인다 ④그릇에 담고 대추로 곁들여 올린다.

(도움 주신 분=김지현 요리학원 남매니언연구원·푸드스타일리스트 김니형)



울무는 화분과에 속하는 1년생 초본 식물로 원산지는 베트남, 미얀마 등 동남아시아 지역이며 한국, 일본, 중국 등에서 널리 재배되고 있다.

박은서 원장의 식품과 한방. 울무는 한약명으로는 '의인(薏苡仁)'이라고 하는데, 비·위장을 건실하게 하여 습기를 제거하는 효능이 크다.

“스트레스 시달리는 현대인에 좋아”. 특효이기 때문이다. 이에 따라 체내의 수분이 제대로 대사가 되지 못하고 비만해지기 쉬운 태운인에게는 아주 좋다.

대인동십일부동산. 좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분. 상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.

정우부동산. 건물매도. 외곽도로변 한일병원부근 대지 120평 약 400평 지하1층, 지상5층 매매가 118억 원대보통급 약 2억 450만원.

중개법인 리치부동산관리(주). 화순군 남면 대곡리 청송골 단 10,123㎡(3,062평) 농업보호구역 평당 30,000원.

첨단월계공인중개사. 급매매. 첨단삼소동. 첨단인근 30m도로점. 1000평 공장·청고부지적합.

국민공인중개사. 건물. 09의 8천 빌딩. 4100평 건 44평 보통급 2486원 444000원. 07의 9천 빌딩 급매. 2400평 건 2700평 건 2877원.

무등공인중개사. 건물투자. 보통급 35억 원세 3,000만원 (자비채고상한) 매매가 80억. 500평 평당 850만원.

알파공인중개사. 상업용건물. 매가: 22억 원세 6.5억. 보통급 5억 원세 1,200만원. 매가: 30억 원세 9억. 보통급 4억 원세 1,700만원.

건물매도. 5층 건물. 위치: 동구 대인동 38-1 (전남여고 앞은진 정동로역). 대지: 136평. 591평 (지하층~지상5층).