

식품 집중 탐구

썩

▶ 썩 요리

몸속 노폐물 배출 '간의 청소부'

썩향이 솔~솔, 식탁에 앉은 봄

99세까지 88하계

비타민C·철분 풍부...빈혈·골다공증 예방 3월~5월에 채취한 썩이 맛과 효능 최상

썩은 강인한 생명력을 상징하는 식물이다. 제2차 세계대전 때 원자폭탄으로 찌더미가 된 히로시마의 폐허에서 가장 먼저 썩을 피운 식물이 썩이었다는 것은 널리 알려진 사실이다. 단군신화에도 썩이 등장할 정도로 우리 민족과는 오랜 인연을 맺고 있는 약초다.

썩은 중장년층에게 추억으로 다가온다. 어린 시절 코피가 날 경우 구급약으로 썩을 뜯어 코를 막았던 일과 모깃불에 대한 아슬푸른 한 기억은 40, 50대의 공통적인 추억이다. 음식과 약용으로 사랑받고 있는 썩은 마늘, 당근과 함께 성인병 예방 3대 식물로 꼽힌다. 썩의 대표적인 효능은 간 기능을 개선하는 것이다. 썩이 봄속에 쌓인 노폐물을 배출하는 효능이 있기 때문에 '간의 청소부'로 불린다. 이

처럼 간 기능을 활성화하기 때문에 피로회복과 체력 증진 효과를 나타낸다. 썩국을 해장국으로 먹는 것도 좋지만 썩이 알코올을 직접 분해하기 보다는 간의 해독기능을 돕기 때문에 평소엔 간을 보호하기 위해 썩을 먹는 것이 좋다고 한다. 썩 특유의 향기를 구성하는 성분은 '치네올'로 고대로부터 강장제로 사용돼 왔다고 전해진다. 썩은 다른 식물과 채소들에 비해 상대적으로

로 무기질과 비타민 함량이 높다. 썩은 카로틴과 철분 함유량이 유채 보다 많고, 특히 철분은 채소 가운데 높은 편에 속한다. 비타민A, B1, B2, 칼슘, 아연, 구리 성분도 매우 풍부하다. 또 카로틴, 비타민B2, 칼슘을 많이 갖고 있어 피부의 저항력을 높이고, 여드름 습진 등을 방지한다고 알려져 있다. 약용으로서 쓰이는 부위는 줄기와 어린잎이다. 엽병(葉病·잎자루)은 약용, 어린잎은 식용, 잎은 썩들의 재료로 사용됐다. 썩은 여성들에게도 권장되는 식물이다. 비타민C와 철분이 풍부하고 칼슘도 많아 빈혈이나 골다공증 예방에 효과적이기 때문이다. 특히 비타민A가 많아 썩나물 한 접시만 먹어도 하루 필요 비타민A를 섭취할 수 있다고 한다. 비타민A가 부족하면 세균에 대한 저항력이 떨어져 쉽게 질병에 감염된다. 그러나 썩을 많이 먹으면 몸의 저항력을 강화하는 효과를 볼 수 있다.



▲썩안자 조리=①썩을 곱게 다진다 ②쇠고기, 돼지고기에 다진 마늘과 참기름, 소금 후춧가루를 넣고 여러번 치대면서 반죽하다가 다진 썩을 넣는다 ③②의 반죽을 동그랗게 완자 모양으로 빚은 후 밀가루에 살짝 굴러 가볍게 옷을 입힌다 ④조림장 재료를 냄비에 담아 한소끔 끓이다가 ⑤의 썩안자를 넣어 돌돌 굴러가며 조리한다 ⑥조림장(간장 3큰술, 물 1/2컵, 불맛·설탕 2작은술씩, 참기름 1작은술)을 곁들인다.



▲썩밀쌈=①썩을 곱게 갈아 고운 체에 걸면 거른 다음 밀가루와 소금을 넣고 거품기로 멍울이 생기지 않게 저는다 ②반죽을 2큰술 떠 넣고 숟가락 등으로 동그랗게 퍼서 밀쌈을 부친다 ③달걀은 지단을 부쳐 얇게 썰는다 ④썩주를 거두절미한 뒤 끓는 물에 살짝 데치고 당근은 곱게 채 썰어 약간의 소금을 넣고 볶는다 ⑤불린 표고와 쇠고기를 얇게 채 썰어 쇠고기 양념에 버무려 국물없이 볶는다 ⑥썩밀쌈에 준비한 재료를 넣고 밀고 돌돌 말아준다.



▲썩머리=①썩을 다듬은 후 맑은 물에 살짝 씻어 물기를 댄다 ②멸짬가루를 넣은 그릇에 담고 설탕과 소금을 넣어 섞은 후 손질한 썩을 넣어 가볍게 버무린다 ③찜통에 거즈를 깔고 ②를 얹어 10분 정도 찜는다.



썩은 국화과(菊科)에 속하는 다년생초로 음력 단오 전후에 캐서 그늘에 말린 것을 약재(藥艾), 잎만 말린 것은 애엽(艾葉)이라고 한다.

비타민C도 많이 함유되어 있고 치료에 좋다. 보통 냇가의 습지대에서 자라는 썩을 물속이라 하는데, 칼슘, 철분, 항산화 비타민A, E, B군, 베타카로틴 등 영양소를 고루 갖추고 있기 때문에 즐겨찾는 사람들이 많다. 예로부터 떡의 재료로 썩을 이용한 것도 영양의 비밀이 숨겨져 있다. 약리학적 분석 결과 칼슘과 철분이 많이 때문에 체질의 산성화를 막는 효과가 있다는 사실이 입증된 것이다. 또 썩에는 저장성을 유지해주는 성분이 들어 있어 인공 합성 보존제보다도 더 활성이 높은 천연 보존제 역할을 한다. 음력 3월의 썩은 '인진썩', 4월의 썩은 '제비썩'이라 부르는 데 녹차와 맛과 향이 다르다. 시기에 채취하느냐에 따라 맛과 효능이 달라진다는 게 일반적인 설이다. 그러나 3월부터 5월 까지 채취한 썩이 맛과 효능이 가장 좋다고 알려져 있다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr /사/전=남영기기자 mjna@kwangju.co.kr



기혈과 경맥 따뜻하게 '부인과 명약'

'썩은 백병을 구한다'는 말이 있을 정도로 다양한 방법으로 질병 예방과 치료에 쓰였다. 진시황이 찾던 불로초가 '썩'이라는 얘기가 있다. 성질이 따뜻해 소화장애 및 비위장애에 출혈이 생기기 쉬운 체질에 도움이 된다. 위장 점막의 혈행을 개선하는 효과가 있기 때문이다. 또 몸을 따뜻하게 하고 피를 정화하는 정혈

작용이 뛰어나 혈액순환을 돕는다. 콜레스테롤 수치를 낮추고, 혈관수축과 이완기능을 촉진, 고혈압과 동맥경화 등 성인병을 예방한다. 또 기혈과 경맥을 따뜻하게 하여 자궁의 혈류를 원활하게 해주기 때문에 '부인과 명약(名藥)'으로 통한다. '동의보감'에는 '맛이 쓰면서 매워 비(脾), 신(腎), 간(肝) 등에

서 기혈을 순환시키며, 허북부가 차고 습한 것을 몰아내는 효능을 지닌다'고 나와 있다. 썩이 안태(安胎)지혈(止血)작용을 하기 때문에 월경통, 자궁출혈 및 임신중 출혈, 토혈, 코피, 각혈 등에도 응용돼 왔다. 간의 해독과 알코올 분해능력도 뛰어나 간의 기능을 회복해 도울 뿐 아니라, 이따작용, 항균작용, 구충작용이 있어 황달과 간염 치료

에도 도움된다. 민간에서는 삭탕목욕으로 팔뚝, 팔목, 어깨결림, 요통, 신경통, 류머티즘, 근육통이나 통풍 등을 다스렸다. 중국의 '맹자 이투판'에는 '칠년지병 구삼년지애(七年之病 求三年之艾)'라 전해진다. 이는 오래된 병에는 삼년 묵은 썩을 구하여 쓴다는 뜻으로, 특히 만성병에는 썩따는 것이 좋다는 이야기이다. 한의학적으로는 간(肝)에 주로 작용하기 때문에 간이 허하고 냉한 태양인에게는 오히려 해로울 수 있다. (광주 예안의원)



▲썩국= ①썩을 뿌리를 정리해 씻은 후 넓은 그릇에 담고 손으로 버무린다 ②썩에 밀가루를 넣어 고루 살짝 묻힌다 ③내장을 빼낸 멸치를 냄비에 담고 쌀뜨물을 부어 10분 가량 끓인 뒤 멸치를 건진다 ④③의 멸치국물에 썩을 넣고 된장을 풀어 한소끔 더 끓인 뒤 소금이나 청장으로 간한다. (도움 주신분· 김지현요리학원 김민경연구원)

Real estate advertisement section containing multiple listings for properties, commercial spaces, and land. Listings include details like location, area, price, and contact information for various agencies such as '대인동삼일부동산', '무등공인중개사', '정우부동산', '중개법인 리치부동산관리(주)', '첨단월계공인중개사', '국민공인중개사', '알파공인중개사', and '새하늘과새땅공인중개사'.