식품 집중 탐구 녹두

먹고 바르고…피부 미인들의 '미용 보약'

99세까지 88하게

피부 청결·보습 효과 … 천연 여드름 치료제

각종 영양 풍부, 감기예방·보양식으로 애용

녹두는 식생활을 풍요롭게 해주는 곡물이다.

녹두의 싹을 틔운 것은 숙주나물, 녹두의 전분으로 만든 묵을 청포(淸泡), 청포에 채소와 육류를 섞어 기름에 무친 것을 탕평채라고 부른다. 녹두로 화면(花麵), 창면(蒼麵), 수면(水麵) 등 색다른 먹거리를 만들기도 한다.

녹두는 피부에 좋은 곡물이다. 피부 청결, 보습 효과가 뛰어나기 때문에 여드름 치료제로 사용되기도 한다. 여드름에 효과가 있는 것은 녹두가 모공을 수축하는 한편, 영양을 공급해 주기 때문이다. 조상들은 예부터 창포와 더불어 녹두가루를 풀어서 머리를 감는 청결제로 사용해 왔다.

피부가 햇볕에 그을리고 거칠어졌을 경우엔 녹두가루를 물에 개어 마사지해주면 피부지방이 제거돼 살결이 부드럽고 고와진다. 여드름과 주근깨를 없애주는 데에도 효과가 좋다.

이같은 약성에 주목한 강원대학교 약학연구실과 모회사의 연구진이 연구 끝에 녹두에서 항 (抗)산화제인 비텍신(Vitexin)과 이소비텍신 (Isovitexin)이란 물질을 찾아냈다.

이 물질들이 유해산소를 제거해 피부의 노화를 방지하는 역할을 하는 것으로 규명돼 한국과 미국, 일본 등에 특허를 등록하기도 했다.

녹두는 필수아미노산과 불포화지방산이 풍부해 신체에 활력을 줄 뿐 아니라 몸 속 노폐물의 해독과 배출을 촉진하는 곡물이다.

녹두죽은 병후 보양식이나 감기 예방식으로 애용되기도 했다. 조상들은 독감에 걸려 입맛이 사라지고 열이 심할 경우 녹두죽을 쑤어먹었다.

영양학적으로는 필수아미노산과 불포화지방산이 풍부하여 소화를 돕고, 해독된 유해 노폐물 소변을 통해 급속히 배설시켜 몸을 정화하는 작용도 한다.

민간에서는 당뇨와 고혈압이 있을 때 녹두 삶은 물을 먹기도 하고 종기가 난 자리에 그 물을 바르기도 했다. 입술이 마르고 입안이 헐 때나 열이 많아서 설사를 하는 경우에도 녹두가 천연약재로 쓰였다.

또 녹두는 녹말 53~54%, 단백질 25~26%로 영양가가 높고 향미가 좋다. 게다가 배뇨 작용도 뛰어나 해독작용 후 걸러진 유해배설물이 소변을 통해 빨리 배설되는 것을 돕는다.

녹두를 이용한 조리법도 다양하다. 그 가운데 녹두를 갈아서 돼지고기와 나물을 넣고 번철에 지져낸 빈대떡은 맛이 좋고 영양도 만점이다.

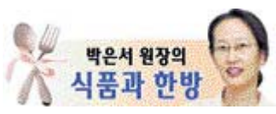
녹두의 찬 성질은 홧병으로 인한 식욕 저하와 소화 부진, 두통, 가슴이 답답한 증상을 완화시킨다. 민간요법에서는 당뇨와 고혈압이 있을 때 녹두 삶은 물을 먹이기도 하며, 입술이 헐었을 때 도 처방된다.

녹두는 식용적 가치 외에도 그 자체만으로도 치료제 역할을 해왔다. 머리가 아프고 목이 뻣뻣한 경우에 녹두로 속을 채운 베개를 베고 자면 두통이 사라진다는 얘기가 있다. 그래서 녹두 베개는 고혈압 환자들에게 인기 만점이다. 특히 녹두가루는 열을 가라앉히는데 효과적이어서 잔뜩 성이 난여드름이나 몸의 열기로 인해 생긴 종기를 진정시키는 데 유용하게 쓰인다.

그 밖에 탈이 나서 설사가 심한 경우에 녹두를 갈아 마시면 지사제 역할을 한다. 녹두를 약으로 사용하고자 할 때는 절대 껍질을 벗겨선 안된다. 약성이 달아나기 때문이다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr



"소화·해독작용으로 신장에 활력"

한의서에서 녹두는 "경락(經絡)을 잘 통하게 하고 오장을 조화롭게 하며 위장을 튼튼하게 한다. 입맛을 돌게 하고 가슴이 시원해지면서 원기가 생긴다"고 소개된다.

신체의 열을 내려주는 약성을 갖고 있기 때문에 더위를 타는 것을 막아주고 배뇨를 촉진하는 효능을 낸다.

녹두는 병으로 인해 몸에 미열이 있을 때에 좋으며, 입이 자주 마른데다 찬 음식을 좋아해 설사와 복통이 교대로 나타나는 '열설(熱泄)'을 멎게 한다. 또 녹두를 갈아서 끓여 마실 경우 갈증해소 효과를 볼 수 있으며, 고온다습한 여름철에 생기는 '습사(濕邪)'로 인한 구토나 각종 피부질환을 치료하는 데 좋다.

신장기능에 활력을 주는 녹두는 소화와 노폐물의 배뇨를 돕고, 해독작용과 함께 열을 내려준다. 민간에서는 녹두를 '백 가지 독을 풀어주는 명약'으로 꼽고 있으며, 간을 보호하고 위를 튼튼히 하는 약재로 본다.

모든 해독은 물론이고, 부자(附子·바꽃의 어린뿌리를 말린 약재)와 같이 열성을 갖고 있는 약이나 광물성 약독을 풀어주기 때문에 농약과 중금속의 해독에도 적합하다.

여기에다 염증 혹은 약물중독으로 생긴 발진, 소주의 주독(酒毒)을 풀어주기 때문에 숙취해소에 좋다고 한다. 녹두는 위장의 열 때문에 생기는 입냄새를 제거하는 데도 유용하다.

그러나 비·위장이 허약하고 차서 설사하거나 양기가 허약한 사람에게는 적합하지 않다. 소량을 먹는 것은 무해하나 계속 먹으면 소화기능이 떨어지고 설사를 일으킨다. 잉어와 함께 먹는 것은 금물이다. 저혈압이나 냉증이 있는 사람도 주의해야 한다.

〈광주예인한의원·374-7575〉

▶ 녹두 요리

내 몸을 맑게 하는 음식

▲**녹두 빈대떡**=①녹두를 하룻밤 물에 불린 뒤 껍질을 벗긴 다음 믹서기에 갈아 밀가루, 계란, 소금을 섞어서 팬에 부친다 ②고명으로 다진 돼지고기, 야채를 올려 노릇하게 지져 초간장과 곁들인다.

▲**녹두 죽**=물에 불린 쌀과 녹두를 함께 갈아서 센불에 끓여 뜸을 들인 뒤 소금간해서 잣을 얹는다.

▲**녹두 샐러드**=껍질 벗긴 녹두를 삶은 뒤 믹서에 갈아 올리브유, 소금, 설탕, 후추를 넣고 섞어 야채위에 올린다.

▲**녹두 칼국수**=①녹두 가루와 밀가루를 1 : 3 비율로 소금반죽 한 뒤 숙성시킨 다음 얇게 밀어펴서 채썬다 ②멸치를 우려낸 육수에 간장, 소금간한 뒤 반죽을 넣어 끓인다.

〈도움 주신분=김지현 요리학원 진미언 연구원·푸드스타일리스트 정강엽〉