

식품 집중 탐구

밀

▶ 밀 요리

# 단백질 많아 노화 막고 면역 기능 도와

## 피부 보습 효능 화장품 원료로 인기 여성 신경 불안·히스테리 증상 치료

99세까지  
88하게

밀은 보리와 함께 인류가 가장 오래전부터 경작해온 작물이다. 이집트 고분과 신석기시대의 유적에서 발견되고 신라·백제시대의 유적에서도 관찰될 정도로 인류의 오랜 먹거리다.

‘금강’ ‘올그루’ ‘진품’ ‘조은’ 등 우리밀의 품종은 다양하고, 복합 다당류 단백질이 다량 함유돼 있어 면역 기능을 높여주고 노화를 억제한다.

밀은 칼슘·인·철분·비타민 B1·B2가 많기 때문에 피부 노화방지 및 미백·보습을 효과가 있어 촉촉한 피부를 유지시켜 준다. 특히 ‘폴라켄’이 많이 포함돼 유럽 등에서는 기존의 폴라켄 추출식물을 대체할 새로운 식물로 각광받고 있다.

또 기름을 흡수해 세제 대신으로도 사용된다. 포도 등의 과일을 씻거나 팩으로 얼굴의 유분제거, 기름에 튀지않게 생선 굽기 등에도 응용된다.

통밀은 대변의 소통에 효과적이

다. 또 더위 먹었을 때 밀가루를 물에 타서 먹으면 배가 따뜻해지면서 원기를 되찾게 된다. 더운 여름날 먹는 칼국수 역시 산조들의 지혜가 담긴 건강 음식인 것이다.

최근에는 밀을 이용한 화장품들이 인기를 끌고 있다. 밀은 피부에 수분을 공급하고 수분막을 보호하는 효능을 지녔기 때문이다.

밀은 곡수와 빵, 과자 등 각종 가공식품의 원료다. 하지만 국내 생산량이 부족해 대부분을 수입에 의존하고 있다. 밀은 지난해 기준 자급률이 0.25%에 불과하다. 지난해 국내 밀 수입량은 220만t. 2000년 이후 매년 200만t 이상의 수입량을 기록하고 있다. 이 기간 쌀 소비는 지속적으로 줄어 매년 1~4%씩 감소했다. 쌀 소비는 줄어들고 밀 소비는 꾸준하다는 것이다.

수입밀은 대부분 봄에 심어 여름에 거두는 반면, 우리밀은 가을에 심어 겨울, 봄을 지나 초여름에 거둔다. 현재 미국·호주 등지에서 들어오는 수입밀은 여름작물이다. 병충해를 이기기 위해 농약을 치며, 30~50일이 걸리는 긴 항해를 견뎌야 하기 때문에 방부제를 사용하지 않을 수 없다는 게 우리밀 운동을 펼치는 전문가들의 주장이다.

국내 검역시 검출된 수입밀의 살



밀은 면역 세포의 활성을 돕고, 피부를 촉촉하게 해주는 효과가 있다.

/나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

충제 양은 물론 허용기준치 이하가 대부분이지만 국내에선 살충제가 금지돼 있는 현실을 고려할 때 수입밀의 안전성이나 신선도는 상대적으로 떨어진다는 것이다.

이 때문에 밀가루는 ‘몸에 좋지 않은 식품’이라는 이미지가 강하다. 유통되는 대부분의 수입밀가루는 섬유질, 단단한 껍질을 제거한 정백 밀가루로 밀에 들어있는 영양소와 섬유질을 모두 깎아내 영양소가 적다. 또 장운동을 나쁘게 해 인체 면역력

을 떨어뜨리는 것으로 알려졌다. 하지만 우리밀은 다르다. 지난해 2000년 강원대 부속 한국영양과학연구소 최면 교수팀의 실험 결과 우리밀 음료를 섭취한 대학생들의 몸에서는 체내 면역 세포의 활성을 돕는 특수 성분인 ‘인터페론 감마(interferon gamma)’가 먹기 전보다 증가한 것으로 드러났다.

우리밀 음료를 섭취하기 전 남녀 평균 혈액 1cc당 인터페론 감마는 0.93~0.95IU(국제단위)이었으나, 섭

취 후 6주째에는 1.02~1.08IU로 증가해 면역 기능이 크게 높아진 것으로 나타났다.

한국식품위생연구소의 농약 잔류 시험에서도 우리밀에서는 66종의 농약이 전혀 검출되지 않았다. 우리밀은 가을에 파종해서 봄에 수확을 하기 때문에 잡초나 해충의 피해가 심한 여름 장마를 피할 수 있다. 덕분에 살균제나 살충제 같은 농약을 할 필요가 없는 것이다.

/오영록기자 kroh@kwangju.co.kr



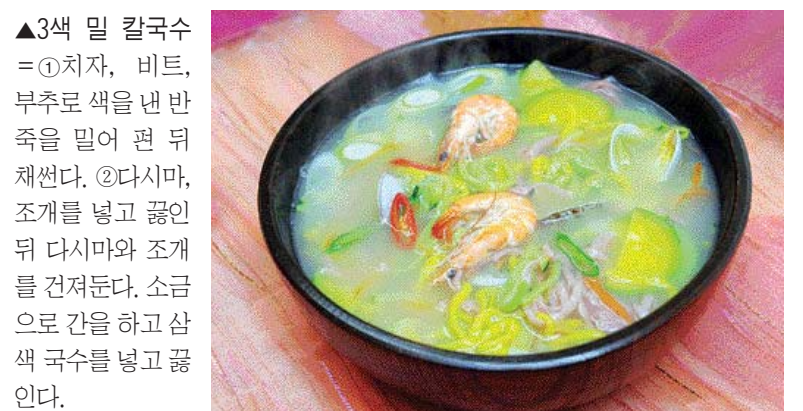
▲밀 화전=①밀가루에 소금, 물을 넣고 반죽한 다음 등글게 빚어 기름 두른 팬에 지진다. ②대추와 속갓으로 장식한다.



▲밀 설기떡=①밀가루와 쌀가루에 물을 넣고 섞은 후 체에 내린다. ②①에 설탕을 넣고, 말린 배를 넣은 후 찜솥에 10~15분 쪄낸다. ③대추와 호박씨로 장식한다.

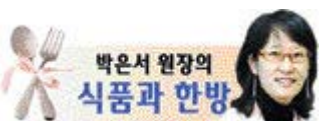


▲건과일 파운드 케이크=①버터와 설탕을 거품기로 섞어 설탕이 녹으면 계란 넣고 다시 섞는다. ②체에 거른 밀가루와 우유, 잘게 썬 건과일을 넣고 틀에 담아 180도 오븐에서 15~20분가량 구워낸다.



▲3색 밀 칼국수=①치자, 비트, 부추로 색을 낸 반죽을 밀어 편 뒤 채운다. ②다시마, 조개를 넣고 끓인 뒤 다시마와 조개를 건져낸다. 소금으로 간을 하고 삼색 국수를 넣고 끓인다.

<도움말=김지현 요리학원 한도연 원장·푸드스타일리스트 정강영>



박은서 원장의  
식품과 한방

### “대추와 함께 갈아 먹으면 식은땀 막아줘”

부소맥(浮小麥)은 달 익은 쪽정이 열매를 말한다. 약재로 쓸 때 물에 담가서 위로 뜨는 것을 쓰기에 이름이 붙었다. 약재의 성질과 맛을 아울러 이르는 성미(性味)는 달고(甘), 짜고(鹹), 차가위(涼) 다른 약재와 함께 달여 먹으면 기운을 더해주고, 위와 장을 튼튼하게 한다.

한의사에는 “가슴이 화끈거리고 답답하면 열이 오르거나 갈증이 나는 것을 없애주고, 소변이 잘 나오게 하며 간장의 기를 보양

(補陽)해 준다(小麥 微寒 除煩熱 止渴 利尿 養肝血)”고 기록했다.

또 심(心)을 보하며, 대추와 같이 함께 달여 먹으면 저절로 땀이 나는 것을 막아주는 효과가 있다. 비폐기능이 허약해 흐르는 식은땀과 허화(虛火)로 인한 식은 땀을 치료한다. 뼈가 부서지고 미열이 나는 증상에도 사용한다.

특히 잠을 자면서 흐르는 식은땀(盜汗)등의 치료에 도움을 준다. 어른이나 어린이의 골증

열(骨蒸熱)과 기열(肌熱), 허로열(虛勞熱)을 치료할 때는 약간 볶아서 쓴다. 여성들의 신경 불안, 히스테리증상 치료에도 쓰인다.

외상출혈이 있거나 끓는 물 등에 데인 상처에는 밀을 불에 볶아 가루를 내어 상처에 붙이면 잘 낫는다.

밀의 줄기, 꽃, 뿌리 등 전초(全草)는 ‘봉선’이라 하여, 풍을 없애고 혈액순환을 원활하게 하며, 염증을 제거하고 통증을 멈추게 하는 효능이 있다. 류머리즘 관절염, 타박상,

종기나 습진을 치료한다.

한약을 복용할 때 밀가루 음식을 멀리하고 한다. 밀의 껍질은 찬 성질이지만 알맹이는 따뜻한 성질이어서 밀가루는 열이 있으며 풍기를 동하게 한다. 열이 많은 분들이 먹으면 열이 더욱 오르게 된다.

중풍이나 당뇨병 등 성인병의 발생을 더하기에 주의해야 한다. 당뇨병에는 반드시 피해야 한다.

밀가루 음식을 먹고 체한 경우에는 무가 좋다. 하지만 기름 막는 성질이 있기에 소화 기능이 약한 사람에게는 오히려 부담이 되므로 주의해야 한다.

<광주에인한의원 062-374-7575>

**장수온돌침대**

최신형 온돌침대 장수온돌침대

시 설이 ₩1,499,000 | 빅토리 ₩1,389,000 | 빅서리 ₩1,359,000

하이파하생용가구

모디쉬갤러리 통광주점 TEL: 062-252-3001~2

**모디쉬갤러리**

사롱 4인식탁 ₩690,000 (최저한정)

모디쉬갤러리 통광주점 TEL: 062-252-3001~2