

식품 집중 탐구

썩

▶ 썩 요리

항암·정혈·해독...백병 다스리는 약초

섭유소·비타민·철분·칼슘·칼륨 풍부
콜레스테롤 수치 낮추고 고혈압 예방

99세까지
88하게

썩은 단군신화에도 등장할 만큼 우리 민족과 친숙한 약초이다. 환웅이 인간이 되기를 소망하는 꿈과 호랑이에 준 것도 바로 썩이었다. 썩은 또 대표적인 구황식품(救荒食品)이었다. 흉년이 들면 들판의 썩을 뜯어 먹거나 삶아 보릿고개를 넘었다. 조상들은 단오가 되면 '약썩 캐기' 행사를 해 썩떡, 썩국을 해 먹거나 집안 상비약으로 보관했었다. 또 썩을 태우면 모기와 같은 해충을 쫓아낼 수 있다고 해서 여름철에 집안이나 원두막에서 연기를 모락모락 피워 올렸다. 썩은 음력 5월5일, 해뜨기 전에 채취하는 게 요령이다. 썩 캐는 품종이 전해져 온 것이다. 국내에 자생하는 썩은 38종으로 종류에 상관없이 먹어도 된다. 잎을 뜯어 손에 비벼 썩 냄새가 질게 풍기는 것을 골라 채취하는 게 요령이다. 썩과 잎 모양이 비슷한 다른 식물이 많으므로 냄새로 분별하는 것이 좋다.

썩은 섭유소 및 비타민 A·B·C와 철분, 칼슘, 칼륨, 인 등이 풍부한 알칼리성 식품이다. 이 때문에 산성화된 피를 맑게 해 체질개선에 도움을 준다. 또 환절기에 건조한 피부와 호흡기 질환, 알레르기성 증상을 예방·치료해주기도 한다. 특히 항암 효과감 있는 비타민 A의 전구체인 베타카로틴(beta-carotin)과 엽록소가 많아 장복하면 암을 예방할 수 있다. 지난 1월 '강화 약썩'으로 유명한 강화군이 국내 10개 대학교와 공동으로 조사한 연구에 따르면 위장병을 개선하고 암세포 및 고지혈증을 억제하며, 간장을 보호하는 탁월한 효과가 있는 것으로 나타났다. 또 강화군농업기술센터와 중앙대학교의 공동 연구에서 약썩 사료를 먹인 소는 콜레스테롤 수치가 낮고, 맛도 뛰어난 것으로 드러났다. 썩은 피를 맑게 하는 정혈작용이 뛰어나 혈액 속 백혈구 수치를 늘려준다. 살균효과도 뛰어난 간의 해독과 알코올 분해에 좋다. 손상된 간 기능을 회복시키고 황달과 간염 치료에 약으로 쓰인다. 썩은 혈관의 수축과 이완을 좋게 해 피 순환을 도우므로 콜레스테롤 수치를 낮추고, 고혈압과 동맥경화 등의 성인병을 예방해준다. 썩은 가정에서도 민간 상비약으로



썩은 암세포를 억제하고, 간을 보호하는 탁월한 효능이 있다. /위탁기자 jrwi@kwangju.co.kr

많이 쓴다. 연한 잎을 말려 쪼갠 즙을 만들어 마시면 해열, 진통, 해독, 구충 효과를 볼 수 있다. 독을 물리거나 습진, 상처가 났을 때는 썩을 찧어 바르면 된다. 코피가 날 때 말린 썩으로 코를 막으면 신기하게도 코피가 멎는다. 썩을 뜨면 백혈구의 수가 2~3

배 정도 증가해 면역 물질이 생긴다고 알려져 있다. 봄에 채취한 어린순으로 생즙을 내 마시면 고혈압과 신경통에 좋고, 이것을 말려 썩떡이나 썩국수, 된장국, 나물로 먹으면 혈기가 좋아진다. 씹새래한 맛이 부담되면 떡을 해 먹으면 된다. 썩떡은 썰의 산성을 썩



▶ 썩화전=①참쌀가루와 썩가루를 섞어 반죽한 것을 기름 두른 팬에서 지진다. ②대추로 화전을 장식하고 설탕과 물을 끓여 만든 시럽을 끼얹는다.



▶ 썩버무리=①쌀가루에 설탕과 썩을 넣고 물을 넣어 김 오른 밥비에 쪄낸다.



▶ 토마토 소스 썩수제비=①밀가루와 썩가루를 넣고 반죽한 뒤 손으로 뜬다. ②끓는 물에 데쳐 찬물에 헹궈낸다. ③팬에 올리브유를 두르고 쇠고기, 양파, 케첩, 다진 토마토, 소금을 넣고 볶는다. ④을 넣고 소금 간한다. <도움말=김지현 요리학원 한도연 원장·푸드스타일리스트 정강영>

박은서 원장의 식품과 한방. "따뜻한 성질, 지혈·살균·소염·진통 효능" 썩은 '백병을 구한다'고 할 만큼 약효가 뛰어나다. 약이 없었던 시절에는 비사약으로 쓰였다. 익히지 않고 생으로 쓰면 성질이 차고 독성이 약간 있지만, 말려서 볶거나 찌면 성질이 따뜻해지고 독성이 없어진다. 특유의 향인 '치내'는 성분을 혈액 순환을 촉진하고, 몸을 따뜻하게 해 감기 치료와 냉증을 다스린다. 기혈이 막히거나 멎는 질환(기혈응체성·氣血凝滯性)에 좋다. 썩은 오

Real estate advertisements for various agencies including 대인동심일부동산, 일가공인중개사, 상무랜드공인중개사, 대지공인중개사, 솔로몬공인중개사, 에이플러스공인중개사, 한일지도판매(주), and others. Each ad lists properties for sale or rent with details like location, area, and price.