

식품 집중 탐구

겨자

겨자 요리

연골 피사 막는 '천연 관절염 치료제'

몸 따뜻하게 해 감기 예방에도 좋아
위장 약하고 열 많은 사람은 피해야

99세까지
88하게

겨자는 관절염을 치료하는 데 탁월한 효과가 있다. "올버겨자먹기"라는 말도 있지만 몸에 좋아 각종 질병에 약으로 쓰인다. 특 쓰는 매운 맛 때문에 눈물을 흘리기도 하지만 매력적이 풍부한 식품이다.

원산지는 중앙아시아이며, 다양한 품종이 있다. 뿌리잎은 깃 모양으로 갈라졌고 톱니가 있으나 줄기잎은 거의 톱니가 없다. 한국에는 깃, 겨자 무, 배추, 냉이, 꽃다지 등 60여 종이 있다. 겨자씨는 몸이 작고, 황갈색의 맵고 향기로운 맛이 있어 양념과 약재로 쓰여 왔다.

겨자의 씨에는 탄수화물, 카로틴, 철분, 비타민A·B1·B2·C 등의 영양 성분이 함유되어 있다. 특유의 매운 맛을 내는 '시니그린'(sinigrin) 성분은 소화액의 분비를 촉진하고 위장의 운동을 돕는다.

겨자에는 탄수화물 22%가량, 단백질 5%가량, 비타민B1 0.70mg, 비타민B2 0.15mg이 들어있다. 반죽이 된 겨자는 맵고 향기가 좋아 육류의

냄새를 없애주므로 생선회 등에 곁들여 먹는다.

특히 겨자는 몸이 찬 사람에게 좋은 식품이다. 편도선염과 폐렴 치료에도 쓰인다.

겨자의 약효는 최근 들어 국내 연구진에 의해서도 밝혀지고 있다. 지난 3월 상지대 한의과대학 본토방제 연구소 이영철 교수팀은 겨자 씨앗이 류머티즘 관절염의 염증을 억제하고 통증을 줄여주며 연골피사를 억제하는 효과를 지녔다고 발표했다.

이 교수에 따르면 생쥐에게 관절염을 유발시킨 뒤 겨자씨앗 추출물을 4주간 투여했다니 관절의 활막에 염증을 일으키는 성분의 양이 현저하게 줄어 들었다는 것이다. 또 비정상적으로 증식된 활막 세포 및 연골의 파괴 정도가 현저하게 감소한 것을 확인할 수 있었다고 밝혔다.

겨자는 직접 먹어도 좋지만 목욕물에 섞거나 찜질을 하면 감기치료에도 좋다.

겨자는 몸을 따뜻하게 하는 성분이기에 몸이 찬 사람의 경우 냉증 해소에 크게 도움이 된다. 겨자는 혈액순환을 좋게 하고, 살균·소독 효과도 있다. 또 내장의 염증을 없애주고 심한 설사를 멎게 한다. 시중에서 쉽게 구할 수 있는 겨자 가루 200g 가량을 헝겊에 한 다음 물에 넣으면 된다. 겨자를 우려낸 물에 발을 담그는



겨자에는 소화를 돕는 '시니그린' 성분이 많이 함유돼 있다.

것도 효과적이다. 겨자 목욕은 겨자의 열성을 이용해 몸을 덥게 해 땀을 내는 방법이다. 혈액순환이 잘 되기 때문에 피관함과 스트레스 해소에 더없이 좋다. 산후 신경통에도 효과가 있는 목욕용이다.

초기 감기 증상이 있는 아이들은 겨자의 농도를 줄여 목욕을 하는 것도 좋다. 가래 섞인 기침을 하거나 초기 폐렴 증상, 가슴이 따가울 정도로 심하게 기침을 하면 겨자 팅을 만들어 붙여도 효과가 있다.

겨자 팅은 몸의 표면에 발적(發赤)을 일으켜서 내부의 울혈(鬱血)이 흘러내리게 해준다. 폐렴, 기침, 감기, 요통, 좌골신경통, 관절염, 디스크, 신

경통, 견비통, 각종 통증과 증이염, 충수염, 피로, 초조감, 생리통 등의 치료에 많이 쓰인다.

겨자가루와 감자가루를 7:3의 비율로 섞어 손수건 위에 반죽한 겨자를 올리고 그 위에 랍을 넓게 펴서 덮어 주면 된다. 겨자 팅을 환부에 붙이고 나서 2~3분 후에는 피부의 발적(發赤)이 어느 정도인가를 확인하고

나서 한다. 하지만 내상(內傷·몸 안의 장기(臟器)와 기혈이 상하는 일)을 입을 수 있기 때문에 지나치게 오랜 시간 붙이고 있으면 안 된다.

겨자 팅은 몸의 표면에 발적(發赤)을 일으켜서 내부의 울혈(鬱血)이 흘러내리게 해준다. 폐렴, 기침, 감기, 요통, 좌골신경통, 관절염, 디스크, 신

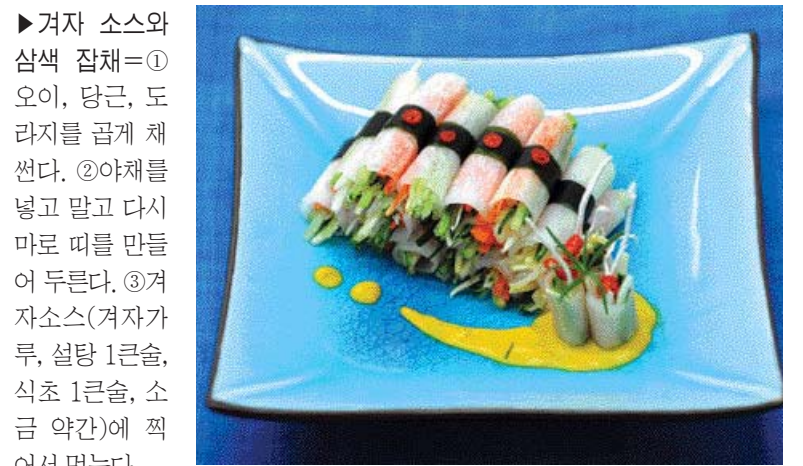
경통, 견비통, 각종 통증과 증이염, 충수염, 피로, 초조감, 생리통 등의 치료에 많이 쓰인다.

겨자가루와 감자가루를 7:3의 비율로 섞어 손수건 위에 반죽한 겨자를 올리고 그 위에 랍을 넓게 펴서 덮어 주면 된다. 겨자 팅을 환부에 붙이고 나서 2~3분 후에는 피부의 발적(發赤)이 어느 정도인가를 확인하고

나서 한다. 하지만 내상(內傷·몸 안의 장기(臟器)와 기혈이 상하는 일)을 입을 수 있기 때문에 지나치게 오랜 시간 붙이고 있으면 안 된다.



겨자 리스페이퍼 썸=①야채와 지단을 곱게 채워서 뜨거운 물에 담근 리스페이퍼에 넣어 만 뒤 어슷하게 썰어낸다. ②겨자소스를 페이퍼 썸 위에 뿌린다.



겨자 소스와 삼색 집채=①오이, 당근, 도라지를 곱게 채린다. ②야채를 넣고 말고 다시 마로 띠를 만들어 두른다. ③겨자소스(겨자가루, 설탕 1큰술, 식초 1큰술, 소금 약간)에 찍어서 먹는다.

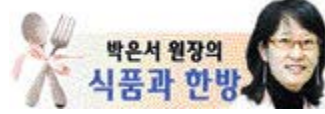


겨자 소스 샐러드=양상추, 방울 토마토 등 야채를 찬물에 담갔다 물기를 제거하고 겨자소스에 버무려낸다.



겨자 쇠고기 수육=①쇠고기기를 삶아 얇게 썬 다음 파인에 플라 함께 돌려담는다. ②겨자소스와 함께 야채를 곁들여 먹을 수 있게 접시 중앙에 담아낸다.

"성질 맵고 따뜻해 몸 찬 사람 냉증 해소"



겨자는 고대 로마·그리스 시대부터 활력을 주고 기억력을 높여주며, 중풍을 막는데 탁월한 효험이 있다고 알려져 있다. 한의학에서는 겨자 씨를 '백계자(白芥子)'라고 부른다. 성질이 맵고, 따뜻해 폐(肺)의 한기(寒氣)에 의한 증상을 치료하는데 약으로 쓴다. '본초강목'에는 "폐를 통하게 하며 가래를 삭이고 가슴을 이롭게 한다. 식욕을

돋운다"고 기록돼 있다. '동의보감'에도 "맛이 매워 열구리 담을 삭이며, 화질 등을 다스린다"고 전해진다.

또 몸을 따뜻하게 해 혈액순환을 돕는다. 몸이 찬 사람의 냉증을 해소하고, 살균 소독 효과도 있다. 목욕을 하거나 찜질을 하면, 내장의 염증을 없애주고 심한 설사를 멎게 한다. 신경통과 관절염의 통증도 줄여 준다. 중

기가 터졌거나, 열구리가 걸리면서 호흡곤란이 올 때에도 먹으면 좋다. 부딪쳐서 멎은 곳도 풀어준다.

중국의 의서 '명방별록'에도 겨자는 "눈과 귀를 밝게 하며 오래 먹으면 몸을 따뜻하게 한다"고 전해진다.

민간에서는 윗이 올라 생긴 피부병으로 가려울 때는 겨자를 달인 물로 씻는다. 치질로

붓고 아플 때는 갖의 잎을 찢어 떡처럼 아픈 곳에 붙이기도 했다.

겨자 씨의 매운맛은 몸의 기를 소통시켜 준다. 몸이 찬 사람에게 좋지만 기가 허(虛)하거나 위장이 약한 사람은 먹지 않는 게 좋다.

노인성이나 만성해수증을 앓는 사람도 먹으면 안된다. 또 눈병 등 평소 열이 많은 사람도 가급적 복용하지 말아야 한다. 지나치게 많은 양을 먹으면, 위염 또는 구토증이 생길 수도 있다.

〈광주에인한의원〉

〈도움말=김지현 요리학원 문헌식 강사·푸드스타일리스트 정강영〉

Real estate advertisements for various agencies including Daehyung, Sunland, Daeji, and others, listing properties and services.