식품 집중 탐구 국 화

차로… 술로…해독·해열에 두통·불면증 치료

각종 비타민 풍부…간장·눈 보호

베개속 넣고 자면 기억력 좋아져

99세까지 88하게

"한 송이의 국화꽃을 피우기 위해 / 봄부터 소쩍새는/ 그렇게 울었나 보다//…노오란 네 꽃잎 피려고/ 간밤엔 무서리가 저리 내리고/ 내게는 잠도 오지 않았나 보다" -서정주 국화 옆에서 中.

국화를 웰빙 음식이라고 하면 고개를 갸웃거릴 사람이 많지만, 과거부터 한방 약재나 요리 재료로 쓰인 '귀한' 식물이다. 국화의 효능을 제대로 안다면 가을 들녘에 흔하디 흔한 국화가 예사롭게 보이지 않을 것이다.

중국이 원산지인 국화는 고려시대 원나라에서 국내로 들여온 것으로 알려지고 있다. 중국에서는 국화가 불로장수의 명약으로 쓰였다. 팽조라는 인물이 중국 위나라 황제인 문제에게 국화로 술을 담는 비법을 알려졌고, 문제는 매일 국화주를 마시며 장수했다고 한다.

장이모우 감독의 영화 '황후화'에도 국화가 자주 등장한다. 중국 당나라 왕실에서 음력 9월9일 중양절(重陽節)을 지내기 위해 수많은 국화로 궁궐을 장식하고, 국화주를 마신다. 중국 황실에서 건강을 지키기 위해 국화주를 마셨던 과거 풍습이 영화에 잘 표현됐다.

국화는 매화, 대나무, 난과 더불어 사군자의 하나이며, 꽃 중의 장자(長者)로 불리고 있다. 다년생 풀이며, 여러 가지 교배종이 만들어져서 보급됐고 약용식물로서 가장 먼저 재배화된 식물이다.

주로 야생에서 자란 것을 약용으로 쓰지만 최근에는 전문적으로 재배하는 농가들도 많다. 국화는 세계적으로 2만 가지, 국내에도 300여 종이 있지만 식용으로는 토종 야생 국화를 주로 쓴다.

국화는 해열, 해독, 진통, 소염약 등으로서 감기에 의한 발열, 두통 등을 다스린다. 또 혈압을 떨어뜨리는 효능이 입증돼 동맥경화와 콜레스테롤 치료에도 약으로 쓴다.

특히 생선회 위에 국화꽃이 장식되어 있는 것을 흔히 볼 수 있는데, 이것은 국화의 뛰어난 해독 작용 때문이다.

국화에는 휘발성 정유성분이 함유되어 있으며 여기에는 비타민A, 비타민 B1 등의 성분이 풍부하다. 국화의 정유성분은 간장을 보호하고 눈을 보호하는 작용을 한다. 국화는 신경을 많이 쓰는 직장인이나 수험생, 눈을 혹사하는 직업을 가진 사람에게 좋고, 주로 술이나 차로 만들어 마시면 된다.

비타민 등을 풍부하게 함유하고 있는 국화를 차나 술에 담가 마시면 간을 보호하는 데 좋다.

/위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr

오랫동안 국화를 먹으면 몸이 가벼워지며 위와 장을 편안하게 해준다. 숙취가 잘 풀리지 않을 때에 말린 국화의 분말을 수시로 먹으면 좋다. 신경통, 기침, 동맥경화, 고혈압 환자들이 국화차를 마시면 좋고 피부도 윤택해진다.

최근에는 말린 국화를 베개 속에 넣고 자면 머리도 맑아지고 기억력도 좋아진다고 알려지면서 국화 베개도 인기다.

국화차는 꽃이 활짝 필 무렵에 꽃을 따 그늘에서 잘 말리면 된다. 말린 국화를 종이봉지에 넣어 습기가 없고 통풍이 잘되는 곳에 보관해 두고 물에 담가 마시면 된다. 또 말린 꽃을 꿀에 골고루 버무린 후 항아리 등에 넣고 밀봉해 3~4주일이 지난 뒤 끓인 물에 타서 마셔도 좋다. 주암댐 인근에서 자라는 국화를 잘 손질한 보성 국화차 등이 시중에 판매되고 있다.

국화주는 그늘에 말린 국화꽃을 약 15분간 찐 후 식혀서 햇볕에 잘 말린 다음, 소주를 부어서 담그면 된다. 3~4주일이 지나면 맛이 들고 더 오래 둘수록 향이 진해진다. 입맛에 맞게 설탕이나 꿀을 넣어도 좋다.

말린 국화 줄기를 끓여 그 물에 목욕을 하면 신경통, 피부병 치료에 좋다. 머리 감을 때 묽은 국화수를 미지근하게 식혀 쓰면 탈모증을 예방하고 만성 두통이 치료된다. 민간요법으로 국화 줄기를 진하게 삶은 물에 발을 담그면 무좀이 치료된다고도 한다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

박은서 원장의 식품과 한방

"열과 풍 제거해 몸 가벼워지고 노화 방지"

국화는 동양에서 재배하는 관상식물 중 가장 역사가 오래된 꽃이다. 꽃도 아름답지만 향기가 매우 짙어 과거부터 사랑받아 왔다.

'동의보감'에는 "국화는 싹, 줄기나 잎, 뿌리, 꽃이 모두 몸에 좋아 장기간 복용해도 좋다"고 기록됐다.

한의학에서는 줄기가 붉고 향긋하며 맛이 단 단국화(감국·甘菊)를 약으로 쓴다. 한의서에 국화는 "맛이 달며, 열과 풍을 제거해 어지럽증과 눈 충혈을 다스린다. 눈물을 멈추게 하는 효험도 있다"고 전해진다.

국화는 몸이 가벼워지고 노화를 방지하는 효능도 있다. 또 풍기(風氣)를 다스리며, 풍기와 열기(熱氣)가 함께 뭉친 것을 풀어준다. 혈액정화에도 강한 효험이 있다.

또 간(肝)을 보(補)하여 눈을 밝게 할 뿐 아니라, 근육과 뼈를 강하게 하고 골수(骨髓)를 보강해주기도 한다. 흰국화(白菊)는 간을 평안하게 하고 눈을 좋게 하는 효능(平肝明目)이 있다.

노란 국화(黃菊)는 열을 배설하는 설열력(泄熱力)이 우수하다. 과거부터 노란 국화를 달여 마시면 장수한다고 전해져 환갑·진갑 등의 행사에 헌화(獻花)로도 사용해 왔다.

들국화(野菊)는 백국이나 황국에 비해 청열해독(淸熱解毒)작용이 아주 강하다. 꽃이 필 무렵에 채취해 햇볕에 말렸다가 끓여 마시면 빈혈에 좋고 혈기가 좋아진다.

술로 빚어 마시면, 신장(腎臟)을 보하고 정(精)을 더해주며 간장(肝臟)을 보양해 눈을 밝게 해준다. 신장과 간장의 기(氣)가 부족하여 생기는 허약, 성기능장애, 유정, 요통, 무릎 통증, 두통, 귀울림증(耳鳴), 시력감퇴, 손발저림(手足痺) 등의 치료에 약으로 쓴다. 하지만 기가 허하고 위가 찬 사람(氣虛胃寒)은 조금만 먹어야 한다. 〈광주예인한의원〉

▶ 국화 요리

▲국화 화전=①찹쌀가루는 뜨거운 물로 반죽해서 마르지 않게 젖은 천에 싸둔다. ②기름 두른 팬에 반죽을 동글납작하게 빚어 지진 다음, 국화꽃을 얹고 설탕시럽이나 꿀을 곁들인다.

▶국화 미역 초회=①생미역은 끓는 물에 살짝 데쳐 먹기좋게 자른다. 오이는 어슷 썰어 소금에 절이고 국화는 물에 불린다. ②식초, 설탕,다진 마늘, 레몬즙, 통깨, 소금, 다진 붉은 고추를 넣어 양념을 만들어 미역, 오이, 국화를 넣어 버무려 낸다.

▶국화차=뜨거운 물에 말린 국화를 넣어 우린 다음 꿀을 타서 마신다.

▶흑임자 국화 죽=①불린 검정깨와 쌀을 각각 믹서기에 곱게 간다. ②말린 국화를 우려 죽 끓일 물을 준비하고, 냄비에 쌀 간 것을 먼저 끓이다가 검은깨 간 것을 넣고 끓인다. 소금으로 간한다.

〈도움말=김지현 요리학원 진미언 강사·푸드스타일리스트 정강엽〉