

식품 집중 탐구

느릅나무

▶ 느릅나무 요리

껍질은 아토피·비염, 뿌리는 위궤양에 효능

사포닌·탄닌 성분 풍부 상처에 특효
습진·무좀 등 피부질환 치료에 좋아



플라보노이드, 사포닌 성분이 풍부한 느릅나무는 알레르기성 비염 치료를 돕는 웰빙 식품이다. 느릅나무 껍질(왼쪽)과 느릅나무 잎.

99세까지
88하게

탈북자들이 자활을 목적으로 정착
금을 모아 차린 한 식문화사에서 만
드는 요리에는 모두 느릅나무가 들
어간다. 이들은 느릅냉면, 느릅전병
을 집에서 간편하게 조리해 먹을 수
있도록 식품으로 만들어 판매하고
있다. 북한에서 명절이나 귀한 손님
이 오면 먹는다는 느릅냉면은 맛이
담백하고 느릅나무의 영양소를 고스
란히 간직하고 있는 건강 식품이다.
유럽에서는 과거 물속에서 잘 썩지
않는 느릅나무로 다리를 만들기도
했다. 동양에서도 상처 부위에 느
릅나무 뿌리를 찧어서 붙이곤 했다.
국내에서도 느릅나무 잎을 물에
 우려 내 비비치료에 약으로 썼다.
느릅나무 가루는 훌륭한 접착제로
도 쓰였는데, 기왓장이나 돌을 붙이
는데 사용했다. 광복, 함경도의 산간

벽지에서는 온돌에 까는 갈방석을
만들었는데, 이것을 느릅갈개라고
불렀다고 한다.
느릅나무는 잎이 넓고, 높이 30m
까지 자란다. 국내 전지역과 일본, 중
국, 유럽, 미국, 캐나다 등 세계 곳곳
에 흔하게 분포한다. 소솔나무, 누룽
나무라고도 부른다. 종류로는 참느
릅나무와 둥근 참느릅나무, 좁참느
릅나무, 당느릅나무, 흑느릅나무, 떡
느릅나무 등이 있다.
느릅나무는 껍질이 몹시 질기다.
옛날에는 이 질긴 껍질을 꼬아서 밧
줄이나 옷을 만드는데 쓰기도 했다.
껍질을 벗겨서 입으로 씹어보면 끈
적끈적한 진이 나오는데 이 진이 종
기나 종창을 고치는 좋은 약이 된다.
이런 볼살에 뿌리껍질을 벗겨내어
그늘에서 말려 약으로 쓴다. 말리면
대개 색깔이 누렇게 된다.
영양학적으로 느릅나무 껍질에는
플라보노이드(flavonoid), 사포닌
(saponin), 탄닌(tannin) 등의 성분
이 다량 포함되어 있다. 또 단백질, 탄
수화물, 칼슘, 인, 철, 비타민 B1, 비
타민 B2 등도 풍부하다.
느릅나무는 알레르기성 비염을 치
료하는 특효약이다. 느릅나무 뿌리

와 살구씨, 복련꽃, 수세미 등을 넣어
환을 만들어 먹는다. 한방에서도 느
릅나무 뿌리를 달여서 위염, 위궤양,
십이지장궤양, 대장궤양, 축농증, 비
염 등의 치료에 쓴다.
또 최근에는 아토피 전용 화장품
에도 느릅나무가 주재료로 쓰이고
있다. 한국원자력연구원 노영창 박
사팀은 아토피 피부염을 치료하는
느릅나무 껍질을 개발했다. 어식초
등을 약용식품 추출물을 이용해 만
든 제품이다.
소변이 잘 나오지 않는 데는 느릅

나무 뿌리껍질과 옥수수 수염을 각
각 40g씩 섞은 다음 물을 붓고 달여
서 찌개는 찌서 버리고 그 물을 마
시면 좋다. 부종이 있을 때는 잘게 썬
느릅나무 뿌리 속껍질 40g에 물 1리
터쯤을 붓고 달여서 그 물과 밀가루
떡을 빈 속에 먹는다. 또 십이지장,
소장, 대장궤양에는 느릅나무 뿌리
껍질 가루와 울무가루를 섞어 반죽
한 뒤 시루떡이나 국수로 만들어 먹
으면 맛도 좋고 치료 효과도 있다.
느릅나무는 또 고름을 빨아내고 새
살을 돋아나게 하는 작용이 매우 강

하므로 종기나 종창에 신기한 효과가
있는 약나무다. 부스럼이나 종기가
난 데에 송진과 느릅나무 뿌리껍질을
같은 양씩 넣고 물이 나도록 짓찧어
붙이면 놀라울 만큼 잘 낫는다.
느릅나무 뿌리껍질을 물에 담가
두면 끈적끈적한 진이 많이 생기는
데 그 진을 먹거나 바르면 피부가 부
드러워진다. 죽염을 섞어 피부에 바
르면 각종 피부질환을 치료하고 피
부를 아름답고 매끄럽게 하는 데 신
기한 효과가 있다.
/오광복기자 kroh@kwangju.co.kr

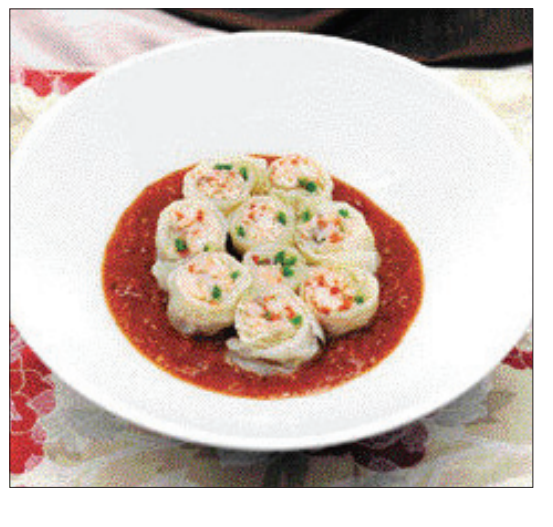


▲느릅나무 육수 오징어순대=①오징어의 내장을 빼고 다리는 잘게 썰어 양
파, 고추, 마늘, 느릅나무 우리물로 지은 찹쌀밥과 함께 썩는다. ②순대를 삶고
고 꼬지로 고정시켜 김으로 찜기 20분정도 찜 다음 초간장과 곁들여낸다.

▶느릅나무 육수
김 장아찌=①복어,
다시마, 양파, 마늘,
생강, 통후추, 대추
등을 넣고 느릅나무
우리물을 넣고 끓여
진한 육수를 만든다.
②간지를 건져내고
간장, 물엿, 설탕을
넣고 걸쭉하게 조린
다. 자른 김을 조림장
에 담궈다 건져 반채
를 올린다.



▶느릅나무 육수
양배추 찜=①팬에
다진 마늘과 양파, 쇠
고기를 볶다가 느릅
나무 육수, 토마토케
찹을 넣고 끓이면서
설탕, 소금, 후춧가루
로 간한다. ②파프리카,
양파, 고추 등은
다져서 섞고 소금, 후
추 간한다. 양배추잎
에 속을 넣고 돌돌 말
아 잘라 토마토소스
와 함께 낸다.



▶느릅나무 쇠고기
이채볶음=①팬에
기름을 두르고 마늘과
양파를 볶다가 쇠고
기 야채순으로 넣고
센불에서 볶다가 느
릅나무 물을 넣고 끓
인다. ②굴소스, 설탕,
소금, 후춧가루로 간
을 하고 느릅나무 우
리물과 전분을 섞어
농도를 맞추고 찜기
틀으로 마무리한다.



<도움말>=김지현 요리학원 진미인 강사·푸드스타일리스트 정강업
/사진=위직망기자 jrwi@kwangju.co.kr



“진통·살충 효과 뛰어나 뱀속 모든 염증 없어”

느릅나무는 예로부터 약재로 널리 쓰였다.
민간에서는 ‘구황식품’으로 소나무 속껍질과
함께 흉년에 허기를 달랠때, 껍질을 벗겨
먹었다. 잎은 찌서 먹었고, 열매로는 장을 담
가서 먹기도 했다.
한의학에서 “느릅나무 뿌리껍질(유근피·
楡根皮)은 최고의 종창(腫脹)약이며, 각종
비위질환에 뛰어난 효과가 있다. 내장을 윤택
하게 하고, 뱀속에 있는 모든 염증을 없애
며, 변통을 순조롭게 하며, 부은 것을 내리는
데 매우 좋다. 위궤양, 십이지장궤양, 대장염,
직장염, 출혈성 내장기 질환 등뿐 아니라, 동

맥경화나 고혈압에도 매우 다양하게 응용된
다”고 전해진다.
또 옛날부터 소변을 잘 나오게 하는 약으
로도 쓰였다. 느릅나무는 물을 빼내는 효능
(利水通淋)덕분에 소변이 잘 통하지 않는 등
의 임(淋)증이나, 붓는 것(水腫)을 내리게 한
다. 소변을 잘못 보고, 소변에 피가 섞이고 물
이 많은 증상에 치료한다.
한의학에서는 “맛이 달며, 관절을 부드럽게
하며, 물의 흐름을 잘 통하게 하고, 염증을 없
앨 뿐 아니라, 통증을 없앤다(楡皮味甘利關
節 通水除 淋腫痛撤)”고 전해진다.

느릅나무에는 강력한 진통제가 함유돼 있
으며, 살충효과도 높으면서도 중독성이 없어
오래 먹어도 탈이 없다.
껍질을 벗겨서 입으로 씹어보면 끈적끈적
한 점액이 많이 나오는데, 이 성분은 갖가지
종기나 종창을 치료하는 좋은 약이 된다. 또
이 진이 콧병에 탁월한 효과가 있다고 하며,
느릅나무를 ‘코나무’라고 부르기도 한다. 달
기코에 느릅나무잎을 달여 씻으면 효과를 볼
수 있다.
또 이 진은 염증을 사할 뿐 아니라, 살결을
곱게 하는 데에도 으뜸이다. 종기와 종창에

하늘이 내린 신약(神藥)이기도 하다. 따라서
피부 가려움증, 여드름이나 아토피성 피부
염, 습진, 무좀 등 피부질환 치료에도 쓰인다.
잎(유엽·楡葉)은 해열, 해독의 효능이 있
고, 유선염, 갑상선종, 내장출혈, 화상, 치통에
좋다. 또 잎은 부작용이 없는 천연 수면제이
다. 열매는 생김새가 옛날 열전과 비슷하게
생겨 유근(楡楸)이라 불리고, 약으로 쓴다.
하지만 느릅나무는 천지의 음기(陰氣)를
받아 자라므로, 뿌리껍질을 채취하거나 말릴
때 햇빛을 보면 약효가 절반 이하로 떨어진
다. 해가 뜨기 전 새벽에 뿌리껍질을 채취해
그늘에서 말려두고 약으로 써야 한다. 또 달
이는 것보다 날로 쓰는 것이 효과가 좋다. 위
기(胃氣)가 허(虛)하고 찬(寒)사람은 복용하
기 전 전문의와 상의해야 한다. 문의 062-
374-7575.
<광주예민한의원>

Real estate advertisements for various agencies including Daedong, Sangwondong, and Hyeon-dong, listing properties and contact information.