

식품 집중 탐구

헛개나무

성인병 막고 술독 풀어주는 '간 청소부'

열매·뿌리·가지 모두가 '숨겨진 약재'

비타민C 풍부 피부 미용에도 좋아

99세까지 88하게

술자리가 잦아지는 연말, 간의 피로를 풀어줄 좋은 웰빙 음식이 없을까? 헛개나무는 애주가들의 술에 찌든 간 청소부이다. 술을 많이 마셔서 간장과 대장이 망가진 것을 치료하고 술독을 푸는 데는 헛개나무가 으뜸이다.

헛개나무는 국내에서는 중부 이남의 깊은 산속 개울가에 주로 자란다. 설악산, 오대산, 지리산, 계룡산, 응문산, 백운산, 가야산, 덕유산, 한라산, 울릉도 등에 자라지만 그 수는 그리 많지 않다. 키는 20m 넘게 크고, 지름은 1m 넘게 자란다. 잎은 넓은 달걀모양으로 산봉나무 잎을 닮았고 6월에 흰 꽃이 피어 10~11월에 열매가 가지 끝에 갈색으로 익는다.

헛개나무 잎을 자르면 달콤한 향기가 난다. 목재는 질이 단단하고 치밀해 그릇이나 악기, 조각 작품 등을 만들기에 좋다. 또 열매는 단맛이 난다.

줄기에 상처를 내면 달콤한 향기가 사방에 진동하며, 잎이나 열매를

끓이면 구수하고 달콤한 향기가 온 집안에 퍼진다.

헛개나무는 술을 즐겨 마시는 사람에게 더 없이 좋은 식물이다. 우리 몸에 흡수된 알코올은 일차적으로 간에서 분비된 효소와 결합해 숙취를 유발하는 아세트알데히드(acetaldehyde)라는 물질로 바뀐다. 다시 이 물질은 다양한 효소들과 만나 최종적으로 이산화탄소와 물로 분해된 뒤 소변이나 땀으로 배출된다. 이때문에 알코올 성분을 몸 밖으로 내보내기 위해서는 물이나 우유 등 효소를 자주 마셔 이노 작용을 촉진시키는 것이 좋다.

헛개나무는 간을 보호하고, 간 수치를 낮추는 효능이 있어 숙취 해소에도 효과가 있다. 이 때문에 술독에 탁월한 헛개나무로 만든 헛개즙이 연말 술자리가 잦은 사람들 사이에 인기이다.

헛개나무의 열매, 뿌리, 가지, 잎에는 포도당, 사과산, 갈슘 등 인체에 유익한 성분들이 다량 함유돼 있다. 이밖에도 헛개나무에는 비타민C가 풍부해 달여 마시면 피부미용과 노화방지, 고혈압을 비롯한 각종 성인병 예방에 효능이 있는 것으로 알려져 있다.

간이 나빠져 간기능 검사를 받으면 흔히 간수치가 높다는 말을 듣게 된다. 이것은 간세포에 들어있는 혈



갈슘, 비타민C 등이 다량 함유돼 있는 헛개나무는 간을 보호하고, 각종 성인병을 예방해주는 효능이 있다.

최현배기자 choi@kwangju.co.kr

청 아마미노 전이효소인 GOT와 GPT의 수치가 높다는 뜻이다. 간세포가 손상되면 이 효소들이 혈액 속에 흘러나오게 돼 혈액검사를 해보면 그 수치를 보고 간세포 파괴 정도를 짐작할 수 있는 것이다. GOT인 경우는 간질환뿐 아니라 근육질환, 심장질환이 있을 때에도 올라가지만, GPT는 간질환이 있을 때만 올라가는 수치이기 때문에 간염이나 간경변증이 있을 때에는 GPT의 수치가 더 중요하게 다루어진다.

요즘 헛개나무가 지방간의 간수치를 낮춰주는 약으로 각광받고 있다.

간수치를 낮추는 방법으로 헛개나무 열매로 만든 즙을 복용하거나 나무를 물에 달여 먹으면 좋다. 최근에는 헛개나무를 이용한 숙취 해소 음료도 잇따라 출시되고 있다.

수요가 늘자 전남도는 지난 9월 헛개나무를 특산자원 산업화 품목으로 확정했다. 특산자원 산업화는 타 시·도에 비해 우수한 자원을 집중 육성하는 사업이다.

또 장흥군도 헛개나무의 상품화에 박차를 가하고 있다. 생약초 한방특구로 지정된 장흥군에서 생산되는 헛개나무가 고부가가치 제품이 만들

어지고 있다. 지난 2004년에는 젊은 농업인 9명이 모여 장흥헛개농조합법인을 만들어 160ha에서 헛개나무를 친환경적으로 재배하고 있다.

하지만 헛개나무의 효능이 알려지면서 무분별한 채취로 생태계가 몸살을 앓고 있다. 산림청은 웰빙 바람을 타고 헛개나무를 찾는 사람들이 많아 강력한 단속을 벌이고 있다.

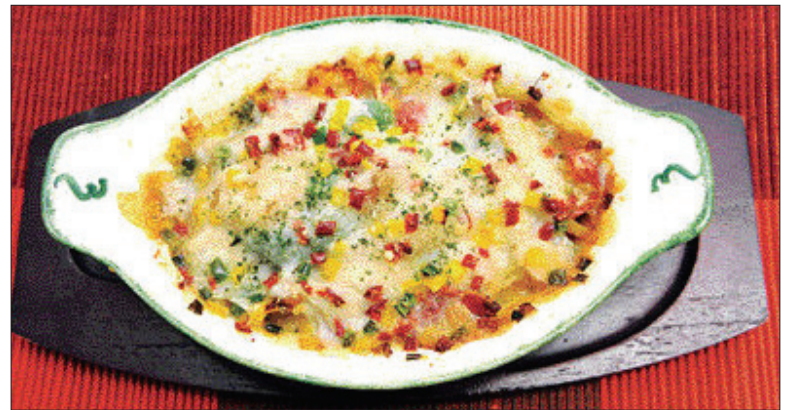
이 때문에 가급적 농가 재배를 통해 시장이나 약재상 등지에 유통되고 있는 헛개나무를 구입하는 게 자연도 돌보고 몸도 챙기는 길이다.

오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

▶ 헛개나무 요리



▲헛개나무 표고버섯 장조림=①간장, 북어, 양파, 마늘, 대파, 다시마, 헛개나무를 찬물에 넣고 끓이다가 면보에 받친다. ②①에 간장, 설탕, 생강, 후춧가루, 물엿을 넣어 조린 다음, 하룻밤 불린 건표고버섯을 넣어 증불에서 조린다. ③접시에 담고 황·백지단과 흥고추채를 얹어낸다.



▲헛개나무 닭 그리탕=①닭은 씻어 헛개나무 우린 물에 삶아 간장, 흑설탕, 생강, 다진 마늘, 후춧가루를 넣어 양념한 다음 10분 정도 재워준다. ②그리탕기에 버터를 바르고 닭고기와 양파, 청·홍피망 등을 올려고 피자치즈와 파슬리를 뿌려 180도 오븐에서 치즈가 녹을 때까지 구워낸다



▶헛개나무 생선 스파게티=①흰살 생선은 밀가루와 계란 노른자를 묻혀 기름 두른 팬에 지진다. ②팬에 올리브유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 케첩과 헛개나무 우린물을 넣고 설탕과 후춧가루 넣는다. ③토마토소스를 끓이다가 삶은 스파게티 면을 넣고 섞은 다음, 그릇에 담고 파슬리가루 뿌려낸다.



▶헛개나무 보리 된장국=①헛개나무 삶은 물에 된장을 풀고 살짝 데친 보리순을 넣어 끓이다가 멸치가루와 마늘, 국간장으로 간을 하고 흥고추를 얹어 낸다.

<도움말=김지현 요리학원 한도연 강사·푸드스타일리스트 정강엽>



“맛 달고 성질 평이...몸속 염증 치료에 효험”

헛개나무는 열매가 닭의 발가락이나 산호처럼 특이하게 생겼다고 해서 목산화, 현포리, 백석목 등으로 불린다. 한약명으로는 '지구자'라고 한다.

'동의보감'에는 "지구자는 맛이 달며 성질이 평하여, 주독을 풀며, 갈증과 답답함을 멎춰주며, 대소변을 잘 통하게 한다"고 전해진다. '본초강목'에도 "주독해소 및 구취제거 및 간해독, 변비에 탁월한 효과를 보이며 술을

씩히는 작용이 있다. 또 헛개나무 생즙은 술독을 풀고 구역질을 멎게 한다"고 기록됐다.

헛개나무에서 추출된 물질인 '암페롤린'과 '호베니틴스'는 간을 보호해 주고 알코올 중독과 숙취를 없애준다. 열(熱)을 내려주기 때문에 갈증을 풀어주고, 해독작용이 있는 것이다.

민간에서는 간질환에 약으로 쓴다. 술로 인한 간경화, 지방간 등의 간질환에 효험이

있으며, 염증 치료에 좋다. 헛개나무의 열매, 잎, 가지 모두에는 하반산 등 인체내의 유익한 성분을 함유하고 있어서 술해독과 피로회복, 구토증의 치료에 좋다. 현재 여러 연구기관에서 간질환과 암치료에 대한 유효성분 뿐만 아니라 항산화작용물질을 발견해 생약개발에 많은 투자를 하고 있다.

또 이노작용이 강해 오줌이 잘 안나오는 증상이나 고혈압, 동맥경화 등에도 일정한

효력이 있다. 더구나 손발이 마비되거나 근육과 뼈 아픔, 소화 불량, 복수 등을 치료해 준다.

헛개나무는 또 풍습을 없애고 근육을 풀어주는 등 경락 기능을 활발하게 하는 작용도 있어서 만성관절염을 치료해 준다.

이처럼 헛개나무의 차가운 성질은 뜨거운 간을 차갑게 해주므로 간의 질병을 치료한다. 하지만 간이 차갑거나 위가 차가운 체질에겐 오히려 더욱 차갑게 해, 해로울 수 있다. 또 지나치게 많이 먹으면 안되고, 다른 약제와 함부로 섞어 쓰면 문제가 있을 수 있다. 문의 062-374-7575. <광주예인한의원>

Advertisement for 'Hand in Hand' featuring a large ship and the text '대한민국의 경제영토 한국토지공사가 넓혀줍니다' (The economic territory of the Republic of Korea is expanded by Korea Land Development Corporation).