

# 맛·영양 듬뿍 '천연 삼색 가래떡'

## 눈도 입도 호강하는 '건강떡'



두통

한의학에서 두통은 통증 위치에 따라 그 원인과 증상이 다르다.

앞머리 두통은 수분대사장애로 생기는 비생리적 체액인 '담'이 형성되면서 생긴다. 옆머리 쪽은 고혈압이나, 3차 신경통, 편두통, 귀질환이 있을 때 많이 생기며, 혈액 및 영양물질 부족이 원인이다.

긴장을 하거나 뇌막염 등이 있을 때는 뒷머리와 뒷목까지 통증이 뻗치며 아프다. 한의학적으로 일정한 부위에서 나타나는 두통이나 온머리 두통은 신경증, 뇌손상 후유증, 긴장성 두통, 동맥경화증, 중추신경계 감염 때 주로 나타난다.

두통이 나타나는 시간대에 따라서도 다르다. 이른 아침이나 오전의 두통은 고혈압, 축농증일 경우가 많고 주로 기력이 쇠할때(양허·陽虛)나 '기혈부족(氣血不足)'이 원인이다. 오후나 밤에 통증이 심하다면, 시력변화, 긴장성, 저혈압, 혈관성 두통 등이 많으며, 피로누적(음허·陰虛)이나 과로(혈허·血虛)가 주원인이 된다.

예방이나 치료에는 표고버섯이나, 미나리, 녹차잎

### 통증 위치 따라 증상 달라 표고버섯·녹차 예방 효과 氣순환 운동·명상도 도움

등을 응용하면 좋다. '동의보감'에서 표고버섯은 '풍을 치료한다'고 전해진다. 혈압이 높아져 오는 두통이나 동맥경화에 효과를 볼 수 있다.

미나리는 열감기나, 해열, 중독성 두통에 효과적인 식품이다. 술 마신 후 나타나는 두통이나 약물로 인한 중독성 두통에 열을 떨어뜨리는 효과가 있다.

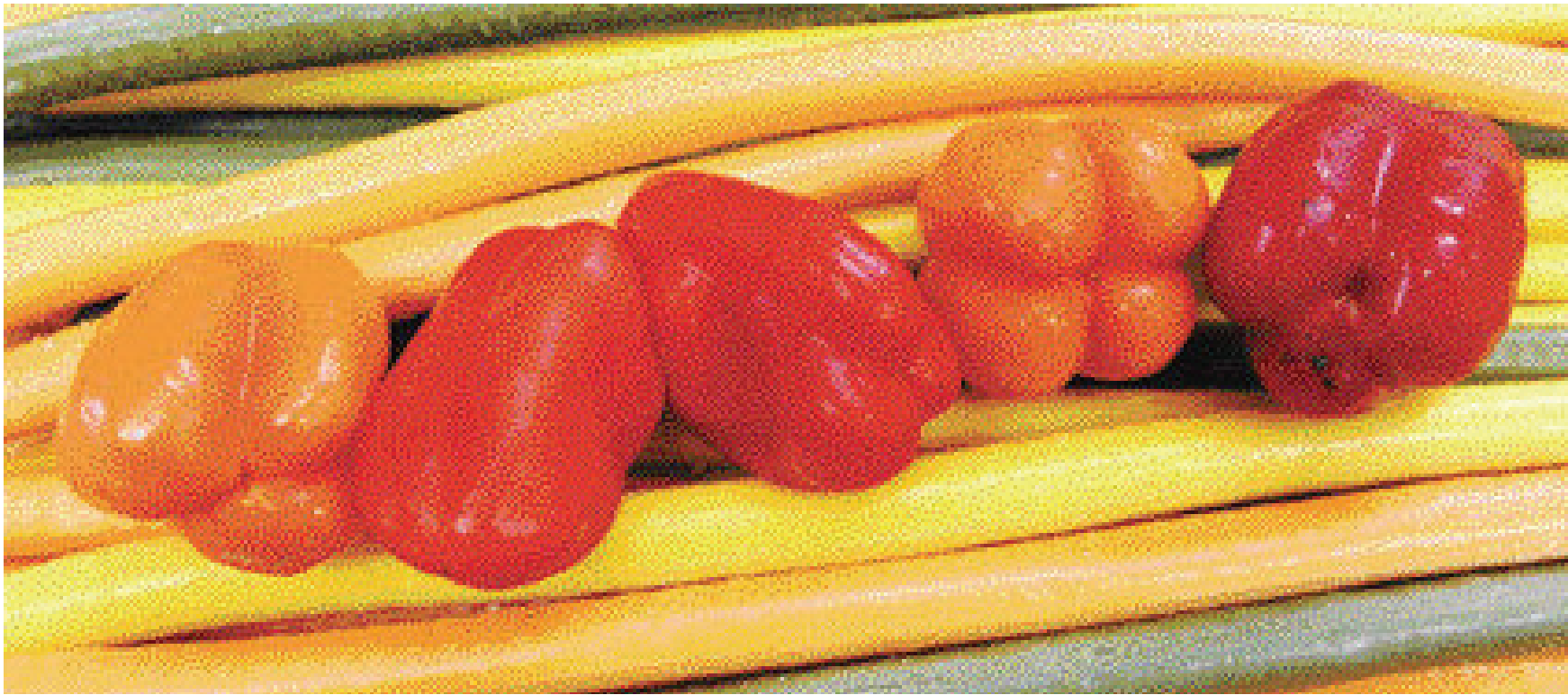
녹차는 중추신경계를 자극해주므로 스트레스를 많이 받는 학생이나 직장인들에게 효험이 있다. 또한, 콜레스테롤이나 노폐물 제거에도 효과적이어서 비만이나 지방간, 운동부족인 사람들의 두통에도 좋다.

니코틴 해독 효과가 있는 녹차잎은 스트레스 뿐만 아니라 흡연으로 인해 머리가 무거운 경우에도 좋다. 녹차에 들어 있는 카데킨 성분이 공해에 찌든 중독성 물질들을 몸 밖으로 배출시키는 작용을 해주기 때문이다.

운동과 명상을 통해 기의 순환을 원활하게 해주는 것도 도움이 된다. 매운음식이나 짠음식, 초콜릿, 커피 등은 두통을 악화시키므로 절제하는 게 좋다.

혈자리 지압 또한 효과적인 치료법이다. 기력이 없고 피로할 때(기허·氣虛) 나타나는 두통이나 울화, 분노에 의한 스트레스성 두통에는 눈 꼬리와 귀 사이에 있는 '태양'경혈(음식을 씹을 때 움직이는 곳)을 지압해주면 좋다. 또 '태충'경혈(엄지 발가락과 둘째 발가락이 겹치는 부위의 뼈)은 고혈압성이나 스트레스성 두통에 효과적인 지압점이다.

이밖에 등을 의자에 붙이고 앉아 고개를 뒤로 한 것 쯤하는 운동을 5~10초간 수시로 반복해도 두통 완화에 효과를 볼 수 있다.



설을 앞두고 다양한 천연재료로 색과 맛을 낸 웰빙 가래떡이 인기를 끌고 있다. 사진은 화순군이 최근 선보인 파프리카 삼색 떡국. /나눔주기자 mjna@kwangju.co.kr

99세까지 88하게

이맘때면 시골의 떡방앗간은 명절 준비로 분주해진다. 가래떡을 뽑아내느라 기계가 바쁘게 돌고, 방앗간 한 귀퉁이에서는 동네 아낙들이 모여 방금 뽑아 김이 모락모락 나는 가래떡을 맛보며 수다를 떨기도 한다.

예로부터 떡은 우리 민족의 희로애락을 함께해왔다. 태어나서 100일이 되면 백일떡을, 1년이 되면 돌떡을, 이사 또는 개업을 해도 이웃들과 떡을 나눠 먹는다.

떡은 한 끼 식사를 대신해도 충분할 정도로 영양이 풍부하고 쌀에 비해 칼로리도 낮아 몇 년 전부터는 건강식품으로도 주목받고 있다.

떡에 넣는 재료도 콩이나 팥에서 벗어나 요즘에는 호두, 아몬드 등의 견과류는 물론 녹차, 오미자, 인삼 등 다양한 천연재료로 색과 맛을 낸 웰빙 떡이 인기를 끌고 있다.

최근엔 지방자치단체들도 지역 특산품을 가공해 만든 떡으로 지역 경제 활성화에 적극 나서고 있다. 다가오는 설에는 온 가족이 한자리에 모여 우리 지역에서 생산된 웰빙 가래떡으로 만든 떡국을 맛보는 것은 어떨까.

황평군은 설을 앞두고 무지개 가래떡을 선보였다. 무지개 가래떡은 황평 특산물인 복분자·속·백년초·감·흑미·밤호박·자색고구마를 갈아 만든 천연색소로 7가지 색을 냈다.

### 파프리카·복분자·흑미·밤호박·감 등 천연 재료로 색·맛 내 건강식품 부상

무지개 가래떡은 무공해 천연재료로 만들어 건강에 좋을 뿐만 아니라 진노랑색(단호박), 연보라색(복분자), 녹색(속), 분홍색(백년초), 검정색(흑미), 연노랑색(감), 보라색(자색고구마)까지 색깔도 다양해 고운 빛깔들을 골라 먹는 재미도 준다.

단호박은 섬유질이 풍부하고 열량이 낮으며 지방, 칼슘과 인, 비타민 A·C가 풍부하다. 소화흡수가 잘 되고 세포 점막을 보

호하는 효과가 있어 위장이 약한 사람이나 회복기의 환자에게 좋은 식품이다.

복분자에는 비타민 A·C가 풍부해 체내에 쌓인 노폐물을 산화·분해하는 항산화 작용이 뛰어나 노화방지에 효과가 있다.

숙취의 특효약으로 알려진 감은 다른 과일에 비해 당분(14%)이 많아 소화 흡수가 잘되며 비타민 A·C가 풍부해 감기 예방에도 좋다.

백년초에는 비타민C가 알로에보다 5

배나 많이 함유돼 있고 페놀성 물질과 플라보노이드 성분이 있어 고혈압, 노화억제 효과가 있다.

자색고구마에는 안토시아닌이라는 성분이 있어 활성산소를 제거하고 간기능 개선에 좋으며, 흑미는 백미보다 칼슘과 비타민 B1·2, 무기질, 아미노산이 풍부해 변비예방과 노화방지에 도움이 된다.

속에는 쌀에 부족한 영양소인 비타민 B1, 비타민A, 칼슘, 철분이 들어있으며 베타 카로틴이 함유돼 있어 항산화작용과 함께 항암효과도 있다. 1상자(3kg)에 2만원. 문의 061-320-3499.

화순군은 지역 특산물인 파프리카와 팽이버섯으로 색을 낸 삼색 떡국을 내놓았다.

파프리카는 빨강과 노랑 등 다양한 색상이 있는 채소로 다량의 비타민을 함유하고 있다. 비타민C의 경우 대표적인 작용인 감귤과 비교했을 때 무려 30배나 많다.

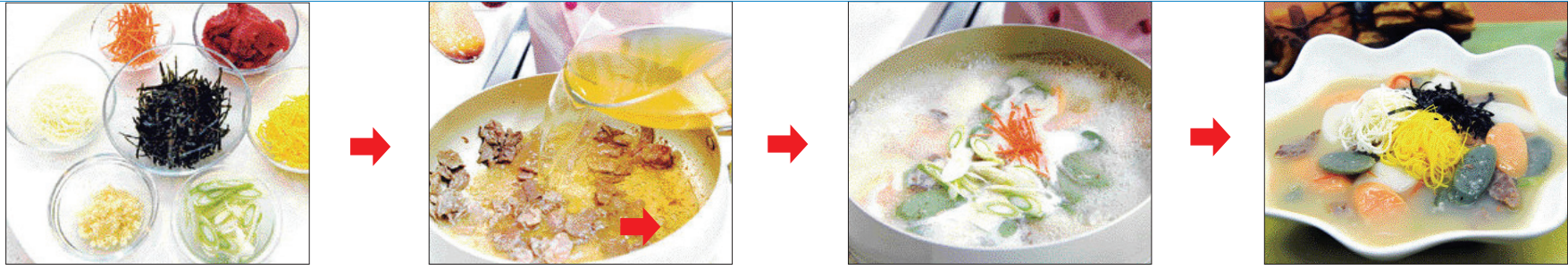
비타민E도 풍부해 감기 예방과 항산화작용 등에 효과가 크다. 또한, 수분 함량이 높아 갈증해소에 좋고, 당도도 뛰어나 맛도 다른 고추류에 비해 월등하다.

팽이버섯에는 50여 종의 각종 미네랄과 21종의 아미노산, 59종의 유기성분이 들어있어 콜레스테롤 억제와 노화방지에 좋다. 특히 혈압강화 물질인 GABA(Gamma Amino Butyric Acid)가 녹차보다 10배나 많아 당뇨병 환자에도 좋다.

1상자(1kg)에 6천원. 문의 061-371-3337. /이문미기자 emlee@kwangju.co.kr

### 삼색 떡국 만들기

(재료 : 삼색떡, 다시마, 육수 3컵, 쇠고기 양지머리 50g, 달걀 1개, 당근 약간, 대파 1/2대, 다진 마늘 1큰술, 채넌 김 약간)



떡국 떡을 찬물에 담궈 놓은 뒤 달걀로 황·백색 지단을 부치고 대파, 당근, 김 등을 채썰어 준비해 둔다

달군 팬에 참기름을 두르고 쇠고기와 다진 마늘을 볶다가 다시마 육수를 부어 끓인다.

육수가 끓으면 떡을 넣고 채넌 당근, 대파, 다진 마늘을 넣고 끓이다가 국간장과 소금으로 간을 한다.

떡국을 그릇에 담고 곱게 채썰어둔 황·백 지단과 김채를 올린다.

<도움말>=김지현 요리학원 문환식 강사·푸드스타일리스트 정강업

Advertisement for CBS Nocturnal News (노컷뉴스) featuring radio and TV broadcasts. Includes contact information: 080-800-1031.