

# 미나리로 기관지 보호하고 다시마로 중금속 내보내고

## 황사를 이기는 음식들

생동감 넘치는 봄, 마냥 들뜰 수 많은 없다. 봄의 불청객 황사때문이다.

황사가 불고 오는 먼지 속에는 납, 수은 등 몸에 해로운 중금속이 다량 포함되어 있다. 이것들이 체내에 쌓였을 경우, 피로감을 느끼거나 각종 질환을 유발·악화시킨다. 때문에 황사철에는 몸 안에 쌓인 독소를 배출하는데 효과적인 '디톡스 음식'을 많이 섭취하는 게 좋다.

대표적인 해독음식으로 알려진 삼겹살은 불포화 지방산이 황사의 먼지를 체외로 배출시키는 효과가 있지만 고칼로리 식품이기 때문에 갑자기 많이 섭취하는 것은 건강에 문제가 될 수 있다.

전문가들은 황사에는 삼겹살보다 신선한 채소나 과일이 도움이 되며 이러한 식품은 불필요한 지방을 체내에 축적시키지도 않으면서 각종 항산화제가 풍부하여 황사먼지의 배출에 효과를 줄 수 있다고 강조한다.

◇새롭게 떠오른 황사음식 클로렐라=주요 성분인 엽록소와 섬유소, 단백질과 비타민 등이 간, 신장 등 장기에서 납의 독성을 완화하고 체내 카드뮴의 축적을 억제해준다. 또 다이옥신 체외 배출 효과도 뛰어나다.

◇기관지 보호에 미나리=3~5월에 많이 나는 제철음식인 미나리는 해열, 해독을 하고 혈압을 내리기 위한 민간요법으로 많이 사용됐다. 가래를 가라앉히는 기능도 있어 매연이나 먼지로부터 갈갈해진 목과 폐, 기관지를 보호하는 데 효과적이다. 미나리를 흐르는 물에 잘 씻어 생즙을 내서 마시거나 차로 끓여 마시면 효과를 볼 수 있다.

◇중금속 배출엔 미역, 다시마=미역에 들어있는 알긴산의 끈끈한 성질이 중금속을 빨아들여 함께 몸 밖으로 배출한다. 알긴산은 일종의 식이섬유로 미역, 다시마 등 해조류의 20~30%를 차지한

다. 이 성분은 우리 몸에서 소화 흡수가 잘 안 되고 배설되는데 이때 변의 양을 증가시켜 스펀지가 물을 흡수하듯 중금속, 농약, 환경호르몬, 발암물질 등을 빨아들여 함께 몸 밖으로 나온다.

◇면역력 향상엔 마늘과 양파, 고추=마늘, 양파의 유효성분은 중금속과 결합해 변으로 배설시키는 역할을 한다. 마늘에 들어 있는 시스테인과 메티오닌은 강력한 해독작용으로 간을 강화한다. 만성피로, 식욕 상실 등의 원인이 되는 수은 등 중금속이 체내에 축적되는 것을 막아주는 유효성분이 풍부하다. 유효 성분은 양파, 양배추, 달걀 등에도 있다.

◇호흡기 질환엔 도라지와 머위(관동)=한약 처방에 자주 사용되는 도라지는 호흡기의 가래가 기관지 밖으로 배출되도록 돕는다. 도라지의 아리고 쓴맛을 내는 사포닌 성분은 결핵을 비롯한 여러 호흡기 질환에서 담을 제거하고 고름을 빠지게 하는 작용도 한다. 머위는 폐 기운을 돌리주고 가래를 삭이는 데 효험이 있어 호흡기 질환의 약재로 많이 쓰인다.

◇눈 질환엔 결명자·당근=황사로 인해 자극성 결막염이나 알레르기성 결막염 같은 질환에 쉽게 걸린다. 눈이 자주 충혈되고 눈동자가 바늘로 찌를 듯이 아프거나 눈물이 마를 때 결명자를 끓여 먹으면 효과가 좋다. 당근은 성질이 따뜻해 시력을 보호하며 간을 정화해 몸 안의 독소를 배출하는 효과도 있다.

◇녹차 등 한방차=녹차에 있는 카테킨 성분은 환경호르몬인 다이옥신을 배출하고 흡수를 억제하는 효과가 있다. 모과차와 오미자차, 구기자차, 옥수수차도 중금속 배출에 효과가 있다.

이 밖에 가장 손쉽게 먹을 수 있는 것은 물과 과일·채소다. 하루에 물 8~10잔 정도 마시면 피부에 활력을 준다. 비타민이 함유돼 있는 과일과 채소를 주스로 만들어 먹으면 항산화작용을 하고, 비타민 A·C·E 등이 들어 있어 유해환경에 의한 피부 손상과 면역력 저하를 막아 준다.

〈도움말=한의학 박사〉  
/이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

## 황사철 IT기기 관리법

휴대전화, 디지털카메라, 노트북PC 등 고가의 IT기기들을 황사나 꽃가루로 인한 미세먼지로부터 보호할 수 있는 방법은 어떤 것이 있을까.

소니코리아가 최근 휴대용 IT기기와 TV, 홈시어터, 오디오 등의 가전제품을 황사로부터 보호하는 방법을 소개했다.

◇당치 큰 제품은 진공청소기 활용=TV, 홈시어터와 같이 부피가 큰 제품은 진공청소기를 활용해 먼지를 제거한다. 특히 스피커처럼 작은 틈이 있는 부분과 각종 단자로 홈이 많은 TV 뒷면과 같은 곳은 먼지가 잘 쌓이는 곳이므로 자주 청소해 준다. 단, 진공청소기를 지나치게 세게 작동하는 것은 금물.

◇부피가 작은 제품은 집 밖에서=부피가 작아서 간편하게 집 밖으로 들고 나갈 수 있는 노트북, DVD 플레이어, 미니오디오 등은 먼지 제거 스프레이, 붓, 드라이기 등을 활용해 먼지를 제거한다. 먼지 제거 스프레이 등은 진공청소기와 달리 제품에 붙어있는 먼지를 제품 밖으로 날려서 제거하기 때문에 집 밖에서 사용하는

## TV는 진공청소기 활용을

## 드라이기 이용 찬바람만

## 먼지 제거 제품 분해 NO

## 아외 사용땐 전용백 필요

좋다. 특히 드라이기를 사용할 경우 뜨거운 바람은 전자회로 등 민감한 부품을 손상시킬 수 있으니 반드시 찬바람을 사용한다.

◇TV, 컴퓨터 등의 LCD는 별도로 청소=LCD는 반드시 LCD 전용 클리너나 전용 천으로 닦아낸다. 표면이 거친 천이나 휴지로 닦았을 경우 LCD에 흠집이 생길 수 있으니 주의해야 하며, 전용용이 없을 경우 안경 닦는 천과 같은 극세사 천도 좋다. 또한 LCD 청소 시 반드시 전원을 차단시켜 정전기가 발생하지 않도록 해야 한다.

◇전용 파우치나 가방 활용=노트북, 디지털카메라, 캠코더, MP3 플레이어 등 휴대가 잦고 외부에서 활용이 빈번한 IT제품의 경우 전용 파우치나 가방을 활용해 먼지 유입을 최소화한다. 특히 황사가 심한 날에는 1회용 비닐 지퍼백을 사용하는 것도 좋다. 단, 너무 오래 보관하면 습기가 할 수 있으니 주의해야 한다.

◇가습기는 전자제품과 멀리 떨어진 곳에서=건조한 실내공기 때문에 가습기 사용할 경우 공기 중 먼지와 습기가 결합해 전자제품 안으로 들어가 고장을 일으킬 수도 있다. 가습기를 사용할 때에는 전자제품이나 전원 콘센트 주변에서 멀리 떨어진 곳에 두고 사용한다.

◇제품 분해는 NO=LCD나 미세한 흩어 먼지가 들어가 빠지지 않으면 반드시 AS센터를 찾도록 한다. 혼자 해결해보려고 심플리 제품을 분해할 경우 AS도 어려울 뿐만 아니라 제품에 더 큰 손상을 초래할 수 있으니 반드시 전문가와 상의하도록 한다.

지난해 3월 황사특보가 내린 광주시 서구 광천동 광주천 모습. 기상청은 올해 황사가 예년보다 발생일수도 늘고 먼지 농도도 강해질 것으로 전망했다.

(광주일보 자료사진)

## 황사 이기는 음식 만들기

몸 안에 쌓인 독소를 배출하는데 효과가 있는 식품을 활용해 집에서 색다른 황사철 대비 음식을 만들어보자.



통오징어 그리탕

### ◇통오징어 그리탕

- ①오징어는 몸통만 준비해 소금, 후춧가루로 밑간을 한다.
- ②양파, 파프리카, 피망은 잘게 다져 팬에 살짝 볶아 오징어 몸통 속에 3분의 2를 채워넣은 뒤 긴꼬치로 고정한다
- ③팬에 기름 두른 뒤 중불에서 노릇하게 구워낸다.
- ④크립소스는 팬에 버터, 밀가루, 마늘, 양송이 버섯을 순서대로 넣어 볶다가 소금과 후춧가루로 마무리하면 된다.

### ◇삼겹살 새우 아찌말이

- ①삼겹살을 펴서 익힌 새우, 청·홍고추, 대파, 무순 등을 넣고 돌돌 말아 팬에 노릇하게 구워낸다.
- ②데리야게소스는 간장, 물엿, 생강, 청주, 마늘, 레몬 등을 넣고 은근히 졸여 걸쭉하게 만든다.
- ③①의 요리를 접시에 담은 뒤 데리야게소스를 뿌리거나 종지에 곁들여 먹으면 된다.



삼겹살 새우 아찌말이

### ◇돼지고기 마늘찜

- ①돼지고기는 삼코기로 준비해 길이 10cm, 두께 3cm로 썰어 준비한다.
- ②고기 한쪽 끝에 마늘을 넣고 돌돌 만 뒤 짧은 꼬치로 만든다.
- ③물에 불린 표고버섯과 붉은 고추, 풋고추를 잘라놓는다.
- ④양념장을 넣은 뒤 육수를 부어서 끓기 시작하면 불을 줄이고 은근히 끓인 뒤 그릇에 담아낸다.

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

〈도움말=광주김치현역원 푸드스타일리스트 정갑영, 요리=김민경〉

**신재생 에너지 태양광주택보급 정부무상 보조지원금 60% 선착순 신청접수!!**

정부무상국비보조지원금 60%, 자가부담금 40% 내에서 확정!

**태양광주택발전사업국**

☎문의전화 080-227-0005 ☎문의전화 010-2652-5789, 010-6652-5513

**OPEN 축하 한 달만!**

가전제품, 가구, 생활용품 등 다양한 상품을 특가로 판매 중입니다.

가정용 에어컨, 세탁기, 냉장고, TV, 가구 등 다양한 상품이 준비되어 있습니다.

지금 바로 구매하세요!