■ 웰빙 먹거리

입맛 돋구는 봄나물

달래

씀바귀

냉이

쑥

두릅

상큼한 香味 약효도 풍부한 밥상위의 보약

다음달 4일은 봄의 문턱에 들어서는 입춘(立春). 들녘에는 봄나물들이 살포시 머리를 내밀고 있다. 특유의 향과 맛이 일품인 봄나물은 비타민과 무기질이 풍부해 신진대사를 원활하게 해주며 입맛을 돋우고 나른한 신체에 활력을 불어넣어 주는데도 도움이 된다. 천연 웰빙식품인 봄나물은 간기능 회복, 해열·진통, 항암 효과 등 약효를 지닌 것이 많아 잘 알고 먹으면 보약이나 다름없다. 종류도 다양하다. 돋는 순서대로 보면 미나리·무순·씀바귀·달래·냉이 등의 순으로, 번갈아 밥상에 올리면 봄을 부르는 향기 속에서 건강을 지킬 수 있다.

혈압강화·해열·두통·숙취 효험

◇**미나리**=비타민이 풍부한 미나리는 독특한 향미(香味)가 있어 입맛을 잃기 쉬운 봄에 먹으면 식욕을 돋우는데 그만이다. 특히 비타민A의 경우 배추(100g당 94IU)보다 25배나 많은 2천300IU가 들어있다. '동의보감'(東醫寶鑑)에는 미나리가 혈압강화·해열·진정·두통·숙취에 효험이 있다고 기록돼 있다. 가끔 독미나리를 먹고 구토 증상을 일으키는 경우가 있는데 이는 치쿠톡신(cicutoxin)이라는 독 성분 때문이다.

비타민 B·C 많아 면역증강 효과

◇**씀바귀**=달래·냉이와 함께 '봄나물 삼총사'로 통하는 씀바귀는 쓴맛이 강해 붙여진 이름이다. 100g당 칼슘 76㎎, 인 34㎎, 철분 3.7㎎, 비타민A 1만1천630IU(배추의 124배) 등이 함유되어 있고 비타민 B_2, C 등이 풍부하다. 면역증강 효과가 높아 성인병 예방에 좋다. 열·속병·악창(惡瘡)을 다스리고 항암·항알레르기 효과도 높다.

채소 가운데 단백질 가장 많아

◇**냉이**=냉이는 채소 가운데 단백질이 가장 많고 칼슘과 철분도 풍부한 식품이다. 맛과 향이 뛰어난 냉이의 콜린 성분은 간장 활동을 촉진시켜 간 기능 회복에 보탬이 되고 리노르산은 혈관을 튼튼하게 해주고 콜레스테롤 수치를 떨어뜨려 성인병 예방에 효과적이다. 동의보감에 따르면 '냉이로 국을 끓여 먹으면 피를 끌어다가 간에 들어가게 하고 눈을 맑게 해준다'고 적혀 있다.

빈혈 없애주고 동맥경화 예방

◇**달래**=이른 봄 밭이랑이나 논둑 가에 무리지어 자라는 달래는 파와 비슷한 향미를 지녀 입맛이 없을 때 미각을 살려준다. 비타민A, B_1, C가 골고루 들어있다. 특히 칼슘과 칼륨이 많다. 달래의 칼륨은 체내의 나트륨과 결합해 몸 밖으로 배출되기 때문에 짜게 먹는 편인 한국인의 식단에 빼놓을 수 없는 음식이다. 빈혈을 없애주고 간장 기능을 개선해주며 동맥경화를 예방하는 효과가 있다.

무기질 풍부 항암·피로회복 효능

◇**쑥**=비타민과 무기질이 풍부하다. 특히 쑥 한 접시면 비타민A 하루 필요량을 모두 섭취할 수 있다. 비타민C가 많아 감기 예방과 치료에 좋고 체질의 산성화를 막아주는 데도 효과적이다. 강장·이뇨·진정·해열·진통·월경불순 등에 두루 효험이 있으며 뜸을 뜨거나 찜질용으로 널리 이용된다. 최근엔 항암과 피로회복에 효능이 있는 것으로 밝혀졌다.

껍질 당뇨병·위궤양 약재로

◇**두릅**='산채의 왕'으로 불리는 두릅은 줄기의 가시에서 순이 돋는다. 어린 순을 따서 먹으며 한 줄기에서 네댓 차례 채취할 수 있다. 다른 채소에 비해 단백질이 많고 칼슘과 비타민A와 C, 섬유질 함량도 많다. 특히 단백질을 구성하는 아미노산 조성이 뛰어난 영양 식품이다. 한방에서는 두릅나무의 껍질을 당뇨병과 신장염·위궤양 등에 약재로 쓰고 잎·뿌리·열매는 위장을 튼튼하게 하는 약제로 쓴다. /이종행기자 golee@

강추위가 물러간 후 파릇파릇한 미나리·냉이·달래 등 봄 나물이 향긋한 봄 내음을 전해주고 있다. 〈광주일보 자료사진〉

봄나물 조리법

냉이, 물에 담가 쓴맛 빼내야 두릅, 튀겨 먹으면 아삭아삭

봄나물은 어리고 연하며 잎과 줄기의 색이 선명해야 신선하다. 봄나물은 뜯은 후 오래 두면 억세지므로 바로 조리해야 영양 손실이 적고 맛과 향을 제대로 즐길 수 있다. 쓴맛이 있는 나물은 끓는 물에 살짝 데쳐 물에 여러 번 헹구고 떫은맛이 나는 나물은 물을 자주 갈아 주면서 충분히 우려낸 후 조리한다. 봄나물은 한꺼번에 많은 양을 요리하지 말고 끼니마다 조금씩 준비해 먹는 게 좋다.

◇**냉이**=나물이나 국을 끓일 때는 잡티를 깨끗이 골라내고 물에 씻을 때 살살 주물러서 풋내를 빼야 한다. 삶아서 물에 담가 두면 쓴맛이 빠지고 부드러워진다. 냉잇국에는 뿌리도 함께 넣어야 제맛이 나고 생으로 무칠 때는 참기름을 맨 나중에 뿌려 양념이 골고루 배게 한다.

◇**달래**=뿌리가 깨끗하고 둥글며 줄기가 길어 갈래갈래 갈라지는 것이 좋다. 연한 것은 그대로 고춧가루, 간장, 깨소금, 참기름을 넣어 무쳐 먹고 매운맛이 강한 것은 된장찌개나 된장국에 넣으면 향이 좋아 식욕을 돋워준다. 씀바귀는 뿌리가 실하고 잎이 깨끗하며 시들지 않은 것을 골라 삶아서 물을 여러 차례 갈아주어 쓴맛을 뺀 뒤 조리한다.

◇**두릅**=끓는 물에 살짝 삶아 찬물에 헹군 후 초고추장에 찍어 먹으면 진한 향과 상큼한 맛이 그만이다. 또 날것 그대로 튀김옷을 입혀 튀겨 먹으면 쌉쌀하면서도 아삭아삭 씹히는 맛이 별미로 꼽힌다.

◇**쑥**=맛이 강해 하루쯤 물에 담갔다 먹는 것이 좋다. 이른 봄에 나는 어린 순은 된장국에 넣어 먹거나 나물로 무쳐 먹어도 맛있다. 또 떡을 할 때 떡 반죽에 넣으면 빛깔과 향기가 좋아져 식욕을 돋운다. /이종행기자 golee@kwangju.co.kr

몸속의 독 빼내는 해독요법

물 하루 2ℓ 꾸준히 마셔라 콩·생강·다시마 등도 좋아

봄이 되면 '입춘대길'(立春大吉)을 대문에 붙인 뒤 비질을 했다. 만물을 깨끗하게 한 뒤 생동하는 봄의 에너지를 몸으로 받아들이기 위해서다. 봄날의 졸음과 나른함을 번쩍 깨우는 비책이 바로 몸에 가득 찬 독을 밖으로 내보내는 해독에 있다.

◇**독(毒)은 물로 제압**=일상 해독 중 가장 쉽고 효과적인 것이 '물 마시기'이다. 식사 전후를 피해 하루 총 2리터의 물을 조금씩 나누어 마신다. 냉수보다는 약간 차다 싶을 정도의 온도에 오물오물 씹으며 천천히 마신다. 물만 잘 마셔도 일상적인 '독'은 충분히 몸 밖으로 내보낼 수 있다.

◇**숨만 잘 쉬어도 해독**=적당한 운동, 요가, 스트레칭은 모두 호흡과 밀접한 연관이 있는 동작으로 몸을 이완시킬 때는 들이마시는 숨을, 수축할 때는 내뱉는 숨을 쉬어 동작과 호흡을 함께하면 효과가 매우 좋다. 특히 이른 아침이나 새벽 공복 상태에서 순환에 방해가 되는 뱃속 물질이 없을 때 하는 것이 좋다.

◇**독을 빼는 음식**=음식 통해 독을 뺄 수도 있다. 콩류는 몸의 독소를 빼는 일등공신이며 생강, 석류, 토마토, 딸기, 사과는 세포의 독을 없애준다. 김이나 다시마는 오래도록 축적된 중금속 해독에 좋은데, 국을 끓여먹거나 살짝 데쳐 담백하게 먹는 것이 좋다. 버섯류는 면역력을 증강하고 콜레스테롤 수치를 낮춰준다. 다슬기도 정화·해독 작용을 해주는 요소가 포함돼 있어 체내에 쌓인 각종 독성 물질을 정화해준다. 암환자의 치료에 쓰일 만큼 항암효과도 뛰어나다. /이종행기자 golee@kwangju.co.kr