

■ 웰빙 먹거리

입맛 돋우는 봄나물 요리

■ 환절기 아이들 건강식단

# 오감으로 즐기는 봄내음 자연이 내린 향긋한 보약

봄이 성큼 다가왔다. 겨울이 완전히 물러나지 않았지만, 입춘이 지났고 정월대보름도 지났으니 머잖아 봄이 기지개를 켤 것이다. 나른한 봄철, 봄나물과 식은 밥을 양푼에 넣고 초고추장을 타쳐서 살짝 비비면 그야말로 '꿀격'이다. 봄의 전령사인 냉이·쑥·두릅 등 봄나물이 지천에서 파릇파릇 돌아나고 있다.

춘곤증을 견디지 못해 자도 졸음이 쏟아지고 식욕이 떨어지면서 나른해 하는 사람들에게 제철에 난 봄나물은 최고의 보양식이다. 봄나물은 비타민B1(피로회복, 부족시 안절부절 못하고 화를 냄)과 비타민C(노화방지, 피로회복, 감기에 방)가 풍부한 자연식품이다. 허겁으로 봄을 느끼기에 충분한 봄나물로 가진 입맛을 되살려 보면 어떨까?

쑥해 피로를 풀어 준다. 또한, 비타민 A와 C가 풍부하고 열량이 낮아 다이어트 음식으로도 제격이다.

◇쑥=쑥은 백병(百病)을 구한다'는 말처럼 비타민 A·C·칼슘·식이섬유가 풍부해 식욕을 증진시키고 여성 생리불

순에도 좋다. 쑥에는 항암효과가 있는 '베타카로틴'이 풍부하며 특유의 향기에 있는 '치네올' 성분은 혈액순환을 촉진하고 몸을 따뜻하게 해줘 감기와 냉증치료에도 그만이다.

복통이나 자궁출혈 증상 개선에 효과적이며 과거 약이 없던 시절에는 지혈을 위해 상처에 쑥을 찢어 붙이기도 했다. 쑥은 다른 봄나물보다 향이 강해 생채나 무침보다 국이나 떡·튀김 등에 적격이며 초봄에 나오는 길이가 짧은 애쑥은 국물 요리에, 다 자란 쑥은 떡을 하면 좋다. 특히 쑥은 면역력을 강화시키고 피를 맑게 해 호흡기 질환에 좋다. 쑥은 지방 대사를 돕기 때문에 다이어트에 효과가 있다.

◇달래=성질이 따뜻하고 매운맛을 지니고 있다. 이는 위염·불면증 등을 치료하는 데 효능을 발휘한다. 양기를 보강하는 기능이 있어 남성에게 좋은 봄나물로도 꼽힌다. 봄나물의 대표 격인 냉이는 성질이 차우쳐 있지 않고 단맛이 있어 소화기능이 약한 사람에게 좋다.

또 피로로 눈이 잘 충혈되거나 눈 주위에 통증이 있을 때 증상을 줄여주는 데 도움을 준다. 음식으로는 달래 양념 무침이 있고, 된장국이나 찌개에 넣어 먹으면 개운한 맛을 더해준다.

◇미나리=비타민·칼슘·철분 등 무기질이 풍부한 알칼리성 식품이다. 피를 맑게 하고 숙취에도 좋다. 음주 후 머리가 아플 때 미나리즙을 마시면 두통이 말끔히 사라진다. 또 울리고당을 넣어 숙성시킨 미나리즙은 가족 피로회복제로 그만이다. 특유의 향은 해산물의 비릿한 맛을 완화해주며 무침·생채로 맛을 즐겨도 좋고 달걀말이·떡 등 요리를 해도 좋다.

이 밖에도 취나물은 혈액순환과 두통 등에 효과가 있으며 목소리가 갈라지거나 목이 아플 때 좋다. 또 민들레는 향이 좋으며 만성위장 질환이 있는 사람은 생잎을 씹어먹으면 효과가 있다. 대나무의 새순 죽순은 식이섬유가 풍부하고 칼로리가 적어 다이어트식으로 그만이다.

전문가들은 "봄철이 다가옴에 따라 봄나물도 눈에 많이 띈데, 제철 음식들을 잘 챙겨 먹으면 건강을 챙길 수 있을 뿐만 아니라 좋은 피부를 만들 수 있다. 봄철 나물들은 기운을 북돋아 줄 뿐만 아니라 건강 음식으로 최고다"라고 입을 모았다. /이종행기자 golee@kwangju.co.kr



냉이된장국



달래



미나리김치



쑥국



쑥바꾸어찌개

냉이국, 숙취해소 특효  
쑥바꾸, 소화기능 강화  
미나리, 피로회복 도움

◇냉이=대표적인 봄나물로 꼽히는 냉이는 누구나 거부감 없이 좋아하는 향과 맛을 낸다. 단백질과 칼슘·철분·비타민 함유량이 많아 춘곤증 예방에 그만이다. 양념을 곁들여 생으로 먹어도 되고 국이나 죽에 넣으면 은은한 향이 평범한 음식을 특별하게 만들어 준다.

냉이로 만든 음식에는 냉이국·냉이 무침 등이 대표적이다. 냉이국은 숙취해소에도 좋으며 살짝 데쳐 초고추장에 버무려 먹어도 제격이다. 하지만, 봄이 찬 사람 많이 섭취할 경우 몸을 더 차가움에 따라 몸에 맞게 섭취해야 한다.

◇쑥바꾸·두릅=식생활 속에서 가장 흔하게 먹을 수 있는 쓴 음식이다. 쑥바꾸는 잎과 뿌리에 있는 하얀 즙이 맛이 쓰다고 해서 이런 이름이 붙여졌다. 쑥바꾸는 입맛을 돋우어 주며 몸을 차갑게 해 나쁜 기운과 열기를 밖으로 배출시켜 심신을 안정시킨다. 때문에 수험생이나 스트레스가 많은 사람에게 좋은 음식이다. 특히 쑥바꾸는 위장 기운에 활력을 주고 소화 기능을 강화시켜 몸의 활력을 되찾도록 도와준다.

두릅도 쓴 맛을 지니고 있다. 쓴맛을 내는 두릅의 사포닌 성분은 혈액 순환을



광주 한 백화점 식품코너에서 고객들이 달래·냉이·미나리·두릅 등 봄나물의 향기를 맡고 있다. <광주일보 자료사진>

달걀·생선·우유·콩 등은 성장기 자녀를 둔 가정의 식단에 자주 오르는 음식들이다. 하지만, 부모 입장에서 무언인가 아쉬움이 남기 마련이다. 자녀의 체질에 맞는 특별한 음식을 먹여 주고 싶은 것이 부모의 심정이다. 환절기를 맞아 감기를 달고 사는 아이와 주의력 결핍을 가진 아이를 위한 식단을 알아보자.

◇집중력 떨어지는 아이에겐 오독오독 견과류 = ADHD를 가진 아이들은 체내에 중금속을 분해하는 마그네슘과 아연이 현저하게 부족하다. 특별히 ADHD 진단을 받지 않았더라도 주의가 산만한 아이들에게 마그네슘과 아연이 함유된 음식을 먹이면 집중력과 기억력을 기르는 데 도움이 된다.

이런 아이들은 흰쌀밥보다 현미밥을 먹는 것이 중요하다. 쌀에 들어 있는 마그네슘은 도정 과정에서 90% 이상 깎여 나간다. 현미 100g에는 80mg 정도의 마그네슘이 함유돼 있는데 하루 두 끼의 현미밥을 먹으면 충분한 양의 마그네슘을 섭취할 수 있다.

집중력 떨어지는 아이

쌀밥보다 현미밥 도움

감기 달고사는 아이

콩·두부·유산균 섭취를

아연 성분이 많이 함유된 식품으로는 두부, 조개류, 생선 등이 꼽힌다. 특히 굴은 다른 식품에 비해 아연이 20~30배나 많이 들어 있다. 굴은 비릿한 냄새가 나서 아이들이 별로 좋아하지 않으므로 굴크림스프나 굴튀김을 만들어 주면 잘 먹는다.

◇감기 잘 걸리는 아이에겐 말랑말랑 두부류 = 환절기가 다가오면서 아이들의 기침 소리가 자주 들린다. 이때 아이들이 감기에 잘 걸리는 때다. 특히 4~7세 아이들은 쉽게 감기에 걸린다. 감기를 달고 사는 아이들은 면역력이 부족하기 때문이다. 건강한 면역세포를 만들고 면역 시스템을 잘 돌아 가게 하는 데는 콩, 두부 같은 고단백 음식이 효과적이다.

유산균이 많이 함유된 음식도 좋다. 유산균은 장 속을 산성으로 만들어 유해한 균의 번식을 막는다. 유산균은 위산에 약하기 때문에 위산이 활발하게 분비되는 공복보다는 식후 디저트로 먹는 것이 좋다. 유산균 요구르트를 먹을 때는 그냥 먹지 말고 울리고당이 포함된 벌꿀이나 과일과 함께 먹으면 효과를 높일 수 있다.

특정 음식을 집중적으로 먹는 것도 중요하지만 천천히 잘 씹기만 해도 면역력은 크게 늘어난다. 오래 잘 씹으면 침이 충분히 분비된다. 침에는 소화를 잘되게 할 뿐 아니라 항균 살균 작용을 하는 효소가 포함되어 있다. 또 잘 씹으면 위장의 움직임이 좋아져 면역력을 키우는 영양소의 흡수도 좋아진다. /이종행기자 golee@kwangju.co.kr

## 전복구이 전문점 전복장터

전복장터를 찾아주시는 고객여러분! 대단히 감사합니다. 청정해역 완도바다에서 직영 양식장을 운영하여 매일 싱싱한 전복을 고객님의데 올릴 수 있음을 무한한 기쁨으로 생각합니다. 고객님의 한분한분이 최상의 만족을 느낄때까지 최선의 노력을 다하겠습니다.

- | 양식장 직영 도·소매
- | 활전복 전국 택배 가능 합니다.
- | 모든 메뉴 포장 됩니다.
- | 각종모임 환영, 룸 9실, 대형주차장 완비

**전복장터 | 예약문의 062-576-8600**  
광주광역시 북구 양산동 367-12

**아이엘리시아**

특허청 서비스표등록 제41-0187289

아이부터 어른까지 3대가 만족하는

**즉석 프리미엄 뷔페 아이엘리시아!**

고객님의 소중한 추억과 맛있는 행복을 약속합니다.

대·소모임 가능한 500석 완비!

150석, 92석, 52석, 32석, 24석, 12석의 다양한 룸구성으로 쾌적하고 아늑하게 모시겠습니다.

요일	영업시간	성인 (중학생이상)	취학어린이 (초등학생)	미취학어린이 (5세~7세)	토·일 공휴일	영업시간	성인 (중학생이상)	취학어린이 (초등학생)	미취학어린이 (5세~7세)
LUNCH	11:30 - 15:30	25,000원	12,000원	8,000원	LUNCH	11:30 - 15:30	31,000원	18,000원	12,000원
DINNER	16:00 - 22:00	31,000원	18,000원	12,000원	DINNER	16:00 - 22:00	31,000원	18,000원	12,000원

★ 어린이 요금은 의료보험증 등을 지참하시어 할인 혜택을 받으시기 바랍니다.

**예약문의**

**062)671-1199**

유스퀘어 터미널 2층 CGV 옆