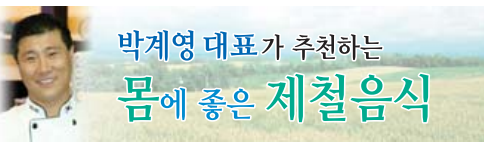


시원하고 아삭한 여름철 별미 건강식



<74> 열무

열무란?

다음백과에서 '열무'라는 명칭은 '여린 무'에서 유래한 것으로 알려져 있다. 주로 김치로 담가 먹으며 김치를 이용한 국수나 비빔밥의 식재료로도 쓰인다. 부드러운데도 아삭한 식감이 특징이다. 줄기 부분은 씹으면 툭 터지는 맛이 매력적인데 김치로 먹을 경우 이 느낌이 시원한 맛을 더해줘 입안을 개운하게 만들어 주고 영양적인 면에서도 훌륭한 섭취하면 소화나 변비에 더욱 효과가 좋은 식재료이다. 특히 보리밥과 같이 섭취할 경우 풍부한 열무의 섬유질과 비타민, 보리밥의 탄수화물과 단백질을 모두 섭취할 수 있어 궁합에 좋다고 알려져 있다.



김치, 생채, 각종 나물로 여름철 밥상에 빠지지 않는 열무는 변비 예방과 다이어트에 효과적이며, 갈슘과 사포닌이 풍부해 기력회복에 도움을 주는 최고의 여름 식재료다.

열무의 부작용

열무는 찬 성질을 가지고 있어 손발이 차거나 소화가 안 되는 체질, 몸이 냉한 사람들이 하루에 너무 많은 양을 섭취하게 되면 복통 및 설사, 구토, 두통 등의 증세가 나타날 수 있어 유의해야 한다. 또한, 칼륨이 다량 함유되어 있어서 심장에 무리를 주거나 근육의 기능을 저하시키는 부작용이 나타날 수 있으므로 하루에 150g정도 권장량으로 섭취하면 좋다.

열무 고르는 법

7-9월이 제철인 열무는 자주 섭취하면 좋다. 외관은 잎이 싱싱하면서 청결하며 병해·상해의 흔적이 없는 것으로 전체적으로 잎이 연한 녹색이면서 선명한 것을 골라야 한다. 줄기를 잘라 보았을 때 마르지 않고 씹히는 맛과 탄력이 있으면서 수분이 많은 것이 좋다. 열무는 많이 자랄수록 식감이 질겨지기 때문에 길이가 작은 것이 좋으며 뿌리가 얇은 어린 열무가 식감이 좋다. 열무의 키가 작으면서 도톰한 것이 수분유지가 좋으며 뿌리의 무 부분이 날씬한 모양의 어린 열무를 고르면 좋을 것 같다. 특히 여름철 고온다습한 환경에 노출돼 병충해 및 생리장애를 유발할 수도 있어 주의 깊게 살펴보면서 골라야 한다.

열무 관련 문헌

허준의 '동의보감'에서 "열무는 체기(滯氣)를 없애고, 오장(五臟)의 나쁜 기운을 몰아내는 채소"라고 기록돼 있다.

명나라 때 이시진의 '본초강목'에서는 '무 잎과 열무는 소화를 촉진시키고, 독(毒)을 푸는 효과가 있으며 오장(五臟)을 이롭게 하고, 몸을 가볍게 하면서 살결이 고와진다'고 기록돼 있다.

우리 몸에 좋은 열무

▲첫째, 면역력 향상에 좋음
열무에는 비타민 A·C 성분이 풍부하게 함유되어 있어 피부의 탄력을 유지시켜주며 바이러스나 세균에 대한 저항력을 높여줘 감기와 같은 다양한 질병에 대한 면역력을 향상시켜주는 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한, 노폐물 제거의 효과와 해독작용이 탁월하며 인체에 필요한 무기질이 알맞게 들어 있어 혈액 산성화 방지에도 효과적인 도움을 받을 수 있는 좋은 식품이다.

▲둘째, 변비개선에 좋음
열무에 풍부한 식이섬유는 장속 유산균의 증식을 도와 장 활동을 활발하게 해 배설을 촉진시켜 장내환경개선, 내장질환예방, 변비해소, 콜레스테롤 수치 저하, 혈당조절 등에 도움을 준다. 또한, 열무의 전분을 분해하는 효소는 소화 기능을 향상시켜 변비 해소에도 효과적이다.

▲셋째, 눈 건강에 좋음
열무에는 비타민 A 성분들이 풍부하게 함유되어 있어 눈의 피로를 풀어주고 시력을 보호하는 작용을 하기 때문에 눈 건강관리에 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한, 베타카로틴은 항산화 효과가 있어서 세포의 노화와 산화로 인한 각종 질병을 예방, 체내 호르몬의 생성을 도와 노화방지와 피부미용, 안구 건조증, 눈 떨림 증상 완화, 야맹증에도 도움을 받을 수 있다.

▲넷째, 항암·항염효과에 좋음
열무에 풍부한 항산화 성분 사포닌은 암세포

의 증식을 억제하고 유해 발암 물질을 해독해 항염증 예방에 도움을 준다. 또한, 혈관의 탄력성을 조절해 혈압이 높은 사람은 혈압을 낮추며, 혈압이 낮은 사람은 혈압을 높여주는 등 혈관 관련 질환이 있는 사람에게 효과적인 좋은 식품이다.

▲다섯째, 원기회복에 좋음
열무에는 갈슘과 인, 철분 등 우리 인체에 필요한 필수 무기질 성분이 풍부하게 함유되어 있다. 여름철에는 많은 땀으로 수분과 무기질이 배출된다. 열무는 이렇게 빠져 나온 필수 무기질을 보충해줘 원기회복 증진에 좋은 식재료로 알려져 있다. 자양 강장 효과가 뛰어나 무더운 여름철 쇠화된 기력과 지치기 쉬운 체력 회복에 도움을 받을 수 있는 좋은 식품이다.

▲여섯째, 뼈 건강에 좋음
갈슘, 칼륨 성분들이 풍부한 열무는 뼈와 치아를 튼튼하게 만들어 성장기 청소년의 성장 발육에 좋은 식재료로 알려져 있다. 노년기 골다공증 강화 및 뼈의 건강에도 도움이 된다.

▲일곱째, 다이어트에 좋음
열무의 식이섬유는 조금만 섭취를 해도 쉽게 포만감을 느끼게 해주는 저열량·저칼로리 식재료로 알려져 있다. 또한, 비타민 A·C, 무기질과 비타민, 미네랄, 수분 등의 성분들은 체중감량 및 영양소의 균형을 맞춰 건강한 다이어트 식단에 효과를 받을 수 있는 좋은 식품이다.

▲여덟째, 피부건강에 좋음
열무에는 비타민 A·C, 베타카로틴 성분이 풍부하게 함유되어 있어 피부 노화를 촉진하는 활성산소를 억제해 피부노화 방지에 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한, 보습력이 뛰어나면서 콜라겐 생성을 촉진해 탄력 있고 깨끗한 피부 미용 유지에도 도움을 받을 수 있다.

<박계영·길 식문화전략연구원 대표>

열무로 만든 별미요리 3가지

1. 열무김치

- ▲식재료
열무 2kg, 쪽파 100g, 사과 1개, 양파 1개, 당근 50g, 보리밥 1컵
※ 멸치 육수 : 물 4컵, 멸치 100g, 다시마 1장, 대파 1뿌리, 무 30g
※ 열무김치 양념 : 마늘 150g, 붉은고추 300g, 무 200g, 배 1개, 양파 ½개, 생강 30g, 고춧가루 10큰술, 액젓 100ml, 설탕 2큰술, 매실청 2큰술, 소금 2큰술
▲만드는 법
1. 멸치육수 물을 만들어 걸러둔다.
2. 열무 뿌리를 자른 다음 3등분으로 잘라 2-3번 정도 깨끗하게 씻어 물기를 제거한 다음 천일염을 뿌려 30분정도 절인 후 뒤집어 30분 정도 더 절여놓는다.
3. 믹서에 보리쌀밥을 넣고 '①'의 멸치육수를 잠길 정도로 넣어 갈아준 다음 냄비에 부어 남은 육수를 넉넉히 넣고 끓여서 식혀 준비해둔다.
4. 쪽파, 사과, 양파, 당근은 5cm정도 같은 크기로 채를 썰어 준비해둔다.
5. 양념 식재료인 마늘과 생강을 믹서에 넣어 곱게



갈아준 다음 고춧가루, 액젓, 설탕, 매실청, 천일염과 '③'의 보리쌀밥을 넣어 잘 섞어서 열무김치 양념을 준비해둔다.
6. '②'의 절인 열무는 흐르는 물에 2-3번 씻어서 건조 물기를 제거해준 다음 '⑤'의 열무김치 양념장을 조금씩 넣어가며 살살 무쳐 준비해둔다.
7. 보리쌀 삶은 멸치육수에 매실청과 천일염을 넣어 간을 맞춰 조금씩 짜름하게 간을 해 만들어둔다.
8. 김치 통에 '⑥'의 열무김치를 담은 후 '⑦'의 보리쌀 멸치육수를 가장자리에 둘러가며 부어준다.
9. 그릇에 '⑧'의 열무김치를 국물과 같이 담아 완성한다.

2. 열무국수

- ▲식재료
열무김치 50g, 소면 100g, 오이 20g, 삶은 계란 ½개, 통깨 2g, 천일염 1작은술
※ 열무국수 소스 : 열무김치 국물 1컵, 설탕 2큰술, 식초 2큰술, 매실청 1큰술, 천일염 약간
▲만드는 법
1. 냄비에 물을 넉넉히 넣고, 팔팔 끓인 물에 소면은 삶아 찬물에 헹구 물기를 제거해둔다.
2. 오이는 채를 썰어 준비하고, 삶은 계란은 반으로 잘라 준비해둔다.
3. 볼에 소스의 식재료인 열무김치국물, 설탕, 식



초, 매실청, 천일염을 넣고 고루 섞어 준비해둔다.
4. 그릇에 '①'의 삶은 소면을 그릇에 담고 '③'의 열무국수 소스를 넣고, 열무김치와 '②'의 오이 채, 삶은 계란, 통깨를 곁들여 얹어 완성한다.

3. 열무볶음

- ▲식재료
열무 500g, 양파 100g, 청고추 2개, 홍청양고추 1개, 대파 30g, 천일염 1큰술, 통깨 1큰술, 올리브 오일 2큰술, 다시마물 ½컵
※ 양념장 : 들깨가루 2큰술, 국간장 1큰술, 액젓 1큰술, 다진 파 1큰술, 통깨 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 들기름 1큰술, 설탕약간
▲만드는 법
1. 열무 뿌리를 자른 다음 볼에 물을 가득 넣어 10분정도 담구 뒀다가 살살 흔들어 가며 2-3번 정도 깨끗하게 세척해 건져서 준비해둔다.
2. 냄비에 물이 팔팔 끓으면 천일염을 넣고 줄기 부분을 먼저 넣어 데친다. 이어 잎 부분까지 모두 넣어 한 번씩 뒤적거리면서 부드럽게 휘어지고 적당히 잘 데쳐지면 열은 찬물에 건져 물기를 빼서 준비해둔다.
3. '②'의 데친 열무는 꼭꼭 눌러 물기를 제거해준 다음 먹기 좋은 크기인 4-5cm 정도 길이로 잘라서 준비해둔다.
4. 양파는 길이로 채썰기를 하고, 청·홍청양고추는



반으로 자른 후 씨를 제거한 후 길이 채썰기를 하고 대파는 어슷하게 썰어 준비해둔다.
5. 믹싱 볼에 '③'의 잘라둔 열무를 넣고 양념장을 넣어 잘 무쳐 밀간을 해준다.
6. 팬에 올리브오일을 넣고, 어슷하게 썬 대파를 넣어 대파기름을 만든 다음 양파를 넣고 볶아준 다음 '⑤'의 밀간을 한 열무를 넣고 같이 볶아준 다음 다시 마늘을 넣어 국물이 자작하게 졸아들 때까지 볶아준 다음 채 썬 청·홍 청양고추를 넣고 한번 더 볶아 천일염을 넣어 간을 맞춘다.
7. 접시에 열무볶음을 담고 통깨와 들기름을 뿌려 완성한다.

광주 대인동의 문화공원 김넛과

카페
식음료, 카페갤러리, 아트상품 전시 & 판매

아트호텔
전객실 회화전시 / 장기숙박할인(음식조리가능)

지하갤러리(55평), 2층(75평) 전시, 상설공연, 도서관
매월 마지막주 목요일 음악콘서트(저녁 7시 30분)
최대 100여명 사용가능

주소 : 광주광역시 동구 대인동 52-2번지
전화번호 : 062-229-3355 (자세한 내용은 문의전화 주시기 바랍니다)

결혼정보 커플유

초혼·재혼·전문직

커플매니저 프리랜서(알바) 모집!

모집부문	비고
프리랜서 (알바) 남·여○명	교통비 + 수당지급 오전 미팅후 퇴근시간 자유 상담 후 결정

• 위 치 : 상무 세정아울렛 부근 (치평동 1314-4)

062)381-6669