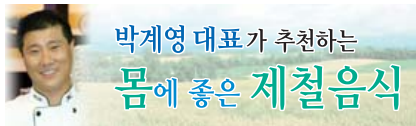


뼈·장 건강, 혈관·해독에 탁월한 ‘바다의 채소’



<106> 미역

미역이란?

우리나라 사람들에게 미역은 생일상이나 출산 후 산후조리 음식으로 빠질 수 없는 소중한 식재료다. 섬유질이 풍부한 저칼로리 음식으로, 영양가 또한 높아서 남녀노소 누구에게나 좋은 건강 식품이다. 끈적한 점액질인 알긴산, 칼슘과 마그네슘, 칼륨과 요오드, 비타민 A, C, E, 철분과 염산, 후코이단 등 다양한 영양소가 풍부해 신진대사를 활발하게 한다. 항산화, 해독, 혈액 정화, 산후 조리 및 임산부의 영양 보충, 변비와 비만 예방, 철분과 칼슘 보충, 골다공증 예방과 뼈 건강, 다이어트 등에 효과가 좋은 건강 기능성 식품이다.

미역의 부작용

미역은 찬 성질의 음식으로 몸이 찬 사람들이 과도하게 섭취하게 되면 복통이나 설사 등의 부작용이 나타날 수

다. 요오드 함량이 높아 갑상선 기능 저하증, 목 부종, 피로 등의 증상이 생길 수 있다. 식이섬유가 풍부해 과하게 섭취 시 소화 장애 유발로 복부 팽만감, 설사, 가스 등을 일으킬 수 있으니 주의할 필요가 있다. 또한 드물게 알레르기에 민감한 반응이 있는 사람도 있으므로 섭취 후 알레르기나 소화불량이나 나타날 수 있으며, 칼륨이 많아 신장 질환자는 위험할 수 있으니 주의하면서 과도한 섭취를 피해야 한다. 또한 해조류 특성상 바다 오염으로 중금속 함량이 높게 생산될 수 있어 청정 지역에서 생산되는 미역을 선택하는 것이 중요하며, 적정량을 섭취하는 것이 좋다.

미역 고르는 법

미역 종류 중 먼저 물미역을 고를 때는 진한 흑갈색에 탁하지 않으면서 윤기가 나고, 탄력이 있는 것이 좋다. 뿌리 쪽의 줄기와 잎이 너무 얇지 않으면서 일정한 두께를 유지하는 것이 좋고, 냄새를 맡아 보면 비린내가 나지 않고, 바다 향이 은은하게 나는 것을 고르면 된다. 또한, 건미역은 짙은 초록색을 띠고 있으면서 지나치게 검은색이거나 색이 균일하지 않은 것은 피하는 것이 좋다. 염장 미역은 염분이 적당히 배어 있고 색이 선명한 것이 좋고, 소금이 많이 묻



‘알긴산’과 ‘후코이단’ 성분, ‘요오드’가 풍부한 미역은 혈액을 맑게하고, 갑상선 기능 유지는 물론 강력한 항암효과로 우리 몸에 도움을 주는 건강 식재료이다.

어 있거나 색이 탁한 것은 피해서 고르면 된다.

미역 관련 문헌

허준의 ‘동의보감’에는 “미역은 성질이 차고, 맛이 짜며, 무독하고, 열이 나면서 답답한 것을 없애고, 기(氣)가 멎은 것을 치료하고, 오줌을 잘 나가게 한다”고 기록돼 있다.

정약전의 ‘자산어보’에는 “미역은 1-2월에 뿌리가 나고, 6-7월에 따서 말리며,

임산부의 여러 가지 병을 고치는데 이바지하는 것이 없다”고 기록돼 있다.

당나라 때 서견(徐堅)이 지은 백과사전 ‘초학기’(初學記)에는 “고래가 새끼를 낳은 뒤 미역을 뜯어 먹어 산후의 상처를 낫게 하는 것을 보고 고려(高句麗) 사람들이 산모에게 미역을 먹인다”고 기록돼 있다.

명나라 때 이시진이 편찬한 약학서 ‘본초강목’에는 “미역은 해대(海帶)가 해조(海藻)를 닮았으나 거칠고, 부드럽고, 질기며 길고, 성장을 재촉하고, 부인 병을 고친다”고 기록돼 있다.

우리 몸에 좋은 미역

▲첫째, 혈관질환에 좋음

미역에는 식이섬유, 칼륨 성분이 풍부하게 함유돼 있어, 혈관 내 혈액의 흐름을 원활하게 하고, 중금속과 같은 유해 물질을 흡착해 배출시키는 데 효과적인 도움을 받을 수 있는 식재료다. 미역의 끈끈한 알긴산(Algin 酸) 성분은 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추고, 혈압 조절과 심혈관 질환을 예방하는데 좋은 식품이다.

▲둘째, 항암예방에 좋음

후코이단(Fucoidan) 성분이 풍부한 미역은 강력한 항산화로 암세포의 자살을 유도하고, 암세포 전이를 막아주며, 체내 면역력을 높여 암세포를 소멸시키는 데 효과적인 도움을 받을 수 있다. 또한 베타카로틴 성분은 활성산소를 제거해서 각종 질병의 원인을 차단해주는 데 도움을 준다.

▲셋째, 산후조리에 좋음

미역에는 철분, 요오드 성분들이 풍부하게 함유돼 있어 조혈작용을 도와 혈액 생성을 촉진해주고, 피를 맑게 해주는 것에 효과적인 도움을 받을 수 있는 식재료로 알려져 있다. 또한 산후조리의 필수 음식으로 자궁 수축과 지혈 작용을 돕고, 모유 수유를 도와주고, 임산부의 영양 보충에도 좋은 식품이다.

▲넷째, 면역력 강화에 좋음

미역에는 비타민 A, C, E 등 항산화 성분이 풍부하게 함유돼 있어 세포 손상을 방지하고 노화 과정을 늦추며, 면역 체계를 강화해 우리 몸의 자연 치유력을 높이는 데 효과적인 도움을 준다. 또한 환절기 몸을 보호해 건강을 지키는 좋은 식품이다.

▲다섯째, 피부미용에 좋음

비타민 A, C, E 성분이 풍부한 미역은 피부 세포의 산화를 방지하고, 피부 재생과 탄력 유지, 주름 예방에도 효과적인 도움을 주는 식재료로 알려져 있다. 또한 피부 톤을 밝게 해주고 피부 속까지 수분 보충과 기미 예방, 건강한 피부를 유지하는데 좋은 식품이다.

▲여섯째, 뼈 건강에 좋음

미역에는 칼슘, 마그네슘 성분이 풍부하게 함유돼 있어 성장기 아이들의 뼈 성장과 남녀노소 뼈와 치아를 형성하는 데 효과적인 도움을 받을 수 있는 식재료다. 노년층의 뼈 골밀도를 유지할 수 있도록 도와 골다공증 예방과 뼈 건강을 유지하는데 좋은 식품이다.

▲일곱째, 다이어트에 좋음

미역에는 식이섬유 성분이 풍부하게 함유돼 있어 변비를 예방하고 체내 노폐물 배출을 도와 붓기를 줄여주고, 포만감을 오래 유지시켜 다이어트에 효과적인 도움을 받을 수 있는 식재료로 알려져 있다.

#미역굴전

▲식재료

건미역 20g, 굴 200g, 부침가루 ½컵, 밀가루(중력분) ½컵, 카레가루 ½큰술, 물 1컵, 다진 마늘 ½큰술, 계란 1개, 붉은 고추 1개, 청양고추 1개, 올리브오일 약간, 천일염 약간

※ 초간장 : 간장 1큰술, 식초 1큰술, 물 1큰술, 고춧가루 약간, 통깨 약간

▲만드는 법

1. 볼에 건미역을 담아 찬물에 불려 씻은 다음 헹구 체반에 받쳐 물기를 제거한 뒤 잘라서 준비해둔다.
2. 생굴은 소금물(물 5컵+소금 2큰술)에 가볍게 흔들고 씻어 이물질을 제거한 다음, 수분을 제거해 3-4등분으로 잘라서 준비해둔다.
3. ①의 불린 미역에 ②의 자른 굴을 넣고 섞어준 다음 부침가루, 밀가루, 카레가루, 다진 마늘, 계란을 넣은 후 잘 혼합해준다.
4. 달궈진 팬에 올리브오일을 두르고 ③의 미역굴전 반죽을 한 스푼씩 떠서 앞뒤로 지진 다음 고추를 얹고 노릇하게 굽는다.
5. 접시에 ④의 미역굴전과 초간장을 담아 완성한다.



미역으로 만든 별미요리 3가지

#소고기새알미역국

▲식재료

건미역 30g, 소고기(양지) 200g, 생콩가루 2큰술, 물 1,500㎖, 쌀가루 ¼컵, 마늘 2줄, 올리브 오일 1큰술, 후춧가루 약간, 국간장 2큰술, 액젓 1큰술, 참기름 1큰술, 천일염 약간

▲만드는 법

1. 소고기는 핏물을 제거한 다음 편으로 자르고, 마늘은 다져서 준비해둔다.
2. 미역은 물에 불려서 먹기 좋은 크기로 썰어서 준비해둔다.
3. 쌀가루는 약간 따뜻한 소금물에 반죽을 해 완자를 빚으면서 삶아 놓는다.
4. 생콩가루는 약간 따뜻한 물에 넣어 숟가락을 이용해서 풀어 놓는다.
5. 냄비에 올리브오일을 두르고 ①의 편으로 자른 소고기와 마늘을 넣어 볶으면서 후추와 정종을 넣어 볶다가 ②의 물에 불린 미역을 넣어 한번 더 볶아서 물(육수)을 부어 끓여준다.
6. 국물이 끓으면 ④의 생콩물가루와 ③의 완자를 넣어 끓인 후 국간장과 액젓, 천일염으로 간을 해 참기름을 넣어 완성한다.



#미역초무침

▲식재료

물미역 300g, 고구마 100g, 양파 50g, 당근 30g

※ 초무침양념장 : 고추장 2큰술, 고춧가루

3큰술, 매실즙 2큰술, 식초 4큰술, 설탕 2큰술, 물엿 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 다진 파 1큰술, 통깨 1큰술, 참기름 1큰술, 천일염 약간

▲만드는 법

1. 물미역은 비릿한 냄새를 제거하기 위해 찬물에 3-4번 정도 씻은 다음, 끓인 물에 한번 더 찬 후 일정한 길이로 잘라 준비해둔다.
2. 고구마는 껍질을 제거한 후 일정한 길이로 자른 다음 설탕물에 담가두고, 양파와 당근은 길이 채를 잘라 준비해둔다.
3. 볼에 초무침양념장의 식재료인 고추장, 고춧가루, 매실즙, 식초, 다진 마늘, 다진 파, 설탕, 물엿, 통깨, 참기름, 천일염 약간의 넣고 잘 섞어서 초무침양념장을 만들어 준비한다.
4. 믹싱볼에 ①의 데친 물미역과 ②의 고구마, 양파, 당근을 넣어 혼합 후 ③의 초무침양념장을 넣어 잘 버무려 접시에 담아 통깨를 뿌려 완성한다.

<박계영·길식문화연구원 대표>



광주 안의 유일한

천환경 수목장

☑아름다운 자연

☑365일 관리

☑가족구성 가능

☑사용기한 없음

☑전문 이장

☑광주시청 20분

수목장 · 묘지 이장 · 장례

상담: 062-449-4446