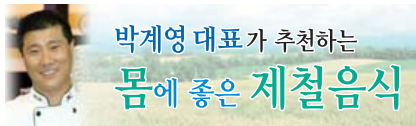


# 겨울철, 우리 몸 면역력 증진에 탁월한 천연해독제



## <107> 매생이

### # 매생이란?

질감이 섬세하고, 부드러운 매생이는 저칼로리, 저지방 식재료로 다이어트에 효과적이다. 우리 몸에 좋은 다양한 영양소를 풍부하게 함유하고 있어 어린이 발육 촉진, 골다공증 예방, 성인병 예방, 빈혈 예방, 피부 미용, 숙취해소, 니코틴 중화효과가 뛰어나다. 특히 소화흡수가 빨라 소화력이 약한 사람이나 노인들에게 좋고, 겨울철 인체 면역력 증진에도 좋은 효과가 있는 식품이다.

### # 매생이의 부작용

매생이는 찬 성질의 음식으로 몸이 차거나 손발이 자주 시린 사람은 과한 섭취를 자제해야 한다. 또한 드물게 해조류 알레르기가 있는 사람은 섭취 후 발진, 가려움증이 나타날 수 있고, 과량 섭취기 복통, 설상, 구토, 소화불량 등과

같은 위장장애가 나타날 수 있다. 매생이는 요오드 함량이 풍부해 갑상선 기능 항진증이 있는 사람들은 과다 섭취하는 것을 피하면 좋다. 식이섬유도 풍부해 장이 민감한 사람들은 복부 팽만감을 느낄 수 있으며, 환경오염에 예민해 오염물질이 유입되면 생육이 저하되거나 녹아버리기 때문에 청정해역의 공급원에서 겨울철에만 생산되는 것을 선택하는 것이 중요하다.

### # 매생이 고르는 법

매생이는 11월 말부터 다음 해 2월까지가 가장 맛있는 제철로 신선한 매생이를 고를 때는 광택이 나면서 색이 진하고 선명한 초록빛을 띠는 어린잎이면 좋다. 질감은 부드럽고, 실처럼 가는 다란 것으로 손으로 잡았을 때 엉겨 붙지 않는 것이 신선하고, 냄새는 맡았을 때 비린내가 없이 바다 특유의 청량한 향이 나는 것으로 추운 겨울에 직접 모래나 불순물이 섞이지 않은 깨끗한 것을 고르면 좋다.

### # 매생이 관련 문헌

정약전의 ‘자산어보’에는 “매생이 표



매생이는 엽록소와 식이섬유가 풍부해 소화흡수가 잘 되고 변비에도 탁월한 효과를 보여 남녀노소를 불문하고 폭넓은 사랑을 받고 있다. 최근에는 매생이를 이용한 요리법은 물론 다양한 웰빙 제품도 활발하게 개발되고 있다.

현을 누에실보다 가늘고 쇠털보다 촘촘하며 길이가 수척에 이르고, 빛깔은 검푸르며, 국을 끓이면 연하고 부드러워서로 영키면 풀어지지 않고, 맛은 매우 달고 향기롭다”고 기록돼 있다.

조선왕조실록 연산군일기에는 매생이 관련 내용으로 ‘임금이 전라도 관찰사에게 유시하기를 맛이 좋은 ‘매산’(매생이)을 가져 많이 봉해 올리라’고 했다’라는 내용이 기록돼 있다. 명나라 때 이시진이 편찬한 ‘본초강목’에는 “매생이는 맛이 달며, 성질이

차고, 독이 없다”라고 기록돼 있다.

### # 우리 몸에 좋은 매생이

▲첫째, 혈관 건강에 좋음  
매생이에는 알긴산 성분이 풍부하게 함유돼 있어, 유해한 콜레스테롤의 흡수를 억제해 혈관 건강 도움을 주는 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한 혈관 내 콜레스테롤 수치를 낮춰 동맥경화증, 고지혈증 같은 혈관질환을 예방하

는데 효과가 있는 좋은 식품이다.

▲둘째, 항암 예방에 좋음  
클로렐라 성분이 풍부한 매생이는 암세포의 원인인 활성산소를 제거하고 산화 스트레스를 줄여 암세포 생성을 억제하며 항산화 기능, 면역체계를 강화해 암 예방에 도움을 받을 수 있는 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한 노화 방지, 피부 탄력 개선, 세포성장과 세포 손상 방지 등에 효과가 좋다.

▲셋째, 변비 예방에 좋음  
매생이에는 식이섬유 성분들이 풍부해 장의 연동 운동을 활발하게 만들어 노폐물 배출을 돕고, 소화를 촉진하며 장내 유익균 증식에 도움을 받을 수 있다. 또한, 알긴산의 미끈미끈한 성분이 장운동을 활성화시켜 변비 예방에도 효과가 좋은 식품이다.

▲넷째, 간 건강에 좋음  
비타민 C 성분이 풍부한 매생이는 간세포의 재생을 촉진하는데 도움을 받을 수 있는 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한 아스파라긴산은 체내 독소 배출을 도와주고, 신진대사를 촉진, 단백질 합성을 도와 간세포를 보호해 간 건강에도 효과가 좋은 식품이다.

▲다섯째, 눈 건강에 좋음  
매생이에는 비타민A 성분이 풍부하게 함유돼 있어, 눈의 피로를 풀어주고, 시력저하, 시력보호 등 눈 건강에 도움

을 받을 수 있는 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한 베타카로틴은 항산화 작용을 통해 망막을 보호하고, 시력 저하를 예방하는 등 눈과 관련된 질환예방에 효과가 좋은 식품이다.

▲여섯째, 뼈 건강에 좋음  
매생이에 풍부한 칼슘 성분은 성장기 뼈 건강에 도움을 받을 수 있는 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한 단백질, 철분이 풍부해 어린이들의 성장을 촉진하고 뼈 골밀도를 유지할 수 있도록 도와 골다공증과 골연화증 같은 뼈 질환 건강에도 효과가 좋은 식품이다.

▲일곱째, 다이어트에 좋음  
매생이에 풍부한 식이섬유 성분은 장의 연동 운동을 도와 변비를 예방하고 포만감을 주기 때문에 다이어트에 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한, 알긴산은 체내 지방이 쌓이는 억제하고 배출을 도와 비만 예방과 체중 관리에도 효과가 좋은 식품이다.

▲여덟째, 면역력 강화에 좋음  
매생이에는 비타민과 철분, 칼슘, 마그네슘, 아연 등과 같은 미네랄 성분이 풍부해 면역 체계를 강화는 물론 각종 감염에 대한 저항력을 향상시키는데 도움이 된다. 특히 항산화 성분은 활성산소를 제거해 감염병 예방, 노폐물 제거와 면역 기능 향상에 효과가 좋은 것으로 알려져 있다.

## 매생이로 만든 별미요리 3가지

### #매생이 전

#### ▲식재료

매생이 200g, 새우 100g, 부침가루 ½컵, 밀가루(중력분) ½컵, 카레가루 1큰술, 물 1컵, 다진 마늘 1큰술, 계란 1개, 붉은고추 2개, 청양고추 2개, 올리브오일 약간, 천일염 약간

※ 초간장 : 간장 1큰술, 식초 1큰술, 물 1큰술, 고춧가루 ½큰술, 통깨 약간

#### ▲만드는 법

1. 매생이를 찬물에서 여러번 씻어 빨과 이물질을 제거한 다음 행귀서 체반에 받쳐 물기를 제거한 다음 잘라서 준비해둔다. 2. 새우는 내장과 껍질을 제거한 다음 잘 씻어 잘라주고, 붉은고추와 청양고추는 씨를 제거한 다음 작은 주사위 모양처럼 잘라서 준비해둔다. 3. ‘①’의 매생이에 ‘②’의 자른 새우를 넣고, 섞어준 다음, 부침가루, 밀가루, 카레가루, 다진 마늘, 자른 붉은고추와 청양고추, 계란을 넣은 후 잘 혼합해준다. 4. 달 귀진 팬에 올리브 오일을 두르고 ‘③’의 매생이 반죽을 한 스푼씩 떠서 앞뒤가 노릇노릇하게 구워준다. 5. 접시에 ‘④’의 매생이 전과 초간장을 담아 완성한다.



### #매생이 굴국

#### ▲식재료

매생이 400g, 생굴 200g, 대파 흰부분 ¼줄기, 정종 2큰술, 통깨 1큰술, 참기름 1큰술, 천일염 약간

※ 멸치 육수 : 물 5컵, 멸치 10마리, 다시마 1장, 대파 1줄기(뿌리 포함), 다진 마늘 1큰술, 국간장 2큰술, 액젓 1큰술

#### ▲만드는 법

1. 불에 매생이와 찬물, 천일염 1큰술을 넣어서 잘 풀어가며 깨끗하게 여러 번 씻어 빨과 이물질을 제거한 다음 행귀서 체반에 받쳐 물기를 제거해둔다. 2. 불에 굴과 찬물, 천일염 1큰술을 넣어 손으로 살살 문질러가면서 빨과 이물질 같은 것을 제거한 다음 행귀서 체반에 받쳐서 물기를 제거한 다음 정종을 넣어 준비해둔다. 3. 냄비에 멸치 육수를 식재료인 찬물에 멸치, 다시마, 대파(뿌리 포함)를 함께 넣어 끓여서 체반에 받쳐 만들어둔다. 4. 냄비에 ‘③’의 멸치 육수를 부어준 다음 다진 마늘과 국간장, 액젓을 넣어 끓여준 다음 ‘①’의 매생이를 조금씩 넣어 가면서 잘 풀여지면 저어가면서 ‘②’의 손질된 굴과 송송 자른 대파를 넣고 한번 더 끓여준다. 5. ‘④’의 매생이 굴국에 천일염을 추가해 간을 맞춘 다음 통깨와 참기름을 뿌려서 마무리 한다.



### #매생이 소면 초회

#### ▲식재료

매생이 40g, 새우 2마리, 오이 ¼개, 소면 40g, 통깨 약간, 참기름 약간

※ 초회소스 : 다시마물 5큰술, 식초 2½큰술, 설탕 2큰술, 간장 2큰술, 물엿 1큰술, 청주 1큰술

#### ▲만드는 법

1. 새우는 뱃속에 이쑤시개를 꽂아서 팔팔 끓인 물에 정종과 함께 넣어 삶은 다음 껍질을 제거한 다음 물에 행귀물기를 제거해 준비해둔다. 2. 오이는 소금으로 비벼서 가시를 없애고 물로 깨끗이 씻어낸 다음 자바라모양으로 썰어 소금물에 절여 놓는다. 3. 매생이는 비벼 물에서 깨끗하게 씻은 다음 끓인 물에 데쳐 체반에 받쳐서 물기를 제거해준 비벼 놓는다. 4. 소면은 삶아서 찬물에 행귀 건져서 체반에 받쳐 준비해둔다. 5. 냄비에 초회소스 식재료를 넣어 끓인 다음 시원하게 해 놓는다. 6. 그릇에 오이와 소면을 놓은 후 그 위에 ‘①’의 삶은 새우와 ‘③’의 데친 매생이를 놓은 다음 초회소스를 끼얹어 통깨와 참기름으로 마무리 한다.



<박계영·길식문화연구원 대표>

병오년, 새해 복 많이 받으세요

희망찬 새날

2026년 병오년 새해가 밝았습니다.  
서로 마음을 나누고 희망을 더하는 첫날 아침 함께 행복을 키우는  
한 해 보내시길 바랍니다.

대양식품(주)

문자 및 문의 080-374-5046