

마늘

최근 마늘에 대한 관심이 전세계적으로 높아지고 있다. 다른 식품이 다 그렇듯이 마늘도 장단점이 있기 때문에 우리는 그 특성을 잘 알고 이용해야 할 것이다. 마늘은 중앙아시아가 원산인 백합과 식물이다. 그런데 지금은 한국·중국 등 극동에서 많이 재배되고 있다. 마늘이 식용된 사실은 이집트의 피라밋 안에도 기록이 되어 있다고 한다.

마늘은 기원전 1세기 경에 인도·아프가니스탄을 거쳐 중국에 들어왔고 이어서 우리 나라에 전래된 것으로 보인다. 입산 수도를 하는 스님들에게 훈(葷)·주(酒)는 금지된 음식이다. 이 훈이란 바로 마늘·부추·파 등 강장효과가 있는 냄새가 강한 채소를 뜻하는 것이다. 우리 나라 음식 뿐 아니라 중국요리, 이탈리아요리, 프랑스요리, 스페인요리 등에 마늘이 많이 쓰이는 것은 잘 알려져 있는 사실이다. 스파게티나 카레의 맛도 마늘에 의



유 태 종
〈고려대학교 교수〉

해 크게 좌우되며 김치, 깍두기나 불고기 등에서 마늘 양념이 빠지면 그 맛이 형편없을 것이다. 프랑스인은 소스나 찜요리에는 여러가지 향신료와 함께 마늘을 잘 써서 요리의 맛을 살리고 있다.

마늘은 이뇨·살균·살충·강장의 효과가 있을 뿐 아니라 소화액의 분비를 촉진시키기도 한다. 또 신경계통을 자극하여 혈액순환을 왕성하게 하는 효과도 있어 미용·스테미너 식품으로 사용되어 왔다. 마늘은 지하에 비대한 줄기가 있고 특유한 냄새

를 가지고 있으며 잎, 줄기, 뿌리를 먹을 수 있다. 마늘에는 당질이 19.3%, 단백질 2.4%, 지질 0.1%, 무기질 0.5%가 들어 있는데 당질의 대부분이 과당이다. 비타민 B₁, B₂, C도 상당히 들어 있고, 무기질로는 Ca, Fe, S 등이 많다.

그러나 마늘이 갖는 특별한 효능은 이러한 일반 성분보다는 미량으로 들어 있는 알린(Allin)과 스코르디닌(Scordinin)이 그 주역을 담당하고 있다. 알린은 마늘 고유의 냄새를 나게 하는 유황화합물이다. 마늘 속에 들어 있는 알린이라는 성분은 효소 알리나제의 작용으로 분해되어 알리신이라는 성분으로 변한다. 이 알리신은 비타민 B₁과 결합하면 비타민 B₁보다 훨씬 효력이 강한 알리디아민이라는 성분으로 바뀌게 된다. 알리디아민은 창자 안에 살고 있는 세균의 비타민 B₁ 분해 효소(아네우리나제)의 작용을 받지 않게 되어 비타민 B₁이 완전히 이용되게 한다. 보통 비타민 B₁은 우리 몸 안에 10mg

이상 흡수되지 않으나 알리디아민은 그 20배나 더 흡수되며 오랫동안 혈액 속에 남아 있어 이용이 잘 되게 한다. 비타민 B₁은 쌀밥을 주식으로 하는 한국인에게 가장 필요한 비타민이다. 비타민 B₁은 위장 기능을 좋게 하고 피부 빛깔도 곱게 하는 등 온몸의 대사를 활발하게 하여 몸 전체를 건강하게 유지시켜 준다. 마늘에는 냄새가 전혀 나지 않는 스코르디닌이 들어 있는데, 이것이 강장 강정효과를 나타내는 것으로 알려져 있다.

이시진(李時珍)의 「본초강목」에는 마늘의 효험이 다음과 같이 소개되고 있다. 강장, 강정, 식욕 증진, 정장, 변비, 보온, 향균, 구충, 정신안정, 이뇨, 혈압강하, 각기, 신경통, 신경마비 등이다.

마늘의 한문 명칭은 대산(大蒜) 또는 호산(胡蒜)이다. 중국에서는 생소한 음식을 먹을 때나 오래 묵은 음식을 먹을 때는 의례 마늘을 먹는 습관이 있다고 한다. 마늘이 전염병과 식중독에 효과가 있다고 믿어 왔기 때문이다. 몸이 허약하거나, 몸이 차서 잠을 제대로 자지 못하는 사람에게 마늘이 유효하다. 이와 같은 불면증에 마늘과 마늘술을 복용하면 몸이 따뜻해지고 정신적인 안정을 기할 수 있어 좋을 것은 당연하다. 마늘의 알리신이 신경에 들어가 정신안정을 시킬 수 있는 물질을 만들어 신경세포의 흥분을 가라앉히는 작용을 하는 것이다.

마늘은 향신료이기 때문에 식욕을 증진시킨다. 날 마늘은 매운 맛이 있어 위장의 운동을 촉

진시킬 뿐 아니라 식욕이 나게 하고 변비의 예방과 치료효과도 있다. 그러나 갑자기 많이 먹으면 위의 점막을 자극해서 위통을 일으키기도 한다.

마늘의 효능이 뛰어나다고 해서 지나치게 많이 먹는 것은 좋지 않다. 마늘 속의 알리신은 적혈구를 용혈한다는 사실이 밝혀지고 있다. 즉 마늘을 지나치게 많이 먹으면 적혈구가 파괴되어 빈혈을 초래하게도 된다. 또 마늘을 지나치게 많이 먹으면 우리에게 유용한 장내 세균을 사멸시키기 때문에 비타민 B군의 합성

**마늘은
이뇨·살균·살충·강장의
효과가 있을 뿐 아니라 소화액의
분비를 촉진시키기도 하며
신경계통을 자극하여 혈액순환을
왕성하게 하므로 미용·스테미너
식품으로 사용되어 왔다.**

이 불가능해져 비타민 B복합체의 부족을 일으키기 쉽다. 모든 음식이다 그렇듯이 제아무리 좋은 것이라도 지나치게 먹어서 좋은 것이란 있을 수 없다.

고기나 내장으로 요리를 만들 때 마늘을 넣으면 이상한 냄새와 맛을 없앨 수 있는 것은 누구나 알고 있다. 그러나 마늘은 먹고 난 뒤 입 안의 냄새가 오래도록 남으며, 계속 오래 먹는 사람은 체취에 배겨 되어 남에게 불쾌감을 주게 된다.

마늘 냄새를 완전히 없애기는 어려우나 다음과 같은 방법을 쓰

면 어느 정도는 제거할 수 있다.

① 커피 원두를 5~6알 입 안에서 잘근잘근 씹으면 원두 중의 프르프랄이 마늘 냄새와 잘 결합된다. ② 땅콩, 특히 날땅콩을 잘 씹어 먹는다. ③ 우유를 조금씩 입에 넣고 씹어먹듯이 먹으면 우유단백질이 취기성분과 결합되어 효과가 있다. ④ 단백질이 마늘냄새와 잘 결합하는 것을 이용하는 것으로 치즈, 달걀, 소시지, 햄 등을 먹으면 효과가 있다. ⑤ 껌을 씹으면 침의 분비가 증가하여 침 안의 단백질이 마늘 냄새 성분과 결합해서 위로 넘어가 냄새를 제거하는 효과가 있다. ⑥ 녹차를 마신다.

마늘을 이용한 가공 강장식품으로 꿀마늘과 마늘술을 추천할 수 있다. 꿀마늘은 몸이 허약한 사람에게 좋은 것으로 전래되고 있다. 꿀에 간 마늘을 쥔 것인데 4~5년이 지나면 갈색으로 된다. 이것을 매일 1~2알씩 먹으면 강장 효과가 뛰어나다고 한다. 꿀마늘을 담글 때 꿀 3에 식초 1의 비율로 섞은 것에 마늘을 재서 만드는 방법도 있는데 이것은 새콤한 맛이 있어 먹기가 수월하다.

마늘은 보통 향신료로써 소량 사용하는 정도지만 어느 가정에서는 6월경 마늘이 많이 나도는 값싼 시기에 1년치 마늘장아찌를 담그기도 한다. 마늘장아찌는 밥반찬 뿐만 아니라 맥주 안주로도 아주 좋다.

요즈음 많이 나오는 마늘종을 고추장에 잘 담근 마늘종 장아찌도 별미이다. 그래서 마늘은 1년 내내 없어서는 안될 보존식품이라 할 수 있다. ㉞