

# 봄철의 불청객 황사를 이기는 건강한 음식 이야기

글|홍신애(푸드칼럼니스트)

모든 것이 새로 피어나고 푸르름이 돌아오는 봄. 하지만 이 봄이 되면 괴로운 사람들이 한 둘이 아니다. 꽃가루가 날리는 계절이다 보니 호흡기 질환이나 알러지로 고생하는 사람들에겐 마냥 즐겁지 않은 않다. 그리고 중국에서 날아오는 황사 바람까지 있어서 봄철 건강관리엔 화창한 날씨와 다르게 유별나야 한다. 황사는 중국의 서북지역에서 생성된 먼지가 강한 상층 기류를 타고 우리나라 까지 날아오는 먼지바람을 일컫는 말이다.

이 먼지 따위가 뭐 대수냐 생각 하면 큰 오산인 것이 이 먼지에는 다량의 중금속이 포함되어 있기 때문이다. 납과 수은, 카드뮴 등 몸속에 들어가면 축적이 되어서 건강을 해치게 되는 중금속. 이 황사 먼지바람에는 상상을 초월하는 양의 중금속이 다량 함유 되어 있으므로 되도록 이 바람은 피하는 것이 상책이다. 하지만 숨을 쉬지 않는 한 완전히 피한다는 것은 불가능한 이야기 이므로 현명하게 대처하는 방법을 알아두는 것이 중요하다.

이 황사 속에 포함된 중금속들은 대부분 반응이 민감한 어린이나 노인들에게 가장 빠르게 효과를 나타낸다. 이 황사 먼지 속의 중금속은 너무 입자가 크고 굵기 때문에 폐 깊숙이 침투 하기는 어렵다. 하지만 그 덕에 기도나 점막을 자극해서 기침, 호흡기 질환 등을 일으키는 원인이 되며 세균 침입이 쉽도록 건조한 상태를 만들기 때문에 비염이나 후두염 등도 유발한다.

그렇다면 황사에 좋은 음식들은 어떤 것이 있을까? 의외로 우리의 식탁에 늘 오르는 음식들 중에 황사속의 중금속을 몸 밖으로 배출하는데 도움을 줄 만한 재료들이 많다. 조금만 신경 써서 상을 차린다면 봄철 황사는 거뜰히 이겨낼 수 있을 것이다.



돼지 볼고기 된밥 (4인분)

재료 돼지고기 목살(1근=600g), 밥(4공기), 양파(1/2개), 대파(1뿌리), 통조림 파인애플(2쪽)  
 양념 파인애플주스(2큰술), 설탕(2큰술), 식용유(1큰술)  
 양념장 고추장(4큰술)+다진 마늘(1큰술)+간장(1큰술)+참기름(1큰술)+후춧가루(약간)  
 만들기 달군 프라이팬에 식용유를 넣고 돼지고기를 볶은 뒤, 밥 위에 얹어서 마무리

돼지고기 흔히 몸속의 먼지를 빼 내는데 돼지기름만큼 좋은 게 없다고 들 한다. 이 옛말이 틀린 말이 아닌 것이 돼지기름 속에 포함된 불포화 지방산은 몸속의 공해물질을 중화하고 몸에 해로운 중금속들을 몸 밖으로 배출하는데 탁월한 역할을 하고 있기 때문이다. 이 불포화 지방산은 음식을 통해서 꼭 섭취해 줘야 하는 영양소 중 하나이며 돼지고기뿐만 아니라 다른 음식에도 많이 들어있으나 돼지고기에 그 양이 유독 많다. 그래서 몸속의 먼지를 빼내는데 돼지기름만큼 좋은 게 없다는 옛말은 제대로 된 정당한 셈이다. 요즘처럼 중금속을 포함한 먼지바람인 황사가 생겨나게 된 후로는 더욱 그러하다.

콩나물 일반적으로 숙취 해소에 좋은 음식으로 혹은 감기에 탁월한 효과가 있는 정도로만 알려져 있는 콩나물. 이 콩나물이 숙취 해소에 좋다고 알려진 것도 몸속의 나쁜 물질을 배설하는데 도움을 주는 역할을 하기 때문이다. 중금속이나 먼지도 예외는 아니어서 콩나물을 섭취하면 많은 도움이 된다. 콩나물을 요리할 때는 아스파라긴산이 많은 꼬리 쪽은 떼어내지 않는 것이 좋다. 주로 시각적으로 지저분하다는 이유로 꼬리나 머리를 떼어내고 요리하는 경우가 많으나 그 영양소와 기능을 생각 한다면 깨끗하게 씻은 후 그냥 조리하는 것이 좋다.

마늘과 양파 마늘과 양파는 특히 수은에 좋다. 몸속에 쌓인 수은은 몸 밖으로 배출되기 어려우며 일단 쌓이면 만성 피로, 식욕부진, 고혈압 등을 유발하는 중금속이다. 마늘이나 양파 속에 포함된 유허성분은 수은이 체내에 과다하게 축적되는 것을 어느 정도 막아주는 역할을 담당하며 체내의 수은 등 중금속과 결합해 담즙을 거쳐 밖으로 배출된다. 한국 음식의 특성상 마늘과 양파는 대부분의 양념에 들어가는 재료이므로 약간 양만 늘려 주는 정도로 신경 써 주는 것이 좋다.



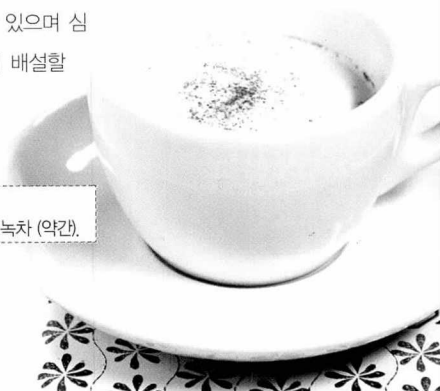
**미역 오이 냉채 (4인분)**  
 재료 마른 미역(3줌), 오이(1/2개), 양파(1/4개), 참기름(약간), 다진 마늘(약간)  
 양념장 식초(3큰술)+설탕(1 1/2 큰술)+국간장(1큰술)  
 만들기 ①마른미역은 찬물에 담가 불려 손질하고, ②오이와 양파는 채를 썰고, ③불린 미역을 따뜻한 물에 1~2분간 담갔다가 물기를 빼 먹기 좋은 크기로 자르고, ④오이와 양파에 양념장의 일부만 뿌려 미리 1~2분간 절인 뒤 물기를 대충 짜고, ⑤오이와 양파, 미역, 나머지 양념장을 넣어 버무리고, ⑥참기름과 다진 마늘을 넣어 버무리고 접시에 담아 깨소금을 뿌려 마무리.

미역, 다시마 미역과 다시마에 들어있는 알긴산이란 성분은 중금속을 흡착해서 배설하게 만드는 역할을 한다. 알긴산은 질 좋은 섬유질을 일컫는 말로 미역이나 다시마 등 해조류에 다량 함유 되어 있다. 이 알긴산은 중금속뿐만 아니라 몸속의 발암물질까지 흡착해서 배설하게 만드는 효과가 있어 이미 암 예방 음식으로 유명하다. 미역과 다시마에서 알긴산을 더욱 많이 만들어 낼 수 있는 방법은 찬물에 우려내는 것인데 불리는 단계 전 깨끗하게 씻어 준 후 찬물에 불려 그 물까지 요리에 사용하면 더욱 큰 효과를 볼 수 있다. 끈적한 느낌이 드는것도 다 이 알긴산 때문이므로 거부감이 들더라도 그 물을 사용하는 것이 좋다.

녹차 녹차는 중금속을 몸 밖으로 배출 하거나 쌓이는 것을 예방하는 차원이 아닌 호흡기와 심장에 좋은 음식이어서 여기에 포함을 시켜 봤다. 녹차는 이미 여러 가지 기능이 입증 된 상태이나 특히 다량의 비타민과 소량의 카페인은 지방을 분해하고 소화를 돕는 역할을 하며 효과적으로 기침을 감소해서 호흡기 질환에 좋다. 따라서 황사로 인한 기침이나 가래에 녹차가 많은 도움이 된다.

그 밖에 녹차는 음식을 잘못 먹거나 술독이 생겼을 때도 효과가 있으며 심장 질환에도 도움을 주고 이뇨 작용도 하므로 나쁜 물질을 빨리 배설할 수 있도록 도움을 준다.

**녹차 라떼 (1인분)**  
 재료 가루 녹차 (1작은술) 물 (3큰술) 우유 (2/3컵) 설탕 (1큰술), 장식용 가루 녹차 (약간).





도라지 생채 (4인분)

재료 생도라지 한 줌 (약 150그램), 소금 (1큰술)  
 양념장 고추장(1큰술)+고춧가루(1작은술)+식초(1큰술)+ 설탕  
 (1/2큰술)+다진 마늘(1작은술)+다진 파(1작은술)+깨소금 (약  
 간)

만들기 ①도라지는 알맞게 잘라 주고, ②소금을 뿌려 손으  
 로 빨래 빨듯이 바락바락 주물러 준 후, ③찬물에 두 세번  
 행궈서 이린맛을 제거하고, ④손질해서 씻어 놓은 도라지와  
 양념장을 잘 섞어 버무린 후 깨소금을 뿌려 마무리. (오이를  
 둥글게 소금에 절였다가 물기를 꼭 짰 후 도라지와 같이 무  
 쳐도 맛있다.)

도라지 도라지에는 인삼에 들어있는 성분과 같은 사포닌이 다량 함유 되어 있어서 몸속의 밸런스를 조  
 절하고 신진대사 기능을 원활하게 하며 나쁜 물질을 배설하게 만드는 효과가 있다. 삼은 다량으로 섭취  
 가 불가능 하거나 (혹은 어렵거나) 몸에 맞지 않는 사람이 섭취 했을 때 부작용을 일으키기도 하지만 상  
 대적으로 도라지는 그런 점이 없으므로 많은 양을 먹어도 별 탈이 없다는 점에서 삼보다 유리하다. 황사  
 철에는 소량의 삼을 섭취하는 것보다 다량의 도라지를 꾸준히 먹어주는 것이 더 효과적이다. 도라지는  
 반찬으로 해 먹어도 좋고 그 물을 달여서 꿀과 함께 매일 복용해 주는 것도 좋다.

이렇게 여러 가지 음식들이 황사속의 중금속을 물리치도록 도움을 준다. 하지만 근본적인  
 대책은 되지 못하므로 황사가 심할 때는 외출을 삼가고 손과 발을 자주 씻으며 건조하지 않  
 도록 실내 습도를 유지하는 등의 대비책도 필요하다.

그리고 평상시 보다 많은 양의 수분 섭취를 통해서 눈 점막 등이 건조해 지지 않도록 하는  
 것도 황사로 인한 질병 예방에 효과적이다. 거기에 평상시 식습관에서도 황사속의 중금속을  
 배출 하도록 도움을 주는 음식들을 섭취하도록 노력해 준다면 올 봄 더욱 심해지는 황사 바  
 람에도 건강하게 지낼 수 있을 것이다. ♪