

건강을 지켜주는 '보리'

글 : 박홍재(농촌진흥청 농업연구원)

티베트가 원산지인 보리는 재배 역사가 7,000~10,000년이나 된다. 우리나라에서는 「삼국유사」에 BC 1세기경 주몽이 부여왕국의 박해를 받아 남하 하였을 때 그의 생모 유화가 보리 종자를 비둘기 목에 달아서 아들에게 보냈는데, 아들 주몽은 이 비둘기를 잡아서 보리종자만 갖고 비둘기를 되살려 보냈다는 기록이 있어서 보리는 중국으로부터 전래된 것으로 본다.

대표적인 토종 보리는 경기도에서 재배되던 키다리 보리, 충남 홍성 지방의 홍성보리, 영·호남 지방의 앉은뱅이보리·까락이 없는 중보리가 있고, 경남 함안 찰보리·전남의 흑산 찰보리와 충북의 제천 찰보리, 강원도 지방의 추위에 잘 견디는 춘천재래, 영월의 영월 육각 등 많은 품종이 있다.

쌀 다음으로 중요한 위치를 차지했던 보리는 1980년대까지만 해도 전국에 93만ha가 넘었던 재배면적이 이제는 10만ha 정도로 줄었다. 보리는 겨울철의 농촌 유희 노동력의 활용이나, 보리 재배에 의한 탄소동화작용으로 나타나는 대기의 정화 및 산소 생성, 토양 유실의 방제 및 축산 폐기물의 재활용에 의한 환경오염 방제 효과가 있다.

식품분석 결과 보리에는 단백질, 지방, 칼슘, 철, 인을 비롯하여 각종 비타민류가 쌀보다 5~20배 정도 많이 함유되어 있다. 밥이 식으면 보리밥은 쌀밥보다도 더 딱딱하게 하는 섬유소가 쌀에 비하여 6배 이상 함유되어 있다. 이 섬

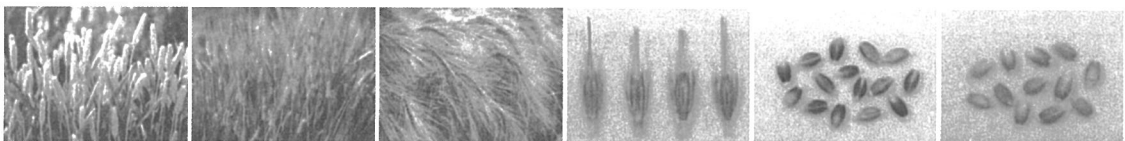
유소에는 건강기능성이 높은 베타글루칸이 쌀보다도 50배 이상 함유되어 있어 간에서의 콜레스테롤 합성을 억제한다.

보리는 이미 동의보감에서도 식용 이외에 이를 이용한 약재로서의 효능을 파악하고 있으며, 최근에 와서는 기능성까지도 밝혀지고 있다.

1992년 미국국립보건원 생화학 연구 실장 엘스타트민 박사는 보리 속에 최고 6.3~4.09%나 함유되어 있는 셀레늄이 노화와 각종 암을 유발시키는 과산화지질을 억제시켜 인체의 면역 기능을 증강시킨다는 연구결과를 발표하여 세상의 큰 관심을 불러일으켰다.

보리는 예로부터 활력과 정력 식품으로 알려져 왔다. 동양에서는 징기스칸 군대가 보리를 애용하였고 서양에서는 로마의 검투사들이 '보리 먹는 사람'으로 통할 정도로 체력 증진의 방편으로 이용하였다. 보리에는 쌀에 비하여 엽산, 철분, 비타민 B군이 2~14배 많이 함유되어 있어 보리를 혼식할 경우 빈혈 치료에 효과적이다. 보리에 있는 식이섬유소는 장의 운동과 소화를 도와 변비를 해소해 주며, 피부를 아름답게 가꾸어 준다. 그래서 우리 선조들은 마음처럼 물계 끓인 보리죽을 많이 먹었다. 핏속의 독소를 없애고 피를 맑게 하기 때문에 혈맥을 젊게 하고 얼굴색을 좋게 하며 심장 질환을 낮게 한다. 또한 핏속에 콜레스테롤이 쌓이지 않도록 막아주는 역할도 하기 때문에 성인병을 예방해 준다.

《출처 : 월간 농경나눔터》



무망종 토종보리
예산 수집종

재래종 곁보리

마산 찰보리의
성숙 모습

보리(아생종)

보리 종자

보리 종자