

따로 또 같이, 김치가 되는 채소들의 영양

1. 한국인의 친구, 배추

한국인의 민족음식으로 김치를 꼽듯이, 민족 채소 역시 김치의 재료가 되는 배추다. 현재 우리가 가장 많이 먹는 채소이자 세계인들도 즐겨 먹는 채소다. 배추의 조상은 지중해 연안의 잡초성 유채로 추정한다. 그러다가 중앙아시아를 거쳐 2,000년 전에 중국으로 유입되어 채소의 형태로 발달하였다. 그래서 배추를 '중국배추'라고 부른다. 이 중국배추는 고려시대 한반도에 전래되어 개성을 중심으로 재배된 개성배추, 이후 서울배추로 개량되었다.



우리나라에서 배추를 최초로 언급한 문헌은 13세기경 향약구급방이다. 원시형 배추를 뜻하는 순(蓴)이라는 표현이 나오는데, 의서이니만큼 주로 약으로의 쓰임을 소개했다. 동의보감에서는 순채(蓴菜)라 하여 '음식을 소화 시키고, 기를 내리며 장위를 통하게 하며, 가슴속에 열을 내리고 소갈을 멎게 한다.'라고 기록되어 있다. 그런데 배추는 그동안 김치의 재료로만 인식되었을 뿐 그 효능은 많이 알려지지 않았다. 미국 질병 통제예방센터에서는 만성질환에 대한 위험을 줄일 수 있는 과일과 채소 47개의 품목을 선정하여 칼로리 대비 영양 비율을 파악했는데, 배추가 '최강의 채소' 2위에 등극하였다.

배추는 비타민A와 비타민C가 풍부하다. 비타민A로 전환되는 카로틴을 비롯하여 칼슘, 칼륨, 철분 같은 무기질이 많아 고혈압 예방에 효과가 있으며, 풍부한 섬유질은 장에서의 세균 번식을 막아 장 기능을 활성화한다. 감기 예방과 피부 미용에 효과가 있는 비타민C는 김치 등으로 조리한 후에도 손실이 적은 편이다.

배추 100g당 비타민C가 46mg이나 들어있는데, 이는 성인 하루 권장 섭취량의 46%에 달하는 양이다. 특히 배추의 구수한 맛은 아미노산인 시스틴에서 나오는 것인데, 이는 항산화 및 해독 작용을 하며, 시원한 배춧국은 숙취 해소에 도움이 된다. 배추에 많은 글루코시놀레이트는 소화기, 폐, 간 등의 항암 기능 외에 항균작용을 한다.



2. 마늘, 역겨운 냄새의 주범에서 최고의 건강식품으로



마늘은 수분이 약 60%, 탄백질 3% 정도에 필수 아미노산을 많이 함유하고 있으며, 칼륨, 시스틴, 히스티딘, 라이신의 비율이 높다. 그리고 매운맛과 독특한 냄새의 주범인 황화합물은 바로 알리인이다. 생마늘을 씹거나 썰면 세포가 파괴되고 효소가 작용해 알리인이 알리신으로 바뀌며 강한 냄새를 풍기게 된다. 이 성분은 고기 누린내를 없애주고 소화를 도와주므로 고기 요리에 마늘을 반드시 넣는 것이다. 또한 알리신은 살균 효과가 뛰어나다. 서양에서는 마늘을 물에 내리고 마늘을 끓여 지내고 다시는 풍습이 있었는데, 아마 마늘의 강한 항균력에서 비롯된 것이 아닌가 싶다. 마늘은 또한 몸을 따뜻하게 해주고 스테미너를 강화한다. 바로 이 스테미너가 문제가 되어, 조용히 잠진해야 하는 불교에서는 마늘을 금지하고 있다.

또 하나, 마늘은 우리 민족에게 중요한 역할을 해왔다. 그것은 마늘의 알리신이 비타민B₁의 흡수를 도와주는 기능이 있기 때문이다. 백미를 먹으면 쌀눈의 비타민B₁이 떨어져 나가 각기병에 걸리기 쉽다. 그런데 마늘을 먹으면 비타민B₁의 흡수를 돕고 효능도 올린다. 알리신과 비타민B₁이 결합한 아리티아민의 유도체 가운데 푸르셀티아민은 '아로나민'이라는 약으로도 팔리고 있다. 실제로 일제강점기에 우리 쌀을 수탈해간 일본인은 각기병으로 많이 죽었으나 우리 민족은 그렇지 않았던 이유가 마늘의 힘에서부터 비롯된 것으로 해석할 수도 있다.



알리신은 체내에서 탄백질 변성을 통해 소화를 촉진하므로 고기를 마늘과 함께 먹으면 소화도 아주 좋다. 그러나 항상 많이 먹는 것은 조심해야 한다. 알리신이 위벽을 자극하기 때문에 위가 약하거나 위장병이 있는 사람과 열이 많은 사람은 피하는 것이 좋고 혈전 용해제를 복용하는 사람도 피해야 한다.

한편, 마늘에 들어있는 생리활성 물질인 스코르디닌은 냄새가 없으며 강장, 근육 증강 효과가 있다. 또 마늘에는 셀레늄이 풍부해 셀레늄 부족으로 생길 수 있는 심장병의 일종인 제산병 예방에도 도움이 된다.

3. 한국인의 매운맛, 고추



민족의 대표 음식이 김치인 데다 우리가 매운맛을 좋아하는 민족이라 고추가 우리나라 자생 채소라 생각하기 쉽다. 그렇지만 고추의 원산지는 남아메리카의 아마존강 유역으로 알려져 있고, 페루에서는 이미 2,000년 전부터 재배했다고 한다. 중세 유럽에서 후추는 매우 값비싼 향신료였고, 콜럼버스가 후추를 구하기 위해 인도를 찾아 항해하던 중 아메리카 대륙에 상륙하게 된 것은 잘 알려진 이야기다. 그래서 후추와 비슷한 매운맛을 가진 아메리카의 붉은 채소를 레드페퍼로 이름 짓고 유럽으로 가져가게 된 것이다.

우리나라에 고추를 전해준 일본에서는 1642년 포르투갈 사람에 의해 고추가 전해졌다고 한다. 그런데 일본의 본초서인 대화본초에는, 옛날에는 일본에 고추가 없었는데 도요토미 히데요시가 임진왜란 때 조선으로부터 들여왔다고 되어 있어 논란의 여지가 있다. 그러나 중요한 것은 유럽이나 일본, 그리고 중국에서도 고추가 중요한 식재료로 자리 잡지 못했으나 우리나라에서는 매운맛을 내는 중요한 식재료로 자리 잡았다는 점이다. 최근 한국음식의 매운맛은 거의 이 고추에서 나온다고 볼 수 있다.



고추에는 비타민A, 비타민B₁, B₂, 비타민C, E, K 등이 풍부하며 특히 비타민C는 감귤의 2배, 사과와 30배나 들어있어 항산화 효과가 뛰어나다. 고추에 풍부한 비타민C는 우리 민족에게 매우 중요한 역할을 해왔다. 비타민C는 차에도 많다. 그런데 불교의 영향으로 차를 많이 마신 고려시대를 지나 불교를 억압하고 차를 거의 마시지 않게 된 조선시대에는 비타민C가 부족하게 되었다. 이렇게 부족해진 비타민C를 고추로 일부 보충했을 것으로 생각할 수 있다.

한편, 붉은 고추에 많은 비타민A는 열에 안정적이고 지용성이라 조림요리와 볶음요리 등을 통해 더욱 활성화된다. 고추 특유의 매운맛을 나타내는 캡사이신은 최근 항균, 항암, 항비만, 항동맥경화, 항통증 등의 효능을 갖는다고 인정받고 있다. 캡사이신은 혈액 흐름을 원활하게 해 체온을 상승시키며 지방 분해를 촉진하는 기능이 있어 다이어트에 도움이 된다는 연구결과도 나왔다.



[출처]: 채소의 인문학, 정혜경 지음, 따비, 2018.