

양파

잠을 제대로 자지 못하면 건강 유지에 문제가 있을 뿐 아니라 참기 어려운 고통을 겪게 된다. 그런 때 잠을 잘 오게 하는 여러 가지 비법이 많이 전래되고 있다.

그 중의 하나로 다음과 같은 것이 있다. 날 양파를 잘라서 베개 밑에 놓으면 신기할 정도로 잠이 잘 온다는 것이다. 그런가 하면 양파를 날 것으로 먹거나 익혀 먹으면 신경쇠약에 아주 잘 듣는다는 등 지방마다 전래되는 민간요법도 많다.

양파는 재배 역사가 4천년 이상이나 되며, 고대 이집트시대부터 그리스·로마시대에 이르는 동안 품종이 분화되었다고 한다.

원산지는 이란·서파키스탄이라는 설, 북부이란 알타이지방이라는 설, 중앙 아시아·지중해 연안이라는 설 등이 있으나, 아직 야생종이 발견되지 않고 있어 확실하지가 않다. 그러나 여하튼 양파는 지금 전세계인이 애용하는 보편적인 식품이 되었다.

영어로는 오니온(onion)이라 하며, 한명은 옥충(玉葱)인데 우리나라에선 동근파 또는 옥파라



유 태 중
〈고려대학교 교수〉

고 부르기도 한다.

남부유럽에서 많이 재배되기 시작하였는데, 이른바 단맛이 강한 단양파(마일드 오니온)로 발달해서 점차 전유럽으로 퍼져 나갔다. 중동지방에서는 매운맛이 강한 이른바 매운 양파(스트롱 오니온)로 분화되었다.

미국에서는 처음에 매운 양파가 도입되었으나 그후 여러 품종의 것이 육성되었다. 최근에는 햇볕을 충분히 받지 않은 상태에서 파가 굵어지는 품종도 육성되어 재배하기 어려워졌던 다른 나라에서도 재배가 가능해지자 생산이 급속히 늘어나고 있다.

우리나라에는 조선조 말엽에 미국과 일본으로 부터 도입되었고 신품종이 육성되어 재배면적

이 늘어났다.

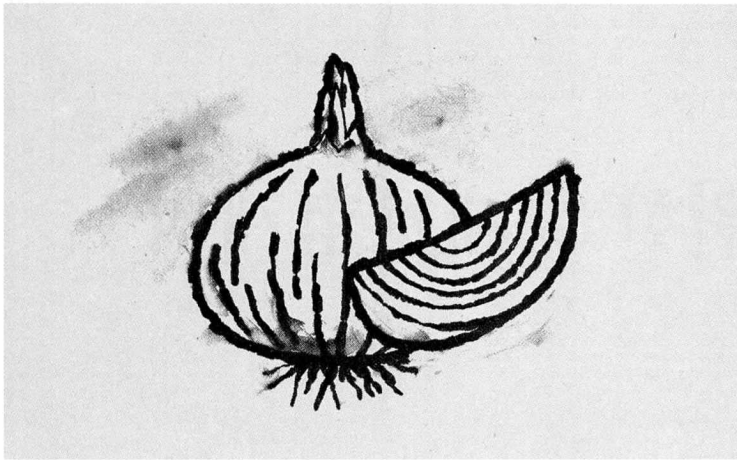
양파는 백합과에 속하는 식물이며 비늘줄기가 발달되어 있어 그것을 사람들이 먹게 된다. 식용으로 하는 비늘줄기의 색깔도 다양해서 흰 것, 노란 것, 붉은 것 등이 있으나 가장 흔한 것은 흰 것이다.

양파는 파와 같이 생선이나 고기류의 나쁜 냄새를 없애주기 때문에 각종 요리에 많이 쓰인다. 중국음식점에서 따장에 양파를 찍어 먹는 것이 일반화 된 것을 우리는 잘 알고 있다.

최근 장수촌으로 알려진 곳의 사람들이 이 양파를 애용하고 있다는 보도 때문에 장수식품의 하나로 이야기거리가 되기도 하였다.

양파의 성분을 보면 특징적인 것이 당분과 유효성분이다. 당질로 포도당, 설탕, 과당, 맥아당 등이 많아 단맛이 있고 그밖에도 텍스트린, 만닛 등이 들어 있다. 날 것인 때는 별로 알 수 없으나 요리에 넣으면 단맛이 두드러지게 나타나게 되어 있다.

날파의 향기성분은 황화수소·메르캅탄·디설파이드류·트리설파이드류·알데히드 등 매우



복잡한 성분으로 되어 있다. 이들 성분은 대부분이 휘발성이며 그 성분이 유황화합물이다. 날양파를 썰면 강렬하게 코를 찌르게 된다. 그래서 이탈리아에는 다음과 같은 말이 있다. 눈이 작아고민하는 아가씨들은 양파를 많이 썰면 눈이 커져 미인이 된다는 것이다. 양파를 썰면 휘발성분 때문에 눈물을 많이 흘리게 되어 눈이 커져 예뻐진다는 말이다. 이탈리아요리의 대표적인 피자에도 양파가 많이 쓰이고 있다.

양파는 지방의 함량이 적으며 채소로서는 단백질이 많은 편이다. 또한 칼슘과 철분의 함량이 많아 강장효과를 돋우는 역할을 하기도 한다. 칼슘은 인체내에서 신경의 진정작용이 있고 지구력을 길러주는 중요한 무기질이라는 사실이 널리 알려져 있다. 칼슘의 흡수부족은 설사를 할때, 비타민 D가 부족할때, 부갑상선 기능이 떨어질때에 일어나기 쉽다.

양파는 발한(發汗 : 땀을 흘리는 것)·이뇨·최면·건위·강정효과가 있을 뿐 아니라 피로회복에도 좋은 것이다. 양파의 자

극적인 성분은 강한 항균작용도 가지고 있다. 향기성분의 하나인 황화아릴은 양파를 짓찧으면 알리나아제라는 효소의 작용으로 가수분해되어 알리신이라는 물질로 된다. 이 알리신은 비타민 B₁과 결합해서 알리티아민으로 변하게 된다.

이 알리티아민은 장내세균에 의해서도 파괴되지 않고 흡수가 잘되게 하므로 지속성 비타민 B₁이라고도 말한다. 그러므로 양파를 곁들여 먹게 되면 음식물에 들어 있는 비타민 B₁의 흡수가 잘되는 것이다.

그러므로 양파를 곁들여 넣는 채소샐러드는 훌륭한 요리법이라고 할 수 있다. 샐러드에 잘게 썬 양파를 섞으면 다른 채소가 가지고 있는 비타민 B₁의 흡수율이 높아지기 때문이다. 샐러드에 양파를 넣게 되면 스테미너식품이 되는 셈이다.

양파는 냄새가 마늘이나 파보다는 약하나 먹고 난 뒤 그 냄새를 없애려면 신맛이 강한 과일, 식초를 먹거나 우유를 먹으면 좋다. 또 양파에는 색소성분으로 케르세틴이라는 성분이 들어 있

는데, 이 성분은 지방의 산패(酸敗)를 막아주며, 고혈압 예방효과도 인정되고 있다.

생선 등을 튀기고 난 기름으로 다른 식품을 튀기면 비린내가 잘 가지지 않는데 그런 때에 양파 몇쪽을 튀겨내면 비린내가 감쪽같이 없어지고 만다. 튀김이 끝난 기름을 보관하면 산패하기 쉬운데, 그런 때에도 양파를 튀기고 식혀서 보관하면 산패가 더디게 일어난다.

등산이나 근육운동을 할 때 양파를 적당히 먹으면 피로가 덜해진다 해서 인기가 높다. 이상의 여러가지 사실을 미루어 볼 때 양파는 중년 이후의 건강 유지에 좋은 식품이며, 젊은이에게는 미용식이라고 할 수 있다.

양파의 품종은 햇별을 받는 시간이 길지 않아도 온도만 알맞으면(적은 20~25℃) 비늘줄기가 굵어지는 것을 조생종이라고 하고, 반대로 비늘줄기가 굵어지지 않는 품종을 만생종이라 한다.

양파의 저장은 중만생종(中晩生種)이 잘 되며, 점질토에서 생산된 것이 오래 간다. 일반적으로 모양이 타원형인 것보다는 둥근것이 저장성이 좋다.

병균 침입의 염려가 있는 껍질은 3배 가량 벗겨 저장하는 것이 좋다.

양파는 저장 중 썩이 나오기 쉬운데 썩이 난 것은 영양가와 향미가 떨어진다.

최근 양파를 특수가공법으로 건조해서 분말로 하여 햄, 소시지, 분말 수프 등의 향신료로 많이 쓰이고 있다. ☐