



매실 이야기 매실의 효능과 복용법

예로부터 매실은 음식으로, 약으로 활용되어왔다. 매실은 둥근 모양이고 5월 말에서 6월 중순에 녹색으로 익는다. 중국 원산이며 3,000년 전부터 건강보조 식품이나 약재로 써왔다. 한국에는 삼국시대에 정원수로 전해져 고려 초기부터 약재로 써온 것으로 추정된다.

우리나라에는 약 1500년전에 중국을 거쳐 우리나라에 들어 왔으며, 우리의 선조들은 오랜 세월을 두고 이 열매를 식용이나 약용으로 애용해왔다. 일본에서는 매화나무의 과실인 매실을 건강식품이라 하여 매실김치(우메보시), 농축액, 죽, 즙, 술, 차, 산자 등 각종의 식품으로 개량되어 오래전부터 각광을 받고 있다. 열매 중 과육이 약 80%인데, 그 중에서 약 85%가 수분이며 당질이 약 10%이다. 무기질·비타민·유기산(시트르산·사과산·호박산·주석산)이 풍부하고 칼슘·인·칼륨 등의 무기질과 카로틴도 들어 있다. 그 중 시트르산은 당질의 대사를 촉진하고 피로를 풀어주며, 유기산은 위장의 작용을 활발하게 하고 식욕을 돋우는 작용을 한다. 알칼리성 식품으로 피로회복에 좋고 체질개선 효과가 있다.

매실은 수확시기와 가공방법에 따라 이름과 효능이 다르다

청매 : 껍질이 파랗고 과육이 단단한 상태로 신맛이 가장 강할 때다.

황매 : 노랗게 익은 것. 향기가 매우 좋은데 과육이 물러 흡이 나기 쉽다.

금매 : 청매를 증기에 찌서 말린 것. 금매로 술을 담그면 빛깔도 좋고 맛도 뛰어나다.

오매 : 오매는 빛깔이 까마귀처럼 검다고 해서 붙여진 이름이다. 청매를 따서 껍질을 벗기고 나무나 풀 말린 것을 태운 연기에 그을려 만든다.

백매 : 열은 소금물에 청매를 하루 밤 절인 다음 햇볕에 말린 것. 효능은 오매와 비슷 하지만 오매보다 만들기 쉽고 먹기에도 좋다.

매화나무의 열매인 매실은 가공식품이 매우 발달해 있다. 신맛이 너무 강해 가공하지 않고는 먹을 수가 없기 때문이다. 그러나 잘 가공해 두기만 하면 필요할 때, 몇 년씩 두고 먹을 수 있다는 장점이 있다.

매실의 효능

매실의 효능은 구연산을 포함한 각종 유기산과 풍부한 비타민, 무기질에 의한 것. 현대에 와서 효능이 과학적으로 증명되고 있다. 그러나 아무리 좋아도 매실을 날로 먹을 수는 없다. 신맛이 강한데다 이를 상하게 하는 등 부작용이 있기 때문이다. 이런 부작용은 매실에 들어 있는 독성물

질인 '청산배당체' 때문으로 풋 매실인 청매의 과육과 씨에 들어 있다. 보통 매실농축액이나 매실주, 매실식초 등으로 가공해 사용하는데, 약효도 좋아지고 저장성도 높아져 일석이조이다.

위장질환과 두통에 효능

매실에는 칼슘·인·칼륨 등 무기질과 비타민, 유기산이 풍부하게 함유돼 있다. 유기산은 당질의 대사와 위장의 작용을 활발하게 하고 식욕을 돋우며 변비·설사 예방에 도움이 된다. 또 매실은 열을 흡수하는 작용이 있다. 감기로 열이 있을 때도 좋지만 울화증으로 열기가 확확 달아올라 가슴이 답답하고 자주 두통을 앓는 사람들에게 좋은 식품이다.

숙취에도 빠른 효과

매실은 숙취나 멀미에도 효과가 있는데, 이는 매실의 '피크린산'이 간장의 기능을 활성화하기 때문이다. 술을 많이 마시는 남성들에게도 좋지만 피부 트러블이 심한 여성에게도 간기능을 활성화시켜 피부미용에 도움을 준다.

담석증과 각종 독소 제거에 효과

매실은 담즙 분비를 촉진하고 담석을 예방하며 담석증에 의한 통증을 막아준다. 또 살균·해독 작용이 뛰어나 식중독이나 공해에 의한 각종 독소를 제거하는 데 도움이 된다. 화장독이 생긴 여성, 각종 유해물질에 노출된 직장인, 상한 음식으로 인한 복통·설사 등에도 효과를 발휘한다.

피로회복과 체질개선에 탁월

매실은 강알칼리성 식품이어서 체액이 산성으로 기울기 쉬운 현대인에게 특히 필요한 식품이다. 산성 체질이 될수록 피로해지고 기미·주근깨가 늘어나며 피부가 상당히 거칠어진다. 또 알레르

기성 경향을 띠게 된다. 매실은 피로회복과 체질 개선 효과가 뛰어나 여성들에게는 더없이 좋은 식품이다. 특히 해독작용이 뛰어나 배탈이나 식중독 등을 치료하는 데 도움이 되며, 신맛은 위액을 분비하고 소화기관을 정상화하여 소화불량과 위장 장애를 없애 준다. 변비와 피부미용에도 좋고 산도가 높아 강력한 살균작용을 한다. 최근에는 항암식품으로도 알려졌다.

간편한 복용법

매실식초로 양치질

기관지가 약할 때 약할 때 매실 식초를 물에 10배 정도 희석해 양치질을 한다. 점막이 튼튼해져 염증이 완화되고 감기도 예방할 수 있다. 기관지 통증이 심할 때는 매실 식초를 희석해 목에 살 짝 두드려주면 좋아진다. 또 매실식초와 생수를 1:3 비율로 희석해서 마시면 피로회복 탁월한 효과를 볼 수 있다.

감기와 멀미에 매실식초

매실식초를 찻잔의 3분의 1가량 따른 후 뜨거운 물 한 잔을 넣고 설탕이나 꿀을 탄다. 멀미를 잘 느끼는 사람은 여행갈 때 매실김치 몇 알을 챙겨간다. 멀미날 때 하나씩 먹으면 효과를 볼 수 있다.

무좀에 걸렸을 때도 매실식초

진하게 탄 매실식초를 이용한다. 무좀균은 산성인 상태에서 번식하므로 알칼리로 중화시키면 없앨 수 있다. 항균 및 멸균작용이 있어 효과가 있다.

식욕이 없을 땐 매실주

매실주를 마시면 효과적이다. 쉽게 취하지도 않고, 매실의 피크린산이 알콜을 분해 시켜 뒤끝도 없다. 반주로 마시면 혈액순환을 돕는다.

숙면을 이루고 싶을 때는 매실씨를 차나 음식에 사용한 매실씨를 모아두었다가 베개 속에 채워 넣으면 머리가 맑아지고 숙면을 취할 수 있다.

가려움을 없앨 때는 매실식초를 매실식초를 물에 타서 목욕한다. 알칼리성분이 가려움증을 제거해준다. 여름철 모기에 물려 가려울 때도 효과적이다.

두드러기에 매실 엑기스와 매실식초 식중독 등으로 인해 몸에 두드러기가 날 때는 매실 엑기스를 먹는 것과 동시에 가려운 부위에 매실식초를 바르면 좋다.



두통
머리가 무겁고 아프며, 귀까지 멍하고 어지러운 증세까지 동반한 두통에는 매실 엑기스 1~2 차 숟가락을 물 한 컵에 타서 잘 저어 여러 차례 마시면 무겁던 머리가 가벼워 진다.

변비
변비로 고생할 때에는 매일 아침 공복시에 말린 매실을 한개씩 먹으면 낫는다.

빈혈
몸 속에 피가 부족해 앉았다 일어설 때면 현기증이 나고 몸이 나른하고 어지러울 때 매실엑기

스를 팔알만하게 환을지어 한번에 10~20알씩 식후에 오래도록 먹으면 좋다.

겨드랑이의 체취를 없앨 때도 매실식초를 매실식초를 3배 정도로 희석시켜 겨드랑이에 발라준다. 강력한 살균작용으로 냄새를 없애준다.

타박상에는 오매를
타박상으로 인한 출혈에는 나무나 풀 말린 것을 태운 연기에 그을려 만든 오매를 으깨서 상처에 바르면 효과가 있다. 해열, 지혈, 진통 작용을 한다.

갱년기 장애
매실조청 8g정도를 따뜻한 물에 타서 꿀을 넣고 차처럼 마시는데 하루 3번 꾸준히 마신다. 중년의 불쾌한 증세에 빠른 효과를 나타낸다.

음식의 비린내를 제거할 때
매실차에 사용한 매실이나 매실 미숫가루를 생선이나 고기를 양념할 때 첨가하면 비린내를 제거할 수 있다. 나물을 무칠 때나 국을 끓일 때 넣으면 향신료 역할을 하기도 한다.

찌든 때를 닦아낼 때
살림살이에 묻은 때가 찌들어 쉽게 닦이지 않을 때 매실식초가 유용하다. 거즈에 매실식초를 묻혀서 닦으면 말끔히 지워진다.

음식물을 싱싱하게 보관할 때
여름철에 김치나 막걸리에 가공된 매실 몇 알을 넣어둔다. 냉장고에 보관하지 않아도 5~6일 동안은 맛이 변하지 않는다. 매실미숫가루를 이용해도 효과가 있다. 냉장고에 보관할 음식물에 조끔씩만 뿌려주면 구연산의 살균효과로 더 오래 저장할 수 있다.



매실을 이용한 여러 가지 음식



매실발효음료

준비할 재료 : 청매1g, 설탕1kg

1. 알이 굵은 청매를 골라 물에 잘 씻어 물기를 뺀다.
2. 청매1kg과 설탕800g을 먼저 고루 잘 섞은 다음 용기에 넣는다.
3. 용기에 넣은 청매실에 200g의 설탕으로 설탕 마개를 만든 다음 잘 밀봉하여 서늘한 곳에 보관한다.
4. 약 2~3개월이 지난 뒤 육안으로 보았을 때 과육과 씨가 쪼글쪼글해졌을 때 매실을 건져 낸다. (매실원액을 담그면 매실이 우러나오고 빨아들이고 하는 과정을 반복한다. 2~3개월 정도면 정도에 따라 차이가 있지만 2~3회 가량 우러나온 상태라 할 수 있음.)
5. 매실액을 잘 밀봉하여 서늘한 곳에서 원하는 맛이 될 때까지 발효시키면 맛있는 매실원액을 맛볼 수 있다.

매실농축액(엑기스)

준비할 재료 : 청매10kg

1. 청매를 물에 잘 씻은 다음 물기를 뺀다.
2. 한알씩 강판에 갈아 마포나 가제에 받쳐 즙을 짜낸다. 분량이 많을 때는 과육만 발라내 쥬스기에 넣어 즙을 짜내면 좋다.
3. 스테인리스 냄비에 즙을 부어 약한 불에서 주걱으로 천천히 저어 가며 조리한다. 수분이 증발함에 따라 녹색→황색→갈색→흑갈색으로 변해간다.
4. 즙의 색깔이 흑갈색으로 변했을 때 주걱이나 젓가락으로 떠보아 실처럼 되면 불을 끈다. 조리는 시간은 양에 따라 다르다.
5. 병에 담아 상온에 보관해 놓고 먹는다.

매실주

준비할 재료 : 청매나 황매1kg, 소주3.6리터

1. 흠집이 없고 과육이 단단한 청매나 황매로 담는다. 매실 1kg에 소주 3.6리터가 필요하다. (소주는 알콜도수 30도의 과실주 전용이 좋다.)
2. 매실을 깨끗이 세척한 후 물기를 완전히 빼고 유리병이나 항아리에 넣는다.
3. 취향에 따라 감초를 3잎 정도 넣어 준다. 밀봉해서 3개월 이상 둔 다음 마신다. 1년 이상 숙성시켜야 떫은맛이 없는 제 맛을 느낄 수 있다. (참고 : 떫은맛을 제거하려면 물에 하루 밤 동안 물에 담가두었다 건져서 술을 담그면 된다. 오래 익힐수록 맛과 향이 좋아지므로 3~4년 숙성시켜 먹는 것이 매실주를 제대로 즐기는 법이다.)

매실식초

준비할 재료 : 황매(노랑게 익은 매실)1kg, 흑설탕600~700g

1. 노랑게 익어 과육이 부드러워진 황매를 흠집이 없는 것으로 골라 깨끗이 씻어 물기를 완전히 뺀다.
2. 황매를 유리병이나 웅기항아리에 담은 다음 윗부분에 흑설탕을 두껍게 덮어 꼭 밀봉을 해 놓는다.
3. 한달 후 밀봉한 황매를 꺼내 삼베나 가제에 받쳐 발효된 물을 걸러낸다.
4. 걸러낸 물을 약한 불에 올려 살짝 끓인다. 끓일 때 위로 떠오른 불순물을 깨끗하게 걷어낸다.
5. 그릇째 찬물에 담그거나 냉장고 등에 넣어 가능한 한 빨리 식혀서 매실식초의 향이 날아가지 않게 한 다음 유리병이나 웅기 항아리에 넣어 보관해 수시로 먹는다. >