

함께하는 마음 | 우리 꽃 아는 만큼 건강해진다

은 과 허 가 즐 거 운 늦 가 을 정 취 의 최 고

# 비타민C 풍부한 천혜의 고혈압약, 숙취해소 효과도 탁월한 감

터질 듯 붉게 익은 홍시는 보는 것만으로 구미를 당긴다. 홍시는 맛이 달뿐만 아니라 건강에도 좋은 건강식품이다. 숙취해소에도 좋고, 고혈압을 비롯한 각종 질환에도 효과적이다. 꼭지는 딸꾹질을 멈추는데 쓰이기도 한다. 단풍이 들면 화려한 빛깔을 자랑하는 잎은 달여서 차로 만들 수 있다. 이렇듯 무엇 하나 버릴 것 없는 감의 무궁무진한 매력을 소개한다.

글·사진 김원학(의학전문기자)



## 문인들의 칭송이 자자했던 감나무

옛 선조들은 감나무에 대한 애정이 각별했는데, 깊은 지혜로서 오색(五色), 실용적 가치로서 오절(五絶), 인간의 도리로서 오상(五常)을 갖춘 나무로서 칭송했다. 검은(黑) 나무에 푸른(靑) 잎, 노란(黃) 꽃에 붉은(赤) 열매, 흰(白) 가루가 나는 꽃감은 감나무의 오색(五色)이다.

또한 목숨이 기니수(壽)요, 새가 깃을 들이지 않아 무조소(無鳥巢), 벌레가 피지 않아 무충(無蟲), 무척 달아서 가실(嘉實), 나무가 단단해 목견(木堅)인 이것은 감나무의 오절(五絶)이다. 그리고 오상(五常)으로는 단풍진 잎은 종이(文)이 있고, 단단한 나무는 화살촉으로 쓰여무(武)가 있으며, 과실의 속과 겉이 똑같이 붉어서 표리부동의 충(忠)이 있고, 이가 빠진 노인도 먹을 수가 있어서 효(孝)가 있으며, 서리를 이기고 늦가을까지 버티어 절(節)이 있다고 한다.

## 비타민A가 풍부하고, 숙취해소에도 좋은 감

잘 익은 감은 금의옥액이라 한다. 황금빛 나는 껍질의 색깔은 금빛 나는 옷보다 더 아름답고, 맛은 맑은 옥액에 단맛을 더한 것 같다는 뜻이다. 감은 이렇듯 빛깔 곱고 달기만한 것이 아니라, 영양가치도 매우 높다. 수분이 83% 정도로 다른 과일에 비해 적은 편이면서 당분은 14% 이상으로 상대적으로 많다. 당분의 대부분이 포도당과 과당이어서 소화흡수도 잘 된다.

또 비타민A의 효과를 나타내는 카로틴도 많아 질병에 대한 저항성을 높일 뿐만 아니라 피부를 탄력 있고 강하게 만들어준다.

감에는 짙은맛을 가진 탄닌이 포함됐다. 탄닌의 수렴작용으로 인해 설사를 멎게 하고 배탈을 낮게 하는 것으로 알려져 왔다. 탄닌과 같은 수렴제는 체내에서 점막 표면의 조직을 수축시켜 설



사를 멎게 해 준다. 하지만 감을 한꺼번에 너무 많이 먹게 되면 일시적인 변비 현상이 생기는 수도 있어 조심해야 한다.

위궤양 증세가 있는 사람에게도 좋은 식품으로 추천할 수 있다. 감의 지혈작용도 널리 알려져 있다. 때문에 피를 토하거나 뇌일혈 증세가 있는 사람에게 효과적이다. 또한 모세혈관을 튼튼하게 하는 작용이 있어 순환기계 질환을 앓고 있는 사람에게도 좋다. 고혈압인 사람에게는 훌륭한 간식거리가 된다. 하지만 빈혈이거나 저혈압인 사람은 피하는 것이 현명하다.

술을 마신 후 골치가 아프거나 메스꺼운 숙취 현상에 시달릴 때도 도움이 된다. 감에는 알코올의 산화를 도와주는 영양소인 과당, 비타민C와 콜린이 풍부하기 때문이다.

## 감잎차는 면역력 강화 효과

딸꾹질을 심하게 할 때 감꼭지를 달여 먹으면 씻은 듯이 낫게 된다. 또한 야뇨증, 혈압강하, 치질의 출혈을 멎게 할 뿐만 아니라 백일해 치료에도 효과가 크다고 한다.

감에는 비타민C가 사과보다 6배나 더 많은데, 감잎 또한 비타민C가 풍부하다. 비타민C는 감기 예방과 치료에 뛰어난 효과가 있어, 이것을 많이 섭취하게 되면 바이러스 감염에 대해서 저항력이 증가하게 돼 감기를 예방할 수 있다.

감잎차는 예로부터 비타민C 섭취원으로 많이 이용됐다. 동맥경화증, 고혈압, 노인의 변비에 효과가 좋으며 몸의 저항력이 낮거나 근육이 피로할 때 마시면 면역력 강화 효과도 있다. 다만 너무 오래 끓이면 비타민C가 파괴되기 때문에 유념해야 한다.

감잎차를 만들 때는 단풍이 들기 전에 잎을 그늘에서 잘 말려두고 달여 먹으면 된다. 불면증이 있는 사람의 경우 감나무 잎을 달여 마시면 효과를 볼 수 있다고 한다.

감으로 만든 감식초는 입맛을 좋게 하고 신진대사를 활발하게 해 노폐물을 빨리 배출시키기 때문에 피로 회복에 좋으며, 감기 예방 효과도 뛰어나다. ⑥