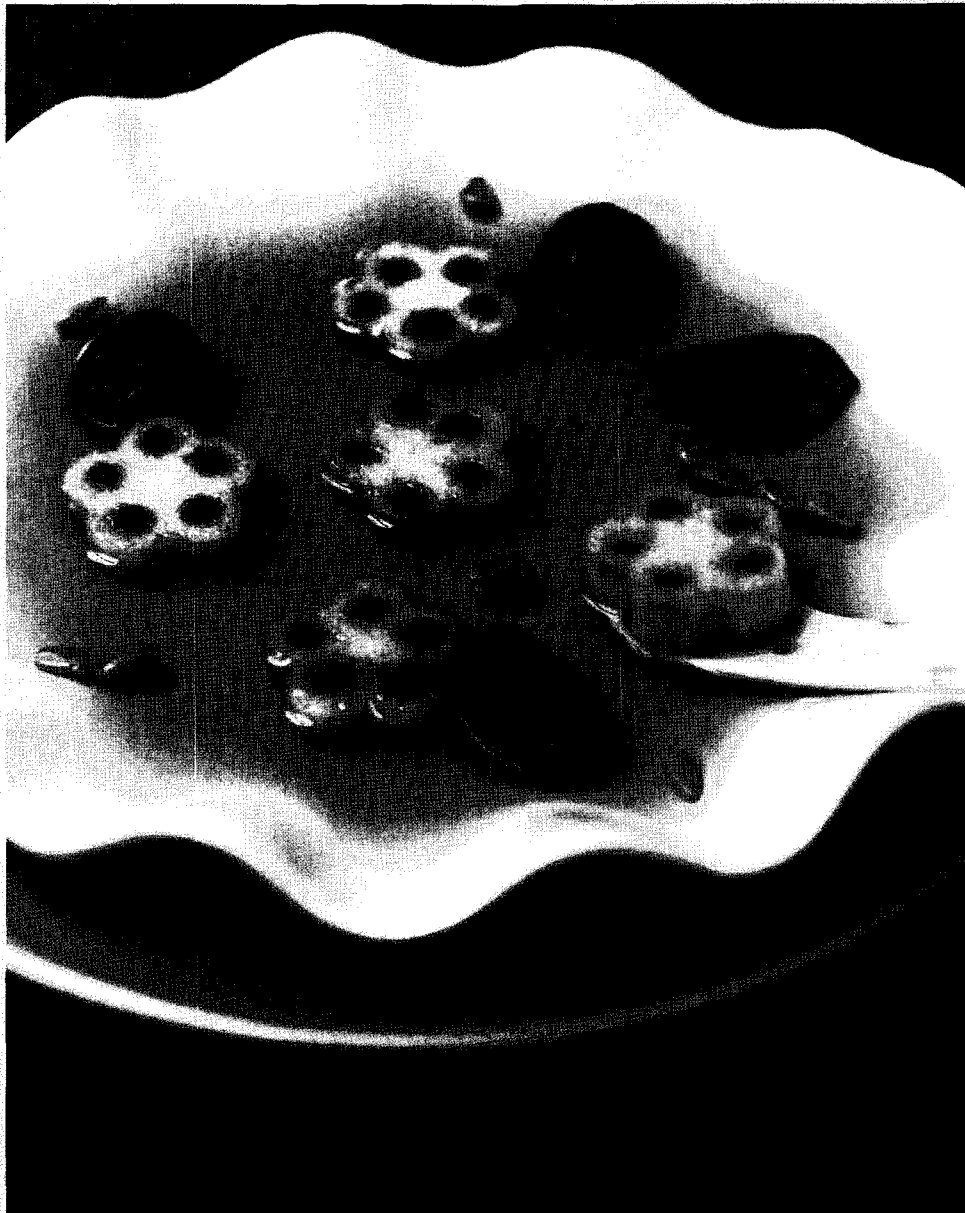


## 배속으로 숙취 해소를



음주는 적당한 선이 없다는 것이 가장 큰 문제다. 특히 연말이면 오가는 '술잔'이 미덥이기 때문에 더 큰 문제다. 이맘때면 숙취로 고통 받는 것이 당연한 것처럼 여겨지는데, 건강한 음주를 도와주는 밥상은 없을까?

### 전날 마신 알코올, 체외로 배출하자

숙취란 전날 마신 술이 그 다음 날에도 깨지 않고 취해 있는 상태를 일컫는다. 숙취 원인은 바로 혈액 속에 알코올 산화 물질인 아세트알데히드가 남아 있는 데에 있다. 따라서 숙취의 해결법은 이 아세트알데히드를 어떤 방법으로 빨리 체외로 배출하는가에 달려 있다. 물이나 과일주스, 이온음료를 마시는 것이 도움이 된다. 정성스럽게 만든 배숙으로 숙취를 해소해보자.

### 배, 대추, 생강이 답이다

숙취 해소를 위해서는 아세트알데히드가 빨리 배출되도록 해야 한다. 이러한 작용을 돕는 것이 배와 대추, 생강이다.

〈동의보감〉에 의하면 배는 “열을 없애며, 가슴이 답답한 것을 멎게 하고 풍열과 가슴 속에 멎은 열을 풀어준다.”고 했다. 특히 술을 마신 뒤의 갈증을 치료하는 데 더욱 좋다. 배와 후추는 환상의 음식궁합을 자랑한다. 배와 후추는 숙취 해소에도 좋지만 갑자기 나는 기침에도 효과적이다. 배 한 개에 50개의 구멍을 내고 매 구멍마다 후추 1알씩 넣은 다음 밀가루반죽을 발라서 구워 먹으면 좋다.

대추에는 단백질, 당, 유기산, 점액질, 칼슘, 비타민 A, B, C, P 및 미량의 철분이나 인 등의 영양성분이 풍부하다. 껍질에는 타닌이 함유되어 있고 생대추에는 비타민 C가 60mg 이상 들어 있다. 대추는 기가 약해 권태와 피로가 오는 것, 혈액이 부족한 것을 다스리며 신경을 안정시키고, 해독작용을 한다.

생강은 소화기관을 튼튼하게 하며, 구토를 다스리는 동시에 위장의 독을 푸는 역할을 한다. 또한, 생강은 혈중 콜레스테롤을 억제하며 혈전을 예방한다. 생강의 진저롤 성분이 아스피린처럼 강력한 항혈전작용을 하기 때문이다. **MEDICHECK**

주재료 : 배 2개, 생강 5톨, 대추 6알, 통후추, 모양틀(커터), 꿀 2T

**01** 배를 깎은 다음 일정한 두께(7mm)로 썰고 커터로 찍어 모양을 내준다.

전통적인 배숙은 배를 8등분으로 쪼개고 둥글게 다듬어 만들지만, 모양틀로 찍어 만들면 먹기도 쉽고, 모양도 예쁘다.

**02** 모양틀로 찍어 낸 배에 통후추를 박아준다.

젓가락을 사용하여 깊게 박아야 끓일 때 통후추가 빠지지 않는다.

**03** 생강은 껍질을 벗겨 내고 얇게 저며 준다.

**04** 냄비에 물을 넣어 저민 생강, 대추, 남은 배를 넣고 센불에서 5분, 약불에서 25분 은근히 끓여준다.

**05** 우려진 생강, 배, 대추를 체에 거른다.

**06** 체로 걸러진 물에 통후추를 박은 배, 꿀(취향에 따라 감)을 넣고 배가 반 정도 익을 때까지 끓여 준다.

**07** 완성된 배숙을 식혀 냉장고에 넣었다가 차게 해 찻잔에 낸다. (감기에 걸렸을 때는 따뜻하게 해서 먹어도 좋다.)

