

더워야 물러가라  
가슴까지  
시원해지는  
열무와 매실

열무김치, 열무국수, 매실김치, 매실장아찌는 여름철 별미로 손꼽힌다. 여름 과일인 매실과 여름 채소인 열무가 환상의 커플을 이루기 때문이다. 시원하고 맛이 좋아 더위에 잃었던 입맛까지 되살리는 열무와 매실이 건강에도 좋다고 하니, 오늘 점심에는 열무국수 한 그릇, 매실차 한 잔 어떨까?

글 박태관(중앙일보 식품의약전문기자)



### 아삭하고 연한 식감에 영양까지

열무의 제철이 여름인 고로, 열무란 명칭이 '여름 무'에서 연유했다고 우기는 사람들이 더러 있다. 하지만 열무는 사철 맛볼 수 있다. 생육 기간이 짧아서 1년에 여러 번 재배할 수 있기 때문이다. 열무의 씨를 뿌린 뒤 수확하는 데까지 걸리는 시간은 계절마다 다르다. 여름이 25일 전후로 가장 짧고, 봄은 40일, 겨울은 60일 정도 걸린다.

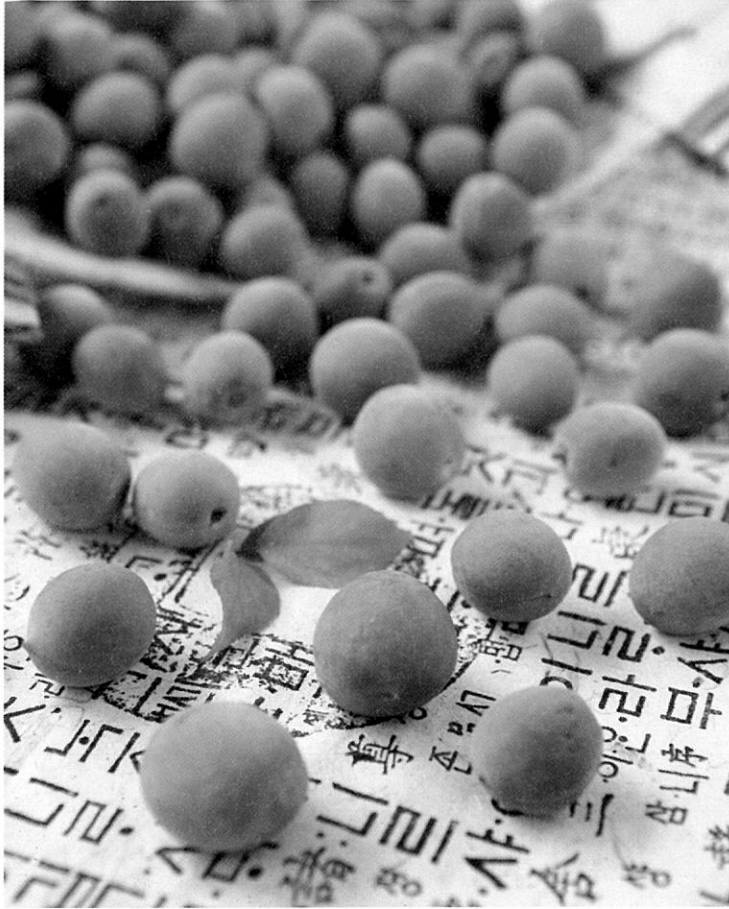
열무는 '어린 무'를 뜻한다. 영어명도 'young radish'다. 열무는 무와 마찬가지로 배추과(科) 식물에 속한다. 배추과를 과거엔 양배추과 또는 십자화과라 불렀다. 십자화과는 4개의 꽃받침 조각과 4개의 꽃잎이 십자(十) 모양을 이룬다고 해서 그렇게 불렀다. 무, 배추, 양배추, 냉이, 브로콜리, 콜리플라워(꽃양배추), 케일, 순무, 겨자 등 요즘 웰빙 채소로 알려진 것들이 여기에 속한다. 하나같이 항암식품으로 각광을 받고 있는 채소들이다. 미국암협회는 암을 예방하기 위해 배추과 채소를 충분히 섭취할 것을 권하고 있다. 열무는 잎(무청), 뿌리(무) 모두 먹을 수 있지만 뿌리보다 잎의 인기가 더 높다. 어린 식물의 잎인 만큼 연하고 맛이 좋아서다. 수분이 많아(93.3%) 갈증 해소에도 효과적이다. 특히 열량이 낮아(100g당 생열무 14kcal 삶은 열무 19kcal, 열무김치 38kcal, 열무물김치 7kcal) 다이어트 중인 사람도 부담 없이 즐길 수 있다. 영양학적으로 고칼슘(뼈와 치아 건강 증진), 고칼륨(혈압 조절) 식품이다. 칼슘과 칼륨이 열무 100g당 120mg, 772mg 들어 있다. 비타민 A(야맹증 예방과 시력 개선)와 B군, 비타민 C(항산화 효과, 면역력 강화) 등도 풍부하다.



### 키가 작고 목이 날씬한 열무가 으뜸

열무는 예로부터 원기를 돋우는 보양식품으로 즐겼다. 민간에서는 비위, 간담이 허하거나 눈이 침침하거나 신체가 쇠약해진 사람들에게 추천했다. 전분(녹말)을 분해하는 효소와 식이섬유가 들어 있어 소화 잘되고, 변비 예방에도 이롭다. 고혈압, 동맥경화 등 혈관질환 환자에게도 권할 만하다. 혈관의 탄력을 조절하며 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰주는 사포닌이 함유돼 있기 때문이다.

열무 하면 가장 먼저 떠오르는 음식이 열무김치다. 열무김치를 담글 때에는 대개 잎과 뿌리를 함께 사용한다. 소금에 절였다가 헹구낸 뒤 찹쌀 풀로 버무려 열무 특유의 짙은맛을 제거한다. 이어 고추



장이나 고춧가루 등을 넣고 국물을 부어 맛을 낸다. 땀을 많이 흘리는 여름에 수분과 염분을 보충하기에 더없이 좋은 반찬이다. 맛이 칼칼하고 시원해 더위로 싹 달아난 입맛을 되살려 준다. 비타민과 미네랄이 풍부한 발효식품이므로 보리밥(탄수화물), 계란(단백질)을 곁들인 열무김치 비빔밥 한 그릇이면 영양의 조화가 거의 완벽하다.

마트에서는 키가 작고 무 부분이 날씬한 열무를 고르는 게 좋다. 잎은 연초록색으로 연하며 7장 정도인 것이 상품이다. 잎이 너무 가늘면 빨리 무르기 때문에 되도록 도톰한 것을 택한다. 잎은 데쳐서 물에 담갔다가 참기름을 둘러 볶아 먹기도 하는데, 금세 시들므로 가능한 한 빨리 먹는 것이 좋다. 남은 것은 신문지로 싸서 냉장고에 보관한다.

#### 다양한 매실의 종류 오매, 금매, 백매

여름 과일인 매실은 이름이 많다. 6월 중순에서 7월 초순에 채취한 것이 청매(青梅)다. 아직 덜 익어 과육이 단단하며 색깔이 파랗다. 이와 구분해 노랗게 익어서 과육이 무른 것을 황매(黃梅)라 부른다. 중국이 원산지인 매실의 영문명은

‘Japanese apricot’로, 서양에서는 거의 즐기지 않는다. 관련 연구도 우리나라와 일본에서 집중적으로 이뤄졌다

매실을 나무에서 너무 일찍 따는 것은 금물이다. 덜 익은 씨에 독성물질인 청산배당체(아미그달린)가 들어 있기 때문. 다행히 이 독소는 매실이 익는 동안, 또 가공 도중 크게 줄어든다. 매실은 알맹이가 가지런하고 선명한 것이 상품이다. 알맹이의 지름은 약 4cm이고, 씨가 작고 과육이 많으며 깨물었을 때 신맛과 단맛이 나는 것이 좋다. 껍질에 벌레 먹은 자국이나 상처가 없는 것을 고른다.

매실은 가공 방법에 따라 오매(烏梅), 금매(金梅), 백매(白梅)로 분류한다. 오매는 청매의 껍질과 씨를 벗긴 뒤 짙은 연기에 그슬려 말린 것이다. 까마귀처럼 까맣다고 해서 그런 이름이 붙었다. 오매는 가래를 삭이고 구토, 갈증, 이질, 술독을 풀어주는 한약재로 널리 쓰인다. 조선 시대 임금님 단오 때 대신들에게 하사한 왕실 음료인 ‘제호탕’의 주성분이기도 하다. 금매는 청매를 증기로 찐 뒤 말린 것으로, 술 담그는 데 주로 이용된다. 백매는 청매를 묽은 소금물에 하룻밤 절인 뒤 햇볕에 말린 것으로, 입 냄새 제거에 유용하다.

### 식중독 예방, 숙취 해소에 탁월한 매실

매실은 3독(음식, 혈액, 물의 독)을 해독하는 음식으로 잘 알려져 있다. 음식과 물의 독을 풀어준다는 것을 현대적으로 해석하면, 매실에 항균 성분이 들어 있어 식중독이나 수성감염병 예방에 효과적이라는 말이다.

여름에 매실장아찌나 매실절임을 즐겨 먹는 것은 효과적인 식중독 예방법이다. 청매를 씻어 물기를 완전히 뺀 뒤 과육을 6쪽으로 잘라서 설탕과 함께 용기에 넣고 서늘한 곳에 15~20일 놓아둔 것이 매실절임이다. 여기서 과육을 건져내고 소금 간을 하여 냉장고에 보관했다가 생각날 때마다 꺼내 먹으면 좋다. 매실장아찌나 매실절임은 소금 함량이 높으므로 식전에 하루 한 알씩만 먹는 것이 적당하다. 일본인은 주먹밥이나 도시락에 매실장아찌(우메보시)를 넣고, 생선회를 먹을 때에도 우메보시를 함께 먹는다. 식중독을 예방하기 위해서다.

매실은 숙취 해소에도 효과 만점이다. 알코올, 특히 숙취의 원인인 아세트알데히드를 분해시키는 효능이 있기 때문이다. 매실즙이 알코올 분해효소(ADH)의 활성을 40% 가까이 높인다는 사실은 국내 연구를 통해서도 확인됐다. 음주 뒤 매실 농축액을 물에 타서 마시면 다음 날 아침에 일어나기가 한결 기쁘해진다. 믹서로 갈아 과즙을 낸 매실과 설탕을 5대 3의 비율로 섞은 뒤 끈적끈적해질 때까지 약한 불로 끓인 것이 매실 농축액이다.

### 생으로 먹는 것은 안 좋아

매실은 피로를 풀어주는 과일로도 유명하다. 매실에 들어 있는 피루브산과 피크르산은 간을 보호하고 간 기능을 높이며 독성물질을 해독한다. 여기에 덧붙여 매실의 구연산(유기산의 일종)은 피로의 주범인 '젖산'을 분해해 체외로 배출시킨다. 매실은 신맛이 너무 강해 생으로는 먹지 않는다. 자칫 매실을 날로 먹거나 덜 익은 것을 먹으면 복통이나 설사를 일으키고, 뼈와 치아를 상하게 할 수 있다고 한다. 덜 익은 매실은 특히 임산부와 어린이에게 금기 식품이다. 평소 위산의 분비가 많아 속 쓰려 하는 사람에게도 처방되지 않는다. 위 점막을 자극해 증상이 악화될 수 있기 때문이다. 병 기운이 심할 때나 감기 초기에 땀을 내야 할 때에도 먹지 않는 것이 좋다. 약용으로 섭취하더라도 한 번에 6~18g 이상 먹는 것은 삼간다. ㉞

