



봄철 기관지·폐 건강에 좋은 토종약초 추천

국립원예특작과학원 약용작물과 정진태 043-871-5672

국립원예특작과학원 인삼특작이용팀 최수지 043-871-5761

봄은 봄인데 파란 하늘보다는 온통 하늘이 희뿌연 미세먼지로 뒤덮인 날이 많습니다. 갈수록 대기질이 일상생활에 미치는 영향이 커지고 있습니다. 이런 날에는 평소에 전통약초를 활용한 보조 요법으로 호흡기 관리를 할 수 있습니다. 농촌진흥청에서는 기관지와 폐 건강에 도움이 되고 요리로 다양하게 활용할 수 있는 토종약초로 도라지와 오미자를 추천합니다. 동의보감에는 도라지가 폐 기능이 약해 숨이 찬 것을 치료하고 목구멍이 아픈 것을 낫게 하며, 오미자는 흠어진 폐의 기운을 수렴해 기침이 나고 숨찬 것을 치료한다고 전해지고 있습니다. 토종 약초일지라도 식품으로 사용하지 못하는 약초일 경우에는 한방 전문가와 반드시 상의한 후 사용하는 것이 좋습니다.



도라지의 한약명은 '길경'으로 '귀하고 길한 풀뿌리가 곧다'는 뜻입니다. 섬유질, 칼슘, 철이 풍부하며, 기관지 점막을 튼튼히 하고 면역력 증진을 돕는 사포닌 성분이 많아 식품소재로서 가치가 높습니다.

흔히 접하는 무침이나 볶음 요리 외에 도라지로 강정을 만들면 아이들도 거부감 없이 잘 먹을 수 있습니다.

도라지 강정은 식초를 넣은 물에 하룻밤 정도 담가 놓은 도라지를 소금물로 헹궈 주면 특유의 쓴맛을 없앨 수 있습니다. 여기에 튀김옷 재료를 입혀 바삭하게 튀겨내 강정 양념에 버무리면 됩니다.

오미자는 폐와 기관지를 보호하고 기능을 강화하는 데 도움을 주는 것으로 알려져 있습니다.

생으로 먹는 것이 쉽지 않기 때문에 청을 만들어 먹으면 좋습니다. 밀폐용기에 오미자와 설탕을 1:1로 넣고 그늘에서 설탕이 녹을 때까지 2~5일간 보관합니다. 설탕이 다 녹으면 냉장고에서 1~3개월 숙성한 뒤 체에 걸러줍니다.

오미자청은 각종 요리에 폭넓게 활용할 수 있습니다. 특히, 취향에 따라 따뜻한 물을 넣은 향긋한 차로 마시거나 탄산수를 넣어 톡 쏘는 음료로 마실 수 있습니다. 또, 우유를 넣어 상큼하면서도 부드럽게 마시거나 막걸리와 함께 달콤한 술로 즐길 수도 있습니다.



이 외에도 한방에서는 굴껍질(진피), 맥문동, 지황(숙지황) 등이 폐 건강에 도움을 주는 토종약초로 꼽습니다.

도라지

주요효능 기침, 거담(가래 제거), 천식, 소화성 위궤양 등
동의보감 폐의 기운이 잘 순환할 수 있도록 도와주어 숨이 찬 것을 치료한다.



도라지 볶음

재료 깐도라지 70g, 볶은참깨, 마늘, 대파, 참기름, 식용유, 소금, 매실액

만드는 법

1. 깐도라지는 소금으로 주무르거나 식초물에 담궈 아린 맛을 뺀 후, 물에 씻어 꼭 짜 놓는다.
2. 팬을 달궈 식용유와 참기름을 두르고 다진 대파를 살짝 볶는다.
3. 2번 과정 다음, 도라지를 넣어 볶으면서 참깨, 소금 양념하며 간을 맞춘다.

참고 : 이때 매실액을 넣으면 더 좋다.



도라지 강정

재료 통도라지 또는 깐도라지 70g, 찹쌀가루, 튀김가루, 식용유, 물엿, 고추장, 고춧가루, 다진마늘, 소금, 케첩, 깨소금

만드는 법

1. 깐 통도라지를 식초물에 하룻밤정도 담가놓는다.

참고 : 통도라지를 사용할 경우 더 먹음직스럽고 깐도라지의 경우 양념이 잘배어 있어 맛이 좋다.

2. 소금물에 헹군다.
3. 먹기 좋게 4~5cm 길이로 자른다.
4. 물기를 제거하고, 찹쌀가루와 튀김가루를 일대일 비율로 섞어 묻힌 후, 약 140~160°C의 식용유에 바삭하고 노릇하게 튀긴다.
5. 물엿, 고추장, 고춧가루, 다진마늘, 케첩을 끓여 소스를 만든다.
6. 튀긴 도라지에 소스로 버무리고 통깨 또는 아몬드가루 등을 위에 조금씩 뿌린다.

오미자

주요효능 전신쇠약, 피로, 기관지염, 저혈압 등
동의보감 폐와 신장을 보하며 허로(피곤함), 구갈(목마름), 번열(후끈함), 해수(기침)를 고친다.



오미자청

재료 오미자(열매), 설탕

만드는 법

1. 뜨거운 물에 소독한 뒤 물기를 제거한 밀폐용기와 오미자, 같은 양~1.2배의 설탕을 준비한다.
- 참고** : 설탕을 1/3~절반으로 줄이고 대신 줄인 양만큼 올리고당을 넣으면 칼로리가 낮아 좋다.
2. 오미자를 세척하기 위해 분무가 켜진 상태로 해서 흐르는 물에 재빨리 씻어준다.
3. 채반에 올려놓고 물기를 완전히 제거한다.

4. 오미자와 설탕은 번갈아가며 넣다가 마지막에는 오미자가 보이지 않게 듬뿍 설탕으로 덮어 준다.
5. 그늘에서 설탕이 녹을 때 까지 약 2~5일간 서늘한 곳에 보관하며 이때 나무주걱으로 설탕이 녹을 수 있도록 저어준다.
6. 설탕이 다 녹으면 냉장고에 보관하며 저온으로 숙성시켜주고 1~3달 뒤에 체로 건더기를 제거하며 건더기는 담금주 등에 활용할 수 있다.

맥문동

주요효능 당뇨, 염증, 천식 등
동의보감 심장을 보하고 폐를 맑게 한다.



맥문동약밥

재료 찹쌀, 대추, 간밤, 호박씨, 잣, 호두, 간장, 참기름, 올리고당, 흑설탕, 계피가루 등

만드는 법

- 1. 대추채와 거심맥문동을 넣고 끓인 물 2컵 반에, 간장 2스푼, 참기름 2스푼, 올리고당 1스푼, 흑설탕 1컵, 계피가루 1티스푼 넣고 섞는다.
- 2. 볼려놓은 찹쌀에, 약밥 재료들(견과류등)을 넣고 1번의 재료들을 넣은 뒤 밥을 짓는다.
- 3. 다 지은 약밥에 참기름 조금 넣고 버무린다.