

감나무 아래서 있기만 해도 온갖 병이 사라진다

감을 오래 복용하면 몸이 가벼워져 장수를 돕는다 <본초강목(本草綱目)>

조선 세종 때 간행된 <향약집성방(鄉藥集成方)>에는 '감나무는 일곱 가지 덕을 가진 나무로 하나도 버릴 것이 없다'고 기록돼 있다. 예로부터 '감나무 밑에 기대 서 있기만 해도 온갖 병이 사라진다'는 말이 있을 만큼 감은 유용한 과일로 여겨져왔다.

11월은 홍시의 계절이다. 같은 감이지만 단감, 홍시, 꽃감은 조금씩 각기 다른 특징이 있다. 분래 단감은 익어도 홍시가 될 수 없고 부피가 가장 작은 꽃감은 당도가 가장 높아 칼로리가 가장 높다. 단감은 100g당 44kcal, 홍시는 65kcal이다. 꽃감은 216kcal로 칼로리로만 따지면 꽃감은 살찌는 음식으로 인식하기 쉽다. 한방에서는 예로부터 꽃감을 약으로 사용할 만큼 귀하게 여겨왔다. 감의 종류별 특성과 활용 방법을 알아보고 찬바람이 불어오는 이 계절 영양만점 감으로 건강을 지켜보자.

천진영 기자 chun4q@gmail.com

감은 비타민 덩어리

홍시는 귤보다 비타민C가 2배 많다. 비타민C는 일교차가 심한 환절기 감기 예방에 좋다. 비타민A도 많아 눈 건강 유지에 도움이 된다. 또 플라보노이드 계열의 물질로서 항암 활성, 항산화 작용을 돕는 카테킨 성분이 다양하게 들어 있다.

특히, 감에 들어 있는 구연산은 청뇨(소변을 깨끗이 하는 것), 근육 탄력을 강화하는 작용을 해 운동이 부족한 현대인에게 유용하다. 감의 껍은 맛을 내는 탄닌 성분은 수렴작용을 하기 때문에 설사를 멎게 하고 또한 모세혈관을 튼튼하게 한다. 또 감에는 알코올 분해를 촉진시키는 과당과 비타민C, 수분 등이 골고루 들어 있어 과음 후 먹으면 좋다.

주황색을 띠는 감은 당근, 늪은 호박과 함께 베타카로틴이 다량으로 함유된 식품 중에 하나다. 베타카로틴은 활성산소를 제거해 노화를 방지하고 발암 원인을 사전에 막아 암을 예방한다.

<동의보감>·<본초강목> 등에는 꽃감과 홍시가 위, 심이장 등 소화기계 질환에도 효과가 있다고 전한다. 또 꽃감에는 감과 홍시보다 포도당과 성분이 많아 피로 회복에 뛰어나다. 감기에 걸려 머리가 아프고 코가 막히며 기침이 나올 때도 민간요법으로 꽃감을 먹었다. 기관지염에도 꽃감 3-4개를 구어 먹거나 생강과 달여 먹으면 효과가 있다. 설사를 멎게 해주고 돼지고기와 두부 등에 채웠을 때도 꽃감을 달여 먹는다. 오장육부를 보호하고 소화를 도우며 얼굴의 기미를 없애준다. 꽃감의 포타슘 성분은 몸 안의 노폐물을 배설하는 작용을 한다.

감은 냉(冷)한 식품

홍시는 찬 성질을 가지고 있어 몸이 냉한 사람과 산후조리를 하고 있는 산모는 먹지 않는 것이 좋다. 하지만 감의 찬 성질은 심

폐를 부드럽게 하고 갈증을 멎게 한다.

감의 종류

감의 원산지는 한국 중국 일본 등 동아시아 지역으로 알려져 있다. 감의 종류는 190여 종으로 열대 아열대에 분포되어있고 온대에는 비교적 적다. 감에는 껍은 감과 단감이 있는데 우리나라 재배종은 대개 껍은 감이다. 익지 않은 상태에서도 달게 먹을 수 있게 개량한 것이 단감이다. 껍은 감이 익으면 홍시가 되고 꺾어 말리면 꽃감이 된다. 껍은 감은 익으면서 점점 단맛을 더해간다. 단감은 익으면 단맛이 증가되지는 않고 단순히 물렁한 감이 된다.

① 차령(단감) : 내한성이 강해 중부지방에도 재배 가능하다. 육질이 단단하고 종자수가 적은 편이다. 납작한 단감으로 10월 하순~11월 상순에 수확하며 크기는 220~250g정도이다.

② 동시 : 경북 상주, 충북 옥천·영동 등 주산지로서 과일 모양은 원형으로 꽃감용으로 유명하다. 수세는 강하고 나무 모양은 개장성이며 10월 하순에 수확하고 과일 크기는 180g 정도이며 상주 꽃감용으로 유명하다.

③ 반시 : 수세는 개장성이고 비교적 약한 편이나 과일은 담홍색으로 육질은 유연 치밀하다. 주로 홍시용으로 사용하며 10월 하순에 수확하고 크기는 200g 정도이다. 청도반시는 씨가 없으나 같은 나무도 외지로 나가면 씨가 생긴다고 하니 아마 온도와 토양의 영향으로 암꽃과 수꽃이 피는 시기가 달라진 것이 원인으로 추정한다.

④ 대봉시 : 잎이 크고 수세가 왕성하며 당도가 높고 크기는 300g 이상의 대과 품종이다. 과피색은 등황색으로 빛이 나고 외관이 아름답고 홍시용으로 많이 사용한다. 더운 곳에서는 후기 나과가 심하므로 여름철에 서늘한 산기슭이 적지이다.



홍시는 귤보다 2배 많은 비타민C

단감의 껍은 맛 내는 탄닌은

모세혈관을 튼튼하게 하고

꽃감의 당분은 기관지염에 좋다

꽃감 만들기

껍은 맛이 있는 생감을 완숙되기 전에 따서 껍질을 얇게 벗겨 대조청이나 사리조청이 같은 것에 꿰어 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘 되는 곳에 매달아 건조시킨다.

수분이 1/3 정도로 건조됐을 때 속의 씨를 빼내고 손질해 다시 건조시킨다. 그것을 빗질에 싸서 상자에 넣어놓고 밀폐된 상태로 두면 감이 완전히 건조되면서 표면에 포도당(글루코오스)의 흰 가루가 생기는데, 이것을 꺼내 다시 한 번 건조시켜서 상자에 넣고 밀폐해 두면 꽃감이 된다.

꽃감 고르기

꽃감이 있는 하얀 가루는 일부로 묻힌 것일까? 꽃감을 잘 모르는 젊은 세대들은 수가 파우더(설탕)를 곁들여 갈아 빵들에 뿌리는 것나 방부제 등으로 오해하기도 한다.

흰 가루는 10월 말부터 12월 말까지 자연 건조 시킬 때야 비로소 생기는 것으로 자연 건조제품이라는 증거이기도하다. 흰 가루가 없는 것은 인공 건조시킨 제품이다.

꽃감은 분래 흰 가루가 생긴다. 껍을수록 더 달고 비타민C도 더 많이 함유하고 있다. 그러나 시장에서 검은 것은 상했다고 오해하고 흰 가루가 생긴 것은 곰팡이가 아닌가 오해하는 일이 있다. 그래서 농가에서는 한달 정도 말린 붉은 반 건시 상태로 더 출하하고 있는 경우가 잦다.

감 오래오래 보관하는 방법

감은 실온보다는 0℃에서 가장 오래 그 맛을 유지한다. 냉장고에 온도를 맞추고 보관하면 가장 좋다. 냉장고가 마땅치 않다면 배란다 등 서늘한 곳에서 감 하나하나를 빗질이나 신문지에 싸서 향이리에 보관하면 실온보다 오래 보관할 수 있다.

감의 다양한 활용

① 감꼭지 감꼭지는 예로부터 '팔곡질의 묘약'으로 불려왔다. 딸꾹질로 고생할 때 감꼭지를 달여서 마시면 그친다. 감잎에는 다량의 루틴 C와 지황, 혈압 강하 작용을 하는 루틴 등의 성분이 들어 있어 차로 만들어 마시면 고혈압, 심장병, 신장병 등을 예방하

는데 효과적이다.

② 감식초 감을 1년 이상 발효시킨 감식초는 초산, 구연산, 사과산 등 60여 가지의 유기산이 다양하게 들어 있는데, 소주잔으로 매일 2-3회 장복하면 피로 회복과 체질 개선 등 좋은 효과를 볼 수 있다.

감식초 만드는 방법

재료는 단감이 아닌 껍은 감으로 한다. 먼저 감을 씻어야 하는데 굵은 소금을 뿌리고 여기에 살짝 물기를 넣어서 감을 하나씩 살살 문지른다. 물로 깨끗이 씻어내고 식초에 잠시 담갔다 꺼내 물기를 없앤다. 꼭지를 따고 완전히 말린 뒤 병에 차곡차곡 담는다. 뚜껑을 밀봉해 2-3일간 뒀다가 그 후엔 비닐을 봉하지 않고 그냥 뚜껑만 살짝 덮어둔다. 중간 중간에 뚜껑을 열어 한 번씩 공기도 쐬어 준다. 더 빠른 발효를 원하면 감식초를 약간 넣고 하면 1년 안에 감식초가 된다. 감이 발효되면서 하얀 덩어리 같은 막이 형성 되는데 이는 초막산으로 상하거나 잘못된 것이 아니라 신경쓰지 않아도 된다. 5개월 정도 발효시킨것을 채에 걸러내 깨끗한 향이리에 6~7개월간 발효를 시킨다.

③ 아이스 홍시 홍시가 많을 때는 냉동실에 얼려서 두고

두고 아이스 홍시로 즐기는 것도 한 방법이다. 홍시를 씻어서 물기를 닦은 후 꼭지를 떼고 얼리면 된다. 홍시끼리 얼면서 서로 붙지 않도록 따로 넣어주거나 비닐에 하나씩 넣어서 얼린다.

④ 감잎차 감잎차는 5월에 어린 감잎을 다 씻어 그늘에 말린 뒤 잘게 썬다. 말린 감잎을 찜통에 수증기로 1분 30초간 쪄낸다. 이 이상 쪄게 되면 비타민C가 파괴 된다. 빨리 꺼내 부채질로 30분정도 열을 식히고 다시 1분 30초간 쪄서 그늘에 널어 말린다. 다관에 따른 감잎과 물을 끓여서 80도 정도로 식힌 물을 넣고 5분 정도 우려 찻잔에 따라낸다. 찌지 않고 말린 것은 초록색이지만 찌서 말린 것은 갈색으로 변한다. 그냥 말린 감잎차는 무색이고, 찌서 말린 것은 차로 우려내면 노란색이다. 단, 감잎차를 보관할 때는 비타민C의 산화를 막기 위해 밀폐용기에 보관한다.

인터넷 홈페이지 www.shcandle.com

자연의 향으로 을 켜세요~ '삼환양초'가 함께합니다

• 파린 오일 : 국내산 원액 제조-삼환양초

강화사자박약쑥양초

한방밀납양초

삼환양초에서는 법당에서 스님 및 여러 불자님들이 부처님께 초 공양을 쉽게 올릴 수 있도록 연꽃 모양의 크리스탈 받침대와 밀납양초로 손쉽게 양초를 교체할 수 있는 신제품을 개발하였습니다. 밀납양초는 특수 PC접을 이용하여 화재위험을 완벽하게 방지 하도록 설계되어 있어 법당 및 야외 어디서나 안전하게 초 공양을 올릴 수 있습니다. 이제 모든 불자님들의 마음을 담아 법당에서 1인1초 연꽃밀납양초로 초 정성을 할 수 있습니다.

삼정화재 생산물 화재 배상 책임보험 1억원 가입

① 약초초 90cm	② 약초초 연봉 원기둥	③ 약초초 2호	④ 약초초 2호 반이심경	⑤ 약초초 연봉 원기둥	⑥ 약초초 2호 반이심경	⑦ 약초초 2호 반이심경	⑧ 약초초 연봉 원기둥	⑨ 약초초 2호 반이심경	⑩ 약초초 연봉 원기둥	⑪ 약초초 2호 반이심경	⑫ 약초초 연봉 원기둥	⑬ 약초초 2호 반이심경	⑭ 약초초 연봉 원기둥	⑮ 약초초 2호 반이심경
① 밀납초 90cm	② 밀납초 연봉 원기둥	③ 밀납초 1호	④ 밀납초 2호 반이심경	⑤ 밀납초 연봉 원기둥	⑥ 밀납초 2호 반이심경	⑦ 밀납초 2호 반이심경	⑧ 밀납초 연봉 원기둥	⑨ 밀납초 2호 반이심경	⑩ 밀납초 연봉 원기둥	⑪ 밀납초 2호 반이심경	⑫ 밀납초 연봉 원기둥	⑬ 밀납초 2호 반이심경	⑭ 밀납초 연봉 원기둥	⑮ 밀납초 2호 반이심경

우창산업 SHC 삼환중합양초 전화 031)766-0242~3 / 팩스 031)766-0233 소비자 무료전화 : 080-0766-8888 경기도 광주시 오폍읍 문형리 35-16

NEW **친환경 삼베타올선물 SET**

소중한 분께 마음을 전하세요~

삼베타올은 강원도에서 재배된 마의 속줄기를 삼베를로 만들어 선조들의 지혜와 맛을 그대로 담았습니다. 곱광이를 억제하는 항균성과 항독성이 있는 순수 천연 삼베(헵프)사와 죽사(대나무에 추출한 원사)를 합하여 제조된 순식물성 제품입니다. 수분을 빨리 흡수, 배출하고 자외선을 차단해주어 피부 자극이 없으며 피부의 노폐물 제거와 열역순환 촉진으로 끈고 탄력 있는 피부로 바꾸어 드리는 환경친화적 제품입니다.

샤워타올, 세안타올, 수세미-3종 세트 ₩ 27,000원 (2세트 이상 주문시 배송비 무료)

피로를 풀어주는 능인라벤더 향

능인향당의 향은 불자의 불심으로 제조된 순수 원향입니다

능인라벤더는 정신안정과 피부 개선에 효과가 있고, 그 향기가 좋아 유럽의 로마 시대부터 향수와 향료의 원료로 사용되던 꽃입니다. 라벤더의 향기에는 긴장을 완화시키고 숙면을 유도하는 효과가 있습니다. 능인 라벤더향은 능인향당의 순수 원향을 바탕으로 천연 라벤더 꽃에서 추출한 최고급 에센스를 첨가하여 그 향기가 은은하고 자연스러운 것이 특징입니다.

₩ 15,000원 규격 : 약 14cm(연소시간 약 35분) / 용량 : 약 170g