



약재의 발견

일상 속 보약 '미숫가루'의 이인(율무)의 효능

여름나기 필수 식품 미숫가루가 식탁 위의 보약?

여름철이면 유난히 찾게 되는 음식이 있다. 더위로 달아난 입맛을 찾아주고 진이 빠진 몸에 활력을 되찾아 주는 콩국수, 냉면, 백숙 등이 그렇다. 여기에 빼놓을 수 없는 게 바로 미숫가루다. 풍부한 영양에 수분을 보충해 주면서 맛도 고소해 남녀노소 누구에게나 사랑받는다.

'미숫가루'라는 이름은 본래 '미수(米水)'에서 유래했다. '미수'란 다양한 곡물을 찌거나 볶은 후 곱게 갈아 물에 타 마시는 음료로, 조선시대에는 궁중이나 사대부 집안에서 여름철 더위를 이겨내기 위한 건강 음료로 즐겨 왔다.

오늘날에는 우유나 찬물에 미숫가루를 타서 꿀이나 설탕을 넣어 마시는 형태로 대중화되었고, 고소한 맛과 간편한 조리법 덕분에 온 가족이 즐기는 영양 간식으로 자리 잡았다.

미숫가루는 쌀, 보리, 콩, 현미, 수수, 율무 등 여러 가지 곡물이 포함된 단순한 곡물 음료가 아니다. 곡물 하나하나가 가진 한의학적 효능이 어우러진 전통의 생약 음료다. '동의보감'에는 '쌀은 속을 편안하게 하고 기운을 북돋으며, 소화를 돕고, '보리는 열을 내리고 갈증을 해소하며, 콩은 체내 독소를 배출하고 혈액을 맑게 한다'라고 기록되어 있다.

여기에 더해 현미, 수수, 율무 등도 각기 몸의 기운을 보하고 장부 기능을 돕는 데 쓰여, 미숫가루는 한의학적 균형을 기반으로 한 '일상 속 보약'이라 할 수 있다.



율무, 의이인(薏苡仁)의 효능

미숫가루와 한약을 연결지어 생각해 본 사람은 많지 않을 것이다. 한약은 병증의 치료를 위해 특별히 가공하여 사용한다는 이미지가 강한 탓이다. 그러나 한약이 오랜 시간 우리 곁에서 함께해온 천연물을 기반으로 하고 있다는 점을 생각하면, 식탁 위에 올라오는 음식의 재료와 한약이 밀접한 관련이 있는 것도 당연하다.

특히 미숫가루에 들어가는 곡물 가운데 '율무'는 식용으로 많이 쓰이지만 한의학적으로도 매우 뛰어난 효능을 가지고 있어 약용으로도 널리 쓰인다. 율무는 벼과의 한해살이풀로 약재명으로는 '의이인(薏苡仁)'이라고 불린다. 성질은 약간 서늘하고 맛은 달면서 담백하다. 독이 없어 식품으로 사용해도 손색이 없다. 본초강목(本草綱目)에서는 율무가 비장(脾臟)을 튼튼하게 하고 위(胃)와 폐(肺)의 기능을 도우며 열을 내리는 효능도 있다고 보았다. 강장 효과도 있어 오래 꾸준히 먹으면 소화기를 튼튼하게 하고 원기를 돋운다. 한의약에서는 대황목단피탕(大黃牡丹皮湯), 곽향정기산(霍香正氣散) 등의 처방에 율무를 가감하여 충수돌기염(맹장염) 등을 치료하기도 한다.



병뿐만 아니라 미용에도 효과적

율무는 이뇨 작용을 도와 체내 수분 배출을 촉진하므로 붓기 제거에 효과적이다. 그래서 최근에는 다이어트 식단이나 건강 보조식품에도 활용되고 있다. 다리 부종이 잦은 사람에게 율무를 일주일 섭취한 결과, 자각 증상이 완화되었다는 연구 사례가 다수 보고된 바 있다.

최근 율무의 효능 중 가장 주목받는 것은 피부 미용이다. 율무에는 코익세노라이드(Coixenolide)라는 고유 성분이 있어 피부 세포 재생을 돕는 역할을 한다. 코익세노라이드는 항종양 작용이 있어 사마귀를 제거하고 피부 각질층의 신진대사를 촉진하여 염증성 트러블이나 색소 침착, 노화와 같은 피부 문제를 완화하고 피부 본연의 건강을 회복하는데 도움을 준다. 이로 인해 율무를 활용한 팩, 로션, 비누 등 미용 제품 개발도 활발하게 이루어지고 있다.



안전하지만 주의가 필요한 율무

율무는 식품으로도 사용되는 만큼 기본적으로 독성이 없고 안전한 곡물이다. 그렇지만 체질이나 건강 상태에 따라 섭취에 주의가 필요하다. 우선, 율무는 차가운 성질을 가지고 있기 때문에 냉한 체질의 사람이 지나치게 많이 복용하는 것은 좋지 않다. 손발이 찬 사람이 과다 섭취할 경우 설사나 복통을 유발할 수 있다.

임신부, 특히 임신 초기인 경우 율무는 금지 식품이다. 율무는 자궁 수축을 유발할 가능성이 있어, 조기 유산 가능성이 있는 초기 임신부는 율무 복용을 자제해야 한다. 달고 담백한 맛 때문에 미숫가루에 종종 포함되므로, 초기 임신부는 미숫가루를 먹을 때 율무가 포함되어 있는지 않은지 꼭 확인할 필요가 있다.

