

RDA Interrobang (162호)
인터넷(www.rda.go.kr)에서
컬러판으로 보실 수 있습니다.

집필: 김철우(061-450-0193)
권영석,곽정호, 최민선

최불암은 암에 걸리지 않는다!

- ‘파~!’, 파속(屬) 식물 이야기 -

2015. 12. 9. (제162호)

본지의 내용을 인용할 때에는
반드시 출처를 명시하여 주시기 바랍니다

목 차

요약

- I. 최불암이 라면을 보고 웃었다, 왜? ... 1
- II. 파가 많아서 파벌! 7
- III. 시사점 16



RDA Interrobang (No. 162)

Do you know power of Allium vegetagles?

Kim Cheol Woo · Kwon Young Seok · Kwak Jung Ho ·
Choi Min Seon

Rural Development Administration

RDA 인테러뱅 제162호 최불암은 암에 걸리지 않는다! 2015. 12. 9. 발간

김철우	농촌진흥청	국립원예특작과학원	cwkim@korea.kr
권영석	농촌진흥청	국립원예특작과학원	breeder@korea.kr
곽정호	농촌진흥청	국립원예특작과학원	jhknest@korea.kr
최민선	농촌진흥청	국립원예특작과학원	cms3962@korea.kr

《 요약 》

1. 최불암이 라면을 보고 웃었다, 왜?

파는 생산량과 소비량이 많지 않아, 간과하기 쉽지만 영양이나 민족정서면에서 매우 중요한 채소이다. 파에 속하는 식물들은 모두 암을 예방하는 식이 유효성분(알리신)을 가지고 있다. 파속식물에는 우리가 알고 있는 대파, 쪽파뿐만 아니라 마늘, 양파, 부추, 샬롯, 리크, 차이브, 락교, 달래까지 다양한 식구들이 있다. 이들은 공통적으로 피를 맑게 하고, 지나친 인슐린 분비를 억제하는 작용을 하는 것으로 보고되고 있다. 조상들은 일찍이 파속식물의 유용성을 알아, 우리의 음식문화에 정착시켜 건강을 유지하였다. 비오는 날의 파전, 부추전을 비롯해 파강회, 파김치, 달래무침뿐만 아니라 육개장 설렁탕에 들어가는 파, 추어탕과 전골요리의 부추 등 국물요리에도 빠질 수 없는 색깔과 맛을 내는 역할을 하였다.

2. 파가 많아서 파~벌(闕)!

현재의 식물 종분류 체계에 의하면 파속식물은 모두 8종이다. 마늘은 고대 이집트에서부터 우리나라의 단군신화에 이르기까지 빠지지 않는 강렬한 매운 맛의 채소이다. 양파는 서양에서 들어온 파라고 하여 양파(洋파)라는 이름을 갖게 되었으며, 옥파, 다마네기 등의 별명도 가지고 있다. 기름진 음식을 즐기지만 양파를 먹어 장수하는 중국인들은 차이나 패러독스의 주인공이다. 대파는 중국 서부지역이 원산으로 동북아시아권에서 널리 사랑받는 채소이다. 생선과 육류의 비린내를 잡는데 필수양념으로, 오랫동안 사랑받아 왔으며, 민간요법에서 흔히 이용된 약식소재이기도 하다. 부추는 쫄, 술, 정구지, 세우리, 소풀, 소불 등 지방마다 부르는 이름이 제각각일 만큼 여러 지방에서 애용되었다. 한방에서는 양의 기운을 북돋는다는 의미에서 기양초(起陽草)라 부른다. 쪽파는 지상부가 파보다 가늘고 뿌리 부분이 양파처럼 구를 형성하는 특성이 있는 채소이다. 일본에서는 초밥, 낫토, 소바 등에 고명으로 많이 쓰이며, 서양에서는 샬롯(shallot)이 생선요리, 수프, 샐러드 등에 이용된다. 리크(leek)는 우리에게 생소하지만 서양인들에게는 우리의 대파만큼이나 친숙한 채소이다. 플라보노이드와 비타민, 식물성 황성분이 포함되어 서양에서는 건강 채소로 대접받고 있다. 이외에도 파속 형제들로는 우리에게 익숙한 달래, 염교(락교) 등과 서양의 중요한 향신료인 차이브(chives)가 있다.

3. 시사점

파속(屬) 작물은 지역별로 차별화하기 쉽다는 것과 파종에서 수확까지의 주기가 짧아 환금성이 좋다는 점도 주목할 만하다. 진도의 파, 단양·서산·삼척의 육쪽마늘, 예산·아산의 쪽파 등 명산지에 대한 인식이 잘 형성된 작목이다. 또한 마늘과 양파를 제외하면, 농산물 시장개방과 관련이 없어 잘 활용하면 농촌의 활력소가 될 수 있을 것이다. 그러나 소면적 작물이라는 특성상 정책의 사각지대에 놓일 가능성이 높다. 파속 식물은 로컬푸드, 노령인력의 활용, 귀농유도 등 파생효과도 크기 때문에 정책적 지원이 중요하다고 판단된다.

I. 최불암이 라면을 보고 웃었다, 왜?

라면의 화룡점정, 파~!

- 대표적인 조미채소(助味菜蔬)일 뿐만 아니라 우리나라 사람들이 사랑하는 라면에 빠질 수 없는 고명
- 세계에서 1인당 라면 소비량이 가장 많은 우리나라에서, 라면은 끼니이자 간식이며 별식
 - 2014년 1인당 74개의 라면을 소비해, 베트남 60.3, 인도네시아 57.3개를 제치고 세계 1위
 - * 라면의 총 소비량이 가장 많은 국가는 중국(홍콩포함)으로 46.2억, 다음은 인도네시아, 일본, 베트남 순이며 우리나라는 36억개로 7위('15, 조선비즈)
- 요즘은 라면 종류가 많아지면서 자체적으로 건더기 스프 등을 통해 특유의 맛을 내지만, 단연 압권은 '파 송송 계란 탁'
 - 계란과 파를 라면에 넣는 것은 거의 '신(神)의 한 수'이며, 김치와 함께 먹을 때는 영양 면에서 거의 만점
 - * 라면에 부족한 단백질은 계란이, 비타민과 식이섬유질은 파가 채워주어 균형있는 식사가 가능

우리 라면의 탄생

- ▷ 우리나라 최초의 라면은 1963년 '삼양라면'으로 고(故) 전중윤 회장의 남다른 이념인 식족평천(食足平天, 먹을 것이 충분해야 세상이 평안하다)에서 출발
 - 남대문 시장을 지나던 중 위생상태가 불량한 꿀꿀이죽을 사먹는 사람들과 이를 사먹고 탈이 난 어린이의 신문 기사를 보고 저렴하고 안전한 식품의 필요성을 절감
 - 1963년 삼양라면을 출시하고 국민들이 쉽게 사먹을 수 있는 가격인 10원에 판매(꿀꿀이죽 5원, 짜장면 50원)



파가 왜?

- 채소 중 생산량과 소비량도 작아 간과하기 쉽지만 파는 영양이나 민족정서면에서 매우 중요한 채소
 - 한 해 생산량은 약 46만 톤 수준으로 큰 변화가 없으며, 생산액은 우리나라 조미채소류(1조 7천억원)의 약 4%를 차지
 - 파강회, 파전, 김치의 중요한 재료이면서 추어탕, 순댓국 등 탕국의 중요한 부재료이자 요리에 빠지지 않는 양념채소
 - 열량은 낮으면서 비타민A, B1, B2, C 등이 풍부하고 항산화 효과가 뛰어난 플라보노이드 성분과 특유의 향을 내는 알리신이 풍부
- 파와 파에 속하는 채소들은 영양가면에서도 매우 뛰어나 여러 기능성을 발휘
 - 시력개선에 기여하는 비타민 A를 비롯하여 비타민 B군(群), 비타민 C까지 풍부
 - 다른 채소와 달리 매운 맛을 내는 성분 알린이 비타민 B군의 흡수를 도와 매우 효율적
 - 달래, 부추, 쪽파, 실파 등은 1끼 식사만으로도 비타민 권장 섭취량의 20% 이상을 섭취할 수 있을 정도

알쏭달쏭 알리신?

- ▷ 마늘, 양파를 자르거나 빵을 때, 파속 식물에 많이 들어있는 알린(Allin)이 알리나아제라는 효소에 의해 분해되어 탄생하는 기능성 물질
 - 공기에 접촉하면 강렬한 향과 매운 맛으로 변하므로 위가 약한 사람에게는 권장되지 않으며 혈우병 치료제 등을 복용하는 사람은 먹으면 안되는 성분

최씨는 암에 걸리지 않는다, 세 글자로?

- 전 국민이 즐겼던 농담 중의 하나인 ‘최불암’ 시리즈에는 몇 가지 재미있고 우연한 진실이 숨겨져 있음
 - 제목의 답은 누구나 다 알 듯이 ‘최불암’인데 그 이유는 바로 그 특유의 파안대소(破顔大笑)인 ‘파~!’ 때문
 - 파의 식용가능한 식물성 유황성분이 강력한 항암효과가 있기 때문으로, 두 가지 농담을 섞으면 정확한 건강상식이 됨
- 파에 속하는 식물들(Allium vegetables, 파속 식물)은 모두 암을 예방하는 식이 유황성분(알리신, Allicin)을 가지고 있음
 - 매우 맛을 내는 알리신(Allicin)은 암을 예방 가능성이 보고된 물질로 대장, 위, 결장, 갑상선 등 다양한 암 예방효과가 인정
 - 마늘, 양파에 함유된 알린(Alliin)이 분해되어 형성된 알리신은 DNA의 돌연변이 현상을 억제해 암을 예방
 - * 스트레스란 심리적 괴로움 뿐 아니라 체내 활성산소가 생성되는 조건, 즉 잠 부족, 영양불균형, 운동부족, 추위와 더위, 식중독 등을 포함하는 넓은 의미
 - 2002년 세계 10대 건강식품, 국립암연구소가 선정한 48가지 항암음식 중 1위 등 다양한 타이틀도 보유

오랜만에 최불암 시리즈 (1)

- ▷ 최불암 시리즈의 맛은 특유의 속을 알 수 없는 표정, 툭툭대는 행동, 걸걸하고 쉼 듯한 목소리, 매력만점의 웃음소리, 허무개그를 연상해야 제격
 - 어느 날 최불암이 친구 대신 약국을 지키고 있을 때 예쁜 아가씨가 들어와서 ‘쥐약’ 주세요라고 말했다
 - 최불암은 찬찬히 아가씨를 보며 걱정스런 목소리로 말했다 ‘저런 쥐가 많이 아프가보죠?’

암 예방 효과만 있다구?, “파~!”

- 서양권에서는 이미 파속 식물의 기능성에 주목하여 별도로 파속 식물(Allium vegetables)이라는 용어가 있을 정도
- 파속 식물들이 모두 기능성 물질인 유기황복합체를 함유하고 있기 때문이며, 파의 가족(Allium Family)도 같은 의미
 - 동서양을 모두 합치면 우선 마늘, 양파, 대파, 부추, 샬롯, 리크(leek), 차이브, 락교, 달래까지 많은 종류가 있음
- 각 작물별 설명에서 다루겠지만 공통적으로 피를 맑게 하고, 과인슐린 분비를 억제하는 작용이 보고
 - 비타민B1의 흡수를 도와 피로해소에 도움이 되며, 혈관 내의 혈전(血栓, 피떡) 형성 억제 효과가 보고
 - 강력한 살균작용, 체내의 유해물질과 중금속을 배출, 혈관을 정화하는 효과로 정력강화나 노화를 억제하는 작용을 함
- 콜레스테롤을 분해할 뿐 아니라 체온을 높여 땀을 흘리게 하는 배출작용도 있어 비만방지에도 효과

최불암은 절에 가지 못했다! 왜?

- ▷ 파에 속하는 식물들은 모두 불가에서 수행을 방해한다고 말한 ‘오신채(五辛菜, 오훈채(五葷菜))라는 건 알고 계시는지요? ‘파~!’
- 불가에서는 음욕을 일으키고 자꾸 화를 내게 하여 수행을 방해한다는 이유로 금한 오신채(마늘, 파, 부추, 달래, 흥거)가 있는데 이는 모두 파속 식물
 - 마늘(蒜), 부추(菲), 파(蔥), 해(薤), 흥거(興渠)를 말하며 우리나라에서는 양파도 금하고 있는데 ‘능엄경’, ‘범망경’, ‘능가경’, ‘열반경’ 등에 누누이 언급

다시금 감탄케 하는 선조들의 지혜

- 우리 조상들은 일찍이 과 속(屬) 식물의 유용성을 알아 우리의 음식문화에 정착시켜 건강을 유지
 - 비 오는 날이면 생각나는 과전, 부추전 등을 비롯하여 과강회, 과김치, 달래무침 등 다양한 음식으로 섭취
 - 날 것으로 먹을 경우 자극성이 심하기 때문에 굵거나 발효를 통해 자극성을 줄이는 지혜도 발휘
 - 육개장, 설렁탕에는 과, 추어탕과 전골요리에는 부추 등 국물 요리에서도 빠질 수 없는 색깔과 맛을 내는 고명
 - 대파의 흰 부분은 단 맛이 많아 국을 끓일 때 감칠맛을 더하는 용도로 많이 쓰이며, 푸른 부분은 색과 향을 더하는 재료
 - 김치에 빠지면 안되는 재료로 쪽파, 실파 등이 쓰이며, 마늘, 마늘쫑 등의 장아찌, 오이소박이의 부추 등 긴요한 재료
 - 파의 맛, 향, 기능성이 어우러진 사례로는 쇠고기, 돼지고기, 닭 튀김 등 지방이 많은 음식과 먹는 파채 또는 파절이
 - * 과거 서양식 프라이드 치킨에서 요즘은 다진 마늘을 넣은 양념치킨, 파를 올린 파닭 등이 대세

파닭은 어디에서 시작되었을까?

- ▷ ‘파닭’의 원조는 조치원 전통시장에 있는 ‘왕천파닭’으로 김연규 사장이 사우디아라비아에 있을 때 개발했다고...
 - 현지에서 요리사로 일하면서 중동인들이 닭 튀김을 느끼하다고 하자 느끼함을 잡을 방법으로, 우리 고유의 파채를 얹는 방법을 적용하여 호평
 - 1980년 귀국 후 ‘왕천파닭’집을 열어 30년 간 운영 중



외국인도 알고 있는 파의 매력, '파~!'

- 파 속 식물의 향을 즐기는 동양에서는 많은 요리에 파속 식물을 이용해왔으며 우리 주변에서도 흔히 볼 수 있음
- 일본하면 생각나는 낫토, 생선회, 덮밥, 우동, 소바 등에는 모두 파를 넣은 간장이 포함되거나 파를 위에 얹어 먹음
 - 전골요리 중에는 대파가 빠지지 않고 네기마라고 하는 닭고기와 파 꼬치구이나 파와 참치를 다진 후 섞어 먹는 '네기도로'가 있음
 - * 면류인 우동, 소바, 라면 모두 파를 모양, 색, 향을 이용하는 기법이 발달해 있으며 특히 라면은 파, 마늘을 추가해 먹기도 함
- 중국 요리하면 부추잡채를 위시하여 만두 속에 들어가는 필수 재료이며 쇠고기, 돼지고기의 풍미를 돋우는 부재료
 - TV 등을 통해 널리 알려진 중국 풍 요리의 비법은 기름에 파를 볶아서 쓰는 파기름으로 실제 육류나 볶음의 풍미를 더해 줌
- 스페인의 카탈루냐 지방에서 신년음식으로 먹는 '칼솨타다 (Calcotada)'는 우리의 대파와는 다른 식물이나 맛은 비슷
 - 서양식으로 대파를 모닥불에 던져 익힌 후 탄 겉껍질은 벗기고 매운 맛이 사라지고 달콤함이 배가된 속살만 소스에 찍어 먹음

서양인들도 파를 먹었나?

- ▷ 정답은 먹었다임, 파속 식물의 종류가 다양하여 동양에도 있는 양파, 마늘은 물론 서양 특유의 샬롯, 차이브 등은 먹기도 약으로 쓰기도 하였음
- 영국 노팅엄대학에서는 고대 영어로 적힌 앵글로 색슨 족의 민속처방 안약을 복원하였는데 소 담즙, 마늘, 양파, 와인을 갈아 9일 숙성시킨 약은 최근 문제가 되는 슈퍼박테리아를 90%까지 죽이는 효과가 있었다고 함('15, 연합뉴스)

II. 파가 많아서 파~벌(閥)!

파~! 집안의 형제자매들

- 현재 식물 종분류 체계에 의하면 파속 식물(*Allium* vegetables)은 모두 8종

알리움(*Allium*)속(屬) 작물들

종 명(Species)	영어 작물명
<i>A. tuberosum</i>	Chinese chives (부추)
<i>A. sativum</i>	Garlic (마늘)
<i>A. ampeloprasum</i>	Leek, kurrat(이집트파), pearl onion Great-headed garlic(Elephant garlic, 코끼리마늘)
<i>A. schoenoprasum</i>	Chives (골파) *Wild Chives(달래)
<i>A. cepa</i>	Onion(양파), shallot, multiplier or potato onion
<i>Al fistulosum</i>	Japanese bunching onion(대파)
<i>A. oschaninii</i>	French grey shallot
<i>A. chinense</i>	Rakkyo (락교)

- 부추, 마늘, 대파, 골파, 쪽파, 양파, 락교 등으로 실제 우리가 부르는 이름과는 영어 분류와 맞아떨어지지 않는 경우가 많음
- 특히, 암펠로프라섬(*ampeloprasum*)에 속하는 리크(leek) 진주 양파(pearl onion), 코끼리마늘(러시아 마늘) 등은 생소한 작물
 - * 서양요리에서 많이 쓰이는 리크는 우리나라의 잎마늘 대체용 작물로 소개되고 있음. 향은 강하나 아주 매운 맛이 거의 없어 샐러드재료로 쓰임
- 샬롯(shallot)은 작고 길쭉한 양파처럼 생겼으며 잎을 이용, 멀티플라이어 양파는 작은 양파모양의 뿌리가 다닥다닥 붙어 있음
 - * 프렌치 그레이 샬롯은 프랑스인들이 진짜 샬롯(True)이라고 부르는 것으로 북미대륙의 샬롯과 종 자체가 틀리며 맛도 다름

마늘, 꿈을 사람으로 만드는 위력의 마늘

- 고대 이집트에서부터 우리나라의 단군신화에까지 빠지지 않는 강렬한 매운 맛의 채소
 - 고대 이집트 피라미드 노동자들의 컨디션 유지를 위해 배급된 기록이 있을 만큼 식재료로서 이용이 오래된 작물
 - 90년대 이후 기능성 농작물에 대한 관심이 증가하면서 재평가된 대표적인 작물
 - * 90년대 이전에는 일본, 서양에서 인도 사람들은 카레, 우리나라 사람은 마늘냄새가 나는 미개인 취급을 했던 시기도 있음

암 예방을 위한 최고의 선택

- ▷ 1991년부터 미국 국립암연구소에서 세계에서 암발생이 가장 낮은 지역의 주로 먹는 작물 48종을 골라 실험한 결과 최고의 암예방 작물로 선정
 - 1971년부터 닉슨 대통령의 주도한 항암치료에 대한 성과가 미진하자 이를 보완하는 성격으로 실시된 암 예방 생활습관 연구의 결과(2012, 타임지)
 - 이외에도 브로콜리 등의 배추과 채소, 가지 등이 선정되어 미국에서는 '5 a day 캠페인'이 일어나 소위 '컬러푸드' 전성시대를 열게 됨

- 막강한 기능성으로 무장한 건강식재료이지만 매운 맛으로 인해 섭취에 주의가 필요
 - 항염증, 스트레스 저항성 및 면역력 증가 등이 보고되어 있으며 중금속 해독, 피로해소에 좋은 작물
 - * 자세한 내용은 인테러뱅 100호 '민족의 신령초, 마늘' 참조
 - 매운 맛이 강해 위가 약한 사람이나 위장병이 있는 사람, 열이 많은 사람은 섭취를 피하는 것이 좋음
 - * 특히 사이클로스포린(면역억제제), 와파린(항응고제), 아스피린(항혈전제) 등을 복용하는 분들은 마늘섭취에 대해 의사의 처방을 받아야 함

두꺼, 차이나 패러독스의 주인공 양파

- 서양에서 들어온 파라 하여 양파라 불리고 옥파 등의 별명도 있는 양파 역시 파속 식물
 - 양파의 학명은 알리움 세파(*Allium cepa*)는 켈트어의 ‘태운다’, ‘뜨겁다’라는 알(All), 머리를 뜻하는 셉(cep, cap)에서 유래
 - 동양에서도 둥글다하여 옥파, 둥근파라 불렸으며 마늘과 달리 손질할 때면 누구나 눈물을 흘리게 되는 채소
 - 근동, 중앙아시아가 원산지로 보이며 고대 이집트에서 마늘과 함께 지급되던 스테미나 보충용 채소
 - 세계 최초의 정복왕 알렉산더가 군인에게 먹인 것으로 유명하며 로마의 검투사들도 보리와 함께 양파를 기력보충용으로 애용
- 식문화 학설로 서양에 프렌치 패러독스가 있다면, 동양에는 차이나 패러독스가 있음
 - 기름진 것을 많이 먹는 프랑스 사람들이 건강한 이유가 와인 때문이라면, 못지않은 식성을 자랑하는 중국인의 장수 이유는 양파
 - 양파에 많은 퀘르세틴(Quercetin)은 혈관 벽 손상을 막고 체내의 나쁜 콜레스테롤(LDL) 농도를 감소시키며 인슐린 분비를 촉진

날씬하고 싶다, 더욱 격렬하게 날씬해지고 싶다!

- ▷ 퀘르세틴은 피하지방세포의 분화를 억제하고 지방합성 효소를 억제하여 지방 분해효과를 나타내어 다이어트에 도움
 - 여성들이 다이어트의 부작용으로 흔히 겪는 골다공증을 예방하고 호전시키는 효과도 있어 다이어트에 최적화된 작물(인테러뱅 96호, 둥근 불로초 양파)

세피, 파 중의 파, 대파

- 원산지가 중국 서부지역으로 알려진 만큼 동북 아시아권에서 널리 사랑받던 채소
 - 한문으로 총(蔥)이라 부르며 당당히 오신채의 한 자리를 차지할 만큼 활력을 돋워주는 채소
 - 농엄경에는 ‘오신채를 익혀먹으면 음심(淫心)을 일으키고 생으로 먹으면 분노를 더하느라’라는 경구가 적혀있을 정도
 - 중국 서부가 원산지로 오래된 문헌인 산해경(山海經), 예기(禮記) 등에 파를 뜻하는 총(蔥)이 등장
 - 예기에는 조리법도 등장하며, 6세기 경의 농서 제민요술에는 파를 복토하는 방법이 설명되어 있을 만큼 오래된 작물



- 생선과 육류의 비린내를 잡는데 필수양념으로 오랫동안 사랑받아 왔으며 민간요법에서 흔히 이용된 약식(藥食)소재
 - 생선조림, 찌개 등과 쇠고기, 돼지고기의 찜, 구이에 양념으로 첨가되며 삼겹살 등을 먹을 때 궁합이 가장 좋은 채소 중 하나
 - 체온을 높이고 땀을 내게 하며 불면증을 해소하는 효과가 있어 감기나 두통, 불면증에 애용하는 채소

* 파 냄새를 맡거나 백색 부분을 우린 물을 마시면 효험이 있다고 함

- 비타민도 풍부한 편이지만 칼륨, 칼슘, 인이 포함되어 육류위주 식단에서 균형을 잡아주는 존재
 - 알리신이 함유되어 산성채소로 분류는 하지만 비타민, 무기질 함량이 많고 나트륨 배출을 돕는 칼륨이 풍부
 - 인과 칼슘은 뼈를 튼튼히 해주는 효과가 있으며 칼륨은 과도한 나트륨을 체외로 배출시킬 뿐 아니라 신경을 안정시키기도 함
 - 한방에서는 소화를 돕고 열을 내리며 뇌세포발달이나 식욕을 증진시키고 염증을 가라앉히는 작용이 있다고 함(신농본초경)
 - 본초강목에는 대표적인 강장식물로 꼽고 있으며 흰 뿌리 부분은 이뇨, 발한(發汗)작용이 있고 폐기능을 활성화 한다고 기록
- * 파의 플라보노이드인 캠페롤은 열을 가하면 활성이 증가하는 특징을 보유

정의의 용사, 파~?

- ▷ 조상들이 기생충의 존재를 제대로 몰랐을 때부터 경험적으로 구충제로 이용 해왔으며 실제로 한방에서 중요한 처방으로 남아 있음
 - 기생충을 없애는 효과 뿐 아니라 농업에서도 흙 속의 나쁜 미생물을 없애는 효과가 인정되어 백합이나 글러디올러스 등의 연작지에 재배하면 병이 감소

네찌, '요즘은 자꾸 빨간색이 좋아져요?' 뭘 모르시네~!

- 부추는 여러 지방에서 애용되던 채소로 이름도 가지가지이나 꼭 기억해야 할 단 한 가지의 이름은 기양초(起陽草)
- 얼마나 사랑을 받았는지 지역마다 이름이 다를 뿐 아니라 음식마다 감초처럼 거의 빠지지 않는 채소

- * 경기·강원은 부추, 충청은 ‘줄’, 전남북은 ‘솔’, 경남북은 ‘정구지’ 제주도는 ‘세우리’, 전남·경남 접경지는 ‘소풀, 소불’ 등
- 역시 불가에서 금한 오신채 중의 하나라, 한방에서 부르는 이름 ‘기양초’는 모든 파속 식물 중에서도 특출한 기능성을 자랑
 - 특히 4월 부추는 사촌도 안준다고 할 만큼 뛰어난 효과를 자랑한다는 제철채소로 비타민 함량도 다른 파속에 비해 뛰어남
- * 부추 씻은 첫 물은 아들도 안 주고 신랑만 준다는 속담도 있을 정도이며 허약한 것을 보하고 기운이 없거나 체력이 떨어졌을 때 처방

부추만의 또 다른 장점

- ▷ 지상부를 베어도 잎에 계속 올라오기 때문에 가정의 베란다 등에서 쉽게 재배가 가능하며 꽃도 예뻐서 가정에서 키우면 좋은 작물
 - 부추는 즙을 내어 먹기도 하는데 약간 매운 맛과 플라보노이드 특유의 떫고 신 맛 때문에 가장 싼 요구르트나 꿀을 타거나 사과와 같이 갈아 먹으면 좋다고 함

- 대표적인 영양성분으로는 비타민 A, C 등이 있고 칼슘, 철, 인 등에 파속 식물 특유의 기능성까지 갖춘 귀염둥이
- 비타민 A의 전구물질인 카로틴도 풍부하며 비타민 B, C와 녹색에 많은 플라보노이드, 알리신도 풍부
 - 알리신의 함량은 마늘, 양파, 대파에 비해 적으나 생식과 조리 모두 가능하며 1회 섭취량이 마늘, 양파보다 많다는 것이 장점
 - * 남자에게 참 좋은 기능성은 차마 설명하지 못하지만 과거 최불암이 나온 홍삼광고 ‘요즘은 자꾸 빨간색이 좋아져요’에 못지 않다고 함
- 음식으로는 부추전, 곁절이, 부추김치, 부추만두, 부추잡채 등과 부재료로 각종 탕국에 빠지지 않는 재료
 - * 맛의 중요한 요소인 촉감이 좋아 부담없이 많이 먹을 수 있다는 것이 장점

다섯째, 곱창에는 쪽파김치!

- 쪽파는 지상부가 파보다 가늘고 뿌리 부분이 양파처럼 구를 형성하는 특성이 있는 채소
 - 5~6월에 가장 맛있는 파김치의 재료일 뿐 아니라 경남의 명물 '동래파전'의 핵심 재료
 - 일정기간 저온을 경과해야 구를 형성하기 때문에 겨울을 지난 초봄에서부터 초여름까지가 제철
 - * 제대로 된 곱창구이집에서는 반드시 나오는 파김치는 곱창이 익으면서 나오는 기름을 효과적으로 배출 또는 분해하는 가장 궁합이 맞는 요리
- 쪽파는 부르는 이름은 다르지만 전세계적으로 분포하고 이용되는 식재료로 맛이 온화한 것이 특징
 - 파속 특유의 알싸한 맛은 있으나 비교적 약하여 고명, 양념장에 특히 많이 쓰이는데 일본 요리에서 흔히 볼 수 있음
 - * 우리나라에서도 쌈장 만들 때 간혹 쓰이며 일본에서는 초밥, 낫토, 소바 등에 올려먹는 중요한 재료
 - 서양과 열대지방에는 쪽파와 비슷한 샬롯(shallot)이 있는데 생선 요리, 수프, 샐러드 등으로 이용
 - * 우리나라에서는 작은 구를 형성하지만 서양의 샬롯은 양파처럼 뚜렷한 구근을 형성하는 것이 차이점



- 서양에서는 양파보다 작고 귀여우며 향도 약하고 단 맛이 강해 여러 용도로 사용

샬롯은 꽤 유서깊은 식재료

- ▷ 샬롯의 학명은 알리움 아스칼로니움(A. ascalonium)인데 십자군 원정 당시 고대 이스라엘왕국의 한 도시인 아스칼론에서 왔다고 믿기 때문
 - 프랑스의 그레이 샬롯도 샬롯의 분류에 속하는 식물이지만 샤를마뉴 대제가 사랑한 채소라 프랑스인들의 자부심이 강해 별도로 프렌치 그레이 샬롯이라 칭함
 - 다른 샬롯들을 '네덜란드 산 노란 샬롯(Dutch yellow shallot)'이라 굳이 부르는데 이는 일찍부터 육종에 눈을 뜬 네덜란드에서 개량된 것과 자국의 샬롯을 다르다고 보기 때문

여섯째, 우리에게서 생소한 리크(leek)

- 리크는 우리에게서 생소하지만 서양인들에게는 우리의 대파만큼이나 친숙한 채소로 중국에서도 오래 전부터 알고 있었음
- 우리나라의 파 만큼이나 재배역사가 오래된 작물로 성경에도 언급이 되어 있음
 - 중앙아시아가 원산지로 추정되며 오래 전에 유럽에 전파되어 고대 그리스와 로마에서도 감기에 좋다는 것을 알고 있었음
 - * 출애굽기에는 40일 동안 광야를 헤매던 이스라엘 백성들이 마늘, 양파와 더불어 리크를 먹고 싶어 모세를 원망하는 구절이 있음
- 유럽 전역에 전파시킨 것은 로마군의 영향이 큰 것으로 생각되고 있으며 중북부 유럽의 추위를 견디기 위해 휴대했다고 전해짐
 - 재배역사가 긴 만큼 종의 분화도 다양하게 진행되어 쿠라트, 펄 어니언, 코끼리 마늘(러시안 마늘) 등 주재배종만 해도 4~5종

- 다른 파속 작물과 마찬가지로 플라보노이드와 비타민, 식물성 황성분이 포함되어 있어 서양에서도 건강 채소로 대접
 - * 파와 마찬가지로 인후염, 감기 등에 쓰여서 염증을 줄여주며 콜레스테롤과 중금속을 배출하는 기능이 중요시
- 약간의 알싸한 맛과 향이 있으며 단 맛이 강해 풋마늘(잎마늘)을 대체할 유망작목으로 강원도농업기술원에서 연구
 - * 조리법은 부추나 쪽파와 비슷하게 모든 요리에 응용이 가능하며 최근에는 쌈이나 샐러드용 채소로도 좋은 재료로 평가받고 있음



그리고 나머지 형제로는

- 그 외에 파속 형제들로는 우리에게 익숙한 달래, 염교(락교) 등과 서양의 중요한 향신료인 차이브(Chives)가 있음
 - 재배역사 등을 고려할 때 단군신화에 등장하는 마늘은 사실 달래가 아닐까 생각되며, 락교는 일식절임으로 익숙한 식재료
 - 산부추, 산마늘, 두메부추, 삼채(뿌리부추) 등도 모두 파속 식물의 기능성 성분은 모두 가지고 있으며 별도의 물질을 가지기도 함
 - 차이브는 일종의 허브처럼 향신료로 많이 이용되었는데 특히, 감자스프 등의 단순한 맛과 향에 포인트를 주는데 긴요한 식물

Ⅲ. 시사점

과속 작물은 틈새작목으로서 꽤 유망

- 지역별로 차별화하기 쉽다는 것과 과종에서 수확까지의 주기가 짧아 환금성이 좋다는 점도 주목할 만한 사항
- 진도의 파, 단양·서산·삼척의 육쪽마늘, 예산·아산의 쪽파 등 명산지에 대한 인식이 소비자들 사이에 잘 형성된 작목들
 - 마늘과 양파를 제외하면, FTA 등 농산물 시장개방과 관련없는 품목이므로 잘 활용하면, 농촌의 활력소가 될 가능성을 보유

성공사례. 쪽파로 차별화에 성공한 신석영 대표

- ▷ 아산의 신석영 참살이유통 대표는 젊은 시절부터 쪽파에 집중하여 지금은 약 10만평에서 연 1,000톤을 생산하여 연 매출 억대 이상을 올리는 중
 - 아산시 도고면 시전리에 정착한 신 대표는 예전부터 지역에서 쪽파를 많이 재배된 이유가 눈·비 피해가 적고 물빠짐이 좋은 지역특성 때문임을 알고 이를 특화

소면적 작물에 대한 정책적 지원이 시급

- 최근 국제정세나 국내 유통시장을 볼 때 다품목 소량생산을 통한 지역별 차별화로 다양한 과생이득을 노리는 정책적 지원이 필요
- 소면적 작물은 품질 차별화에 중요한 요소이며 로컬푸드, 노령 인력의 활용, 귀농유도 등 과생효과도 크기 때문에 지원이 요구
 - 최적 품종, 재배기술, 기계화 연구 지원은 필수적이며, 농과계 대학이 줄어드는 상황임을 고려하면 국가기관이 주도해야 함
 - 식량안보를 위한 최소 경지면적 확보, 농촌 경관유지 및 생태계 보전 등의 효과를 고려할 때 지자체와 정부의 투자가 중요

RDA 인테러뱅
INTERROBANG

2011. 1. 12. 창간

발행인: 이양호

편집인: 최유림, 조우석, 이동현

발행처: 농촌진흥청

전라북도 전주시 완산구 농생명로 300

전화 063-238-0808 전송 063-238-1772

인쇄처: 전우용사춘(주) 02-426-4415

ISSN: 2233-5056

발간등록번호: 11-1390000-002866-03

* 본지에 게재된 내용은 필자 개인의 견해이며 농촌진흥청의 공식 입장과 일치하지 않을 수도 있습니다.

* 본지의 내용을 인용할 때에는 반드시 출처를 명시하여 주시기 바랍니다.