

마늘! 묘한 생리를 지닌 우리 나라의 식품이다. 냄새가 난다고 싫어하면서도 우리 가정에서 마늘을 쓰지 않는 집은 거의 없을 정도이다. 이제 마늘이 사람의 몸에 좋다는 것은 상식으로 통하지만 구체적으로 얼마만큼의 효능이 있는지는 자세히 모르는 것이 일반적.

1. 옛 문헌에 나타난 마늘

1) 마늘은 오장으로 돌아간다. **옹종(癰腫)**을 흠어버리고 **풍사(風邪)**를 없애며, 독기를 제거한다. (명의별록·名醫別錄)

2) 마늘은 기(氣)를 내리고 음식과 고기를 소화시킨다. (당본초·唐本草)

3) 마늘은 위를 데워주고 비를 튼튼히 한다. **한습(寒濕)**을 없애고 **서기(暑氣)**를 풀어준다. 식욕을 소화시키고 **충독**을 없앤다. (본초비요·本草備要)

4) 마늘은 학질을 다스리고 풍습과 냉기·중독 등을 없앤다. 온(溫)하게 하고 보(補)하는데 통한다. (본초심유·本草拾遺)

5) 마늘을 짓찧어 온수로 먹으면 더위로 정신없는 것을 다스린다. 짓찧어 발바닥 중심에 붙이면 코피 그치지 않는 것을 그치게 한다. 양전국과 함께 짓찧어 환을 만들어 먹으면 심한 하혈을 다스린다. 배뇨를 잘 시킨다. (본초연의·本草衍義)

2. 마늘의 섭취방법

1) 위약(胃弱)에 안성맞춤인 열회법(熱滅法)
열회법이란 생마늘을 화로의

건강을 위한 생활속의 한방지혜

건강과 장수를 낳는 마늘 1

자 료 · 법인단체 의료보험조합

뜨거운 재 속에 묻고 찌서, 재를 털어내며 뜨거울 때 먹는 방법으로 요즘의 식생활에서는 뒤떨어진 방법이다.

그러나 이렇게 해서 먹을 경우 특유의 강렬한 자극이 없고, 부드럽게 서서히 효력이 나므로 허약체질이나 위장이 약한 사람에게는 안성맞춤이다.

2) 소화흡수력이 뛰어난 난황분법(卵黃粉法)

계란의 노른자 하나에 마늘 중질 2~5개를 강판에 갈아 넣고 불위에 놓아 물기가 없어질 때까지 휘저으면서 건조시키는 방법이다. 마늘의 강렬한 자극작용이 계란의 단백질과 화합 중화되어 부드럽게 먹을 수 있다.

따라서 허약체질이나 위장이 약한 사람에게 적합한 방법이라고 할 수 있다.

3) 우유의 힘도 보태지는 유분법

우유를 2중 냄비 속에서 가열 증발시키면서, 약 1/2 정도까지 농축되었을 때 강판에 간 마늘을 넣고 다시 가열, 볶아서 수분을 증발시켜 분말로 만든다.

또 분유와 마늘 간 것을 잘 섞어 2중냄비 위에서 건조시키는 것도 한 방법인데, 어느 경우나 우유의 단백질과 알리신의 결합을 이용하여 온화하게 마늘 효과

를 내게 하려는 것이다.

4) 어린이도 먹을 수 있는 설탕 건조법

마늘을 얇게 잘라 이것을 다량의 설탕 속에 파묻어 충분히 설탕이 스며들게 한 후 건조시킨다. 또는 마늘을 강판에 갈아 다량의 설탕과 섞어서 건조시킨다. 이렇게 하면 알리신이 거의 손상되지 않게, 완전에 가까운 상태로 보존할 수 있으며 냄새도 적어 일석이조이다.

어린이도 과자처럼 먹을 수 있어 간식으로 할 수도 있다. 단, 중년 이상의 당뇨병의 우려가 있는 사람에게는 권할 수 없다.

5) 자극이 부드러워지고 효과는 변하지 않는 건조법

마늘 가공법의 하나로, 건조시켜 분말로 만들어 저장하는 방법이다. 이 경우의 효과는 원료의 1/2내지 1/3 정도의 활성을 유지하게 된다. 또 건조시킬 경우에는 보통의 건조 채소의 경우처럼 너무 고온이 되면 그 성분이 휘발하여 효력이 적어져 버린다.

따라서 온도를 내려서 건조시키는 동결건조법, 또는 통풍건조기를 이용한 건조법을 쓰면 알리신의 활성을 유지하면서 장기간 보존할 수 있다.

6) 기름에 볶아서 냄새를 없애는 법

마늘을 기름에 볶아서 직접 또는 요리에 곁들여서 먹는 방법이다. 이 방법은 조리해서 먹는 것이 목적이므로 따뜻할 때 먹는다. 이밖에 끓는 기름 속에 넣거나 녹말을 묻혀서 튀겨도 맛있게 먹을 수 있다. ㉔