

# 검은콩 현미밥

박건영 부산대학교 식품영양학과 교수

**우**리는 나이가 들면서 암을 비롯한 여러 가지 퇴행성 질병을 앓게 되며 건강에 위협을 받게 된다. 우리의 식생활에서 밥은 중요한 웰빙식품이다. 특히 현미에 검은콩을 얹은 콩현미밥은 우수한 영양가 뿐 아니라 질병 예방 및 치료에 중요한 기본 음식이 된다. 한국인에게 는 본래 쌀밥이 주식이다. 가난했을 때 보리, 수수, 조 등 잡곡밥을 먹거나 죽 을 먹어 우리는 하얀 쌀밥을 좋아한다. 백미는 밀가루보다는 영양가가 우수 하나 현미는 백미보다 영양가 뿐 아니라 건강기능성도 높아 질병 예방에까지 효과가 있다.

우선 백미와 현미의 영양가를 보면 75~76%의 당질을 비슷하게 함유하고 있지만 현미는 백미보다 지방이 2배 이상이고 섬유소는 17배, 비타민 B1 및 B2는 각각 3배 정도 되고 비타민 E도 4배 정도 된다.

현미에는 쌀눈과 식이섬유소 그리고 여러 가지 미강 내에 있는 생리활성물 질을 가지며 특히 비타민E, 핵루익산, 피틴산, 이노시톨, 식물스테롤, 감마오 리자놀 등이 있어 혈관질환 예방, 암 예방, 당뇨 및 간 질환 예방에 중요한 역 할을 한다.

그러나 일반적으로 현미밥은 씹기가 거칠고 또 짓기가 힘들어, 현미밥을 먹기를 꺼려한다. 흰 쌀밥이 현미밥에 비해 맛있다고 느끼는 것은 흰 쌀밥은 많이 씹지 않아도 잘 넘어가지만 현미는 도정률이 낮아 섭취 시의 불쾌감을 호소하는 사람들이 많다. 음식은 많이 씹으면 씹을수록 뇌의 혈류량이 증가 하여 뇌의 발달과 치매 예방에도 좋다. 특히 당질을 보급하는 식품들을 입에 서 충분히 씹게 되면 침에 있는 소화 효소에 의해 전분질이 분해되어 생기는 맥아당, 포도당 등에 의해 단맛을 느끼게 되고 여러 가지 곡식의 씨눈과 껍질 의 영양은 씹으면 씹을수록 고소함을 느끼게 된다.

그리고 현미는 소화가 잘 안 된다고 알려져 있는데, 현미와 같은 통곡식은 위·장관의 운동을 항진시켜 지치게 하지 않으며 통곡의 영양은 손상된 위점 막 세포를 복구하고 위·장관의 기능을 회복시킨다. 다시 말해 현미를 충분히 씹으면 소화되지 않을 수가 없기 때문에 처음의 적응시기만 거치게 되면 결과적으로 위장 질환의 기능에도 회복 효과를 낼 수 있다. 그리고 현미로 밥 을 지을 때는 반나절 이상 물에 담가 두는 것이 좋고, 밥물은 현미 1에 대하여 1.5(백미에서는 1.2)의 비율로 붓는다. 단시간 내에 부드럽게 밥을 지으려면 압력솥을 사용하는 것이 좋는데, 고온 때문에 비타민B의 파괴가 있을 수 있으므로 주의한다.

콩은 예로부터 오곡의 하나로 우리 민족의 주식 중 하나였다. 조선시대 실 학자 이익은 “콩은 오곡의 하나인데 오곡 중 콩의 힘이 으뜸이다.”라고 하였다. 콩에는 단백질이 41%나 들어 있어 가히 밭에서 나는 고기라 할 수 있다. 단백질 양은 농작물 중에서 최고이며 구성아미노산의 종류도 육류에 비해 뒤 떨어지지 않는다. 콩 속에는 건강에 이로운 물질들이 많이 함유되어 있는데, 그 중 이소플라본은 식물 에스트로젠으로 여성의 유방암, 골다공증, 또한 남 성의 전립선 비대 및 암 예방에 좋다. 이외에도 콩에는 펩놀성분, 사포닌, 트

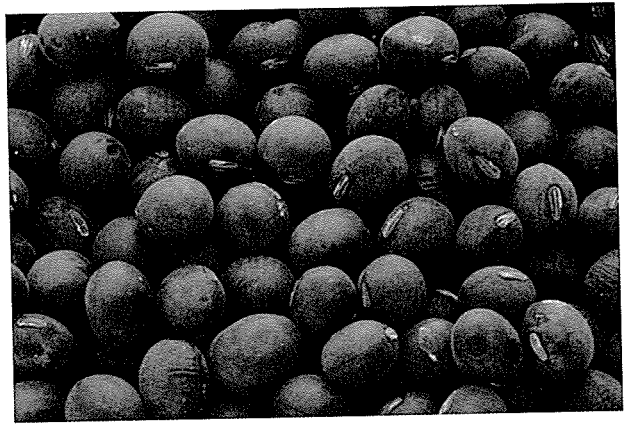
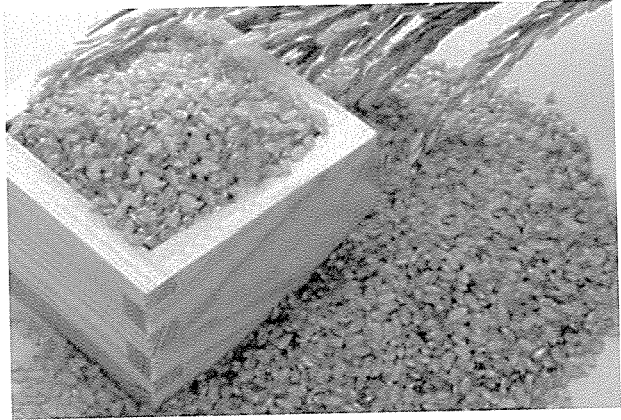
립신저해제, 피틴산 성분 등이 있어 여러 퇴행성 질환 예방에 중요하다.

콩 중에서도 검은콩은 약효 작용이 뛰어나 한방에서는 약재로 사용하였고, 옛부터 약콩이라고도 불리었다. 검은콩은 여러 가지 독을 없애주고, 신장계통의 대사 촉진에 좋은 효과를 보인다고 하였다. 검은콩의 과피에 있는 검푸른색의 안토시아닌은 본래 항산화 및 항노화 효과가 있는 것으로 알려져 있는데 최근 연구에 의하면 항암 효과 및 다이어트 효과를 나타내었다. 검은콩은 콩의 생리활성물질뿐 아니라 안토시아닌 색소까지 있어 옛 선조들은 검은콩, 검은깨 등 검은 천연색소가 건강에 좋다하였는데 현대에 그것이 과학적으로 증명되고 있는 것이다.

뿐만 아니라 검은콩 껍질에서는 황색콩의 껍질에서는 발견되지 않는 글리시테인이라는 항암물질이 검출됨으로써 검은콩은 껍질 채 섭취하는 것이 건강 증진을 위한 효과적 방법이라고 하겠다. 그리고 흔히들 검은콩은 백발이나 탈모에 좋다고 하는데, 검은콩에 많이 함유된 아미노산 중 모발의 성장에 꼭 필요한 영양분인 아르기닌(arginine)이란 성분은 모발 성장을 촉진시켜주는 일산화질소(nitric oxide)의 대사 전구물질이며 항안드로겐 복용으로 오는 성기능의 부작용을 막아주며 모발의 성장에 필수성분인 시스테인은 탈모방지 효과가 있음이 밝혀졌다.

또한 콩에 함유되어 있는 제니스타인은 탈모의 원인이 될 수 있는 효소를 저해하는 것으로 알려져 있다. 식생활이 발달하고 식품이나 의약품의 신소재가 발견된다 하여도 옛부터 우리의 식탁 위에서 흔히 볼 수 있는 콩 음식만은 21세기를 위한 건강식품임이 틀림없다.

현미에 검은콩을 넣은 콩현미밥은 이러한 우수한 건강기능성을 조합한 것 이외에, 쌀에 부족한 영양소인 필수 아미노산 중 리신과 트립토판은 콩에 많지만, 콩에 부족한 필수아미노산인 메티오닌과 시스테인 등의 함황아미노산 함량은 쌀에 많다. 그래서 콩과 쌀이 합해진 콩현미밥은 서로 보완작용을 하므로 완벽한 보완식품이 된다. 주식으로의 검은콩 현미밥은 영양적으로 우수할 뿐 아니라 위와 같은 기능을 가지고 있어 여러 가지 질병을 예방하는 효과를 갖는다. 특히 현미와 콩에 있는 성분들은 암을 예방하고 암환자에게도 암 치료에 도움이 되는 주식



되기에 일반인이 암을 예방하기 위해 그리고 암환자들의 수술 후의 기본식으로 권장할 수 있는 중요한 주식이다.

또한 현미콩밥은 당뇨병 예방 및 환자식으로도 매우 좋다. 현미에 있는 식이섬유소 및 복합당질이 혈당을 천천히 올려주어 혈당을 조절하는 효과를 갖는다. 콩은 식이섬유소 뿐 아니라 전분분해효소인 알파-아밀레이스의 활성을 저해하는 물질을 가지고 있어 혈당 증가를 억제한다. 또한 콩은 혈당지수가 가장 낮은 식품 중에 하나이기 때문에 현미콩밥은 당뇨병의 예방 및 치료식으로 아주 중요한 음식이다. 게다가 검은콩의 검은색소 안토시아닌은 산화 및 노화를 억제하고 다이어트 효과가 있어 질병 억제 효과가 크다고 하겠다.

한국인의 주식은 밥인데 주로 너무 빨리 먹는 경향이 있다. 천천히 잘 씹어 먹는 현미 콩밥은 중요한 웰빙식품으로 약이 되는 한국인의 전통 주식이다. 여기에 항상 즐거운 마음을 가져 건강하고 행복한 삶을 갖도록 하자. ☺