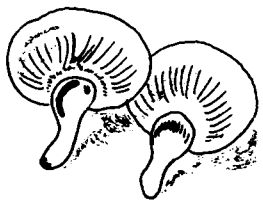
버 섯



유 태 종
고려대학교 교수

역대 폭군으로 유명했던 사람들은 불로장수에 대해 대단한 관심을 가지고 있었다. 네로 황제도 예외는 아니었다고 한다.

버섯이 불로 장수에 좋다고 해서 버섯을 매우 즐겨 먹었는데 버섯을 따오는 사람에게는 버섯의 무게만큼 황금을 주었다고 해서 버섯 황제라는 별명이 있었다고 한다. 우리나라의 기록으로는 삼국사기 성덕왕 3년 정월조에 목이버섯과 석이버섯이 진상되었다는 것이 최초의 것이다. 우리나라에서도 버섯을 식용한 역사가 오래 되었다는 것을 짐작할 수 있다.

우리나라에는 현재까지 약 6백여종의 버섯이 알려져 있으며 전세계적으로 2만 여종이나 보고되고 있다. 그 중에는 색다른 버섯도 많은데 이 가운데 웃음 버섯이라는 것은 먹으면 웃음보가 터져 계속 웃다가 목숨을 잃게 된다고 한다. 멕시코에서는 원주민들이 옛부터 종교 의식에서 꼭 버섯을 끓여 먹어왔다고 하는데, 최근 그 버섯에서 환각 물질이 검출되어 화제가 되고 있다. 그 버섯은 그들의 스트레스를 풀어 정신적 건강을 유지하는데 활용된 것이었으며 실은 환각으로 신과 대화할 수 있다고 생각했던 것 같다.

이 사실이 알려지자 미국의 히피족들이 몰려가 소동을 피운 일도 있다. 이러한 버섯은 뉴기니아에도 많다고 한다.

이렇듯 버섯은 신비로운 식품으로 역사적으로 전설과 이야기 거리가 많다. 독특한 향기와 맛을 갖기 때문에 세계 어느 나라에서나 애용되는 식품이다. 버섯은 곰팡이의 일종으로 그 성장이 매우 빨라, 갑자기 솟아 나오기 때문에 요술장이로도 통한다.

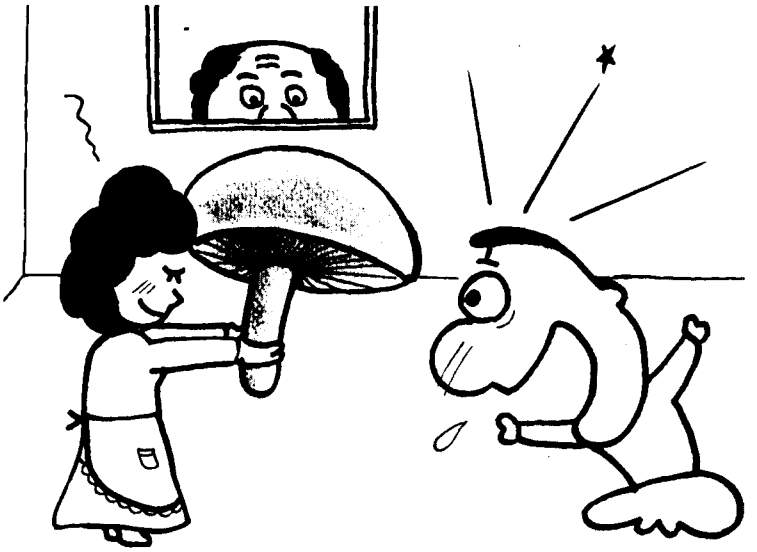
우리가 흔히 먹는 식용버섯은 송이·표고·느타리·싸리·잣·목이·팽이버섯들인데, 서양인이 즐겨 먹는 것도 먹시룸 또는 샴피뇽이라 불리는 양송이다.

버섯은 수분 80~90%, 단백질 2%, 당질 7~8%, 지방 1%, 무기질 1%가량이 일반 성분으로 되어 있다. 그밖에도 비타민 B와 D의 모체인 에르고스테롤이 풍부하며, 버섯의 독특한 감칠맛을 나타내는 구아닐산이 들어 있다. 구아닐산은 특히 표고버섯에 많다.

여러가지 버섯 중에서도 표고버섯은 영양가가 좋고 풍미가 독특해서 예로부터 동양에서 많이 이용되어 왔다. 중국 명나라의 명의 오서(吳瑞)는 일찌기 표고 버섯의 장점을 다음과 같이 말하고 있다.

「정력을 좋게 하며, 풍을 고치고, 피의 흐름을 도와 준다」는 것이다. 표고에는 효소 등 특수 성분이 많다. 표고 버섯의 갓 안쪽의 주름(傘褶)에는 포자가 많이 들어 있는데 이것이 효소와 어울려 여러가지 효과를 나타내게 된다. 포자 안에는 리보핵산이 들어 있고 이것이 감기나 암 등에 대한 항체를 인체가 만들어 내게 하는 작용을 촉진시킨다고 한다.

이것이 최근 화제가 되고 있는



인터페론 인듀서라고 하는 것이다. 미국 미시간대학교의 코크란 교수가 동물실험으로 항암작용을 증명한 바 있다.

항암물질은 표고 버섯 중의 다당류인 렌티난과 특수 리보핵산이라고 한다. 그래서 버섯에는 암을 제압하는 물질이 들어 있다고 해서 크게 각광을 받고 있다. 건강 유지를 위해서는 표고 버섯을 하루에 2~3개, 치료가 목적이라면 그 배량을 먹어야 한다고 권고하는 학자가 있다.

이렇게 우리 몸에 좋은 성분은 버섯의 갓이 활짝 피지 않는 것에 더 많이 들어 있다. 따라서 이러한 효과를 올리기 위해선 갓이 피지 않고 부푸러운 것을 먹는 것이 현명한 일이다.

나무에서 갓 딴 표고버섯은 맛도 좋고 효과도 크다. 그러나 보통 사람이 구할 수 있는 것은 수확 후 상당한 시간이 지난 것이어서, 날 것보다는 말린 것이 더 낫다.

화력 건조를 할 때 화학변화가 일어나 생성되는 렌티난의 작용으로 향이 더욱 좋아지며 구아닐산과 당류의 복합작용이 일어나 맛도 월등하게 좋아진다.

시판되고 있는 마른 표고 버섯은 고온의 열풍건조한 것으로 성분상의 변화는 그다지 없고 오래 보존할 수 있다. 수분이 많은 날것은 곧 부패하기 쉬우며 말리면 부피가 1/5가량으로 줄어든다.

표고 버섯이 혈압강하에 좋다고 하는 것은 에리타데닌 이라는 아미노산이 혈액 대사의 회전을 빨리해서 콜레스테롤을 제거하기 때문인 것으로 해석되고 있다. 그래서 혈압이 떨어지고 동맥경화의 예방도 되므로 가벼운 증상이면 하루에 2~3개를 먹는 것이 좋을 것이다.

이 에리타데닌은 신장병과 담석에도 효과가 크므로 표고 버섯을 차처럼 물에 달여 가미해서 마시면 좋다. 에리타데닌은 피의 흐름을 좋게 하므로 위산과다, 위궤양에도 좋은 것으로 알려져 있다.

변비가 있는 사람도 표고 버섯 달인 물을 자주 마시면 효과를 보는데 혈액순환이 좋아지고 창자의 운동이 활발해지기 때문이다.

피의 흐름이 좋아지면 자연히 모세혈관의 구석구석까지 혈액이 잘 공급되어 대사작용도 왕성해지므로 불면증·냉증·피로회복·기미·주근깨 등을 없애는데도 뛰어난 효과를 올릴 수 있다.

체중 조절에 고민하는 비만증인 사람에게도 버섯 종류는 훌륭한 식품이다. 해조류와 마찬가지로 저칼로리 다이어트 식품에 속해 많이 먹어도 뚱뚱해 질 염려가 없다.

버섯은 조리할 때 그 독특한 향기가 살아나게 되도록 양념을 적게 쓰는 것이 좋다. 송이 버섯의 경우는 특히 그렇다. 송이는 씻을 때에도 짧은 시간내에 씻어야 하며 오랫 동안 물에 담가 두거나 껍질을 벗기면 향기가 손실된다. 버섯의 향기는 열에도 약하다. 먹기 바로 전에 넣어 잠깐 끓여서 먹어야 그 풍미를 살릴 수 있다.

말린 표고 버섯은 요리할 때 물에 담갔다가 하는데 너무 오래 담그면 생리적으로 유효한 성분이 손실되어 좋지 않다.

표고는 물에 담그어 요리하기 전에 약 30분 햇볕을 쬐인 다음 사용하는 것이 좋다. 버섯안에 들어 있는 에르고스테린의 활성을 증진할 수 있기 때문이다. 이 에르고스테린은 인체내에서 비타민 D로 변하는 비타민의 모체이다. 이것이 햇볕을 받으면 비타민 D로 잘 바뀌어 영양 효율이 높아지는 것이다. 버섯은 역사가 오래 된 식품이면서도 새로운 식품으로 재인식 되고 있다.