

## 영양의 보고 ‘참깨’

글 : 박홍재(농촌진흥청 농업연구원)

참깨는 문헌상의 기록에 의하면 B.C. 3,500년경부터 중동, 인도, 중국, 말레이시아 등에서 재배되었다는 기록이 있다. 그중에서도 인도에서 참깨 흔적이 B.C. 1700~2000년경으로 추정되어 이 지역이 참깨의 원산지로서 유력하다는 주장이 있다. 또한, 다른 학자들은 참깨속이 가장 많이 분포하면서 참깨가 중요한 위치에 있는 아프리카 지역이 참깨의 원산지라고 주장한다.

참깨는 호마과에 속하는 1년생 초본이며 종자는 다른 유지작물보다 상대적으로 높은 함량인 50%의 지방을 함유하고 있다. 참깨는 70~150일 사이에 성숙하지만 대개 100일 이하에 성숙이 이루어진다. 참깨는 열대와 따뜻한 아열대 및 온대성 작물이며 높은 수준의 강우와 서리를 견딜 수 없으나, 이 밖의 경우에는 비교적 넓은 적응성을 보인다.

FAO 통계에 의하면, 참깨는 열대 및 아열대의 약 67개국에서 약 6Mha 정도 재배되고 있다. 참깨종자는 제과제빵에 사용되고 참기름은 저장 안정성, 향, 영양적 가치 때문에 높은 가치를 지녀왔으며 유지작물 중 지방함량이 가장 높다. 그러나 수확 시기계획에 어려움이 있어 생산비가 상승하며 그 결과, 낮은 생산성(339Kg/ha)을 유발하였다. 사실상, 우리 참깨 생산면적이 유지작물 중 그나마 10위를 유지하는 것이 놀라울 정도로 몇몇 개발도상국 인도, 미얀마, 중국, 수단, 나이지리아, 베네수엘라가 참깨의 주요 생산국이며 인도만 해도 전 세계 재배면적의 37%, 생산량의 27%를 차지한다.

기름, 종자, 잎 등이 의학적인 용도로 이용될 수 있

으며 기름은 주로 식용으로 사용되고 종자는 직접 먹거나 제과제빵에 이용된다. 참깨 가운데서도 검은 참깨에는 생명 활동을 보살피고 세포를 젊게 만드는 비타민 E가 많이 들어 있다. 따라서 검은 참깨를 먹으면 세포가 활력을 얻어 젊어지고 피부가 고와지며 임신과 출산도 쉬워진다. 우리 몸의 신진대사를 조절하고 지방을 운반하는 역할을 하는 레시틴은 뇌를 이루는 중요한 성분이다. 검은깨에는 레시틴 성분이 들어 있기 때문에 정신노동으로 뇌 속의 레시틴을 많이 소비하는 사람에게는 검은깨가 들어간 아침식사가 좋다. 검은깨를 갈아서 죽을 만들어 복용하면 되는데, 검은콩과 현미를 섞어 분말로 만든 뒤 죽을 쑤도 좋다. 이 밖에도 참깨는 심장과 혈관의 기능을 도와 온몸에 활력을 주고 간장을 튼튼하게 만들며, 해독 작용도 하기 때문에 변비를 없애 준다. 또, 화상이나 부종 등에 참기름을 발라 주어도 잘 낫는다. 따라서 변비에 걸리기 쉬운 임신 중에는 현미밥에 참깨를 뿌려 먹으면 좋다. 잘 볶은 참깨를 거칠게 갈아 으갠 다음 볶은 자연 소름을 조금 섞어 눅눅해지지 않도록 주둥이가 넓은 병에 넣어 두고 현미밥을 먹을 때마다 듬뿍 뿌려 먹으면 된다. 갈숨과 비타민이 부족한 환자도 이렇게 볶은 참깨를 하루에 세 숟가락 이상 꼭꼭 씹어 먹으면 좋은 효과를 볼 수 있다. 참깨는 소화효소가 많이 들어 있어 당질이나 단백질 등의 소화를 촉진시키는 등 많은 영양소의 보고이다.

(출처 : 한국농촌경제연구원 월간 농경나눔터 2013년 10월호)



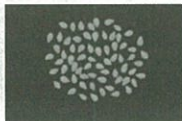
익어가는 참깨밭



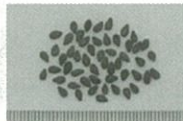
참깨 꽃



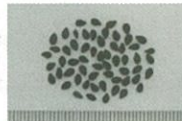
참깨 꽃



백색깨



갈색깨



흑색깨