감기, 약 먹으면 일주일…
좋은 음식 먹으면 7일이면 낫는다

겨울이면 우리를 긴장하게 하는 것이 바로 감기다. 감기 때문에 힘들기도 하지만, 가족이나 주변사람들에게 옮길까 신경을 쓰다 보면 사회활동까지 위축되기 때문이다. 감기가 기승을 부리는 요즘 같은 시기에는 음식을 골고루 섭취하는 것만으로도 감기 예방에 도움이 된다. 더불어 면역력에 좋은 음식을 챙겨 먹어 약 대신 좋은 음식으로 감기를 이겨내자.

Persimmon

글. 가톨릭대학교 대전성모병원 홍보팀

Food stories

배숙

배숙은 목감기 예방에 아주 좋기 때문에 목감기가 기승을 부리는 겨울철에 마시면 목감기를 예방할 수 있어 좋다. 배즙에 기관지에 좋다는 도라지를 첨가한 도라지배즙도 아주 좋다. 또한 배즙에 유자차를 섞어 마시면 맛도 좋고 감기 예방 효과도 높일 수 있다.

① 배를 뚜껑을 만들 만큼만 잘라내고 속을 판다.
② 씨를 따로 빼서 썰어 놓은 대추와 은행 2~3알, 생강 1조각, 꿀 2숟가락을 넣는다.
③ 배 뚜껑을 닫고 20분 정도 찜통에서 찐다.

감잎차

감잎에는 많은 양의 비타민C가 들어있는데, 감잎차를 만드는 방법은 매우 간단하다. 아이들에게도 보리차보다 감잎차가 더 좋으니 미리 끓여 놓고 아예 엽차나 생수처럼 마시게 하면 좋다. 감잎차를 엽차나 생수처럼 먹고자 한다면 물 1리터당 10g 정도 타는 것이 적당하다.

① 물을 팔팔 끓여 80~90℃ 정도로 식힌다.
② 물 1컵에 감잎 적당량을 넣어 2~3분 우려내어 마시면 된다.
③ 2~3번 재탕해 마신다(감잎은 재탕하면 비타민C 함량이 높아진다).

매실차

매실에는 구연산, 사과산과 같은 유기산이 많이 함유되어 있어 피로회복을 돕고 소화와 해열 작용이 뛰어나다고 알려져 있다. 매실청은 물과 5:1로 희석해서 수시로 먹으면 좋은데, 각종 요리에 설탕 대신 이용해도 아주 좋다.

① 항아리나 병을 소독하고 나서 완전히 말린 뒤 매실과 설탕을 1:1로 넣고 뚜껑을 닫는다.
② 설탕이 녹기 시작하면 한 번씩 휘저어 설탕이 녹아내려 굳지 않게 한다.
③ ②번의 과정을 2~3번 정도 해주고, 3개월 정도가 지나면 매실과 청을 분리해 먹는다.

모과차와 유자차

모과차와 유자차는 맛과 향이 좋기 때문에 감기 예방뿐 아니라 평소에 자주 마시는 차다. 10월 말에서 11월에 수확하는 유자나 모과를 구입해 집에서 직접 만들어 보는 것도 좋다.

① 유자는 씨를 빼고 껍질째 채 썰어 소독한 유리병에 설탕과 1:1로 섞어 밀봉한다.
② 3개월 이상 숙성시킨다. 3개월 이전에 개봉하여 먹으면 쓴맛이 난다.
③ 모과는 얇게 나박 썰기를 하고, 차를 담그는 방법은 유자차와 같다.