



마음을 데우는 따뜻함, 몸을 채우는 건강함



로렌하이츠 <본죽&비빔밥 카페>

곡식을 물에 푼게 풀어 오래 끓여 알갱이가 흩날 무르게 만든 음식, 죽의 사전적 정의이다.

죽은 한때 환자를 위한 음식이라고 생각되기도 했다. 그러나 최근 들어 사람들의 죽에 대한 인식은 몸을 회복하는 환자식에서 건강식, 다이어트식, 아기의 이유식 등 일상의 치유식으로 변화했다.

사실 쌀과 잡쌀 등의 곡류를 기본 재료로 해 다양한 재료와 함께 끓인 죽은 영양 보충에도 도움되며, 소화가 되지 않거나 바쁜 아침 시간에 먹기 좋은 음식이다. 이런 죽은 어떤 재료를 넣느냐에 따라 맛도, 영양 기호도 달라져 죽의 레시피는 셀 수 없이 많다. 또한, 같은 재료를 사용해서 만든다고 해도 만드는 사람에 따라 그 맛이 제각각이다.



죽은 조선시대 궁중 음식으로도 널리 이용됐다. 조선 후기 실학자인 서유구가 지은 일종의 백과사전인 '입원경제지'에 따르면 아침에 일어나 죽을 먹으면 위가 허한 데 곡기가 일어나서 몸에 좋고 또 부드럽고 매끄러워 위장에 좋다고 하였다. 그래서 궁중에서는 초조반(初朝飯)이라 하여 아침 식사 전에 죽을 올리는 풍습이 있었고, 일반 가정에서도 자릿조반이라 하여 노인들에게 죽을 끓여드리는 풍습이 있었다. 또한, 죽은 먹기에 편하여 상중의 이웃이나 친척에게 죽을 쑤어 보내는 풍속이 있었다.

또 동의보감에는 "새벽에 일어나 죽을 먹으면 가슴이 풀리고 위장을 보양하며, 진액이 생겨나고 하루 종일 기분이 상쾌하며, 보하는 힘이 적지 않다. 만생종 뱀살을 진하게 죽 쑤어 먹는 것이 좋다."고 기록되어 있다.

죽 맛은 담담해서 한의학의 오미(단맛, 매운맛, 짠맛, 담담한 맛, 텁텁한 맛) 중 담담한 맛 즉, 담미(淡味)에 해당한다. 한의학적인 관점에서 담미는 체액 순환을 활성화시켜서 소변을 잘 보게 해준다. 가슴이 답답하거나 입이 마르고 갈증이 나는 증상도 멎게 하고 부기를 빼줘 몸을 가볍게 만들어준다.

식약동원(食藥同原)이란 말이 있다. 음식과 약은



근원이 같다는 뜻으로 우리가 섭취하는 음식의 중요성을 강조한 말이다. 즉, 질병에 걸린 다음에 치료할 것이 아니라, 평소 음식 섭생을 잘 해서 병이 나지 않도록 하는 예방이 중요하다는 의미이다.

전복죽, 삼계죽, 불낙죽, 해물죽, 잣죽, 녹두죽..... 맛과 영양이 풍부한 다양한 죽. 오늘날만든 사람의 정성이 녹아 마음이 따뜻해지고 몸이 건강해지는 죽으로 풍족한 한 끼를 만들어보면 어떨까?

- ▶ 문의: (626) 269-0649
- ▶ 주소: 1744 Nogales St. #B Rowland Heights, CA 91748

COVID-19 PCR 음성 확인서

\$60

48시간 이내 검사 결과서 발급!

그리운 고국에 가시려면 항공기 탑승 72시간 이내에 발급된 PCR 음성확인서가 필요합니다. 저렴한 비용으로 검사후 48시간 이내 발급해 드립니다.

코로나-19 무/료/검/사

코로나-19 변이 바이러스 등 제 4차 대유행이 예상됩니다. 정기적으로 감염 여부를 확인하는 것이 중요합니다. CLIA 인증 CrestView Laboratory와 손잡고 무료로 코로나-19를 검사해 드립니다.

코로나-19 항/체/검/사

10명 이상 단체, 직장에 직접 방문하여 PCR검사와 Anti-body 검사를 무료로 해 드립니다. (단, Anti-body 검사는 건강보험, 메디케어, 메디칼 소지자에 한해 무료 검사해 드립니다. 예약 시 자세한 사항 문의해 주세요.) 많은 분들이 백신 접종을 하셨지만 항체 (Anti body) 가 형성되지 않으면 Covid-19로 부터 안전하지 않습니다. 과거에 코로나에 감염되었거나 백신을 접종받으신 분들은 반드시 Anti-body 검사를 받아보세요.



캐롤 박 (213) 999-1633

6281 Beach Blvd. #19, Buena Park, CA 90621

애너하임 나눔종합병원

3012 W Orange Ave. #409, Anaheim, CA 92804