

식품 집중 탐구

전복

▶ 전복 요리

눈 밝게하고 원기회복 돕는 '단백질 창고'

여름철 으뜸 보양식...미네랄도 풍부 毒 없애주고 고혈압 치료에도 도움

99세까지
88하게

전라도는 축복받은 땅이다. 적어도 '바다의 불로초'인 전복만은 완도에서 전국 생산량의 80% 이상이 나올 정도로 풍부하기 때문이다. 단백질 맛과 풍부한 영양으로 여름철 원기 회복의 으뜸 보양식인 싱싱한 전복을 다른 지역에 비해 자주 먹을 수 있다. 완도군이 오는 19일(초복)을 전복 먹는 날인 '전복-Day'로 선언했을 정도로 전복은 전라도에서 많이 나는 해산물이다.

초복을 앞두고 삼계탕을 찾는 식도락가들이 많다. 삼계탕에 전복을 넣으면 기름기가 제거되고 맛이 더욱 담백해진다. 이때문에 그냥 삼계탕보다는 전복삼계탕이 여름철 인기 음식의 하나로 자리 잡아가고 있다.

몸에 좋고, 어린 소독에도 도움을 주는 전복의 인가와 가치는 절도범으로부터 양식장을 지키기 위해 동원된 최첨단 장비만 봐도 쉽게 알 수 있다. 완도군은 최근 어민들의 생계 보호를 위해서 양식장 주변에 접근

하는 수상한 선박을 감시하는 어장 감시시스템(FSS·Fisheries Surveillance System)을 도입했다. 어장관리시스템은 양식장 출입이 허가된 선박에 전파식별장치를 부착해 인근 육지에서 레이더를 통해 양식장 인근의 선박 이동상황을 감시하는 원리이다.

선사시대의 패총에서 전복 껍데기가 발견될 만큼 전복은 과거부터 우리 민족이 오랫동안 먹었다. 전복은 조개류 중 가장 맛이 좋고 귀한 식품이다.

옛 궁중요리에서도 전복을 빼고 설명할 수가 없을 정도이다. 미역, 다시마 등 해초류를 먹고사는 전복은 조개류 중에서 수분이 많고 지방 함량이 적어 부담없는 음식이다.

중국에서 상어 지느러미, 해삼과 함께 바다의 삼보(三寶)로 불리고 있는 전복은 단백질, 비타민이 풍부하다. 단백질도 많이 함유하고 있으며 아미노산, 인, 철, 요오드(Iodine) 등 미네랄도 풍부하다.

요오드는 주로 해산물 속에 존재하는데 지방을 태워서 에너지를 생성시키는 효능이 있는 것으로 알려져 있다. 우리 몸에 요오드 성분이 부족하면, 살이 찌거나 혈관 내에 지방이 쌓일 수 있다. 또 갑상선 기능 저하되고 피부가 거칠어질 수 있다. 환절기, 이유없이 피부가 거칠어지면 요오드 성분이 풍부하게 함유돼 있



전복에는 시력 회복과 간장 해독 작용을 하는 타우린 성분이 많이 들어 있다. /위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr

는 전복을 먹는 것도 좋다. 옛날부터 친정 어머니들이 짓이 나오지 않는 딸을 위해 전복을 보내 주곤 했다. 전복에 미네랄이 많기 때문이다. 또 전복의 영양분은 체내 흡수율이 높아서 기력이 떨어진 임산부에 특히 좋다.

전복을 찌서 말렸을 때 오징어나 문어처럼 표면에 흰 가루가 생기는 데 이것이 타우린(taurine) 성분이다. 타우린은 담석을 녹이고 콜레스테롤 함량을 낮춰주는 기능을 한다. 또 시력회복과 함께 간장의 해독작용을 촉진하기 때문에 장기 입원 환

자의 원기 회복에는 효과적이다. 또 독을 없애 주고, 담석을 치료하는 효능도 있다. 지나친 음주로 지친 간을 회복시켜주고, 당뇨나 고혈압 치료에도 도움을 준다. 피부노화방지과 산모의 젖을 잘 나오게 하는데도 쓰인다. 몸이 허약할 때는 기운을 더해주며, 소변이 잘 나오게 하고, 황달이나 방광염 치료에도 도움이 된다.

전복의 내장에도 영양이 풍부하다. 독특한 풍미로 인해 흔히 정력제로도 널리 알려져 있다. 그러나 부패가 빠르기 때문에 날 것보다는 삶겨

나 내장것을 담가 먹는 것이 좋다. 이것을 게우젓이라 부른다. 게우젓은 전복의 내장을 주원료로 하여 소라, 오분자기 등을 함께 썰어 젓으로 담근 것이다.

전복의 몸은 지름이 10~20cm에 이르는 타원형 껍데기에 들어있다. 안갈색이 나는 전복의 껍데기에는 구멍이 줄지어 뚫려 있다. 껍데기에 뚫린 구멍 수에 따라 전복의 질을 따지는데, 구멍이 9개 있는 것을 제일 좋은 상품이며, 10개가 넘으면 그다음으로 친다. /오광록기자 kroh@kwangju.co.kr



▲닭가슴살 전복말이=①닭가슴살을 넓게 펼쳐 소금, 후추로 밑간한다. ②수삼, 전복, 당근, 애호박 등을 팬에 볶아 소금 간하고 닭가슴살에 넣고 말아 찜기에 20분 정도 찜는다. ③식힌 다음 한 입 크기로 썰어 낸다.

▶전복 무쌈말이=①무를 얇게 잘라서 식초, 설탕, 소금, 물을 희석한 소스에 1시간 정도 절인다. ②절인 무위에 파프리카, 무순, 전복, 홍고추를 올려 싸준 다음 데친 미나리로 묶는다. ③먹기 직전에 ①의 소스를 뿌린다.



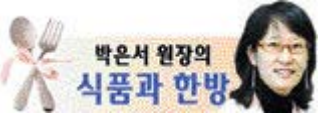
▶전복 까나페=①바게트 빵을 얇게 썰어 기름에 갈색으로 튀겨낸다. ②빵 위에 슬라이스 치즈, 익힌 전복, 해삼, 호박, 새우를 올리고 토마토소스를 뿌린다.



▶전복 에그넷=①달걀을 풀어 소금에 간하고 찰주머니에 담아 팬에 올려놓고 익힌다. ②전복을 곱게 채 썰어 간장, 설탕, 후춧가루, 다진 파, 마늘로 양념해서 익힌다. ③①의 에그넷 위에 곱게 썰어 전복을 올려 말아준다.



<도움말=김지현 요리학원 한도연 강사·푸드스타일리스트 정강엽>



“결막염·백내장 등 눈질환 치료에 효험”

전복은 진시황제가 불로장생을 위해 먹은 것으로도 유명한 자양강장 식품이다. 한의 학에서는 전복 껍질인 '석결명(石決明)'을 약으로 많이 쓴다. 이를 그대로 '눈의 밝음을 결정'한다는 뜻을 가진 눈에 좋은 한약재이다.

한의서에도 "맛이 짜며 눈질환과 통증, 청맹을 치료한다. 오래 복용하면 몸이 가벼워

진다"고 전해진다. 일반적으로 조개류는 피로해진 시신경 회복에 효험이 있는데, 전복은 눈질환을 치료하는 중요한 약이다. 결막염이나 백내장 등에 요긴하게 쓰인다.

또 전복은 열을 떨어뜨리는 작용인 '자음청열(滋陰淸熱)' 기능이 크다. 전복에는 머리를 시원하게 하고, 발을 따뜻하게 하는 '두한족열(頭寒足熱)' 약효도 있다. 전복을 오래

끓이면 약효가 더 뛰어나다. 그래서 환자에게는 오래 끓인 전복죽이 좋다.

정약전의 '자산어보'에 전복은 복어(鰻魚)라는 이름으로 기록됐다. 자산어보에는 "전복은 맛이 달아서 날로 먹어도 좋고 익혀 먹어도 좋지만 가장 좋은 방법은 말려서 포를 만들어 먹는 것이다. 전복의 내장(腸)은 익혀 먹어도 좋고 젓갈을 담가 먹어도 좋으며 중

기치료에 효과가 있다. 봄과 여름에는 독이 있는데 이 독에 접촉하면 살이 부르터 종기가 되고 환부가 터진다"고 쓰여있다.

전복은 과거 궁중에서 많이 먹었다. 조선시대 궁중의 연회 등을 기록한 진작의궤 등에도 전복을 이용한 다양한 요리가 소개돼 있다. 과거 왕실에서도 전복은 빼놓을 수 없는 건강식이었던 것이다.

간장보호 및 기능회복, 피로회복, 시력보호, 심근경색 예방의 효과를 가진 타우린이 풍부한 해산물이다. 전복을 비롯한 해물류는 소양인에게 이롭다. <광주예인한의원>

