식품 집중 탐구 낙 지

쓰러진 소 벌떡 세우는 '갯벌의 산삼'

타우린 성분 풍부한 고단백 영양식품
비타민C 사과 20배…표고버섯과 궁합

99세까지 88하게

한국인의 입맛을 돋우는 낙지는 참 고마운 해산물이다. 담백한 맛이 일품인 맑은 연포탕은 술 먹은 다음날 그만이다.

입안이 얼얼하도록 맵지만 입맛을 확 돋우는 낙지볶음, 갈비와 완벽한 조화를 이룬 깊은 맛 갈낙탕. 인삼을 넣은 낙삼탕 까지 낙지는 한국인이 즐겨먹는 별미이며, 건강을 지켜주는 식품이다. 어디 그뿐인가. 대나무 젓가락이나 짚 묶음에 끼워 돌돌 감은 다음 고추장 양념을 바르고 구워낸 낙지호롱과 초장에 찍어먹는 산낙지는 생각만으로도 군침이 돌게 한다. 시원한 낙지수제비도 빼놓으면 섭섭하다.

전라도 밥상에는 낙지가 자주 등장한다. 흔히들 무안 개벌의 세발낙지를 으뜸으로 친다. 발이 가늘어 먹기에 좋고, 개벌에서 살아 힘이 좋다. 아무런 양념 없이 그냥 먹어도 쫀득쫀득한 그 맛이 일품이다.

낙지는 주로 개벌에서 서식한다. 낮에는 몸을 숨겼다가 밤에 주로 활동하는 연체 동물이다. 몸은 가늘고 길며 8개의 팔은 머리에 붙어 있고 1~2줄의 빨판이 있어 바위에 붙거나 갑각류나 조개를 잡아먹을 때 쓴다. 바위틈이나 진흙에 판 굴 속에 있다가 다리를 밖으로 내어 먹이를 잡아먹는다.

낙지는 전남을 비롯해 충남 서산, 당진 등 주로 남서해안의 개펄에서 많이 잡힌다. 서남해안 갯벌에서 주로 잡히는 낙지는 8월~11월까지 제철이다.

충청남도에서는 시원한 국물이 일품인 박속낙지탕을 많이 먹는다. 태안반도에서 맛볼 수 있는데 칼국수나 수제비를 뜨면서 낙지를 함께 넣고 끓여 먹던 음식이다. 입안으로 쏙 들어갈 정도의 크기가 작고 연한 1년생 어린 낙지를 주로 쓴다.

박속과 온갖 양념을 넣어 끓인 다음에 낙지는 데쳐 먹고, 그 국물에 수제비나 칼국수를 넣고 먹는다. 국물이 시원하고 맛이 독특해 태안의 명물로 자리 잡았고, 초고추장보다는 고추냉이 간장에 찍어먹는 것이 담백한 맛을 느끼기에 좋다.

'쟁기질하다 쓰러진 소도 낙지 한 마리를 솔잎에 싸서 먹이면 벌떡 일어난다'는 말이 있을 정도로 낙지는 쇠한 기력을 회복시키는 최고의 보양식이다. 문어과의 해산물 중 타우린 성분을 가장 많이 함유하고 있다.

낙지의 전체 영양 성분 중 타우린은 무려 34%를 차지한다. 낙지가 바다 생물 가운데서 대표적인 스태미나 식품으로 꼽히는 이유가 바로 타우린 성분 때문이다. 타우린 성분은 동맥경화, 협심증, 심근경색을 억제하는 효과가 있다. 낙지의 타우린 성분이 콜레스테롤을 분해하는 효과도 있어 고단백 영양식품이다.

음식으로는 매운 고추를 넣은 낙지볶음을 많이 먹는다. 낙지의 고단백질과 고추의 매운맛이 조화를 이뤄 술 안주로도 그만이기 때문이다. 고추에는 캡사이신 성분이 많이 들어있다. 또 비타민 A와 C를 풍부하게 함유하고 있는데 비타민 C는 사과의 20배나 많다. 이처럼 낙지볶음은 맛도 일품이지만 낙지와 고추의 영양분을 한꺼번에 섭취할 수 있는 고마운 음식이다.

낙지와 궁합이 잘 맞는 식품은 표고버섯이다. 요리에 표고버섯을 곁들이면 콜레스테롤 수치를 낮춰 몸에 더 좋다.

'봄 조개, 가을 낙지'라고 했다. 제 때가 되어야 제 구실을 한다는 의미로, 봄에는 조개가 입맛을 나게 하고, 가을에는 여름철 무더위에 지친 몸을 추슬러 원기를 돋우는 데 낙지만한 것이 없다는 뜻이다.

낙지를 손질할 때는 머리 가운데에 길게 칼집을 넣어 둥근 공 모양의 내장과 먹물 주머니를 제거한 뒤 가위로 눈을 도려내야 한다. 다리 안쪽의 빨판도 엄지손가락으로 눌러 제거한 뒤 소금을 뿌려 진이 나도록 바락바락 주물러 씻으면 된다.

다리 표면에 붙어 있는 빨판 속에도 이물질이 들어 있으므로 깨끗하게 손질하여 조리하는 것이 좋다. 큰 것보다 중간 것이 맛있다. 하지만 너무 심하게 문지르면 낙지 표면이 상할 수 있다. 펄펄 끓는 물에 식초를 한 방울 떨어뜨리고 낙지를 삶으면 낙지의 빛깔도 선명해지고 맛도 좋아진다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

타우린과 인을 다량 함유하고 있는 낙지는 쇠한 기력을 회복하고 빈혈을 치료하는데 도움을 주는 식품이다.

/나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

▶ 낙지 요리

▲낙지호롱=①낙지에 간장, 설탕, 다진 파, 마늘, 후추, 참기름, 깨 등을 넣고 양념한다. ②대나무 젓가락에 ①을 돌돌 감아 석쇠에 구워낸다.

▶낙지 회무침=낙지를 손질해서 끓는 물에 살짝 데친 다음 찬물에 헹궈 두고 오이, 당근, 적채, 양배추, 배 등을 넣고 초고추장으로 버무려 낸다.

▶연포탕=①냄비에 참기름을 두르고 낙지를 볶아 한 입 크기로 썬다. ②조개, 다시마 육수가 끓으면 무와 낙지를 넣고 소금으로 간을 한 뒤 홍고추를 얹어 낸다.

▶낙지 버섯 강회=①끓는 물에 낙지와 느타리 버섯을 데친다. ②꼬치에 번갈아 끼우고 초고추장을 곁들인다.

〈도움말=김지현 요리학원 한도연 강사·푸드스타일리스트 정강엽〉

박은서 원장의 식품과 한방

"간장 해독 돕고 콜레스테롤 분해 효능"

낙지는 한자로는 석거(石距)라고 쓰며, 장어(章魚)·낙제(絡蹄)라고도 한다. '동의보감'에는 "성질이 평하고 맛이 달며 독이 없는 자양식품"으로 전해지며 '한방고서'에는 "낙지의 기는 평범하고 맛은 달며, 기혈을 순조롭게 하는 식품"이라고 기록됐다.

영양학적으로 낙지는 '타우린' 성분이 풍부하게 함유돼 있는 저칼로리 식품이다. 간장의 해독 작용을 돕고, 콜레스테롤을 분해하는 효능이 있다. 또 철분, 비타민B2, 인 등 각종 무기질, 양질의 단백질 등도 풍부해 빈혈 치료와 시력 보호에 도움을 준다. 타우린은 근육, 뇌, 지방대사 등에 관여하는 영양성분이다. 심장근육을 비롯한 근력을 향상시켜준다. 또 타우린은 뇌에 들어 있는 아미노산 중 농도가 가장 높으며 신경이 지속적으로 흥분될 때 과도한 신경 흥분을 억제하는 신경안정 효과도 있다.

낙지에는 뇌기능을 돕는 DHA성분도 많이 함유돼 있다. 낙지는 성인병을 예방하고, 부정맥 치료에도 도움을 준다.

자양강장식으로도 탁월한 효능이 있다. 먹으면 노인이나 환자회복식, 허약체질, 어린이 두뇌발달과 피부 미용에도 좋다.

하지만 민물이나 바닷물이 합쳐지는 곳에 많은 '비브리오균' 등의 세균 때문에 날 것으로 먹으면 식중독에 걸리기 쉽다. 간경화가 있는 환자가 감염되면, 온몸에 물집에 생기면서 세포조직괴사 등 합병증을 주의해야 한다. 복통, 설사, 얼굴 부종 등의 부작용 등을 수반할 수 있으므로 날로 먹는 것은 신중해야 한다.

〈광주예인한의원〉