

식품 집중 탐구

평

▶ 평 요리

단백질 풍부, 최고의 스테미너식

맛 담백하고 소화 잘돼 어린이에 좋아
칼슘·철·인 함유 뼈·치아 형성에 도움

99세까지
88하게

가을만 되면 사냥꾼들은 마음이 설렌다. 마음껏 사냥을 할 수 있도록
지자체들이 순환수렵장을 운영하기
때문이다. 특히 음력 9~10월은 평을
잡는 적기이다. 이 시기에 평은 털갈이
를 하기에 멀리 날아가지 못한다.

과 아주 가까운 동물이었다. '평 잡는
게 매다', '평 구워 먹은 자리 같다',
'평 먹고 알 먹는다' 등 속담도 많다.
소의 도살을 엄히 금하던 시절에 조상은
평고기로 냉면 육수를 만들어 먹고,
제사상에도 평을 올렸다고 한다.

평은 한자어로 치(雉)라고 하나,
화충(華蟲)·개조(介鳥)·야계(野鷄)
라고도 부른다. 또 울음을 자세히 들
어보면 '평평' 소리가 나 평이라고 부
른다고도 전해진다. 수놓은 생김새
가 웅장해서 '장개', 암놈은 까칠해서
'까투리'라고도 부른다.

평은 인체가 스스로 만들지 못하
는 필수 아미노산이 고루 함유된 이
상적인 단백질 식품이다. 영양성분
함량은 수분 70%, 단백질 26%, 지
질 2%, 회분 1.5% 순이다. 또 오메
가 3 지방산이 풍부해 콜레스테롤을
억제해주기도 한다. 타 육류와 달리
섬유소가 가늘고 연하며, 근육질에
는 지방이 전혀 섞여있지도 않다. 이
때문에 세포를 윤택하게 하고, 피부



필수 아미노산이 풍부한 평고
기는 설사나, 배앓이 치료에 효
험이 있다. 아래는 수컷 평인
장개. /나명주기자 mjna@



노화도 방지해주므로, 스테미너식이
나 미음식으로 응용된다.
또 뼈와 치아형성에 필요한 칼슘,
인, 철도 골고루 포함되어 있다. 맛이 단
백하고 소화 흡수가 잘되므로, 노약
자는 물론 성장기의 청소년 어린이
에게 좋다.
최근 평의 인공 사육기술이 널리
보급되면서 도시 근교마다 평고기
전문 음식점이 많이 생겨났다. 이런

곳의 단골 메뉴인 평 사브사브는 주
로 평의 앞 가슴살을 얇게 발라 쓴다.
평 가슴살은 구이로 좋고, 다리 살은 뼈
를 발라내서 매운탕이나 전골감으로
쓴다. 등뼈와 날개는 토막쳐서 조림
에 쓰기도 한다. 살코기를 갖은 양념
으로 무친 평육회도 생선회 못지 않
은 별미 음식이다.
평은 강한 야성을 지녔다. 철창 속
에 가두어 두면 머리로 철망을 들이박

는다. 머리에 피가 흐르고 뼈가 드러
나 죽을 때까지 계속한다. 평 사육사
들은 '평안경'을 씌워 앞을 보지 못하
게 한다. 평은 사람이나 사냥개를 만
나면 놀라 달아나다가 그냥 숲 속에
머리를 바코 꼼짝 않는 특성이 있다.
제 머리만 숨기면 남도 보지 못할 줄
아는 것이다. 그래서 머리 나쁜 사람
을 두고 '평대거리'라고 놀리기도 한
다. /오광특기자 kroh@kwangju.co.kr



▶ 평탕=①평고기를 끓는 물에 삶아 두고 국물은 체에 받친다. 토란대와 고
사리, 숙주나물, 우거지는 삶아 찬물에 담겨 씹을만한 맛을 우려낸 다음 된장, 고
춧가루, 다진 파, 마늘로 밀양념해서 둔다. ②팬에 식용유와 다진 마늘, 고춧가
루, 생강을 넣고 약불에서 고추기름을 만든다. 밥비에 고추기름을 넣고 고기와
우거지를 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ③④에 데친 대파와, 흥고추, 매운 고추,
다진 마늘, 국간장으로 간을 한다.



▶ 평 사브사브=①다시마와 가다랭이포로 육수를 만든다. ②얇게 저민 평
고기와 표고버섯, 팽이버섯, 파래곤약, 양파, 단호박, 오이 등 야채를 접시에 들
러담고 육수에 살짝 담갔다 고추장 또는 겨자소스에 찍어 먹는다.



▶ 평 단호박 야채 볶음=①
단호박을 찜기에 찜는다. 당
근, 감자, 고구마 등 단단한 야
채들과 평고기는 미리 물에
삶는다. 청·홍피망, 양파 등은
적당한 크기로 자른다. ②팬
에 기름을 두르고 고기와 야
채를 볶다가 간장, 고추장, 고
춧가루, 설탕, 후춧가루, 참기
름, 된장, 다진파·마늘로 만든
양념장을 넣고 볶아 미리 찜
둔 단호박에 담아 낸다.



▶ 평 겨자채 무침=①평고
기는 삶아 채낸다. 양파, 청·
홍고추, 깻잎, 오이, 당근을
채썰어 찬물에 담갔다 건져
물기를 뺀다. ②겨자가루를
미지근한 물에 개어 발효
시킨 뒤 다진 마늘, 설탕, 간
장, 식초를 섞어 체에 걸러낸
물기 뺀 야채들과 고기를 겨
자소스에 가볍게 무쳐낸다.

<도움말=김지현 요리학원 한도연 강사·푸드스타일리스트 정강엽>



“맛 시고 성질 차...간기력 돕고 눈 밝게 해”

예로부터 평은 상서로운 동물로 여겨졌다.
우리 민족의 관심과 사랑을 받았고, 민담과
속담에도 자주 등장하는 동물이다. 신라시대
에 흰평은 하늘이 왕에게 보낸 메시지로, 치
적이 뛰어나거나 태평시대를 의미했다. 조선
시대에는 양반의 새로운 유교적 가치관과 윤
리관을 대변해 왔다.
특히 민간에서 굿을 할 때는 평의 꼬리털
이 신의 감응을 받는 '안테나' 역할을 한다고
믿어왔다.

한의학에서 “평고기는 속을 보하고, 냉기
(冷氣)가 흐를 때 간(肝)의 건강을 도우며,
피(血)를 고르게 한다”고 전해진다. 평은 사
람의 행동이나 마음이 조급하게 되는 것을
치유하고, 간의 기력(氣力)을 돕고 눈을 밝게
하는 효능이 있다는 것이다.
‘동의보감’에는 “맛이 시고 물에 좋으며, 회
로 먹으면 ‘담백’(痰癖·몸의 분비액이 열을
받아 생기는 병)을 고치고, 어린이의 화충
에 평을 구워 먹이면 죽는다”고 기록돼 있다.

또 소변을 가늘 수가 없거나, 자주 보는 사
람에게도 도움이 된다. 오미자를 함께 먹
으면 소갈(消渴)에 의해서 입이 마르고, 소변이
자주 나오는 것을 치료해 준다.
평은 또 출산 후 기력을 더해주고 배가 차
서 설사하거나, 허리나 배가 아플 때 효험을
볼 수 있다. 감이나 경기도 약으로 쓴다.
하지만 평은 약간 독(毒)이 있으므로 지나
치게 자주 먹는 것은 적당하지 않다. 음력 9~
12월 사이에 먹으면 약효가 좋지만 다른 때

먹으면 치질이나 음(瘡疥)이 생길 수도 있다.
중국어 ‘주역’에는 “평이 ‘오행 중 화(火)
에 속하여, 그 체(體)가 분명하고 성품이 정
렴하다”고 전해진다. 8월부터 2월까지의 맛
이 있어 먹을 수 있으나, 나머지 달은 독이 있
어 먹지 말라는 것을 암시하는 대목이다. 이
는 불의 기운이 넘쳐 생기는 부작용을 이야
기한 것이다.
과거에도 정월에서 팔월까지 먹으면, 치질
(五痔)과 염증(瘡疥)이 발생한다고 전해진
다. 한의서에도 “성질이 약간 차면서, 속을 보
하여 기(氣)를 더함에서 있어 신기한 효험이 있
다. 겨울 동안 쓰는 것이 좋다(微寒補益氣
止泄除瘧三宜)”고 기록돼 있다. 문의 062-
374-7575 <광주예민한의원>

대인동심일부동산
(02)223-1140, 5210
모텔 목욕탕 및
각종 상가건물
을 빨리 팔고 싶으시거나 입
대를 내놓고 싶으시면 저희
부동산으로 오십시오.

우주센터 고풍 상가부지
고층복합 터미널 옆 상가부
지. 다용도사용가능.
300평,500평,700평
평당가격 70만원
음식점,모텔,학원,병·의원 최
적지 신도시 중심지 입구 광
주-고흥간! 고속도로 현재 공
시중

상무랜드공인중개사
(02)383-5221
▶ 건물
▶ 땅
▶ 분양
▶ 병원·학원·기타용도

금보부동산컨설팅
(02)261-8949
▶ 분양매매
▶ 원룸부지매매
▶ 건물매매
▶ 고시원 및 원룸주택매매

A+ 에이플러스공인중개사
시각효율을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가
광주·전남권 토지·건물 구합
Tel: (062)973-9174, 016-757-8800

현대공인중개사
(062)371-1900, 010-2006-0115
매매
토지구합
신원 좋은 아파트 단지 내 상가매매
신원 좋은 아파트 단지 내 상가매매