

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 털갈이를 하기에 멀리 날아가지 못한다. 과거 함박눈이 내리면 농촌 청년들은 대개 평사냥을 했다. 이런 날이면 굶주린 평들이 마을 가까운 뒷산까지 날아들기 마련이다. 수북이 쌓인 눈을 쓸어낸 뒤 주위에 물에 불린 콩을 뿌리고 군데군데 텃을 놓았다. 이렇게 잡은 평을 콩에 매달아 놓고 겨울부터 봄까지 발미 음식을 만들어 먹었다. 또 설날 떡국에도 평을 넣어 맛을 냈다. 얼마나 맛이 있었는지, 평이 없어 대신 닭을 넣은 음식을 두고 '평 대신 닭'이라고 했다. 원주 치악산 상원사는 은혜를 갚은 어미평의 전설로도 유명하다. 이처럼 평은 우리 민족

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 들어보면 '평평' 소리가 나 평이라고 부른다고도 전해진다. 수놓은 생김새가 웅장해서 '장개', 암놈은 까칠해서 '까투리'라고도 부른다.

평은 밤이면 나무 위에 앉아서 천적을 쫓는다. 예민해서 지진이 나면 날개소리와 울음소리가 더욱 커져 사고를 예고해 준다. 또 암평은 천적의 공격을 받으면 새끼를 보호하기 위해 일부러 부상당한 척하면서 상대를 유인하기도 한다.

평은 인체가 스스로 만들지 못하는 필수 아미노산이 고루 함유된 이상적인 단백질 식품이다. 영양성분 함량은 수분 70%, 단백질 26%, 지질 2%, 회분 1.5% 순이다. 또 오메가 3 지방산이 풍부해 콜레스테롤을 억제해준다. 타 육류와 달리 섬유소가 가늘고 연하며, 근육질에는 지방이 전혀 섞여있지도 않다. 이 때문에 세포를 윤택하게 하고, 피부



필수 아미노산이 풍부한 평고기는 설사나, 배앓이 치료에 효험이 있다. 아래는 수컷 평인 장개. /나명주기자 mjna@



노화도 방지해주므로, 스테미너식이나 미용식으로 응용된다. 또 뼈와 치아형성에 필요한 칼슘, 인, 철도 골고루 포함되어 있다. 맛이 단 백하고 소화 흡수가 잘되므로, 노약자는 물론 성장기의 청소년 어린이에게 좋다. 최근 평의 인공 사육기술이 널리 보급되면서 도시 근교마다 평고기 전문 음식점이 많이 생겨났다. 이런

곳의 단골 메뉴인 평 사브사브는 주로 평의 앞 가슴살을 얇게 발라 쓴다. 평 가슴살은 구이로 좋고, 다리 살은 뼈를 발라내서 매운탕이나 전골감으로 쓴다. 등뼈와 날개는 토막쳐서 조림에 쓰기도 한다. 살코기를 갖은 양념으로 무친 평육회도 생선회 못지 않은 별미 음식이다. 평은 강한 야성을 지녔다. 철망 속

머리에 피가 흐르고 뼈가 드러나 죽을 때까지 계속한다. 평 사육사들은 '평안경'을 씌워 앞을 보지 못하게 한다. 평은 사람이나 사냥개를 만나면 놀라 달아나다가 그냥 숲 속에 머리를 박고 꼼짝 않는 특성이 있다. 제 머리를 숨기면 남도 보지 못할 줄 아는 것이다. 그래서 머리 나쁜 사람을 두고 '평대거리'라고 놀리기도 한다. /오광특기자 kroh@kwangju.co.kr



▶ 평탕=①평고기를 끓는 물에 삶아 두고 국물은 체에 받친다. 토란대와 고사리, 숙주나물, 우거지는 삶아 찬물에 담겨 씹을만한 맛을 우려낸 다음 된장, 고춧가루, 다진 파, 마늘로 밀양념해서 둔다. ②팬에 식용유와 다진 마늘, 고춧가루, 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.



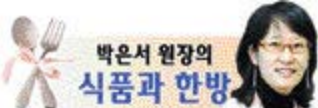
▶ 평 사브사브=①다시마와 가다랭이포로 육수를 만든다. ②얇게 저민 평고기와 표고버섯, 평이버섯, 파래근약, 양파, 단호박, 오이 등 야채를 찹시에 둘러담고 육수에 살짝 담갔다 고추장 또는 겨자소스에 찍어 먹는다.



▶ 평 단호박 야채 볶음=①단호박을 찢기에 찢는다. 당근, 감자, 고구마 등 단단한 야채들과 평고기는 미리 물에 삶는다. 청·홍피망, 양파 등은 적당한 크기로 자른다. ②팬에 기름을 두르고 고기와 야채를 볶다가 간장, 고추장, 고춧가루, 설탕, 후춧가루, 참기를, 된장, 다진파·마늘로 만든 양념장을 넣고 볶아 미리 찢은 단호박에 담아 낸다.

▶ 평 겨자채 무침=①평고기는 삶아 채낸다. 양파, 청·홍고추, 깻잎, 오이, 당근을 채썰어 찬물에 담갔다 건져 물기를 뺀다. ②겨자가루를 미지근한 물에 개어 발효시킨 뒤 다진 마늘, 설탕, 간장, 식초를 섞어 체에 걸러낸 물기 뺀 야채들과 고기를 겨자소스에 가볍게 무쳐낸다.

“맛 시고 성질 차...간기력 돕고 눈 밝게 해”



예로부터 평은 상서로운 동물로 여겨졌다. 우리 민족의 관심과 사랑을 받았고, 민담과 속담에도 자주 등장하는 동물이다. 신라시대에 흰평은 하늘이 왕에게 보낸 메시지로, 치적이 뛰어나거나 태평시대를 의미했다. 조선 시대에는 양반의 새로운 유교적 가치관과 윤리관을 대변해 왔다. 특히 민간에서 굿을 할 때는 평의 꼬리털이 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 사람의 행동이나 마음이 조급하게 되는 것을 치유하고, 간의 기력(氣力)을 돕고 눈을 밝게 하는 효능이 있다는 것이다. '동의보감'에는 “맛이 시고 물에 좋으며, 회로 먹으면 '담백'(痰癖·몸의 분비액이 열을 받아 생기는 병)을 고치고, 어린이의 화충에 평을 구워 먹이면 죽는다”고 기록돼 있다.

또 소변을 가늘 수가 없거나, 자주 보는 사람에게는 도움이 된다. 오미자를 함께 먹으면 소갈(消渴)에 의해서 입이 마르고, 소변이 자주 나오는 것을 치료해 준다. 평은 또 출산 후 기력을 더해주고 배가 차서 설사하거나, 허리나 배가 아플 때 효험을 볼 수 있다. 감이나 경기에 도 약으로 쓴다. 하지만 평은 약한 독(毒)이 있으므로 지나치게 자주 먹는 것은 적당하지 않다. 음력 9~12월 사이에 먹으면 약효가 좋지만 다른 때

먹으면 치질이 나옴(瘡疥)이 생길 수도 있다. 중국서 '주역'에는 “평이 '오행 중 화(火)에 속하여, 그 체(體)가 분명하고 성품이 정령하다”고 전해진다. 8월부터 2월까지의 맛이 있어 먹을 수 있으나, 나머지 달은 독이 있어 먹지 말라는 것을 암시하는 대목이다. 이는 불의 기운이 넘쳐 생기는 부작용을 이야기한 것이다. 과거에도 정월에서 팔월까지 먹으면, 치질(五痔)과 염증(瘡疥)이 발생한다고 전해진다. 한의서에도 “성질이 약간 차면서, 속을 보하여 기(氣)를 더함에서 있어 신기한 효험이 있다. 겨울 동안 쓰는 것이 좋다(微寒補益氣止泄除寒三宜)”고 기록돼 있다. 문의 062-374-7575 <광주예민한의원>

<다음말=김지현 요리학원 한도연 강사·푸드스타일리스트 정강영>

Real estate advertisements for various agencies including Daedong, Sangwul, and Hyeon-dae. Each ad lists property details, contact information, and services offered.