

리빙

■ 웰빙 먹거리

체질별 공한 맞는 여름 보양식

원기보충 무더위 거뜰  
과하면 탈...야채과 함께

약보(藥補)보다 식보(食補)가 낫다고 했다. 하지만, 하루가 멀다 하고 터지는 먹거리 사고를 보면 뭘 골라 먹어야 할지 걱정부터 앞선다. '웰빙 먹거리'는 주변에서 손쉽게 찾을 수 있는 안전한 먹을거리로 독자 여러분을 안내할 것이다.

장마에 연이어지는 가마솥 더위는 마음마저 지치게 한다. 몸은 천근만근이다. 체력이 약한 사람들에게는 건디기 어려운 계절이다. 산해진미를 봐도 입맛이 당기질 않는다. 입맛이 없다고 해서 식사를 거르면 몸이 약해지게 마련이다. 이 때문에 많은 사람이 이른바 여름철 '보양식'을 찾는다. 기(氣)를 보충하고 더위를 물리치기 위해서다. 그렇다면, 보양식은 어느 사람들과 공한이 맞는 것일까.

◇음식과 사람 사이 공한=지난 5일 오후 12시30분 광주시 서구 광천동의 한 보신탕 집. 발 디딜 틈 없이 손님들로 문전성시를 이루고 있다. 남녀노소 손님들은 폭염에 지친 몸을 달래기 위해 탕이나 전골, 수육 등을 주문한다. 여름철 보양식을 파는 식당에서 흔히 볼 수 있는 모습이다.

말복(未伏)이 일주일 여 앞으로 다가왔다. 무더위는 갈수록 그 위력을 뽐내고 있다. 찜통더위와 한 관 전쟁이 치러지고 있는 것이다. 이때 양기(養氣)를 돋우는 음식은 훌륭한 원군이 될 수 있다. 보신탕·삼계탕·장어구이 등 여름철 별미 보양식으로 기운을 내면 가마솥 더위도 거뜰히 이길 수 있다.

그러나 최근 성인성 만성질환이 급증하는 영양 과잉 시대에 지나친 보양식은 오히려 고지혈증이나 비만 등의 질환을 유발하거나 악화시킬 수 있다. 따라서 야채나 과일 등을 충분히 섭취하는 섭생의 균형이 중요하다고

태양인, 붕어·메밀·조개 섭취

태음인은 고지방 음식 피해야

소양인, 보리 등 찬 음식 좋아

소음인, 닭고기·미꾸라지 섭취

전문가들은 지적한다.

동신대 목포 한방병원 김용성 교수는 "사람과 음식 사이에도 공한이 있다"며 "전통 한의학에서는 체질을 따져 일상에서 먹는 생활 음식과 보양식의 조화를 통해 삼복의 건강을 지켜내는 지휘를 발휘했다. 과하면 오히려 독이 될 수 있는 것이 보양식이며, 체질·입맛·기호 등 자신에 맞는 음식을 골고루 먹는 것이 바람직하다"라고 말했다.

◇체질별 맞는 음식=태양인은 간 기능이 약하다. 더위를 견디지 못하고 쉽게 지치는 것이 특징이다. 음식물을 먹어도 제대로 소화하지 못하는 일이 많다. 태양인에게 는 대래·솔잎·붕어 등이 좋다. 간 기능이 약하므로 음

식은 담백하고 지방질이 적어야 한다. 메밀 같은 찬 곡류와 새우·조개·굴 등의 해물, 나물, 포도·감 등의 과일이 여기에 속한다.

소양인은 신장이 약한 체질이다. 몸에 뜨거운 기운이 많으므로 열을 내리는 음식을 권한다. 보리·팥 등 곡류와 돼지고기·오리고기 등의 육류, 굴·해삼·멍게 등의 해산물, 배추·호박 등의 채소, 수박·포도 등 찬 음식이 적합하다. 고추·생강·마늘·카레 등 맵거나 자극성이 강한 조미료는 맞지 않는다. 사철탕과 삼계탕 등은 적합하지 않다.

태음인은 폐·대장·피부의 기능이 약하다. 체구가 크고 위장의 기능이 좋은 편이지만 땀이 많고 호흡기와 순환기 계통이 약하다. 쇠고기·우유·버터·치즈 등의 유제품과 미역·김 등의 해물, 배·밤 등의 과일, 무·버섯 등의 뿌리채소가 맞는다. 비만이나 고혈압에 걸리기 쉬운 체질이므로 자극성 있는 식품이나 고지방 음식은 삼가야 한다.

소음인은 비위의 기능은 약한 형이다. 음식을 봐도 별로 먹고 싶은 생각이 없고 설사도 자주 한다. 이들을 위한 여름철 음식으로 닭고기·개고기 등의 육류와 미꾸라지 등이 좋다. 사과·복숭아·토마토 등의 과일, 시금치·미나리·감자 등 채소도 좋다. 반면 소화하기 힘든 지방질 음식이나 찬 음식, 날 음식 등은 피해야 한다.

/이종형기자 golee@kwangju.co.kr



광주시 서구의 한 삼계탕 음식점 앞. 여름철 보양식 중 하나인 삼계탕을 먹기 위해 물러든 손님들로 북새통을 이루고 있다. <광주일보 자료사진>

여름철 대표 보양식 효능

여름철 보양식 삼박자는 삼계탕, 보신탕, 장어구이다. 남녀노소 누구나 즐길 수 있는데다 그 효과도 만점이기 때문이다.

◇보신탕=개고기는 사람의 근육과 유사한 아미노산 조성을 가진 단백질로 구성돼 있다. 정력증강 등의 보신 효과를 낸다는 과학적 증명은 없지만, 영양학적으로 볼 때 소화가 잘되는 불포화지방산이 많다는 사실은 입증됐다. 또 돼지고기나 소고기와 달리 찬물로 씻어도 기름이 그대로 씻겨 나가 지방을 두려워하는 사람들에게 알맞은 음식이다. 파·부추·들깨 등의 야채가 많이 들어가

보신탕, 불포화지방산 많아 소화 잘돼

삼계탕, 면역력 향상·혈액순환에 좋아

장어구이, 비타민A·E 풍부 기력 회복

는 요리이기 때문에 영양학적으로도 균형을 이룬다.

◇삼계탕=남녀노소 누구나 무난히 먹을 수 있는 여름 음식의 대명사다. 지방이 적고 단백질이 풍부하며 주재료 중 하나인 인삼의 씹살한 맛은 식욕까지 돋워준다. 최근에는 동충하초 탕, 대롱 삼계탕 등 삼계탕에 들어가

는 닭의 종류가 다양해졌다. 닭 등 전통 닭요리도 상당히 대중화됐다. 동충하초 촌닭은 체내 면역력과 혈액순환에 좋으며, 닭을 대나무에 넣어 판매하는 대롱 삼계탕은 조리 과정에서 대나무향이 닭에 배어 냄새가 없고 맛이 담백하다.

◇장어구이=동태보감은 장어를 "오장이 허한 것을 보하고 폐병을 치료하며 기력을 회복시키는 식품"이라고 설명해 놓았다. 비타민A와 E가 풍부한 장어는 간장, 고추장, 불고기양념 등으로 다양한 구이요리를 만들 수 있다. 양념 없이 초벌구이만 살짝 해 기호에 따라 양념을 발라먹는 훈제장어도 인기다.

/이종형 기자 golee@kwangju.co.kr



보신탕



삼계탕



장어구이

Canon 호남총판 OPEN 기념 특가판매 사진으로 소유할 것인가? 영상으로 소유할 것인가? Full HD EOS 500D DSLR Full HD 고화질 동영상 촬영 1510만 화소 CMOS 센서 DigiC4 이미지 프로세서 ISO 3200 고감도 촬영 자원(확장시 12800 지원) 3인치 92만도트 대형 클리어뷰 LCD(3중 구조 반사방지 기능) 편리한 촬영을 위한 라이브뷰 기능(얼굴 자동 인식) 크리에이티브 전자동 촬영 모드 및 퀵 설정 지원 렌즈 주변 조도 보정 기능 자동 밝기 최적화 기능 구입문의 0621350-8397 (주)HD코리아 광주시 서구 금호빌드 1층 정문입구

공장급매 공장급매 광주광역시 하남산단 9번도로 대지: 13,200㎡ (약 4,000평) 건물: 6,600㎡ (약 2,000평) - 냉동저온창고 3,300㎡(약 1,000평) - 일반창고건물 3,300㎡(약 1,000평) - 현재 냉동저온창고 성업중 - 물류가능 - 기계기구 일체 영업권 포함 급매 가격: 상담 후 결정 010-3617-8810

부동산투자클럽 공인중개사사무소 (용봉동 하이마트 옆 육교 바로 아래) 매도, 매수 ☎ 011-641-0925 상담환영 ☎ 062)515-4985 추천 급매물건 - 펜션부지최적\* 월출산 국립공원 입구 대지면적 7,665㎡ 가든식당 매매 -식당 (면적석 300석 완비 - 피로면, 화강면, MT최적), 체육시설 (수영장, 족구장), 농장 (멧돼지, 오리, 토종닭), 단란주점, 숙박업 - 현 성업 중, 모든시설 허가됨 -매매가 3.3㎡당 32만원- ■ 고시텔매매 (금년 5월 준공, 최신시설, 풀 옵션) 대 282㎡ / 건 560㎡ 룸 52 실(룸 당 월 23만원) 전대 후문 건너 체육공원 인근 -매 8억 5천 임 아 ▶16,925㎡(계곡관리지역) - 나주 남행(중흥스파랜드 입구) - 매 3.3㎡당 8만5천원 대 지 ▶683㎡(제 3종 일반 주거지역) - 남구 진월동(쌍주대 인근) - 매 11억 ▶914㎡- 용봉택지지구 현대 3차 앞 - 매 3.3㎡당 300만원 상가주택 ▶대 496㎡/건 1487㎡(6층건물)-오치동 아파트단지 입구 -매 17억 ※ 사원모집 - 상가 중개, 경매컨설팅 하실분 모집입니다.

사/원/모/접 모집부분 인원 담당업무 자격요건 식음료파트 남,여 0명 웨이터, 웨이츄리스 신입 및 경력 ▶전형방법 - 1차 서류심사 - 2차 면접(서류심사 합격자 한해서 개별통보) ▶제출서류 - 이력서, 자기소개서 ▶접수처 - 이메일 및 우편접수 가능 - 이메일 : mannerwang@hanmail.net ▶근무조건 - 4대 보험가입, 기숙사제공, 우수사원포함 - 경조금, 의료비지원 ▶기타사항 - 경영지원팀 최관식대리 - 연락처 : 061)320-7716 합평다이너스티 컨트리클럽