■ 웰빙 먹거리 '겨울 대표 음식' 굴 요리

제철 만난 '바다의 우유' 맛도 영양도 '으뜸'

탕·영양밥·구이서 굴라면까지 무한변신

겨울철 보양식 미용·피로회복에도 좋아

음식은 동서고금을 막론하고 제철요리를 최고로 친다. 제철에 나는 음식 재료 또는 특정한 철에 특히 맛이 좋은 재료로 요리한 음식이 맛도 좋고 몸에도 좋다는 뜻이다. 이는 오랫동안 동양에서 내려온 음식 철학인 '의식동원'(醫食同源·의학과 음식의 뿌리는 같다)의 핵심을 이루는 조건이기도 하다.

그렇다면, 겨울철 보양에 좋은 대표적인 음식은 무엇일까? 바로 '굴' 음식이다. 정력과 미용, 피로회복에 좋다고 알려진 굴은 '바다의 우유' 또는 '바다의 고기'라고 할 정도로 많은 고단백 음식이다. 희대의 바람둥이로 알려져 있는 카사노바(Casanova)가 굴을 즐겨먹었다는 것은 유명한 일화 중 하나이다.

◇**굴 음식**=굴은 풍부한 단백질과 비타민, 칼슘 등이 많아 빈혈에도 좋으며, 굴에 함유된 타우린이 몸속 콜레스테롤을 낮춘다는 연구 결과도 있다. 우리나라 사람들이 가장 좋아하는 굴 요리는 아무래도 초장에 찍어먹는 생굴. 가정에서는 생굴을 준비해 갖은 야채로 쌈을 싸 먹으면 겨울철 입맛을 돋우는 데 제격이다.

특히 추운 겨울철에는 역시 '굴 탕'과 '굴 영양 밥'이 최고다. 이 중 단연 으뜸은 굴 영양 밥. 이 요리에는 밤, 인삼, 대추, 은행, 콩나물 등 몸에 좋은 것으로만 10가지 이상의 재료가 들어가는데, 여기에 양념장의 고소함까지 더해지면 별미 중의 별미가 따로 없다.

굴 영양 밥은 갖은 재료를 넣어 밥을 하다가 뜸들일 때 준비해 놓은 굴을 넣어 식성에 따라 5~10분 정도 뜸 들이면 기본적인 굴 영양 밥이 완성되며, 여기에 양념 간장을 넣어 비벼먹으면 그 맛은 그야말로 일품이 된다. 이 밖에도 집에서 할 수 있는 굴 요리는 무척 많은데, 파와 함께 굴을 넣고 부침을 하면 굴 파전이 되고, 라면에 굴을 넣으면 굴라면이 돼 간단하면서도 영양과 맛을 챙길 수 있는 일거양득의 음식을 맛 볼 수 있다.

◇**굴의 효능**=콩이 '밭의 고기'라면 굴은 '바다의 고기'이다. 그만큼 단백질이 많고 그중 타우린 성분은 흔히 피로회복제로 쓰이고 있다. 타우린은 간장의 콜레스테롤 대사를 촉진하는 특성이 있고 콜레스테롤의 과잉 섭취로 혈중 콜레스테롤 수치가 높아지면 간장은 타우린을 끌어들여 혈중 콜레스테롤 양을 조절한다.

영남대학 임상 약학대학원 이효선 석사가 발표한 '타우린 함유제품에 관한 설문조사'에 따르면 타우린은 시력유지에 중요한 역할을 한다. 눈 안에 있는 망막의 광수용 세포에 전해진 자극을 느껴 사물을 보는데 이 기능을 유지하는데 타우린의 역할이 크다.

또 혈압을 내리게 하는 효과가 있어 고혈압 환자에게 좋고 더욱이 뇌동맥경화증에 따르는 여러 가지 증세에 대해 개선효과가 있다는 것으로 알려져 있다. 심장은 체내에서 가장 고농도로 타우린이 있는 기관 중 하나다. 타우린의 심장에 대한 직접 작용으로는 부정맥에 효과적이며 간장의 기능개선과 간세포 재생을 촉진해 알코올 해독작용도 있다.

/이종행기자 golee@kwangju.co.kr

정력과 미용, 피로회복에 좋다고 알려진 굴은 '바다의 우유' 또는 '바다의 고기'라고 할 정도로 많은 고단백 음식이다. 〈광주일보 자료사진〉

감기 증상별 맞춤 한방茶

생강차 몸살감기에 특효 콧물 감기엔 감초차 즉효

찬 바람이 매섭다. 성큼 다가온 겨울 날씨에 감기에 걸려 고생하는 이들이 늘고 있다. 고열이 나거나 증상이 심하면 병원에 가야하겠지만 증상이 가벼울 땐 집에서 한방차를 만들어 먹는 것도 감기를 다스리는데 도움이 된다. 감기 증상별 맞춤 한방차를 소개한다.

◇**기침 가래를 동반할 때는 '배꿀 차'**=배는 폐의 열을 내려 기침을 가라앉히고 가래를 삭이며 소화를 돕는다. 특히 아이들은 감기에 걸리면 소화가 잘되지 않는 경우가 많은데 배가 큰 도움을 준다. 꿀은 떨어진 체력과 부족한 영양을 빠르게 보충하는 효능이 있다. 물 500cc에 배 한 개를 넣고 끓인 후 국물만 따라 낸 뒤 꿀을 타서 마시면 된다.

◇**가벼운 몸살과 열이 날 때는 '생강·계피 차'**=계피는 따듯한 성질을 가져 찬 기운에 상해 감기에 걸렸을 때 땀을 내게 해주면서 감기를 낫게 하는 효과가 있다. 생강도 따듯한 성질을 가져 땀을 내게 하므로 초기 열 감기에 효과적이다. 생강·계피를 같은 양 넣고 끓여 입맛에 따라 꿀이나 흑설탕을 넣어 마시면 된다.

◇**콧물·코막힘에는 '감초 대추 차'**=감초와 대추는 염증을 가라앉히는 효과가 있어 콧물 감기로 잔뜩 붓고 긴장된 콧속에 안정을 찾아줘 콧속이 편안해지면서 막혔던 코도 뚫리게 된다. 감초가 비장과 폐를 보호해주므로 감기 때문에 잃은 입맛도 살아난다. 대추 15g, 감초 2g에 물 2리터를 붓고 끓인 후 수시로 조금씩 마신다.

/이종행기자 golee@kwangju.co.kr

엄마표 전통 한과·강정으로 자녀들 방학 건강 챙기세요

방학기간에 자녀들의 간식거리 만들기가 만만찮다. 가족 건강을 챙기고 영양 만점인 '엄마표 간식'은 어떤 게 좋을까? 바로 한과와 강정이다.

해바라기씨 강정(위)과 깨강정

한과는 종류가 다양하다. 대표적으로는 기름에 튀기는 유밀과 찹쌀가루에 콩물·술 등을 넣어 삶아낸 떡을 얇게 건조한 뒤 튀겨 고물에 묻힌 유과, 익힌 과일 등의 재료를 꿀에 조린 정과, 과일을 삶아 걸려 굳힌 과편, 견과류·곡식을 된 조청에 버무려 만든 엿강정 등이다.

약과와 유과에는 탄수화물·단백질·식물성 지방이 많이 함유돼 있으며 엿강정에는 지방·단백질·무기질이 많아 성장기 어린이의 영양 간식으로 만점이다. 강정은 잔치·제사상 등에 오르던 전통 과자다. 찹쌀가루에 술을 넣어 반죽한 뒤 그늘에 말렸다가 기름에 튀겨 꿀과 고물에 묻혀 만든다.

고물이 재료나 모양에 따라 콩강정·깨강정·계피강정·잣강정 등으로 구분된다. 강정은 축하와 덕을 기리는 고임상에 필수적인 음식이다.

/이종행기자 golee@kwangju.co.kr