

■ 웰빙 먹거리

삼복 무더위 이기는 건강 보양식

얼큰한 추어탕, 칼슘·비타민 듬뿍 콩국수, 단백질 넘치는 피서보약

오락가락하는 장맛비 속에 지난 19일은 본격 무더위를 알리는 초복이었다. 오는 29일 중복, 8월 8일 말복까지 불볕더위가 이어지는 삼복의 계절이 시작됐다. 이빨을 드러낸 폭염은 낱알이 기세를 더한다. 더위와의 한판 전쟁이 시작된 것이다. 이때 양기를 돋우는 음식은 훌륭한 원군이 될 수 있다. 보신탕·삼계탕·장어구이 등 여름철 별미 보양식으로 기운을 내면 가마솥더위도 거뜬히 이길 수 있다.

◇삼계탕=남녀노소 누구나 무난히 먹을 수 있는 여름 음식의 대명사다. 지방이 적고 단백질이 풍부하며 같이 들어가는 인삼의 쌉쌀한 맛은 식욕까지 돋워준다. 요즘에는 귀뚜라미 닭, 동충하초 닭, 대통 삼계탕, 셀레늄 닭 등 삼계탕에 들어가는 닭의 종류가 다양해졌다. 옷 닭 등 전통 닭요리도 상당히 대중화됐다. 동충하초 혼닭은 체내 면역력과 혈액순환에 좋으며, 닭을 대나무에 넣어 판매하는 대통 삼계탕은 조리 과정에서 대나무향이 닭에 배어 냄새가 없고 맛이 담백하다.

◇보신탕=개고기는 사람의 근육과 유사한 아미노산 조성을 가진 단백질로 구성되어 있다. 정력 증강 등의 보신효과를 낸다는 과학적 증거는 없지만, 영양학적으로 볼 때 소화가 잘되는 불포화지방산이 많다는 사실은 입증됐다.

개고기는 또 돼지고기나 소고기와 달리 찬물로 씻어도 기름이 그대로 씻겨 나가 지방을 두려워하는 사람들에게 알맞은 음식이다. 파·부추·들깨 등의 야채가 많이 들어가는 요리이기 때문에 영양학적으로도 균형을 이룬다. 개고기는 오장을 편하게 하고 혈액을 조절해 장과 위를 튼튼하게 해 기력을 증진시킨다.

◇장어구이=동의보감은 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 인기가 있다. 장어는 기름기를 제거하고 먹는 것이 좋다.

◇콩국수=평소 쌀이 주식인 우리에게, 쌀에 부족한 단백질과 지방을 보완·공급하는데 있어 가장 좋은 음식은 콩이다. 특히 육식을 즐기지 않는 사람에게는 필수적이며, 특히 여름철 콩국수는 더위에 지친 몸이 활력을 불어 넣어주는 음식이다.

콩에는 비타민 E(토코페롤) 성분이 많이 들어 있는데 이는 우리 몸에서 지방질 산화를 방지(항산화작용)해 동맥경화 등 성인병을 예방한다. 또 말초혈관의 혈액순환 촉진 및 호르몬의 균형을 유지하는 역할도 한다.



동의보감에 ‘풍은 오장을 보하고 심이경락을 도우며 위와 장을 따뜻하게 해 꾸준히 오래 먹으면 체중이 늘고 기복돼 있다. 여름에 먹는 시원한 콩국수 한 그릇은 가히 보약에 견줄 만하다.’

◇추어탕=예로부터 추어탕은 영양·강장식품으로 유명하다. 통째로 먹을 수 있어 칼슘의 좋은 공급원이자 유용한 단백질이 많고 비타민 A·B·D와 각종 무기질이 풍부하다. 본초강목에 ‘미꾸라지는 배를 데우고 원기를 돋우며 술을 빨리 깨게 하고 스테미너를 보강해 발기불능에 효과가 있다’고 기록돼 있다.

특히 추어탕은 위장에 전혀 무리를 주지 않으며

소화가 잘돼 소화력이 떨어져 있거나 병환 뒤 회복이나 수술 전후 기력 회복에도 좋다. 여름철 지친 심신에 활력을 불어 넣어 기력을 보강시키기 때문에 적당히 잘 섭취하면 다이어트에도 좋다.

◇미역초무침=더위로 인해 입맛을 잃어버리고 몸이 지쳐있을 때 새콤하게 입맛을 돋우는 미역초무침은 많이 먹어도 다이어트에 지장이 없다. 또 피를 맑게 하고 순환이 잘 되게 하며 변을 내리고 소변을 잘 통하게 하며 맺힌 기를 잘 소통하게 한다. 초 국물에 미역의 무기질이 용출되기 때문에 반드시 초 국물과 함께 섭취하는 것이 좋다.

/이종행 기자 golee@kwangju.co.kr

■ 일식이조 ‘마시는 보양식’

오미자, 팥 멈추게하고 갈증 해소
매실차, 입맛 돋고 피로 회복 도움

젊은 여성들처럼 팥 흘려 고기를 먹는 보양식을 즐겨 하지 않는 이들이라면 마시는 보양식이 적당하다. 갈증도 해소하고 건강에도 도움이 되는 ‘일식이조’의 효과를 얻을 수 있다.

오미자는 신맛 쓴맛 매운맛 짠맛 단맛 등 다섯 가지 맛이 난다고 해서 붙여진 이름인데 신맛이 강한 게 특징이다. 오미자의 신맛은 팥을 멈추게 하고 침을 고이게 해 갈증 해소에 도움을 주는 것으로 유명하다. 매실차는 여름철 후식으로 사랑받는 음료다. 매실은 매화나무의 열매로 사과산과 구연산, 호박산 등이 들어 있어 신맛이 강한데 피로물질인 젖산을 빨리 분해시켜 피로를 회복시키며 갈증을 덜고 입맛을 돋운다.

구기자는 피로회복에 좋으며 꾸준히 마시면 잔병치레와 고혈압을 막아준다. 볶은 구기자를 물에 넣고 1시간가량 끓인 후 설탕이나 꿀을 넣으면 된다. 냉장고에 보관해 시원하게 즐길 수 있다. 구기자는 오미자와 함께 달여 마셔도 공감이 잘 맞는다.

홍화씨는 칼슘 마그네슘 칼륨이 많고 뼈를 튼튼하게 하는 유기백금도 풍부하다. 맥문동은 장문동을 활발하게 해주며 오갈피는 한방에서 증풍과 허약체질의 특효약으로 쓰인다.

/이종행기자 golee@kwangju.co.kr

녹차 먹인 닭·새싹 비빔밥...

맛·영양 업그레이드 여름 보양식의 진화

지난 19일은 ‘삼복더위’를 알리는 초복(初伏), 복날에 먹는 보양식도 최근 진화를 거듭, ‘녹차 먹인 닭’·‘방사로 자란 오리’·전복·장어 등 한층 ‘업그레이드’된 음식들이 인기를 끌고 있다. 복날 보양식의 세대교체가 이뤄지고 있는 것이다.

주부 이연화(36·광주시 서구 화정동)씨는 초복 식사로 ‘새싹 비빔밥’을 준비했다. 이씨는 “브로콜리·새·메밀·적채·부추·새·알과파 등 맛도 좋고 더위 나기에도 좋아 가족이 좋아한다”고 말했다.

젊은 주부들 사이에서는 영계·송아지고기·어린 돼지고기·새싹 채소 등 조금 더 ‘웰빙’한 보양식들이 인기를 누리고 있다.

77% “복날 보양 닭요리 즐겨”

인크루트가 직장인 552명을 대상으로 실시한 설문조사에서 ‘복날마다 보양식을 챙겨 먹었는지’ 여부를 질문한 결과, ‘챙겨 먹는다’라고 답한 직장인이 76.5%에 달했다. 주로 먹는 메뉴로는 ‘삼계탕·닭백숙·치킨 등 닭 요리’가 77.7%로 가장 많았다.

이어 보신탕·염소탕이 ▲제철과일 4.9% ▲고기 2.7% ▲스테미너 1.1% 등의 순이었다. 이 같은 메뉴를 선택한 이유는 ‘복날의 대표적인 음식이기 때문’이 34.8%로 가장 많았고, 이어 ‘평소 좋아하고 즐겨 먹는 음식이어서’가 22.8%로 2위를 차지했다. 광주·전남 40여 곳의 보신탕집에서는 복날 평균 4만여 마리의 개가 소비되는 것으로 추정되고 있다.

/이종행 기자 golee@

관광전남 WELCOME TO JEONNAM

슬로시티 증도

갯벌축제!! (7월 22일 ~ 7월 25일)

신안군 증도면 우전해변 짙뚱어 광장 일대

엘도라도리조트 남해관광 **광주 062)225-5544**
서울 1566-2233

서틀버스 매일운행 (최신형 관광버스)

● 당일셔틀: 15,000원(주중) 왕복 / 18,000원(주말) 왕복

증도 1일 체험관광

상 품	요 금
관광버스+엘도라도 해수사우나	20,000원
관광버스+소금동굴(힐링센터)	20,000원
관광버스+소금동굴(힐링센터)+해수사우나	25,000원

※ 주말이동시 3천원 추가

남해관광(09:10) - 광주역 - 버스터미널 - 상무역 - 송정역 - 증도(엘도라도리조트)

moviehelic 영화에 빠지다

상무점 | 영화사점 | 매일 심야상영 / 오밤최대주자장 / www.joycbc.com

3D디지털 상영! 상무점, 하남점 동시개봉!!

MEGABOX

영역보다 더 재미있는 영화관 www.megabox.co.kr

● 호남주채터워 이용시 2시간 30분 무료 (단, 영화 관람료에 한함) / 2시간 30분 초과시 경감요금 부과

CINUS

색깔있는 영화선박 • www.cinus.co.kr

씨너스전대3D(4K)상영!!

상무점	하남점
1관 마법사의계자(전체)	1관 포화속으로 (12세)
2관 마음이2 (전체)	2관 나이트메이 (15세)
3관 포화속으로(12세)/이클립스 (12세)	3관 슈렉 포에버(더빙) (전체)
4관 이클립스 (12세)	4관 슈렉 포에버(3D) (전체)
5관 명탐정코난-천공의난파선 (전체)	5관 슈렉 포에버(더빙) (전체)
6관 슈렉포에버(더빙)(전체)/포화속으로(12세)	6관 인셉션(12세)
7관 인셉션(12세)	7관 인셉션(12세)
8관 이끼(18세)	8관 이클립스 (12세)
9관 이끼(18세)	9관 이클립스 (12세)
10관 인셉션(12세)	10관 마법사의계자(전체)