

즐겁게 먹고 행복하게 사는 법... 여름철 몸보신 - 삼계탕 vs 초계탕

여름철 몸보신-삼계탕 vs 초계탕

서울여대 영양학과 교수 이 미 숙

건강을 위한 여름철

입맛도 없고 쉽게 지치고, 무더운 여름철이 유난히 우리를 힘들게 하는 이유는 인간이 살아가기에 적당인 이상으로 치솟은 '더위'라는 환경이 우리에게 상당한 스트레스로 작용하기 때문이다. 막바지 더위를 이기고 이 여름을 건강하게 마무리하기 위해 뭘 먹으면 좋을까?

여름철 식생활의 세 가지 포인트는 첫째 떨어진 입맛 되살리기, 둘째 더위에 지친 체력 보강하기, 셋째 땀으로 빼앗긴 수분 보충하기이다.

더위라는 스트레스를 받은 몸은 모든 기능이 저하되고 식욕도 떨어지게 된다. 흔히 더위를 탄다고 말하는데, 이것은 더위라는 환경적인 스트레스에 우리 몸이 적응하지 못하여 생리적 조절기능이 떨어진 상태라고 말할 수 있다. 떨어진 입맛을 요리로 살리기 위해 매콤한 맛이나 새콤한 맛 또는 씹살한 맛 등을 이용한다. 이러한 맛들은 혀에서 맛을 느끼는 미뢰를 자극해서 식욕을 돋워주는 역할을 한다. 반대로 단맛은 오히려 식욕을 떨어뜨린다. 또, 느끼한 맛보다는 담백한 맛이 식욕 증진에 도움이 된다.

여름철에 쉽게 지치는 이유는 우리 몸이 높은 기온이라는 주위 환경에 적응하기 위하여 에너지를 많이 소모하고 또 기온이 높을 때는 같은 노동을 해도 에너지의 소모가 더 많기 때문이다. 이러한 이유로 우리나라에는 예로부터 여름철에 보양식을 많이 먹었는데, 전통적인 보양식은 대부분 단백질이 풍부한 음식들이다. 이것은 단백질이 부족하면 체력이 더욱 급격하게 저하되기 때문이다.

여름철에는 수분의 균형도 매우 중요하다. 땀을 많이 흘린다는 것은 그만큼 수분의 보충이 필요하다는 의미인데, 만약 적절하게 수분을 공급해주지 않으면 우리 몸은 탈수 상태가 된다. 탈수 상태에서는 체온 조절이 어렵기 때문에 더위를 더 심하게 느끼고 고열이 나타나기도 한다. 특히 영·유아나 노인은 탈수가 나타나기 쉽기 때문에 특별히 주의를 기울여야 한다.

이 세 가지 조건에 딱 들어맞는 여름 음식이 바로 삼계탕(蔘鷄湯)과 초계탕(醋鷄湯)이다. 삼계탕은 남한에서 즐겨 먹어온 여름철 대표 보양식으로 닭을 통째로 인삼과 함께 끓여 만든다. 우리에게 아직은 낯선 초계

탕은 북한의 여름철 보양식으로 북한과의 교류가 활발해지고 북한 음식에 대한 관심이 높아지면서 점차 인기를 얻고 있다. 초계탕은 차갑게 식힌 닭 국물에 식초를 넣고 닭고기와 채소를 함께 넣어 먹는다.

삼계탕의 맛은 인삼 때문에 약간 씹싸래하다. 쓴맛은 일반적으로는 '좋은 맛'으로 생각되지 않지만 떨어진 입맛을 살리는 데는 이보다 더 좋을 수가 없다. 만병통치약이라고 할만한 인삼은 스트레스에 대항하는 힘을 길러주기 때문에 더위를 이기는 데 도움이 될 뿐만 아니라 씹싸래한 맛으로 식욕을 자극해 더위에 잃어버린 입맛을 되찾을 수 있다.

초계탕의 맛은 식초를 넣기 때문에 새콤함이 기본이다. 거기다가 겨자를 함께 넣기도 한다. 겨자를 넣으면 새콤함에 매콤함까지

더해져 매우 자극적인 맛이 된다. 새콤한 맛은 미뢰를 자극하여 미각을 되살리는데 도움이 될 뿐만 아니라 식초에 들어 있는 아세트산이 에너지 대사를 활발하게 하는 힘이 있다. 더위에 지쳐 있는 우리의 몸을 깨어나게 하여 줄 비장의 무기라 할 수 있다.

삼계탕과 초계탕의 주재료인 닭고기의 단백질은 필수 아미노산이 많이 들어 있어서 질이 매우 우수하다. 특히 곡류 중심의 우리나라 식생활에서 부족하기 쉬운 필수 아미노산인 메티오닌과 라이신이 풍부하다. 닭고기는 쌀밥과 그야말로 찰떡궁합인 셈이다. 더위에 지치면 소화력도 많이 약해지기 때문에 소화가 잘 되는 음식을 택하는 것도 여름철 식생활에서 빼놓을 수 없는 요령이다.



닭고기의 근섬유는 다른 육류에 비해 매우 가늘고 부드러우며, 결체조직(힘줄)이 거의 없어서 소화가 잘된다. 그뿐만 아니라 삼계탕이나 초계탕처럼 물에 넣고 가열하는 습열식 조리법은 구이나 튀김 등 건열식 조리법에 비해서 더 쉽게 소화되는 장점이 있다.

삼계탕과 초계탕의 마지막 장점은 두 가지 요리 모두 자연스럽게 수분을 보충할 수 있다는 것. 더위에 지쳐 땀을 많이 흘리게 되면 적당량의 무기질이 들어 있는 수분

을 보충하는 것이 필수적이다. 나트륨과 칼륨 등 주요 무기질이 골고루 들어 있고 필수 아미노산까지 녹아있는 닭 국물은 여름철 수분 보충에 매우 효과적이다.

이처럼 매우 달아 있는 삼계탕과 초계탕도 영양상으론 차이가 있다. 가장 큰

차이는 지방함량이다. 뜨겁게 먹는 삼계탕은 기름을 걷어 내지 않고 그대로 먹는 반면 차게 먹는 초계탕은 닭 국물을 식혀 기름을 제거했기 때문에 지방이 거의 없다. 고지혈증이나 과체중으로 지방섭취를 줄여야 하는 경우라면 삼계탕보다 초계탕을 선택하는 것이 조금 더 유리하다고 볼 수 있다.

삼계탕의 뜨거운 국물로 땀을 쭉 빼는 게 좋을까? 아니면 시원한 초계탕 국물로 더위를 식히는 게 좋을까? 선택은 각자의 몫이다. 올여름엔 '더위' 먹지 말고 맛있는 닭 요리를 먹자. 이제 행복한 고민이 시작된다. 삼계탕을 먹을까? 초계탕을 먹을까? ㉠