

만인의 사랑을 독차지한 ‘삼계탕’

“전국 낮기온이 25~31℃까지 상승하면서 오늘도 무더위가 기승을 부리겠습니다. 서울과 대전의 낮기온이 30℃, 대구는 32℃까지 올라 어제만큼 덥겠습니다.”

연일 계속되는 무더위에 기상캐스터의 멘트가 비슷비슷한 요즘입니다. 높은 습도, 더 높은 온도에 입맛과 밥맛 모두 잃으신 분들이 많으시죠. 기운이 없을수록 고영양가의 맛있는 음식을 먹어 건강한 여름을 나아가는 법!

삼복 = 삼계탕. 누구나 아는 공식

우리 선조들은 복날뿐만 아니라, 여름철이 되면 가까운 지인들끼리 모여 경치가 빼어난 곳에서 닭백숙이나 닭죽을 먹으며 영양보충을 했는데요. 옛날에는 연계(軟鷄 : 병아리보다 조금 큰 닭)를 백숙으로 고아서 만든 ‘영계백숙’이 최고의 보양식이었다고 합니다.

‘연계’는 ‘영계’의 원명으로, 아직 알을 낳지 않은 어린(young) 닭이라는 의미로 변화되었습니다. ‘영계백숙’은 시간이 흐르고 인삼을 넣으며 ‘계삼탕’이라 불리다가 지금의 ‘삼계탕’으로 그 이름이 굳어졌다고 합니다.

삼계탕은 돌솥이나 뚝배기에 끓여내 뜨겁게 먹는 보양식입니다.

한여름 차가운 음료수와 아이스크림으로 우리 속은 쉽게 탈이 나는 경우가 많은데요. 이럴 때 삼계탕이 특효라는 것 아세요?

「동의보감」에 닭은 화(火)의 성질을 보해준다고 나와있는데요. 즉 여름철 뱃속이 차가워지는 것을 보호해주는 효능을 지니고 있습니다. 무더운 여름이지만, 삼계탕 한 그릇 먹고 나면 온몸이 개운하고 시원해지죠. 그것이 바로 한국인들



(사진 1) 겉보다 속이 더 알찬 삼계탕. 닭의 뱃속에는 밤, 대추, 미늘, 인삼 등 다양한 보양재료가 숨어있다.

의 공감대인 ‘이열치열(以熱治熱)’의 진정한 이치가 아닌가 싶습니다.

또한 닭고기 육질은 섬유가 가늘고 연하며, 지방질이 근육 속에 섞여 있지 않기에 근육 발달에 좋습니다. 특히 날개에는 뮤신이란 성분이 단백질 흡수율을 높여줘 어린이 성장성 기능, 운동기능을 촉진시켜 준답니다. 우리 아이들이 올 여름에도 건강하고 씩씩하게 뛰어다닐 수 있도록 닭요리 많이 해주세요.

몸에 좋은 기특한 숨은 재료들

뚝배기에서 맛있게 끓고 있는 닭고기, 알고

보면 겉보다 속이 더 알찬데요. 닭은 뱃속에 어떤 보양재료들을 품고 있을까요?

첫째, 삼계탕(蔘鷄湯)의 삼(蔘)이 빠지면 안되죠. 인삼은 체내 효소를 활성화시켜 기운이 차가워지는 것을 방지해주는데요(열이 많은 분들께서는 피하시거나 홍삼을 드시면 됩니다).

아래와 같이 옛 문헌에 소개된 인삼의 여러 효능은 기운이 허하기 쉬운 여름철에 딱이랍니다.

[중초약학] - 원기를 크게 보하고 폐를 튼튼히 하며 비장을 좋게 하고 심장을 편하게 해 준다.

[신농본초경] - 오장, 즉 간장, 비장의 양기를 돋구어주는 주약이며 위장의 기를 열어주고 광란, 구토, 갈증을 멎게 하고 혈맥을 잘 통하게 해 오래 복용하면 몸이 가벼워지고 장수를 한다.

[본초강목] - 남녀의 모든 허증(虛症)과 신체허약을 신속히 회복시켜주며 인체 오장육부를 보호하여 준다.

둘째, 언제 먹어도 고소하고 담백한 밤은 위장을 보호해주고 빈혈을 예방하는 효과가 있습니다. 가난하던 시절 식량 대용으로도 이용된 밤은 탄수화물과 단백질, 비타민이 풍부하고 칼륨, 철, 칼슘 등의 영양소가 들어있어 몸이 약한 사람들에게 좋다고 하네요.

「동의보감」에서 ‘밤은 기운을 돋우고 위장을 강하게 하며 정력을 보하고 사람의 식량이 된다’ 라고 기록되어 있으니, 닭과 함께 먹는 여름철 건강식으로는 부족함이 없는 것 같습니다.

셋째, 통으로 들어가 있어 얼핏보면 밤으로 착각하기 쉬운 마늘은 강장제 역할을 해주며, 혈액순환을 개선시켜 줍니다. 체내 중금속 배출 및 유해물질 해독작용과 살균작용의 효능도 있습니다. 고혈압과 당뇨에도 좋구요.



〈그림 2〉 삼계탕 먹을 때 빠질 수 없는 윤기가 자르르한 맛 좋고 몸에도 좋은 찰쌀

넷째, 닭고기의 단백질과 절묘하게 어우러지는 찰쌀. 「제중신편」에서 ‘찰쌀은 맛이 달고 약성은 차다. 소화기를 보강하고 기운을 북돋으며 곱란(-亂 : 한방에서 일컫는 식중독으로 복통이 심하고 손발이 차며 구토, 설사를 하는 증세)을 그치게 하고 많이 먹으면 열이 나게 한다’ 라고 기재되어 있습니다.

찰쌀은 허약한 몸을 보강해주며 오랜 설사를 멎게 하며, 잦은 소변을 줄이고 땀이 많이 나는 것을 거두어 주는 효능도 지니고 있으니, 여름을 이길 수 있는 기특한 보양재료네요.

다섯째, 삼계탕 먹을 때마다 궁금한 점인데요. 삼계탕을 맛있게 먹다가 대추를 발견, ‘대추는 닭의 안 좋은 성분을 흡수하고 있기에 먹으면 안된다’ VS ‘그건 근거가 없다. 대추를 먹으면 더 좋다.’라고 같이 먹는 사람들끼리 의견이 분분해지기 시작합니다. 정말 삼계탕에 들어있는 대추, 먹으면 안되는 걸까요?

대추는 비타민과 탄수화물이 풍부하고 약재의 성분을 완충시켜주는 효과가 있어 과일보다는 약으로 더 많이 이용되고 있습니다. 마음을 안정시켜주기에 수험생들에게 좋으며, 손발이



〈사진 3〉 삼계탕에 들어있는 대추. 먹어야 할까? 먹지 말아야 할까?

차가운 사람들에게도 좋습니다. 체질상으로 소음인에게 좋은 대추는 소화기를 튼튼하게 해 내장기능을 원활하게 도와줍니다. 또한 혈액순환에도 좋아 피부도 윤택해지구요. 이노효과가 뛰어나서 다이어트에도 좋은 음식입니다.

본성이 따뜻해 우리 몸을 보호해주기에, 여름 원기회복을 위한 음식인 삼계탕에 들어가게 되었습니다. 또한 탕약에서의 대추가 다른 약재의 독을 중화시키는 것처럼, 삼계탕에서는 인삼과 마늘의 강한 기운을 완충시키는 역할을 합니다.

위장을 보호하고 몸의 기운을 불어넣는 대추가 닭의 안 좋은 성분을 흡수한다는 설은 아직까지 그 근거가 없습니다.

‘대추를 먹으면 안된다’는 말은 대추의 좋은 성분이 삼계탕 속에 녹아들었으니 굳이 먹을 필요가 없다는 것에서 와전된 말이 아닐까요.

식성만큼이나 다양해진 삼계탕

과거에는 연계를 이용한 영계백숙이 최고의 보양식이었다면, 요즘에는 입맛따라, 체질따라 다양한 한방재료를 넣은 보양 삼계탕이 눈길을 끄는데요.

강장효과가 특출하며 2002년 월드컵 4강 신화를 이룬 한국 대표팀의 보양식이었던 ‘가시오가피 삼계탕’, 예로부터 중국에서 불로장생의 비약으로 알려진 동충하초를 넣은 ‘동충하

초 삼계탕’도 있습니다. ‘홍삼삼계탕’은 우리나라뿐만 아니라 중국인들에게도 큰 사랑을 받고 있다고 하네요.

당뇨, 암, 혈압, 간, 심장 질환 등 각종 성인병 예방에 뛰어난 산삼을 넣은 ‘산삼삼계탕’은 빈혈에도 탁월한 효능이 있습니다. 몸에 열이 많은 체질이라 삼을 못 드시는 분이라면 ‘더덕삼계탕’은 어떠세요? 씹스름하게 씹히는 더덕이 입맛을 돋구어 준답니다.

몸이 차고 소화기능이 약한 소음인에게에는 ‘오골계 삼계탕’을 추천해 드립니다. 오골계는 간과 신장을 보양하고, 여성의 산후조리와 부인병에 좋습니다. ‘대나무전복계탕’은 대나무 속에 닭과 전복, 새우 등의 해물을 함께 익힌 것으로, 대나무가 닭의 기름을 흡수해 더욱 담백하고 쫄깃한 맛을 느낄 수 있습니다.

콩요리 전문점에서는 ‘두계탕’이라 해서 닭고기와 콩을 접목시켜 새로운 맛의 삼계탕을 선보이고 있으니, 삼계탕도 마음대로 골라주세요.

삼계탕 많이 먹을수록 웃음꽃이 만발

해마다 무더운 여름이면 기력 없는 이들의 건강을 지켜주는 삼계탕.

먹는 사람들은 입이 즐겁고 몸이 튼튼해져서 좋고, 농민들은 좋은 닭을 생산해 소득 올려서 좋고, 누이 좋고 매부도 좋은 삼계탕에 대한민국의 국민 모두가 즐거워졌으면 좋겠습니다.

올 여름에도 몸이 허한 날, 입맛이 없는 날에는 맛있는 삼계탕 드시면서 건강하고 활기차게 보내세요. 

- 이 아 름 농림부 대학생 블로그 기자