



가을의 영양을 듬뿍 담은 3종사

## 고등어, 장어, 낙지

천고마비의 계절이 돌아왔다. 가을은 햅곡식·햅과일뿐 아니라 해산물도 풍성한 계절이다. 등 푸른 생선의 대표로 꼽히는 고등어, 담백한 맛과 고른 영양소를 갖춘 장어, 쫄깃한 식감으로 미식가들의 찬사를 받는 낙지 등 맛뿐만 아니라 건강에도 좋은 음식들이 가득하다.

글 박태균(중앙일보 식품의약전문기자) 요리 식품의약품안전처





가을을 대표하는 해산물로 흔히 고등어·장어·낙지를 꼽는다. 우리 속담도 고등어와 낙지의 제철이 가을임을 보여준다. ‘가을 고등어와 가을 배는 머느리에게 주지 않는다’는 속담이 있다. 머느리 주기 아까울 만큼(?) 가을 고등어는 연중 맛이 가장 뛰어나다. 여름에 산란을 마친 고등어가 가을에 먹이를 양껏 먹어 지방 함량이 100g당 20g이 넘기 때문이다. 고등어의 연평균 지방 함량(100g 당 10.4g)보다 두 배 이상 많다. ‘봄 조개, 가을 낙지’란 속담도 있다. 겨울잠을 자기 전 왕성한 먹이 활동을 하는 가을 낙지는 맛과 영양소가 풍부하기 때문이다. 또 가을이 되면 강에서 3~4년 자란 장어가 산란을 위해 바다로 향한다. 이 시기의 장어엔 각종 영양소가 꽉 차 있다.

#### 한국인이 가장 많이 먹는 생선 고등어

영양학적으로 가치가 높은 고등어에는 혈관 건강에 유익한 DHA·EPA·오메가-3 지방산(불포화 지방산의 일종)이 풍부하다. 고등어 100g당 DHA는 1.8g, EPA는 1.2g이나 들어 있다. EPA·DHA의 하루 권장량인 1~2g을 채우는 데는 고등어 100g이면 충분하다.

DHA는 뇌신경을 활성화해 머리를 좋게 한다. 치매·천식·아토피성 피부염·동맥경화·암 예방에 효과적이란 연구 논문도 제시됐다. EPA는 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추고 혈관에서 피가 엉기는 것(血栓)을 막아 동맥경화·심장병·뇌졸중 예방을 돋는다. 고등어는 고단백 식품이기도 하다. 100g당 20.2g이 단백질이다. 고등어의 단백질을 구성하는 아미노산들 중 가장 유명한 것은 타우린이다. 타우린은 혈압·혈중 콜레스테롤을 낮추고 간 기능을 높이며 천식을 개선하고 시력을 보호하는 웰빙 아미노산이다.

반면 ‘고등어는 살아서도 부패한다’라는 말도 있다. 신선해 보이는 것이라도 잘못 먹으면 식중독을 일으킬 수 있으므로 주의하라는 경고다. 고등어는 낚아 올리는 즉시 죽고 다른 어류보다 풍부한 붉은 살(血合肉) 부위에서 부패가 빠르게 진행된다. 이때 히스티딘(아미노산의 일종)이 히스타민으로 바뀐다. 히스타민은 두드러기·복통·구토 등 알레르기 증상을 유발하는 성분이다. 피부에

두드러기가 생겼을 때 항(抗)히스타민제를 복용하는 것은 이래서다. 이처럼 부페가 빠른 고등어를 더 오래 두고 먹기 위한 우리 선조의 지혜가 자반고등어다. 소금에 절여 놓은 자반고등어는 장기 보관이 가능하다. 자반은 좌반(佐飯)에서 유래했으며, 밥 먹는 것을 도와준다는 뜻이다.

비린내가 싫어서 고등어를 멀리하는 사람이 적지 않다. 비린내는 고등어의 지방이 산파(酸敗)한 결과다. 비린내가 거슬린다면 조리 전에 식초를 뿌리는 것이 방법이다. 먹기 전에 비타민 C가 풍부한 레몬즙을 뿌리면 비린내는 물론 탄 부위에 생긴 발암물질도 억제할 수 있다.

### 담백하고 부드러운 식감이 매력, 장어

그냥 장어라고 하면 뱀장어(민물장어)를 가리킨다. 민물장어인 뱀장어도 바다에서 태어나 1년쯤 뒤 강으로 거주지를 옮긴다. 붕장어(아나고·바닷장어)·깻장어(하모)·먹장어(곰장어)는 평생 바다에서 생활한다. 장어는 홀륭한 보양 음식이다. 금세 지치고 입맛을 잃은 사람에게 유익하다. 피로 해소를 돋는 비타민 B2가 풍부하다. 간 기능을 돋고 피로 해소에 효과적인 타우린도 다량 함유돼 있다. 표면의 미끈미끈한 물질(뮤코 단백질)은 더위에 지친 위장 점막을 보호하고 소화·흡수를 도와주며 입맛을 되살린다. 눈 건강을 돋는 비타민 A가 풍부하다는 점도 돋보인다. 비타민 A의 섭취가 부족하면 야맹증 등 시력 장애가 생기기 쉽고 뼈·치아의 발육에도 악영향을 미친다. 피부나 점막의 저항력도 약해진다. 감기도 잘 걸린다. 또 장어(생것)에는 지방이 100g당 17.1g이나 들어 있다. 다행히도 장어의 지방엔 혈관 건강에 유익한 불포화 지방산의 비율이 60% 이상이다. 특히



●● 콜레스테롤이 걱정돼 낙지 먹기가  
망설여진다면 낙지 요리에 표고버섯을 넣는  
것이 방법이다. 표고버섯엔 콜레스테롤 수치를  
낮추는 식이섬유가 풍부하다.  
낙지는 빈혈 환자에게도 권할 만하다.  
빈혈 예방 성분인 철분과 비타민 B12가  
소량 들어 있어서다 ●●



DHA·EPA 등 오메가-3 지방산이 풍부하다.

다만 열량(100g당 223kcal)이 높다는 것이 약점이다. 콜레스테롤 함량이 높기 때문에 고지혈증이 우려되는 사람은 섭취량을 조절해야 한다. 정력을 높인다고 여겨 장어 피를 소주에 섞어 마시는 사람도 있는데, 장어 피는 정력과는 무관할 뿐 아니라 독성이 있다. 눈에 들어가면 결막염, 상처에 닿으면 염증을 일으킨다. 장어구이나 장어덮밥 등 장어를 가열 조리해 먹으면 걱정할 필요가 없다. 장어 피에 든 독소는 60도에서 5분 이상 가열하면 변성돼 독성을 잃기 때문이다. 또 지방이 많은 장어는 소화가 잘 안 될 수 있다. 평소 소화력이 약하거나 어린이는 과식해선 안 된다.

### 빈혈 환자에게 좋은 낙지

낙지가 제철을 맞는 가을에 낙지를 절대 먹지 않는 사람도 있다. 수능 시험을 앞둔 수험생과 그 가족은 가을 낙지 섭취를 꺼린다. 낙지란 이름이 낙제어(諾蹄魚)에서 유래해 낙지는 미역국과 함께 수험생의 금기 식품이다. 낙지는 스테미나 식품으로 알려져 있다. ‘낙지 한 마리가 인삼 한 근과 맞먹는다’는 옛말도 낙지가 기력을 높이는 데 유효하다는 뜻이다. 병후 회복 중인 입원환자에게 낙지 죽을 추천하는 것도 같은 이유다. 낙지에 든 다양한 영양소 가운데서 스테미나 성분으로 꼽을 만한 것은 단백질이다. 낙지 100g당 열량과 단백질 함량(세발낙지 기준)은 각각 55kcal·11.5g이다. 다른 식품에 비해 월등히 높다고 볼 수는 없지만 몸에 필요한 각종 아미노산이 풍부하다.

물론 낙지를 먹을 때 가장 우려하는 것은 콜레스테롤이다. 콜레스테롤이 많아 낙지·오징어·새우를 먹기가 꺼려진다는 사람이 있지만 크게 걱정할 필요는 없다. 연체류 식품들에 풍부한 타우린이 콜레스테롤을 분해하는 역할을 하기 때문이다. 낙지 100g엔 타우린이 854mg이나 들어 있다. 콜레스테롤이 걱정돼 낙지 먹기가 망설여진다면 낙지 요리에 표고버섯을 넣는 것이 방법이다. 표고버섯엔 콜레스테롤을 수치를 낮추는 식이섬유가 풍부하다.

낙지는 빈혈 환자에게도 권할 만하다. 빈혈 예방 성분인 철분과 비타민 B12가 소량 들어 있어서다. 혈압 조절에 유익한 미네랄인 칼륨도 100g당 273mg 함유돼 있다.

미식가들의 사랑을 듬뿍 받고 있는 세발낙지는 밭이 셋이 아니라 밭이 가는(細) 낙지다. 세발낙지는 엄밀히 말하면 세팔낙지다. 큰 것보다는 중간 것, 몸통·대가리보다 팔 부위가 더 맛있다. 요리 할 때 오래 가열하면 질겨진다. 밀·콩·무와 ‘찰떡궁합’이다. 이들과 낙지를 함께 넣고 살짝 데치거나 삶으면 맛과 풍미가 더 좋아진다. 콩과 함께 끓이면 둘 다 알맞게 부드러워진다. ◎