



건강 삼계탕  
**오메가3 삼계탕**



조 해 인 기자



오메가3 삼계탕 매장 전경

꽤 오래 추위가 기승을 부렸던 올 봄 탓에 갑자기 찾아온 6월 초여름 날씨가 힘들다. 25도를 훌쩍 넘는 온도에 갑자기 맥이 풀릴 정도다. 게다가 하루 일교차가 10도를 훌쩍 넘어서니, 몸상태가 나빠지는 것은 당연지사. 이럴 때 필요한 것이 바로 몸보신이다.

이런 날씨에 몸을 보할 따뜻한 음식 삼계탕. 그 중에서도 건강에 좋은 오메가3를 넣은 오메가 삼계탕을 맛보고 왔다.

### 어르신 입맛 사로잡은 건강 삼계탕

퇴근 후 찾은 삼계탕집은 가족단위 손님이나 삼계탕을 안주로 맥주 한 잔 즐기는 어르신들로 자리가 찼다. 필자 역시 친척 어르신의 추천을 받아 방문했는데, 그 어르신은 입맛이 상당히 까다로우시고 몸도 좋지 않아 외식을 잘 하시지 않고, 고기도 잘 드시지 않지만, 가끔 시간을 내

오메가3 삼계탕을 드시러 가신다고 하셨다.

역시 어르신들의 인기가 높은 걸까. 여러 테이블에서 나이 지긋한 어르신들이 삼계탕으로 식사를 하고 맥주 반주로 닭구이를 드시고 계셨다.

오메가3는 건강기능식품으로 혈행을 개선하는 효과가 있는 것으로 알려져 있는데, 이 삼계탕집은 오메가3 삼계탕이라는 좀 더 건강한 삼계탕을 내세워 어르신들의 입맛을 사로잡은 셈.

게다가 깔끔한 내부, 깔끔한 상차림 그리고 싱싱한 닭고기를 사용한 삼계탕이 눈에 띄었다.

이후 필자와 같은 가족단위 손님 3팀이 더 들어와 식당은 몇 테이블을 빼고는 거의 다 찼다. 아직 삼계탕 시즌이 아닌데도 인기가 높다.

### 진한 국물, 싱싱한 닭고기를 사용한 삼계탕

먼저 오메가3 삼계탕이 나왔다. 오메가3 삼계탕은 다른 삼계탕보다 국물이 조금 더 걸쭉하고 맛이 진했다. 오메가3 건강기능식품을 생산하는 대기업 제품을 삼계탕에 넣는다고 했다. 오메가3가 들어가 일반 삼계탕 국물 성상과 맛도 조금 다르다.

오메가3 외에 더 눈에 띄는 것은 삼계탕에 사용된 닭고기의 크기와 신선도. 닭이 작지 않다. 싱싱한 닭고기 특유의 탄탄한 육질과 크림색의 육색은 닭고기의 신선도를 증명한다.

필자는 서울의 일본, 중국 관광객 대상의 유

명 삼계탕집이나 전직 대통령들이 주로 갔다는 삼계탕 집을 두루 가보았지만, 과하게 삶아져 살이 퍼진 경우도 있었고, 닭고기가 싱싱하지 않은 적도 많았다. 그리고 너무 작은 닭을 사용해 사실상 먹을 게 없는 곳도 많았다. 그런데 이곳 삼계탕은 닭고기가 정말 싱싱하고, 닭고기 본연의 맛에 충실하며 양도 정직하다.

또 닭고기 속이 찹쌀로 꽉 차 있다.

공개된 주방, 깨끗한 인테리어와 식탁, 정갈한 반찬까지 칭찬할 만하다.

### 담백한 닭고기 전기구이

삼계탕을 먹는 중에 나온 전기구이도 닭고기에 좌르르 흐르는 기름이 없다. 염지된 닭을 기름 한 방울 바르지 않고 그대로 구워내 쫄깃하고 담백한 맛을 자랑한다. 닭구이도 특별한 양념없이 염지 정도의 간을 하여 구워내 싱싱한 닭을 사용할 수밖에 없다.

전기구이는 바짝 구워지지 않아 속은 촉촉하고, 겉은 쫄깃해 싱싱한 닭을 썼음을 먹어보고 느끼게 된다. 느끼함이 없어 맥주 안주로 더 딱이다.

오메가3 삼계탕은 이름난 맛집은 아니지만, 깔끔하고 소박한 건강 맛집이다. 저녁시간 시끌벅적한 술자리 손님 없이 가족단위 외식장소로 추천한다. 올 여름 따끈한 삼계탕으로 가족들과 이열치열 건강을 챙겨볼 때다. <img alt="arrow icon" data-bbox="138 818 165 832"/>

서울 중구 신당동 366-126 [02-2236-5392]  
6호선 버티고개역 2번출구 100m



- ② 닭고기 속이 찹쌀로 꽉 차 있다.
- ③ 오메가3 삼계탕의 걸쭉한 국물
- ④ 반찬도 정갈하고 깔끔하다.
- ⑤ 담백한 맛의 전기구이