



복날 보양식으로 삼계탕이 뜬 이유는?

여름철 성약(聖藥)으로 통하는 삼계탕의 옛 이름은 계삼탕(鷄蔘湯)이다. 선인들은 여름에 계삼탕을 먹으면 땀이 덜 나고 몸에서 기운이 솟는다고 여겼다. 한방에서는 이열치열(以熱治熱) 음식으로 본다.

계삼탕은 닭에 인삼을 넣어 끓인 국이다. 삼복더위에 보신을 위해 알 낳기 전의 영계(생후 6개월까지의 어린 암탉) 배 속에 찹쌀·밤·대추·마늘 등을 넣고 푹 끓인 것이 영계백숙, 영계백숙에 인삼을 더한 것이 계삼탕이다. 인삼의 다양한 효능이 널리 알려지면서 삼(蔘)이 든 음식임을 강조하기 위해 삼계탕으로 이름을 바꿨다.

〈동의보감〉에는 “노란 암탉은 소갈(당뇨병)을 다스리며 오장을 보익(補益)하고 양기를 도우며 장을 따뜻하게 한다. 인삼은 오장의 부족을 보충하며 정신과 혼백을 안정시키며 허손(虛損)을 보한다”라며 삼계탕의 두 재료에 대해 칭송했다.

땀이 많이 나고 기운이 없는 것을 한방에서는 기(氣)가 허(虛)하다고 한다. 삼계탕에 들어가는 인삼과 황기는 기를 보해주는 약재이다. 삼계탕을 식은땀을 줄이고 입맛을 되살리며 기운을 북돋는 데 유익한 음식으로 치는 것은 이런 이유에서다.

삼계탕의 부재료인 인삼은 원기를 보충하고, 황기는 땀 흘리는 것을 막아주는 한방 약재이다. 대추는 장기의 기능을 보(補)하고, 마늘은 소화를 돕고 해독하는 약성을 지녔다. 특히 닭과 인삼은 ‘환상의 커플’이다. 동물성 식품인 닭고기와 식물성인 인삼이 서로 약점을 보완하기 때문이다. 또 닭고기에 인삼을 넣으면 누린내가 사라진다.

삼계탕의 약점은 열량·지방 함량이 꽤 높다는 것이다. 한 그릇의 열량이 780kcal로 라면이나 짜장면보다 높다. 다행히도 닭고기의 지방은 쇠고기처럼 살 전체에 골고루 퍼져 있지 않고 껍질에 집중되어 있다. 지방이 걱정이라면 닭 껍질을 벗겨내고 조리할 때 기름을 걷어내는 것이 좋다. **당첨**