

## 한파에도 춥지 않다 마음까지 녹이는 고영양 제철 음식

매서운 바람이 몰아치는 겨울을 건강하게 보내려면  
신진대사를 높이는 음식들을 골고루 섭취해야 한다.  
집 안에만 있으면 활동량이 줄어 비만이 되기 쉬우므로  
칼로리는 낮지만 단백질, 탄수화물, 지방, 무기질,  
비타민이 충분히 함유된 식품을 골고루 먹는 것이 좋다.

글 박태균 중앙일보 식품의약전문기자



갈치는 겨울이 제철이다. '10월(음력) 갈치는 돼지 삼겹살보다 낮고 은빛 비늘은 황소 값보다 높다'는 속담이 있을 정도로 겨울은 갈치 맛이 좋을 때다. 갈치 중에서는 제주 은갈치와 목포 먹갈치가 유명하다. 같은 종(種)인데 낚시로 잡은 것이 은갈치고 그물로 잡은 것이 먹갈치다. 회는 은갈치로만 뜬다. 특히 줄낚시로 건져 올린 은갈치는 맛이 기막히다. 낚시줄에 걸려 올라오는 동안 갈치가 몸부림을 치는데 이때 갈치의 당분인 글리코젠이 분해되는 해당(解糖)작용이 일어나기 때문이다.

### 반짝반짝 은갈치~ 맛도 일품

'맛 좋고 값싼 갈치자반'이라는 옛말이 있듯이 갈치는 오랫동안 서민의 친구였다. 그러나 최근 들어 국내에서 소비량이 크게 늘어난 반면 공급은 줄어들어 이제는 '고가의 귀한 신 품'이 되었다. 어쩌면 갈치는 전 세계에서 한국인이 가장 좋아하지 않을까 싶다. 생선 좋아하기로 유명한 일본인도 갈치와 생태는 별로 즐기지 않는다.

갈치는 대표적인 흰살생선이다. 다른 흰살생선과 마찬가지로 맛이 담백하다. 그러나 여느 흰살생선에 비해 지방 함량



(100g당 7.5g)이 높은 편이다. 특히 꼬리 부위와 뱃살(가운데 토막)에 지방이 많이 들어 있다. 갈치의 지방 대부분이 혈관 건강에 이로운 불포화 지방이므로 고혈압, 심장병, 뇌졸중 등 혈관질환 환자에게 권할 만하다.

갈치는 100g당 단백질 함량이 18.5g인 단백질 식품이다. 특히 껍질에는 콜라겐, 엘라스틴 등 피부 건강에 이로운 단백질이 풍부해 피부 노화가 고민인 사람이라면 껍질째 먹는 것이 좋다. 어린이용 식품으로도 훌륭하다. 성장을 돕지만 우리의 주식인 쌀밥에 부족하기 쉬운 아미노산인 라이신이 풍부해서다.

갈치를 먹을 때 조심해야 하는 부위도 있다. ‘비늘’이다. 엄밀히 말하면 갈치의 몸 표면을 덮고 있는 것은 비늘이 아니라 구아닌이란 은백색 색소다. 구아닌은 인공 진주의 광택 원료로 사용되는데 영양가가 없고 소화도 안 된다. 독성이 있어 복통, 설사, 두드러기 등을 일으키기도 한다. 배에서 갓 잡은 갈치를 회로 뜯 때 먼저 표면을 호박잎이나 수세미로 문지르는 것은 구아닌을 제거하기 위해서다.

### 한겨울이 제철인 꽁치와 동태

‘꽁치는 서리가 내려야 제맛’이란 속담도 있다. 꽁치가 가장 맛있는 시기는 서리가 내리는 가을과 겨울이라는 뜻이다. 꽁치는 짙은 청색의 등을 갖고 있어 고등어, 정어리, 전갱이와 함께 ‘등푸른생선 4총사’로 통한다. 등푸른생선은 대개 붉은살생선이다. 서양에선 ‘기름 생선(oily fish)’이라고 한다. 그만큼 지방 함량이 높다. 그중에서도 꽁치는 지방이 가장 많이 든 생선이다. 그러나 걱정할 필요는 없다. 전체 지방의 82%가 혈관 건강에 유익한 불포화 지방(나머지는 포화 지방)이기 때문이다. 게다가 불포화 지방 중에서도 우리 국민에게 가장 결핍되기 쉬운 DHA, EPA 등 오메가-3 지방이 풍부하다. DHA는 두뇌 활동을 활발하게 하며 EPA는 혈전(피떡)을 방지하고 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰 동맥경화, 심장병, 뇌졸중 등 혈관질환을 예방하는 데 유효하다. ‘꽁치가 나면 신경통이 들어간다’는 속담이 있을 만큼 건강에 이롭다. 특히 눈의 피로(비타민 A), 빈혈(비타민 B12와 철분), 골다공증 등 뼈 건강(비타민 D와 칼슘)을 우려하는

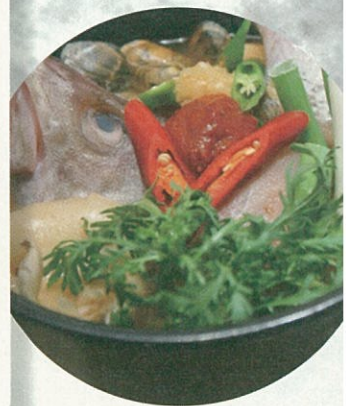
#### TIP

#### 겨울 추위를 이기는 제철 음식

12월부터 본격적으로 시작되는 추위는 고단백, 고열량 음식으로 이겨낼 수 있다. 대구, 가자미, 명태, 굴 등 해산물과 쇠고기, 닭고기, 돼지고기 등은 훌륭한 겨울철 단백질 공급원이다. 겨울 과일인 귤은 비타민 C를 공급해준다. 김, 미역, 파래 등 겨울이 제철인 해조류는 맛이 좋고 미네랄, 식이 섬유가 풍부하다.

사람에게 권할 만하다. 특히 빈혈이 있는 여성은 철분, 비타민 B12가 많이 든 꽁치의 배 언저리 부위를 양보해선 안 된다. 꽁치 소금구이를 즐길 때는 레몬즙이나 무즙을 미리 뿌리면 비린내가 말끔히 가신다. 신선한 꽁치는 내장째 먹는 것이 좋다.

얼린 명태인 동태도 12월부터 맛이 든다. 명태는 이름이 다양하다. 생물 상태인 것은 생태, 얼린 것은 동태, 말린 것은 북어 혹은 건태, 얼렸다 녹였다 한 것은 황태, 내장을 빼고 반건조한 것은 코다리, 하얗게 말린 것은 백태다. 한류성 물고기인 명태는 수온이 1~10도인 찬 바다에서 산다. 베링해나 동해에서 잡히는데 한겨울이 제철이다.







### 부족한 미네랄을 채워주는 알찬 채소 무

‘겨울에는 무, 여름에는 생강을 먹으면 의사를 볼 필요가 없다’, ‘겨울 무 먹고 트림을 하지 않으면 인삼 먹은 것보다 효과가 있다’는 속담은 겨울 무의 ‘파워’를 표현한 것이다. 우리 조상은 겨울에는 무를 과일처럼 깎아 먹으며 “동삼(冬蔘, 겨울철 삼) 먹는다.”며 뿌듯해했다. 겨울 무가 다른 계절의 무보다 영양적으로 특별히 더 나은 건 없다. 채소나 과일이 귀해 비타민, 미네랄 섭취가 힘들었던 조상들에게 겨울 무는 꽤나 고마운 존재였을 게 분명하다.

무는 식이 섬유(변비 예방, 혈중 콜레스테롤 낮춤), 비타민 C(항산화 효과), 엽산(기형 예방) 등 비타민, 칼슘(뼈 건강에 기여), 칼륨(혈압 조절) 등 미네랄이 풍부한 채소다. 이런 영양소는 특히 잎(무청)에 많다. 잎을 주로 먹는 열무, 알타리 무 등의 영양가가 높이 평가되는 것은 그래서다.

‘바다의 우유’라고 불리는 굴도 겨울에 맛과 영양이 더 살아난다. 생굴 100g 중에는 성인에게 필요한 1일 동물성 단백질의 거의 절반이 들어 있으며 철분, 요오드, 칼슘 등 미네랄도 풍부하다. 이 시기의 굴이 입안에서 살살 녹는 것은 살의 지방, 글리코젠 함량이 증가하기 때문이다. 영양이 풍부하고 열량이 높은 호두도 이달에 권할 만한 견과류다. 콜레스테롤 수치를 낮추는 불포화 지방이 많아 동맥경화, 심장병, 뇌졸중 예방에 도움을 주고 비타민 B1이 풍부해 거칠어진 피부에 윤기가 나게 한다. 🍷

#### TIP

#### 이름도 재미있는 다양한 무

순무: 강화도에서 재배되며 부드럽고 연하며 맛이 독특하다.

베타카로틴, 비타민C, 칼슘 함유량이 높다.

청피홍심무: 속이 붉은빛을 띠는 소형 무. 동치미, 샐러드용으로 적합하다.

보르도무: 안토시아닌 함유량이 풍부해 자주색을 띤다.

콜레스테롤 수치를 낮추고 피를 맑게 한다.

호스 래디시: 톡 쏘는 맛을 가지고 있다. 샐러드드레싱, 소스에 많이 이용된다.



## 해독 효과 뛰어난 북어

북어에는 메싸이오닌이라는 아미노산이 풍부한데 이 성분은 납, 벤졸, 나프탈렌 등의 체내흡수를 막아준다. 또 일산화탄소 중독을 풀어줄 정도로 해독 효과가 뛰어나다. 황태로 국을 끓일 때 무, 마늘 등 해독 식품을 첨가하면 더욱 효과적이다. 북어는 달걀과 함께 먹으면 북어의 단백질과 달걀의 단백질이 서로 보완해줘 최상의 효과를 낸다.



1



2



3



4

재료 북어포 100g, 청고추 2개  
 양념장(고추장·물엿 2큰술씩, 고춧가루 1큰  
 술, 다진 마늘·참기름 1작은술씩, 설탕 1/2큰  
 술, 소금·통깨 약간씩)

이렇게 만들어요

- 1 북어포는 물에 부드럽게 불려 물기를 제거하고 청고추는 가늘게 채썰기 한다.
- 2 고추장, 고춧가루, 설탕 등 양념 재료를 섞어 양념장을 만든다.
- 3 양념장에 손질해 둔 북어포와 청고추를 넣고 골고루 버무린다.
- 4 마지막에 통깨를 솔솔 뿌린다.

