

여름철 보양어류

은어의 약효

은어는 동양특유의 물고기로 우리나라의 경우 두만강, 한강을 제외한 모든 하천에서 서식하고 있다. 그중에서도 지리산의 그림자가 검푸르게 드리우는 구례와 하동사이 섬진강 하류는 예로부터 임금께 진상하던 은어의 산지로 알려져 있고, 동해안 남대천 은어도 유명하다. 한여름 맑게 흐르는 강물에서 샷갓처럼 생긴 커다란 밀짚모자를 눌러쓰고 긴 대로 은어 놀림낚시를 하는 낚시꾼은 차라리 신선처럼 보인다.

은어는 맑은 물에서만 살고 흙탕물이나 오염된 물에서는 살지 못한다. 특히 갓 부화된 새끼들은 흙탕물에 들어가면 곧 죽고 말기 때문에 한강에는 은어가 없다. 강에서 살던 은어는 가을이 되면 담수와 염수가 만나는 기수부근에서 산란하고, 여기서 부화된 새끼들은 바다로 들어가 플랑크톤류를 먹으면서 겨울을 난다.

이듬해 해빙과 더불어 강으로 올라와 강바닥의 이끼를 먹고산다. 다시 가을이 되면 암수가 짝을 지어 하류로 내려와 기수부근에서 산란하고는 일생을 마친다. 그래서 은어는 1년밖에 살지 못한다 해서 연어라고도 부른다.

또한 은어는 깨끗한 물에서 이끼를 먹고살기 때문에, 그 맛이 담백하며 이끼냄새까지 풍기면서 특이하게 채 익지 않은 은은한 수박향이 나서 향어라고 부르기도 한다. 살포한 풀냄새와 더불어 비린내나 흙내가 전혀 나지 않아 은어 회를 무척 많은 사람들이 즐긴다. 하지만 기생충이 있는 것으로 밝혀져 각별히 주의할 필요가 있다.

은어 100g중에 단백질 82g, 지방 0.3g, 탄수화물은 1.4g, 회분1g이 함유되어 있고, 특히 은어의 간에는 비타민A가 많이 들어있고, 레시틴을 비롯한 특수성분의 함량이 높다. 특히 여름철에 은어는 맛도 좋을 뿐 아니라 영양가도 높다. 그 이유는 다른 계절보다 아미노산 특히 아르기닌과 라이신, 시스틴이 많아지기 때문이다.

은어의 생미는 평감하며 맛은 부드럽고 달다.

은어의 효과는 보허, 건위, 익폐, 이수라고 할 수 있다. 즉 지친 몸의 기능을 회복시켜 주고, 소화기 기능을 튼튼하게 해주며, 호흡기 기능을 강하게 만들어 주고, 체내수분대사를 원활하게 해준다.

일반적으로 여름철에는 체력이 빨리 떨어지고, 소화가 안 되며, 땀을 통해 수분증발이 있기 때문에 소변배설이 좋지 못하다. 이럴 때 은어를 넣고 지은 은어 밥이라든지, 소금구이, 은어튀김 등은 치료 효과뿐만 아니라 입맛이 떨어지는 여름에 입맛을 돋우어 주는 별미로 더할 나위 없이 좋은 음식이다.

쏘가리의 약효

소화력이 약해지고, 입맛이 떨어지는 여름철에는 자기 구미에 맞는 음식을 알맞게 먹는 것보다 더 좋은 보신은 없을 것이다. 피로하기 쉽고 허약한 몸을 튼튼하게 하는

식품으로 알려진 쏘가리는 약효 면에서도 나무랄 데 없을 뿐더러 특히 그 독특한 별미로 떨어진 입맛을 되찾게 해준다.

옛 민담에 의하면 한 겨울 병든 노부모의 보양을 위하여 얼음을 깨고 기도를 드리면 감동하여 나타나는 고기가 쏘가리라 하였고, 쏘가리는 민물고기 중에는 드물게 육식을 하는 어류인데 무차별로 잡아먹는 것이 아니라 쓸개 없는 고기는 먹지 않는다고 하였다. 즉 쯤대 없는 놈으로부터 제 몸을 깨끗이 보전하려함이다. 이렇듯 쏘가리는 옛사람으로부터 살신성인의 정신과 깨끗한 절개를 지키는 신사로 인식되어 왔다.

쏘가리는 농어 과에 속하는 물고기로, 큰 것은 몸길이가 40~50cm 가량이다. 머리가 길고 입도 크며 아래턱이 긴 것이 특색이다. 머리와 등에 보라, 회색무늬가 많아 아주 곱기 때문에 관상용으로 기르기도 하며, 우리나라의 서남해로 흘러들어가는 모든 하천의 돌이 많은 곳에서 서식하고 있다.

쏘가리는 몸에 있는 흑반으로 암수를 구별할 수 있는데, 반색이 밝은 것이 수놈이고, 조금 어두운 것은 암놈이다.

쏘가리는 맛이 좋아 옛날부터 사람들의 구미를 돋워 주며 봄철에서 가을철에 걸쳐 잡히는 것이 특히 맛이 좋다.

동의보감에 의하면 ‘성질이 고르고 맛이 달며 독이 없으니 허약한 몸을 보하고 비위를 튼튼하게 해준다’ 고 하였다.

본초강목에는 ‘쏘가리가 소화력을 증진시켜주며, 꼬리는 소아들의 부스럼에 붙이면 좋고 쓸개는 생선뼈가 목에 걸린 것을 풀어준다.’ 라고 기록되어 있다.

또한 개보본초에서는 ‘쏘가리는 기미가 달고 평하며 독이 없다. 복중악혈과 충을 없애고 기력을 늘리고 살찌게 한다.’ 라고 하였다.

따라서 소화능력이 떨어지고 식욕이 없는 경우 구미를 돋우는데 효과적이고 장 기능 이상으로 정체된 어혈이 있어 뱃속에 가스가 차고 복통을 호소하는 경우에 좋다.

매운탕 하면 쏘가리 매운탕을 떠올릴 정도로 맛도 좋을뿐더러 또한 많이 잡혔는데, 최근에는 쏘가리 구경조차 힘들 정도이다. 보통 흑쏘가리와 황쏘가리 두 종이 있는데, 황쏘가리는 천연기념물로 지정되어 있어 포획 자체가 불법이고, 흑쏘가리도 6~7월은 잡지 못하도록 되어 있다. 불법적인 쏘가리의 남획과 하천의 오염이 이처럼 쏘가리를 희귀어종으로 만들어 버린 것이다. 식성 수준의 서식밀도를 유지하기 위해서는 우리 모두의 노력이 절실히 요구된다.

농어의 약효

생선은 계절에 따라 맛이 좋을 때도 있고, 그렇지 않을 때도 있다. 가장 맛이 좋을 때야말로 그 생선의 영양 상태도 우수하고 인체 내의 흡수율도 좋다.

그래서 예전부터 흔히, 봄도다리, 여름농어, 가을전어, 겨울 명태라고 부른다. 이렇듯 농어는 여름제철 생선으로 첫손에 꼽는다.

농어 100g당 영양성분은 단백질이 20g, 지방2.7g, 당질 2.3g이다. 우수한 단백질의 함유량이 꽤나 높다. 그러나 회분이 105mg, 칼슘이 30mg, 인이 290mg까지 들어있

기 때문에 강한 산성식품이므로 채소나 야채와 반드시 곁들여 먹어야 좋다. 비타민류도 골고루 갖추고 있으며 칼로리도 높기 때문에 여름철 보양 식품이 되기에 충분하다.

동의보감에 의하면 '성질이 고르고 맛이 달며 독이 약간 있으며 오장을 보하고 장위를 온화하게 하고 근골을 튼튼하게 해주며 많이 먹어도 부작용이 없고 비록 약간 독이 있으나 병이 되지 않는다.'고 기록되어 있다.

또한 본초연의에는 '농어는 간신(肝腎)을 이롭게 한다.'고 하였다. 특히 위와 장을 편안하게 하고 근육과 골격을 튼튼하게 해주므로 성장기의 어린이에게 좋은 식품이다. 아울러 간장이나 신장기능이 약화되어 쉽게 피로하며 몸이 잘 붓는 경우에도 도움이 된다.

송어의 약효

솔 냄새가 향긋하게 번지면서 그 맛이 일품이어서 송어라 부른다.

또는 일명 시만연어라고도 한다.

송어는 경골어류 청어목 연어과에 속하기 때문에 연어와 비슷하게 생겼다. 다만 연어보다 다소 둔한 모습이다. 송어의 크기는 대략 60cm 정도의 길이이고, 등은 짙은 남빛이고, 배는 은백색이면서, 8~10월에 강에서 알을 낳는다. 1여 년간 강에서 살다가 바다로 나가 3~4년을 살고, 다시 강으로 들어와 알을 낳는다.

송어를 회쳐 놓으면 흰빛색깔도 있고, 분홍색이 섞인 노란빛 색깔도 있다. 노란빛이 훨씬 맛이 좋다. 맛은 달고 그윽하며, 성질은 뜨겁지도 차지도 않아 인체에 해가 되지 않는다. 소화기 기능을 좋게 하고 부드럽게 하는데 탁월한 효과를 나타내므로 여름철 식욕부진이나 소화기 기능장애를 개선시켜 주는데 도움을 준다. 송어에는 특히 DHA라는 성분을 많이 함유하고 있다. 등 푸른 생선에 주로 들어있는 DHA는 뇌세포를 활성화하는 작용을 가지고 있어 기억력을 증진시키고 간과 신장의 기능 개선에 많은 도움을 준다.

그러므로 머리를 많이 쓰는 수험생이나 어린아이에게 좋은 식품이며, 노인성 치매 예방에도 효과적이다.

그러나 DHA가 인체에 유용하게 작용하기 위해서는 하루 200mg을 섭취하여야 한다고 한국지질학회 심포지엄에서 발표되었다.

장어의 약효

예로부터 여름철 보신식품으로 전래되고 있는 것이 많은데 그중 하나가 장어이다. 장어의 모양이 뱀과 같아서 뱀장어라고도 부른다.

장어는 참장어과에 속하는 물고기로 몸길이는 60cm가량 된다. 가을이 되면 강에서 장어가 산란을 하기위해 강에서 깊은 바다로 향한다. 깊은 바다에서 산란된 어린새끼들을 백자라고 부르는데 부화 후 만3년인 봄철에 해류를 따라 육지연안으로 접근한다. 이 실뱀장어를 2월말에서 5월 사이에 잡아서 양식을 한다.

장어의 종류는 20여종이 있는데 우리나라에는 뱀장어, 붕장어, 무태장어 등이 있다. 특히 제주도 천지연에 서식하는 무태장어는 서귀포에서는 깨붕장어라고도 부르는데 우리나라 천연기념물로 지정된 물고기이다.

바다에서 잡히는 바닷장어는 만물장어와는 종류가 다른 것이며 흔히 아나고(아나고는 일본말임)라고 부른다.

뱀장어의 대표적인 성분은 단백질 21.4g, 지방 20.0g와 비타민A, 비타민E 이다. 장어의 단백질은 필수아미노산이 골고루 들어 있어 영양가가 매우 높다.

또 장어의 지방은 불포화지방산이다. 필수지방산으로 불리는 성분의 함량이 높기 때문에 모세혈관을 강화시켜주며, 원기를 북돋우어 준다. 뱀장어가 함유한 비타민A의 양은 소고기보다 20배나 들어 있다. 그러므로 하루 100g정도면 하루 필요량을 모두 섭취할 수 있다. 비타민A는 항암효과가 탁월한 것으로 최근에 밝혀져 화제가 되기도 하였다. 노년기에는 눈가가 가렵고 빨개지는 증상이 생기는데 이는 비타민A의 결핍 때문이다. 비타민A가 많은 식품으로는 장어를 위시해서 채소, 간천엽 등을 들 수 있다. 비타민E는 체내에서 불포화 지방산의 산화작용을 억제하고, 피부가 거칠어지는 것을 예방하고, 노화방지에도 효과가 크다.

장어는 정력제로 많이 복용하였고 수분이 정제되어 오는 관절염이나 요통에 효과가 크다. 큰 병을 앓고 난 뒤, 영양실조, 각종 빈혈, 폐결핵 등 만성 소모성 질환에 아주 유용한 식품이다. 그러나 장어는 소화가 잘되지 않으므로 환자나 어린아이, 위장이 허약한 사람은 한꺼번에 너무 많은 양을 먹지 않는 것이 좋다.