

참 치

요즘 건강식품으로 각광을 받고 있는 것이 참치다.

우리나라 생선 이름에는 ‘치’자가 붙는 것이 많다. 갈치, 꽁치, 준치, 삼치, 멸치, 날치 등인데 그러한 생선 중에서 가장 맛있는 것이라는 뜻에서 참치라고 이름 지었다고 한다.

서양 사람들도 참치를 “바다의 귀족” 또는 “바다의 닭고기”라고 애칭을 붙이고 있으며, 제미니 6호 이후에는 우주여행에서 우주식품으로 사용되어 더욱 그 명성이 높아졌다.

참치는 한명이 유(鰵) 또는 금용어(金鰻魚)인데 일본 사람들이 좋아해서 “마구로”라 부르고 있다. 참치는 고등어과에 속하는 생선이며, 고등어 모양으로 살이 통통하게 찌고 600kg이나 되는 것도 있다.

또한 전해양에 걸쳐 서식하는 외양성 회유어인데, 우리나라 원양선의 주어종이다. 더욱이 자랑스러운 것은 우리나라의 원양어선의 어획량이 세계 최고인 점이



유 태 종
(고려대학교 교수)

다. 참치는 생태와 모양에 따라 그 어종이 30여종이나 된다.

참치류는 다랑어와 새치로 나뉘며 다랑어에는 참다랑어, 눈다랑어, 날개다랑어, 황다랑어, 가다랑어가 있다.

새치류에는 돛새치, 백새치, 흙새치, 청새치, 황새치 등이 있다.

참치는 용도에 따라서 통조림용과 횡감용으로 나누어진다.

횡감용 참치는 살코기 속에 기름기가 많이 들어 있는 것이 좋다. 크기에 상관없이 참다랑어와 눈다랑어가 참치회로 가장 좋다. 참다랑어의 붉은 살코기는 지방

이 35%에 이르는 수도 있다.

통조림에 좋은 참치는 크기가 적당해야 한다. 지나치게 큰 것은 살이 질기거나 퍼석거리기 쉽고 너무 작고 어린 것 (2~3kg 이하의 것)도 좋지 않다. 황다랑어, 가다랑어와 날개다랑어가 통조림용으로 가장 좋다고 알려져 있다.

참치를 잡는 방법에는 다음과 같은 세 가지가 있다. 낚시를 바다 깊이 늘어뜨려 한 마리씩 잡아 올리는 방법, 긴 줄에 일정 간격으로 바늘을 매달아 물 속에 담가 놓았다가 여러 마리를 감아 올리는 주낙, 그리고 수표면에 올라온 참치를 그물로 한 번에 몇 톤씩 잡는 선망식이다.

주낙이나 낚시는 물 속 깊은 곳에 있는 참치를 낚아 올리게 되는데 큰 것이 많이 잡힌다.

참치는 단백질이 27.4%나 되어 생선중에서 단연 타의 추종을 불허하고 있을 뿐 아니라, 육류인 돼지고기 (19.7%), 쇠고기(18.1%), 닭고기(17.3%)보다도 훨씬 높다. 반면 지방은 참치가 6.6%인데 육류는 모두 2 배 이상이나 들어 있

어 참치는 고단백 저열량 식품임을 알 수 있다. 거기에서 참치가 성인병을 예방하는 건강식품으로 각광을 받기 시작한 것은 그 구성 지방산의 특색 때문이다. 참치에게는 특별한 불포화 지방산으로 EPA가 들어 있다.

EPA의 효과에 대해서는 덴마크의 학자가 그린랜드에 사는 에스키모인에 대해 역학조사를 한 데서 주목을 받게 되었다. 그에 따르면 에스키모인은 뇌혈전이나 심근경색, 당뇨병이 거의 없으며 동맥경화에 쉽게 걸리지 않는 체질을 가지고 있다는 점이다.

그 원인이 에스키모인들은 생선이나 고래, 물개 등을 생식하고 있기 때문으로 해석되고 있다.

즉 소나 돼지 등 육상 동물의 고기를 많이 먹는 사람의 혈액 중에는 아라키도산이 많으며, 바다에서 나는 생선을 많이 먹는 사람의 혈액 중에는 EPA가 많다는 것이다.

아라키도산이나 EPA는 모두 불포화지방산인데, 이것이 인체 내에 섭취되면 프로스타글란딘이라는 물질이 만들어진다. 그런데 같은 프로스타글란딘이라도 아라키도산에서 만들어진 것은 혈액을 응고시키는 작용이 있다.

그런데 EPA에서 만들어진 것은 혈액을 응고시키지 않으려는 작용을 하는 것이다.

요는 이 두 종류의 물질이 균형이 잡혀 혈액이 혈관 중에서 순조롭게 흐르게 되고 가벼운 상처를 입었을 때 쉽게 아물게 하기도 한다.

이렇게 혈전 예방효과가 있는

참치는 고단백 저열량 식품으로서 불포화 지방산인 EPA가 들어 있어 뇌혈전, 심근경색, 당뇨병 등 성인병 예방에 좋으며 우수한 단백질과 비타민B군, 나이아신, 칼슘, 철분 등을 많이 함유하고 있어 어린이의 균형있는 성장과 두뇌발육에도 좋다.

EPA를 많이 가지고 있는 것은 연어, 고등어, 정어리, 전갱이, 참치 등이 있다.

이들은 모두 등이 푸른 회유어인 것이 흥미있는 일이다. 그래서 장수를 하려면 등이 푸른 생선을 먹어야 한다는 말이 생기고 있다.

실제로 세계 3대 장수촌으로 손꼽히는 소련의 코카서스나 파키스탄의 훈자, 에쿠아도르의 빌카밤바 지방 사람들은 장수를 하려면 등푸른 생선을 날 것으로 먹으며 찾아가는 외국인에게 권하고 있는 것이다.

소련 남부의 코카서스는 인근에 카스피해 흑해가 있고 훈자는 파키스탄 북단의 인더스강 유역이다. 빌카밤바는 태평양을 끼고 있어 생선과 과실을 상식할 수 있는 곳들이다.

참치는 우수한 단백질 (특히 필수아미노산인 라이신, 케닐알라닌, 메티오닌, 로이신, 발린 등)을 가지고 있으며, 비타민 B₁, B₂, B₆, E와 나이아신, 무기질로 칼슘, 철분, 마그네슘 등이 많아 어린이의 균형있는 성장을 돕고 두뇌발육에도

도움을 주는 것이다.

당질이 거의 없고 지방이 적어 비만증이나 고혈압 또는 당뇨병 환자의 영양식으로도 추천된다. 또 하나의 특색은 참치 고유의 감칠맛 성분인 이노신산이 많은 것이다. 식품에 들어 있으면서 감칠맛을 주는 성분으로는 여러가지 아미노산과 염기류가 있는데, 그 중에서도 이노신산염, 나이아신, 글루탐산, 호박산 등이 맛을 구성하는 주체이다.

가다랑어에 많이 들어 있는 이노신산 히스티딘염은 이노신산과 아미노산인 히스티딘이 결합한 것이다. 이것이 바로 핵산 조미료의 효시이다.

가다랑어를 가지고 조미용 국물을 얻기 위해서 건조 가공품이 만들어지고 있다. 이 가공품이 일본 사람들이 고안한 것으로 가쓰오부시라고 한다.

껍질을 도려낸 가다랑어 (지방분이 적은 것)를 알맞게 잘라서 수증기로 찌고 건조시킨다. 정형을 한 후 화력건조와 천일 건조를 되풀이해서 1차제품을 만든다. 이것을 통에 넣어 한달 가량 두면 곰팡이가 표면에 피게 된다. 곰팡이가 핀 것은 햇볕에 말려 곰팡이를 털고 다시 통에 담아 곰팡이를 슬게 하는 작업을 되풀이한다. 이렇게 5~6개월 하면 생선의 수분이 마르게 된다.

이렇게 말린 것을 음식만들 때에 연필 깎듯이 얇게 썰어 넣어 우리면 독특한 감칠 맛이 난다. ☺