

여름철 별미 국수, 알고 먹으면 더 맛있다.



서울여대 영양학과 교수 이 미 숙

매콤한 열무비빔국수에서 시원한 콩국수까지. 여름철엔 유독 국수를 많이 찾는다. 더위에 지쳐 잃어버린 입맛과 바닥으로 떨어진 체력까지 확 끌어올려 주는 별미 국수들. 그 매력 속으로 푹 빠져보자.

국수를 가장 먼저 먹기 시작한 나라는 중국으로 알려졌다. 국수를 뜻하는 한자어 면(麵)은 원래 밀가루를 뜻하는 말이었었는데 이는 중국에서 국수를 대개 밀가루로 만들었기 때문이다. 그 후, 면이라는 말이 차츰 밀가루로 만든 음식의 하나인 면류 즉, 국수를 뜻하는 말로 변형이 되었다.

우리말 속에서 '국수'는 단지 한 가지 음식의 이름이 아니라 여러 가지 비유적인 의미가 있다. 예를 들어 '국수 먹은 배'라고 하면 실속 없고 헛뜨다는 말로 국수가 쉽게 소화됨을 나타낸다. 국수를 만들려면 솜씨가 필요하기 때문에 '국수 잘하는 솜씨가 수제비 못하랴'라는 속담도 있다. 흔히 언제 결혼하느냐는 말 대신 '언제 국수 먹여줄 거야?'라고 하는데, 이것은 국수가 무병장수를 상징하는 제례용 음식으로 결혼식이나 회갑연 등에 빠지지 않고 등장을 하기 때문이다.

오늘날 국수 즉, 면류 음식은 현재 전세계에서 공통으로 즐겨 먹는 음식이다. 물론 그 재료는 지역마다 다르다. 각 지역의 기후나 토양에 따라 재배될

수 있는 곡식의 종류가 다르기 때문이다. 지금은 밀가루 국수가 대세지만 옛날 우리나라에는 밀가루가 매우 귀했다. 대장금에서 장금이가 만두피에 사용할 밀가루(진가루)를 잃어버려 곤욕을 치른 장면이 기억나시는지. 때문에 우리나라에서는 밀가루 대신 메밀, 녹말, 콩 등을 국수의 재료로 사용했었다. 또 쌀이 흔한 동남아시아에서는 쌀국수가 일반적이다.

우리는 일반적으로 밥을 주식으로 하고 국수는 별미 음식으로 먹는다. 그런데 국수와 밥 중에 어떤 것이 더 좋을까? 두 가지 음식 중 어느 쪽이 영양학적으로 균형이 잘 맞느냐를 말하는 것은 쉽지 않다. 왜냐하

면, 어떤 음식 재료들과 함께 먹느냐가 중요하기 때문이다. 국수는 대개 한 그릇 음식으로 생각한다. 즉, 반찬이 필요 없는 음식. 때문에 국수를 한 끼 식사로 하려면 충분한 부재료를 사용하여 영양 균형을 맞춰야 한다. 여러 가지 채소들과 해산물을 섞어 비빔면을 만들어 먹는다면 한 끼 음식으로 손색이 없다.

새콤하게 익은 열무김치를 넣고 매콤하게 무친 비빔국수는 여름철에 안성맞춤. 더위에 지쳐 입맛을 잃어버렸다면 매운맛은 흑기사가 된다. 매운맛이 혀의 미뢰를 자극해서 식욕을 촉진하기 때문에





여름철에는 유난히 매운 음식이 잘 맞는다. 열무의 씹쌀한 맛 또한 입맛을 당기게 해준다. 매운 음식을 먹고 땀을 흘리고 나면 체온이 낮아져 더위를 식혀주는 효과가 있다. 이외에 고추는 살균효과가 뛰어나기 때문에 식중독이 발생하기 쉬운 여름철 음식에 고추를 사용하면 식중독을 예방할 수도 있다.

새콤달콤한 비빔면은 이제 우리나라 사람들뿐 아니라 전 세계인의 입맛도 사로잡고 있다. 몇 해 전에는 비빔밥이 기내식 대회에서 수상을 하였는데, 최근에는 비빔면이 최우수 기내식으로 선정되었다는 반가운 소식이다. 가히 음식문화의 한류라 할 것이다.

얼음 동동 띄운 시원한 콩국수도 여름 별미로 빼놓을 수 없다. 더위가 계속되면 체력이 저하되고 이때 단백질의 보충은 건강하게 더위를 이길 수 있는 힘이 된다. 밭에서 나는 쇠고기로부터는 콩은 포화지방 걱정 없이 안심하고 먹을 수 있는 단백질 덩어리. 콩에 들어있는 식물성 에스트로젠이 칼슘의 흡수를 도와주기 때문에 여성에게 특히 권장된다.

밀은 한의학적으로도 여름에 맞는 식품이다. 한방에서는 땀을 지나치게 많이 흘리는 사람에게 황기와 소맥(밀)을 권하는데 이는 밀이 갈증을 그치게 하고 열을 없애주는 작용이 있기 때문이다.

차갑게 먹는 메밀도 여름철에 특히 인기 있는 품



목이다. 메밀은 당뇨병자와 고혈압 환자에게 특히 권장되는 식품. 메밀이 당뇨병자에게 좋은 이유는 메밀에 당질의 분해에 관여하는 효소의 활성을 저해시키는 성분이 들어있어 식사 후 혈당이 갑자기 상승하는 현상을 억제해주기 때문이다. 또 당노가 오래되면 여러 가지 합병증이 나타나게 되는데, 특히 신경장애에 관여하는 효소의 활성 또한 메밀 추출물이 억제하는 것으로 나타났기 때문에 당뇨병자에게는 메밀이 매우 좋은 식품이다. 고혈압환자에게 메밀이 좋은 이유는 메밀에 들어있는 루틴과 케르세틴이라는 물질이 혈압의 상승에 관여하는 효소의 활성을 억제하기 때문이다. 그뿐만 아니라 루틴은 혈관의 탄력성을 높여 혈관을 튼튼하게 만들어주기 때문에 고혈압, 심부전 등의 식이요법에 효과적으로 사용될 수 있다.

그러나 메밀은 다른 곡류와 마찬가지로 탄수화물은 매우 풍부하지만 단백질은 부족하다. 간장에 찍어서 차갑게 먹는 일식 메밀국수는 다른 음식을 함께 먹지 않는다면 영양적인 균형이 심각하게 탄수화물 쪽으로 편중된다. 그런 의미에서 흔히 메밀 정식에 함께 나오는 튀김은 영양균형을 맞춰주는 추의 역할을 하는 셈이다.

무더운 남쪽 나라 베트남의 쌀국수도 여름철에 유난히 맛이 있다. 쌀국수는 밀가루로 만든 국수에 비해 쫄깃함은 떨어진다. 이러한 조직감은 소화액의 침투가 쉽게 하기 때문에 쌀국수는 밀가루국수보다 소화가 잘된다. 특히 닭 국물에 말아 먹는 베트남 쌀국수는 땀을 많이 흘린 여름철에 수분도 보충하는 효과도 있다.

입맛도 살리고 건강도 살리는 여름철 별미국수. 잘 먹은 국수 한 그릇 열 보양식 안 부럽다. ☺