

## 바다의 우유 굴 시즌 개막

박 태 균 중앙일보 식품의약전문위원

굴 시즌이 시작됐다. 서양에선 단어에 R자가 들어 있지 않은 달엔 생굴을 먹지 말라고 했다. 굴의 산란기인 5~8월엔 되도록 굴을 멀리 하라는 것이다. 이 시기의 굴은 살이 적고 맛이 떨어지며 독소가 잔류할 수 있다. 추동(秋冬)의 굴이 춘하(春夏)의 굴보다 좋은 것으로 여긴 것은 동양에서도 마찬가지다. 우리 조상은 “보리가 피면 굴을 먹지 말라”고 말했다. ‘벚꽃이 지면 굴을 먹지 말라’는 일본 속담도 있다. ‘바다의 우유’인 굴은 우유·계란·콩과 더불어 완전식품으로 통한다. 완전식품이란 몸에 필요한 영양소가 골고루 들어있어 이것만 먹고도 족히 살 수 있다는 의미다. 이런 장점을 알아서인지 해산물을 절대 날로 먹지 않는 서구인들도 굴만은 생으로 즐긴다. 굴에 풍부한 영양소는 비타민 A·미네랄(칼슘·아연·철분)·타우린이다.

특히, 눈 건강에 유익한 비타민A의 함량은 쇠고기의 17배다. 뼈·치아의 건강을 좌우하는 칼슘도 쇠고기의 8배나 들어있다. ‘칼슘의 왕’이라는 우유와 견주어도 전혀 손색이 없다. ‘중년 이후엔 굴을 즐겨 먹어라’라고 권하는 것은 굴에 풍부한 칼슘이 뼈가 약해지는 골다공증을 예방해주기 때문이다.

아연도 어패류 가운데 가장 많이 들어 있다. 아연은 남성의 정자 생성을 돕고 정력을 높여주는 미량물질로 알려져 있다. 희대의 바람둥이 카사노바가 “식사는 걸러도 굴은 하루 50개씩 꼭 챙겨 먹었다”는 일화가 있을 정도다. 실제로 미국에서 성기능이 떨어진 사람에게 성 관계 직전에 굴을 양껏 먹게 했는데, 절반 이상에서 효과가 있었다. 아연은 중금속인 납을 몸 밖으로 배출시키는 데도 유용하다. 굴을 전복과 함께 바다의 디톡스(detox, 해독) 식품으로 치는 것은 이래서다.

혈액의 원료가 되는 철분도 풍부하다. 굴 8개만 먹으면 하루에 필요한 철분을 섭취할 수 있다. 굴이 빈혈 환자에게 좋다는 말은 이래서 나왔다.

건강 성분인 타우린(아미노산의 일종)도 풍부하다.

타우린은 동맥경화·심장병·뇌졸중 등 혈관 질환을 일으키는 주범인 콜레스테롤을 없애준다. 타우린을 하루 3g씩 복용한 사람의 혈중 콜레스테롤치가 2~4주 뒤 10%나 떨어졌다는 국내 연구 결과도 나왔다.

동물실험에선 타우린은 혈압을 낮춰주고 혈당을 조절하며 알코올을 분해하고 간손상·위궤양을 예방하는 것으로 밝혀졌다.

고양이·호랑이는 체내에서 타우린을 만들어내지 못한다. 고양이가 쥐를 잡아먹는 것은 자체 합성이 불가능한 타우린을 보충하기 위해서라는 가설도 있다. 타우린의 섭취가 부족한 고양이는 생식기능에 문제를 일으킨다. 이런 고양이가 임신하면 유·사산을 하거나 기형 새끼를 낳는 경우가 많다.

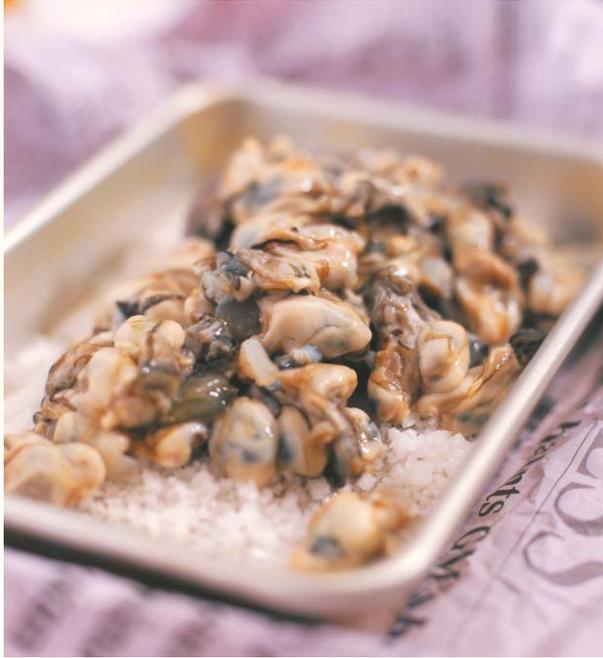
타우린은 눈 건강에 이로운 영양소로 알려져 있다. 성인의 시력 회복은 물론, 태아의 망막 형성, 유아의 시력 발달을 돕는다. 타우린을 전혀 섭취하지 못한 고양이는 실명(失明)한다.

사람도 타우린을 체내에서 자체 합성하는 능력이 없다. 전량 외부에서 공급받아야 한다. 다행히도 타우린은 굴 외에 소라·낙지·문어·오징어·가리비·전복·바지락·참치·고등어 등 해산물에 풍부하게 들어 있다. 우유·육류 등에도 소량 들어 있으나, 곡류·과일·채소 등 식물성 식품엔 없다.

말린 오징어나 문어 표면에 묻어 있는 흰가루나 전복을 찌서 말렸을 때 표면에 생기는 흰가루가 바로 타우린이다.

생굴 대신 굴을 조리해 먹어도 타우린 섭취가 가능하다. 타우린은 가열해도 파괴되지 않기 때문이다. 조리해 먹을 때는 국물에 타우린이 배어나오므로 국물까지 마시는 것이 좋다.

굴은 열량이 사과보다 약간 높은 정도여서 다이어트 식품



으로도 훌륭하다. 100g당 생굴의 열량은 64kcal에 불과하다.

굴 식용(食用)의 역사는 인류의 역사와 같이 한다. 선사 시대의 패총에서도 굴껍질이 출토됐다. 한반도에선 조선조 단종 2년(1454년)부터 굴양식을 했다는 기록이 남아 있다.

“갯비린내가 난다”며 굴을 싫어하는 사람도 있지만, 우리 국민은 대부분이 굴 애호가다. 굴을 살 때는 살이 통통하고 우유빛이 나는 것을 골라야 한다. 살이 오돌오돌하고 미끈미끈하며 탄력이

있어 누르면 바로 오므라드는 것이 신선하다.

굴은 맹물(수돗물)로 씻으면 맛과 영양성분이 씻겨 나가고 살이 물을 먹어 불어난다.

이보다는 찬 소금물로 행군 뒤 소쿠리나 조리로 건져 물기를 빼는 것이 좋다.

보관은 씻지 않은 상태로 냉장고에 넣어두면 된다.

세계적으로 유명한

굴요리는 레몬을 곁

들인 프랑스 굴

요리다. 산성

식품인 굴과

알칼리성 식품인

레몬은 궁합이 잘 맞는다.

굴을 레몬이나 무채와 같이 먹으면 굴 특유의 비린내를 줄일 수 있다.

흔히 천연굴이 양식굴보다 맛이 더 낫다고 생각하지만 이는 선입견에 불과하다. 과학적으로 맛·성분·영양면에서 양식과 천연간의 차이가 거의 없다. 

