



ack fo

Black food로 젊어지자

정경연

정경연한의원

Black food로 젊어지자

검은색은 기운을 아래로 침착하게 가라앉히는 색이며 모든 것을 흡수하는 색이다. 또한 모든 성분이 집중되어 있는 핵심을 의미하며 좀처럼 흔들리지 않는 확고한 심리를 나타내는 색이기도 하다. 하지만 음식 자체의 색으로는 식욕을 돋우거나 식탁을 장식하기에 부담스러웠던 색이라고 여겨져 왔던 것이 사실이다. 그러나 요즘은 '블랙푸드'가 지닌 영양학적 특징이 알려지면서 블랙에 대한 선입견을 불식시키고 사람들로 하여금 검은색의 매력에 빠져들게 만들고 있다.

한방 이론에 '검은 색깔의 음식은 신장 기능을 돋운다'고 하였다. 예를 들자면 대체적으로 단단한 검은 빛을 띠는 식물의 씨에는 그 식물의 모든 정기(精氣)가 함유되어 있을 뿐 아니라 종자를 퍼뜨리기 위해 비축해둔 각종 영양분이 듬뿍 들어있는데 이것을 먹게 되면 사람의 씨를 생산해내는 생식기 계통의 기능이 좋아진다는 것이다. 또한 블랙컬러의 색소 성분에 포함되어 있는 '안토시아닌(Anthocyanin)' 색소는 우리 몸에 항산화 능력을 길러내어 면역력을 향상시키고 각종 질병을 예방하며 노화를 지연시키는 것으로 다양한 연구 발표가

있었다. 이는 검은깨, 검은콩, 검은쌀 등의 블랙푸드가 노화방지와 정력 증강에 탁월한 효과를 발휘한다는 한방의 음양오행에 따른 색깔과 건강과의 상관관계 이론이 임상적, 영양학적으로 타당하다는 것을 뒷받침해주고 있다.

그린푸드로부터 시작된 컬러푸드의 유행은 블랙푸드에서 극대화되어 웰빙 붐을 타고 건강에 지대한 관심을 갖게 된 일반에게 어필하게 되었다. 식품제조업체에서도 앞 다투어 검은콩 음료, 검은콩 두부, 검은깨 음료, 흑미밥 등 블랙푸드를 이용한 가공식품을 출시했고 외식업계에서도 경쟁사들과의 차별화를 위해 블랙푸드를 이용한 음식을 개발, 판매했던 것이 큰 성공을 거두면서 우리 음식문화를 건강음식문화로 한 단계 업그레이드하는 계기를 마련했다. '검은색을 띠는 음식을 먹으면 젊어진다'는 말은 'Black food'의 좋은 점을 한마디로 설명한 것이 아닐까?

동의보감이 인정한 검은 닭, 오골계

한의서에 전래되어 온 오골계의 효능은 매우 다양하며 한방에서 전통적으로 많이 사용하는 약재 중의 하나다. 허준의 『동의보감』, 중국 의서 『본초강목』에서는 오골계에 대하여 “사람이 놀랐거나 공포, 정신적인 충격이 있을 때 진정시키는데 유효하며, 산모의 허약한 기운을 보하고 여성의 대하증, 자궁 출혈증 등의 치료에 효과가 있다. 또 설사나 이질 후에 보양제가 되며 특히 중풍, 떨리고 마비가 오는 증상, 신경통, 타박상, 골절상에 유효하다. 간장, 신장의 혈분병에 좋고 어혈을 제거한다. 늑막 등의 고름을 제거하고 피를 새롭게 하며 신장 기능을 활성화하여 성기능을 강하게 하는 특이한 효능이 있다”고 적고 있다.

오골계를 먹는 가장 큰 이유는 허약한 몸을 보해서 피로를 회복시켜줄 뿐 아니라 남성의 정력 증강에도 매우 효과적이기 때문이다. 조선시대 임금님들이 오골계를 즐겼던 이유 중의 하나도 바로 이러한 오골계의 자양강장 효과 때문이었을 것이다. 오골계는 눈과 뼈에 영양을 공급해주는 비타민 A(레티놀)도 풍부하고, 남성들의 생식기에 많이 함유되어 있는 아연의 함유량이 많아 강장식품으로도 손색이 없으며 노화방지 물질인 토코페롤 등의 영양성분도 다량으로 함유되어 있어서 약해진 몸을 회복시키는 최고의 음식으로 사랑받을 만한 음식이다. 또한 오골계는 만성적인 피로를 보충해줄 뿐 아니라 여성의 빈혈이나 냉대하증, 자궁 출혈증, 산모의 산후회복 등에 탁월한 효과가 있어 여성의 보양식으로도 훌륭하며 특히 산후 회복식으로 적당하다.

오골계를 국으로 끓여 먹으면 심장을 편하게 하며 마음을 가라앉히는 효과가 있으므로 놀라거나 공포 등의 정신적 충격을 받은 사람을 진정시키는 데 도움이 된다. 중풍환자에게 닭고기는 금기 식품이지만 오골계는 오히려 주요한 약재로 쓰인다. 오골계는 일반 닭과는 달리 불포화지방산이 많고 동맥경화와 고혈압을 예방하는 리놀렌산(Linolenic acid)도 훨씬 많기 때문에 중풍환자의 보양음식에 적합하다. 또한 오골계는 신장을 비롯한 각 내장의 음

직임을 활발히 해주기 때문에 떨리고 마비가 오는 증상, 신경통, 타박상, 골절상, 관절통 등의 다양한 증상에 두루 사용할 수 있다. 한방에서는 관절통, 신경통 환자에게 사용하는 한약재에 오골계를 함께 처방하기도 하는데 만성적인 통증을 가진 사람의 경우 빠른 시간 내에 기력이 회복되면서 통증제어 효과가 더 강력해지기 때문이다.

이외에도 설사나 이질 후 보양제가 되며 늑막 등의 농을 제거하고 종기 고름을 없애고 새 피를 생산해서 보하게 하며 많이 먹으면 피부가 고와지고 흑임자를 볶아 오골계 국에 타 먹으면 주독을 없앤다. 게다가 오골계는 일반 닭에 비해 지방은 적고 필수 아미노산이나 칼슘, 성장기의 뇌 발달과 관련된 DHA 등의 유익한 성분은 훨씬 많다.

대표 음식

■ 오골계 백숙



오골계 뱃속에 수삼, 대추, 황기, 마늘, 찹쌀, 생밤을 채워 넣고 실로 묶어 새어나오지 않게 한 후 두꺼운 냄비나 솥에 오골계를 넣고 푹 잠길 정도로 물을 부어 2시간 정도 은은한 불에 푹 곤다. 오골계는 건져서 먹고 국물에는 불린 찹쌀, 은행, 잣, 당근 등을 넣고 죽을 쑤 먹는다. 백숙은 고기가 부드럽고 소화도 잘되며 기가 약한 사람에게 특히 좋고 살이 찌고 땀이 많이 나는 사람에게도 효험이 있어 여름철 보양식으로 권장할 만하다.

산지여행

■ 논산시 연산면 화악리의 오골계 농장((주)지산농원)

한국 재래의 오골계 명맥을 유지하고 있는 국내 유일의 오골계 사육농장. 이곳에서 사육하는 순종 오골계는 조선시대 임금에게 특산물식으로 진상되었으며 1980년 4월 1일에 가금류로는 처음으로 천연기념물로 지정되었다. 이곳 계룡산 자락 화악리에서만 유일하게 사육이 가능했던 이유는 계룡산이 가진 천혜의 지리적인 조건과 좋은 수질 때문이기도 하지만 6대째 가업으로 이어지고 있는 종계(種鷄)보존 노력이 결실을 맺은 것으로 보인다. 농장 입구의 직영식당은 오골계를 『동의보감』 처방대로 요리해 손님들의 입맛을 돋우고 있다.

산양을 누비며 약초 먹고 자란 토종 흑염소

흑염소는 산양(山羊)의 일종으로 기원전 농경시대 때부터 인간과 더불어 살아온 동물이다. 우리나라에는 고려시대 충선왕 때 중국에서 약용, 제물용으로 흑염소를 들여왔다는 기록이 있으며, 예전에는 야생으로만 방목해두었지만 언제부터인가 가축으로 사육되기 시작하

였다. 검은색의 염소라고 해서 모두 약으로 사용하는 것은 아니고, 약용염소만 '토종 흑염소'로 불리고 개량 육종된 육용염소는 '흑염소'라고 한다. 약용으로 사용하는 토종 흑염소를 예전부터 지금까지 신비한 약용동물로 생각하게 된 이유는 이 동물이 산과 들로 다니면서 사람들이 직접 먹어서 에너지화 할 수 없는 여러 가지 귀한 산약초를 비롯하여 들판, 강이나 논둑에서 계절별로 자라는 2만여 가지의 풀, 나뭇잎, 나뭇가지, 줄기, 열매, 뿌리까지 골고루 먹고 자라기 때문이다. 그러나 60년대 이후 수입산 염소들이 늘어나면서 국내산 토종과 교잡되어 잡종화가 이루어졌고 90년대에는 수입이 완전 개방되어 호주, 뉴질랜드, 캐나다 등지에서 많은 물량이 수입되면서는 대부분이 잡종화 되어가고 있는 실정이다.

『동의보감』에 의하면 “신비스러운 효능을 가지고 있어 허약체질의 영양보급과 보신에는 으뜸이다.”라고 칭하고 있고 『본초강목』에서는 “보중익기(補中益氣)하며 성(性)은 감대열(甘大熱)이다. 몸을 보하고 원기를 보충시키는데 주로 사용하며 팔다리에 힘이 없고 소화기능이 약한 사람, 병후쇠약, 땀이 많이 날 때, 더위를 많이 타는 아이 등을 보하는데 쓰이고 두뇌를 차게 하고 피로와 추위를 물리치며 위장의 작용을 보양하고 마음을 평온케 한다.”고 하였다.

토종 흑염소가 건강식품으로 각광 받는 이유 중 하나는 몸을 따뜻하게 만들어주는 '온양성(溫陽性) 식품'이라는 점이다. 수족이 냉하고 몸이 차서 생리가 불규칙하고 냉대하가 심하고 심지어는 임신이 잘 되지 않는 마른 체형의 여성이 먹으면 몸이 따뜻해지면서 여러 가지 냉하여 오는 질병들이 없어지는 효과를 볼 수 있다. 보약이 귀했던 예전에는 출산 후 냉기를 피하고 몸을 따뜻하게 해야 하는 산모에게 산후조리음식으로 토종 흑염소를 푹 고아 먹여 산후풍도 예방하고 산후 영양도 공급하였으며 산후에 젖이 잘 나오지 않을 때는 한약재 목통(木通)과 함께 달여 먹으면 젖도 잘 나오고 수유 중 빈혈도 없어진다고 하여 인기가 좋았다. 또한 노인들이 양기(陽氣)가 떨어져 손발이 차고 몸이 냉할 때 흑염소를 먹으면 온몸이 따뜻해지므로 노인 분들의 양기보충에도 좋은 음식이다.

예로부터 흑염소는 식사 때가 되어도 배가 곱은 것을 느끼지 못하고 밥을 먹어도 도통 맛이 없으며 먹고 싶은 음식도 없고 먹어도 소화가 잘 안 되며 체중이 불지 않는 증상에 좋다고 하였다. 흑염소 고기는 무척 부드럽고 연해서 소화 흡수율이 매우 높으며 지방 함량도 소고기의 절반 밖에 들어 있지 않아 소화가 잘 되기 때문에 영양성분이 그대로 몸으로 전달된다. 편식이 심해서 밥투정이 있는 아이, 만성적인 위장 질환자, 위장 기능이 약해서 영양 상태가 좋지 않은 사람에게 흑염소는 더할 나위 없는 건강음식이다. 체질의학적인 면으로 본다면 네 가지 체질 중, 타고난 위장기능이 약하고 속이 냉한 소음인(少陰人)에게 가장 잘 어울리는 음식이다.

대표 음식

■ 흑염소 사골탕

흑염소 사골에 마늘, 생강을 넣고 푹 끓여 국물을 만들고 흑염소 고기는 압력솥에 삶아 적당히 썬다. 끓는 사골 국물에 믹서로 갈아 고운체로 거른 들깨와 숙주, 삶은 토란대, 고춧가루, 고추기름을 넣은 다음 파, 마늘, 후추로 간을 한다.

산지여행

■ 전남 완도군 완도읍 약산면 약산 흑염소

완도의 약산은 사방이 다른 섬으로 둘러싸여 기후가 온화하고 거센 풍랑이나 태풍에도 영향을 받지 않는 천혜의 위치에 자리하고 있다. 산 전체에 자생한 130여 종의 각양각색의 약초를 먹고 자란 약산 흑염소는 전라남도 지정품목 61호로 선정된 특산품으로 유명하다. 이곳 흑염소는 음양곽(溼羊藿)이라 불리는 정력 강장제인 삼지구엽초를 많이 먹고 자라 다른 곳의 흑염소와 구별된 효능이 인정되어 조선시대에는 궁중 진상품이기도 했다.

