

몸에 좋은 음식 재료, 제대로 알고 먹읍시다



▲ 김소형 한의학 박사

경희대학교 한의과 대학원/한의학 박사
 amicare 김소형 한의원 원장
 amicare 대체의학 연구 원장
 주요저서 - 「데톡스 다이어트」
 「김소형의 귀족피부 만들기」
 「자연주의 한의학」
 「CEO건강보감」 외 다수

5천만 우리밥상, 우리 계란이 함께 합니다.’ 계란의 우수성을 알리는 산란계자조금 광고가 지난 2010년 TV전파를 통해 방영되었다. 당시 광고 모델로 김소형 한의학 박사가 출연해 “계란은 손쉽게 먹을 수 있으며 매일 먹는 것이 건강을 지키는 좋은 습관”이라는 메시지로 양계산물의 우수성 홍보 캠페인을 진행한바 있다.

양계산물의 영양적 가치를 강조하는 김소형 한의학 박사를 만나 전문가가 말하는 계란과 닭고기의 우수성에 대해 들어보았다.

김소형 박사가 좋아하는 계란, 닭고기 요리는?

김소형 박사는 육류 중에서도 닭고기를 좋아한다. 얼큰한 닭볶음탕은 물론 몸을 보하는 한약재를 넣고 끓인 뜨끈한 삼계탕을 평소 보양식으로도 즐겨 먹는다. 그리고 한참 성장하는 아이의 영양을 위해 완전식품인 계란을 활용해 다양하게 반찬을 만드는데 주로 아침에는 계란스크램블 조리한다. 가끔씩 아이들 과자도 만드는데 그 중 하나가 계란과자다. 계란에 견과류를 넣어 만들면 건강에도 좋고 두뇌발달에 도움이 되는 영양 간식이 된다.

김소형 박사는 “계란 요리는 어렸을 적부터 좋아하고 즐겨먹던 반찬 중 하나인데요. 계란말이와 계란찜을 참 좋아합니다. 바쁜 진료 일정으로 간단하게 먹을 수 있는 도시락을 종종 싸오는데 그 중 하나가 계란 흰자예요. 평소 다이어트에 관심이 많아서 단백질이 풍부한 계란

은 저의 단골 메뉴랍니다.”라며 닭고기, 계란요리의 영양성을 강조한다.

한의학에서 말하는 ‘닭고기’의 영양적 가치

보양식으로 사랑 받고 있는 닭고기는 최근 몸매 관리에도 도움을 주는 것으로 알려져 다이어트 음식으로 인기가 높다. 닭고기는 단백질뿐 아니라 비타민, 무기질 등 각종 영양이 풍부해 예로부터 몸을 보하는 보양식으로 많이 이용되어 왔다.

〈동의보감〉에 닭고기는 비장과 위장을 튼튼하게 하고 골수를 강하게 하며, 허약 증세에 좋다고 전하고 있다. 닭고기는 다른 육류에 비해 지방질이 적고 섬유질이 가늘고 연해서 소화가 잘되는 편이기 때문이다. 시각회로에 관여하여 눈 질환을 예방하고 뼈의 발육과 성장을 촉진시켜 점차 서구화된 식생활로 비만에 노출되고 있는 아이들의 건강식으로 그리고 다이어트식으로 그만이다.

한의학에서 말하는 ‘계란’의 영양적 가치

계란은 50g안에 모든 영양소를 골고루 갖추고 있는 완전식품으로 비타민과 단백질, 칼슘, 철분 등이 다량 함유되어 있으며 특히 비타민D가 많이 함유되어 있어 뼈에 많은 영양소를 공급하며 질병에 노출될 수 있는 면역력 증강에 도움을 준다. 또한 학습능력이 좋아지고 기억력이 높아지는데, 두뇌활동을 돕는 영양소인 ‘콜린’이 풍부하기 때문이다. 계란은 미용재료로도 효과적이다. 계란 노른자에는 레시틴 성분이 들어있어 피부를 촉촉하게 가꾸어 줄 뿐 아니라 잔주름을 제거해주는 효과도 있어 요즘 같은 겨울철 건조한 날씨에 피부를 매끄럽고 촉촉하게 가꾸어준다.

궁합이 좋은 한약재는?

평소 피로가 심하고 체력이 약화된 사람이라면 닭을 요리할 때 황기를 넣어도 좋다. 특히 쇠약해진 심장을 강화시켜주고 몸속의 기운을 돋우며 나쁜 피를 몰아내 피로를 없애준다. 여름철 삼계탕을 요리할 때 황기를 넣는 것도 이와 같은 이유에서다.

황기와 더불어 삼계탕에 곁들이는 인삼은 체내 효소를 활성화시키고 신진대사를 촉진시키며, 피로 회복에 도움을 준다. 인삼과 황기를 함께 사용하면 폐 기능을 좋게 하고 땀을 조절하는 효능이 있으며 대추는 기를 보충해준다. 몸이 냉체질인 분들은 체질에 맞는 한약재와 더불어 따뜻한 성질의 닭고기 음식을 섭취하면 그대로 몸을 따뜻하게 하는데 도움이 된다고 전한다.

한류의 또 다른 문화, 한의학 널리 알릴 것

방송활동이나 언론매체 칼럼 게재, 외부 강연 등 다양하게 활동하면서 올해에는 국내는 물론 해외에도 한의학을 널리 알리고 싶은 게 바람이다. “1월에 일본을 방문해 ‘한국문화와 Beauty’에 대한 강연을 했는데, 많은 분들께서 한의학에 대해서 관심을 가지고 있으시더라고요. 실제로 내원 환자 중 20~30%가 멀리 일본에서 오시는 분들인데, 앞으로 한의학을 한류의 또 다른 문화로 알리는 데 노력을 기울일 계획입니다.”라며 “닭고기, 계란은 누구나 섭취하기 좋은 음식 재료입니다. 주변인들에게 권유하는 일등 식품으로 앞으로도 영양이 풍부한 양계산물을 즐겨 섭취해 금년에는 보다 건강한 한 해를 보낼 것입니다.”고 전했다.

(취재 | 장성영 기자, ch-spirow@hanmail.net)