뚝배기에서 김이 모락모락 올라온다. 소금으로 간을 맞추고, 파와 후추도 더한다. 밥을 말기 전, 국물맛을 먼저 본다. 진하게 우러난 국물이 일품이다. 여기에 새콤하게 잘 익은 깍두기까지 더해지면 금상첨화다. 남녀노소, 연령 가리지 않고, 언제 어디서든 든든하게 배를 채워주는 곰탕의 매력에 빠져보자.

글 조인숙

깊고 진한 국물맛이 일품, 곰탕

정성과 시간이 만드는 음식

동생네 가족이 집에 올 때마다 부모님은 분주해진다. 마당에 있는 가마솥에도 오랜만에 불이 붙는다. 이 날을 위해 모아놓은 장작은 쉼 없이 아궁이로 들어간다. 아빠는 장작이 잘 타오르라고 연신 부채질을 해댄다. 뽀얀 수증기를 뿜으며 펄펄 끓는 가마솥에는 푹 고아낸 곰탕이 있다.

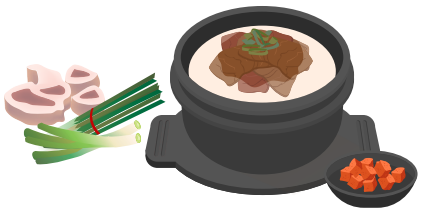
부모님이 올 때마다 정성껏 곰탕을 끓이는 이유는 동생 부부 때문이 아니다. 바로 손주 때문이다. 내게는 조카인 그 녀석은 못 먹는 음식이 없다. 국물 있는 음식을 좋아하는데, 그 중에서도 유독 곰탕을 잘 먹는다. 어른 따라 파도 넣고 밥을 말아 먹다가 마지막엔 그릇째 들고 마신다. 곰탕의 진하고 고소한 맛에 반한 것 같다. "열심히 만든 보람이 있네"라며 조카를 보고 있는 부모님의 얼굴에는 웃음꽃이 핀다. 가마솥에서 푹 끓여낸 곰탕은 소의 살코기 위주로 오랜 시간 진하게 끓인 음식이다. 곰국이라고도 하는데, 가마솥에 물을 붓고 양지, 사태 등의 살코기와 곱창, 양, 곤자소니와 무, 다시마 등을 넣고 끓인다. 살코기를 주재료로 푹 고아내서 국물이 맑고 투명하다.

양질의 단백질로 원기회복에 최고

곰탕의 어원에는 여러 가지 설이 있다. 고깃국물을 우려내기 위해 '곤다'는 뜻이 곰탕으로 불리게 되었다는 설이 있다. 이 외에 방신영의 「역어유해(1682년)」에는 고기 물을 '쿵탕'으로 표기했고 '쿵탕'이 곰탕으로 불리게 되었다고도 한다.

곰탕은 단백질과 칼슘이 풍부해 기력을 돋우는 데 최고의 음식으로 손꼽힌다. 식히면 젤리처럼 굳어버리는데, 이는 관절에 좋은 교질 성분이다. 관절을 튼튼하게 해주고 어린이, 청소년 등의 성장 발육에 도움을 준다. 주재료인 소고기에는 철분과 비타민 B, 비타민 B12가 풍부하게 들어 있어 피부미용, 피로 회복에도 좋다.

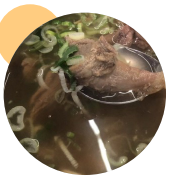
이런 곰탕에도 종류가 있는데, 어떤 재료를 더 많이 넣느냐에 따라 맛이 조금씩 달라진다. 사골곰탕은 사골이 주재료다. 좀 더 구수한 맛이 특징이다. 임산부나 수유부, 회복기의 환자나 심신이 허약한 사람들의 보양식으로 많이 사용된다. 우족이 주재료인 우족곰탕에는 필수 아미노산, 지방산, 칼슘, 마그네슘, 철, 섬유소 등이 많다. 특히 우족의 물렁뼈에는 콜라겐이 많아 피부재생과 노화 방지, 골다공증 예방에 도움을 준다. 꼬리곰탕은 소꼬리를 주재료로 만드는데, 소꼬리에는 양질의 단백질과 미량원소가 풍부해 소화 흡수가 잘 된다. 다만, 사골은 너무 많이 우리지 않는 것이 좋다. 너무 장시간 우리면, 인이 너무 많아져 오히려 칼슘의 흡수를 방해하기 때문이다.



대한민국 곰탕전도

황해도 해주곰탕

해주곰탕은 양지머리 고기에 뼈와 소꼬리, 도가니 등을 넣어 끓인다. 현풍곰탕과 마찬가지로 소의 살코기와 뼈를 넣고 푹 고아내어 국물 맛이 깊고 진하다.



전라도 나주곰탕

나주곰탕은 주로 양지머리 고기와 양지, 목심, 사태만으로 만든다. 6시간 푹 끓인 육수를 차게 식혀서 기름기를 걷어낸다. 그래서 다른 곰탕에 비해 맑고 담백한 국물 맛이 특징이다.

경기도 잣곰탕

잣곰탕은 경기도 특산품인 가평 잣을 갈아 넣은 곰탕이다. 곰탕 특유의 국물에 잣의 담백하고 고소한 맛이 더해진 것이 특징이다. 잣이 들어가 국물이 다른 곰탕에 비해 뽀얀 편이다.

경상도 현풍곰탕

현풍곰탕은 살코기를 넣기 전 사골과, 우족, 소꼬리 등의 뼈로 깊은 맛의 육수를 낸다. 이후 살코기와 잡육을 듬뿍 때문에 설렁탕 못지 않게 색이 뽀얗고 국물 맛이 진하다.