

같이 보기

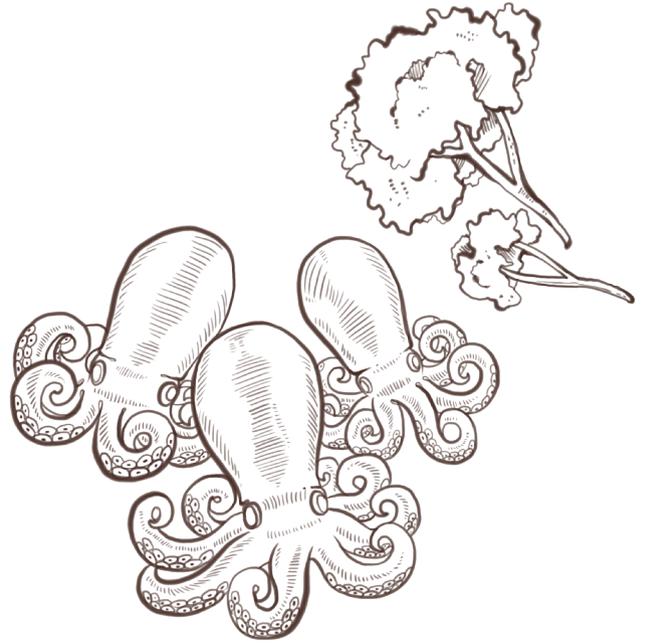
: KIHA 미식회

야들야들 쫄깃쫄깃

피로회복의 맛, 주꾸미

봄만 되면 찾아오는 춘곤증. 사정없이 떨어지는 고개를 들고 피로를 떨치게 해 주는 쫄깃쫄깃한 맛을 찾으러 바다로 가보자.

글 양 샘 이미지 한국교육방송공사



문어보다 작고 야들야들한 맛

꼭 작은 문어 같은 생김이다. 문어처럼 동글동글하게 생긴 몸통에 8개의 팔이 달려있다. 낙지하고도 비슷하다. 그러나 문어의 반도 안 되는 작은 몸통에 팔길어도 짧다. 낙지의 경우 8개 중 한 팔이 긴데 주꾸미는 8개 팔 길이가 거의 비슷하다. 학명에 Octopus가 들어가는 만큼(Octopus ocellatus Gray) 따지자면 문어목, 문어과에 속하는 중형 문어류다. 생김새가 여기 저기 닮은 탓일까. 불리는 이름도 다양하다. 전라남도과 충청남도에서는 쭈께미, 경상남도에서는 쭈께미라고도 불린다. 『자산어보』에는 준어(蹲魚), 속명으로 죽금어(竹今魚)라 되어 있다고 한다. 보통 흔하게 주꾸미라고 부르는데 현재 표준어는 주꾸미가 맞다. 불리는 지역이 다양한 만큼 서식지 역시 우리나라 전 연안에 분포한다. 수심 5~10m 정도의 모래~자갈 바닥 즉, 갯벌에서 비교적 흔하게 발견된다. 남해 여자만에서 서해 경기만까지, 강진 마량 어시장에서 진해 용원 어시장까지 서해와 남해에서 두루 만날 수 있다고 한다. 벚꽃이 피기 시작하면 이때부터 주꾸미가 물오르기 시작한다. 다만 잡는 방법은 계절과 장소에



따라 조금씩 다르다. 보통 소라 껍데기를 엮은 '소라방', 통방, 안강망(긴 주머니 모양의 통그물) 등을 이용해 잡는데, 소라방은 가을에 득량만에서, 안강망은 겨울 칠산바다에서 이용하는 방법이라고 한다. 주꾸미 철은 봄과 가을 모두인데 봄은 주꾸미가 산란하는 시기여서 과거 이 시기 주꾸미 맛을 보려는 이들이 부안군 곶소나 금강, 만경강, 동진강 같은 하구 갯벌 주변으로 몰렸다 한다. 하지만 너무 무분별한 어획으로 개체 수가 크게 감소해 해양수산부에서는 2018년부터 매년 5월 11일~8월 31일까지를 주꾸미 포획 금지 시기로 정해놓고 주꾸미 개체수를 보호하고 있다.

몸통부터 다리까지
주꾸미의 모든 것



주꾸미가 기록된 자산어보

주꾸미
손질

몸통 속에 손을 넣어 내장과 먹통을 반드시 제거한다. 단, 몸통 속 밥알처럼 생긴 것은 알이므로 제거하지 않고 그대로 먹는다. 이후 소금물에 담가두었다가 흐르는 물에 비벼가며 씻거나 밀가루를 뿌리고 문질러 표면의 이물질을 닦아낸다.

주꾸미의
영양

저열량: 지방 함량이 낮고 100g당 약 50kcal
 타우린: 100g당 1,500~1,600mg로 최상의 함유량(낙지의 2배, 문어의 4배, 오징어의 5배)
 기타: 불포화지방산인 DHA, 일렉신, 철분, 아르기닌 등

주꾸미
어원

자산어보(玆山魚譜)에 등장하는 '죽금어(竹今魚)'를 주꾸미의 어원으로 본다. 지역별로는 진라남도과 충청남도에서는 '꾸깨미', 경상남도에서는 '꾸개미'로 불린다.

요리법

무침 끓는 물에 30초간 데친 후 오이, 양파 등 야채와 함께 양념장에 버무리기
 전골(샤브샤브: 조개, 다시마, 멸치 등으로 우려낸 육수를 붓고 야채와 함께 끓이기
 볶음: 잘 손질된 주꾸미와 야채를 갖은 양념에 볶기

봄을 깨우고 피로 회복을 돕는 맛

초봄에 잡아 데치거나 삶으면 알이 몸통 속에 그득해 꼭 찢 밥알 같다. 이것을 별미로 친다. 그래서 그대로 데치거나 샤브샤브 해 먹으면 그 영양과 맛을 그대로 느낄 수 있다. 대신 데쳐 먹으려면 다리는 살짝, 머리는 푹 삶아야 한다. 사실 주꾸미하면 가장 먼저 떠오르는 것은 볶음이다. 달달한 채소와 매콤 달콤한 양념에 버무리 볶으면 야들야들하면서도 쫄깃한 맛이 겨우내 잃어버렸던 입맛을 돋우는데 제격이다. 또 많이 곁들이는 것이 바로 돼지고기다. 돼지고기에는 지방과 콜레스테롤이 높는데, 주꾸미는 체내 콜레스테롤 수치를 내려주는 타우린이 다량 함유되어 있어 궁합도 맞다. 그래서 찞不理볶음을



주력 메뉴로 내세우는 식당도 많다. 재미있는 사실 중 하나는 충무김밥이 처음 만들어진 초기에 주꾸미가 흔하고 헐값이어서 충무김밥에 곁들여진 반찬은 지금처럼 오징어가 아닌 주꾸미였다고 한다. 쇠박지 무김치와 주꾸미 무침이 곁들여진 충무김밥은 상상만 해도 입에 군침이 돌 정도다. 주꾸미는 그 밖에도 시금치, 배추, 냉이 등을 살짝 곁들여 데친 후 다 먹고 난 국물에 밥을 넣어 죽을 쑀어 먹거나 국수면이나 라면 사리를 넣어 끓여 먹으면 시원한 마무리가 된다.

주꾸미가 봄철에 제격인 이유는 주꾸미에 함유된 타우린 때문이다. 익히 알려진 것처럼 타우린은 피로 회복제의 주성분이기도 한데, 주꾸미에는 타우린이 풍부해 춘곤증이 기승을 부리는 봄철에 제격이다. 또한 타우린은 안구와 근골격계, 중추신경계 발달에 필수적이며, 콜레스테롤 수치를 내려 동맥경화, 협심증, 심근경색 등 심혈관계 질환 예방에도 좋다. DHA와 같은 불포화 지방산도 다량 함유되어 있으며 먹물에 있는 일렉신 성분은 암세포 발생과 증식을 억제하고 성장기 어린이의 뇌 발달과 집중력 향상에도 효과적이다. 🍴