

발간등록번호
11-1541000-000462-14

수험생 엄마를 위한 푸드 프로젝트 III

수험생 엄마를 위한 푸드 프로젝트 III

농림수산식품부



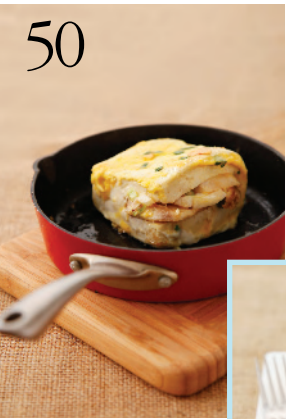
수능 수산물
수능 수산물
농림수산식품부

수험생 엄마를 위한 푸드 프로젝트 III

수산물
수능
밤상



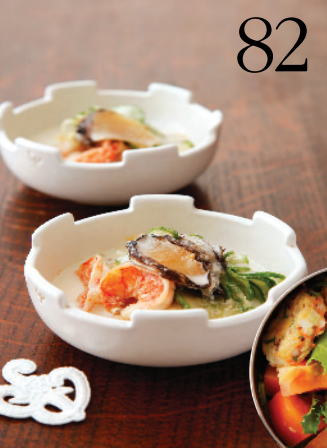
contents



50



44



82



104

intro interview

004 방송인 왕영은이 밝히는 수험생 딸과의 1년

part 1
제철 수산물 아침밥
공부하느라 힘든 아이를 위해 컨디션에 따라 차려주는 계절별 아침 메뉴

010 아침밥을 먹어야 하는 5가지 이유

012 **case 1** 시험을 앞둔 우리 아이

020 **case 2** 피로가 쌓인 우리 아이

028 **case 3** 스트레스로 입맛 없는 우리 아이

036 **case 4** 소화불량 & 변비가 있는 우리 아이

044 **case 5** 운동이 부족한 우리 아이

bonus recipe

052 만들어두면 요긴한 수산물 말반찬

special menu 1

054 D-1주일 수산물 아침식단

쉬어가는 페이지 1

056 수험생에게 꼭 필요한 수산물 영양학

part 2
엄마가 만드는 수산물 영양 간식
집어먹기 편하고 밤늦게 먹어도 부담 없는 영양 만점 간식

062 **food 1** 이동하면서 먹기 좋은 핑거 푸드

068 **food 2** 출출함을 달래고 졸음을 막는 건강 밥창

쉬어가는 페이지 2
수험생 건강관리 포인트

part 3

078 **푸짐한 수산물 주말 별식**
모처럼 여유 있게 식사할 수 있는 주말, 아이의 입맛도 살리고 기운도 돋우는 수산물 별미 요리

쉬어가는 페이지 3

096 수험생에게 힘을 주는 격려의 한마디

part 4

098 **영양 가득한 수산물 저녁 도시락**
늦은 시간까지 밖에서 공부하는 아이를 위해 엄마가 직접 싸주는 정성 어린 도시락

special menu 2

112 D-day 수산물 영양 도시락

쉬어가는 페이지 4

114 <기적의 공부 밥상>의 저자 김수연의 수험생 밥상

수험생 자녀를 둔 부모에게

118 힘들 땐 좋아하는 음악을 들어보세요

책 속 부록

수험생 엄마를 위한 수산물 가이드

120 현장에서 듣는 수산물 구매 요령

124 한눈에 보는 제철 수산물

126 신선한 수산물 고르기와 손질법

132 믿을 수 있는 수산물식품 & 안심 구입처



발행일 2010년 6월
 발행처 농림수산식품부 수산정책과
 기획 한국농촌경제연구원 부설
 농촌정보문화센터(02-3498-6536
 blog.naver.com/fishbobsang)
 도움 주신 분 농림수산식품부 수산정책과
 김경남 사무관, 김상돈 주무관
 편집 조선매(가진(주))
 책임편집 전영미
 진행 김연주, 문다영
 교정 오유진
 디자인 popcorn
 사진 방문수, 신승희(C1 studio),
 조선일보 DB
 요리 최승주
 도움말&감수
 김옥희(서울시 영양사회 이사),
 김혜영(용인대학교 식품영양학과 교수),
 김제영(풀과나무 한의원 원장),
 정은경(임상심리전문가)
 인쇄 코리아 프린테크

표지모델 정민경
 사진 김세영

방송인 왕영은이 밝히는
수험생 딸과의 1년

입맛 없을 때도
한 그릇 푹딱!
전복죽이
최고 보양식이었어요



1978년 한양대 중창단 징검다리 멤버로 해변가요제에서 대상을 받으며 가수로 데뷔한 왕영은. 이후 MBC TV <뽀뽀뽀>의 '뽀미 언니'를 통해 MC로 인기를 누렸던 그녀는 10년간 전업주부로서 가족을 위해 헌신해오다가 지난 2003년 라디오 DJ로 방송에 복귀했다. 7번째 진행하고 있는 라디오 프로그램 <행복한 아침, 왕영은 이상우입니다> 스튜디오에서 만난 그녀는 예나 지금이나 미소와 외모가 한결같다. 하지만 우리가 왕영은을 알아온 세월이 긴 만큼 그녀도 어느덧 대학생 딸을 둔 엄마가 되었다. 그녀는 한양대에 재학 중인 딸 수민 양이 수험생이던 지난 한 해 동안 고3 딸과 함께하며 힘들었던 일들을 털어냈다.

다친 딸을 위해 도시락 싸기 1년

“고3 때만 힘든 게 아니라 고1 때부터 쪽 달려온 거니까 늘 지쳐 있는 상태였어요. 수험생은 정말 체력싸움인 것 같아요. 그런데 팔팔 날아다니던 시원치 않을, 3학년으로 올라가는 겨울에 딸이 얼음길에서 미끄러져 인대가 늘어나는 사고가 있었어요. 꽤 오랫동안 목발을 짚고 다녔죠. 딸의 교실은 4층, 급식실은 지하 1층이라 너무 힘들 것 같아서 꼬박꼬박 도시락을 싸줬어요. 사실 김스를 풀 때까지만 싸줘야지 했는데 아이가 너무 좋아하더라고요. 급식하고 집 밥은 또 다르잖아요. 그래서 아침방송을 하면서도 '1년 도시락 못 싸려 싶어 열심히, 신나게 싸줬죠.'”



방송인이다 보니 잘하는 척은 못하겠다며 가사도우미의 도움을 받았다고 말하는 그녀지만, 아침 9시 라디오 방송 진행자로서 꼭두새벽에 일어나 도시락을 싸는 정성은 어느 어머니 못지않았다. 전날 저녁 준비하는 반찬뿐 아니라 아침에 푹딱 도시락 반찬을 만들어 1년 동안 딸에게 정성을 먹였다. 마음만큼 100% 챙겨주지 못해 늘 미안한 마음을 안고 산 지난 1년이었지만, 밝고 긍정적인 딸 수민 양의 성격이 그녀에게 힘을 줬다. “사춘기로 엄마를 힘들게 하지도 않았고, 성적이나 목표로 한 학교 때문에 예민해져서 스트레스를 주지도 않았어요. 고3 내내 밝고 편하면서도 피부리지 않고 열심히 해줬죠. 오죽하면 딸이 친구들과 얘기하는 자리에서 모두들 '나 같은 딸은 안 낳을래' 라고 하는데 '어, 나는 나 같은 딸이면 좋겠는데' 라고 했었어요. 자에게도 '나 같은 딸이면 100명도 키우겠지?' 라며 웃기도 했어요. 수민이가 어느 정도냐면 학원이나 독서실 다녀오면 밤 12시가 넘어 힘들 법한데도 늘 '엄마~' 하며 배시시 웃고 들어왔거든요. 욕심을 부리자면 한도 끝도 없겠지만, 아이가 부담 안 가지고 행복하면서도 열심히 제 몫을

“
 인생의 첫 중요한 고비를 넘기고
 열심히 살아가는 딸을 보며 그녀가 바라는 것은
 자기 자리에서 열심히 즐기고
 땀 흘리는 딸이 됐으면 하는 것이다.
 ”



다해줘서 자랑스러워요.”

그녀는 아침에 도시락을 싸는 게 딸의 수험생활 기간 중 가장 힘든 일이었다고 한다. 어떤 어머니들은 아이가 밥을 새면 함께 새고, 학원이며 학교며 꼬박꼬박 데려다주고 데려오고 한다는데, 그에 비하면 자신은 정말 편한 고3 엄마였다고 회상한다.

단백질 생선회와 베스트 보양식 전복죽

인터뷰 내내 고3 엄마로서 별로 한 게 없다며 겸손한 모습을 보인 그녀지만, 딸이 자신과의 싸움을 벌이는 1년 동안 해줄 수 있는 건 체력을 보충해주는 일이라고 생각해 틈틈이 보양식을 챙겨 먹었다고 한다. 단백질 식품을 먹이기 위해 고기나 생선 요리를 자주 해줬는데, 그중 생선회를 가장 잘 먹었다고 한다. 온 가족이 회를 좋아하는데다 양념이 들어가지 않은 재료 본연의 맛을 즐겨 회가 자주 식탁에 올랐다는 것이다. 그녀는 ‘양념이 많은 건 염분도 많아서 몸이 쉽게 붓고 피로해질 수 있는데다 맛도 덜하기 때문에 재료가 좋은 걸 골라 양념을 약하게 해서 먹었다’며, ‘등푸른 생선을 많이 먹어야 두뇌회전이 잘되기 때문에 틈틈이 구이도 해줬는데, 이때도 역시 소금만 솔솔 뿌려 담백하게 구워줬다’고 한다.

그녀가 가장 자신 있어 하는 요리이자 딸이 좋아하는 메뉴는 전복죽이다. 일이 바쁘니 밖에서 사올 수도 있었지만, 사먹는 전복죽은 오분자기를 넣었는지

소라를 넣었는지 알 수 없을 정도로 양이 적고 그만큼 영양도 덜해 주말 등 시간이 날 때면 전복을 들고 부엌에 섰다고 한다. 딸 역시 입맛이 없어 ‘아무것도 먹고 싶지 않다’고 말하면서도 그녀가 전복죽을 내놓으면 두 그릇을 푹푹 해치울 정도로 베스트 보양식이었던단다. 게다가 그녀만의 비법 덕에 어린 딸은 원기회복의 최고봉으로 꼽히는 전복 내장도 꺼리지 않고 먹었다.

“한 번 죽을 끓일 때 6마리 정도를 굵직굵직하게 썰어넣어 저만의 방식으로 요리해요. 전복 내장인 ‘게우’는 몸에 아주 좋지만 잘게 썰어넣으면 딱딱하게 굳어요. 그래서 여러 방법을 시도한 끝에 핸드 블랜더로 갈아 넣었어요. 전복 6마리의 내장을 모두 넣으면 너무 진해서 3마리 정도의 내장만 넣지요. 그리고 가장 중요한 건 압력솥을 쓴다는 거예요. 보통 압력솥에 죽을 끓이면 압력 나가는 부분이 막힌다고 권하지 않는데, 그 맛은 정말 말로 표현할 수 없을 정도로 달라요. 참기름을 3국자 정도 두르고 다진 마늘을 달달 볶다가 향이 풍기면 쌀, 게우, 전복을 넣고 볶은 뒤 물을 붓고 끓여요. 더 큰 술이 있다면 사고 싶을 정도로 온 가족이 잘 먹는 요리죠.”

사실 그녀가 수험생 딸의 원기회복 음식으로 전복죽을 선택한 데에는 친구의 사연이 있다. 몇 년 전 친구의 어머니가 위독한 상태로 아무것도 입에 대지 못하실 때 매일 전복죽을 끓여 아침저녁으로 드시게 했는데, 곧 수명이 다할 것이라는 주위 예상과 달리 딱 한 달 만에 자리를 털고 일어나셨다는 것이다. 그 이야기를 들은 그녀는 ‘죽어가는 사람도 살리는 전복죽이 우리 가족에게는 정말 큰 보양식이 되겠다’고 생각했고, 그녀의 바람처럼 축 처져 있던 딸은 전복죽만 주면 그릇을 푹푹 비워냈다고 한다.

신나서 일할 수 있는 직업을 가졌으면

고3 수험생으로서 딸 수민 양이 스트레스를 받을 때마다 ‘대학생이 되면 엄마와 함께 친구처럼 영화도 보고, 쇼핑도 하자’고 다독이며 수험생활을 함께 보내온 그녀. 어느새 딸은 힘든 시기를 잘 버텨내 어엿한 여대생이 되었다. 그런데 딸이 대학생이 되니 학점관리다, 기말고사다 여러 가지로 바쁘다며, 얼마 전에는 19세 미만 관람불가 영화를 보러 가자고 했더니 ‘엄마, 나 학교 1년 빨리 들어가서 아직 그 영화 못 봐요’라고 했단다.

인생의 첫 중요한 고비를 넘기고 열심히 살아가는 딸을 보며 그녀가 바라는 것은 자기 자리에서 열심히 즐기고 땀 흘리는 딸이 됐으면 하는 것이다.

“아들은 첫째이기도 해서 ‘대충 해라, 살살 해라’는 말을 못 했지만, 딸은 예쁘게 있다가 지겹다면 하는 바람이 있었어요. 하지만 지금은 달라졌어요. 자신이 재밌게 즐길 수 있는 일을 갖길 원해요. 그래서 대학생할 동안 학점관리도 잘하고 할 수 있는 일, 하고 싶은 일 다 해봤으면 좋겠어요. 돈을 벌기 위해서가 아니라 자신이 신나서 일할 수 있는 멋진 직업을 가진 딸이 되었으면 좋겠어요.”

Part 1

제철 수산물 아침밥



아침밥은 하루에 필요한 영양을 균형 있게 공급할 뿐 아니라 뇌의 활동을 돕는다. 늘 책과 씨름하며 시간에 쫓기는 수험생에게 건강을 유지하고 학습능력을 높이는 첫걸음이 된다. 영양이 풍부한 저렴하고 싱싱한 제철 수산물을 활용해 컨디션에 맞춰 챙겨주는 계절별, 우리 아이 컨디션별 제철 아침밥을 소개한다.



꼭 기억하세요 아침밥을 먹어야 하는 5가지 이유

1 잠자던 몸과 뇌를 깨운다

몸도 밤에는 잠을 잔다. 눈을 뜨면 신체기능이 활발하게 시작되어야 하는데, 아침밥을 먹지 않으면 잠자던 몸이 다시 깨어나는데 시간과 에너지가 많이 든다. 마치 펌프질을 할 때 처음에 마중물을 부어야 물이 나오는 것처럼 아침밥이 신진대사를 자극해 밤새 잠자고 있던 몸을 깨우는 것이다. 식사 중 안면근육을 움직이는 것도 우리 몸을 지배하는 대뇌를 자극하는 데 도움이 된다.

2 공부가 잘된다

아침을 먹고 다니는 학생들과 아침을 먹지 않고 다니는 학생들을 비교해 연구한 결과, 아침을 먹는 학생들의 성적이 훨씬 더 높은 것으로 나타났다. 우리 뇌는 탄수화물을 에너지로 쓰는데, 아침밥을 먹어야 두뇌회전에 필요한 식물성 당질을 공급할 수 있기 때문이다. 아침밥을 먹지 않으면 밤잠을 먹었다고 해도 점

심시간까지 10시간 이상 공복 상태로 있게 된다. 그러면 당분이 부족해 저혈당 상태가 되고 두뇌회전이 잘 안 돼 학습능률이 떨어진다.

사람의 집중력은 잠에서 깨고 2시간 뒤부터 4시간 동안 가장 활발하다고 한다. 공부의 효율성을 높이려면 이 시간을 적극적으로 활용해야 하는데, 아침밥을 먹지 않으면 에너지 공급이 원활하게 이루어지지 않아 학습능률이 떨어진다.

3 컨디션이 좋아진다

두뇌활동에 필요한 포도당은 식후 12시간이 지나면 거의 다 없어진다. 저녁식사 때 섭취한 포도당은 밤새 다 쓰이고 아침에는 남아 있지 않게 된다. 새로 포도당을 공급받아야 하는데, 아침밥을 먹지 않으면 뇌는 몸속의 지방을 분해해서 포도당을 만들게 되고, 이로 인해 쉽게 피로해질 뿐만 아니라 집중력과 사고

tip

빈속에 우유는 No, 아침식사는 밥으로!

아침에 빈속으로 나갈 수 없다는 생각으로 우유 한잔을 마시고 가는 경우가 있다. 이는 좋지 않은 습관이다. 뇌가 활동하는데 필요한 영양소는 탄수화물이다. 게다가 우유는 위산 분비를 촉진하기 때문에 빈속에 마시면 위가 상할 수 있다. 아침에는 탄수화물 음식인 밥을 먹는 것이 가장 좋다. 우유를 마실 때도 떡이나 빵을 함께 먹어야 한다. 또한 서서 급하게 먹으면 포만감을 느끼기 어렵다. 잠깐이라도 앉아서 먹도록 한다.

력이 떨어진다. 혈당치가 낮아지면서 성질이 급해지고 짜증도 잘 내게 된다. 또 아침을 거르면 영양 불균형으로 건강을 해칠 수 있다. 밤새 분비된 위산 때문에 위 점막이 상할 수 있으며, 이런 습관이 지속되면 위염이나 위궤양으로 발전할 수 있다.

4 기분이 좋아진다

아침밥을 먹는 사람들은 하루 종일 기분이 좋다는 연구 결과가 있다. 하루에 필요한 영양소를 공급받아 머리가 맑고 컨디션이 좋기 때문이다. 아침밥을 먹으면 상쾌한 기분으로 하루를 시작할 수 있고, 점심식사로 과식하지 않고 맛있게 즐길 수 있다.

5 날씬하고 예뻐진다

살이 찌는 것을 염려해 아침밥을 굶는 학생들이 있다. 다이어트를 위해 아침밥을 거른다면 오히려 역효과를 보게 될 것이다.

아침밥을 계속 거르면 점심이나 저녁에 과식하게 되어 비만으로 이어질 수 있다. 게다가 밤새 써버린 수분을 보충할 수 없어 피부까지 푸석푸석해진다. 아침에 섭취하는 칼로리는 낮 동안 생활에 필요한 에너지로 소모되기 때문에 쌓이는 일이 적다. 하지만 배고프면 허겁지겁 많은 양을 먹게 되고, 한꺼번에 많이 먹으면 그만큼 지방이나 탄수화물이 쌓이기 쉽다.

아침밥을 먹으면 장기적으로 과체중이 될 가능성이 적다는 미국심장학회의 연구 결과도 있다. 특히 에너지 소모량이 많은 수험생은 살찌는 것을 걱정하기보다 아침밥을 통해 필요한 영양을 섭취하는 것이 더 중요하다.



시험을 앞둔 우리 아이

짧은 시간에 공부해야 할 것이 많은 시기. DHA와 타우린 등이 두뇌발달을 도와 집중력과 기억력을 높이는 데 도움을 준다. DHA는 등푸른 생선에, 타우린은 낙지·문어·굴 등에 많이 들어 있다.



학습능력이 쑥쑥 참치미역죽 spring

재료(4인분) □ 쌀 2컵 □ 냉동 참치 100g □ 불린 미역 ½컵 □ 들기름 1큰술 □ 국간장 1큰술
□ 조리용 술 2작은술 □ 들깨 2작은술 □ 소금 약간 □ 멸치다시마 국물 6컵

recipe



1

소금을 넣은 미지근한 물에 냉동 참치를 담가 반 정도 해동한 뒤 종이타월에 싸서 냉장고에 넣어 완전히 해동한다. 너무 크지 않게 깍둑썰기한다.



2

불린 미역을 씻어 물기를 짰 뒤 곱게 다지듯이 썬다.



3

깊은 냄비에 들기름을 두르고 씻어 불린 쌀과 미역을 넣어 살짝 볶는다. 멸치다시마 국물을 붓고 팔팔 끓이다가 불을 약하게 줄인다.



4

밥알이 부드럽게 퍼지면 참치와 조리용 맛술을 넣고 한소끔 더 끓이다가 10분 정도 더 불에 올려 쌀알이 완전히 퍼지게 한다. 불에서 내리기 전에 국간장과 소금으로 간을 맞추고 들깨를 곱게 뺧아 넣는다.

tip. 요리에 활용된 수산물 이야기

등푸른 생선인 참치에는 두뇌발달에 좋은 DHA와 EPS가 듬뿍 들어 있다. 들깨 또한 필수지방산인 리놀렌산이 들어 있어 뇌의 신경기능을 촉진한다. 학습능력을 높여야 하는 수험생에게 효과가 좋은 음식이다.

EPA가 많아 기억력 향상 **공치살완자탕** summer

재료(4인분) □공치 4마리 □청경채 2포기 □달걀 1개 □국간장 1작은술 □소금 약간 □멸치다시마 국물 5컵
공치 양념 □다진 양파 3큰술 □다진 마늘 1작은술 □다진 고추 1큰술 □참기름 ½큰술 □달걀 1개
 □빵가루 ½컵 □소금·후춧가루 약간씩

recipe



1

공치를 깨끗하게 손질해 뼈를 추리고 살만 발라 곱게 다진다.



2

넓은 그릇에 다진 공치와 공치 양념을 넣고 고루 섞어 부드러워지도록 반죽한다.



3

반죽한 것을 한입 크기로 완자를 빚어 달군 팬에 기름 없이 돌돌 굴러가며 애벌로 익힌다.



4

냄비에 멸치다시마 국물을 붓고 팔팔 끓인 뒤 공치살 완자를 넣는다. 완자가 동동 떠오르면 청경채를 어슷하게 썰어 넣고 살짝 익힌 뒤 달걀을 풀어넣는다. 국간장과 소금으로 간을 맞춘다.

tip. 요리에 활용된 수산물 이야기

공치는 등푸른 생선 중에서도 고등어나 삼치에 비해 비린내가 덜 난다. 또 기름기가 많아 육질이 연하고 부드러워, 살만 발라 곱게 다지면 등푸른 생선을 부담 없이 먹을 수 있다. 산성 식품이므로 알칼리성인 채소를 곁들여 영양 밸런스를 맞추는 것이 좋다.





뇌세포 구성하는 DHA가 풍부 낙지물만두

autumn

재료(4인분) □낙지 1마리 □두부 ½모 □부추 40g □만두피 20장 □다진 마늘 1작은술
□참기름 ½큰술 □검은깨 약간 □소금·후춧가루 약간씩

recipe



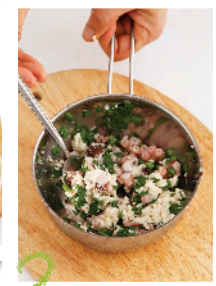
1

끓는 물에 소금을 약간 넣고 낙지를 데쳐 건져 한 김 식힌 뒤 잘게 다진다.



2

두부는 체에 밭쳐 물기를 빼면서 가볍게 눌러 으깨고, 부추는 송송 썬다.



3

넓은 그릇에 낙지와 두부, 부추를 넣어 가볍게 섞은 뒤 다진 마늘과 소금, 후춧가루를 넣어 간을 맞춘다.



4

만두피에 소를 넣고 만두를 빚어 끓는 물에 동동 떠오르도록 삶아 건진다. 만두를 접시에 담고 참기름과 검은깨를 뿌려 낸다.

tip. 요리에 활용된 수산물 이야기

질 좋은 단백질이 들어 있는 낙지에 부추를 넣어 맛과 영양을 더했다. 부추에는 몸에 이로운 생리활성 물질인 플라보노이드 계열의 플라보놀이 들어 있다. 플라보노이드를 꾸준히 섭취하면 뇌 기능을 향상시켜 기억력이 좋아진다.

두뇌발달 돕는 영양밥 매생이굴밥

winter

재료(4인분) □ 현미·쌀 1½컵씩 □ 매생이 30g □ 굴 100g □ 멸치다시마 국물 3컵 □ 조리용 술 ½큰술
양념장 □ 간장 2큰술 □ 참기름 1큰술 □ 통깨 1작은술 □ 다진 마늘 ½작은술

recipe



1

현미와 쌀을 씻어 20분 정도 불린다.



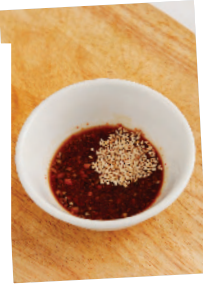
2

매생이는 맑은 물에 살살 흔들어서 헹구 물기를 빼고, 굴은 연한 소금물에 살살 헹구 물기를 뺀다.



3

술에 쌀을 안치고 멸치다시마 국물과 조리용 술을 넣어 밥을 짓는다. 밥물이 끓어오르기 시작하면 불을 약하게 줄이고 매생이와 굴을 얹어 뜸을 들인다. 중간에 위아래를 뒤섞고 조금 더 뜸을 들인다.



4

밥을 짓는 동안 양념장 재료를 한데 섞어 매생이굴밥에 곁들인다.

tip. 요리에 활용된 수산물 이야기

미네랄이 풍부한 매생이에 필수 아미노산이 풍부한 굴을 더했다. 굴의 타우린은 두뇌를 발달시키는 효과가 있다. 매생이와 굴을 처음부터 쌀과 함께 넣으면 굴은 퍼지고 매생이는 색이 변하므로 뜸을 들일 때 넣는다.



피로가 쌓인 우리 아이

계속되는 공부와 수면 부족 등으로 피로가 쌓였을 때는 기력을 보강할 수 있는 영양식이 필요하다. 양질의 단백질이 풍부한 수산물로 체력을 키운다. 연체류에 풍부한 타우린도 피로 해소를 돕는다.



원기회복에 좋은 생선 요리 조기무찜

spring

재료(4인분) □ 조기 4마리 □ 무 ½개 □ 새송이 2개 □ 풋고추 1개 □ 양파 ½개 □ 조리용 술 1작은술 □ 간장 1큰술 □ 물엿 · 참기름 1작은술씩 □ 다진 마늘 ½작은술 □ 소금 약간 □ 멸치다시마 국물 1컵

recipe



1

조기를 살이 도통한 것으로 준비해 비늘을 긁어내고 머리와 꼬리를 자른 뒤 배에 칼집을 넣어 내장을 뺀다.



2

무는 납작하게 썰고, 새송이는 길이로 썰어 굵직하게 채 썬다. 고추는 송송 썰고, 양파는 굵게 채 썬다.



3

칼집 넣은 조기에 버섯과 고추, 양파를 채우고 조리용 술을 뿌린다.



4

냄비에 간장, 물엿, 참기름, 다진 마늘을 넣고 거품이 생길 정도로 살짝 끓인 뒤, 무를 담고 조기를 겹치지 않게 올린다. 냄비 가장자리로 국물을 붓고 소금으로 간해 중불에서 은근히 찜다. 중간 중간 양념이 고루 배도록 국물을 끼얹는다.

tip. 요리에 활용된 수산물 이야기

조기는 '힘이 나게 한다' 는 뜻에서 이름이 붙여졌다. 이름처럼 양질의 단백질이 풍부하면서 지방이 적어 소화가 잘된다. 기운을 돋우면서 소화에는 부담이 없어 수험생의 기력보강에 좋다.

재료(4인분) □밥 4공기 □장어 2마리 □실파 3뿌리 □달걀 1개 □국간장 1큰술 □소금·후춧가루 약간씩
 멸치다시마 국물 2컵 **장어 양념** □간장 3큰술 □양파즙 2큰술 □조리용 술 1큰술 □참기름 2작은술
 □청양고추 ½개 □소금·후춧가루 약간씩 □저민 마늘 10쪽 □물 3큰술

recipe



1

장어를 깨끗하게 손질해 흐르는 물에 씻어 물기를 뺀 뒤 2~3cm 길이로 토막 낸다.



2

깊은 팬에 장어 양념을 넣고 센 불로 바글바글 끓이다 장어를 넣고 중불로 줄여 간이 배도록 국물을 끼얹어가며 조리한다.



3

실파는 2cm 길이로 썰고, 달걀은 곱게 풀어 알끈을 제거한다.



4

냄비에 멸치다시마 국물을 붓고 한소끔 끓이다가 실파와 달걀을 넣고 국간장, 소금, 후춧가루로 간을 맞춘다. 따뜻한 밥 위에 조리된 장어를 올리고 가장자리에 국물을 끼얹는다.

tip. 요리에 활용된 수산물 이야기

장어 요리는 체력을 기르고 더위 타는 것을 막는 대표적인 스테미나 음식이다. 요즘은 사계절 모두 장어를 즐기지만, 역시 제철인 여름에 맛과 영양이 최고다. 허약체질 수험생이 꾸준히 먹으면 효과가 있다.





피로 해소 돕는 타우린이 풍부 **문어브로콜리죽** autumn

재료(4인분) □ 쌀 2컵 □ 문어 150g □ 브로콜리 80g □ 참기름 1큰술 □ 소금(또는 국간장) 약간
□ 멸치다시마 국물 6컵

recipe



1

문어는 생물을 사서 데쳐도 좋지만, 데친 것을 사는 것이 손쉽다. 문어를 적당한 크기로 어슷하게 썬다.



2

브로콜리를 작은 송이로 잘라 끓는 물에 데친 뒤 찬물에 헹궈 굵게 다진다.



3

냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 문어를 달달 볶다가 멸치다시마 국물을 반만 붓고 끓인다. 쌀이 퍼지면 국물을 마저 붓고 중불이나 약한 불에서 저어가며 끓인다.



4

밥알이 부드럽게 익으면 브로콜리를 넣고 소금이나 국간장으로 간을 맞춘다.

tip. 요리에 활용된 수산물 이야기

문어는 기력을 회복시키고 근육과 뼈를 튼튼하게 하는 데 도움을 준다. 아미노산의 일종인 타우린이 풍부하게 들어 있어 피로 해소에도 효과가 있다. 브로콜리는 밥알이 다 퍼진 뒤에 넣어야 색이 죽지 않는다.

양질의 영양이 골고루 **꼬막순두부**

winter

재료(4인분) □ 꼬막 200g □ 순두부 300g □ 실파 3뿌리 □ 달걀 1개 □ 국간장 1큰술 □ 참기름 2작은술
□ 다진 마늘 1작은술 □ 소금 · 후춧가루 약간씩 □ 멸치다시마 국물 3컵

recipe



1

꼬막을 비벼 씻어 입이 벌어질 때까지 삶는다. 찬물에 살살 헹궈가며 살만 바른다.



2

실파를 2~3cm 길이로 썬다.



3

냄비나 뚝배기에 참기름을 두르고 꼬막 살과 다진 마늘을 넣어 달달 볶다가 멸치다시마 국물을 부어 한소끔 끓인다.



4

국물에 순두부를 숟가락으로 떠넣고 한소끔 끓인 뒤 실파와 달걀을 넣고 국간장, 소금, 후춧가루로 간을 맞춘다.

tip. 요리에 활용된 수산물 이야기

꼬막은 양질의 단백질과 비타민, 필수 아미노산이 균형 있게 들어 있어 성장 발달과 기력 보충에 좋다. 철분과 무기질도 풍부하다. 조리할 때 마늘을 넣으면 마늘의 알리신이 조개의 비릿한 맛을 누그러뜨린다.



스트레스로 입맛 없는 우리 아이

스트레스를 받으면 간에 영향을 미치게 된다. 조개류와 새우 등은 간 기능을 좋게 하고 비타민이 풍부해 스트레스 해소에 도움이 된다. 제철 식품과 다양한 조리법으로 입맛을 돋우도록 한다.



스트레스 이기는 칼슘의 보고 **생멸치콩가루국**

spring

28
+
29

재료(4인분) □ 생멸치 200g □ 표고버섯 2개 □ 새송이 1개 □ 실파 2뿌리 □ 콩가루 5큰술
□ 된장 1½큰술 □ 소금 약간 □ 멸치다시마 국물 5컵

recipe



1

멸치는 머리를 떼고 반으로 갈라 내장을 뺀 뒤 씻어서 물기를 뺀다.



2

버섯은 손질해 알뜩하게 저며 썰고, 실파는 3cm 길이로 썬 뒤 한데 담아 콩가루를 뿌려 가볍게 버무린다.



3

냄비에 멸치다시마 국물을 붓고 한소끔 끓이다가 된장을 풀고 멸치를 넣어 끓인다.



4

콩가루에 버무린 버섯과 실파를 넣고 한소끔 더 끓이다가 소금으로 간을 맞춘다.

tip. 요리에 활용된 수산물 이야기

생멸치는 제철인 봄에만 맛볼 수 있는 생선으로 항스트레스 물질인 칼슘이 풍부하다. 버섯 외에 쑥이나 시금치, 콩나물 등 채소를 곁들이면 맛의 변화를 즐길 수 있다. 콩가루를 넣으면 국물 맛이 구수할 뿐 아니라 영양까지 더할 수 있다.

지친 간 기능 회복 전복채소죽



재료(4인분) □ 찹쌀 2컵 □ 전복 3개 □ 새송이 1개 □ 당근 ½개 □ 근대 40g □ 국간장 ½큰술
 □ 참기름 1큰술 □ 조리용 술 1작은술 □ 소금 약간 □ 멸치다시마 국물 5컵

recipe



1

전복을 손질해 쓸개만 버리고 나머지 내장까지 잘 씻어 깨끗하게 다진다.



2

새송이와 당근은 손질해 굵게 다지고 근대는 1cm 길이로 썬다.



3

냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 전복을 볶다가 국물을 붓고 조리용 술을 넣는다. 처음에는 센 불에서 끓이다가 국물이 넘칠 것 같으면 주걱으로 두세 번 저은 뒤 불을 약하게 줄인다.



4

밥알이 부드럽게 퍼지면 준비한 버섯과 채소를 넣고 멍근히 끓이다가 국간장과 소금으로 간을 맞춘다.

tip. 요리에 활용된 수산물 이야기

특유의 감칠맛으로 입맛을 돋우는 영양 죽이다. 전복은 단백질이 많고 지방이 적어 스트레스로 지친 간 기능을 회복시킨다. 죽을 끓일 때는 불에서 내리기 전에 간을 해야 밥알이 삭지 않는다.





마음을 안정시키는 효과 **대하부추찜**

autumn

재료(4인분) □대하 8마리 □부추 50g □마 50g □조리용 술 ½큰술 □소금 약간
□대하 머리 삶은 물 5큰술

recipe



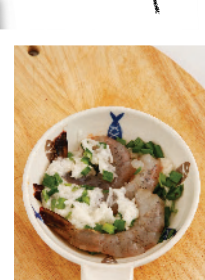
1

대하는 머리를 떼고
껍데기를 벗겨 살만
바른다. 머리는 물
한 컵을 넣고 푹 끓여
국물만 따로 받는다.



2

부추는 송송 썰고, 마는
껍질을 벗겨 강판에
간다.



3

내열 그릇에 대하와
부추, 마를 담고 대하
머리 삶은 물 5큰술과
조리용 술, 소금을 넣어
고루 섞는다.



4

한 김 오른 찜통에
그릇을 넣어 15분 정도
찜다.

tip. 요리에 활용된 수산물 이야기

새우는 특유의 향과 감칠맛이 좋아 입맛을 돋운다. 예부터 한방에서는 신장에
이로워 양기를 왕성하게 하는 식품으로 알려져 있다. 신장 기능이 활발하면
혈액순환이 원활해져 기력과 저항력이 생긴다. 대표 영양소는 단백질과 칼슘을
비롯한 무기질, 비타민 등이다.

스트레스로 늘어난 활성산소 제거 **홍합된장국밥**

winter

재료(4인분) □ 밥 3공기 □ 홍합 300g □ 마늘 3쪽 □ 대파 ½뿌리 □ 우거지 50g □ 된장 1½큰술
□ 소금 약간 □ 홍합 삶은 물 6컵

recipe



1

홍합을 깨끗하게 손질해 냄비에 담고 마늘과 대파를 넣은 뒤 물을 부어 입이 벌어질 때까지 삶는다. 삶은 홍합은 살만 바르고 국물은 고운체에 발친다.



2

우거지를 먹기 좋은 크기로 썰어 된장에 버무린다.



3

홍합 삶은 물 5컵 정도를 냄비에 붓고 한소끔 끓으면 우거지를 넣어 끓인다.



4

우거지가 부드럽고 아들아들해지면 홍합 살과 밥을 넣는다. 보글보글 거품이 생기면 소금으로 약하게 간한다.

tip. 요리에 활용된 수산물 이야기

홍합에는 비타민과 미네랄이 풍부하다. 스트레스를 받으면 활성산소의 분비량이 많아지는데, 비타민은 항산화제 역할을 해 활성산소 제거에 도움을 준다. 된장은 단백질과 칼슘 등이 풍부하며, 콩 단백질에는 필수 아미노산이 달걀에 버금갈 정도로 들어 있다.



소화불량 & 변비가 있는 우리 아이

지방이 적어 단백질 함량이 높고, 식이섬유가 풍부해 장의 활동을 돕는 해조류 음식이 좋다. 수산물에 소화가 잘되는 찹쌀, 식이섬유가 많은 채소 등을 더해 영양 균형을 맞추는 것도 좋은 방법이다.



양질의 단백질과 식이섬유의 만남 **주꾸미배추찹쌀경단**

spring

36
+
37

재료(4인분) □ 찹쌀 3컵 □ 주꾸미 5마리 □ 배춧잎 10장 □ 다시마 10×10cm 1장
□ 참기름 1큰술 □ 검은깨 1큰술 □ 소금 약간 □ 멸치다시마 국물 3컵



1 주꾸미를 내장을 빼고 데쳐서 굵직하게 다진다.



2 배춧잎을 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 뒤 물기를 짰다. 다시마는 물에 불려 굵게 다진다.



3 냄비에 찹쌀을 담고 주꾸미와 배춧잎, 다시마를 얹은 뒤 멸치다시마 국물을 부어 고슬고슬하게 밥을 짓는다.



4 넓은 그릇에 밥을 퍼담아 한 김 식힌 뒤 참기름과 검은깨, 소금을 넣어 고루 섞는다. 먹기 좋은 크기로 동그랗게 빚는다.

tip. 요리에 활용된 수산물 이야기

봄이 제철인 주꾸미는 우수한 단백질이 풍부하다. 소화가 잘되는 찹쌀에 식이섬유가 풍부한 배추와 함께 넣고 밥을 지으면 맛과 영양도 균형이 잡히고 변비 해소에도 도움이 된다.

변비 걱정 없는 여름 별미 멧게다시마죽

summer

재료(4인분) □ 쌀 2컵 □ 멧게 6개 □ 다시마 10×10cm 2장 □ 양파 ½개 □ 당근 ½개
□ 국간장 1작은술 □ 생강즙 1작은술 □ 소금 약간 □ 멸치다시마 국물 5컵

recipe



1

멧게를 손질해 살만 발라 적당한 크기로 썬다. 다시마는 물에 담가 불린 뒤 곱게 채 썬다.



2

양파와 당근을 곱게 다진다.



3

깊은 냄비에 쌀과 멸치다시마 국물, 다시마를 넣고 팔팔 끓이다가 밥알이 푹 퍼지면서 익기 시작하면 중불로 줄여 은근히 끓인다.



4

밥알이 완전히 익으면 멧게와 양파, 당근, 생강즙을 넣고 저으면서 끓인 뒤 국간장과 소금으로 약하게 간한다.

tip. 요리에 활용된 수산물 이야기

멧게는 성인병과 시력 회복에 좋은 글리코젠의 함량이 많아지는 여름에 가장 맛있다. 부드럽고 향긋한 멧게의 속살은 입맛을 사로잡는다. 다시마는 소화흡수가 잘되고 식이섬유가 풍부해 변비를 막는다.





장 기능이 원활해지는 아침밥 **미역밥달걀굴림**

autumn

재료(4인분) □ 찰쌀밥 4공기 □ 불린 미역 ½컵 □ 새우 살 50g □ 달걀 2개 □ 들기름 1큰술
□ 들깨 1큰술 □ 조리용 술 1작은술 □ 소금 약간 □ 올리브유 2큰술

recipe



1

불린 미역은 물기를
짜고 아주 곱게 다진다.



2

새우 살을 연한
소금물에 살짝 흔들어
헹궈 물기를 뺀 뒤
곱게 다진다.



3

달군 팬에 들기름을
두르고 미역과 새우
살을 넣어 볶다가
들깨와 조리용 술,
소금으로 간한다.



4

볶은 미역과 새우 살에
밥을 넣고 섞어 한 김
식힌다. 먹기 좋은
크기로 동그랗게 빚어
달걀옷을 입힌 뒤 달군
팬에 기름을 두르고
돌돌 굴러가며 익힌다.

tip. 요리에 활용된 수산물 이야기

미역은 장의 기능이 원활해지도록 돕는 대표 식품 가운데 하나다. 찰쌀밥과 섞어 만들면 소화가 잘되면서 배변 활동을 돕는다.

소화 잘되는 저지방 요리 **명태무청찜**

winter

재료(4인분) □명태 2마리 □무청 150g □양파 ½개 □풋고추 1개 □새송이 ½개
 □된장 1큰술 □콩가루 1큰술 □멸치가루 1큰술 □다진 마늘 1작은술 □조리용 술 1작은술
 □소금 약간 □멸치다시마 국물 2컵

recipe



1

명태는 생물, 동태, 코다리 모두 좋다. 손질해서 적당한 크기로 잘라 소금을 약간 뿌려놓는다.



2

무청은 먹기 좋게 썰고 양파는 굵게 채 썬다. 풋고추는 어슷하게 저미거나 송송 썰고, 새송이는 길쭉하게 썬다.



3

무청에 된장과 콩가루, 멸치가루를 넣어 버무린다.

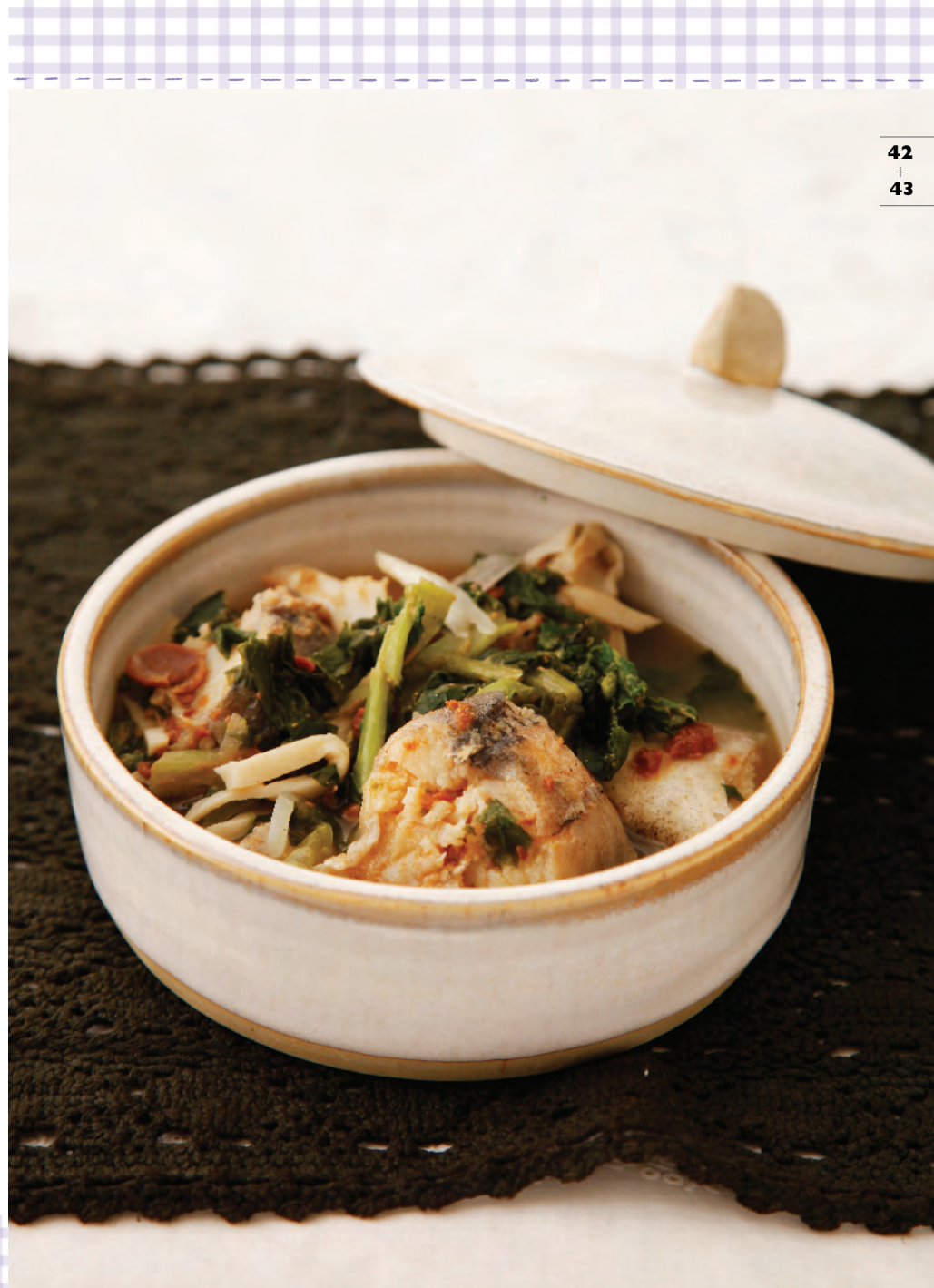


4

넓은 팬에 무청을 깔고 명태를 올린 뒤 채소와 다진 마늘, 조리용 술을 넣고 국물을 부어 둥근히 찜다.

tip. 요리에 활용된 수산물 이야기

명태는 다른 생선에 비해 지방이 적어 소화가 잘된다. 명태에 식이섬유가 풍부한 무청을 더해 맛은 물론 소화흡수에도 도움이 된다. 된장으로 구수한 맛을 내 입맛 까다로운 아이들도 잘 먹는다.



운동이 부족한 우리 아이

늘 책상 앞에만 앉아 있다 보니 살이 찌는 경우가 많다. 영양은 풍부하면서 칼로리는 높지 않은 음식을 준비한다. 저칼로리 식품인 오징어, 꼬막, 해조류 등을 쓴다.



칼로리는 낮고 영양은 듬뿍 **현미김주먹밥**

spring

재료(4인분) □ 현미콩밥 4공기 □ 닭가슴살 1장 □ 양파 ½ 개 □ 조리용 술 1작은술
□ 구운 김 4장 □ 올리브유 1큰술 □ 소금 · 후춧가루 약간씩

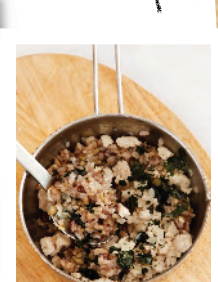
recipe



1
닭가슴살은 흐르는 물에 씻어 곱게 다지고 양파도 곱게 다진다.



2
구운 김을 비닐봉지에 넣고 입구를 막은 뒤 비벼서 가루를 낸다.



3
달군 팬에 기름을 두르고 다진 양파를 볶다가 닭고기를 넣고 조리용 술, 소금, 후춧가루로 간해 볶는다. 현미콩밥과 김 가루를 넣어 고루 버무린다.



4
버무린 밥을 먹기 좋은 크기로 동그렇게 뭉친다.

tip. 요리에 활용된 수산물 이야기

김은 대표적인 저칼로리 식품이다. 비만 예방에 효과가 있는 현미밥과 고기 중 칼로리가 제일 낮은 닭가슴살을 섞어 주먹밥을 만들면 칼로리는 낮으면서 영양이 풍부한 식사로 손색이 없다.

summer

고단백 저칼로리 한 끼 오징어실곤약국수

재료(4인분) □ 오징어 2마리 □ 실곤약 400g □ 적양배추 50g □ 오이 ½ 개
국물 □ 멸치다시마 국물 4컵 □ 국간장 1큰술 □ 참기름 2작은술 □ 고춧가루 1작은술
 □ 다진 마늘 1작은술 □ 황설탕 1작은술 □ 식초 1작은술 □ 소금 약간

recipe



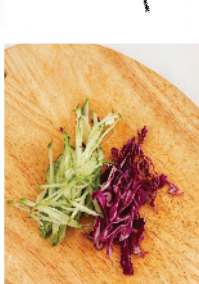
1

오징어 껍질을 벗기고 끓는 물에 데쳐 곱게 채 썬다.



2

실곤약도 끓는 물에 데쳐 찬물에 살짝 헹구 냄새를 없앤다.



3

적양배추는 곱게 다지고, 오이는 곱게 채 썬다.



4

그릇에 오징어와 실곤약을 담고 채소를 얹은 뒤 국물을 만들어 붓는다.

tip. 요리에 활용된 수산물 이야기

오징어는 100g당 87kcal로 비교적 저칼로리 식품이다. 껍질 부분에 있는 콜레스테롤을 없애기 위해 껍질을 벗기고 조리했다. 우무라고도 하는 목의 일종인 곤약은 칼로리가 없어 양에 구애받지 않고 먹을 수 있는데다 장 운동도 돕는다.



필수 아미노산이 풍부 **바지락다시마죽**



재료(4인분) □ 현미와 콩을 섞은 쌀 2컵 □ 바지락 살 100g □ 다시마 10×10cm 1장 □ 새송이 1개
□ 표고버섯 1개 □ 참기름 2작은술 □ 조리용 술 1작은술 □ 소금 약간 □ 멸치다시마 국물 5컵



recipe



1

현미와 콩을 섞은 쌀을
깨끗이 씻어 불린다.



2

바지락 살을 연한
소금물에 담가 살살
흔들어 행궤 물기를
뺀다.



3

다시마는 물에 담가
불려 끓직하게 채 썰고
버섯은 곱게 다진다.



4

냄비에 참기름을
두르고 쌀과 바지락 살,
조리용 술을 넣어
볶다가 다시마를 넣고
국물을 부어 저으면서
끓인다. 밥물이
끓어오르면 불을
약하게 줄이고, 밥알이
익기 시작하면 버섯을
넣어 은근히 끓이다가
소금으로 간한다.

tip. 요리에 활용된 수산물 이야기

현미는 백미에 비해 칼로리가 적고 소화가 잘된다. 여기에 조개류 중 칼로리가 비교적 적은 바지락 살을 넣고 끓여 칼로리를 최소화했다.

지방이 적어 다이어트에 도움 **도미살두부샌드구이**

winter

재료(4인분) □도미 살 150g □두부 1모 □달걀 1개 □실파 3뿌리 □조리용 술 1작은술
□소금 약간 □올리브유 1큰술

recipe



1

도미 살을 얇박하게 포를 떠 조리용 술과 소금을 뿌려 잠시 쥘다.



2

두부는 두께 2cm, 사방 5cm 크기로 도톰하게 썰어 물기를 닦은 뒤, 옆으로 칼집을 넣는다.



3

달군 팬에 도미 살을 넣어 앞뒤로 익힌다.



4

구운 도미 살을 두부의 칼집 낸 부분에 끼운다. 여기에 송송 썬 실파와 소금을 넣은 달걀 옷을 입힌 뒤 달군 팬에 올리브유를 두르고 앞뒤로 지진다.

tip. 요리에 활용된 수산물 이야기

담백한 맛이 일품인 도미 살을 고소하고 부드러운 두부와 함께 팬에 구워서 소화가 잘되고 포만감을 준다. 칼로리를 더 낮추려면 달걀 옷을 입히지 말고 그냥 굽는다.



만들어두면 요긴한 수산물 밑반찬



멸치호두볶음

재료 잔멸치 200g, 호두 80g, 간장 1큰술, 다진 마늘 2작은술, 물엿 2작은술, 조리용 술 1작은술, 식용유 1큰술

- 1 멸치를 체에 받쳐 흐르는 물에 살짝 씻은 뒤 물기를 뺀다.
- 2 호두를 큼직하게 썬다.
- 3 달군 팬에 식용유를 두르고 간장, 다진 마늘, 조리용 술, 물엿을 넣어 거품이 생길 정도로 끓인다.
- 4 거품이 생기면 멸치를 넣어 볶다 불에서 내리기 전에 호두를 넣어 가볍게 버무리듯 볶는다.

tip. 호두를 넣은 반찬은 오래 두면 기름기가 나와 맛과 영양이 떨어진다. 일주일 안에 먹을 수 있을 만큼만 만든다.

다시마부각

재료 마른 다시마 50g, 설탕 2작은술, 식용유 ½컵

- 1 마른 다시마의 겉에 묻은 흰 가루를 젖은 행주로 살살 닦아낸다. 손바닥보다 작고 네모지게 자른다.
- 2 작고 깊은 팬에 기름을 붓고 약한 불에서 끓이다가 다시마를 넣어 튀긴다. 색이 변하면서 활짝 펼쳐지면 얼른 건져낸다.
- 3 튀긴 다시마를 종이타월 위에 올려 기름을 뺀 뒤 설탕을 약간 뿌려 밀폐용기에 담는다.

tip. 튀긴 다시마는 밀폐용기에 담아 실온에 보관해야 눅눅해지지 않는다. 미역도 같은 방법으로 부각을 만들어두면 반찬뿐 아니라 간식으로도 즐길 수 있다.



마른갈치감자조림

재료 마른 갈치(또는 자반갈치) 200g, 감자 2개, 실파 2뿌리, 풋고추 1개, 식용유 1작은술, 물 ½컵, 양념장 간장 1큰술, 조리용 술 2작은술, 다진 마늘 1작은술, 물엿 1작은술, 참기름 1작은술, 소금·후춧가루 약간씩

- 1 마른 갈치나 자반갈치를 흐르는 물에 살짝 씻어 먹기 좋게 썬다. 감자는 껍질을 벗겨 동글납작하게 저며 썬다.
- 2 실파는 2~3cm 길이로 썰고, 풋고추는 송송 썬다.
- 3 양념장 재료를 한데 담고 고루 섞는다.
- 4 팬에 식용유를 두르고 감자를 간 뒤 양념장을 조금 덜어 끼얹는다. 그 위에 마른 갈치를 얹고, 남은 양념장을 끼얹는다. 가장자리에 물을 붓고 센 불에서 1분 정도 조리다가 불을 약하게 줄인다. 감자가 익고 국물이 자작하게 줄면 불에서 내린다.

tip. 마른 갈치는 생물과 달리 쪄질 맛이 난다. 감자나 무, 감치 등을 함께 넣어 조리면 맛은 물론 영양도 보완된다.

관자장조림

재료 관자 6개, 마늘 10쪽, 조림장 간장 2큰술, 국간장 1큰술, 조리용 술 1작은술, 설탕 1작은술, 붉은 청양고추 1개, 멸치다시마 국물 2컵

- 1 관자를 손질해 모양을 살려 도톰하게 저며 썬 뒤, 앞뒤로 잔 칼집을 넣는다.
- 2 마늘은 꼭지를 자르고 한두 군데 칼집을 넣는다.
- 3 조림장 재료를 냄비에 담고 마늘을 먼저 넣어 한소끔 끓이다가 관자를 넣어 중불에서 20분 정도 간이 배도록 조리한다.

tip. 관자는 감칠맛이 좋아 입맛을 살린다. 간장 양념으로 조리면 밑반찬으로 그만이다. 자칫 염분 섭취가 많아질 수 있으니 짜지 않게 만든다.

수능 직전 1주일
아침 메뉴

D-1주일 수산물 아침식단

도움말&식단 김옥혜(서울시 영양사회 이사)

수능 직전 아침식단 짜는 요령

point 평소 즐겨 먹던 음식을 준비한다
 평소의 컨디션을 유지하는 것이 중요하다. 즐겨 먹던 국에 생선, 달걀, 두부 등 2~3가지 정도의 반찬을 곁들이는 것이 좋다. 달걀과 두부는 질 좋은 단백질이 들어 있고 소화 흡수가 잘되어 수험생의 아침밥상에 올리기 좋다.

point 위에 부담이 적은 음식으로 영양 균형을 맞춘다
 오랜 시험 준비로 체력이 떨어지고 피로감이 심한 때다. 두뇌 활동과 피로 해소를 위해 영양을 고루 섭취할 수 있게 신경 쓴다. 뇌에 필요한 에너지 공급원인 포도당, 보조 영양소인 무기질과 비타민, 그 밖에 단백질과 지방까지 5대 영양소를 균형 있게 섭취하는 것이 가장 좋다. 스트레스 때문에 소화가 잘 안 되므로 위에 부담이 적은 음식을 준비한다.

point 두뇌회전 돕는 식품을 상에 올린다
 등푸른 생선은 오메가-3 지방산인 DHA가 풍부해 기억력과 학습능력을 높인다. 등푸른 생선으로는 고등어, 삼치, 꽂치, 연어 등이 있는데, 수능에 임박해서는 고등어나 꽂치보다 소화가 더 잘되는 삼치나 연어가 좋다. 뇌에 포도당을 공급할 수 있도록 밥을 먹게 하고, 레시틴이 풍부한 두부나 견과류도 반찬으로 올린다. 설탕은 두뇌 활동을 방해하므로 달지 않게 조리한다.

point 기름기 많은 고기나 자극적인 음식을 피한다
 시험이 얼마 안 남았으니 체력 보강을 위해 고기를 먹어야 한다는 생각은 오산이다. 삼겹살이나 갈비, 치킨 등 기름이 많은 고기는 소화가 잘 안 되어 오히려 부담을 준다. 고기보다 생선을 먹는 것이 이롭다. 자극적인 음식도 위에 부담을 줄 수 있으므로 피한다. 튀김보다는 구이나 조림, 찜 등으로 조리하는 것이 좋다.

point 아침밥을 자주 거른 아이에게는 죽을 쑤어준다
 뇌가 활발하게 활동하려면 아침밥을 먹어 에너지를 공급해야 한다. 특히 수능 당일에는 반드시 아침밥을 먹어야 한다. 하지만 평소 아침밥을 자주 걸러 부담스러워하는 아이에게는 소화가 잘되는 죽을 쑤어주는 것이 좋다. 머리를 맑게 하는 깨죽, 기를 돋우는 전복죽 등이 수험생에게 알맞다.

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
밥, 시금치조갯국, 갈치조림, 썩갯두부무침, 김구이, 깍두기, 사과	밥, 굴두부무국, 은대구조림, 쇠고기우영조림, 호박나물, 오이생채, 배	전복죽, 쇠고기연근조림, 썩갯나물, 숙주나물, 물김치, 감	밥, 쇠고기무국, 삼치구이, 연두부양념, 파래전, 김치, 파인애플
			
Friday	Saturday	Sunday	
밥, 생태국, 두부완자전, 잔멸치호두조림, 꼬막양념, 김치, 키위	밥, 콩나물북엇국, 연어데리야키조림, 채소달걀찜, 감자조림, 김치, 굴	브로콜리감자수프, 바게트, 판자구이, 양상추샐러드, 토마토	
			

수험생에게 꼭 필요한 수산물 영양학

감수 김혜영(웅진대학교 식품영양학과 교수)



학습능력 높이는 고등어

대표 등푸른 생선으로 뇌 기능을 좋게 하는 DHA 등 오메가-3 지방산이 풍부해 학습능력을 높인다. 풍부하게 들어 있는 단백질은 위를 튼튼하게 하고, 체력을 길러주며, 비타민 B12는 피를 보충하고 혈액순환을 좋게 하는 작용이 뛰어나다. 붉은 살에는 철분이 풍부하게 들어 있다. 아이가 비린내 때문에 먹기 싫어한다면, 양념할 때 된장을 조금 넣으면 효과를 볼 수 있다. 보관할 때 소금과 식초를 뿌려두면 소화를 촉진한다. 일주일에 두 번 정도 식탁에 올리면 좋다.



필수 아미노산이 많은 게

단백질이 풍부한데 그중에도 리신이나 루신, 이소루신 등의 필수 아미노산이 많아 체력이 약해지기 쉬운 수험생에게 좋다. 지방이 적어 소화가 잘되고, 뼈와 근육을 튼튼하게 한다. 간기능의 회복을 돕는 타우린도 풍부하다. 단 콜레스테롤이 많으므로 지나치게 많이 먹지 않는 것이 좋다. 무엇보다 신선한 것을 골라야 하며, 너무 많이 먹으면 몸이 차가워져 설사나 복통을 일으킬 수 있으니 주의한다.



무기질의 보고 굴

단백질이나 지방은 적은 편이지만 필수 아미노산의 함량이 높아 질이 우수하다. 철, 아연, 칼슘, 인 등 무기질의 보고여서 뼈를 튼튼하게 하고 빈혈 예방에 좋다. 체내 대사기능을 활발하게 하는 비타민 B군과 소화 흡수가 잘되는 에너지원인 글리코겐이 풍부해 피로 해소와 허약체질 개선에 효과가 있다. 항산화 기능이 있는 비타민 A와 E도 풍부하다. 신선도가 가장 중요하기 때문에 제철이 아니면 생으로 먹지 않는 것이 좋다. 레몬즙을 살짝 뿌리면 굴 특유의 냄새를 줄일 수 있다.



타우린이 풍부한 새우

칼슘, 인, 요오드, 철, 아연, 비타민 B군이 많이 들어 있고, 간을 보호하는 타우린도 풍부하다. 특히 새우의 머리와 알은 훌륭한 에너지원이다. 혈액순환을 돕고, 몸을 따뜻하게 하는데, 콜레스테롤이 많으므로 주의한다. 구이나 튀김 외에 파스타, 샐러드 등 다양한 요리에 넣는다. 아이가 알레르기가 있다면 등 쪽에 있는 내장과 알을 먹이지 않는 것이 좋다. 껍질째 먹는 것이 영양 면에서 더 좋으므로 튀김을 할 때는 껍질째 튀긴다.

양질의 단백질 식품 오징어

질 좋은 단백질이 많이 들어 있고, 아연과 비타민 E가 풍부해 항산화 효과가 있다. 말리면 단백질 농도가 올라간다. 불포화지방산이 풍부해 뇌에 좋은 식품으로 알려져 있으나, 콜레스테롤이 많으므로 적당히 먹는다. 볶음, 무침, 튀김, 찌개 등 다양한 조리법으로 변화를 줄 수 있어 유용하다. 껍질째 조리해도 되지만, 콜레스테롤이 걱정된다면 벗기고 조리한다.



피로 해소에 좋은 가자미

단백질이 풍부하고 지방이 적어 맛이 담백하다. 기력을 보충하는 효과가 있어 쉽게 지치거나 피로해지는 수험생에게 좋다. 가자미에 풍부한 비타민 B1은 뇌와 신경에 에너지 공급을 원활하게 하여 뇌를 활성화시키는 효능이 있다. 살아 연해 부드럽고 담백해 잃었던 입맛을 되찾아주기에 좋다. 감자나 우거지, 무 등을 넣고 조리하면 맛과 영양을 보완할 수 있다. 반건조 가자미로 맛의 변화를 주는 것도 좋다.

기억력 향상시키는 콩치

단백질의 함량이 높고, 비타민 B12와 철분이 많이 들어 있어 빈혈 증세가 있는 수험생에게 좋다. 오메가-3 지방산의 일종인 DHA와 EPA가 풍부해 두뇌발달을 돕고 기억력을 높인다. EPA는 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리고 혈액응고를 막아 성인병 예방에도 효과가 있다. 보통 조림이나 구이를 하지만, 살만 발라 다져서 튀기면 아이가 더 잘 먹는다. 손질해 냉동하면 한 달 이상 두 수 있다. 고등어와 번갈아가며 상에 올리면 좋다.



간을 회복시키는 조개

갑축, 철, 인, 비타민 B군이 풍부하고, 양질의 단백질이 닭고기에도 뒤지지 않을 만큼 들어 있다. 간 기능을 돕는 작용이 뛰어나 공부하느라 피로해진 수험생들의 지친 간을 회복시킨다. 철분이 많아 빈혈을 예방할 수 있으나, 나트륨이 많으므로 적당히 먹는다. 미역국이나 된장찌개 등에 넣어도 좋고, 조개 국물로 수프를 끓이거나 살만 발라 죽을 끓이면 좋은 영양식이 된다. 다양하게 조리해 자주 식탁에 올린다.

바다의 닭고기 참치

'바다의 닭고기' 라는 별명이 붙은 참치는 양질의 단백질이 많고, 혈전을 예방하는 EPA가 풍부하다. 다른 생선에 비해 DHA가 많아 한창 머리를 써야 하는 아이들에게 안성맞춤이다. 칼륨과 철, 비타민 B군도 풍부하게 들어 있다. 여름철에 잡히는 참치는 지방이 적어 맛이 담백하고, 겨울에 잡히는 것은 지방이 많고 수분이 적어 횡감으로 좋다. 화나 구이로 먹는 것이 보통이지만, 일본식으로 곁단 살짝 익혀 먹는 것도 색다르다. 통조림은 찌개나 전, 볶음밥 등에 다양하게 넣는다.



마음을 안정시키는 돔미

단백질이 풍부하면서 맛이 담백하고 소화가 잘되어 소화 기능이 약한 수험생에게 좋다. 비타민 B6와 니아신은 신경을 안정시키는 작용이 있어 초조감을 덜어주고, 지방질이 적어 살찌는 것이 걱정인 아이에게 권장한다. 몸을 따뜻하게 하고 기력도 좋게 한다. 조금 비싼 생선이라 상에 자주 올리기는 어렵지만, 가끔 별식으로 준비해 식사 분위기를 바꾸면 아이의 입맛을 돋울 수 있다. 살만 준비해 전을 부치거나 커티릿을 만들어도 좋다.

눈의 피로를 푸는 관자

피로한 시신경을 회복시킬 뿐 아니라 시신경이 약화되면서 동반되는 두통이나 현기증, 어깨 결림에도 효과가 있다. 아미노산과 철분이 많이 들어 있어 빈혈에도 좋다. 단 나트륨이 많으므로 주의한다. 관자는 제철이 따로 없는 편이다. 싱싱한 것을 사서 손질한 뒤 냉동해두면 필요할 때 꺼내 조리하기 편하다. 채소를 함께 넣고 수프를 끓이거나 버터를 두르고 구우면 입맛 살리는 별식이 된다.

체력을 보강하는 장어

기력을 보강하고 피로 해소를 돕는다. 소화기와 호흡기, 눈의 점막을 강화하는 비타민 A가 아주 풍부해 면역력 강화와 야맹증에 좋다. 철분이 많아 빈혈 예방에도 효과가 있으나, 콜레스테롤이 많으므로 너무 많이 먹지 않는다. 무더위로 지치는 7, 8월에 체력보강을 위해 준비한다. 달콤한 데리야키 양념으로 구우면 아이들도 좋아한다. 장어를 삶아 으깨어 만든 장어탕도 영양 보충에 좋다.



변비를 예방하는 다시마

칼로리가 거의 없고 다양한 무기질이 풍부하게 들어 있는 대표 알칼리성 식품이다. 갑축이 풍부해 뼈와 이를 튼튼하게 하며, 갑상선 호르몬의 생성을 도와 체내 신진대사를 활발하게 한다. 풍부한 식이섬유는 변비를 해소한다. 비만을 막고, 성인병을 예방하며, 미용에도 뛰어난 효과가 있다. 나트륨이 많지만 칼륨도 많기 때문에 상해 효과가 있다. 국물을 내서 여러 요리에 쓴다. 씹거나 말아, 조림 등 다양한 조리법으로 상에 자주 올린다.

Part 2

엄마가 만드는 수산물 영양 간식



어느 때보다 건강을 챙겨야 하는 시기인 만큼 아이에게 조금이라도 영양 많은 간식을 챙겨주고 싶은 게 엄마 마음이다. 라면이나 패스트푸드는 이제 그만! 직접 만든 간식으로 공부에 지친 아이에게 엄마의 사랑을 전하자.

이동하면서 먹기 좋은 핑거 푸드

지방이 적고 부드러운 흰 살 생선 튀김 피시스틱



재료(4인분)

동태 살 300g,
감자 1개,
조리용 술 2작은술,
달걀 1개,
빵가루 ½컵,
소금 약간,
식용유 1컵

tip.

동태 살과 감자를 모두 다져 씹는 맛이 부드럽다. 빵가루를 넣으면 동태 살에서 생긴 수분을 흡수해 튀길 때 기름이 튀는 것을 막을 수 있다.

reCipe

- 1 동태 살은 곱게 다치고, 감자는 껍질을 벗겨 강판에 간다.
- 2 동태 살과 감자를 함께 섞은 뒤 조리용 술과 달걀, 빵가루, 소금 등을 넣어 고루 반죽한다.
- 3 반죽한 것을 한 덩어씩 떼어 손가락보다 조금 더 통통하고 길쭉하게 만든다.
- 4 ③을 끓는 기름에 튀긴 뒤 종이타월에 올려 기름을 뺀다.

시간에 쫓기는 수험생이 차 안에서 간편하게 먹기에는 한입에 쏙 들어가는 핑거 푸드만 한 게 없다. 위에 부담을 주지 않으면서 영양을 담은 간식을 준비해 집어먹기 편하게 만든다.

DHA가 학습능력 향상 삼치살땅콩강정꼬치



재료(4인분)

삼치 1마리, 땅콩 ½컵,
양파 ½개, 달걀 1개,
빵가루 ½컵,
조리용 술 2작은술,
생강즙 1작은술,
소금·후춧가루 약간씩,
올리브유 1큰술

조림장

올리브유 1큰술, 진간장 1큰술, 고추장 1작은술, 참기름 1작은술, 다진 마늘 1작은술, 물엿 ½작은술

tip.

생선 살을 믹서나 분쇄기로 갈면 부드럽고, 칼로 굵게 다지면 씹는 맛이 있다. 튀기면 칼로리가 높아지므로 굵듯이 익힌다.

reCipe

- 1 삼치를 조금 큰 것으로 준비해 머리를 잘라내고 등뼈를 중심으로 살만 발라 껍질을 벗긴다.
- 2 삼치 살을 큼직하게 썰어 땅콩, 양파와 함께 분쇄기로 10초 정도 갈거나 칼로 굵게 다진다.
- 3 갈거나 다진 삼치 살에 달걀, 빵가루, 조리용 술, 생강즙, 소금, 후춧가루를 넣어 간을 맞춘 뒤 동그랗게 빚는다.
- 4 달군 팬에 올리브유를 두르고 삼치 살을 돌돌 굴러가며 애벌로 익힌다.
- 5 조림장 재료를 팬에 담아 한소끔 끓이다가 삼치 살을 넣어 윤기 나게 조리 뒤 꼬치에 꿰는다.

성장을 돕는 고칼슘 간식 **뱅어포떡말이구이**



재료(4인분)
 뱅어포 2장,
 가래떡(또는
 떡볶이용 떡) 200g
조림장
 간장 1큰술,
 물엿 ½큰술,
 조리용 술 2작은술,
 참기름 1작은술,
 토마토케첩 1작은술

tip.

뱅어포는 성장기 청소년에게 좋은 고칼슘 식품이다. 쫄깃한 가래떡을 말아 굵거나 조리면 맛은 물론 먹기도 편해 간식으로 그만이다.

recipe

- 1 뱅어포를 3cm 폭으로 자른다.
- 2 떡은 말랑한 것으로 준비해 길게 4등분한다. 말랑하지 않으면 끓는 물에 살짝 데친다.
- 3 뱅어포에 떡을 올리고 돌돌 말아 작은 꼬치로 가장자리를 꿰뚫는다.
- 4 조림장 재료를 넓은 팬에 담아 한소끔 끓인 뒤, 뱅어포로 만 떡을 넣고 양념이 고루 배게 조려 꼬치를 뺀다.

단백질과 무기질이 풍부 **날치알주먹밥**



재료(4인분)
 밥 4공기,
 날치알 100g,
 피클 50g,
 마요네즈 2큰술,
 참기름 1큰술,
 구운 김 1장

tip.

날치알이 툭툭 터지는 맛이 좋다. 날치알과 피클, 마요네즈를 섞으면 물기가 생기므로 손질할 때 물기를 충분히 빼는 것이 포인트다.

recipe

- 1 따뜻한 밥에 참기름을 넣고 고루 비벼 주먹밥 양만큼 떼어놓는다.
- 2 날치 알을 체에 받치고 흐르는 물에 씻어 짠맛을 덜고 물기를 뺀다.
- 3 피클을 곱게 다져 물기를 짰다.
- 4 날치알에 피클과 마요네즈를 넣어 섞는다.
- 5 떼어놓은 밥 안에 날치알 소를 넣고 뭉친 뒤, 구운 김을 2cm 폭으로 잘라 두른다.

뇌 활동 원활해지고 뼈가 튼튼 **멸치누룽지**



재료(4인분)
 밥 3공기,
 볶은 멸치 ½컵,
 참기름 1작은술,
 통깨 1큰술

tip.

너무 딱딱하면 먹기 불편하므로 눅눅하지 않을 정도로만 굽는다. 만든 누룽지는 밀폐용기에 담아 실온에 보관한다. 너무 오래 두지 않는 것이 좋다.

recipe

- 1 밥에 볶은 멸치를 넣고 참기름과 통깨를 넣어 고루 섞는다.
- 2 달군 팬에 멸치를 섞은 밥을 얇게 펴서 약한 불로 은근히 굽는다.
- 3 한 면이 익으면 뒤집어 다른 면도 살짝 더 굽는다.

혈액순환 돕고 몸을 따뜻하게 **모닝롤새우버거**



재료(4인분)
 모닝롤 4개,
 중하 100g,
 슬라이스 치즈 4장,
 양상추 4장, 토마토 1개,
 오이 ½개, 양파 ½개,
 마요네즈 2큰술,
 토마토케첩·머스터드
 소스 약간씩,
 소금·후춧가루
 약간씩, 올리브유
 2작은술

tip.

샌드위치를 만들 때는 속 재료의 손질이 중요하다. 모두 종이타월로 물기를 충분히 빼서 넣어야 물이 생기지 않는다.

recipe

- 1 모닝롤에 옆으로 칼집을 넣고 마요네즈를 조금씩 펴 바른다.
- 2 달군 팬에 올리브유를 두르고 손질한 새우(중하)를 넣어 충분히 익힌다. 소금과 후춧가루로 간한다.
- 3 양상추는 씻어 물기를 닦고, 토마토와 양파는 둥글게 썬다. 오이는 얇게 저며 썬다.
- 4 모닝롤 사이에 양상추를 깔고 준비한 재료를 차곡차곡 채운 뒤 토마토케첩과 머스터드소스를 적당히 뿌린다.

출출함 달래고 졸음 막는 건강 밤참

허기를 달래면서 먹고 나서 졸리지 않으려면 저칼로리 수산물에, 졸음을 쫓는 섬유질과 미네랄이 풍부한 채소를 더한 밤참이 좋다. 탄수화물의 양을 줄이고 기름에 튀긴 음식도 피한다.

졸음을 예방하는 섬유질이 풍부 오징어김치전



재료(4인분)

오징어 2마리,
배추김치 ½포기,
청·홍고추 ½개씩,
새송이 ½개,
양파 ½개,
밀가루 ½컵,
달걀 2개,
물 1컵,
식용유 적당량

tip.

전을 부칠 때 밀가루의 양을 줄이고 달걀의 양을 늘려 탄수화물 섭취를 줄여야 졸음을 피할 수 있다. 밤참은 찌지 않아야 하므로 김치를 씻어서 넣는다.

reCipe

- 1 오징어는 껍질을 벗기고 너무 굵지 않게 다진다.
- 2 배추김치를 흐르는 물에 씻어 물기를 짰 뒤 곱게 다진다. 고추는 송송 썰고 새송이는 굵직하게 다지고 양파는 채 썬다.
- 3 넓은 그릇에 오징어와 김치, 버섯, 채소를 담고 밀가루와 달걀, 물을 넣어 밀가루 덩어리가 남지 않도록 고루 섞는다.
- 4 달군 팬에 식용유를 두르고 반죽을 덜어 먹기 좋은 크기로 부친다.

소화가 잘되는 영양식 새우달걀찜



재료(4인분)

새우 살 50g,
달걀 4개,
시금치 3뿌리,
조리용 술 1작은술,
소금 약간,
멸치다시마 국물 5큰술

tip.

밤참을 지나치게 많이 먹으면 졸음이 올 수 있다. 1인용 그릇에 먹어 만큼만 담아 짜면 과식을 막을 수 있다.

reCipe

- 1 달걀을 깨뜨려 알끈을 떼어낸 뒤 곱게 푼다.
- 2 새우 살을 연한 소금물에 헹궈 물기를 뺀 뒤 서너 조각으로 썬다.
- 3 시금치는 살짝 데쳐 찬물에 헹궈 물기를 뺀 뒤 잘게 썬다.
- 4 달걀에 새우 살과 시금치, 조리용 술, 소금, 국물을 넣고 가볍게 저어 1인용 그릇에 나눠 담는다. 한 김 오른 찜통에 넣어 12~15분간 찜는다.

피곤함을 쫓는 데 효과적인 주꾸미인삼샐러드



재료(4인분)
주꾸미 4마리,
인삼 2뿌리,
어린잎 채소 50g
소스
사과 ½개,
양파 ½개,
설탕 1작은술,
식초 1작은술,
올리브유 1작은술,
소금 약간

tip.

칼로리가 적은 주꾸미에 졸음을 쫓는 미네랄이 풍부한 어린 잎 채소를 더해 맛과 영양의 균형을 맞췄다. 악리 작용이 뛰어난 인삼은 스트레스와 피로 해소에 좋다.

recipe

- 1 주꾸미를 손질해 끓는 물에 데친 뒤 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 2 인삼은 깨끗하게 씻어 어슷하게 저며 썰고, 어린잎 채소는 살살 흔들어서 씻어 물기를 뺀다.
- 3 소스 재료를 믹서에 넣어 5초 정도 곱게 간다.
- 4 접시에 주꾸미과 인삼, 어린잎 채소를 담고 소스를 뿌린다.

체력 키우는 저칼로리 밤참 게살브로콜리두부무침



재료(4인분)
꽃게 2마리,
브로콜리 100g,
두부 ½모,
머스터드소스 1큰술,
물엿 ½큰술,
소금 약간

tip.

게를 삶기 전에 다리에 가위집을 어슷하게 넣으면 살을 발라내기 쉽다. 몸통의 살도 잘 발라 넣는데, 진한 맛이 나므로 담백한 맛을 원할 때는 다리 살만 쓴다.

recipe

- 1 꽃게는 큼직하고 살이 딱 찬 것으로 준비해 푹 삶아 살만 바른다.
- 2 브로콜리를 작은 송이로 잘라 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹구어 물기를 뺀다.
- 3 두부를 체에 담아 손으로 눌러 물기를 빼면서 곱게 으갠다.
- 4 넓은 그릇에 꽃게 살과 브로콜리, 두부를 담고 머스터드소스와 물엿, 소금을 넣어 가볍게 버무린다.

비타민 B₁이 뇌를 활성화 **가자미국물양송이수프****재료(4인분)**

가자미 ½마리,
양송이 5개,
감자 1개,
실파 ½뿌리,
우유 1컵,
생크림 ½컵,
소금·후춧가루
약간씩, 물 4컵

tip.

공부하다 지칠 때
속을 달래는 좋은
음식 중 하나가
수프다. 가자미 삶은
국물에 우유와
생크림을 넣어 만든
수프는 맛이
진하면서 부드러운
반찬으로 좋다.

recipe

- 1 가자미는 비늘을 벗기고 손질해 냄비에 담고 물을 부어 팔팔 끓인다.
- 2 가자미를 건져 빼를 추리고 살을 으갠 뒤 체로 걸러 국물을 받는다.
- 3 양송이와 감자는 도톰하게 썰고, 실파는 송송 썬다.
- 4 깊은 팬에 가자미 국물을 3컵 정도 붓고 감자와 우유를 넣어 감자가 부서질 정도로 끓이다가 양송이와 생크림을 넣고 주걱으로 저어가며 약한 불에서 걸쭉하게 끓인다.
- 5 소금과 후춧가루로 간을 맞추고, 실파를 넣어 색을 더한다.

미네랄이 풍부한 저탄수화물 국수 **굴메밀국수****재료(4인분)**

마른 메밀국수 400g,
굴 150g,
배춧잎 3장,
표고버섯 1개,
대파 ½뿌리,
국간장 1큰술,
다진 마늘 1작은술,
소금·후춧가루
약간씩,
멸치다시마 국물 5컵

tip.

졸음을 쫓는
미네랄이 풍부한
굴로 만든 반찬이다.
밀가루 국수보다
탄수화물 함량이
적은 메밀국수를
쓰고, 채소를 넣어
맛과 영양을 더했다.

recipe

- 1 굴을 체에 받쳐 살살 흔들어 씻어 물기를 뺀다.
- 2 배춧잎은 어슷하게 저며 썰고, 표고버섯은 도톰하게 저며 썬다. 대파도 비슷한 크기로 썬다.
- 3 끓는 물에 메밀국수를 쫄깃하게 삶아 찬물에 헹궈 물기를 뺀다.
- 4 냄비에 국물을 붓고 굴과 배춧잎, 버섯을 넣어 끓이다가 삶은 국수를 넣고 국간장과 다진 마늘, 소금, 후춧가루로 간한 다음 열린 불에서 내린다.

수험생 건강관리 포인트

김수 김재영(물과나무 한의원 원장)



눈이 피로하고 시력이 떨어질 때

수험생의 눈은 책, 컴퓨터 등으로 끊임없이 시달려 쉽게 피로하고 시력이 떨어지기 쉽다. 칠판의 글씨가 흐릿하게 보이거나 흰자위에 빨간 핏줄이 서리기도 하며, 눈이 빠근하거나 눈꺼풀이 떨리기도 한다. 시력 저하를 막는 데 가장 좋은 영양소는 안토시아닌이다. 블루베리, 포도, 가지 등 보라색을 띠는 과일이나 채소에 많이 들어 있다. 타우린이 풍부한 주꾸미와 굴 등도 시력 회복을 돕는다. 눈꺼풀이 떨리는 것은 아연과 마그네슘이 부족해서 오는 경우가 많으므로 굴, 해조류 등 무기질이 풍부한 식품을 먹으면 효과를 볼 수 있다. 책을 보는 중간 중간 먼 곳을 보거나 눈을 감고 손가락으로 눈동자 주위의 뼈를 지그시 눌러 마사지하면 훨씬 맑아지는 느낌을 받을 수 있다. 증상이 지속되면 안과를 찾는 것이 좋다.

허리와 어깨가 아플 때

허리와 어깨 통증은 수험생을 괴롭히는 대표 질병이다. 척추가 한쪽으로 많이 휘어져 있는 척추측만증도 수험생을 힘들게 하는 병 중 하나다. 평소 의자에 앉을 때 엉덩이와 등을 등받이에 깊숙이 대고 앉는 습관을 기르고 책상 높이를 아이의 키에 맞게 조절하는 것이 좋다. 쉬는 시간에는 온몸을 활짝 펴는 가벼운 스트레칭을 하게 한다. 통증이 심하고 자고 나도 온몸이 빠근하면 전문의의 진단과 치료를 받는 것이 좋다. 증세가 심할 경우 척추가 내장을 압박하기도 해 더 큰 질병을 부를 수 있다.

비염이 있을 때

수험생은 평소 머리를 숙이고 있는 시간이 많고 엎드려 자기도 해 비염으로 고생하는 일이 많다. 비염에 걸리면 코가 막혀 호흡을 잘 할 수 없게 되고, 뇌에 산소를 제대로 공급하지 못해 집중력과 암기력이 떨어진다. 숙면을 취하지 못해 수업을 맑은 정신으로 받지 못하고, 졸음이 오기도 한다. 고등어에 풍부한 오메가-3 지방산과 굴에 풍부한 아연은 면역력을 강화해 비염을 예방한다. 비타민 C도 면역력 강화에 좋으므로 채소와 과일을 많이 먹인다. 엎드려 자는 버릇을 고치고, 발과 다리를 따뜻하게 하는 것도 도움이 된다. 집 안에 식물을 키우면 공기정화, 습도조절 등의 효과가 있다.



화를 잘 내고 머리가 아플 때

유난히 화를 잘 내고 편두통을 호소하는 일이 잦아졌다면 철분 부족을 의심할 수 있다. 철분은 헤모글로빈을 만들어 산소를 우리 몸에 골고루 전달하는 역할을 하기 때문에 이 영양소가 부족하면 두통이 생긴다. 평소 조개류나 굴, 간 등 철분이 많이 든 식품을 규칙적으로 먹으면 좋다. 생선과 콩, 시금치 등의 녹색채소를 많이 먹고, 흰쌀밥보다 현미 섞은 밥을 상에 올린다. 여기에 말린 과일이나 고구마 등을 간식으로 먹으면 아이의 혈액이 좋아지는 것은 물론 뇌의 영양 공급도 좋아진다. 햇빛을 자주 쬐는 것도 도움이 된다.

손발이 차고 저릴 때

오랫동안 꼼짝 않고 책상 앞에 앉아 있는 생활, 딱 달라붙는 옷차림 등은 혈액순환 장애를 부르고, 혈액순환이 잘 이루어지지 않으면 수족냉증이나 손발저림 등이 올 수 있다. 공부하면서 중간 중간 일어나 스트레칭을 하는 것이 좋다. 따뜻한 생각차를 마시면 효과를 볼 수 있다. 생각차는 신진대사를 원활하게 해 혈액순환을 돕는다. 무기질이 풍부한 다시마도 신진대사를 촉진해 혈액순환을 좋게 한다. 낙지와 은행, 콩, 양파, 메밀 등도 혈액순환에 좋은 식품으로 알려져 있다.

가슴이 답답하고 잠 못 잘 때

우울증이나 분노, 이로 인한 두근거림, 수면장애 등은 대부분의 수험생이 겪는 심리적인 갈등이다. 하루에 10분이라도 아이와 대화하는 시간을 갖는 것이 좋다. 우울한 기분을 없애려면 등푸른 생선을 많이 먹는 게 좋다. 등푸른 생선에 풍부한 오메가-3 지방산은 기분을 조절하는 물질인 세로토닌의 수준을 유지시키고, 스트레스 호르몬인 코르티솔과 아드레날린의 생산을 억제해 정서를 안정시킨다. 비타민 C도 우울증과 두근거림, 수면장애 등을 예방한다. 비타민 C는 감염에 대한 저항성을 높여 다양한 바이러스와 스트레스에 대한 방어 작용을 한다. 브로콜리, 시금치 등의 녹색채소와 과일을 많이 먹게 한다.





살이 찌할 때

외모에 한창 민감한 시기이기 때문에 살이 찌면 자신감을 잃게 되고 학습능력이 떨어진다. 식사량을 줄이더라도 그 시기에 필요한 영양소는 빠지지 않도록 챙겨준다. 다시마나 미역, 곤약, 두부 등을 다양하게 조리한 영양 다이어트식을 준비해주면 좋다. 과일도 혈당지수가 낮은 딸기나 배, 귤 등은 좋지만 바나나, 파인애플처럼 혈당지수가 높은 과일은 피한다. 요가용 매트나 폭신한 이불 위에서 할 수 있는 운동을 하루 10분 정도씩 하게 하는 것도 좋다. 혼자서는 운동을 잘 안 하게 되므로 어머니나 아버지가 함께하는 것도 방법이다.

배가 아플 때

신경이 예민한 아이들은 복통을 자주 호소한다. 스트레스로 오는 복통은 마음을 안정시키면 누그러지지만, 하루하루 치열하게 시간을 보내는 수험생에게는 쉬운 일이 아니다. 일단 어디가 아픈지 정확히 체크하는 것이 중요하다. 배 전체가 아프면 급성 복막염이나 과민성 대장증후군, 장염일 수 있고, 명치가 아프면 급·만성 위염이나 위궤양, 심이장장궤양일 수 있다. 또 양 옆구리가 아프면 신우염, 오줌에 피가 섞여 나오면 요로결석, 명치에서 배 전체로 퍼져 오른쪽 아랫배로 이어지는 통증은 맹장염, 왼쪽 아랫배가 아프면서 열이 심하고 설사 증세가 있으면 급성 장염일 가능성이 있다. 꼼꼼히 살펴 전문의의 진단을 받는 것이 좋다.

여드름이 심할 때

여드름은 청소년기에 흔히 나타나는 질병이지만, 아이에게 스트레스가 되어 공부부를 방해할 수 있다. 심하면 피부과에서 처방을 받아 정신적으로 안정을 갖게 하는 것이 좋다. 채소나 콩, 과일, 해조류 등의 식품은 여드름의 예방과 치료에 효과적이다. 흰쌀밥이나 밀가루 식품, 설탕이 많이 들어 있는 음식을 피하고, 피자나 핫도그, 양념이 듬뿍 배 과자도 먹지 않는 것이 좋다. 또한 손을 자주 씻고 얼굴을 습관적으로 만지지 않게 한다. 자칫 손으로 잘못 짜면 상처가 남거나 잡티로 얼룩진 피부가 될 수 있으므로 주의한다.



설사나 변비가 있을 때

아이가 설사를 하면 몸을 따뜻하게 하고 생강을 달여 차로 마시게 하면 좋다. 매실 엑기스를 물에 타서 먹어도 효과를 볼 수 있다. 설사가 심하면 금식을 하고 따뜻한 물이나 보리차를 자주 마시게 한다. 변비도 수험생을 괴롭히는 증상 중 하나다. 목이버섯 달인 물을 먹이면 좋다. 섬유소가 많은 배추나 고구마, 해조류 등도 변비의 예방과 치료에 도움이 된다. 며칠 동안 화장실에 가지 못했다면 아이를 눕게 하고 손바닥으로 아랫배를 마사지해 준다. 심할 경우에는 약사나 의사와 상의해 관장약을 사용한다. 일시적인 설사나 변비는 규칙적인 생활을 하고 올바른 식습관을 지키면 대부분 완쾌된다. 하지만 반복되는 설사·변비는 습관성이 되거나 악화될 수 있으므로 주의한다.

소화가 안 될 때

수험생에게 많이 나타나는 증상 중 하나가 소화가 안 되고 속이 더부룩한 증상이다. 소화불량은 위염이나 위궤양 등 병적인 문제 때문일 수도 있지만, 수험생은 스트레스가 원인인 경우가 많다. 오랫동안 의자에 앉아 있고, 불규칙한 식사와 스트레스로 인해 기능 장애가 오는 것이다. 소화가 잘 안 될 때는 소식을 하고 되도록 한식을 먹는 것이 좋다. 패스트푸드나 인스턴트식품은 피한다. 배꼽과 명치 사이를 3~5분간 누르거나 오른손 위에 왼손을 포개어 배를 화살표 방향으로 문지르면 도움이 된다.

입 냄새가 심할 때

입 냄새는 여러 가지 원인이 있지만, 수험생의 경우 스트레스가 많고 위가 약해져 생기는 일이 많다. 불규칙한 식사와 밤참, 장운동이 원활하지 못한 것도 원인이 되며, 축농증이나 비염, 위장병 때문일 수도 있다. 입 냄새를 없애는 데는 김이 효과적이다. 김의 황산화 성분이 입 냄새 원인 성분의 분해를 돕고, 식이섬유는 치아에 붙은 찌꺼기를 씻어낸다. 방향성 정유 성분이 입 냄새를 약화시키는 깻잎, 플라보노이드 성분이 치아 세균의 번식을 억제하는 녹차도 도움이 된다. 입이 마르지 않도록 물을 자주 마시고, 무엇보다 음식을 먹고 나서 이를 잘 닦는 습관이 중요하다.





Part 3

푸짐한 수산물 주말 별식

아무리 시간에 쫓기는
수험생이라도 주말
저녁만큼은 여유 있는
식사를 하게 하자.
갓 조리한 푸짐한 음식을
가족과 함께 즐기는
시간은 영양 보충은 물론
휴식을 주기도 한다.
집중력이 떨어지는 주말,
정성 어린 별미가
아이에게 힘이 된다.

몸에 좋은 영양이 가득 **해물샤브샤브**

재료(4인분)

낙지 2마리, 대하 6마리,
전복 4개, 모시조개 200g,
배춧잎 10장,
시금치 10뿌리,
새송이 2개, 대파 1뿌리,
멸치다시마 국물 8컵

간장소스

간장 3큰술, 레몬즙 1큰술,
마늘즙 ½큰술
깨소스
통깨 5큰술, 생수 2큰술,
된장 ½큰술,
참기름 1작은술, 소금 약간

recipe

- 1 낙지를 싱싱한 것으로 준비해 깨끗하게 손질한 뒤 먹기 좋게 썬다.
- 2 대하는 꼬리의 물주머니를 떼어 껍질째 준비하고 전복은 내장을 떼고 살만 준비해 서너 조각으로 썬다. 모시조개는 해감을 토하게 한 뒤 깨끗이 비벼 씻어 물기를 뺀다.
- 3 배춧잎은 어슷하게 썰고, 시금치는 뿌리를 자르고 한 앞씩 뜯어놓는다. 새송이는 큼직하게 저며 썬다. 대파는 반으로 썬다.
- 4 냄비에 멸치다시마 국물을 6컵 정도 붓고 대파를 넣어 팔팔 끓인다. 남은 국물은 끓이면서 보충할 수 있도록 준비한다.
- 5 준비한 소스 재료를 고루 섞어 두 가지 소스를 만든다. 통깨는 작은 분말기에 넣고 곱게 갈면 더 좋다.
- 6 넓은 그릇에 준비한 해물과 채소를 담고 소스를 곁들인다.

plus⁺

헛개나무를 넣으면 피로 회복 효과

멸치다시마 국물에 헛개나무를 함께 넣고 끓이면 맛과 영양을 높일 수 있다. 헛개나무는 지친 간을 달래는 식품으로 피로 해소에 효과가 있다. 공부에 지친 수험생의 피로를 풀고, 빈혈 증세를 느끼는 수험생에게도 좋다. 전통시장이나 인터넷 쇼핑몰에서 살 수 있다.



기를 북돋우는 보양식 전복초설탕

재료(4인분)

전복 8마리, 중하 8마리,
오이 2개, 양파 1개,
소금 약간,
올리브유 ½ 큰술

жат 국물

жат ½컵, 마늘 1쪽,
배 ½개, 설탕 ½큰술,
소금 약간,
멸치다시마 국물 3컵,

recipe

- 1 전복은 싱싱한 것으로 준비해 내장을 뺀 뒤 살만 바른다. 끓는 물에 소금을 약간 넣고 데쳐 도톰하게 저민다.
- 2 중하는 머리를 떼고 껍질을 벗겨 끓는 물에 살짝 데친 뒤 반으로 저민다.
- 3 오이는 소금으로 문질러 씻고 어긋하게 저며 썬다. 소금을 약간 넣어 간한 뒤 물기를 짰다.
- 4 달군 팬에 올리브유를 두르고 데친 전복과 중하를 넣어 살짝 볶아 식힌다. 그 팬에 오이와 양파를 넣어 살짝 볶다가 소금으로 간한 뒤 식힌다.
- 5 자т 국물 재료를 모두 믹서에 담고 곱게 갈아 냉장고에 넣어 차게 식힌다.
- 6 전복과 중하, 오이, 양파를 그릇에 담고 차게 식힌 자т 국물을 붓는다.

plus+

다양한 깨로 맛과 영양을 업그레이드

жат 국물을 만들 때 참깨나 검은깨, 들깨를 넣으면 고소한 맛을 더할 수 있다. 참깨는 비타민 E가 풍부해 빈혈에 좋고 검은깨와 들깨는 두뇌 발달을 돕는다. 들깨는 향이 진해 자칫 전복이나 새우의 맛을 가릴 수 있으므로 1큰술을 넘지 않게 넣는다.



뼈와 근육을 튼튼하게 꽃게볶음

재료(4인분)

꽃게 3마리, 브로콜리 150g,
청·홍고추 2개씩,
적양배춧잎 4장,
조리용 술 1큰술,
밀가루 2큰술,
녹말가루 4큰술, 식용유 2컵

볶음양념

마른 고추 1개, 간장 2큰술,
물엿 2작은술,
고추장 ½큰술,
다진 마늘 ½큰술,
참기름 1작은술,
소금·후춧가루 약간씩

recipe

- 1 꽃게는 다리의 뾰족한 끝부분을 잘라내고 등딱지를 떼
뒤 먹기 좋은 크기로 토막 낸다.
- 2 브로콜리는 작은 송이로 잘라 끓는 물에 데치고, 고추는
어슷하게 저며 썬다. 적양배춧잎은 네모지게 썬다.
- 3 손질한 꽃게에 조리용 술을 뿌려 비린내를 없앤 뒤
밀가루와 녹말가루를 뿌리고 고루 버무려 가볍게 옷을
입힌다.
- 4 끓는 기름에 꽃게를 바삭하게 튀겨 기름을 뺀다.
- 5 볶음양념에 들어갈 마른 고추를 굵직하게 잘라 다른
재료와 함께 속이 깊은 팬에 넣고 달달 볶다가 튀긴
게를 넣어 고루 볶는다.
- 6 불에서 내리기 전에 채소를 넣어 가볍게 버무린다.



plus⁺ 중국식으로 즐기려면 두반장을

꽃게튀김은 비싼 암게 대신 수계를 써도 맛있다.
튀김을 할 때는 속이 깊은 팬을 써야 짧은 시간에 속까지
충분히 익힐 수 있다. 양념에 두반장을 넣으면 중국식으로
즐길 수 있다. 두반장은 짜기 때문에 양을 조절하는 데
신경 쓰고, 설탕이나 물엿을 더해 입맛에 맞춘다.





타우린이 풍부한 영양식 해물커리

재료(4인분)

낙지 1마리, 홍합 100g,
모시조개 100g,
당근 1개, 양송이 3개,
커리가루 5큰술,
올리브유 1큰술,
멸치다시마 국물 5컵,
밥 4공기

recipe

- 1 낙지는 손질해 큼직하게 썰고, 홍합과 모시조개는 깨끗하게 손질한다. 모시조개는 소금물에 담가 해감을 뺀다.
- 2 당근과 양송이를 큼직하게 썬다.
- 3 달군 팬에 올리브유를 두르고 낙지와 홍합, 모시조개를 넣어 볶다가 멸치다시마 국물을 넣어 끓인다.
- 4 조개가 입을 벌리면 당근과 양송이를 넣고 커리가루를 넣어 덩어리지지 않게 잘 섞어가며 끓인다.
- 5 밥을 담고 해물커리를 곁들인다.

plus+

외국 커리를 섞으면 이국적인 맛

요즘은 다양한 맛의 커리가 나와 있다. 고향으로 된 일본 커리, 매운 맛의 향신료를 더한 인도 커리와 동남아 커리 페이스트 등이 있는데, 국내 시판 커리가루와 섞어서 조리하면 이국적인 맛을 낼 수 있다. 커리는 해물, 고기 외에 감자, 당근, 가지, 호박 등의 채소와도 잘 어울린다. 채소를 넉넉히 넣으면 영양소를 고루 챙길 수 있다.



뇌신경을 안정시켜 머리를 맑게 **우럭조림**

재료(4인분)

우럭 2마리, 실파 5뿌리,
표고버섯 2개, 생강 3톨,
소금 약간

조림양념

간장 2큰술,
조리용 술 1큰술,
다진 마늘 1작은술,
물엿 1작은술,
참기름 1작은술,
소금·후춧가루 약간씩,
물 1컵

recipe

- 1 우럭은 살이 도통한 것으로 준비해 비늘을 긁어내고 배에 칼집을 넣어 내장을 뺀다. 깨끗이 씻어 물기를 뺀 뒤 소금을 살짝 뿌린다.
- 2 실파를 5cm 길이로 썰어 내장을 뺀 우럭의 배에 채운 뒤, 소가 빠지지 않도록 실로 가볍게 묶는다.
- 3 표고버섯은 기둥을 잘라 큼직하게 썰고, 생강은 어슷하게 저민다.
- 4 넓은 팬에 조림양념 재료를 담고 한소끔 끓인 뒤 우럭과 버섯, 생강을 넣어 센 불에서 조리다가 약한 불로 줄여 은근히 조리한다. 중간 중간 국물을 끼얹어 간이 고루 배게 한다.

plus+

비린 맛을 없애려면 청양고추를

우럭은 감칠맛이 나고 살이 부드러우면서 쫄깃해 누구나 좋아하는 생선이다. 흰살 생선이라 비린 맛이 진하지 않지만, 양념의 비율이 잘 맞지 않으면 비릿한 맛이 날 수 있다. 이때 청양고추를 송송 썰어 넣으면 칼칼한 맛이 더해져 한결 맛있는데, 매운맛을 싫어하는 아이라면 한 개를 넘지 않는 것이 좋다. 양념이 한소끔 끓으면 고추를 건져내도 된다.





단백질이 많은 이색 메뉴 꼬막탕수육

재료(4인분)

꼬막 400g, 청경채 2포기,
노란 파프리카 1개,
표고버섯 1개, 실파 3뿌리,
조리용 술 1큰술,
녹말가루 4큰술,
빵가루 3큰술, 달걀 1개,
소금 약간, 식용유 2컵

소스

녹말물 2큰술, 간장 1큰술,
설탕·식초 1큰술씩,
참기름 1작은술, 소금 약간,
멸치다시마 국물 2컵

recipe

- 1 꼬막은 비벼 씻어 껍데기에 묻어 있는 흙을 말끔히 없앤 뒤 물을 자작하게 부어 조개가 입을 벌릴 때까지 삶는다.
- 2 삶은 꼬막을 살만 발라 다시 한 번 생수에 재빨리 헹궈 물기를 뺀다.
- 3 파프리카는 어슷하게 저미고, 청경채는 한 잎씩 뜯어 어슷하게 썬다. 표고버섯은 기둥을 자르고 얇게 저며 썰고, 실파는 송송 썬다.
- 4 삶은 꼬막 살을 그릇에 담고 조리용 술을 뿌린 뒤 녹말가루와 빵가루, 달걀, 실파, 소금을 넣어 고루 섞는다. 끓는 기름에 바삭하게 튀겨 기름을 뺀다.
- 5 녹말물과 멸치다시마 국물을 뺀 나머지 소스 재료를 팬에 넣고 보글보글 끓이다가 채소를 넣어 가볍게 버무린다. 여기에 멸치다시마 국물을 넣고 끓인 뒤 맨 마지막에 녹말물을 넣어 걸쭉하게 만든다.
- 6 그릇에 튀긴 꼬막 살을 담고 먹기 전에 소스를 끼얹는다.



plus+

빵가루로 튀김을 더 바삭하게

튀김을 할 때 밀가루, 달걀, 빵가루의 순서로 옷을 입히려면 번거롭다. 재료를 한꺼번에 넣고 버무려 튀기면 바삭할 뿐 아니라 튀김옷이 잘 벗겨지지 않는다. 튀김옷에 빵가루를 넣으면 재료의 수분을 모두 흡수하고 빵가루의 바삭하고 고소한 맛이 더해져 한층 맛있는 튀김이 된다.

눈의 피로 풀고 빈혈 예방 관자새우볶음우동

재료(4인분)

우동 면 4인분, 관자 2개,
중하 8마리,
모시조개 100g,
새송이 1개, 표고버섯 1개,
당근 1개, 실파 3뿌리,
녹말물 2큰술,
올리브유 1큰술

볶음양념

간장 2작은술,
굴소스 2작은술,
다진 마늘 1/2작은술,
조리용 술 1작은술,
소금 · 후춧가루 약간씩

recipe

- 1 관자는 내장을 뺀 뒤 도통하게 저미고, 중하는 껍데기를 벗기고 살만 준비한다. 모시조개는 해감을 뺀다.
- 2 새송이와 표고버섯은 비슷한 크기로 저며 썰고 당근은 길쭉하고 네모지게 저민다. 실파는 2cm 길이로 자른다.
- 3 끓는 물에 우동 면을 넣어 졸깃하게 삶아 건진다. 우동 삶은 물은 한 컵 정도 따로 받아놓는다.
- 4 넓은 팬에 올리브유를 두르고 손질한 해물을 넣어 볶다가, 익기 시작하면 버섯과 채소를 넣고 볶음양념을 모두 넣어 달달 볶는다.
- 5 해물과 채소가 어우러지면 삶은 우동을 넣어 섞은 뒤 우동 삶은 물을 붓고 살짝 더 끓이다가 녹말물을 넣어 걸쭉해지도록 볶는다.

plus+

음식의 맛을 유지시키는 녹말물

국수를 해물과 함께 볶으면 외식 메뉴처럼 푸짐하게 즐길 수 있다. 이때 센 불로 모든 재료를 재빨리 익혀 늘여지거나 질겨지지 않게 하고, 마지막에 녹말물을 넣는 것을 잊지 않는다. 녹말물을 넣으면 음식에 윤기를 더하고 식는 것을 막아 맛을 오랫동안 유지할 수 있다.



비타민과 무기질이 풍부 **해물떡피자****재료(4인분)**

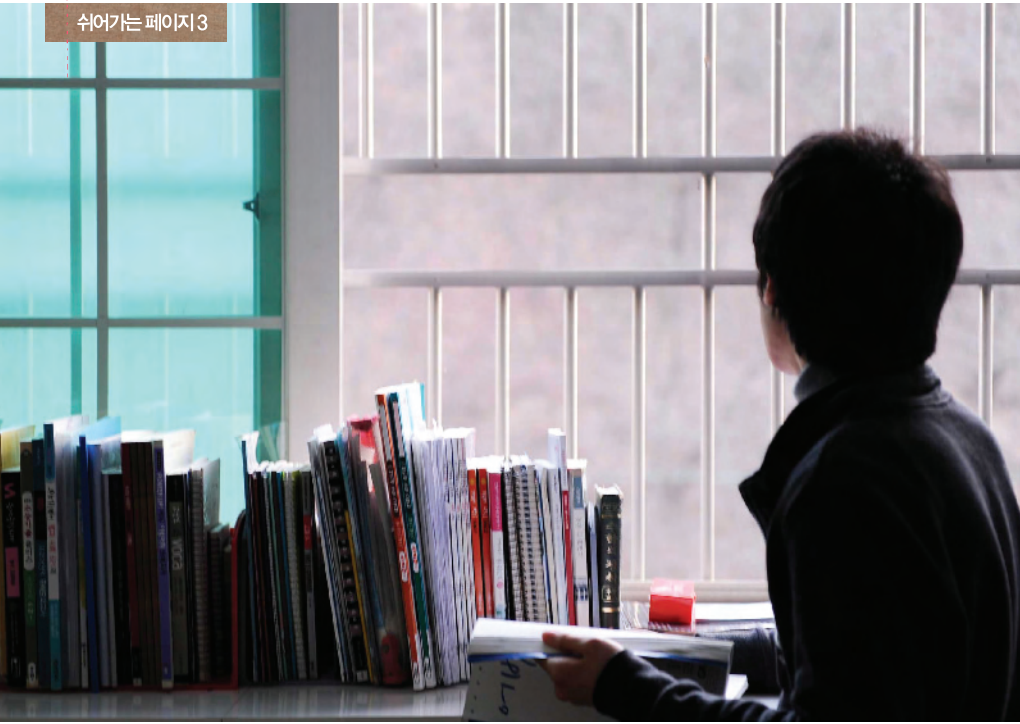
떡국용 떡 200g,
오징어 1마리, 중하 10마리,
새송이 1개,
노란 파프리카 ½개,
빨간 미니파프리카 2개,
브로콜리 100g,
토마토소스 1컵,
소금·후춧가루 약간씩,
올리브유 1큰술,
모차렐라 치즈 80g,
파르메산 치즈가루 5큰술

recipe

- 1 떡은 끓는 물에 살짝 데쳐 건져 물기를 뺀 뒤 내열 접시에 촘촘하게 펼쳐 담는다.
- 2 오징어는 껍질을 벗겨 적당한 길이로 썰고, 중하는 손질해 살만 준비한다.
- 3 새송이는 저미고, 파프리카는 동그렇게 썬다. 브로콜리는 작은 송이로 잘라 끓는 물에 데친 뒤 찬물에 행군다.
- 4 달군 팬에 올리브유를 두르고 해물을 넣어 볶다가 버섯과 채소를 넣고 토마토소스와 소금, 후춧가루를 넣어 맛을 낸다.
- 5 떡 위에 볶은 해물과 채소를 얹고 모차렐라 치즈를 올려 190°C로 예열한 오븐에서 20분 정도 굽는다.
- 6 먹기 직전에 파르메산 치즈가루를 뿌린다.

**plus+**
떡이나 식빵을 피자 도로

집에서 아이들에게 피자를 만들어주려고 하다가도 도를 만드는 것이 번거로워 포기하는 경우가 많다. 피자 도만 따로 팔기도 하지만 집 근처에서 구하기는 쉽지 않다. 도를 떡국용 떡이나 식빵으로 대신하면 좋다. 밀가루로 만든 일반 피자 도와는 다른 맛을 즐길 수 있다.



수험생에게 힘을 주는 격려의 한마디

김수 정은경(임상심리전문가)

“..... 힘들지?”

아이가 열심히 하는 모습을 보면 조용히 등을 쓰다듬어 주거나 “힘들지?”라며 따뜻한 말을 건네 힘을 준다. 이런 말 한마디가 아이에게 안정감을 주고 용기를 갖게 한다.

“힘들면 도와줄게”

열심히 공부해도 성적이 오르지 않거나 기대한 것보다 낮은 점수를 받아 실의에 빠져 있는 아이에게 “힘들면 도와줄게”라는 말은 심기일전의 용기를 준다. 지나친 간섭은 좋지 않지만, 아이가 혼자 서기 위한 과정에서 중심을 잡지 못하고 휘청거린다면 가만히 손을 잡아주는 것이 좋다.

“좋은 것만 생각하자”

기대하지 말아야 실망하지 않는다는 생각으로 아이에게 큰 기대를 하지 않는다고 말하는 것은 좋지 않다. 이런 말은 자신감을 떨어뜨리고 불안감만 갖게 한다. “좋은 것만 생각하자”라고 말하는 것이 좋다. 모의고사에서 좋은 성적을 얻지 못했더라도 “아쉽다 그치? 조금 더 노력하자”라는 말을 건네면 아이는 자신감을 얻어 노력하는 자세를 갖게 된다.



“잘했어, 다음에도 잘해보자”

모의고사 성적에서 조금이라도 오른 과목이 있다면 “잘했어, 다음에도 잘해보자”라는 말로 부드럽게 격려한다. 부담감을 주어서는 안 되며, 할 수 있는 계획을 세워 끝까지 밀고 나갈 수 있도록 함께 체크하고 점검한다.

“어려운 것은 없니?”

가끔이라도 “공부하면서 어려운 것은 없니?”라며 관심을 표현하고 ‘언제나 네 편’이라는 마음을 전한다. 지금 아이가 보내고 있는 시간과 같은 시절이 부모에게도 있었음을 말해주고, 그때의 힘들었던 경험이 오늘날에 큰 도움이 되었다는 얘기도 들려준다.

tip.

이런 말은 피하세요

재수는 안 된다 강박관념이 생기고 자신감을 잃게 되어 자포자기를 부를 수 있다. 끝까지 최선을 다해라 학기 초에는 상관없지만 시험 당일에는 부담감을 느낄 수 있다. 우리는 널 믿는다 평소에도 힘든데 어깨 위에 큰 돌덩어리를 하나 더 올려놓는 격이다. 긴장하지 마라 어른들도 시험이나 발표를 앞두고 긴장하게 마련이다. 절대 금물!

“괜찮아”

“괜찮아”라는 말은 위안과 안정을 주는 말이다. 아이가 지치고 힘들어할 때, 만족스럽지 않은 성적 때문에 의기소침할 때 부모가 건네는 위로의 말이 아이를 힘나게 한다. 아이가 불안해하지 않도록 감싸주고, 부모 역시 초조해하는 모습을 보이지 않아야 한다.

Part 4

영양 가득한 수산물 저녁 도시락



도시락은 급식으로 대신하는 경우가 많지만, 급식이 아무리 잘 나온다고 해도 엄마가 손수 만든 도시락만 할까. 아이의 건강을 생각한다면 영양만점 엄마표 도시락을 준비하자.

도미살커틀릿 도시락

콩밥/조갯살된장국/도미살커틀릿/시금치나물



도미살커틀릿

재료(4인분) 냉동 도미 살 200g, 밀가루 2큰술, 달걀 1개, 빵가루 ½컵, 식용유 2컵, 조리용 술 1작은술, 소금·후춧가루 약간씩

- 1 냉동 도미 살은 실온에서 해동해 먹기 좋은 크기로 썬다. 조리용 술과 소금, 후춧가루를 뿌려 간한다.
- 2 밀가루, 달걀, 빵가루의 순서로 옷을 입혀 빵가루가 떨어지지 않도록 손바닥으로 눌러 잠시 둔다.
- 3 끓는 기름에 튀겨 기름을 빼고 한입 크기로 썬다.

시금치나물

재료(4인분) 시금치 100g, 참기름 2작은술, 다진 마늘 ½작은술, 통깨 ½작은술, 소금 약간

- 1 시금치는 뿌리를 자르고 씻어 끓는 물에 두껍을 열고 삶는다. 찬물에 헹궈 물기를 꼭 짤다.
- 2 참기름과 소금, 다진 마늘, 통깨를 넣어 가볍게 무친다.

조갯살된장국

재료(4인분) 모시조개 200g, 두부 ½모, 된장 1큰술, 물 5컵

- 1 모시조개를 삶아서 살만 바른다.
- 2 조개를 삶은 국물에 된장을 풀고 조갯살과 네모지게 썬 두부를 넣어 한소끔 끓인다.



새우샌드위치 도시락

새우샌드위치/과일샐러드/플레인요구르트



과일샐러드

재료(4인분) 사과 1개, 포도 50g, 블루베리 30g, 땅콩 1큰술, 드레싱 플레인 요거트 3큰술, 꿀 1작은술

- 1 사과, 포도, 블루베리 등 아이들이 좋아하는 과일과 땅콩을 준비한다. 과일은 물이 많이 생기지 않는 것이 좋다.
- 2 드레싱은 먹기 전에 뿌릴 수 있게 따로 담아 곁들인다.

새우샌드위치

재료(4인분) 식빵 8장, 슬라이스 치즈 4장, 어린잎 채소 50g, 오이피클 3개, 양파 ½개, 토마토 1개, 마요네즈 2큰술, 머스터드소스 2큰술, 토마토케첩 2큰술, 소금 약간, 패티 새우 살 200g, 양파 ¼개, 조리용 술 1작은술, 녹말가루 3큰술, 빵가루 3큰술, 달걀 1개, 올리브유 1큰술

- 1 새우 살을 연한 소금물에 살살 흔들어 헹구 물기를 충분히 뺀 뒤 믹서에 담고 조리용 술과 양파를 넣어 10초 정도 곱게 간다.
- 2 간 새우 살을 그릇에 담고 녹말가루와 빵가루, 달걀을 넣어 여러 번 섞은 뒤 지름 7~8cm 크기로 동글납작하게 만든다.
- 3 달군 팬에 올리브유를 두르고 만든 패티를 넣어 앞뒤로 지진다.
- 4 식빵을 달군 팬이나 토스터에 노릇하게 구워 마요네즈를 바른다.
- 5 어린잎 채소는 씻어 물기를 빼고 피클은 저며 썬다. 토마토와 양파는 동글게 썬다.
- 6 식빵에 준비한 채소와 피클, 치즈를 얹고 머스터드소스와 토마토케첩을 뿌린 뒤 다른 식빵 한 장을 덮어 가만히 누른다.

모듬해물전 도시락

김치볶음주먹밥/모듬해물전/식혜



모듬해물전

재료(4인분) 오징어 1마리, 새우 살 100g, 관자 1개, 당근 ½개, 양파 ½개, 두부 ½모, 달걀 1개, 다진 마늘 1작은술, 조리용 술 1작은술, 소금 · 후춧가루 약간씩, 올리브유 2큰술

- 1 오징어를 껍질 벗겨 곱게 다지거나 커터로 간다. 새우 살은 연한 소금물에 살짝 흔들어서 씻어 곱게 다지거나 오징어와 함께 커터로 간다. 관자도 손질해 다진다.
- 2 당근과 양파는 곱게 다지고 두부는 물기를 빼면서 곱게 으갠다.
- 3 넓은 그릇에 다진 해물과 채소, 두부를 담고 달걀과 다진 마늘, 조리용 술, 소금, 후춧가루를 넣어 고루 섞은 뒤 동글납작하게 빚는다.
- 4 올리브유를 두른 팬에 넣어 앞뒤로 지진다.

김치볶음주먹밥

재료(4인분) 밥 4공기, 배추김치 100g, 참기름 1큰술, 설탕 2작은술

- 1 물기를 충분히 뺀 김치를 송송 썰어 참기름을 두른 팬에 넣고 달달 볶다가 설탕을 넣는다.
- 2 밥을 적당한 크기로 뭉친 뒤 안에 볶은 김치를 넣고 주먹밥을 만든다.



오징어잡채 도시락

쌀밥/오징어잡채/김치볶음/김구이

김치볶음

재료(4인분) 배추김치 150g, 들기름 1큰술, 설탕 1작은술, 통깨(또는 실파) 약간

- 1 약간 신 배추김치를 준비해 소를 넣고 송송 썰어 들기름과 설탕을 넣고 물기가 없어지도록 달달 볶는다.
- 2 통깨나 실파를 뿌려 모양을 낸다.

김구이

재료(4인분) 재래 김 10장, 식용유 1큰술, 들기름 1큰술, 소금 약간

- 1 식용유와 들기름을 반반 섞어 김에 고루 바르고 소금을 아주 조금 뿌려 쥘다.
- 2 달군 팬에 김을 두 장씩 겹쳐 구워 먹기 좋은 크기로 자른다.

오징어잡채

재료(4인분) 오징어 2마리, 당근 1개, 부추 80g, 양파 1개, 불린 당면 2컵, 간장 3큰술, 조리용 술 1큰술, 참기름 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 소금·후춧가루 약간씩, 올리브유 2큰술

- 1 오징어를 너무 크지 않은 것으로 준비해 손질한 뒤 동글게 썬다. 반으로 갈라 펼친 뒤 채 썰어도 된다.
- 2 당근은 곱게 채 썰고 부추는 당근과 비슷한 길이로 자른다. 양파는 곱게 채 썬다.
- 3 불린 당면을 끓는 물에 삶아 먹기 좋게 썬다.
- 4 달군 팬에 올리브유 1큰술을 덜어 두르고 오징어와 당근, 양파를 넣어 볶다가 조리용 술과 소금으로 간한 뒤 접시에 담아 한 김 식힌다.
- 5 오징어를 볶은 팬에 올리브유를 더 두르고 삶은 당면을 볶다가 간장과 참기름, 다진 마늘, 소금, 후춧가루를 넣어 간한다. 볶은 오징어와 채소를 넣어 가볍게 버무린 뒤 불에서 내린다.

새우두부두반장볶음 도시락

조밥/새우두부두반장볶음/브로콜리버섯샐러드



새우두부두반장볶음

재료(4인분) 새우 살 100g, 두부 ½모, 두반장 1큰술, 참기름 2작은술, 설탕 1작은술, 다진 마늘 1작은술, 통깨 1작은술, 소금 약간

- 1 새우 살을 연한 소금물에 살살 흔들어 행귀 물기를 뺀다.
- 2 두부는 물기를 충분히 닦아 작고 네모지게 썬다.
- 3 달군 팬에 참기름을 두르고 두반장과 설탕, 다진 마늘을 넣어 볶다가 새우 살과 두부를 넣어 볶는다. 통깨를 뿌린다.

브로콜리버섯샐러드

재료(4인분) 브로콜리 150g, 새송이 1개
드레싱 머스터드소스 2작은술, 꿀 2작은술, 마요네즈 1작은술

- 1 브로콜리는 먹기 좋은 크기로 잘라 데치고 버섯도 살짝 데쳐서 물기를 뺀다. 사과나 양파, 땅콩, 호두 등을 더해도 좋다.
- 2 드레싱은 먹기 전에 뿌릴 수 있게 따로 곁들인다. 과일 드레싱도 잘 어울린다.



해물유부초밥 도시락

해물유부초밥/쇠고기무국/오이지무침

해물유부초밥

재료(4인분) 밥 4공기, 유부 200g, 중하8마리, 오징어 ½개, 삶은 문어 50g, 당근 ½개, 양파 ½개, 조리용 술 1작은술, 소금·후춧가루 약간씩, 올리브유 1큰술

- 1 중하는 살만 발라 다지고, 손질한 오징어와 삶은 문어도 곱게 다진다.
- 2 당근과 양파를 곱게 다진다.
- 3 달군 팬에 올리브유를 두르고 다진 해물을 넣어 볶다가 당근과 양파를 넣고 조리용 술, 소금, 후춧가루로 간해 볶는다. 여기에 밥을 넣어 고루 볶는다.
- 4 양념이 된 시판 유부의 물기를 짰 뒤 해물볶음밥을 채워 밥이 쏟아지지 않도록 잘 뭉친다.

오이지무침

재료(4인분) 오이지 1개, 고춧가루 1작은술, 참기름 1작은술, 다진 마늘 ½작은술, 통깨 약간

- 1 오이지를 물기를 짰 짜서 알뜰하게 썬다.
- 2 오이지에 고춧가루와 다진 마늘, 참기름, 통깨를 넣어 무친다.

쇠고기무국

재료(4인분) 쇠고기 양지머리 150g, 무 100g, 다시마 5×5cm 1장, 국간장 2큰술, 다진 마늘 2작은술, 물 5컵

- 1 쇠고기는 기름기 없는 부위로 준비해 작게 썬다. 다시마는 물에 불려 네모지게 썰고 무도 나박나박 썬다.
- 2 끓는 물에 무와 다시마를 넣고 끓이다가 무가 동동 떠오르면 쇠고기를 넣고 국간장과 다진 마늘을 넣는다.



D-day 수산물 영양 도시락

도움말&식단 김옥희(서울시 영양사회 이사)

수능 보는 날 도시락 준비 요령

point **평소에 즐겨 먹던 재료로 만든다**
특별한 날이라고 잘 먹지 않던 재료를 쓰는 것은 좋지 않다. 자칫하면 쌀이 날 수도 있으므로 늘 먹던 익숙한 음식을 싸준다. 식품첨가물이 들어 있는 가공식품이나 인스턴트식품은 피하는 것이 좋다. 자연 재료를 써서 영양 균형을 맞춘다.

point **잡곡은 조금만 넣고, 콩을 넣어 밥을 짓는다**
잡곡밥은 집중력과 기억력을 높이지만, 소화가 잘되지 않아 시험 당일에는 위에 부담을 줄 수 있다. 잡곡은 조금만 넣고 콩을 넣는다. 콩 또한 레시틴이 풍부해 뇌 기능을 좋게 한다.

point **국은 되도록 맑은 국이나 된장국을 싸준다**
긴장한 상태라서 입맛이 없고 밥이 잘 안 넘어갈 수 있다. 따뜻한 국물을 곁들이면 한 걸 먹기가 편하다. 평소 아이가 잘 먹던 국을 보온병에 담아준다. 콩나물국, 쇠고기무국 등 자극이 적은 맑은 국이 좋으며, 된장국도 짜지 않고 맑게 끓인다.

point **반찬을 심심하게 간해 밥보다 많이 싸나**
과식을 하면 두뇌활동이 떨어지고 졸음이 올 수 있다. 포만감을 주지 않을 정도로 약간 적게 싸는 것이 좋다. 평소보다 밥을 적게 담고, 그 대신 반찬을 심심하게 만들어 밥보다 많이 담는다. 과일도 먹기 좋게 썰어 함께 챙겨주면 좋다. 신선한 제철 과일은 수험생의 피로감과 스트레스 해소에 도움이 된다.

point **소화하기 쉬운 재료를 쓰고, 강한 양념을 피한다**
무엇보다 소화가 잘되는 재료를 쓰는 것이 중요하다. 기름기가 많거나 오래 씹어야 하는 재료는 피한다. 생선도 명태, 대구, 민어 등 담백하고 소화가 잘되는 흰살 생선을 쓴다. 양념을 강하지 않게 하고, 조리법도 튀김보다 구이나 조림 등이 좋다.

point **이뇨 작용이 있는 녹차나 커피를 넣지 않는다**
긴장감 때문에 마른 입을 촉일 수 있도록 따뜻한 보리차나 소화를 돕는 매실차 등을 보온병에 담아준다. 녹차나 커피 등은 이뇨 작용이 있어 마시지 않는 것이 좋으며, 설탕이 많이 들어간 청량음료도 두뇌 활동을 방해할 수 있다.

수능 보는 날
도시락 메뉴



도시락 1
콩나물국, 흰살생선전,
쇠고기장산적,
시금치나물, 무생채

도시락 2
맑은된장국,
참치채소전,
마른바지락버섯볶음,
쇠고기장조림, 김치

도시락 3
쇠고기무국,
삼치된장구이,
닭가슴살양념조림,
두부조림, 김치



도시락 4
연두부된장국,
북어양념구이,
달걀시금치말이,
우엉돼지고기
말이조림,
깍두기

도시락 5
배추된장국,
갈치포양념구이,
호박고기전,
멸치호두볶음,
오이생채



〈기적의 공부 밥상〉의 저자 김수연의 수험생 밥상

영양은 듬뿍, 칼로리는 적은 수산물 음식을 준비해요



아이의 성적을 올리는 요리를 소개한 책 〈기적의 공부 밥상〉의 저자이자 푸드스타일리스트인 김수연 씨는 요즘 다시 수능을 보는 기분이라고 한다. 외동딸 민경 양이 고3이 되고 나서 날마다 음식에 신경을 많이 써야 하기 때문이란다. 그녀는 ‘수험생은 체력싸움’이라며, ‘수면도 부족한데다 먹는 것이 스트레스 해소 방법 중 하나이기 때문에 잘 먹이려고 노력한다’고 말한다. 이런 까닭에 그녀는 강의, 촬영, 본인의 공부 등으로 눈코 뜰 새 없이 바쁜 와중에도 딸을 위해 영양과 맛을 살린 요리를 준비한다. 입맛 없는 아침, 저녁 공부시간, 주말 등 가족의 식탁은 때에 따라 다채로워진다.

특별한 날에는 특별한 요리로

주말이나 시험이 끝난 뒤 딸을 위한 그녀의 특별식은 명란크림소스파게티다. 명란크림소스파게티는 딸이 수험생이 되기 전에도 힘들어하거나 제대로 먹지 못할 때 해주던 단골 메뉴다. “남편 직장 때문에 온 가족이 일본에서 살았는데, 그때 자주 사먹던 요리예요. 크림소스의 고소한 맛과 칼칼하면서도 짭조름한 명란젓이 어우러져 느끼하지 않아 아이가 참 좋아하죠. 팬에 올리브유를 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 껍질 벗긴 명란과 생크림을 부어 끓이면 되니까 만들기도 간단해요. 생크림의 진한 맛이 부담스러울 땐 우유를 넣거나 우유와 생크림을 반반씩 넣어 크림소스를 만들지요.”



삼치깨강정도 딸을 위해 고안한 음식이다. 생선을 잘 먹지 않던 딸에게 생선을 먹이기 위해 고민하다가 닭강정에서 착안해 만들었다. 삼치 살을 한입 크기로 썰어 녹말가루를 묻혀 튀긴 다음 고추장, 간장, 토마토케첩으로 만든 소스에 버무리면 영양 간식으로 그만이다. 생선 특유의 강한 향을 싫어하는 아이들을 위해 그녀는 삼치를 이용한 음식을 한 가지 더 제안했다. 바로 삼치테리아키조림이다. 공부하는 아이를 위해서는 양질의 단백질과 비타민, 철분 등이 듬뿍 들어 있는 등푸른 생선이 아주 좋다면 삼치 요리를 적극 추천했다.

민경 양이 기운 없고 기분이 처지는 날에는 중국요리로 해결한다. 새우 한 마리가 통째로 들어 있는 춘권이다. 새우를 깻잎에 싸서 춘권피로 감싸 튀겨내면 노릇노릇 고소하고 힘이 나는 간식이 된다.

아침 메뉴는 영양 많고 부담 없이

영양이 가득하면서 부담은 적은 음식을 만들어주기 위해 고심하는 그녀가 가장 신경 쓰는 것은 아침 메뉴다. 민경 양이 수면부족으로 입맛이 떨어져 잘 먹지 못하기 때문이다.



“
어머니가 해주시던 밤참이
가장 기억에 남아요. 우리
아이도 나이 들어 엄마와 함께
먹었던 음식, 그 맛을
기억해줬으면 좋겠어요.
”

그런 딸에게 조금이라도 더 먹고 싶은 마음에 생각해낸 음식이 해물 영양밥이다. 말린 홍합으로 짭짤하게 씹히는 맛을 살려 밥을 짓거나 새우, 전복 등을 전날 저녁에 미리 손질해 냉장고에 넣어두었다가 다시마와 함께 밥을 지으면 맛과 영양이 풍부한 한 그릇 밥이 완성된다. 소스를 따로 만들지 않고 간장, 청주, 조리용 술로 기본 간을 하면 맛도 좋고 해물 특유의 냄새도 잡을 수 있다는 조언도 잊지 않았다.

또 한 가지 그녀의 초간단 영양 레시피는 맛김초밥이다. 너무 간단해 레시피도 필요 없을 정도라며 '새콤달콤한 단춧물로 버무린 초밥에 잘게 부순 김과 채 썬 노란 무나 김치를 넣고 깨소금을 술술 뿌려 버무리기만 하면 된다'고 말한다.

칼로리 낮은 담백한 음식으로

영양이 풍부한 음식을 준비하면서도 늘 염두에 두는 것은 칼로리다. 잘 먹이는 것도 중요하지만, 앉아 있는 시간이 긴 수험생이 고칼로리의 음식을 먹으면 몸무게도 불고 쉽게 피로감을 느끼기 때문이다. 그녀는 칼로리는 적고 영양은 많은 음식을 만들어주는 것이 수험생에게 좋으며, 저칼로리 음식으로 해물샤브샤브와 낙지곤약무침을 꼽는다. “해물전골도 좋고, 샤브샤브도 좋아요. 다시마를 우려 만든 팔팔 끓는 국물에 즉석에서 해물을 익혀 먹는 재미가 있죠. 소스가 중요한데 참깨소스는 칼로리도 낮을뿐더러 고소해서 아이가 좋아해요. 낙지곤약무침도 자주 해먹어요. 원래 아이가 낙지소면을 좋아하는데 밀가루 국수는 칼로리가 높아서 실곤약을 넣죠. 포인트는 양념이에요. 고추장은 텃텃하고 칼로리가 높아서 고춧가루와 식초, 설탕, 간장으로 깔끔한 맛을 내죠.” 어린 시절에 공부할 때면 자장면 하나라도 밀가루를 직접 반죽해 만들어주시던 어머니의 손맛이 기억에 남는다는 그녀. 그 추억을 떠올릴 때마다 행복하다며 그래서 딸에게 더 맛있는 음식을 해주려고 노력한다.

“어머니가 해주시던 밤참이 가장 기억에 남아요. 수험생을 둔 모든 부모가 그렇듯이 열심히 공부해서 좋은 성적을 냈으면 하는 바람도 있지만, 우리 아이도 나이 들어 엄마와 함께 먹었던 음식, 그 맛을 기억해줬으면 좋겠어요.”

김수연 씨가 고3 딸에게 해주는 수산물 요리



삼치데리야키조림

재료 삼치 4토막, 굵은 파 ½대, 소금·식용유 약간씩
소스 간장·조리용 술 3큰술씩, 설탕 ½큰술, 청주 1큰술

- 1 삼치를 흐르는 물에 씻어 물기를 닦은 뒤, 체에 발쳐 앞뒤로 소금을 살짝 뿌려 15분 정도 둔다.
- 2 굵은 파를 가늘게 썰고, 소스 재료를 한데 담아 고루 섞는다.
- 3 삼치를 종이타월로 닦아 물기를 없앤 뒤 달군 팬에 기름을 두르고 앞뒤로 노릇노릇하게 지진다. 불을 줄이고 준비한 소스를 부어 국물을 끼얹어가며 조리한다.
- 4 국물이 거의 졸아들면서 삼치에 윤기가 돌면 불을 끈다. 접시에 담고 나머지 국물을 끼얹은 뒤 파 채를 곁들인다.



새우한마리춘권튀김

재료 새우 8마리, 깻잎 8장, 춘권피 4장, 밀가루 풀(밀가루·물 1큰술씩), 소금·후춧가루·스위트 칠리소스 약간씩, 식용유 적당량

- 1 새우는 머리를 떼고 이쑤시개로 등 쪽의 내장을 뺀 뒤 꼬리의 물주머니를 없앤다. 껍질을 벗기고 소금물에 씻어 종이타월로 살살 눌러 물기를 닦은 뒤 등과 배 쪽에 칼집을 넣는다.
- 2 깻잎을 깨끗이 씻어 물기를 닦는다.
- 3 춘권피를 새우 크기에 따라 2, 3등분해 매끈한 면이 밀로 가게 놓는다. 깻잎을 놓고 새우를 얹은 뒤 소금과 후춧가루를 술술 뿌리고 돌돌 말아 밀가루 풀을 발라 붙인다.
- 4 팬에 식용유를 2cm 정도 깊이로 부어 170°C로 끓으면 춘권을 노릇노릇하게 튀긴다. 칠리소스를 곁들여 낸다.

힘들 땐 좋아하는 음악을 들어보세요

정은경(임상심리전문가)

수험생 자녀를 둔 부모는 리더형 매니저보다 잠복형 매니저가 되어야 합니다. 스포츠로 치면, 훈련을 시키면서 '지시하는' 감독이 아니라 경기하는 선수들을 '바라만 봐야 하는' 감독의 입장이라고나 할까요? 하지만 바라만 보기에 1년이라는 시간은 너무 깁니다. 그래서 수험생 부모는 아이에 대한 걱정과 불안이라는 스트레스에 '스트레스를 참아야 하는 스트레스' 까지 더해 이중고에 시달리게 됩니다.

스트레스로 힘들고 지칠 때는 좋아하는 음악을 들으면 도움이 됩니다. 엔도르핀과 밀접한 관계가 있는 뇌의 알파파가 많이 생겨 마음을 안정시키고 면역력과 감정통제력을 강화시키기 때문입니다. 알파파는 자신이 좋아하는 음악을 들을 때, 기도나 명상을 할 때, 새소리나 바람소리, 물소리 같은 자연의 소리를 들을 때, 공상을 할 때, 따뜻한 물로 목욕할 때 많이 생깁니다. 이런 방법이 지루하다면 운동을 하거나 많이 웃고 수다를 떨면서 에너지를 발산하는 것도 좋습니다. 물론 경쟁심이나 열등감을 자극하는 화제는 피해야 합니다.

대학입시에 대한 근본적인 불안감과 긴장감 자체를 줄이려면 인생을 길게 보는 안목이 필요합니다. 입시가 중요하고 최선을 다해야 하는 것은 말할 필요도 없지만, 길게 보면 '목숨' 을 걸 만큼 절대적인 것은 아님을 인정해야 합니다. 부모가 '목숨 걸지 않는 진지함' 과 신뢰를 보일 때 아이도 진지하게 준비할 수 있습니다. 세상이 끝날 것 같은 불안감은 오히려 공부를 방해할 뿐입니다.

* 수험생 엄마를 위한 수산물 가이드

수산물 요리를 맛있게 하려면 무엇보다 재료 준비가 중요하다. 또 한창 물오른 제철 수산물을 쓰면 최고의 맛과 영양을 챙길 수 있다. 수산물 요리에 자신 없는 수험생 엄마를 위해 신선한 재료를 고르고 손질하는 법을 소개한다.



노량진수산주식회사 조성홍 과장에게 듣는다 질 좋은 수산물, 어디서 어떻게 사야 할까?

서울 동작구에 있는 노량진수산시장은 자정부터 아침까지 분주하다. 활어부터 어패류까지 다양한 해산물이 이곳에서 경매를 거쳐 서울 전역으로 판매된다. 노량진수산주식회사 조성홍(55) 과장은 그곳에서 전국 각지의 해산물 수량과 품질을 관리한다. 그에게 좋은 수산물을 고르는 요령과 안심하고 살 수 있는 방법에 대해 물었다.

Q 물 좋은 수산물을 어떻게 고릅니까?

우선 남녀노소 할 것 없이 횡감, 매운탕으로 즐기는 활어는 통통하고 살이 찢 것이 신선하고 맛이 좋습니다. 손으로 눌렀을 때 잘 눌러지지 않고 금세 튀어나올 정도로 탄력이 있는 생선이어야 해요. 그런 생선이 기름기가 있어 고소하고, 많이 움직였기 때문에 쫄깃쫄깃합니다. 활어니까 팔팔하게 살아 움직이는 것이 가장 좋은데, 혹여 수족관 안에서 건강하게 보이더라도 꺼내보아 잔 상처가 많으면 오랫동안 먹

이를 먹지 않은 채 수족관에 있었다는 뜻입니다. 이런 생선은 당연히 살이 빠지고 탄력이 없고 신선도가 떨어졌기 때문에 맛이 덜합니다.

조기, 고등어, 갈치 등 구이나 조림으로 많이 먹는 선어는 죽은 생선이지만 비늘이 나아가며 색깔이 선명한 것이 선도가 좋습니다. 예를 들어 갈치는 선명한 은빛을 띠고 있어야 합니다. 지느러미나 몸에서 거무튀튀한 색이 많이 보일수록 잡은 지 오래된 것이지요. 눈도 주의 깊게 살펴야 합니다. 눈이 맑아야 하는 것은 말할 것도 없고, 특히 눈에 흰 점이 보이면 냉동했던 생선을 녹여 파는 것이라 신선도가 더 떨어지고 질이 좋지 않으니 유의해야 합니다.

또 바지락, 홍합처럼 국이나 찜 등에 흔히 쓰는 패류는 입을 다물고 있는 것을 사세요. 조개끼리 두드려보아 둔탁한 소리가 나는지 확인하는 것도 좋은 방법입니다. 둔탁한 소리가 나는 것이 살이 딱 차 맛이 좋아요. 유의할 점은 조개 철을 알아야 한다는 것입니다. 패류는 가을철부터 제맛이 드는데, 굴이나 홍합이 4~5월에 독소가 있어 피하는 게 좋은 것처럼 다른 조개들도 제철을 확인하고 사는 것이 좋습니다. 꽃게는 배 부근에 물이 번진 듯이 색이 변질되기 시작하면 신선도가 떨어지고 있는 것이니 사지 않는 것이 좋습니다.

무엇보다 수산물은 제철에 사는 것이 가장 현명합니다. 요즘에는 양식 기술과 냉동·냉장 기술이 발달해 사시사철 다양한 수산물을 즐길 수 있지만, 수산물마다 고유의 생존 조건이 있는 터라 산란기 등 여러 조건에 따라 맛과 영양이 달라지기 때문이지요. 제철에 먹는 것이 가장 신선하고 질 좋은 수산물을 맛볼 수 있는 최고의 방법입니다.



“수산물은 생존 조건에 따라 맛과 영양이 달라지기 때문에 제철에 먹어야 가장 신선하고 좋은 수산물을 맛볼 수 있습니다.”

Q 국내산과 수입산을 구별하는 방법이 있습니까?

요즘 대형마트나 특급호텔에서도 원산지를 속이는 경우가 종종 적발되다 보니 주부들이 매우 조심스러워합니다. 하지만 눈여겨보면 색깔이나 무늬 등 간단한 요소로 국내산과 수입산 수산물을 구별할 수 있습니다. 오징어는 몸통이 적자색을 띠고 짧은 다리 8개의 길이와 굵기가 서로 비슷한 게 국내산이고, 옅은 갈색 몸통에 짧은 다리 8개 중 2개가 상대적으로 긴 게 수입산입니다. 낙지도 마찬가지로입니다. 국내산 낙지는 회갈색에 다리가 가늘고 빨판이 작은 반면, 수입산 낙지는 회백색에 다리가 굵고 빨판이 큼니다. 참조기는 머리 모양에서 차이가 납니다. 국내산은 머리 윗부분에 다이아몬드



“ 냉동 수산물은 식품의약품안전청 인증표시인 ‘HACCP’ 마크를 확인하세요. 관리가 철저하기 때문에 HACCP 인증업체의 식품은 믿고 사셔도 됩니다. ”

모양의 유상돌기가 있고, 입술이 붉은색이며, 눈 주위와 배 쪽이 선명한 노란색을 띠는 데 비해, 수입산은 돌기가 없고 눈 주변이 붉습니다. 마른 멸치도 국내산과 수입산의 비교가 가능합니다. 국내산 마른 멸치는 등 쪽이 연한 은회색을 띠고, 배 쪽에 은백색 띠가 없으며, 비늘이 대부분 붙어 있어 광택이 납니다. 반면 수입산 마른 멸치는 아가미에서 꼬리까지 옆줄에 2~3mm의 선명한 은백색 띠가 있어 구별하기 쉽지요.

❓ 냉동이나 가공수산물도 선택 기준이 있습니까?

생물이 아닌 냉동이나 가공수산물은 인증표시를 보고 고르는 게 좋습니다. 냉동 참치, 훈제 연어 등의 냉동수산물은 식품의약품안전청 인증표시인 ‘HACCP(식품위해요소 중점관리기준)’ 마크를 확인하세요. HACCP는 원재료 생산부터 제조, 가공, 보존, 조리, 유통 등의 각 단계에서 식품에 위해물질이 들어가거나 오염되는 것을 막기 위해 중점 관리하는 위생관리 시스템입니다. 관리가 철저하기 때문에 식품의약품안전청에서 안전하다고 지정한 HACCP 인증업체의 냉동가공식품과 어묵은 믿고 사셔도 됩니다. HACCP 인증업체로는 (주)한바다, 해진물산(주), 동원산업(주), 부경수산(주) 등이 있는데, 식품의약품안전청(www.kfda.go.kr)에 들어가면 명단이 다 나와 있어요.

국립수산물품질검사원에서 정한 친환경수산물 인증표시도 정부에서 인증하는 수산물 품질인증 제도입니다. 위생적이고 안전한 수산물을 소비자에게 제공하기 위한 것이지요. 넙치, 무지개송어, 굴, 홍합, 김, 미역, 툇 등의 생물과 해조류 가공품인 마른 김, 마른 미역, 간미역에 이 인증표시가 붙어 있으니 살 때 꼭 확인하세요.



❓ 어디서 수산물을 사야 안심할 수 있습니까?

요즘은 산지에서 직접 수산물을 공수해오는 업체가 많아서 공정과 보관 작업이 잘 이뤄지는지 우려가 많은 것이 사실입니다. 우선 HACCP 지정업체라면 믿을 만합니다. 수협중앙회를 비롯해 동해수산, 케이엔케이, (주)에이원푸드 등 전국 각지에 HACCP 지정업체가 있습니다. 만약 산지시장과 가까운 곳에 살고 있다면 경매가 이뤄지는 시간에 직접 찾아가는 것도 좋은 방법입니다. 신선도와 품질에 대한 등급이 바로바로 매겨지는 곳에서 눈으로 직접 확인할 수 있어 질 좋은 수산물을 살 수 있지요. 소량으로 사기 어려운 것이 단점인데, 친척이나 이웃 주민들과 함께 사서 나누면 좋은 품질의 수산물을 시가보다 30~50% 싸게 살 수 있습니다.

제맛 살리는 준비 요령

신선한 수산물 고르기와 손질법

고등어



고르기 & 보관은...

눈이 투명하고 아가미가 붉은 것, 배 부분을 만져보아 탄력 있는 것을 고른다. 아가미가 암갈색이거나 내장이 흘러나오면 신선하지 않은 것이다. 보관하려면 고등어를 손질해 한 번에 먹을 만큼씩 밀폐용기에 담아 냉동한다. 소금을 살짝 뿌려두어도 좋다. 간이 배고 살이 단단해진다.

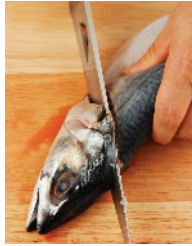
손질은...



1 배를 갈라 내장을 꺼낸다.



2 지느러미와 꼬리를 자른다.



3 머리를 자른 뒤, 흐르는 물에 깨끗하게 씻어 물기를 뺀다.



4 먹기 좋은 크기로 큼직하게 토막 낸다.



5 소금을 뿌려 간이 배도록 둔다.

살이 두툼하기 때문에 구우려면 반으로 완전히 갈라 소금을 뿌리세요.

조리는...

손질해서 핏기 없이 깨끗이 씻어 조리한다. 양념할 때 된장, 마늘, 생강, 청주, 커리 등을 넣으면 비린내가 없어지고 살도 부드러워진다. 자반고등어는 쌀뜨물에 담그면 소금기가 빠져서 짜지 않다.

오징어



고르기는...

적자색을 띠고 윤기와 탄력이 있으며 흠이 없는 것이 좋다. 등이 허열거나 색깔이 어두우면 신선도가 떨어진 것이다. 오징어를 들었을 때 축 처지는 것도 피한다. 오래 보관하려면 손질해 깨끗이 씻어 물기를 빼고 냉동한다.

손질은...



1 다리를 잡아당기면 내장까지 딸려 나온다. 먹물주머니와 눈 부분을 잘라낸다.



2 반을 갈라 속을 말끔히 정리한 뒤 껍질을 벗긴다. 몸통 아래쪽에 칼집을 쪽 넣은 뒤 종이타월로 껍질 끝을 잡고 위쪽으로 잡아당기면 쉽게 벗겨진다.

동그랗게 썰려면 속으로 손을 집어넣어 등뼈를 잡아 떼어내세요.

조리는...

몸통이 작은 것은 동글게 썰고, 큰 것은 반을 갈라 안쪽에 칼집을 넣어 조리한다. 끓는 물에 무를 조금 썰어 넣고 어느 정도 끓이다가, 오징어를 넣어 데치면 빛깔과 맛이 좋아진다.

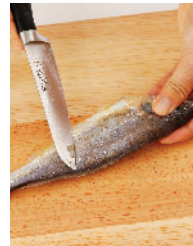
조기



고르기 & 보관은...

배 부분이 노란 것이 맛있다. 눈이 맑고 튀어나온 것, 아가미가 붉고 비늘이 떨어지지 않은 것을 고른다. 불철 산란기 직전의 암컷이 가장 상품이다. 상하기 쉽기 때문에 되도록 바로 조리하는 것이 좋다. 조기를 손질해 씻어서 물기를 빼고 냉동해두면 오래 먹을 수 있다.

손질은...



1 칼을 세워 꼬리에서 머리 쪽으로 굵어 비늘을 벗긴다.



2 지느러미와 꼬리를 잘라 정리한다. 내장을 빼지 않아도 된다.

조리는...

대부분 통째로 조리하며, 두세 번 칼집을 넣어 간이 잘 배게 한다. 소금구이를 하면 등뼈만 남기고 머리까지 다 먹을 수 있다. 양념장을 발라 찌면 영양 손실이 적다.

꽃게



고르기 & 보관은...

껍데기가 딱딱하고, 들었을 때 묵직한 것이 살이 많고 맛있다. 다리가 모두 붙어 있고 비린내가 심하지 않은 것을 고른다. 암게는 산란기인 봄에 가장 맛있고, 수계는 살이 꽉 찬 가을이 제철이다. 보관했다가 먹으려면 손질한 뒤 살짝 삶아 식혀서 냉동한다.

손질은...



1 배 쪽의 딱지가 완만한 세모꼴이면 암게, 좁고 뾰족한 모양이면 수계다.



2 다리 끝의 뾰족한 부분을 가위로 잘라낸다.



3 배 쪽 삼각형의 딱지를 떼 뒤 등딱지를 벌려 떼낸다.



4 안쪽의 길쭉한 섬모처럼 생긴 모래 주머니를 떼낸다.



5 통째로 준비하거나 용도에 맞게 자른다. 게를 자를 때는 칼보다 잘 드는 조리용 가위를 쓰는 것이 편하다.

조리는...

찌서 먹으면 일품이다. 청주를 약간 넣으면 특유의 비린내를 줄일 수 있다. 찌개는 너무 오래 끓이면 살이 부서지고 맛이 없다. 10분 정도면 적당하다.

홍합



고르기 & 보관은...

쉽게 상하기 때문에 신선도가 무엇보다 중요하다. 껍데기가 깨지지 않고 윤기가 나며 비린내가 나지 않는 것을 고른다. 늦봄에서 여름 사이는 산란기여서 맛이 없다. 되도록 바로 먹고, 보관하려면 손질해 씻어서 물기를 빼고 냉동하거나 데쳐서 살만 발라 냉동한다.

손질은...



1 껍데기가 벌어져 있는 것을 신선하지 않은 것이다.



2 껍데기 사이에 붙어 있는 끈을 홍합의 뾰족한 쪽으로 잡아당겨 떼낸다.



3 홍합끼리 비벼가며 씻는다.

조리는...

푹 삶으면 국물이 진하고 시원하다. 삶을 때 청양고추를 한 개 정도 넣으면, 매운 고추 향이 은은하게 나면서 한결 개운하다.

전복



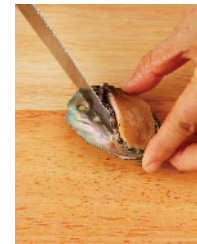
고르기 & 보관은...

통통하고 윤기가 나며 탄력 있는 것이 좋다. 흠집이 없고, 살이 위로 가게 뒤집었을 때 오므라드는 것이 신선하다. 횡감으로는 청흑색의 단단한 수컷이 좋고, 익혀 먹으려면 붉은색을 띠고 살이 연한 암컷이 맛있다. 손질해 살과 내장을 따로 냉동한다.

손질은...



1 살과 껍데기 사이에 칼끝을 넣어 살만 떼어낸다.



2 세모난 내장은 끝부분만 잘라낸다. 푸르스름한 부분은 요리에 쓴다.

조리는...

회로 먹을 때는 사선으로 썰어야 질기지 않다. 저미지 않고 통째로 조리할 경우에는 살에 칼집을 약간 넣어야 양념이 잘 밴다. 다양한 영양 성분이 들어 있는 내장은 죽에 넣으면 좋다. 씹살하면서도 독특한 풍미가 일품이다.

새우



고르기 & 보관은...

껍데기가 투명하고 윤이 나는 것을 고른다. 머리와 다리가 온전히 붙어 있어야 하며, 수염과 다리가 늘어지지 않은 것이 신선하다. 보관하려면 새우를 살짝 데쳐서 물기를 닦아 식힌 뒤 냉동한다.

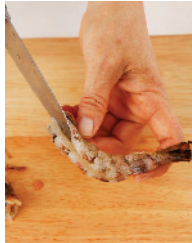
손질은...



1 꼬리 끝의 뾰족한 물주머니를 떼낸다. 손을 찔리기 쉬우니 조심한다. 물주머니는 튀김을 할 때 기름이 튀는 곳이므로 꼭 떼어낸다.



2 머리를 떼고 껍데기를 배에서 등 쪽으로 젖혀 벗긴다.



2 등에 칼집을 넣으면 내장이 보인다. 칼끝으로 들어올려 뺀다.

조리는...

삶을 때 소금과 식초를 조금 넣으면 분홍빛이 곱게 살아나며, 등에 이쑤시개를 끼워 조리하면 구부러지지 않아 보기 좋다. 새우의 머리는 영양이 가득하므로 버리지 말고 국물을 낼 때 쓴다.

꼬막



고르기는...

껍데기가 깨지지 않고 물결무늬가 선명한 것을 고른다. 비린내가 나지 않고 입을 꼭 다문 것이 신선하다. 상하기 쉬운 재료라서 신선할 때 바로 먹는 것이 좋다. 남으면 살짝 데쳐서 살만 발라 냉동실에 둔다.

손질은...



1 3% 정도의 소금물에 담가 해감을 뺀다.



2 갯벌에서 캐내어 흙이 많이 묻어 있다. 손바닥으로 비벼가며 깨끗이 씻어 물기를 충분히 뺀다.

조리는...

삶을 때 너무 푹 익히면 맛과 영양이 떨어진다. 입이 벌어지기 시작하면 건져낸다. 삶을 동안 손가락으로 이리저리 휘저어 흑시라도 머금고 있을 모래나 이물질을 다 토하게 한다.

낙지



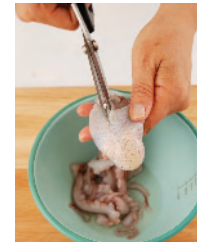
고르기는...

회갈색이나 초콜릿색을 띠는 것이 좋다. 빨판의 윗부분이 약간 오그라져 있고 눈이 튀어나온 것이 상심하다. 몸에 탄력이 있고 미끈거리지 않는 것을 고른다. 조리하고 남은 것은 끓는 물에 살짝 데쳐 식힌 뒤 재빨리 냉동한다. 해동해도 탱탱함은 살아 있다.

손질은...



1 밀가루를 넣고 바락바락 주물러 빨판에 끼어 있는 갯벌의 흙을 씻어낸다.



2 머리를 가르고 내장을 빼낸다.

조리는...

살짝 데쳐서 볶거나 무치면 맛있다. 오래 익히면 질겨지므로 짧은 시간에 조리하는 것이 포인트다.

믿을 수 있는 수산물식품 & 안심 구입처 안전한 수산물을 살 수 있는 곳

HACCP 지정업체

냉동수산물식품

업체명	소재지	지정품목
해진물산(주)	부산시 강서구 송정동	어류, 연체류
수협중앙회 단체급식사업단	서울시 강서구 외발산동	어류, 연체류
(주)태영씨앤디	인천시 남동구 고잔동	어류, 연체류
(주)금성유통	경기도 용인시 기흥구 고매동	어류, 연체류
(주)기린푸드시스템	인천시 서구 가좌4동	어류, 연체류
(주)동해수산	서울시 송파구 방이동	어류, 연체류
(주)동화수산	경기도 시흥시 도창동	어류, 연체류
(주)동화오션	인천시 남구 주안동	어류, 연체류
태진수산	경기도 용인시 기흥구 하갈동	어류, 연체류
(주)녹채원	부산시 강서구 송정동	어류
신성GSF	경기도 의정부시 고산동	어류, 연체류
(주)일오삼에이치엔에프	경기도 하남시 천현동	어류, 연체류
국제해양수산(주)	서울시 송파구 문정동	어류, 연체류
(주)도도수산	제주도 북제주군 한림읍 한림리	어류
(주)한려엔초비	부산시 사하구 구평동	어류, 연체류
(주)바다미울	대구시 북구 칠산동	어류, 연체류
해너울(주)	경기도 구리시 인창동	어류, 연체류
대양수산	경기도 화성시 태안읍 안녕리	어류, 연체류
(주)이소수산	서울시 강서구 영침동	어류, 연체류
(주)이워홈	경남 양산시 아곡동	어류, 연체류
(주)지엔에프 구룡포공장	경북 포항시 남구 구룡포읍 병포리	어류, 연체류
(주)새아침	충남 연기군 서면 부동리	어류, 연체류
동원산업(주) 성남공장	경기도 성남시 중원구 상대원동	어류, 연체류
그린씨푸드	부산시 사하구 장림동	어류, 연체류

수산물 HACCP 인증품

적용품목 냉동수산물식품, 어묵류 등

지정기관 식품의약품안전청 서울지청(www.kfda.go.kr)

수산물가공식품

업체명	소재지	지정품목
사조대림(주)	경기도 안산시 단원구 신길동	어묵류(계맛살)
(주)동원F&B	경기도 성남시 중원구 상대원동	어묵류
(주)동원참치F&B 창원공장	경남 창원시 대원동	참치 캔
(주)남부식품	경남 사천시 사등동	어묵류
한성식품(주)	충남 당진군 합덕읍 도곡리	어묵류
(주)동식	광주시 광안안정동	어묵류
(주)코주부씨엔에프	경기도 이천시 신둔면 소정리	어묵류
한성수산물(주)	경북 포항시 남구 구룡포읍 병포리	양념젓갈
(주)만구수산	경남 사천시 서동 357-15	어묵류
(주)늘푸른바다	부산시 사하구 장림1동	어묵류
(주)삼호F&G	경기도 성남시 중원구 상대원동	어묵류
(주)새아침	충남 연기군 서면 부동리	어묵류
신라수산(주) 부산공장	부산시 사상구 삼락동	어묵류
사조씨엔에스(주)	전북 익산시 용제동	조미김
성진수산(주)	부산시 서구 압남동	어묵류
오양수산(주) 안성공장	경기도 안성시 신건지동	젓갈류
씨케이글로벌(주)	부산시 사하구 장리동	날치알
조우에프엔에스(주)	경기도 안성시 삼죽면 용월리	어묵류
부평세광식품(주)	부산시 사하구 장림동	어묵류
(주)해우촌	경기도 이천시 백사면 송말리	조미김
(주)환곡식품	경남 김해시 진영읍 의전리 280	어묵류
(주)동진H&F	경남 양산시 호계동	어묵류
(주)삼선에프앤지	부산시 사하구 장림동	어묵류
미도식품	부산시 사하구 장림동	어묵류

※ 수산물 HACCP 지정업체는 냉동수산물 155개, 냉동식품 43개, 어묵류 35개 등이 있습니다. 자세한 내용은 식품의약품안전청(www.kfda.go.kr) 정보자료에서 볼 수 있습니다.

수산물 품질인증품 리스트

상품명	업체명	전화번호	홈페이지
가상물산 조미김	가상물산	061)535-3916	
등대지기 재래김	광천수산업어조합법인	041)934-7667	www.kwangche.com
남광 조미김	(주)남광식품	051)263-9821	namkwangfd.koreasme.com
조미김	(유)다원	061)533-3962	
순재래김, 대륙 표고김	대륙식품(주)	061)862-2235	

상품명	업체명	전화번호	홈페이지
굴비굴 농협 굴비	굴비굴농협 협동조합	061)356-0345	
굴비나라 굴비	(주)굴비나라	061)356-4554	
굴비마을 굴비	굴비마을	061)356-4222	www.gulbi-maeul.co.kr
법성포 굴비	대덕수산	061)356-2355	www.ddsusan.co.kr

상품명	업체명	전화번호	홈페이지
기장일광 실미역	갯마을식품	051)721-4340	www.haejoryu.com
프리미엄 유기미역, 다시마	(주)거승종합식품	043)532-8963	www.soniga.co.kr
비단 실미역	(주)건강한 바다	061)552-8397	www.gkh-bada.com
마른 실미역, 마른 썬 미역	고흥군수산업 협동조합	061)843-4060	www.suhyp.net

상품명	업체명	전화번호	홈페이지
해만찬 다시마 간고등어	강호수산주식회사	051)416-6031	www.haemanchan.com
거제수협 씨푸드 고등어	거제수산업협동조합 종합가공공장	055)636-7424	www.u-blue-land.co.kr
간고등어	그린씨푸드	061)651-0675	www.gsf0675.cafe24.com
해담원 간고등어	(주)도도수산	064)796-0799	www.dodo-fish.co.kr

상품명	업체명	전화번호	홈페이지
약목 참말치젓	약목식품	054)974-4451	
고바우 오징어젓	고바우식품	041)934-7667	www.koba-woo.co.kr
나주임천 토하젓	나주임천토하젓	061)331-5230	
굴다리식품 새우젓, 아리굴젓	굴다리식품	041)545-3027	
우리 전통 고유미 맛 조개젓	대현수산업어영농조합법인	041)673-7202	

상품명	업체명	전화번호	홈페이지
강동 멸치액젓	기산식품	052)298-6677	
기장 특산물 멸치액젓	기장특산물영어조합법인	051)727-7366	www.gijangan-chovy.com
진상품 멸치액젓	거제식품	055)636-6121	
우리 전통의 맛 까리액젓	대현수산업어영농조합법인	041)673-7202	

상품명	업체명	전화번호	홈페이지
민꽃게장	농민농산	063)453-8082	
선인초 민물참게장	세지농수산업어조합법인	061)331-5788	www.suninchon.co.kr
바다엔 가지미	(주)동방유통	051)314-4552	www.badaen.co.kr
목포수협 대하	목포수산업 협동조합	061)244-6191	

상품명	업체명	전화번호	홈페이지
해담원 옥돔	(주)도도수산	064)796-0799	
미당밭 옥돔	동익수산	064)796-3167	
바다醬찬 수협 옥돔	수산업협동조합영농제주가공공장	064)796-4571	www.jesusuhyp.net
탐라바당 해순이 옥돔	어조합법인 탐라바당	064)711-1282	www.tbada.com

상품명	업체명	전화번호	홈페이지
수협중앙회 갈치	수산업협동조합중앙회 단체급식사업단	02)2669-9202	www.food.suhyp.co.kr
수협 은갈치	수산업협동조합중앙회 제주가공공장	064)796-4571	www.jesusuhyp.net
탐라바당 은갈치	영어조합법인 탐라바당	064)711-1282	www.tbada.com
e제주섬 은갈치	e제주섬영어조합법인	064)748-8245	www.ejejusum.co.kr

상품명	업체명	전화번호	홈페이지
등대 마른멸치	광천수산업어조합법인	041)934-7667	www.kwangchen.com
생생 멸치	남강수산	055)864-6978	
남해 멸치어사	남방수산	055)862-456	

상품명	업체명	전화번호	홈페이지
울진 붉은 대게살	대후기업(주)	054)787-1661	www.daehu.co.kr
삼흥 흥계 다리살	삼흥산업(주)	054)787-1101	www.samhongfish.com

상품명	업체명	전화번호	홈페이지
맑은 김	진미수산	041)956-7707	www.jinmi-mall.co.kr

상품명	업체명	전화번호	홈페이지
국산 맛진미 오징어	(주)세민수산	033)661-3560	www.semin.co.kr
수협중앙회 오징어	수산업협동조합중앙회 단체급식사업단	02)2669-9202	www.food.suhyp.co.kr
울릉도 특산 오징어	(주)울릉유통	054)791-3131	www.ulleung.net
황금어장 조미 짬뽕 오징어	(주)정필 강릉지점	033)631-3762	

상품명	업체명	전화번호	홈페이지
목포수협 참조기	목포수산업 협동조합	061)244-6191	www.semin.co.kr
수협 참조기	수산업협동조합중앙회 제주가공공장	064)796-4571	www.jesusuhyp.net
서귀포 하루방 참조기	청룡수산(주)	064)733-3111	www.blue-dragon.co.kr

상품명	업체명	전화번호	홈페이지
선운산 품천 장어구이	고창영어 조합법인	063)561-2244	www.poongchun.co.kr
해담원 봉장어	(주)도도수산	064)796-0799	www.dodofish.co.kr

상품명	업체명	전화번호	홈페이지
삼치	거제수협 씨푸드 삼치	055)636-7424	www.u-blue-land.co.kr

* 자세한 내용은 국립수산물품질검사원(nfis.go.kr) → 알림마당 → 행정간행물 → 수산물 품질 인증 리스트에서 볼 수 있습니다.

수산물 품질인증품

인증품목 조미김, 미역, 다시마, 굴비, 고등어 등

인증기관 국립수산물품질검사원 서울지원(www.nfis.go.kr)

인증현황

생산품목	인증업체 수	생산품목	인증업체 수	생산품목	인증업체 수	생산품목	인증업체 수
조미김	43	굴비	31	미역·다시마	29	고등어	26
젓갈	18	액젓	17	게장·기타	15	옥돔	7
냉동갈치	7	마른 멸치	6	오징어	5	참조기	4
붉은 대게	3	장어류	2	삼치	2	김	1

index

part 1 제철 수산물 아침밥

case1 시험을 앞둔 우리 아이

- 봄 참치미역죽 12
- 여름 콩치살완자탕 14
- 가을 낙지물만두 16
- 겨울 매생이굴밥 18

case2 피로가 쌓인 우리 아이

- 봄 조기무침 20
- 여름 장어달걀덮밥 22
- 가을 문어브로콜리죽 24
- 겨울 꼬막순두부 26

case3 스트레스로 입맛 없는

- 우리 아이
- 봄 멸치콩가루국 28
- 여름 전복채소죽 30
- 가을 대하부추찜 32
- 겨울 흥한단장국밥 34

case4 소화불량 & 변비가 있는

- 우리 아이
- 봄 주꾸미배추찜쌀경단 36
- 여름 멧게다시마죽 38
- 가을 미역밥달걀굴림 40
- 겨울 명태무침찜 42

case5 운동이 부족한 우리 아이

- 봄 현미김주먹밥 44
- 여름 오징어살곤약국수 46
- 가을 바지락다시마죽 48
- 겨울 도미살두부샌드구이 50

bonus recipe

만들어두면 요긴한 수산물 밑반찬

- 멸치호두볶음 52
- 다시마부각 52
- 마른갈치김자조림 53
- 관자장조림 53

part 2 엄마가 만드는 수산물 영양 간식

food1 이동하면서

- 먹기 좋은 핑거 푸드
- 피시스틱 62
- 삼치살땅콩강정꼬치 63
- 뱅어포떡말이구이 64
- 날치알주먹밥 65
- 멸치누룻지 66
- 모닝롤새우버거 67

food2 출출함을 달래고

- 즐음을 막는 건강 밤참
- 오징어김치전 68
- 새우달걀찜 69
- 주꾸미인삼샐러드 70
- 게살브로콜리두부무침 71
- 가자미국물양송이수프 72
- 굴메밀국수 73

part 3 푸짐한 수산물 주말 별식

- 해물샤브샤브 80
- 전복초선탕 82
- 꽃게볶음 84
- 해물커리 86
- 우럭조림 88
- 꼬막탕수육 90
- 관자새우볶음우동 92
- 해물떡피자 94

part 4 영양 가득한 수산물 저녁 도시락

- 도미살커틀릿 도시락 100
- 새우샌드위치 도시락 102
- 모듬해물전 도시락 104
- 오징어잡채 도시락 106
- 새우두부두반장볶음 도시락 108
- 해물유부초밥 도시락 110

