



건강·상식(韓方)

-北 魚(북 어)-

자료제공 : 박진성 원장
· 한의학 박사
· 원광대학교 한의학과 외래교수 역임
· 대한한방신경정신과학회 정회원
· 현) 오승한의원 원장 02)534-2133



I. 처음에

웰빙 한약과 해독에 대명사 북어를 소개합니다.

북어는 대구목 대구과에 속한 明太(명태)를 말하며, 북태평양 대륙사면에 살아서 러시아 한국 일본에 주된 수산물입니다.

가공방법 포획방법에 따라 여러 이름으로 불리며, 얼리지 않은 것을 생태, 말려서 수분이 완전히 빠진 것을 북어, 반쯤 말린 것을 코다리, 겨울철에 잡아 얼린 것을 동태, 산란기 중에 잡은 것을 추운 지방에서(강원도 등지) 얼리고 말리고 반복하여 가공한 것을 황태, 새끼는 노가리, 알로 만든 것갈을 명란젓이라고 부른다. 또한 북방 바다에서 온 고기라 하여 북어라고 불렀다는 속설이 있으며, 살이 노랑고 연한 품질 가장 좋은 북어를 더덕북어라 하며, 명천에서 잡은 것을 無泰魚(무태어)라고도 부른다.

단백질 아미노산이 생태보다 북어가 5배 정도 많아서 숙취해소나 알코올 해독에 아주 좋으며, 지방이 적으며, 열량이 높으며, 짜고 달며 따뜻한 성질을 가지고 있다.

효능으로 옛 문헌에는 虛勞(허로) 風症(풍증)에 좋다고 하였으며, 특히 술이나 스트레스로 인한 간 피로의 해독과 고단백으로 원기 보충하는데 解毒(해독)과 補(보) 두 가지를 동시에 할 수 있는 음식이며, 약재로 사용할 수 있다. 음식으로는 찜 탕 구이 조림 등 여러 방법으로 이용되고 있으며, 약재로 사용할 경우는 꼭 머리가 있는 통복어를 사용하는 것이 좋습니다.

II. 효능

웰빙 한약으로 이용할 때는

1. 간질환으로 한약을 먹기 힘든 경우
 2. 스트레스나 과로에 술을 많이 먹어서 알콜성 간질환이나 지방간이 있는 경우
 3. 암으로 수술하거나 방사선 치료한 후 체력저하나 원기가 부족한 경우
 4. 열이 많아서 인삼 복용이 맞지 않아 보약을 못 먹는 경우
 5. 정신과 약을 장기적으로 복용하고 있으나 체력저하나 원기 부족한 경우
- 등으로 다른 야채나 버섯 종류를 첨가해서 이용할 수 있다.

수험생 여러분들 중에 술을 자주 먹거나 신경이 많이 예민해지면서 체력저하나 원기가 부족한 경우 통복어 두 마리에 생강 두 덩어리 소금 티스푼으로 반을 넣고 푹 삶아서 물대신 편하게 드시면 아주 좋은 먹거리이자 약이 될 것입니다.