

닭은 하나도 버리는 것이 없다. 깃털, 머리, 발, 내장과 기름 등은 일반동물용 사료나 애완용물의 먹이를 만드는데 까지 사용되고 있다.

또 닭고기 만큼 요리법이 다양한 육류도 찾아보기 힘들다.

프랑스의 유명한 미식가이며 식품평론가인 「브리야·사브랑」은 닭고기에 대하여 다음과 같이 말하고 있다.

「캔버스가 화가의 필수품인 것처럼 닭고기는 조리사에게 없어서는 안될 귀중한 재료이다.」 통째로 오븐에 굽거나, 양념을 해서 바베큐로하거나, 구운 후 졸이고, 혹은 직접 불에 쬐어 굽는 등 다양하며 나라마다 고유한 이름으로 불리우고 있다.

보통 닭의 한쪽 가슴 살에는 발육과 건강유지에 기본이 되는 하루 단백질의 필요량의 절반가량이 들어 있다.

그 단백질의 질도 매우 우수하다.

사람들이 평상시에 하는 식사가 고단백이냐 저단백이냐 하는 문제는 야생동물에는 없는 일인데 사람과 가축이나 실험동물에서는 자주 논의되고 있다.

그 이유는 식품의 틀이 인위적이기 때문이다. 그러나 이 틀은 변경할 수도 있고 변경하지 못하는 일도 있다. 경제적인 문제가 직결되기 때문이다.

단백질이 부족한 이른바 저단백질식은 신장

병(腎臟病)환자에 대해 의사들이 지시를 하고 있다. 그러나 이때엔 저칼로리라는 조건이 전제조건이 되어있다.

식사의 양을 전면적으로 줄여 신장의 부담을 가볍게 하려고 하기 때문이다.

그런데 객관적 조건으로 해서 이러한 식사를 하는 일이 생기기도 한다.

1933년에 윌리암즈는 아프리카의 가나에서 비참한 유아(乳兒)를 보았다.

모친의 임신이 너무나 잦아 보니 그들은 수유기를 얹지로 중단 당하고 이유식을 하지 않으면 안 되게 된 것이다.

변변치 못한 이유식 때문에 자연히 저단백식이 되어 여러 가지 장해가 일어난다.

이것을 크와시오코르(kwashiorkor)라고 한다.

이 이유식은 칼로리는 충분하나 단백질이 부족할 뿐이다.

이 크와시오코르의 특징은 다음과 같다.

발육이 되지 않으며 머리카락이 회색이나 백색이어서 다른 아이들과 다르다. 몸이 봇는다. 간장에 지방이 축적되고 굳어진다. 습진이 잘 생기고 위장의 기능이 약화된다.

무감동하여 근육의 발육이 나쁘고 운동신경이 무뎌어 민활한 동작을 하지 못한다.

크와시코르환자의 머리카락은 가늘며 쉽게 빠진다. 단백질 부족이 특히 심한때에 자란 곳은 희게 된다. 색이 있는 곳과 없는 곳이 무너가 생

# 닭고기 예찬

캔버스가 화가의 필수품인 것처럼 닭고기는 조리사에게 없 닭고기는 단백질의 질이 매우 우수해 저단백식을 섭취하는

진다.

크와시코르증세로 입원한 환자의 사망율은 50%에 이르기도 한다.

크와시코르에 걸리는 저단백식을 주에게 주면 그 새끼는 발육이 더딜뿐 아니라 미로실험(迷露室驗)을 해보면 지능이 형편없이 떨어지는 것을 알 수 있다.

유아가 조금이라도 이러한 증세와 비슷한 점이 나타나면 우선 단백질부족을 의심해 볼 일이다.

크와시코르가 많이 발생하는 지역의 성인들에겐 간경변환자가 매우 많다고 보고 되고 있다.

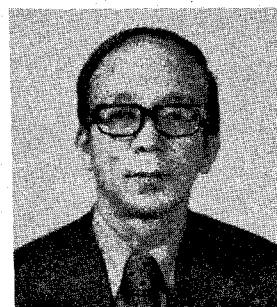
크와시코르는 아프리카 뿐 아니라 남미제국, 인도, 인도네시아, 필리핀, 헝가리, 이탈리아 등에도 나타나고 있다.

감자, 고구마, 타피오카와 같은 감자류를 상식으로 하는 지방에 많고 쌀이나 보리를 상식으로 하는 지방에 적은 사실로 보아 당질의 섭취량이나 질과도 관계가 있는 것이 아닌가 하는 견해도 있다.

크와시코르는 저단백식이 주요한 원인이나 그 밖에도 저칼로리식의 영향을 받는 일도 있다.

이럴때엔 기아상태와 같은 경우인데 단백질의 비율이 반드시 낮지 않기 때문에 장해는 비교적 가볍다.

가령 습관성인 설사도 크와시코르환자 만큼 심하지 않다.



유 태 종  
(고대 농과대학 교수)

어서는 안될 귀중한 재료이다.  
한국인에게 꼭 필요한 육류이다.

저단백식에 저칼로리식이 겹쳐진 경우에 나타난 증세를 소모증(消耗症)이라고 한다.

크와시코르증인 유아는 얼굴에 좀 살집이 있으나 소모증에 걸린 아이는 피하지방과 근육도 적기 때문에 얼굴이 야원다. 체중은 매우 가벼우나 머리카락의 색깔은 정상이다.

크와시코르와 소모증을 비교해 보면 저단백식의 결점이 섭취된 영양소 중 단백질의 비율이 낮을 때에 나타난다는 것을 잘 알 수 있다.

유암(乳癌)이라면 여성에게만 걸리는 병으로 알기 쉬우나 남성도 걸리는 경우가 있다.

아프리카에는 남성 유암환자가 드물지 않다. 그 이유는 저단백식과 저비타민식 때문인 것으로 지적되고 있다.

유암발생 원인의 하나는 여성호르몬에 의한 유선(乳腺)의 자극 때문이라고 한다.

남성이라도 여성과 마찬가지로 여성호르몬을 합성하는 한편 간장에서 이것을 분해해서 정상 상태를 유지한다.

그런데 단백질을 제대로 섭취하지 못하는 저단백식을 하게 되면 간장의 기능이 저하되어 여성호르몬이 축적되는 것이다.

미국의 남북전쟁에서 결과는 북군의 승리로 끝이 났다.

그런데 그 승패의 한 원인이 단백질의 섭취량과 관계가 깊다고 해석하기도 한다.

북군병사가 육류나 유제품을 충분히 섭취했는데 반해 남군병사들은 옥수수와 당밀이라는 저단백식을 했다고 한다.

저단백식으로는 정신력과 체력도 떨어질 수밖에 없는 것이다.

태평양전쟁 당시 식량사정이 나쁜 외딴 섬에서 일본군 병사들에게 크와시코르와 비슷한 증세에 빠진 경우가 많았다고 한다.

크와시코르는 유아에게 나타나는 특징적인 질병이라고 알려져 있으나 반드시 그렇지만은 않은 것이다.

이들 병사들의 잔장은 지방간(脂肪肝)이 된 다음 드디어 위축되었던 것이다.

정상적인 식사를 하는 사람의 경우, 단백질 섭취량을 증가시켜도 노중 아미노산의 양은 그

역성을 가지게 되어 있다. 그러나 약한 것으로 볼 수 있다. 그래서 폐결핵균과 같은 병원균의 침해를 받기 쉽게 되어 있다.

이러한 사실로 미루어 보아 스테미나를 기르고 개인한 체력을 유지하기 위해선 단백질과 지방의 섭취를 증가시키는 것이 가장 현명한 것임을 알 수 있다.

옛날 중국의 어느 왕은 미식가로 이름이 나 있었는데, 닭고기는 꼭 거죽만 먹었다고 한다.

닭거죽은 결체조직이 주성분인데 지방이 풍부하며 연하고 부드러워 고유한 풍미가 있기 때문에 식도락가들에게 인기가 있어 왔다.

『세리에』라는 사람은 전강과 스트레스의 상관성에 대해 스트레스설을 제창하고 있다.

스트레스를 일으키는 인자를 스트레사(Stressor)라고 하며, 이 스트레사에는 걱정, 고통, 아픔, 기아, 갈증, 더위, 추위 등 여러가

지가 있다는 것이다.

스트레스를 사람들이 받게 되면 체단백질이 분해되어 단백질의 이상 소모가 일어난다.

따라서 스트레스가 심할 때엔 정상시라면 충분한 단백질의 양이라도 자칫 저단백식으로 빠질 염려가 있는 것이다. 이러한 사실은 스트레스가 있을 때엔 단백질의 양을 증가시키지 않으면 거기에 대항할 수가 없고 저단백식에 특유한 여러가지 장해가 생길 가능성이 있다고 보아야 한다.

한국인은 원래가 저단백식인데다 강열한 스트레스의 영향을 받고 있기 때문에 더욱 저단백식에 빠질 위험이 있는 것이다.

고단백식이라면 꼭 값이 비싼 쇠고기라야 된다고 생각하는 것은 잘못이다.

요리법이 다양한 닭고기로 충분히 고단백식을 할 수 있다는 것을 알아야 할 것이다.

## LP가스시대 도래

내린 가스값으로 고통스런 육추에서 해방되어  
편하고 효율적인 육추를…

### 과학축산시스템

성동구 능동 246-10

☎ (445) 0212



작외선 가스육추기는 태양열처럼 아래로 내려쪼인다. 병아리와 바닥이 잘 보온되며, 육추상태를 쉽게 관찰할 수 있고 노동력을 80% 이상 절약한다.