

닭고기와 피부질환

강진수
강진수 피부과 원장

흔히 썰렁한 이야기를 듣거나 가당찮은 광경을 목격할 때 “어휴, 닭살!” 하는 말을 한다.

모공에 아주 작은 각질전이 형성되어 피부가 마치 닭 껍질처럼 보이기 흉한 것을 닭살이라고 하는데 예로부터 닭고기는 피부에 좋지 않은 음식으로 인식되어 있다.

마치 닭고기를 즐겨 먹게 되면 피부가 닭살처럼 변하지 않을까 하는 우려도 있었다. 그래서 임신 중에 임산부가 닭고기를 먹게 되면 닭살을 가진 아이를 낳게 된다 하여 특별히 금기식품으로 꼽기도 했다.

지금도 피부과 외래에는 습진, 두드러기 같은 피부질환으로 내원한 환자에서 “닭고기를 먹지 않았는데도 이렇게 생겼어요” 하는 말을 듣는다. 또 약을 처방해 주면 받으면서 “닭고기나 돼지고기 같은 것을 먹으면 안되겠죠?” 하는 말도 자주 듣는다. 그만큼 닭고기와 관련된 속성은 뿌리가 깊다.

그렇다면 진짜 닭고기는 피부에 좋지 않은 걸까? 결론부터 말하자면 그렇지 않다. 이것은 아주 잘못된 속설일 뿐이다.

한 마디로 닭고기는 저지방, 고단백 식품으로 현대인에게 아주 좋은 식품이며 피부에도 바람직한 식품이다. 닭고기의 껍질 속에 있는 지방을 보고 닭고기는 고지방 식품이며 포화지방산을 많이 함유한 식품 일 것이라고 짐작들을 하는데 이는 잘못된 생각이다.

닭고기는 껍질을 제거하면 저지방 식품이다. 가슴살, 다리살, 넓적다리같은 살코기의 지방함량은 1.2~3.2% 정도로 고등어(10.4%)나 콩치

(8.7%), 정어리(9.1%)같은 생선류에 비해 낮다. 돼지고기의 삼겹살(28.5%)이나 쇠고기의 등심(16.9%)보다 월등하게 낮다.

저지방 식품이기 때문에 당연히 저칼로리 식품이며 닭 가슴살, 날개, 넓적다리살, 다리살의 단백질 함량은 각각 22.9%, 17.6%, 19.7%, 18.8%로 높다. 또 필수아미노산 비율도 41.7%~44.1%로, 돼지고기의 40.7%, 쇠고기의 40.9%~44.9%와 비교할 때 거의 유사하다.

그뿐 아니라 혈액 내의 유해한 콜레스테롤(LDL) 함량을 낮춰주고 성인병을 예방해 주는 물질인 리놀레산같은 필수지방산이 많아 인체 내의 생리활성기능을 촉진시켜 주는 역할도 한다. 따라서 성장기 어린이나 청소년, 병후나 산후, 영양상태가 불량할 때는 기피할 것이 아니라 더욱 충분히 먹는 것이 좋다.

피부는 인체의 내외적 건강을 살펴보는 바로미터라 해도 과언이 아니다. 인체가 고른 영양섭취로 밸런스를 이뤄 건강해지면 피부도 최상의 조건이 된다. 그러면 인체의 최일선에 위치, 바이러스나 세균 등의 외적 침입자들로부터 내부의 장기를 보호하는 피부는 저항력이 강해져 피부질환을 비롯한 각종 질병을 예방, 치료할 수 있게 된다.

따라서 속설에 얽매일 필요 없이 닭고기를 필요량만큼 섭취를 하는 것이 좋은 일이다. 특히 닭고기에는 피부를 매끄럽고 탄력있게 만들어주는 콜라겐 성분이 풍부해 아름다운 피부를 위해서는 반드시 먹어야 할 식품이기도 하다.