

백수(白壽:99세)까지 살고 싶으면?

축산기술연구소 가금과장
농학박사 이상진

예로부터 닭을 불러 모을 때 “구구”라고 하였으며, 닭과 관련된 전화번호에는 9자를 가장 선호하고 있다.

사람이 장수할 때 축하연이 배풀어지는데 회갑(回甲 : 61세), 고희(古稀 : 70세), 백수(白壽 : 99세) 등으로 구분된다. 백수(白壽)는 백살(百歲)에서 한 살(一歲)을 뺀 나이로써 99살(白歲)에 잔치를 하게 되는 것이다.

언제부터인지 모르나 요즘 젊은이들 사이에 3월 14일을 ‘white day’라고 하여 남자가 여자에게 사랑을 선물하는 것으로 되어있다. 그러나 3월 14일은 white day(白日)가 아니라고 주장하고 싶다.

white day, 즉 백일(白日)은 1년중 1백번째 날(百日)에서 하루(一日)를 뺀 날짜로서 1월 1일에서 99일째 되는 날, 즉 4월 9일이 우리나라의 진정한 의미의 백일(白日 : white day)인 것이다.

앞으로 백일(白日)인 4월 9일을 white day로 하여 이날 만큼은 백색육(white meat)인 닭고기를 백숙(白熟)으로 먹는 날로 하자!!

또한 9월 9일을 “구구일(99day, chicken day)”로 하여 닭고기 먹는 날로 하자!!

백일(白日 : white day ; 4월 9일)에 white meat인 닭고기를 백숙(白熟)으로 먹고, 구구일(chicken day : 9월 9일)에 닭고기 요리를 반드시 먹을 때 당신도 백수(白壽 : 99세)까지 살 수 있을 것이다(?).

닭고기와 영양

1. 닭고기의 특성

가. 생산주기가 짧아 육류부족시 기민하게 생산 공급할 수 있다.

○ 육계 출하 소요일수 : 40일 내외 1.5~2.0kg(연간 6회전 가능)

○ 돼지 5~6개월, 소 18~24개월

나. 닭고기는 쇠고기나 돼지고기에 비해 가격이 싸다

○ 육계의 사료효율은 소나 돼지에 비해 훨씬 우수하여 생산비가 낮고 가격이 싸다.

- 사료요구율 : 육계 1.5~2.0, 돼지 3.5~4.0, 소 7~8

다. 닭고기는 지방함량과 콜레스테롤 함량이 낮다

○ 닭고기는 쇠고기나 돼지고기에 비해 지방함량이 낮고 불포화지방산 함량은 높으며, 콜레스테롤 함량은 낮다.

○ 가슴고기는 백색육(White meat)으로서

〈표 1〉 주요 육류의 영양성분 (단위 : %)

구분	쇠고기	돼지고기	닭고기
수분	69.0	58.0	71.2
단백질	19.5	16.4	20.2
지방	11.0	25.0	7.2
광물질	1.0	0.9	1.1

특히 지방함량이 낮아 다이어트 식품으로 적격이며 맛이 담백하고 소화흡수가 잘된다.

- 라. 양질의 단백질을 많이 함유하고 있다.
- 단백질의 품질은 아미노산 조성의 균형에 의해 좌우된다.
 - 단백질의 품질평가 : 필수아미노산 계수, 단백질계수, 생물가 등
 - 아미노산의 균형과 불균형
 - 닭고기는 섬유질이 가늘고 연하며 양질의 단백질을 많이 함유하고 있기 때문에 어린이나 노약자들의 건강식품이다.
 - 닭고기와 인삼을 이용한 삼계탕은 보약이며 주요 수출품
 - 닭고기가 소, 돼지보다 단백질함량이 높고 지방함량은 낮으며 고기가 가장 연하다.

〈표 2〉 주요육류의 육질특성 비교

구 분	소	돼지	육계
도축시 체중(kg)	450~700	90~110	2~5
도축시 일령	2년전후	5~6개월	9~12주
도체율(%)	55~60	70~75	65~70
사료요구율	7~8	3.5~4.0	1.5~2.0
저장(2~5℃)	1~2개월	2~3주	10~14일
(-18℃)	1~2년	6~12개월	6개월
사후강직(0℃, 시간)	72	12~24	6~12
일반성분 분석치	등심	어깨등심	가슴육
수분(%)	61.4	71.6	74.0
조지방(%)	18.6	7.8	0.7
단백질	18.7	19.3	24.0
육의 연도(kg/cm ²)	4~15	5~10	2~5

※ 자료 : 일본축산시험장(1995)

2. 닭고기의 영양가

가. 닭고기의 일반성분

- 수분 및 단백질 함량은 가슴고기보다 다리고기가 적다.

- 지방은 가슴고기에는 거의 없고 다리고기는 7.74%이다.

〈표 3〉 닭고기의 화학적 조성 (단위 : %)

구분	수분	단백질	지방	회분
가슴고기				
암	74.04	23.88	0.85	1.14
수	74.24	23.74	0.82	1.16
평균	74.14	23.81	0.84	1.15
다리고기				
암	72.88	18.10	7.73	0.99
수	72.74	18.36	7.75	1.03
평균	72.81	18.23	7.74	1.01

나. 광물질 함량

〈표 4〉 닭고기의 광물질 함량 (단위 : ppm)

구분	Ca	P	K	Na	Mg	Fe	Zn	Cu
가슴고기								
암	40	2,276	2,858	454	302	7.3	6.4	0.52
수	38	2,158	2,773	462	292	5.9	6.6	0.48
평균	39	2,217	2,816	458	297	6.6	6.5	0.50
다리고기								
암	42	1,752	3,330	612	218	12.3	15.2	0.71
수	42	1,714	233	610	222	10.4	16.2	0.69
평균	42	1,733	2,332	611	220	11.4	15.7	0.70

- 닭고기에는 각종 광물질이 많이 들어있어 곡류를 주식으로 하는 우리나라 사람의 영양 개선은 물론 체위를 향상시키는 데 좋은 식품이다.
- 가슴고기는 다리고기에 비해 칼슘, 나트륨, 철, 아연 및 구리함량은 낮고, 인, 칼륨 및 마그네슘 함량은 높다.

다. 비타민 함량

- 닭고기에는 각종 비타민이 풍부하게 들어있으며, 특히 간에는 많은 양의 비타민 A가 들어 있다.

〈표 5〉 닭고기 100g중 비타민 함량 (단위 : %)

구분	비타민A (IU)	비타민B ₁ (mg)	비타민B ₂ (mg)	Niacin (mg)
가슴	170	0.05	0.14	7.2
날개	210	0.03	0.10	3.5
넓적다리	114	0.07	0.28	3.1
간	46,500	0.40	1.40	4.2
근위	147	0.06	0.24	5.6
심장	2,333	0.22	1.10	6.0

라. 아미노산 조성

〈표 6〉 닭고기의 단백질기준 아미노산 조성 (단위 : %)

아미노산	가슴고기		다리고기	
	암	수	암	수
Methionine	3.28	3.29	3.28	3.22
Aspartic acid	9.91	9.77	9.71	9.60
Threonine	4.84	4.76	5.10	5.12
Serine	5.06	4.86	5.28	5.64
Glutamic acid	14.88	14.94	15.26	15.18
Proline	4.13	3.99	4.31	4.35
Glycine	4.75	4.52	4.98	5.20
Alanine	5.82	5.78	5.68	5.71
Valine	4.64	4.62	4.32	4.31
Isoleucine	4.31	4.28	4.12	4.09
Leucine	8.20	8.22	7.84	7.78
Tyrosine	3.94	3.78	4.09	4.06
Phenylalanine	4.10	4.04	4.03	3.99
Lysine	8.31	8.32	8.04	8.12
Histidine	4.27	4.34	3.54	3.41
Arginine	6.36	6.66	6.20	6.16

- 닭고기에는 각종 아미노산이 풍부하게 들어 있고 아미노산 균형이 좋아 고급 단백질 식품이다.
- 특히 함유량 아미노산인 메치오닌(methionine)은 장·노년기의 사람은 스스로 체내에서 합성할 수가 없다. 따라서 한국인과 같이 곡류를 주식으로 하는

민족은 메치오닌이 부족한 편이며 닭고기는 훌륭한 메치오닌 공급원이다.

- 간장은 발암물질을 해독하므로 메치오닌이 부족하면 암에 걸리기 쉽다. 간장은 해독 작용 이외에 콜레스테롤을 합성 또는 분해하는 작용도 한다.
- 메치오닌이 부족하면 콜린(choline)의 합성이 충분하지 못하여 간장은 원활하게 작용하지 않고 지방간이 되기 쉽다.
- 메치오닌은 항암, 항동맥경화, 혈압강화 작용 및 정력감퇴 예방작용이 있다. 메치오닌이 부족하면 성선을 자극하는 뇌하수체 호르몬의 분비가 활발하지 않기 때문이다.

마. 지방산 조성

- 가슴고기는 다리고기에 비하여 포화지방산 함량은 높고 불포화지방산 함량은 낮으며, 불포화지방산중 단가불포화지방산 비율은 높고 다가불포화지방산 비율은 낮다.
- 가슴고기는 지방함량이 낮고, 지방함량이 비교적 높은 다리고기는 불포화지방산이 많고 지방산 조성이 좋아 고급식품으로 볼 수 있다.
- 닭고기에는 필수지방산인 리놀산(Linoleic acid, 18:2, 오메가 6지방산), 리놀렌산(Lionlenicacid, 18:3, 오메가 3지방산) 및 아라키돈산(Arachidonic acid, 20:4, 오메가 6지방산)이 풍부하게 들어 있다.
- 필수지방산은 체내에서 합성되지 않거나 합성이 되더라도 충분한 양이 되지 못하므로 반드시 음식을 통해서 섭취해야 하며 부족시 각종 결핍증상이 나타난다.
- 필수지방산이 부족하면 피부병, 부종(edema)등이 발생하고 정력이 감퇴한

다. 따라서 곡류를 주식으로 하는 우리나라 국민에게는 닭고기가 좋은 영양소 공급원이다.

<표 7> 닭고기의 지방산 조성 (단위 : %)

	가슴고기		다리고기	
	암	수	암	수
14:0	1.33	2.37	1.01	1.46
16:0	21.16	23.25	18.01	18.17
16:1	5.06	2.71	6.44	4.23
18:0	10.15	8.79	11.93	10.56
18:1	31.36	32.98	27.93	29.64
18:2	22.56	22.37	27.01	29.59
18:3	2.09	3.10	1.91	2.31
20:0	2.96	1.54	2.38	1.17
20:4	3.31	2.87	3.36	2.86
SFA	35.60	35.95	33.33	31.36
USFA	64.38	64.03	66.65	68.63
MUFA	36.42	35.69	34.37	33.87
PUFA	27.96	28.34	32.28	34.76

※ S F A : 포화지방산

USFA : 불포화지방산

MUFA : 단가 불포화지방산

PUFA : 다가 불포화지방산

3. 닭고기와 관련된 잘못된 상식

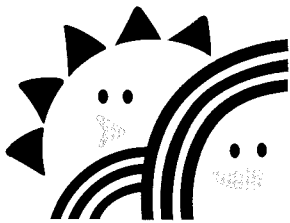
가. 닭껍질에는 VitB₂가 많아 피부와 점막에 좋다.

나. 젊은이가 먹으면 바람난다는 날개는 콜라겐 성분이 많은데 이것은 피부윤택과 노화방지의 효과가 크며 맛이 좋아 젊은이보다는 웃어른에게 드리려는 뜻에서 생긴 이야기로서 과학적 근거는 없다.

다. 옛부터 내려오는 말로 임신부가 닭고기를 먹으면 태어날 아기의 살결이 거칠어져 닭살이 된다든지, 산모가 먹으면 젖이 귀해진다는 말이 있는데 이는 과학적으로 전혀 근거가 없다.

오히려 양질의 단백질과 소화되기 쉬운 식품을 많이 섭취해야하는 임신부에게 닭고기는 권장식품으로 성장기의 청소년에게는 더 없이 좋은 단백질 식품이다. ()

닭고기 · 오리고기의 품질을 말하는 이름



치키 더키

Chicky Ducky



(주) 화인코리아

www.fine korea.co.kr

TEL:061-331-8383 FAX:061-331-8387