

# 최고의 보양식, 나의 닭고기 상식과 예찬론



서 옥 석 연구관  
농촌진흥청 축산연구소 기금과

## 氣와 생명력이 넘치는 동물 '닭'

창조주가 인간에게 식량채취권을 부여하는 성서의 구절을 보면 이렇하다. '살아 움직이는 모든 짐승이 너희의 양식이 되리라. 내가 전에 풀과 곡식을 양식으로 주었듯이 이제 이 모든 것을 너희에게 준다'. 이렇게 해서 인간은 지구상에서 먹이창고의 헤게모니를 잡게 되고, 속된 말로 육·해·공군의 진미를 맛볼 수 있는 공식적인 지위를 확보하게 되었으니 이 얼마나 다행스러운 일인가. 경우를 바꾸어 인간이 자연계의 먹이사슬에서 중간쯤 위치를 차지하고 있다고 상상해보자. 아이고! 이 얼마나 끔찍하고 서러운 꼴을 겪으면서 살고 있을런지.

이런 저런 사연은 차치하고서라도 닭고기가 우리

의 중요한 동물성 식품으로 자리매김 되어 있다는 것은 참으로 고마운 일이다.

닭은 그 탄생부터가 특이하다. 구조적으로나 영양적으로 독특하기 이를 데 없는 계란에서 '부화'라는 과정을 거쳐 발생한 이 생명체는 이후에도 왕성한 생명력으로 우리를 놀라게 한다. 곰곰이 뜯어보면 볼수록 참으로 매력 넘치는 동물이다.

닭들이 커가고 있는 계사를 들여다보면 그 안에서 후끈하게 밀려나오는 에너지를 느낄 수 있을 것이다. 계사는 실로 대단한 생명활동이 일어나고 있는 장소이다. 300평 넓이의 계사에서 일어나는 증체량은 연간 13만kg 정도를 거뜬히 넘는다. 연간 13만kg, 다시 말해서 130톤의 증체량이 어느 정도인지 감이 잘 잡히지 않은 사람을 위해서 쌀농사와 비교를 해본다.

세계적인 생산량을 자랑하는 우리나라의 논농사 기술로 300평의 논에서 1년간 얻어지는 미곡생산량은 600kg 정도이다. 육계는 같은 면적에서 216배의 생산량을 보이고 있는 것이다.

갓 깨어난 병아리의 몸무게는 40g 정도이다. 이것이 한 달이면 1,200g으로 늘어난다. 세상에! 30일 만에 40배로 늘어나다니. 좀더 지나서 50일이면 2,800g을 육박한다. 70배가 늘어나는 것이다. 그 뿐인가 여기에서 한 달 정도만 더 키운다면 생시체중의 100배가 되는 4,000g의 체중을 거뜰히 넘어 설 수 있다. 어떤 사람이 이러한 능력을 일컬어 “닭의 생산력은 포유류의 150배이다”라는 말로 표현했다. 육계가 지닌 생명력은 이렇게 경이로운 것이다.

### 닭고기의 단백질과 칼로리

닭고기(chicken)의 육색은 부위에 따라서 다르게 나타나는데, 다리와 목은 적색, 가슴고기는 백색을 나타낸다. 닭의 지방은 불포화지방산이 65% 이상으로서 주요 육축 중에서 가장 많으며, 융점은 20℃ 부근으로 실온에서 굳어지는 일이 거의 없다.

닭의 지방은 연하고 황색으로 껍질에 많이 포함되어 있는 반면 근육내 지방은 적어서 가열조리하면 쉽게 추출 분리된다. 따라서 가열 조리된 계육 중의 지방은 1~2%에 불과하여 저지방육을 형성하게 된다. 단백질함량은 약 23% 정도로 포유동물의 고기보다 높으나, 열량은 100g당 151cal로서 낮다. <표 1>은 시중의 전문서적에 설명된 닭고기에 관한 내용을 요약해 본 것이다.

<표 1>을 통해 닭고기는 단백질 함량이 높다는 것을 알 수 있다. 단백질은 우리 몸에서 세포조직의 구성물질인 동시에 각종 질병을 예방해주는 면역체의 형성에 중추적인 물질이다. 그래서 단백질원 식품은 가장 값비싼 종류이기도 하다.

단백질은 또한 다른 영양소를 이용한 체내 합성이 되지 않기 때문에 반드시 외부로부터 공급받아야 하는 영양소이다. 특히 성장기 어린이와 청소년의 성장과 두뇌발달에 도움이 되며, 체중조절을 해야 하는 운동선수나 아름다움을 추구하는 여성들에 있어서 고단백질 식품은 필수 건강식으로 꼽힌다.

단백질 중의 필수 아미노산들은 뇌신경전달물질의 활동을 촉진시키며 스트레스를 이겨내도록 도와주기도 한다.

<표 1> 주요 육류 및 생선류의 영양성분 비교

구 분		단백질(%)	지방(%)	칼로리(kcal)
닭고기	가슴살	22.9	1.2	101.8
	다리	18.8	3.2	104.0
	날개	17.6	14.9	204.5
돼지고기(삼겹살)		13.4	28.5	310.1
쇠고기(등심)		18.1	16.9	224.5
생선류	고등어	20.2	10.4	183
	꽁치	19.5	8.7	165
	정어리	20.2	9.1	171

※자료 : 한국식품개발연구원, 1997년

또 하나의 특징은 닭고기가 다른 육류나 생선에 비해 칼로리 함량이 절반 내지 1/3 정도로 낮다는 점이다. 높은 칼로리의 섭취는 느는 체중과 직결된다. 따라서 닭고기는 체중증가를 우려하는 중년층이나 회복기 환자는 물론 신체 활동이 적은 노인이나 운동량이 부족한 현대인들에게 적합한 식품이 되는 것이다.

### 닭고기의 지방질 특성

닭고기의 지방은 그 구성이 다른 육류와 크게 다르다. 물론 닭고기는 지방의 양이 근본적으로 적을 뿐더러 근육과 지방이 분리되어 있어 살코기내의 지방함량이 매우 낮다. 그러면서도 <표 2>를 보면 알 수 있듯이 닭고기 내에는 필수지방산이 많이 들어있다.

‘필수지방산’이란 체내에서 합성할 수 없기 때문에 음식물로부터 섭취하지 않으면 안되는 지방산을 일컫는 말인데 보통은 리놀레산(linoleic acid), 리놀렌산(linolenic acid), 아라키돈산(arachidonic acid) 이렇게 3가지를 꼽는다.

닭고기에는 이중 리놀렌산의 함량이 많아서 각종 성인병을 예방할 수 있으며 프로스타글란딘의 전구물질로 작용하여 혈액의 점도를 적절히 유지해 주기

때문에 인체내 생리 활성기능을 촉진시켜주는 역할을 한다.

닭고기에서 빼놓을 수 없는 자랑 중의 하나가 불포화지방산 함량이다. 불포화지방산은 혈액 내의 콜레스테롤을 낮추어 심장질환의 발병을 억제한다. ‘불포화지방산’이란 쉽게 말해서 상온에서 액체상태를 유지하는 기름을 말한다.

불포화지방산은 단가불포화지방산과 다가불포화지방산으로 구분하는데 이중 다가불포화지방은 다시 오메가-3계 지방산과 오메가-6계 지방산으로 구분된다. 우선 이렇게 불포화지방산을 분류해 놓고 이들이 어디에 많이 존재하는지를 살펴보자.

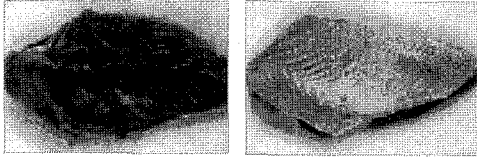
단가불포화지방산은 올리브기름, 땅콩기름, 유채기름 등에 많고, 다가불포화지방산 중 오메가-3계 지방산은 참치, 고등어, 들깨기름, 콩류에 많고, 오메가-6계 지방산은 옥수수기름, 면실유, 콩기름, 해바라기씨기름 등에 다량 포함되어 있다.

결국 알고 보면 이러한 불포화지방산은 주로 생선과 식물성기름에 많다는 이야기가 되는데, 바로 이것이 각종 육류가 우수한 식품이면서도 고혈압환자나 순환기질환 환자들로부터 시비를 당하는 원인이 되고 있다. 현대 닭고기는 다른 육류와 달리 많은 불포화 지방산을 지니고 있는 이런 특성으로 인해 일본에서는 닭고기가 생선의 대체품으로 인식되고 있기도 하다.

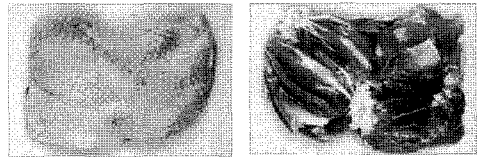
<표 2> 닭고기와 타 육류의 지방특성 비교

구분	필수지방산	리놀렌산	불포화지방산
닭고기 가슴살	16.8	15.9	67.1
닭고기 다리살	16.5	15.7	68.4
돼지고기 삼겹살	10.5	9.7	57.3
쇠고기 등심	3.9	3.7	59.2

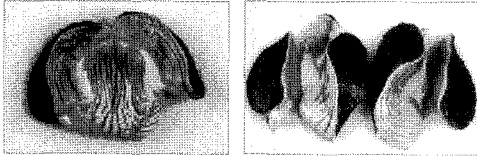
※자료 : 한국식품개발연구원, 1997년



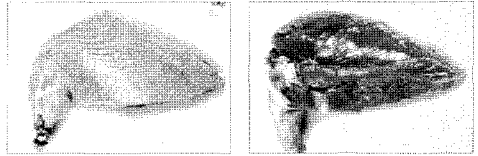
< 가슴정육 >



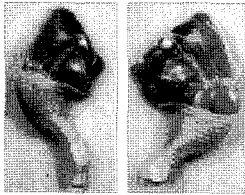
< 다리정육 >



< 근위 >



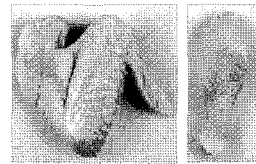
< 가슴부분육 >



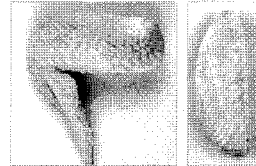
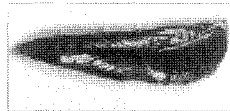
< 다리부분육 >



< 간과 안심 >



< 날개부분육 >



## 닭고기 맛 즐기기

알고 보니 닭고기는 지방 함량이 매우 낮고 지방이 살과 분리되어 있어 다이어트에 안심이다. 피부 노화 방지와 건강 유지에 도움이 되는 리놀레산이 함유되어 있어 미용에도 좋다. 거기에다가 가격까지 저렴하지 않은가! 아마 전 세계를 통털어 닭고기만큼 잘 알려진 육류는 없을 것이다. 다른 육류들이 종교적으로 또는 지리적으로 금기시 되는 경우가 많은데 닭고는 그런 대접을 받는 일이 거의 없다.

무엇을 하던 아는 만큼 느낀다 했다. 하다 못해 TV 앞에 앉아 축구나 야구경기를 시청하더라도 게임의

흐름을 이해하면서 보는 사람과 그렇지 못한 사람의 느낌은 천양지차가 된다. 사랑받을 조건을 고루 갖춘 닭고기를 구체적으로 즐겨보는 것은 어떨지. 닭을 그저 먹어치우기보다 통통한 닭 한 마리를 놓고 요모조모 따져 보는 재미를 위해서라도 닭고기와 관련된 몇 가지 상식을 익혀보자.

### 1. 닭고기의 부위별 특징

닭고기는 각 부위에 따라 맛과 영양, 육질특성이 다르다. 물론 부위에 따라, 만드는 목적에 따라 부위를 선택하고 요리도 달리 할 수 있다.

예를 들면 다이어트나 육체미를 하는 사람이 닭가슴살을 주로 섭취하고, 닭날개살을 이용하여 아이들이 좋아하는 간식을 만들어 주던가 하는 식이다.

### 1) 가슴살

영양적으로 보면 단백질함량이 높고 지방과 칼로리가 매우 낮은 부위이다. 돼지삼겹살의 지방함량이 28%인데 비해 닭고기가슴살의 지방함량은 1.2% 정도라면 그 차이를 짐작할 수 있을 것이다.

맛이 담백하고, 근육섬유로만 되어 있어 색이 흰 것이 특징이다. 고단백육이므로 다이어트식과 건강식품으로 선호하는 부위이며 튀김, 치킨샐러드, 스테이크 등의 요리에 적합하다.

### 2) 닭다리살

운동을 많이 하는 부위인 만큼 탄력이 있고 육질이 단단하다. 살이 적당하고 쫄깃쫄깃하게 씹히는 맛도 좋아서 우리나라 사람들이 가장 선호하는 부위이다.

적색소를 다량 함유하여 색깔이 진하며, 지방과 단백질이 조화를 이루고 있다. 쇠고기에 버금가는 풍미를 지니고 있기도 하다. 그러면서도 쇠고기나 돼지고기보다 훨씬 많은 16%의 필수지방산이 함유되어 있고 불포화지방산도 높게 들어있다. 튀김, 꼬치, 양념구이 등의 요리에 적합하다.

### 3) 날개

‘젊은 사람이 닭날개를 좋아하면 바람난다’는 우스갯소리가 있다.

닭고기 부위 중 가장 풍미로운 맛을 지니고 있다. 둥근 모양의 강한 근육으로 되어 있고 육량은 그다지 많지 않으나 날개만의 특별한 맛으로 인하여 좋아하는 사람이 많다.

닭의 어깨부위에서 날개 끝부분까지를 닭날개라 하지만, 특히 어깨 윗부분에는 살이 많아 먹기 쉬운 만큼 아이들에게 인기가 높다.

닭날개에 많은 콜라겐은 피부노화를 방지하고 피부를 윤택하게 해주어 피부가 약한 사람이나, 건성피부를 가진 사람에게 좋은 부위라 할 수 있다. 닭날개 부위에서 뼈를 빼낸 닭봉도 구입할 수 있는데 조림이나 튀김요리에 많이 활용된다.

## 닭고기는 안전 안심 식품

우리나라의 닭고기 생산과 가공·유통 관련 산업은 그동안 비약적으로 발전해왔다. 닭고기는 1997년도에 벌써 수입이 자유화되어 외국산과 경쟁을 벌이고 있다. 또한 우리나라의 닭고기 제품이 세계 여러 나라에 수출이 되고 있기도 하다. 그 선두에는 우리나라의 닭고기 생산업을 선도하고 있는 유수의 계열업체들이 있다.

이러한 일련의 사실들에 비추어 우리나라의 닭고기 산업은 이미 세계무대에서 엄청나게 그 실력을 평가받고 있다는 사실을 짐작할 수 있다.

우리나라의 닭고기는 안전하고 안심할 수 있는 건강식품이다. 또한 닭은 그 천부적인 생산력으로 우리에게 가장 경제적인 육류를 공급해주는 고맙고도 특한 존재인 것이다. C

**국내산 닭고기 많이 사랑해 주세요!**