



특집

Feature articles | 맛있는 우리 닭고기, 알고 먹자

닭고기의 영양

우리나라에서는 삼국시대 이전부터 닭고기를 즐겨 먹었다니 그 역사가 참 오래됐다.

예부터 닭고기는 손님에게 대접할 때나 잔치상 차릴 때 빠지지 않는 음식이다. 장모가 사위에게 씨암탉을 대접하는 풍습도 있다. 그만큼 닭고기는 몸에 좋고, 맛도 훌륭해서 귀한 대접을 받아왔다.

지금은 닭고기가 어른 아이 할 것 없이 모두 즐겨먹는 서민음식이 되었다.

바깥에 나가봐도 통닭, 찜닭, 삼계탕에 요즘에는 불닭까지 가세, 닭고기 요리 전문점이 즐비하고, 테이크 아웃 식당이나 패밀리 레스토랑에서도 닭고기 메뉴는 단연 최고의 인기를 누리고 있다.

이렇듯 닭고기가 사랑받는 이유는 무엇일까?

닭고기는 영양면에서 쇠고기나 돼지고기가 갖고 있지 않은 많은 영양성분을 가지고 있다. 한 접시의 닭고기 요리가 우리에게 어떤 영양을 주는지 알아보자.

1. 세계는 지금 백색육 열풍

닭고기는 그 역사가 매우 오래된 육류이긴 하



지만 쇠고기나 돼지고기에 비해 한때는 그 소비량

이 많지 않았다. 하지만 최근 들어 전통적으로 쇠고기나 돼지고기 등 적색육의 소비가 많았던 미국에서도 비만과 성인병이 증가하자 건강에 좋다고 알려진 백색육, 즉 화이트 미트(white meat)라고 불리는 닭고기의 소비가 계속 증가하고 있다.

또 광우병 파동을 겪은 유럽에서도 닭고기의 소비가 크게 늘고 있는 추세이며, 우리나라에서도 3저 1고(고단백, 저지방, 저콜레스테롤, 저칼로리)의 닭고기는 지속적인 인기를 끌고 있다.

2. 왜 백색육일까?

육류가 붉은색을 띠는 것은 마이오글로빈이나 헤모글로빈 같은 육색소들 때문이다. 이런 색소들을 통틀어 '헴색소(heme pigment)' 라고 하는데, 이 색소들 중 마이오글로빈이 붉은색의 80~

90%를 차지하고 있다. 쇠고기나 돼지고기 같은 적색육은 운동량이 많아서 산소가 많이 필요하기 때문에 철분이 들어있는 마이오글로빈을 많이 함유하고 있어 붉게 보인다.



하지만 닭고기에는 힘색소의 양이 쇠고기나 돼지고기에 비해 아주 적기 때문에 일반적으로 흰색으로 보이는 것이다. 반면 다리근육에는 가슴살에 비해 붉은색으로 보이는데, 이것은 운동을 많이 하는 다리근육은 많은 양의 산소를 필요로 해 마이오글로빈의 함량이 증가하기 때문이다.

따라서 똑같은 닭이라도 농아기른 닭이 마이오글로빈이 더 많기 때문에 고기색이 더 진하다.

3. 고단백 식품

닭고기는 다른 육류에 비해 근육섬유가 가늘어 연한 것이 특징으로 소화흡수가 잘 되기 때문에 위가 약한 환자나 노인, 어린이들에게 좋다. 닭고기에는 쇠고기나 돼지고기보다 단백질이 많이 들어있다. 특히 가슴살은 단백질이 23.1%나 되는 고단백 식품이다.

닭고기의 단백질은 양도 많지만 필수아미노산이 많아 질적으로도 매우 우수하다. 식품에 포함되어 있는 단백질의 영양 가치를 평가한 단백가를 살펴보면 닭고기가 87로 닭고기는 육류 중에서도 단백질가가 높다. 그만큼 닭고기가 양질의 단백질원이라는 뜻이다.

4. 저지방, 저칼로리 다이어트 식품

닭고기는 돼지고기나 쇠고기에 비해 지방

이 적어 맛이 담백하다. 가슴살의 지방함량은 겨우 1% 미만(0.5~0.7%)으로 100g당 열량이 109kcal밖에 되지 않는다. 닭고기 부위 중 지방이 가장 많은 날개도 지방 함량은 쇠고기나 돼지고기보다 오히려 적거나 비슷해 칼로리는 돼지 삼겹살이나 쇠고기의 갈비살보다 낮다.

이렇게 단백질은 풍부하면서 칼로리가 낮은 닭고기는 다이어트를 하는 사람도 부담없이 먹을 수 있다. 게다가 닭고기는 지방근육에 섞여있지 않고 대부분 껍질부분에 집중되어 있기 때문에 껍질과 지방을 떼어내고 요리하면 칼로리가 훨씬 줄어든다.

다리살의 경우 껍질만 제거해도 지방은 반 이상 줄고 열량은 40% 정도 줄어드는 효과를 볼 수 있다.

5. 불포화 지방산이 많은 닭고기

고기는 먹고 싶은데 성인병은 걱정되고... 닭고기는 이런 걱정을 덜어준다.

먼저 닭고기는 지방을 제거하기가 아주 쉬워 지방섭취를 줄일 수 있다. 그리고 닭고기의 지방은 돼지고기나 쇠고기의 지방에 비해 우리 몸에 그다지 해롭지 않다. 이것은 닭고기의 지방산 조성이 쇠고기나 돼지고기보다 우리몸에 더 유리

하기 때문이다.

닭고기는 전체 지방의 2/3 정도가 불포화 지방산이고, 다른 육류보다 필수지방산이 많다. 특히 혈중 콜레스테롤을 낮춰주어 동맥경화나 심장병 예방에 효과가 있는 리놀레산을 많이 함유하고 있다. 반면 동맥경화 등 성인병의 위험 인자인 포화지방산은 육류 중에서 가장 적게 들어 있다. 때문에 최근에 미국 행정부가 발표한 새 다이어트 지침에서도 닭고기와 보리류, 과일채소를 좋은 식품으로, 쇠고기와 설탕, 소금, 그리고 술을 나쁜 식품으로 제시한 바 있다.

6. 비타민 A가 쇠고기의 10배

닭고기는 쇠고기나 돼지고기에는 매우 부족한 비타민 A가 10배 정도 더 많다. 우리가 잘 알고 있듯이 비타민 A는 좋은 시력을 유지하기 위해 꼭 필요한 비타민이다. 이외에도 성장, 세포분열 및 증식, 생식 그리고 면역에 매우 중요한 역할을 하는 영양소다.

특히 닭날개에는 상당히 많은 양의 비타민 A가 들어있으며, 비타민 A의 보고라 할 수 있는 닭간은 15g 정도만 먹어도 하루 필요량을 충족시킬 만큼 비타민 A가 농축되어 있다.

닭고기는 부위마다 맛에도 많은 차이가 나지만 영양 조성도 다르다. 흰색 살코기인 가슴살은 지방이 가장 적고, 단백질이 많아 맛이 담백하다. 가슴살 보다 비교적 적색을 띠고 있고, 특유의 풍미가 있어 맛이 좋은 다리와 날개, 목살 등은 가슴살에 비해 지방은 많지만 비타민 A와 비

타민 B2의 함량이 높아 임병을 예방하며 피부에도 좋다.

닭은 살코기 외에 내장도 먹을 수 있는데 닭간이나 모래주머니, 염통을 주로 먹는다. 다양한 영양이 농축되어 있는 닭간에는 각종 비타민과 무기질이 풍부하다. 특히 비타민 A나 철분, 비타민 B1 등이 소간보다도 많은 영양식품이다. 닭 염통 역시 소염통보다 영양가가 높아 비타민 A나 비타민 B군이 제법 들어있으며, 철분도 많아 임신부나 여성들의 빈혈 예방에도 도움이 된다.

쫄깃쫄깃하게 씹히는 모래주머니는 지방이 적어 칼로리가 닭의 모든 부위중 가장 낮으며, 역시 철분함량이 높다.

7. 닭날개를 먹으면 젊어진다?



닭날개에는 살코기가 별로 없고, 연골이 많다. 또 지방이 적당해

독특한 감칠맛이 있으며, 다른 부위에 비해 질감이 쫄깃하며 끈끈하다.

이 끈끈한 물질은 뮤신(mucin)이라고 하는데 강장식품으로 알려진 장어나, 곰발바닥, 상어지느러미, 달팽이 등의 끈끈한 성분도 바로 이 뮤신이다. 뮤신의 한 종류인 콘드로이친황산은 피부를 구성하고 있는 성분으로 탄력있는 피부일수록 함량이 높다. 젊은이의 피부가 노인에 비해

탄력있고, 매끄러운 것은 바로 조직의 수분을 유지시켜 피부에 윤기를 주는 콘드로이친황산 덕분이다.

닭날개에는 콘드로이친황산을 함유한 콜라겐 성분이 많아 노화방지와 강장효과가 있다. 닭고기의 콜라겐 단백질의 함량은 가슴부위가 1.41mg/g, 날개 3.17mg/g, 다리부위 3.61mg/g, 껍질 38.32mg/g을 함유하고 있다.

닭날개는 홍콩이나 대만에서는 비삼(飛蔘)이라고 해 그 나라 사람들이 특히 좋아하는 부위다. 피부병을 예방하고 아름다운 피부를 가꿔주는 닭날개. '닭날개를 먹으면 바람이 난다'는 옛말이 공연히 생긴 말은 아닌가보다.

8. 반드시 섭취해야 할 필수아미노산의 보고

닭고기의 단백질은 식물성 단백질과 다르게 필수 아미노산 함량이 다량 함유되어 있는데, 특히 메티오닌(methionine)의 경우 닭고기가 180mg인 반면, 대두에는 90mg이 함유되어 있고, 어

린이 및 환자에 꼭 필요한 히스티딘(Histidine)의 경우 닭고기는 340mg인 반면 대두에는 170mg에 불과하다.

또한 아미노산 중에 필수아미노산의 비율도 대두의 경우는 46.3%인 반면 닭고기는 53.7%으로 7.4% 정도 많은 것으로 조사됐다.

9. 뇌조직의 구성물질 함유

닭고기의 지방은 식물성 지방에는 전혀없는 오메가 3계열 지방산 중 뇌조직의 구성성분인 DHA와 EPA 성분이 각각 0.55%, 0.25%가 함유되어 있어 성장기 어린이의 두뇌발달에 도움을 준다. 지방산 중 오메가 3계열과 오메가 6계열의 지방산은 생체막 인지질의 필요성분으로써 생체막에 결합된 단백질, 당단백질, 당지질 등과 함께 물질의 이동 수용체와 결합을 통하여 물질의 투과, 메시지전달 등 생명 유지에 중요한 역할을 한다. ☺

〈표 1〉 육류 100g 영양분 함유

종류	부위	칼로리(Kcal)	단백질(g)	지방(g)
닭고기	가슴살(껍질 제거)	109	23.1	1.2
	넓적다리(껍질포함)	194	20.6	11.3
	넓적다리살(껍질제거)	120	19.7	3.9
	다리(껍질포함)	191	18.2	12.1
	다리살(껍질제거)	121	20.1	3.8
	날개	253	18.5	18.6
돼지고기	등심	236	21.1	16.1
	삼겹살	331	17.2	28.4
쇠고기	수입우, 갈비	250	18.8	18.0
	한우, 등심	218	21.0	14.1

※ 자료 : 한국인 영양 권장량, 제7차 개정