



닭고기의 효능

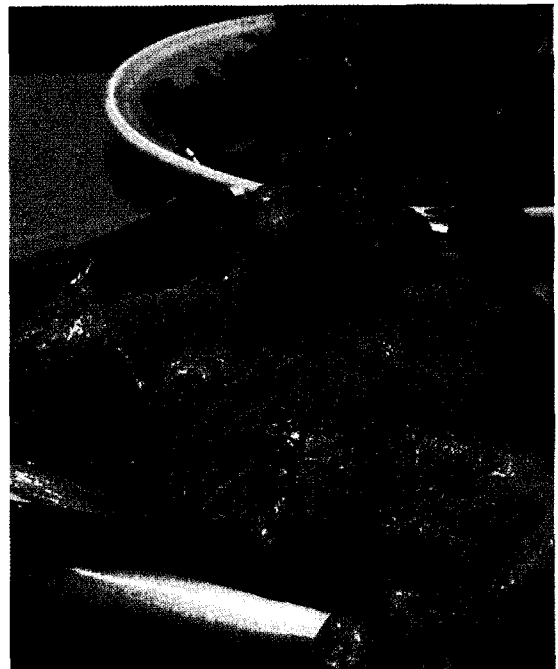
닭고기를 이용한 음식 중에서 찹쌀, 밤, 대추, 마늘 등을 넣은 영계백숙이나, 황기, 인삼, 대추 등을 넣은 삼계탕은 근섬유가 가늘어 소화가 잘 되어 성장기 어린이 임신부, 수험생, 노약자 등의 최고의 보양식이다.

한방에 의하면 닭고기는 다양한 질병을 치료하는 데에도 효과가 있는 것으로 알려져 있는데, 닭고기의 약효에 대한 믿음은 비단 한방에서만 의 이야기는 아니다.

1. 한방에서 말하는 닭고기

한의학에서는 오래전부터 닭고기를 약용으로 이용해왔다. 우리나라의 한방은 주로 중국 명나라의 본초학자 이시진이 1596년에 집대성한 '본초강목'과 1610년에 우리나라의 허준이 쓴 '동의보감' 등의 의서에 기초해있다.

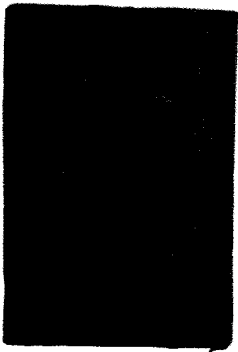
이들 의서를 살펴보면 닭고기는 따뜻한 성질을 가진 식품으로 원기를 더해주고, 위장과 비장



을 따뜻하게 해서 소화력을 강화시키며, 골수를 튼튼하게 하고, 기운을 나게 하는 것이 특징이라고 한다. 따라서 허약하고 수척해진 몸을 보충하며, 질병을 앓은 뒤 몸이 쇠약해진 경우나 소변

이 잦은 경우에 좋고, 산후에 허약해진 산모나 젖이 적게 나오는 경우에도 효과가 있다고 했다. 또한 소화가 안되거나 설사병이 났을 때, 몸이 마르고 갈증이 날 때, 몸이 잘 붓고 소변을 시원하게 보지 못하는 증상에도 도움이 된다고 한다.

2. 동의보감에 실린 효능들



허준의 동의보감

‘동의보감’에 설명된 닭고기의 효능을 알아보자. 붉은 수탉의 고기인 단웅계육(丹雄鷄肉)은 여성들의 대하증 치료에 좋고, 벼슬의 피는 죽으려고 목을 맨 사람을 살리는 바상약이며,

벌레가 귀에 들어갔을 때나 피부에 생긴 반점 등 여러 가지 종기 치료에 좋다고 한다. 풍도 약이어서 뼈마디가 아플 때나 풍병에 사용했다.

또 흰 장닭의 고기인 백웅계육(白雄鷄肉)은 스트레스를 치료하고 오장을 편안하게 하며, 당뇨병으로 인한 갈증을 해소하고, 전립선 환자의 소변을 원활하게 해준다고 한다. 또 상처의 고름을 가시게 하는 데에도 사용했다.

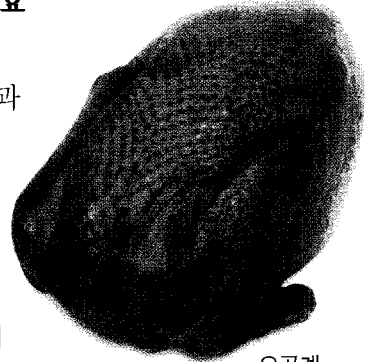
몸을 보할 때는 단맛이 나는 누런 암탉 고기인 황자계육(黃雌鷄肉)이 좋는데 소변을 자주 보거나 소장이 차서 설사할 때도 좋다고 했다.

그러나 닭은 바람의 기운을 가진 새이므로 중풍이나 풍병을 앓는 사람은 닭고기를 먹지 말아

야 하고, 뜨거운 성질이 있으므로 열이 있을 때는 피해야 한다.

3. 오골계의 약효

‘본초강목’과 ‘동의보감’에 오골계의 약효에 대해 자세하게 나와 있다. 오골계에는 깃털이 희고 뼈



오골계

가 검은 것, 깃털과 뼈가 다같이 검은 것, 뼈와 근육이 다같이 검은 것, 근육이 희고 뼈가 검은 것 등이 있으며, 이중 뼈와 근육이 모두 검은 것이 가장 약효가 뛰어나다고 했다. 또 겉으로 보아서는 잘 알 수 없지만 닭의 헛바닥을 보아서 빛깔이 검으면 근육과 뼈가 모두 검은 것이라 했다.

이 의서들에는 오골계의 성질은 차지도 덥지도 않으며, 간장과 신장을 보하는 효력이 크며, 풍을 방지한다고 했다. 또 여성의 산후조리에 좋고, 특히 늑막염 및 노이로제 치료에 도움이 된다고 한다. 남자에게는 암탉이 좋고 여자에게는 수탉이 좋다고 하며, 오골계를 짓찧어서 환약으로 만든 오계환을 먹기도 하는데, 특히 부인병에 효과가 크다고 한다.

오골계 또한 암탉과 수탉을 가려 다양한 질병에 약용으로 사용했으며, 살코기 뿐 아니라 쓸개, 창자, 모래주머니 껍질, 벼슬에서 뽑은 피,

심지어는 날개의 깃털이나 똥, 닭장에서 돌은 풀까지 약으로 사용했다.

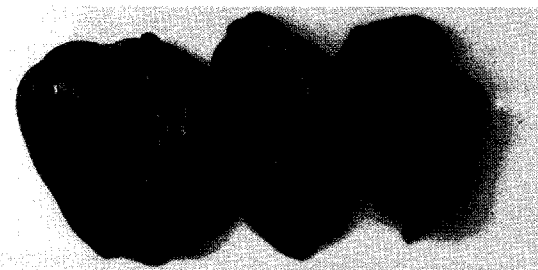
4. 소음인 체질과 맞는 닭고기

한방에서 말하는 닭고기는 몸이 찬 체질의 사람에게에는 더 없이 좋은 식품이지만, 몸에 열이 많은 사람은 피해야 한다. 체질로 살펴보면 영양 섭취가 좋아야 하는 태음인은 물론 체질적으로 위장과 소화기능이 약하며, 여름철이 되면 다른 체질의 사람보다 빨리 지치고, 식욕이 떨어지는 소음인에게 좋은 식품이다.

특히 소음인에게에는 삼계탕처럼 참쌀, 인삼, 대추, 마늘 등 성질이 따뜻한 재료가 많이 들어간 음식이 좋다. 따라서 소음인에게에는 삼계탕을 비롯한 닭죽, 영계백숙, 닭육개장 등이 좋다고 한다.

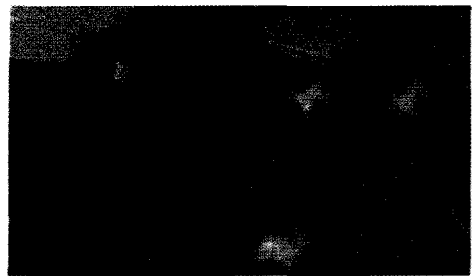
5. 간장 보호에 좋은 닭간

영양이 풍부한 닭간은 한방에서도 그 약효를 인정받고 있다. 한방에서는 간 기능의 이상으로 근육이 위축되거나 피로해지고, 시력이 떨어지



며, 눈병이 잘 생기는 데에 닭간을 섭취하라고 권장하고 있다. 닭간에는 다양한 비타민과 무기질이 풍부하고, 특히 시력에 도움이 되는 비타민 A가 많이 들어 있으니 한방의 원리도 매우 과학적이라 할 수 있다.

6. 닭속의 금, 닭 모래주머니(일명 닭똥집)



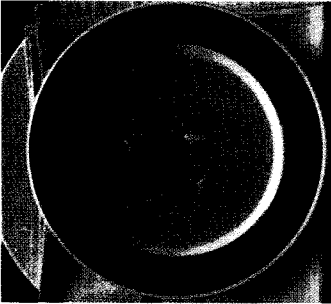
그 이름도 거창한 계내금(鷄內金). 계내금이란 닭 모래주머니의 노란 속껍질을 일컫는 말이다. 이것은 식욕을 증진시키고, 소화를 촉진시키며, 설사나 이질을 멎게 해주고, 소변을 원활하게 조절해주는 효과가 있다고 한다. 따라서 이불에 지도를 그리는 오줌싸개 아이들에게 효험이 있다고 알려져 있다.

그런데 이 계내금이 제대로 효험을 내려면, 우선 놓아기른 토종닭의 모래주머니에서 속껍질을 벗겨 잘 말린 다음, 몇백년 눈비를 맞아 잠복초가 함유되어 있는 오래된 기와에 소나무 숯불로 오래 구워 가루를 내어 써야 한다고 한다.

어쨌든 이 가루를 먹으면 오줌싸개에게 효과가 좋다고 한다. 야뇨증이 있는 아이들에게 닭똥집을 입맛에 맞도록 다양하게 요리해서 반찬으로 자주 먹여도 효과가 있다고 하니 고민 많은

엄마들은 참고하시길.

7. 천연 감기약, 닭고기 수프



닭고기의 효능에 대한 믿음은 동양의학에만 국한된 것은 아니다. '영혼을 위한 닭고기 수프'라는 베스트셀러가 세

계인의 마음을 따뜻하게 한 적이 있다. 영혼을 위한 닭고기 수프? 우리에게는 우습기도 한 이 책의 제목은 서양인들에게는 따뜻하게 다가오는 제목이었을 것이다.

그만큼 서양인들이 생각하는 닭고기 수프는 그 치료효과가 크다. 닭 뼈를 진하게 우려내어 만든 닭고기 수프는 감기치료에 효과가 있다고 알려져 서양에서는 감기에 걸렸을 때 민간요법으로 닭고기 수프를 먹는다. 최근에는 코나 기관지의 염증을 가라앉히고 실제로 감기를 낮게 하는 효과가 있다고 보고되기도 했다.

또한 닭고기 수프에는 어느 정도의 항세균 효과도 있기 때문에 호흡기 감염을 치유하는 데에도 효과가 있다고 한다.

이외에도 닭고기를 이용한 서양의 민간요법들이 있는데, 예를 들어 어린 수탉으로 끓인 수프는 이질을 낮게 하며, 노계로 끓인 수프는 변비에 효과가 있다고 믿었다. 또 닭기름을 입술에

바르면 튼 입술을 낮게 해주고, 닭의 뇌를 어린 아이의 잇몸에 문지르면 이가 잘 난다고 했다. 수탉의 고환의 경우는 성욕을 증진시키며, 이것을 갈아먹으면 간질 증세에 비상약이라고 알려져 있었다고 한다.

8. 한약에 닭고기는 금기식품?

누구나 한약을 먹을 때 닭고기를 먹지 말라는 말을 들어본 경험이 있을 것이다. 오래 전 한방에서는 주(酒), 저(豬), 계(鷄), 면(麵)을 금한다 해서 닭고기를 기피하는 경우가 더러 있었다. 채식위주의 식습관을 가졌던 우리 민족은 동물성 단백질을 섭취하기가 어려웠기 때문에 보약을 먹을 때 채식에 익숙한 내장이 혹시 거부하거나 설사를 일으킬 수도 있어 닭고기를 기피했던 것이라 한다.

동물성 식품과 기름을 많이 먹어온 중국은 같은 한방 문화권이지만 한약을 먹을 때 닭고기를 기피하지 않는다. 이제 우리도 식습관이 동물성 위주로 바뀌어감에 따라 상황이 바뀌었기 때문에 한약을 먹을 때 닭고기를 금지해야 할 이유가 없어졌다고 할 수 있다.

그러나 닭고기가 더운 성질의 음식이라 과식하게 되면 몸속에서 열을 조장할 수 있으므로 주의할 필요가 있다. 닭은 바람을 일으키는 성질이 있어 중풍이 올 수 있는 체질이거나 몸에 열이 많을 때, 혈압이 높을 때는 섭취를 금한다.

하지만 소음인일 경우에는 한약을 먹을 때 닭고기를 먹어도 관계가 없다고 한다. C