

단체급식에서의 닭고기 영양과 맛

조미숙 교수 | 이화여자대학교 식품영양학과

닭은 BC 1,700년 경 인도에서 야생 닭인 멧닭으로부터 사육되었다고 전해진다. 지금으로부터 약 4,000년 전인 기원전 2,000년 경에는 닭이 이란, 이집트 그리고 중국으로 전해졌으며 이집트에서는 한번에 닭을 10,000마리나 키울 수 있는 시설을 만들었다고 한다. 유럽에는 그 후 약 천년이 지난 이후 닭이 알려졌다. 우리나라에서는 삼국시대 이전부터 닭고기를 즐겨먹었던 것으로 보이지만 정확한 시기는 확실하지 않다.

최근의 웰빙 트렌드와 몸짱 열풍과 함께 건강식으로 백색육인 닭고기에 대한 관심이 증가되고 있다. 닭고기는 요식업체에서의 소비가 37.0%로 가장 높지만 단체급식소도 30.5%에 달하는 소비를 하고 있으므로 대량 소비처 중 하나인 단체급식에서의 닭고기의 영양과 맛에 대해 알아보도록 하자.

닭고기는 양질의 고단백 건강식품이다.

닭고기는 잘 알려진 것처럼 다른 육류인 쇠고기나 돼지고기에 비해 같은 양을 비교할 때 단백질 함량이 높다. 닭 가슴살의 경우 단백질이 23.1%나 되어서 단백질의 영양밀도가 높은 고단백 식품이다.

단백질을 구성하는 성분인 아미노산 중 우리 체내에서 합성되지 않고 반드시 식품으로부터 섭취해야 하는 것을 필수 아미노산 이라고 하는데, 특히 닭고기에는 이러한 필수 아미노산이 많이 들어 있으며 그 중에서도 메티오닌(0.46~0.57%)과 리신(1.7~2.1%)이 쇠고기 보다 더 많이 들어 있다.

성장기의 아동들은 성장을 위해서 질이 좋은 단백질이 많이 필요하며 또 노화과정에서 근육이 손실되는 어르신들도 역시 단백질이 많이 필요하다. 다이어트를 하는 청소년이나 성인의 경우 섭취하는 음식의 양을 줄이면서 자연히 영양소의 섭취량을 줄이게 되는데, 이때 단백질과 필수영양소의 섭취량이 줄어들어 건강을 위협하게 되는 경우가 종종 생긴다.

따라서 체중조절을 하는 경우에도 단백질 함량이 높고 질이 좋은 닭고기 섭취는 영양의 균형을 유지하면서도 체중조절을 하는데 도움이 된다. 그러므로 노인복지시설이나 영유아보육시설, 학교

급식에서는 닭고기가 빠지지 않고 등장하는 메뉴 중 하나이다.

닭고기의 지방은 제거하기 쉽고 포화지방산은 적으면서 불포화지방산 함량이 높다.

닭고기의 지방은 눈에 잘 보이기 때문에 손질하기가 쉽고 쇠고기와 돼지고기의 지방이 대부분 포화지방인 것에 비해 닭고기 지방의 2/3 정도는 불포화 지방이다. 특히 닭가슴살은 육류 중 가장 지방함량이 낮아서 저열량식단을 섭취해야 하는 성인병 환자들의 식단에서 빠질 수 없는 식품이다.

닭고기의 내장도 훌륭한 영양급원이다.

닭고기는 예로부터 살코기 외에 내장도 다양한 조리법으로 섭취해 왔다. 특히 닭간, 모래주머니, 염통 등은 각종 비타민과 무기질이 풍부하여 비타민 A, 철분, 비타민 B군(B₁, B₂)이 풍부하게 들어있다.

우리나라 국민들은 닭고기를 얼마나 섭취하고 있을까?

2002년 계절별 국민영양조사 결과에 따르면 우리나라 사람들은 계절에 따라 닭고기 섭취량이 매우 큰 폭으로 차이나는 걸 알 수 있다. 여름철에는 1일 1인당 약 23g의 닭고기를, 그 외에는 11~13g을 섭취해 여름철이 2배 정도 섭취량이 많은 것으로 나타났다. 이것은 우리나라만의 문화적인 현상으로 복날이라고 하는 시절식의 영향이 식생활에서 크게 나타나는 경우라고 볼 수 있다.



닭고기의 근육은 근섬유가 쇠고기에 비해 가늘고 연해서 부드러우면서 지방이 적어서 맛이 담백하다. 날개의 경우에는 콜라겐 함량이 많아서 쫄깃하면서도 독특한 풍미를 지닌다. 닭고기의 맛은 아미노산 중 글루탐산에 의한 것이며 그 외에도 핵산과 다른 아미노산의 맛 성분이 있어서 닭고기 특유의 맛을 내게 된다.

학교급식을 하는 초등학교와 중·고등학교들의 닭고기에 대한 기호도를 보면 국 종류에서는 삼계탕에 대한 기호도 점수가 초등학교는 평균 4.18, 고등학교는 4.28점(5점 만점)으로 나타나서 중간정도의 기호를 보였다(12종 중 6위). 그러나 찜에서는 닭찜이 갈비찜 다음으로 높은 기호도를, 튀김에서는 돼지고기 다음의 높은 기호도를 보였다.

현재까지 단체급식소에서 많이 사용하는 닭고기 이용 음식은 삼계탕과 닭찜, 닭튀김 등으로 매우 제한된다.

그러나 닭의 살코기 외에 각종 닭 부산물과 내장의 경우에도 다양한 방법으로 단체급식소에서 이용될 수 있다. 닭 부산물을 이용한 냉면 육수가 개발된 바 있으며, 향후 이러한 다양한 조리방법과 메뉴개발을 통해 단체급식소에서 닭고기 이용이 활발해 질 수 있으리라 기대된다.