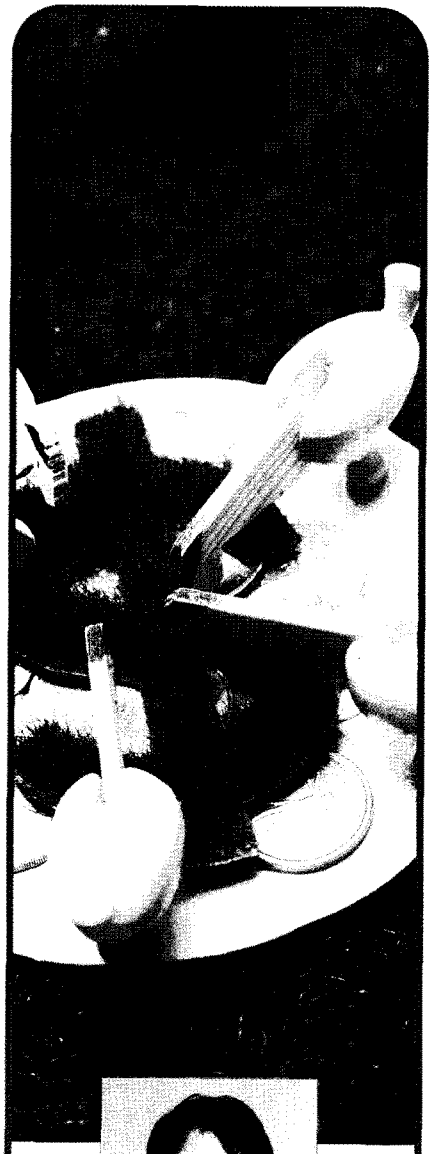

강 환 구 농학박사
농촌진흥청
국립축산과학원 가금과

닭고기로 무더위도 이길 수 있다!!

2010년 올해는 월드컵의 열기와 더불어 유난히 더운 여름을 지내게 되면서 다른 해 보다 뜨거운 여름을 보냈다.

기상청에 따르면 올해 열대야 발생일 수는 2000년부터 2010년 열대야 발생일수가 평균 3.7일임을 감안할 때 6월부터 8월 초까지의 열대야 발생일수는 6.3일로 2배에 가까웠다고 한다. 이렇듯 유난히 더운 여름을 보내야만 하기에 어느 때보다 건강에 더욱 신경을 써야하는 시기일 것이다. 그렇다면 건강을 위해서 할 수 있는 일들은 무엇이 있을까? 무엇보다도 꾸준한 운동이 우선일 것이고 술이나 담배와 같은 몸에 해로운 것들을 멀리하는 것도 중요하다. 그리고 한 가지 더 이야기한다면 몸에 좋은 음식을 섭취하는 것 또한 여름에 건강을 유지하는데 중요하겠다.

따라서 본고에서는 올해와 같이 폭염이 계속되는 여름을 보다 시원하고 건강하게 나기 위해 먹는 음식 중 하나인 닭고기에 대해 이야기하고자 한다.

먼저 닭고기의 영양학적 특징을 살펴보면 닭고기의 영양소 함량 중 단백질은 18% 이상 함유하고 있어 고단백질 식품으로 널리 알려져 있다. 따라서 다이어트에 효과가 높기 때문에 운동하는 사람들이나 살을 빼고자 하는 여성들에게 인기가 높다.

또한 닭고기는 지방이 5% 미만이고 수분을 60% 이상 함유하고 있는 것으로 알려져 있다. 닭고기는 백색근과 적색근을 갖는 부위가 서로 다른데 백색근은 주로 가슴부위에서, 적색근은 다리부위에서 나타나고 가슴살은 단백

질이, 다리살도 단백질이 가장 많이 함유되어 있고 일부 지방과 콜레스테롤 함량이 다른 부위보다는 약간 더 많이 함유하는 것으로 알려져 있다.

또한 미량광물질 함량 역시 아스코르브산, 티아민, 니아신 및 비타민 B_{12} 등 다양한 비타민이 함유되어 있으며, 칼슘 및 나트륨 등을 함유하고 있어 건강에 유용한 영향을 미치는 것으로 알려져 있다.

이와 같이 닭고기의 양양학적 특성에 따른 효과를 이야기하면 크게 세 가지로 나눌 수 있는데, 첫째로 서두에서 언급한 바와 같이 저지방, 고단백질 식품이라는 것이다. 이러한 특징으로 비만을 걱정하는 사람들에 더 없이 훌륭한 식품이다.

둘째로 다른 육류에 비해 닭고기는 체내에서 콜레스테롤을 낮추고 성인병 및 고혈압 등에 효과적인 불포화지방산 함량이 높다. 필수지방산과 불포화지방산은 건강 유지에 필요한 영양성분으로 닭 가슴살과 다리살에는 각각 16% 및 67% 이상 높게 함유되어 있는 것으로 보고되고 있다.

마지막 닭고기는 근육섬유가 가늘어 소화흡수력이 좋아 어린이와 노약자, 수험생들에게 있어 적합한 음식 중 하나이다.

과거에는 복날과 같이 더운 계절이 돌아오면 관의 빙고에서 얼음을 얻어가게 했다고 하며 민간에서는 삼계탕과 보신탕을 먹기도 했다고 전해진다. 그럼 '복날과 같이 뜨거운 날에 뜨거운 삼계탕을 먹는 이유는 무엇일까?' 라는 의문이 생긴다. 이는 여름철 외부의 뜨거운 기온으로 체온이 상승하여 사람의 신체가 피곤해지기 쉽다. 따라서 삼계탕과 같은 따뜻한 음식을 섭취함으로써 장기를 따뜻하게 해주어 결과적으로 체온을 낮추게 되는 역할을 하는 것이다.

그렇다면 왜 삼계탕을 먹는 것일까? 서두에서 언급한 바와 같이 닭고기의 특징 중 하나는 근육섬유가 가늘어 소화흡수가 다른 식품에 비해 높다는 것이다. 따라서 무더운 여름철에 소화를 쉽게 하고 몸을 보호해주기 때문에 여름철에 식욕저하 및 소화불량에 적합한 음식이라 할 수 있다.

지금까지 여름철 무더위에 많은 사람들이 삼계탕을 찾으면서도 삼계탕이 더운 여름 우리 몸에 미치는 영향에 대해 이야기하였다.

대한민국 국민이라면 여름철에 어김없이 삼계탕을 찾는다. 무더위 속에 삼계탕 한 그릇이면 어느새 더위가 가시면서 뜨거운 삼계탕 국물을 마시면서 시원하다고 말하고 있는 자신을 보며 깜짝 놀라기도 한다. 하지만 어느 누구도 삼계탕 속에 닭고기 한마리가 여름철 우리 몸을 더위로부터 보호해주고 있는지에 대해서는 미처 생각하지 못했을 것이다.

〈표 1〉 가금육의 일반조성

영양소	닭고기	오리고기	거위고기
수분	66.0	48.5	49.7
단백질	18.6	11.5	11.5
지방	20.4	39.4	39.3
회분	0.80	0.68	0.68

※출처 : 계란과 닭고기의 과학(유한문화사)