

건강을 위해서 먹는 닭고기 이야기

올해 초복은 7월 14일로 이제 며칠 남지 않았다. 우리나라 복날에 삼계탕집은 그야말로 북새통이다. 필자 역시 과거 복날에 삼계탕 전문 식당을 찾으면 수많은 손님들로 제대로 된 서빙을 받아보지 못할 정도였다.

그렇다면 왜 우리는 복날에 삼계탕을 먹을까? 그리고 삼계탕을 먹으면 정말 더위를 잊을 수 있거나 체력이 보장될 수 있을까?

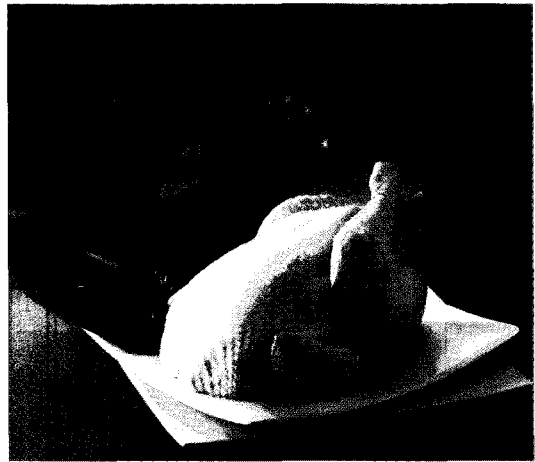
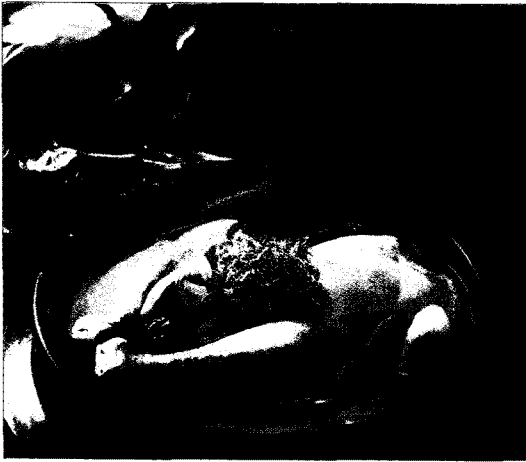
이러한 궁금증은 아마 대부분의 사람들이 복날에 한 두번쯤 생각해본 적 있을 것이다. 필자 역시 이러한 궁금증에서 시작하여 자료를 찾으면서 그동안 알지 못했던 새로운 사실들과 닭이 우리 건강을 위해 다양한 효과를 갖는 것을 알 수 있었다.

삼복이란 사전적 의미로 음력 6월에서 7월 사이에 있는 절기로 초복, 중복, 말복을 의미한다. 기원은 중국의 진나라로 개장국을 끓여먹는 풍속이 있었다고 하며 우리나라 일부 지역에서는 개를 잡아먹는 것이 불길하다고 하여 개를 대신해 닭을 잡아먹었다는데서 삼계탕이 유래되었다고도 한다.

이러한 삼계탕은 토종닭에 찹쌀, 마늘, 인삼, 대추 등 넣고 끓여내어 여름에 허약해진 신체를 보신하게 하는 역할을 한다. 중국 본초서인 본초강목에서 닭은 사람에게 있어 보양(補陽), 보



강 환 구 농학박사
농촌진흥청 국립축산과학원 가금과



익(補益)을 시켜 속이 차가워지는 것을 예방해주는 효과가 있다고 하였고, 허준 선생의 동의보감에서는 ‘닭고기가 오장을 충실히 하고 간의 양기를 도움으로써 부족한 양기를 보충하는데 효과적이다’ 라고 한 바 있다.

이렇듯 이미 오래전부터 닭을 이용한 요리는 사람의 건강에 있어 효과적임을 나타내고 있다.

또한 현대에서 닭고기가 말해주는 건강은 특별하다. 과거 닭고기가 보양식으로 전해져 내려왔다면 현재 닭고기는 문화의 중심에 있다고 해도 과언이 아니다. 이러한 이유는

닭고기가 함유하는 영양소에 의미를 갖는다.

닭고기는 대표적인 저지방, 고단백질 다이어트 식품으로 소비가 계속해서 높아져 가고 있다. 또한 우리가 알고 있었거나 혹은 모르고 지나쳤던 다양한 이유에서 닭고기는 우리 건강에 큰 역할을 하고 있다.

첫째, 앞서 언급한 바와 같이 닭고기는 지방이 적고 단백질 함량이 높은 대표적인 저지방, 고단백질 식품이다. 따라서 최근 다이어트에 관심이 높은 만큼 살을 빼고자 하는 사람들에게 있어 큰 효과를 갖는다.

〈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)

둘째로 콜레스테롤 함량을 낮춰주는 것으로 알려진 불포화 지방산 함량이 높다. 닭 가슴살과 다리살에 함유된 필수 지방산 및 불포화 지방산은 16%와 67% 수준으로 보고되어 있어 건강한 신체를 유지하는데 효과적이다.

마지막 셋째로 닭은 근육섬유가 가늘기

기상일보에서는 올 여름도 무더운 더위가 찾아 올 것이라고 한다. 그리고 이제 얼마 후면 초복이며 삼복이 시작된다. 아마 초복 때도 많은 사람들이 삼계탕 식당을 찾을 것이고 어쩌면 삼계탕을 먹으면서 닭이 우리의 건강을 지키고 유지하는데 큰 역할을 한다는 사실은 잊고 있을지도 모른다.

“

닭고기는 대표적인 저지방, 고단백질 다이어트 식품으로 소비가 계속해서 높아져 가고 있다. 또한 우리가 알고 있었거나 혹은 모르고 지나쳤던 다양한 이유에서 닭고기는 우리 건강에 큰 역할을 하고 있다.

”

때문에 섭취했을 때 다른 식품에 비해 소화 흡수율이 높다.

여름철과 같이 외부기온이 높을 때는 다량의 수분 섭취 등으로 식욕이 저하되고 소화기능이 잘 안되는 등 소화기관에 문제가 발생할 수 있다. 따라서 음식을 섭취하는데 있어 조심할 수밖에 없는데, 닭고기는 다른 축산물에 비해 이러한 걱정을 덜어주는 것이다.

상기의 내용 이외에도 닭고기에는 콜라겐 함량이 높은 닭발 등과 같이 다양한 부위가 있어 우리 건강에 도움을 준다.

하지만 중요한 것은 우리가 모르고 있는 동안에도 닭은 우리 건강을 위해 다양한 역할을 하고 있다는 것이다. 따라서 앞으로 더 많은 사람들이 닭고기의 고마움에 대해 조금이라도 이해할 수 있길 기대하는 마음으로 글을 마친다. <