

# 닭고기와 오리고기는 어떤 차이가 있나?



닭고기와 오리고기는 둘 다 전형적인 보양식품이면서 가금육(家禽肉)을 대표한다. 우리 국민이 더 많이 먹기로는 닭고기이다. 닭고기는 한 사람에게 연간 10kg 가까이 섭취하지만 오리고기는 1kg도 채 안 먹는다. 한국인이 오리고기보다 닭고기를 선호하는 것은 닭을 더 많이 사육하고 오리 요리법이 덜 발달했기 때문으로 여겨진다.

우리 선조가 먹기 시작한 시기는 닭고기가 훨씬 빠르다. 경주 천마총에서 발견된 달걀 껍데기를 방사선 연대 측정한 결과 340년 무렵에도 한반도에서 닭을 키운 것으로 확인됐다. 반면 집오리가 중국에서 처음 수입된 것은 1940년대이다.

닭고기는 사위에게, 오리고기는 미식가에게 제공하는 음식으로 알려져 있다. 맛은 닭고기가 더 담백하다. 오리고기는 지방 함량이 닭고기보다 두 배 이상이어서 맛이 부드럽다. 닭고기와 오리고기의 지방 함량은 다행히 껍질에 몰려 있다. 둘 다 전체 지방 중에서 혈관 건강에 이로운 불포화 지방이 차지하는 비율이 높다. 기름진 음식을 즐기는 중국인의 고혈압 유병률이 낮은 것은 가금육의 불포화 지방 비율이 높은 덕분이라는 주장도 있다. 닭고기·오리고기의 불포화 지방 비율은 60~70% 정도이며 이는 불포화 지방 비율이 약 60%인 돼지고기, 약 50%인 쇠고기보다 높은 것이다.

다이어트 중이라면 오리고기보다 닭고기가 낫다. 오리고기의 100g당 열량이 318kcal(날 것)로 닭고기(180kcal)보다 훨씬 높기 때문이다. 체중 조절을 원한다면 둘 다 껍질을 벗기고 먹어야 한다. 껍질을 벗긴 닭 살코기와 가슴살, 오리 살코기의 100g당 열량은 각각 115kcal·102kcal·151kcal로, 껍질을 벗기지 않았을 때의 절반 수준이다.

닭고기와 오리고기는 둘 다 고단백질 식품이다. 근육·기관·피부·모발·효소 등 우리 몸의 대부분을 구성하는 단백질이 100g당 16~18g 들어 있어 둘 간의 우열을 가리기 힘들다. 콜레스테롤 함량(100g당 89~94mg)도 비슷하다. 비타민 B군과 철분 함량에 있어서는 오리고기가 낫다. 닭을 산란계·육계·난육 계통계로 분류하듯이 오리도 알·고기를 얻는 품종이 따로 있다. 우리가 흔히 먹는 닭고기는 보통 생후 35일 된 닭(1kg), 오리고기는 42~45일(2kg)된 오리에서 얻는다. **두류저널**

