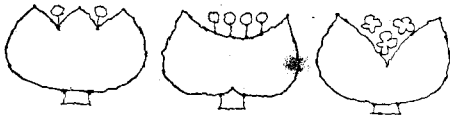


닭고기의 특성과 영양



劉 太 鍾

(高麗大學校 食品工學科 教授)

1. 우리 나라의 육식

상위가 오면 씨암탉을 잡는다는 말이 있다. 이 말은 우리 나라에선 닭을 귀물로 여겨 왔고 비상 집객용 식품 구실을 해 왔다는 것을 뜻하고 있는 것이다.

우리 나라엔 고구려 소수림왕 때 불교가 중국을 거쳐 전래되자 불교를 신봉하는 왕이 많아서 도살육선(屠殺肉膳·高麗史 光宗 19년), 심지어는 소를 도살하는 범인을 잡는 자에게 범인의 가재를 상으로 준다는 명을 내리기도 하였다. (太宗 15年·李朝實錄) 태대종왕은 음주육식하면 후세에 반드시 목 없는 벌레가 된다는 왕사(王師)의 말을 믿고 육식을 안 해서 무척 수척했다고 한다. 그러나 닭고기는 제사에 사용되었다. (太祖實錄)

한편 고려시대에 전성하던 불교가 이조시대 들어 들면서 유교의 세력으로 쇠퇴해지자 도살하는 것을 꺼리지 않고 이상하게 생각지 않게 되었다고 한다. (芝峰類說·訥齋集)

그후 기독교의 전래와 더불어 더욱 육식이

성해지고, 식육가공업도 발달되어서 지금은 식육에 대한 관념이 서양과 마찬가지로 되었다.

2. 단백질과 체력

누구나 사람은 건강한 일생을 보내기를 바라고 있다. 그래서 값비싼 보약에 의존하려는 사람이 많은데 그것은 어리석은 일이 아닐 수 없다.

사람의 몸은 물과 단백질과 지방이 주성분이다. 이 중에서 지방을 뺀 성분은 살찐 사람이나 야윈 사람이나, 빈부의 차이 없이 비슷해서 단백질이 약 30%가량으로 되어 있다.

그러므로 사람의 차이, 개인차, 생명현상의 차이, 능력의 차이 등은 모두 그 사람의 단백질의 차이에 있다고도 말할 수 있다. 단백질이야말로 생명의 근원인 셈이다.

단백질을 영어로는 프로틴(Protein)이라고 하는데 이말은 그리스어의 프로테이오스 즉 제일인자라는 말에서 만든 것이다. 이것을

명명한 화란의 물더는 다음과 같은 말을 했는데 1세기가 지난 오늘날에도 조금도 변하지 않고 있다.

단백질은 생물계에 존재하는 물질 중 가장 중요한 것으로, 이것 없이는 지구상에 생명이 있을 수 없고, 이것에 의해서만 생명현상이 일어나고 있다.

사람이 체력을 기르려면 우선 양질의 단백질을 섭취해야 하는 것이다.

식품으로 섭취한 단백질은 소화, 분해 되어 여러 가지 아미노산이 되고, 이것이 흡수되어, 간에서 다시 합성되어 몸안에서 단백질이 된다. 왜 이러한 일이 생기느냐 하면 생물체를 구성하는 단백질은 제각기 특유한 것이므로 식품으로 먹은 단백질을 그대로 인체의 구성재료로 사용할 수가 없는 것이다.

그러므로 일단 아미노산으로 분해해서 그 속에서 필요한 아미노산만을 골라 인체에 특유한 단백질로 만들게 된다. 양질의 단백질이란 인체에서 재합성하는데 손실이 적다는 뜻이다.

일반적으로 동물성 단백질이 식물성 단백질보다 양질이어서 사람이 먹었을 때 허실이 적은 것이다.

3. 닭고기의 성분

닭고기는 쇠고기나 돼지고기보다 섬유가 가늘고 연한 것이 특징이다.

그리고 쇠고기처럼 지방이 근육속에 섞여 있지 않기 때문에 맛이 담백하고 소화흡수가 잘 되는 고기다.

닭고기의 일반성분은 다음과 같다.

수분 72.8%, 단백질 21.0%, 지질 5.0%, 회분 1.2%, 칼슘 4 mg%, 인 280mg%, 비타민 A 40IU, B₁ 0.1mg, B₂ 0.1mg, 나이아신 10.0mg.

단백질이 쇠고기보다 많고, 칼로리도 100g

에서 129칼로리나 된다. 쇠고기보다 메티오닌을 비롯한 필수 아미노산이 더 많은 우수 식품이다.

닭고기는 부위에 따라 성분과 빛깔이 다르다. 흰 살코기와 붉은 살코기로 크게 나누게 되는데 가슴부분은 살이 희고 지방이 적어 맛이 담백하다. 다리 부분은 살이 붉고 독특한 풍미를 지니고 있어 닭은 다리를 상품으로 친다.

중국에서는 식도락으로 유명한 어느 왕이 생선은 껍질만 쓰고 닭은 다리만 먹었다는 이야기가 있다.

껍질과 꼬리부분에는 지방질이 많은데 이 지방은 올레산·팔미트산·스테아르산·리놀산 등인데 쇠기름보다 올레산과 리놀산이 많은 것이 특색이다. 즉 쇠기름은 녹는 점이 40~50℃인데, 닭기름은 30~32℃에서 녹는다. 이 지방의 녹는 점은 혀에 느껴지는 감촉과 관계가 깊은데 온도가 낮은 것이 맛도 좋고 소화성도 좋다.

닭고기는 육식을 주로 하는 미국을 비롯해서 유럽 여러 나라에서 더 많이 소비되고 육식의 상당한 양을 차지하고 있는데 그것은 동물성 단백질을 많이 먹을수록 담백한 맛을 찾게 되기 때문이라고 한다.

닭고기에는 핵산조미료의 한 가지인 이노신산이 212mg% (5'-IMP)나 들어 있어 다른 육류보다 감칠맛이 많다.

4. 조리

서양에서는 닭고기를 치킨이라고 하는 데 이것은 알을 낳기전의 병아리를 뜻하는 말이다.

본래 닭은 생후 6개월이면 알을 낳기 시작하기 때문에 식용으로는 그 이전의 것이 이용되고 있다는 뜻이다.

어린 닭은 지방이 많고 특히 껍질이 연할 뿐 아니라 맛도 좋다.

우리의 전래 닭요리로는 백숙·삼계탕을 들 수 있는데 그 밖에도 닭구이·닭냉채·닭볶음·닭조림·닭찜·닭튀김·닭곰탕 등이 있다.

닭껍질에는 비타민 B₂가 많아 피부나 점막에 좋은 효과를 나타내는데, 특히 입병(口內炎)에 효과가 크다. 술찜을 하거나, 알칼리도가 높은 채소와 함께 끓여서 먹으면 좋다.

흐물흐물하게 뼈가 익도록 푹 고은 닭뼈의 수우프는 칼슘이 풍부하고, 뼈의 발육을 촉진시켜 주는 좋은 식품이다. 치아나 손톱을 튼튼하게 하고, 갱년기 이후의 뼈의 노화를 방지해 주는 데도 아주 좋다.

이 수우프에 미역이나 평지(잎과 줄기는 식용으로 하며 그 씨로 기름을 짠 것을 채종유라고 한다.)같은 알칼리성 식품을 많이 넣고 끓이면, 영양분의 균형이잡혀 스테미너에 큰 도움을 주게 된다.

이것과 비슷한 서양사람들이 즐기는 치킨 수우프는 다음과 같이 만든다.

재료 : 닭 500g, 버터 20g, 밀가루 큰수저 2, 셀러리 줄기 20g, 당근 1개, 양파 1개, 파아슬리 다진 것 조금, 소금, 후춧가루 조금

만드는 법 : 먼저 닭을 물 7컵을 부어 푹 무르도록 끓여 둔다. 당근, 양파, 셀러리를 얇게 썰어 끓여 둔 닭국에 넣고 푹 끓인다.

닭을 전혀 살을 추리고 나머지 국물은 체에 거른다.

냄비에 버터를 녹이고 밀가루를 볶다가 푹 끓여 놓은 국물로 늘려 끓인다.

수우프의 건더기로 닭고기 찢은 것, 파아슬리 다진 것을 띄운다.

이렇게 만들면 닭냄새를 싫어하는 사람도 맛있게 먹을 수 있다. 양파와 셀러리 향미가 적당히 어울리기 때문이다.

파아슬리는 여러가지 요리에 보기 좋게 장

식용으로 쓰이는 채소로만 알고 있는 이가 많은데 그렇지만도 않다. 그래서 흔히들 먹는 것이 아닌 것으로 알고 제쳐 놓기가 일쑤이다. 파아슬리는 향기가 독특하고 영양분이 많아서 요리의 액세서리에 활용될 뿐 아니라 수우프, 소오스, 샐러드 등에 이용된다.

파아슬리에는 칼슘 200mg%, 철분 7.5mg%, 비타민A 5,600IU, 비타민 C 200mg% 성분으로 보아 강장채소로서의 자격을 충분히 가지고 있다고 볼 수 있다. 무기질과 비타민이 많은 것이 특색인데 칼슘의 함량이 많은 알칼리성 식품이다. 파아슬리를 자주 먹으면 여드름과 거칠어진 피부가 부드러워진다고 한다.

확실히 그럴만한 이유가 있다. 비타민A의 모체가 되는 카로틴의 함량이 많아 성인이 필요로 하는 비타민 A를 파아슬리 100g이면 충족시킬 수 있다. 비타민 A는 병에 대한 저항력을 높여줄 뿐 아니라 피부를 매끈하게 하는 것이다.

거기다 금상첨화격으로 비타민 C가 많아 그 효과를 더해 주고 있기 때문이다. 요즘 파아슬리는 계절에 관계 없이 나오는 채소가 되었다.

닭은 아무래도 고유의 냄새가 있으므로 마늘즙·생강즙·후춧가루 등을 적절히 사용하는 것이 조리의 비결이 될 것이다.

닭냉채는 술안주나 반찬으로 권장될만한 것이다. 채로 썬 오이·셀러리·양파등의 채소와 삶은 닭살 찢은 것을 섞어서 소금·설탕을 가미하여 잣즙에 버무린 것이 닭냉채이다.

삶은 로오스트치킨을 싸늘하게 식힌 다음 마요네즈소오스를 듬뿍 친 채소샐러드에 곁들여 먹는 것이 콜드치킨이다. 이것은 우리의 냉채와 일맥상통 하는 것이라고 볼 수 있다.

닭종류는 내장쪽부터 잘 부패하므로 매달

아 놓을 때는 다리를 위로 매달은 것이 쉬썩
는다고 한다.

닭날개는 살이 별로 없으나 교질 단백질이
많다. 일부지방 사람들은 날개를 먹으면 바
람이 난다고 젊은이들에게 금하고 있으나 전
혀 근거 없는 말이다. 중국에서는 뇌를 보하
는 특별식으로 취급되고 있다. 즉 닭날개에
콩, 표고버섯, 생강, 마늘, 술, 설탕, 간장
으로 찜을 하면 독특한 요리가 된다고 한다.

5. 소화율과 속설

닭고기의 소화흡수율은 비교적 높은 편이
다. 단백질 96.74%, 지방 94.66%로 오리의
단백질 97.13%보다 높다. 닭껍질의 소화흡수
율은 다음과 같다. 단백질 83.0%~85.6%,
지방 96.8%~97% 병아리는 암놈보다 숫놈
이 맛이 좋고, 성체가 되면 숫놈보다 암놈이
연하고 맛이 좋다.

예부터 내려오는 말로 임신했을 때 닭고기
를 먹으면 아이들의 살결이 거칠어져 닭살이
된다는지, 산모가 먹으면 젖이 귀해진다는
말이 있는데 과학적으로 보아 전연 근거 없
는 말이다. 오히려 단백질과 질 좋은 지방을
많이 취해야 하는 임산부에게 적극 권장할만
한 식품이다.

닭을 꼭 고아서 그 국물에 미역국을 끓이
면 산후회복 음식으로 아주 훌륭한 영양식이
된다.

그러한 터무니 없는 속설이 생긴 것은 닭
살을 가진 사람을 닭살에 비유한데서 생긴
것으로 영양소의 동화흡수과정을 이해하지
못한 옛날 사람들의 상상이 빚어낸 것이다.

그러나 특이체질을 가진 사람은 닭고기를
먹으면 두드러기 등 부작용이 생기는데 그런
사람은 알레르기에서 오는 것이므로 어쩔 도
리가 없다.

하루만에 전국의 시세를 알아볼 수 있는

대한양계협회 시세엽서

주 2 회발행 1년분 3,000원