

닭고기는 滋養強壯 식품이다

사 민 남

(약사, 과학사료공사 상무)

이제 겨우 국민 1인당 연간 2kg을 조금 넘는 닭고기를 먹고 있을 뿐이다.

우리보다 닭고기를 더욱 많이 먹는 나라들이 소위 선진국에 속하는 나라들이며 이들 나라에서 닭고기로 인한 부작용이 있다는 말은 들어보지 못했다.

우리나라만이 유독 한방에서 닭고기나 돼지고기에 대해 금기의 경우가 많다.

이들이 잘못된 것인지를 하루빨리 구명하기 위하여 한방에 기록된 닭에 대한 기사를 발췌해 보았다.

금년이 닭의 해라 각 신문 잡지들이 고사를 들어 닭의 유래와 닭의 전설에 새해년초에 상세한 보도들을 하면서도 한약과 닭고기에 대한 기사는 보지 못했다.

아직도 한약을 먹을 때는 닭고기도 먹지 말아야 한다는 고정 관념을 불식시키는데는 상당한 노력과 시간이 필요함을 느꼈다.

우리가 닭에 대해 알기로는 삼국시대 신라시조 박혁거세가 알에서 나왔고 김 알지와 계림에 대한 역사를 국민학교때 부터 배워 왔다. <別錄>에 닭은 朝鮮의 평택에서 난다고 기록되어 있으며 <陶弘景>에는 닭의 종류는 심히 많다. 조선 玄奘 낙랑어디에서나 닭이 난다고 되어있고 <馬志>에는 약에 쓰는 것은 조선닭을 취하는

것이 좋다고 되어 있어 예전에는 닭하면 우리나라가 종주국이었음을 알 수 있다.

반면에 <蘇頌>에는 곳곳의 인가에서 닭을 기르며 조선으로부터 왔다는 말을 듣지 못했다고 기록하고 닭의 종류는 심히 많으며 크고 작은 모양과 색깔이 또한 다르며 조선닭인 장미계(長尾鷄)는 꼬리의 길이가 3-4尺이며 요양(遼陽) 일종인 食鷄는 角鷄(머리에 부리난 닭)인데 맛이 肥美하여 모든 닭보다 뛰어나고, 월남의 일종인 長鳴鷄는 밤낮 울고 남해의 일종인 石鷄는 물가에 이르면 즉시 운다 蜀의 일종인 鶉(곤)계와 楚의 일종의 鶩(鶩)계는 크기가 3-4尺이나 되며 江南의 1종인 矮계는 다리가 겨우 2寸 남짓하다

늙은 닭은 능히 사람말을 한다 (李時珍)고 하여 닭의 영특함을 말해준다.

이러한 닭들이 과연 있었는지? 있었다면 현재도 어느 곳에 남아 있는지는 알수 없지만 닭은 식용의 목적 보다도 신라 창건의 전설에서 보듯 주춧돌이 신성한 것으로 또는 시계가 없을 때 시간을 알려주는 역할이 더욱 중요 하였던 것만은 사실이다.

귀신도 닭이 울면 돌아갔고, 예전에 조상에 대한 제사도 첫닭이 울기 전에 모두 마쳐야만 했다. 이러한 보이지 않은 잠재 의식이 닭

고기 소비를 위축하는 것인지도 모르겠다.

漢方食療辭典에 보면 닭고기는 滋養強壯과 夜盲症, 遺精에 좋다고 하여 그야말로 최우수 식품임을 확실히 하고 있다

또 닭고기는 소화율이 단백질은 96.74% 지방은 97.13%로 높아 소화가 잘되는 식품이라고 기록하고 있다

닭고기의 맛은 100일 전후는 숫놈이 맛이 좋고 성장하면 암놈이 맛이 좋다고 기록되었는데 이는 사위가 오면 씨암닭을 잡아 주는 것만 보아도 알 수 있다.

닭고기는 육류중 가장 자극이 적어 노인 어린이와 환자의 식품으로 적당하며 다른 육류에 비해 지방이 적고 단백질이 많으며 닭고기는 百肉과 赤肉이 있는데 百肉에는 혈액이 적고 赤肉보다 지방 염기등이 적어 그 맛이 담백하므로 노인이나 병자에 좋다고 하여 한방에서도 상당히 과학적으로 깊이 연구되고 있음을 알 수 있다.

또 못먹는 닭으로 검은닭이 머리가 흰것, 발가락 6 달린 닭, 메누리 발톱이 4 개인 것, 죽은 닭이 발을 퍼지 못하는 것 등을 <孟詵>에 보면 금하고 있는데 이들은 기형인 것으로 왜 금하는지의 이유는 분명치 않다.

<延壽書>에는 생식불능의 고자닭이 우는 것은

毒이 있으며 4월에 취소하는 닭고기는 사람으로 하여금 응(癰)을 생기게 하고 남녀모두 허약해지므로 먹지 말라고 권하고 있으며 <陶弘景>에는 닭고기와 함께 먹는 것을 금하는 식품으로 마늘 겨자, 오얏과 개의간과 콩팥(설사한다), 토끼고기(설사), 어즙(魚汁), (심장에 좋지 않다), 잉어(응결한다), 물개고기(사망), 생과(충치), 찹쌀밥(회충), 5세이하 소아(회충), 등에도 금하고 있는데 이들은 다른 한의서와 상충되는 것들이 너무 많다. 예를 들면 찹쌀 밥과 함께 먹는 것은 회충이 생긴다고 하였으나 삼계탕에는 찹쌀을 넣고 있으나 이런것은 회충을 비롯한 기생충이 어떻게 해서 생기는지를 과학적으로 밝히지 못한 옛날 한날 추측에 의한 기록일 뿐으로 이렇게 한방의 잘못 기록된 것을 현대 과학으로 바로잡아 나가야 될 것이다.

<大明>에는 누른 암닭고기는 성질이 따뜻하여 骨熱을 앓는 사람은 먹지 말라고 기록되어 있는데 현재의 부로이러가 모두 백색이 아니고 황색으로 개량되었더라면 큰일이 아닐 수 없다.

여하튼 모든 한방에서 공통적으로 한가지 분명한 것은 육류중 가장 자극이 적고 소화가 잘되어 병후회복소아, 허약체질에 특히 좋은 자양강장 식품인 것만은 분명하다는 점이다.

닭고기에 대한 더욱 깊은 연구가 절실하다.

정확하고 신속한

시세엽서

1년분 정기구독 5,000원

발행처 : 대한양계협회

지도조사부 (22-3571~2)