

## ● 영양사가 본 닭고기의 영양가와 효능

# 닭고기 이용으로 최소의 비용 들여 양질의 영양가 섭취할 수 있어

황 순 옥  
(국립의료원 수석영양사)

본고는 식생활개선 범국민운동 본부(대표 : 김보현)가 발간하고 있는 월간 식생활잡지 12월호에서 우리 국민의 식생활개선을 위해 편집한 닭고기 특집 기사중 일부를 필자의 양해를 받아 본지에 전재한다.....(편집자註)

### 닭의 유래

닭은 본래 남아시아에서 살고 있던 야생조류였으나 사람의 손에 의하여 사육됨에 따라 세계 각지로 퍼졌고, 기후 풍토에 잘 적응하는 성질을 가지고 있으므로 다종다양한 변종이 생기게 되었다.

닭은 2천년 전 주(周)나라의 주공이 지은「주례」에서 육축(六畜)의 하나로 꼽았으며, 한(漢)대의「사기」에는 '닭머리가 뿔지언정 쇠꼬리는 되지 말라'고 하는 닭의 고사나, 신라의 시조 박혁거세가 알에서 태어났다는 등 고대에서부터 닭의 전설이 여러곳에서 등장하는 것으로 보아 아주 옛날부터 닭이 있었던 것 같다.

육류는 양질의 단백질과 철분과 인, 비타민 B 복합체 등을 다른 식품보다 많이 함유하고 있으며, 육류 중에서도 특히 내장에는 근육보다 철분과 비타민 B<sub>2</sub>를 다량 함유하고 있다. 특히 닭고기에는 비타민 B 복합체 중 나이아신(100g 중 6.0mg)과 비타민 B<sub>2</sub>(100g 중 0.37mg)가 많고 결합조직이 적고, 요소·크리아틴·크리아티닌 같은 엑기스 성분이 다른 육류에 비해 적게 함유되어 있으므로 맛이 담백하고 연해서 소

화에 약한 환자·어린이·노인들의 식사에 많이 이용하도록 권하고 있다.

### 닭의 영양

일반적으로 탄수화물·지방·단백질 중 단백질 섭취에는 질과 양에 대하여 많은 논의가 되어오고 있다. 그중 질이 좋은 동물성 단백질 섭취가 문제이며 우리나라의 단백질 권장량은 25세의 남자 체중 60킬로그램인 사람이 하루에 80그램으로 그중 3분의 1은 동물성 식품 중에서 섭취하기를 권하고 있는데 1981년 국민영양 조사보고서에 의하면 69.9그램의 단백질을 섭취하였고, 이중 동물성 단백질은 약 15그램을 섭취하는 것으로 보고되었다.

이 보고는 우리나라에서 곡류 또는 채소에서 대부분의 단백질을 섭취하고 있음을 시사해 주고 있다. 이러한 식물성 단백질의 과량섭취는 동물성 단백질보다 질이 떨어져 신체 구성 및 활동에 이용되는 비율이 낮아 건강한 신체를 유지하는 데는 바람직 하지 못하다. 그러므로 단백질 섭취량 중 채소 3분의 1, 즉 20~25그램 정도는 동물성 단백질을 섭취해야 한다고 권장하고 있으며, 이 양은 1회분의 육류에서 거의

표 1. 동물성 식품의 영양가

(100gm 중의 함유량)

식품명	닭고기	계란	쇠고기	돼지고기	고등어	동태	소시지
단백질(mg)	20.7	12.7	22.8	20.7	18	14.6	13.3
지방(mg)	4.8	12.1	3.7	4.6	4.0	4.4	20.9
열량(Kcal)	126	160	116	135	111	98	263
단백질 25g을 섭취하기 위한 식품의 양(g).	120	197 (계란 3.5개)	110	120	139 ( $\frac{1}{2}$ 마리)	171 ( $\frac{1}{3}$ 마리)	188

충당된다. 그러면 우리는 육류 중에서 어떤 식품을 먹을 것인가?

### 단백질 비교

우리가 일상 이용하는 육류는 쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등으로 우리나라에서는 이중 쇠고기를 가장 선호한다. 그러나 쇠고기와 다른 동물성 식품과 영양가를 비교해 보면 다음표와 같이 거의 비슷하다.

우리나라의 육류 평균 소비량은 일본의 2분의 1, 자유중국의 3분의 1에 해당된다. 그러나 고기 종류에 있어서는 쇠고기만 비교했을 때 일본과는 같으며, 자유중국 보다는 5배나 많이 먹고 있다. 이같이 일본이나 자유중국 사람들이 우리보다 고기를 많이 먹으면서도 쇠고기의 비중이 적은 것은 돼지고기나 닭고기 등의 육류를 그대신 먹고 있기 때문이다.

그런데 우리나라 사람들이 지나치게 쇠고기만을 찾는 데는 한방에서 닭고기나 돼지고기를 금하며 또 일반적으로 쇠고기에는 단백질이 많고 닭고기와 돼지고기에는 지방이 많은 것으로 잘못 알려진 데 큰 원인이 있다.

한방에서는 고혈압, 당뇨, 간장질환 같은 질병을 제외하곤 닭고기나 돼지고기를 금하지 않으며, 처방에 따라 한약을 먹는 동안에만 금하고 있지만 대부분 사람들이 한약을 복용하지 않는 기간에도 이런 류의 고기를 피하려는 심리적 이유가 높아 쇠고기만을 택한다고 말할 수 있다.

### 쇠고기 5분의 1가격

성인이 하루에 필요로 하는 단백질의 약 3분의 1인 25그램 정도를 우선 동물성 식품에서 섭취한다고 하면 이것을 얻기 위하여 한 식품만으로 얼마만큼 먹어야 되느냐 하면 육류는 110~120그램, 생선류는 140~170그램 정도임을 표에서 보여준다. 그리고 경제적인 면에서 어느 식품이 가장 경제적인가 비교해 보면 다음에서 보는 바와 같다.

즉 쇠고기는 25그램의 단백질을 얻으려면 약 9백14원, 돼지고기는 4백3원, 닭고기는 1백81원, 동태는 85원, 계란은 2백원 등으로 식품간에 큰 가격 차이를 보여준다. 쇠고기의 가격은 돼지고기의 배가 넘으며, 닭고기의 가격은 쇠고기의 5분의 1, 계란은 4분의 1 정도 가격이다.

여기에다가 쇠고기와 돼지고기에는 필수아미노산 중 트리토판이, 닭고기에는 바아린·트레오닌, 고등어에는 시스틴이 기준보다 부족한 반면 동태와 계란은 모든 필수아미노산이 기준에 도달하고 있다.

이와같이 단백질의 질은 가격이 낮다고 질이 떨어지는 것이 아니므로 식육과 기호를 고려하고, 가정경제에 도움을 줄 수 있도록 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 생선류를 고루 선택하여 건전한 식습관으로 유도하는 동시에 각 식품에 부

죽되는 필수아미노산을 서로 보완시켜 체내에서 요구하는 필수아미노산이 부족함이 없도록 하여야겠다.

## 닭의 조리

동물이 일단 죽으면 근육이 굳어지고 강직 상태가 된다. 강직 상태의 고기는 질기고 맛이 없다. 쇠고기는 도살 후 15~16일이 경과하면 숙성되어 고기가 연하고 맛이 있는 반면 닭고기는 닭을 잡아 하룻밤을 경과한 그 이튿날 아침이 가장 잘 숙성된 상태이다. 닭고기가 숙성되는 원인은 세포내 물질의 자가분해 때문이며, 숙성 과정중 고기가 연해지고 맛이 증가한다. 그러나 중국요리의 경우에는 닭을 갓 잡아 사용한다.

닭고기에는 지방이 많이 함유되어 있으므로 같은 닭고기라면 큰 닭보다 영계를 먹는 편이 낫다. 또 삶거나 튀겨 먹는 것보다 구워 먹는 편이 좋다. 닭껍질을 좋아하는 사람이 많은편

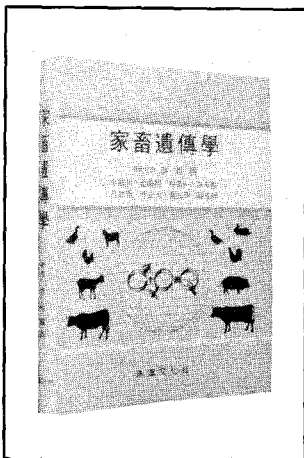
인데 과히 권장할 일은 못 된다. 닭 튀김이나 삶은 닭을 먹을 경우 닭 껍질을 벗겨내고 먹으면 닭의 지방 섭취량을 조금이라도 줄일 수 있다.

## 최소의 비용으로 최대의 영양가 섭취를

우리나라 사람들은 육류를 섭취할 때 건강이나 영양가를 생각하기보다는 입맛에 따라 선택하는 경향이 짙다. 그래서 닭고기나 돼지고기에 비해 값비싼 쇠고기의 소비량이 지나치게 많은 것이다.

쇠고기에 비해 영양가 면에서도 손색이 없고 가격 면에서도 유리한 닭고기를 합리적으로 식생활에 응용하여 아직도 미흡한 상태에 있는 우리나라 국민의 영양공급 수준을 향상시켜야 한다. 그러기 위해 근거없는 닭고기의 기피현상을 버리고 장기적인 안목에서 어린이나 청소년층을 위하여 지속적인 홍보의 전개가 필요하다. 또한 닭고기의 요리법의 개발과, 기호에 맞는 가공품 개발이 뒤따라야겠다. \*

## 가축유전학



서울대 오봉국교수 등 9명의 대학교수가 각 분야별로 집필한 책으로써 전문요원의 참고서로서 또는 대학의 교재로 이용할수 있도록 편찬되었다.

기초학문에 관한 전문서적이 부족한 실정에서 이번에 가축유전학을 다룬 이 책이 출간됨으로써 가축분야의 유전공학의 활용에도 많은 도움이 될 것으로 보인다.

내용을 보면 모두 12장으로 구성되어 있는데 5장까지는 분자유전과 유전자작용을, 6장에서 9장까지는 가축의 주요형질에 관여하는 유전양식을, 10장에서는 가축의 질적형질의 유전을, 11장에서는 양적형질을, 12장에서는 가축의 집단유전에 관해 각각 다루고 있다. 선진문화사刊, 396면으로 7,000원이다.