



한방에서의 닭고기에 대해 알아보자

우리나라에서 닭을 식용한 것은 상당히 오래 전부터인 것으로 추정되고 있다. 식용의 역사가 긴 만큼 닭을 사용한 음식의 종류도 다양한데 특히 일반적으로 널리 알려진 삼계탕이나 영계백숙 등은 보양음식의 대표로 꼽을 만하다. 문헌상으로 보면 전통의학인 한의학에서도 아주 오래 전부터 필요에 따라 닭고기를 '약용'으로 이용해 왔음을 알 수 있다. 우리나라의 한방은 주로 본초강목과 동의보감의 의서에 기초해 있다.

이들 유명한 의서에 의하면 닭고기의 약성은 비장과 위장을 따뜻하게 해소 소화력을 강화시키며 골수를 튼튼하게 하고 기운을 나게 하는 것이 특성이라고 한다. 따라서 소화가 잘 안되거나 설사병, 몸이 마르고 갈증이 나는 증상, 몸이 잘 붓고 소변을 시원하게 보지 못하는 증상, 부인들의 냉, 대하증, 자궁출혈, 산후에 젖이 잘 나오지 않을 때, 질병 후의 허약 증세에 도움이 된다.

이처럼 닭고기는 음식으로나 약효로나 우리에게 무척 유용한 식품임에 틀림없다. 그런데 항간에는 닭고기에 대한 여러 가지 잘못된 속설을 덮어놓고 믿는 나머지 무조건 닭고기를 기피하는 사람들도 있다. 오래전 한방에서는 주(酒), 저(猪), 계(鷄), 면(麵)을 금한다고 해서 닭고기를 기피하는 사람들이 더러 있었다.

예로부터 우리 민족은 농경민족의 특성상 식습관이 채식 위주로 이루어져 동물성 단백질을 섭취하기가 어려웠다. 이로 인해 보약을 먹을 때 채식에 익숙한 내장이 흡수 거부하거나 설사 등의 증상을 일으킬 수도 있어 닭고기를 기피한 것으로 생각된다. 반면, 같은 한방문화권에서도 동물성 식품과 기름을 많이 먹어온 중국의 경우는 한방에서도 닭고기를 기피하지 않았다. 더욱이 현재는 우리나라 국민의 식습관이 동물성 위주로 바뀌어 감에 따라 그런 부정적인 생각은 한의학에서도 속설로 여겨질 뿐이다. 닭고기는 건강에도 좋은 식품인 것이다.

그밖에 닭의 날개를 먹으면 바람이 난다거나 임신했을 때 닭고기를 먹으면 아이의 살결이 거칠어져 닭살과 같이 된다든지 산모가 먹으면 젖이 귀해진다는 등의 속설도 있는데 이런 말이야 말로 과학적으로는 전혀 근거가 없는, 문자 그대로 속설에 불과하다. 오히려 영양학적으로 닭고기는 임신부에게는 더없이 좋은 단백질 공

급원이다. 다만 몸에 열이 많은 사람이나 특별한 질병이 있을 때만 한의사의 지시에 따라 닭고기의 섭취를 조심할 필요가 있을 뿐이다.

• 닭고기에 대한 잘못된 한방상식 •

1. 한약복용시 닭고기, 돼지고기는 무조건 안된다?

음식 금기에 관하여 한의학 문헌에는 '지황(현삼과의 다년초)과 허수오(박주가리의 뿌리)는 파·마늘·무를, 박하는 자라고기를, 꿀은 생과를, 복령은 초를 피해야 한다'고 적고 있다. 또한 생것, 찬것, 기름지고 느끼한 것, 비린내가 나는 것, 쉽게 소화되지 않는 것, 자극성 있는 음식들은 피해야 한다.

일반적으로 숙지황이 들어간 약을 먹을 때는 무를 피하라고 한다. 이는 이들이 상극관계에 있어서 약효를 떨어뜨리기 때문에 나온 말이나 무를 생것으로 먹지 않는 한 별 이상은 없다는 게 실제 임상 을 해 본 의사들의 공통된 의견인 만큼 생 무만 피하면 큰 문제는 없다.

돼지고기와 닭고기는 다른 고기에 비해 기름기가 많으니 그것을 피하라는 뜻이며, 체질에 따라 복용하는 것은 무방하다. 다만 돼지고기와 닭고기를 같이 먹는 것은 피하는 것이 좋다.

2. 닭고기를 많이 먹으면 중풍이 온다?

한의학에서 닭은 성질이 따뜻하여 여자의 심한 냉을 치료하고 허한 것을 보하고 속도 따뜻하게 해주며, 나아가 정신을 맑게 해 주고 독까지 없앤다고 말한다. 여름에 열을 내주는 인삼까지 넣어 뜨거운 삼계탕을 먹는 이유는 외부의 기후에 비해 상대적으로 찬 몸을 덥게 하여 외부와 균형을 맞추므로써 더위를 덜 느끼게 하고 나아가 기를 보충해 주기 때문이다.

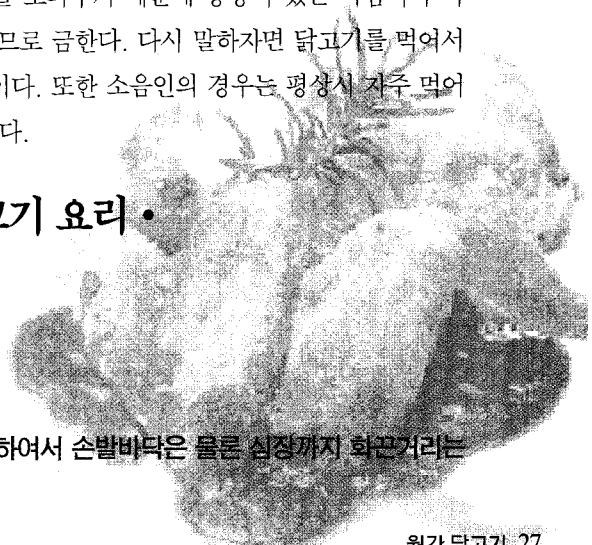
이처럼 닭고기는 몸에 좋은 면이 있다. 다만 화(火)를 도와주기 때문에 중풍이 있는 사람이나 다른 병이 있는 사람이 먹으면 병을 더 돌우는 작용을 하므로 금한다. 다시 말하자면 닭고기를 먹어서 중풍이 온다기 보다는 중풍이 있을 때 먹지 말라는 말이다. 또한 소음인의 경우는 평상시 자주 먹어도 좋은 것처럼 체질에 따라서도 닭고기의 효용이 다르다.

• 약이 되는 닭고기 요리 •

1. 중년의 건강에 좋은 고진음자 닭고기튀김

● 효능

'고진음자'란 처방은 음양이 다 허하고, 기혈이 부족하여서 손발바닥은 물론 심장까지 화끈거리는





것이 참을 수 없으며, 열이 혹 달아올랐다가 사라지기도 하고 진땀이 나거나 설사를 하기도 하고, 때로 가래 끓고 기침하기도 하는데 쓰는 처방인데, 어지럽거나 무기력하고 머리도 맑지 않고 허리가 특히 아침 기상시에 몹시 아파 기동이 어려운 경우에 도움이 되는 처방이다.

이 처방은 예로부터 중년 이후에 상복한다면 당연히 건강에 도움이 된다고 알려진 처방이다.

● 재료

각종 약재, 닭고기, 각종 양념, 산약가루

● 만드는 법

- ① 숙지황 6g, 산약·인삼·당귀·황기·황백 각 4g, 진피·백복령 각 3g, 두충·감초·백출·택사·산수유·파고지 각 2g, 오미자 20알 중 산약, 인삼, 산수유, 오미자를 빼고 끓인 물에 간장, 술, 설탕을 넣고 양념장을 만든다.
- ② 여기에 닭고기살을 크게 썰어 소금, 술, 후춧가루에 재운 것과 산약가루, 달걀흰자를 잘 섞는다. 이것을 튀김 가루에 하나씩 떼어 넣어서 튀겨 낸다.
- ③ 접시에 튀긴 닭고기살을 담고 인삼 대신에 수삼을 보기 좋게 썰어 올려 놓고, 물에 불려 살짝 볶은 산수유를 한쪽 옆에 얹고, 물에 불려 씨를 뺀 오미자를 엮는다.

Tip! 고진음자로 술을 담가 두었다가, 이 술로 '고진음자-닭고기튀김'을 안주삼아 먹으면 더욱 효과있다.

2. 스트레스 많은 현대인에 좋은 산조인 닭고기 볶음

● 효능

'산조인'이나 '치자'는 정신신경을 안정시켜 주고 마음을 화평케 하므로 복용하면 곧 숙면하게 된다. 산조인은 한방에서 가장 일반적으로 쓰는 약재로 야생대추 산조의 씨 속 알맹이를 말린 것이다.

● 재료 및 분량

닭고기살 300g, 껌질콩(통조림) 100g, 칼리플라워 1/2대, 대파 1/2뿌리, 생강1톨, 밤가루 1큰술, 달걀 흰자위 1개분, 치자물 2큰술, 식용유 적당량, 레몬(장식용) 1/2개

양념A : 소금 1/3작은술, 술 1큰술, 후춧가루 1/4작은술

양념B : 설탕 1/2작은술, 술 1큰술, 레몬즙 1큰술, 소금 1/3작은술

한약재 : 산조인 50g, 치자 10g, 죽여 50g, 산약가루 1큰술

● 만드는 법

- ① 산조인은 물에 불려서 알맹이만 사용한다.
- ② 치자는 물에 불려서 물만 사용한다.
- ③ 죽여는 물에 불려서 건더기를 사용한다.
- ④ 닭고기살을 크게 썰어서 양념A에 재어둔다.
- ⑤ 양념에 재어둔 닭고기살에 산약가루, 밤가루, 달걀 흰자위, 치자물을 넣어서 180℃의 튀김기름에 하나씩 떼어 넣어서 튀겨낸다.
- ⑥ 칼리플라워는 소금물에 데쳐내고, 대파는 어슷썬다.
- ⑦ 프라이팬에 식용유를 두르고 칼리플라워, 깍질콩, 대파 썬 것을 넣고 볶으면서 튀겨낸 닭고기, 산조인, 죽여를 넣고 볶아서 B의 양념을 한다.
- ⑧ 레몬을 얇게 반달모양으로 썰어서 접시에 놓고 그 위에 닭고기 볶음을 담는다.

3. 허리아플 때에 좋은 닭소주탕

● 효능

요통은 허리를 무리하게 사용했거나 혹은 삐거나, 타박상인 경우 그리고 자세가 나쁠 때 흔히 나타난다. 이밖에 만성 피로나 체력 쇠퇴 등으로 인한 신허요통에는 병전, 병후의 회복에 많이 쓰이는 닭이 단백질이 풍부하여 좋다. 이 때 같이 들어가는 마늘의 스코린 성분이 스테미너에 좋고, 소주는 혈액순환을 촉진시키므로 요통에 좋다.

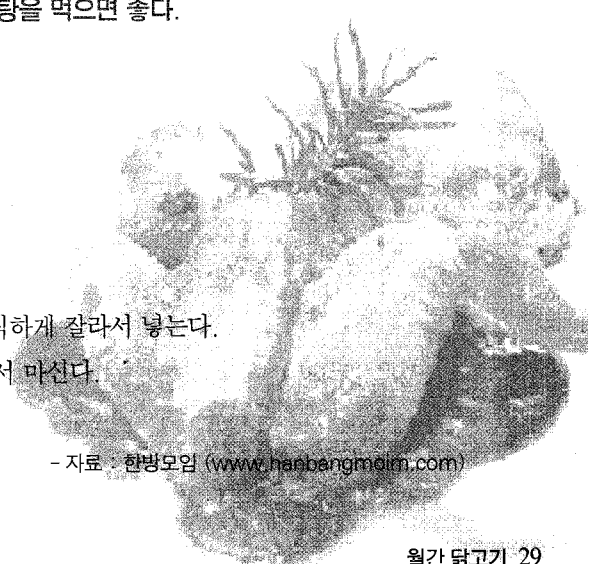
특별히 삐끗하거나 다치지 않았어도 허리가 아파서 움직이지도 못할 때가 있다. 이런 경우 몸이 허약해서 오는 경우가 많은데, 이런 신허요통에는 닭소주탕을 먹으면 좋다.

● 재료

중닭 1마리, 소주 1.8리터, 마늘, 대파

● 만드는 법

- ① 깨끗이 씻어 잘라 놓은 닭을 준비한다.
- ② 냄비에 닭과 소주, 마늘을 충분히 넣고 대파는 큼직하게 잘라서 넣는다.
- ③ 약한 불에 3시간 정도 끓인 후, 국물에 소금간을 해서 마신다.



- 자료 : 한방모임 (www.hanbangmoim.com)