

강재만 한의사의 '닭고기 특강'

활동적이고, 정력적으로 일하는 현대인들에게 안성맞춤 영양식, “닭고기”



강재만 박사

우리나라에서 닭이 식용으로 이용된 것은 상당히 오래 전부터로 추정되고 있다. 식용의 역사가 긴 만큼 닭을 사용한 음식의 종류도 다양한데 특히 일반인들에게 널리 알려

진 삼계탕이나 영계백숙 등은 대표적인 보양 음식으로 지금도 기력이 떨어지거나 식은땀을 흘리는 사람들에게 즐겨 이용되고 있다.

현재 사육되고 있는 닭은 모두 야생닭에서 3000~4000년 전에 미얀마, 말레이시아, 인도 등지에서 가축화된 것으로 추측되며 닭의 품종은 수백 종에 이르고 있다. 용도별로는 계란을 얻기 위한 난종용, 고기를 목적으로 하는 육종용 그리고 고기와 계란을 동시에 이용하는 난육겸용종으로 나누기도 한다.

문헌상으로 보면 전통의학인 한의학에서도 일찍부터 계란이나 닭고기를 식용뿐만 아니라 필요에 따라서는 '약용'으로도 이용해 왔음을 알 수 있다. 동의보감을 비롯한 역대 의서들을 살펴보면 닭고기의 약성은 비장과 위장을 따뜻하게 해서 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 증세 등에 도움이 된다.

닭고기의 한의학적 약효는 닭의 고유한 색깔과 암수 또 부위별로 약간씩의 차이가 있어 급만성 질환의 치료에 적절하게 활용되어 왔다.

특히 붉은 수탉은 자궁 출혈과 적백 대하를 치료하고 허약한 것을 보하고 속을 덥게 해주며 정신을 맑게 하며 독을 풀어준다고 했다. 또 검은 수탉은 자궁출혈을 치료하고 소화기능을 강화시키며 복통을 진정시키는데 효과가 있다고 한다. 그리고 누런 암탉은 소변을 자주 보고 잘 참지 못하는 증상과 설사에 효과가 높다고 했다.

한편 닭고기는 부위에 따라 각기 독특한 약성을 지니고 있다. 검은 수탉의 쓸개는 눈이 잘 보이지 않는 증상과 피부의 종기에 좋으며 검은 수탉의 기름은 귀가 잘 들리지 않을 때, 그리고 누런 암탉의 힘줄과 뼈는 소아가 몸이 야위며 음식을 먹어도 살이 오르지 않을 때 먹으면 효과가 있다고 알려져 있다.

이처럼 닭고기는 음식으로나 약효로나 우리에게 무척 유용한 식품임에 틀림없다. 그런데 항간에는 닭고기에 대한 여러 가지 잘못된 속설을 덮어놓고 믿는 나머지 무조건 닭고기를 기피하는 사람들이 있다. 항간에서는 한약을 복용할 때 주(酒), 저(猪), 계

(鷄), 면(麵)을 금한다고 해서 닭고기나 돼지고기는 절대 먹으면 안 되는 것으로 생각하는 사람들도 더러 있었다.

하지만 이러한 음식들은 질병의 성질이나 병세 또는 처방약물에 따라 금기 음식이 각기 다른 것이다.

또한 예로부터 우리 민족은 농경민족의 특성상 식습관이 채식 위주로 이루어져 동물성 단백질을 섭취하기가 어려웠다. 이로 인해 보약을 먹을 때 채식에 익숙한 내장이 혹시 거부하거나 설사 등의 증상을 일으킬 수도 있어 닭고기를 기피한 것으로 생각된다.

반면, 같은 한방문화권에서도 동물성 식품과 기름을 많이 먹어온 중국의 경우는 닭고기를 기피하는 경향이 별로 없었다. 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 살

결이 거칠어져 닭살과 같이 된다는지 산모가 먹으면 젖이 귀해진다는 등의 속설도 있는데 이런 말이야말로 과학적으로는 전혀 근거가 없는, 문자 그대로 속설에 불과하다. 오히려 영양학적으로 닭고기는 임산부에게는 더없이 좋은 단백질 공급원이다. 다만 몸에 열이 많은 사람이나 특별한 질병이 있을 때만 한의사의 지시에 따라 닭고기의 섭취를 조심할 필요가 있을 뿐이다.

참쌀, 밤, 대추, 마늘 등을 넣은 영계백숙이나 황기, 인삼 등을 넣은 삼계탕은 영양이 풍부하고 근섬유가 가늘어 소화가 잘 되기 때문에 성장기의 어린이, 임산부, 수험생, 노약자 등의 영양식으로 적극 권장할 필요가 있다. 특히 활동적이고 정력적으로 일하는 젊은 현대인들에게 닭고기는 풍부한 영양을 제공할 뿐만 아니라 한의학적 약성으로 볼 때도 건강에 많은 도움이 되는 식품에 해당하는 만큼 닭고기의 섭취를 충분히 하는 것이 좋다. C

닭고기의 효능



두뇌활동을 도와준다.

닭고기에는 단백질이 풍부하게 함유되어 있어 두뇌성장을 도와주므로 아이들에게 매우 좋은 영양식품이다. 세포조직을 생성하고 각종 질병을 예방하므로 아이들 간식감으로는 최상.



산후 회복식에 좋은 영양식이다.

임산부에게는 단백질과 필수지방산이 많이 필요한데, 닭고기에는 다른 육류에 비해 단백질과 소화가 잘되는 영양소가 많이 들어 있다. 미역국을 끓일 때 닭을 꼭 고아 넣으면 훌륭한 산후 영양식이 된다.



소화 흡수가 잘된다.

닭고기는 섬유질이 가늘고 연하며 지방이 근육섬유 속에 들어있지 않아 소화 흡수가 잘되어 어린이, 노인, 회복기 환자에게 좋은 식품이다.



간장을 보호하며 암 발생을 억제한다.

근육이 위축되거나 피로하고 시력이 떨어지는 데도 닭요리가 좋다. 닭고기에는 불포화 지방산 중 리놀렌산이 함유되어 있어 암 발생을 억제하는 역할을 하며, 동맥경화나 심장병 예방에도 도움이 된다.