

# 닭고기 소비 늘리려면 소비자 건강 요구에 부응해야...



박 혜 련 명지대학교 식품영양학과 교수

**복**이 가까워 오면서 점심시간에 삼계탕이나 영계백숙을 찾는 직장인들이 차츰 늘고 있고 생맥주와 닭튀김을 놓고 살아가는 이야기를 나누는 샐러리맨들의 모습도 자주 눈에 띈다. 또한 날씨가 더워지면서 인삼 넣고 푹 고아 주셨던 닭 국물 생각도 어머니에 대한 기억과 함께 더 간절해지는 요즈음이다.

그래서 복경기를 맞아 소비자가 알아야 될 닭고기의 영양적 우수성과 생산자의 닭고기 소비 활성화 방안을 기술하여 보았다.

## 인류의 식생활과 가장 가까운 닭

닭은 잡식성이어서 무엇이든 잘 먹고, 각종 질병에도 강하여 사육이 용이하여 일찍이 가축화된 동물이다. 또한 다산성이며 번식력도 뛰어나고

표1. 각국의 국민 1인당 연간 닭고기 소비량  
(단위: kg, 자육기준)

국가	1997	1998	1999	2000	2001	2002
미국	38.0	38.3	40.7	40.1	40.5	41.2
일본	13.6	13.4	13.8	14.1	14.1	14.1
한국	9.1	8.2	9.3	9.7	10.2	10.3
중국	2.4	3.1	3.9	4.4	4.4	4.5
영국	19.9	21.9	22.4	22.7	22.4	22.7

주) 2001:잠정치, 2002:추정치

자료: FAS

풍부한 영양가를 지닌 달걀을 부산물로 제공하므로 인류의 식생활에 많은 공헌을 해왔다. 따라서 닭을 이용한 요리도 동서양을 막론하고 다양하게 발전되어 왔다. 송나라 때 문헌인 개보본초나 도경본초에서는 약용으로 조선의 닭을 써야만 한다고 강조했고 본초강목에는 조선산 장미계가 닭 가운데 가장 맛이 좋다고 적혀 있다.



그러나 표 1에 제시된 것처럼 동양권 국가에서의 일인당 닭고기 소비량은 서구에 비하면 적은 편이며 한국은 중국보다는 많지만 일본에 비해서는 더 적은 소비량을 보이고 있다.

### 닭의 영양적인 가치는?

나이가 들수록 심장병, 고혈압 등 만성질환에 대비해야하는 요즈음 꽃등심이나 안심 스테이크 등 맛이 있는 쇠고기를 먹거나 삼겹살로 대표되는 돼지고기를 먹을 때는 기름기를 적게 먹으려

고 신경을 쓰게 된다. 그러나 닭고기를 먹을 때는 껍질만 벗기면 담백한 고기의 맛을 즐길 수 있어서 조금 안심이 되는 것도 사실이다.

우리나라에서는 예로부터 쇠고기, 돼지고기에 비하여 닭고기는 열등한 식품으로 인식되어 왔고 따라서 가격도 상대적으로 저렴하였다. 그러나 그 영양적 가치는 결코 쇠고기나 돼지고기에 비하여 뒤지지 않으므로 앞으로는 건강을 위하여 적색육보다 더 많이 섭취하도록 권장되어야 한다.

닭고기는 백색육으로 표 2에 제시된 것처럼 수

표2. 육류의 영양소 함량

(가식부분 100g 당)

식품명	에너지 kcal	수분 %	단백질 g	지질 g	탄수화물 g	무기질					비타민					
						칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	A RE	B1 mg	B2 mg	나이아신 mg	C mg	
닭고기	살코기	115	73.1	24.0	1.4	0.1	11	110	1.1	58	327	47	0.20	0.21	2.9	0
	튀긴것	297	49.4	22.5	17.4	9.4	21	155	1.4	292	185	28	0.12	0.19	7.0	0
돼지고기	갈비	208	65.8	18.5	13.9	0.8	12	196	0.4	61	210	6	0.74	0.16	6.1	2
	삼겹살	331	53.3	17.2	28.4	0.3	8	132	0.7	44	202	6	0.68	0.30	4.4	1
쇠고기	등심	192	67.4	20.1	11.3	0.2	22	172	4.6	442	415	7	0.07	0.20	5.4	0
	안심	148	71.6	20.8	6.3	0.2	23	175	4.7	453	381	12	0.08	0.25	5.2	0

분 70~75%, 단백질 24~26%, 지방 1~5%로 구성되어 있다. 돼지고기나 쇠고기에 비해 단백질 함량이 높고 메치오닌이나 리신과 같은 필수 아미노산도 많이 함유되어 있는 반면에 지질 함량은 상대적으로 낮아서 섭취열량을 조절하는데도 다른 육류보다 좋다. 살코기 100g당 콜레스테롤 함량도 60~90mg으로 쇠고기 125mg, 돼지고기 70~105mg에 비하여 훨씬 더 낮아서 성인병을 걱정하는 현대인의 육구를 충족시키기에 아주 좋은 육류이다. 다만 튀김이나 조림 요리를 피하여 지질과 염분섭취를 줄이는 지혜가 필요하다.

최근 들어 시중에는 녹차 먹인, 또는 인삼 먹인 돼지고기, 닭고기 등은 지질의 성분이 다르므로 성인병에 효과가 있는 듯이 선전하는 경우가 많은데 이들 상품의 건강에 대한 효과는 믿을 만한 것이 못되고 기름은 기름일 뿐임을 명심해야 한다.

### 닭고기 소비를 늘리려면?

다양한 요리법이 레시피와 함께 제공되어 소비자의 건강요구에 부응하여야 한다

다리살은 근육의 색이 짙고 모양이 좋아 뼈째로 굽거나 튀겨서 조리할 수 있다. 날개살은 고기가 연하고 맛이 좋아 조림이나 튀김요리에 많이 이용된다. 가슴살은 지질이 적고 담백해 무침, 튀김, 샐러드에 적합하다. 간, 염통, 모래집도 독특한 맛을 내기 때문에 구이, 조림, 볶음에 이용하면 좋다. 닭 뼈 역시 푹 끓여 육수로 사용하면 담백한 맛을 내준다.

### 계절적 수요 변화에 대한 대비책이 필요하다

닭고기는 연하여 아동이나 노인들이 특히 좋아

하며 특히 여름에는 백숙이 인기가 높고 튀김 닭도 인주용으로 많이 소비된다. 따라서 수요변화에 대비한 적극적인 판매 전략과 홍보가 필요하다.

### 부분육 시장이 활성화되어야 한다

부위별 닭고기 판매가 요리법 소개와 함께 활성화되어야 한다. 특히 우리 국민들이 서구인들에 비하여 상대적으로 덜 선호하는 가슴살을 이용하는 샐러드나 닭 불고기, 견과류와 함께 볶는 요리법들이 부분육 판매대에서 같이 소개되면 좋을 것이다. 또한 상대적으로 인기가 적은 가슴살 부위의 수출방안도 고려되어야 한다.

### 닭고기의 영양적 우수성과 건강에 미치는 효과에 대하여 적극적으로 홍보하여야 한다

닭고기가 쇠고기나 돼지고기에 비하여 영양적으로 결코 열등하지 않으며 특히 만성질환의 예방과 관리에 더 효과적임을 강조하는 동시에 조리할 때 닭 껍질을 벗겨서 조리하면 원하지 않는 포화지방의 섭취를 줄일 수 있음을 적극적으로 알려야 한다.

### 닭고기를 이용한 가공식품이 더 많이 개발되어야 한다

소시지나 햄, 또는 햄버거 패드와 같은 제품에 닭고기가 더 많이 이용되도록 새로운 가공식품의 개발에 힘써야 한다.

### 단체급식용 메뉴개발에도 힘써야 한다

튀김조리의 어려움 때문에 단체급식소에서 외면당하는 일이 없도록 다양한 단체급식용 메뉴를 적극적으로 개발하여야 한다. **양계**