

오래된 지혜, 피약별을 이기는 닭고기 한 점



한여름에 가장 많이 찾게 되는 음식은 무엇일까? 시원한 냉면부터 얼음이 사각거리는 빙수, 달디 단 수박이며 포도에 고소하고 든든한 미숫가루까지 수많은 음식이 스쳐가지만, 여름이면 그냥 지나치지 못하고 이삼일에 한 번은 반드시 먹어야 마는 것이 바로 '닭고기'다.

든든한 보양식 삼계탕부터 눈물이 쏙 빠지도록 칼칼한 닭볶음과 시원한 맥주 한잔의 단짝인 후라이드 치킨까지, 닭고기 없는 여름은 상상이 되지 않을 정도이다.

구석구석 영양만점

하루 종일 에어컨의 찬바람을 쐬고 찬 음식을 자주 먹어 배탈이 나기 쉬운 여름에 따뜻한 삼계탕 국물을 들이키며 땀을 흠뻑 흘리는 것은 아주 오래된 우리네 삶의 지혜이다. 삼계탕의 이열치열은 항상 에어컨을 사용하느라 냉방병에 걸리기 십상인 현대인들에게 더욱 더 필요한 지혜라 할 수 있다. 영계 한 마리에 인삼과 밤, 대추 등을 넣고 푹 고은 삼계탕 한 그릇이면 냉방병은 물론 무덥고 습해 불쾌지수가 점점 높아지는 삼복더위도 거뜰하다.

불쾌지수가 높다는 것은 그만큼 스트레스가 높다는 것이다. 그런 때일수록 단백질과 비타민 C를 충분히 섭취해야 한다. 근육을 키우려는 보디빌더들이 닭가슴살을 꾸준히 먹는데서 알 수 있듯 닭고기에는 단백질이 무척 풍부하다. 특히 메티오닌과 니아신 등 간장의 활동을 돕는 필수아미노산은 쇠고기보다 풍부하다.

반면 지방은 적어 어느 육류보다 소화가 쉽다. 그래서 서양에서는 감기에 걸리면 치킨누들수프를 먹는다. 푹 고은 닭고기에 찹쌀을 넣는 우리와는 달리 국수를 넣어 단백질과 부드러운 탄수화물을 함께 섭취하는 것이다.

또한 닭고기에는 스트레스를 풀어주고 뼈를 강화하는 마그네슘, 갑상선 질환과 당뇨병을 예방하는 요오드 등 무기질도 풍부하며, 체내에서 비타민 A로 변하는 레티놀은 다른 육류에 비해 월등하다.



이승남 가정의학과 전문의

이승남 원장은 서울대학교 의과대학을 졸업한 후 25년째 환자들을 보고 있다. 자신은 물론 지인과 환자들까지도 맛있게 먹고 아프지 않고 신나는 삶을 살게 하는 것이 목표. 현재 강남베스트클리닉 원장이며 '이승남의 LSN다이어트' '제철에 제대로 먹자' 외 다수의 책을 냈다.

닭고기는 영양면에서 훌륭할 뿐 아니라 맛도 좋아 아무리 자주 먹어도 질리지 않는다. 글루탐산과 핵산이 들어있어 감칠맛이 나면서도 산뜻하다.

부위별로 보자면, 다리는 운동을 많이 한 부분이라 근육이 단단하지만 감칠맛이 있다. 날개는 지방이 많아 맛이 가장 좋다. 콘드로이친과 비타민 B₂·콜라겐이 풍부해 피부에는 탄력을, 관절에는 유연함을 준다. 과거 동양에서는 닭날개를 먹으면 바람이 난다며 여성들이 먹지 못하게 했는데, 이는 닭날개를 먹고 너무 예뻐지고 젊음을 유지할까봐 경계했던 탓인 듯하다. 실제로 천하절색이던 양귀비가 아주 좋아하던 음식 중 하나가 닭고기라고 한다.

안심살은 결이 긴 부위로 가장 연하며 맛이 매우 담백하다. 기름기가 아주 적어 지방 섭취를 제한해야 하는 이에게 권할 만하다. 가슴은 살이 가장 많으며 뼈가 없다. 펍펍하다고 싫어하는 이가 있는 반면 가슴살만 좋아하는 이들도 있다.

더 맛있게, 더 건강하게 먹는 법

푹 고은 삼계탕이나 백숙은 고기가 연해 소화흡수가 잘 된다. 뽕양계 우러난 국물은 고기와 인삼·대추 등의 영양성분을 손쉽게 섭취하기에 제격이다.

감자와 당근 등 야채가 많이 들어가는 닭볶음 역시 탄수화물과 비타민 등 영양성분을 고루 섭취할 수 있다. 문제는 닭튀김이다. 닭은 껍질만 제거하면 저지방·고단백 식품으로 다이어트에도 도움이 되지만 기름이 몰린 껍질



부위에 튀김옷을 덧 입히는 치킨은 열량이 무척 높아져 비만과 당뇨병이나 고혈압·고지혈증과 같은 생활습관병을 일으킬 수 있다.

피할 수 없다면 즐겨야 할 터. 최근 프랜차이즈 치킨업체에서 마늘이나 허브를 이용한 후라이드 치킨 제품이 나오고 있는데, 이는 가정에서도 응용해 볼만한 조리법이다. 마늘의 매운 맛을 내는 알리신과 여러 가지 항산화물질은 혈전이 생기는 것을 막고 혈당과 혈액 속의 지질을 낮춰 혈액을 맑아지게 하고, 고혈압과 당뇨병 치료에도 도움이 된다.

한국식 허브로 손쉽게 구할 수 있는 향채인 깻잎에는 칼슘과 비타민이 풍부하고 철분도 쇠간에 버금갈 정도로 풍부하다. 튀김옷에 마늘이나 깻잎을 송송 썰어 넣어 조리한다면 입맛을 돋우는 향과 닭튀김의 고소함은 물론 건강까지 얻을 수 있으니 일석이조다.

일부에서는 닭고기가 열이 많은 음식이라며 알려지, 특히 아토피가 있는 경우 닭고기를 무조건 피하라고 한다. 그러나 아토피 환자라도 알러젠(알러지 유발 물질) 검사에서 계란이나 닭고기에 반응을 보이지 않는 경우에는 닭고기를 먹어도 괜찮다. 오히려 무조건 피할 경우 메티오닌 등 성장에 반드시 필요한 단백질이 부족할 수 있다.

따라서 무조건 피하기보다는 알러젠 검사를 통해 알러지 유발 여부를 확인한 후 닭고기를 섭취하는 게 바람직하다. 알러젠은 혈액 검사나 피부반응검사 등으로 확인할 수 있다. 🍷