



닭고기

왜 좋을까?

편집부

최근 건강에 대한 관심과 웰빙 열풍으로 닭고기 소비가 증가하고 있다. 또한 소비패턴도 통닭 위주에서 부분육 위주로 바뀌어 가면서 닭고기 요리의 다양화가 이루어지고 있다. 과거 삼계탕, 백숙, 닭갈비, 닭볶음탕, 치킨 등에 머물러 있던 요리들이 현재는 닭가슴살 샐러드, 닭날개 구이, 닭고기 냉채, 청경채 닭고기무침 등 닭고기가 다양한 재료들과 어우러져 특별한 요리로 거듭나고 있다.

전통적으로 쇠고기나 돼지고기 등 적색육의 소비가 많았던 미국에서도 비만과 성인병이 증가하자 건강에 좋다고 알려진 백색육, 즉 화이트 미트(White Meat)라고 불리는 닭고기의 소비가 계속 증가하고 있는 것이다.

이렇게 인기를 끌고있는 우리나라 신선육 닭고기의 특징에 대해 살펴보고자 한다.

1. 닭고기의 영양

가. 고단백 식품이다

단백질은 몸의 필수적인 기능을 수행하는 데 있어서 뼈대의 역할을 하며 세포조직의 생성은 물론 각종 질병을 예방해준다.

닭가슴살에는 다른 동물성 식품에 비해 단백질 함량이 22.9%로 월등히 높아 체중조절에 신경 쓰는 운동선수나 모델 등 여성들에게 필수 건강식으로 이용되고 있다.

또한 육질이 섬세하고 연하며 타육류에 비해 지방이 적고 맛이 담백해 소화흡수가 잘된다. 따라서 역동적으로 활동하는 청소년들과 아름다움을 추구하는 미인들 뿐만 아니라 아이들이나 위장이 약한 사람에게도 좋은 단백질 공급원이다.

나. 저지방 식품이다

지방은 공급된 에너지 저장 및 식욕을 만족시켜 주는 역할을 하는 반면 다른 영양소에 비해 열량이 높은 편이다.

닭고기는 타 육류에 비해 지방성분이 1.2%(가슴살)로 매

〈표 1〉 주요 육류의 영양성분

구분	부위	지방 (%)	단백질 (%)	칼로리 (kcal)	불포화지방산 (%)	필수지방산 (%)	리놀레산 (%)
닭고기	가슴살	1.2	22.9	101.8	67.1	16.8	15.9
	다리살	3.2	18.8	104.0	68.4	16.5	15.7
돼지고기	등심	2.0	23.8	113.2	57.2	10.4	9.5
	삼겹살	28.5	13.4	310.1	57.3	10.5	9.7
쇠고기	등심	16.9	18.1	224.5	59.2	3.9	3.7
	우둔	2.8	22.31	114.4	58.7	2.8	2.6

※ 출처 : 식품성분표(1996), 한국축산학회지 36(1):69~75(1994)

우 낮아 다이어트를 하는 사람에게 적극 권장할 만한 식품이다.

다. 저칼로리 식품이다

닭고기는 칼로리가 낮아 체중증가를 우려하는 중년층이나 체중조절을 하는 사람, 회복기 환자, 신체활동량이 적은 사무직 근로자들에게 적합한 식품이다. 값이 경제적인 닭고기는 100g당 126kcal의 열량을 낸다.

타육류와 비교해 볼 때 같은 비용으로 닭고기는 단백질과 아미노산이 가장 많다. 같은 값으로 닭고기를 섭취하면 그만큼 열량 섭취를 줄일 수 있는 것이다.

라. 불포화지방산 함량이 높다

필수지방산과 불포화지방산은 피부 건강 유지에 꼭 필요한 영양 성분으로 닭 가슴살에 각각 16% 및 67% 이상, 다리살에는 각각 16%, 68%, 이상함유되어 있어 육류 중 가장 높다.

닭고기의 지방에는 동맥경화, 심장병 등

의 예방효과를 가지는 리놀레산이 함유되어 있어 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리며 어린이나 노인을 위한 음식이나 환자식에도 적합하다.

마. 심장병과 동맥경화를 예방한다

닭고기는 불포화지방산과 리놀레산이 함유돼 암과 심장병, 동맥경화 등을 예방하는데 뛰어나다.

미국암연구협회(AACR)와 세계암연구재단(WCRF)에서는 암 예방 식단으로 닭고기와 같은 흰 살코기를 섭취할 것을 권장하고 있다.

바. 두뇌활동을 돕는다

닭고기 단백질은 두뇌성장을 돕고 세포생성 및 각종 질병예방에 효과가 있다. 필수아미노산이 풍부해 뇌신경 전달물질의 활동을 촉진시키며 스트레스를 이겨내도록 돕는다. '천재는 닭고기를 좋아한다'는 속설이 생길 정도!

사. 피부미용에 좋다

닭날개 부위에는 콜라겐이 풍부하데 콜라겐은 피부미용과 골다공증을 예방하는 효과가 있다. 특히 콜라겐은 식사만으로는 충분한 섭취가 이뤄지지 않기 때문에 닭고기와 같은 콜라겐 식품을 꾸준히 섭취해야 한다.

아. 감기 치료에 좋다

닭고기는 열량, 단백질, 미네랄이 풍부하고 소화도 잘 되어서 으슬으슬한 감기 치료에 좋다. 유대인들은 몸살감기에 걸리면 '유대인의 페니실린'으로 통하는 닭뼈를 진한 국물로 우려내 만든 치킨수프를 먹는다고 전해지고 있다.

또한 닭고기는 섬유질이 가늘고 연하며, 근육섬유 속에 지방이 들어 있지 않아서 소화가 잘돼 어린이나 노인들의 영양식으로도 좋다.

자. 간을 보호한다

간을 보호하기 위해서는 닭고기, 콩, 두부 같은 고단백 식품을 섭취해야 한다. 특히 과음으로 간을 보호하는 데는 닭고기가 안성맞춤이다. 위 속에 오래 머물러 알코올의 흡수를 늦추고, 공복감과 목마름으로 인한 과음을 막아 주는 효과가 있다.

차. 한방에서 본 닭고기의 영양

닭고기는 비장과 위장을 따뜻하게 해 소화

력을 높이고 골수를 튼튼하게 해준다. 또 기운을 나게 해 보양식으로 제격이며 입맛이 없을 때 먹으면 좋다.

몸이 마르고 갈증이 나는 병, 소변을 시원하게 보지 못하는 증세, 부인병 등에 효과가 있다.

2. 국내산 닭고기, 왜 좋은가?

농촌진흥청에서는 국내산 닭고기와 수입 닭고기의 신선도(K값)를 핵산관련 물질 수준에서 분석한 결과 구입 시기에 따라 국내산이 수입산 보다 3~4배 이상 우수한 것으로 나타났다.

국내산 닭고기의 신선도가 수입산에 비해 우수한 것은 국내산 닭고기는 냉장상태로 유통되고 있는데 반해, 수입산은 냉동상태로 유통되고 있기 때문인 것으로 밝혀졌다.

※ 신선도(K값)는 닭고기의 품질상태를 비교하기 위해 핵산관련 물질과 그 분해산물의 비율로 계산되는 과학적인 방법이며 선진국에서 널리 활용하고 있음.

가. 신선 냉장 닭고기를 쉽게 고르는 요령

- 1) 수입산은 장기간의 냉동으로 뼈가 검붉은 색상을 띠고, 고기의 색이 검붉고 윤기가 없어 외관적으로도 쉽게 구분이 가능하나 국내산 닭고기는 신선한 냉장상태로 유통되기 때문에 뼈와 고기 색깔이 밝고 윤기가 있다.
- 2) 이와 같은 이유는 뼈를 포함해 수입하는 닭다리의 경우 냉동 중에 뼈속 혈

색소인 '헴(Heme)' 색소가 밖으로 빠져 나와 뼈가 검은 색상을 띠게 되고, 뼈에 인접한 고기의 경우 '헴' 색소가 근육조직 속에 침투해 산화함으로써 검붉게 보이는 것으로 조사되었다.

나. 냉동 닭고기의 특성

- 1) 냉동해서 얼린 상태로 보관·유통하게 되면 불포화지방산과 필수지방산이 감소해 닭고기의 맛이 떨어진다.
- 2) 얼린 닭고기를 해동하게 되면 조리 시 육즙이 함께 빠져나가 질겨지게 되며 해동조리 시 골수의 헤모글로빈이 파괴되어 밖으로 나와 뼈가 마치 오골계처럼 짙은 갈색을 띠게 된다.

3) 냉동된 닭고기는 지방산의 산패진행이 빨라 미생물의 번식우려가 있고 닭 비린내(변패취)가 나며 윤기와 탄력이 떨어져 고기맛이 딱딱하게 된다.

다. 국내산 닭고기와 수입 닭고기의 유통상 차이점

- 1) 닭고기는 주로 미국, 브라질 등에서 가슴살과 다리부위가 수입되며, 국내에 유통되기까지는 1~6개월 정도가 소요된다.
- 2) 수입 닭고기는 냉동상태로 국내에 들어와 중간 유통상을 거쳐서 이용되고 있으며 국내산 닭고기는 냉장상태로 3일내에 유통 및 판매되고 있다.

〈표 2〉 수입 및 국내산 닭고기의 신선도(K치)

구분	판매일자	APT	ADP	AMP	IMP	HXR inosine	K치
국내산	1일차	15.155	36.090	15.629	453.765	120.894	18.85
	2일차	7.780	19.818	19.387	411.345	153.028	25.17
미국산		0.007	5.490	8.678	79.701	724.563	88.52

※ HXR : Hypoxanthine(하이포크산틴)

※ K치(%) = $\frac{\text{하이포크산틴+이노신}}{\text{ATP+ADP+AMP+IMP+하이포크산틴+이노신}} \times 100$

〈표 3〉 다리뼈 색 비교

구분	명도	적색도	황색도
국내산 신선뼈	58.04±5.43	2.81±2.89	11.99±4.40
수입뼈	40.34±3.6	19.04±4.09	14.12±2.26

3) 냉장으로 유통되는 국내산 닭고기는 색깔이 밝고 윤기가 있으며, 신선한 느낌을 주는 반면, 수입닭고기는 색깔이 어둡고, 윤기가 떨어진다.

라. 국내산 및 수입닭고기의 품질차이

- 1) 닭고기에서 신선도를 판단하는 K값은 닭고기 내의 핵산물질인 ATP나 ADP가 저장중 분해되는 과정을 거쳐 최종 생성물인 이노신이나 하이포크산틴의 생성 비율로 일반적으로 평가한다.
- 2) 수입닭고기는 K치(이노신과 하이포크산틴 비율)가 88 이상으로 높다.
- 3) 국내산의 경우 18~25 정도로, 국내산이 신선도가 훨씬 좋다.

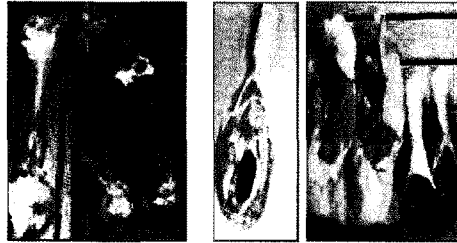
마. 수입닭고기와 국내산 닭고기의 구별 방법

1) 다리의 육색차이

- 수입 닭고기는 냉동으로 유통되기 때문에 약간 검붉은 빛깔을 띠며, 광택이 없음.
- 국내산 닭고기는 신선 냉장상태로 유통되기 때문에 육색 중 적색도 및 황색도가 높지 않고 밝고 광택이 있음.
- 수입 닭고기 중 다리부위는 주로 뼈가 포함되어 수입되는 실정으로 장기간 냉동으로 건조될 뿐만 아니라 냉동과정 중 골수 속에 잔류하는 혈액색소가 밖으로 나와 근육 속에 침투해 산화함으로써 수입닭고기는 검붉

게 보이는 특성이 있음.

2) 다리뼈 색 비교



(국내산) 닭뼈(수입산) (국내산) 뼈단면(수입산)

3) 국내산 닭고기의 색은 밝고 윤기가 있음.



(국내산) 닭고기 (수입산)

Tip. 좋은 닭고기를 고르는 방법

- ① 손으로 만졌을 때 고기가 촉촉할 만큼 수분이 있는 것이 좋다.
- ② 살은 두툼하고 탄력이 있는 것이 좋다.
- ③ 껍질이 윤기가 나며 털구멍이 울퉁불퉁 튀어나온 것을 고른다.
- ④ 믿을 수 있는 닭고기 생산업체를 확인하는 것도 한 방법이다.
- ⑤ 원산지를 반드시 확인한다.
- ⑥ 닭고기 포장지에 품질보증마크()를 확인한다.