

닭고기의 영양학적 가치와 부위별 특징

닭은 원래 들닭(野鷄)이었으나 BC 1700년경 인도에서 기르기 시작했으며, 처음에는 신성시되었으나 점차 달걀과 더불어 식용하게 되었다.

한국에서도 닭을 식용한 역사는 상당히 오래 된 것으로 추정되지만, 문헌에 의한 기록이 별로 없어 언제부터인지는 확실하지 않다. 다만 《고려사(高麗史)》에 의하면 충렬왕(忠烈王) 때 포계(捕鷄)를 금하였다는 기록이 있고, 1325년(충숙왕 12) 금령(禁令)을 내려 “이제부터 닭·돼지·거위·오리를 길러서 빈제용(賓祭用)에 준비하거나, 소·말을 재살(宰殺)하는 자(者)는 과죄(科罪)한다”는 기록이 있는 것으로 보아 이미 그 이전부터 닭이 식용되어 온 것을 알 수 있다.

특히 삼계탕(일명 계삼탕)과 영계백숙 등은 닭고기를 이용한 한국의 전통적인 여름철 보양음식으로 유명하다. 우리나라에는 예로부터 삼복더위라 하여 무더운 한 여름철에 건강을 지키기 위해 특별한 날을 정하여 보신효과가 뛰어난 음식을 먹는 풍습이 전해 내려오고 있는데, 보통 이때 먹는 음식으로는 보신탕, 수박, 그리고 삼계탕이 있다.

이들 중 삼계탕은 초복, 중복, 말복에 즐겨 먹는 대표적인 음식으로 알려져 있다.

바로 이 삼계탕의 정확한 용어는 계삼탕이라고 불리우는데,



김민지 연구사
농촌진흥청 국립축산과학원 기금과



병아리보다 조금 큰 영계를 이용한 것은 영계백숙이라고도 한다.

그러면 사람들이 무더운 여름에 굳이 땀을 흘려 가면서 삼계탕을 먹는 이유는 무엇일까?

삼계탕을 먹는 이유

여름철에는 바깥의 상승된 기온 때문에 체온도 함께 올라가는 것을 방지하기 위해 피부 근처는 다른 계절보다 20~30%의 많은 혈액이 모이게 된다. 그래서 상대적으로 체내의 위장과 근육에서의 혈액순환은 잘 되지 않게 된다.

그리고 체온이 체내로만 몰리게 되어 상대적으로 체내의 온도가 떨어지게 되므로 이로 인해 이열치열이라는 말에서처럼 여름철에는 덥다고 차가운 음식만을 섭취할 경우 위장과 간을 손상시키기 쉬우므로 오히려 여름에는 따뜻한 음식으로 위장과 간을 보호해

주어야 한다. 그렇기 때문에 뜨거운 음식인 삼계탕으로 무더운 여름 보양식으로 먹는 것이다.

이에 이용되는 닭고기는 생후 150~160일 정도의 성계를 브로일러(broilers)라 하며 육용으로 많이 이용한다. 젊은 닭, 채란용(採卵用)의 늙은 닭, 비육계 등의 차이와, 육용종(肉用種)·난용종(卵用種) 등의 차이에 따라 맛에 차이가 있다. 미국에서는 생후 8~14주로 체중 2.5포인트(1.3kg) 이하의 것을 브로일러, 14~20주로 2.5~3.5포인트(1.13~1.59kg)의 것을 프라이어(fryers), 로스트로 해서 먹을 수 있을 만한 3.5포인트 이상의 젊은 닭을 로스터(roasters)라고 구별해서 부른다.

닭고기는 수육에 비해 연하고 맛과 풍미가 담백하며 조리하기 쉽고 영양가도 높아 전세계적으로 폭넓게 요리에 사용된다.

〈표 1〉 닭고기와 타육류와의 영양성분 비교

종류	부위별	단백질	지방	칼로리(kcal)
닭고기	가슴살	22.9	1.2	101.8
	다리살	18.8	3.2	104.0
	날개	17.6	14.9	204.5
돼지고기	삼겹살	13.4	28.5	310.1
쇠고기	등심	18.1	16.9	224.5
생선류	고등어	20.2	10.4	183.0
	꽂치	19.5	8.7	165.0

닭고기의 맛

닭고기의 성분은 쇠고기보다 단백질이 많아 100g 중 20.7g이고, 지방질은 4.8g이며, 126kcal의 열량을 내는데, 비타민 B₂가 특히 많다. 그 밖에 칼슘 4mg, 인 302mg, 비타민 A 40I.U., 비타민 B₁ 0.09mg, 비타민 B₂ 0.15mg 등을 함유한다.

가슴살에는 단백질이 22.9%가 함유되어 있어 다른 동물성 식품에 비해 월등히 높아 체중 조절에 신경쓰는 운동선수 등에게 필수 건강식으로 이용되고 있다. 또한 육질이 연하고 타육류에 비해 지방이 적고 맛이 담백하여 소화 흡수가 잘 된다.

지방은 불포화지방산 중에서도 리놀렌산의 함량이 높아서 피부 노화방지나 여성 피부에 탁월한 효과가 있으며 부드러우면서도 가슴살의 지방은 1.2%로 매우 적고 담백해서 체중을 조절하면서도 체력을 유지할 수 있어 다이어트 하는 사람들에게 많이 권장

되고 있다.

또한 닭고기가 맛있는 것은 글루탐산(酸)이 있기 때문이며, 여기에 여러 가지 아미노산과 핵산맛 성분이 들어 있어 강하면서도 산뜻한 맛을 낸다.

흔히 닭을 잡아 바로 사용하나 하루 정도 경과하여 숙성된 것이 맛도 좋고 고기도 더 연하므로 냉동된 것을 택하는 것이 좋다. 단, 중국요리의 경우는 잡아서 바로 쓰는 것이 가장 좋다고 한다.

닭고기 부위별 특징

닭고기는 각 부위에 따라 응용할 수 있는 적합한 요리들이 다양한데 하고자 하는 요리에 따라 필요한 부위를 이용하여 요리를 하는 것이 좋을 것이다.

닭 날개에는 콘드리로이친 황산이라는 성분이 있는데 이 성분은 강장효과가 있다.

또한 안심은 가슴살에 포함되기도 하는

〈표 2〉 닭고기와 타육류와의 지방산 비교

종류	부위별	필수지방산	리놀레산	불포화지방산
닭고기	가슴살	16.8	15.9	67.1
	다리살	16.5	15.7	68.4
돼지고기	삼겹살	10.5	9.7	57.3
쇠고기	등심	10.4	9.5	57.2
생선류	고등어	3.9	3.7	59.2
	꽂치	2.8	2.6	59.7



“

닭고기는 부위별 조리가 가능하고 다양한 식재료를 접목할 수 있어 요리의 주·조연 역할을 톡톡히 하고 있다.

이와 같은 닭요리는 연령을 뛰어 넘어 남녀노소 누구에게나 사랑받고 있으며 현재 대표 건강식품으로 자리잡았다.

”

것으로, 소나 돼지고기의 안심 부위에 해당한다. 안심살과 가슴살은 지방이 매우 적어 맛이 담백한 것은 물론, 근육섬유로만 되어 있는 육질에 연한 흰색의 살코기가 특징이다.

날개살은 닭의 어깨부위에서 날개 끝까지를 닭날개로 칭하며, 특히 어깨 윗부분에는 살이 많아 먹기 쉽고 피부노화를 방지하고 피부를 윤택하게 해 주는 콜라겐 성분이 다량 함유되어 있다. 속설에는 ‘닭날개를 먹으면 바람이 난다’라는 얘기가 있는데 이는 날개에 많은 콜라겐 성분이 피부를 좋게 한다는 선조들의 경험에서 나온 말이다.

또한 다리살은 넓적다리 밑부분으로 운동을 많이 하는 부위인 만큼 탄력이 있고 육질이 단단하며 근육의 색이 짙고 모양이 좋아 뼈와 함께 요리하는 것이 좋다.

앞에서 설명했듯이 닭고기는 부위별 조리

가 가능하고 다양한 식재료를 접목할 수 있어 요리의 주·조연 역할을 톡톡히 하고 있다.

이와 같은 닭요리는 연령을 뛰어 넘어 남녀노소 누구에게나 사랑받고 있으며 현재 대표 건강식품으로 자리잡았다. 연일 30℃를 웃도는 불볕더위인 요즘 많은 사람들이 다양한 닭요리로 이 무더운 여름에 소진된 체력도 보강하고 더위에 잃은 입맛도 되살아나길 기대하면서 이 글을 마친다. 🍗

