

2013년 새해,

내 몸을 건강하게 깨우는 닭고기

2013년 계사년(癸巳年)이 밝았다. 새해를 맞아 여러 계획을 세울 때 누구나 빠지지 않고 소원하는 것이 질병 없이 건강하게 한 해를 보내는 것이다. 그리고 건강과 밀접하게 닿아있는 것이 바로 음식이다. 생활 속 식습관만 바뀌도 건강이 훨씬 좋아졌다는 얘기를 방송 매체나 우리 주위에서도 쉽게 접할 수 있다. 음식은 이제 생존을 위해 절대적으로 필요한 물질이면서 우리의 건강과 마음까지 치료할 수 있는 힐링(Healing)의 역할도 하고 있다.

힐링 푸드로 불리는 다양한 음식들 중 우리에게 가장 친근하고, 쉽게 구할 수 있으며, 다양하게 조리할 수 있는 재료로 닭고기가 있다. 저지방, 저칼로리, 저콜레스테롤, 고단백의 소위 3저1고 식품이어서 영양학적 가치도 높다. 다양한 요리 중에서도 특히 여름철 복날에 먹는 삼계탕은 체력이 쉽게 떨어지는 무더운 더위에 원기 회복을 돕는 대표적인 힐링 푸드로 많은 사랑을 받고 있는 식품이다. 최근에는 대한민국 국민은 물론 관광객이나 해외에 거주하는 외국인들에게도 많은 인기를 끌고 있다는 기사를 심심치 않게 접할 수 있다.



그러나, 삼계탕을 비롯한 닭고기 요리가 여름철 보양식만으로 인식되는 것에는 조금 아쉬움이 있다. 연일 매서운 추위가 기승을 부리는 요즘 같은 날씨에는 우리 몸의 면역력이 떨어지거나, 운동량이 적어 체력이 저하되기 쉽다. 또한 발열로 인한 에너지 소모가 높으므로 건강을 유지하기 위해서는 우리 몸의 주요 에너지원인 단백질 섭취가 매우 중요하다. 이에 따라 다른 육류에 비해 지방은 적으면서도 단백질(가슴살의 경우 23%)이 풍부하게 들어있는 닭고기를 섭취하면 양

한의사 | 박 재 현

약력

코아한의원 송파분원 한의학박사
경희대 동서신의학병원(강동경희대병원) 한방내과 교수
광혜원 한방병원 진료부장
원광대 한의과대학원 소화기내과학(비계내과) 박사
경희대 한의과대학원 안이비인후과피부과학 석사
원광대 한의과대학



질의 단백질을 공급받을 수 있다.

한의학에서는 오래 전부터 닭고기를 약용으로 이용해 왔다. <본초강목>이나 <동의보감>을 보면 닭고기는 따뜻한 성질을 가진 식품으로 원기를 더해주고 위장과 비장을 따뜻하게 해서 소화력을 강화시키며 골수를 튼튼하게 하고 기운을 나게 하는 것이 특징이라고 한다. 따라서 허약하고 수척해진 몸을 보충하며 질병을 앓은 뒤 몸이 쇠약해진 경우나 소변이 잦은 경우에 좋고 산후에 허약해진 산모나 젖이 적게 나오는 경우에도 효과가 있다고 했다. 또한 소화가 안 되거나 설사병이 났을 때 몸이 마르고 갈증이 날 때 몸이 잘 붓고 소변을 시원하게 보지 못하는 증상에도 도움이 된다고 한다.

많은 분들이 몇 년 전 국내에서 큰 인기를 끌었던 ‘영혼을 위한 닭고기 스프’라는 베스트 셀러를 들어봤을 것이다. 이 책의 제목은 서양인들에게는 매우 익숙하고 친숙한 개념이다. 겨울철 감기 예방과 치료를 위해 닭고기 스프를 먹는 문화가 이미 널리 알려져 있기 때문이다. 몸의 기운이 위축되어 소화 능력이 떨어지기 쉬운 겨울에 닭고기는 섬유질이 가늘고 연하며, 근육섬유 속에 지방이 들어있지 않기 때문에 어린이나 노인들에게도 섭취에 무리가 없는 건강식이라 할 수 있다.

2013년을 맞아 세웠던 계획들이 하나하나 별 탈 없이 지켜지기 위해서 가장 먼저 챙겨야 할 것은 건강임을 잊지 말자. 빛에 예민한 닭은 새벽 미명 해가 뜨기 시작할 때 울어서 하루의 시작을 알린다. 닭고기는 내 몸의 건강함을 깨우는 대표적인 식품이다. 닭고기를 활용한 다양한 힐링 푸드를 섭취하며 힘차게 한해를 시작해 보자. 