

특집 - 그들이 추천하는 닭요리엔 특별함이 있다

# 봄철, 나른한 몸을 풀어주는 닭고기



**박재현**  
원장 / 한의학박사  
코아한의원  
송파본원

완연한 봄이 찾아왔다. 지난 겨울은 기상자료 수집이 시작된 1973년 이후 두 번째로 추웠다고 한다. 겨우내 축나있던 몸을 회복해야 하는 지금, 무엇을 어떻게 먹느냐를 꼼꼼히 따져봐야 한다.

많은 현대인들이 봄철 증후군에 시달리는데, 충분히 수면을 취했는데도 졸음이 쏟아지거나 식욕부진, 소화불량에 시달리는 사람이라면 더욱 먹거리에 신경을 써야 한다. 달력은 이미 4월이지만, 계절의 새해라고 할 수 있는 봄철에 보양을 잘 해두면 마치 새해 계획을 꼼꼼하게 짰 것처럼 한 해를 탄실하게 보낼 수 있다.

비싼 물가로 장바구니에 무엇을 담을지 걱정된다면, 닭고기를 1순위로 추천하고 싶다. 기본적으로 닭고기는 저지방, 저칼로리, 저콜레스테롤, 고단백의 3고1저 식품이다.

또한 소고기·돼지고기에 비해 가장 안전하게 동물성 단백질을 섭취할 수 있는 음식이기도 하다. 적색육류인 소고기·돼지고기에 비하여 백색육류인 닭고기는 당뇨병이나 고혈압이 있는 사람도 먹을 수 있기 때문이다.

실제로 연세대 세브란스병원에서는 암 환자들에게 무리한 채식을 권하지 않는다. 쉽게 따라 해 볼 수 있는 '닥터 푸드' 식단으로 '닭고기버섯은반' 같은 레시피를 추천하고 있다.

무엇보다도 봄에는 닭고기를 많이 먹어야 하는 특별한 이유가 있다.

봄철에는 심한 일교차와 꽃가루 등으로 인해 면역력이 현저하게 떨어진다. 노약자와 어린이들은 면역력을 높이기 위해서라도 닭고기 섭취를 늘려야 한다.

한의학에서 닭고기는 몸이 허약해서 잔병치레를 많이 하는 사람, 피곤해서 아침에 잘 일어나지 못하는 사람에게 특효약이라고 했다.

또한 닭고기에는 필수 아미노산과 불포화 지방산이 풍부하게 들어있어 두뇌발달에 좋다. 아이들이 먹으면 면역력 강화와 함께 일석이조의 효과를 누리게 된다.

특히 봄철에는 일교차로 피부가 까칠해지기 쉽다. 탱탱한 피부를 유지하기 위해서는 닭발을 먹으면 좋다. 닭발에는 콜라겐이 많이 들어있어 피부수분과 재생, 주름 예방에 모두 탁월하다. 조선시대 이덕무가 쓴 <청장관전서>에도 닭발은 산해진미로 소개되어 있다.

미디어에 효능이 널리 알려진 닭가슴살은 지방이 매우 적은 단백질 덩어리다. 운동할 때 근육을 만들기 위해서 많이들 섭취하는데, 이 외에도 메티오닌이라는 필수 아미노산은 간질환을 예방하는데 도움을 준다. 이러한 이유들 때문에 여름철 보양식으로만 알려져 있는 닭고기는 봄에도 많이 먹어두면 좋다.

몇 해 전, '1박 2일'에서 인도에서 온 외국인 노동자가 물을 전혀 넣지 않고 닭고기 카레를 만드는 모습이 인상 깊었다. 닭고기와 채소에서 나온 물만 가지고도 조리를 하는 장면이었다.

최근에는 각종 예능프로그램에서 닭고기가 주요 소재로 다뤄졌다. '해피투게더'에서 개그맨 박성호가 선보인 닭요리가 1등을 하기도 했고, '정글의 법칙'에 나온 박보영은 장난스레 '1인 1닭'을 언급하며 자신의 무한한 닭 사랑을 고백했다.

봄철 시청자들의 입맛을 돋우는 데도 닭고기만한 음식이 없는 모양이다.

인류가 닭을 처음 기르기 시작한 것은 기원전 1,700년경 인도에서라고 한다. 그래서일까. 종교적인 이유로 고기 섭취를 금기시하는 인도인들에게도 닭고기는 매우 친숙한 존재다.

전 세계적으로 닭고기는 선진국일수록 소비량이 많다. 우리나라 닭고기 소비량도 2008년 9kg 이하였던 것이 2011년 이후 연간 12kg 이상으로 늘어났다는 것은 반가운 소식이다.

몸이 약해지기 쉬운 봄철, 맛있는 닭요리와 함께 시작해보는 건 어떨까. 