

# 봄철 피로, 닭고기 먹고 날려버리세요!

- 백병원 구내식당에서 의사, 직원들을 대상으로 시식회 개최
- 닭가슴살의 새로운 효능에 대한 정보 제공



백병원 구내식당에서 닭고기 시식회가 열렸다.



최석구 병원장이 맛있게 삼계탕을 먹고 있다.



닭춘키 당첨자에게 치킨상품권을 증정했다.

본회는 지난 9일 국산 닭고기의 새로운 효능을 알리기 위해 인제대학교 서울백병원 내 구내식당에서 병원 내 의사, 직원들을 대상으로 국산 닭고기 시식회를 개최했다.

이번 행사는 최근 닭가슴살에 들어있는 피로회복 물질인 이미다졸 디펩티드에 대한 정보 제공을 통해 닭고기에 대한 새로운 소비시장 창출과 AI에 대한 잔존불안감 해소를 위해 이뤄졌으며, 이날 서울백병원 최석구 원장을 비롯 소속 의사들과 임직원 500여명에게 국산 닭고기를 이용한 삼계탕을 점심으로 제공했다.

또 점심식사를 기다리는 시간동안 닭고기 효능이 적힌 닭춘쿠키를 배포하고, 즉석 추첨을 통해 치킨 상품권을 증정하는 이벤트도 함께 진행했다.

서울백병원 가정의학전문의 강재현 박사는 “이번 시식회를 통해 최근 농촌진흥청에서 발표한 닭가슴살에 함유되어 있는 피로회복 물질인 이미다졸 디펩티드에 관련한 정보를 제공해 드리고자 이번 시식회를 마련했다”며, “회복 중인 환자들에게 닭고기는 영양 공급원으로 적극 추천하는 식품인데 여기에 피로회복 물질까지 함유되어 있는 만큼 피로해지기 쉬운 봄철 닭고기로 건강을 챙기는 것도 좋은 방법일 것”이라고 강조했다.

본회 정병학 회장은 “이번 닭고기 시식회를 통해 병원 내 의사를 비롯한 임직원들 및 국민들에게 올바른 의학 정보와 함께 그동안 잘 알려지지 않았던 닭가슴살의 새로운 효능에 대한 정보를 제공함으로써 닭고기에 대한 새로운 소비 시장 창출에 기여할 것이라 기대하고 있다”고 밝혔다.

- 글 · 김효진 기자(hj@chicken.or.kr)

**Tip. 닭가슴살에 들어있는 피로회복 물질 「이미다졸 디펩티드」 철처 해부!**

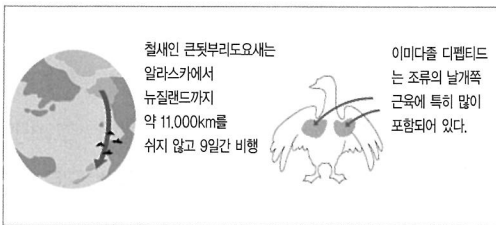
**1. 이미다졸 디펩티드의 정체**

귀에도 낯선 이 성분. 실은 그 발견은 의외로 오래전 1900년까지 거슬러 올라간다.

처음에는 포유동물의 골격근 중에서 발견되었습니다만, 그 후 다양한 종류의 척추동물에서도 발견되고 철새를 조상으로 가진 거위의 골격근 중에 풍부하게 포함되어 있는 것이 밝혀졌다.

그 중에서도 '이미다졸 디펩티드'의 농도가 높았던 것은 날개를 움직이는 가슴살 부분. 우리는 철새가 2주 이상 쉬지 않고 계속해서 날 수 있는 이유(파워의 근원)가 여기에 있다고 생각했다.

그 후, 2006년에 '피로'의 정도를 수치화하는 것에 성공한 것을 계기로 '이미다졸 디펩티드'와 '항피로'의 연구는 비약적으로 발전한다.



**2. 이미다졸 디펩티드로 피로를 모르기?**

**가. 이미다졸 디펩티드의 임상실험 및 결과**

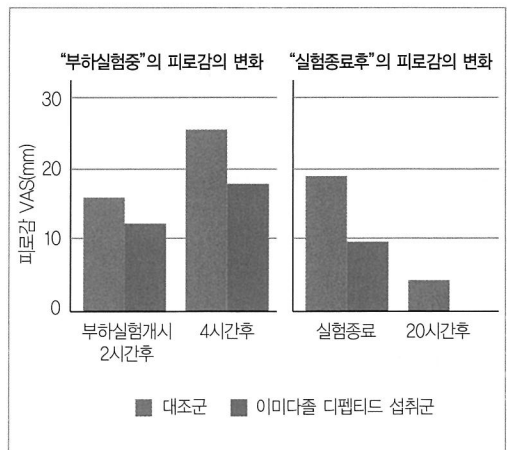
현재 항피로에 관한 연구를 하고 있는 오사

카 시립대학 연구팀의 실험 결과, '이미다졸 디펩티드'에는 항피로 효과가 있는 것으로 발표되었다.

그 내용은 '이미다졸 디펩티드'를 4주 동안 매일 섭취 후 4시간 자전거 타기 운동을 실시하여 일상생활에서 일어나는 육체피로 부하를 거는 것.

하나는 '이미다졸 디펩티드'를 섭취한 사람(그래프 빨강) 다른 하나는 맛과 칼로리는 같아도 '이미다졸 디펩티드'가 들어있지 않은 것을 섭취한 사람(그래프 파랑)이다.

각각을 비교하면 실험 종료 직후의 피로감에서 '이미다졸 디펩티드'를 섭취하지 않는 사람은 섭취한 사람의 약 1.5배, 더우기 실험 종료 4시간 후에는 약 2배의 차이가 있다. 이 때문에 '이미다졸 디펩티드'에는 피로예방의 효과뿐만 아니라, 피로 회복력을 높이는 효과가 있다고 생각된다.



### 나. 육체적 피로도 정신적 피로도 '이미다졸 디펩티드'로 해결?

현재 '피로'는 체내에서 발생한 활성산소에 의한 산화 스트레스가 세포의 기능을 저하시키는(ATP생산 저하)에 원인이 있을 수 있다. 즉, 이 산화스트레스를 줄일 수 있으면 일상 생활에서 생기는 여러 가지 피로를 해결할 수 있다고 생각된다. '이미다졸 디펩티드'에는 활성산소를 제거하는 효과가 있는 항산화성분인 것도 지금까지의 연구로 밝혀 왔다. 육체 피로, 정신적 피로 모두 세포의 산화 스트레스가 깊이 관련되어 있다면, '이미다졸 디펩티드'는 그 어느 쪽에도 효과가 있다고 해도 좋을지도 모른다.

### 3. 이미다졸 디펩티드의 효과적인 섭취법

#### 가. 닭 가슴살은 '수프'로!

'이미다졸 디펩티드'는 200~400mg을 매일 섭취하는 것이 이상적으로 되어 있다. 예를 들면 200mg을 섭취하는데 필요한 재료와 그 양은?



실은 매우 친밀한 식재료에 '이미다졸 디펩티드'가 포함되어 있다. 그 재료는 '닭 가슴살'이다. 닭 가슴살 약 100g에 200mg 정도의 '이미다졸 디펩티드'가 포함되어 있다.

그러나 '이미다졸 디펩티드'를 섭취할 수 있는 가장 적합한 메뉴는 닭 가슴살을 푹 끓인 '수프'이다. 닭 가슴살을 뜨거운 물에 약 30분간 끓이면 '이미다졸 디펩티드'가 육수에 추출된다. 모두 맛있게 닭 가슴살을 먹고, '이미다졸 디펩티드'로 피로에 강한 몸을 만들어 보자.

#### 나. 계속은 힘이 되고, 계속되는 '피로'에 강한 몸으로!

다양한 실험 결과에서 '이미다졸 디펩티드'가 가장 힘을 발휘하는 것은 섭취시작 후부터 2주일 후라는 것을 알았다. 지쳤을 때에 즉시 복용하는 것만으로는 항피로 효과에 그 힘이 발휘되지 않는다. '피로'에 강한 몸이 되고 싶어! 이렇게 생각하는 분은 꼭 2주간 '이미다졸 디펩티드'를 계속해서 섭취해라. 그러면 반드시 '피로'에 지지 않는 강한 당신으로 바뀔 것이다.