

 농촌진흥청	보 도 자 료		작성과	가금연구소
	2017년 7월 12일(수)부터 보도될 수 있도록 협조 부탁드립니다.		담당자	소장 문홍길 농업연구사 강환구
			연락처	033-330-9553
			제공일	2017. 7. 11.(총 3장)

“초복, 닭고기로 복달임 하세요”

- 식욕 떨어지고 소화 안 되는 여름, 기력회복 도와 -

- 우리나라는 음력 6월에서 7월 사이를 초복, 중복, 말복으로 나뉘 더위에 지친 건강을 음식으로 보양했다.
- 이 때 고기불이로 국을 끓여 먹는 풍습을 ‘복달임’이라 하며, 대표적인 음식 가운데 하나가 ‘삼계탕’이다.
- 농촌진흥청(청장 정황근)은 초복을 맞아 닭고기의 영양과 선택요령을 소개하며 소비 촉진에 나섰다.



닭고기 이용 요리-된장삼계탕(농촌진흥청 개발)

- 삼계탕은 닭고기에 찹쌀과 마늘, 인삼, 대추 등 넣고 끓여 여름철 허약해진 신체를 보신하는 역할을 한다.
- 더위로 쉽게 피곤해 하고 식욕이 떨어지면서 소화불량 등으로

힘들어 하는 사람이 많은데 이럴 때 닭과 인삼을 함께 고은 삼계탕을 먹으면 기력회복에 도움이 된다.

- 중국 본초서인 본초강목에서 ‘닭은 사람에 있어 보양(補陽), 보익(補益)을 시켜 속이 차가워지는 것을 예방해주는 효과가 있다.’고 했고, 동의보감에서는 ‘닭고기가 오장을 충실히 하고 간의 양기를 도움으로써 부족한 양기를 보충하는데 효과적이다.’라고 했다.
- 과학적으로도 닭고기는 대표적인 1고(高) 3저(低) 식품으로 체중과 건강을 신경 쓰는 사람에게 가장 알맞은 음식이다.
- 실제로 닭고기 가슴살의 단백질 함량은 약 23%로 높고, 지방 함량1.2% 정도로 낮다.
- 신선한 닭고기를 선택할 때는 포장된 닭고기를 손가락으로 눌렀을 때 단단한 감촉이 느껴지는 것이 좋다. 이는 시간이 지나면 닭고기 표면에 생기가 없어지고 연한상태로 바뀌기 때문이다.
- 또한, 닭고기 껍질이 팽팽하면서 탄력이 있는 것을 선택하는 것이 좋다.
- 닭고기를 구입한 후 바로 이용하는 것이 좋으나 그렇지 못할 경우에는 급속으로 냉동해 육조직의 파괴를 막아 풍미가 떨어지지 않도록 한다.

- 농촌진흥청 가금연구소 강환구 농업연구사는 “닭고기는 지난 수십 년간 전 세계적으로 가장 값싸고 영양가는 높은 식품 중 하나였으며 과거부터 현재까지 우리는 보양과 건강을 위해 닭고기를 찾았다.”라고 말했다.
- 또한 “여름철 닭고기 소비는 조류인플루엔자로 힘들어했던 양계 농가도 돕고 건강도 챙기는 일석이조가 될 것이다.”라고 전했다.




이 보도 자료와 관련하여 보다 자세한 내용이나 취재를 원하시면 농촌진흥청 가금연구소 강환구 농업연구사(☎ 033-330-9553)에게 연락주시기 바랍니다.

1) 고단백, 저지방, 저콜레스테롤, 저칼로리.

<참고자료>

복날 닭고기로 복달임 하세요

☐ 닭고기 가격 동향 (2017. 7. 7. 기준)

구 분			전년 말월	전년 동월	전월 평균	전주 평균가	금주 평균가	전주 대비	전년 동월 대비
			2016. 12	2016. 07	2017. 06	17.06.23 ~06.29	17.06.30 ~07.06		
닭	육계 (원/kg)	산지가격	1,329	1,545	1,666	1,370	1,277	-6.8%	-17.3%
		도매가격	2,512	2,926	3,138	2,715	2,536	-6.6%	-13.3%

☐ 닭고기 영양성분 비교

종 류	부위별	단백질(%)	지방(%)	칼로리(kcal)
닭고기	가슴살	22.9	1.2	101.8
	넓적다리살	19.7	2.8	104.0
	다리살	18.8	3.2	104.0
	날개	17.6	14.9	204.5
생선류	고등어	20.2	10.4	183
	꽂치	19.5	8.7	165
	정어리	20.2	9.1	171

(출처: 2012년 닭고기 백과 (주)현축)