

豚肉의 消費增大를 爲한 考察

朴 亨 基

〈全北大 教授〉

1. 諸 論

食肉이란 人間이 食物으로써 利用하는 動物의 可食筋肉部分과 그의 可食藏器類를 말하는 것으로 여러가지 哺乳類가 世界의 곳곳에서 그들의 입수 可能性이던가, 習慣에 依해서 食肉으로 利用되고 있을뿐만 아니라 現代에 와서는 世界人口의 壓力과 生活水準의 向上으로 因하여 보다 많이 利用되고 있는 實情이다.

우리나라에서도 오랜 옛 先祖부터 쇠고기와 돼지고기 그리고 닭고기를 利用하여 왔으나 곡류중심의 食生活이었기 때문에 主穀農業의 形態를 벗어나지 못하고 있었다.

그러나 國民所得의 持續적인 增大로 우리나라가 잘 살게 되면서부터 차차 食生活이 改善되고 最高級營養食品인 畜産物의 要求度가 深化됨에 따라 畜産物의 需要가 늘어나기 始作하였으며 이와 때를 같이하여 이나라의 畜産은 畜産人 自身들의 自覺과 積極적인 政府의 施策으로 많은 發展을 해왔다.

그러나 오늘날 이나라의 食肉事情을 살펴보

면 우리國民이 주로 利用하고 있는 肉類中 쇠고기는 需要를 뒤따르지 못하여 外國으로부터 많은 量(76年度 700t, 77年度 4,200t, 78年度 47,316t)을 外貨를 낭비하여가며 輸入하여 供給利用되고 있지만, 豚肉은 現在 도리어 그 利用이 不振하여 過剩生産으로 정부에서는 小賣價格을 낮추어 豚肉을 판매하도록 指示하고 있다. 不足한 쇠고기는 輸入을 하여가면서 利用을 하고 있는데 反하여 우리나라에서 얼마든지 生産利用할 수 있는 豚肉利用의 不振한 理由가 果然 어디 있는지 그 原因을 糾明하고 그 對策을 時急히 세워서 農村農民들이 좀더 意慾적이고 積極적인 食糧生産에 精進할 수 있는 길을 찾아야 할 것이며, 우리國民은 心身의 健康과 遠대한 이나라의 百年大計를 爲해서 事實을 理解하고 80年代를 向해 世界到處에서 跳躍할 수 있는 體力을 지니고 마음껏 뛰어서 이나라를 빛낼 수 있어야 하겠다.

그러하기 爲해서는 무엇보다도 Energy가 豊富한 肉類를 利用하여야 할 것이며 肉類中에서도 우리나라에서 充分히 自給할 수 있을뿐만 아니라 經濟적인 面에서나 營養 및 熱量面에

있어서 훨씬 優秀한 豚肉을 많이 利用하여야 한다고 생각한다.

2. 우리나라 및 世界各國의 食肉 消費性向

우리나라 사람들의 食肉消費量을 다른 여러 나라와 比較하여 볼때 대단히 낮은 位置에 있다. 이로 因하여 우리의 體軀는 작고 平均수명은 짧으며 일찍 늙고 死亡率이 높은것이며 여기서 派生되는 文化的 貧困은 科學, 예술, 體育等 모든 면에서 落後現象을 나타낸다. 最近 國際스포츠競技에서 身長이나 體力을 要하지 않는 면에서는 우수하나 大部分의 競技에서 뒤지고 있는것은 體力과 身長의 劣勢에 있는것이다. 이같은 現象은 비단 體育에서뿐만 아니라 國內外를 막론하고, 모든면에서 힘겨운 노력을 하지 않으면 뒤 떨어질 수 밖에 없는 것이다. 따라서 우리國民에게 絶對的으로 必要한 것은 모든 國際競技에서 이기고 나갈 수 있는 Energy이다. 우리는 일하는 國民이요, 싸우는 國民인 만큼 더욱 必要한 것이 Energy供給源인 畜産食品이나, 表-1에서 보는 바와같이 우리가 섭취하고 있는 食肉의 國民一人當年間供給量은 肉類에 있어 Europe의 가장 少量의 나라인 Denmark의 (62.9kg)보다, 또한 이웃 日本의 肉類消費量보다 훨씬 뒤 떨어지고 있다. 그 結果 우리國民이 攝取하는 熱量인 2,490Kcal中에서 動物性食品이 차지하는 熱量은 겨우 7.4%에 不過하며 이것은 先進國의 20~40%에 比하면 앞으로 더욱 많은 畜産食品 供給을 必要로 하고 있는 것이다. 더욱이 農事를 짓고 있는 농민들과 輸出 第一線인 工場에서 비지땀을 흘리면서 일을 하고 있는 근로자들, 그리고 其他 工場都市公害속에서 國家發展의 先峰에 서서 힘겨운 일을 하는

表-1 國民 1人 1年當 畜産食品의 國際的比較

國 名	肉 類 (kg)	卵 類 (kg)	牛 乳 乳製品 (kg)	備 考
韓 國	8.2	5.5	7.0	1977
日 本	23.7	15.8	53.3	1975
濠 州	108.8	12.4	324.1	1973
뉴우지일랜드	111.5	16.2	409.0	"
加 美	95.3	13.2	312.4	"
美 國	107.9	16.9	255.7	"
아르헨티나	122.3	6.6	123.4	"
英 本 國	76.6	14.0	333.3	"
佛 國	95.0	12.6	317.0	"
西 獨	85.8	17.2	280.9	"
덴 마 아 크	62.9	10.7	346.1	"
스 위 스	76.4	11.9	371.0	"
伊 國	66.3	11.0	187.0	"
韓國日本을 제외한 平均值	91.35	12.97	296.35	
平均值 ÷ 韓國值	11.14	2.36	42.34	

사람들이 必要로 하는 熱量은 4,500Kcal以上이 되어야 한다고 한다. 그러나 이들은 이와 같은 必要量의 절반가량 밖에 攝取하지 못하고 있는 實情이며 그것도 植物性에서이다. 農村에서 이나라 食糧自給의 중노동을 하는 農民들이 무엇보다도 건강한 體力을 維持할 수 있도록 되어야 하며 都市公害, 먼지 투성이인 工場에서 중노동을 하는 勤勞者들과 우리國民 모두가 힘차게 일을 해 나가기 爲하여는 豊富한 營養과 Energy를 供給할 수 있는 食肉을 더욱 많이 利用하여야 될것이다. 옛날부터 先祖들의 많은 經驗을 通하여 전하여져 오는 말 중 버를 쪼는 방아간에서 일하는 사람들이나 솜을 트는 사람들은 豚肉을 많이 먹어야 된다고 하였다. 다시 말해서 먼지를 많이 마시면서 힘겨운 중노동을 하는 사람들은 豚肉을 많이 먹어야 自身들의 몸을 維持할 수 있었기때문이라고 본다. 더우기 外國의 實例로써 強大國인 美國, 英國, 프랑스의 一人當年間 豚肉만의 消費가 우리國民이 利用하는 量의 10배以上을 利用하고 있으므로 말할必要도 없거니.

表-2

주요국의 1인당 열량·단백질·지방 공급량

나라이름	1963/64~1965/66				1970/71			
	열량	단백질	동물성 단백질	지방	열량	단백질	동물성 단백질	지방
	cal	g	g	g	cal	g	g	g
덴마크	3,250	88.5	(57.9)	159.4	3,250	88.5	57.9	159.4
프랑스	3,170	101.5	(58.7)	140.4	3,270	102.6	64.0	156.3
서독	3,140	81.3	(51.6)	155.2	3,180	83.0	54.5	163.6
이탈리아	2,860	83.3	(33.6)	92.1	3,020	87.9	38.3	107.2
스웨덴	2,970	81.2	(53.7)	138.2	2,850	80.0	54.9	134.3
영국	3,260	92.4	(56.3)	142.4	3,170	86.8	53.4	142.3
캐나다	3,120	94.6	(62.1)	139.3
미국	3,140	93.3	(66.4)	146.9	3,300	98.6	71.5	159.2
인도	2,000	49.9	(6.0)	27.0	1,990	49.4	5.6	25.9
日本	2,400	72.3	(25.4)	38.7	2,470	76.9	31.8	51.9
韓國	2,280	62.5	(7.0)	15.5	2,490	72.4	9.4	23.0

자료 : FAO 生産年鑑表

와, 고난속에서 부지런히 일하여 여러가지 어려움을 克服하고 라인강의 奇蹟을 일으킨 독일이라든가 가까운 日本, 그리고 대만과 같이 富를 再建하여 살기좋은 나라를 만든 이들 國民들의 食肉의 消費는 어느 肉類보다도 豚肉을 많이 이용하고 있는 것이 事實이고 보면, 이와같은 것들이 내포하고 있는 뜻은 그만큼 豚肉이 다른 어느 食肉보다도 營養과 Energy를 供給할 수 있었으며 그로 인하여 지칠줄 모르고 힘차게 일을 할 수 있었으므로 그들은 보람을 찾을 수 있었다는 것이 된다.

3. 食肉으로써의 豚肉의 營養的 價値

우리國民의 食生活營養攝取가 현행곡물위주에서 점차 動物性蛋白質(質)食品으로 그 比重이 늘어나고 있는 것은 대단히 바람직한 것이나 아직 政府가 勸將하고 있는 國民營養食品 基準에도 未達되고 있으며 先進國 消費 供給水準에는 훨씬 未達하고 있다.

우리는 畜產物을 都市農村人을 莫論하고 될 수 있는한 보다 많이 利用해야 된다고 본다.

그것은 우리가 生活해 나가는 가운데 必要한 營養分인 Vitamin B群이 많이 들어있는 것이 豚肉이며 그중에서도 Vitamin B₁이 어느 肉類보다도 豊富하게 들어있는 것이다.

一般的으로 사람이나 其他 哺乳動物들이 Vitamin B₁이 缺乏될때 多發性 神經炎(神經幹의 炎症)을 일으키며 이로 因해서 심장, 소화관, 근육, 其他 器官이나 組織에 있어서 그 기능의 變化를 招來하게 된다고 한다. 그런데 사람은 Vitamin B₁의 生合成의 能力이 없으므로 必要한 만큼 飲食物으로써 섭취하여야 한다. 사람이 하루 必要로 하는 Vitamin B₁量을 食肉類를 통해서 얻고자 할 경우 닭고기는 2.5kg, 쇠고기는 約 1kg이 必要하지만 豚肉은 0.2kg만으로써 充分한 Vitamin B₁의 必要量을 얻을 수 있는 것이다. 또한 Vitamin B₁은 열에 安定한 것으로 pH3에서 120°C까지 加熱하여 利用해도 Vitamin B₁의 破壞를 가져오지않아 어떠한 調理法으로 해서 豚肉을 利用해도 우리몸에서 Vitamin B₁의 不足으로 일어나는 병의 염려는 하지 않아도 되는 것이다.

그리고 豚肉에는 必須不飽和高級脂肪酸인 리놀산(Linoleic acid), 리놀렌산(Linolenic acid)

및 아라키돈산(Arachidonic acid)이 어느 食肉보다도 豊富히 들어 있는 것이 또한 豚肉이다. 飮食物中에 위와같은 必須脂肪酸이 存在할 수 없을 경우에 動物은 죽게 된다는 實驗報告가 있다. 重要的 것은 리놀산, 리놀렌산, 아라키돈산 등은 動物組織을 構成하는 細胞內의 代謝機能에 關여하는 不可缺의 要素로써 細胞構造의 維持, 脂肪의 移動·分解에 重要的 役割을 履行하는 것이며, 그들 中에서도 보다 더 重要的 것은 사람과 動物의 번식기관과 其他 組織에 分布되어 있으면서 Hormon과 類似한 機能을 가지는 Prostaglandin(血管擴張作用과 腸 및 子宮筋層에 對한 刺激劑)의 重要的 構成物質이라는 點이다. Prostaglandin은 Arachidonic acid로 부터 生成되며 혈압을 떨어뜨리고 筋肉의 收縮을 促進하는 特殊한 機能을 가지고 있는 것이다. 이와같이 重要的 Arachidonic acid은 人間의 몸에서는 生合成할 수 없는 必須의인 것일뿐만 아니라 더우기 이것은 動物性지방에만 있으며 植物性 기름에는 存在하지 않는다는 것을 알아야하며, 이같은 必須不飽和脂肪酸은 牛脂보다 豚脂肪에 5~6배나 많이 들어 있는 것이다.

一般的으로 脂肪質을 많이 利用했을 경우 Cholesterol의 蓄積을 염려하고 있는데 Cholesterol은 動植物界에 널리 分布하고 있으며 表-3에서 보는바와 같이 豚肉에는 牛肉보다 훨씬 적게 들어있다. 더구나, Cholesterol은 體內에서 쉽게 合成될 수 있는것으로 最近에 報

告된바에 의하면 동맥경화증(Arteriosclerosis)과 脂肪攝取量과는 무관하다는 說이 있는것으로 미루어 Arachidonic acid로 인한 Prostaglandin의 生成으로 血管을 확장, 혈압을 떨어뜨린다고 할때에 우리는 오히려 더 많은 豚肉을 利用해야 된다고 생각된다. 더욱이 우리國民의 國民一人年當 畜產食品의 消費가 肉類에 있어서 美國이나 서구제국의 肉類消費平均量의 11분의 1도 안되는데 肉類利用으로 脂肪의 蓄積 또는 Cholesterol을 염려한다는 것은 너무나 지나친 杞憂라고 본다.

表-3 畜產食品中の cholesterol含量

食品名	100gm食 用蛋白質 當 chole- sterol량 mg	食品名	100gm食 用蛋白質 當 chole- sterol량 mg	食品名	100gm食 用蛋白質 當 chole- sterol량 mg
우유전유	11	아이스 크림	45	달걀 노른자	1500
탈지유	3	생 간	300	돼지 고기	70
버터	250	생닭고기	60	송아지 고기	90
CHEDDAR 치이즈	100	달 걀	550	양고기	65

그리고 各種肉類의 市場價格 100원當 營養價를 比較해 볼때 表-4에서 보는바와 같이 豚肉은 熱量에 있어서 소고기보다 3.62배나 높고 蛋白質은 2.05배나 더 얻을 수 있어 動物性 蛋白質과 熱量價가 絕對的으로 不足한 우리나라國民은 우선 牛肉보다는 豚肉을 많이 먹어야 된다고 생각된다. (表 4)

表-4 肉類의 市場價 100원當 營養價比較

種 類	營 養 素										
	熱量 Cal	水分 %	蛋白質 g	脂質 g	炭水 化物 g	灰分 g	칼슘 mg	나트륨 mg	磷 mg	鐵 mg	Vit B ₁ mg
쇠고기 (Beef) 2,400원 기준(1斤) →25g	59.18	15.86	4.29	4.46	0.06	0.23	1.25	21.12	35	0.58	0.01
돼지고기 (Pork) 1,000원 기준(1斤) →60g	214.2	31.27	8.79	19.71	0.09	0.49	4.35	53	87	0.99	0.31
돼지고기/쇠고기	3.62	1.97	2.05	4.42	1.50	2.15	3.48	2.51	2.48	1.71	30.75

4. 豚肉의 季節的인 消費性向의 止揚

우리나라는 다른나라에 比하여 食肉利用에 계절적인 變化가 대단히 두드러지게 나타나고 있다. 겨울철에 比較的 豚肉을 많이 이용하게 되고 여름철에는 닭고기를 比較的 많이 利用하며 쇠고기는 一般的으로 계절에 變化없이 利用하고 있는것 같다. 이와같은 消費性은 價値에 依한 것이 보다 크게 作用하고 있다.

여름철에 豚肉을 피하고 있는 이유 중에 가장 대표적인 原因은 옛날부터 내려오는 말에 “여름철에 돼지고기를 먹으면 잘해야 본전을 찾는다”에 있다 하겠다.

勿論, 이와같은 말은 오랜동안 우리先祖들이 經驗을 通해서 얻어진 事實들의 結論이었다고 할 수 있겠으나 高度의 文明을 자랑하는 先進文化生活에서는 排除되어야할 말이다. 그러나 우리는 왜 이같은 말이 나왔었든가에 對한 科學的인 근거를 알아야될 뿐만 아니라 現行生活에서는 이같은 말은 있을 수 없다는 事實을 밝히고 나가야 되리라 본다.

우리나라 農村의 食肉消費量은 대단히 낮은 形편에 있다. 조사에 依하면 연간 農家戶當 豚肉 2~3근과 닭이나 토끼 1~2마리밖에 利用하지 못하고 있는 農家가 아직도 상당수이며 연간 1人當 肉類 1근을 利用하지 못하고 있는 사람들이 있는 實情이다. 그러나 동네 또는 이웃에 결혼이나 회갑 기타 큰 일이 있어서 갑자기 돼지고기를 많이 먹게 되는 때에 不作用이 생기는 것이다.

특히 營養이 豊富하여 變質되기 쉬운 豚肉에 있어서는 여름철에 大事로 인하여 많은 飮食物을 다루다보면 다른 食品보다 損傷되기 쉬운반면 항상 고기를 이용하는 習慣이 아닌 狀

態에서 고기를 많이 섭취했을 때 大部分 消化不良 및 설사를 하게 되는 것이다. 우리는 食肉을 利用함에 앞서 이들을 잘 保存하면서 적당히 利用해 왔어야 했던 것이다.

오늘날 우리가 消費하는 豚肉의 流通過程을 살펴보면 生産者로부터 消費者에 이르는 유통 단계에서 낮은 온도에 食品이 保存되어 流通되는 Cold-Chain이 없었던 옛날과는 달리 위생적으로 처리된 枝肉은 出荷時 豫冷 냉장시설을 利用 荷受 및 배달의 냉장시설과 食육소 매점의 냉동 및 냉장시설이 充分히 되어있는 가운데 各가정에 냉장고 및 Freezer에 까지 연결 유통되어지는 것으로 옛날에 豚肉이용에 가장 문제점이었던 “여름철에 돼지고기를 먹으면 잘해야 본전을 찾는다”는 通念은 존재할 수 없다는 것이며, 現代食肉의 유통과정에 있어 우리는 연중 어느때를 막론하고 안심하고 豚肉을 利用하여 充分한 營養分을 값싸게 取할 수 있는 것이다.

5. 豚肉利用의 多樣化 方案

우리나라 사람들이 豚肉을 보다 많이 利用하도록 하기 위해서는 무엇보다도 맛있는 豚肉을 生産해야 된다고 생각한다. 脂肪層(비계)이 얇고 赤肉量이 많은 탄력이 있는 고기를 生産하여야 되리라 본다. 豚肉利用의 문제점이 또한 두터운 지방층을 들 수 있으나, 도리어 豚肉을 좋아하는 사람들은 豚肉을 (김치에 싸서) 먹을때 씹을수록 고소하다고 맛있게 잘 먹는다. 그것은 事實이다. 豚肉은 脂肪層이 있는 것으로 씹어 먹을수록 고소한 맛이 난다. 統計的인 數値로 우리나라 사람들이 豚肉部位中 特等肉으로 알고있는 것이 돼지 脅腹部의 Bacon部位인 삼겹살이다. 이것은 表現그대로 脂肪層과 赤肉層이 차례로 겹쳐져 있는것으로 脂

지방층이 赤肉보다 훨씬 많은 것이 이 삼겹살이며, 外國에서도 Bacon部位라 하여 亦是 가장 맛있는 肉製品으로 Bacon을 만들어 애용하고 있다. 구태여 脂肪層이 문제가 된다면 90kg전후의 規格豚을 출하처리하게 되면 脂肪層은 문제시킬 수 없다고 생각한다. 그러나 만약 脂肪層이 두터운 돼지일 때는 판매시 脂肪의 두께가 1~1.5cm程度가 되도록 表皮와 脂肪層을 除去하고 판매토록 하면 된다. 선진제국의 경우 生肉으로 판매시는 반드시 豚表皮와 脂肪層一部를 除去하고 적당한 脂肪層을 붙여서 판매한다. 豚肉의 경우 脂肪層이 전혀 없을때 모든 調理 및 加工肉에 있어 참맛이 없다는 것은 事實이며, 우리나라Loin ham과 같은 加工肉製品의 경우 脂肪層을 完全히 除去하고 加工을 하고 있는데 이것은 肉製品을 많이 利用하고 있는 外國人들의 웃음거리가 될 뿐만 아니라 國家的으로 莫大한 손해를 加하고 있는 행위라고 보아 이같은 肉製品은 반드시 是正되어야 한다고 생각한다. 그리고 豚肉을 利用함에 있어서 좀 더 多樣的 조리법을 講究해야 한다고 본다.

우리들의 豚肉利用은 너무나 단조롭다. 우리는 營養分이 豊富하고 값이 싼 豚肉을 겨울철에 한해서 김치, 된장 및 두부찌게에만 利用할 것이 아니라 소금구이, 豚肉부치기, 삼겹살감자조림, 두부구이찜, 돼지갈비구이, 탕수육등 얼마든지 多樣的 調理로써 맛있게 利用할 수 있는 것이 豚肉이다. 그리고 肉製品도 多種類의 값싸고 맛있는 제품을 만들어야 할 것

이며 一般家庭에서도 Bacon, Sausage, Pork hamburg 등을 만들어 좀더 맛있고 多量으로 利用할 수 있는 料理法을 창조하여 경제적인 營養食品으로 豚肉을 利用해야 되리라 본다.

6. 結 論

우리는 할일 많은 이나라에 태어났다. 그러나 일을 하기 위해서는 보다 充分한 Energy가 우리에게 必要하다. 우리는 이제까지 中進國으로 발돋움하기에 무척이나 애를 써왔으며 앞으로 우리는 80年代를 尙해 全世界를 무대로 하여 힘차게 뛰어야 할 것이다. 그러기 위해서 우리는 먼저 우리國民의 體位를 尙상시키는 일이 重要한 것이니, 當局은 좀더 正確한 流通情報를 確立, 우리國民이 必要한 物量을 把握, 正確한 統計에 依하여 調節 生産된 良質의 豚肉이 보다 衛生的으로 處理 流通되어서, 安定된 豚價를 維持할 수 있도록 最大限의 努力을 傾注해야 할 것이다. 그리고 우리 국민은 이제까지 생각하여 오던 豚肉에 대한 그릇된 생각을 버리고 熱量과 營養이 어느肉類보다도 豊富하고 經濟的인 豚肉을 보다 多樣的 調理와 加工에 依한 豚肉利用을 獎勵하여서, 우리들 모두가 지칠줄 모르고 기운차게 일을 할 수 있는 體力을 尙上함은 勿論 나아가서는 이나라 農村의 農家所得을 增大시키고 이나라를 富強한 나라로 이끌어 나가 永遠히 잘살 수 있는 나라로 살찌우기 爲해서 다같이 노력을 하여야 되리라 본다.

불량식품 뿌리뽑아 건강사회 이룩하자