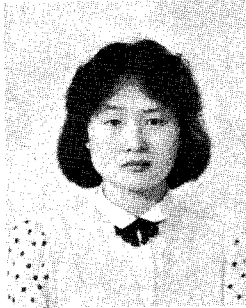


# 소비자 육류소비 선택의 방향



강 순 아

한국교원대학 교수  
서울대 가정대학원 조, 식품영양학

**식육** (meat)의 소비는 국민 경제 발전과 더불어 증대되며 고기 소비량은 풍부한 식생활의 정도를 나타내는 것으로 되어있다.

식육이란 식품으로 쓰일 수 있는 모든 동물의 조직(animal tissues)으로써 근육조직(muscle tissue) 뿐만 아니라, 간(liver), 심장(heart), 콩팥(kidney), 뇌(brain) 등의 가식부(edible parts)인 내장육도 포함된다. 식육생산을 목적으로 사육된 동물은 육축(肉畜: meat animals)이라 부르고 있는데 우리나라의 주요한 식육 자원은 쇠고기, 돼지고기, 닭고기가 대부분이며 국민의 소득 증대와 이에 따른 식생활 향상에 의해서 乳肉, 卵 등의 소비 증대를 보이고 있다.

## 〈닭고기 소비량 점차 증대〉

우리나라 육종별 소비량을 보면 1980년대 쇠고기 23.1%, 돼지고기 55.9%, 닭고기 21.0%에서 1983년대 쇠고기 21.8%, 돼지고기 55.6% 닭고기 22.6%로 닭고기, 쇠고기 소비량이 반반씩 차지하고 있는 가운데 닭고기 소비량이 증대됨을 알 수 있다.

## 〈육류소비증대요망〉

또한 우리나라 국민의 1일 1인당 평균 섭취량을 보면 1980년도에 단백질은 73.6g, 지방은 36.6g 열량은 2485 Kcal로 단백질, 지방 섭취량은 선진국에 뒤지고 있으며 乳, 肉, 卵 등 동물성 식품으로 부터 얻는 칼로리는 약 8%에 해당하므로 육류의 소비 증대가 요망되고 있다.

## 〈닭고기 단백질 함량 최고〉

특히 우리나라 양계는 원래 채란양계가 주체를 이루고 있으나 브로일러(broiler)의 출현으로 사육도 크게 발전되어 소, 돼지와 같이 우리나라의 중요한 식육자원이 되고 있다. 전사육수수(全飼育首數)는 점차 증대되고 사육 규모도 커지고 있으며 특히 육계의 도입과 급속한 보급으로 전업적인 기업 양계로 발전하고 있다.

우리나라에서는 사육이 오면 씨 암탉을 잡는다는 말이 있을 정도로 닭을 귀물로 여기고 손님 접대용 음식으로 제공되었다.

## 〈닭고기 경제성 최고〉

닭고기는 쇠고기와 돼지고기에 비해서 근육 섬유가 가늘고 연하며 지방의 융점도 낮으며 지방이 근육 속에 있지 않고 피하에 모여 있기 때문에 맛이 담백하고 소화 흡수가 잘되는 고기이다. 생물의 모든 세포나 조직을 만드는데 필요한 영양소인 단백질 함유량도 쇠고기보다 많으며 메티오닌을 비롯한 필수아미노산도 많은 우수한 식품이다. 몇가지 육류의 가식부 100g 중의 단백질량을 보면 쇠고기 19.3g, 돼지고기 15.4g, 닭고기 21.0g 으로 나타난다. 또한 같은 가격 범위내에서 얻을 수 있는 단백질의 양을 보면 소고기 47g / 1000원, 돼지고기 61g / 1000원, 닭고기 75g / 1000원 으로 경제적으로도 좋은 단백질을 얻을 수 있다.

## 〈닭냄새는 조리법으로 제거 가능〉

그러나 닭고기의 특유한 냄새 때문에 싫어하는 사람이 많지만 조리할 때 마늘, 생강, 파 등 향신료를 적당량 사용하여 조리하면 냄새를 없앨 수 있다. 닭고기는 부위에 따라 빛깔과 맛이 다르다. 닭고기는 백근(light meat)과 적근(dark meat)이 있는데 백근은 흉부에 많고 적근은 다리 부분에 많다. 흰색의 근육부위는 색이 짙은 근육부위보다 근육 섬유가 섬세하고 단백질이 많고 연하며, 지방이 적어 맛이 담백하고, 소화도 잘된다. 젊은 사람이 먹으면 바람이 난다고 일러온 날개나 닭다리에는 콜라겐이 많아 피부의 노화를 예방하는 효과가 있어 중국에서는 귀하게 여긴다. 닭의 내장 가죽도 비타민, 단백질, 지방질이 많으며 영양가가 높아서 식용으로 많이 이용하고 있다. 특히 간에는 각종 비타민을 풍부히 가지고 있어서 비타민류의 급원이 되는 좋은 식품이다. 닭고기는 짧은 기간에 쉽게 증산할 수 있고 값도 싼 편이고, 그 소비는 쇠고기, 돼지고기와의 상대적적인 값에 따라 영향을 받게된다.

## 〈임신부 닭고기 섭취는 효과 만점〉

임신했을 때 닭고기를 먹으면 태어난 아기의 살결이 거칠어져서 일명 닭살이 된다는 말이 있지만 과학적으로 검토해 보면 전혀 근거 없는 말이다. 오히려 단백질과 질 좋은 지방을 많이 섭취해야 하는 임신부나 수유부에게 닭고기를 권장해야 하는 식품이다. 닭은 꼭 고아서 그 국물에 미역국을 끓이면 산후 회복 음식으로 매우 훌륭한 영양 균형식이 되는 것이다.

닭고기의 지방은 다른 육류 지방보다 훨씬 불포화 상태이기 때문에 콜레스테롤 걱정을 할 필요가 없다.

프랑스의 유명한 미식가 겸 식품 평론가인 브리아·사바랭은 닭고기를 「캔버스가 화가의 귀중한 필수품인 것처럼 닭고기는 조리사에게 없어서는 안될 귀중한 재료이다」라고 말했다 한다.

우리나라에서도 삼계탕, 찜, 튀김, 냉채 등 요리가 다양하지만 세계적으로 닭고기 요리는 매우 많다.

## 〈닭고기는 채소와 함께〉

닭고기는 다른 육류와 마찬가지로 단백질과 지방은 풍부하지만 무기질과 비타민류는 고르지 못하므로 채소나 해조류와 곁들여 먹을 필요가 있다.

식생활 관리자는 식품을 어떻게 배합해서 맛도 좋고 건강에도 이롭게 할 수 있느냐 하는 것을 찾아내야 하는데 즉 동물성 식품과 식물성 식품을 알맞게 섞어 먹으면 건강에 좋다. 장수촌에 대한 식생활 조사에 나타난 것을 보면 미역, 다시마, 김 등 해조류를 늘 먹고 있는 사람들에게 장수자가 많다는 것이다. 미역 중에는 사람들이 먹어 소화시키지 못하는 다당류로 푸코갈락톤(fucogalactan) 황산 에스테드라는 성분이 있는데 이것이 콜레스테롤의 인체에의 흡수를 방해하는 것으로 실험 결과 밝혀졌다. 그러므로 산후에 먹는 미역국에 닭고기를 넣는 것이 좋다고 추천되

어지고 있다. 육류에 상당량의 콜레스테롤 존재로 먹지 말아야 한다는 생각보다 식생활개선 방향을 모색하는 것이 좋다.

### 〈계란 각종 영양소 풍부〉

식용으로 하는 달걀류(eggs)에는 달걀이 가장 많고 오리알, 칠면조알, 메추리알 등이 사용되고 있다.

달걀에는 일반적으로 단백질, 지방, 무기질, 비타민 등 여러가지 영양소를 많이 함유하여 천연의 단일 식품으로는 우유와 마찬가지로 종합적 영양가가 우수하지만 결점으로 비타민 C, 탄수화물이 거의 없는 점이다.

달걀에는 일반적으로 약 13% 단백질을 함유하고 있는데 요즈음 달걀을 먹으면 성인병에 걸리는 확률이 높다고 하는 말이 많아지면서 하루에 두개이상 먹지 말라는 주장이 있지만 달걀에는 우리가 단백질의 질을 말할 때 영양학적으로 단백질(Protein Score)라는 수치가 있는데 각 식품에 들어있는 필수 아미노산의 함량이 가장 이상적으로 균형잡힌 것을 100점 만점으로 평점하는데 일반적으로 육류, 생선, 유제품 등은 80 이상이며, 식물성 식품은 50~70정도며, 100점으로 평가되는 것은 자연 식품으로 유일하게 달걀 밖에 없다.

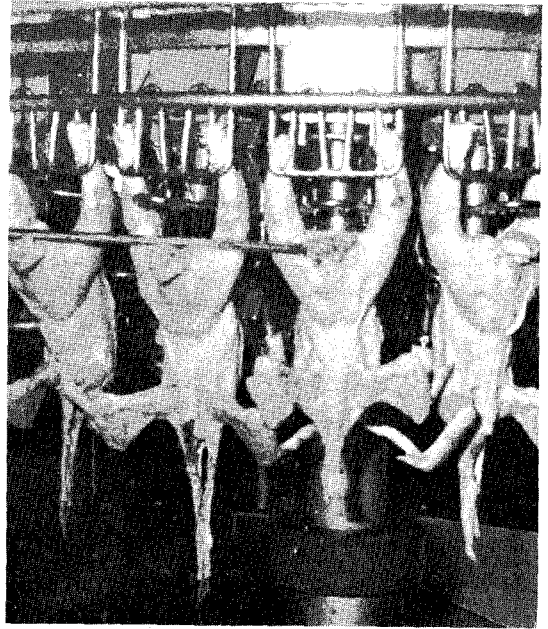
### 〈달걀 자연식품으로 100점〉

이것으로도 달걀이 영양적으로 우수한 단백질 식품이라는 것을 알 수 있다.

닭은 카로티노이드(Carotenoids)를 체내에서 합성할 수 없으므로 녹조류, 황색, 옥수수 등의 사료를 통해서 섭취하여 난황의 색소를 나타낸다.

### 〈무기물 풍부한 난황〉

여러가지 식품의 단백질 양을 살펴보면 식품 100g중에 함유된 단백질의 양은 쌀 6.5g, 콩 41



〈단백질이 풍부한 닭고기〉

g, 메밀 12g, 보리 10g, 달걀 난백 10g, 달걀 난황 16g, 우유 3g, 쇠고기 19g으로 난백보다 난황에 단백질의 함량이 높다는 것을 알 수 있다.

색이 농후한 난황에는 비타민 A는  $\beta$ -carotene 형태로 풍부히 있고 비타민 D, E 등이 많고, 다량의 인을 함유하고 다음으로 칼슘이 많다.

### 〈계란소화가 으뜸〉

난백에는 거의 지방분이 없으며 탄수화물은 극히 소량 들어있고 단백질을 함유하며 비타민 B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, 나이아신, 판토텐산이 소량 들어있고 지용성 비타민은 없다. 그러나 육류 및 어류처럼 근섬유 및 결합조직이 없으므로 소화가 잘된다.

지방질은 10%내외의 양을 보유하고 있는데 거의 전부가 난황에 존재하고 탄수화물은 다당류가 많이 존재한다.

달걀을 오래두면 난백의 정도가 저하되는 것은 이산화탄소가 기공을 통하여 없어지기 때문이다. 위생적인 보관 역시 좋은 영양 공급의 원천이므로 식품 위생에도 신경을 써야한다.

달걀이 우수한 식품이라고 하지만 문제는 달걀에 미량 성분인 아비딘(avidin), 안티트립신(Antitrypsin)과 콜레스테롤(Cholesterol) 등이 미량 존재한다는 사실이다.

### 〈달걀섭취 콜레스테롤 문제없어!〉

아비딘은 비타민 B의 한가지인 비오틴을 파괴하며, 안티트립신은 단백질의 소화작용을 억제시키며, 콜레스테롤은 심장병이나 동맥경화의 원흉 물질로 알려져 있다. 누구나 이러한 사실을 알면 선뜻 달걀을 구입하고 싶지 않을 것이다. 그러나 이것은 종합적으로 판단한 결과가 아니다. 아비딘과 안티트립신은 열에 대해 매우 약해 섭씨 65도 이상으로 가열하거나 식초 용액에 담그면 모두 파괴되고 만다. 따라서 날달걀을 먹으면 그러한 피해를 입을까 모르나 익혀 먹으면 아무 염려할 필요가 없는 것이다.

요즘 우리 주변에는 콜레스테롤 공포증에 걸린 사람들이 많아 콜레스테롤이라면 덮어놓고 두려워 하는 이가 많은 것도 문제이다.

### 〈콜레스테롤 없어도 생명 위험〉

콜레스테롤이란 우리 몸 안에서 성호르몬과 뇌·신경 조직의 구성분으로 생리상 필수적인 중요한 물질이다. 그래서 콜레스테롤은 체내에서 생산되고 있으며 식품에서 섭취되는 콜레스테롤에 대해서는 쉽사리 영향을 받지 않는 것이 사람이다. 만일 이것이 전혀 없으면 사람들은 생명을 유지하지 못하게 된다. 다만 식품을 통해 콜레스테롤이 필요이상 체내에 많이 들어오면 체내에서 잘 조절이 되지만 혈액 100ml에 150~200mg정도 양이 적당하고 지나치게 많을 경우 문제가 된다.

### 〈식생활개선 모색할 때〉

최근의 동물 실험 결과에 따르면 달걀에는 레시틴 등의 성분이 어울려있어 정상적인 식생활을 하는 경우 콜레스테롤의 피해가 별로 문제되지 않는다는 사실이 밝혀졌다.

이에 우리는 식생활 개선 방향을 모색해야 함이 두드러진다. 달걀의 유용도는 우리 식생활 부분에 스폰지케익의 공기보유제, 크로켓, 소오스의 유화제 등 많이 이용되고 있다.

단백질이란 말은 독일어에서 유래된 것으로 아이바이스(Ei weiss)라는 독일어는 달걀 난백이라는 뜻으로 단백질을 최초로 알아낸 물러 박사가 붙인 이름이다. 달걀 난백에서 추출했기 때문에 그것을 동양에서 한자로 단백질(蛋白質)로 표기한 것이다. 중국어로 알(卵)을 단(蛋)이라고 표기하기도 한다. 즉 단백질이란 알의 흰자와 같은 물질로 생물체의 모든 세포나 조직을 만드는데 쓰이며, 생명에 활력을 불어넣는 가장 중요한 영양소를 뜻하는 것이므로 해방 이전에는 우리는 일본을 왜인이라고 불렀으나 지금은 일본이 이 우리를 왜인이라고 부르고 있는 것은 식생활, 그중에서도 단백질 섭취량의 차이에서 연유하고 있다고 본다.

### 〈식생활 단백질합량 우수한 닭고기로!〉

기아선상에서 해마다 죽어가는 환자에게 소량의 고기와 달걀을 주면 기적적으로 회복한 예를 많이 볼 수 있는데 이는 단백질의 중요성을 충분히 이해할 수 있을 것이다.

결론적으로 식생활의 방향중 동물성 단백질의 섭취가 우리 신체에 미치는 영향을 인식하고 양질이면서 경제적으로 공급되어질 수 있는 급원을 또한 영양적 가치를 지닌 식품을 선택하여야 하겠다.

전 양계인은 양계산물 소비홍보사업에 적극 참여합시다