

값싸고 영양 이 풍부한 돼지고기



조 재 선
(경희대 교수)

무더운 여름을 지나면서 허약해진 몸을 보(補)해야 할 계절이 왔다. 날씨가 서늘해 지면서 구미가 당기는 천고마비의 계절에 들어서면서 무엇으로 몸을 보(補)해야 할까 망설여진다.

보신(補身)을 위한 각종 식품중에서도 역시 육류 등 고단백식품이 가장 좋을 듯 하다.

고기는 다른 식품에 비해서 영양가가 우수하다고는 하지만 값이 비싸기 때문에, 모든 사람들이 충분히 먹을 수는 없다. 한국인들은 쇠고기를 유난스럽게 좋아하여, 돼지고기는 남아들아가는데도 쇠고기가 모자라 수입한 적도 있다.

고기중에서도 어떤 고기를 먹는 것이 더 경제적이고 좋을까? 돼지고기를 중심으로 고기의 특성과 영양 등을 살펴보자.

◎ 고기의 품질평가 기준

식품의 품질을 평가하는 기준은 우리 감각기관으로 판단할 수 있는 관능적 품질, 식품중에 들어 있는 영양성분의 종류와 함량 등을 살펴보는 영양적 품질, 그리고 안전성 등 위생적인 품질 등으로 구분하여 살필 수 있지만, 여기서는 우리 눈으로 보고, 냄새를 맡으며, 씹어서 질김성 등을 판단하는 관능적 품질을 알아보자.

우선 멀리서도 알아볼 수 있는 고기의 빛깔은 도살직후의 빛깔인 선홍색을 띠는 것이 좋은 것이기는 하지만, 고기의 종류나 부위에 따라서 적자색 또는 흰빛을 띠우는 것도 있어서 한결갈지가 않다. 고기의 붉은 빛깔은 주로 고기중에 들어 있는 헤모글로빈이나 미오글로빈이라고 하는 물질에 의한 것인데, 고기를 잘 간수하지 않으면 쉽게 갈색이나 어두운 빛깔로 변하여 품질이 떨어진다.

또, 그물모양의 실오라기 같은 지방질이 살코기 내부에 잘 퍼져 있는 고기가 좋은데, 이런 것은 가축사양관리를 잘 하여서 얻어진다.

고기는 맛과 향이 좋아야 한다. 어떤 사람들

은 돼지고기의 맛이 좋다고 하고, 또 다른 사람들은 쇠고기가 좋다고 한다. 돼지고기는 지방질이 굳지 않아서 맛이 풍부한데, 쇠고기는 지방이 쉽게 굳기 때문에 조금만 식어도 맛이 단순하다. 일부 사람들은 돼지고기의 특유한 냄새를 싫어하는 나머지 먹지 않는데, 이것은 사양관리나 조리방법의 개선으로 극복하고 있다. 특히, 돼지고기에 연기를 쬐서 연기냄새를 베어줄게 하는 서양의 훈연기술이 국내에서도 많이 이용되고 있다. 이렇게 해서 만든 햄·베이컨·소시지 등의 훈제품에 젊은 세대들은 익숙해져가고 있다.

일반적으로 육류를 먹으면 지방질이 많아서 먹고나면 든든하기는 하지만, 쇠고기는 입안에 기름이 남는데, 이 기름은 녹는 점이 체온보다 높은 40~50℃ 나 되기 때문에 입안에서 굳어서 텁텁한 느낌을 준다. 반면에, 돼지고기는 지방질의 녹는 점이 35℃ 내외로 체온과 비슷하여 쉽게 녹기 때문에, 그런 느낌을 주지않고 식은 후에도 맛을 유지한다.

고기의 품질에서 중요한 것 중의 하나는 연한 고기냐, 혹은 그렇지 않느냐 하는 것이다. 그래서 고기가 맛있다고 하는 말 대신에 연하다는 말을 더 잘 사용한다. 고기가 질긴 것은 그것을 구성하는 섬유질의 특성도 있지만, 근육중에 들어있는 힘줄 등 결합조직이라고 하는 단백질이 큰 몫을 한다.

결합조직은 특수한 아미노산들로 구성되어 있어서 매우 질기고 소화가 잘 안 된다. 이런 조직이 쇠고기에는 돼지고기보다 많이 들어 있어서 쇠고기를 먹고나면 위에 부담이 더 간다.

위에서 살펴본 바와 같이, 돼지고기는 쇠고기에 비해서 손색이 없으며, 따라서, 선진국에서도 돼지고기를 즐겨 이용하고, 음식으로 세계를 지배한다는 중국에서도 그들의 요리에 돼지고기를 주로 사용하는 것은 이런 이유때문이라

고 생각한다.

◎ 고기의 영양가

식품의 가장 중요한 구비조건은 영양적인 가치이다.

고기는 단백질의 급원식품이라고는 하지만, 지방질이나 그밖에 무기질, 비타민들도 많이 들어 있다. 고기는 부위에 따라 성분이 다르지만 일반성분은 표 1과 같다.

표 1. 고기 및 육제품의 일반성분 (단위: %)

구분 \ 성분	수 분	단백질	지 방	무기질	열량 (Kcal 100g)
쇠 고 기	73.11	16.06	8.81	3.10	143
돼 지 고 기	72.20	21.10	6.00	1.00	143
햄	57.30	22.70	14.00	4.20	223
소 시 지	57.76	16.51	23.36	2.10	289
닭 고 기	71.30	19.50	7.80	0.96	152

표에서 보는 바와 같이, 쇠고기와 돼지고기 간에 영양성분에 큰 차이가 없고, 돼지고기 가공품은 수분이 적어서 상대적으로 다른 성분들이 많은 것이다.

중요한 것은 각 성분들의 품질이다. 즉, 단백질은 20여종이나 되는 아미노산들로 구성되어 있지만, 그중에서 우리 몸에 없어서는 안되는 것을 필수아미노산이라고 하는데, 이 필수아미노산이 많이 들어 있는 것이 좋은 단백질이라고 할 수 있다. 표 2에서 보듯이 고기들간에 큰 차이는 없지만, 메티오닌이 쇠고기에 비해서 돼지고기는 약 10%가 더 들어 있는데, 이것은 간을 보호하는 기능을 한다고 한다. 따라서 음주에 의해서 간에 손상을 가져 올 우려가 있는 사람은 돼지고기를 먹는 것이 좋겠다.

전체적으로 필수아미노산 조성이 이상적인 것을 표준으로 하고 각 단백질중에 들어 있는 아미노산 조성을 비교해서 점수를 매긴 값을 단백

표 2. 각종 고기의 아미노산 조성

(g/100g단백질)

고 기	쇠고기	돼지고기	양 고 기
아미노산			
아이소 루신	5.1	4.9	4.8
루 신	8.4	7.5	7.4
라 이 신	8.4	7.8	7.6
메 티 오 닌	2.3	2.5	2.3
시 스 틴	1.4	1.3	1.3
페닐 알기닌	4.0	4.1	3.9
트 레 오 닌	4.0	5.1	4.9
트 립 토 판	1.1	1.4	1.3
발 린	5.7	5.0	5.0
알 기 닌	6.6	6.4	6.9
히 스티 딘	2.9	3.2	2.7

가라고 하는데, 쇠고기 80, 돼지고기 90, 닭고기 87로서 돼지고기가 단연 우수하다.

고기중의 지방질 또한 그것을 구성하는 지방산의 종류에 따라 품질을 평가한다. 각종 육류의 지방산 조성은 표 3과 같다.

표 3. 각종 육류지방의 지방산 조성

(단위 : %)

종류	소	양	돼 지	닭
지방산				
팔 미 트 산	29	25	28	24.3
스 테 아 르 산	20	25	13	10.9
올 레 산	42	39	46	37.9
리 놀 레 산	2	4	10	21.9
리 놀 렌 산	0.5	0.5	0.7	0.9
아 라 키 돈 산	0.1	1.5	2	2.8

표에서 보는 바와 같이 포화지방산의 함량이 닭, 돼지, 소, 양의 순서로 많이 들어 있어, 쇠고기는 돼지고기보다 많음을 알 수 있다. 이 포화지방산을 섭취하면 혈중 콜레스테롤 함량이 올라간다고 하여, 포화지방이나 이들 지방이 들어 있는 고기를 기피하는 현상까지 있다. 또 우

리 몸에 꼭 필요한 필수지방산이 쇠고기에는 2.6%인데 비해서 돼지고기에는 10.9%로 약 4배 이상이 더 들어 있다.

그밖에 비타민중 B₁을 포함한 비타민 B군을 돼지고기는 쇠고기보다 5~10배나 더 많이 함유하고 있다.

이 비타민 B₁은 우리가 활동을 하는데 필요한 에너지 대사에 없어서는 안될 물질이다. 그래서 장장제 역할을 하는데 이것이 돼지고기에는 특히 많이 들어 있다.

표 4. 각종 고기중 비타민 함량

(100g당)

고기	쇠고기	돼지고기	양 고 기
비타민			
A (IU)	미량	미량	미량
B ₁ (mg)	0.07	1.0	0.15
B ₂ (mg)	0.20	0.20	0.25
나이아신 (mg)	5	5	5
판토텐산 (mg)	0.4	0.6	0.5
엽 산 (μg)	10	3	3
비 오 틴 (μg)	3	4	3
B ₆ (mg)	0.3	0.5	0.4

◎고기의 경제성

식물성 식품에 비해서 동물성 식품은 대단히 비싸다. 그럼에도 불구하고 영양과 기호성 때문에 비싼 값을 지불 하고도 이용하고 있다. 육류 자원이 부족한 우리나라에서는 가급적 값싼 육류를 이용해야 할 것이다. 우리가 많이 이용하는 고기의 종류별 가격을 영양소별로 따져 보면 표 5와 같다.

표 5. 100원으로 살 수 있는 고기의 양과

영양분

(단위 : g)

구 분	수 량	열량Kcal	단백질	지 방
쇠 고 기	151.5	217	24.3	13.3
돼지고기	312.5	447	66.3	18.8

즉, 같은 값으로 돼지고기를 구입할 경우 쇠고기의 2배, 이상의 양을 이용할 수가 있어 경제적이라고 할 수 있다.

◎ 육식이 그밖의 건강에 미치는 영향

모든 음식이 다 그렇지만 너무 많이 먹으면 좋지 않고 적당히 먹으면 건강에 좋음은 말할 필요도 없다.

사람들은 모든 질병과 노화의 가장 큰 원인중의 하나가 스트레스라고 한다. 이 스트레스가 걸리는 동안은 많은 질소질을 배설하므로 이것을 보충해주어야 스트레스를 이겨낸다고 한다. 결국 질병에 저항력이 생긴다는 것이다. 또 질병을 막아주는 면역 단백질을 분석해 보면 라이신, 메티오닌, 트립토판, 트레오닌, 루신 등의

아미노산으로 구성되어 있는 바, 이들 아미노산은 고기쪽에 특히 많다. 그래서 간경변을 일으키기 쉬운 음주자들은 육류 특히, 돼지고기를 이용하는 것이 좋을 것이다.

◎ 맺는 말

지금까지 돼지고기의 우수성을 중심으로 육류의 이모저모를 단편적으로 살펴 보았다.

육류의 자원부족 때문에 고기의 가공 및 이용 방법이 단순하였던 우리에게도 인스턴트 식품의 이용이 늘어나면서 육제품, 특히 햄·베이컨·소시지 등의 이용이 활발해지고 있다. 우리나라 경제상 아직도 값비싼 식품이기는 하지만 육류 소비 특히, 돼지고기 이용을 증대시키는 것은 국민영양 향상에 크게 기여할 것으로 기대된다.*

전문 종돈장

130일 → 90kg, 등지방 1.5cm라면!

우리는 수입원종돈만을 생산하는 전문가임을 자부합니다.
엄격한 자체선발을 거쳐 자랑스러운 돼지만 판매합니다.

정원 종돈장

경기도 화성군 태안읍 안녕리 산1-115번지
분양사무실 : 동물약품 정약원
경기도 수원시 매교동 25-7번지 ☎ 32-1250
대표 : 수의사 김 태 현

