

소비경향과 안전한 양계산물 조건



서 정 희 한국소비자보호원 수석기술위원

2005년 한국육류유통수출입협회에서 발간한 식육편람에 따르면 지난해 국민 1인당 소고기 소비량은 6.5kg에 그친 반면 닭고기는 7.4kg을 기록해 90년대 초반 이후 처음으로 닭고기 소비량이 소고기를 추월해 우리 국민의 육류 소비 패턴이 바뀌고 있는 것으로 나타났다. 이는 2003년 발생한 미국의 BSE (Bovine Spongiform Encephalopathy: 소해면상뇌증) 파동, 내수경기 침체, 타 육류와의 상대 가격 등 여러 요인에 의한 육류 소비 패턴 변화라고도 할 수 있지만, 무엇보다도 중요한 것은 최근 화두가 되고 있는 건강에 대한 식생활 웰빙 열풍에 기인한 것이라 할 수 있다.

이미 알려진 바와 같이 잘먹고 잘산다는 '웰빙 라이프'의 기본은 바로 건강이다. 대체의학 전

문 병원으로 유명한 멕시코 티후하나의 오아시스 병원에서는 현대의학으로 치료가 불가능한 암 환자나 수술조차 어려운 환자들에 대해 그들이 섭취하는 식단 패턴 즉 먹을거리를 통해 환자들을 치료하는 많은 사례들이 발표되고 있다. 실질적으로 닭고기 소비 증가 추세에 따른 통계적 수치가 입증하듯, 닭고기는 자체가 지니는 상대적 영양적 우수성과 건강에 관한 소비자의 긍정적인 인식으로 이런 웰빙 시대의 흐름에 잘 부합되는 육류 식품의 하나라 할 수 있다.

닭고기의 영양적 가치

닭고기는 가슴육과 다리육에 따라 영양적 조성이 다르지만, 일반적으로 적육(red meat)에 비해 영양이 우수하다고 평가되고 있다. 돼지고

기나 소고기와는 달리 닭고기는 백색육(white meat)으로 수분 70~75%, 단백질 24~26%, 지방 2~5%로 구성되어 있는 고단백, 저지방 식품이다.

특히 콜레스테롤 함량은 쇠고기(125mg/적육 100g)나 돼지고기(70~105mg)에 비하여 60~90mg으로 상대적으로 매우 낮은 것이 특징이며, 쇠고기에 비하여 메치오닌(methionine)과 리신(lysine)등 필수아미노산이 많이 함유되어 있어 성인병 유발을 걱정하는 현대인의 '웰빙' 육구를 충족시키는 육류 식품이다. 또한, 닭고기 날개와 다리 부위에 다량 함유되어 있는 콜라겐 성분은 피부미용에 매우 효과적인 것으로 알려져 있다. 특히 콜라겐은 일상적인 식사만으로는 충분한 섭취가 이루어지지 않고, 자외선과 노화증에 의해 자연적으로 소실되기 때문에 별도의 섭취가 꼭 필요한 것으로 알려져 있다. 닭고기의 가슴살은 특히 지방(0.5~0.7%)이 많지 않고, 단백질(23.1%)이 다른 동물성 식품에 비해 월등히 높아 다이어트용으로 탁월한 식품이라 할 수 있다.

닭고기의 지방은 식물성 지방에서는 발견되지 않는 오메가3계열 지방산 중 뇌조직의 주요 구성성분인 DHA 와 EPA 성분이 각각 0.55%, 0.25% 함유되어 있어 어린이 두뇌발달 및 노인성 치매예방에 도움을 줄 수 있다. 또한 닭고기는 타 육류에 비해 가격이 저렴하므로 소비자의 경제적 부담이 적고, 부위별로 다양하게 가공, 시판되기 때문에 가정에서 단시간에 큰 노력을 기울이지 않고 조리할 수 있는 장점을 가진 사회적 '웰빙' 컨셉에 부합되는 식품이라 할 수 있다.

닭고기의 소비패턴

닭은 일찍이 가축화된 동물로서 잡식성으로 무엇이든 잘 먹고, 각종 질병에도 강하여 사육이 용이하며, 풍부한 영양기를 지닌 계란을 부산물로 제공하기도 한다.

송나라 때 문헌인 개보본초(開寶本草)나 도경본초(圖經本草)에서는 약용으로 조선의 닭을 써야만 한다고 강조하고 있다. 본초강목(本草綱目)에서는 닭의 종류가 많아 산지에 따라 차이가 있는데 조선산 장미계는 꼬리가 3~4척에 이르고 닭 가운데 가장 맛이 좋으며, 약성으로 위장과 비장을 따뜻하게 하여 소화력을 강화시키고 골수를 튼튼하고 강하게 하는 특성이 있다고 알려져 있다. 또한 닭을 이용한 다양한 요리가 만들어 졌는데, 해동죽지(海東竹枝)에서는 닭을 뼈째 한마디 정도로 절단하여 향신료와 함께 삶아 익힌 닭곰국을 평양성 내의 명물로 소개하고 있으며, 증보산림경제(增補山林經濟)에서는 닭의 내장을 꺼내고 청장과 마유(麻油)를 채운 후 짚에 싸서 모닥불에 굽는 요리법을 수록하고 있다. 기타 <음식지미방>에는 기름 간장을 발라 굽는 방법도 설명되어 있다.

이와 같이 닭고기가 단순 식품 이상의 영양적 가치로 인해 이미 오래 전부터 입증되어 소비되어 온 것을 볼 수 있다. 최근 소비자들이 즐겨먹는 닭요리로는 닭도리탕, 튀김통닭, 백숙, 삼계탕 등을 들 수 있다. 따라서 소비자들이 닭고기를 더 많이 소비 할 수 있도록 절단육이나 부분육 뿐만 아니라 지방을 걱정하는 소비자들을 위해 닭껍질을 제거한 가공품 등 다양한 제품의 개발이 필요하다. 아울러 다양한 닭요리법을 개발하여 소비자에게 알려준다면 오래 전부터 영양



적 가치가 입증되어 소비되어 온 것처럼 최근의 ‘웰빙’ 열풍에 부합되는 주요 단백질 급원식품의 주인공으로 더욱 많은 소비가 이루어질 것이다.

양계산물의 ‘허’와 ‘실’

자연이 우리에게 준 가장 완벽한 영양 덩어리인 닭의 부산물 계란은 모든 영양소가 계란 한 알에 전부 들어 있으나 계란을 전혀 먹지 않는 사람, 또는 소량의 계란만 섭취하는 사람을 흔히 볼 수 있다. 이유는 콜레스테롤 때문이다. 하지만 콜레스테롤은 남성과 여성 호르몬의 합성재료로 성기능을 강화하며, 또한 담즙산의 중요한 성분이기 때문에 인간이 생명현상을 유지하는데 있어 매우 중요한 물질이다.

바로 계란 노른자에 함유된 ‘레시틴’은 콜레스테롤의 흡수를 막아 혈중 콜레스테롤 상승을 막는다는 사실이 밝혀지기도 했다. 레시틴은 비타민 F라 불리는 필수지방산과 인, 콜린, 이노시톨이 결합된 복합 물질로써, 혈중 콜레스테롤을

분해해 에너지로 전환시킴으로써 혈중 콜레스테롤 농도를 낮추는 역할을 한다. 따라서 하루 1~2개의 계란을 섭취하는 정도로는 콜레스테롤을 걱정할 필요는 전혀 없다. 단백질에 관한 한 계란은 ‘완전식품’이다.

인체에 꼭 필요한 8종의 필수아미노산의 양과 비율을 측정해 ‘단백가’라는 수치로 단백질의 품질을 정하는데, 계란은 가장 이상적인 단백질이라는 뜻으로 가장 높은 100이라는 수치를 기록하며, 이는 식품별 단백질의 상대적 수치에서 입증된다. 예를 들어, 돼지고기 86, 쇠고기 83, 우유 78, 쌀 72, 생선 70의 수준이다. 또한, 계란은 라이신, 메티오닌, 트립토판 등 필수아미노산과 비텔린 등 생명 합성에 기본 물질이 되는 양질의 단백질이 들어 있으며, 특히 계란 노른자에 많이 들어 있는 ‘콜린’이란 물질은 신경전달물질의 합성에 관여하여 노인성 치매를 예방해 준다는 주요 연구결과가 나와 있다. 이처럼 올바른 정보를 알고 나서 먹지 않으면 안 될 음식이 바

로 계란임에도 불구하고 우리나라 1인당 계란 소비량은 연간 약 180개 내외로 일본의 약 330개 수준에 크게 못 미치고 있는 실정이다. 특히 선진국일수록 계란소비량이 높은 것으로 나타나고 있는 점을 감안할 때 우리나라 계란 소비량은 아직까지도 잘못된 소비자 정보로 인해 미약한 실정이다. 이제부터라도 계란에 대한 영양적 가치를 인지하고 건강을 위해 지속적인 섭취가 이루어져야겠다.

안전한 양계산물의 조건

닭고기 등 축산물에서 위생적으로 가장 문제가 되고 있는 것은 살모넬라균(Salmonella), 캄필로박터균(Campylobacter), 병원성 리스테리아균(Listeria monocytogenes) 등 식중독세균이다. 특히 미호기성균인 캄필로박터균은 검출이 어려워 위생관리 측면에서 소홀히 할 수 있다. 전 세계적으로 식중독세균에 의해 매년 수백만명이 질병을 앓고 수천명이 식품과 관련하여 죽어가고 있다. 이러한 식중독세균은 인축 공통감염균으로 사육환경이나 도계장 등의 위생에서 문제가 발생 된다. 또한 최근에 문제로 대두 되고 있는 것은 가금류 등 가축의 질병예방, 치료 및 사육을 위해 사용하는 항생물질, 항균제 등의 동물약품이다.

동물약품의 남용으로 가축에 내성균이 발생하게 되며, 축산물에 잔류하게 되고 사람이 이를 섭취했을 때 인체에 내성을 초래하는 등 건강에 위해를 끼치게 된다. 이러한 문제는 동물약품의 사용량, 사용시기 및 사용방법 등을 준수하지 않음으로써 발생하게 된다. 또한 곰팡이독소(mycotoxin)에 오염된 사료에 의해 닭 등 가금류

의 건강에 위해를 끼칠 뿐만 아니라 이를 섭취하는 인간에게도 급·만성 건강장애를 초래할 수 있다. 따라서 안전한 닭고기와 양계산물을 공급하기 위해서는 사육환경을 위생적으로 하고 닭고기에서 많이 검출될 수 있는 살모넬라균이나 캄필로박터균 등에 대해 위생관리를 철저히 해야겠다. 그리고 닭고기나 양계산물에 동물약품이 잔류되지 않고, 내성을 가진 새로운 변종(mutants)이 출현하지 않도록 하기 위해서는 올바른 사용법을 준수하여야 한다. 또한 곰팡이에 오염되지 않은 위생적인 사료의 공급이 중요하다.

2003년 12월 국내에서 처음으로 발생된 고병원성 조류인플루엔자(HPAI)의 발생으로 3개월 동안 양계산업이 입은 피해는 7,000억원을 넘어섰으며, 14만 양계 농가를 포함, 가공·유통·외식업체 등 72만명의 종사자들이 일자리를 잃게 되는 등 사회문제로 대두되었다. 이러한 문제는 바이러스에 오염된 먼지, 물, 분변 등과 청둥오리와 같은 야생조류로 인해 닭이나 오리에 전파되어 발생하게 되므로 사육환경이 가장 큰 원인이 되었다. 따라서 방역 등의 철저한 관리로 사육환경을 위생적으로 하여 건강한 닭 및 양계산물이 생산되도록 하여야 한다. 한편 조류인플루엔자로 인해 이렇게 사회적으로 큰 문제로 대두된 데에는 조류인플루엔자의 위험성에 대한 과장된 측면도 배제할 수는 없다. 실질적으로 닭고기의 섭취로 HPAI에 감염될 가능성은 아주 희박한 것으로 알려지고 있다. 베트남과 태국에서 발생한 감염사망자는 살아있는 가금류나 그 배설물과의 접촉을 통해 이뤄졌음에도 불구하고, 가공 처리한 닭고기가 위험한 것처럼 잘못 알려지기도 했기 때문이다.

닭고기에 감염된 경우라도 섭씨 75℃ 이상으로 끓이면 바이러스가 죽어 생존할 가능성이 없기 때문이다. 영국식품연구소의 힐턴(Judith Hilton) 박사는 닭고기로 인한 HPAI의 위험은 살모넬라균에 의한 식중독의 위험보다도 적다고 말했다. 실질적으로 조류인플루엔자의 감염은 식품의 섭취로 인해 발생하는 것이 아니라 사람의 호흡기를 통해 발생한다. 그 이유는 바이러스가 사람을 감염시켜 질환을 유발하기 위해서는 세포 수용체에 부착해야 하는데 바이러스의 수용체는 주로 호흡기에 존재하기 때문이다. 2003년 발생한 HPAI 영향에 의한 양계산물의 섭취 감소 원인은 과학적이지 않은 정보에 따른 소비자의 이해부족이라 할 수 있다.

결론적으로 소비자는 물론 양계 농가 및 산업

체 종사자 모두는 닭고기 등 양계산물의 우수성과 영양학적 가치 및 안전하게 섭취하는 방법을 과학적 근거를 바탕으로 정확히 이해하여야 한다. 그리고 양계농가 및 산업체 종사자는 안전한 양계산물의 생산 관리를 위해서 HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point : 식품위해요소 중점관리기준) 제도를 철저히 준수하여야 한다. 아울러 품질의 고급화 등을 원하는 소비자의 요구에 부응하기 위해서는 닭고기 등 양계산물의 위생 및 품질에 대한 철저한 보증이 필요하다. 이러한 노력이 지속적으로 이루어진다면 국내 닭고기 등 양계산물의 소비는 촉진되고 양계산업은 더욱 발전하게 될 것을 확신한다. **양계**

산란계 사양관리 단행본 발간

본회는 채란인들의 국제경쟁력 향상을 기하기 위해 국내 최초로 산란계 사양관리 단행본을 제작, 발간하였습니다. 채란업의 생산성 향상과 고수익을 기대하시는 분, 현장방문을 통해 농가 지도를 원하는 영업부 직원(사료회사, 약품회사 등)들에게 많은 도움이 될 것으로 기대합니다.

- ♣ **내용** : 산란계 전 기간에 걸친 사양관리(일령별, 특수관리 등)
- ♣ **분량** : 약 400페이지 분량
- ♣ **판매** : 15,000원(정가 20,000원)
단 10부 이상 구입시 10,000원
- ♣ **구독문의** : 대한양계협회 홍보팀 장성영(02-588-7651)
- ♣ **계좌번호** : 087-01-166106(농협, 예금주 대한양계협회)

