

# 이게 뭐죠? 흰실이 영킨 것 같은 끈?

계란찜 요리를 하려고 계란을 깨었더니 마치 흰실이 영킨 것 같이 기다랗고 물컹거리는 끈이 있네요. 이것이 알끈이라고 하는 건가요? 알끈이 너무 큰 것 같아서 문의 드립니다. 그리고 요리할 때 알끈을 제거해야 하는 건가요?



**정수현**  
조인주식회사 품질관리팀 팀장

## 알끈? 어떤 역할을 할까?

고객님의 설명으로 미루어 보아 알끈이 맞다고 판단됩니다. 단지 알끈이 노른자에 단단히 묶여있는 모양이 아닌, 난백에 풀어진 형태를 확인하신 것 같습니다. 알끈은 노른자를 묶어 흰자의 중앙에 위치하도록 하는 역할을 하며, 계란의 둔단부(기실이 있는 부분으로 둥근 부분)를 향해 1개의 끈이 오른쪽방향으로 꼬여있고, 첨단부(뾰족한 부분)를 향해 2개의 끈이 왼쪽방향으로 꼬인 형태를 보입니다. 영양분이 많은 난백으로 이루어져 있으며, 알끈의 모양이 도드라져 보일수록 신선하고 좋은 계란이라고 판단하실 수 있습니다.

## 계란에 충격을 주지마세요

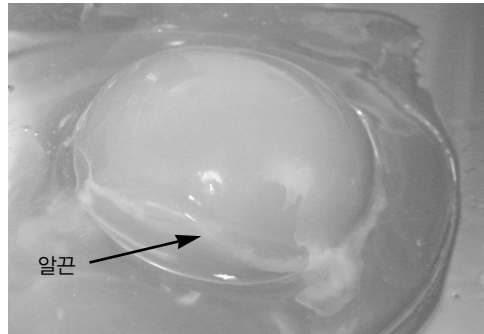
농장에서 계란을 집란하여 GP창고로 운반하고, 포장한 제품을 고객님께로 운반하기까지 여러 단계의 운송단계를 거치게 됩니다. 이 과정에서 계란에 흔들림이 많이 가해질수록 알끈은 손상되게 되며, 알끈이 풀리면서 난황의 움직임이 쉬워지고, 품질과 영양가에 영향을 주게 됩니다. 알끈이 풀렸다고 해도 고객님께서 섭취하시기에 는 문제가 없으며, 최대한 품질이 유지되도록 운송과정 중 계란에 충격을 주지 않는 것이 좋습니다. 또한 계란을 냉장보관하실 때에도 냉장고 문 쪽보다

는 냉장고 안쪽에 흔들림 없이 보관하시는 것이 올바른 계란 보관법입니다.

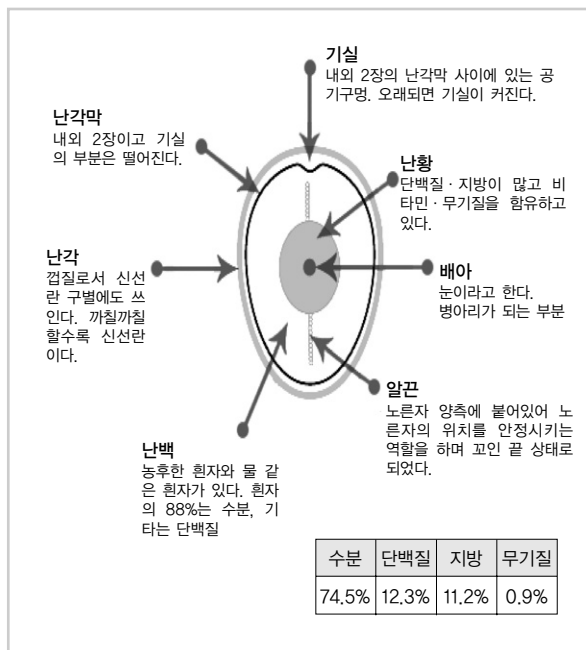
## 자연항생물질 라이소자임

계란에는 자체적으로 저장성을 높여주고 외부 미생물의 침입으로부터 보호하기 위하여 라이소자임(Lysozyme)이라는 자연 항생물질이 들어있습니다. 따라서 올바른 보관을 하면 계란은 쉽게 상하지 않습니다. 라이소자임은 난황에도 들어있지만, 난백에 함량이 높으며 특히 난백고형물 중 라이소자임 함유율의 약 3배정도가 알끈에 함유되어 있습니다.

라이소자임은 눈물, 콧물, 혈장, 채장, 인유, 우유, 식물의 라텍스(latex, 탄성 고무) 등에 함유된 효소 단백질로서 미생물의 세포벽을 분해시켜 미생물의 생육이 불



가능하도록 하는 중요한 용균작용을 합니다. 또한, 면역 용균촉진, 백혈구의 식균 능력을 증대, 면역 증강작용, 항생물질 증강, 염증에 의해 손상된 조직 복구를 촉진, 농점액의 분해배출 촉진, 출혈억제 등 여러 약리작용을 하기 때문에 축농증이나 만성비염, 호흡기 질환의 치료제로 이용되고 있습니다. 그리고 난백의 구성성분이기 때문에 인체에 무해한 천연식품 보존제로 이용되고 있습니다.



## 제거하실 필요 없어요

보통 고객님의께서 알끈에 콜레스테롤이 가장 많이 있기 때문에 항상 요리를 할때는 제거한다는 말씀을 많이 하십니다. 하지만, 앞에서 설명드렸듯이, 알끈은 자연 항균물질인 라이소자임이 가장 많이 들어있고 콜레스테롤과는 무관한 난백 단백질 성분입니다. 따라서 요리하실 때 따로 제거하실 필요 없이 난황, 난백과 함께 드시는 것이 가장 현명한 선택이라고 생각합니다. **양계**