

계란의 위생,
안심하고 먹어도 되나요?

계란이 완전식품이라고 해서 우리 아이가 자주 섭취할 수 있도록 하는 편입니다. 하지만, 계란에 대한 안전성에 대해 우려가 됩니다. 계란에 살모넬라균이나 항생제 같은 것이 있다고 하던데요, 우리아이에게 안심하고 먹여도 되는 건가요?



정수현
조인주식회사 품질관리팀 팀장

완전식품인 계란, 남녀노소 필수식품

계란은 단백질의 왕이라고 불리며, 생존하는데 필요한 단백질과 지방질은 물론 비타민과 미네랄이 풍부하게 들어있는 완전한 영양식품입니다. 최고의 단백질 생물가를 100이라 볼 때 계란은 쇠고기 74.3, 우유 84.5 보다 높은 93.7로 성장에 필요한 필수아미노산을 모두 다음으로 풍부하게 함유하고 있습니다.

난백은 90%의 수분과 단백질, 소량의 탄수화물로 이루어져 있으며 지방이 없는 것이 특징으로 계란이 부화될 때 영양분의 역할을 합니다. 난황은 49%의 수분, 31% 지질, 17% 단백질, 2% 미네랄 등으로 구성되며 인과 철분이 풍부하고 비타민A가 다량 포함되어 있습니다. 병아리의 장기와 깃털 등이 모두 난황에서 생성되며 각종 영양분을 풍부하게 포함하고 있습니다. 난황에서 중요 기능성 영양소인 지질에는 두뇌 세포형성의 핵심물질인 레시틴이 식품 중 가장 많이 포함되어 있으며, 콜린과 루테인 또한 풍부하며 인체단백질과 유사하여 생체 이용률이 매우 높은 장점을 가지고 있습니다. 따라서 계란은 성장기 어린이에게는 필수적인 영양식품이라고 할 수 있습니다.

유아기때는 완전히 익혀 섭취토록

완전식품인 계란에 한 가지, 비타민C가 존재하지 않습니다. 이것은 인간과는 달리 병아리는 체내에서 비타민C를 자체합성할 수 있기 때문입니다. 따라서 계란을 섭취하실 때 비타민C를 보충할 수 있는 야채나 과일 주스 등과 같이 먹는다면 체내에 필요한 영양소를 모두 보충한다고 할 수 있습니다.

계란은 동물성식품으로 지질 및 단백질의 조성이 생체에 흡수가 용이한 구조로 되어 있으나 가열하지 않은 난백 단백질 중에는 소화효소의 작용을 억제하는 물질과 철, 비타민의

소화흡수를 방해하는 물질이 들어있습니다. 작용이 강력하지는 않으나, 난 단백질이 직접 혈관에 흡수되어 알레르기를 일으킬 수도 있기 때문에 일반적으로 1년 미만의 유아에게는 가능한 난백을 섭취시키지 않는다거나 완전히 불활성화 시켜서 섭취하는 주의가 필요합니다.

안전한 계란 생산, 소비자와의 약속

제품을 구매하실 때 '산란기간 중 무항생제, 무산란촉진제, 무착색제' 라는 표시를 흔히 보실 수 있을 것입니다. 농장에서 닭에 병이 생겼을 경우 쓰는 항생제, 계란을 다량으로 얻기 위한 산란촉진제, 계란 난황색을 먹음직스럽게 보이게 하기위한 인공착색제를 투여하는 경우가 있어 이에 대한 소비자의 우려를 감소시키기 위하여 소비자와의 약속으로 대부분의 생산처에서는 3무정책을 추진하고 있습니다.

소비자의 인식이 높아지고 양계사육에 대해 날로 전문성이 강화되고 있어 닭의 상태를 관리하고 지속적으로 모니터링하여 병이 발생되기 전에 건강을 유지하기 위하여 각종비타민제와 영양제를 투여합니다. 또한 인간에게 전이되어서는 안되는 항생제를 투여하기 보다는 전해질제제, 효모나 효소제제를 이용하여 치료하는 방법을 택하고 있습니다.



▲항생제 간이테스트 기계

국립농산물품질관리원과 축산위생연구소 등

에서는 각 농가의 관리를 위하여 정기적으로 농장을 방문하고, 시료를 채취하여 검사하는 등 모니터링 활동을 지속적으로 진행하고 있습니다. 항생제 문제가 대두되고 이에 관한 소비자의 인식이 높아지면서 2007년 03월 28일 친환경농업육성법이 개정령이 시행되어 친환경인증인 무항생제축산물 인증이 신설되었으며 계란을 포장하는 업체의 안정성보증을 위하여 '재포장하는 자' 인증도 신설되었습니다. 소비자의 욕구에 발맞추어 각 농가에서는 발 빠르게 인증을 취득하고 품질관리에 총력을 기울이는 등 소비자에게 믿을 수 있는 식품을 전달하고자 노력하고 있습니다.

항생제를 검사하는 방법에는 공인기관에 검사의뢰를 하여 법적으로 규제되어 있는 항생제 및 합성항균제 5가지 항목에 대하여 보증을 받는 방법과 간이테스트를 통해 자체 검사를 하는 방법이 있습니다. 공인기관에 검사의뢰를 할 경우 18일이 소요되기 때문에 보통 생산처에서는 3시간 안에 결과를 확인할 수 있는 간이테스트 법을 활용하고 있습니다.

고객님께 안전한 식품을 공급하고 고객과의 약속을 지키고자 생산처에서는 규격을 정하여 철저한 품질관리에 만전을 기하고 있습니다. 국립농산물품질관리원 홈페이지나 축산물등급판정소의 등급판 정보조회를 통하여 고객님의서 구매하시는 제품의 품질 내역을 확인하시고, 제품포장지에 표시된 내용을 확인하고 판단하셔서 완전식품인 계란의 영양을 100% 흡수하셔서 건강을 유지하신다면 좋을 것 같습니다. **양계**