

## 올바른 계란 구입법

이 번호에서는 우리 아이들이 좋아하는 계란에 대해 어떻게 고르는 것이 바람직한지 짚어보려고 한다. 특히, 여름철 고온다습한 환경에서 어떻게 구입하는 것이 좋은지 알아보겠다.

계란은 우리 국민 한 사람이 일년간 231개를 먹고 있다고 한다. 어느 가정에서는 매일매일 꼬박 2개씩 아이들 반찬으로 요리해 줄 테고, 어느 가정에서는 1개 또는 가끔가다가 아이들 투정에 빈 반찬에 계란 후라이드를 밥 위에 얹어 줄 것이다.

가끔 추억의 도시락이 생각나지 않는가? 어린시절 점심시간, 식사를 알리는 종이 울리면 하나 둘 도시락을 열어 밥을 먹기 시작하는데, 네모난 모양의 양은 도시락에 꼭꼭 눌러놓은 밥 아래 계란후라이드가 있는 친구가 어찌나 부럽던지. 아마, 대부분 40대 이상 부모들은 기억할 것이다. 이처럼 계란은 없이 못살 때 가장 훌륭한 반찬이요

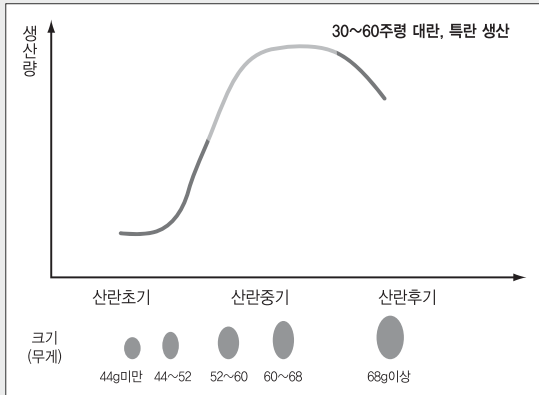


▲ 계란 판매모습



김 성 호

축산물품질평가원 평가사업본부  
창의사업팀 차장/수의사



〈도표1〉 닭의 산란기간에 따른 계란의 크기(무게)와 생산량

끼니였다.

계란은 무게(중량)에 따라 왕, 특, 대, 중, 소란 등 이렇게 5개로 구분한다. 계란을 낳는 닭(산란계)의 산란주기, 생리특성 및 총 배설량의 크기 등에 따라 점차 계란이 커져가는데, 우리는 주로 40~60주령 사이의 닭이 낳은 특란과 대란을 접하게 된다. 계란 생산량과 유통의 용이성을 감안한 결과이다. 무게는 특란이 60g 이상에서 68g 미만이고, 이 보다 조금 가벼워보이는 대란이 52g 이상에서 60g 미만이다.

계란은 난백(61.6%), 난황(29.0%), 난각(9.4%)으로 구성되어 있으며, 성분은 수분이 74.7%, 단백질이 12.3%, 지방 11.2%, 무기질 0.9% 등으로 구성되어 있다. 우리가 살아가는데 꼭 필요로 하는 성분이 거의 대부분 함유되어 있다고 한다.

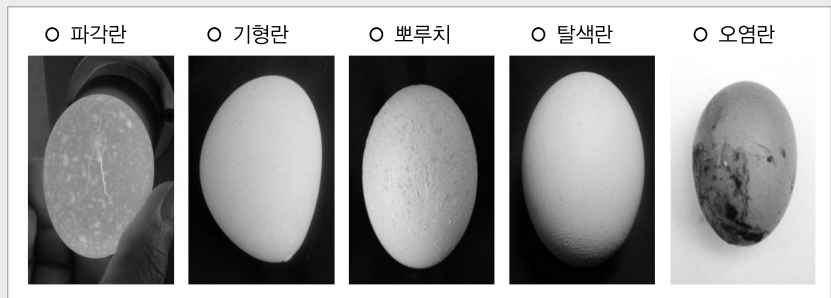
갓 낳은 계란은 신선하기가 이루말할 수 없이 좋다고 한다. 이쑤시개로 난황에 꽂아도 깨지지 않거나 난황을 집



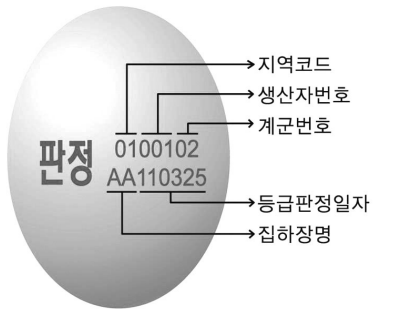
어 올렸을 때 계란이 들린다고 하니 대단하다.

계란을 선택할 때 소비자가 가장 중요하게 여기는 점은 대부분의 다른 식품과 마찬가지로 ‘안전’ 과 ‘신선’ 함이다. 안전하기 위해서는 질병(특히, 닭에서 계란으로 이행되는 난계대전염병)이 없어야 하겠으며, 이는 겉을 봐서는 쉽게 알기가 어려우니 국가에서 하는 위생검사를 믿어야겠다.

다만, 우리의 안전을 우리 스스로가 지켜내기 위한 노력의 방향에서, 막상 요리를 할 때 계란의 외관을 살펴보거나 후라이팬에 퍼진 계란의 정도를 눈여겨 볼 수 있다. 계란껍데기에 묻은 오염물질이나 이물질이 과한지 아닌지, 난각의 상태에 이상은 없는 것인지, 기형인지 아닌지,



▲ 결함 계란의 종류



▲ 등급계란 난각인쇄 모습

▲ 계란 보관과 선별모습

갈색란인데 흰색란으로 탈색되지는 않았는지, 난각표면이 꺼끌꺼끌거리는 일명 사포질이 심한지 아닌지 등을 살펴봐야 한다.

만일, 계란이 ‘ 짹 ’ 하고 퍼지면 완숙을 해서 드시길 권하며, 통통하니 볼록하게 먹음직스러우면 반숙이 좋을 듯 하다.

그 다음, 낳은지 얼마되지 않았거나 신선하다는 것을 알기 위해서는 등급판정일자, 산란일자 등을 참고하여 선택하면 되겠다.

참고로, '등급계란'은 국가에서 정한 품질기준에 따라 공공기관(축산물품질평가원)에서 계란의 품질을 평가하여 신뢰할 수 있고 철저한 이력관리를 하고 있어 안심할 수 있다.

### 계란 선택시 참고사항

가. (구입개수 정하기) 가정에서 1주일에서 보름 정도에 소비할 만큼의 계란수량을 정한다. 10구 보다는 30구 일수록 개당 가격이 저렴하다는 것을 감안한다.

나. (소비기한 정하기) 등급판정일자, 산란일자 등을 감안하여 1개월 정도 내에 소비 가능한 날짜의 계란을 구입한다. 계란을 구입하는 날과 등급판정일자가 가까울수록 좋은 것은 당연하겠지만 구입한 날로부

터 30일 이내 소비 가능한 기간으로 구입하는 것이 계란유통을 원활하게 하거나 적당한 건강식생활을 위해서 좋겠다.

다. (못마땅하면 유통, 생산자까지 피드백하기) 혹시 계란을 깬는데 ‘ 짹 ’ 하고 퍼지는 계란이 10개 중에 2개 이상이거나 계란껍데기 상태나 오염정도가 심하다고 생각하면 판매업체에 알려준다. 나 보다는 또 다른 사람들을 위해서이다.

지금 바로, 냉장고 문을 열어 계란을 꺼내서 한 번 살펴보길 바란다. 계란 상태가 어떠한지, 그리고 계란을 깬 때 퍼지는 정도를 유심히 살펴보아라. ‘ 짹 ’ 하고 퍼지는 계란이 많다고 느끼면 판매업체에 알려주어야 생산농가까지 환류가 된다. 그래야 누가 먹더라도 좋은 계란을 섭취할 수 있겠다. 혹시, 의아하거나 잘 모르시는 것이 있으면 축산물품질평가원(T. 031-390-5500)으로 연락바란다.

오늘은 어떤 계란요리를 해서 먹을까! 계란찜, 계란후라이드, 썬니 사이드 업(Sunny side Up; 마치 태양이 뜨는 듯한 모습, 난황을 터뜨리지 않은 반숙요리), 스크램블(양파, 버섯 등을 넣고 버무린 요리형태) 등 아이들과 함께 만들어 보길 권한다. 아주 좋아할 것이다. **양계**