

韓國畜産物加工業의 機能과 將來

宋 啓 源
(서울大學校 農科大學 教授)

畜産物에는 牛乳, 鷄卵, 皮毛類와 같이 動物이 살아가면서 生存하는 동안에 生産될 수 있는 것과 內臟을 包含한 肉類, 皮 또는 毛皮類와 같이 動物의 屠殺解體에 의해서만 生産되는 것이 있다. 왜지나 肉牛와 같이 全的으로 肉用만을 目的하는 動物은 물론, 다른 種類의 動物도 결국에는 屠殺解體되어 고기와 가죽을 生産하는데, 이것은 一生에 단 한번만 可能한 終産物인 것이다.

그런데 이들 畜産物은 消費者가 바로 利用하고 쓸 수 있는 것은 없고, 어떤 形態의 方法으로, 무엇인가 處理가 必要하다. 畜産加工이란 生産된 그대로의 畜産物(原料畜産物, 또는 原始畜産物)에 대하여 必要한 處理를 가함으로써 一般市場에서 流通될 수 있고 末端 消費者가 求하여 바로 消費할 수 있게, 그 性質狀態를 變換시키는 것을 뜻하며, 이것을 위한 하나의 企業이 畜産加工業인 것이다.

그러니까 畜産加工은 畜産이란 生産과 消費 사이에서 架橋的 役割을 하므로써 畜産 本來의

표 1. 우리나라 가축단위수(1984)

축 종	사양두수	가축단위수	총단위수
(대동물)			
한우(육우)	2,317,962	2,317,962	
젖 소	334,352	334,352	2,655,207 ¹⁾
말	2,993	2,993	
(중소동물)			
돼 지	2,958,089	591,618	
던 양	4,651	465	635,692 ²⁾
산 양	384,976	38,498	
토 끼	511,052	5,111	
(가금류)			
닭	46,483,161	464,832	
오 리	336,239	3,362	468,274 ³⁾
거 위	2,568	26	
칠 면 조	5,406	54	
(계)	—	—	3,759,173
인구(1,000명)			40,578
1,000명당 가축단위수			92.6

1) : 2) : 3) = 71 : 17 : 12(%)

표 2. 주요 국가의 1,000명당 가축단위수(1980)

국 가 별	대가축	중소가축	가금류	(계)
세 계 평 균	225.1 (79)	70.0 (17)	15.6 (4)	410.1 (100)
한 국	38.7 (61)	11.5 (18)	13.2 (21)	63.4 (100)
일 본	37.5 (47)	17.2 (22)	24.4 (31)	79.1 (100)
영 국	235.5 (68)	85.3 (25)	24.4 (7)	345.2 (100)
서 독	250.6 (74)	75.1 (22)	14.3 (4)	340.0 (100)
프 랑 스	443.3 (80)	69.5 (13)	39.1 (7)	551.9 (100)
미 국	540.1 (87)	62.3 (10)	17.5 (3)	619.9 (100)
캐 나 다	529.6 (81)	81.3 (13)	38.4 (6)	649.3 (100)
브 라 질	822.2 (88)	76.7 (8)	34.9 (4)	933.8 (100)
아르헨티나	2,100.6 (93)	148.9 (6)	15.6 (11)	2,265.1 (100)
오스트레일리아	1,751.3 (64)	944.7 (35)	36.8 (1)	2,732.8 (100)
뉴질랜드	2,775.4 (54)	2,320.6 (45)	20.6 (1)	5,116.6 (100)

().....구성비(%)

目的을 達成할 수 있게 하며 이런 뜻에서 畜産의 完成過程이라고도 할 수 있고, 또 畜産食品을 製造하는 企業으로서 食品工業上 重要한 位置에 있는 것이다.

食品工業과 關連되는 畜産物은 乳, 肉, 卵이며, 이들 生産을 위한 動物로는 牛, 豚, 鷄 등이 主軸을 이루고 있다.

畜産加工도 넉넉한 原料畜産物의 安定된 供給에 의하여 發展될 수 있으며, 이를 確保하기 위하여 一次的으로는 能力있는 家畜의 多頭飼育이 要求된다. 各國의 畜産大勢는 飼育中인 各種의 家畜頭數를 家畜單位(Livestock unit)로 換算하여 人口 1,000명당의 單位數로서 比較되고 있는데, 1980년도에 있어서 世界各國의 平均이 410.1 單位인데 비해 우리나라는 63.4 單位에 不過한데(1984년도에 있어서는 92.6) 이는 人口 1,000명당 63.4頭의 소(大家畜)를 飼育하고 있음을 나타낸다.

I. 畜産加工의 機能

畜産加工의 機能에 있어서 優先的인 것은 畜産物의 貯藏機能이나 동시에 商品的 價値가 높은 各種 製品을 生産供給하는 機能은 더욱 重要하다. 이 외에 畜産物의 利用性을 增進, 擴大시키며, 또 國民의 營養을 向上시키는 機能도 큰 몫을 차지한다.

1. 貯藏機能

畜産物은 특히 變質腐敗하기 쉬운 特性을 가지고 있어서 貯藏性을 갖게 한다는 것은 畜産加工의 始發點이며 첫째가는 目的이 되어 왔다. 여기서 貯藏이란 畜産物이 消費될 때까지의 安全한 保管을 말하며, 특히 食品이란 點에서 保存性(shelf life)을 延長시켜 주는 것을 뜻한다.

一般的으로 食品에 있어서 保存期間이란 可食期間(먹을 수 있는 限界期間)을 말하고 맛있게 먹을 수 있는 賞味期間은 可食期間보다 훨씬 짧으며, 嚴密히 말해 製造된 당시에 있어서 가장 安全하고 그 眞味를 즐길 수 있는 것이다.

貯藏을 위한 處理方法에는 鹽漬(藏), 凍結, 冷蔵, 殺菌, 滅菌, 濃縮, 乾燥, 醱酵 無菌下에서의 眞空包裝, 照射法, 保存料의 添加등이 있는데 이들은 製造過程에서 쓰이는 하나의 加工處理法이기도 하다.

오늘날 畜産物의 生産도 季節的인 變動이 없이 無時的으로 되었다 할지라도 消費에 있어서는 아직 盛需期와 非需期가 있는 바, 이에 따라 價格變動이 惹起된다. 여기에 있어서 貯藏을 통하여, 流通量을 調節해 주므로서 適正水準의 價格을 維持해 生産者와 消費者를 다 같이 安定狀態에서 保護하고 成長, 發展시키게 된다. 또한 國家的인 安保面에서 가장 重要한 食糧確保도 오직 貯藏을 통해서만 可能한 것이다.

加工된 製品은 그 內容成分이 濃縮, 精製되고 따라서 그 量은 原料量보다 縮小化되므로

표 3. 육류의 동결저장에 의한 감량(례)

육축 또는 식육별	동결감량 (%)	동결저장 기간(월)	저장감량 (%)	총감량 (%)
(돼지생체중) 100~130kg	1.5	3~6	1.0	2.5
		7~9	1.7	3.2
		10~12	2.6	4.1
		13~15	2.9	4.4
(돼지생체중) 70~100kg	1.5	3~6	1.3	2.8
		7~9	2.4	3.9
		10~12	3.0	4.5
		13~15	3.4	4.9
영양 불량한 소의 4분체	1.7	3~6	2.3	4.0
		7~9	2.8	4.5
		10~12	3.2	4.9
		13~15	3.5	5.2
영양 불량한 소의 4분체	2.0	3~6	3.3	5.3
		7~9	3.7	5.7
		10~12	4.1	6.1
		13~15	4.4	6.4

서 같은 貯藏空間에 대한 貯藏能力은 增大되며 流通에 있어서 다루기에 簡便하게 된다.

그런데, 程度의 差異는 있으나 貯藏에 의하여 質的, 量的인 면에서 다소의 損失이 隨伴되며 또 施設과 에너지등의 支出이 要求됨으로 貯藏을 위해 投入된 것 만큼 얻어지는 利益이 있어야 成立될 수 있는 經濟的인 制限性이 있음으로 보다 合理的인 貯藏法의 開發은 계속 要求되고 있는 것이다.

2. 各種 製品의 生産供給

畜産加工業은 多樣한 各種 製品을 製造하여 供給함으로써 消費者가 원하는 것을 選擇하여 구할 수 있게 해준다. 오늘날의 畜産加工에 있어서는 原始的인 貯藏性보다 消費者의 趣向에 맞는 製品生産에 注力하고 있다.

製品에는 수많은 種類가 있으나 같은 種類의 製品이라도 모양과 크기, 包裝등에 있어서 보다 消費性向에 맞도록 계속 研究하여 新製品을 開發해 내고 있는데 이에 의하여 加工品의 需要는 增大되고 加工業은 發展되는 것이다.

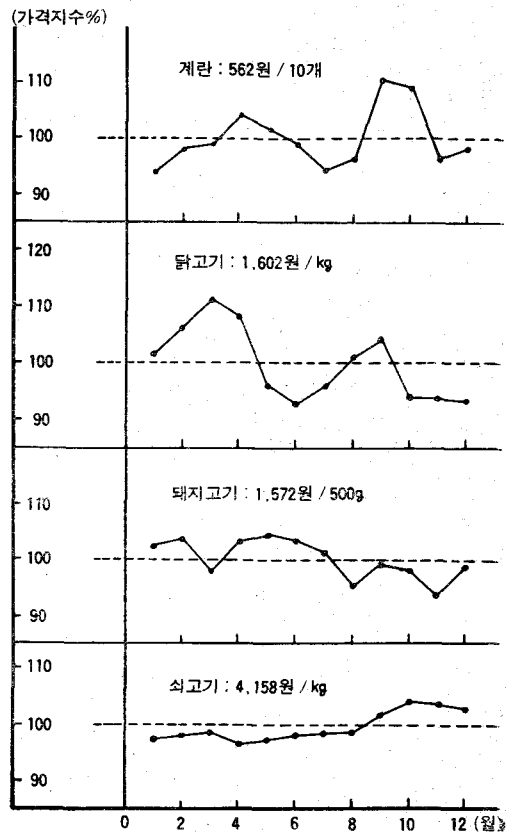


그림 1. 우리나라 축산물의 월간 가격변동 ('82, '83, '84. 3년간의 평균)

3. 利用性的 增進擴大

加工을 통하여 畜産物의 利用性을 增進擴大시키고, 새로운 利用途를 開發하므로써 畜産物의 需要는 增大되고 畜産加工業은 더욱 發展하게 된다.

표 4. 축산물의 이용도(예)

축 산 물	용 도
젖유청단백질 (whey protein)	육가공업, 식품가공업
카제인(casein)	육가공업, 식품가공업, 접착제제조
난백과 난황	식품가공업, 제혁, 화장품, 접착제제조, 제약, 의약품제조
젤라틴	식품가공업, 필립제조, 접착제제조
혈액단백질 (blood albumin)	식품가공업, 접착제제조
우지, 동물유지	비누제조, 지방산류제조, 식품가공업

표 5. 부산물의 이용도(예)

자 원	부 산 물
동 물	젤라틴, 사료, 우지, 양모, 돈지, 가죽, 털가죽, 케이싱(casing), 의약품
계 란	사료, 비료
우 유	유청(whey), 버터밀크, 유당, 카제인류

加工은 원래부터 原料畜産物의 加工特性을 알아가지고 이를 加工品 製造에 利用하는 것인 바 副産物을 包含한 모든 畜産物을 加工原料로서 完全히 利用할 수 있게 한다.

표 6. 평균 영양공급표(1983)

1인 1일당	동 물 성						식물성 (녹말)	기타	(총계)
	축 산 물				어패류	(계)			
	식육	계란	우유	(계)					
단 백 질 (g) (%)	6.9 —	2.1 —	1.6 —	10.6 13.3	14.9 18.7	25.5 32.0*	47.2 59.4	6.8 8.6	79.5 100.0
열 량 (cal) (%)	104 —	26 —	34 —	164 6.3	88 3.4	252 9.7	1,879 72.4	464 17.9	2,595 100.0
지 방 (g) (%)	8.5 —	2.0 —	1.6 —	12.1 25.4	2.7 5.6	14.8 31.0	9.9 20.8	23 48.2	47.7 100.0

자료 : 한국농촌경제연구원
* 동물성단백비 32.0%

표 7. 주요국의 영양공급의 비교

국 별	년도	관 료 리						단 백 질			지 방 질		
		실 수 (kcal)	구 성 비(%)					실 수 (g)	동물성 단백질 (g)	동물성비 (%)	실 수 (g)	유지류 (g)	유 지 비 (%)
			전분 식품 (%)	동물성 식품 (%)	유지류 (%)	설탕류 (%)	기 타 (%)						
한 국	1983	2,595	71.9	10.9	7.2	4.6	5.4	79.5	22.5	32.0	47.7	20.9	43.8
일 본	1982	2,591	48.4	17.1	14.5	9.1	10.9	81.1	38.9	48.0	48.7	40.8	51.8
대 단	1982	2,692	48.5	20.1	11.4	8.8	11.2	76.6	31.9	41.6	90.4	34.5	38.2
필 리 핀	1977	2,184	68.6	9.3	4.9	9.9	7.3	50.8	18.9	37.2	32.1	12.2	38.0
파 키 스 탄	1977	2,281	64.1	8.9	8.5	11.9	6.6	62.9	15.6	24.6	41.6	22.0	52.9
멘 마 크	1978	3,369	23.9	40.5	17.0	14.3	4.3	96.6	68.9	71.3	178.9	65.0	36.3
서 독	1978	3,397	25.1	41.3	14.0	12.3	7.3	98.4	66.9	68.0	178.3	53.9	30.2
스 위 스	1978	3,358	25.6	40.4	11.0	13.2	9.8	103.0	67.9	65.9	162.9	41.7	25.6
이 탈 리 아	1978	3,363	39.6	25.6	16.0	9.8	9.0	108.6	54.3	50.0	137.2	60.8	44.3
카 나 다	1978	3,133	26.1	37.3	14.9	14.4	7.3	98.2	65.8	67.0	150.7	53.0	35.2
미 국	1978	3,393	21.7	36.9	16.3	17.6	7.5	106.3	74.6	70.2	166.4	62.6	37.6
뉴우질랜드	1977	3,121	26.9	48.6	5.4	12.1	7.0	111.1	77.6	69.9	145.4	19.2	13.2

II. 將來性

우리生活에 있어서 衣生活, 住生活 水準은

4. 國民의 營養水準을 向上

우리 國民에게 넉넉한 量의 高級蛋白質 食品을 生産하여 供給하는 일은 畜産加工이 할 수 있는 機能이며, 또 큰 責務의 하나이다.

1983년도에 있어서 우리나라 國民의 蛋白質 攝取量은 一日 평균 79.5g으로 낮으며, 이중 魚貝類를 합친 動物性 蛋白質量은 25.5g(32%)에 不過한 것이다. 특히, 乾, 肉, 卵 등 畜産物에서의 蛋白質量은 10.6g(13.3%)에 不過한 狀態에 있어서 畜産物을 통한 動物性 蛋白質의 攝取가 더욱 要望되고 있다.

상당히 歐美化되고 向上되었다고 볼 수 있으나 食生活面은 아직 改良되고 向上되어야 할 餘地가 많은데 이것은 바로 畜産物의 消費增

大로 이룩될 것이다. 또, 一般적으로 나라의 經濟成長, 이에 따른 國民의 生活水準 向上과 더불어 畜産物의 消費는 增大될 것이며, 이와 같은 現象은 적어도 消費水準이 飽和點에 到達될 때까지는 계속될 것으로 믿어진다. 그런데 이와 같은 消費의 伸長速度는 飽和點에 接近할 수록 低調할 것이며, 種類別로 본 伸長은 消費者의 嗜好에 따른 選好度에 따라 差異가 있을 것이다.

특히 消費水準이 일단 飽和點에 到達된 후에는 制限된 絶對量안에서 嗜好와 經濟의 與件등에 따른 消費者의 選好現象이 顯著하게 될 것으로 본다. 이에 따라 乳製品 또는 肉製品 등 같은 畜産加工品間에 있어서 나아가서는 다른 加工食品하고도 競爭이 생기게 될 것이다.

1. 消費者의 趣向(選好性)

根本적으로 어떤 種類의 것을 어느 程度가

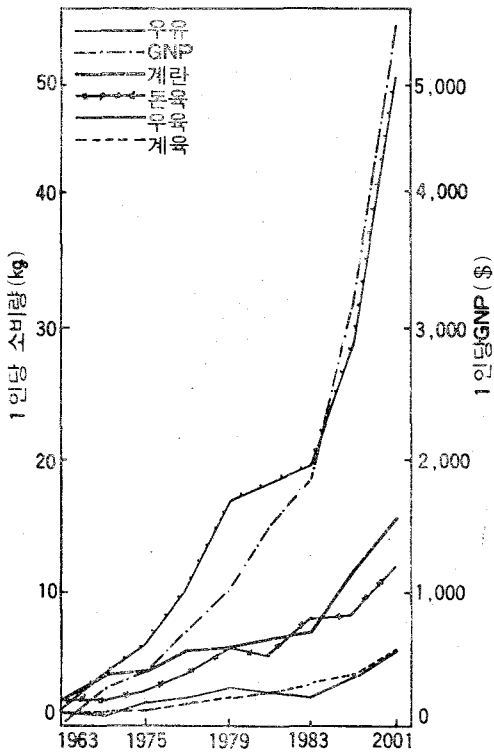


그림 2. 우리나라의 1인당 GNP와 축산물의 소비 증대(예측)

지 選好하느냐 하는 문제부터 시작하여 畜産食品에 있어서 全般的인 消費性向(pattern)은 꾸준히 變動하며, 이에 따라 畜産加工品の 種類(type)에도 變化를 가져온다.

예로서 美國의 경우, 飲用乳와 버터의 消費는 減少되고 치즈의 消費는 增大되고 있는 것이다. 이것은 “低칼로리 高蛋白質”의 食品에 대한 一般的인 傾向과도 一致되는 것이라 하겠다. 우리나라에 있어서도 所得水準이 높아짐에 따라 低廉한 소시지의 消費보다 햄, 베이컨의 消費가 增大되고 있어 質적으로 上位의 것을 취하고 있는 것이다.

이와 같은 消費性向의 變動에 따라 畜産加工業은 이에 相應하도록 伸縮性을 가지면서 多様な 種類의 製品을 生産供給해 나가되 品質向上과 같이 製品에 대한 弘報活動을 통해 販促을 통한 消費促進에 나서게 된다.

우리나라에 있어서 牛乳는 30.3% 豚肉은 2.2% 등, 畜産物중 加工品으로서 製造되고 消費되는 量은 아직 低調하지만 보다 많은 量의 畜産物이 加工品으로 製造되고 消費되어야 할 立場에 있다.

2. 競 合

(1) 畜産物에 있어서의 競合

所得增大와 이에 따른 生活水準의 向上으로 畜産物의 消費는 增進될 것이 틀림없으며, 보다 높은 質의 高價製品을 取하게 될 것이다.

그런데 畜産物에 대한 所得彈性值은 都農間에 있어서 差異가 있어 都市에서 보다 農村에 있어서 월등히 크고 또 種類에 따라서도 牛乳, 계란, 쇠고기 등이 큰편으로 差異가 있다.

표 8. 축산물의 가공비(1983)

축산물	비 가 공				가공비 (계)
	가정용	공중, 단체	제과	기타 (군용)	
계 육	79.5	20.0	—	0.5	100.0
계 란	60.0	28.7	10.8	0.5	100.0
패지고기	—	97.8	—	—	2.2
최 고기	—	67.7	—	—	30.3

표 9. 축산물의 소득탄성치(예측)

축산물	농 촌			도 시		
	1981	1991	2001	1981	1991	2001
쇠 고 기	1.9971	1.6461	0.5974	0.7816	0.6577	0.5776
돼지고기	0.9537	1.1199	1.3931	0.6753	0.5538	0.3492
닭 고 기	1.9971	1.5562	1.2757	1.0614	0.8219	0.4895
계 란	1.7485	1.4377	1.1894	1.1278	0.8704	0.4566
우 유	2.1904	1.1111	0.6072	1.2762	0.9952	0.8753

이와 같은 축산물에 대한 소득탄성치는 所得水準이 比較的 낮은 初期에 있어서는 높은 편이나, 所得水準이 높아 질 수록 遞減되나, 消費가 더 이상 增加되지 않는 飽和點에 到達될 때까지는 認定될 것이다.

畜産物의 種類에 따른 選好度는 消費者의 年齡層이나, 所得階層에 있어서도 差異가 있을 것은 事實이다. 결국 乳製品, 肉製品 또는 家禽生産物 등 各種 加工業間에는 물론 같은 乳製品 또는 肉製品間에 있어서도 消費者의 選好性이 있는 한 서로 競合關係는 必然의인 것이며, 특히 消費가 飽和點에 到達된 후에 있어서 더욱 심할 것으로 언제나 自然的인 妥協과 調和가 있어야 서로 成長하고 運

行되어 나갈 수가 있을 것이다.

(2) 魚貝類와의 競合

3면이 바다인 우리나라에 있어서 水産物은 比較적 豊富한 편으로, 魚貝類는 主要한 動物性 蛋白質源으로서 큰 몫을 차지해 오고 있다. 그러나 그만큼, 같은 動物性 食品을 生産하는 立場에서 畜産加工業과는 가장 큰 競合關係에 있는 것이 事實이다.

우리는 1983年度에 있어서도 動物性 蛋白質의 대부분(58.4%)을 魚貝類부터 取하고 있는 것이다.

이와 같은 競合에 대해서는 魚貝類가 갖지 못한 畜産物만의 長點을 살려 營養的으로는 물론, 商品的으로도 人氣 높은 製品을 開發해 나갈 것으로서 對處해야 될 것이다.

(3) 模造(代用)品の 挑戰

이미 상당한 種類의 類似代用品이 나와 畜産製品의 일부를 占하고 있거니와 앞으로도 계속하여 새로운 代用品이 開發되어 畜産物 市場界로 侵透를 試圖할 것이다.

長期的으로 보아 動物性 蛋白質의 供給이 不足되는 한 보다 豊富하고 廉價인 植物性 蛋白質이 蛋白質補完劑(supplement)로서 代替

표 10. 모조축산가공품(예)

원 축 산 가 공 품	모 조 축 산 가 공 품	주된 잇(장)점
진지음용유(fluid whole milk) 저지방유(low fat milk) 가공유(flavored milk)	유지방대체유(filled milk) 모조유(imitation milk)	가격저렴
발효크림(regular sour cream)	모조발효크림(Imitation sour cream)	가격저렴
할프앤할프(half and half) 저지방크림(light cream)	크림가루(powdered cream) 대용크림(cream substitutes)	염가, 이용편리, 상온장기저장
고지방크림(heavy cream)	포립대용크림(whipped toppings)	염가, 이용편리, 장기저장
버터(butter)	마아가린(margarine)	염가, 고영양
아이스 크림(Ice cream) 저지방아이스크림(Ice milk)	멜로라인(mellorine)	가격저렴
치이즈(cheese)	치이즈 유사품(cheese analogue)	가격저렴
식육류(meats) 계육류(poultry)		

될 것이며, 또 長壽를 원하고 自己健康에 神經을 쓰고 사는 消費者에 대해서는 動物性 脂肪에 起因하는 콜레스테롤을 피하는 등의 理由로 模造品으로서의 代替可能性을 크게 하고 있다.

代替되는 模造品에 대한 消費者의 迎合性도 問題될 것이나 營養의 質이나 官能의 味覺上的 質이 解決되어 원래의 畜産加工品에 비해 거의 遜色없는 模造品(analogue)이 廉價로 豊富히 生産供給될 可能性이 큰 만큼 競合關係도 크다.

結論적으로 畜産加工品の 消費는 國民의 所得이 增大되는 한 적어도 飽和點에 이를 때까지는 계속 增加될 것이다. 消費者의 選好度와 消費傾向에는 變化가 올 것인데 이에 따라 製品은 더욱 多樣化될 것이나 品質의 高級化와 같이 簡便化, 小型化 등 하나의 近代的 加工食品으로 되어 나갈 것이다. 要는 우리나라 經濟가 發展되고 國民所得이 增大되는 한 生活水準은 向上될 것이며 畜産加工業의 展望은 밝다. ■

<식생활개선 홍보>

식탁에 채소는 약방에 감초

오이가 밥상에 오르게 되면 여름이 온것을 알 수 있었던 옛날과는 달리 지금은 일년내내 먹을 수 있어 계절감각을 잃게 될 정도이다. 오이는 원산지가 인도라고 하는데 우리나라에 도입된 경로는 확실치는 않으나 상당히 오래전부터 재배해 왔으며, 지금은 채소중 중요한 품목중의 하나로 되었다. 노랑계 익기 때문에 황과(黃果)라고도 하며 한명(漢名)으로는 호과(瓠果)라고도 한다. 우리가 식용으로 하는 오이는 녹색의 덜익은 것이어서 씨가 많지만 그대로 먹어도 아무런 지장이 없다.

오이의 일반성분은 수분 95.5%, 단백질 0.9g, 지방 0.2g, 당질 3.4g, 섬유 0.5g, 회분 0.5g, 칼슘 18mg, 비타민C 15mg 등의 성분으로 되어 있으나 칼리의 함량(70mg)이 높아 알칼리성 식품이다. 칼리를 많이 먹게되면 체내의 나트륨(소금)을 많이 배설하게 되어 체내의 노폐물이 나가게 되어 몸이 맑게 된다. 또한 오이는 비타민과 무기질(회분)의 공급원으로 중요한 뿐 아니라 향미 및 짠, 입속에서 씹히는 맛등으로 식사에 변화와 풍족감을 주고 있다.

오이는이노의 효과가 있을 뿐 아니라 위장병에 좋다고 한다. 부종(붓는병)이 있을 때 오이덩굴을 달여 먹으면 잘 낫는다고 한다. 오이 줄기를 잘라서 나오는 물을 담퍼에 바르면 잘 낫고, 피부를 깨끗하게 하므로 오이줄기에서 나오는 물은 화장수로도 쓰인다.

오이에 많이 포함되어 있는 섬유소와 비타민C는 피부미용에 금상첨화적이다. 오이지, 오이쥬아찌, 소박이, 생채, 오이냉국, 오이무침, 오이샐러드 등 오이는 우리의 식탁을 풍부하게 해주는 대표적인 채소로 확고한 위치를 굳히고 있다.

다음은 각종 요리에 널리 이용될 뿐만아니라 생

식을 하는데도 알맞은 식품인 양배추에 대해 알아 보기로 하자. 원산지는 지중해 동부나 아시아지역이고 겨자과에 속하는 2년초인데 결구성(結球性)배추의 변종이다.

잎이 넓으며 부정형이고 속은 황백색이며 꽃은 담황색의 십자화가 피며 여러 품종이 있는데 야생종, 녹엽종(케일), 이탈리안 부르커리등 종류가 많다. 이들은 모두 잎이 다른 채소류에 비해 뻗뻗한 것과 잎살이 두터운 점이 다른 채소보다 특이한 점이다.

우리나라에서는 해발 1천 5m백 정도의 한지대가 최적생 육지로 알려져 있다. 즉 기온의 차이가 적은 곳이 재배가 용이하므로 북방에서는 여름작물로 남방에서는 겨울작물로 길러오고 있다. 양양배추의 일반성분을 보면 수분 94%, 단백질 1.5g, 지방 0.6g, 당질 4.4g, 섬유 0.7g, 회분 0.5g등 영양소가 골고루 들어 있다.

특히 칼슘이 많이 들어 있는 알칼리성 식품이며 위궤양에 좋은 효능을 나타내고 있는 비타민U가 들어 있는게 특이할 사항이다. 비타민U라는 것은 1950년 프랑스의 체나라는 사람이 궤양의 발생을 방지하는 물질을 양배추에서 추출해내 이름을 붙인 데서 유래되었다고 한다.

또한 양배추 200g이면 하루에 필요한 비타민C의 섭취가 가능하며, 아미노산중 생장에 필요한 필수 아미노산인 라이신이 많아 발육기 어린이에게는 매우 훌륭한 식품이다. 양배추 수우프는 술을 과음한 위를 보호하며 양배추 서너잎과 사과를 함께 넣고 즙을 낸 주우프는 위장을 튼튼하게 하고 가벼운 위궤양에도 효과가 있는 강장식으로 널리 알려져 있다. 이러한 양배추를 구입할 때는 싱싱하고 들어보아 묵직하고 속이 찬 것이 좋다.