

특 집

돼지고기 수출부위 소비확대 방안과 전략

부위별 돼지고기의 영양적 가치

식생활의 서구화와 패스트푸드와 같은 외식산업의 발달로 인해 우리 국민의 육류 섭취량은 꾸준히 증가해왔다. 1970년대까지만 해도 국민 1인당 1일 육류 섭취량은 10~20g 수준이었으나 80년대 중반이후 30g 이상을 섭취하게 되었고, 90년대에는 50g, 그리고 최근의 국민건강·영양조사 결과에 따르면 국민 1인당 일일 69g의 육류를 섭취하고 있는 것으로 나타났다. 육류 중에서는 돼지고기 섭취량이 가장 많아서 돼지고기는 한국인들이 섭취하고 있는 육류의 주요 급원이며, 따라서 단백질을 비롯한 각종 영양소의 공급원으로써 중요한 위치를 차지하고 있다.

그러나, 돼지고기를 섭취하는 방법을 보면 대부분이 가정에서 가족들과 함께, 혹은 직장에서 동료들과 함께 삼겹살과 목살 등을 구워서 섭취하는 경우가 많고 특히 최근에는 숯뚜껑 삼겹살에 이어 와인 삼겹살, 대나무통 삼겹살 등 다양한 돼지고기 전문점들이 생겨나서 일부 부위에 편중된 돼지고기 소비패턴을 보이고 있다.

돼지고기 소비자 의식에 관한 조사 보고서에 따르면 삼겹살이 안심이나 등심에 비해 영양가가 풍부하다고 생각하는 사람들이 26.2%, 안심, 등심이 삼겹살 부위와 비교해 더 영양가가 풍부할 것이라고 생각하는 사람은 18.1%로 나타나서 소비자들이 돼지고기의 부위별 영양에 대한 지식이 부족함을 보여주고 있다.

따라서, 여기서는 우리 식탁에서 돼지고기의 중요성과 돼지고기 부위에 따른 영양가의 차이를 살펴보았다.



조미숙 이사
대한영양사협회
(배화여자대학 식품영양과)



2. 우리 식생활에서 돼지고기의 중요성

• 돼지고기는 한국인이 양적으로 가장 많이 섭취하고 있는 육류이다.

돼지고기는 양적으로나 질적으로 우리의 식생활에서 중요한 역할을 하고 있다. 한국인이 섭취하는 육류 중 돼지고기의 양은 일일 27.7g으로 전체 육류 섭취량의 약 40%를 차지하고 있다.

쇠고기(26.2g/일)나 닭고기(9.0g/일)와 비교할 때 쇠고기와 비슷한 섭취량을 보이지만 역시 가장 많은 양을 섭취하고 있다. 연령별로 살펴보면 돼지고기를 가장 많이 섭취하는 연령층은 20대로 20~29세 성인들은 하루에 약 36g의 돼지고기를 섭취하는 것으로 나타났다. 즉, 양적으로 돼지고기는 우리 식탁에서 가장 중요한 육류인 것이다.

우리 국민이 많이 소비하고 있는 식품을 조사한 '다소비 식품 조사 결과'에 따르면 1위가 쌀로 나타났다. 그 뒤로 배추김치, 굴, 우유, 무, 사과, 감의 순이었으며, 그 다음으로 많이 소비하는 것이 돼지고기였다.

그러므로 돼지고기는 8번째로 많이 소비하고 있는 식품이었다. 그러나 동물성 식품 가운데서는 가장 소비가 많은 식품으로 역시 한국인의 식생활에서 매우 중요한 식품임을 알 수 있다.(표 1)

• 돼지고기는 에너지와 단백질 및 비타민의 주요 공급원이다.

돼지고기는 우리가 섭취하는 에너지의 주요 급원일 뿐

만 아니라 단백질과 비타민의 주요 공급원이기도 하다. (표 2)에서 볼 수 있듯이 돼지고기는 에너지와 단백질, 비타민 B₁, B₂ 및 나이아신의 주요 공급원으로 중요한 역할을 하고 있다.

3. 돼지고기의 부위별 영양가

다른 육류와 마찬가지로 돼지고기도 각 부위에 따라 영양적 특성이 약간 다른 것을 볼 수 있으며 돼지고기의 부위별 영양가는 (표 3)과 같다.

• 삼겹살은 다른 부위에 비해 칼로리와 지질 함량이 높다.

삼겹살의 경우 100그램 당

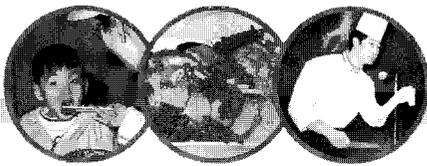
<표 1> 한국인이 많이 소비하는 다빈도 식품

순 위	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
식품명	쌀	배추김치	굴	우유	무	사과	감	돼지고기	쇠고기	두부
섭취량(g)	246.1	83.8	73.1	71.0	40.5	40.1	39.8	27.7	26.1	24.3

<표 2> 각 영양소 섭취량의 주요 급원식품

순 위	에너지	단백질	비타민 B1	비타민 B2	나이아신
1	쌀	쌀	쌀	우 유	쌀
2	돼지고기	돼지고기	돼지고기	계 란	돼지고기
3	라 면	쇠고기	라 면	라 면	쇠고기
4	빵	계	굴	돼지고기	배추김치
5	쇠고기	계 란	요구르트	쌀	커 피

• 1998 국민건강·영양조사 보고서



돼지고기 수축부위 소비확대 방안과 전략

〈표 3〉 돼지고기 부위별 영양가 함량

(생고기 100g당)

영양소 부위	에너지 (Kcal)	단백질 (g)	지질 (g)	당질 (g)	칼슘 (mg)	철분 (mg)	비타민 A (R.E)	비타민 B ₁ (mg)	비타민 B ₂ (mg)	나이아신 (mg)
삼겹살	331	17.2	28.4	0.3	8.0	0.7	6.0	0.68	0.30	4.4
등심	236	21.1	16.1	0.2	7.0	1.6	5.0	0.56	0.16	5.7
안심	223	14.1	13.2	0.5	20	1.6	2.0	0.91	0.18	4.1
족발	239	22.5	16.8	-	12.0	1.4	6.0	0.05	0.12	0.7

* 식품영양가표 7차 개정, 한국영양학회, 2000

〈표 4〉 삼겹살과 등심의 지질 함량 비교

(가식부 100g당)

부위	콜레스테롤 (g)	총지방산 (g)	포화지방산 (g)	단일불포화 지방산(g)	다중불포화 지방산(g)
삼겹살	64	36.22	15.47	16.81	3.94
등심	55	23.29	9.95	10.82	2.52

* 식품성분표 6차 개정, 농촌진흥청

〈표 5〉 돼지고기 부위별 비타민 함량

부위	비타민B ₆ (mg)	비타민B ₁₂ (μg)	엽산(μg)	비타민D(I.U.)	비타민E(mg)
삼겹살	0.09	0.6	0.7	0	0
등심	0.57	0.6	6	55	0
안심	0.56	0.9	5.5	0	0.2
사태	0.39	0.6	4	0	0

* 식품성분표 6차 개정, 농촌진흥청

에너지 함량이 331Kcal로 안심, 등심, 족발 등 다른 부위

겹살의 지질 함량이 다른 부위보다 높기 때문인데, 등심의 경우 지질이 100g당 16.1g, 안심이 13.2g인 것에 비해 삼겹살은 28.4g로 지방함량이 높은 것을 보여준다. 단백질의 경우 족발과 등심이 가장 많았다.

삼겹살과 등심의 지질 함량을 살펴보면(표 4), 삼겹살은 등심에 비해 콜레스테롤과 총지방산 함량이 높은 것을 알 수 있고, 특히 포화지방산 함량은 100g당 삼겹살이 15.47g인 반면 등심은 9.95g으로 포화지방산이 삼겹살에 비해 약 65% 정도만 들어 있다.

따라서 최근 우리나라도 비만이 심각한 건강문제로 대두되고 있음을 생각해 볼 때, 비만과 성인병의 우려가 있는 사람들의 경우에는 삼겹살보다는 지질과 콜레스테롤 함량이 낮은 등심과 안심을 섭취하는 것이 더 좋은 것으로 생



와 비교했을 때 에너지의 함량이 약 40~50%나 높은 것을 알 수 있다. 이것은 역시 삼

돼지고기는 우리 식생활에서 양적으로나 질적으로 매우 중요한 위치를 차지하고 있다. 최근 우리나라에도 비만과 만성퇴행성질환 발생율이 증가하고 있음을 생각해 볼 때, 삼겹살과 비교하여 지방과 콜레스테롤 그리고 포화지방산 함량이 낮은 부위인 안심과 등심의 섭취를 증가시킬 필요가 있는 것으로 생각된다.

따라서, 학계와 업계 및 관련단체에서 소비자들에게 돼지고기의 부위별 영양에 관한 홍보와 교육활동을 통해 수출부위의 소비를 늘리는 방안을 연구할 필요가 있는 것으로 보인다.

각된다.

- 등심과 안심은 미량 영양소의 함량이 높은 부위이다.

돼지고기는 여러 가지 영양소의 급원식품으로 중요한데, 특히 비타민 B군의 급원으로 알려져 있다.

그런데 돼지고기의 부위 중에서도 등심과 안심은 철분과 비타민 A, B1, 나이아신 등과 같은 미량 영양소 함량이 매우 높아서 이러한 미량 영양소의 급원으로도 좋은 것을 알 수 있다.

4. 맺는말

돼지고기는 우리 식생활에서 양적으로나 질적으로 매우 중요한 위치를 차지하고 있다. 최근 우리나라에도 비만과 만성퇴행성질환 발생율이 증가하고 있음을 생각해 볼 때, 삼겹살과 비교하여 지방과 콜레스테롤 그리고 포화지방산 함량이 낮은 부위인 안심과 등심의 섭취를 증가시킬 필요가 있는 것으로 생각된다. 따라서, 학계와 업계 및 관련단체에서 소비자들에게 돼지고기의 부위별 영양에 관한 홍보와 교육활동을 통해 수출부위의 소비를 늘리는 방안을 연구할 필요가 있는 것으로 보인다. **양돈**

