



### ▣ 돼지고기 구울 때 발생하는 해로운 성분

돼지고기를 200℃ 이상의 고온에서 굽거나 튀길 경우, 헤테로사이클릭아민(Heterocyclic amines, HCAs)이라는 유해 화합물이 탄 부분에서 주로 생성됩니다. 또한 돼지고기의 지방이 불꽃에 직접 닿아 불완전 연소될 때는 다환방향족탄화수소(Polycyclic aromatic hydrocarbons, PAHs)가 발생하여 연기와 함께 고기 표면에 흡착될 수 있습니다. 이러한 물질들은 100여 종이 알려져 있는데 그중 독성이 강한 벤조피렌 등 10여 종이 대표적인 유해 성분으로 알려져 있습니다.

### ▣ 고기를 구울 때 해로운 성분의 발생을 줄이는 방법

- ① ‘석쇠’보다는 돌구이판, 솥뚜껑, 프라이팬 등과 같은 ‘불판’을 이용합니다. 특히, 지방 함량이 많은 고기를 구울 때는 석쇠를 사용하지 않는 것이 좋습니다. 석쇠를 이용해야 할 때는 석쇠 아래에서 불꽃이 일지 않을 정도로 불꽃의 크기를 조절하여 적절한 화력을 유지해야 합니다.
- ② 고기를 구울 때 발생하는 연기가 고기에 접촉되는 것을 줄일 수 있도록 연기 배출 장치가 설치된 구이설비를 이용하는 것이 좋습니다.
- ③ 지방 함량이 많은 고기를 구울 때는 고기의 지방질이 불꽃에 직접 떨어져 연소됨으로써 연기가 발생하는데 이를 주의하도록 합니다.
- ④ 고기를 불에 구워 먹을 때는 일시에 많은 양의 고기를 불 위에 올리지 말고 고기가 타지 않을 정도로 적당량을 불 위에 올려 알맞게 구워 먹는 것이 좋습니다.



석쇠형 고기 굽기



후라이팬형 고기 굽기