

‘구구데이’ 맛이 ‘달걀’ ‘닭고기’ 제대로 고르려면?

- 달걀 ‘산란일자 표시’ 확인... 껍데기 매끈해야 신선

- 닭고기 ‘품질 등급 및 판정 일자’ 확인... 목과 발목 단면 붉은빛 돌아야

농촌진흥청(청장 권재한)은 ‘구구데이’(9월 9일)*를 앞두고 ‘밥상 위 보약’으로 불리는 달걀과 닭고기의 영양학적 가치, 구매할 때 주의점 등을 소개했다.

* 9월 9일이 닭의 울음소리인 ‘구구(99)’와 비슷하다는 점에 착안해 2003년 농림축산식품부가 닭고기와 달걀 소비를 촉진하기 위해 정한 날

우리나라 국민 한 사람이 한 해 소비하는 달걀은 278개(2022년 기준)로, 지난 10년간 약 15% 증가했다. 닭고기 소비량은 14.8kg(2022년 기준)에 달해 28% 증가한 것으로 나타났다.

△달걀= 대략 껍데기 10%, 흰자 58%, 노른자 32%로 구성돼 있다. 고품질로 알려진 달걀 단백질은 쉽게 소화되는 특성이 있다. 특히 메티오닌, 시스틴 등 필수아미노산 함량이 다른 식품에 비해 많다. 비타민 에이(A), 디(D), 비(B)₁₂가 풍부하고 무기질도 다량 함유돼 있다.

달걀을 구매할 때는 껍데기 표면이 깨끗하고 매끈하며 금이 가지 않은 것을 선택하는 것이 좋다. 껍데기에 표시된 산란일자* 가운데 앞쪽 4자리를 보고, 최근에 생산된 것인지 확인한 후 구매한다. 구매 후에는 냉장 보관해야 신선함이 오래 간다.

* 계란 껍데기(난각)에 닭이 알을 낳은 날짜(산란일자)를 표시하는 제도로, 2019년 8월 23일부터 전면 시행. 소비자는 계란의 산란일자를 비롯한 생산자·사육환경 등의 정보를 10자리 숫자로 확인할 수 있음

△닭고기= 지방이 적고 단백질이나 필수아미노산 등의 영양이 풍부하다. 열량(칼로리)이 낮고 소화가 잘돼 식이요법(다이어트) 식단으로 인기가 많다. 닭고기는 활성산소를 조절하고 면역체계 향상에 유익한 항산화 기능이 있는 셀레늄을 비롯해 아연과 철분을 제공한다. 또한, 비타민 비(B)₃, 비(B)₁₂ 등의 훌륭한 공급원이다.

닭고기를 구매할 때는 되도록 냉장 닭, 특히 목과 발목 단면이 붉은빛이 도는 것을 선택한다. 포장지에 표시된 닭고기 품질 등급(1+, 1, 2)과 등급 판정 일자를 확인하고 구매하면 신선하고 품질 좋은 닭을 고를 수 있다.

국립축산과학원은 토종닭 품종 ‘우리맛닭’을 개발, 보급하고 있다. ‘우리맛닭 1호’는 육질이 쫄깃하고 육향이 좋아 백숙 등 국물 요리에 적합하다. ‘우리맛닭 2호’는 육질이 부드럽고 초기 성장이 빨라 5주령에 삼계탕용, 10주령에는 닭갈비, 닭볶음탕 등 요리에 알맞다.

농촌진흥청 국립축산과학원 가금연구소 김시동 소장은 “구구데이를 맞아 영양성분이 우수한 달걀, 닭고기 소비가 늘어나 양계농가 및 관련 종사자들의 소득 증대에 도움이 되길 바란다.”라고 말했다.

- 붙임 1. 달걀·닭고기의 1인당 연간 소비량 및 영양적 성분
- 2. 달걀 껍데기 산란일자 표시제 바로 알기
- 3. 토종닭 ‘우리맛닭’ 특성

담당 부서	국립축산과학원 가금연구소	책임자	소 장	김시동 (033-330-9510)
		담당자	연구관	허강녕 (033-330-9533)

붙임 1

달걀 · 닭고기의 1인당 연간 소비량 및 영양적 성분

□ 달걀의 주요 영양학적 성분

분류	영양성분	달걀 생 것 (100g 당 함량)	달걀 삶은 것 (100g 당 함량)
일반성분	에너지(kcal)	140	145
	수분(g)	76.7	75.6
	단백질(g)	12.86	13.49
	지방(g)	8.51	8.69
	회분(g)	0.87	0.91
	탄수화물(g)	1.07	1.37
아미노산	총아미노산(mg)	11791	13050
	필수 아미노산(mg)	5920	6513
	메티오닌(mg)	385	422
	시스테인(mg)	221	196
	루신(mg)	1080	706
	라이신(mg)	938	858
지방산	총지방산(g)	7.81	7.69
	총 필수 지방산(g)	1.34	1.13
	총 불포화지방산(g)	4.98	4.87
비타민	레티놀(μg)	118	66
	비타민 D(μg)	1.04	1.07
	비타민 E(mg)	1.3	1.75
	비타민 K(μg)	11.29	10.39
	비타민 B ₁ (mg)	0.066	0.071
	비타민 B ₂ (mg)	0.316	0.247
	니아신(mg)	0.039	0.04
	판토텐산(mg)	1.379	1.727
	비오틴(μg)	24.304	13.57
	비타민 B ₁₂ (μg)	1.17	1.13
무기질	칼슘(mg)	46	52
	철(mg)	1.9	2.01
	마그네슘(mg)	11	11
	인(mg)	169	193
	칼륨(mg)	125	115
	나트륨(mg)	137	128
	아연(mg)	1.23	1.58

※ 출처 : 국가표준식품성분표(농촌진흥청)

□ 닭고기의 부위별 영양학적 성분

영양성분	가슴살 (100g 당 함량)	날개 (100g 당 함량)	넓적다리살 (100g 당 함량)	다리살 (100g 당 함량)
일반성분				
에너지(kcal)	106.00	178.00	190.00	154.00
수분(g)	76.20	70.80	69.60	75.10
단백질(g)	22.97	18.78	18.59	19.41
지방(g)	0.97	10.53	11.83	7.67
아미노산				
총 아미노산(mg)	22,053	18,154	17,481	18,174
필수 아미노산(mg)	11,146	8,632	8,424	8,462
지방산				
총 지방산(g)	0.92	10.06	11.3	7.33
총 필수 지방산(g)	0.18	1.69	1.86	1.25
총 불포화지방산(g)	0.56	6.79	7.5	4.96
비타민				
비타민B ₁ (mg)	0.20	0.13	0.16	0.16
비타민B ₂ (mg)	0.05	0.07	0.12	0.07
니아신(mg)	10.82	5.68	4.53	4.13
비타민B ₁₂ (μg)	0.26	0.44	0.48	0.49
비타민E(mg)	0.16	0.29	0.99	0.22
무기질				
철(mg)	0.28	0.56	0.54	0.62
아연(mg)	0.61	1.23	1.36	1.71
셀레늄(μg)	10.10	10.73	10.61	11.47

※ 출처 : 국가표준식품성분표(농촌진흥청)

□ 달걀 및 닭고기 1인당 연간 소비량 추이

구분	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
달걀 (개)	242	242	254	268	274	248	268	282	281	281	278
닭고기 (kg)	11.6	11.5	12.8	13.4	13.8	13.3	14.2	14.8	12.5	14.6	14.8

※ 출처 : 농림축산식품부(농축산식품 1인당 연간소비량)

붙임 2

달걀 껍데기 산란일자 표시제 바로알기

국민의 더 건강한 내일을 위한 정부혁신 **보디다운 식약처** **농산물 생산**

가축사육업 허가·등록증에 기재된 번호 (식품안전나라 확인 가능)

농장 고유번호
0823 M3FDS 2
산란일 사육환경번호

1 방사 방목장에서 자유롭게 다니도록 사육 (1마리/㎡)
2 평사 케이지 축사를 자유롭게 다니도록 사육 (9마리/㎡)
3 개선된 케이지 (13마리/㎡)
4 기존 케이지 (20마리/㎡)

예시) 산란일 8월 23일, M3FDS 농장, 평사 환경에서 얻은 달걀 -> 0823 M3FDS 2

산란일자 표시는 어떻게 하나요

달걀껍데기에 산란일자 4자리 + 생산자고유번호 5자리 + 사육환경번호 1자리 순서로 총 10자리가 식용색소(식품첨가물)를 사용하여 표시됩니다.

따라서, 소비자는 달걀 껍데기에 표시된 앞쪽 4자리 숫자를 통해 산란일자를 확인할 수 있습니다.

식품의약품안전처

※ 출처 : 식품의약품안전처

붙임 3

토종닭 품종 '우리맛닭' 특성

- '우리맛닭' 고기는 우리 고유의 재래닭 순계 품종을 이용하여 생산한 토종닭임
- 2008년 개발한 '우리맛닭1호'는 12주령이면 출하 체중인 2.1kg에 이르고 육질이 쫄깃하며 향이 좋아 백숙용으로 좋음
- 2010년 개발한 '우리맛닭2호'는 5주령에 750g, 10주령에 2.1kg 정도에 이르며, 육질이 부드럽고 초기 성장이 빨라 5주령에 삼계탕용, 10주령에 닭볶음탕 또는 훈제·백숙용으로 이용할 수 있음



<우리맛닭 1,2호 종계 능력>

구분	20주령 체중(g)	초산일령 (일)	초산난중 (g)	산란율 (%)	평균난중 (g)	산란지수 (개)
우리맛닭 1호	1,890	146.4	40.0	70.4	54.0	223.5
우리맛닭 2호	2,640	132.5	42.1	67.2	59.9	211.2

<우리맛닭 1,2호 실용계 능력>

구분	12주령 육성률(%)	12주령 체중(g)	12주령 사료 섭취량(g)	12주령 사료 요구율	도체율(%)	
					5주령	10주령
우리맛닭 1호	94.7	2,116.3	7,386	3.49	67.0	69.0
우리맛닭 2호	91.2	2,656.7	8,324	3.20	70.1	72.0