농촌진흥청 보도자료 광복 80 빛나는 발걸음, 새로운 길

보도 시점	2025. 8. 7.(목) 11:00 8. 8.(금) 조간	배포	2025. 8. 7.(목) 09:00

염소탕, 알고 먹으면 더 든든한 복날 보양식

- 염소 고기, 복달임 음식으로 주목 … 여름철에 생산량 집중
- 단백질·철분·비타민 이(E) 등 풍부해 기력 회복에 도움
- 집에서도 간편하게 만드는 '염소탕' 조리법 소개

농촌진흥청은 여름철 복달임 음식으로 주목받고 있는 염소 고기의 영양적 가치와 함께 가정에서 간편하게 즐길 수 있는 '염소탕' 조리법을 소개했다.

농림축산검역본부 통계자료에 따르면 염소 고기는 6~8월에 전체 생산량의 약 30%(2023년 기준)가 집중될 만큼 여름철에 많이 생산된다. 이는 여름철 보양식으로서 염소 고기에 관심이 많고 소비 또한 적지 않다는 방증이다.

우리나라 전통 의학서 「동의보감(東醫寶鑑)」에는 염소 고기가 체력 보강, 피로 해소, 소화 기능 향상에 도움을 준다는 기록이 있다. 실제로 염소 고기는 단백질이 풍부하고, 지방은 상대적으로 적어 고단백·저지방 식단을 선호하는 현대인에게 적합하다.

또한, 칼슘과 철분이 많아 뼈 건강과 혈액 생성에 도움이 되고, 몸에 활력을 주는 비타민 이(E)와 비(B)가 들어 있어 여름철 기력 회복 음식으로 제격이다.

염소 고기는 쇠고기처럼 등심, 목심 등 10개 부위로 나뉘며, 붉은색을 띤다. 고기 조직이 부드럽고 질기지 않아 탕, 수육, 불고기 등으로 다양하게 조리할 수 있고, 누구나 부담 없이 즐기기에 좋다.

농촌진흥청은 여름철 보양식으로 '염소탕' 조리법을 소개했다.

염소 고기는 조리 전 잡내를 줄이기 위해 찬물에 담가 핏물을 빼고, 된장, 맛술, 월계수 잎을 넣어 끓인다. 고기가 익으면 손으로 먹기 좋게 찢고, 육수는 거름망으로 걸러 맑게 해둔다. 고사리, 배추 등 채소를 넣어 다시 끓이고, 소금으로 간을 한 다음 들깻가루를 넣으면 영양과 맛을 모두 살린 염소탕이 완성된다.

한편, 농촌진흥청은 염소 고기 소비 확대와 부가가치 향상을 위해 염소 고기 분할 정형 기준을 설정하고, 소매 상품화 기술을 개발하는 등 관련 연구를 추진할 예정이다.

농촌진흥청 국립축산과학원 축산푸드테크과 강근호 과장은 "염소 고기는 단백질이 풍부하고 건강에 유익한 영양성분이 풍부해 보양식으로 인기가 높다."라며, "소비자가 품질 좋고 위생적인 염소 고기를 다양한 방식으로 즐길 수 있도록 연구개발을 지속해 나가겠다."라고 밝혔다.

붙임 1. 국내 염소 사육 및 출하 현황
2. 염소고기 생산수율, 영양성분 및 육질 특성
3. 염소고기를 이용한 '탕' 조리법

담당 부서	국립축산과학원 축산푸드테크과	책임자	과 장	강근호 (063-238-7350)
		담당자	연구사	강선문 (063-238-7352)

농촌진흥청에서 연구·개발한 농업의 모든 것 농사로

대한민국 정책브리핑

OPEN

붙임 1 국내 염소 사육 및 출하 현황

□ 염소 사육 현황

구분	2020년	2021년	2022년
사육 농장수(호)	12,809	11,059	10,145
사육 수(마리)	507,991	445,504	434,475

* 출처: 농식품부 통계자료(2023)

□ 월별 염소 출하 마릿수

(단위: 마리)

구분	2020년	2021년	2022년	2023년
1월	10,549	8,681	8,442	7,352
2월	9,108	8,551	7,820	8,785
3월	9,412	14,426	10,682	10,080
4월	11,863	14,103	10,773	8,117
5월	13,739	13,188	11,572	9,326
6월	**16,973**	**13,805**	**11,755**	**9,637**
7월	**20,303**	**15,037**	**13,324**	**12,482**
8월	**16,955**	**14,136**	**13,137**	**13,000**
9월	14,063	11,678	9,304	8,896
10월	13,835	11,928	9,812	10,091
11월	13,612	11,864	9,134	10,617
12월	11,255	10,825	8,499	9,560
합계	161,667	148,222	124,254	117,943

* 출처: 농림축산검역본부 통계자료(2020~2023)

붙임 2 염소고기 생산수율, 영양성분 및 육질 특성

□ 염소고기 생산수율

구분	성별[4]		
	비거세	거세	암
냉각한 도체 중량(kg)[1]	32.33	39.30	20.76
도체율(%)[2]	58.95	57.72	47.36
정육율(%)[3]	45.51	31.65	28.55
등심(%)	3.97	2.83	2.34
채끝(%)	2.12	1.42	1.48
목심(%)	3.42	3.13	1.84
안심(%)	0.91	0.61	0.62
우둔(%)	3.43	2.40	2.51
설도(%)	6.16	4.08	4.35
양지(%)	9.38	6.40	5.24
앞다리(%)	6.14	4.22	4.02
사태(%)	4.07	3.03	2.72
갈비(%)	5.92	3.54	3.43

[1]껍질 포함, 머리 미포함
[2](냉각한 도체의 중량 ÷ 생[生] 시 중량) × 100
[3]껍질 포함, (정육 중량 ÷ 생[生] 시 중량) × 100
[4]비거세: 10개월령, 생(生) 시 중량 54.8kg / 거세: 15개월령, 68.0kg / 암: 14개월령, 43.8kg
* 출처: 국립축산과학원 연구결과(2021)

□ 염소고기의 부위별 일반성분 함량

(단위: g/100g)

구분	수분	지방	단백질
등심	68.22	12.40	18.77
채끝	72.80	5.70	20.99
목심	71.79	7.95	19.52
안심	72.64	5.98	20.20
우둔	74.46	4.65	20.11
설도	74.09	5.14	19.56
양지	68.59	12.19	18.48
앞다리	72.65	7.28	18.94
사태	74.54	4.65	19.98
갈비	61.81	20.69	17.11
평균	71.16	8.66	19.37

* 출처: 국립축산과학원 연구결과(2021)

□ 염소고기의 무기질 및 비타민 함량

구분	함량
무기질	
철(mg/100g)	2.73
칼슘(mg/100g)	10
마그네슘(mg/100g)	21
인(mg/100g)	186
칼륨(mg/100g)	298
나트륨(mg/100g)	70
아연(mg/100g)	4.59
구리(mg/100g)	0.054
망간(mg/100g)	0.008
셀레늄(μg/100g)	13.76
비타민	
레티놀(μg/100g)	5
E(mg/100g)	0.58
티아민(B_1, mg/100g)	0.101
리보플라빈(B_2, mg/100g)	0.172
니아신(mg/100g)	2.579
판토텐산(mg/100g)	0.015

* 출처: 국가표준 식품성분표(농촌진흥청, 2016)

□ 염소고기의 부위별 육질 특성

구분	pH	가열감량(%)	전단가(kgf)	색깔		
				명도(L*)	적색도(a*)	황색도(b*)
등심	6.22	25.44	4.20	36.64	18.70	6.21
채끝	5.88	26.41	3.86	38.04	20.07	7.43
목심	6.06	24.44	3.95	38.73	18.73	5.80
안심	6.30	29.05	3.52	36.37	19.56	6.42
우둔	5.93	30.31	3.53	36.67	19.48	6.92
설도	6.16	30.80	4.15	38.57	16.79	5.01
양지	6.17	32.32	4.01	39.16	18.84	5.75
앞다리	6.23	29.80	4.24	38.55	18.21	5.67
사태	6.23	25.34	3.92	35.87	18.08	5.39
갈비	6.34	24.05	4.71	40.10	19.91	6.76

* 출처: 국립축산과학원 연구결과(2021)

□ 염소고기의 부위별 사진

<등심>

<채끝>

<목심>

<안심>

<우둔>

<설도>

<양지>

<앞다리>

<사태>

<갈비>

붙임 3 **염소고기를 이용한 '탕' 조리법**(농촌진흥청 전통향토음식정보)

□ **재료**

염소고기 500g, 물 4L, 된장 20g, 맛술 15g, 월계수 잎 0.1~0.2g, 소금 5g, 들깨가루 7g, 삶은 고사리 100g, 데친 배추 100g, 삶은 토란대 50g, 대파 35g, 고추 양념

□ **조리 순서**

① 염소고기를 차가운 물에 30분간 담가 핏물을 뺀 후 씻어준다.
② 냄비에 염소고기와 물을 넣는다.
③ 된장이 덩어리지지 않도록 체에 걸러 푼다.
④ 맛술과 월계수 잎을 넣고 삶는다.
⑤ 염소고기를 건져서 찢는다.
⑥ 육수가 맑아지도록 거즈나 거름망으로 걸러 준다.
⑦ 삶은 고사리, 데친 배추와, 삶은 토란대를 7~8cm 길이로 썬다.
⑧ 대파를 0.3cm 길이로 어슷 썰기한다.
⑨ 육수에 썰은 고사리, 배추, 토란대, 대파와 고추 양념을 넣고 끓인다.
⑩ 소금과 들깨가루를 넣고 조금 더 끓인다.