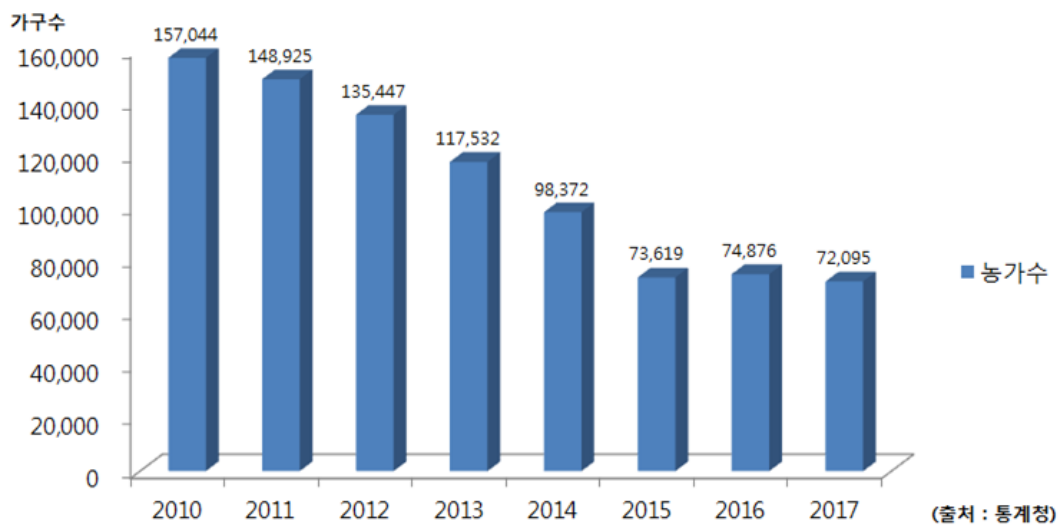


빅데이터를 통한 알고 먹으면 더 좋은

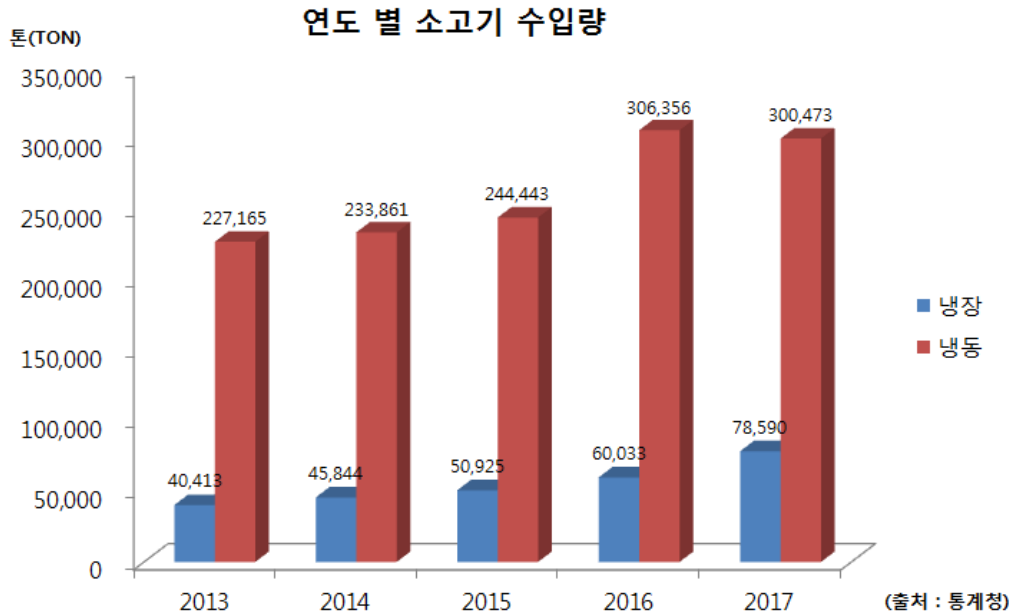


매년 한우 농가는 지속적으로 감소하고 있기에 한우 공급량도 줄어들고 있습니다.

년도 별 한우사육 농가



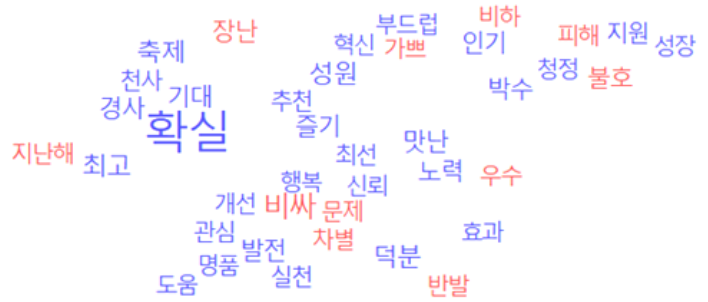
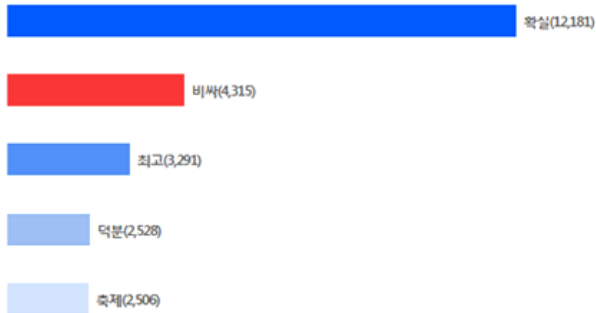
감소하는 원인은 한우를 사육하는데 필요한 원자재 값의 증가와 더불어 다른 수입육에 비하여 긴 출하월령등에 의해 지출이 증가되고 있기 때문입니다. 또한, 값싼 수입 쇠고기의 증가로 인해 가격 경쟁력도 떨어지고 있습니다.



이에 따라 농촌진흥청에서는 한우 사육기간을 31개월에서 28개월로 3개월 정도 단축하여 사육할 수 있는 기술을 개발하여, 맛과 영양은 그대로 유지하면서 생산비용을 줄일 수 있는 방안을 마련하였습니다. [관련기사 보기](#)



한우에 대한 주요 키워드를 살펴보면 '소비자, 경쟁력, 축산농가, 우수성' 등이 있으며, 내용으로는 한우에 대한 소비자의 만족도, 수입소고기에 비해 경쟁력이 떨어짐, 한우 축산농가의 어려움, 한우의 양질의 우수성이 다수 포함되어 있음을 알 수 있습니다.



한우에 대한 여론동향을 살펴보면 '확실, 최고, 덕분에' 등의 긍정적인 내용과 '비싸, 고민, 아깝' 등의 부정적인 내용이 혼재되어 있었습니다. 긍정적인 내용은 '확실히 수입 소고기보다 맛있다', '한우맛이 최고다', '덕분에 맛있는 한우를 먹었다' 등의 맛에 대한 긍정적인 내용이 다수를 차지하였고, 부정적인 내용은 '한우 가격이 너무 비싸다', '가격 때문에 한우를 먹을지 고민이다', '한우를 먹기엔 돈이 너무 아깝다' 등 가격에 대한 부정적인 내용이 다수를 차지하였습니다.



한우와 수입육 어떻게 다를까요?

(출처: 축산물품질평가원)

1. 우선 신선도가 다릅니다.

한우는 도축 즉시 24시간 내 냉장유통을 실시하지만, 수입육은 냉동 수입, 국내 판매대까지 최대 45일이 소요됩니다.

2. 한우가 더 안전합니다.

한우는 100% 완벽한 쇠고기 이력제를 실시하는 반면, 수입육은 대단위 사육 환경 상 품질 기준 파악이 어렵습니다.

3. 육질을 판단하는 등급이 한우가 더 좋습니다.

한우는 2016년 기준으로 1등급 이상 품질이 69%인 반면, 수입육은 대부분 2~3등급에 해당하는 상품이 수입되고 있습니다.

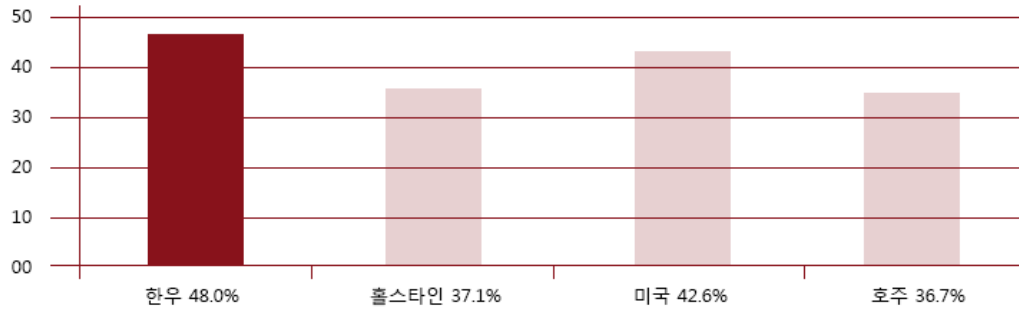
4. 한우가 훨씬 맛있습니다.

쇠고기 맛에 영향을 미치는 '올레인산' 함량이 한우에는 48%, 수입육에는 38% 포함되어 있어 한우 맛이 훨씬 더 좋습니다.

* 올레인산의 효능

혈중 유해 콜레스테롤로 알려진 저밀도 단백질 콜레스테롤의 함량을 감소시켜 콜레스테롤 수치를 낮춰주는 효능이 있습니다. 따라서 올레인산을 섭취하면 혈관을 깨끗이 유지하고 혈액순환을 활발히 유지하는데 도움이 됩니다.

원산지 및 품종별 쇠고기 등심의 근내지방 중 올레인산 함량 비교



5. 한우 사육은 친환경적입니다.

한우는 세계 사육량의 0.2%를 차지하고 있고, 분뇨 거름 등으로 활용되어 친환경적이지만, 수입육은 대규모 공장식 축산(미국 등)으로 인해 분뇨가 환경오염의 원인이 되고 있습니다.

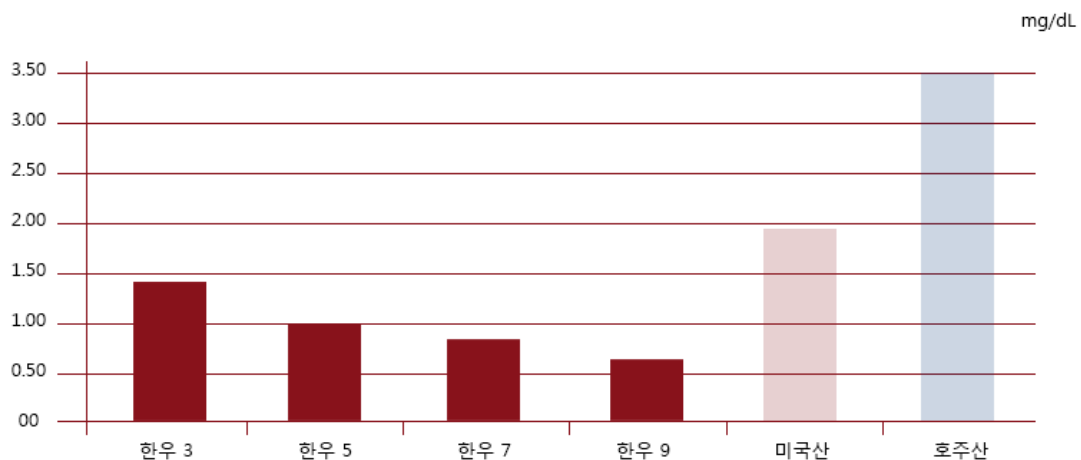
6. 한우는 항생제를 남용할 수 없습니다.

우리나라는 동물용 의약품 잔류허용기준을 설정하고 철저한 관리를 하고 있기 때문에 항생제를 남용할 수 없는 반면, 대단위 사육국가에서는(미국이나 호주) 항생제 투여량이 확인 불가한 상황입니다.

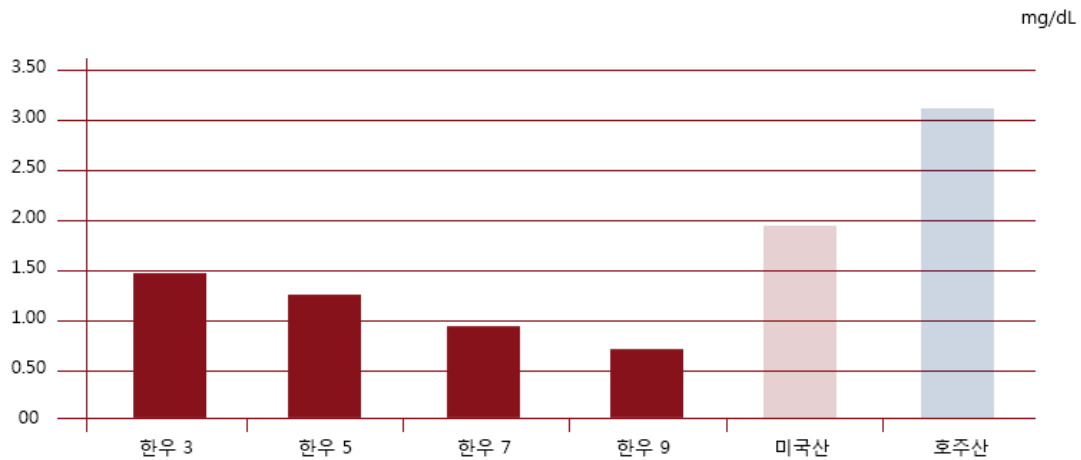
7. 한우가 인체 건강에 더 좋습니다.

미국산과 호주산 쇠고기를 섭취한 피실험자의 혈액 내 총 콜레스테롤 함량과 혈액 내 평균 중성지방 함량은 한우보다 2~3배 높은 것으로 조사되었습니다.

피실험자의 혈액 내 총 콜레스테롤 함량(섭취 지방 1g 기준)



피실험자의 혈액 내 총 중성지방 함량(섭취 지방 1g 기준)



한우고기와 수입 최고기가 인체 건강에 미치는 영향 비교 연구(한우자조금, 2012)

또한, 최근 강원대학교 연구결과 한우는 외국산 쇠고기에 비해 항산화력을 갖는 다이펩타이드(카노신, 엔세린)와 항암효과를 갖는 코엔자임Q10, 혈중 콜레스테롤을 낮추는 L-카르니틴 함량이 높은 것으로 나타났으며, 특히 생리활성물질인 카노신과 L-카르니틴이 대장암세포 증식을 억제하는 것으로 확인되었다고 밝혔습니다.



한우고기, 부위별 특성

[바로가기 >](#)


맛있는 한우 선택 노하우

좋은 한우고기 선택 요령

1. 고기색

밝은 선홍색을 띄면서 윤기가 나는 것이 좋습니다. 선홍색이 되더라도 고기가 겹쳐 공기와 접촉이 없는 부분은 암적색을 나타내지만 겹친 부분을 공기중에 노출하면 선홍색으로 변화됩니다. 냉장상태에서 충분히 숙성할수록 육질이 변해집니다.

2. 지방색

유백색을 띄면서 윤기가 있는 고기가 좋습니다.

3. 근내지방도(상강도, 마블링)

등심이나 목심, 갈비, 양지 등의 살코기속에 지방이 대리석 모양으로 고르게 박혀있는 것을 마블링 또는 근내지방도라 합니다. 이 근내지방이 근육에 섬세하고 고르게 잘 분포되어 있는 고기가 부드럽고 맛이 좋습니다.

4. 고기결

고기의 절단면이 탄력과 광택이 있고, 결이 섬세한 고기가 좋습니다.

5. 요리용도에 따른 부위를 결정한 후 필요한 만큼 소량 구입합니다.

6. 가능한 냉장숙성육을 선택합니다.

한우고기 식별요령

- 도체표면의 위생검사도장 잉크색으로 품종 구분

한우 : 적색, 육우(고기소) : 녹색, 유우(젖소) : 청색

한우고기 부위별 육질특성 및 용도

- 운동을 많이 하는 근육은 막 조직들이 잘 발달되어 단단하고 질긴 고기를 생산하는 반면에 운동을 적게 하는 근육에는 지방이 축적이 잘 되므로 부위에 따라 육질이 다릅니다.
- 운동량이 상대적으로 적은 등심, 안심, 갈비부위 등의 근육들은 결합조직의 발달이 적고 근육과 근섬유 사이에 지방조직들이 잘 발달하여 연하고 풍미가 우수한 고기를 생산합니다.



구이	탕	국	산적	불고기	조림	육회	다짐육	찜	전골
등심안심갈비, 양지(차돌박이), 우둔	등심목심갈비, 양지우둔사태	목심양지	등심우둔	등심목심채끝, 우둔	사태우둔 (홍두깨)	우둔사태	목심우둔양지, 사태	안심갈비사태	등심안심채끝, 양지

질긴 고기를 연하게 하려면?

1. 저온에서 냉장숙성을 합니다.

질긴 고기라도 도체상태나 부분육 상태로 진공포장 또는 랩으로 밀착포장하여 얼지 않는 온도(0~4℃에 7~21일간 저장하여 두면 사후강직이 풀리고 자체 단백질분해효소에 의하여 고기단백질이 분해되면서 부드러워지며 풍미와 맛이 좋아집니다.

2. 연화제 양념을 넣어 재어둡니다.

양념육으로 먹을 때에는 연화제 첨가물을 넣어 결합조직을 약화시키거나 단백질의 분해속도를 증가시킬 수 있는데 주로 사용되는 첨가물(단백질분해효소)은 파인애플(브로멜린), 파파야(파파인), 무화과(휘친), 키위(엑티니틴) 등이

대표적이며, 우리나라에서는 식육의 연화제로 배나 무를 갈아서 혼합하여 가장 많이 이용하고 있습니다.

가정에서 진공포장육 취급시 알아야 될 사항

- 진공포장육은 그대로 냉장고나 냉동고에 넣어 보관합니다.
- 신선육을 진공포장했을 때 고기색이 밝은 선홍색에서 암적색으로 변하는 경우가 있는데 이것은 포장지 안에 산소결핍 때문에 일시적으로 발생하는 현상입니다.
- 포장을 개봉하여 고기를 공기에 노출시키면 식육색소 미오글로빈이 산소와 결합하면서 다시 밝은 선홍색으로 되돌아옵니다.
- 진공포장은 저장기간동안 식육의 산패와 고기표면의 건조해지는 것을 방지하며 식육의 연도를 향상시키는 속성은 계속 진행되면서도 부패박테리아의 성장은 억제되는 장점이 있습니다.
- 그러나 진공포장육이라 하더라도 혐기성 박테리아는 자랄 수 있으므로 유통기한 및 안전도 향상을 위해서는 적정온도 유지가 필수적입니다.
- 진공포장육에서 나온 액체는 피가 아니며 고기내 있던 미오글로빈 색소가 각종 수용성 영양성분과 함께 수분형태로 빠져나가는 것입니다. 육즙손실은 온도변화가 클수록 많아집니다.

* 냉장숙성육이란 한우 부분육을 진공포장하고 냉장온도(0~4℃)에서 일정기간 보관하여 한우 고기를 부드럽고 맛이 좋게 하는 일련의 과정을 거친 한우고기를 말합니다.

냉장숙성육이 냉동육보다 더 맛있는 이유?

- 냉장숙성을 거치면 고기색이 밝은 적색을 나타내며 광택이 좋고 탄력이 있습니다.
- 식육내 자연발생된 효소가 근육섬유질을 서서히 분해시켜 육질을 부드럽게 하여 연도와 맛이 향상됩니다.
- 식육이 숙성되면 글루타민산과 이노신산 등 맛물질들의 상승효과가 크고 향미도 향상됩니다.

가정에서 소비자들이 한우고기를 맛있게 먹기 위한 요령은?

- 소비자들은 고기를 필요한 만큼 소량씩 냉장육으로 구입하는 것이 좋습니다.
- 서서히 냉동하면 커다란 얼음결정체가 생겨 식육세포가 파괴되어 해동시 과도한 육즙손실의 원인이 됩니다.
- 냉동육은 냉장육에 비해 다소 육질이 떨어지는 것을 피할 수는 없으므로 소비자들은 가능한 냉장육을 구입함으로써 보다 맛있는 한우고기를 먹을 수 있게 됩니다.

가정에서 한우고기의 보관상 유의할 점은?

- 필히 저온(4℃ 이하)에서 보관하며 공기와 접촉하지 않도록 합니다.
- 공기중의 잡균이나 곰팡이류와 부착하지 않도록 랩으로 밀착 포장해서 밀폐용기에 넣어 보관합니다. 고기를 랩으로 포장하면 ·수분증발도 막을 수 있어 풍미를 유지하는 효과도 있습니다.
- 냉장고에 동결상태로 보관할 때에도 랩으로 두껍게 포장하여 표면건조에 의해 고기색이 갈색으로 변하는 것을 막고 산패를 지연시켜 저장기간을 연장할 수 있습니다.

