

국민 단백질 공급원 닭고기·달걀, 나이 따라 섭취법도 다양

- 농촌진흥청, ‘구구데이’ 맞아 영양 가치·소비 동향 소개
- 국민 1인당 닭고기 16.2kg·달걀 331개 소비…10년간 꾸준히 증가
- 가정에서 손쉽게 활용할 수 있는 맞춤 조리법(레시피) 제공

농촌진흥청(청장 이승돈)은 9월 9일 ‘구구데이’를 맞아 국민 단백질 공급원인 닭고기·달걀의 영양학적 가치와 최근 소비 동향, 연령별 활용 방안을 소개했다.

‘구구데이’는 닭 울음소리인 ‘구구’와 발음이 비슷한 9월 9일에 착안해 2003년 농림축산식품부가 닭고기·달걀 소비 촉진을 위해 지정한 날이다.

농림축산식품부 ‘농림축산 주요 통계 2024’에 따르면 국민 1인당 닭고기 소비량은 2013년 11.5kg에서 2023년 16.2kg으로 약 40% 증가했다. 같은 기간 달걀 소비량도 272개에서 331개로 늘어 닭고기와 달걀이 국민 식단에서 차지하는 비중이 해마다 커지고 있음을 보여준다.

닭고기는 단백질 함량이 높고 지방이 적어 근육 형성과 면역력 강화에 효과적이다. 아연, 히스티딘, 비타민 비(B)군 등 면역에 유익한 성분도 풍부하다. 달걀은 단백질, 필수 아미노산, 비타민, 무기질이 고르게 들어 있어 ‘완전식품’으로 불린다. 특히 노른자 속 콜린은 두뇌 발달과 기억력 향상, 비오틴과 비타민 이(E)는 피부 건강과 항산화 작용에 도움을 준다.

* 완전식품: 사람의 몸에 필요한 영양소를 골고루 갖춘 식품

농촌진흥청은 국민 대표 단백질 공급원인 닭고기와 달걀을 활용해 만들

수 있는 연령별 맞춤 조리법을 제안했다.

▲성장기 어린이: 달걀찜이나 달걀말이는 아이들이 좋아하는 대표 반찬이다. ‘무지개 달걀찜’은 시금치, 당근, 파프리카를 잘게 썰어 달걀 푼 물(새우젓으로 간하고 우유와 다시마 육수를 넣어 잘 섞음)에 각각 섞은 뒤 순서대로 찌면 형형색색 달걀찜이 완성된다.

▲식이요법(다이어트)·운동에 관심 많은 20~30대: 지방이 적은 닭고기 샐러드는 열량(칼로리) 부담 없이 포만감을 준다. ‘닭고기 양파 샐러드’는 닭 안심살을 삶아 찬물에 행군 후 곱게 채 썰고, 찬물에 담가 아린 맛을 뺀 양파, 겨자잎, 무순에 오일 레몬 드레싱을 뿌려 섞어주면 된다.

▲고령층: 소화가 잘되는 삼계탕이나 닭고기 죽은 기력 보충과 근육 손실 예방에 좋다. ‘닭고기 죽’을 끓일 때는 먼저 닭을 삶아 뼈를 발라 준비한다. 대추, 인삼, 밤, 마늘, 표고버섯, 당근, 파프리카, 양파, 애호박 등을 사방 0.5cm로 썰어 둔다. 기본 육수에 불린 찹쌀을 넣고 죽을 끓이다가 닭고기 살과 나머지 재료들을 넣고 한소끔 더 끓이면 된다.



농촌진흥청 국립축산과학원 가금연구센터 지상윤 센터장은 “닭고기와 달걀은 맛과 영양을 고루 갖춘 완전식품이다.”라며 “구구데이를 맞아 닭고기와 달걀 소비를 늘려 가족 건강을 지키고, 양계 농가에도 힘을 보태주길 바란다.”라고 말했다.

붙임 1. 달걀·닭고기의 영양성분 함량 및 1인당 연간 소비량

붙임 2. 달걀·닭고기 요리법

담당 부서	국립축산과학원 가금연구센터	책임자	센터장	지상윤 (033-330-9510)
		담당자	연구관	허강녕 (033-330-9533)
				



붙임1 달걀 · 닭고기의 영양성분 함량 및 1인당 연간 소비량

□ 달걀의 주요 영양성분 함량

분류	영양성분	생달걀 (100g 당 함량)	삶은 달걀 (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)	11,791	13,050
	필수 아미노산(mg)	5,920	6,513
	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 포화 지방산(g)	2.8	2.78
	총 불포화지방산(g)	4.98	4.87
비타민	비타민 A(μg)	119	67
	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
	칼슘(mg)	46	52
무기질	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 영양성분 함량

영양성분	가슴살 (100g 당 함량)	날개살 (100g 당 함량)	넓적다리살 (100g 당 함량)	아랫다리살 (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 포화지방산(g)	0.37	3.17	3.7	2.31
총 불포화지방산(g)	0.56	6.79	7.5	4.96
비타민				
비타민A(μg)	10	45	41	28
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

구분	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
달걀 (개)	272	278	295	305	254	295	311	322	301	314	331
닭고기 (kg)	11.5	12.8	13.4	13.8	13.3	14.2	14.8	12.5	14.6	14.8	16.2

* 출처 : 농림축산 주요통계 2024(농림축산식품부)

붙임2

달걀 · 닭고기 요리법



무지개 달걀찜

○ 재료(5인분)
달걀 300g, 시금치 35g, 당근 20g, 파프리카 15g, 우유 60g, 다시마육수 60g, 새우젓 3g, 소금 약간, 참기름 약간

○ 만드는 법

- 준비된 채소를 세척하고 시금치, 당근, 파프리카를 믹서에 갈아 즙을 준비한다. (Tip: 1단은 순수한 달걀물, 2단은 시금치즙을 넣은 달걀물, 3단은 당근·파프리카즙을 넣은 달걀물을 사용한다.)
- 준비된 달걀을 수량대로 3등분하고, 빠른 속도로 저어 달걀물을 잘 섞어준다. 새우젓으로 간을 하고 우유와 다시마물을 넣고 잘 섞는다. 이 때, 1단의 순수한 달걀물에 노른자 몇 개를 더 넣으면 선명한 노란색을 만들 수 있다.
- 준비된 오븐용기에 기름을 살짝 바르고, 2에서 준비한 순수한 달걀물을 오븐팬에 나누어 부어 100℃에서 20분 정도 찜준다. 가장 밑단의 달걀찜이 익는 동안 시금치즙을 넣은 달걀찜과 당근·파프리카즙을 넣은 달걀찜을 준비한다.
- 가장 밑단의 달걀찜이 익으면, 그 위에 시금치 달걀찜을 부어 100℃에서 20분 정도 찜주고, 시금치 달걀찜 위에 다시 당근·파프리카즙 달걀찜도 같은 과정으로 반복한다.



닭살 양파 샐러드

○ 재료
닭 안심 300g, 양파 1개, 겨자잎 3장, 무순 100g, 청주 2큰술, 소금 약간, 오일 레몬 드레싱(레몬 슬라이스 3쪽, 올리브 오일 3큰술, 식초 2큰술, 올리고당 1½큰술, 간장 1작은술, 다진 파슬리,소금,흰 후춧가루)

○ 만드는 법

- 닭 안심살은 깨끗하게 씻어 물기를 제거한다. 냄비에 청주와 생수를 붓고 소금과 함께 채 썰어 넣고 한소끔 끓으면 닭 안심살을 삶아 찬물에 헹군 다음 먹기 좋은 크기로 찢는다.
- 남은 양파 1/2개는 아주 곱게 채 썰어 찬물에 담가 아린 맛을 뺀다.
- 겨자잎은 씻어 곱게 채 썰고 무순은 씻어 물기를 툇다.
- 볼에 오일 레몬 드레싱 재료를 넣고 섞는다.
- 그릇에 닭 안심살과 양파, 겨자잎, 무순을 섞어 담고 오일 레몬 드레싱을 듬뿍 뿌려 낸다.

	닭고기죽
	○ 재료 닭고기 100g, 대추 2개, 인삼 1뿌리, 쌀 2개, 마늘 2쪽, 표고버섯 1장, 당근 20g, 파프리카(청·홍·황색) 각 20g, 양파 20g, 애호박 20g, 은행 2개, 불린 찹쌀 50g, 소금·후춧가루 적량, 기본육수 2ℓ
○ 만드는 법 1. 냄비에 닭고기와 물을 넣고 30분 정도 푹 삶아 건져 살을 발라 사방 0.5cm크기로 썬다. 2. 대추, 인삼, 쌀, 마늘은 사방 0.5cm로 썰고 은행은 팬에 과량계 볶은 후 뜨거울 때 껍질을 벗긴다. 3. 그 외 모든 채소(표고버섯, 당근, 파프리카, 양파, 애호박)도 사방 0.5cm로 썬다. 4. 기본육수에 불린 찹쌀을 넣고 죽을 끓이다가 어우러지면 닭고기살과 나머지 재료들을 넣고 한소끔 더 끓여서 그릇에 담는다. 5. 먹기 직전에 소금, 후춧가루로 간한다.	

기본육수 만드는 법	
○ 재료 닭발 1kg, 무 500g, 양파 1개, 대파 50g, 오이 1개, 황기 30g, 마늘 100g, 생강 20g, 통후추 20g, 청주 1컵(200g), 인삼 50g, 불린 찹쌀 100g	
○ 만드는 법 1. 냄비에 인삼과 불린 찹쌀을 제외한 분량의 모든 재료들을 넣고 1시간 끓인 후 건더기를 건져내고 기름기를 제거한다. 2. 믹서에 ①에서 만든 국물 2컵과 불린 찹쌀, 인삼을 함께 넣고 갈아 다시 ①의 국물에 풀어 한소끔 더 끓인다. 3. ②를 식힌 후 다시 한 번 기름기를 제거하여 기본육수로 사용한다.	

달걀, 닭고기의 다양한 레시피는 대한산란계협회(홍보·뉴스>계란요리, <https://kegg.or.kr/board/sub3?Ncode=cooking>), 한국육계협회(닭고기홍보>닭고기레시피, http://www.chicken.or.kr/ch_pr/cook.html?Ncode=c1) 누리집에서 확인 가능.