



무더운 여름철, 염소탕으로 건강 챙기세요

- 염소고기, 단백질·무기질·비타민 풍부...균형 잡힌 식생활에 도움
- 가정 조리 시 염소고기·채소 손질 조리 기구 따로 사용

초복(7월 15일)을 앞두고 여름철 대표 보양식으로 염소탕이 주목받고 있다. 농촌진흥청(청장 이승돈)은 염소고기를 좀 더 건강하고 안전하게 즐길 수 있도록 영양적 가치를 소개하고, 가정 내 올바른 보관·조리 방법을 소개했다.

염소고기에는 단백질과 철, 아연 등 다양한 영양소가 들어있다. 특히 양질의 단백질과 무기질이 풍부해 고단백, 저지방 식단을 선호하는 현대인에게 적합한 식재료다.

아울러 몸에 활력을 주는 비타민 이(E)도 들어 있어 다양한 채소와 함께 탕으로 조리하면 여름철 보양식으로 즐기기에 좋다.

2025년 농촌경제연구원 설문조사*에 따르면, 응답자의 52%가 염소고기를 섭취한 경험이 있다고 답했다. 주로 지인의 권유나 영양성분 섭취, 건강 강화, 피로 해소를 위해 염소고기를 찾은 것으로 나타났다.

*염소산업 동향 분석과 과제<2025, 농촌경제연구원>

염소고기는 인터넷 포털에 '염소고기'를 검색한 후 다양한 온라인 판매처를 통해 손쉽게 구매할 수 있다.

구매 후에는 가능한 한 빨리 냉장 또는 냉동 보관하고, 조리 전후 흐르는 물에 30초 이상 손을 씻어 위생에 신경 쓴다. 염소고기와 채소 등을 손질할 때는 각각 다른 조리도구를 사용해 교차오염을 예방한다.

염소고기는 중심 온도 75도에서 1분 이상 충분히 가열되도록 조리하고, 상온에 오래 두지 말고 가능한 한 빨리 섭취한다. 남은 염소탕은 되도록 빨리 냉장 보관한 다음 충분히 가열해 섭취한다.

농촌진흥청 국립축산과학원 축산푸드테크과 강근호 과장은 “여름철 가정에서 염소탕 등 보양식을 준비할 때는 안전한 조리과 보관에 특히 신경써야 한다.”라며 “충분히 익혀 먹고 조리한 음식은 상온에 오래 두지 않는 등 기본적인 위생 수칙을 실천해 건강한 여름을 나길 바란다.”라고 말했다.

붙임 1. 염소고기 영양성분
2. 염소탕 조리법

담당 부서	국립축산과학원 축산푸드테크과	책임자	과장	강근호 (063-238-7350)
		담당자	연구사	강선문 (063-238-7351)
	농촌진흥청에서 연구·개발한 농업의 모든 것 농사로 			



□ 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)

□ 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.



<염소탕>