농촌진흥청 보도자료 대체불가 대한민국

보도 시점 2026. 9. 20.(일) 11:00 / 9. 21.(월) 조간 배포 2026. 9. 18.(금) 16:00

추석 명절상 더 풍성하게…돼지고기 부위별로 즐겨요

- 앞다리·뒷다리는 단백질 약 20%인 저지방 부위
- 안심·등심은 전과 산적, 앞다리는 불고기와 수육 등에 활용
- 삼겹살·목심, 삶으면 구울 때보다 경도 63~72% 낮아져

올해 추석 명절에는 삼겹살과 목심뿐 아니라 앞다리, 뒷다리, 등심, 안심 등 다양한 돼지고기 부위를 활용해 보자. 부위마다 맛과 영양, 어울리는 조리법이 달라 특성을 알고 고르면 명절 음식을 한층 다채롭게 차릴 수 있다.

농촌진흥청(청장 이승돈)은 추석을 맞아 돼지고기의 부위별 영양 특성과 알맞은 조리법을 소개하고, 음식과 가족 구성원의 기호에 맞춰 다양한 부위를 활용할 것을 권했다.

돼지고기는 '식육의 부위별·등급별 및 종류별 구분 방법'에 따라 앞다리, 목심, 갈비, 등심, 안심, 삼겹살, 뒷다리 등 7개 대분할 부위와 25개 소분할 부위로 나뉜다. 부위마다 지방 함량과 근육 구성이 달라 맛과 식감은 물론 어울리는 조리법도 다르다.

항정살, 갈매기살, 부채살 등 소분할 부위까지 알아두면 요리의 종류와 취향에 맞춰 선택할 수 있는 폭이 넓어진다.

영양 성분에도 차이가 있다. 앞다리와 뒷다리는 단백질 함량이 약 20%인 대표적인 저지방 부위다. 특히 앞다리의 총 필수아미노산 함량은 고기 100g당 7,140mg으로, 삼겹살 3,710mg보다 약 1.9배 많았다.

이소루신, 루신, 라이신 등 필수아미노산은 몸에서 충분히 만들어지지 않아 음식을 통해 섭취해야 한다. 성장기 어린이부터 단백질 섭취가 중요한 노인층까지 온 가족 식단에 활용하기 좋다.

부위별 특성을 살리면 다양한 명절 음식을 만들 수 있다. 갈비는 갈비찜, 안심과 뒷다리는 산적이나 전, 등심은 전이나 튀김에 잘 어울린다. 앞다리는 불고기와 수육뿐 아니라 동그랑땡 같은 다짐육 요리에도 활용할 수 있다. 삼겹살과 목심은 구이 외에도 수육으로 즐기기 좋다.

국립축산과학원 연구 결과, 삼겹살을 삶았을 때의 경도는 구웠을 때보다 71.5% 낮았고, 목심은 63.3% 낮았다. 삶은 삼겹살과 목심의 경도는 모두 치아로 씹어 먹을 수 있는 고령친화식품 1단계 경도 범위(50,000~500,000N/㎡)에 해당했다.

이러한 특성을 활용하면 어린이에게는 부드러운 안심전, 어르신에게는 촉촉한 수육, 청·장년층에게는 갈비찜이나 구이 등 가족 구성원에 맞는 음식을 준비할 수 있다. 여기에 나물과 채소를 곁들이면 영양의 균형도 맞출 수 있다.

농촌진흥청 국립축산과학원 축산푸드테크과 강근호 과장은 “이번 추석에는 익숙한 삼겹살뿐 아니라 앞다리, 뒷다리, 등심, 안심 등 다양한 우리 돼지고기를 음식에 맞게 활용해 보길 바란다.”라며 “부위별 균형 소비가 국민의 건강한 동물성 단백질 섭취와 한돈 농가의 안정적인 소득에 함께 도움이 되길 기대한다.”라고 밝혔다.

붙임 1. 돼지고기 부위별 영양·조리 연구 결과
2. 돼지 대분할·소분할 부위별 명칭 및 적절 조리법 안내

담당 부서	국립축산과학원 축산푸드테크과	책임자	과 장	강근호 (063-238-7350)
		담당자	연구사	김동균 (063-238-7357)

농촌진흥청에서 연구·개발한 농업의 모든 것 농사로

대한민국 정책브리핑 대체불가 대한민국 OPEN 공공누리

붙임 1 **돼지고기 부위별 영양·조리 연구 결과**

□ 표 1. 돼지고기 부위별 필수아미노산 함량

구분(mg/100g)	등심	앞다리	갈비	삼겹살
이소루신	1,080	900	610	420
루신	1,890	1,400	1,080	780
라이신	1,430	1,700	1,050	880
메티오닌	560	480	340	160
페닐알라닌	920	690	570	410
트레오닌	1,080	780	580	320
트립토판	130	200	320	150
발린	1,390	990	720	580
총 필수아미노산	**8,480**	**7,140**	**5,290**	**3,710**

※ 먹을 수 있는 고기 100g 기준, 원자료의 g 값을 mg으로 환산함(1g=1,000mg).

□ 표 2. 돼지고기 7개 대분할 부위의 비타민 함량

영양성분(단위)	안심	등심	목심	앞다리	뒷다리	삼겹살	갈비
비타민A(레티놀) (μg/100g)	2.00	6.00	7.00	2.00	2.00	0.00	0.00
비타민B1(티아민) (mg/100g)	0.91	1.00	0.40	0.91	0.92	0.58	0.52
비타민B2(리보플라빈) (mg/100g)	0.18	0.29	0.10	0.17	0.18	0.27	0.32
비타민B3(나이아신) (mg/100g)	4.10	2.00	0.80	3.40	4.90	1.30	1.30

※ 앞다리와 뒷다리의 단백질 함량은 약 20%임.

□ 표 3. 조리 방법에 따른 삼겹살·목심의 경도

부위	구이(N/㎡)	삶기(N/㎡)	감소율	구이/삶기	고령친화식품 기준
삼겹살	489,563	139,526	71.5%	3.51배	구이·삶기 모두 1단계
목심	722,822	265,505	63.3%	2.72배	삶기만 1단계

※ 같은 부위에서 구이와 삶기의 경도 차이는 통계적으로 유의함($p<0.05$).

□ 표 4. 고령친화식품의 단계별 경도 기준

단계	경도 기준(N/㎡)	섭취 방법
1단계	50,000~500,000	치아로 섭취
2단계	20,000~50,000	잇몸으로 섭취
3단계	20,000 이하	혀로 섭취

◈ 자료 출처

1. 국립축산과학원 축산물이용과(2018) 돼지고기 저지방 부위 영양성분 자료
2. 강선문 등(2020) 고령자용 돼지고기 조리방법 연구

붙임 2 **돼지 대분할·소분할 부위별 명칭 및 적절 조리법 안내**

