

112

김굴과 요리

# 제주 토종돼지의 사육과 식문화



제주한라대학 호텔조리과 교수 오 영 주

제주도에서 돼지는 농사와 더불어 식생활에서 여러모로 중요한 역할을 담당하여 왔다. 70년대 말 까지만 해도 농가마다 변소에다 우리를 돌담으로 둘러 터를 잡은 ‘돛통’ (또는 ‘돛통시’)에다 돼지를 한 마리씩 사육하였다. 말하자면 가족에게 가장 친근한 가족이며 영양적으로 가장 귀중한 단백질과 비타민 공급원식품은 바로 돼지라 하겠다.

이러한 ‘돛통문화’는 관광개발 사업이 진행되면서 관광객들에게 부끄럽고 비위생적인 환경으로 비춰지기도 하였다. 그래서 1972년 도청에서는 새마을운동의 일환인 ‘삼취(재래식 변소, 암매장, 신구간) 추방운동’을 전개하기에 이르렀고, 이로 인해 돛통은 대대적으로 개량변소로 개조되었다. 이제 제주의 돛통은 자취가 없어져 민속마을에나 가야 구경할 수 있는 명물이 되고 말았다. 그러나 지금도 ‘큰일’ (잔치, 제례)에 돼지고기 요리가 빠지는 법이

없는 것을 보면, 제주인의 음식문화 속에 돼지 요리는 확고한 위치를 차지한다. 사실, 돼지고기는 여러 가지 고기 중에서 건강 파워가 넘치는 으뜸 식품이다. 금번에는 제주 돛통시 문화와 돼지고기의 건강 기능성에 대해서 알아보기로 한다.

## 제주에서는 언제부터

### 돼지를 사육하였을까?

제주 토종돼지에 대한 기원에 대하여 확실한 고증은 없으나, 약 2천여년 전 쯤으로 추산된다. 제주도의 옛 명칭으로 사용되는 주호(州湖)라는 기록에서 그 역사를 찾아볼 수 있다. 중국 서진(西晉)의 진수(陳壽: AD 233~297)는 삼국지 위지동이전에서 다음과 같이 제주인의 생활상을 기록하였다. “또한 주호가 있는데, 마한의 서쪽 바다 가운데 있는 큰 섬에 사는 사람들은 키가 작고, 언어는 한(韓)과 같지 않으며, 선비처럼 머리를 깎고, 부드러운

가죽으로 만든 옷을 입으며, 소나 돼지 기르기를 좋아하고, 상의는 입지만 하의는 입지 않아 거의 벗은 것과 같다. 배를 타고 왕래하며 한(韓)·중(中)과 교역을 한다(又有州胡在馬韓之西海中大島上其人差短小言語不與韓同皆髡頭如鮮卑但衣韋好養牛及猪其衣有上無下略如裸勢. 乘船往來市買韓中)” 이로부터 제주인들은 아주 오랜 옛날에 농경생활과 함께 돼지를 사육하고 먹거리로 이용하면서 서로 밀접한 관계를 맺어왔음을 짐작케 한다.

### 제주 토종돼지의 특성은?

우선 눈이 초롱초롱하고 동작이 빠르며 사람을 잘 알아본다는 점에서 요즘 행동이 둔한 비만형 개량종 돼지와는 구분이 된다. 사람의 인기척이 나면 바로 집에서 뛰어 나오고 인분도 먹어야 될 것과 말아야 될 것을 잘 구분해 내며 성격도 비교적 온순한 편이다.

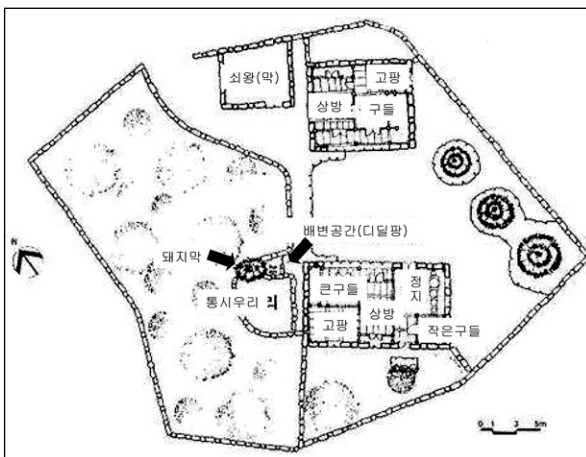
일부 돼지는 우리 밖으로 잘 넘어와서

허리를 밧줄로 묶어두거나 철사줄로 코걸이를 하여 성질을 누그러뜨리기도 하였다. 털은 까만색이며 거친 조강모이고 얼굴의 앞과 코는 가늘고 길며 코끝은 좁고 귀는 짧고 기립해 있다.

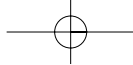
복부는 늘어져 있고 등허리는 쳐져 있다. 체중은 작아서 보통 24~38kg 정도이고 몸길이는 약 40cm 정도로 작으며 엉덩이는 협소하다. 하지만 체질적으로 강해 질병에 잘 걸리지 않는다. 새끼는 보통 6~10마리를 낳는데 모성애 또한 강하다. 제주도에서 제일 상품으로 치는 돼지는 ‘꺼명도새기’이고 잡종인 ‘어럭도새기’(흰털에 까만털이 있는 것)이 그 다음이며, 가장 값을 적게 치는 것은 도입종(랜드레이스)인 ‘흰도새기’이다.

### 돛통은 어떻게 구성되었을까?

돛통은 정지와 반대쪽 또는 안거리 정지와 멀리 떨어진 밖거리 집 옆에 즉, 마당에서 직접 보이지 않는 공간에



〈제주민가와 돛통시〉



## 114 • 감글원에

위치한다. 돛통은 대소변을 보는 공간 시설인 변소(1/2평 내외), 돼지가 기거하는 집인 돼지막(약 1평), 그리고 돼지가 활동하는 마당(3~5평) 등으로 구성된다. 돛통은 돼지의 라이프 동선을 고려하여 서로 유기적인 공간배치를 이루고 있다. 용변을 보는 변소는 이층 구조를 이루어 위층은 웅크리고 앉아서 배변을 볼 수 있도록 장방형 변기와 같은 시설을 갖춘 공간 ‘디달팡’ 이고, 아래층은 돼지가 인분을 받아먹는 곳이다(사진). 변소의 위층은 반개방형으로 지붕이 없으나 입구를 제외한 삼방은 얇은 키 만큼 돌담으로 둘러있다.

폐쇄식 변소와는 달리 돼지가 인분을 먹어 치우기 때문에 냄새가 나지 않고 구더기가 없다. 돼지막은 돌로 담을 두르고 ‘새’(띠)로 노람지식 지붕을 이은 집으로 돼지가 잠자고 쉬는 공간이다.

그리고 돼지가 활동하는 장소인 돼지통은 지하 2m 내외의 깊이로 파서

만든 원형공간이며, 거기에 먹이통인 돌 돛도고리가 한 쪽에 놓여있고 다른 쪽에는 돼지가 스스로 특정 장소를 정해서 배변을 본다. 돼지통에는 소들이 먹다 남은 ‘쇠출’(소의 풀)과 분변으로 채워 넣는데, 보통 겨울철 쇠막에 마소를 메어두는데 3~4번 정도 쇠거름을 낸다. 이 쇠거름은 돛통에서 돼지의 분변과 함께 다음 보리파종기 까지 오랜 기간 발효과정을 거치면 ‘돛거름’으로 변한다.

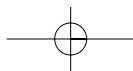
### 돼지는 무엇을 먹고 살았나?

돼지가 먹는 장소에 따라 주인이 돛도고리에다 마련해주는 ‘짓’, 돛통에다 던져주는 폐기물, 그리고 뒷간에서 식구들이 배설한 인분 등 3가지로 나눌 수 있다. 도새기것은 구정물에 곡물을 도정하는 과정에서 부산물로 생긴 겨와 가루(보릿겨, 조채, 밧벼겨, 쪽정이 등)를 혼합한 개역과도 같은 것이었다.



〈제주 돛통시의 돛도고리와 디달팡〉

사진자료: 정광중(제주교육대학)에서 인용



구정물은 보리쌀을 씻어낸 물과 설거지하거나 다 남은 찌꺼기가 담긴 물로 돛것항에다 한데 모아둔다. 여기에 음식물을 다듬거나 먹고 남은 폐기물도 모두 합쳐둔다. 결국 부엌에서 나오는 모든 것을 하나도 버리지 않고 모아두는 구정물 통이다. 이렇게 구정물에다 곡물 부산물을 타서 돼지에게 먹이는 것을 '도새기 것 준다'라고 한다.

그 외에도 1900년대 초 제주도에 고구마 전분 공장이 생기면서 '전분주시'(전분박)를 돼지먹이로 사용하기도 하였다. 도새기 것 주는 것은 하루에 아침 점심 저녁 세끼이다. 한편 때에 따라서 돛통에다 던져주는 것은 고구마 줄기, 구감(씨 고구마에 싹을 길러 줄기심기를 끝낸 후의 고구마), 콩깍지, 바람 든 무나 배추 겉잎이 있었다. 이렇듯 돼지는 식생활에서 나오는 폐기물을 깨끗하게 처리해 주는 매개체였다.

## 인분은 돼지에게

### 어떤 영향을 주었나?

보통 아침에 배변을 보게 되므로 돼지의 일과는 인분을 먹는 것에서 시작한다고 하겠다. 당시 성인 인분의 중량은 약 300g내외였으므로 5인 가족의 경우 하루 배변 총량은 1.5kg이 훨씬 넘는다. 요즘 현대인들에 비해 1인 기준으로 100g 정도 더 많았다. 이는 섬유질이 많은 잡곡밥과 채소 등 채식중심의 식생활을 영위했었기 때문이다.

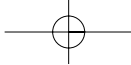
돼지는 사람이 인분을 배출하는 순간 공중에서 바로 받아먹었다. 그래서 어린이들은 놀라는 경우가 많아 디딜팡 옆에는 돼지의 접근을 막기 위해 막대기를 하나씩 준비해두곤 하였다.

인분은 수분을 제외한 고형분의 2/3는 미생물 덩어리로 이루어져 있다. 그 종류는 무려 500여종이고 수는 1그램당 10조 마리를 헤아린다. 그런데 이 세균들 중 일부는 공기 중에 노출되면 바로 사멸하는 균들이 많다.

돼지는 배출과 함께 순식간에 먹어치우기 때문에 인분에 들어있는 생균을 온전히 먹게 되는 셈이다. 이들 균에는 인간에 해로운 균도 있지만, 당시 제주인들은 채식중심의 식생활을 했기 때문에 유익균들이 주를 이루고 있었다.

돼지는 본능적으로 인분을 아무거나 먹지 않고 선별적으로 택했다. 간혹 설사변이 있을 경우는 받아먹지 않고 곧바로 돼지막으로 돌아가 버리고 냄새 좋고 맛있는 변만 받아먹었다. 건강인의 변에 들어있는 미생물은 대장의 건강을 위해 대단히 중요하다. 인간의 소화효소에 의해 분해되지 않고 넘어온 식품섭유소를 장세균들이 분해하여 자신의 영양분으로 삼아 부패성 또는 병원성 세균의 성장을 저해하기 때문이다.

또한 숙주인 인간에게 유익한 물질을 생산하여 대장암을 비롯한 각종 장질환을 예방하는데 일등공신으로 공생관계를 유지시킨다.



## 116 • 감글원에

한편 인분이 돼지에게 이로운 점은 다양하다. 우선 살아있는 유산균을 비롯한 각종 생균을 먹기 때문에 돼지의 질병에 대한 면역력이 강해진다. 둘째, 인분에는 미생물에 의해서 생합성된 각종 비타민이 존재하기 때문에 돼지의 비타민 영양공급에 중요하다. 셋째, 인분의 생균은 돼지의 장내용물이 부패되는 것을 막아 암모니아와 같은 악취의 생성을 줄여준다. 이렇듯 돼지는 인분을 먹어치움으로써 돼지의 영양과 건강에 유익할 뿐만 아니라 돛통에 구더기가 생기는 것을 방지하고 냄새를 제거함으로써 환경 친화적이라 할 수 있다.

### 돛통시가 생태계에

#### 미치는 영향은 무엇인가?

돛통시는 환경과 경제를 함께 살리고 먹거리를 제공하여 지속가능한 자연순환형 사회를 형성하는 터전이다.

돛통에서 돼지는 인간 배설물의 처리(인분), 식생활의 각종 폐기물 처리(설거지 물, 보리쌀 씻은 물) 그리고 퇴비(‘돛결름’)의 생산(쇠똥, 소똥의 찌저기 등 쇠거름의 발효) 등에 관여하고, 결국에는 자신은 비육되어 의례 및 추렴의 음식으로 제공하는 기능을 수행한다.

이러한 기능은 투입 및 산출의 개념으로 설명될 수 있으며, 특히 자원의 재순환(리사이클링) 즉, 다기능 복합적 생활기술로서 중요한 의미를 지닌다.

제주도는 지질 특성상 물이 땅속으로 잘 스며들어 인분과 생활쓰레기들을 잘 처리하지 않으면 이들에서 나오는 침출수에 의해 지하수 오염이 심각해질 수 있다. 돼지가 인분과 음식 폐기물을 먹어 치우고 쇠막에서 나오는 축산폐기물을 돛통에서 발효시켜 유기질 비료를 생산함으로써 제주도의 지하수를 지켜왔던 것이다.

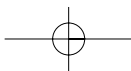
만약 오래전에 제주도에 돛통시가 없었다면, 지금과 같은 깨끗한 제주삼다수는 기대할 수 없다. 요즘 제주시에 하루에 나오는 음식물 쓰레기만 해도 5톤 트럭으로 20대가 넘는다고 한다. 음식물 쓰레기는 매립이나 소각 처리시 악취발생, 침출수 과다발생 그리고 소각처리 효율의 저하 등 때문에 골칫거리이다.

새마을운동으로 ‘돛통시’를 냄새나고 부끄러운 것으로 비취지면서 추방사업을 전개하면서 이제는 없어지고 말았다. 그러나 그 대가는 너무나 크게 우리에게 다고오고 있음을 볼 때, 우리 선인들의 돛통시 문화에 대한 지혜가 부럽기만 하다.

### 제주인들은 돼지를

#### 어떻게 도축하였나?

▶ 도살 전처리: 도살용 돼지는 도살 전 12시간 절식 및 안정화 시킨다. 도살 전날 먹이를 많이 주면 창자가 더러워 맛이 없다고 하였다. 이때 설거지



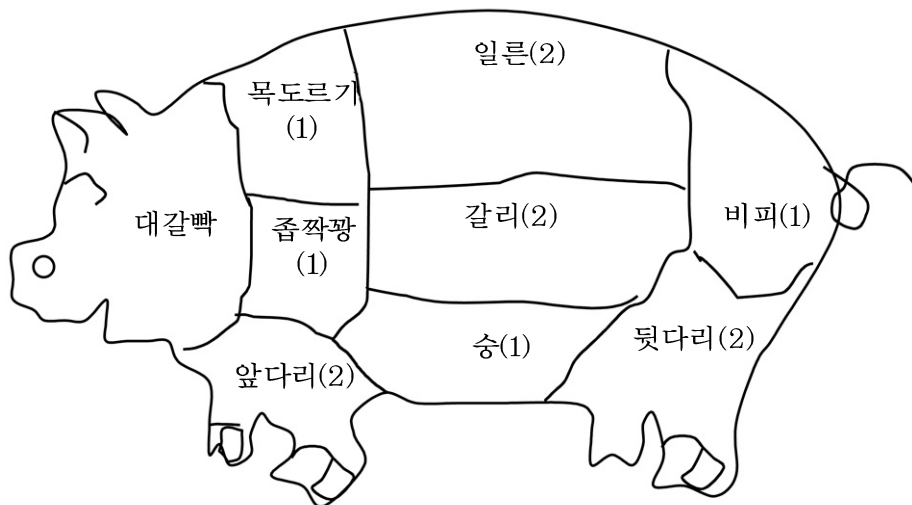
한 물만 주며, 물을 많이 먹일수록 피가 많아진다고 하여 가급적 많이 먹이도록 하였다. 돼지는 도축하기 전에 기생충이 감염되어 있는지 검사하여야 한다. 특히 선모충이 심하게 감염된 돼지는 구강의 혀 밑에 이 충이 박혀있는 것을 육안으로 판별할 수 있다.

제주의 돼지우리에서 사육된 돼지는 중간숙주로서 선모충에 감염이 되어 있는 경우가 많아 생식하거나 털 익힌 고기를 섭취하여 경구감염 환자들이 많았다. 돼지의 도살은 목을 메달아 호흡을 끊어 절명시킨 후 털을 그을려 상피를 긁어냄으로써 이루어진다. 우선 '돛통'에서 돼지의 목에 '쇠앗배' (신선란으로 만든 소 밧줄)로 걸어 밖으로 끌어내어 집어귀의 큰 나무 옆으로 몰고 간다.

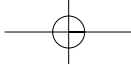
쇠앗배를 큰 나무의 단단한 가지 사이로 넣은 다음 남정들이 힘을 모아

잡아 당겨 목을 달아낸다. 괴성을 지르면서 발버둥치다가 잠잠해지기 시작하면 손으로 돌려 잡아 털을 뺀다. 털뽑기가 끝나면 돼지를 땅으로 끌어내려 보리짚 위에 눕힌 다음 보리짚을 몸통에 얹어 불을 붙여 곳곳에 있는 잔털을 그을려 낸다. 그을린 돼지는 물을 뿌려가며 면도하듯 칼로 털과 오물을 깨끗이 긁어 벗겨낸다.

▶ 해체법: 일단 돼지를 깨끗이 정돈하여 물가로 실어가서 목동맥 또는 목정맥을 절단하여 방혈시킨다. 피는 순대용으로 따로 받아둔다. 먼저 항문은 칼로 도려낸 다음 (돼지잡는 사람의 뭇이며 정력제라 하여 가져감), 발톱을 뽑는다. 발톱은 보관해 두었다가 가루로 내어 죽을 쑤어 먹거나 탕으로 끓여 먹는데, 산모가 젖이 부족할 때 최유제(催乳劑)로 효과가 크다고 하여 민간요법제로



돼지고기의 12 부위별 고유명칭(숫자는 절단 마다수를 나타낸다)



## 118 • 김골원에

사용되어 왔다. 도체는 보통 일정한 해체법에 준해 절단된다. 등뼈, 갈비뼈, 골반골 및 창자가 기준이 된다. 순서는 전각(2쪽)→후각(2쪽)→머리→몸통 순으로 처리한다.

내장은 터지지 않게 잘 꺼낸다. 내장과 머리를 제외한 도체부위는 12마디로 해체하며, 그 부위는 ‘목도르기’ 또는 ‘야가기’(목살), ‘서등’(2쪽) 또는 ‘일른’(등심), ‘밀케’ 또는 ‘줍작팡’, 앞다리(전각 2쪽), 뒷다리(후각 2), ‘갈리’(갈비 2쪽), ‘송’ 또는 ‘일른’, ‘비피’(불기짱) 등 12마디로 절단한다(머리는 제외시킴). 이중 제일 귀하게 여기는 부위는 목도르기, 후각, 전각, 송, 서등 순이다. 제일 맛있는 부위로 치는 목도르기에 붙어있는 두꺼운 지방층을 ‘솔뿔’이라고 하며 해체장소에서 생으로 나누어 먹는다. 한편 내장부위는 간, 북부기(허파), 태두(콩팥), 지레(지라), 메역귀 또는 간쌈(횡격막), 돛지름, 쓸개, 백염(항문), 새(혀), 창도름(막창; 맹장), 큰창자, 존배설(작은창자) 등으로 구분하며 쓸개는 돼지를 잡은 사람이 먹고 간은 함께 한 사람들이 조금씩 나누어 생으로 먹는다.

### 제주인들은 돼지를

#### 어떻게 조리하였나?

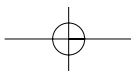
부위별로 해체한 고기는 가마솥에 물과 함께 잠기도록 넣어 장작불로 삶아낸다. 삶은 고기는 꼬챙이로 찢러서

핏물이 나오면 털 익은 것이고 그렇지 않은 것은 다 익은 것이다. 익힌 고기는 꺼내어 충분히 방냉한 다음 새끼를 깔아 보관한다.

▶ ‘돛수애’(순대) 만들기: 제주도에 서는 돼지순대를 ‘돛수애’(돛=돼지, 수애=순대) 또는 ‘돛수웨’라고 한다. 몽골에서는 순대를 ‘게데스’라고 부른다. 양의 피에 메밀가루, 부추, 야생 마늘과 소금을 혼합하여 양의 창자에 넣고 삶아낸다. 제주도의 수애 제법과 동일할 뿐만 아니라 양의 장과 혈을 사용한다는 점 외에 들어가는 재료는 동일하다는 점이 특기할 만하다.

이점은 13세기 몽골이 탐라국에 몽골 국립목마장을 설치하면서 상당수의 몽골인들이 탐라에 정착하고 제주여인들과 혼인도 하였다는 점으로 미루어 보아 당시 몽골의 육식문화가 이곳에 전래된 것으로 추정된다.

따라서 제주의 ‘돛수애’ 문화는 900년이 된다 하겠다. 제주 돛수애 만드는 방법을 자세히 설명하면 다음과 같다. 돼지내장은 한 팔의 크기(70~80cm)로 잘라 왼손에 잡고 아래로 향하게 내려 오른손으로 위에서 밑으로 잡아 쓸어내려 장 내용물이 아래로 흘러내리게 한 후, 이를 다시 뒤집어 장 내부가 바깥쪽을 향하게 한다. 이것에 굵은 소금에 뿌려 주물러거리고 난 후 흐르는 물에 빨래하듯 깨끗이 씻어 장 내용물과 점액질이 없게 한다.



도고리에 돈혈, 메밀가루(또는 논쟁이 가루나 보리가루), 부추(겨울철에는 잔파를 사용), 마늘(뺀 것), 소금 등을 넣고 손으로 잘 주물럭거리어서 혼합한다. 이 때 혼합물의 농도는 손에 혼합물을 떠서 위에서 밑으로 흘러 내릴 정도면 된다(돼지내장 1근에 돈혈 2사발과 메밀가루 1사발정도면 족하다).

준비된 돼지창자에 이 속 내용물을 그릇에 떠서 창자의 2/3정도 속을 채운 다음, 양쪽 끝을 가는 신선란으로 동여매어 돼지고기와 함께 물에 가마솥에서 삶아낸다. 내용물을 너무 많이 채우면 익히는 과정에서 터지므로 주의해야 한다. 또한 순대가 익어가면서 전분질의 호화 및 단백질의 변성에 의해 팽창하여 터지는 것을 방지하기 위해 삶는 과정에서 이따금씩 꼬챙이(새떡)로 찔러서 숨통을 열어 주어야 한다.

다 익은 수애는 위로 떠오르고 꼬챙이(새떡)로 찔러서 핏물이 나오지 않으며 꺼내어 식힌 다음 썰어서 먹는다. 돛수애는 2종류가 있는데, '창도름'으로 만든 것을 막창수애(25~30cm)라고 하며 두께가 두껍고 지방이 많아 씹힘성이 좋고 고소한 기름맛이 있어 고급으로 친다. 잔칫날 본주는 고기도 감의 허락을 얻어 가장 귀중한 하객에게 '본주반 받아줍서'라고 하며 식사 도중에 전달한다.

## 우리식생활에서 돼지고기는 얼마나 중요한가?

돼지고기는 한국인이 섭취하는 육류 중 가장 즐겨먹는 고기이다. 한국인이 하루에 섭취하는 돼지고기의 양은 약 30g으로 전체 육류 섭취량 의 약 40%를 차지한다. 쇠고기(26.2g/일)나 닭고기(9.0g/일)와 비교할 때 쇠고기와 비슷한 섭취량을 보이지만 역시 가장 많은 양을 섭취하고 있다. 연령별로 살펴보면 돼지 고기를 가장 많이 섭취하는 연령층은 20대로 20~29세 성인들은 하루에 약 40g의 돼지고기를 섭취하는 것으로 나타났다.

즉, 양적으로 돼지고기는 우리 식탁에서 가장 중요한 육류인 것이다. 우리 국민이 많이 소비하고 있는 식품을 조사한 '다소비 식품 조사결과'에 따르면 1위가 쌀로 나타났고, 그 뒤로 배추김치, 굴, 우유, 무, 사과, 감의 순이었으며, 그 다음으로 많이 소비하는 것이 돼지고기였다. 한국인의 식탁에서 돼지고기는 영양 공급원으로 중요하다. 돼지고기는 에너지와 단백질, 비타민 B1, B2 및 나이아신의 주요 공급원으로 중요한 역할을 하고 있다.

## 돼지고기 부위별 영양가는 어떻게 다른가?

일반적으로 육류는 부위에 따라 영양성분 함량이 다른데 돼지고기도



## 120 • 감글원에

마찬가지다. 돼지고기의 부위별 영양가는 <표>와 같다. 삼겹살의 경우 100그램 당 에너지 함량이 331kcal로 안심, 등심, 족발 등 다른 부위와 비교했을 때 에너지의 함량이 약 40~50%나 높은 것을 알 수 있다. 이것은 역시 삼겹살의 지질 함량이 다른 부위보다 높기 때문인데, 등심의 경우 지질이 100g 당 16.1g, 안심이 13.2g인 것에 비해 삼겹살은 28.4g로 지방함량이 높은 것을 보여준다.

단백질의 경우 족발과 등심이 가장 많았다. 따라서 최근 우리나라도 비만이 심각한 건강문제로 대두 되고 있음을 생각해 볼 때, 비만과 성인병의 우려가 있는 사람들의 경우에는 삼겹살보다는 지질과 콜레스테롤 함량이 낮은 등심과 안심을 섭취하는 것이 더 좋은 것으로 생각된다.

돼지고기는 특히 비타민 B군의 중요한 급원으로 알려져 있다. 돼지고기의 부위 중에서도 등심과 안심은 철분과 비타민 A, B1, 나이아신 등과 같은 미량 영양소 함량이 매우 높아서 이러한 미량 영양소의 공급원으로도 좋은 것을 알 수 있다.

## 일본인과 달리 제주인들은 각기병이 적었던 이유는 무엇인가?

제주인들은 돼지를 추렴하여 적절하게 섭취하였기 때문이다. 돼지고기는 다른 육류에 비해 B1이 많은 것이 특징이다. 각기병은 비타민 B1의 부족으로 생기는 영양실조 증세의 하나이다. 다리가 부어있고 부은 다리를 손가락으로 누르면 들어간 살이 나오지 않는다. 여러 가지 다발성 신경염을 일으켜 결국에는 사망한다.

일본인에게서 각기병이 많았던 이유는 탄수화물 위주의 식사에도 불구하고 비타민 B1이 많은 쌀겨 부분을 깎아내 버렸기 때문이다. 비타민 B1은 탄수화물이 에너지로 바뀔 때 필수적으로 관여하는 보조효소이다. 우리가 식사에서 섭취한 탄수화물은 소화되면 포도당으로 분해되어 장벽의 핏줄을 통해 간으로 들어간다. 간은 포도당을 에너지로 전환시키는 에너지의 저장고이다. 간에서 포도당은 비타민 B1의 활동으로 에너지가 더욱 생성되고 이에 따라 B1 소모되고 만다. 비타민 B1이 부족하면 포도당에서 에너지로 바뀌지 않고, 피로 원인 물질인 젖산이


<표> 돼지고기의 부위별 영양소 함량 비교

부위/ 영양소	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지질 (g)	당질 (g)	칼슘 (mg)	철분 (mg)	비타민 A(R,E)	비타민B <sub>1</sub> (mg)	비타민B <sub>2</sub> (mg)	나이아신 (mg)
삼겹살	331	17.2	28.4	0.3	8.0	0.7	6.0	0.68	0.30	4.4
등심	236	21.1	16.1	0.2	7.0	1.6	5.0	0.56	0.16	5.7
안심	223	14.1	13.2	0.5	20	1.6	2.0	0.91	0.18	4.1
족발	239	22.5	16.8	-	12.0	1.4	6.0	0.05	0.12	0.7

축적된다.

이는 혈액을 산성으로 향하게 하고 봄철에는 춘곤증을 일으키게 한다. 또한 손발이 저리거나 붓고 가슴이 두근거리며 심장박동이 불규칙하고 식욕부진 현상이 나타난다. 탄수화물은 신체뿐만 아니라 뇌와 신경의 귀중한 에너지원이다. 결국 충분한 에너지가 보급되지 않으면 안절부절 못하거나 걸핏하면 화를 내게 된다. 돼지고기에는 다른 육류에 비해 B1이 풍부하게 들어

있기 때문에 100g만 먹어도 하루 소요량의 60~70%를 충족한다. 또한 제주인들은 돼지고기를 먹을 때 마늘을 함께 먹는다.

마늘에 함유된 알리신이라는 마늘냄새나는 물질은 B1과 결합하여 알리티아민이라는 물질이 된다. 이 물질은 비타민 B1을 쓸데없이 배출하지 않고 장시간 걸쳐 이용하게 만든다. 그래서 마늘은 돼지고기와 궁합이 잘 맞는 음식이다. 

#### <뚝배고기 만들기>

<재료> : 삼겹살 300g, 통마늘 5개, 된장 1큰술, 통후추 7알, 커피 1작은술, 대파 1대, 무 50g, 청주 2큰술, 다시마, 소금, 간장, 물엿, 설탕, 눈맞은 배추, 상추, 풋고추, 홍고추, 영굴, 양념 자리젓(자리젓 100g, 청양고추 1개, 홍고추 1/2개, 마늘 2개, 굵은고춧가루 2큰술, 깨 1/2술, 양파 다진 것 1/4개)



#### <만드는 방법>

- ① 삼겹살은 7cm두께로 토막내어 물이 끓고 있는 동안 냉수에 담가둔다.
- ② 냄비에 고기가 잠길 정도의 물을 부은 다음 부재료(된장, 커피, 설탕, 청주, 마늘, 파, 다시마, 후추, 소금)를 넣고 끓인다.
- ③ 물이 끓기 시작하면 돼지고기를 넣고 센 불에서 시작해서 중불 내려 40분 정도 삶아낸다.
- ④ 익힌 고기는 꺼내어 냉수에 살짝 헹군 다음, 먹기 좋은 크기로 썰어낸다.
- ⑤ 마늘은 절편으로 썰어 준비하고, 영굴은 반으로 잘라 속을 파내어 자리젓에 첨가하고 찜장으로 채워 넣는다.
- ⑥ 상추를 도마 위에 깔고 각종 재료를 보기 좋게 올려놓는다.