



## 혼식의 필요성

이화여자대학교 가정대학 김 숙 희

이러한 자연환경에 따라서 사람은 떠돌아 다니며 살던것이 한 곳에 정착하기에 이르렀다. 이러한 농사의 시작은 주로 강을 따라 강변에서였으며, 예로 메소포타미아, 에집트 등지의 평야를 들 수 있겠다.

현재 지구상에서 곡식의 생산현황을 살펴보면 쌀은 건조한 아열대와 온대지방인 인도, 베트남, 대만, 일본, 한국 등지에서 자라기 시작하였다.

북부독일, 북부러시아, 스칸디나비아에서는 밀이 잘 익질 않아 「라이(Rye)」가 대신 자랐다. 라이를 빵 만드는데 사용해보았으나 잘 되지 않고 현재에는 외국에서 밀의 수입이 용이하므로 모두 밀을 사용하고 있다.

옥수수는 대개 지중해연안 루마니아, 아프리카, 에집트 등지에서 잘 자란다.

보리는 비옥하지 않은 땅에서도 자라고 쉽게 익어 한때 영국에서 주식으로 한적이 있으나 지금은 동물의 사료나 malt 제작에 쓰이고 있는 형편이다. 이와같이 기후, 지리조건에 따라서 지구상의 모든 곡식의 분포가 이루어 졌으며 한국의 사정도 이러한 자연조건에 영향을 받은 것으로 본다.

소비되는 곡식의 종류도 지역에 따라서 다르다.

극동지방에서는 쌀을 주로 소비하고 있으나 예외가 북부중국 인도와 일본의 일부가 쌀보다도 밀, 옥수수, 조, 그리고 보리를 먹고 있다.

북아프리카와 지중해 연안에서는 그들의 주식인 밀과 보리에 주로 의존하고 있다. 아프리카의 사바나지역은 옥수수 다음으로 조를 중요 곡식으로 간주하고 있다. 대개 해안 지역에서는 쌀이 보충곡으로 많이 먹히고 있다.

라틴아메리카는 옥수수가 주식으로 되어있지만 일부 평야 지역에서는 밀을 먹고 있고 열대 지방의 해안 연안과 평야지대에서는 주로 쌀이 자라고 있다.

곡식의 농사가 지구상에서 성공하게 된 것도 같은 토지에서 낙농을 하는 것 보다도 곡식농사가 수확에 있어서 5배나 더 되는 데에 기인한 것으로 본다. 한 지역에서 많은 식품이 가능하게 되면 따라서 많은 사람이 살게 되었다.

지구상의 문명의 발상이란 인구의 밀도나 전통에 많이 의존한 것으로 본다. 고정된 많은 수의 사람이 정착함에 따라서 자연 문명의 전통이 생겼으며 시대가 거듭됨에 따라서 생겨진 전통의 전달도 용이하게 되었다. 이러한 의미에서 농업이란 인류를 문명 사회로 이끌어 온 주요 원인이 되고 있다.

혼식의 정의를 따지기 이전에 식생활 개선을 생각하면 이는 지금 살고 있는 우리들에게만 주어진 과제라고 보고 싶지는 않다. 이는 과거부터 해 내려온 과업이며 앞으로도 계속해서 인류가 존속하는 날까지 계속될 것으로 본다.

현시점에서 식생활을 생각해 본다면 이는 우리가 처해 있는 환경이나 우리들의 생리에 알맞는 생활을 모색함이 진정으로 개선된 식생활이라고 본다. 또 자기의 환경과 생리현상에 무리가 일어나지 않을때 이것이 진정한 의미의 자기 식생활 표준인 것으로 본다.

① 혼식은 불가피한 것으로서 이미 하고 있다.

「Food becomes you」란 말이 있다.

우리들의 몸은 다양한 여러가지 물질로 되어 있다. 유기물질 무기물질 macromolecule 또는 micromolecule 등 각양 각색의 물질로 되어 있다.

우리몸을 구성하고 있는 갖가지 물질을 끊임없이 공급해 주어야 하며 또 우리몸을 유지하기 위해서 조절해주는 여러가지 조절물질 소모물질을 끊임없이 공급해서 몸을 구성하고 유지하고 기능할수 있게 하여야 한다. 이러한 다양한 물질을 우리는 자연계에서 섭취하며 자연 물질중에서 이와 관련된 물질을 영양소라고 부를 것이다.

우리를 둘러싸고 있는 자연 환경도 단순하지 않다. 각양 각색의 생물, 무생물로 둘러 싸여 있으며 어느 종류도 사람과 같은 종류로 되어 있지 않다. 그러므로 인류가 추구하고 있는 여러가지 영양소는 어느 한가지 자연 물질로서 만족되어질수 없으며 여러가지 물질을 함께 섭취 했을 때 비로소 얻게 된다. 말을 바꾸어 자연계의 어느 한 물질도 우리가 필요로 하는 여러가지 영양소를 다 함유하고 있지 않다. 그러므로 우리의 몸을 구성 유지하고 기능하기 위해서 혼식이란 필수불가결한 것이며 전 세계인류의 식사는 혼식이 아닐수가 없다.

② 왜 우리는 쌀이 주식이 되었나?

인류가 지구상에 존재하게 되면서부터 다른 동물과 함께 음식을 구하지 않으면 안되었다.

인류의 역사 초기에는 사람들이 존재하는 자연환경에 따라서 음식을 찾기 시작하였다.

농업이 시작되게 된것도 바람의 방향에 따라서 떠돌아다니던 종자의 분포, 이에 따라서 어느 작물이 어디에서 자라기 시작하게 되었다. 또는 그 지방의 기후, 토질에 따라서 결정되었던 것으로 본다.

③ 어떻게 혼식을 해야 하나?

우리나라는 기후의 영향, 지리적인 조건 및 전통, 기타 여러 가지 이유로 쌀을 주식으로 해온지가 오래 되었다.

이러한 전통으로 인해서 주식은 우리 머리속에 항상 쌀이나 곡식으로 밝혀 진지가 오래 되었다. 이렇게 뿌리 깊은 쌀 주식의 전통을 하루 아침에 바꾸기란 참으로 어려운 일이며 또한 서글픈 일이기도 하다.

그러나 우리의 현재 당면한 입장에서 생각해 보면 심각한 식량문제가 우리 앞에 놓여 있음은 누구나 다 공명하는 일이다. 1970년도 농림부 통계에 의하면 우리나라 쌀 총 생산량의 거의 1/4에 해당하는 무려 700만석에 가까운 외국쌀을 도입하지 않을 수 없는 형편에 이르렀다.

그 이유는 인구가 해마다 70만명씩 늘어나는데다 국가경제의 향상으로 농촌에서 도시로 인구가 이동하고 있기 때문이다.

도시인구는 농촌인구보다 쌀을 15~20% 더 먹게 되고 거기에다 소득이 많아짐에 따라 잡곡보다 쌀을 더 많이 먹게 된다. 쌀을 외국에서 도입하는 경우 다른 잡곡(밀, 보리)의 도입가격에 비하여 2~3배가 더 비싸게 먹히는 실정이다. 이렇게 비싸고 영양면으로도 다른 곡식에 비해 별로 낫지 못한 쌀을 습관적기 호성만을 고집하여 계속 먹게 되므로 국가 경제에 큰 타격을준다. 이러한 형편하에서는 우리들의 식량에 대한 개념을 바꾸어나가도록 국민 각자가 노력해야 한다.

어떻게 우리의 식량은 꼭 쌀만으로 또는 곡식만으로 고집할 수 있을까?

주위에서 먹을 수 있는 것은 무엇이든지 식량으로 간주해서 식사에 반영시켜야 한다.

1966년 우리나라 보건사회부에서 실시한 영양실태 조사에 의하면 우리가 섭취하는 칼로리중 87%를 탄수화물에서 섭취하고 있는 실정이 나타났다.

그러나 이상적으로 권장되어진 양은 전체 칼로리 섭취중 60% 내외만 탄수화물에서 취하면 적당하다고 권장되어 있다. 설상가상으로 탄수화물의 과잉섭취로 인해서 다른 영양소의 불균형을 초래하고 있는 실정이다. 이 불균형을 균형되게 하기 위해서는 보리나 밀의 혼식 즉 곡식간의 혼식만으로 이루어진다고 보고있지는 않다.

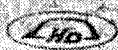
탄수화물 급원식품 이외의 다른 식품류를 모두 개발하여서 우리들의 식탁에 반영함으로써 좀 더 나은 균형을 잡을 것으로 본다.

따라서 우리나라 지역적으로 생산되는 각종 식품의 양, 또는 효과적으로 산출량을 내고 있는지 등 조직적인 개선에 접근해야 할 때가 온것으로 본다.

한편 국민들에게 올바른 영양교육을 실시하여서 "쌀만이 우리들의 식량이다"라는 오랜 개념을 이상적인 방향으로 이끌어야 한다.

밥과 반찬은 다 식량이다. 밥과 반찬사이의 균형 역시 맞추어야 한다. 밥 하나로 그 끼니를 대표해세 "진지를 잡수셨습니까?"식의 인사속에 내포된 한끼(meal)의 개념이 바뀌어지는날 진정한 식생활개선이 이루어질 것으로 본다.

# 世界 第一의 自動車



現代自動車

全世界에 韓國을 冠하고 있는 現代自動車 株式會社 世界의 自動車 Ford는 自動車 歷史에 있어 가장 오래 된것고 自動車 技術에 있어 가장 優秀하며, 自動車 販賣에 있어 가장 넓은 市場을 占하고 있습니다. 世界 第一의 自動車 商標 (TM) 을 非常 忠實에 주시고 믿어 주십시오.