

# 特輯 / 食糧節約과 食生活改善

- 1 世界の 食糧事情
- 2 우리나라의 食糧事情
- 3 營養으로 본 食生活改善
- 4 알뜰한 食生活의 지혜

## 世界の 食糧事情

尹 錫 雄  
〈每日經濟新聞 次長〉

### ① 食糧이란 무엇인가

食糧이란 말은 우리나라에서 옛날부터 사용한 말이 아니고 양식이 本然의 우리나라 말로써 日帝의 影響을 받아 食糧으로 慣用하게 된 것 같으며 우리말 事典에는 “먹고 사는 穀食” 또는 “사람이 입으로 섭취하는 모든 食物, 一般的으로 主食인 쌀, 보리, 밀, 콩, 팥, 조옥수수 같은 것을 말한다.”고 되어 있다. 이와 같이 食糧이란 概念을 “먹고 사는 穀食”으로 把握하면 오늘날 畜產物, 水產物은 分明히 食糧이 아닌 것이 되고 만다.

現實的으로 食糧은 穀類 또는 糧穀만을 뜻하는 것 같은 착각이 우리 國民 大多數의 머

리 속 깊이 박혀 있으나, 食糧이란 時代의 變遷에 따라 廣意로 해석하여 “穀物뿐만 아니라 모든 食物의 材料를 뜻하는 것”이라고 해야 할 것이다.

따라서 쌀, 보리, 콩등 穀類는 물론 감자, 고구마, 畜產物, 菜蔬, 果實, 生鮮은 모두 主食으로 훌륭한 食糧資源이며, 이러한 食糧 概念을 가지고 食糧增產은 물론 食糧節約 및 食生活 改善運動을 展開해 나가야 할 것이다.

### ② 世界인구의 팽창

1970년대에 들어 와서 1972년의 異常 氣溫으로 인한 凶作을 轉換點으로 지금까지의 農산물 過剩, 低穀價 時代는 지나고 農產物 不足

高穀價時代가 도래하였으며, 그 후에도 繼續된 世界的인 이상 기후 현상과 폭발적으로 늘어나는 人口, 地域的인 수급 不均衡에 따른 기아인구 增加, 國際穀物 價格上昇 및 食糧 武器化 傾向 대두 등 世界 食糧 事情은 불투명해 지고 있다.

人間生存의 基本的인 “먹는 問題”가 惡化되어 말사스적 위기도래를 새삼 실감나게 하는 現時點에서 현재의 世界 食糧事情과 앞으로의 展望을 把握하여 이에 對處할 슬기로운 姿勢를 定立하는 것이 그 어느 때 보다도 必要한 것이다.

UN 統計에 의하면 80年の 世界人口는 43億 7千 3百萬名이며 2千年에는 70年代의 약 2배인 62億 5千 3百萬名에 이를 것으로 보인다.

現在 世界의 人口 增加率은 2%, 쉽게 말하면 한달에 720萬名이 增加하고 있으며 이는 매월 서울 程度의 人口가 늘어나고 있는 셈이다.

현재 世界人口의 절반은 美國·中共·소련 印度등 4個國에 살고 있으나 앞으로 世界人口 增加의 大部分은 開發途上國에서 이뤄져 개발도상국이 世界人口에 接하는 比率은 50年 66%에서 2千年에는 79%에 달할 것으로 보이며 人口의 大都市 集中으로 인한 過密化 現象도 역시 先進國보다 開發途上國이 심해져 人口增加에 의한 비관적 結末을 加速化할 것으로 보인다.

### ③ 每年 深化되어 가는 食糧不足

世界食糧協議會(W.F.C)는 78年 총회 報告書에서 世界人口 43億중 3분의 1에 該當하는

16億 人口가 充分한 營養을 섭취하고 있지 못하며, 그 중 5億이 심각한 굶주림에 허덕이고 있고 매년 5천만명의 人類가 굶어 죽어 가고 있다고 主張한 적이 있다.

이것은 79~80年度의 世界穀物生産量이 14億%으로서 소비량 14億 3천만%과 比較해 볼 때 아직은 全體食糧需給은 거의 均衡狀態인데도 地域的으로 需給이 不均衡하여 빚어진 結果이나, 지금까지 均衡狀態를 이루고 있는 世界 全體 食糧 需給量도 앞으로의 展望은 밝지 못하다.

지금 世界 곳곳에서 비타민 不足으로 장님이 되어가는 어린이, 영양 부족으로 몸을 가눌 수 없어 끌려져 가는 부녀자들이 많은 實情인데 앞으로도 劃期的인 食糧增産이 없는 한 食糧不足은 深化되어 기아지역이 점차로 늘어 날 것은 자명한 일이다.

### ④ 高穀價 時代의 開幕과 食糧 武器化 傾向

不足한 食糧을 外國에서 사다 먹어야 한다는 우리의 現實的 狀況과 密接한 關係가 있는 國際 穀物價格은 上昇一路에 있으며 小麦의 경우 78년 1/5당 135달러에서 80년 12월 173달러로, 옥수수 78년 106달러에서 80년 12월 156달러로, 쌀은 78년 307 달러에서 80년 12월 498달러로 각 각 등귀하고 있다.

이와 같이 國際 穀物價格이 오르는 理由는 石油값 引上에 따라서 農產物 生産費 및 輸送費가 上昇한다는 점 때문이기도 하지만 作況不振과 함께 最近 「보이지 않은 손」으로 세계의 穀物價格을 變動시켜 莫大한 利得을 보고 있는 穀物메이저들의 價格 및 物量調節에서도

찾을 수 있으며 이러한 穀物價格의 上昇趨勢와 함께 食糧을 武器化하는 傾向이 대두되고 있다. 世界의 穀物生産은 北美地域에 편중되어 있어 미국의 캘리포니아 캔사스 等地에 凶作이 들면 모스크바 빵가게에서 빵을 사려는 사람의 줄이 더 길어진다는 이야기는 食糧을 석유처럼 무기화 할 수 있다는 것을 나타내 주며 한 예로 美國政府는 80年初 소련의 아프

카니스탄 침공을 제재하기 위하여 소련에 대한 穀物輸出을 禁止시킴으로서 食糧을 侵略應懲의 手段으로 삼았다. 農業의 本質에서 오는 비탄력적인 공급구조로 생산조정이 쉽지 않고 장기간 보관이 不可能하며 人道的 見地에서 實現 可能性이 거의 희박했던 食糧의 무기화도 앞으로 食糧事情이 어려워지면 질수록 그 可能性이 커질 것이다.

## 우리나라의 食糧事情

崔 在 佑

〈韓國經濟研究所〉

### ① 最近의 食糧需給狀況

#### (1) 經濟發展에 따른 需要變化

一般的으로 食糧의 消費需要를 決定하는 變數로는 消費者의 기호, 所得水準, 代替財價格 등이 있겠으며 工業化에 따른 國民所得의 向上과 人口增加는 消費者의 기호 變化를 유발하고 이는 必然的으로 식품의 消費 Pattern을 變化시키기 마련이다. 人口增加에 따른 絕對 需要의 增加 외에 우리나라의 경우도 最近 國民所得水準의 向上과 더불어 '70年代 後半期에는 食生活의 高級化 내지 多樣化 現象이 두드러지게 나타났으며 이에 따라 肉類등 高級蛋白質 食品과 果菜類의 需要增大를 招來하였고, 食糧用 糧穀의 消費가 점차 감소되고 있는데도 불구하고 優等材인 쌀의 消費는 急激히 增加되었다.

韓國의 傳統的인 食生活 消費패턴이 쌀을 중심으로 하여 이뤄지고 있다는 것과, 이와 같이 國民所得 水準의 向上에 따라 종래의 低所得層에서 消費된 보리쌀이 쌀로 代替되는 현상은 쌀의 增產政策과 계속된 增產에도 불구하고 不足現象을 초래하는 主要因이 되고 있는 것이다.

代替材인 쌀과 보리 사이의 消費 pattern 變化 이외에 全體 糧穀需給狀況을 더욱 어렵게 하고 있는 것은 畜產物의 급격한 消費增加 現象이다. 이와 같은 畜產物의 消費需要 增加는 우리의 資源與件上 對外 依存도가 높은 옥수수, 콩등 飼料穀物의 需要폭등을 유도하여 飼料穀物을 大量 輸入케 함으로써 全體糧穀의 自給度를 急激히 떨어뜨리고 있다.

#### (2) 國內 食糧 供給能力

한편 食糧供給 측면을 살펴 보면 한때 主穀의

쌀과 보리쌀 生産推移

區分	單位		年度											
			68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79
쌀	千	%	3,603	3,195	4,090	3,939	3,997	3,957	4,212	4,445	4,669	5,215	6,006	5,797
	千	石	25,022	22,189	28,406	27,356	27,761	27,480	29,248	30,867	32,424	36,215	41,706	40,258
보리쌀	千	%	1,680	1,666	1,591	1,510	1,600	1,443	1,338	1,700	1,759	814	1,348	1,508
	千	石	12,171	12,073	11,528	10,945	11,594	10,461	10,062	12,326	12,780	5,896	9,768	10,929

1人 1年當 糧穀消費 動向

(單位 : kg)

年 度	合 計	쌀	보 리 쌀	기 타
76	169.8	120.1(100)	34.7(100)	15.0
77	168.6	126.4(105)	28.5(82)	13.7
78	167.1	134.7(112)	18.1(52)	14.3
79	163.2	135.6(113)	14.1(41)	13.5

配合飼料生産 및 飼料穀物 輸入實績

(單位 : %, %)

區分 年度	配合飼料 生産實績	國內生産實績		輸 入 實 績		自 給 度		
		옥수수	콩	옥수수	콩	옥수수	콩	全體糧穀
76	1,382	60	311	890	119	6.3	72.3	74.1
77	1,899	84	295	1,370	151	5.8	66.1	65.1
78	2,693	113	319	1,791	223	5.9	58.9	72.6
79	3,880	100	293	2,881	422	3.4	43.4	59.8

耕地面積의 變化

<單位 : 千 ha>

年 度	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79
耕地面積	2,298	2,271	2,242	2,241	2,238	2,239	2,238	2,231	2,222	2,207

自給이 實現된 바 있으나 이는 種子改良과 氣象條件의 好調에 힘입은 바 크며 國土가 狹少한 우리나라 쌀生産에는 氣象異變, 새로운 病蟲害 發生등 不安定要素는 항상 잠재하고 있는 것이다.

이러한 要素를 除去하고 全體의인 食糧增産을 위하여 政府는 그간 耐病蟲性이 강한 新品

種을 繼續 보급하고 開墾과 干拓을 통한 耕地의 量的 擴大는 물론 土壤改良, 排水改善, 用水開發, 耕地整理 등을 통한 耕地의 質的改善을 꾸준히 推進하여 왔으나 農耕地는 都市化와 工業化過程에서 蠶食되고 있으며 이러한 現象은 앞으로도 繼續될 것이다. 參考로 韓國開發研究院(KDI)의 推定結果에 의하면 總耕

地面積은 1977年의 2,231千ha에서 1991년에는 2,147千ha로 減少할 것으로 推定하고 있다.

한편 이와 같은 多收穫 新品種의 普及, 耕地改善 등의 施策에 힘입어 絶對生産量이 劃期的으로 增加되었음에도 耕地面積의 減少와 人口 및 消費量의 增加로 食糧自給은 憂慮되고 있는 實情이다.

一般的으로 農民들은 그들에게 주어진 資源條件(耕地, 資本, 勞動等) 아래서 作目別 期待收益 및 危險負擔率等 諸要因을 考慮하여 總收益을 最大로 하는 作付體系와 植付面積을 決定하기 마련이며 前述한 바와 같이 國民所得의 增加에 따른 最近의 보리 需要減少 趨勢는 우리의 資源條件上 增產 잠재력이 充分함에도 불구하고 보리재배 面積을 매년 減少시켜 資源의 유희를 초래하고 있다.

여기서 쌀의 경우 81年度 供給量確保를 위해 막대한 外貨를 所要해가며 1,400萬石이나 되는 엄청난 量을 導入해야 하는 實情을 감안하면 우리의 食糧生産 構造上的 問題를 實感할 수 있으며 이는 바로 不均衡된 最近 消費構造上的 問題에서 비롯된 것이다.

麵類재배面積의 變化

<單位: 千 ha>

年 度	75	76	77	78	79
栽培面積	761	752	546	575	489

## ② 食糧需給上 問題點

### (1) 繼續的인 食糧自給度の 低下

이미 앞에서 살펴 본 바와 같이 世界的인 食糧事情은 人口增加와 함께 惡化一路에 있으며 食糧強大國에 우리의 糧食을 依存하는 것은

危險한 狀態가 되었고 依存해 왔다 소용없는 實情이다. 이러한 狀況下에서 政府는 各種 增產施策을 꾸준히 推進해 왔으나 國民所得 增加에 따른 쌀 需要增加, 制限된 資源條件下에서 의 非彈力的인 供給構造는 食糧輸入을 매년 增加시켜왔고 自給度는 繼續 低下되고 있다.

또한 이러한 外穀導入이 食糧生産의 침체 效果를 가져오는 것은 이미 1950年代에 充分히 經驗한 바 있고 輸入과 國內生産 기반 침체는 악순환을 繼續하면서 깊은 수렁에 빠져 들고 있으며 여기서 우리는 한톨의 食糧이라도 아끼기 위해서 浪費的인 要素를 과감히 除去하고 最大限 節約해야만 하는 必然性에 귀착하게 되는 것이다.

年 度	75	76	77	78	79	80
糧穀自給度	73.0	74.1	65.1	72.6	59.8	54.3

### (2) 食糧의 不均衡消費와 國內 賦存資源의 遊體

그러면 食糧自給은 不可能한 것인가?

이에 대한 성급한 解答을 얻기에 앞서 우리의 制限된 資源을 最大限 活用하고 있는가를 점검해 볼 必要가 있다.

一般的으로 農業內部的 資源配分이나 投資調整은 體目間 相對價格變化를 通하여 需要構造의 變化에 對應하여 調整되기 마련이다. 이와 같은 原理에 의하여 쌀 편식 위주의 消費性向과 보리 消費減少는 쉬지 않고 보리재배 面積을 縮小시켜 왔으며 國內資源을 最大한 活用한다면 增產 및 自給이 可能한데도 불구하고 結果的으로 土地, 勞動等 食糧資源을 유희화시켜 自給率을 低下시키고 있는 것이다.

따라서 政府는 보리消費를 增大하고 대신

쌀 消費節約을 誘導하는 한편 土地利用面에서 增産潛在力이 큰 麥類生産을 자극해 보자는 政策的 意圖에서 보리와 쌀의 二重價格 格差를 점차 擴大하여 왔다.

그러나 쌀보다 보리의 경우 生産農家에 支拂하는 買入價格을 더욱 높이고 消費者를 위한 政府放出價格은 繼續 낮추어 보리의 相對

價格을 낮추는데도 불구하고 보리 消費量이 激減하고 있다는 사실은 二重麥價制의 限界를 實感하게 하는 것이며 여기서 우리는 食糧의 均衡消費만이 制限된 生産資源을 均衡있게 開發케하여 食糧을 自給할 수 있는 길이며 쌀편식을 지양하고 보리, 감자, 고구마등 均衡잡힌 食生活改善의 必然性에 귀착한다.

## 營養으로 본 食生活改善

<調 查 部>

### ① 쌀편식의 결함

우리가 嗜好하는 흰 쌀은 道정하는 過程에서 귀중한 영양소의 많은 양(비타민 B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, 단백질, 철분, 인, 나이아신, 칼슘, 지방)이 없어지게 됨으로 우리가 흰 쌀밥만을 먹으면 영양소가 부족되어 身體障礙와 貧血, 高血압, 위궤양, 당뇨병 등 질병을 가져 오게 된다.

즉 흰 쌀밥은 全분질의 構造가 치밀하고 끈기가 強하므로 위의 筋肉이 強化되어 위장병에 걸리기 쉽고, 끈기가 強한 全분질의 소화를 위하여는 莫大한 비타민 B<sub>1</sub>이 必要하게 되므로 잘못하면 비타민 B<sub>1</sub> 결핍증에 걸리기 쉽다.

쌀밥 편식은 비타민 B<sub>1</sub>의 부족을 야기시키고 이로 인해 대변기능을 저하시켜 腸道力이 없어지고 배타적이며 痢疾증이 발생한다는 것은 우리나라의 “흰쌀밥 먹는 부자집 자식은

바보이며, 雜穀밥 먹는 가난한 집 자식은 머리가 좋다”는 옛말만 보더라도 알 수 있는 것이다.

또한 쌀은 산성식품으로써 혈액을 산성으로 기울어지게 하며 平均에 대한 저항력이 약화되고 체내의 칼슘을 많이 소비시켜 노쇠현상을 촉진하는 결과를 초래한다.

이와 같이 쌀 편식에는 영양상으로도 많은 문제점이 있으나 쌀은 우리들이 생활하는데 필요한 열량을 공급하는 먹기 좋은 食品이며 數千年間 常食하여 왔던 食品으로써 하루아침에 먹지 않을 수는 없는 것이며 그렇게 할 必要도 없는 것이다.

다만 쌀 편식의 결점을 이해하고 적당한 정도의 혼·분식으로 不足되는 영양을 보충한다면 食관습의 갑작스런 變更없이 國民보건을 향상시킬 수 있으며 加價수지에도 커다란 보탬이 될 것이다.

중요 식품별 영양가 대비표

(100g당)

구분	열량	단백질	지방	탄수화물		칼슘	철분	비타민		
				당질	섬유			B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	나이아신
쌀 (백미)	Kcal 340	g 6.5	g 0.4	g 77.5	g 0.4	mg 24	mg 0.4	mg 0.10	mg 0.05	mg 1.5
보리쌀	332	10.3	1.9	68.4	2.6	40	4.0	0.40	0.10	7.0
밀가루	354	11.2	1.4	74.2	0.3	46	1.6	0.28	0.07	3.0
감자	72	2.4	0.5	14.4	0.5	5	0.6	0.16	0.25	0.5
고구마	134	1.1	0.3	31.7	0.6	28	0.8	0.13	0.05	—
대두(검정콩)	403	41.8	17.8	18.8	4.5	213	7.5	0.32	0.23	3.0
팥(검정팥)	303	20.4	0.7	53.7	7.6	75	5.2	0.50	0.15	2.1
현미	354	7.2	2.5	76.8	1.3	41	2.1	0.30	0.10	5.1

## ② 混食과 健康

食生活を 改善하자는 것은 값비싼 食品으로 進수성찬을 차려서 화려하게 미식을 하자는 것이 아니고 인간이 먹을 수 있는 수많은 식품중 우리 몸에 충분한 각종 영양소를 골고루 供給해 줄 수 있는 食品을 選擇해서 가장 廉값으로 우리의 기호와 식성에 맞도록 科學的으로 調理해 먹는 方法으로 改善 研究하자는 것이다.

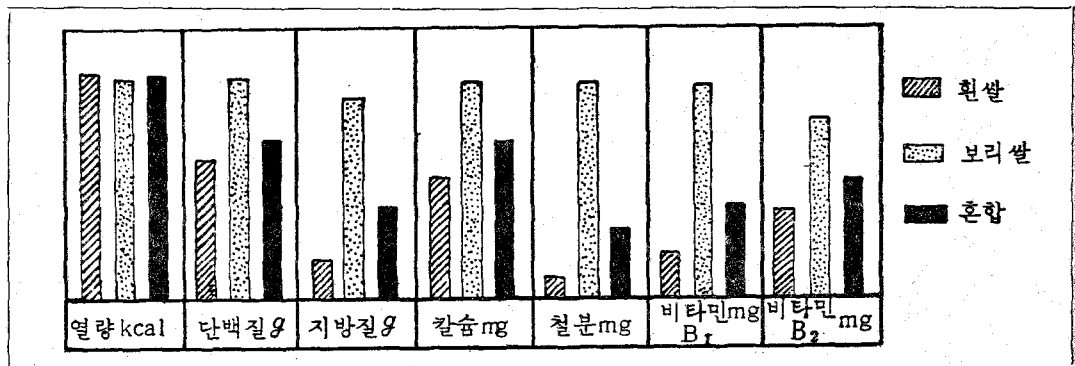
우리나라에서는 混食을 할 수 있는 보리, 콩, 팥, 조, 수수등 여러 종류의 잡곡을 생산

하고 있으며 이들 食品은 각각 독특한 맛과 영양을 가지고 있어서 제각기 하나의 食品으로 손색이 없다.

따라서 쌀 편식의 결함을 보완하는 方法으로 가장 손쉽고 効果的인 것은 混食이다. 混食은 그 독특한 맛이 훌륭할 뿐더러 특히 보리 混食은 다음과 같은 장점을 가진다.

### (1) 쌀의 영양적 결함을 해결

다음 표는 쌀에 보리쌀을 30% 混合한 영양가를 쌀과 보리쌀에 대비한 것으로서 우리는 이 표에서 보리 混食은 쌀의 부족한 영양소를 보완하는 훌륭한 주식이라는 것을 알 수 있다.



(2) 체위향상

人體의 成長發育에 必要한 절대 영양소는 단백질, 지방질 및 전분질이다. 그런데 쌀에는 보리쌀 보다 전분질은 많으나 단백질과 지방질은 보리쌀에 더 많다. 그리고 쌀의 단백질과 보리쌀의 단백질은 그 성질이 달라 각각 장단점이 있으므로 쌀과 보리쌀은 混食하면 단백질이 양적으로 많아지는 同時에 서로의 결점을 상호 보완하여 유효적절한 구실을 할 수 있게 된다. 때문에 우리 국민들이 주식으로 백미편식을 지양하고 보리쌀을 混食하게 되면 영양이 보다 좋아져서 성장발육이 촉진되어 국민체위가 향상될 수 있는 것이다.

(3) 소화가 잘된다.

보리쌀의 전분질은 그 組織이 쌀처럼 치밀하지도 않고 차지지도 않기 때문에 보리쌀을 混食하면 소화액의 분비活動이 活發해져서 소화가 잘된다. 또한 보리쌀에는 비타민 B<sub>1</sub>이 쌀보다 월등히 많으므로 보리쌀을 混食하면 쌀과 보리쌀에 있는 많은 전분질이 잘 소화되어 많은 열량을 얻을 수가 있으며 보리쌀에서 많은 양질의 섬유질을 섭취할 수 있어 변비를 해소시킬 수 있다.

(4) 미용 効果

女性의 生命은 아름다움에 있다. 그러나 아무리 훌륭하게 화장을 하고 화려한 옷을 입는다 하더라도 피부가 혈색을 잃고 주름살이 생기게 되면 아름답게 보일 수가 없다.

앞에서도 말한 바와 같이 흰 쌀밥만 편식하면 여러 가지 영양장애로 조기 노쇠현상을 초래하고 혈액이 산성화되어 各種 피부질환이

생기게 된다.

때문에 쌀에 부족한 영양소들을 많이 가지고 있는 보리쌀을 混食하면 이러한 營養障礙도 解決할 수가 있으며 또 보리쌀에 있는 纖維質이 체내에서 각종 유효세균의 번식을 조장하고 이 유효세균들은 여러가지 수용성 비타민을 만들어 내므로 우리들은 건강미가 넘치며 혈색이 고운 피부를 간직할 수가 있는 것이다.

③ 분식과 현미식

쌀에 비하여 밀가루에는 비타민 칼슘 철분 등이 더 많이 包含되어 있으며 밀가루 음식에 따르는 부식류는 다채로워서 쌀밥에 따르는 반찬보다는 영양식이 된다.

밀가루를 사용하는 구미 여러나라의 국민은 쌀밥을 주식으로 하는 동남아세아의 국민보다 체력이나 체위가 장대하고 강건하다. 밀가루 및 보리가루를 이용한 粉食의 잇점을 자세히 살펴 보면 다음과 같다.

▲ 粉食은 맛이 좋고 소화가 잘된다.

粉食은 調理의 多樣化로 各者의 嗜好에 맞게 만들어 먹을 수 있고, 쌀·보리등 粒食을 하는 것 보다 소화가 잘된다.

▲ 粉食은 營養價가 많다.

밀가루 및 보리가루에는 쌀보다 비타민 B<sub>1</sub>이 많기 때문에 식욕부진, 권태증, 각기병 등을 예방하며 섬유질이 많아 기미 죽은개 등을 방지하여 피부에 젊음을 준다.

▲ 粉食은 때와 場所에 拘碍받지 않는다.

粉食은 世界 어느나라를 가나 통할 수 있으므로 때와 場所에 拘碍없이 充分한 營養價를



섭취할 수 있다.

한편 쌀은 白米도정 過程에서는 도정 回數에 따라 損失되는 部分이 많이 있으며 여기에는 놓칠 수 없는 여러가지의 좋은 營養素가 含有되어 있다.

즉 흰쌀은 營養分이 많이 없어진데 반하여 현미는 각종 비타민, 철, 인, 칼슘등 무기질 같은 좋은 營養素가 그대로 있으며 단백질이나 지방질도 흰쌀에 비하면 豊富하여 각종 질병을 예방하여 주는 효과가 있는 것이다.

#### ④ 쌀과 감자

산성식품인 육류를 많이 먹는 西洋사람들은 體質의 산성화를 막기 위하여 Alkali성 식품인 감자를 많이 먹는다.

그 뿐만 아니라 감자에는 비타민 B를 많이

포함하고 있으므로 당질의 소화에도 대단히 유리하며 쌀에 包含되어 있지 않은 비타민 C가 상당량이 들어 있어 쌀보다 비타민 C의 공급상 대단히 좋은 것이다.

또한 비타민 A로 변할 수 있는 누른 색소 카로틴도 쌀에는 없으나 감자에는 包含되어 있어서 우리 몸의 비타민 A의 공급원으로도 有利하므로 쌀을 주식으로 하는 대신 감자를 먹게 되면 여러가지 이로운 점이 있다.

그러므로 당뇨병, 심장병, 고혈압, 비만증, 산독증 등의 증상이 있는 사람들은 쌀 대신 감자를 주식으로 하는 것이 더욱 좋다.

그러나 한가지 주의할 것은 감자가 싹이 틀 때 그 싹중이나 또는 녹색으로 된 껍질 부분에는 유독한 성분인 「소라닌」이 包含되어 있으므로 料理를 할 때 이 부분은 제거하여야 한다.

## 알뜰한 食生活의 지혜

李 成 愛

〈韓國婦人會〉

우리 민족은 傳統的으로 穀類를 中心으로 한 雜食을 하는 民族으로써 이 땅의 쌀생산 역사는 부족국가시대로부터 거슬러 올라 간다. 또한 “쌀독에서 인심난다”느니 “광에서 인심난다”는 등의 옛말이 전해져 내려 올 정도로 쌀을 부의 상징이나 가정의 安寧과 直結시켰을 뿐 아니라 소중히 여기고 아껴 왔다.

그러나 오늘 날에 와서는 이제까지 귀한 것으로 아꼈던 관념이 없어져 절약하는 生活精

神이 깃들지 못하고 먹다 남은 밥을 하수구나 쓰레기통에 그냥 버리는등 食糧의 낭비풍조가 만연하고 있는 實情이다. 더군다나 쌀편중의 不均衡된 食生活은 우리의 賦存資源을 充分히 活用하지 못한채 外米導入을 擴大시켜 만성적인 食糧生産構造의 왜곡을 招來하고 있는 것이다.

獨逸國民들은 접시에 묻은 국물조차 빵조각으로 알뜰히 닦아 먹는 근검 節約精神이 몸에

배어 있어 부강한 나라를 만들 수 있는 바탕이 되었으며 우리나라에서도 옛날 어느 정승이 새로 맞이한 며느리가 밥찌꺼기를 함부로 하수구에 버리는 것을 보고 이를 전부 주워 직접 먹음으로써 새며느리에게 食糧을節約토록 일깨워 주었다는 일화가 있는 것을 볼 때 역시 한알의 밥알도 함부로 흘리거나 버리지 않고 소중히 여겼던 우리 조상의 슬기가 우리 반만년 역사의 바탕을 이루어 왔음을 알 수 있다.

우리 국민이 한끼에 한수저씩만 浪費하지 않는다면 年間 295萬石을 아낄 수 있고 지금보다 10%만 쌀대신 보리, 감자, 고구마등 雜穀으로 混食을 한다면 年間 415萬石의 쌀을節約할 수 있으며 이로 인하여 年間 무려 약 3億弗(2,000億圓)의 外貨를節約할 수 있어 개인은 물론 國家經濟에도 큰 도움이 될뿐 아니라 食糧自給 기반擴充의 밑거름이 되는 것이다.

“節約은 人間의 영원한 美德”이라는 敎訓을 상기하면서 「있을 때 아끼는」 有備無患의 精神으로 우리 모두 다음 事項은 꼭 지켜 食糧節約 및 食生活改善을 生活化하여야 하겠다.

#### 가. 한알의 食糧이라도 아끼자.

한알의 낱곡도 우리의 귀중한 食糧이므로 食糧을 保管할 때나 쌀을 씻을 때 한알이라도 내버려지는 일이 없도록 주의하여 알뜰한 살림을 하여야 하겠고, 또한 사랑스러운 자녀들에게는 가정생활을 통하여 直接 實踐해 보임으로써 어렸을 때부터 食糧을 아끼는 마음을 갖도록 敎育하여야 하겠다.

#### 나. 음식은 알맞는 양만 장만하자.

가정에서는 식구수에 알맞게 밥을 짓도록 하며 밥이 남아 내버려지는 일이 없도록 하고 음식점매업소에서는 너무 많은 양을 제공하여 손님들이 남기는 일이 없도록 공기밥을 이용하고 부식도 必要한 量만 提供토록 하여야 하겠다.

#### 다. 不必要한 用途에 남용하지 말자.

名節 및 冠婚喪祭時에 남에게 과시할 目的으로 지나치게 많은 量의 食糧을 장만하여 남의 빈축을 사는 일이 많다. 食糧은 너도 나도 아껴써야 하며 함부로 낭비해서는 안되는 것이므로 꼭 必要한 量만 만들어야 하겠다.

#### 라. 糧穀 取扱 및 保管을 徹底히 하자.

도정공장에서는 機械設備를 보수하여 수율을 높이고, 糧穀保管時에는 누수, 화재, 쥐 등으로 糧穀이 損失되지 않도록 保管管理를 徹底히 하여야 함은 물론 도정된 쌀을 너무 오래 保管하여 變色이나 變質되는 것을 막아야 하며 갈무리나 색대 등으로 糧穀을 取扱할 때에는 유실되지 않도록 주의하자.

#### 마. 지나치게 도정한 쌀은 使用하지 말자

쌀은 쌀겨층과 쌀눈 배유부로 구성되어 있으며 우리 몸에 절대 필요한 비타민, 단백질, 지방질등 각종 영양소는 쌀겨층과 쌀눈 속에 많다. 따라서 지나치게 쌀을 깎는 것은 영양을 스스로 버리는 것과 같으므로 쌀을 지나치게 도정하지 않아야 함은 물론 그러한 쌀은 使用하지도 말아야 하겠다.

#### 바. 모든 食糧資源을 主食으로 活用하자.

우리는 그동안 쌀밥만이 주식인양 잘못 認

識하여 왔으나, 보리, 감자, 고구마, 채소, 과일, 생선, 축산물등도 주식으로 훌륭한 食糧資源이다.

미국, 유럽, 일본등 先進國들은 벌써부터 이런 食糧을 주식으로 훌륭히 活用하여 營養爲主의 食生活을 하고 있으며, 우리도 하루 빨리 모든 食糧資源을 주식으로서 活用하도록 하여야 하겠다.

사. 쌀편식의 食生活을 混食으로 바꾸자.

어느 穀物도 한가지만으로는 營養的으로 完全하지 못한 것이므로 사랑하는 家族의 健康을 지키기 위하여는 쌀에 보리, 콩, 팥, 감자 고구마등 雜穀을 混食하는 것이 꼭 必要하다 한 예로 쌀에 보리를 20% 정도 混食할 경

우 많은 가계비를 절약할 뿐 아니라 위에서 살펴 본 바와 같이 쌀의 營養的 결함을 각종 營養소가 豊富한 보리가 보완하여 소화불량, 심장질환, 변비증, 각기병 등 질병을 예방해 주고 혈색이 고운 피부를 간직할 수 있는등 많은 利點이 있다.

아. 週1회이상 粉食을 하자.

粉食은 쌀, 보리쌀 등 粒食(粒食)을 하는 것보다 소화가 잘되고 調理의 多樣化로 각자의 嗜好에 맞게 만들어 먹을 수 있으며 쌀밥에 비해 훨씬 값이 싸고 營養이 많기 때문에 가계는 물론 온 家族의 健康管理에 신경을 안써도 된다. 週1회 이상 꼭 粉食을 하여 가계비를 절약하고 國民經濟發展에 이바지 하자.

식량절약  
식량자급

보리혼식  
건강가족