

# 粉食으로 食生活을 改善하자

調 査 部

## 1. 쌀위주의 편식이 食糧不足 加速化

이번 「외국 쌀 파동」은 따지고 보면 우리의 부족한 식량사정때문에 생겼다고 할 수 있다. 갈 수록 심화되고 있는 쌀 위주의 편식경향은 식량부족을 더욱 가속화시키고 있다. 경지면 적은 해마다 줄어 쌀 생산량이 한계를 보이고 있는데도 국민 1인당 쌀 소비는 계속 늘고 있는 추세이다. 농수산부가 조사한 바에 의하면 지난 76년 국민 1인당 연간 쌀 소비량은 1백 20kg, 보리 35kg이었으나 5년 후인 80년에는 쌀 1백 32kg, 보리 14kg을 각각 소비한 것으로 나타났다. 소득이 높아지면서 쌀 소비는 계속 증가했으나 보리 소비는 이와 반비례하고 있는 것이다.

70년대 들어와서 사상 최대풍년이 들었던 77년과 78년을 제외하고 우리는 해마다 외국으로부터 쌀을 도입했다. 도입량도 최근 갈 수록 늘고 있다. 지난 79년 쌀 도입량은 50만 1천t이었으나, 80년엔 58만t으로 불어 났으며 81년은 무려 2백 44만 8천t으로 급증했다. 81년 경우 전년도의 凶作으로 상당량의 도입은 불가피했지만 엄청난 증가라고 할 수 있다. 이에 따라 외화유출도 계속 늘었다.

지난 79년 1억 6천 3백 70여만달러, 80년 2억 4천 9백여만달러였으나 81년은 무려 10억

6천여만달러에 달했다.

해마다 外貨지출이 늘고 있는 이유는 外米 도입이 늘어난 탓도 있지만 국제곡물시장에서 곡물메이저의 농간으로 쌀값이 폭등하고 있기 때문이다. 지난 78년 국제곡물시장에서의 쌀 값은 t당 3백 7달러에 불과했으나 80년 12월에는 4백 98달러로 치솟았고, 81년 8월중에는 5백 30달러까지 폭등했다. 이러한 이유때문에 정부는 식량절약과 균형있는 영양보급을 위해 식생활개선 운동을 적극 추진 중이다.

## 2. 食生活改善의 필요성

식생활은 우리의건강, 수명과 직접 깊은 관계가 있기 때문에 우리는 항상 식생활개선에 깊은 관심을 가지고 노력하여야 한다.

사람의 소화기관인 위는 그 수용량이 한정되어 있다. 이 제한된 위안에 필요한 영양소를 적절히 넣어 소화를 잘시키느냐에 따라 건강이 좌우되므로 우리는 식품의 영양가, 즉 적은 양으로 많은 영양을 섭취하는데 관심을 기울여야만 한다.

우리는 오늘날까지 일상생활에서 좋은 집과 의복에는 많은 관심을 가지면서도 우리의 건강과 수명을 좌우하는 식생활에는 별로 관심을 기울이지 않았다.

오늘날 선진국의 식생활이 주로 분식을 중

심으로 발전하여 왔으나 우리나라의 식생활은 대부분 구태의연히 쌀밥위주로 되어 있어 건강유지에 결함이 많으며 그 섭취열량도 다른 선진국가에 비하여 월등히 낮아 체위에 있어서도 뒤떨어지고 있다.

특히 겨울과 봄철에는 우리가 섭취하는 총 열량의 약 85%를 곡류에서만 얻고 있음은 식생활개선에 관심이 적어 좋은 식품을 찾아 쓰지 못하는 까닭이다.

그러므로 우리는 하루빨리 분식으로 식생활을 개선하여야 한다.

왜 우리의 식생활을 분식으로 개선하여야 하나?

분식은 값이 싸서 경제적이며 맛과 영양이 풍부해서 영양식이 되고 소화가 잘 되어 국민 건강의 원천이기 때문이다.

뿐만 아니라 분식은 조리법이 간편하면서도 다양하여 재래식 식생활을 위하여 주부들이 소모하는 부엌 일손을 덜어 주고 입맛에 맞는 여러가지 요리를 만들 수 있기 때문이다.

각 가정이나 식당에서 하루 한끼를 분식으로 차릴 경우 인력과 에너지의 절약은 물론 우리의 생계비중 제일 큰 비중을 차지하는 음식비가 크게 절약될 것이다.

가정에서는 물론이고, 야외 또는 바쁜 여행 중 언제 어디서나 편리하게 활용할 수 있는 분식으로 식생활을 개선하자.

### 3. 粉食의 이로운점

#### 1. 분식은 맛이 좋고 소화가 잘 된다.

분식은 조리의 다양화로 각자의 기호에 맞게 만들어 먹을 수 있고, 쌀, 보리쌀 등 입식(粒食)을 하는 것 보다 소화가 잘된다.

#### 2. 분식은 조리하기 간편하고 영양가가 많다.

우리의 재래식 식생활은 요리준비에 너무도 많은 시간을 빼앗기므로 주부들의 노고가 이만저만이 아니다. 그러나 분식은 조리가 간편하고 밀가루 음식에 맞는 우유, 버터, 달걀, 여러가지 채소 등을 곁들여 먹는다면 훌륭한 영양식을 할 수 있다. 특히 밀가루는 비타민, 철분, 칼슘 등이 많기 때문에 식욕부진, 권태 증, 자기병 등을 예방한다.

새벽 잠을 설쳐 가면서 아침 준비에 쫓기는 주부들의 노고를 덜어 주고, 등교시간과 출근 시간에 쫓기는 학생과 직장인들의 건강을 위하여서 우리는 조리하기 간편한 분식으로 식생활을 개선하는 일이 바람직하다.

분식은 준비하는데 간편할 뿐 아니라 치우는데 시간을 절약할 수 있고, 가족 전부가 음식에 식성에 따른 식사를 할 수 있다.

#### 3. 분식은 때와 장소에 구애받지 않는다.

바쁜 생활에 쫓기는 현대인은 일정한 시간과 장소에서 식사를 못할 경우가 많다. 밤 늦

밀가루와 쌀의 영양가 비교

(100g당)

영 양 소 식 품	열 량	단백질	지 방	칼 슈	철 분	인	비 타 민		
							A <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	니코틴산
밀 가 루	칼로리	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg
	354	11.2	1.4	46	1.6	220	0.28	0.07	3.0
쌀	344	6.5	0.4	24	0.4	147	0.10	0.05	1.5

도록 공부하는 학생, 군인, 여행자, 노동자, 누구나 때와 장소에 구애받지 않고 분식으로 충분한 영양가를 섭취할 수 있다.

#### 4. 분식은 값이 싸서 경제적이다.

경제적인 면으로 볼 때 분식은 조리할 때의 재료에 따라 값이 비싼 경우도 있지만 국수 종류에 있어서는 값이 훨씬 싸면서도 열량이 높은 식품이다.

#### 4. 학교 給食을 부활하자

특히 식량절약 및 식생활 개선 방안의 하나로 대부분의 학생과 주부들이 동시에 환영하는 학교급식을 하루 속히 부활하여야 할 것이다.

주부측 입장에서 보면 바쁜 아침시간의 번잡을 피할 수 있고 어린이들의 편식경향을 교정시킬 수 있어 일거양득의 잇점이 있는 것이다.

학생들 역시 가뜰이나 무거운 책가방 중앙

에서 풀려나고 찬밥을 먹지 않아 한결 즐거운 점심시간이 될 수 있을 것이다.

이 밖에도 어린 나이의 학생들이 느끼는 빈부의식에 대한 열등감을 해소할 수 있으며 고르게 영양을 섭취할 수 있어 신체발달에 좋은 도움이 될 것이다.

#### 5. 主婦들의 역할 기대

전국민이 이제까지 습관화된 식생활을 개선하고 학교급식이 부활될 때 우리의 식량사정은 물론 국민 영양면에서 상당한 개선이 이뤄질 것으로 보인다.

이러한 식량절약이나 식생활개선은 정부의 정책도 중요하지만 국민 특히 가정주부들의 협력이 필요할 것 같다. 주부들이 자라는 어린이들에게 혼·분식의 생활습관을 길러 줄 때 식량절약은 달성되고 균형있는 영양보급으로 국민체위가 향상된다는 것이 전문가들의 한결 같은 의견이다. ■

식량절약 식량자급 혼·분식 건강가족