

## 식량을 소중히

## 여기는 마음을

## 갖자

우리는 옛날부터 손님이 찾아오면 산해 진미를 먹고 남을 정도로 가득차려 내놓는 것을 미덕으로 여겨왔다.

이러한 식생활습관은 식량의 낭비를 가져오고 또한 건강을 해친다. 우리 모두는 하루빨리 이런 식습관을 고쳐 음식의 낭비를 줄이고 전 가족이 둘러앉아 화기애애한 분위기에서 식사를 즐길 수 있도록 생활 형편에 맞게 음식을 장만해야 하겠다.

먹다 남은 밥을 하수구나 쓰레기통에 그냥 내 버리거나 또한 음식집에서 많은 종류의 반찬을 차려 내놓지만 수저 한번 건드리지 않고 버리는 등 음식의 소중함을 깨닫지 못하고 너무 낭비하는 경향이 많다. 음식의 낭비를 줄이기 위해서는 밥과 반찬을 자기가 먹을 만큼씩만 덜어서 먹는 습관을 길러야 하겠다. 밥을 큰 그릇에 가득담아 이를 다 먹으면 좋지만 밥이 남게 되는 경우를 우리들 주변에서 흔히 볼 수 있다. 이때 남은 밥에는 침속에 있는 아밀라제라는 효소가 묻어 당화작용을 일으킴으로써 밥은 대단히 빠른 속도로 변질될 뿐 아니라 위생적으로 바람직하지 못하다.

또한 밥을 남기지 않게 하기 위해서는 자기

식사량에 맞추어 과식을 피해야 할 것이며 위생적인 식사를 위해서는 작은 공기에 밥을 덜어 먹도록 해야 하겠다. 바로 이것이 식량을 소중히 여기는 마음이 아닐런지?

국민 모두가 한 끼에 한 수저씩만 낭비하지 않는다면 연간 약 3백만섬의 쌀을 절약할 수 있다는 보고도 나와 있다. 또한 조리과정에서 버려지는 식품도 무시하지 못할 만큼 많다.

한 조사에 따르면, 조리과정에서 버려지는 식품은 어패류의 경우 40%나 되며 과일류는 21%, 채소류는 17%나 된다. 이러한 식품의 폐기는 대개 관습적인데 버려지는 부분에는 비타민과 칼슘, 철, 인등 무기질등의 영양소가 많이 함유되어 있다.

그러므로 식생활을 과학적으로 다시 검토하여 나쁜 식생활관습을 바로잡아 영양 섭취의 과부족이 없도록 함은 물론 영양수준을 향상시키기 위해서는 식생활개선이 무엇보다 필요하다고 본다.

식량을 아끼는 마음 못지않게 즐기면서 식사를 할 수 있는 식관습을 길러야 하겠다.

우리는 옛날부터 어른앞에서는 밥만 쳐다보면서 빨리 식사를 끝내는 것을 식사예법으로 생각해 왔고 어린이들은 밥상머리에 앉아 부모의 온갖 꾸중을 들어야 했다. 최근 핵가족제도가 정착되어가면서 식사분위기가 많이 개선되었다고는 하지만 아직도 식사때는 침묵의 습관이 남아있어 즐거워야 할 식사시간이 오히려 부담스럽기만 한 경우가 많은 것이다.

가족끼리 둘러 앉아 화기애애하게 담소하며 식사를 즐기는 모습은 보기에다 좋을 뿐더러 좀더 창조적인 일을 의논하며 생활의 여유를 즐길 수 있으리라 본다. 아울러 주부들은 가족의 영양관리에 세심한 신경을 써서 가족수에 알맞게 모든 영양소가 골고루 포함된 식단을 짜놓는다면 낭비하는 일이 없어 가계부에도 도움을 줄뿐만 아니라 균형적이고 합리적인 식생활을 영위할 수 있어 가족의 건강을 보장할 수 있으리라 본다. □



## 돼지고기의 소비향상을 생각하면서



곽 정 자  
전국 주부 교실 중앙회  
(소비자 보호부장)

예로부터 우리나라는 자기의 소중한  
아들을 겸손하게 남에게 가리키는 말로  
돈아(豚兒)라고 부르며 귀한집 자손일수록  
이름대신 큰돼지, 작은돼지 하고 별명을  
불러왔다.

내가 중·고등학교 재직시에 학급담임을  
맡고 있을때 반장 학생의 부모님이 그때  
까지도 우리 “돼지”는 하고 이름대신 부르는  
것을 듣고 연유를 물은적이 있다. 이유는  
그 아들 위로 낳기만하면 죽고 시름시름  
앓고 자라지 못하고 계속 몇 몇 아이를  
잃었기 때문에 이 아이만은 아무탈 없이 잘  
자라라는 뜻에서 만7세 까지 이름을 짓지  
않았었다고, 그래서 지금까지도 돼지라고  
부르고 있다고 말씀하셨다. 정말 이상한  
생각이 들었다. 그래서 그런지 정말 신체도  
돼지처럼 충실하였고 근면성실한 모범학생  
이었다. 뿐만아니라 돼지라는 동물은  
행운의 상징으로도 많이 알려져 있다.

흔히들 돼지꿈, 용꿈하고 길몽을 상징할  
때도 많이 오르내리는 말이다.

돼지꿈을 꾸면 재수가 있다하고, 외모를  
보고도 돼지 화상이어서 잘 살 것이다라는  
등의 노인들은 돼지라는 동물을 천시하는 것  
같으면서도 더없이 귀한 존재가치로 돼지를  
손꼽고 있다.

저금통도 돼지 모양의 것을 많이 볼 수  
있는데 모두가 재물, 또는 복을 의미하는  
듯한 느낌이든다. 언제부터인가 우리의  
선조들은 육류의 자급자족을 위해서  
농가에서는 양계양돈을 해왔고, 우리나라  
속담에 「장가가면 색시보다 장모님이 더  
좋다」라는 말이 있다. 신랑이 처가에 가면  
최고의 식사대접으로 씨암탉을 잡아주고  
잔치때는 돼지를 잡아서 사용했다. 이것이  
최고의 육류 대접이었던 것으로 알고 있다.

그러나 우리의 생활이 향상되고  
서구문화의 도입으로 우리의 식생활분야도  
습성이 많이 바뀌었고 풍성히 변모되고 있다.

## 돼지고기에 비해 가격면에서 2배 이상 비싼 쇠고기 선호 사상을 버리고 요리방법과 유통과정을 개선해야

국민소득이 향상되어 풍성한 식탁앞에 앉게되니 자연 영양가 높고 맛이 좋은 음식을 찾게되고 그 중에서도 동물성 단백질 식품인 쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등을 많이 먹게 되었다.

채식을 주로하던 때는 동물성 식품의 영양섭취 부족으로 국민보건까지 염려되었으나 오늘날에는 과도한 육류의 섭취로 무리한 체중을 줄이려고 땀을 흘리는 현상이 벌어지고 있다. 그러면서도 육류중에는 쇠고기 선호도가 유난히 높아 세계적인 외채국입에도 불구하고 귀중한 외화를 사용하여 막대한 쇠고기를 수입해야만 하는 딱한 처지에 이르고 있다.

이러한 문제를 어느 일부 층에만 그 책임을 돌리기에는 납득하기 어려운 점이 있다고 보고 매일같이 식단을 차려야 하는 주부로서 몇가지 문제점을 생각하여 소비 생활에 다소라도 보탬이 된다면 하고 몇가지 제언을 해 보고자 한다.

첫째, 쇠고기 선호 사상은 시정되어야 한다. 가격 면에서 2배 이상의 차이를 나타내고 있고, 쇠고기와 돼지고기의 동물성 단백질 함량은 별 차이가 없을 뿐 아니라 돼지고기는 다른 육류보다 비타민 B<sub>1</sub>이 더 많이 함유되어 있는것이 특징이다. 따라서 우리들의 하루 생활에 필요한 육류중 돼지고기는 성인의 경우 80g-100g 정도면 충분하다고 한다. 빵을 먹는 서양 사람들이 베이콘(돼지고기를 소금에 절인 것)을 반드시 먹는 것도 여기에 기인하는 것이라고 생각이 된다.

둘째, 요리 방법의 개선이 중요하다고 본다. 중국사람들의 고급 요리는 돼지고기가



사용됨을 볼때 식생활의 개선은 요리 방법 여하에 크게 좌우됨을 간과할 수 없다.

셋째, 돼지의 사육 방법 개선과 출하 시기도 충분히 고려되어야 한다. 돼지 사육에는 사료, 사육 기간, 출하 시기 등의 배려는 돼지고기 가격과도 밀접할 뿐 아니라 돼지고기의 맛을 결정하는 요인이 되며 소비 촉진에 결정적 역할을 하게 됨을 잊어서는 안될 것이다. 몇년 전 돼지 값의 폭락은 살아있는 돼지를 강물에 버리거나 땅속에 파묻어 버리는 가슴 아픈 정경을 본 기억이 난다.

넷째, 유통 과정의 개선이다. 돼지고기는 부패하기 쉬운 식품인 고로 철저한 위생 처리는 마땅히 감시 감독을 받아야 하겠지만 이를 빙자한 단일 유통 구조는 가격의 횡포를 초래할 수 있다는 점을 감안하여 적당한 경쟁 체제 확립이 바람직하다고 생각된다.

다섯째, 돼지고기 가격의 연동제 문제인데 경락가격이 내려갔다 하면 실지 공고가 되어도 시행이 되지않고 올라갔을 때만 바로 올린 값을 받는데 보다 철저한 행정력을

## 돼지고기는 잘 먹어야 본전이라고 그 책임을 전가하는 악습을 버리고 영양가 높고 경제성 있는 돼지고기를 많이 섭취해야

발휘하여, 내릴경우 그대로 종전가로 현상 유지하는 위반 업소엔 행정 처분을 하도록 강력히 규제해 주기 바란다.

연동제는 공고된 그 시간부터 실시되어야 한다. 이상과 같은 점들이 충분히 고려될때 돼지고기의 보급율이 높아지고 우리의 식탁은 즐거운 식생활로 국민 보건 향상에 이바지하게 될 뿐 아니라 날로 심각한 외채를 염려하지 않아도 될 것이며 살아있는 돼지를 강물에 떠내려 보내면서 삶에 몸부림치는 돼지의 비명소리를 듣지 않게 될 것으로 믿는다.

아직도 쇠고기 아니면 안되고 쇠고기 중에서도 한우라야 한다면서 단골을 찾게 되고 결국은 고기에 물주사를 놓아 양을 불리고 판매하여 소비자는 값에 속고 양에 손해보는 데다, 수입육이 한우로 둔갑 판매되는 경우가 있어 억울함을 호소해오는 경우를 볼때가 있다.

귀중한 외화를 들여 병든 소를 들여다가 먹는 현실을 냉철히 반성하여 보다 경제성을 돌이켜보고 직시하며 살아가는 생활인의 자세가 너 나없이 아쉽게 느껴진다.

마지막으로 돼지고기의 품종에 대해 알아보고 싶다.

돼지고기는 재래종과 외국산 돼지의 유입으로 품종이 개량되어 개량종도 여러종류가 있을 것으로 아는데 지방의 축적이 적은 살코기형의 품종으로 개량이 안되는지, 맛이나 영양가 면에서 뒤지지 않는 돼지고기의 기호도를 높이기 위해서 지방층이 얇고 냄새가 덜하는 육질의 품종이 나올 수 없는지 기대를 해보고 싶다.

### 균형있는 식생활을 하자.

문화가 발달함에 따라 각종 「인스턴트 식품」이 범람하고 있다.

바쁜 현대 생활을 해나가다 보면 균형잡힌 식생활을 하기 어려운데 식품마다 영양적 가치가 다른 영양소를 각기 갖고있어 체내의 피와 살을 생성하는 단백질 식품으로 육류, 생선류, 알류, 콩류 등을 섭취하는데 소량이라도 계속 먹는 것이 좋다. 우리의 식생활은 육류의 경우 한번 고기를 먹으면 싫도록 먹어야 잘 먹었다고 생각하여 과식하고 지나친 지방의 섭취는 배탈이 나고야 마는 습성이 있는데 이런 점은 시정되어야 할 것으로 안다.

육심껏 먹고 배탈이 나면 흔히들 돼지고기는 잘 먹어야 본전이라고 그 책임을 전가하는 것도 악습으로 느낄 수 있다.

또 뼈와 이를 튼튼히 하는 칼슘 식품으로서 우유 및 유제품과 뼈째 먹는 생선(건어물)류가 있고 녹황색의 채소 및 해조류, 담색채소 및 버섯류, 과일류 등은 무기질과 비타민 식품으로 우리 몸의 피부를 곱게하고 신진 대사를 조절하며 곡류, 감자류의 당질 식품과 유지류의 지방 식품은 에너지 식품으로서 체온 조절과 에너지 공급원이 되며 이들 식품을 골고루 섭취할 수 있도록 항상 노력해야 할 것으로 안다.

“체력은 국력이다”라는 슬로건이 있듯이 명실공히 국력배양, 건강증진을 위해서 영양가높고 경제성있는 식품 섭취로 외화 낭비를 줄여나가는데 모두가 합심해야겠다. 양돈업계의 무궁한 발전이 있기를 바란다. □