



# 변모해가는 식생활

고려대학교 농과대 교수  
김 영 교

최근에 와서 우리의 식생활 구조가 많이 달라져서 다양화되어 가고 있다.

옛부터 내려오던 우리나라의 전통적인 곡물 위주의 식생활은 그 종류가 다양화 되어가고 있을 뿐만 아니라 동물성 식품의 소비 증가에 의해서 전례없는 풍요로운 식생활을 누릴수 있게 되었다.

과거에는 식생활을 기호도에 따라 선택할 수 있는 여유가 없었을 뿐만 아니라 배불리 먹을 수도 없었던 우리의 식생활사를 돌아볼 때 우리의 식생활이 상당히 향상되었음을 알 수 있다.

한민족의 식생활사를 역사적으로 살펴보면 농경 민족인 한민족은 주어진 환경속에서 곡류를 주식으로 하는 식생활을 영위해 왔고 한식(韓食)은 조선전기에 발달하기 시작하여 그 후기에 이르러 완성된 것으로 알려지고 있다. 그러나 극히 일부 사람들을 제외한 대다수의 서민들은 늘 가난한 배고픔과 시달려야 했고 만족스러운 식생활을 할 여유가 없었다. 또한 가축도 옛부터 사육하기는 하였으나 종교상의 이유나 정책적으로 도살을 금지하였기 때문에 고기를 식용으로 이용하기는 어려웠던 것 같다.

최근에 와서 국민소득이 향상되고 식생활에 어느 정도의 여유가 생기면서 우선 배불리 먹고 맛있는 음식을 찾게 되었고, 그 다음으로 건강한

생활을 하기 위하여 영양식품을 찾는 단계에 이르게 되었다. 그래서 식품가공 기술이 발달되고 또한 외국식품 마저 수입되기 시작하여 식품의 종류는 더욱 다양화되고 국제화되어 가는 추세이다.

식생활 패턴에는 달라지는 점을 살펴보면 표 1 과 같이 주식인 곡류소비는 감소되기 시작하였고 상대적으로 축산물과 채소·과실류는 증가하고 있다. 곡류에서는 80년대 이후 쌀 소비량이 다소 감소되기 시작하였고 보리쌀은 현저히 감소하였다. 또한 서류 잡곡류의 소비도 감소하고 있으나 밀, 콩, 옥수수의 소비는 증가 추세를 나타내고 있다. 지난 70년대에는 보리 혼식과 분식장려의 시기가 있었으나 그 후 보리쌀의 소비가 급격히 하락하게 된 것은 국민의 쌀에 대한 기호도를 나타내는 것으로 볼 수 있다.

한편 축산물과 채소 및 과실류의 소비급증은 국민소득 수준의 향상에 따른 기호식품의 섭취와 식품의 영양가에 대한 관심이 많아졌기 때문이라 할 수 있다. 이와 같은 경향은 2000 년대에 가서 더욱 두드러질 것으로 전망된다.

식생활 내용면에서도 쌀밥위주에서 분식, 간이 식품등이 보급되었고, 식성도 달라져서 아침 식사는 한 가정에서 밥을 먹는 사람과 식빵을 먹는 사람이 있어서 두 종류이상의 식사를 준비하

표 1. 주요식품의 1인당 연간 소비량의 변동

(단위 : kg)

품 목		1965	1970	1975	1980	1984
곡	곡류총량	188.8	219.4	207.3	195.1	182.2
	쌀	121.8	136.4	123.6	132.4	129.8
	보리쌀	36.8	37.3	36.3	13.8	6.1
	밀	13.8	26.1	29.5	29.4	31.1
류	콩	4.4	5.3	6.4	8.0	8.3
	서류	7.3	10.2	7.1	6.3	3.2
	옥수수	0.9	1.1	2.4	3.1	2.3
	잡곡	3.8	3.0	2.0	2.1	1.4
축산물	육류총량	4.6	6.6	6.5	11.3	13.9
	쇠고기	1.4	1.6	2.1	2.6	2.6
	돼지고기	2.7	3.6	2.8	6.3	8.4
	닭고기	0.5	1.4	1.6	2.4	2.9
	우유	0.3	1.5	4.6	10.8	20.5
채소과실	계란	1.9	3.2	4.0	5.9	5.8
	채소류	46.7	59.9	62.5	120.6	102.8
	과실류	9.8	10.0	14.0	16.2	22.5

지 않으면 안되는 가정도 있다. 이와 같은 현상은 우리나라 뿐만아니라 일본에도 있는 현상이므로 아침식사는 앞으로 더욱 간단한 방법을 택하게 될 것이다.

## 1. 우유는 韓食문화의 새로운 장을 마련

사람이 건강한 생활을 하기 위해서는 사람의 몸에 필요한 영양소를 골고루 섭취하지 않으면 안된다는 것은 잘 알려진 사실이며, 모든 영양소는 거의 식품을 통해서 공급받게 된다. 주요 영양소를 기능에 따라 구분해 보면 근육, 혈액, 뼈, 모발, 피부, 내장등 몸의 조직을 만드는 구성영양소, 몸의 생리기능을 조절하는 조절영양소, 그리고 일하는 힘과 체온을 내는 열량영양소 등으로 분류된다.

이런 점에서 우유는 인체에 필요한 모든 영양소를 거의 골고루 함유하고 있으며, 옛부터 우유

는 완전식품으로 알려지고 있다. 특히 곡류위주의 식생활에서는 몸을 구성하는 양질의 단백질을 섭취하기가 어려우며, 따라서 우유 및 유제품이나 동물성 단백질을 섭취하는 것은 영양면에서 중요한 의의가 있다.

“한국인 영양권장량”에 의하면 한국인의 상용식품류를 각기 식품에 함유되어 있는 주요 영양소를 근거로 표 2 와 같이 다섯가지 식품군으로 분류하고 있다.

이 분류에서 우유 및 유제품은 몸의 구성식품과 열량식품에 속해 있으며, 단백질과 칼슘의 공급원으로 적합한 식품인 것으로 되어 있다. 또 우유는 하루에 180 g 이상, 유제품일 경우는 23g 이상 섭취할 것을 권장하고 있다.

이와 같이 우유는 우리의 일상 식생활에서 기초식품으로 권장받게 되었으며, 우리나라민의 식생활개선에 기여할 뿐만 아니라 한식문화의 전통에 새로운 장을 마련하게 될 것이다.

수천년 동안 지속되어온 전통적인 한식 문화

표 2. 다섯가지 基礎食品群

	군별	식품군	주요영양소	식품명
구성 식품	1	고기, 생선, 알, 콩류	단백질	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 토끼고기, 생선, 조개, 굴, 두부, 콩, 땅콩, 된장, 달걀, 햄, 베이컨, 소시지, 치즈, 생선묵
	2	우유 및 유제품 뼈째먹는잔생선	칼슘	밀치, 빵어포, 잔새우, 잔생선, 사과, 우유, 분유, 아이스크림, 요구르트
조절 식품	3	채소 및 과일류 녹황색채소 담색채소 과일	무기질 및 비타민	시금치, 당근, 쑥갓, 상차, 풋고추, 부추, 깻잎, 도마도, 배추, 무우, 양파, 파, 오이, 양배추, 콩나물, 숙주, 사과, 귤, 감, 딸기, 포도, 배, 참외, 수박, 과일주우스, 과일통조림, 미역, 다시마, 파래, 김, 톳
열량 식품	4	곡류(잡곡포함) 감자류	당질	쌀, 보리, 콩, 팥, 옥수수, 밀, 감자, 고구마, 토란, 밤, 밀가루, 미숫가루, 국수류, 떡류, 빵류, 과자류, 캔디, 초코렛, 설탕, 꿀
	5	유지류	지방	참기름, 콩기름, 옥수수기름, 채종유, 쇠기름, 돼지기름, 면실유, 들기름, 쇼트닝, 버터, 마아가린, 깨, 실백, 호도

자료 : 한국인구보건연구원

에 우유와 유제품이 새로운 식품으로 등장 하여 그 자리를 굳혀가는 것은 여러가지의 요인이 있겠지만 첫째로는 우유는 영양식품인 동시에 자연식품이라는 점이며, 둘째로는 우유와 유제품이 식품으로서 우리국민의 기호에 맞기 때문일 것이다.

우유는 어린이, 청소년, 임산부, 노약자 에게는 물론이거니와 장년기와 노년기의 사람들에게도 양질의 단백질과 칼슘공급원으로 좋은 식품인 것이다.

더구나 식물성 위주의 식생활에서는 단백질의 질이 문제가 되고 또 일부 광물질과 비타민이 모자라기 쉬우므로 우유를 함께 섭취 함으로써 부족한 영양성분을 보완하여 영양효과를 높일 수 있다. 그러므로 우유와 유제품이 우리의 기초식품으로 정착화 될 때 국민건강에 대한 기여도는 더욱 높아질 것이다.

### 3. 우유의 소비증진과 식단으로서의 유제품 개발

우리나라에서 낙농을 본격적으로 시작한 이래

우유 생산량은 계속증가해서 85년도 말에는 100만톤을 넘어서게 되었다.

짧은 기간에 우유생산량이 이와같이 급증하게 된 것은 괄목할만한 발전이라 하지 않을 수 없다. 그러나 전체 국민에 대한 연간 1인당 평균 우유 소비량은 약 25kg이고 하루에 마시는 양은 약 65g 에 불과하다. 이와같은 양은 식생활이 다른 서구의 여러나라와는 비교할 수도 없지만 같은 동양권에서 곡물위주의 식생활을 하는 일본과 비교해도 매우 적은 양이다. 하루에 어느 정도의 우유를 마시는 것이 이상적이나 하는 것은 다른 섭취 식품과의 관계도 있고 해서 그 기준을 정할 수는 없으며 따라서 나라와 지역간에 차이가 있을 수 있지만 평균적으로 하루에 한홉(180g)이상을 마시는 것이 좋을 것으로 본다.

한편, 우유소비에 있어서 그 내역을 보면 시유로 소비되는 양이 전체우유의 65~70%를 차지하고 있다. 그러므로 유제품으로 소비되는 양은 30~35%이며 상대적으로 시유로 소비되는 양이 많은 것이다. 이와같은 현상은 아직도

우유를 마시는 식품으로 이용하고 있고 먹는 식품으로서 아직 정착되어 있지 않은 것으로 볼 수 있다. 밥을 주식으로 하는 식생활에서 밥상에 유제품이 식단으로 오른다는 것은 쉬운 일이 아닐지 모르나 영양적으로는 밥과 함께 이용하는 것이 바람직한 것이다. 식생활의 습관은 하루 아침에 바뀔 수는 없지만 앞으로는 식생활 방법도 개선되는 것이 필요한 것으로 본다. 예를 들면 식후에 송농대신 우유 한컵을 마신다든

가, 밥을 지을때 물대신 우유를 일부 첨가 한다든지 하는 방법도 연구 개발되어야 할 것이다.

또 더운 밥을 버터로 비벼서 먹는 것도 참기를 못지 않게 별미가 있다.

우유는 빵하고만 먹는 것이 아니라 쌀이나 분식하고도 혼용될 수 있을 것이며 외국의 식생활을 단지 모방한 할 것이 아니라 우리의 식생활에 맞는 우유이용 법을 개발하는 것이 필요할 것으로 생각된다.

## 젖 소 가 격

9 월 1 일 현재단위 : 천원

구		분	가	격	구	분	가	격	
독 우	우	1 주령	312~356		초	임	만	삭	1,550~1,760
		2 주령	348~450		초	산	우	1,270~1,510	
	♂	1 주령	214~262		다	산	우	1,050~1,127	
		2 월령	252~355		노	산	우	750~ 870	
수 정 단 계			780~860		수	소	832~ 980		

해외소식

### EC, 剩餘버터 飼料로 販賣檢討

버터의 산을 이룬 EC의 버터在庫는 지난 6월 현재 127만톤에 달하며 금년 말이면 200만톤에 육박할 것으로 예상되고 있다. 금년 6월 한달 동안에 늘어난 버터재고가 무려 13만 5,000만톤에 달했다. 이에 따라 EC는 이제 재고중 오래된 것부터 家畜飼料로 판매 처분하는 방안을 검토하고 있다. 이러한 구상은 오래전부터 있었던 것으로 현재 주요 생산국인 英國, 西獨 및 네델란드 등이 이 계획에 찬성하고 있다.

한편 사료로 판매되는 버터의 톤당 價格은 購入 및 貯藏費用인 3,000弗의 10분의 1인 300弗이 될 것이라 한다. 현재 검토중에 있는 계획대로 연간 15만톤의 버터를 飼料生産者에게 판매하면 이로 인해 EC의 연간 損失은 4억弗 이상이 될 것으로 추정된다.