

食生活과 水産食品

李 應 昊

<釜山水産大學 食品工學科 教授>

<표 1> 우리나라 중요식량 자급율(1982)

1. 우리나라 水産食品의 食糧自給率

우리나라 중요식량의 자급율을 보면 표 1에 서와 같이 국내소비에 충족하고도 남는 것은 水産物뿐이다. 그리고 양적으로 국내 소비량 이 가장 많은 곡류로서 11,494천톤인데 자급 율은 52.6%밖에 되지 않는다. 그 중에서 쌀, 보리는 자급율이 90% 이상이지만 밀은 3.4%, 옥수수는 4.9%이다. 이처럼 곡류의 약 절반 을 수입에 의존하고 있다는 사실을 중요시할 必要가 있다.

우리나라의 식생활은 2차대전 말기의 어려 윳던 食糧難時代를 거쳐 경제사정이 조금 좋 아짐에 따라 최근에는 텔레비전도 보급되고 자동차도 보급되었다. 생활하기에 편리한 시 대가 되어 주부들이 직장에 진출하는 수가 늘 어나게 되었고 이에 발맞추어 調理時間節約型 食品이 늘어나게 되었다. 食生活이 풍부하게 되니까 건강에 신경을 쓰게 되고 食味問題도 甞받침이 되어 肉類의 소비가 늘어나게 되었다.

따라서 정부에서도 여러가지 장려책을 쓰고 있지만, 飼料用 穀物의 주종을 이루고 있는 옥수수의 자급율은 4.9%에 지나지 않아 거의 수입에 의존하고 있고 거기에는 畜産이나 養 殖의 경우 飼料效率이 1/7~1/8밖에 되지 않 는다. 또, 맛도 天然産보다 못한 경우가 적지 않다는 문제점도 있다.

식 품 명	국내생산량 (천%)	국내소비 ^{a)} 량(천%)	자급율 ^{b)} (%)
곡 류	6,046	11,494	52.6
(쌀)	5,063	5,457	92.8
(보리)	749	819	91.5
(밀)	66	1,950	3.4
(옥수수)	145	2,930	4.9
감 자 류	1,649	1,649	100.0
두 류	328	868	37.8
(콩)	257	792	32.4
종 실 류	57	69	82.6
채 소 류	8,000	7,992	100.1
과 실 류	1,194	1,184	100.8
육 류	464	508	91.3
(쇠고기)	61	107	57.0
(돼지고기)	238	238	100.0
(닭고기)	99	99	100.0
계 란 류	260	260	100.0
우 유 류	576	593	97.1
어 폐 류	2,281	1,820	125.3
해 조 류	361	215	167.9
유 지 류	100	284	35.2
	(19)	(284)	(6.7) ^{c)}

a) 국내소비량=식용+가공용+사료용+종자용+소모량

b) 자급율=(국내생산량/국내소비량)×100

c) ()안은 수입원료에 의한 유지생산량을 국내 생산량으로 부터 제외한 자급율

우리 국민의 1인 1일당 단백질 공급량을 보 면 표 2와 같이 1972년에 67.1g에서 1982년에 는 78.3g로 11.2g나 늘어났다. 총공급단백질 중에서 동물성 단백질이 차지하는 비율은 1972

年 19.3%에서 1982년에 26.6% 증가하였다. 매일 섭취하는 단백질의 1/3 이상은 동물성 단백질에서 섭취해야만 충분히 건강을 유지할 수 있다고 장려하고 있는 실정이므로 우리나라의 경우는 아직 동물성 단백질의 섭취량이 부족하다는 것을 알 수 있다.

표 2에서 보면 우리나라의 경우 동물성 단백질 중에서 어패류 단백질이 차지하는 비율은 1982년의 경우 17.5%로서 축산물 단백질(육류, 우유, 계란)이 차지하는 11.6%보다 많은 편이다. 이와 같이 우리나라 사람들의 단백질 공급원으로서 수산물이 중요한 구실을 하고 있다는 것은 명백한 사실임을 지적할 수 있다. 또한 우리나라의 경우 1982년의 예를 보면 단백질공급량의 42.3%를 곡류에서 섭취하고 있다는 것도 명심할 일이다.

〈표 2〉 곡류, 수산물 및 축산물에서 공급되는 우리나라 국민의 1인 1일당 단백질 공급량 (단위: g, 괄호속은 %)

식품	년도	1962	1972	1982
총단백질공급량		60.8 (100)	67.1 (100)	78.3 (100)
곡	류	42.2 (69.4)	42.3 (63.0)	37.8 (42.3)
해조	류	0.1 (0.2)	0.7 (1.0)	0.4 (0.5)
어패류	류	5.3 (8.7)	8.3 (12.4)	13.7 (17.5)
육	류	1.7 (2.8)	3.1 (4.6)	5.9 (7.5)
계란	류	0.6 (1.0)	1.2 (1.8)	1.9 (2.4)
우유	류	—	0.3 (0.5)	1.3 (1.7)

2. 쌀과 水産食品

쌀은 우리나라 풍토하에서 오랜 세월이 걸쳐 우리나라 사람의 입맛에 잘들어 맞도록 개량되어가고 있고, 또 한국사람의 味覺도 쌀밥에 들어맞는 調味를 중심으로 형성되어 있다고 볼 수 있다. 앞으로 우리나라의 食生活이 主食과 副食의 組合이라는 基本的 構成이 바

뀔 可能性은 크지 않다고 생각되며, 쌀의 主食으로서의 地位는 바뀌지 않을 것이라고 생각한다.

이와 같은 食生活의 基本型을 주로 家庭生活을 통하여 약간의 변화를 수반하면서 다음 世代로 傳承되어 가는 것이라고 볼 수 있다. 또한 人間의 嗜好나 價値觀의 기초도 幼兒期에서 少年期에 형성된다고 생각되며, 人體에 미치는 營養效果도 이 時期가 크기 때문에 家庭에서의 食生活이 매우 重要한 것이다.

오늘날 기성세대는 쌀밥, 된장국, 김치의 맛을 잊을 수 없을 것이다. 여기에는 수산물이 중요한 구실을 한다. 즉 된장국에 멸치, 제첩, 미더덕, 마른미역 등이 지 쓰이며 김치를 담글 때 새우젓, 멸치3 태로 수산물이 이용되어 이들의 맛을 좋게할 뿐만 아니라 영양의 균형을 잡아주는 구실을 하게 된다. 쌀에 부족한 아미노산인 리진(lysine)은 마른멸치에 많고, 된장 양조 중에 감소하는 시스테인(cysteine)은 쌀에 많아 組合이 잘 이루어져 있는 것이다.

지금 먹고 있는 육류나 계란의 양을 20년 전과 비교해보면 표 3에서와 같이 육류는 2.7배, 계란류는 2.6배나 늘어났고 우유류는 103배나 늘어났다. 이것이 우리 食生活의 격심한 변모를 나타내는 것일 것이다.

1982년의 예를 보면 한국인 1인 1일당 육류 35.4g, 계란류 14.9g, 합계 50.3g로 늘어났다. 그래도 어패류의 72.2g에는 미치지 못한다.

〈표 3〉 1인 1日當 供給量 (단위: g)

	쌀	보리	밀	해조류	어패류	육류	계란류	우유 및 유제품
1962	340.9	135.6	50.7	3.3	37.6	13.2	5.8	0.4
1969	359.3	161.1	137.1	5.2	250.3	19.0	8.6	1.6
1972	341.5	110.4	95.2	7.2	251.3	25.2	9.6	7.0
1977	346.3	78.0	85.8	14.1	166.6	28.8	12.3	19.1
1978	369.1	52.5	88.5	10.3	360.9	31.8	13.4	24.1
1979	372.5	40.1	90.7	8.7	62.3	38.1	15.2	27.3
1980	363.0	38.4	80.3	12.2	261.5	37.9	16.0	29.5
1981	361.5	35.3	94.3	20.1	171.0	32.3	14.9	39.5
1982	358.2	35.4	84.9	14.2	272.3	35.4	14.9	41.3

水産食品이 우리들의 食卓에서 얼마나 중요한 위치를 차지하는가를 다시 알리는 통계자료인 것이다.

어패류도 1962년에 비하면 육류나 우유류만큼 공급량이 늘어나지는 않았지만 약 1.9배정도 늘어났다. 어획고의 증가에 따라 수산물시장에 많이 나왔기 때문일 것이다.

쌀과 어패류의 공급량을 잘 살펴보면, 같은 양의 쌀을 먹을때도 어패류를 반찬으로 먹는 비율이 늘어났다는 것을 알 수 있다.(표 4). 1962년에는 쌀 100g을 먹을 때 어패류를 11.0g 먹었는데 1982년에는 20.2g나 먹었다는 셈이 된다. 이와 같은 경향은 육류, 계란류, 우유류에서도 마찬가지이다.

〈표 4〉 쌀 100g에 대한 어패류 등의 공급량
(단위 : g)

연 도	어패류	육 류	계란류	우유류
1962	11.0	3.9	1.7	0.1
1982	20.2	9.9	4.2	11.5

표 4의 값이 의미하는 요점은 20년전에 비하면 부식을 지나치게 많이 먹은 셈이 된다. 이것이 부식의 과잉성취인 것일까? 이와 같은 최근의 食生活이 한국인의 건강에 어떻게 영향을 미쳤는가 검토해야 할 課題라고 생각한다.

3. 加工品の 형태

지금 우리나라에서 어획하고 있는 어패류는 원양어획물을 제외하면 225만 톤이며, 세계총어획고의 약 3% 이상을 잡고 있는 셈이다. 이 중 약 40%가 鮮魚로 팔리고 나머지 약 60%가 加工用으로 利用되고 있고 冷凍品을 加工品으로 취급하고 있는데 이는 부패하지 않도록 冷凍技術이 活用되고 있다는 것이다.

그런데 加工品으로서의 주로 무엇을 먹고 있는가를 살펴보면, 근래에 와서 어묵, 튀김어묵, 마어묵, 어육소시지 등과 같은 製品이 많이 늘어났고 통조림도 증가하는 추세에 있다.

그 외에 각종 건제품, 젓갈류, 해조제품 등으로 되어 있다. 일반적으로 생선이 인기가 없는 이유를 들어보면 ① 뼈가 많다. ② 비린냄새가 강하다. ③ 도회지에서는 아파트등에서 구우면 싫어한다. ④ 폐기물을 처리하기 힘들다. ⑤ 조리하는데 시간이 많이 걸리고 손이 많이 가야한다. 등과 같은 것이다. 그래서 생선의 형태를 바꾸어 구미에 맞도록 調味하고 成型한 다음 가열처리한 연제품이 인기를 얻고 있다.

근년에 일본에서 개발되어 우리나라에도 도입된 게맛살등의 같은 商品名으로 불리고 있는 제품도 일종의 特殊煉製品인데 세계 여러 나라 사람들에게 好評을 받고 있다. 이와 같은 煉製品과 통조림製品의 生産量이 최근에 현저하게 증가하고 있는 반면 건제품, 젓갈류, 해조제품 등은 감소하는 추세에 있다.

4. 水産煉製品

1981년 76천톤이었던 것이 1984년에는 180천톤으로 급격히 늘어나는 추세에 있다. 이처럼 煉製品을 成長시키는데는 그럴만한 이유가 있다. 뼈가 없고, 魚臭가 제거되고, 우리들의 食性에 알맞도록 調味할 수 있고, 어떤 모양으로도 成型하여 製品을 만들 수 있다는 것 등을 들 수 있을 것이다.

1955年代까지는 어묵의 원료라고 하면 그 지역에서 잡히는 白色肉魚類와 底棲魚類였지만, 그 후 1960년에 冷凍고기물 加工技術이 開發되어 점차 實用化됨에 따라 北洋명태가 冷凍고기물 原料로 많이 利用되게 되어 오늘날 전국적으로 水産煉製品 原料로 쓰이게 되었다.

水産煉製品의 水分은 鮮魚와 마찬가지로 80%정도 함유되어 있으므로, 保存性에 문제가 있다. 포장어묵도 만들고 있지만 製造後 빠른 時日내에 먹는 것이 바람직하다. 120°C, 4분이상 가열살균한 魚肉소시지는 상온유통(약 2개월) 가능한 것도 있다.

5. 傳統的水產加工食品

마른오징어 등과 같은 素乾品, 마른멸치와 같은 煮乾品, 북어와 같은 凍乾品, 꽃포와 같은 각종 調味加工品, 각종 鹽藏品 및 것갈류 등은 그 나름대로 정상적인 소비량을 유지하고 있다. 육류에 食鹽을 사용하여 加工하므로서 風味를 좋게 하는 것과 같이 생선을 食鹽을 사용하여 處理하는 技術은 鮮魚를 굵든지 삶아서 먹는 것 이외에 충분한 存在理由가 있다.

다만, 최근의 居住環境에 따라 접질이나 뼈를 싫어하고 加工食品에 의존하는 경향이 커졌지만 고등어, 전갱이, 정어리, 꽂치, 오징어 등 傳統食品에 어울리는 原料魚를 積極的으로 利用하는 것이 바람직한 것이다. 특히 原料魚의 鮮度維持에 努力하면 쉽게 우량품을 생산할 수 있을 것이다.

통조림은 내용물가격에 비해 공관의 경비가 차지하는 비율이 크기 때문에 어패류의 利用이 주저되기 쉽지만 여러가지 種類의 調味통조림을 加工하면 수요가 있을 것이다.

6. 앞으로의 水產食品

生鮮의 형태로나 加工品の 형태로 먹든, 앞으로 水產食品의 需給은 어떻게 될 것인가가 問題이다. 遠洋漁業에 의존하지 않고 앞으로 沿近海漁業, 養殖漁業, 內水面漁業으로 供給한다고 보고, 앞으로의 入口增加, 需要增大 등을 고려하면 앞으로 水產食品의 供給問題는 전망이 밝다고는 할 수 없을 것이다. 가령 2000年代 우리나라 人口를 5천만으로 보고 1

人 1日當 供給量을 94g(계곡을 55%로 하여 계산해보면 3,800천%이 필요한 셈이 된다. 1984年 어획량(원양생산량 제외)이 2,200천%이므로 1,600천%을 더 확보해야 하는 셈이다.

이를 어떻게 보충하느냐에 대해서는 명확한 對策이 없는 것이 現實일 것이다. 南極海의 크릴, 지금까지 利用하지 못하고 있던 魚種의 探索, 深海漁의 利用 등 未開發資源을 우선 들 수 있지만 어느 것이나 막대한 開發經費가 필요한 것이다.

어떻던 沿近海資源을 보다 有效하게 利用하기 위해서는 生鮮狀態로 流通시키는데는 장애가 많기 때문에 加工處理에 의한 利用率의 向上이 무엇보다 중요한 課題인 것이다. 아울러 加工技術의 新規開發도 시급히 요망되는 時期라고 判斷된다.

우리들의 食生活을 充足하기 위한 食品의 組合에는 여러가지를 생각할 수 있겠지만 傳統의 食生活을 포함하여 國內에서 自給하기 쉬운 食糧資源을 中心으로한 食生活을 形成하는데 대한 노력이 필요한 것이다. 한편, 食生活의 供給面에 대해서는 今後의 消費構造에 對應한 食糧의 生産과 供給서 노력해야 할 것이고, 그러기 위해서는 食糧資源의 開發과 利用에 힘을 기울일 必要가 있을 것이다.

따라서 이들을 종합적으로 감안하면 우리나라에서 바람직한 食生活은 國民의 만족감을 充足시키면서 營養·保健面과의 均衡을 유지하며 될 수 있는대로 資源의으로는 不安이 없어야 할 것이다.

이런 면으로 보면 쌀과 水產物의 組合을 앞으로 우리나라 食生活의 重要한 基本 패턴의 하나가 될 것이라고 본다. ■

가족계획 실천으로 복지사회 앞당기자