

# 콩나물 <Ⅲ> 콩나물의 價値와 合理的인 價格

소득이 향상됨에 따라 살기위해 먹는다는 차원을 떠나 즐기기 위해 먹는다는 양상으로 바뀌어가고 있는 이때, 외면을 당해가는 전통음식중 콩나물이 있다는 것을 알 수 있다 그러나 콩나물은 우리가 소홀하게 외면해서는 안될 우리몸에 유익한 종합 영양식으로...

## 1. 콩나물의 價値

### (1) 價値의 개념

**가**치(價値)라 함은 어떠한 사물이 지니고 있는 중요성. 또는 필요성. 또는 활용성. 또는 의미성의 기준을 정하는 값어치를 말하며, 이것을 경제에서는 객관적으로 보는 비용설(費用說)과 주관적으로 보는 효용설(效用說)의 두가지로 구분한다.

비용설이란 하나의 사물이 만들어지기 까지의 소모된 비용으로써의 가치를 말하며, 효용설이란 그 사물이 얼마나 유익하게 쓰여지고 필요한 것인가의 가치를 말한다.

일반적으로 가치의 기준. 특히 상품가치로써의 기준의 척도는 화폐로 표시하기 때문에 그 가

치에 따라 정하여진 화폐의 단위가 가격이 된다.

그러나 가격은 생산의 비용으로만 정하여 질수도 없으며, 효용의 가치로만 정하여 질수도 없다.

자본주의의 경제에서는 자유경쟁이기 때문에 수요와 공급이 그 가격을 결정한다. 즉 공급은 부족한데 수요가 늘면, 자연히 가격이 올라가고, 반대로 공급자는 많은데 수요가 없으면 자연히 가치는 떨어지고 가격또한 하락한다. 따라서 가격을 상승시키자면 효용성으로써의 가치를 높이고 수요를 늘려야 하는것이 가장 중요한 것이다. 다시 말해서 콩나물의 가치가 인정되고 수요가 증가되면 값어치 있는 상품으로써의 정당한 가격을 받을 수 있는것이다. 그래서 먼저 콩나물의 가치를 따져보고 그 가치를 높힐수 있는 방안을 모

색하여 보아야 할것이다.

### (2) 생산성으로본 콩나물의 가치

**콩**나물의 생산원가는 지난번에 계산하여 보았기 때문에 여기서 구체적인 논의는 하지 않아도 될것같다.

다만 그것을 재 정립하자면 실제로 콩나물을 출하하기 까지에 소모된 비용, 즉 원료비와 생산경비 그리고 유통경비가 3관들이 한동이에 약4000원이 소모된것으로 나타났다. 그러나 이것은 소모된 재화의 비용만을 계산한 비용의 가치에 불과하다.

콩나물이 길러지기 까지 그것이 기계로 상품을 제조하는것이 아니고 하나의 생명을 키우는 것이기 때문에 알아야 하는 정성은 대단한 것이다. 전번에도 언급한 바와같이 콩나물을 기르는 기술의 전부가 정성과 근면

성에 있는것으로 볼때, 여기에 쏟는 정성의 가치는 결코 화폐의 단위로 그 척도를 표시하기는 어렵다. 그러나 정성의 가치는 훌륭한 상품을 길러내는데에 보람이 있고, 보다 높은 이윤을 얻음으로써 보상이 될것이다. 물론 그렇게 되기 위하여는 효용성으로써의 가치를 높이고 인정이 되어야 하며, 원만한 공급의 질서가 유지되어야만 가능할 것이다.

### (3) 영양가(營養價)로본 콩나물의 가치

**예**로부터 우리의 조상들은 감기에 걸리거나 피로할때 또는 숙취를 풀때 콩나물국을 얼큰하게 끓여서 먹었다. 옛날에 비타민C의 효력을 알았을리는 없었지만 얼큰하게 콩나물국을

을 끓여서 시원하게 먹고나면 감기도 낫고 피로도 풀리며, 전날에 마셨던 술의 뒤끝이 시원하게 가셨던 것은 분명한 것 같다.

콩나물 하면 제일먼저 생각하게 되는것은 비타민C의 효력이다. 원래 콩에는 비타민C가 하나도 함유되어 있지 않으나 콩을 싹틔우기 위하여 발아의 요소 즉 수분, 온도, 산소등의 환경이 주어지면 스스로 호흡을 시작하면서 새로운 생명이 움트기 위한 에너지 대사가 시작된다. 여기서 물질의 변화가 이루어지며 탄수화물은 당분으로 단백질은 「아미노산」으로 지방질은 「그리세린」으로 성장에 필요한 영양분을 합성하면서 비타민C가 생성하게 되는데 이것은 콩나물의 성장 과정에서 다시 논의하기로 한다.



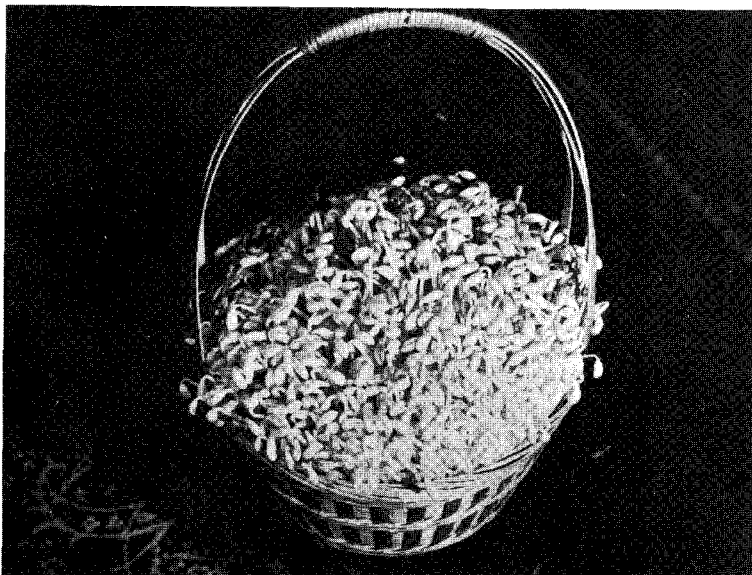
張炳桓 / 한국두채협회이사

또한 중요한것은 콩나물은 콩을 싹을틔워 길러먹는 것이므로 콩의 영양가가 그대로 살아있는 점이다.

우리는 보통 콩을 밭에서 나는 고기라고 한다.

표1에서와 같이 콩에는 41.3%의 단백질이 함유되어 있으며, 이것이 콩나물로 되었을 때에도 수분을 제외한 순수 영양분만을 분석하여 본다면 거의 같은 수준으로 함유하고 있다. 이와같이 식물성 단백질을 풍부하게 가지고 있기 때문에 고기와 비유하고 있는것은 이미 다 알고있는 상식이다. 뿐만 아니라 우리의 식생활에서 필수적으로 섭취해야할 탄수화물, 지방질도 풍부하며 회분과 섬유질도 함유하고 있다. 그리고 「인」 「철분」 「칼슘」 등을 비롯하여 「비타민」 「나이아신」(Niacin)까지 각종 무기질이 골고루 함유하고 있으며 콩나물 100g 중에 37 칼로리의 에너지원이 들어있다.

그러나 우리가 알아두어야 할것은 콩나물은 다른 채소류와는 달리 태양의 자외선을 받아 탄소동화작용(광합성작용)을 하여 새로운 영양분을 생성하지 아니한 상태, 즉 아무리 길어도 발아의 과정에 있는 탓으로 성장에



필요한 영양분이 소모된다. 따라서 콩나물이 길어 질수록 영양분의 소모가 많아지며 섬유질이 굳어지기 때문에 영양의 손실은 물론 맛도 떨어진다는 것을 감안하여 비타민C의 생성이 가장 왕성하고 섬유질이 연한상태의 길이로 알맞게 성장시켜, 보기도 좋고 맛도있고 영양가치도 최고일때 상품으로써 출하하여 그 가치를 높여야 할것이다.

(4) 건강식품으로써의 콩나물의 가치

산업이 발달되고 소득이 향상됨에 따라 이제는 살기 위하여 먹어야 하는 식생활에서 맛을 즐기고 영양가치를 따지는 식생활 문화의 수준에까지 이르게 되었다. 뿐만 아니라 건강식에도 과잉반응을 일으킬 만큼 관심은 대단하다. 그만큼 생활의

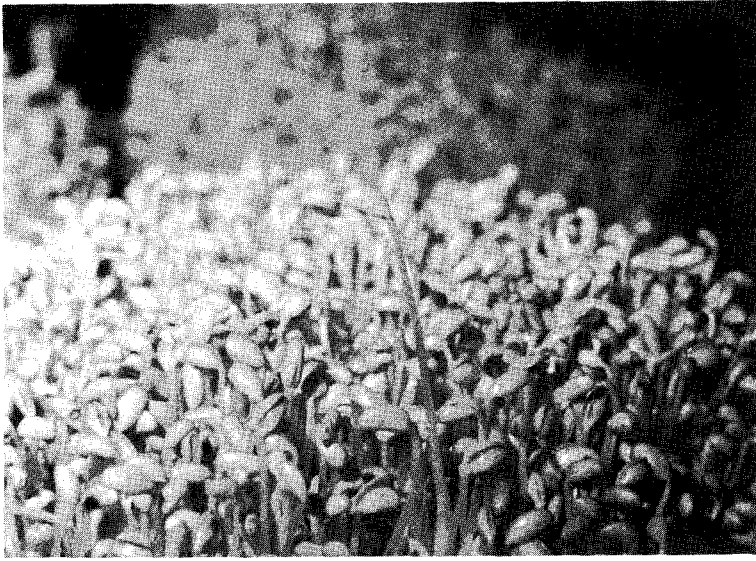
수준이 높아진것이다.

이를 기화로 각종 건강식품이 쏟아져 나오고 있으며 과대선전과 과장홍보가 사회적인 물의를 빚는 일까지 잔혹 발생한다. 그러나 가장 훌륭한 건강식품이 우리의 가장 가까운곳에 있다는 것을 알고 있는 사람은 그렇게 많지 않은것 같다. 아니 어쩌면 너무 흔해서 관심밖에 있는지도 모른다. 그것은 콩나물이다.

영양 분석 표

콩, 콩나물, 두부, 녹두, 녹두나물, 영양가치의 비교분석

구 분 성 분	합 량(100그램중)				
	콩 류			녹 두 류	
	콩	콩나물	두 부	녹 두	녹두나물
단 백 질	41.3 g	4.2 g	8.6 g	21.15 g	2.9 g
지 방 질	17.6	1.0	5.5	1.0	1.4
탄 수 화 물	21.6	2.9	1.7	44.95	0
섬 유 질	3.5	0.5	0.3	3.5	1.2
회 분	5.8	0.8	0.9	3.8	0.5
칼 슘	126.5mg	32mg	181mg	189mg	46.8mg
인(P)	490mg	49mg	94mg	471mg	미량
철(Fe)	7.6	0.8	2.2	3.4	2.4
비타민A	미량	175	0	120	미량
비타민B <sub>1</sub>	0.6	0.15	0.03	0.3	0.07
비타민B <sub>2</sub>	0.17	0.13	0.03	0.14	0.05
나이아신	3.2	0.8	0.5	2.1	미량
비타민C	0	16	0	0	미량
수 분	9.2%	90.2%	88%	15.6%	94.0%
칼 로 리	410 Cal	37 Cal	90.7 Cal	273 Cal	24.2 Cal



실제로 콩나물이 성인병 예방과 노화방지의 필수적인 건강식품이라는 것을 알고 있는 사람이 과연 얼마나 있을까? 콩나물은 콩에 싹을 틔워서 길러낸 것이며 다 길러졌다 해도 아직은 발아 과정에 있는 것이다. 그래서 콩이 가지고 있는 순수 식물성 단백질과 식물성 지방질이 그대로 살아 있게 된다. 또한 각종의 무기질과 새로 합성된 「비타민C」가 풍부하다.

미국의 「웨스턴 온타리오」 대학의 「머서」 박사팀은 콩 단백질의 효능을 측정하기 위하여 혈액속에 「콜레스테롤」이 많은 환자를 골라서 매일같이 콩단백질의 음료수를 마시게 했다. 2주일후의 조사 결과 「콜레스테롤」이 15%나 감소된 놀라운 사실이 입증되었으며 더욱이 신기한 것은 「콜레스테롤」이 정상적인

사람은 콩단백질의 음료수를 아무리 마셔도 정상이 유지된다는 사실이다.

「콜레스테롤」(Cholesterol)이라 함은 세포를 구성하는 지질(脂質)의 성분으로서 모든 조직속에 포함되어 있으나 특히 뇌, 척수등의 신경조직에 많고 간장에서 배설되는 담즙속에 녹아 있으며 담석의 주성분으로 체내에서 합성되며 혈액속에 200mg/dL 가량의 농도를 유지하고 있다.

혈액속에 「콜레스테롤」은 당뇨병, 콩팥질환, 황달, 갑상선 기능의 저하등의 질환이 있을때 그 농도가 높아지며 심장병, 동맥경화등을 유발시키는 주요원인이 된다. 그래서 오늘날의 미국사람들은 성인병의 예방이 「콜레스테롤」과의 전쟁이라고 까지 말한다.

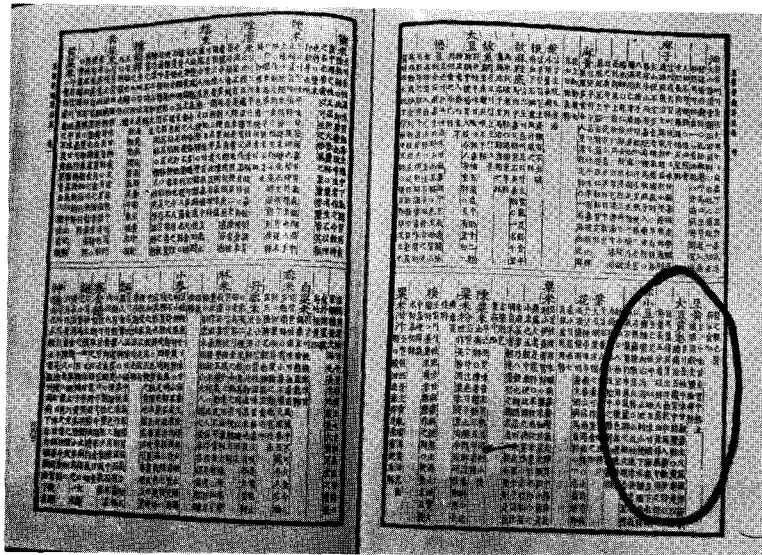
그런데 콩나물에는 「콜레스테롤」의 과다증을 해소할 수 있는 우수한 콩단백질을 풍부하게 함유하고 있으니 분명 성인병 예방에 특효를 발휘하는 최상의 건강식품이 아닐 수 없다.

더구나 「콜레스테롤」과 밀접한 관계를 가지고 있는 포화지방산이 70~90%까지 함유하고 있는 다른 지방질보다 훨씬 적은 15% 이하를 함유하고 있다는 것은 참으로 신기한 일이다.

또한 콩은 성장 발육에도 탁월한 효능이 있는것으로 밝혀졌다. 외국의 경우이기 때문에 콩나물 자체로 연구한것은 아니지만 결국 콩과 콩나물은 동류이기 때문에 홍콩에서의 연구한 결과를 들어보자

콩음료인 「비타소이」를 국민학교와 중학교의 어린이에게 4개월동안 급식하여 본 결과 「비타소이」를 먹은 그룹과 그렇지 않은 그룹의 차이가 평균 성장률에서 55%나 생겼으므로 7-8세의 어린이 경우에는 무려 127%까지 격차를 보여 콩 단백질과 콩 지방이 성장에 미치는 영향이 얼마나 큰가를 실증시켜 주고있다.

일본의 동경아동상담 센터에서는 50명의 자폐증환자 어린이들을 조사한바가 있다. 이들은 공통적으로 지나친 편식을 하고 있으며 특히 닭튀김, 초콜렛, 유산균음료등을 좋아해서 정상적인 어린이들보다 나트륨, 칼슘등의 무기질과 비타민의 결핍을 발견할 수가 있었다. 상담센터의



「이와사」소장은 콩에서 추출한 비타민C 무기질을 섭취시켜 좋은 치료효과를 거두었다고 발표했다.

최근에는 콩의 섬유질에도 대단한 관심을 쏟고 있다. 물론 콩나물에도 섬유질은 풍부하다. 다른 식품에 비해 비교적 많이 들어 있는 섬유질은 영양가가 별로 없기 때문에 관심밖의 일이었으나 요즘에 와서 노폐물의 배설작용을 원활하게 하여 장을 튼튼하게 하고 직장암, 결장암은 물론 고혈압의 예방효과가 있는 것으로 밝혀졌다. 뿐만아니라 변비나 치질의 사전 예방에도 상당한 효과가 있다고 한다.

지금까지 이야기 한것은 콩의 과학적인 연구가 우리보다 앞서 있는 외국의 예를 든것이다. 그러나 우리나라에서는 이미 수백년전부터 콩과 콩나물의 연구가

있었다. 지난번에 고려 23대 고종(서기 1213~1259년)시대에 향약구급방(鄉藥救急方)의 기록에 대두황(大豆黃)이라하여 콩나물을 약재로 썼다고 말한바 있다.

그후 이조 14대 선조임금(서기 1567~1608년)시대에 허준은 중국과 우리나라의 의학을 총정리하여 동의보감을 펴낸다. 여기에서 콩과 콩나물은 많이 등장하게 되는데 황백(黃白)이라하여 콩을 다룬것은 수를 헤아릴 수도 없고, 대두황권초(大豆黃卷草)라하여 콩나물을 산후조리에 피를 맑게 하고 원기를 회복하는데 썼다고 하며 우황청심원에도 주요 약재로 등장하고 있으니 참으로 놀라운 일이다. 더구나 그 당시의 연구라고 하는 것은 경험에서 얻어진것이 전부라고 해도 과언이 아닐것이므로

경험을 오늘날의 임상실험으로 간주한다면 장기적이고도 충분한 실험이라고 보아 콩나물이 약재로써의 효능은 확실함을 입증하여 준다.

오늘날에 와서는 성인병이 우리의 건강을 상당히 위협하고 있다. 앞에서도 말한바와 같이 생활의 수준이 향상되어 육류의 섭취가 늘고 있으며 요리 또한 서구식으로 바뀌어 가고 있어서 칼로리의 과다 섭취와 지방질의 누적으로 인하여 성인병은 어른 뿐만이 아니라 성장중인 어린이까지도 위협하고 있다. 이러한 추세로 지금까지 우리의 건강을 지켜온 콩나물이 급속도로 변화되어 가고 있는 식생활의 서구화에 밀려 우리의 식탁에서 차츰 멀어져 가고 있는 실정이나 안타깝기만하다.

그러나 「아이러니컬」한것은 서양에서는 콩의 섭취가 늘아가고 있다는 사실이다. 성인병을 예방하고 건강을 지키기 위한 「콜레스테롤」과의 전쟁에서 이기는 길은 콩 음식을 많이 먹어야만 한다는것을 깨달았기 때문이다. 채소류를 생으로먹는 서양사람들에게는 콩나물을 생으로 먹기에는 비릿한 냄새가 구미에 맞지 않아서 먹기를 꺼리는 줄도 모른다. 그러나 녹두나물은 다른야채류와 견줄여서 생으로 먹고 있으며 차츰 그 수요도 증가하고 있으며 상당히 고급식품의 대접을 받는다.

지금 미국이나 유럽, 일본등 선진국에서는 육식을 위주로한

식생활을 탈피하려고 애를 쓰고 있다. 그래서 그들은 식물성 식품의 비율을 늘리기 위하여 캠페인을 벌이고 있다. 그러나 우리나라에서는 생활 수준이 조금 향상되었다고 해서 무턱대고 고영양가를 선호하고 가공식품인 인스턴트화로만 치중한다면 결국 영양과 건강과 체력의 바란스가 균형을 이루지 못하고 원하지 않았던 결과가 초래될지도 모른다.

우리들의 조상들이 물려준 최고의 건강장수 식품인 콩나물이 우리의 가장 가까운곳에 있음을 행복하게 알고 이것을 아끼고 애용하고 발전시켜야 할 것이다.

#### (5) 식생활 비중으로써의 콩나물의 가치

**현** 재 우리나라에서 콩나물의 수요가 얼마나 되며 콩나물로 길러지고 있는 콩의 소비가 어느정도 인지 아직은 그 정확한 통계가 없다.

콩나물은 채소류이기 때문에 농림수산부 유통국 채소과에서 관장하고 있다. 농림수산부의 통계연감에는 우리나라에서 생산되고 있는 농산물이 그 품목별로 생산량의 통계가 상당히 세밀하게 기록되어 있다. 그러나 콩나물은 제외되어 있다. 콩나물이 식생활에서 차지하고 있는 비중이 너무 미약하기 때문인가? 그러기 때문에 공무원들의 안중

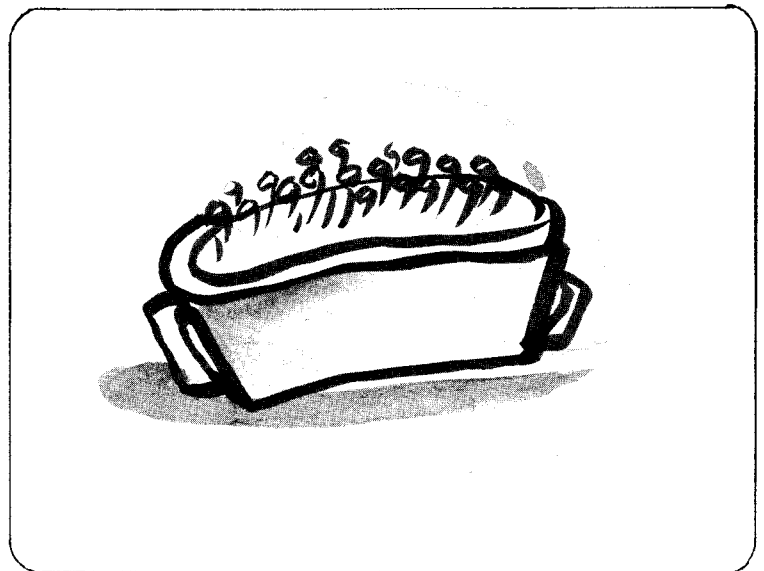
에는 없었기 때문인가? 그런데도 콩나물은 대중의 부식으로써 대명사가 되다시피 우리의 식생활에서 차지하고 있는 비중은 매우 크고 중요하다. 그렇다면 관계 공무원들의 직무수행에 분명한 문제점이 있는것 같다. 그러나 여기서 논하고자 하는것은 농약의 시비와 서구화 되어가는 식생활의 패턴에 자꾸만 밀려나고 있는 콩나물이 당국의 방치가 더욱 부채질하고 있는점을 지적하고자 하는것이다.

실제로 콩나물의 수요가 줄어가고 있으며 재배업소의 수도 줄어들고 있는것이 사실이다. 다시 말해서 콩나물이 차지하고 있는 식생활 비중으로써의 가치가 떨어져가고 있는것이다.

그 이유야 여러가지가 있겠으나 우선 농약의 누명을 벗어야

한다. 콩나물을 잘못알고 있어서 빚어진 소비자의 오해를 풀어야 한다. 그리고 영양과 건강식품으로써의 가치 향상을 위하여 홍보에 최대의 역점을 두어야 한다. 홍보는 수요를 유발하고 수요가 있어야 콩나물의 생산이 활발하여지며 윤택한 경영을 할 수 있다.

또한 서구식 입맛에 젖어가는 현대의 기호에 따라 갈수 있는 요리의 개발도 이루어져야 하며 재래식 시장판매의 형태에서 탈피하여 현대식 슈퍼마켓팅에 걸맞는 유통형태로 개선되어야 하며, 핵가족의 필요량에 알맞는 포장단위가 되어야 한다. 그리하여 식생활의 비중을 높힐 수 있는 가치의 향상을 모색하고 수요를 증대시켜야 할 것이다.



## 2. 합리적인 가격

### (1) 수요와 공급의 법칙

**가** 격은 앞에서 설명한바 있다. 즉 교환할 수 있는 가치의 척도를 교환의 수단으로 쓰이고 있는 화폐의 단위로 표시한 것이다.

따라서 교환을 필요로 하는 사람은 많은데 공급이 부족하다면 자연히 그 가치는 높아지고 따라서 가격도 오르게 된다. 그러나 그 반대로 필요로 하는 사람은 적는데 공급이 많아지면 자연히 가치도 떨어지고 가격도 내려간다. 이것을 수요와 공급의 법칙이라고 한다.

「표2」에서 보는바와 같이 수요곡선과 공급곡선이 만나는 점에서 가격이 결정되며 이것이 시장가격 형성의 원리이다.

오늘날의 자유경쟁하에서는 수요가 늘면 공급이 늘어나고 수요가 줄면 자연히 가치가 떨어지고 가격이 떨어지기 때문에 생산을 줄이고 공급을 조절하게 된다. 따라서 시장가격은 대체로 안정이 되고 꾸준한 생산공급과 꾸준한 수요가 균형을 유지하게 된다.

그렇다면 현재 시장에서 콩나물의 공급은 수요의 증감에 균형을 맞추고 있는지 생각하여 볼 필요가 있다. 콩나물의 가치를 높이고 홍보하여, 수요를 늘리는것도 중요하지만 정당하고 이윤있는 가격을 형성하자면 공

급의 균형을 맞추어야 한다. 더구나 콩나물은 단시간 내에 제조할 수 있는것이 아니고 일 정기일의 재배기간이 있기 때문에 재배기간 이후의 수요증감에 맞추기란 어렵다. 그저 주먹구구 식으로 예측에 의하여 콩씨앗을 담근다. 그것이 콩나물이 되어 시장에 출하되기까지는 최소한 8~10일 이후에나 가능하다. 그때의 콩나물의 수요량이 예측과 맞아 떨어진다는 보장은 없다.

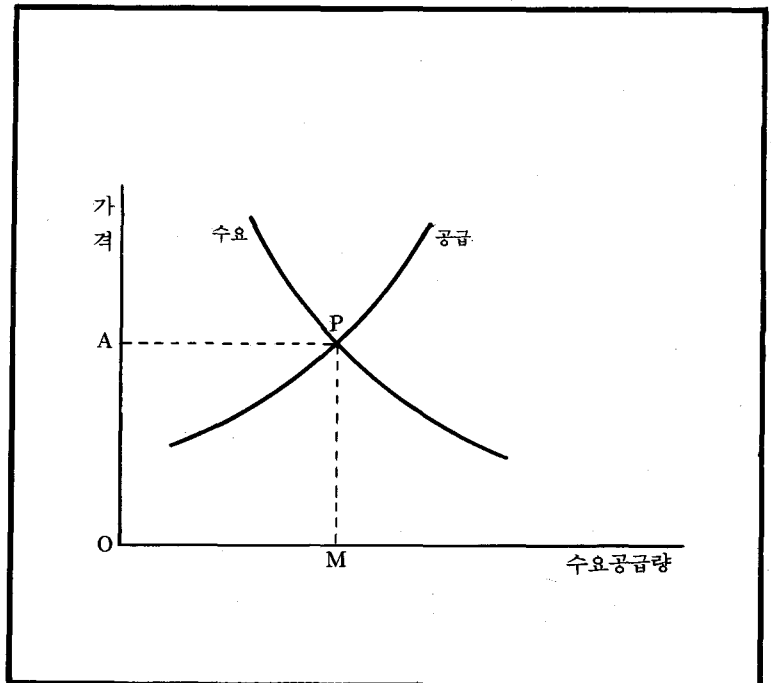
콩나물의 수요는 기후의 변동이나 채소류의 출하량과 밀접한 관계가 있기 때문에 기후에 따라 계절에 따라 유동적이기 때문이다.

(2) 합리적인 가격을 유지하려면

**그**렇다면 어떻게 하여야 정당하고 합리적인 가격을 유지할 수 있을 것인가? 먼저 업자간에 조절할수 있는 장치가 마련되어야 한다. 즉 업자간에 협의하고 자율적으로 조정할수 있는 공인된 업자단체가 있어야 한다. 그러자면 순수한 업자들끼리 스스로 모여서 체계적이고 조직적인 체인을 구축하여 기획 생산을 유도하고 공급질서를 조정할수 있는 능력을 갖추어야 한다.

〈표 2〉

수요와 공급의 곡선



여기에 제삼자들의 이권이나 권위가 개입되어서는 될일도 안 될뿐 아니라 업자들 스스로도 가만히 앉아서 누가 해주기만을 바라고 감나무 밑에서 기다리기만 해서는 더욱 안된다. 물론 업자들 스스로가 실무운영의 능력이 부족하면 주인된 입장으로 엘리트를 기용하면 될것이다.

그리하여 기후변동과 계절에 따라 다른 채소류의 종류별 출하량을 통계적으로 분석하고 그에따른 콩나물의 수요욕구의 변동과 수요증감의 탄력성을 면밀히 측정하고 이것을 통계적으로 파악하여 기획생산을 유도하고 각 조직을 통하여 거래처의 상호보장과 조정을 통하여 공급질

서를 확립하여 덤핑을 통제하고 지도계몽을 전개한다면 자연스럽게 합리적인 가격을 유지할 수 있을 것이다.

물론 다른 차원에서도 개선해야 될점은 많다. 그것은 그 문제를 다룰때 논의 될것이다. ♣

## “원고를 기다립니다”

두채업에 종사하는 모든분에게  
 “월간두채”는 그 문을 항상 열어놓고  
 있습니다.  
 콩나물이나 이와 관련되어 일어나는  
 사건, 경영체험수기, 새로운재배공법,  
 수필, 콩트, 사무기 꼭하고 싶은  
 말등을 한국두채협회(두채정보사)  
 편집담당 앞으로 보내주시면  
 채택된 원고를 익월호 “월간두채”에  
 게재토록 하겠습니다.  
 (채택된 원고는 원고료를 꼭 보내드립니다)

- 보내실곳 -

133-100

서울 성동구 옥수동 428 극동상가 7동  
 한국두채협회(두채정보사)  
 전화 : 236-1873, 233-7814