

명사와의 대담

# 이서래 VS 장학길

이서래교수



이제는 전설이 되어버린 말이 있다. 굶주림에 배를 움켜 쥐고 넘었고 일부는 넘지 못해 죽음의 길로 들어서야 했다는 「보릿고개」는 요즘처럼 먹을거리가 풍부한 시점에서 보면 먼 나라의 이야기 같은 말이다.

그러나 경제 성장에 따라 소득 수준이 높아지고 전반적으로 식생활이 향상된 오늘날에도 그 옛날의 「보릿고개」와 같이 다른 의미에서의 영양의 불균형 문제는 남아 있다. 영양의 과다 섭취 즉 영양의 편중성 문제가 바로 그것이다. 영양 과잉으로 인한 비만증과 고혈압 등 성인병이 문제가 되면서 건강에 대한 일반인의 관심이 높아지고 있는 것도 이 때문이다.

또한 영양의 과잉이라는 이면에 가려져 있는 필수 영양소의 결핍 문제도 우리 식생활이 해결해야 과제이다.

이에 본지는 국민의 식생활의 일부분을 담당하고 있는 일원으로서 우리 제과업체가 빵의 영양 강화라는 측면으로 식생활 개선의 문제를 해결할 방안은 있는지 길을 모색키 위해 이서래 교수와 장학길 교수를 초청, 우리 빵이 나아가야 할 방향을 영양학적인 면에서 조명해 본다.

**장학길** 오래간만입니다. 오늘 이런 자리에서 뵈게 되는군요. 선생님의 근황은 여러 경로를 통해 듣고 있었습니다.

**이서래** 반갑습니다. 저도 장교수님의 근황은 종종 듣고 있습니다. 신설된 식품 가공학과를 맡게 돼서 책임이 막중하겠습니다.

**장학길** 신설된지 얼마 안되는 학과라 체계를 잡아 나가고 있는 중입니다.

**이서래** 여러모로 힘 드시는 일이 많을 겁니다. 장교수님은 유능한 분이니까 잘 해 나가실 겁니다.

**장학길** 과찬의 말씀입니다. 이교수님 같은 분이 많이 도와 주셔야죠. 오늘 이 자리를 마련한 것도 선생님의 고견을 듣고 싶어서입니다.

오늘 선생님과 나누고자 하는 내용은 우리나라 국민의 영양 불균형 실태와 관련해 문제점을 밝히고 해결을 위해 빵을 이용한 영양 강화에는 어떤 방안이 있는지 알고자 합니다. 먼저 전체적인 우리나라 국민의 영양 실태부터 말씀해 주시면 고맙겠습니다.

**이서래** 먼저 에너지 섭취량을 보면 전국 평균이 1,871kcal로 나타났습니다. 69년부터

83년까지의 1일 섭취량이 2,000kcal를 상회 하였으나 이후 감소 추세입니다. 과거에는 주로 곡류의 에너지 공급에 의존했으나 곡류 탈피 경향이 지속되고 있습니다.

**장학길** 영양소별로는 어떻습니까. 제가 알고 있기로는 전국적으로 편차가 있으며 일부 영양소의 경우 권장량에 많이 못 미치는 걸로 알고 있는데요.

### 칼슘, 비타민 영양소 부족

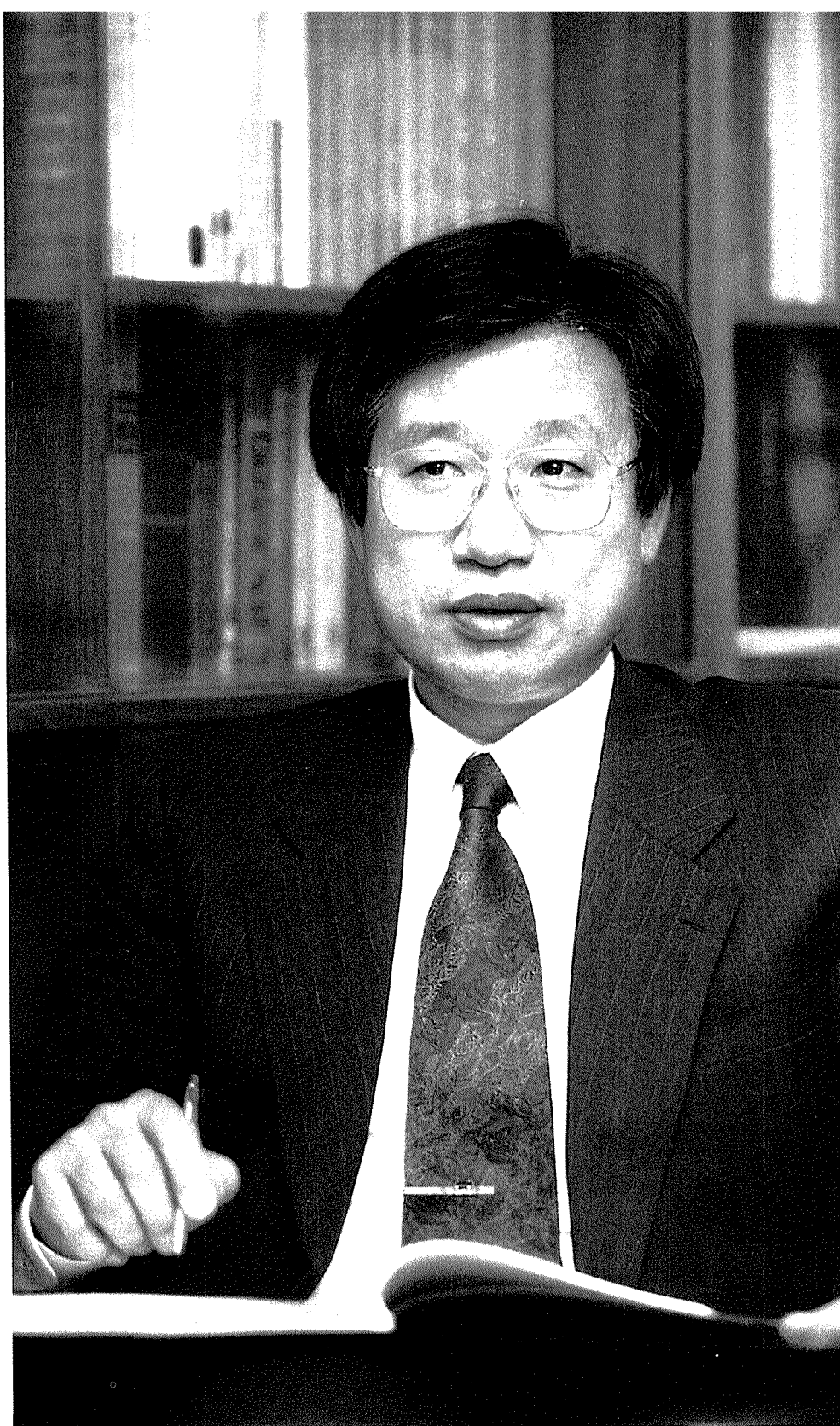
이서래 단백질을 예로 들면 전국적으로는 83.6g으로 권장량에 대한 섭취 비율이 131.2%로써 높은 수준입니다. 지역별로는 도시 지역이 농촌보다 높게 나타났습니다.

그러나 영양소 중 칼슘 성분 섭취량이 전국 평균 497.9mg으로 권장량에 대한 섭취 비율 76.2%로 나타나 아직도 상당히 부족합니다. 또 비타민 A B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>의 섭취 비율이 각각 77.2%, 99.3%, 85%로써 권장량에 못 미치고 있습니다. 따라서 국민 보건 차원에서 영양의 균형적 섭취가 필요하다고 봅니다.

**장학길** 제가 얼마전에 빵의 소비 실태 조사를 보니까 58%가 간식용으로 먹는 반면에 기호 식품으로 먹는 사람은 13%였습니다. 특히 여성의 경우 20대 연령층 31%가 식사 대용으로 빵을 선호하는 것을 보면 빵의 영양 강화를 통한 영양의 균형화도 생각해 볼 때가 되지 않았나 보이는데요.

이서래 빵을 가리켜 인간이 만들어 낸 과일이라 부르는 것은 원료가 밀가루지만 맛과 모양이 그만큼 다양하기 때문입니다.

미국의 경우를 보면 1973년 연방 식품 의약국(FDA)에서 식빵의 영양 기준을 설정한 적이 있는데 하루에 식빵을 6쪽 먹으면 비타민 B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, 나이아신, 철분, 칼슘이 1일 식사량에 필요량의 20~50%까지 공급될 수 있도록 규정하고 있습니다. 법적 차원에서 영양 강화를



장학길교수

대담자

**이서래**

이화여자대학교 식품영양학과 교수  
식품과학회 회장

**장학길**

경원대 생활과학대학장 역임  
경원대학교 식품공학학과 교수



“요즘 건강에 대한 관심이 대단해  
건강 보조 식품이나 기능성 식품의  
선호도가 아주 높은 데요.”

“외국에선 성인병 예방과 치료에  
효과가 있는 식이성 섬유빵 생산이 활발히  
이루어지고 있습니다.”

의무화하고 있는 거지요.

우리의 경우도 모든 식품에 이를 적용할 수  
는 없겠지만 주식과 식사 대용으로 취급되는  
것에는 적용할 필요가 있다고 봅니다.

**장학길** 동감입니다. 일본의 경우도 학교  
급식용 밀가루는 100g 당 비타민A 500I.U,  
비타민 B<sub>1</sub> 0.6mg, 비타민 B<sub>2</sub> 0.3mg, 이상을  
강화 기준으로 설정해 실시하고 있습니다. 그  
런면에서 현재 우리의 경우 빵을 통한 영양 강  
화를 위해 어떤 방법이 있을까요.

이서래 우선 밀가루는 기본 재료이니까 우  
리나라에서 생산되는 다양한 곡류를 이용하는  
방법이 있겠죠. 이미 보리라든가, 귀리, 아마  
씨 등을 활용하고 있는 것으로 알고 있습니다.  
그외에 밤이라든가 잣, 아몬드 등의 견과류  
를 이용하는 것도 좋구요. 비타민의 강화를  
위해 각종 과일을 첨가하는 것도 한 방편일 겁  
니다.

**장학길** 요즘은 일반인의 건강에 대한 관심  
이 대단합니다. 건강 보조 식품이나 기능성

식품에 대한 선호가 높은데요.

### 영양의 균형을 도울 수 있는 제품개발 필요

이서래 맞습니다. 영양 과잉으로 인한 비  
만, 고혈압 등 각종 성인병에 대해 관심이 높  
죠. 성인병 예방과 치료에 식이성 섬유가 효  
과가 있다는 사실이 과학적으로 밝혀졌습니  
다.

외국에서는 식이성 섬유의 강화를 위해 빵  
에 보리가루나 통밀가루, 현미가루뿐만 아니  
라 콩가루, 감자가루 그밖에 채소나 과일의  
효과적인 첨가 방법에 대해 연구 중이며 벌써  
여러 제품이 생산되는 곳도 있습니다.

**장학길** 끝으로 우리나라 빵의 나아가야 할  
방향에 대해 전체적으로 말씀해 주시면 고맙  
겠습니다.

이서래 이제는 본격적으로 영양 강화 측면  
을 검토해야 되지 않나 생각합니다. 또 빵을  
생산하는 업체들도 소비자 기호에 맞춰 상품  
을 생산하는 것도 중요 하겠지만 보다 적극적  
인 연구 개발을 통해 새로운 제품을 만들어 냄  
으로써 소비자를 앞서 선도하는 데 주력해야  
할 때라는 게 제 생각입니다.

외국의 제품을 모방해 똑같이 만드는 것보  
다 어떻게 독창적인 상품을 만드느냐가 중요  
하거든요. 국민 보건 차원에서 영양의 균형적  
섭취에 도움이 될 수 있도록 힘쓰고 소비자에  
게 다양한 제품을 선보인다면 베이커리 시장  
의 지속적인 성장을 기대할 수 있을 겁니다.

**장학길** 어떤 분야든 발전을 위해서는 끝없  
는 연구 노력과 창조 정신이 필요한 것 같습니  
다. 오늘의 귀중한 말씀이 베이커리업계가 질  
적 양적으로 성장, 발전하는 데 큰 도움이 되  
리라 믿습니다.

