

“食生活 消費構造의 變遷에 對한 改善點과 對應策”

孔 志 浩
三味食糧 技術課長



- i) 緒論.
- ii) 糧穀 消費 現況과 改善策.
- iii) 穀種別 食慣習과 榮養價 比較.
- iv) 世界의 食糧需給 現況과 變化.
- v) 우리나라의 畜産物 消費 推勢.
- vi) 韓國 畜産 現況과 對策.

i. 緒 論

두 차례에 걸친 經濟開發計劃은 우리나라의 經濟를 由來없는 高度成長으로 이끄렀으며 이는 특히 工業部分의 飛躍의인 發展에 基礎한바, 이에 相對的으로 低調하였던 農業分野에 對하여는 72년부터 始作되는 3次5年 計劃期間中에 集中的인 支援을 하여 農業分野의 自給度를 높인다는 것은 늦은 감은 있지만 적이나 반가운 일이라 생각된다.

現在 世界人口는 約35億으로 계속 增加의 趨勢에 있으며 U. N. 의 統計에 依하면 1985년에는 50億, 2,000년에는 約 60億에 達할 것으로 보고있다.

이와같은 人口增加의 傾向은 東南아시아, 아프리카, 南美諸國과 같은 低開發國 또는 開發途上國에서 顯著히 나타나고 있으며, 全世界人口의 約 2/3 (20億)가 굶주림과 榮養不足 특히 蛋白缺乏의 狀態에 있었고, 年 300余萬名이 飢餓과 蛋白缺乏으로 인한 疾病으로 죽어가고 있다.

現今 全世界는 人間이 必要로 하는 食糧을 充分히 供給한다는 것이 人類가 지닌 當面 最大의 課題中의 하나로 問題의 深刻性이 더욱 高潮되고 있다.

이에 食糧 消費構造를 살펴 봄으로써 食生活의 變動推勢와 改善點을 考察하고 國民所得이 食生活에 미치는 影響을 알아 봄으로써 對策을 講究하여 보기로 한다.

ii) 糧穀 消費 現況과 改善策.

米穀 導入에 있어서 (表-1)에서 보는 바와 같이 67年 以後 5年間に 所要된 外貨는 4億 5千萬弗로써 72年度 導入 予定額과 合算하여 보면 6億弗에 가까운 外貨를 所要하게 되는바 이는 國民經濟成長

Table-1 米穀生産과 導入量 및 所要外貨

unit:천M/T, 천\$

年度別	生産量 (前年度)	輸入量	所要外貨	1人当 年間 所要量 kg
1967	3,919	113	19,000	126.3
1968	3,603	216	41,000	116.2
1969	3,193	755	143,409	117.9
1970	4,090	541	92,864	136.5
1971	3,939	1,021	157,319	145.7

(農林部統計)

에 至大한 障碍가 되고 있다. 特히 쌀의 消費는 所得이 10% 增加하면 쌀 消費量은 5~7%로 늘어나는 것으로 되어 있음에도 불구하고 所得水準을 훨씬 넘어 크게 伸長되어 온 것은 지나친 低米價政策으로 인한 生産不足→外米導入→消費增加의 惡循環을 되풀이 하게 되는데 그 原因이 있다.

우리나라는 國民 1人当 年間 쌀 消費量이 大略 지난 55년의 100kg에서 67年 126kg, 지금은 146kg까지 높아졌는데, 日本의 경우 62年 120kg을 고비로 해마다 떨어져 現在는 100kg 水準에 머물고 있다.

이와 같은 米穀의 惡循環과 食慣習의 偏重을 正하기 爲하여 高米價政策으로 쌀 需要를 拋棄하고 混·粉食 장려방향으로 誘導하는 한편, 外米導入을 抑制하여 外貨를 節約하고 食糧 自給度를 向上시켜 自立經濟의 터전을 마련코자 하는 것이 政府의 意圖하는 바로 생각된다.

그러나 여기에서 強調되어야 할 것은 米穀에만 지나치게 執着할 것이 아니라, 麥類를 包含한 穀種別 需給計劃을 包括적으로 다루어야 한다는 점이다.

특히 小麥의 경우 지금까지 거의 全量 無償導入에 依存하여 왔고, (表-2)에서 보는 바와 같이 國內 生産이 극히 低調한데 反하여 68年度 以後 每年 1백만톤을 넘게 導入하므로써, 앞으로 小麥이 外換部分에 줄 負擔은 極甚한 것이다. 더우기 粉食人口의 增加를 考慮한다면 쌀 增産策 못지않게 小麥

Table-2 小麥 生産量 및 導入量

unit:천M/T

	生産量	導入量
1967	310	909
1968	345	1,026
1969	366	1,369
1970	357	1,254
1971	339	1,392

(農林部 統計)

增産에도 신경을 써야 하겠다.

비록 米穀이 우리의 主食이고 主作物이라 하더라도 穀種別 需給展望없이 米穀生産에만 執着하다보면 粉食장려를 爲하여 小麥에 所要되는 外貨의 負擔增大와 現在의 糧穀消費構造가 그대로 지속되리라는 保障도 없을뿐만 아니라, 日本이 当面하고있는 米過剩, 餘他糧穀生産不足으로 인한 苦心을 自招키 쉬우므로 米·麥間의 消費者價格을 擴大시키고 동시에 生産者價格을 充分히 支持해 준다면 畚二毛作으로 農耕地 利用도를 높여 農家所得을 增大시킬 수 있고 加重되어가는 導入小麥所要外貨를 節約할 수 있는 等利點이 있다. 特히 小麥은 단위 当 收穫量 및 生産費가 大麥(보리)보다 유리하므로 增産意欲이 高騰될 수 있다.

이에 덧붙여 現在와 같은 小麥品種으로는 品位가 區區雜多하고 收集이 어려우므로, 獎勵品種의 地域別 單一化 및 國產小麥의 製粉性 改良이 要求된다.

iii) 穀種別 食慣習과 榮養價 比較.

米食과 混·粉食의 食慣習과 榮養價를 比較하여 보면 米食의 경우 尙當期間에 걸친 嗜好의 形成과 經濟水準, 心理的 및 生理的 作用等 많은 要因들의 組合과 쌀에는 人類의 嗜好를 滿足시켜주는 連食性이 있기 때문에 어떠한 必要에 依해서 單時日內 그 變化를 이룰 수는 없다. 그러나 粉·混食과 比較한

Table-3

米食 偏重에 따른 缺陷

榮 養 成 分 및 特 性

V B₁ 부족
 섬유질 부족
 칼슘, 철분, 단백질 등 부족
 전분 조정이 조밀하고 끈기 강함
 食鹽을 많이 빨아들임

生 理 的 障 害

식욕부진, 권태, 각기병 유발
 腸 기능 악화, 변비, 노화촉진
 빈혈증, 골격 형성 부진
 소화액분비를 약화시켜 胃에 부담을 줌
 鹽過多 섭취로 신장, 심장을 약화시켜 고혈압의 원인이 됨

米食의 缺陷은 (表-3)에서 보는 바와같이 多大한 反面, 粉·混食의 利點은 V B₁, 섬유질, 칼슘, 燐, 철분이 充分하여 米食偏重에서 오는 모든 缺陷을 預防할 수 있다는 것이다. 또한 米穀의 경우 特히 不足되기 쉬운 蛋白質源에 對하여도 이를 經濟的으로 쉽게 얻을 수 있는 食品에서 補充해야 한다는 것은 너무나 當然하다고 할 수 있다. 고로 (表-4)에서

보는 바와같이 蛋白質 1g당 單價를 他 穀類와 比較해 보면 白米의 蛋白質 1g당 單價는 1원 78전, 보리쌀은 67전, 밀가루는 41전, 콩은 25전으로 쌀보다 보리쌀은 3배, 밀가루는 4배, 콩은 7배의 蛋白質을 보다 싸게 섭취할 수 있다는 것이다.

이와같이 主食은 粉·混食으로 改善하는 것이 健康上, 經濟上으로 볼때 얼마나 많은 利點이 있는것

Table-4

穀種別 榮養 成分表

영양소 단위 食品	水分 %	열량 카로리	단백 g	지방 g	칼슘 mg	철분 mg	V. B ₁ mg	V. B ₂ mg	나이아민 mg
흰 쌀	14.1	340	6.5	0.4	24	0.4	0.10	0.05	1.5
보리쌀	14.8	332	10.3	1.9	40	4.0	0.40	0.10	7.0
밀가루	11.0	354	11.2	1.4	46	1.6	0.28	0.07	3.0
콩(건조)	—	335	38.0	18.0	208	6.5	1.03	0.30	2.1

인가를 알수있지만 우리의 오랜 米穀中心의 食慣習의 改善이 어려운 點을 勘案한다면, 特히 粉食의 경우 韓國 在來의 副食物로서 의 섭취는 힘든바, 外國의 食糧消費와 比較하여 그의 改善點과 對策을 강구하여야겠다.

iv) 世界의 食糧 需給 現況과 變化.

(表-5)에 나타난 食糧消費의 對外國 比較에서 보는 바와같이 韓國은 世界 最大 穀類 消費國이지만

肉·乳·油脂類等 現代生活의 最高食品의 消費는 最下位 消費國으로 나타나고 있다. 한편 食生活 消費 構造 變化를 보면, 國民所得의 增大에 따라 植物性 食品에서 動物性 食品으로, 低카로리에서 高카로리로 變化되고 있다. 但 몇몇 선진국가에 있어 勞動力의 점진적 기계화(機械化)로 剩餘카로리에 依한 비만증等を 防止코자 低카로리로의 순차적인 變化를 보이는 곳도 있다. 地域別로는 食物性 食品을 主로 하는 東南亞와 動物性 食品을 多量 섭취하는 유

Table-5

各国 1日1人 食糧 消費量

단위: g

國名	年度	穀類	薯類	糖類	豆類	肉類	乳類	油脂	蛋白	칼로리
미 국	67	177 (184)	133 (132)	133 (125)	23 (22)	294 (252)	666 (690)	61 (56)	96 (92)	3,200 (3,120)
네테란드	60-68	189 (233)	247 (250)	135 (123)	16 (11)	157 (125)	682 (703)	74 (81)	85 (85)	3,080 (3,090)
서 독	67-68	192 (238)	303 (391)	97 (86)	12 (9)	193 (154)	558 (562)	73 (72)	81 (80)	2,960 (3,000)
영 국	67-68	200 (232)	283 (260)	135 (142)	16 (16)	204 (194)	600 (568)	60 (61)	88 (86)	3,160 (3,280)
일 본	67	380 (422)	188 (176)	57 (37)	45 (46)	37 (15)	118 (49)	23 (9)	75 (68)	2,460 (2,270)
필 리핀	67	342 (314)	98 (118)	46 (34)	23 (12)	48 (47)	40 (36)	9 (7)	50 (47)	2,000 (1,810)
중 국	67	432 (426)	144 (198)	24 (26)	44 (28)	82 (50)	11 (14)	18 (11)	68 (57)	2,520 (2,330)
한 국	66	556	212	4	16	10	5	1	70	2,390

※ () 안의 것은 57-59년 것임.

(U. N. 統計年鑑)

럼으로 나눌 수 있다.

특히 우리나라의 경우 所得增大에 따른 肉類의 消費量이 年年히 激增하고 있어, 肉價 騰貴가 그 어 느때 보다 심하게 일어나고 있다. 이는 앞으로 國民所得이 中進國圈에 들어 갈때까지 深化될 것으로 보고 肉·乳·卵類等 畜産에 對한 一般의 認識이 새롭게 대두되고 改善되어야 할것이다.

v) 우리나라의 畜産物 消費 推勢.

앞으로 國民保健과 食價習의 改善 및 蛋白資源의 缺乏을 解決하기 爲하여는 米穀增産 일변도의 農業 政策보다는 畜産振興과 並行한 糧穀增産政策이 要求되고 있다.

이에 關連하여 우리나라의 畜産物 消費量을 살펴 보면 (表-6)에서 보는 바와같이 소고기와 돼지고

Table-6

主要 畜産物 消費 推勢

	1965		1969		增加率
	全國 消費量	1人1日消費量	全國 消費量	1人1日消費量	
소 고 기	91,000마리 (21,261M/T)	2.6 g	110,440마리 (33,133M/T)	2.9 g	11.5 %
돼 지 고 기	1,117,602마리 (55,881M/T)	5.3 g	1,521,720마리 (76,086M/T)	6.6 g	24.5 %
닭 고 기	14,458M/T	1.3 g	42,251, M/T	3.7 g	184.6 %
달걀	850,579,000개	0.08개	2,362,420,000개	0.21개	162.5 %
우 유	8,640M/T	0.8 g	31,707M/T	2.8 g	250.0 %

(農 協)

기의 消費增加率은 1人當 國民所得 增加率에 미치지 못한다 反하여, 닭고기, 달걀, 우유等은 이를 훨씬 능가하고 있다. 이는 소고기 위주의 消費경향이 相對的으로 價格이 低廉한 닭고기로 바뀌어가고 있다는 증거이고, 또 이는 單純한 生計維持에서 榮養而 높은 蛋白質食品으로의 構造變化를 가져와 量보다는 質을 앞세우는 食糧消費 構造로의 傾向을 보여주고 있다.

主要 畜産物의 消費를 外國과 比較하여 보면 69年 國民 1人當 1日 畜産物 消費量은 소고기 2.9g, 돼지고기 6.6g, 닭고기 3.9g으로 肉類 計 13.2g 이나, 67年의 미국 294g, 서독 193g, 일본 37g, 자유중국 82g等의 肉類 消費量에 비해 훨씬 적은 量이며, 牛乳의 경우 1人當 2.8g인데 비해 미국 665g, 일본 118g, 자유중국 11g으로 外國水準에 達하려면 아직도 遼遠한 감이 있으므로 우리나라의 畜産施策의 緊急함을 여실히 나타내고 있다.

vi) 韓國 畜産 現況과 改善點.

이에 韓國 畜産의 各家畜別 增減推勢를 (表一七)에서 살펴보면, 韓牛의 경우 年年히 減少推勢를 보

Table-7 各家畜別 飼畜頭數

unit :

	1965	1970
韓牛	1,313,487	1,270,820
肥畜牛	515	3,023
乳牛	5,813	22,827
豚	1,381,873	1,121,413
鷄	11,892,612	23,476,863

(農林部 畜産局統計)

였는바, 이는 소고기 需要急增, 生長期間의 長期化 農機具 開發 및 導入에 기인한 飼育頭減少, 水·土害로 인한 現金거래의 편의等에 의한바 이는 增殖

및 肉質이 優秀한 肥育牛 및 韓牛 改良增殖이 強力히 要望되며, 豚의 경우는 市場價格의 기폭극심, 飼育規模의 영세성, 飼育方式 및 加工技術의 낙후성에 기인하는바, 이는 協業 및 企業化 추진, 飼養 및 加工技術의 科學化, 優良種豚의 보급등으로 改善되어야 한다.

乳牛의 경우, 政府의 酪農支援, 收益性 良好, 導入乳牛價格의 높음, 乳製品 販賣保障等에 따라 增殖이 순조로웠으나, 飼育에 있어 飼養技術의 낙후, 粗飼料源의 低質 및 過不足, 短期間 이윤회득을爲한 非양심적 飼育方法에 의거하여 乳牛의 經濟年限이 外國에 비해 절반 정도밖에 안되는 등 앞으로의 酪農政策의 轉換을 혼드는 事例가 많으므로 이의 政策이 한시바빠 要求되고 있다.

鷄의 경우 急速한 消費增加, 鷄肉, 鷄卵의 消費대중화, 新種鷄의 開發, 飼育 規模의 大型化로 急速한 發展을 보았으나, 이의 加工 技術의 向上과 流通構造의 改善 및 畜産物 生産者를爲한 生産者價格의 充分한 支持가 要望된다.

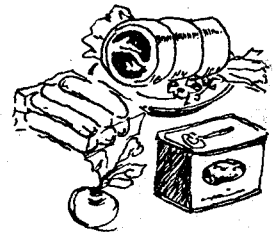
以上과 같이 畜産部分에 있어서도 많은 問題點을 갖고 있는바 이의 政策으로써는 韓牛·乳牛와 같은 粗飼料의 供給이 큰것에는 良質의 粗飼料 生産을爲한 優良種子의 보급 및 飼料圃의 擴充에 全力하므로써 濃厚飼料의 過多給與로 오는 外貨 낭비와 乳牛의 經濟年限을 延長시키며, 畜産의 集團化 및 協業化로 飼育方式 및 流通構造를 改善하고, 年中 畜産物 價格의 平均化를爲한 安定基金을 擴充시키 飼育意欲을 고취시키며, 畜産物의 加工施設에 처한 強力한 政府 支援으로 外國에서 盛行되고있는 契約 生産의 基礎를 마련하여 준다면, 國民 食生活의 改善 및 保健衛生의 向上뿐만아니라 國土의 科學的 利用으로 國民所得 增大에 기여하리라 믿어 疑心치 않는다.

激動하는 現代機械文明에 迅速히 適應하여 生存하여야 하는 人間에게는 恒常 時間의 不足을 느끼

게 되고 寸刻의 時間과 余有도 効果의으로 利用하려고 하는것은 科學者나 實業家뿐만 아니라 主婦에 있어서도 마찬가지다. 特히 近年에 이르러 우리나라에서도 이와같은 社會制度의 變化에 따른 家族制度의 變化, 아파트 人口의 增加, 레저産業의 發達, 交通手段의 高速化, 電波産業 및 通信 手段의 急速한 發展等으로 食生活 消費構造에 많은 變化를 가져 왔으며, 점차적으로 簡易食品 및 加工食品에 대한 一般의 認識이 높아가고 있다. 이에따라 食品工業도 새로운 時代的 要請에 附應하여 食品貯藏施設의 大衆化, 包裝材料의 開發, 多様な 食品加工技術의 開發 및 大企業化에 따라 優秀한 食品을 低廉한 價格으로 一般 大衆에게 供給할 體制를 갖추어 가고 있다.

이에 節米·混·粉食의 獎勵策과 並行하여 麥類, 畜産物의 增産 및 生産意欲고취(鼓吹)로 農家所得을 增大시키고, 이를 基礎로한 多様な 2次 加工食品의 開發, 技術向上 및 系列化로서 優秀 加工食品을 生産供給할 수 있도록 하는 均衡있는 農·工並進策이 要求된다.

이를 爲하여는 政府의 強力한 支援策과 아울러 國民의 적극적인 參與意識으로써 이루어질 수 있으며 이와같은 食生活 構造의 改善 및 變化를 誘導하여 外米導入에 所要되는 外貨를 억제하고 이를 國民所得 增進에 善用하도록 하는 한편, 國民保健과 우리의 國土를 좀 더 科學的이고 潤澤하게 만들어야겠다.



120이십니까? 生活의 體育

血液循環을 좋게 하는
乾布·冷水摩擦

건포(乾布)·냉수마찰은 全身의 모세혈관(毛細血管)을 신축하여 皮膚의 혈액 순환을 좋게 한다. 동시에 內臟의 혈액 순환도 좋게 한다. 皮膚가 단련되므로, 겨울에는 감기에 도 걸리지 않는다.

코, 목, 기관, 기관지 같은 곳에는 평상시에도 여러가지 病菌이 붙어 있다. 이 病菌들은 우리가 건강할 때는 잠자코 있으나, 한번 저항력이 약해지면 당장 날뛰기 시작하는 것이다. 이 균들이 날뛰기 가장

좋은때는 추워서 皮膚의 혈관이 수축(收縮)하고 있을 때다. 이런 때 病菌에 접촉하면 곧 열이 나서 드러나게 된다.

皮膚를 단련해 두면 한번 수축했던 혈관도 곧 원상으로 복구하여 病菌이 활동할 여유를 주지 않기에 문에 무사할 수가 있다.

목욕을 하고 나올때 반드시 냉수를 세 바가지 쯤 다리에다 끼얹음으로써 皮膚를 단련할 수도 있다. 온도 자극이 血管의 신축작용을 높이고 혈액순환을 잘 되게 하는 것이다. 굳이 냉수를 머리부터 뒤집어 쓰지 않더라도, 이것은 1년 내내 실행하면 감기에 걸리지 않는 체질이 된다고도 한다.

건포·냉수마찰은 장수에도 깊은 관계가 있다. 사람의 몸에는 세포와 세포, 기관(器管)과 기관을 결

합시켜서 일정한 형태로 유지시키는 結核 조직(結締組織)이란 것이 있다. 위는 위대로, 간장은 간장대로, 자기 일정한 형태를 유지하고 있는 것도 結核 조직의 힘인 것이다.

몸 전체에 퍼져 있는 結核 조직은 적당히 마사지해 주면, 더위나 추위에 지지 않고, 정신적 자극이나 환경의 변화, 病菌에 대한 저항력이 강해진다. 동시에 자율신경계(自律神經系)도 안정되는 것이다.

장수하는 사람들은 자율신경계가 안정되어 있어서 그 밸런스가 크게 무너지는 일이 없다. 건포마찰이나 냉수마찰을 3~4개월정도 계속하면 틀림없이 자율신경계의 안정을 인정할 수 있다고 한다. 結核 조직을 단련함으로써 장수를 하게 되는 것이지만, 마찰 방법에도 여러가지가 있다.