

식생활 개선과 우유

한국농촌경제연구원

책임연구원 이철현

얼핏 듣기를, 어떤 종류의 균(菌) 철분을 먹어야 사는데 먹고 살기 위하여 쇠붙이에 붙어서 수분과 산소를 적당히 배출하여 녹이 슬게 한 다음 그 녹물을 먹고 산다던가(?). 하여튼 이 지구상에 수만가지도 넘는 생물이 섭취하는 먹이는 매우 다채롭다. 말하자면, 조물주의 조화로 운 의지에 의하여 이 지구상의 자연물(自然物) 거의 모든 것이 생물의 먹이로 이용되고 있다는 것은 새삼스럽게도 매우 신비로운 사실이라 아니 할 수 없는 것이다.

동물이 식물과 다르게 구별되는 기준의 하나는 식물은 따사로운 햇볕과 물 그리고 공기를 적당히(?) 섞어서 살아가는데 필요한 영양분은 제조할 수 있는데 반하여 동물은 이미 만들어진 영양분을 식물을 통하거나, 식물을 먹고 자란 동물을 통하여 섭취하여 살아나간다는 점이다.

사람도 마찬가지로 식물을 직접 섭취하거나 동물을 이용한 동물성 식품을 섭취하여 자라고 살아나가고 있다. 따라서 사람이 무엇을 어떻게 먹느냐 하는 것은 지역에 따라 자연환경에 따라 커다란 차이를 나타낼 수도 있고 또 문화의 발달 정도에 따라 크게 달라지게 마련이다.

식생활 개선의 필요성

돌이켜보면 우리의 식생활은 조상대대로 물려 받은 습관과 문화의 발달 정도에 따라 나타난 것이라 할 수 있다. 그러므로 식생활은 동양과 서양이 다르고 같은 지역에 있어서도 대륙이나 섬이냐에 따라 다르고, 한 나라에서도 산간지방과 해안지방이 다르기 마련이다. 말하자면 전통적인 식생활관습은 어떤 국민, 심지어는 어느 지방 사람의 체격적인 특징마저 결정지우는 일이었다. 우리가 옛날에 왜놈이라고 불렀던 백성들이 경제대국이 된 요즈음은 우리 국민보다 더 크게 되었다는 최근 보도는 이를 뒷받침 해주고 있다. 사실 우리 조상이 왜놈이라고 부르던 시절에 우리조상들이 왜놈들보다 더 잘먹었던 것도 아닐진대 요즈음에야 그 작은 백성들이 우리보다 더 잘먹고 잘산다는 이유밖에는 그들이 우리보다 더 클 이유가 없는 것이다.

근래에 와서 우리의 식생활에도 많은 변화가 있는 것만은 사실이다. 비교적 소득이 높은 계층에서는 소득탄력성이 높은 동물성 식품이나 과일 채소류의 소비가 해마다 늘어가고 있으나 일

반 서민층의 입장에서는 아직도 전통적인 식생활관습에서 크게 벗어나지 못하고 있는 것이 오늘의 현실이기도 하다. 아뭏든 우리가 매일같이 습관적으로 이루어 나가고 있는 식생활이 모든 영양분을 골고루 섭취한다면 모르겠으나 그렇지 못하게 될적에는 개선해야할 필요성을 느끼게 된다. 일반적으로 우리의 식생활개선은 탄수화물이 주요성분인 밥의 양을 줄이고 지방과 단백질 식품을 늘임으로써 사람에게 필요한 모든 영양분을 골고루 섭취할 수 있는 방안이 강구되어야 한다. 또 한편으로는 조리(調理)의 간편화와 식품취급의 위생화도 빠뜨려서는 안될 것이다. 이와 같은 식생활 개선은 바로 비용의 문제와 결부되기 마련이므로 소득수준을 고려하지 않는 식생활 개선방안도 바람직 하지 못한 것으로 생각된다.

주곡의 자급화와 식생활 개선

식생활개선의 필요성은 영양분을 골고루 섭취할 수 있어야 한다는 문제보다도 그래야만 식량의 무기화(武器化) 시대에 효과적으로 대처할 수 있다는 점에서 더욱 절실한 것이다. 우리는 무슨 수를 쓰든지 주곡(主穀)의 자급화(自給化)를 달성해야 할 입장에 있다. 그래서 정부는 주곡자급 7개년 계획을 세워서 목표연도인 86년에는 4 194만섬의 쌀을 생산해 내자는 결심이다. 그러나 주곡의 자급화는 효과적인 증산정책과 더불어 식생활 구조의 개선도 중요한 과제로 인식되고 있다. 즉 많은 쌀을 생산하는 것뿐만 아니라 보리, 고구마, 감자 등의 잡곡을 많이 먹게 됨으로써 쌀의 소비량을 감소하게 되면 주곡의 자급화는 더욱 빠른 시일에 달성될 수 있는 것

이다. 식량위기를 극복하기 위해서 마지못해 그런다기 보다는 이러한 혼식권장을 통한 식생활 개선방안이 쌀밥만을 주식으로 하는 것에 비해 오히려 더 훌륭한 영양분을 골고루 섭취할 수 있다는 것을 명심해야 할 것이다.

한국인의 식생활과 그 개선방향

한국인의 전통적인 식생활은 주로 밥을 많이 먹게 되고 반찬을 적게 드는 것이 하나의 특징이며 밥을 많이 먹기 위하여 짜고, 맵고 하는 등의 자극성이 많은 반찬을 장만하게 되기 마련이다. 때문에 탄수화물을 많이 섭취하게 되고 단백질도 적고 지방질도 적은 대신 음식의 양이 많은 것이 사실이다. 이는 우리가 보통 말하는 쌀밥을 먹어야 배가 쉽게 꺼지지 않는 원인이 소화기 어려운 전분질이 많은 음식물을 많이 먹기 때문이며 이의 결과로 한국인에게 특히 많은 위장질환을 초래하는 원인이 되고 있는 것이다.

또 지나치게 탄수화물섭취에 의지하게 되므로 상대적으로 다른 영양분을 적게 섭취하는 결과가 된다. 일반적으로 사람의 성장에 필요한 필수아미노산과 필수지방산 그리고 비타민B₂ 등의 부족현상을 초래하게 되는 것이다. 반면에 필요 이상의 탄수화물을 섭취하게 되면 섭취된 탄수화물은 탄수화물 그대로 저장되는 것이 아니라 다른 물질(지방)로 전환되어 저장되는데 이에 많은 에너지가 소모되고 또 저장된 물질이 이용가능한 에너지로 쉽게 전환되지 못할 뿐만 아니라 지방축적으로 인한 생리적 결함을 노출하거나 저장되지 못한 탄수화물은 피속을 떠다니다가 배설되고 마는데 이는 또 당뇨병의 원인이 되는 것이다.

이렇게 볼 때 탄수화물 위주의 식생활은 우선 소화에서 에너지가 소모되고, 또 위장병과 당뇨병의 원인이 되므로 별로 좋을 것이 없는 것이나, 단 한가지 좋은 점이라면 값이 싸다는 점이라고 할 수 있을 것이다.

그동안의 눈부신 경제발전을 통하여 국민소득이 일인당 1,500달러선을 넘은지 2~3년이 지난 요즘까지도 값이 싼 식생활 관습을 계속 고

집할 것이냐 하는 것은 한번쯤 고려해 볼 때도 되지 않겠나 생각된다.

식생활 구조의 변화

경제개발 5개년 계획이 맨처음 시작되던 무렵인 1965년도의 도시가구의 월별 소비지출액이 9,780원이었는데 그중 식료품비가 5,550 원으로

표 1 도시가구의 월평균소비지출액

단위 : 원

구분 년도별	소비지출	식료품비(B)		동물성식품(C)		우유제품(D)	
	(A)	금액	B / A (%)	금액	C / B (%)	금액	D / C (%)
1965	9,780	5,550	56.7	700	12.6	..	
1970	29,950	12,120	40.5	2,425	20.0	65	2.7
1975	65,320	28,478	43.6	4,470	15.7	315	7.0
1980	214,451	77,527	36.2	15,059	19.4	2,107	14.0

주 1 B/A는 엔겔계수(Engel 指數) 임
자료 경제기획원 "도시가계연보"1980

소위 말하는 엔겔 지수가 56.7%에 달하였으며 그중 동물성 식품구입을 위한 지출은 700 원에 불과하였다. 그동안 물가가 많이 올라 현재의 그

것과는 직접 비교하기는 곤란한 점이 있기는 있으나 1980년의 엔겔 지수는 36.1%로 크게 낮아져 우리나라의 생활수준도 선진국형인 문화 생

표 2 년도별 1인1일당 영양공급량

		1965	1970	1975	1980
열량 (Kcal)	총 공급량	2,189	2,370	2,390	2,485
	식물성열량공급	2,087	2,249	2,212	2,257
	동물성열량공급	101	121	178	227
단백질 (gr)	총 공급량	57.7	65.1	71.1	73.6
	식물성단백질	48.5	54.5	55.9	53.5
	동물성단백질	9.2	10.6	15.2	20.1
	동물성단백질의 비율(%)	15.9	16.3	21.4	27.4

자료 : 한국농촌경제연구원 "1980년도 식품수급표"

활수준에 크게 접근되어 있음을 보여주고 있다. 특히 동물성 식품구입을 한 소비지출액의 비율을 보면 1965년 12.6%에서 80년에는 19.4%로 크게 증가되고 있는데 이는 우리국민의 식생활 구조도 점차 개선되어 가고 있음을 보여주고 있다.

한편 우리나라 국민의 1인 1일당 영양공급량을 보면 칼로리로 표시되는 열량은 65년도에 총 2,189Kcal을 섭취하였는데 그중 동물성식품에 의한 공급량은 101Kcal에 불과 4.6%에 지나지 않았으며 단백질 공급량 역시 동물성 식품에 의한 것은 9.2gr으로 15.9%에 지나지 않았다. 그동안의 경제발전으로 따른 국민소득 수준의 향상으로 동물성 식품에 의한 영양공급량이 꾸준히 증가하여 80년에는 동물성식품에 의한 열량공급과 단백질 공급이 227Kcal로 9.1%; 20.1gr으로 27.4%에 달하였다. 이와 같은 섭취량은 우리와 식생활 구조가 크게 다른 서양문명국들에 비하면 크게 뒤지는 것이며, 같은 문화권에 속한다고 볼 수 있는 일본, 대만과 비교해보아도 크게 뒤지고 있다. 즉 '79년에 일본은 동물성 식품에 의한 열량 공급비율이 16%, 단백질공급비율이 48%이었으며 대만은 '77년에 열량공급 비율이 18%, 단백질공급 비율이 37%로 모두 우리나라보다도 높은 섭취율을 보여주고 있다.

대만은 돼지를 전통적으로 많이 키우니까 돼지고기의 요리를 많이 먹게 되어 동물성 식품의 비율이 높게 되었던 것이고 일본은 섬나라니까 바다에서 잡히는 생선을 많이 먹게 되어 동물성 식품의 섭취량이 많은 것은 사실이다. 그렇다면 우리나라는 무엇을 많이 먹어야 동물성 섭취량을 늘릴 수 있는가를 생각하지 않을 수 없다. 흔히들 말하는 아름다운 금수강산에 논, 밭이라고는 30%도 채 안되고 60%이상인 산인 우리

나라는 산에서 동물성 식품을 얻어야 할 현실이다. 산이 많은 나라로서 동물성 식품을 많이 섭취하는 국가로는 스위스를 손꼽을 수 있는데 스위스 국민들은 단백질의 65%를 동물성 식품에서 얻고 있으며 이들의 대부분은 우유제품을 통해서라고 한다.

우리나라도 산을 이용하여 동물성 식품을 생산하자면 우유를 많이 먹어야 할 형편이며 또 그렇게 하는 것만이 식량자급화도 이룩할 수 있으며 또 농민들의 소득도 증대시킬 수 있게 되고 더불어 유향자원의 이용도 꾀할 수 있는 것이다.

영양개선과 우유

우리는 '88올림픽을 서울에 유치하는데 성공하였다. 이제 한국은 세계의 대열속에 어깨를 같이 하게 되었고 세계 각국은 한국을 선진국 제일 후보로서 관심을 보이기 시작하였다. 서울올림픽은 한국이 세계속에 들어가는 것이 아니라 세계가 한국속에 들어오는 것이므로 한국의 모든 것이 그들에게 보여져 그들의 평가대상이 되므로 한국의 자랑을 한껏 뽐내 보일 수 있는 기회가 되는 것이다. 우리의 자연과 경제발전, 그리고 이들의 주인인 국민의 체격과 체력도 보여주어야 할 것이다.

체력은 운동경기를 통해서 나타날 수도 있지만 체격이란 그동안의 영양섭취량의 결과로 나타나는 것이다. 즉 사람이 정상적인 체격과 건강을 위하여는 일평생을 통하여 적절한 영양공급이 있어야 한다. 특히 자신의 건강을 유지하면서 동시에 빠른 성장을 위한 영양소를 필요로 하는 어린시절의 영양은 보다 더 충실하게 공급되어야 한다. 만일 빠른 성장과정중에 있는 어린 시절에 충분한 영양공급을 받지 못한다면

육체적 정신적 발달이 지연되고 마는 것이다. 뿐만 아니라 최근의 많은 연구 결과들은 성장기의 영양이 일생의 성장 발육과 건강을 지배하며, 영양부족으로 받은 성장기의 손상은 회복되기 어려울 뿐만 아니라 때로는 치명적인 것일 수도 있다고 보고하고 있다.

경제수준의 향상과 더불어 우리 국민이 과거 보다는 잘 먹고 있는 것이 사실이지만 아직도 많은 어린이들은 영양이 충분하지 못한 것으로 보인다. 즉 우리나라 어린이들은 모유나 우유에 의해 성장하는 출생후 1년까지는 다른 선진국의 어린이에 비해 키나 몸무게가 떨어지지 않으나 이유기(離乳期)부터 급격히 떨어지기 시작하여 6세가 되면 국제표준에 비하여 키는 90%, 몸무게는 80%에 머물고 만다. 이의 원인으로는 영양소 섭취부족을 들 수 있는데 특히 가장 부족하기 쉬운 영양소는 칼슘, 비타민B₂, 동물성 단백질, 등이다.

우유가 결핍되기 쉬운 모든 영양소들을 모두 보충시켜 주는 것은 아니다. 그러나 우리의 식사에서 가장 부족되기 쉬운 몇몇 영양소를 보충해 줄 수 있는 싸고 가장 좋은 식품이 우유라는 데는 다른 이견이 없는 것이다.

어린이가 하루 3컵의 우유를 마신다면 비타민B₂와 칼슘의 필요량 100%를, 동물성 단백질의

40%이상을 공급받게 된다고 한다.

어린이들은 장래 국가의 운명을 짊어질 무엇보다 더 소중한 존재이다. 특히 '88서울올림픽을 대비해서라도 말이다. 그들의 내일의 체력과 건강은 지금 어떻게 먹느냐에 의하여 가장 큰 영향을 받게 된다. 최소한 못먹여서 더 자랄 수 있는 우리의 아이들이 왜소하여지고 병약해지는 일이 없도록 하는 것이 우리 어른들의 의무이며 이를 어린이를 통하여 식생활개선의 틀을 잡아야 할 것이다. 이러한 관점에서 볼 때 우유는 이러한 일들을 해내는데 중심이 될 수 있는 식품으로 손꼽을 수 있는 것이다. 이는 제2차 세계 대전에서 패한 일본이 경제력의 고도성장과 더불어 어린이들에 대한 음식물 공급개선과 우유를 중심으로 한 학교 급식에 힘쓴 결과로 12~15세에 다달으면 우리보다 키는 5cm정도, 몸무게는 5kg정도 더 자란 것으로 보고되고 있어 우리 어린이들의 체위도 어떻게 먹느냐에 따라 많이 향상될 수 있음을 보여주고 있다. 그래서 영국의 처칠수상도 그 곤란하던 2차대전중에 어린이에게 우유를 많이 먹이는 것만이 국가를 위하는 길이라고 역설하지 않았던가 생각된다.

우리도 가급적이면 신선한 우유를 더욱 많이 생산하고 더 많이 먹여서 우리의 후손이 왜놈이라는 소리라도 면하도록 힘써야 할 것이다.