

# 식생활개선 실천 방법

농수산부 양 정 국

식생활개선과장 김 진일

## 1. 식생활개선의 배경

해방이후 우리나라 식생활의 기본적인 변천 과정을 살펴보면, 50년대까지의 보리고개와 초근목피(草根木皮)의 춘궁기(春窮期)로 표현되던 생존식의 단계 그리고 60년대의 식생활에 대한 인식단계를 거쳐 70년대 이후 식생활의 선택단계에 도달했다고 볼 수 있다.

70년대 후반기, 식품선택을 결정하는 주요 변수인 국민소득의 증가는 물자의 풍부한 공급 및 소비를 가능하게 하였으며, 식품역시 예외는 아니어서 쌀, 보리등 양곡과 과채류, 육류, 우유및 이의 가공식품등이 언제나 구입이 가능하도록 안정적으로 공급됨에 따라 우리의 식생활은 고급화 내지 다양화되는 한편 쇠고기 같은 동물성 단백질식품과 우유 과채류의 수요증대를 초래하였으며 전체 양곡소비는 점차 감소되고 있는데도 불구하고 무등재인 쌀의 소비는 급격히 증가되었다.

이렇게 식생활이 쌀과 쇠고기 위주로 고착됨에 따라 우리의 자연여건상 증산 잠재력이 충분한 보리, 감자등의 재배면적을 감소시켜 자원의 유희를 초래하는 한편 쌀과 사료곡물 및 쇠고기 수입을 매년 증가시키고 아울러 식량자

급도는 계속 저하되고 있는 실정이다.

이에따라 정부에서는 쌀과 쇠고기 위주의 불균형된 소비구조를 개선하여 국내부존 식량자원을 최대한 활용하므로써 식량자급 기반을 구축하는 동시에 국민건강을 증진시키기 위한 식생활개선운동을 범국민적으로 활발히 전개하고 있다.

## 2. 일상생활에서의 식생활개선 실천방안

우리가 식생활을 개선하자는 것은 값비싼 식품으로 진수성찬을 차려서 미식을 하자는 것이 아니고 국내에서 생산되는 수많은 식품중 우리 몸에 충분한 각종 영양소를 골고루 공급해 줄 수 있는 식품을 선택해서 가장 싼 값으로 우리의 기호와 식성에 맞도록 조리해 먹는 방법으로 개선하자는 것이다.

물론 식관습이란 오랜 전통을 바탕으로 형성되어온 인간의 기본적 습관이며 가정 내부의 사생활이라는 점을 생각할 때 이를 합리적으로 개선하는 데는 오랜 시일을 요할 뿐만 아니라 국민 개개인의 자발적인 실천의지가 매우 중요하다는 점을 묵과할 수 없다.

이러한 점을 감안해서 우리가 일상생활에서 손쉽게 실천할 수 있는 식생활개선 실천 방안

을 몇가지 살펴보면 다음과 같다.

### 가. 혼 식

쌀 편식의 결함을 보완하는 방법으로 가장 손쉽고 효과적인 것은 혼식이다.

우리가 좋아하는 흰쌀은 도정 과정에서 비타민을 위시하여 귀중한 영양소의 대부분(비타민 B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, 단백질, 철분, 인, 칼슘, 지방)이 소실되므로 흰 쌀밥만 먹으면 영양부족으로 인한 신체장애와 고혈압, 위궤양, 당뇨병 등 질병을 유발하기 쉬우며 또한 쌀은 산성식품으로서 혈액을 산성으로 기울어지게 하므로 병균에 대한 저항력이 약화되고 체내의 칼슘을 많이 소비시켜 노쇠현상을 촉진하기도 한다.

이와같은 쌀편식에는 영양상 여러가지 문제점이 많으나 쌀은 우리들이 생활하는데 필요한 열량을 공급하는 먹기 좋은 식품이며 수천년간 상식하여 왔던 식품으로써 하루 아침에 먹지 않을 수 없는 것이며 또한 그렇게 할 필요도 없는 것이다. 다만 쌀편식의 결핍을 이해하고 적당한 정도의 혼식으로 부족되는 영양을 보충한다면 식관습의 갑작스런 변경없이 건강을 향상시킬 수 있으며 가계 수지에도 또한 보탬이 될 것이다.

다행히도 우리나라에서는 혼식을 할 수 있는 보리, 감자, 고구마, 콩, 팥, 조, 옥수수등 여러 종류의 곡물이 생산되고 있으며, 이들 식품은 각각 독특한 맛과 영양을 갖고 있어서 쌀과 섞어 혼식을 한다면 그 맛이 훌륭하다.

특히 보리는 쌀보다 칼슘은 약 2배, 철분은 약 10배나 많이 함유하고 있기 때문에 보리혼식을 할 경우 우리 국민의 일반적 영양부족증인 빈혈 문제와 쌀편식으로 인한 산성체질화 문제를 완화 시켜줄 뿐만아니라 양질의 섬유질이 많아 소화가 잘되며, 건강이 넘치는 훌륭한 체질을 간직할 수 있게 된다.

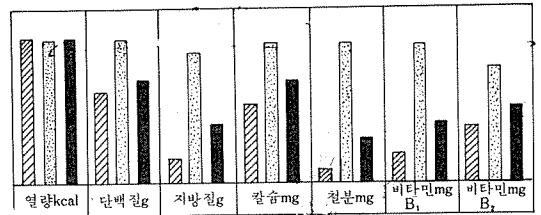
그림 1은 쌀에 보리쌀을 30% 혼합한 영양가를 쌀과 보리쌀에 대비한 것으로 보리혼식은 쌀

의 부족한 영양소를 훌륭히 보완한다는 사실을 알 수 있다.

〈그림 1〉 보리혼식의 영양가치

(100g중) 보리쌀 3할

□ 흰쌀    ▨ 보리쌀    ■ 혼합



### 나. 주식의 다양화

삼국시대이후 가장 강력하게 남아있는 우리의 식관습은 주·부식이 엄격하게 구별된다는 점이며 주식인 밥은 많이 먹고 부식인 반찬은 짜고 맵게 소량으로 먹기 때문에 우리나라의 일반적 영양상태는 쌀에 부족한 영양소는 부족하고 쌀에 많은 영양소는 필요없이 과잉섭취 할 뿐아니라 고혈압의 주된 원인인 염분도 많이 섭취하고 있는 실정이다.

우리 주위에는 음식점에서 한꺼번에 수인분의 고기를 먹고서도 집에 와서는 다시 밥을 먹어야 하는, 즉 쌀로 만든 밥을 먹어야만 한끼의 식사를 마친 것으로 만족해 하는 사람들의 의외로 많다. 이렇듯 우리는 그동안 쌀밥만이 주식인양 잘못 인식하여 왔다.

보리, 감자, 고구마, 채소, 과일, 생선, 우유 등도 주식으로 훌륭한 식량자원이다. 따라서 주·부식의 개념을 탈피하여 과일, 채소, 우유 등을 많이 섭취하고 식사전후에 감자, 고구마, 파채류, 우유, 수산물 등과 이들의 가공식품으로 만든 보조주식을 곁들이거나 그러한 식품으로 한끼정도 대체하는 것도 하나의 식생활개선 실천방법이 될 것이다.

### 다. 영양위주의 육류섭취

오늘의 우리식생활에서 영양보충은 곧 쇠고기 섭취로 생각하여 귀한 손님이 오면 “씨암닭”을 잡아주던 옛 관습이 이제는 많은 량의 “쇠고기” 접대로 바뀌는 것 같다. 그렇게 많은 소를 두고도 굶어죽어 가고있는 인도인이 있는 반면 우리는 소의 먹지않는 부분이 거의 없을 정도로 쇠고기를 좋아한다. 그 결과 '70년에 1인당 1.55kg을 소비하던 것이 79년에는 그 2배인 3kg을 넘는 수준으로 증가하여 결국은 엄청난 양의 쇠고기를 외국에서 수입하여 그 수요를 충당하여 왔다.

아시아 3국 국민의 쇠고기 선호도를 비교해보면 우리의 먹는 양이 국민소득이 '79년 현재 8,683불인·일본과 거의 같으며, 총 육류 소비량중에 쇠고기가 차지하는 비율이 우리나라가 26%인데 비해 일본, 대만은 각각 15%와 3%에 지나지 않는다.

이렇듯 우리가 좋아하는 쇠고기는 돼지고기, 닭고기, 수산물등 다른 동물성 단백질 식품에 비하여 최소한 2배이상 비싸지만 영양 면에서는 다를것이 없으며 오히려 비타민 B<sub>1</sub>의 경우 돼지고기에는 쇠고기에 비해 8배이상 많이 함유되어 있다. 따라서 보다 경제적으로 동물성 단백질을 섭취하기 위해서는 쇠고기 보다는 돼지고기, 닭고기, 토끼고기, 수산물 등을 이용하는 것이 필요하다.

또한 육류도 영양소의 상호보완작용에 의한 상승효과를 거둘 수 있는 것이므로 쇠고기 소비를 줄이고 다른 많은 육류로 대체하는 것이 개인의 경제 및 영양면에서나 식량 자급도재고면에서 모두 바람직하다.

### 라. 식량절약의 생활화

독일국민들은 접시에 묻은 국물조차 빵 조각으로 알뜰히 닦아 먹는 근검절약정신이 몸에 배어 있어 부강한 나라를 만들 수 있는 바탕이 되었으며, 우리나라에서도 옛날 어느 정승이 새

로 맞이한 며느리가 밥찌꺼기를 함부로 수채에 버리는 것을 보고 이를 전부 주워 씻어 먹음으로써 새 며느리에게 식량을 절약 하도록 일깨워 주었다는 일화를 도리켜 볼때 역시 한알의 밥알도 함부로 흘리거나 버리지 않고 소중히 여겼던 조상의 슬기가 우리 반만년 역사의 바탕을 이루어 왔음을 알 수 있다. 그러나 오늘날에 와서는 식량을 귀한 것으로 아졌던 관념이 적어져 절약하는 생활정신이 깃들지 못하고 먹다 남은 밥을 하수구나 쓰레기통에 그냥 버리는 등 식량의 낭비풍조가 만연하고 있는 실정이다. 이러한 점을 개선하여 식량절약을 실천하는 방법은 식구수에 알맞는 밥을 지어 남겨버려지는 일이 없도록 하는 한편 공기를 사용함으로써 각자가 먹고싶은 양을 먹도록 하는 것이 기본이 될 것이며, 명절 및 관혼상제시에 알맞는 양의 음식만을 장만하는 것도 식량절약의 한 실천방법이 될 것이다.

또한 식품의 보관 및 취급시 허실되지 않도록 주의하고 곤충, 쥐등의 피해를 입지 않도록 노력해야 될 것이다. 이와함께 더욱 중요한 것은 “절약은 인간의 영원한 미덕”이라는 교훈대로 한알의 곡식도 귀중한 식량으로 여기고 아끼는 마음가짐을 갖는 것이라 할 수 있다.

## 3. 식생활개선 효과

세계 2차대전 당시 싱가포르에 있던 2만명의 영국군이 일본군에게 포로가 되었다가 전쟁이 끝나고 본국으로 귀국 하였을 때 대부분이 일종의 정신병에 걸려있어 병원에서 그 원인을 조사한 결과 포로기간중 흰 쌀밥만으로 살아왔기 때문이었다고 한다.

한편, 보리혼식을 한 쥐와 쌀밥만을 먹은 쥐 2개그룹의 오래달리기를 통한 지구력 실험에서 혼식을 시킨 쥐가 10%정도 오래 버티고 멀리 달린다는 결과가 있다.

이러한 몇가지 예는 우리의 건강을 지키고

증진시키기 위하여는 반드시 식생활개선이 필요하다라는 것을 나타내고 있다. 또한 우리가 한 끼에 쌀을 한수저씩만 낭비하지 않는다면 연간 약 300만석을 아낄 수 있고, 지금보다 10%만 쌀대신 보리, 콩, 감자등으로 혼식한다면 연간 약 370만석의 쌀을 절약할 수가 있어, 충분히

주곡의 자급을 이룩하여 막대한 외화를 절약할 수 있는 것이므로 우리 경제발전에 큰 도움을 준다.

결론적으로 식생활개선은 건강증진과 식량자급도제로 복지국가건설의 지름길이 됨을 알 수 있다.

## 우유를 마시는 요령

1. 우유가 배달되면 즉시 마십니다.
2. 조금씩 여러모금으로 나누어 마시는게 좋습니다.
3. 배달 즉시 마시지 않을 때에는 냉장고에 보관합니다.
4. 우유를 처음 먹는 사람은 조금씩 마시고, 차차 양을 증가 시킵니다.
5. 햇볕이 쬐는 곳에 놓아 두어서는 안됩니다.
6. 끓여 먹으면 비타민, 무기질등 영양소가 파괴되어 손실이 큼니다.
7. 비위에 맞지 않으면 설탕이나 소금을 타서 마십니다.



## 각국의 우유 섭취량 비교

● 국민 1인당 연간 우유 소비량

한 국	15.0	일 본	72.3	스 위 스	505.8
서 독	382.3	카나다	391.2	프 랑 스	506.7
네델란드	285.4	덴마크	497.4	미 국	262.8
스웨덴	357.2	영 국	426.2	뉴질랜드	613.0