

## 바람직한 韓國型 食生活의 定立

劉 太 鍾

〈高麗大 食品工學科 教授〉

### 1. 序 言

健康한 만큼 소중한 것은 없다. 건강은 행복의 첫 걸음이다. 생존경쟁이 날로 심해지고 바른 생활을 해야 하는 現代人에게 健康은 절대적이다.

이렇게 소중한 健康을 유지하기 위한 몇가지 要件이 지적되고 있다. 첫째가 飲食이고 둘째가 적당한 運動, 세째가 적당한 休息, 네째가 精神的 安定이라고 설명되고 있다.

이중 가장 비중이 큰 것이 食生活임은 두말할 나위가 없다. 健康長壽의 基本이 食生活이라는 것은 그간의 長壽推移를 보면 쉽게 이해할 수가 있다.

4千年前 青銅器時代 사람의 평균 수명이 18歲로 추정되고 있다. 그러던 것이 2천년전 로마時代에는 22歲로 4년이 늘어났고 中世부터 18世紀까지 30歲가량으로 연장되었다. 이렇게 수명이 짧았던 것은 각종 傳染病이 창궐, 一時에 수많은 사람들이 生命을 잃었기 때문이다. 壽命이 급격히 늘어나기 시작한 것은 1930年代 이후이다. 각종 백신과 항생물질 등의 덕이 큰 것이다. 현재엔 평균수명이 70을 넘는 나라가 많아지게 되었다.

우리나라의 경우 1938~42년에는 평균 수명이 男子 44.5歲, 女子 49歲였다. 1961년에는 각각 54.4歲와 60.6歲가 되었고 70년에는 男子 59.8歲, 女子 66.7歲, 79년에는 男子 62.7

歲, 女子 69.1歲가 되었다.

山野교수는 사람이 타고 난 수명의 절반 밖에 살지 못하는 것은 몸과 마음을 한평생 최고의 컨디션으로 유지할 수 없기 때문이라고 설명하고 있다. 즉 母胎中에서 영양부족으로 15年, 幼兒期의 偏食으로 10年이 깎기고, 成長해서 담배로 10年, 週欲에서 10年, 社會生活에서 오는 不安등으로 10年이 줄어 함께 65年을 타고난 수명에서 감소시키고 있다고 주장한다.

美上院 영양문제특별위원회가 75~77년에 걸쳐 調査한 바에 의하면 현대의 각종 질병은 대부분 잘못된 영양섭취에 기인한다는 것이다. 이 위원회는 조사결과에서 균형있는 食事を 하게 되면 癌은 20%, 心臟病등 순환기질환은 25%, 糖尿病 등은 50%, 肥滿症은 80% 이상을 감소시킬 수 있다고 주장했다.

따라서 앞으로는 영양의 균형있는 공급을 통한 體內 各細胞의 정상적 영양균형 유지에 눈을 돌리고 이를 통해 健康을 유지, 회복시켜야 한다는 것이다. 우리가 먹는 매일의 食생활 자체가 건강장수의 비결이라는 것을 입증한 셈이다.

식생활은 원래 生存을 위한 生理的 慾求에서 시작된다. 그러기 위해선 量的 確保가 先決問題이었다. 食糧의 確保量에 따라 人口가 制限될 수밖에 없었다. 이 경우 制限因子가 되는 營養素는 첫째가 에너지源이고 둘째가 蛋白質이다.

<表 1>

食品群別 攝取量の 年次推移(1人1日當)

(單位: g)

食 品 群	1969年	1975年	1976年	1977年	1978年	1979年	備 考
A. 植物性食品							
1. 穀類及製品	558.8	473.8	490.1	486.6	419.3	477.8	
粟	(278.6)	(270.7)	(290.9)	(311.4)	(311.3)	(415.4)	
보리	(171.9)	(142.2)	(121.9)	(101.5)	(46.2)	(29.5)	
2. 豆類及製品	24.9	31.1	28.6	40.5	28.4	34.8	
3. 醬類	75.6	54.6	44.8	43.9	20.7	26.9	
4. 野菜類	271.0	254.7	255.5	281.2	240.9	288.3	
5. 果實類	48.1	22.4	43.1	47.6	67.3	27.8	
6. 海藻類	0.8	1.9	2.6	4.0	2.8	2.7	
7. 調味料類	41.0	17.7	18.5	28.6	21.2	23.2	
8. 其他(油脂類)	3.5	3.1	3.0	6.1	4.6	3.9	
植物性食品計	1,023.7	850.3	886.2	929.4	805.2	855.5	
B. 動物性食品							
1. 肉類	6.6	14.3	9.6	14.7	19.8	26.0	
2. 卵類	4.2	5.1	5.5	6.0	9.9	12.8	
3. 魚貝類	18.1	47.8	41.0	57.8	48.3	69.2	
4. 乳類	2.4	4.7	5.3	6.0	10.4	10.4	
5. 油脂類	0.3	0.1	1.4	0.8	0.1	0.1	
動物性食品計	31.7	71.9	62.8	85.2	88.5	118.5	
總 合 計	1,055.4	922.2	949.1	1,014.6	893.7	1,003.9	
植物性食品分布率(%)	97.0	92.6	93.4	92.0	90.1	88.2	
動物性食品分布率(%)	3.0	7.4	6.6	8.0	9.9	11.8	

資料: 保健社會部, 「國民營養調查報告書」(1969, 1975~79)

<表 2>

營養素別 攝取量の 年次推移(1人1日當)

	1969	1975	1976	1977	1978	1979
에너지(Kcal)	2,105	1,992	1,926	1,134	1,833	2,098
蛋白質全體 g(A)	65.6	63.6	60.4	71.0	59.5	69.6
動物性蛋白質 g(B)	6.8	13.1	12.2	17.3	17.1	22.2
(B/A%)	(10.4)	(20.6)	(20.2)	(24.3)	(28.7)	(31.9)
脂 肪 g	16.9	19.0	20.5	28.0	22.6	26.2
炭水化物(糖質) g	423	399	380	397	346	395
칼슘 mg	444	407	402	487	412	699
鐵 mg	24.8	12.4	12.3	14.2	10.3	12.4
레티놀(V-A) IU	2,038	3,889	3,689	3,807	2,861	3,437
다이아민(B <sub>1</sub> ) mg	1.8	1.2	1.2	1.4	1.2	1.3
리보푸라빈(B <sub>2</sub> ) mg	1.3	0.8	0.8	0.9	0.8	0.9
나이아신 mg	27.8	15.3	16.1	19.0	16.1	21.3
아스콜빈산(C) mg	89	79	76	91	68	98

資料: 保健社會部, 「國民營養調查報告」(1969, 75~79).

營養素가 確保되었을 때 먹는 것은 단순히 生理的慾求를 충족하는데 그치지 않고 그것에 의해 생활을 풍족하게 하는 방향으로 발전하게 된다. 맛있고 즐겁게 먹는 쪽에 신경을 쓰

게 된다. 이들은 文化的 慾求를 채우기 위한 食生活인 것이다.

人類는 오랜 歲月에 걸쳐 地理的 條件, 氣象的 條件 등이 다른 各地域에서 生理的 慾求를 채우기 위해 그 地域에서 栽培하기 쉬운 作物을 골라 栽培해서 에너지源 확보에 힘써왔다. 그 作物이 含有하는 蛋白質의 量과 質에 따라 人體가 必要로 하는 量을 얻기 위해 노력을 했다.

그래서 質과 量이 모두 다른 肉食文化를 키워왔다. 또한 그 地域에 무성히 자라는 植物性食品, 海産物 등을 副食으로 이용하므로서 食事內容이 構成되었고 필요로 하는 모든 영양소의 生理的 要求를 채워왔다.

따라서 人類가 營爲해온 食生活의 變遷은 ① 에너지源으로 확보해온 作物의 種類, ② 利用한 主要 蛋白質源, ③ 入手한 副食의 종류에 따라 저마다 다른 특징을 갖게 되었다.

## 2. 현재의 食生活패턴

國民營養調查報告書(1969, 1975~1979年)에서 본 우리의 食品群別 섭취상태의 推移는 表 1과 같다. 5年間 年度別로 약간의 增減은 있었으나 큰 변화는 없었다. 그러나 쌀과 보리의 섭취량은 큰 변화가 있다. 즉 보리의 섭취량은 계속 줄어들고 있다. 밀가루 소비량은 1人 1日 1969年 58.7g이던 것이 1979년에는 29.6g으로 감소되었으나 도시에서는 오히려 25.1g에서 33.3g으로 33%나 증가 되었다.

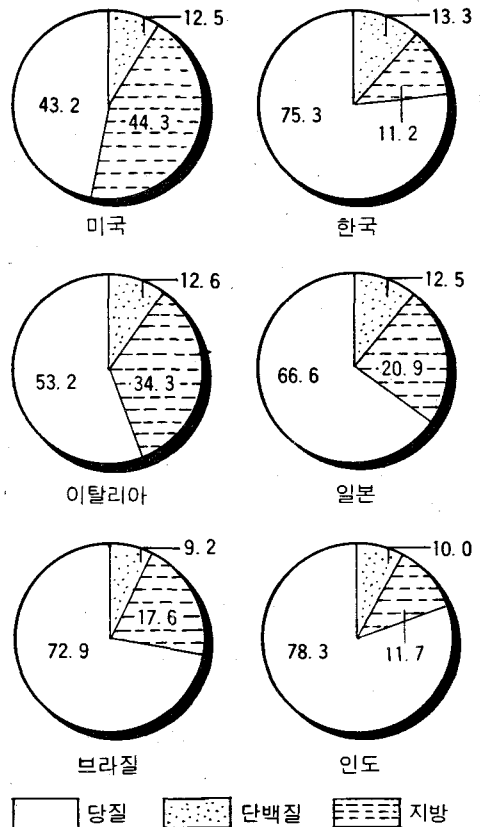
豆類와 그 製品의 섭취량은 年度別로 차이는 있으나 조금 증가되는 경향임을 알 수 있다. 薯類의 섭취량은 1人 1日當 1969年 75.6g이던 것이 1975년에는 54.6g으로 해마다 줄어 1979년에는 26.9g으로 1975년에 비해 약 절반으로 감소되고 있다.

動物性食品의 1人當 1日 平均 섭취량은 해마다 늘고 있다. 즉 1975년에 71.9g이던 것이 1979년에는 118.5g으로 5年間に 67%나 증가(年間 平均 13% 增)되고 있다.

肉類가 1975年 14.3g이던 것이 1979年 26.0

g으로 약 5년 사이에 82%나 증가(年平均 16.4% 增)되었고 卵類는 5.1g에서 12.8g으로 2.5배나 증가(年 50% 增)했고 魚貝類는 45%, 乳類는 2.2배가 增加되었다. 動物性 食品量의 전체 섭취식품량에 대한 비율은 1969年 3.0%, 1975年 7.4%, 1979年 11.8%로 증가하고 있다 이러한 사실은 우리의 食生活이 穀類 爲主에서 차차 변해가고 있음을 보여 주고 있다.

營養素別 섭취량의 年次推移는 表 2와 같다. 에너지 섭취상태는 2,000kcal 수준으로 별로 문제가 없다고 보여진다. 단백질 섭취량은 평균 60~70g으로 큰 부족없이 거의 같은 수준에 있다. 그러나 내용면으로는 많은 변화가 있었다. 즉 동물성단백질 섭취량은 1975年 13.1g에서 1979년에는 22.2g으로 증가되었고 동물성단백질 섭취량의 전체 단백질섭취량에



<그림> 各國의 蛋白質, 脂肪, 糖質의 熱量 構成比 (PEC 熱量比)

대한 비율은 1975년에 20.6%이던 것이 1979년에는 31.9%로 늘어나고 있다.

지방섭취량은 1975년 19.0g에서 1979년 26.2g으로 55%나 증가했다. 총섭취 열량중 섭취지방이 차지하는 비율은 1975년 8.5%이던 것이 1979년에는 11.2%로 높아지고 있다.

여러 영양조사의 身體檢査에서 지적되고 있는 것을 보면 비타민 B<sub>2</sub>와 鐵分의 결핍 또는 부족으로 인한 症狀과 징후를 나타내는 貧血과 口角炎 등이다.

이상의 사실로 보아 아직도 良質의 蛋白質, 脂肪, 비타민 B<sub>2</sub>, 칼슘과 鐵 등의 섭취량이 부족한 것으로 생각된다.

그림에서 보는 바와 같이 여러나라의 食生活 패턴이 그들의 생활조건에 따라 다르며, 熱量構成費도 다양차이를 알 수 있다. 이른바 先進國인 歐美諸國의 비율에 따르는 것이 바람직한 것은 아니다. 그들의 水準으로 무조건 변경하는 것이 食生活改善은 아니며 우리나라 사람들의 바람직한 食生活은 우리의 身體的條件과 食習慣 등을 고려하여 적절한 方向이 강구되어야 할 것이다.

穀類에는 단백질의 함량이 육류, 생선, 卵類에 비해 낮기는 하나 하루에 섭취하는 양이 많으므로 곡류는 단백질의 총섭취량에도 크게 이바지하고 있다. 그러나 質에 있어서는 필수 아미노酸인 Lysine이 부족하므로 이의 補完에 신경을 써야 한다.

한국인의 섭취단백질은 식물성과 동물성의 비율이 7:3으로서 식물성에 의존하고 있다. Lysine이 부족한 곡류에 豆類를 混食하면 相互補完作用이 이루어져 營養價를 훨씬 向上시켜 體內利用率이 증가된다. 豆類蛋白質은 含黃아미노酸인 Methionine과 Cystine은 不足하나 Lysine 함량이 높으므로 곡류와 豆類의 混合은 단백질의 體內利用率을 높이는 데 효과적인 방법이다.

良質의 단백질인 육류·乳製品·卵類의 적정량 섭취는 곡류를 主食으로 하고 있는 우리나라 사람들의 食生活을 균형있게 유도하게 된다. 그러나 한국인의 肉類嗜好에는 쇠고기

選好의 문제가 있다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등 육류의 영양가는 비슷하며 第一制限아미노酸은 모두 Valine이다. 脂肪質은 효과적으로 잠재 에너지를 보존하고 있는 열량소이며, 脂溶性 비타민의 體內운반을 도우며 또한 必須脂肪酸을 공급하는 의미에서도 意義가 크다.

美國의 脂肪섭취는 총에너지섭취의 45% 정도를 차지하고 있어 과잉섭취로 인한 영양문제가 심각하다.

한국은 섭취량이 11.2%로 영양적으로도 문제가 되지만 음식맛에도 영향이 크다. 음식중의 맛성분은 대개가 脂溶性이므로 지방질의 부족은 맛을 低下시키는 원인이 되기도 한다.

지방질을 적절하게 섭취하는 경우 胃에 食品이 체류하는 시간이 길어 空腹感을 느끼는 시간이 연장되어 결과적으로 過食을 방지할 수 있다.

그러나 歐美에선 脂肪 특히 동물성지방의 과잉섭취로 血清콜레스테롤值가 높아져 心臟 및 血管循環器系 질환이 많아져 큰 문제가 되고 있다.

한국의 지방섭취량은 적는데다 주로 植物性 脂肪의 依存度가 높아져 그러한 염려는 없다.

한국인의 칼슘섭취량은 해마다 늘어나 권장량에 이르고 있다. 그러나 칼슘供給源面에서 보면 穀類에서 얻는 것이 약 30%, 채소류가 20%로 되어 있어 吸收率이 低調한 편이다. 이들 食品속에는 칼슘 흡수 저해물질이 많기 때문이다. 그래서 乳製品과 뼈째 먹을 수 있는 생선의 섭취를 권장하고 있다. 철분섭취에서 成人男子는 권장량 10mg 총당에 별 어려움이 없으나 可妊期 婦女子는 권장량 18mg에 부족한 형편이다.

한국의 食生活패턴으로 보면 철분섭취의 총 열량중 곡류에서 43%, 채소류에서 약 19%로 주로 植物性에 의존하고 있다. 식물성식품에는 철분흡수를 저해하는 磷酸鹽과 Phytate 등의 성분이 많기 때문에 철분함량이 많은 卵類, 肝類의 섭취와 철분흡수를 촉진하는 良質의 단백질과 비타민 C의 섭취가 병행되어야

할 것이다.

비타민의 섭취에서 문제가 되는 것은 비타민 A와 B<sub>2</sub>이다. 비타민 A의 섭취는 권장량에未達하고 있으며 그 給源이 대부분 植物性食品이어서 흡수이용율이 낮다. 動物性食品에 많이 함유되고 있는 B<sub>2</sub>는 穀類위주의 식생활에서 부족되기 쉬운 영양소인데 역시 권장량에 이르지 못하고 있다.

### 3. 우리나라 食生活의 變遷

農耕國으로서 우리나라는 食生活面에서도 그 特性을 찾을 수 있다. 常用食品에서 가장 보편적인 것이 穀類를 비롯해서 채소류등 農産물이었고, 쌀·보리·조 등으로 지은 밥을 主食으로, 그 밖의 食品으로 만든 것을 副食으로 하여 日常食이 구성되었다. 主副食의 구별이 뚜렷한 것이 한 特性으로 되어 있다.

副食을 반찬이라고 해서 밥을 먹기위한 음식물이었다. 반찬에는 채소류·어패류·해조류·獸鳥肉類·豆類등이 이용되었으나 최저기본을 이루는 것은 醬類와 김치류, 젓갈이다.

녹말이 주성분인 밥을 主食으로한 한국의 食生活에서 良質 蛋白質인 糲加工品인 醬類와 魚貝類의 젓갈은 중요한 구실을 해 왔다. 비타민과 無機質의 給源은 김치류였다. 이러한 유형은 三國時代末부터 계승되어 오고 있다.

우리나라의 영양문제는 良質蛋白質의 결핍으로 成長低調, 鐵分 결핍에 의한 貧血, 비타민 B<sub>2</sub> 결핍에서 오는 피부염, 지역별로 칼슘 결핍증으로 성장발육부진이 많았다. 그러나 우리나라의 영양문제를 세계의 다른 영양 불량시대와 비교해 보면 그렇게 심각한 편은 아니다.

### 4. 合理的 食生活을 위한 提言

#### 1. 食生活패턴 變化의 必要性

우리의 食生活의 現況을 가장 정확하게 파악하기 위해선 國民營養調查가 절대적으로 필

요하다. 保社部에서 行하고 있으나 豫算不足으로 調査범위가 限定되어 있어 實態 파악이 제대로 되어 있지 않고 있는 것이 문제이다.

한국인의 영양섭취와 食習慣에서 指摘되는 문제를 列舉하면 다음과 같다.

- ① 穀類 위주의 食生活에서 오는 蛋白質 섭취不足과 必需아미노酸의 不均衡
- ② 熱量食品中 脂肪質의 不足
- ③ 可妊 女性의 鐵分 不足
- ④ 비타민 A不足
- ⑤ 비타민 B<sub>2</sub> 不足
- ⑥ 칼슘 不足
- ⑦ 소금의 과잉섭취

이러한 지적사항을 보더라도 한국인의 食생활 패턴은 마땅히 바뀌어야 할 것이다.

우리의 실정으로 보아 蛋白質量의 증가는 시급하지 않으며 內容에 있어 동물성단백질과 穀類의 적절한 混合에 의한 蛋白質의 質을 향상시키도록 노력하여야 할 것이다.

필수아미노산의 불균형문제는 體位·體力과도 깊은 관계가 있다. 穀類蛋白質은 대체로 한두가지의 필수아미노산이 부족되고 있다. 곡류중심의 食생활을 하고 있는 한국인에게 가장 큰 영양적 결함이 되고 있다.

混食이나 아미노산補強을 통한 단백질의 質 즉 蛋白質의 上昇이 人體에 미치는 영향이나 효과가 크다는 것은 이미 여러 학자에 의해 밝혀진 지 오래이다.

蛋白質資源이 부족한 우리의 실정을 감안할 때 가능한 모든 자원을 총동원하여 단백질給源食品들을 잘 혼합하여 섭취함으로써 蛋白質의 上昇效果를 최대한으로 食生活에 활용하여야 할 것이다.

특히 肉類 中 牛肉選好度를 各種肉類와 卵類등으로 轉換시켜야 한다. 價格面이나 營養價面으로 유리한 것을 포기하는 愚는 범하지 말아야 할 것이다. 동물성식품은 일반적으로 含黃아미노酸이 부족되기도 하나 비교적 蛋白質價가 높은 편으로 植物性食品에 부족되는 필수아미노산인 lysine과 threonine의 훌륭한 供給源이 된다.

아미노酸의 體內保有量은 매우 적으며 필수 아미노산의 不均衡은 비교적 빠른 時間에 人體에 영향을 주는 것으로 알려져 있다. 그러나 하루세끼 중 어느 한끼만이 不良하다 하더라도 하루의 平均值에서 補完되면 지장이 없는 것으로 본다.

일부 富裕層의 동물성 식품의 過多攝取에 의한 飽和脂肪섭취가 높아지고 있어 成人病에 대한 문제가 있기는 하나, 이것은 극히 일부에 限定된 것으로 전체적인 영양문제를 논의할 때는 문제가 되지 않는다.

穀類의 消費에 있어서도 斜偏重은 止揚되어야 할 것이다. 食糧自給面 뿐 아니라 健康面, 經濟面으로 보아 大麥과 雜穀의 混食이 定着되어야 한다. 結腸癌은 섭취식품 중의 섬유질결핍에 그 원인이 있는 것으로 되어 있다. 結腸癌이 開發途上國 또는 未開發國民에서 보다는 先進國民사이에 더 흔하게 나타나고 있는데 지나친 精白食品섭취도 그 원인으로 지적되고 있다.

섬유질이나 海藻類 등은 排泄物이 腸을 빨리 통과하게 되니까 結腸癌의 위험이 그만큼 輕減하는 것으로 해석된다. 排泄物이 腸을 지나는 시간이 짧을 수록 醱酵作用이 더디어 發癌物質의 生成要因이 제거된다는 것이다.

섬유질을 사람들은 消化시키지 못한다. 그러나 적당한 양의 섬유는 腸의 粘膜을 기계적으로 자극해서 消化운동을 높여 주는 중요한 작용도 한다.

따라서 적당한 배설을 유지하기 위해 적당한 양의 섬유를 섭취해야 한다. 알맞은 섬유질의 섭취는 蟲垂炎 등의 罹患率이 경감되며 콜레스테롤의 體內흡수도 줄인다는 보고가 있다. 이런 면을 종합해 볼 때 白米偏重보다는 大麥과 雜穀을 混食함으로써 健康유지에 큰 효과를 기대할 수 있을 것이다.

脂肪質의 섭취는 歐美先進國이 우리보다 3~5배가 많으며, 대만이 2배, 日本이 77%나 더 높다. 대만의 경우 豚肉 등 동물성 식품에서 섭취하는 飽和脂肪이 많으나 歐美先進國처럼 循環器系疾患이 적다는 것은 食生活의 階

級差에 있는 것으로 매우 흥미있는 일이다.

## 2. 專擔部署의 設置必要

食糧需給과 計劃生産 그리고 食糧과 營養政策을 수립하고 推進해나가는 專擔部署의 獨立設置가 必要하다. 그리고 그 傘下에 食糧과 營養政策에 있어 當面問題를 풀어나갈 研究機關을 設置運營할 必要가 있다. 現在는 散發的으로 KAIST, 農漁村開發公社, 農村振興廳, 商工部 등에 研究所가 있어 綜合的이고 體系있는 研究를 遂行하기 어려운 實情이다.

## 3. 營養政策諮問委員會의 新設時急

食生活改善을 위한 計劃과 實踐은 農水産部, 保健社會部, 文教部, 商工部, 經濟企劃院 등의 各部處가 關聯되는 事項이므로 效率的인 運營을 위해선 汎國家的인 食糧 및 營養政策諮問委員會의 新設이 時急하다고 본다.

## 4. 食品加工 및 貯藏産業 育成

食品의 加工과 貯藏은 食糧의 第二生産이라고 할 수 있다. 이 關聯産業의 育成은 政府와 民間의 理解와 協調없이 이루어지지 않는다. 果汁飲料와 醱酵乳등에 特別消費稅를 課하는 式의 矛盾은 철제되어야 할 것이다. 이러한 思考의 裏面에는 아직도 政策立案者들이 食糧에 대한 認識이 不足한 것을 말해 주고 있다. 즉 果實이나 乳製品은 奢侈品으로 보고 있는 것이다. 이러한 상황으로는 食糧의 原料가 되는 園藝作物이나 飼料作物에 대한 發展을 期待하기 어려운 것은 自明하다.

一時的인 肉類의 輸入, 慢性的인 飼料의 輸入으로 畜産物의 供給을 期하려는 思考도 문제이다. 스위스의 경우 險峻한 山嶽을 利用한 草地開發로 酪農業의 發展을 이룩한 것은 우리에게 좋은 敎訓이 될 것이다. 長期的인 山地開發로 飼料의 節約을 꾀하고 資源節約을 통한 肉類의 供給政策樹立이 아쉬운 것이다. 一時的인 彌縫策으로 食糧需給을 생각할 것이 아니라 긴 眼目으로 임해야 할 것이다.

## 5. 營養教育

合理的인 食糧政策의 樹立도 중요하지만, 일반국민들을 대상으로 하는 營養啓蒙事業도 뒤따라야 實効를 거둘 수 있을 것이다.

營養을擔當하는唯一한 行政部署인 保社部의 營養擔當官이 이번 機構改編案에서 폐지되게 되어 있는 것은 이해하지 못할 일이다.

### 6. 食單作成의 生活化

食單짜기는 家庭의 年間 食生活計劃의 基礎와 國家食糧과 營養需給計劃의 뿌리가 되는 것이다.

國民所得의 增加로 일부에선 過食의 폐단마저 생겨나고 있다. 過食은 食糧資源의 浪費일 뿐 아니라 成人病의 源泉이 되어 健康을 害치게 되는 것이다. 이러한 문제는 合理的인 食單을 生活化함으로써 解決되며, 이것이 食糧節約과 健康向上의 鍵잡이가 되는 것이다.

그러한 合理的인 食單作成을 위해선 充分한 研究가 있어야겠다. 季節別, 年齡別, 職業別, 所得別 食單을 위한 資源蒐集과 調査를 바탕으로 利用便利한 食單을 많이 作成하여야 한다. 그러므로 家庭이나 團體給食場에서 活用되어 영양권장량에 따른 均衡食 攝取를 容易하게 할 수 있도록 指針이 되어야 할 것이다.

全體攝取熱量중 炭水化物對 蛋白質·脂肪比率을 75% : 25%에서 炭水化物(1g : 4kcal) 65% : 蛋白質(1g : 4kcal) 15% : 脂肪(1g : 9cal) 20%로 유도하는 것이 바람직하다고 보는 見解도 있다. 重勞動을 하는 사람은 重量과 부피가 적은 脂肪의 量을 增加하는 것이 바람직하다.

### 7. 우수한 食品과 調理法 開發

固定된 食習慣을 脫皮하고 營養의이며 合理的인 食品과 調理를 果敢히 받아 들여야겠다. 傳來되는 食品과 調理法에는 合理的인 것도 있으나 非合理的인 것도 許多한게 사실이다. 食

生活 樣相이 바뀌는 것은 全世界的인 趨勢에 있다. 그만큼 現代는 世界가 좁아지고 가까워진 것이다. 여러 나라의 優秀한 食品과 調理法을 바탕으로 새로운 것을 開發하여 새로운 食品에 대한 低抗과 忌避現象을 止揚할 必要가 있다. 加工食品인 라면과 마요네즈 등은 그러한 例에 속하는 것이다.

### 8. 食糧調節 및 食生活 改善運動

食生活에도 消費節約하는 氣風을 造成하여 勤儉節約하는 國民精神의 涵養이 切實히 要望된다. 그러기 위해선 食糧을 아끼는 마음이 우리나라도 啓蒙을 해야 하며 飲食을 남기거나 함부로 버리지 않기 運動을 展開해야 할 것이다.

飲食의 適量調理가 習慣化되어야겠다. 쌀消費偏重의 食生活習慣을 改善하고 아울러 보리混食의 生活化에 努力하여야겠다. 그러므로 資源節約의이며 營養攝取的 均衡을 꾀할 수 있을 것이다. 食單開發에 있어 남기거나 버리지 않는 類型을 創造하고 調理方法改善을 通해 食糧節約과 食生活改善을 圖謀해야 한다. 보리·감자·고구마·畜產物 등을 利用하여 韓國인의 嗜好에 맞는 營養加工食品의 開發普及도 時急하다.

이상의 사실을 整理하여 弘報와 敎育을 強化하여야 할 것이다. 그러기 위해서는 女性團體 등을 통한 女性敎育, 班常會를 통한 弘報活動, 各種매스컴을 통한 弘報強化 등을 最大限으로 利用하도록 하여야 한다. 또한 外食의 重要性에 비추어 보아 料食業所의 參與를 誘導할 必要가 있을 것이다. ■

연말연시는 검소하게 새해는 희망차게