

일제하 한국인의 식품 섭취 및 생활 계층별로 본 영양소 섭취량에 관한 연구

김성미¹·이성우²

¹계명대학교 식생활학과 ²한양대학교 식품영양학과

(1989년 3월 14일 접수)

An Examination of Food Intake and Nutritional status of the Koreans by Walks of Life during the Period of Japanese Ruling

Sung-Mee Kim¹ and Sung-Woo Lee²

¹Dept. of Food & Nutrition, Keimyong University ²Dept. of Food & Nutrition, Hanyang University

(Received March 14, 1989)

Abstract

While ruling Chosun, with a view to making Chosun the primary supplier of food, Japan made the peasantry of Chosun go to ruin by leaving land from them through land enterprises, and the projects of increasing rice production.

At the same time, Japan formed the higher classes comprising pro-Japanese capitalists, landlords and intellectuals, and protected them in order to carry out her colonial policies. Naturally there came into being a great gulf between the minority of high society and the majority of the poor in Chosun. As there was a great difference in food life between the two, I'm going to examine the literature of those days to grasp exactly the condition of their food intake.

As for the staple food, out of thirteen provinces in Chosun, 13% lived on only rice and 27% on other minor cereals with no rice. As for the subsidiary food, about thirty percents did not take any animal protein. The examination of intake of nutrition by classes shows that the higher and middle classes took the necessary amount of calorie and protein and that the component ratio of calorie was comparatively properly distributed.

The lower classes are defined as those whose monthly income was less than 100 won and the peasantry in general. And again the peasantry are classified into three—high, middle and low—according to their farming conditions. The tenant farmers in Kyeongguido and the peasants of Darli community took enough amount of calorie and protein, but much smaller amount of animal protein.

Fire-field farmers led not less miserable food intake than the extremely poor peasants. They seldom lived on rice. Potatoes, oats and millets were their staple food.

Lastly, Engel's coefficient for the Tomack-min (the residents in mud huts) who were among the three extremely poor classes, was 73.3%, which was much higher than that of the lower classes in then Japan. Rationed rice and barley were their staple food but the rationed amount was not sufficient to satisfy needs of physical labor.

In conclusion, during the period of Japanese ruling of Chosun, the minority of higher and middle classes in Chosun generally took sufficient amount of nutrient, while the status of food intake with poor peasants, fire-field farmers and Tomack-min was extremely miserable.

I. 서 언

한 나라의 식생활은 그 나라의 기후, 풍토, 생산물, 지리적 사정 등의 자연적인 환경에 영향을 받을 뿐만 아니라, 사회적, 경제적 제요인에도 크게 영향을 받게 된다.

농업을 주업으로 한 우리나라는 수재(水災)나 한재(旱災) 등 인위적으로 조정할 수 없는 재해로 말미암아 흉년이 들어 주민이 기아에 허덕인 사례가 농경시작 이후 2000여년 동안에 수없이 많았다.¹⁾ 더우기 조선시대에 들어와 잦은 한재(旱災)에 의한 흉년과 사회경제의 변동 등은 일반백성의 식생활을 최저의 궁핍한 생활로 몰아가게 하였다. 또한 체면을 존중하는 유교사상의 조선왕조사회에서는 생활의 표면에 나타나지 않는 식생활은 더욱 소홀히 다루워 질 수 밖에 없었을 것이다. 그러나, 백성 모두가 궁핍한 식생활을 한 것은 아니고, 봉건적인 사회의 특수성으로 계층간 생활의 차이는 극심하였던 것으로 보인다. 궁중이나 지배계급의 부유층에서 이용하였던 고급식품재료와 조리법 등이 고문헌에 많이 소개되고 있는 반면에 '춘궁기'라는 단어라든지, 구황식품의 수가 그 어느나라보다도 많은 점 등이 이를 반증한다고 하겠다.

이러한 계층간의 차이는 조선이 일본의 식민지가 되면서부터 더욱 뚜렷하게 심화되어져 갔던 것이다.

일본자본주의는 식민지에 있어서의 원시적 자본축적과 조직적인 농민수탈을 위하여 토지조사사업을 실시하였다. 그 결과, 농촌사회의 중견층인 자작농과 자작겸소작농이 감소되어 가는 반면에 지주와 소작농은 누년(累年) 증가되어 감으로써 농민층의 양극화가 현저히 이루어져 갔다.²⁾ 또한 친일세력을 구축하기 위하여 지주층과 지식인층 등, 지방유지층을 형성함으로써 생활의 격차는 더욱 커져갔던 것이다. 1930년을 기준으로 하여 인구구성비를 보면, 조선인 전체인구 1969만명 중 약 80%인 1556만명이 농업인구였고, 그 가운데 120만명의 화전민을 제외한 절반정도가 자기소유의 토지를 가지지 못한 농촌빈민이었으며, 이밖에 10만이 넘는 토막민(土幕民)과, 그보다 훨씬 많은 수가 공사장 막일꾼이었다.³⁾ 따라서 친일자본가와 지주, 그리고 지식인들을 중심으로한 상류층의 수는 극히 소수였을 것이므로 조선인 전체의 식생활은 매우 열악한 상태였다고 할 수 있겠다. 그러므로 계층간에 심한 식생활의 격차가 있었으리라고 생각되며, 이때의 상황을 좀 더 정확하게 파악하고 생활계층별로 식생활실태를 고찰하고자 한다.

본 논문에서는 高井⁴⁾의 '조선주민의 식(食)에 관한 영양학적 고찰, 李⁵⁾의 '조선인의 영양소 및 열량의 섭취

량', 廣川⁶⁾의 '조선에 있어서의 영양학적 연구', 조선농촌사회 조사회⁷⁾의 '조선의 농촌위생' 및 경성제국대학 위생조사부편⁸⁾의 '토막민(土幕民)의 생활위생' 등을 중심으로 일제식민지하 한국인의 식생활실태를 생활계층별로 나누어 살펴보고자 한다.

II. 각 도별(道別) 섭취 주식물 및 부식물

조선 13도에 있어서 기후적 제약, 산악, 평야 등의 지리적 조건, 혹은 도시, 농촌 등의 제요인 등으로 각 지방주민의 식생활에 심한 차이가 있으리라고 高井⁴⁾은 보았다. 먼저 전조선 13도의 각 지방주민의 춘하추동에 있어서 주식물 및 부식물에 관한 지리적 분포에 대하여 기초조사를 하여 조선인 식생활의 전모를 밝히고자 하고 있다. 高井⁴⁾은 주식물을 표 1과 같이 크게 네가지로 분류하였다. 각 도별 주민이 섭취하는 주식물을 총괄적으로 나타내면 표 2와 같다. 표 2를 관찰하였을 때 각

표 1. 주식물의 분류 내용.

분류	내용
제 1 류	쌀만을 주식물로 하고 보리등 기타의 잡곡을 전연 사용하지 않음.
제 2 류	쌀 및 보리의 2 종류를 주식물로 하거나 혹은 쌀과 보리와 함께 여러가지 잡곡을 주식물로 함.
제 3 류	쌀을 전연 섞지 않고 쌀 이외의 곡물(보리, 조, 콩, 감자, 기타)을 주식물로 함.
제 4 류	쌀도 보리도 사용하지 않고 조 및 기타의 잡곡을 주식물로 함.

표 2. 각 도별 주민의 주식물에 대한 분류별 섭취비율 (%)

분류 도별	제 1 류	제 2 류	제 3 류	제 4 류
경상남도	17.51	71.23	11.10	0.15
경상북도	12.72	59.44	24.10	3.75
전라남도	15.41	60.96	22.39	1.24
전라북도	16.86	70.47	12.66	0.00
충청남도	14.16	76.94	8.89	0.00
충청북도	10.29	74.05	14.99	0.67
경기도	16.96	71.11	10.16	1.77
강원도	16.34	67.87	19.16	6.63
황해도	8.71	45.01	28.58	17.70
평안남도	9.09	45.03	25.79	20.08
평안북도	9.23	37.49	27.01	26.18
함경남도	10.73	42.41	30.63	16.23
함경북도	13.95	39.11	33.19	13.74
계	13.09	59.42	19.51	7.98

도의 특징을 나타내는 지세·기후·농작물의 종류 등에 따라서 반드시 일정한 경향을 나타내고 있지는 않으나 대체로 다음 몇가지의 특징을 볼 수 있다고 高井⁹⁾은 지적하고 있다. 쌀(백미, 배아미 또는 반도정미를 불문하고)만을 주식으로 하는 지방은 극히 적어, 전체의 6% 내지 17%(평균 13%)에 지나지 않는다. 쌀만을 주식으로 하는 곳은 도시와 쌀이 풍부하게 산출되는 조선 남부의 일부농촌에 지나지 않고, 도시를 벗어나면 거의 전부가 보리·조·두류 등, 많은 잡곡을 섞어 혼식하고 있음이 조선의 대부분 지방농민의 실정이다. 쌀이 풍부하게 산출되는 지방에 있어서도 주민은 쌀만을 주식으로 하지 않고, 쌀은 팔고, 조 등 기타 잡곡을 싸서 주식으로 하고 있다고 高井⁹⁾은 지적하고 있다. 이것은 소작민농층이 고율의 소작료를 부담한 후 남아있는 미곡을 판매하고 대신 값이 싼 조를 구입하였기 때문인 것이다.⁹⁾

쌀 및 보리 2종을 주식으로 하거나 혹은 쌀, 보리와 함께 여러가지 다른 잡곡을 섞어 주식으로 하는 비율이 가장 높아 전체의 59%에 달하고 있다. 경상남도 등의 조선 남부지방에 그 비율이 특히 높고, 강원도, 황해도 이북 등의 조선 북부지방은 비율이 낮아지고 있다. 이는 보리의 산출량이 남부지방에서 매우 높다는 사실과 잘 일치하고 있다. 특히 주목할 것은 조선인이 주식으로써 두류와 고구마를 쌀 혹은 보리와 병용하며, 두류는 17%, 고구마는 평균 19%나 된다는 사실이라고 高井⁹⁾은 설명하고 있다. 주식으로 쌀을 전연 섞지 않고, 보리 혹은 조만을 주식으로 하는 비율이 전체의 27.5%나 된다는 사실을 高井⁹⁾은 조선인에 있어서 주식물의 특이성으로 지적하고 있다. 이는 조선을 일본의 식량공급지로 묶어 두기 위해, 토지조사사업 및 산미중식계획 등 일본의 철저한 농민수탈에 의한 결과라는 것을 외면하고 있음을 볼 수 있다.

표 3. 쌀의 생산·수출·소비량

연도	생산고	일본에의 수출	조선인 소비	일본인 소비
1920	12,708千石	1,750千石	0.63石	1.12
1921	14,882	3,080	0.67	1.15
1922	14,324	3,316	0.63	1.10
1923	15,014	3,624	0.65	1.15
1924	15,174	4,722	0.60	1.12
1925	13,219	4,619	0.52	1.13
1926	14,773	5,429	0.53	1.13
1927	15,300	6,136	0.52	1.09
1928	17,298	7,405	0.54	1.13
1929	13,511	5,609	0.45	1.11
1930	13,511	5,426	0.45	1.08

강만길, 한국현대사 p.96 인용

이러한 농민수탈의 사실은 표 3에서 잘 설명되고 있다. 산미중식계획이 실시되면서 조선쌀의 생산량 증가 비율보다 일본에의 수출비율이 크게 증가한 결과, 조선 농민의 쌀 소비량을 감소시키고 대신 잡곡 소비량을 증가시킨 것이다. 그리하여 1인당 쌀 소비량은 격감하고 그 보충으로 조 기타 잡곡에 의존할 수 밖에 없게 되었다.

1인당 쌀 소비량의 변천이 표 4에 나타나 있다. 쌀 소비량은 1915~1918년의 0.70석에서 1931~1934년의 0.44석으로 격감한다. 조 소비량만이 1920년대 전반까지 증가하는데 그것도 1920년대 후반부터는 서서히 감소하여 쌀 소비량의 감소를 보충할 수 없게 된다. 그 결과, 1931~1934년의 식량소비량은 1915~1918년의 83%에 불과하게 된다. 이리하여 쌀 소비량의 감소를 조 기타 잡곡으로도 보충하지 못하고 수많은 농민은 반기아의 상태에 빠져 유랑하게 되는 것이다. 그리하여 1930년을 기준으로 하여 인구구성비를 볼 때 전체인구

표 4. 식량소비량의 변천(1인당 연간 소비량, 단위 石)

연도	곡물	쌀	보리·나뭇	조	콩	기타	합계
1915~18 ¹⁾		0.7027 (35.6)	0.4182 (21.2)	0.2843 (14.4)	0.2615 (13.2)	0.3099 (15.7)	1.9766
1921~24		0.6388 (31.6)	0.4155 (20.6)	0.3608 (17.9)	0.2599 (12.9)	0.3461 (17.1)	2.0211
1926~29		0.5109 (28.1)	0.3952 (21.8)	0.3665 (20.2)	0.2315 (12.7)	0.3122 (17.2)	1.8163
1931~34 ²⁾		0.4401 (26.7)	0.4160 (25.2)	0.3146 (19.1)	0.2057 (12.5)	0.2723 (16.5)	1.6487
②/① %		62.6	99.5	110.7	78.7	87.9	83.4

梶村秀樹外, 한국 근대 경제사, p.403에서 인용

표 5. 춘궁농가의 호수(1930년 조사, 단위 千石)

도 별	농업형태	자 작 농	자소작농	소 작 농	합 계
조선남부	7 도	50 (23.4)	220 (40.2)	621 (72.8)	892 (55.5)
조선북부	6 도	42 (14.5)	103 (32.8)	216 (61.3)	362 (36.0)
조선전체		92 (18.4)	323 (37.5)	838 (68.1)	1253 (48.3)

梶村秀樹 및 한국 근대 경제사 연구, p.403에서 인용

의 80%가 농업인구였으며, 농업인구의 과반수가 춘궁민이었다는 사실이 표 5에서 나타나고 있다. 조선남부7도에 춘궁농가가 55.5%이며 조선북부6도에 36.0%로써, 미작지대인 남부에 오히려 춘궁농가가 훨씬 많았음을 보여주고 있다. 앞의 표 2에서 쌀만을 주식으로 하는 곳은 쌀이 풍부하게 산출되는 조선남부의 일부 농촌이라고 한 것과 다른 결과를 나타낸다고 하겠다. 이것은 표 6에서 나타난 바와 같이 100정보 이상 소유대지주가 경기도 이하 남부6도에 훨씬 많았기 때문이라고 생각된다. 다시 말하면 대지주의 수가 증가되면서 춘궁농가의 수도 더 증가되어 간것을 나타낸다고 하겠다. 이러한 사실은 동아일보 1927년 4월 12일자 기사에서 나타나 있다.

[...] 공장공업의 발흥으로 노동력의 수요가 증대되어 농촌의 장정과 청년을 유인하는 것도 아니다. 토지겸병의 사실은 날로 顯殊하게 되고 지주의 誅求는 농민의 생활에 절대의 권위로 협박되고...

라는 기사에서도 설명되고 있다.

계절에 따른 주식물에 대하여서는 그림 1에 나타난 바와 같다.

쌀만을 주식으로 하는 경우는 여름이 가장 낮고, 겨울이 가장 높게 나타나고 있음을 볼 수 있다.

이는 수확기인 가을부터 겨울에 이르기까지 쌀을 주식으로 하고 봄에 이르러 저장량이 감소되어 가면서 여름에 저장량이 최저가 되기 때문이며, 기타 잡곡도 이와 같이 수확기와 관련이 있다고 高井¹⁾은 지적하고 있다. 더우기 高井¹⁾은 조선에 있어서 춘궁기가 있는 이유를 작물을 수확함과 동시에 소비하기 때문이라고 말하고 있어 식민정책의 잘못을 조선인의 생활태도에 돌리고 있음을 볼 수 있다.

부식물에 관한 조사를 하기 위하여 高井¹⁾은 주로 단백질 함량에 따라 분류하였다. 먼저 질적인 면에 따라 표 7과 같이 분류하였으며, 각 도별 주민의 섭취 부식물을 총괄적으로 관찰하여 표 8과 같이 나타내고 있다. 1년 동안 생선, 卵 그리고 육류 등의 동물성 단백질을 전연 섭취하지 않는 사람이 전체의 약 30%에 달하고 있다. 또한 야채, 된장과 함께 수육(獸肉)을 취하거나, 야채, 된장과 함께 卵 또는 야채, 된장, 생선과 함

표 6. 100정보 이상 소유지주 호수 추이

도별	면도	1913년	1927년	1930년
경 기		132戶	393戶	157戶
충 북		1	27	14
충 남		24	54	102
전 북		72	127	154
전 남		31	129	181
경 북		31	68	54
경 남		34	104	120
황 해		17	123	117
평 남		30	82	84
평 북		10	55	56
강 원		3	5	47
함 남		5	2	15
함 북		3	-	8
계		393	1,169	1,109

梶村秀樹外, 한국 근대 경제사 연구, p.359에서 인용

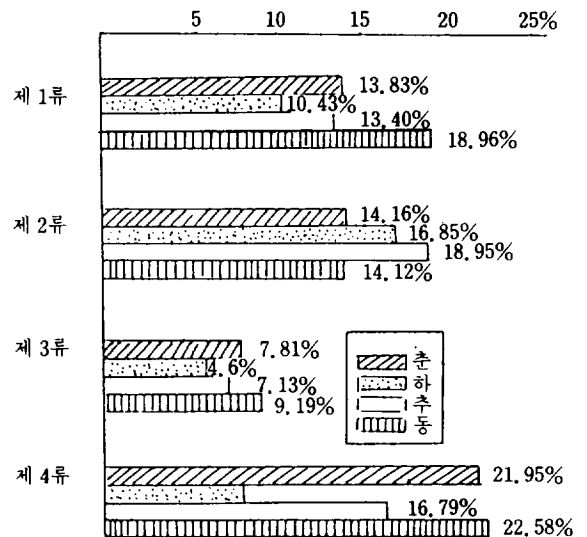


그림 1. 계절별 주민의 주식물 섭취 비율.

계 수육을 섭취하고 있는 사람이 44%에 미치고 있다고 표 8은 나타내고 있다. 그러나 일년 중 닭고기 한번만

표 7. 부식물의 분류 내용 (질의 면)

제 1 류	야채, 된장과 함께 수육을 섭취, 혹은 야채, 된장 卵 혹은 야채, 된장, 생선과 함께 수육을 섭취하는 것.
제 2 류	야채, 된장 외에 卵 및 생선을 섭취하고 수육은 섭취하지 않는것.
제 3 류	야채 된장외에 동물성 단백질을 제외한 卵만을 섭취하는 것.
제 4 류	야채만 혹은 야채와 된장만을 부식물로서 섭취하는것. 된장에서 식물성 단백질을 섭취하고 있으나 동물성 단백질은 전혀 섭취하지 않는것.

표 8. 각 도별 주민의 부식물에 대한 분류별 섭취비율 (질의 면)(%)

분류 도별	제 1 류	제 2 류	제 3 류	제 4 류
경상남도	50.90	14.39	1.35	33.36
경상북도	39.59	30.29	0.34	29.78
전라남도	37.75	33.43	1.06	27.76
전라북도	43.11	23.85	2.04	30.99
충청남도	40.08	31.90	0.14	27.87
충청북도	44.59	11.71	0.00	43.69
강원도	47.48	22.32	2.01	28.18
경기도	50.90	14.39	1.35	33.36
황해도	31.50	25.88	1.21	41.41
평안남도	66.88	14.08	1.04	17.99
평안북도	55.52	15.49	0.43	28.55
함경남도	45.95	35.60	1.94	16.50
함경북도	55.24	21.67	1.19	21.90
평균	44.41	25.19	1.08	29.31

표 9. 부식물의 분류 내용 (양의 면)

제 1 류	야채, 된장 외에 어육, 난, 수육의 3종의 동물성 단백질을 함께 섭취하는 것.
제 2 류	야채, 된장 외에 어육, 난, 혹은 어육, 수육, 혹은 수육, 난 등 2 종류의 동물성 단백질을 섭취하는 것.
제 3 류	야채, 된장 외에 어육, 혹은 난 혹은 수육 등 1 종의 동물성 단백질을 섭취하는 것.
제 4 류	야채만 혹은 야채와 된장만을 부식물로서 섭취하고 있고 된장에서 식물성 단백질은 섭취하나 동물성 단백질은 전혀 섭취하지 않는것

먹어도 이 분류에 들어갈 것임으로, 이는 큰 의미가 없다고 볼 수 있겠다.

또한 高井¹⁰⁾은 몇 종류의 동물성 단백질을 섭취하는

표 10. 각 도별 주민의 부식물에 대한 분류별 섭취비율(양의 면)(%)

분류 도별	제 1 류	제 2 류	제 3 류	제 4 류
경상북도	22.49	13.25	39.91	24.35
경상남도	29.38	7.73	32.65	30.24
전라남도	24.30	12.49	35.45	27.76
전라북도	21.40	16.56	31.08	30.96
충청남도	14.15	19.42	38.56	27.88
충청북도	25.51	13.32	17.38	43.79
강원도	24.75	19.97	27.56	27.72
경기도	23.02	17.99	25.63	33.36
황해도	5.73	18.06	34.80	41.41
평안남도	36.72	20.70	24.61	17.97
평안북도	26.87	16.52	27.16	28.45
함경남도	27.33	19.00	37.67	17.20
함경북도	32.75	21.00	23.25	23.00
평균	23.09	16.32	31.29	29.31

가에 기준하여 표 9와 같이 분류하고, 조사된 결과를 표 10에 나타내고 있다. 이 결과에서 주목할 사실은 야채와 된장만을 섭취하고, 일체의 동물성 단백질을 취하지 않는 비율이 30%가 된다는 것이다. 도별(道別)로 보았을 때, 황해도가 이 제 4류에 속하는 비율이 가장 높아 40% 이상에 달하고, 함경남도가 가장 낮아 17%에 이르고 있다.

부식물의 섭취를 계층별로 보았을 때 봄에 부식물 섭취가 더 많음을 볼 수 있는데 이것은 주식이 절대적으로 부족한 춘궁기를 지내기 위하여 초근목피 등을 더 많이 섭취하였기 때문이라고 생각한다.

III. 생활계층별 영양소 섭취실태

1. 상류생활자의 영양소 섭취량

경성부내에 거주하는 상류생활을 하는 두 가정을 조사대상으로 하여 廣川¹¹⁾은 영양소 섭취량을 보고 하고 있다. 어떤 기준으로 상류생활이라고 규정했는지 그 근거가 전혀 밝혀지지 않고 있으며, 단지 두 가정만을 대상으로 하였기 때문에 조선 상류가정 전부라고 하기에는 어려움이 있겠다. 그러나 廣川¹¹⁾은 매일 섭취하는 일 반적인 주식물과 부식물을 분석시료로 택했다고 하고 있다. 이 주식물과 부식물의 일인분량을 실험실로 운반하여 영양생화학적 분석을 실시하여 표 11과 같이 보고 하고 있다.

이 조사가 실시될 즈음인 1941年 韓¹⁰⁾은 영양소 섭취량에 있어 조선인은 일본인의 보전식 표준을 이용하는 것이 적합하다고 주장하고 있으며, 그 보전식 표준에 따르면 성년기의 남자 필요열량은 2400 kcal로 되

표 11. 상류생활자의 영양소 섭취량

영양소	주 식		부 식		계	
	섭 취 량	%	섭 취 량	%	섭 취 량	%
조단백 (g)	26.27±0.33	22.6	90.19±7.17	77.4	116.46±6.85	100
지 방 (g)	4.34±0.13	8.2	48.75±0.33	91.8	53.09±0.38	100
탄수화물 (g)	290.45±6.36	85.4	49.08±19.65	14.6	339.53±13.27	100
열 량 (calorie)	1338.99±24.22	56.7	1024.47±54.27	43.3	2363.46±20.65	100
Calcium (g)	0.003	0.4	0.836±0.195	99.6	0.839±0.195	100
철 (鐵) (g)	0.061±0.001	55.0	0.050±0.002	45.0	0.111±0.001	100

표 12. 중류생활자의 영양소 섭취량

영양소	주 식		부 식		계	
	섭 취 량	%	섭 취 량	%	섭 취 량	%
조단백 (g)	35.91±2.52	45.0	43.95±3.32	55.0	79.86±4.84	100
지 방 (g)	6.16±0.51	16.4	31.47±8.07	83.6	37.63±8.24	100
탄수화물 (g)	405.74±13.65	93.8	26.99±6.97	6.2	432.73±16.81	100
열 량 (calorie)	1856.92±69.73	76.1	584.20±109.51	23.9	2441.12±96.21	100
Calcium (g)	0.560±0.053	10.0	0.478±0.077	90.0	0.534±0.129	100
철 (鐵) (g)	0.058±0.015	71.6	0.023±0.006	28.4	0.081±0.014	100

어 있다. 상류생활자의 섭취열량 2363 kcal은 이 기준치에 비추어 볼 때 적당한 값이라고 하겠다.

또한 1985년에 제 4차 개정된 최근 한국인 영양권장량에 비교해 보면 단백질과 칼슘은 권장량보다 높은 양을 취하고 있으며, 열량은 연령이 표시되지 않아 명확한 판정은 어려움이 있으나 많은 노동을 하지 않는 사람으로 간주하였을 때 부족한 양은 아니라고 볼 수 있다. 열량구성비에 있어서 단백질·지방·탄수화물이 20:21:59로써 상당히 적정하게 배분되어 있다고 하겠다. 그러나 철분의 섭취량은 이해되기 어려운 111 mg으로 되어 있어 실험방법상의 잘못된 것으로 생각된다.

이보다 앞서 1931년에 李¹¹⁾가 조사한 바에 의하면 조선인 상류가정의 열량섭취는 2653 kcal이며, 단백질은 102.7g을 섭취하고 있다고 보고하고 있다. 따라서 상류가정에서는 필요영양소를 충분히 섭취하고 있다고 보겠다.

2. 중류생활자의 영양소 섭취량

1939년 9월 경성부내에 거주하며, 월수입 100원에서 150원까지를 중류생활자로 간주하고, 그 중 세가정을 택하여 廣川¹²⁾은 섭취량을 조사하였다. 매일 아침, 점심 및 저녁식사에 이용되는 주식물과 부식물을 분석하여 섭취되는 영양소를 측정하였다.

표 12에서 나타난 바와 같이 단백질과 열량은 부족되

지 않게 섭취되고 있으나 상류생활자보다는 열량을 제외한 다른 영양소는 모두 낮게 취하고, 특히 칼슘 섭취량을 낮게 취하고 있다. 또한 열량구성비로 볼 때 탄수화물, 단백질 및 지방의 비가 13:14:73을 나타내고 있다.

李¹¹⁾는 겨울철에 있어서 중류층에 속하는 조선 젊은 여성의 경우, 열량은 2110 kcal이며, 단백질 98.0g 및 지방 28.5g을 섭취하고 있음을 보고하고 있다. 이들의 열량구성비를 보면 탄수화물, 단백질 및 지방의 비가 19:13:68로 나타나 비교적 적정한 상태라고 볼 수 있겠다. 따라서 이들 조사에 의하면 중류가정까지는 영양소 섭취량이 크게 부족되지는 않는다고 하겠다.

3. 하류생활자 및 빈민층의 영양소 섭취량

식민지 조선의 농촌계급 구성을 보면 부농과 중농의 비중이 줄어들고 빈농이 늘어났음을 표 13에서 볼 수 있다. 이러한 농민의 몰락은 다른 어느 계층보다도 격심했으며, 가장 격심하게 몰락한 기간은 1930~1932년의 세계 공황기간이었다.¹²⁾ 1923년과 1938년을 비교해 보면 빈농은 거의 소작 빈농의 절대적 중대에 따라 전체로는 72.2%에서 83.7%로 되었다. 부농은 3.3%에서 1.4%로 줄어들었고, 중농은 18.0%에서 10.9%로 줄어들었다. 따라서 80%의 농업인구 중 부농과 중농 12%를 제외한 나머지 88%는 빈농이었고, 따라서 전체인구 중 70%가 빈농이라고 할 수 있겠다.

표 13. 식민지시대 농촌계급 구성표

연도	1923년		1938년	
	인원(명)	비율(%)	인원(명)	비율(%)
지주	17,842	0.6	-	-
부농	88,820	3.3	42,080	1.4
중농	491,111	18.0	325,207	10.9
빈농	1,969,039	72.2	2,501,911	63.7
고농	162,209	5.9	119,016	3.9

백옥인, 1987, p.51에서 인용

그러나 이 당시 농민을 대상으로 실시된 영양상태조사 보고서는 높은 영양소를 섭취하고 있다고 보고하고 있다. 廣川¹¹⁾는 경성부내에 거주하는 소작농의 두 가정으로부터 아침, 점심 및 저녁의 삼식의 1인분량을 실험실로 운반하여 영양생화학적 분석을 행하였다. 그 결과는 표 14에 나타난 바와 같다. 열량섭취가 3334 kcal로 심한 활동을 하는 농부의 필요열량을 섭취하고 있다. 단백질량은 78g을 취하고 있으며, 그 중 80%를 주식에서 얻고 있어 동물성 단백질이 부족함을 알 수 있다. 열량섭취에 있어서, 1934년의 永井 및 高崎¹²⁾의 보고에서도 자작농은 3270 kcal, 자·소작농은 4521 kcal 및 소작농은 3471 kcal를 취하고 있다고 보고하고 있다. 이들 조사대상자들이 하루생활자라고 하지만, 서울 및 경기도에 거주한 생활이 매우 풍족한 농민이었다고 보겠으며, 아마 일부 친일자본가와 지주의 소작인 일지도 모른다.

조선 농촌사회위생회¹³⁾는 경상남도 울주군 달리부락의 상·중·하층농의 식품소비량과 영양소 섭취량을 조사 보고하고 있다.

달리부락의 상층농 10호의 농가 1호당 연간 동물성식품 소비량은 쇠고기 26근, 돼지고기 4.3근, 닭고기 6.7마리, 계란 209.4개, 어류 33.04원이었다.

중층농 37호의 경우, 1년간 소비량을 보면 쇠고기는 37호중 24호만이 섭취하였으며 섭취한 양은 2.59근으로써 명절과 제사에만 이용하였고, 돼지고기, 닭고기, 어육 등은 거의 사용되지 않았으며 계란은 11.24개를 사용하고 있으나, 명절제사에만 쓰고 평상시에는 먹지 않고 있다.

하층농 59호의 농가 1호당 연간 동물성식품 소비량은 쇠고기, 돼지고기는 먹지 못했으며, 닭고기 0.25마리, 계란 2.7개, 어육 2.74원에 지나지 않고 있다.

이들 달리부락 농민이 섭취한 식품들을 영양연구소편 「일본식품성분총람」(소화 7년 간행)에 의하여 영양소를 계산하여 표 15와 같은 결과를 얻었다. 계층별로 볼 때 상층의 농민이 가장 많은 열량을 취하고 있으며, 전 농민의 평균열량섭취량은 약 3000 kcal 정도이다. 총열량에 대한 단백질의 열량비는 상층이 약간 낮는데 이것은 열량섭취량이 워낙 높았기 때문인 것이다.

달리농민이 섭취한 식품중 식물성 및 동물성 비율을 보면(표 16), 모든 계층에서 식물성식품의 비율이 지극히 높다. 총열량, 단백질 및 지방에 있어 하층에서 상층으로 가면서 근소한 차이이긴 하지만 동물성식품의

표 14. 하루생활자의 영양소 섭취량

영양소	주·부식		주 식		부 식		계	
	섭 취 량	%	섭 취 량	%	섭 취 량	%	섭 취 량	%
조단백(g)	62.60±6.07	80.6	15.02±0.10	19.4	77.62±5.97	100		
지방(g)	15.02±0.10	69.2	6.70±3.39	30.8	21.72±2.37	100		
탄수화물(g)	689.12±21.71	99.5	3.52±1.30	0.5	692.64±20.40	100		
열량(calorie)	3180.54±123.29	95.4	153.74±40.71	4.6	3334.28±82.57	100		
Calcium(g)	0.043±0.001	7.3	0.519±0.214	92.7	0.562±0.217	100		
철(鐵)(g)	0.120±0.030	90.9	0.012±0.009	9.1	132±0.020	100		

표 15. 달리농민 1인 1일 영양소 섭취량

계 층	영양소	단백질(g)	지방(g)	탄수화물(g)	총열량(kcal)
상층(10호)		145(11.5)	47(9.0)	955(79.5)	4928(100.0)
중층(37호)		79(12.3)	25(8.9)	510(78.8)	2653(100.0)
하층(59호)		76(12.5)	22(8.3)	485(79.2)	2513(100.0)
전농민		89(12.2)	28(8.7)	581(79.1)	2996(100.0)

()안은 열량비 %임

표 16. 달리농민의 총열량, 단백질, 지방의 식량원 구성비율(%)

영양소	계층	식품					砂糖	식물성(계)	동물성(계)
		곡류	식물류	야채류	기타				
총 열량	상층	96.3	0.5	1.3	0.9	0.3	99.3	0.7	
	중층	96.0	0.3	2.2	1.0	0.2	99.7	0.3	
	하층	96.9	0.2	1.9	0.9	0.0	99.9	0.1	
단백질	상층	90.7	-	4.6	0.6	-	95.9	4.1	
	중층	89.2	-	8.0	0.7	-	97.9	2.1	
	하층	90.9	-	7.3	1.0	-	99.2	0.8	
지방	상층	86.6	5.8	2.2	2.6	-	97.2	2.8	
	중층	87.8	3.9	4.0	3.2	-	98.9	1.1	
	하층	89.4	2.9	4.0	3.1	-	99.4	0.6	

표 17. 달리농민의 동물성 식품 1인 1일 소비량

영양비	식품	식품			총계
		수육·계육	어육	계란	
상층	중량(g)	11.4	20.0	2.5	33.9
	총섭취 열량에대한비(%)	0.2	0.4	0.1	0.7
중층	중량(g)	1.3	8.7	0.2	10.2
	총섭취 열량에대한비(%)	-	0.3	-	0.3
하층	중량(g)	0.0	0.3	-	0.3
	총섭취 열량에대한비(%)	-	0.1	-	0.1
일본인	중량(g)	4.7	79.0	-	83.7
	총섭취 열량에대한비(%)	3.12		0.3	3.5

비율이 높아지고 있다. 표 17에 나타난 동물성식품 1인 1일 소비량은 모든 계층에서 어육이 가장 높고, 또 가장 많이 쓰이는 어류는 건명태와 멸치였다.

농가의 현금용도중 술, 담배가 차지하는 비중이 일반적으로 매우 높은 것이 특이하다고 하겠다. 중층에서 제1위를 차지하는 것은 술이고, 하A층, B층으로 가면서 담배가 술보다 우위를 차지하고 있다. 빈곤화된 빈농층에 있어서 호주의 기호품 구입비가 음식물 전구입비에 비하여 상대적으로 비중이 컸음을 알 수 있다. 또한 주요구입품의 가격순위를 볼 때 상층에서 제1위를 차지하는 어류가 중층, 하층으로 가면서 2위 이하로 떨어지고 있다.

1920년대는 '토지조사사업'을 중심으로 하는 1910년대 식민지 농업정책의 결과로 종래의 직접생산자인 대다수 농민을 토지로부터 분리시켜, 조선의 농민을 전반적으로 몰락하게 하는 시기였다. 1920년대와 30년대를 통하여 식민지 지배당국이 준공민 혹은 세공민으로 자목한 농촌빈민은 대체로 전체 농촌인구의 절반 가까이 된 것으로 파악되고 있다. 그 가운데 연간 약 15만명 정도가 농촌을 떠난 것으로 통계되어 있다.

1920년 이후 급격히 증가하는 화전민, 그리고 도시 지역의 토막민 및 토목공사장의 날품팔이 노동자 등은

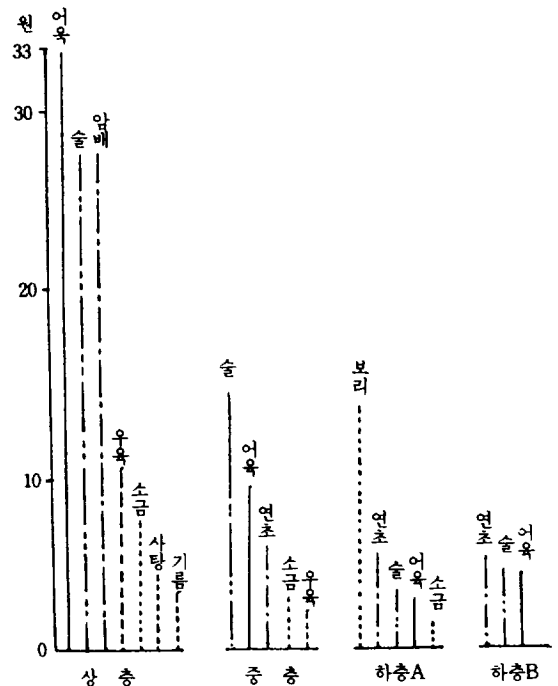


그림 2. 가격순위별 주요 구입품(1호 1년간 평균)

모두 이들 농촌빈민 출신의 자기소유가 없는 노동자적 존재들이었다.³⁾

일본의 식민지 관료들도 농촌의 촌공민과 화전민, 그리고 토막민(土幕民)을 식민통치가 만들어 놓은 3대 빈민층으로 불렀고, 이들 3대 빈민층문제의 해결을 식민지 지배정책의 과제의 하나로 생각할 정도였다.

이들 빈민층의 식생활 실태가 어떠했으리라고 짐작할 수 있지만 정확한 통계자료가 부족하므로 먼저 식량사정에서 그 실태를 파악하고자 한다.

앞의 표 4에서 나타난 바와 같이 1931~1934년의 1인당 연간 미국 소비량은 1915~1918년 그것의 62.6%에 불과할 정도로 크게 감소하였다. 한편 1931~1934년간 미국이 전체 곡물 소비량, 즉 보리, 쌀보리, 조, 콩 기타 등에서 차지하는 비율은 약 26.7%이었으며, 1915~1918년의 35.6%보다 거의 10% 정도가 줄어들었다.¹³⁾ 또한 조의 소비량도 1920년대 전반까지 증가하는 데 그것도 1920년대 후반부터는 서서히 감소하여 쌀 소비량의 감소를 보충할 수 없게 된다. 즉 쌀 소비량의 감소를 조 기타 잡곡으로도 보충하지 못하여 수많은 농민은 춘궁상태에 빠져버리게 되어 세궁민이라 불리우는 빈민층으로 고정되어 간 것이다.

1932년 전라북도 경찰부의 「세민의 생활상태조사」에서의 농촌빈민의 식생활에 관한 사례들에 다음과 같은 것들이 있다.³⁾ 뽕나무 밭의 비료로써 콩깍묵을 시비(施肥)하였는데 그 대부분을 파서 흙쳐 갔는데 누군가가 식량이 궁해서 한 행위이다. 또 한 예는 산에서 나는 백토를 식용으로 하여 이 때문에 마을사람 다수가 변비에 걸린 사례 등을 들고 있다.³⁾

춘궁에도 정도의 차이가 있는데 앞의 표 5에서 나타난 바와 같이 경기도를 포함한 남선 7도는 춘궁농가의 비율이 72.8%로 북선 6도의 61.3%보다 높을 뿐만 아니라 농민의 구황식품도 개발되어 대맥·소맥의 겨에 소량의 잡곡을 섞은 개떡(犬餅)과 도토리분말, 소맥분말, 葛根의 분말 등에 야초를 혼합한 개떡(犬餅) 등이 있었다.³⁾

이러한 농민의 극도의 궁핍화 현상은 보통학교 취학 아동의 감소, 자진퇴학 및 퇴학처분 등의 수가 증가하는 데서도 나타나고 있다.³⁾ 또한 보통학교 취학아동중 점심을 굶는 학생의 비율도 상당히 높았다. 전라북도 경찰의 1932년도 조사에 의하면³⁾ 보통학교 149개교의 취학생도는 31551명으로 그 중 점심을 휴대하지 못하는 학생은 7992명에 달하여 취학아동 총수의 25.3%에 상당하였다. 보리수확기인 6월 중순의 조사이므로 점심 휴대자가 대개 1할 내지 2할 정도 증가된 수치이다. 소위 춘궁기에는 점심휴대 불가능자가 지방에 따라 다소의 차이는 있으나 학생 총수의 40% 내외라고 밝히고 있다.

이러한 참담한 농민생활은 어쩔 수 없이 '밥'을 찾아 많은 농민이 이농하는 현상을 가져왔다. 1924년 11월 17일자, 동아일보에 다음과 같은 기사가 있다.

[...]평남 평원군 해소면·용호면 등의 이재민 4천여명 [...] 그 중 이백여명은 이곳에 이렇게 있다가는 餓鬼가 되는 것 밖에 다른 운명의 길이 없을 터이니 이곳을 떠나 어느 곳이라도 정처없이 두루다니며 연명하자는 의론이 서로서로 사이에 분분하다가 마침 요즈음 강원도 철원군에 不二農場이라는 것이 새로이 설치되어 노동자를 많이 사용한다는 소문을 듣고 그곳에 나가면 '밥'을 구할 수 있을까 하여 모두 일시에 쓰고 살던 오막살이를 헐값에 팔고 기타 몇개 있던 세간장물 등을 닥치는 대로 쥐어팔아 [...]

물론 이 기사에 나타난 이농민은 한재를 만나기도 했지만 원체 영세소농으로서 토지로부터 뿌리가 거의 뽑혀져 있는 상태였다는 데에 이농의 근본적인 이유가 있는 것이다.³⁾ 이농민의 상당한 부분이 화전민화 하였다. 이들 화전민의 식생활을 보면, 아침과 점심에는 감자나 또는 풀뿌리, 나무열매에다 약간의 옥수수나 귀리, 콩, 팥을 섞어 지은 밥이나 국을 먹고 저녁에는 조와 옥수수 조각을 섞은 죽이나 귀리가루, 메밀가루를 국물에 풀어서 먹으며, 겨울철에는 점심을 먹지 않는 것이 보통이라고 하였다. 백미를 먹는 일은 극히 드물었고, 그들의 생산물인 감자, 조, 귀리 등이 주식물이었다. 부식은 김치를 먹고, 육식을 하는 일은 거의 없으며, 일반적으로 1년 이상의 식량을 저장하고 있는 사람이 적고, 농번기가 되면 이미 식량이 떨어져서 다른 곳에서 용통하지만 충분하지 못하다. 이 때문에 노동 능력이 감퇴하고, 건강상태가 나쁘다.³⁾ 그러나 이러한 식생활 상황조차도 수재나 한재 등의 재해가 없을 때의 것이며, 한번 장마, 폭풍, 한발, 혹은 설화(雪禍) 등을 만나면 그 피해란 극심한 것이었다. 조선일보 1931년 6월 2일자에 봉화군 화전민에 대한 다음과 같은 기사를 볼 수 있다. 즉, 작년에는 장마와 폭풍으로 강낭, 서숙, 감자 등을 하나도 먹지 못하게 되어 올 봄에 먹을 것이 없어서 농사를 지으려고 해도 배고픔에 못이겨 소나무껍질을 깎아 먹다가 그것도 때가 늦어 먹지 못하고 나무열매와 기타 사람이 먹지 못할 것을 다 먹다가 지금은 모두 시기가 늦어 먹을 것이 없어서, 요즈음은 5일 평균 한 사람씩 굶어 죽는다고 적고 있다.

화전민의 경우, 깊은 산속에 격리되어, 교통이 불편하고, 개방되지 못한 지역이기 때문에 달리 식량을 구하기도 어려웠으므로 아사하는 길 밖에 없었을 것이다.

식민지 농업정책의 결과로 농촌을 쫓겨난 이농민들과 도시빈민들에 의해 토막민(土幕民)이 형성되게 된다.

표 18. 토막민의 주식물 1일 평균사용량(단위 : 습)

주식물 \ 사용량	103호전체량	1호당	1인당
쌀(주로外米)	717.9	7.0	1.59
보리	1329.0	12.9	2.83
멥쌀	28.3	0.3	0.01
밀가루	28.0	0.3	0.01

1940년에 경성제국대학 의학부 학생¹⁾이 서울 부근의 토막민을 조사한 보고에 의하면 103호의 1호당 평균 월 수입은 44원 61전이며, 월평균 지출은 그 97%인 43원 27전이다. 음식비가 31원 71전으로 전 지출액의 73.3%, 주택비가 81전으로 1.9%, 피복비가 2원 41전으로 5.6%, 광열비가 8원 24전으로 19%이므로 음식물 비율이 대단히 높음을 볼 수 있다. 그리고 그것을 일본 빈민과 비교해 볼 때 세민(細民) 집단주택에서는 70%였으며, 요보호자 조사에서는 음식물 비율이 45%였다. 또한 동경시의 조선인 노동자 조사에서는 49%밖에 되지 않는다고 보고되고 있어 토막민의 엔겔계수가 매우 높음을 알 수 있다. 위 조사의 결과²⁾를 1인당 1일 평균 식비로 계산하면 21전에 지나지 않으며 그 중 주식물비가 17전 내외이고 부식물은 나머지 4전 정도이다. 이들 사실에서도 그들의 식생활 상황이 참담했다는 것을 짐작할 수가 있다.

주식물로서는 배급제 실시 이전에는 보리 외에 콩·조 및 팥 등을 혼식하기도 하고 혹은 쌀만을 먹기도 하는 사람이 상당히 있었으나, 곡가 특히 잡곡가의 상승 및 쌀·보리의 배급제 실시 이후는 이러한 개별적 차이는 없어지고, 전체가 한 모양으로 보리와 쌀만을 섭취하고 있어 주식물의 조사는 비교적 정확하게 얻을 수 있었다고 밝히고 표 18과 같이 보고하고 있다. 쌀과 보리가

표 19. 토막민의 결·감식 호소 수

결·감식을 상황	가 구 수
결·감식을 호소하지 않는 사람	86호
결식을 호소하는 사람	9호
감식을 호소하는 사람	6호
결식	2호
계	103호

대부분을 차지하고 있음을 볼 수 있다. 배급제에 의하면 성인·소아 할 것 없이, 1일 1인당 쌀 1.5합과 보리 1.5합을 배급하고 있으나, 토막민들은 다량의 열량을 요하는 육체노동자이며, 부식물에서 오는 영양량이 극히 적어 이 배급량 만으로는 부족하므로 보리를 거의 배(倍) 가까이 구매하여 부족을 보충하고 있다. 쌀은 주로 외미(外米)였고, 보리는 환맥(丸麥) 혹은 압맥(押麥)이었다. 쌀·보리의 비는 쌀 35%에 대하여 보리 65%의 비율이며 지어진 밥의 외관은 순 보리밥과 같았고, 쌀은 외미이기 때문에 끈기가 거의 없었다. 위의 주식물에서 섭취하는 열량을 산출하면 2620 kcal 이었고, 부식물에서 얻어지는 열량은 본 조사에서는 산출하지 않고 廣川³⁾의 조사에 의한 154 kcal로 보고, 토막민 성인남자의 1일에 섭취하는 총열량을 2774 kcal로 보고하고 있다. 그러나 이상에 나타난 주식물 섭취량은 그들의 생활이 순조로울 때의 것이다. 질병, 강우, 기타에 의하여 일시적 실업상태에 빠지면 저축도 없고, 아는 사람도 없는 하계층의 토막민은 식사의 양을 줄이거나, 횡수를 줄이거나, 혹은 결식하지 않으면 안되는 궁핍한 상태에 놓이게 된다. 본 조사는 결식(缺食), 감식(減食) 등의 상태를 표 19와 같이 보고하고 있다. 감식이란 1일 세번의 식사를 하지만, 매회의 식사량이 적

표 20. 토막민의 부식물 내용

계 층	평소의 식단	평소의 식단에 때로 첨가하는 식품 ¹⁾	평소의 식단에 드물게 첨가하는 식품
상계층 (26호)	국 나물 무침 김치 고추장	감자, 고구마 다시마, 김 두부 명태	간 절인 고등어 조개 젓갈 생선이나 짐승고기 새우젓
중계층 (60호)	김치 국	야채, 감자, 고구마 고추장 새우젓	두부 다시마 간절인 생선
하계층 (17호)	김치 간장	국 야채류 고추장	새우젓 두부

1) 4, 5일에 한번정도로 이난에 쓰여 있는 것중의 어느 하나가 국 등에 첨가되는 것.
2) 1개월에 1, 2회 정도 사용 되는 것.

은 것이고, 결식이란 하루 세번 식사를 다하지 못하는 경우이다. 103호중, 결식하는 가정이 9호로써 전체의 9%, 감식하는 가정이 6%이며, 결식하는 가정이 2%로써 조사된 토막민의 약 17%가 배고픈 상태에 놓여 있음을 나타낸다고 하겠다.

주식물과 다르게 부식물은 각 가정마다 개별적 차이가 크며, 계절에 따라 날에 따라 복잡하게 변화하므로 그 상황을 정확히 전하기는 어렵다. 그러나 빈곤의 정도가 심해지면 그 개별성은 점차 감소하게 된다. 따라서 토막민은 극도의 빈곤에 처하여 있으므로 그들 부식물은 놀라울 정도로 상이성(相似性)과 단일성이 있다고 보고하고 있다. 표 20에 103호 가정의 부식물을 나타내고 있다. 대체로 동물성 단백질이 결핍되고 특히 하계층에서는 된장, 두부 등의 값싼 식물성 단백질 조차도 충분하지 못한 상태이다. 각 계층을 통하여 지방섭취 역시 심히 부족하여 토막민의 부식물은 영양학적으로 불완전하며, 일본내의 어떤 극빈자에 대한 조사보고에서도 그 예를 찾아 볼 수 없을 정도로 그 식단이 빈약하다고 본 조사는 지적하고 있다. 이를 앞의 표 8, 高井⁴⁾의 조사보고에 비추어 볼 때, 하계층 토막민은 제 4류에 속한다고 말하고 있다.

이상의 결과에서 볼 때 토막민은 심한 육체노동자임에도 불구하고 열량도 2774 kcal로 충분하지 못한 상태이며, 단백질, 지방 및 기타 영양소의 섭취도 매우 낮음을 알 수 있다.

IV. 결 언

일제 식민지시기에 일본은 조선을 식량공급지로 묶어 두기 위해, 토지조사사업 및 산미증식계획 등으로 직접 생산자인 대다수 농민을 토지로부터 분리시켜, 조선의 농민을 전반적으로 몰락하게 한다. 동시에 자기들 식민 정책을 원활히 수행하기 위하여 친일자본가와 지주, 그리고 지식인을 중심한 상류층을 형성시켜 이들을 보호한다. 따라서 조선인간에는 소수의 상류층과 다수의 극빈자층으로, 심한 계층간 차이를 나타내게 된다. 식생활에도 심한 차이가 있을 것이므로 이 때의 식생활상을 보다 정확히 파악하고자 이 당시 조사보고된 문헌들을 통하여 고찰해 보았다.

조선 13도의 주식물 이용에 있어서 쌀만을 주식으로 하는 비율은 13%였으며, 쌀을 전연 섞지 않고 잡곡만을 주식으로 하는 비율은 27.5%였다.

부식물에 있어서 동물성 단백질을 전연 섭취하지 않는 비율이 약 30%에 이르고 있다.

영양소 섭취량을 계층별로 살펴보았을 때 상류 및 중류층은 열량과 단백질은 부족되지 않게 섭취하고 있다.

하류생활자를 월수(月收) 100원 이하의 수입을 가진자 및 일반농민으로 보았을 때 농민은 영농제 조건에 따라 다시 상·중·하층으로 분류되어 진다. 경기도 거주 소작인과 달리부락 농민의 경우는 열량과 단백질의 양적인 면에서는 부족하지 않으나 동물성 단백질 식품이 낮게 섭취되고 있다.

빈궁농민의 극도의 궁핍화 현상은 그 당시 신문기사와 일본경찰 조사 등의 기록 등에서 볼 수 있다. 쌀의 비료인 콩개묵을 식량으로 하기 위해 모두 파서 흠쳐갔다는 사실, 산에서 나는 백토를 식용으로 하였다라는 기록 등이 이를 반증하고 있다. 또 이 당시 보통학교 취학아동의 자진퇴학 및 퇴학처분 증가 등을 볼 수 있으며, 점심휴대 불능자가 40%나 된다고 보고되고 있다.

빈궁농민과 더불어 화전민의 식생활도 더 없이 참담하였음이 기록으로 남아 있다. 화전민은 백미를 먹는 일은 극히 드물었고, 그들의 생신품인 감자·조·귀리 등이 주식물이었으며, 겨울에는 점심을 먹지 않는 것이 보통이었다. 부식물은 김치를 먹고 육식을 하는 일은 거의 없었다.

끝으로 3대 빈민층의 하나인 토막민의 경우, 앵겔계수가 73.3%로써 당시 일본 영세민의 그것보다 훨씬 높았다. 섭취열량은 2774 kcal로 보고되고 있으며, 일 단 사고시에는 이것도 섭취할 수가 없어 결·감식을 호소하는 경우가 17%나 된다. 주식물은 배급제에 의하여 대체로 쌀·보리가 주된 식품이었으나, 배급량 만으로는 심한 육체노동자인 이들의 필요량을 충족할 수 없어 보리를 거의 배 가까이 구매하여 부족을 보충하고 있다. 쌀·보리의 비는 쌀 35%에 대하여 보리 65%의 비율이며, 지어진 밥의 외관은 순 보리밥과 같았고, 쌀은 외미(外米)이기 때문에 끈기가 거의 없었다. 부식물에 있어서는 동물성 단백질이 결핍됨은 물론이고, 된장, 두부 등의 값싼 식물성 단백질 조차도 충분하지 못한 상태이었다.

위의 결과를 종합하여 보면 일제 식민지 시기에 한국인의 영양소 섭취량은 소수의 상류생활자와 중류생활자는 대체로 충분한 상태였다.

그러나 빈궁농민, 화전민 및 토막민의 식생활은 극에 달한 참담한 상황이었음을 알 수 있다.

참고문헌

1. 고려대학교 민족문화연구소, 한국민속대관.
2. 최호진, 한국경제사, 박영사, 1984.
3. 강만길, 일제시대 빈민생활사 연구, 창작사, 1987.
4. 高井俊夫, 조선주민의 食에 관한 영양학적 고찰, 양우회 조선본주, 1940.

5. 李錫申, 冬季에 있어서 조선인의 영양소 및 열량의 섭취량, 조선화학회지, 1, 1939.
6. 廣川幸三郎, 조선에 있어서의 영양학적 연구, 경성의학 전문학교기요, 1939.
7. 조선 농촌사회 조사회편, 조선의 농촌위생, 1940.
8. 경성제국대학 위생조사부편, 토막민의 생활위생, 1941.
9. 한국 사회사연구회, 일제하 한국의 사회계급과 사회변동, 문학과 지성사, 1988.
10. 한귀동, 조선음식의 과학화, 춘추, 1941.
11. 李錫申, 조선인의 식습관에 대한 연구, 1931. (조선의 농촌위생에서 인용).
12. 永井, 高崎, 조선총독부 농사시험장 휘보 7-3, 1934. (조선의 농촌위생에서 인용).
13. 梶村秀樹外, 한국 근대 경제사 연구, 사계절, 1983.