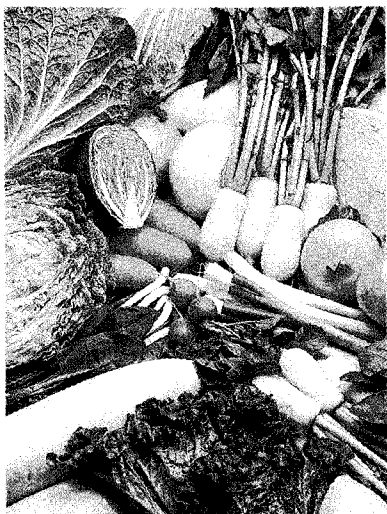


성인병 시대 식품수급 현황을 알아본다



안 기 옥
한국농촌경제연구원 책임연구원

성인병 시대...백명중 칠십육명이

성인병시대다. 경제기획원의 1988년도 사망원인통계를 보자, 병 없이 노쇠하여 자연사(自然死) 하는 사람은 백명중 십칠명에 불과하다.

반면에 성인병(成人病), 즉 위암, 간암, 폐암 등과 뇌혈관질환, 고혈압성질환, 간경변-간경화, 당뇨병 등으로 사망하는 사람은 백명중 칠십 육명에 달한다. 교통사고 등으로 비명횡사하는 사람이 네명도이고, 저개발 국가에서나 가난한 사람들의 중요한 사인(死因)이 되었던 결핵으로 인해 사망한 경우는 두명 선을 조금 넘는다.

백명중 칠십 육명이 각종 성인병으로 사망하는 이른바 「성인병 시대」 우리는 어떤 식품을 어떻게 얼마나 먹고 있나? 우리가 먹는 식품은 얼마나 자급되고 있나? 편이성 추구에 변해 버린 오늘날의 우리 입맛! 외국 농산물을 원료로 만든 각종 가공식품! 바야흐로 우리는 벗어나야 한다. 잘못된 식생활을 고쳐야 한다. 무엇보다 자신을 위하여, 우리 것을 지키는 것은 명분에 앞서 실리일 것이기 때문이다.

백명중 칠십육 명이 성인병으로 죽는다는 사실은 모두를 공포에 떨게 할 가공할 일이다. 특히 임종할 때 극도의 고통을 수반하여 가족들이 눈뜨고 지켜 볼 수 없는 암(癌)으로 사망하는 사람이 백명중 십팔명이 되니 어찌 할 터인가?

자신을 낚게 만드는 식생활

암(癌)을 위시한 각종 성인병은 자기 스스로 만드는 병이다. 정책적 무관심과 부주의로 만연하는 공해도 문제다. 인체에 해로운 각종 특수 물질도 문제다. 그러나 이와 더불어 가장 큰 문제는 우리의 식생활이다. 부지불식간에, 아니면 귀찮아 하거나 게을러서 자기 자신을 낚게 만드는 식생활을 계속하는 것, 이것이 더 큰 문제다.

소득이 높아졌다. 가난했던 시절을 보상 받고자 한다. 가능하면 편리하고 쉬운 것, 고되지 않은 「서비스」를 받고자 한다. 그래서 돈없을 때 먹지 못했던 식품, 남들이 호화스럽게 먹어 댈 때 침만 흘리던 식품, 조리가 편리한 식품을 찾는다. 소득증가와 함께 먹는 식품이 제일 먼저 변했다. 냄새만 맡아도 질려 버린다는 기피식품이 있는 반면, 현란한 광고에 충추는 소비자가 되어 각종 가공식품은 날개 돌

힌 듯 팔린다. 이 결과 나이든 자들의 성인병 뿐 아니라, 막 자라나는 어린이들에게서도 성인병이 나타나고 있다. 대도시 국민학교 운동장에는 같은 또래의 아이들과 같이 뛰지 못하여 한쪽 편에 비켜서 있는 비만아이들을 쉽게 볼 수 있다.

합리적인 식생활을 위하여

이러한 현상은 더 이상 계속되어서는 안된다. 가난에 대한 보상과 편리성 추구에 대한 보상은 이제 충분하다. 아니 충분하지 못해 우리는 성인병 시대라는 특특히 두려운 책임을 지게 된 시점이다. 두려운 책임을 의식하는 자는 이제 절제되고 합리적인 식생활을 위해 우리나라의 식품수급(食品需給) 상태를 정시하여야 할 것이다.

그래서 필자는 우선 우리나라 국민에게 공급된 식품들의 양을 살펴보고자 한다. 그동안 어떤 식품의 공급이 늘어났고 어떻게 줄어 들었나? 공급된 에너지는 어떻게 변해왔으며 각 식품들은 얼마 만큼의 에너지를 차지하여 왔나? 그 에너지 구성비는 어떻게 달라졌나? 우리가 먹는 식품을 우리나라에서 얼마를 생산하고 외국에서 얼마나 수입하나? 즉 각 식품의 국내자급율(國內自給率)은 얼마나 되나? 이러한 질문에 대해 한국농촌경제 연

구원(韓國農村經濟研究院)이 발간하는 식품수급표(食品需給表)를 중심으로 대략적인 이야기를 하고자 한다.

식품수급표는 일상생활에 공급되는 각가지 형태의 식품을 그 원료가 되는 농수축산물로 바꾸어 놓고 공급을 따져 보는 것이다. 예를 들어 '떡'은 쌀에 포함 되고 '라면'은 밀가루에 포함된다. 식용 전분은 옥수수나 감자, 고구마 등에 포함되고 각종 과실통조림등은 해당 과실에 포함된다. 즉, 먹을 수 있는 각가지 형태의 식품을 원재료가 되는 농수축산물형태로 표현하는 것이다. 다만 양조용으로 사용된 양과 공업용으로 사용된 양은 제외된다. 식품수급표는 개개상품별 수급을 알 수는 없지만 각 농수축산물의 종류별 공급량을 파악할 수 있다.

1. 1인 1년당 식품공급량

원료로 바뀌어진 각 식품의 생산량과 수입량, 전년도 이월량을 합하여 이 분석에서는 총공급량(總供給量)이라 한다. 여기서 차기년도 이월량, 수출량, 사료량, 종자량, 그리고 유통과정에서 감모량과 비식용(非食用) 가공량을 뺀 것을 식용공급량(食用供給量)이라 한다. 이 식용 공급량에서 먹지 못하는 부분을

제외한 양을 순식용 공급량(純食用供給量)이라 한다. 1인 1년당 식품 공급량을 한 사람이 일 년 동안에 얼마나 먹을 수 있느냐 하는 것을 보여 준다.

쌀은 줄고 밀가루는 늘어나고

표 1을 보자, 우리나라 국민 한 사람에게 한 해 동안 공급된 식품의 양이 각 원료농산물별로 나타나 있다.

주식이라 일컫는 쌀은 최근까지 점점 줄어 128.2kg 수준이 공급된다. 다른 분석 자료에 의하면 쌀은 소비량이 계속 줄어 2000년에는 70~80kg이 소비될 것으로 추정되고 있다. 밀가루공급량은 계속 늘어왔다. 1987년 밀가루 공급량은 37.2kg으로 1970년의 25.1kg 보다 약 절반이 늘었다. 대신에 보리쌀은 어떠한가? 보리쌀 공급량은 굉장히 빠른 속도로 줄어 1987년 현재 4.8kg에 불과하다. 1970년 공급량 36.8kg의 13%의 수준인 것이다. 옥수수는 어떠한가? 1987년 옥수수 공급량은 17.6kg이다. 이는 1970년의 2.6kg보다 무려 7 배로 늘어난 것이다.

권장할바 못되는 가공식품

주지하다시피, 밀가루와 옥수수는 거의가 외국산이다. 식품의 국내자

급울과 관련하여 다시 이야기 되겠지만, 밀가루의 국내 자급율은 0.1% 즉, 국내수요량의 99.9%를 수입하고 있다. 밀가루의 국내 생산량이 전무하다시피되니까 1986년도부터 각종 생산통계에서 아예 누락시키고 있다. 국내 밀 생산기반은 완전히 붕괴된 것이다. 이 이야기는 가격 정책과 관련되어 있기 때문에 다음 기회에 이야기하는 것이 좋을 듯하다. 다음 옥수수의 국내자급율은 2.5%에 불과하다. 국내소비량의 97.5%를 수입하고 있다.

밀가루로 만들어지는 식품은 각종 과자와 빵, 라면과 같은 면류들이다. 1987년 밀가루 공급량 580,288톤의 53%가 라면과 같은 면류 생산에 쓰여졌고, 26%는 빵과 과자를 만드는 데 사용됐다. 이것들은 모두 대기업 등이 가공식품으로 만드는 것이다. 빵과 과자, 라면들은 밀가루 자체보다 많은 열량과 기름기를 가지고 있다. 즉 밀가루 자체보다 더 살이 찌고 기름기가 몸에 축적될 수 있다는 의미이다. 또 이런 가공 식품은 가공 과정과 표백과정 중에서 고유의 여러 무기 성분이 탈락되고 특정 영양소만 함유하게 되어 영양 섭취상 불균형을 초래하기 쉽다는 견해가 지배적이다. 이에 영양학자들은 가공 식품이 건강 유지에 그리 권장할 만한 식품

이 못된다고 판정내린 바 있다.

편리추구... 건강식품 외면

옥수수로 만들어지는 식품은 무엇인가? 옥수수는 생긴 그대로 삶아 먹는 양은 그리 많지 않다. 그럼에도 옥수수 공급량이 7배로 늘어난 것은 전분과 물엿, 과당, 옥분 생산량 등이 늘어났기 때문이다. 1987년 옥수수 공급량 중 28%가 전분이고, 물엿생산 20%, 과당생산 24%, 옥분생산이 16% 정도이다. 그리고 이들은 제빵과 각종 가공식품 생산에 사용되고 있다.

감자, 고구마로 관심을 돌려보자. 이들의 1인 1년당 공급량은 1970년 56.0kg에서 1987년 13.5kg으로 줄었다. 보리, 감자, 고구마등은 가난했던 시절 부족한 쌀을 보완하기 위해 주식과 같이 먹던 식품이다. 좀 살게 되면서 이 식품들은 거의 외면 당하고 있다. 보리밥은 냄새도 냄새지만 보리가 익을 때 필요한 열요구량이 쌀과 다르기 때문에 조리할 때 한번 더 삶아야 한다. 현대 주부들은 이 조리 작업을 싫어한다. 한번 더 삶는 과정도 없이 바로 쌀과 섞어 조리하다보니 제대로 익을 리 없다. 그래서 몸에 좋은 줄 알고 있겠지만 대부분의 가정에서 보리밥을 구경하기가 쉽지 않은 것이다. 그러나 보리, 감자, 고

표 1. 한 해 한 사람에게 공급된 식품량 (1人 1日当 食品供給量)

(단위 : kg)

종 류	1970	1975	1980	1985	1987
곡 류	194.9	193.0	185.0	185.4	187.8
- 쌀	130.4	119.8	132.9	128.0	128.2
- 밀가루	25.1	30.1	29.4	32.0	37.2
- 보 리	36.8	39.7	14.1	8.4	4.8
- 옥수수등	2.6	3.4	8.7	16.6	17.6
감자·고구마류	56.0	35.0	21.5	11.8	13.5
설탕 류	6.2	5.2	10.3	11.7	15.1
콩 류	7.4	8.3	9.7	10.7	9.8
채 소 류	59.9	62.5	120.6	98.6	110.8
과 실 류	10.0	14.0	16.2	26.6	26.0
육 류	8.3	9.3	13.9	16.5	18.9
달 갈 류	3.2	4.0	5.9	6.2	7.4
우 유 류	1.8	4.4	10.8	23.1	33.8
어류·패류	14.7	24.6	22.5	30.7	32.1
유 지 류	1.5	2.7	5.0	9.2	10.3

구마에 대해 식품 영양학자들은 건강식품이라 말한다. 편리한 것을 좋아하는 성향으로 인해 이 식품들의 공급량이 점점 줄어 들게 된 것은 소득 증가와 건강과의 역관계가 성립되는 아이러니이다.

기호식품에 많이 녹아든 설탕

설탕류는 1970년 공급량에 비해 1987년 약 2배가 넘게 공급되고 있다. 특히 1980년 이후 신장세가 급격하다. 성인병에 대한 예방의학적 관점에서 설탕류의 섭취를 줄여야 한다는 것은 상식이다. 설탕류는 음

식을 조리할 때 사용되기도 하지만 실제로는 각종 음료수, 기호식품과 가공식품에 더 많이 녹아 있다. 설탕은 음식 고유의 맛을 순치시키는 효과가 있기 때문이다. 그러나 설탕에 대한 인체감각은 섭취 경험이 늘어날수록 무디어지기 때문에 점점 더 많은 설탕을 요구하게 된다. 즉 과도한 에너지의 섭취를 자신도 모르게 하게 되는 것이다.

콩류는 1970년에 비해 크게 증가하지 않고 있다. 이제 두부나 콩나물은 일종의 서민층의 식품으로 잘못 인식되는 정도이다. 또 콩을 밥

에 넣어 먹는 일도 보리쌀과 같은 이유로 생완두나 생팥을 제외하고는 거의 찾아볼 수 없다.

채소류와 과실류의 공급은 크게 신장되었다. 이것은 그나마 희망적인 결과로 이야기 되고 있다.

육류는 3배가 늘었다. 육류 공급량이 충분한 것이라고 판단하지는 않고 있다. 그럼에도 육류의 계층별 과다섭취는 분명히 지적되어야 할 것이다.

우유류의 공급량은 과히 획기적이다. 1970년 낙농기반 확충이 시작되면서부터 차츰 증가하여 1987년 현재 1인당 연간 공급량은 33.8kg에 이르고 있다. 어패류도 생산 장비와 어획기술, 양식기술의 진보에 따라 2배이상이 늘었다.

특히 관심을 두어야 할 식품류는 유지(油脂) 류이다. 1970년도에 1.5kg의 공급량에서 현재 10.3kg으로 7배 정도가 늘어났다. 예전에는 데쳐먹고 삶아먹던 조리 방법이 지금은 완전히 기름에 튀겨먹는 것으로 변했다. 채소에도 생선류에도 기름 투성이다. 기름투성이 음식을 먹고 있다. 유지류도 거의 그 원료가 외국에서 수입된다.

성인병 만연시킨 가공식품

이제 지금까지 살펴본 식품 공급량을 정리하여 보자. 한 이십년 동안 공급량이 크게 증가한 식품류는

밀가루, 옥수수, 설탕류, 채소류, 과실류, 육류, 우유류, 어패류, 유지류이다. 공급량이 감소하거나 증가가 완만한 식품은 쌀, 보리, 감자, 고구마, 콩류이다. 공급량이 크게 증가한 식품 중에서 채소류, 과실류, 육류, 우유류, 어패류의 증가는 주로 생산기반 확충, 생산 기술의 진전 등에 기인한다. 그러나, 밀가루 옥수수, 설탕류, 유지류등은 철저히 대기업 등의 가공식품 개발과 소비자의 편이성 추구가 맞아 떨어져서 가져온 산물이다. 그리고 이러한 식품은 앞서 이야기된 성인병의 만연을 가져 온 큰 원인중의 하나라는 것이다. 우리 국민이 의식적으로는 어떤 식품이 건강 식품인지 알면서도, 무의식적으로는 현란한 광고와 편리성에 지배되어 왔다는 것은 절대로 과언이 아니다.

2. 1인 1일당 공급에너지

각 식품은 영양가가 각각 다르다. 그래서 공급량이 공급 에너지에 어떤 결과를 가져 왔는지 살펴보아야 한다. 다음 표2는 식품류 별로 공급된 에너지와 구성비를 간단히 나타낸다.

총공급에너지는 1970년 2,533Kcal에서 1987년 2,820 Kcal로 11.3% 증가하였다. 공급에너지중 가장 큰 비중을 차지하고 있는 곡류는 그비

표 2. 하루 한사람에게 공급된 에너지

(단위 : Kcal)

	1970	1975	1980	1985	1989
곡 류	1,818 (71.7)	1,801 (75.4)	1,730 (69.6)	1,798 (66.9)	1,819 (64.5)
- 쌀	1,215 (47.9)	1,116 (46.7)	1,234 (49.7)	1,245 (46.3)	1,247 (44.2)
- 밀 가 루	243 (9.6)	292 (12.2)	284 (11.4)	307 (11.4)	356 (12.6)
- 보 리	335 (13.2)	361 (15.1)	129 (5.2)	85 (3.1)	48 (1.7)
- 옥수수등	25 (0.9)	32 (1.3)	83 (3.3)	161 (6.0)	168 (6.0)
감자·고구마	180 (7.1)	129 (5.3)	65 (2.6)	30 (1.1)	33 (1.2)
설탕 류	68 (2.7)	57 (2.4)	112 (4.5)	124 (4.6)	160 (5.6)
콩 류	85 (3.3)	90 (3.8)	103 (4.1)	115 (4.2)	108 (3.8)
채 소 류	53 (2.1)	57 (2.4)	119 (4.8)	87 (3.2)	105 (3.7)
과 실 류	14 (0.6)	19 (0.8)	22 (0.9)	32 (1.1)	31 (1.1)
육 류	49 (1.9)	50 (2.0)	91 (3.7)	100 (3.7)	112 (3.9)
달 갈 류	14 (0.6)	17 (0.7)	26 (1.0)	28 (1.0)	34 (1.2)
우 유 류	3 (0.0)	6 (0.0)	23 (0.9)	40 (1.5)	53 (1.9)
어류·패류	40 (1.7)	66 (2.7)	61 (2.4)	92 (3.4)	95 (3.4)
유 지 류	33 (1.3)	66 (2.7)	123 (4.9)	227 (8.4)	253 (9.0)
기 타	11 (0.4)	28 (1.2)	11 (0.4)	16 (0.6)	16 (0.6)
계	2,533 (100.0)	2,390 (100.0)	2,485 (100.0)	2,687 (100.0)	2,820 (100.0)

중이 점점 낮아진다.

여기서 앞에서 공급량의 증가를 보였던 식품류를 살펴보자. 밀가루는 9.6%에서 12.6%로, 옥수수는 0.9%에서 6.0%로, 설탕류는 2.7%에서 5.6%로 늘었다. 채소류와 과일류는 공급량 증가에도 불구하고 공급에너지중 비중증가는 뚜렷하지 않다. 우유류는 약 2%로 증가했다. 그리고 유지류의 공급 에너지중 비중은 1.3%에서 9.0%로 크게 증가하였다.

한편 공급량 감소를 보였던 보리는 공급 에너지중 비중이 13.2%에서 1.7%로, 감자·고구마는 7.1%에서 12.0%로 감소하고 말았다.

3. 주요 식품의 자급율

우리나라 국민이 먹는 농수축산물의 국내자급율(国内自給率)은 얼마나 되나? 국내자급율은 국내 소비량을 국내생산량이 얼마나 충족할 수 있는냐를 간단하게 표시하는

방법이다. 이때 국내 소비량은 지금 까지 이야기한 순식용 공급량을 의미하는 것이 아니고 폐기물을 적용하지 않은 식용, 비식용 가공용과 사료용, 종자용, 감모량을 합한 양이 된다.

가장 바람직하지 못한 패턴

표3을 보자. 곡류의 국내자급율은 현재 41.1%에 불과하다. 1970년의 78.2%에서 무려 37.1% 포인트가 감소한 것이다. 특히 밀가루는 1970년 15.4%에서 0.1%로 가라 앉았다. 옥수수의 현재 국내자급율은 2.5%에 불과하다. 또한 1970년 87.5%나 되었던 콩류는 현재 21.4%로 낙하했다. 그리고 유

지류는 1980년 19%에서 현재 10%로 떨어졌다.

앞에서 언급하였듯이 밀가루, 옥수수, 유지류의 과다한 섭취는 곧 가공 식품의 과다한 섭취를 의미한다. 이들 식품류의 공급량은 매년 크게 신장되고 있음을 보았다. 이렇게 공급량이 폭발적으로 증가되고 있는 식품의 국내 자급도가 0.1%, 2.5%, 10.0%에 불과하다는 사실은 국내 식생활의 변화가 외국 농산물 수입과 이를 원료로 하는 대기업의 편이식품, 가공식품의 개발, 공급에 의해 좌지우지되고 있다는 것을 웅변하고 있다. 그리고 그 결과 우리의 식생활은 건강을 생각할때 가장 바람직하지 못한 패턴을 따라 가고

표3. 주요 식품의 자급율 표

(단위 : %)

	1970	1975	1980	1985	1987
곡 류	78.2	74.1	53.3	49.2	41.1
쌀	93.1	100.5	95.1	103.4	99.8
밀 가 루	15.4	5.5	4.8	0.3	0.1
보 리	106.3	100.8	57.6	63.5	97.2
옥 수 수	-	-	5.9	4.1	2.5
콩 류	87.5	85.2	40.1	24.8	21.4
채 소 류	100.2	100.6	100.2	98.0	100.4
과 실 류	100.2	101.4	98.6	93.6	101.8
육 류	100.0	100.6	97.4	99.6	100.1
어류·패류	115.0	136.0	132.7	129.6	129.2
유 지 류	-	-	19.0	15.5	10.0

있다. 곧 이 시대가 「두려운 책임」을 요청하는 성인병 시대로 되어버린 것이다.

명분이 아니라 실리이기에

이 시대는 성인병시대가 되었다. 백명 중 칠십 육명이 암, 고혈압 등의 성인병으로 고통을 겪다가 죽게 된다. 가공할 성인병공포의 시대이다.

우리의 식생활을 바꾸자. 국내 농

업을 보호하자는 명분은 버려도 좋다. 오히려 나 자신의 건강을 위하여 외국 농산물을 원료로 만들어진 각종 가공식품을 경계해야 할 것이다. 편리한 것만 추구할 것인가? 맛있는 것만 먹을 것인가? 눈을 바로 뜨고 이윤 추구에 눈이 붉게 되어 있는 가공식품광고에서 벗어나야 할 때 인 것이다. 우리의 것은 명분(名分)이 아니라 실리(實利)로써 좋은 것이다.

