



# 한국의 경제 성장에 따른 식생활의 변화

— 우유와 육류 섭취를 중심으로 —

이화여자대학교 식품영양학과  
교수 김 숙 희

경제 성장에 따르는 식생활의 변화와 국민건강은 한 개인의 건강을 유지하기 위한 식생활과 밀접하게 관계가 있다. 또한, 한 개인의 영양상태가 건강과 직결되어 있으며 영양섭취는 식습관에 의해서 좌우된다.

식습관은 여러가지 요인에 의해 영향을 받는다. 식습관 형성에 영향을 끼치는 요인들은 크게 두가지 수준에서 분류해 볼 수 있다. 하나는 거시적인 수준의 요인으로 지리적 조건, 정치·경제, 산업화정도, 인종 및 종교등을 들 수 있으며 또 다른 하나는 미시적인 수준의 요인으로 개인의 연령, 성, 개성, 주거지, 개인의 건강상태, 지역, 가정배경등을 들 수 있다.

한국은 1960년대에는 농업이 주산업으로써 전체 인구의 60% 내외가 농촌에 거주하였다. 그러나 60년대 이후로 급속한 경제 성장을 이룩하면서 현재에는 30% 미만의 인구가 농촌에 거주하게 됨으로써, 과거에는 농업이 주산업이었던 것이 현재는 공업이 주산업이 되는 공업국으로 탈바꿈하였다. 이러한 변화는 우리나라 사회 전반에 도입된 과학기술의 발전으로 이룩되었으며 특히 정부차원에서 과학기술 발전

을 위하여 1960년대 이래로 온 힘을 기울여 온 결과이다. 대부분의 과학기술은 서양에서 도입된 것이며 특히 미국의 과학기술이 많이 도입되었다고 본다. 이 결과 한국의 GNP는 급성장을 하였다. 1970년대 초에 GNP가 250\$에 해당하던 것이 1976년에 700\$선에 도달하였고, 1982년에 2000\$이 되었고 현재는 7000\$에 육박하고 있는 실정이다.

흥미롭게도 우리나라 경제성장이 급하게 이루어지고 있는 동안에 국민들의 의식구조에 변화를 가져오게 되었다. 즉, 발달 또는 발전의 개념이 마치 서구화 또는 미국화를 뜻하게 되었으며 이러한 의식의 변화는 매일의 생활속에서 가치관의 변화를 초래하였다. 또한 정치적 사회적 변화는 국민 가치관의 변화에 심오한 영향을 미치게 되었다. 이러한 가치관의 변화로 마침내 식생활에 까지 영향을 미치게 되어 우리들의 식생활 내용에 변화를 초래하기에 이르렀다.

한국인의 열량섭취량은 GNP 성장과 더불어서 증가되었다. 1969년 보건사회부 주관하에 실시되어 오는 국민영양실태조사 결과에 따르면 1969년에 1900 Cal 내외를 섭취하는 칼로리량이 1976년에 2200

Cal에 도달하였으며, 이 양이 현재까지 계속되고 있다. 즉 1976년경에 우리나라 국민들의 배고픔이 완전히 사라졌으나 개개의 영양소의 섭취 불균형은 여전히 존재한다는 뜻이다.

즉 열량을 구성하는 3가지 열량소의 섭취비율의 변화를 조사하여 온 결과, 탄수화물로 부터 섭취되는 열량은 감소하고 단백질과 지방으로 부터 섭취되는 열량은 증가하는 경향으로 나타나고 있다. 특히 단백질로 부터 섭취되는 열량은 1969년부터 1980년에 이르기까지 거의 안정권 수준을 유지하여 오다가 1983년부터 현재까지 증가되는 경향을 나타내고 있다. 반면에 지방의 섭취량은 1969년 이래로 계속해서 증가되는 실정이나 지방으로 섭취되는 칼로리 비율의 20%미만으로 낮은 수준을 유지하고 있다.

그림1. 에너지 급원의 비율

년도	단백질	지방	탄수화물
1969	13%	7%	80%
1971	13	6	81
1974	13	7	80
1977	13	12	75
1980	13	9	78
1983	14	13	76
1985	15	14	71
1987	17	15	68

지역별, 연령별로 영양섭취의 경향을 파악하기 위해 본문에서는 10~12세의 어린이를 대상으로 우리나라 사람들이 섭취하는 각 식품의 섭취량 변화를 조사하였다. 1975년 부터 1986년 사이의 기간동안 곡류, 두류, 서류, 야채류, 과실류, 육류, 난류, 생선

류, 우유및 유제품, 유지류등 10가지 식품의 섭취변화 추이를 조사한 결과, 곡류와 야채류의 섭취량은 이 기간 동안에 감소하였고, 서류와 유지류의 섭취량에는 큰 변화가 없었으며 나머지 6가지 식품들의 섭취량은 2배에서 4.5배까지 증가된 경향을 나타내었다. 가장 많은 증가를 보여준 식품이 육류, 우유및 유제품 그리고 두류와 과실류로 나타났다. 그렇기 때문에 동물성 식품의 섭취비율은 식물성 식품의 섭취비율에 비교하면 증가된 경향으로 나타났다.

표 1. 식품군별 식품 섭취량 (1975~1986)

식품군	년도	1975-1979	1980-1984	1985-1986
곡	류	422	402	342
두	류	37	64	84
서	류	32	24	35
채	소	266	229	236
과	일	54	68	103
육	류	28	27	51
난	류	13	15	26
어	류 및 해조류	65	95	82
우유	및 유제품	16	31	75
유	지	6	6	8
식물성	식품(%)	833(87%)	819(83%)	835(78%)
동물성	식품(%)	112(13%)	167(17%)	233(22%)
합	계	955(100%)	986(100%)	1068(100%)

보건사회부 「국민영양조사보고서」 1975 - 1986

한편 지역별 연령별로 식품·영양의 섭취경향을 파악하기 위해서 본문에서 농촌과 도시에 거주하는 10~12세 어린이들의 식품·영양섭취량을 비교하여 보았다.

도시에 거주하는 10~12세 어린이의 단백질, 지방, 칼슘, 철분의 섭취량이 농촌에 거주하는 어린이의 것보다 높으며, 또한 성인과 비교하여 보아도 높다

1986~1987년 사이에 이들의 섭취하는 각종의 식품섭취량을 비교하여 보면 육류와 어류, 난류, 우유의 섭취량이 도시에 거주하는 어린이가 월등하게 높고, 두류의 섭취량은 도시나 농촌 어린이가 모두 비

숫하게 취하였다.

표 2. 연령별, 지역별 영양섭취실태

연령	지역	영양소 성별	열량 (Kcal)		단백질 (g)		지방 (g)		Ca (mg)		Fe (mg)	
			남자	여자	남자	여자	남자	여자	남자	여자	남자	여자
10-12 <sup>1</sup> 세	농 촌 도 시	농 촌	1833 (79.7)	1771 (88.6)	54 (83.1)	54 (83.1)	18 (35.2)	15 (33.3)	353 (50.4)	353 (50.4)	10.5 (70.0)	10.9 (60.6)
		도 시	2057 (89.4)	1896 (79.8)	84 (129.0)	76 (116.9)	41 (80.2)	38 (85.6)	722 (103.1)	648 (92.6)	18.7 (124.7)	17.4 (96.7)
성인 <sup>2</sup>	농 촌 도 시	농 촌	1936.3 (77.4)		62.6 (83.5)		17.5 (31.5)		417.0 (67.5)		11.7 (117.0)	
		도 시	1943.7 (77.7)		73.5 (98.0)		26.4 (47.5)		515.7 (86.0)		15.1 (151.0)	

( )안의 숫자는 한국인의 영양권장량에 대한 섭취비율임.

1. 한국영양학회 「한국 영양 자료집」 1989. 서울.
2. 보건사회부 「국민영양 조사보고서」 성인치는 남·녀 평균임.

표 3. 단백질 급원식품의 섭취(단위 : g / day)

연령	지역	식품 성별	육류 및 생선류		난 류		두 부		우 유	
			남자	여자	남자	여자	남자	여자	남자	여자
10-12 <sup>1</sup> 세	농 촌 도 시	농 촌	27	22	16	13	21	21	26	23
		도 시	109	98	48	44	21	18	124	147
성인 <sup>2</sup>	농 촌 도 시	농 촌	35		6		41		3	
		도 시	56		15		62		28	

1. 한국영양학회 「한국 영양 자료집」 1989.
2. 보건사회부 「국민영양조사 보고서」, 성인치는 남·년 평균임.

앞에서 지적했듯이 식생활 내용에 부과해서 우리나라는 경제성장과 더불어서 식생활 형태가 달라지고 있다.

다음(표 4)에서 보여주듯이 1979~1988년 사이에 가계생활비 총량이 약3배로 증가되었고 이에 따라서 식생활비 지출액은 약 2.5배로 증가되었음을 보여주고 있다. 그런데 식생활비중에서 매식하는 비용은 약 8배로 증가되었다. 1979년의 매식비용이 아주 저

렴하였기 때문에 증가폭이 커졌다고 본다. 그러나 여하튼 매식의 기회가 과거에 비해서 상당히 증가된 것만은 사실이다. 우리나라 사람들은 매식을 한 경우에 많은 경우가 육류나 생선류 위주의 음식을 먹게 된다. 그렇기 때문에 중국식당이나 서양식당, 일본식당등 외국요리를 즐겨 찾는 경향이 있다. 요즘에 와서는 합리적인 가격으로 간편하면서 편리하게 먹을 수 있는 음식점을 즐겨 찾는 경향이다. 그러

표 4. 식료품비, 외식비 지출현황(월 / 달)

도시 가구 당 (4.1인당)				
년도	소비지출	식료품비	외식비	외식비율. (%) <sup>1</sup>
1979	149,142	63,495	2,337	4
1980	180,531	77,498	2,871	4
1981	216,648	92,952	3,728	4
1982	251,489	101,652	6,081	6
1983	274,607	106,859	7,045	7
1984	299,392	112,627	7,947	7
1985	322,558	118,898	8,871	8
1986	353,956	126,658	11,316	9
1987	406,955	141,216	17,106	12
1988	450,320	154,236	19,169	13

1. 총 식료품비에 대한 백분율

자료 : 한국은행. 「통계연감」 1988

므로 햄버거나 피자, 닭튀김등 미국 내지 서양에서 들어온 음식점이 1979년 이래로 우리나라에 증가되었다.

그런데 각 연령층을 상대로 햄버거, 닭튀김, 국수나 만두, 피자, 도너츠중에서 자기의 기호를 조사해본 결과, 국민학생과 중고생이 가장 기호도가 높은

표 5. 한국내 패스트푸드 판매점 증가추세

종류	연도											Total
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88		
햄버거	2	1	6	5	11	18	16	17	10	12	98	
도너츠	-	-	-	1	-	5	7	2	5	7	27	
국수류	-	-	-	-	4	18	17	31	38	33	14	
피자	-	-	-	-	2	2	2	9	11	2	28	
닭튀김	-	1	1	1	4	6	8	13	14	10	58	
합 계	2	2	7	7	21	49	50	72	78	64	352	

자료 : 식품공업협회 식품연구소

“외식산업의 현황분석과 개선방안에

관한 연구(Fast Food를 중심으로)”. 1988

음식은 햄버거로 나타났으며 대학생조차도 햄버거와 국수 및 만두의 기호도가 같은 경향으로 나타났다. 심지어 성인은 상당히 높은 비율로 햄버거의 기호도가 나타나고 있다.

이들이 이러한 음식물 먹는 이유를 조사해본 결과, 연령층이 낮은 중학생 이하의 연령에서는 상당수가 맛이 있어서 먹는다고 하였으나 기타의 연령군에서는 편리해서 먹는다고 대답한율이 높게 나타났다.

표 6. 연령에 따른 패스트푸드(Fast Foods)의 기호도

[[단위 : person(%)]

대상	햄 버 거	닭 튀 김	만 두	피 자	도 너 츠	합 계
국민학생 (7~12세)	163(33)	135(17)	77(16)	57(12)	38(8)	470 (100%)
중 학생 (13~15세)	175(43)	76(18)	80(19)	34(8)	36(9)	402 (100%)
대 학생 (19~22)	87(32)	44(16)	94(34)	13(5)	28(10)	266 (100%)
성 인	98(33)	68(23)	67(22)	28(9)	30(10)	291 (100%)
근 로 자	71(21)	67(20)	100(30)	13(4)	66(20)	317 (100%)
합 계	805(35)	449(20)	535(23)	167 (7)	222 (10)	2198 (100%)

자료 : 한국식품공업협회 식품연구소 "외식산업의 현황분석과 개선방안에 관한 연구". 1988.

표 7. 패스트푸드를 선택하는 이유

[[단위 : person(%)]

대상 \ 이유	편 리 함	영 양	맛	정 성	무 응 답	합계 (%)
국 민 학 생	238 (48)	34 (7)	195 (40)	14 (3)	11 (2)	492 (100)
중 학 생	240 (58)	32 (8)	134 (33)	5 (1)	1 (0.2)	412 (100)
고 등 학 생	331 (71)	11 (2)	112 (24)	3 (1)	9 (2)	468 (100)
대 학 생	245 (89)	4 (1)	25 (9)	1 (0.4)	1 (0.4)	276 (100)
성 인	182 (61)	21 (7)	78 (26)	15 (5)	5 (2)	301 (100)
근 로 자	266 (79)	9 (3)	51 (15)	4 (1)	35 (2)	335 (100)
합 계	1,504 (66)	111 (5)	595 (26)	42 (2)	32 (1)	2,284

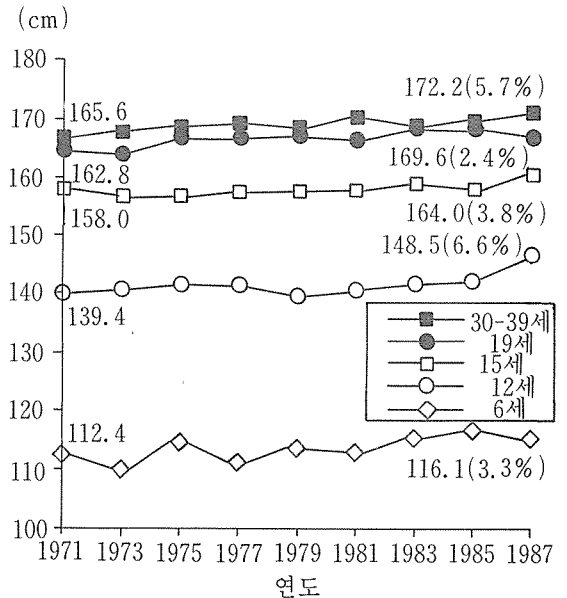
자료 : 한국식품공업협회 식품연구소 “외식산업의 현황분석과 개선방안에 관한 연구”. 1988.

여하튼 어려서 부터 접하게 된 음식이 보다 맛을 잘 감지하게 된다는 사실이 나타났다.

한편 우리나라 인구중 6~39세의 각 연령층을 대상으로 신장과 체중의 변화를 1971년 부터 1987년 기간 동안 비교하였다. 신장에 있어서 6세의 어린이는 이 기간동안에 3.3%, 12세 어린이는 6.6%, 15세 어린이는 3.8%, 19세 연령층은 24%, 30~39세의 성인을 5.7%가 각각 증가되었다. 체중은 이보다 높은 비율로 증가되었다. 6세가 7.5%, 12세가 22.4%, 15세가 11.3%, 19세가 12.4%, 30~39세는 11.3%가 각각 증가되었다. (그림 2, 3)

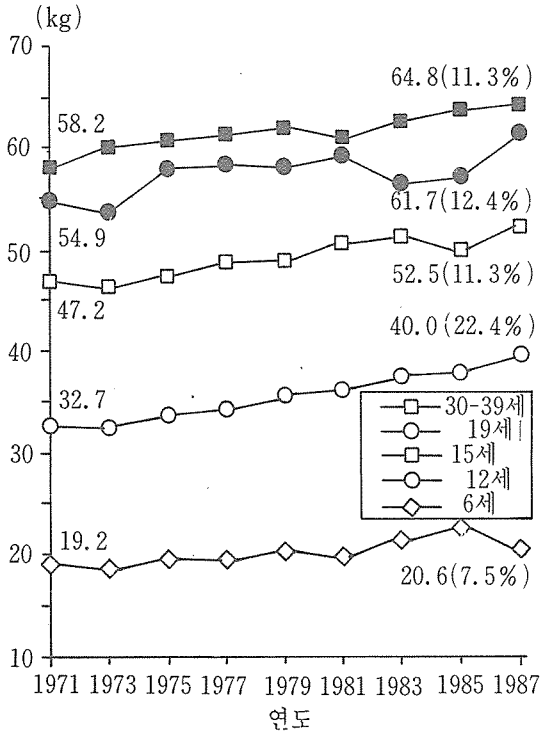
다음 표는 10~12세 어린이의 신장과 체중을 도시와 농촌에 어린이를 비교한 것이다. 도시의 어린이의 신장, 체중이 농촌 어린이보다 증가되었음을 보여주고 있다. (표 8)

그림2. 연령에 따른 평균 신장의 변화



자료 : 보건사회부 「국민영양조사보고서」 1971-1987.

그림3. 연령에 따른 평균 체중의 변화



연도 자료 : 보건사회부 「국민영양조사보고서」  
1971-1987.

다 신장, 체중이 적은 점으로 보아 우리나라 어린이에게 육류, 우유 및 유제품을 더욱 공급하도록 성인이 노력하여야 한다는 것이다.

둘째, 식성의 변화나 식성의 형성을 어린 나이에 이루어진다는 것이 다시 한번 증명되었다. 즉, 어린 학생일수록 외국의 음식의 맛을 느낀다고 한 점으로 보아 어른들이 편리해서 먹게 된다는 것과 근본적인 차이를 보이고 있다.

셋째, 국민 식생활 내용의 변화나 향상도 국가 경제 발전과 아주 밀접한 관계가 있다는 점이다. GNP의 성장은 국민 전체의 노력과 인내로 이루어지는 것이므로 정치하는 사람, 경제하는 사람, 생산자, 소비자 모두가 식생활 개선에 공헌하는 사람들이라는 것을 다시 한번 강조한다.

표 8. 농촌과 도시간의 체위치의 비교

체위	지역	학년령		10세		12세	
		성별	남자	여자	남자	여자	
신장(cm)	농촌		131±5	131±5	138±5	142±5	
	도시		136±7	134±6	147±6	146±8	
체중(kg)	농촌		27±3	26±3	31±4	32±4	
	도시		32±7	29±4	40±8	37±7	
머리둘레(cm)	농촌		53±1	52±1	53±1	53±1	
	도시		54±2	52±1	55±2	54±2	

김선희. 이화여자대학교 박사학위 청구논문. 1983.

이상에서 제시된 자료에서 다음과 같은 사실을 찾아볼 수 있다.

첫째, 동물성 식품의 섭취량이 아직까지 충분하지 않다는 사실이다. 농촌의 어린이가 도시의 어린이보

