



바람직한 食生活を 위한 도시락

To bring up DOSIRAK (packed meal) Manufacturing Industry for Desirable Dietary Life of Korea.

閔 丙 蓉*
Min, Byong Yong

目 次

- 1. 쌀消費量 減少와 우리의 食生活
- 2. 우리나라 도시락 製造業體의 實態
- 3. 市販도시락의 營養價와 食單
- 4. 도시락 製造費와 營養
- 5. 結言

바람직한 食生活を 위한 도시락 製造業 育成

1. 쌀 消費量 減少와 우리의 食生活

우리의 食糧資源으로서 唯一하게 自給自足 하고 余分이 있는 쌀이 國內에서는 每年 消費量이 줄어들어 剩餘 在庫米가 倉庫에 쌓여 '91 年末 在庫量이 1500萬石을 넘게 된것으로 推定된다. 이 在庫量을 管理 保管하는데 所要되는 費用이 年間 4000億원 이나 된다고 한다.

그런데 우리나라 國民 한사람이 一年에 消費하는 쌀의量이 해마다 줄고 있다. 1970년에는 한사람이 136.4kg 나 먹었는데 20년이 지난 1990년에는 119.6kg로 國民 한사람이 쌀을 16.8kg씩 덜 먹고 있다는 것이다. 農協中央會와 韓國農村經濟研究院의 報告에 따르면 오는 西紀 2001년에 가서는 우리 國民一人當 쌀 消

表<1> 쌀 年度別 需給現況

區分 年度	供 給 (千石)	需 要 (千石)	在庫米 (千石)	1人當消費 量/年(kg)	自給率 (千石)
1987	47,611	39,007	8,604	126.2	99.8
1988	46,749	38,966	7,783	122.2	97.6
1989	49,822	38,906	10,915	121.4	108.1
1990	51,837	37,803	14,064	119.6	108.3
※1991	52,966	38,524	14,452	118.0	101.1

※1991年度는 推定值임.
資料: 農林水産部.

費量이 97kg내지 100kg 까지 줄어들 것으로 豫測하고 있다. 우리와 비슷한 食生活を 하고 있는 이웃나라 日本 國民의 한 사람의 쌀 消費量이 一年間 70kg 程度로 줄어들었다. 이러한 事實을 勘案해볼때 우리나라 사람들의 쌀 消費量 減縮을 쉽게 豫測할 수 있다.

*農化學技術士, 韓國食品開發研究院 研究部長.

한편에서는 國內 生産量으로는 절대량이 不足한 밀가루의 消費는 1960年代 政府의 粉食 獎勵와 빵食爲主의 學校給食의 영향때문에 우리나라 國民의 食性은 크게 變해가고 있다. 특히 요즘의 靑少年層은 西歐式 食生活에 익숙해 가고 있다.

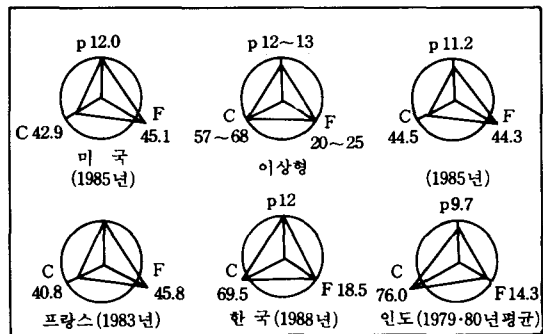
經濟生活에 余有가 생기게 되면서 東西洋을 莫論하고 食生活에서 脂肪 섭취량이 增加한다. 그런데 사람이 하루에 섭취하는 總熱量中 25% 以上을 脂肪에서 얻게 될때 우리의 健康에 나쁜 結果를 나타나게 된다. 그럼에도 不拘하고 지금까지 우리는 이상적인 食生活을 先進歐美人들의 高칼로리, 高脂肪 섭취의 食生活樣式을 瞳景하여 그것을 본받으려고 노력하여 온 것이나 다름이 없었다.

輸入自由化 바람을 타고 마구 들어오는 外國産食品輸入은 한번쯤 짚고 넘어 가야할 事項이다. 外國製 특히 先進西歐國民이 좋아하는 食品이면 無條件 좋을 것이라고 生覺하고 있는 沒知覺한 사람들이 많은데 近間에는 쌀을 主食으로 하고 있는 日本사람들이 世界에서 가장 長壽하는 國民의 하나로 認識되면서 世界여러 나라에서는 日本式 食堂이 中國式 食堂보다 더 人氣가 있다는 事實에 注目해야 할 것이다.

어떤 食品일지라도 모두 먹을거리로서 그 나름대로의 營養價値는 있는 것이지만 쌀처럼 우리의 體質에 맞고 계속 每日 먹어도 물리지 않는 먹을거리도 드물다. 또 우리農民이 이땅에서 지은 쌀이기 때문에 安心하고 먹을수 있고 온 國民이 쌀밥을 常食으로 愛用해줌으로서 쌀 農事를 짓는 農民의 所得增大에도 寄與하게 됨은 物論 그것이 바로 國內資源을 效率的으로 利用하여 所謂 UR에 對處해 나가는 길이 된다.

食品으로부터 供給되는 에너지는 蛋白質 (Proteins, P) 脂肪質(Fatts, F) 糖質(炭水化物)(Carbohydrates, C)의 3大 營養素로부터 얻게 되는데 健康을 잘 維持시키려면 營養素의 均衡이 잡혀져야 한다. 이 營養成分의 熱量比

를 P.F.C 熱量比라 한다. 理想的인 P.F.C 熱量比는 圖<1>에서 보는 바와 같이 蛋白質은 12~13% 脂肪質은 20~25%, 糖質은 63~68% 라고 한다. 이것을 根據로 할때 우리나라의 境遇는 營養素의 섭취狀態는 거의 理想型에 가까운 均衡을 취하고 있는데 反하여 美國, 英國, 프랑스等 所謂 先進歐美國家들은 脂肪을 너무 많이 먹고 있다.



그러나 쌀밥이 우리들의 食生活에서 主食으로서의 役割이 根本的으로 變化한 것은 아니다. 우리의 生活水準이 向上되어짐에 따라 우리가 먹고 있는 食品들이 量으로나 種類로나 옛날에 比하여 事實上 過剩狀態인 것이다. 그리고 食生活 패턴이 옛날과 달라서 밥이외의 別食이 많아 밥이 차지하는 比重이 相對的으로 떨어지고 있다. 요즘 우리들의 食卓을 보면 副食이 主食을 壓倒한다. 外食하는 韓食食堂에서 供給되는 밥상을 받아 보면 밥량은 얼마되지 않는다 특히 食事할때 불고기나 불갈비를 注文하여 若干의 飯酒를 걸드릴때 밥먹는 量은 얼마되지 않는다는 것이 요즘의 食慣習으로 一般化되어 가고 있다. 또 外國에서 大量輸入되고 있는 바나나는 우리나라 國産果實인 사과나 배 等과는 달라서 바나나를 먹으면 밥먹는 量이 줄어들게 될것이다. 報告된 確實한 data는 없지만 近來 우리나라에 많은 바나나가 輸

入消費되었기 때문에 이 바나나를 먹은량 만큼 쌀의消費減少에 한 몫을 단단히 하고 있다고 믿어진다.

最近 쌀消費擴大를 위해 쌀을利用하는 새로운 飮食品이 研究開發되어 쌀菓子, 쌀스낵, 쌀고기, 쌀요구르트 쌀라면 쌀빵 등 西歐化되어 가고 있는 食慣習에 맞춘 食品들이 新聞, 라디오, TV等 메스컴에서 宣傳되고 있다. 이러한 쌀을 利用할 새로운 食品開發도 重要하겠지만 쌀消費擴大를 위해서는 日常 우리의 食生活에서 쌀밥을 더 많이 먹게 되도록 誘導하는 것이 더 重要할 것이다. 이러한 觀點에서 筆者는 外食産業에서 우리의 傳統食品이라고 할수 있는 도시락 食品을 보다 合理的으로 開發 育成함으로써 많은 사람들이 쌀밥과 더 親熟되기를 바라고 있다.

2. 우리나라 도시락 製造業體의 實態

우리나라의 도시락 製造業은 外食産業의 한 業態로서 大統領令 第 12000號(1986年 11月 11日 改正)에 따른 食品衛生法 施行規則에 의해 처음으로 “도시락 製造業”이 하나의 食品製造加工業으로 登場되어 '86 아시아 競技와 '88 올림픽 大會를 首都 서울에서 開催되는 好機를 거치면서 急成長하여 왔다. 1989年度 保社部集計에 따르면 全國적으로 187 個所의 도시락 製造業體가 있는 것으로 報告되고 있다. 그러나 실제로 도시락 製造를 하고 있는 無許可業體를 합하면 製造業體數는 全國적으로는 300 個 業體 以上된다고 도시락 製造業界에서는 推定하고 있다.

도시락 製造에 있어 飮食을 調理加工하여 配饌하는데 必要한 充分한 空間, 有能한 技術人力, 調理 加工器機設備와 높은 水準의 衛生환경은 좋은 도시락을 生産할수 있는 先行條件이다.

食品衛生法 施行規則 第 20 조에는 도시락 製造業體의 作業場 面積을 80 m² 以上으로 規定하고 있으나 建築法上으로는 近隣施設 生活地域을 中心으로 한 工場面積은 100 m² 未滿으로 되어야 한다고 規定하고 있어 도시락 製造 作業場 面積을 100 m² 以上 擴張할수 없다는 모순이 있다.

도시락 製造工場은 다른 食品製造加工工場과는 달라서 需要消費者와의 距離를 너무 멀어져서 할수 없는 關係로 工場의 位置가 消費地에서 멀지 않는 都心地나 都市外郭地帶에 位置하지 않을수 없는 特殊한 事情때문에 工場規模가 極히 영세한 便이다. 서울外郭地域에서 도시락 製造業을 比較的으로 模範的으로 經營하고 있는 한 도시락 製造業體의 社長은 서울京仁地域에서 食品衛生法 規定에 定해져 있는 內容을 滿足시키는 도시락 製造工場을 設立하여 經營을 제대로 할려면 總投資額이 現實時價로 10億원 이상이 있어야 한다고 했다. 그러나 一般的으로 도시락 製造를 專門으로 하는 業體의 投資規模는 1億원에서 3億원 程度 規模이었다.

표<2>은 서울 京仁地域에서 當局의 許可를 받고 營業을 하고 있는 도시락 製造業者의 生産 및 流通實態를 調査했는데 調査對象 23 個 業體에 設問書를 보내어 應答해준 18 個 業體를 集計한 것인데 이 表에서 나타난 바와같이 最大 生産個數는 適正 生産個數 1.3 倍에서 3.3 倍以上을 生産하고 있다.

또 이 表에서 生産形態를 보면 거의가 注文 生産에 의존하고 있다. 그 理由를 살펴볼때 도시락은 보존期間이 짧기때문에 確定한 需要처 없이 막연하게 판매를 目的으로 生産을 했을때 製造한 도시락을 다 팔수 있다는 保障이 없다.

調査한 도시락 業體中 몇몇 業體에서는 團體 給食用이나 學校給食用으로 도시락을 生産하고자 計劃하고 있었으며 注文 生産 以外에 職場人의 中食配達과 아파트 入住者들에게 도시락을 판매하고 있는 業體도 있었다.

表<2> 도시락 제조업체의 생산 및 유통실태

조사항목 도시락 업체※	1일 최대 생산량 (개)	1일 적정 생산량 (개)	생산형태 (해당란에 ○ 표)						유통방법 (해당란 ○ 표)			
			주 문 생 산				아파트	직장증식	냉장 차	보냉 차	일반 차	
			모임	산업체	학교	군납	판 매	판 매				
1	3,000	2,000	○	○	○				○		○	
2	7,000	3,000	○								○	
3	6,000	2,500	○	○								○
4	5,000	3,000	○	○	계획중						○	
5	3,000	1,500	○	○	○		계획중				○	
6	5,000	2,000	○			○						○
7	10,000	3,000	○	○				○			○	○
8	10,000	7,000	○	○	○			○	○	○	○	○
9	12,000	5,000	○			○					○	
10	12,000	7,000	○	○	○	○			○	○	○	○
11	10,000	6,000	○			○			○	○	○	○
12	20,000	8,000	○	○	○						○	○
13	10,000	8,000	○	○					○	○		
14	12,000	8,000	○	○		○			○	○		
15	12,000	7,000	○	○	○	○			○	○	○	○
16	10,000	5,000	○	○	○						○	○
17	8,000	3,000	○			○					○	○
18	20,000	15,000	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

※ 제조업체명 대신 일련번호를 사용하였다.

다음 表<3>는 도시락 製造業의 人員現況을 나타낸 것이다. 도시락 業體에서는 專門技術職을 두어야 하는데 이 表에서 보면 業體別營養士의 平均人數는 1.6名으로 營養士를 두지 않는 곳은 없었으나 食品衛生法 施行法 施行令 15條에는 食品衛生管理人을 두어야 한다고 規定되어 있는데 食品衛生管理人을 두고 있지 않는 業體가 全體의 50%나 되었으며 調理士는

全體業體의 73%가 1名 以上을 두고 있다.

또 도시락 業體에서는 調理補助員을 常勤, 非常勤으로 나누어 많이 고용하고 있었는데 注文하는 도시락의 用途가 大多數의 경우 點心食事用이므로 이러한 用途에 맞게 供給하려면 도시락 製造作業은 夜間에 進行하여 그날 새벽에 마무리 되어야 함으로 業體나 雇用人 모두 많은 어려움을 겪고 있었다.

지금까지의 우리나라 도시락 市場이 季節에 敏感 하고 注文生産이기 때문에 大量生産施設 投資를 하기에는 企業性이 없다고 보고 있다. 따라서 도시락 製造業界는 機械化 自動化를 꺼리고 있다.

도시락은 變質되기 쉬운 製品인 關係로 미리 時日을 두고 만들어 놓을수가 없어 注文者의

所用時間에 맞추기 위해 前날의 밤을 세워가면서 製造해야만 했고 또 도시락의 大量需要時期가 봄, 가을의 觀光時節이고 그것도 週末에 集中되기 때문에 노동력 구하기가 어려울 뿐만 아니라 낮일을 시킬때 보다 人件費를 더 많이 支拂해야만 勞動力을 얻을 수 있다는 等 隘路點이 많다.

表<3> 도시락 제조업체의 인원현황

인원현황(명) 도시락 제조업체※	관리직		영양사		조리사		위생관리인		조리보조원		기 경 비 원 운전기사등	계	
	상근	비상근	상근	비상근	상근	비상근	상근	비상근	상근	비상근		상근	비상근
1	1	·	1	·	1	·	·	3	·	3	1	2	3
2	1	·	1	·	1	·	·	·	1	2	4	3	2
3	2	·	2	·	·	·	1	·	1	3	·	5	3
4	3	·	1	·	1	·	·	·	2	15	2	6	15
5	1	·	1	·	·	·	·	·	1	5	1	9	9
6	10	·	1	·	·	·	·	·	2	3	·	4	3
7	3	·	1	·	1	·	·	·	·	12	4	12	12
8	8	6	2	1	4	1	2	·	2	35	·	9	43
9	3	·	1	·	2	·	·	·	1	10	4	18	10
10	7	·	2	·	1	·	1	·	3	42	2	11	42
11	9	·	2	·	2	·	1	·	·	27	3	16	27
12	4	1	2	·	2	·	1	·	4	6	·	13	7
13	7	1	2	·	1	·	1	·	·	22	5	16	23
14	5	·	3	·	2	·	2	·	5	15	·	17	15
15	10	·	2	·	5	·	1	·	5	50	·	23	50
16	9	·	1	·	·	·	·	·	5	10	·	15	10
17	3	·	1	·	·	·	·	·	5	·	2	11	·
18	9	·	1	·	3	2	2	·	4	20	7	26	22

※ 제조업체명 대신 일련번호를 사용하였다.

3. 市販도시락의 營養價와 食單

'88서울올림픽 競技를 계기로 갑자기 붐을 타고 雨後竹筍처럼 亂立한 도시락 製造業體間에 무모한 販路競爭을 하는 關係로 消費者의 營養要求量을 無視한채 過多한 內容物을 包裝하여 지나친 값으로 販賣하는가 하면 零細한 도시락 業體에서는 國民營養勸獎量에 未達되는 製品을 生産販賣하여 消費者에게 不便을 주고 있는 例도 있다.

表<4>는 도시락 製品 價格別 營養素 含有量을 나타낸 것이며 이 表에서 볼때 도시락의 平均 熱量은 891.1kcal로 中等勞動을 하는 成人男子(20~49세)의 한끼당 熱量勸獎量인 833.3kcal 이상을 供給한다고 볼수 있었으나 2,000원에서 7,000원 까지 도시락의 熱量供給量의 範圍를 보면 最下 678.6kcal에서 最高 1219.0kcal로 熱量의 過少 包裝과 過多包裝이 共存하

는 實狀이다.

값이 비싼 도시락에서 必要以上の 高熱量을 供給하고 있어 食品의 浪費와 함께 過剩營養을 招來하게 될 危險性을 內包하고 있다.

圖<2>는 市販도시락의 價格別로 總熱量中 三大營養素即 蛋白質, 脂肪, 炭水化合物이 차지하는 比率를 나타낸 것인데 蛋白質은 14.7~22.3%, 脂肪은 17.0~34.0%, 炭水化合物은 49.5~64.7%로 平均 PFC의 熱量 比率는 17.7:25.6:56.7로 이 熱量構成比率는 1975년에 FAO 韓國協會가 韓國人 營養권장量으로 提示할 P:F:C=12:12:76에 비해 炭水化合物이 차지하는 比率가 낮고 蛋白質과 脂肪은 比率는 더 크게 나타났고 또 保社部에서 1988年度에 實施한 國民營養調查結果에 나타난 PFC의 熱量比率 18.9:14.0:67.1과 比較해 보면 도시락의 경우 脂肪의 熱量比率가 크게 나타났는데 이 가닭을 生覺해보면 도시락 반찬재료로 肉類

表<4> 가격별 도시락의 영양소 함유량

가격(원)	2000	2500	3000	3500	3800	4000	4500	5000	5500	7000
영양소										
열 량(kcal)	678.6	822.3	867.4	960.5	821.5	951.2	787.8	967.5	834.8	1219.1
단 백 질(g)	25.0	45.7	36.6	36.4	31.0	43.4	32.5	47.2	35.0	65.4
동물성단백질(g)	12.4	32.5	21.0	16.9	18.3	29.9	27.2	36.7	25.8	48.1
지 방(g)	15.6	15.5	22.8	27.8	22.9	28.1	29.7	27.4	28.1	37.1
탄 수 화 물(g)	110.3	124.3	129.4	142.7	122.5	130.9	97.5	133.0	110.7	155.0
칼 슴(mg)	148.7	311.6	208.4	224.9	187.3	216.5	179.7	280.2	149.7	268.4
철(mg)	4.6	9.9	7.3	7.4	4.3	8.8	4.9	9.5	4.4	11.0
비타민 A (R.E)	670.3	624.4	528.0	883.7	261.6	780.1	698.5	1117.2	455.0	1993.1
비타민 B ₁ (mg)	0.42	0.49	0.52	0.62	0.35	0.57	0.32	0.56	0.37	0.72
B ₂ (mg)	0.51	0.61	0.50	0.56	0.52	0.69	0.39	0.82	0.45	0.93
나이아신 (mg)	7.5	8.4	9.7	10.3	8.8	12.8	7.7	15.0	9.2	13.8
비 타 민 (mg)	19.8	18.3	25.0	58.1	22.6	34.6	14.5	28.3	23.3	41.4

와 魚貝類를 많이 利用하고 있다는 것과 도시락 반찬이 流通期間中 變敗 되는 것을 防止하기 위해 기름을 使用하는 調理法을 많이 活用한데서 연유한다고 본다.

도시락의 營養素中 蛋白質의 含量을 보면 25~65.4g의 範圍를 보였으며 平均 39.8g를 供給하고 있었는데 이것은 成人男子의 한끼당 권장량인 23.3g를 크게 초과하는 數值이다. 값이 비싼 도시락 製品에서 권장량의 3배에 가까운 蛋白質이 含有 되었다. 또 蛋白質의 質에 있어서도 代表로 動物性 蛋白質이 全體蛋白質量의 50% 以上을 차지하고 있어 이것은 '88 國民營養調查의 49.5% 보다 높은 것이며 지금까지 우리나라 國民의 營養攝取狀況은 쌀, 보리를 中心으로한 澱粉質量이 過多하고 蛋白質攝取量은 모자란다는 評價는 現在의 國民營養狀

態를 말할때는 適合한 것이 아니라고 생각된다. 더욱이 蛋白質 섭취의 內容面을 볼때 動物性 蛋白質 比重이 50%를 넘는다는 것이다.

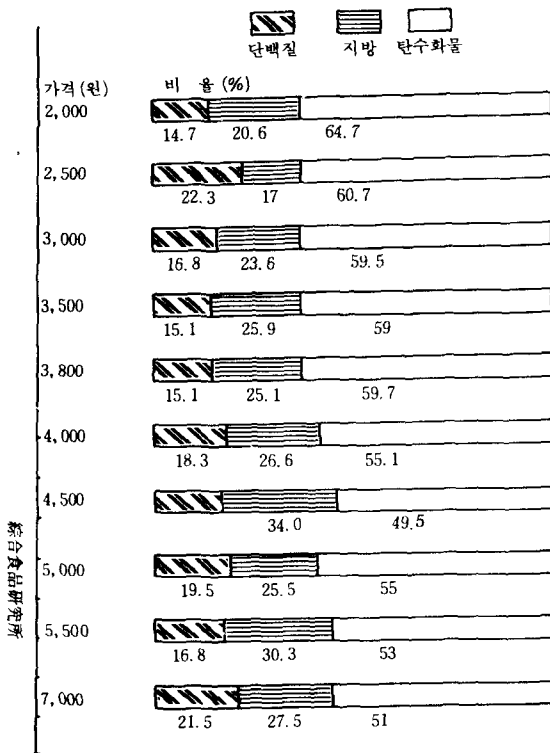
表(5)은 도시락의 價格別 內容物의 무게와 반찬가짓수를 調査分析한 것인데 이 表에서 볼때 도시락의 主食은 平均重量이 316.2g이고 別食인 밥반찬과 後食을 합한 平均 무게는 323.3g인데 이 數値는 한사람(成人 輕勞動者) 한끼의 食事量으로는 많은 量이다. 도시락 製品 값이 비싸질수록 副食의 重量과 가짓수도 많아지고 있어 값이 비싼 도시락의 境遇 한사람이 다 먹기에는 너무 많은 食事量이 된다. 結果적으로 다먹지 못한 食品은 쓰레기로 버려져 우리의 資源을 浪費하고 環境汚染에 보탬이 되고 있다는 結果다.

또 도시락의 食品材料를 보면 肉類로서 쇠고기, 닭고기 돼지고기 등과 햄, 베이컨 등의 肉類加工品을 사용하고 있었는데 값이 비싼 도시락일수록 쇠고기와 햄, 베이컨의 使用量이 많은 便이고 돼지고기와 닭고기를 利用한 것은 比較的 低價品의 도시락에서 볼수 있었다.

魚貝類로는 새우, 조기, 가자미 등이 高級반찬에 屬하고 凍太와 어묵은 값이 싼 도시락 반찬으로 이용되는 편이다. 김은 高價品 도시락에서 調味加工品을 使用하였으며 버섯류는 느타리버섯과 양송이버섯을 이용하고 있었으나 값 싼 도시락에는 거의 使用하지 않는 것이다. 蓮根, 더덕, 도라지 등을 이용한 반찬은 比較的 값이 비싼 도시락에만 쓰이고 一般적으로는 배추, 무우, 오이, 마늘, 파 등을 많이 사용하고 있다.

調理方法을 볼 때 간장을 使用하는 調理法을 가장 많이 利用하고 있었으며 기름을 使用하는 튀김方法도 많이 利用하고 있는데 全體적으로 37.2%나 된다.

기름을 使用하는 調理法을 많이 活用하고 있는 것은 도시락이 流通過程에서 變質되는 것을 預防하기 위해 기름을 使用하는 것으로 생각한다.



(그림 1) 가격별 도시락의 열량구성비율

表<5> 가격별 도시락의 무게와 반찬의 가짓수

영양소	가격	2000	2500	3000	3500	3800	4000	4500	5000	5500	7000
밥의 중량(g)		308.0	323.5	321.9	374.0	286.6	328.2	250.0	325.9	279.3	365.9
부식의 중량(g)		236.3	278.7	273.0	311.0	287.0	335.3	276.8	408.0	319.1	506.5
합계(g)		544.3	602.2	594.9	685.0	573.6	663.5	526.8	748.1	598.4	871.5
평균가짓수(가지)		8.5	10	11	14	13	13.2	13	14	15	16
가짓수의 범위(가지)		7~10	9~11	8~12	14	13	11~15	13	9~18	15	15~17

4. 도시락 제조費와營養

現在 市中 도시락값은 매우 多樣하여 한마디로 言及할수 없는데 當局으로부터 製造營業許可를 받은 業體가 注文 生産하고 있는 도시락의 消費者價格을 살펴보면 2,000 원에서 부터 7000 원짜리 까지 있는데 最近에는 物價上昇과 人件費폭등으로 2,000 원과 2,500 원 짜리 도시락은 受注받지 않는 反面 값이 비싼 製品의 上限線은 오히려 8,000 원으로 上向 調整되는 傾向이다.

도시락 生産費用에서 가장 큰몫을 차지하는 것은 밥과 반찬등의 原副材料이고 다음에 도시락 容器, 包裝材등의 間接材料費와 製造人件費를 包含한 生産管理費 등으로 構成되고 있다.

表<6>에서 볼때 값이 싼 2,000 원짜리의 도시락 製造費中 主副食材料費가 1,300 원으로 販賣價의 65%나 되는데 비해 7,000 원짜리의 경우는 39.1%로 크게 낮아졌으나 絕對값은 2,740 원이나 되어 2,000 원 도시락의 2倍以上의 主副食材料費가 所要된 것으로 나타나 있다.

間接材料費와 生産管理費는 製品값이 비쌀수록 販賣價格에 占有하는 比重은 크게 減少하고 있는데 反하여 販賣活動費와 利益金은 크게 增加하여 2,000 원짜리 도시락 한개를 팔때 收益金은 120 원인데 비해 7,000 원짜리 도시락 한개를 팔면 2,785 원의 利益을 얻는다는 것이다.

同一한 價格으로 市販되고 있는 도시락 製品 일지라도 製造會社에 따라서 製造原價에 相當한 差異를 나타낸다. 表<7>는 5,000 원짜리 도시락의 製造費를 生産業體別로 比較分析한 것인데 原副材料費가 도시락 販賣價의 19%에서 45%까지 業體에 따라 많은 格差를 두고 있다. 반찬 材料費 가운데 유달리 값이 비싼것으로는 쇠고기, 햄, 명란(明卵), 더덕 새우(中蝦)가 있는데 이러한 材料를 반찬으로 쓰인 도시락은 比較的으로 비싼 도시락으로 팔게 된다.

또한 도시락의 總熱量을 보면 平均 916 kcal 程度인데 이 數値는 中程度의 勞動을 하는 20~29세의 女子가 1日 所要熱量勸奨量의 約半에 相當하는 量이다. 特히 製造業體의 도시락 熱量을 이 表에서 보면 1164.3 kcal로 되어 있음을 알수 있는데 이 도시락을 만드는데 所要된 쌀量이 155g 副食材料가 506.5g로 한사람이 中食으로 먹기에는 너무 많은 分量임을 알수 있을 것이다.

全般的으로 볼 때 3,000 원짜리 도시락과 5,000 원짜리 도시락을 놓고 注文者의 마음이 값이 비싼 5,000 원짜리 도시락을 選好하도록 誘導하려면 반찬의 종류와 量에 있어 差異를 크게 나타내어 結果적으로 過多 過量이 되어 資源의 浪費를 招來하게 된다. 그러나 供給業體로서는 5,000 원짜리 도시락을 販賣할수 있다면 더 많은 收益을 얻게 된다는 것은 前述한바 있다. 또

表<6> U사 도시락의 제품별 가격구성비

제품별 가격항목별	2000 원		3000 원		4000 원		7000 원	
	가격(원)	구성비(%)	가격(원)	구성비(%)	가격(원)	구성비(%)	가격(원)	구성비(%)
주부식 재료비 (밥, 찬, 후식등)	1300	65.0	1720	57.3	1950	48.9	2740	39.1
간접재료비 (포장비, 물통, 젓 가락, 물수건등)	280	14.0	380	12.7	455	11.4	725	10.4
생산관리비 (인건비, 가스, 운 송비, 수도, 전기)	300	15.0	400	13.3	550	13.8	750	10.7
판매활동비및 이익금	120	6.0	500	16.7	1045	26.1	2785	39.8
합 계	2000	100.0	3000	100.0	4000	100.2	7000	100.0

※ 제품 가격별 반찬의 가지수 및 총 중량은 다음과 같았다.
 2000원 : 320 g, 11가지 3000원 : 425 g, 14가지
 4000원 : 490 g, 16가지 7000원 : 570 g, 19가지

表<7> 판매가 5000원의 도시락 제조업체별 원부재료비 비교

항목	업체별	H	I	J	K	L	M	N	평균
쌀 증 량(g)		139.6	155.0	120.4	151.3	125.0	113.8	154.4	135.8
부 식 재 료(g)		330.5	506.5	314.6	260.5	357.6	278.6	370.6	349.4
원 · 부재료비(원)		1256.0	1913.0	987.9	962.9	2272.3	1011.1	1949.9	1479.0
총 열 량(kcal)		948.0	1164.3	793.2	879.0	867.6	768.6	991.8	916.1

食材料를 볼때 한 도시락의 반찬으로 쇠고기, 돼지고기 및 닭고기 等 肉類가 겹쳐 있는境遇가 있는데 이러한 도시락은 總熱量 超過와 價格引上의 要因으로 作用하게 되는 것이다.

특히 봄, 가을 體育會行事나 野遊會에 가기 위해 團體로 도시락 注文을 받을때 값비싼 도시락을 納品하게 되는 경우가 많은데 이러한 行事時는 點心食事用 도시락 以外에 여러가지 먹을 거리를 준비하고 있어 實際로 도시락 食事 消費量은 相對的으로 줄어들어 다먹지 못하고 버리는 量이 적지 않다고 생각된다.

5. 結 言

經濟的, 社會的인 與件變化와 이에 따른 우리들의 衣食住 生活이 옛날과는 많이 變했고 또 앞으로도 계속 빠른 速度로 變해 갈것으로 豫測된다. 衣生活과 住生活에 比해 保守性이 強하다는 食生活에서도 큰 變化를 가져와 우리들의 세끼 食事が 家庭의 廚房에서 主婦의 손으로 만들어져 우리의 食卓에 올려진다는 觀念도 바뀐지 오래 되었다.

外食하는 일이 正常的으로 經濟活動을 하고

있는 成人들의 하루 食生活의 3分之 1 내지 3分之 2를 차지하게 될 정도로 변했다. 卽 하루 中 반드시 한 두끼는 外食을 한다는 것이다. 이렇게 많은 사람들이 外食을 해야 하는 現代 生活의 變化속에서 點心을 도시락으로 하는 職場 風習은 이제 거의 찾아 볼 수 없다. 出退勤時의 交通지옥, 夫婦 맛벌이 家庭의 增加 現象은 집에서 만든 도시락을 가지고 다니기에는 現實的으로 맞지 않는것 같다. 그래서 都市의 職場人을 相對로 無許可 도시락 製造業者가 한때는 많이 있었다.

食生活의 變化속에서 도시락 製造業이 食品 製造加工業으로 正式으로 取扱받게 되었으나 도시락 市場의 消費構造가 매우 不安定하고 아직까지 季節에 따라 需要量이 크게 變動되기 때문에 器機 裝備 等 施設投資를 꺼리고 있는 實情이기 때문에 도시락 製造 産業이 大端히 零細하여 合理化 되지 못하고 있다.

最近의 도시락 業界는 지나친 販促活動때문에 消費者의 嗜好性和 食品營養學的인 配慮는 하지 않고 外觀上으로만 그럴듯하게 보이도록 한것이 많다. 도시락의 食單짜기는 消費者의 營養所要量을 科學的으로 計算하여 經濟的인 면서 嗜好에 맞는 반찬素材를 選擇해야 할 것이다. 이러한 次元에서 合理的인 도시락 食單 짜기에 高慮해야 할 原則事項으로

(1) 營養素別熱量比 構成은 蛋白質 12%~15% 脂肪 20%~22% 糖質 65%~68%가 바람직하기 때문에 男女性別, 年令別 職業, 勞動活動程度에 따라 適切하게 加減하되 비타민類, 無機質(칼슘, 철분 등)을 充分히 攝取하도록 해야 한다.

(2) 여러가지 食品을 골고루 먹도록 권하고 있지만 도시락의 特殊性이 있기 때문에 반찬 가지수는 6~7가지 程度로 制限하여 消費者의

嗜好를 감안 보다 많이 選好하는 반찬을 于先 하여 장만하는 것이 좋다.

(3) 季節食品을 最大로 活用하며 營養價도 높고 값도 싼 經濟的인 도시락 製品이 될수있도록 努力해야 한다. 季節따라 얻을 수 있는 食品은 消費者에게 製品의 新鮮感을 줄수 있어 좋을 것이다.

(4) 도시락 食單은 國產 農水畜產物을 最大로 善用될수 있도록 짜여져야 한다. 主食인 쌀 밥이나 雜穀을 混合한 쌀밥을 먹기에 適合하도록 配慮한다.

(5) 여러가지 調理法을 活用하여 맛의 調和를 가질수 있도록 食品의 特性을 살려 飲食의 質感을 變化시키고 色의 調和로 같은 原料로서도 多樣한 食品이 되도록 研究해야 한다.

엄청난 飲食物이 먹다가 버려지는 잘못된 우리의 食慣習을 보다 科學的인 食生活로 改善發展해 나가기 위해서는 製造業이나 消費者가 다같이 共感帶를 形成해야 한다. 한사람이 먹을 수 있는 量으로 必要한 營養素가 골고루 包含되도록 반찬 材料를 選擇해야 할것이다.

앞으로 도시락 製造業 育成을 위해 밥을 맛있게 짓는 炊飯技術을 研究하고 반찬類는 반찬만을 專門으로 製造販賣하는 食品製造業體를 育成시켜 도시락 製造業體는 반찬業體로부터 必要한 調理된 반찬을 供給받는 二元化體系로 分業시켜 나가야 할것이다.

또 學校給食을 擴大해야 한다는 것은 여기서 再言할 必要가 없으나 學校給食方法을 도시락으로 代替해 나간다면 굳이 빵을 固執할 必要가 없을 것이다.

도시락 産業의 育성과 學校給食制度의 合理化 方案을 함께 묶어서 檢討해볼 問題라고 본다.