

# 올바른 식생활과 육 및 육제품

채 범 석 박사/ 서울대학교 의과대학 생화학교수  
한국영양학회 회장

1. 건강과 식생활
2. 우리나라 식생활의 현황
3. 바람직한 식생활 패턴
4. 단백질의 필요성
5. 한국인의 주요한 단백질공급원
6. 육과 육제품
7. 장수와 단백질

## 1. 건강과 식생활

건강하게 장수하고 싶어하는 것은 누구에게나 관심사가 되고 있다. 노력없이 성공할 수 없는 것과 같이 하루에 3끼 1년이면 1,095끼의 식사를 하는 사람은 이에 대해서 관심과 노력없이 건강을 기대할 수는 없다. 각자의 건강은 기본적으로는 자기자신이 만드는 것이다. 독일의 유명한 시인이자 극작가인 괴테(1749~1832)는 “우리의 몸은 자기가 먹는 것에 의해서 만들어진다.”라고 말했다. 이 말은 사람의 신체적 성장발육은 우리가 먹는 음식물에 달려 있다는 것을 뜻한다. 건강은 단지 신체적인 것 뿐만 아니라 정신적, 사회적으로도 완전한 것이라야 된다. 인류가 이 지구상에 탄생한 이래로 200만년간 처음에는 먹을 것을 수렵과 채집으로 연명해 왔으며 그 후에 농경과 목축을 시작한 것은 겨우 8,000년 밖에 안된다. 우리나라는 기후 풍토가 쌀 재배에 알맞아서 쌀밥을 주식으로 하는 민족으로 성장해 왔다.

그간에 한국인의 식생활은 굶주림에서 고생

하던 때가 있다. 1910년 한일합방으로부터 1945년에 일제치하에서 해방되기까지는 수탈과 기아의 시기였다. 1948년에 대한민국정부가 수립되었으며, 2년만에 6. 25동란의 발발로 국토는 초토화되고 1951년에 휴전은 되었으나 전쟁복구 작업과 정치적 불안정으로 우리의 식생활은 극심하게 나빠졌다. 1960년에 4.19 학생 혁명과 1961년의 5.16 군사쿠데타가 연달아 일어나서 국민의 식생활은 제법 풍요롭게 되었다.

최근 우리나라의 식생활패턴을 보면 질적, 양적인 변화를 볼 수 있으며 육 및 육제품, 우유 및 유제품 등의 동물성 식품의 소비가 증가되고 반면에 쌀, 감자 등의 식물성 식품의 소비가 점차로 감소되는 추세에 있다. 우리의 식생활은 소득이 증대됨에 따라서 고급화 또는 서구화되어 가고 있다. 이와 같은 경제, 사회, 정치적인 변화는 국민의 의식구조를 변화시켰으며 누구나가 어떻게 하면 건강하게 장수할 수 있을까 하는 관심밖에 없게 되었다. 최근 건강식품, 기능성 식품, 자연식품 등 돈으로 건강을 사려는 헛된 생각으로

우리의 전통적인 식생활은 무너지고 있다. 특히 건강에 좋다고 하면 무엇이든, 아무리 비싸도 사서 먹으며 또한 건강에 나쁘다고 하면 무조건 피한다. 이와 같은 지나친 건강지향적인 생각은 잘못하면 도리어 건강을 해칠 우려가 있다. 또한 올바른 식생활은 건강증진, 질병예방, 노화억제, 암 예방 등에 깊이 관련되고 있으며 건강하게 장수할 수 있는 기반을 만드는데 있어서 식생활은 대단히 중요한 것이다.

## 2. 우리나라 식생활의 현황

우리나라는 오랫동안 쌀을 중심으로 콩류, 채소류, 어육류를 곁들여 섭취하는 식습관을 갖고 있다. 그러나 국민소득이 증대됨에 따라서 쌀과 감자류의 섭취량이 점차로 감소되는 경향이고 그 반면에 축산식품의 소비량이 눈부시게 증가되었다.

식생활에 관한 정보는 크게 두 가지가 있으며, 농수산부가 1962년부터 매년 작성하고 있는 식품수급표와 보건사회부가 1969년 이래로 매년 실시하는 국민영양조사는 식품군의 소비경향을 이해하는데 도움이 된다.

### 1) 주요 식품의 공급량과 섭취량

식품수급표는 공급량이므로 섭취량과의 사이에 폐기되는 부분이 있으므로 정확하지는 않으나 국제적으로 소비 실태를 비교하는데 도움이 된다. (표 1, 2, 3)

#### (1) 곡류와 감자류

곡류의 소비량은 1인 1일당 500g정도이고 연도별로 크게 변동이 없으나 감자류는 많이 감소되었다. 곡류중에서 쌀이 차지하는 비중은 크다. 그러나 전체적으로 보면 한국인의 곡류, 소비량은 외국에 비하면 아직은 많은 편이다.

#### (2) 설탕류

설탕류의 소비량은 최근에 크게 증가되었으나 총에너지의 4.5%밖에 안된다. 외국의

10~15%에 비하면 대단히 낮은 수준이다.

#### (3) 채소류와 과일류

채소류나 과일류의 소비량은 과거에는 좀 적었으나 1980년대 이후에는 약 2배로 증가되었다.

#### (4) 어패류

우리나라의 동물성식품 중의 소비량에서 어패류가 차지하는 비중은 비교적 높다. 국민 1인 1일당 단백질 소비량 중에서 어패류는 10.8~17.6%를 차지한다. (표 3, 4)

#### (5) 육류

한편 육류의 소비량은 1965년에는 어패류의 1/3정도로 대단히 적었으나 점차로 증가되고 있다.

국민 1인 1일당 단백질 소비량 중에서 육류가 차지하는 비율은 1965년에 4%에서 1986년에는 10.3%로 크게 증가되었다. 그러나, 구미 선진국에 비하면 아직은 대단히 낮은 수준이고 우리와 식습관이 비슷한 일본의 육류소비량의 1/2수준이다.

#### (6) 계란류

한국인의 계란류 소비량도 대단히 적으며 1인 1일 20g이 못되고 일본의 1/2, 미국의 1/3정도밖에 안된다.

#### (7) 우유류

한국인의 우유류의 소비량은 많이 증가되었으나 아직도 낮은 수준이고 일본의 1/6, 미국, 캐나다 등의 나라의 1/20밖에 안된다.

#### (8) 유지류

유지류의 소비량도 외국에 비하면 한국인은 대단히 낮다.

### 2) 영양소의 공급량과 섭취량

한국인의 영양소 공급량과 섭취량의 연차적 추이를 보면 다음과 같이 요약할 수 있다. (표 4, 5, 6, 7, 8)

당질 특히 곡류의 소비가 서서히 감소되고 있다. 단백질 특히 동물성 단백질과 지방의 증가가 현저하다. 곡류 에너지비는 1970년에 81.2% 였으나 1985년에 67.9%로 크게 떨어

표1. 한국인 주요식품군의 공급량의 추이 (1인 1인당, g)

식품군	1965	1970	1975	1980	1985	1990
곡류	504	534	529	505	508	482
(쌀)	355	357	328	363	351	332
감자류	201	153	98	59	33	30
설탕류	3.5	17	14	28	32	42
콩류	15	18	2.3	23	29	28
견과류 및 종실류	1.0	0.3	4.0	27	3.4	3.1
채소류	115	164	171	330	270	364
과실류	22	28	38	44	73	79
육류	16	23	25	38	45	65
계란류	5	9	11	16	17	22
우유류	6	5	12	30	63	87
어패류	45	40	68	62	84	84
해조류	4	7	14	12	18	16
유지류	1.0	40	7.3	13.8	25.3	39.2

자료: 식품수급표,  
한국농촌경제연구원  
1990

표2. 한국인의 식품군별섭취량(1인 1일당, g)

식품군	1970(11월)	1875(8월)	1980(10월, 11월)	1985(9월)	1990(11월)
곡류	516.8	473.8	495.3	383.7	344
(쌀)		270.7	495.5	330.0	319
감자류	49.8	54.6	35.8	39.8	43.1
콩류	53	31.3	46.9	74.2	58.1
채소류 신선	143.9	164.0	165.8	147.9	142
가공	151.1	81.7	135.3	125.0	139
과실류	18.9	22.4	41.3	64.1	68.8
해조류	2.4	1.9	1.5	3.4	6.0
육류	19.8	14.8	13.6	38.9	47.3
계란류	8.8	5.1	8.3	20.6	19.5
어패류 신선	32.0	38.8	57.3	52.5	51.9
가공	12.5	9.0	8.4	28.1	26.7
우유류	4.9	4.7	9.9	42.8	52.2
유지류	3.3	3.2	0.1	0.1	0.4
총식품섭취량, g	1,035	922	1,061	1,050	1,048
식물성식품, %	92.0	92.2	90.8	82.6	81.1
동물성식품, %	7.9	7.8	9.2	17.4	18.9

표3. 식품공급량의 국제비교 (1인당 1년당, kg)

국명	년도	곡류	감자류	설탕류	콩류	채소류	과실류	육류	계란류	유제품	어패류	유지류
오스트레일리아	1985	60.1	58.3	47.8	4.6	78.9	94.4	107.8	11.2	304.6	8.1	16.2
캐나다	1985	72.6	68.1	44.0	6.4	84.3	87.8	96.5	11.9	291.1	7.2	20.2
덴마크	1985	74.1	64.9	36.2	2.9	72.8	52.8	83.1	16.3	331.0	45.6	28.1
프랑스	1983	85.2	76.7	34.7	3.4	112.9	78.3	108.8	14.7	357.1	18.1	22.0
서독	1985	76.7	78.2	42.0	4.3	80.7	108.6	99.8	17.0	315.6	6.4	19.0
이탈리아	1985	12.0	35.7	27.1	7.1	151.6	113.1	83.8	10.9	278.8	8.1	26.5
네덜란드	1985	63.8	86.8	41.4	9.9	63.4	152.2	79.3	11.7	310.0	10.4	35.4
스페인	1985	83.0	111.1	33.6	9.0	131.2	150.0	74.6	16.5	194.8	25.4	26.3
스웨덴	1985	76.2	70.3	43.4	3.0	46.6	71.9	58.9	11.9	391.3	17.4	31.9
스위스	1985	69.1	46.5	38.5	6.3	90.6	112.2	86.0	12.4	422.4	7.0	14.6
영국	1985	86.6	11.02	37.3	3.4	96.4	51.0	74.3	13.5	294.5	15.0	29.3
미국	1985	68.8	31.0	70.1	6.9	98.6	69.6	117.5	15.1	261.3	7.1	31.2
일본	1987	105.2	37.1	21.5	9.7	129.4	54.2	38.1	18.6	75.5	71.5	14.1
한국	1987	187.8	13.4	15.1	9.8	110.8	26.0	18.9	7.4	33.8	32.1	10.3

표4. 한국인 영양소 공급량의 추이 (1인당 1일당)

	1965	1970	1975	1980	1985	1990
에너지(Kcal)	2,189	2,370	2,390	2,485	2,687	2,858
단백질(g)	57.1	65.1	71.1	73.6	86.6	89.4
지방질(g)	15.2	19.7	27.4	36.6	51.8	72.3
Ca(mg)	363	390	496	511	413	496
Fe(mg)	12.3	13.3	15.5	12.6	26.9	26.6
A(IU)	1,282	2,354	2,779	3,037	3,046	4,301
B(mg)	1.37	1.49	1.50	1.92	1.70	1.86
B(mg)	0.63	0.73	0.82	1.03	1.21	1.46
나이아신(mg)	19.9	21.6	23.5	23.4	18.0	20.0
C(mg)	74	79	74	125	96	124

표5. 한국인의 영양소 섭취량 (전국평균, 1인 1일당)

	1970(11월)	1975(월)	1980(10.11월)	1985(9월)	1990(11월)
에너지(Kcal)	2,704	1,992	2,052	1,935	1,868
단백질(g)	73.4	63.6	67.2	74.5	78.9
동물성(g)	10.7	13.1	19.3	30.6	31.4
지방질(g)	17.2	19.0	21.8	29.5	28.9
당질(g)	553.6	398.5	396.1	341.5	316.4
칼슘(mg)	595	407	559	569	518
철(mg)	14.4	12.4	13.5	15.6	22.7
비타민A(IU)	3,242	3,889	1,688	1,846	1,662
티아민(mg)	1.40	1.21	1.13	1.34	1.15
리보플라빈(mg)	0.99	0.77	1.08	1.21	1.27
나이아신(mg)	20.8	0.77	19.1	25.7	21.6
아스코르브산(mg)	106.1	0.77	87.9	64.7	81.2

표6. 한국인 에너지 섭취량의 주요 영양도 구성비%

연도	섭취에너지량(Kcal)	에너지구성비(%)		
		당질	단백질	지방질
1970	2,150	78.5	12.6	8.9
1975	1,992	80.0	12.8	8.6
1980	2,052	77.3	13.1	9.0
1985	1,936	70.9	15.4	13.7
1990	1,868	69.2	16.9	13.9

표7. 한국인의 영양소섭취 비율의 연차적추이 (전국평균, %)

	1970	1975	1980	1985	1990
곡류에너지	81.2	82.5	77.4	67.9	65.8
당질에너지	81.8	78.6	77.3	70.8	69.2
단백질에너지비	10.9	12.8	13.1	15.5	16.9
지방질에너지비	7.3	8.6	9.6	13.7	13.9
동물성에너지비	14.6	20.6	28.7	41.7	39.8
총에너지(Kcal)	2,704	1,992	2,052	1,935	1,868

표8. 에너지공급 구성비의 국제비교

국명	년도	에너지공급량 (Kcal)	에너지구성비(%)		
			당질	단백질	지방질
스웨덴	1982	3,018	46.3	13.5	40.2
서독	1982	3,456	40.8	11.4	47.8
프랑스	1982	3,425	39.8	13.3	46.9
네덜란드	1982	3,421	41.0	11.6	47.4
영국	1982	2,947	46.3	12.0	42.7
캐나다	1982	3,100	43.7	12.7	43.6
덴마크	1982	3,358	40.1	11.9	48.0
스위스	1982	3,351	42.3	12.5	45.2
이탈리아	1982	3,199	46.9	13.0	40.1
뉴질랜드	1982	2,969	43.0	13.7	48.8
일본	1987	2,620	58.8	13.2	28.0
한국	1987	2,820	69.1	12.6	18.3

어지고 동물성 단백질비는 1970년대 14.6%에서 1985년에는 40%로 3배까지 증가되었다.

총에너지 소비량 중에서 3대 영양소가 차지하는 구성비율을 보면 당질로부터 65%가 소비되고 단백질은 12.5% 그리고 지방은 22.8%로 아직은 일반적으로 적절한 범위내에 있다.(표 7)

그러나, 외국과 비교하면 아직도 곡류 의존도가 크고 지방질의 소비량은 적다.(표 8)

### 3. 바람직한 식생활 패턴

#### 1) 영양소별 에너지 구성비

식생활의 내용은 시대에 따라서 변화되며 식생활 패턴의 변화와 경향에 따라서 국민의 건강은 좋아질수도 있고 나빠질 수도 있다. 현재의 한국인의 식생활은 평균적으로는 비교적 양호한 수준이라고 말할 수 있다.

일반적으로 구미제국은 곡류의 소비량이 적고 설탕류, 육류, 우유류, 유지류의 소비량이 많으나 개발도상국에서는 곡류의 소비가 많고 육류, 계란류, 어패류, 우유류 등의 동물성식품의 소비량이 적다.

에너지의 영양소별 섭취 구성비(PFC)는 영양학적으로 당질은 60~68%, 단백질은 12~15% 그리고 지방은 20~25%이면 적정수준이라고 말하고 있다.

이것을 기준으로 할 때 한국인의 에너지 구성비는 적당한 수준에 있다고 볼 수 있으며 우리의 전통적인 식습관이 아직도 남아 있어서 평균적으로는 크게 염려할 정도는 아니라고 생각된다. 그러나 지역간의 소득격차나 생활양식의 차이 등 여러가지 문제가 없는것은 아니다.

표 9. FAO의 바람직한 식사패턴

식품군	에너지(%)	계수	평가점수
곡류	40	0.5	20
감자류	5	0.5	2.5
콩류	6	2.0	12.0
견과류	3	0.5	1.5
과일채소류	5	2.0	10.0
설탕	8	0.5	4.0
유지류	10	1.0	10.0
동물성식품	20	2.0	40.0
알코올음료	3	00	00
	100		100

표 10. 한국의 바람직한 주요식품군의 에너지 공급비율(%)과 식사패턴 점수의 변화

식품군	연도	1965	1968	1971	1974	1977	1980	1983	1986	1989
	곡류		87.7	77.7	77.9	73.2	71.2	69.4	67.3	64.4
감자류		10.2	7.4	5.8	4.6	3.3	2.0	1.3	1.1	1.0
콩류		3.0	3.4	2.9	3.8	4.3	4.2	4.2	4.0	4.0
견과류		0.1	0.1	0.1	0.5	0.3	0.4	0.5	0.4	0.4
과일채소류		3.0	3.1	3.4	3.5	4.5	5.8	4.5	5.1	5.6
설탕		1.1	2.5	2.8	2.6	4.6	4.5	4.6	5.6	5.8
유지류		0.6	1.4	2.0	2.7	4.3	5.8	7.9	8.9	10.9
동물성식품		3.4	4.4	5.0	5.9	7.4	8.3	9.7	10.6	10.9
알코올음료		-	-	-	-	-	-	-	-	-
DDP평가점수		69.0	67.1	67.9	69.6	76.0	80.6	81.6	84.1	86.0

## 2) 바람직한 식사패턴

1988년 FAO, 방콕, 아시아, 태평양 지역 사무국(Regional Office for Asia and the Pacific, RAPA)은 여러 영양전문가에 의해서 이 지역에 에너지의 알맞는 바람직한 식사패턴(Desirable Dietary, DDP)을 만들고 단백질은 10~11% 지방은 20~25% 당질은 64~70%로 잠정적으로 정했다. 그리고 이 지역의 식량의 생산성, 기호성, 영양성 등을 고려해서 표9과 같은 식품군의 에너지 비율을 바람직한 것이라고 설정하고 여기에 평가점수(score)가 70%이하는 식사 패턴의 개선을 필요로하며 80이상이면 만족스럽고 90이상이면 대단히 좋은 것으로 평가할 수 있다고 한다.

한국의 식품소비량으로 계산하면(표10) 1975년대까지는 70이하이고, 1975~79년 사이는 76 그리고 1980년대는 80 이상이 되고 1990년에는 86으로 지난 25년간 우리의 식생활은 크게 개선된 것을 볼 수 있다. 표10의 9가지 식품군 중에서 특히 동물성식품의 소비량의 증가되고 곡류와 감자류의 소비가 감소되었기 때문이다. 한편 일본과 뉴질랜드의 바람직한 식사패턴의 평가점수는 90대이다.(표9~10)

## 4. 단백질의 필요성

단백질은 우리 몸의 약15%를 차지하고 여러가지의 생명현상에 있어서 중요한 역할을 하고 있다. 건강한 몸을 유지하고 활발하게 생활 활동을 하기 위해서는 몇 백 종류의 단백질이 관여하고 있다. 근육의 근원섬유, 소화작용을 촉매하는 효소, 성장호르몬과 인슐린과 같은 대사조절호르몬, 감염에 대해서 방어체가 되는 핵산, 산소를 운반하는 혈액속의 헤모글로빈 그리고 여러가지 물질의 통과를 조절하는 생체막들도 모두 단백질이 복합 성분으로 함유되어 있으며 그 기능의 발현을 위해서 중요한 역할을 하고 있다. 또한 단백

질의 분해산물인 아미노산으로부터는 신경전달물질과 생체의 리듬을 조절하는 멜라닌 등이 만들어진다. 이와 같이 체내에서 중요한 작용을 하고 있는 단백질은 끊임없이 분해와 합성을 반복하면서 일정한 양을 유지하고 있는데 그의 일부는 요소로 분해되든지 또는 그대로의 형으로 체외로 배출되게 된다. 체외로 배출되는 양은 개개의 단백질과 세포조직에 따라서 크게 다른데 1일당 몸 전체의 단백질의 0.4~0.5% 정도가 된다.

따라서 이것을 보충하기 위해서는 매일 일정한 양의 단백질을 섭취할 필요가 있다. 만일에 이 필요한 양을 섭취하지 않으면 체단백질은 점차로 감소되고 건강한 몸을 유지할 수 없게 된다. 특히 성장기의 어린이와 병후의 회복단계에 있는 환자는 새로운 조직이 증가되고 있으므로 정상기보다도 좀 더 많은 양의 단백질을 섭취할 필요가 있게 된다.

이와 같은 단백질은 우리 몸의 조직을 정상으로 유지하고 증가시키고 있으므로 일정한 양의 단백질을 음식물로 섭취해야 된다. 섭취하는 단백질의 양적부족 또는 질적 저하는 단백질-에너지 결핍을 초래하게 된다. 단백질-에너지 영양불량은 아직도 세계적으로 큰 문제가 되고 있으며 특히 성장기의 어린이에서는 대단히 심각하다.

## 5. 한국인의 주요한 단백질 공급원

우리는 오랫동안 쌀을 주식으로 하는 식생활을 하고 있기 때문에 주요한 단백질의 공급원은 곡류와 같은 식물성단백질이다. 식이성단백질의 공급 비율은 1965년에는 곡류로부터의 65.5%이고 콩류로부터 9.7%, 어패류로부터 11.1%이고 육류로부터는 겨우 3.5%에 지나지 않았다.

(표11, 12)그러나, 최근에 소득이 증대됨에 따라서 식생활의 내용은 크게 변하게 되어 단백질의 공급원도 바뀌게 되었다. 1990년에는 곡류로부터는 43%, 콩류로부터는 10.

표 11. 한국인 주요식품군별 단백질 공급량의 추이(1인 1일당, g)

식품군	1965	1970	1975	1980	1985	1990
곡류	37.8	40.2	40.4	36.9	41.4	38.5
감자류	2.8	2.2	1.8	0.9	0.4	0.4
콩류	5.6	8.2	9.4	9.2	10.1	9.5
채소류	2.0	2.7	2.8	5.9	4.7	6.3
과실류	0.1	0.1	0.2	0.2	0.7	0.7
육류	2.0	2.8	3.2	6.2	7.9	11.2
계란류	0.7	1.1	1.4	2.0	2.2	2.8
어패류	6.4	6.6	10.3	10.7	16.4	15.9
우유류	0.2	0.2	0.3	1.3	2.0	3.4
기타	0.9	1.1	2.3	0.3	0.8	0.7
동물성단백질	9.2	10.6	15.2	20.1	28.5	39.2
합계	57.7	65.1	71.1	73.6	86.6	89.4

6%, 어패류는 17.8% 그리고 육류로부터는 12.5%로 공급이 약 4배나 증가되었다. 그러나 서구제국이나 가까운 일본의 절반수준에 못미친다. 물론 식이성단백질의 섭취패턴은 과거 수십년간에 큰 변화는 아니지만 서서히 식물성단백질로부터 동물성단백질로 바뀌는 경향이 있으나 구미선진국에서와 같이 만성 질환때문에 염려할 정도는 아니다. (표 13)

### 6. 육과 육제품

식육의 성분조성은 축산물에 따라서 그리고 부위에 따라서 다르지만 대략 수분이 65%이

고 단백질이 20% 그리고 지방이 15%가 된다.

식육은 소화흡수가 잘되고 필수아미노산의 밸런스가 우수한 단백질 소비원이고 비타민 B군도 풍부하고 무기질로서 특히 철의 좋은 공급원이 된다.

비타민 B1, B2 는 일반적으로 쇠고기보다 돼지고기에 더 많다.

육제품은 이들의 식육에 조미료, 향신료 또는 그밖의 식품 첨가물을 넣어서 가공한 것이며 그 중에서 대표적인 것은 햄, 소시지 등이다.

육과 육제품의 소비량은 점차로 증가되고

표 12. 한국인의 식품군별 단백질 섭취량과 비율(전국평균)

	동물성단백질(g)					식물성단백질(g)				총계
	육류	난류	우유류	어패류	소계	곡류	두류	기타	소계	
1970	2.6	1.0	0.1	5.8	9.5	36.7	9.5	8.9	55.1	64.6
1985	2.2	0.6	0.1	10.2	13.1	36.9	4.3	9.1	50.3	63.4
1980	3.6	1.1	0.3	14.3*	19.3	31.1	4.4	12.4	47.9	67.2
1985	7.8	2.6	1.4	19.3	31.1	26.4	6.0	11.1	43.5	74.5
1990	9.6	2.4	1.6	17.8	31.4	28.1	5.4	14.0	47.5	78.9



표 13. 한국인 공급식품의 에너지 구성비의 추이(%)

	공급에너지 공급량(Kcal)	에너지구성비 (%)		
		당질	단백질	지방질
1965	2,189	82.7	10.5	6.8
1970	2,370	81.5	11.0	7.5
1975	2,390	77.8	11.9	10.3
1980	2,485	74.9	11.9	13.3
1985	2,687	69.8	12.9	17.4
1990	2,858	69.7	12.5	22.5

표 14. 평균수명과 식생활의 변화

	연도	평균수명		곡류에너지비 (%)	동물성단백질비 (%)
		남	여		
일본	1955	63.6	67.8	70.6	32.0
	1960	65.3	70.2	70.6	38.6
	1965	67.7	72.9	64.7	40.0
	1970	69.3	74.7	55.6	44.1
	1975	71.7	76.9	49.2	48.0
	1980	73.4	78.8	48.3	49.8
	1985	74.8	80.5	47.2	50.0
	1990	76.04	82.07		
한국	1970	59.8	66.7	83.6	12.5
	1975	-	-	82.5	20.6
	1980	62.7	69.1	77.4	31.9
	1985	-	-	67.9	41.7
	1990	66.9	75.0	65.8	39.8

있으며 1980년에는 1인1인당 38g에서 1990년에는 65g으로 크게 증가되었다. 그러나 외국에 비하면 그 소비량이 대단히 적다.(표1, 2)

### 7. 장수와 단백질

1990년 일본인의 평균수명은 여성이 82.07세, 남성이 76.04세로 한국 여성보다 7세, 남성은 9세가 더 길며 100세이상의 장수자가 4.152명이고 한국은 1/3정도 밖에 안된다. 또한 65세 이상의 고령자 인구도 일본은 총 인구의 12%를 넘고 있으나 한국은 일본의 절반 수준으로 6%밖에 안된다.

일본이 장수국이 된 이유는 여러가지가 있겠지만 무엇보다도 중요한 것은 영양소 섭취 상황과 관련이 있다는 것은 의심할 여지가 없다.

단백질 특히 동물성단백질의 섭취량과 평균수명은 상관이 있다는 것을 여러 조사 보고서에서 볼 수 있다. 또한 평균수명의 증가와 곡류 에너지비와 동물성단백질비는 각각 마이너스와 플러스의 상관관계를 볼 수 있다.(표 14)

동물성단백질의 공급원으로서 육과 육제품은 대단히 중요한 것이다.

생물은 생명유지를 위해서 일정량의 지방이 필요하므로 일반적으로 동물성지방 때문에 소비자가 육과 육제품의 섭취를 염려하고 있으나 우리는 그밖의 식물성 식품으로부터 불포화지방을 같이 섭취하므로 식사를 어떻게 해서 먹느냐가 문제이다.

#### 참고문헌

1. 채범석: 평균 수명과 식생활 형태 개선, 대한의학협회지, 28:33, 1985
2. 채범석: 한국인의 식품 및 영양소의 섭취 현황과 전망, 한국영양학회지, 23:187, 1990
3. 한국농촌경제연구원: 식품수급표 1965~1990, 농수산부
4. 보건사회부: 국민영양보고서, 1969~1990
5. 식육과 건강문제 간담회: 식육과 건강, 1988, 광림. 일본