# 우리나라의 식생활 현황

## 21세기를 향한 식생활 전략

채 범 석
〈서울의대 교수〉

### Ⅰ. 서 론

앞으로 몇 년 남지 않은 21세기에는 우리는 기본적으로 남북통일의 변수에 따라서 크게 달라질 것이다. 최근 한반도의 주변을 둘러싼 국제정세의 소용돌이와 그 와중에서 남북한간의 관계변화의 움직임은 아직 누구도 예측하기 어려운 실정이다. 또한 최근에 UR협상 타결로 21세기에는 쌀시장 개방이 불가피하게 됨에 따라서 우리의 주식인 쌀도 이제는 외국쌀과 사활을 걸고 경쟁을 하게 되었다. 따라서 21세기는 국제화 또는 정보화 시대라고 말할 수 있으며 인류의 복지향상을 위해서는 경제, 사회, 문화 특히 식생활과 건강에 대해서 여러가지 측면에서 국제적인 시각으로 생각해 볼 필요가 있다.

1980년 7월 미국정부가 발표한 "서기 2000년의 지구"라는 특별보고서에 의하면 세계 인구는 1975년 41억으로 부터 2000년에는 63억5천만에 달한다고 예측하고 있다. 세계인구중에는 개발도상국이 차지하는 비율이 2000년에는 79%가 된다고 생각하고 있다. FAO도 식량문제와 인구와의 관계에 대해서 "세계인구의 과반수가 기아 또는 영양불량이고 식량이 절대적으로 부족한 지역도 있다. 그 반면에 생산과 공급이 소비와 수요를 상회하는 지역도 있다. 따라서 식량의 생산과 공급은 지역간에서 대단히 불균형한데 세계적으로 식량생산의 증가와 지역간에 있어서의 식량 공급의 불균형을 조속히 시정할 필요가 있다"라고 제언을 하고 있다. 특히 인구증가가 현저한 개발도상국에서는 식량의 생산과 공급의 수준을 끌여올리지 않으면 안되고 21세기를 향해서 식량 생산의 증대뿐만 아니라 특히 동물성 식품을 크게 증가시키지 않으면 안된다는 것을 강조하고 있다. 세계 전체로서 곡류 생산량은 1974년까지는 15% 증가됐지만 개발도상국의 1인당 곡류공급량은 거의 개선되지 않고 나라에 따라서는 감소될 것이다. 영양불량의 인구는 현재의 5억으로부터 2000년에는 13억으로 증가되리라고 예측하고 있다.

21세기의 우리의 모습을 살펴보면 우리나라의 총인구는 현재 4천4백만이고 21세기 초(2015년)에는 5천만이 넘는다고 추계하고 있다. 2000년에는 인구증가율은 0.8%수준으로 떨어지고 출생율은 저하되고 평균수명은 연장되고 인구구조가 고령화 추세로 접어들게 될 것이다. 우리나라의 1인당 GNP는 1990년엔 $5,569에서 $17,760으로 3배 남짓 높아질 것이다.

식생활은 기본적으로 개인의 자유로운 선택에 의한 것이다. 우리나라의 식생활은 전통적으로 곡류, 특히 쌀을 중심으로 채소류, 두류, 어패류 등을 섭취하는 식습관을 가져 왔으나 최근에는 국민경제의 성장과 식량수급의 안정 그리고 건강에 대한 관심이 고조되어 우리의 기본 식량인 쌀의 소비가 점차로 감소되고 그 반면에 축산물, 우유류, 과일류, 유지류, 설탕류 등의 소비가 증가되고 있다. 이와같은 소위 식생활의 고급화 또는 서구화는 소득의 급속한 상승과 대량소비와 유통, 그리고 공급면에서는 국내 식량생산성의 증대와 수입식품의 급속한 확대에 있다고 본다.

식생활은 소득수준과 생활양상과 변화에 따라서 변화되는데 특히 소득에 의한 영향은 가장 크다고 생각된다. 식품중 곡류, 감자류와 같은 녹말식품은 값(에너지당 가격)이 가장 싸고 설탕, 유지류 등이 그 다음으로 싸다. 축산물, 우유류, 수산물과 채소, 과일 등은 값이 대단히 비싼 식품이다. 소득과 식품군의 선택의 관계를 보면 우선 소득이 낮은 단계에서는 에너지가 높고 비교적 값이 싼 식품을 우선적으로 선택하며 양적인 충족을 이룩하게 된다. 다음에 소득이 증가되어 필요한 에너지가 충족되면 맛에 대한 요구가 커지게 되며 특히 곡류, 감자류에 대한 요구가 감소되고 동시에 같은 군에서 다른 식품으로 대체하게 된다. 소득이 증가됨에 따라서 이들 식품군내에서 보다 비싸고 보다 맛있는 식품으로 바꿔지게 된다. 예를 들면 어패류에서는 고등어, 꽁치 등 값이 싼 생선으로부터 값이 비싼 도미, 민어 등의 고급생선으로 그리고 축산물에서는 값이 싼 수입고기로부터 한우고기로 그리고 과일에서도 이와같이 사과, 배로부터 멜론 등 수입과일로 가격이 비싼 고급과일로 그 선택이 바꿔지게 되며 이와같은 변화는 현재나 또는 가까운 장래에도 비슷한 식품소비의 변화를 하게 될 것이다.

식생활은 우리 인생의 기본이 된다는 사실은 국민 누구나가 다 잘 알고 있으며 국민의 관심이 점차로 높아지고 있다. 또한 식생활은 건강증진, 질병예방, 노화억제 등 우리 몸의 조절에 역활을 할 뿐만 아니라 식탁에서 가족과 친구와의 대화 등 식문화의 발전을 통해서 새로운 우리의 생활문화를 만든다는 면에서 그 역활이 중요한 것이다.

따라서 최근 생활환경의 변화에 대응해서 알뜰한 식생활에 대한 국민의 의식을 높이는 것은 우리 국민이 건강하게 장수할 수 있는 기반을 만드는데 대단히 중요한 과제라고 생각된다. 21세기로 향한 현시점에서 우리의 바람직한 식생활을 확립하여 건강한 삶을 보장하기 위한 전략을 강구하는 것은 중요

## 소득수준에 따라 식생활 양상 크게 변화

표 1. 한국인의 5가지 주요사망 순위의 추이

| 순위 | 1953 | 1983 | 1991 | 2000 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 폐결핵 | 고혈압성질환 | 순환기계질환 | 순환기계질환 |
| 2 | 위장질환 | 뇌혈관질환 | 악성신생물 | 악성신생물 |
| 3 | 뇌혈관질환 | 손상 및 중독 | 손상 및 중독 | 뇌혈관질환 |
| 4 | 폐렴, 기관지염 | 노쇠 | 뇌혈관질환 | 손상 및 중독 |
| 5 | 신경계질환 | 악성신생물 | 노쇠 | 노쇠 |

표 2. 주요국의 주요 사인별 사망율 비교(인구 10만명당)

| 주요사인 | 한국(91) | 일본(90) | 미국(88) |
|---|---|---|---|
| 총사망 | 548.1 | 668.4 | 883.9 |
| 감염성질환 | 14.4 | 9.8 | 12.8 |
| 악성신생물 | 105.3 | 177.2 | 197.8 |
| 당뇨병 | 12.4 | 7.7 | 16.4 |
| 순환기계질환 | 157.2 | 248.1 | 396.2 |
| 허혈성심질환 | 11.6 | 41.9 | 207.7 |
| 만성간질환 | 28.8 | 13.7 | 10.9 |
| 손상 및 중독 | 85.8 | 45.3 | 62.9 |
| 교통사고 | 38.2 | 12.9 | 21.4 |

한일약품
일본제약시장을 1년만에 석권한 성인병예방 치료제
메바로친
메바로친은 혈액의 흐름을 막아 각종 성인병을 유발하는 콜레스테롤(지방)을 제거하는 획기적인 신제품입니다.

동맥경화와 콜레스테롤
동맥경화는 동맥내벽에 생겨난 손상부위에 콜레스테롤이라는 지방이 침착되어 소위 "플라크"라는 단단한 덩어리를 형성하는데 이것이 동맥내벽을 좁게 만들어 일어나는 질환입니다. 동맥경화증은 자각 증상없이 서서히 나타나기 때문에 콜레스테롤을 "소리없는 살인자"라고 부릅니다.

동맥경화와 합병증
●뇌졸중(중풍)
뇌혈관의 동맥경화로 뇌동맥이 좁아져 혈액순환이 줄고 뇌에 필요한 충분한 혈액과 산소공급이 방해를 받아 생겨나는 질환으로 콜레스테롤수치를 낮추면 예방이 가능합니다.
●심장마비
심장에 피를 공급하는 관상동맥이 좁아져 혈액의 흐름이 차단된 상태로 호흡곤란에 의한 통증및 쇼크사의 원인을 제공합니다.
●협심증
심장의 혈액순환이 나빠진 결과로 가슴 한가운데가 묵직하고 죄는듯한 증상이 나타납니다.

高콜레스테롤혈증 치료의 새로운 도전 "메바로친"
●메바로친은 89년 일본에서 개발된 최신의약품으로 월 70억엔의 판매를 기록하고 있습니다.
●필요이상으로 인체내로 들어오는 콜레스테롤을 효과적으로 배설시킵니다.
●콜레스테롤을 만드는 간장에서만 작용하여 타장기에 영향을 끼치지 않습니다.

메바로친
표준소매가격 : 55,000원(50T)

본제품에 대한 자세한 문의는 본사 PM4부에서 받고 있습니다.
TEL:(02)464-0861 교환 584

# 식생활 개선으로 감염성 질병줄었지만 만성퇴행성질환은 증가추세에 있어

한 과제라고 생각한다. 바람직한 식생활을 정착하고 유지하기 위해서는 국민 개개인이 식생활의 중요성을 자각하고 바람직한 식생활을 실천하도록 노력하는 것이지만 정부로서는 건강을 유지 증진시키기 위한 영양정책을 만드는 것도 중요하다고 생각된다.

## II. 질병구조의 변화와 식생활

우리나라의 질병구조의 변화를 보면 과거(1950년 이전)에는 폐렴, 기관지염, 설사, 장염, 결핵 등의 전염성 질환에 의한 사망이 많았으나 1970년 이후에는 이들 질환은 줄었으나 그 대신에 사망률이 높은 순위를 보면 암, 뇌혈관질환, 고혈압성질환, 폐순환질환 및 기타 심질환이 상위 5위를 차지하게 되었다. 지난 1992년에 경제기획원 조사통계국이 발표한 91년 사인 통계결과에 의하면 한국인의 주요사인은 고혈압, 심장병, 뇌졸중 등 순환기계질환이 28.7%로 가장 많고 다음으로는 위암, 간암, 폐암 등 악성신생물(암)이 19.2%이고 15.7%가 교통사고 등 손상 및 중독사로 이들 3개 사인이 전체의 63.6%를 차지하고 있다(표 1).

한국인의 주요사인은 사망율 추이를 보면 암 사망율은 꾸준히 증가하고 있는 추세에 있다. 그러나 암의 종류에 따라서 다소 차이가 있으며 위암, 자궁암은 감소되고 대장·직장암, 유방암은 증가되고 있다. 또한 순환기계질환중에서 허혈성 심질환의 사망율은 급속하게 증가되는 추세에 있다.

이와 같은 질병구조의 변화는 항생물질을 위시한 의약품의 개발과 의료전달 체계의 개선과 특히 식생활의 변화로 감염성 질병은 감소되는데 만성질환은 점차로 증가추세에 있다. 현재 한국인의 사인별 사망 내용은 구미 선진국과 크게 다르나 앞으로 한국인의 주요 사인은 구미 선진국과 비슷하게 될 것이다(표 2).

표 3. 한국인의 평균 여명(1991년)

| 연령 | 남자 | 여자 |
|---|---|---|
| 0 | 67.66 | 75.67 |
| 1 | 67.33 | 75.38 |
| 5 | 63.60 | 71.64 |
| 10 | 58.80 | 66.80 |
| 15 | 53.94 | 61.91 |
| 20 | 49.21 | 57.06 |
| 25 | 44.54 | 52.25 |
| 30 | 39.93 | 47.45 |
| 35 | 35.40 | 42.67 |
| 40 | 30.94 | 37.93 |
| 45 | 26.71 | 33.27 |
| 50 | 22.76 | 28.77 |
| 55 | 19.04 | 24.38 |
| 60 | 15.48 | 20.12 |
| 65 | 12.99 | 16.12 |
| 70 | 9.48 | 12.46 |
| 75 | 7.11 | 9.29 |
| 80 | 5.19 | 6.70 |

## III. 평균수명의 변화와 식생활

경제기획원 통계청이 발표한 "91년 생명표"에 의하면 한국인의 평균수명은 1970년에 63.2세에서 1991년에는 71.6세로 지난 21년사이 8.4세가 늘어났다(표 3). 성별로는 남자가 67.7세, 여자가 75.7세로 여자가 8.0세 더길다. 이와같은 변화는 경제 발전과 의료기술의 발달과 식생활의 개선으로 인한 것이라고 생각된다. 한편 일본인의 평균수명은 한국인 남자보다 8.3세 여자는 6.4세 더 길다. 일본이 장수국이 된 이유는 여러가지가 있겠으나 무엇보다도 중요한 것은 식생활의 개선이다. 표 4에서 보는 바와 같이 평균수명의 증가는 곡류에너지와 그리고 동물성 단백질과 상관관계를 찾아볼 수 있다.

## IV. 건강과 식생활

건강하게 장수하고 싶어하는 것은 누구에게나 관심사가 되고 있다. 노력없이 성공할 수 없는 것과 같이 식생활에 대한 관심과 노력없이 건강을 기대할 수 없다. 1946년 WHO는 건강을 "육체적, 정신적 그리고 사회적으로 완전한 좋은상태이고 단지 질병 또는 허약하지 않는 것만은 아니다"라고 정의하고 있다. 그러나 1978년에 WHO는 알마아타 선언에서 "Health for all the year to 2000"라는 캐치프레이즈를 내걸고 WHO는 21세기까지에 지구상의 모든 사람들의 건강을 보증하는 건강이란 "사회적, 경제적으로 생산적인 생활을 할 수 있는 건강수준"을 목표로 하고 있다. 각자의 건강은 기본적으로 자기자신이 만드는 것이다. 독일의 유명한 시인이자 극작가인 괴테(1749~1832)는 "우리의 몸은 자기가 먹는 것에 의해서 만들어진다"라고 말했다. 이말은 사람의 신체적 성장발육은 우리가 먹는 음식물에 달려 있다는 것을 뜻한다. 건강은 단지 신체적인 것뿐만 아니라 정신적, 사회적으로도 완전한 것이라야 된다는 것이다.

표 4. 한국인과 일본인의 평균수명과 식생활 변화의 추이

| | 년도 | 평균수명 | | 곡류에너지비 | 동물성단백질비 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 남자 | 여자 | (%) | (%) |
| 한국 | 1970 | 59.8 | 66.7 | 83.6 | 12.5 |
| | 1975 | — | — | 82.5 | 20.5 |
| | 1980 | 62.7 | 69.1 | 77.4 | 31.9 |
| | 1985 | — | — | 67.9 | 41.7 |
| | 1990 | 66.9 | 75.0 | 65.8 | 39.8 |
| | 1991 | 67.7 | 75.7 | 65.8 | 42.7 |
| 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 | 50.8 |
| | 1990 | 76.0 | 82.1 | 45.5 | 52.6 |

## VI. 우리나라의 식생활의 현황

그간에 한국인의 식생활은 굶주림에서 고생하던 때가 있었다. 1910년 한일합방으로부터 1945년에 일제치하에서 해방되기까지는 수탈과 기아의 시기였다. 1948년에 대한민국정부가 수립되었으며, 2년만에 6·25동란의 발발로 국토는 초토화가 되었고 1951년에 휴전은 되었으나 전쟁복구작업과 정치적불안정으로 우리의 식생활은 극심하게 나빴다. 1960년에 4·19학생혁명과 1961년의 5·16군사구테타가 연달아 일어나서 국민의 식생활은 대단히 어려웠다. 그러나 1962년부터 30여년간 몇차례의 경제개발 및 경제사회개발 5개년계획의 성공으로 국민소득은 크게 증대되고 산업구조가 고도화됨에 따라서 우리의 식생활은 제법 풍요롭게 되었다.

최근 우리나라의 식생활 패턴을 보면 질적, 양적인 변화를 볼 수 있으며 육류, 우유 및 유제품 등의 동물성 식품의 소비가 증가되고 반면에 쌀이나 감자 등의 식물성 식품의 소비가 점차로 감소되는 추세에 있다. 우리의 색생활은 소득이 증대됨에 따라서 고급화 또는 서구화되어 가고 있다. 또한 최근 건강식품, 기능성식품, 자연식품등 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. 이와같은 지나친 건강지향적인 생각은 잘못하면 오히려 건강을 해칠 우려가 있다. 식생활이 우리 인생의 기본이 된다는 사실을 국민 누구나가 다 알고 있으며 관심이 높아지고 있다. 또한 올바른 식생활은 건강증진, 질병예방, 노화억제, 암예방 등에 깊이 관련되어 있으며 건강하게 장수할 수 있는 기반을 만드는데 있어 대단히 중요하다.


한일약품

당뇨성 신경장해

새로운 치료제로 입증된 비타메진

이런 증상일 경우가 당뇨성 신경장해입니다.

혈액중의 고혈당은 신경조직을 파괴하여
●팔다리의 무력감증, 저림, 근육통이 나타난다.
●시력이 떨어지며 물체가 이중으로 보인다.
●발기부전과 배뇨가 곤란하다.
이와같은 당뇨성신경장해 증세를 나타내게 됩니다.

당뇨로 손상된 신경조직이 살아납니다

대량의 비타민 B群은 인슐린의 생성 및 활성을 촉진하고, 신경세포의 부활작용도 우수하여 최근 당뇨성 신경장해, 망막증, 신증, 기타소모성질환의 예방 및 치료제로 그 약효가 입증되었습니다.
●손상된 신경조직을 조속히 재생시켜줍니다.
●소염진통제가 아니면서 진통효과가 있습니다.

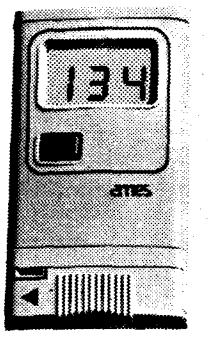
이래서 고단위 약효도 다릅니다.

벤포티아민 ····· 69.15mg
염산 피리독신 ····· 50mg
시아노코발라민 ····· 500 μg

당뇨성신경장해, 신경통, 기타소모성질환 치료제
®비타메진 캡
표준소매가격 50mg, 100캡셀 22,000원

10만원代 혈당측정기

혈당측정기의 세계적 권위 미국의 에임스가 사용이 더욱 간편해진 글루코메타GX를 선보입니다.



高기능 低가격의 글루코메타GX

1. 하나의 버튼으로 조작이 간편.
2. 광전전사법에 의한 완벽한 측정.
3. 10회분을 기억하는 메모리 기능.
4. 반영구적인 수명.
5. 휴대가 간편한 담배갑 크기.
6. 기능과 성능에서 비교될수 없는 가격 16만원.

글루코메타GX

신발껴

비타메진과 글루코메타GX에 대한 책자를 보내드립니다.

100-600 서울중앙우체국 사서함 18호 ☎(02)464-0861
비타메진 ➡ (교)585, 글루코메타 GX ➡ (교)에임스실
지방 : 대구영업소 752-5544, 대전영업소 253-9597, 9598, 광주영업소 223-6667·6668