

## 쌀 소비패턴의 변화

- 아침밥 먹기 운동과 관련하여 -

김 광 용

농협중앙회

### 1인당 쌀 소비량의 감소

□ 지난 30년간 쌀 소비패턴의 변화로 인하여 쌀 소비량이 현격히 감소

○ 1인당 연간 쌀 소비량 감소 추이  
 (70년) 136.4 kg → (80년) 132.4 kg → (90년) 119.6 kg → (00년) 93.6 kg

□ 더욱 염려되는 것은 쌀 소비감소추세가 해를 거듭할수록 가속화 함

○ 소비감소를 가속 추이(연간 평균)  
 (70년대) 0.3%, 0.4 kg → (80년대) 1%, 1.3 kg → (90년대) 2.2%, 2.6 kg

□ 쌀 소비량 감소 원인  
 ○ 소득수준의 향상과 풍부해진 먹거리  
 ○ 식생활 변화에 따른 인스턴트 식품 및 쌀 이외 음식(동물성 식품, 밀가루 등) 소비량의 증가  
 ○ 맞벌이 가정 및 청소년 등 아침밥을 먹지 않는 세대 증가

### 우리나라 국민의 아침식사 결식율

□ 발췌자료 : '98년 국민건강 영양조사 보고서(보건복지부)

○ 조사대상 : 전국 4,144가구 12,023명

□ 아침식사 결식 현황

구 분	전국	3-6	7-12	13-19	20-29	30-49	50-64	65이상
결식율	35.1	29.7	34.3	46.3	59.4	34.9	17.2	6.8

○ 전국 평균 35.1%의 아침 결식율  
 ○ 특히, 활동량이 많은 청소년과 20~30대의 아침식사 결식율이 높음

### 아침식사와 쌀 소비량

□ 전 국민이 아침밥을 먹을 경우 연간 추가로 소비되는

쌀의 양

○ 통계청의 2000년도 우리 나라 추계인구수 약 4,700만 명과 1인당 연간 쌀 소비량 93.6 kg을 기준으로 추정해보면

○ 물량은 약 357만석 (00년도 재고량 989만석의 36%)

○ 금액으로는 약 1조 1,500억원의 쌀이 소비됨.

□ 아침식사를 밥으로 전 국민이 먹는다면 쌀의 재고 과잉 문제를 해결 할 수 있음

### 아침식사의 중요성

□ 아침식사를 거르게 되면  
 ○ 두뇌활동에 필요한 포도당 공급 저하로 무기력해지고, 심리적으로도 불안정한 상태를 나타냄  
 ○ 장기적으로 영양 결핍을 초래  
 ○ 영양소의 이용면에서 손실이 큼  
 ○ 위장 등 소화기 질환을 유발함  
 □ 아침식사를 하면  
 ○ 두뇌활동을 원활하게 하여 창의력, 기억력을 향상시켜 학생의 학습능력과 직장인의 업무능률을 향상시킴

아침밥의 연간 쌀소비량 추산

1. 아침 결식인구수 : 16,497,000명

총 인구 47,000,000 × 아침 결식율 35.1%

☞ 총 인구수 : 약 47,000,000명

통계청의 '00년도 추계인구수 : 47,274,543명

☞ 아침식사 결식율 : 35.1%

'98년 국민건강영양조사, 보건복지부

(전국 4,144가구 12,023명 대상으로 조사)

2. 1인당 1끼 쌀 소비량 : 85.4 g

☞ '00년도 1인당 연간 쌀소비량 93.6 kg ÷ 365 ÷ 3

3. 전국민이 아침밥을 먹을 경우 연간 추가로 소비되는 양 : 357만석

☞ 1일 추가 소비량 : 9,784석(1,409톤)

아침결식인구 16,497천명 × 85.4 g

☞ 연간 추가 소비량 : 3,571천석 (514,285톤)

☞ 연간 금액 : 11,571억원

514,285톤 × 1,000 × 45,000 ÷ 20 kg

(쌀 20 kg 45,000원 기준)

- 특히 아침식사를 쌀밥으로 할 경우
  - 쌀밥은 특유의 단백함 때문에 어떠한 부식과도 잘 어울리므로 균형있는 영양섭취가 가능
  - 쌀은 살이 잘 찌지 않는 식품이므로 다이어트에도 효과적임
  - 혈중 콜레스테롤을 저하시키며 당뇨병, 동맥경화증을 예방하고 혈압상승을 억제하는 등 각종 성인병 예방에도 효과적임.

---

## 결 론

---

아침식사를 규칙적으로 하면 자신의 건강을 지킬 수 있을 뿐만 아니라 쌀의 소비를 크게 늘릴 수 있는 일석이조의 효과를 거둘 수 있음.