

쌀 중심의 식생활과 성인병 예방 효과를 중심으로

정 금 주

농촌생활연구소 소장

우리의 식생활에서 흰쌀(밥)은 끼니를 잇기 어려운 시절에는 부의 상징으로서 굶주림에 시달린 서민에게 선망의 대상이 될 정도로 큰 비중을 차지해 온 주요 식품인 동시에 우리 식생활의 근본을 이루면서 우리 식문화의 주류를 형성하여 왔다.

쌀의 자급자족이 어려웠던 보리고개 시절에는 부족한 쌀을 보충하기 위하여 밀 분식을 장려하기도 하였으나, 최근에는 국수, 빵, 햄버거, 피자 등에 밀려 쌀의 소비가 감소하면서 수요공급의 불균형으로 인하여 쌀이 남아돌면서 쌀 소비문제가 사회문제로까지 대두되고 있고 식생활의 서구화에 따라 각종 성인병이 증가하고 있다. 이러한 시점에서 밥의 영양적 및 생리기능적 우수성에 대한 재조명과 쌀 소비 확대를 위한 심포지엄의 개최는 매우 시의 적절하며 쌀의 안정적 소비기반 구축 및 국민의 건강증진에도 기여할 수 있는 좋은 계기가 될 것으로 생각된다.

촌생활연구소의 연구결과, 쌀눈은 체내 지질 수준을 낮추었고 혈당 조절 효과가 우수하여 현미 혹은 미강으로부터 분리한 쌀눈의 활용도가 기대된다. 또한 적미와 흑미를 실험 동물에게 급여하였을 때, 혈액과 간의 항산화력을 증가시키고 지질과 과산화물 함량을 감소시키는 효과가 보고되었고 유색미는 이외에도 들연변이 억제 및 항암 효과를 나타내는 것으로 밝혀졌다.

2. 쌀을 중심으로 한 한국형 식생활의 좋은 점

밥은 맛이 강하지 않아 함께 먹는 다양한 반찬 맛을 느낄 수 있도록 도와주며 고기, 생선, 두류, 채소 등 거의 모든 반찬과 잘 어울려 영양소를 골고루 섭취하기가 쉽고, 초식을 주로 하여 온 한국인은 치아의 형태, 장의 길이, 소화액 분비, 장내 세균 등이 쌀밥에 맞도록 적응되어 있다. 따라서 전통적인 밥 중심의 식사는 면 중심 혹은 빵 중심의 식사보다 영양적인 균형식으로, 이는 우리 국민의 당질 : 지방 : 단백질 섭취에너지 구성비(66 : 19 : 15, '98 국민건강·영양조사)가 이상적인 수치인 65 : 20 : 15에 근접하고 있는 것에도 잘 나타나 있다. 그밖에 밥 중심의 식사는 빵 중심식사에서 오기 쉬운 포화지방의 과잉 섭취와 비타민, 철분, 섬유소의 결핍 등에 의한 성인병을 예방하는데도 효과가 있다.

그러나 이러한 쌀 및 밥중심 식사의 많은 장점에도 불구하고, 식사 준비시의 번거로움과 어린이들의 서구화된 식습관이 국민의 쌀 소비와 섭취에 문제가 되는 것으로 보이며, 이에 대한 해결책이 요구되고 있다.

쌀의 영양적 우수성과 밥 중심 식생활의 좋은 점에 대하여

1. 쌀의 영양적 우수성과 기능성

앞에서 언급된 마와 같이 쌀은 당질, 단백질, 지방, 비타민, 식이섬유 등의 영양성분을 고려할 때 질적으로 우수한 식품이며, 비만, 당뇨병, 고지혈증, 변비 등에 대해 조절 및 개선 효과가 있는 것으로 밝혀졌다. 쌀밥은 체중 감소와 혈청의 지질상태, 혈압, 혈당 등의 개선과 비만으로 인한 관절염의 고통을 덜어주며 심장질환을 개선하는 것으로 보고되고 있다. 이는 쌀밥의 전분, 지방, 섬유소 및 γ -oryzanol과 같은 성분의 특성에 의한 것으로 분석되고 있고 쌀의 도정률과 품종에 따라 영향을 받는다. 현미의 경우 백미에 비하여 기호도는 떨어지지만 상대적으로 비타민과 무기질 함량이 높고, 미강유에 많이 존재하는 γ -oryzanol은 혈액과 간 조직의 콜레스테롤 함량을 저하시킬 뿐만 아니라 폐경기 여성의 갱년기 증상과 스트레스에 대한 자율신경계의 이상 증세를 치료하는 효과가 있는 것으로 보고되었다. 그리고 농

쌀을 이용한 간편식 및 신제품 개발에 대하여

혼식폐지(86), 쌀막걸리 및 가공식품 원료로서 쌀의 사용 허가(90), 증류식 소주제조에 쌀 사용 허가(91) 등 정부가 쌀 이용 규제 조치 등에 관한 각종 제도를 조정함에 따라, '92년부터 쌀 가공이용률이 높아지기 시작하였다. 그러나 '96년부터 국내 쌀 재고의 대부분을 차지하던 통일계 쌀의 재고가 소진되고, 생산량의 감소로 일반계 쌀 또한 재고가 부족

해짐에 따라 가공용 물량을 축소 공급하고 있어 가공용 쌀 소비는 다시 둔화되었으며, 그 결과 쌀가공 식품의 생산량 또한 감소하고 있어 원료의 안정적인 확보가 업계에서 가장 큰 현안으로 대두되고 있다.

전체 쌀 수요량 중 가공용 쌀의 이용비율은 95년에 6.5%로 최고에 달하였다가 99년에는 4% 미만에 그쳤으며 95% 이상이 밥으로 소비되고 있는 실정이다. 정부의 지원 노력에도 불구하고 아직까지 쌀 가공식품업체의 공장규모가 영세할 뿐 아니라 생산기술도 매우 낙후된 실정이다. 가공용 쌀 지정업체의 수는 주류 업체를 포함하여 400개 정도이며 품목별로 보면 주류가 전체 지정업체의 42%, 떡·면류가 37%로 대부분을 차지하고 있다.

이러한 시점에서 쌀을 이용한 간편식과 여러 가지 음식의 개발은 쌀의 다양한 소비를 유도하며, 쌀 음식에 대한 부정적이고 단편적인 사고를 탈피하게 해 줄 것으로 보인다.

물론 지금까지 집에서 해먹어야만 되는 것으로 인식되던 밥을 사서 먹을 수 있게 되면서 쌀 가공은 보다 획기적인 전환점을 맞이하게 된 것도 사실이다. 얼마 전까지만 해도 우리나라의 쌀밥류 가공산업은 영세한 도시락 산업이 주도하여 왔으나 최근 대량취반 설비의 국산화가 이루어지면서 농협을 중심으로 밥공장의 설립이 진행되고 있고, 특히 제일제당에서 상온에서 장기유통이 가능한 무균포장밥 햇반이 생산판매되면서 보다 활기를 띄게 되었다. 현재 조리가공한 쌀밥류를 적당한 방법으로 가공하여 편의성과 저장성을 향상시킨 레토르트밥, 무균포장밥 등 다양한 가공밥이 시판되고 있다.

그밖에 밥, 죽, 떡, 한과, 술 및 식혜 등의 전통식품 이외에 현대인의 식생활패턴 변화에 따라 제면, 제과, 제빵 등 다양한 형태의 가공식품이 꾸준히 연구개발되고 있고 몇몇 업체에서 쌀과자, 누룽지, 음료 등 새로운 제품이 개발 시판되고 있다.

우리 사회에서 핵가족과 독신자가 증가하고 소득이 증대되고 있으며 우리의 식생활 패턴이 서구화, 다양화, 고급화됨에 따라 외식빈도가 잦아지면서 외식산업이 급성장하고 있는 실정이다. 따라서 이에 부응하여 연령별, 계층별로 소비자의 욕구를 충족시킬 수 있는 보다 다양한 고품질의 쌀 가공제품을 생산해 나가야 할 것이며, 이를 위하여 가공용 쌀의 안정적인 공급과 더불어 밥맛 좋은 쌀의 소비 확대, 쌀 가공식품의 다양한 개발, 전통식품의 현대화 가공기술 개발, 밥 공장 자동화를 위한 기술 개발, 쌀 식품가공을 위한 새로운 품종 개발 등에 관한 지속적인 연구개발과 투자가 이루어져야 할 것이다. 더불어 쌀을 주식으로만 생각하는 고정관념을 탈피하여 하나의 식품원료로서 인식하는 자세

가 요구된다.

쌀의 소비 촉진을 위하여

쌀 소비를 촉진하기 위하여 여러 가지 측면에서 접근할 수 있으나 무엇보다 먼저 우리 조상들이 왜 벼농사를 지어왔고 쌀이 우리에게 왜 중요한가?에 대한 국민적 이해를 구하고 식생활의 다양화·고급화에 맞춘 쌀 자체의 고급화·다양화와 유통구조개선, 쌀밥 중심 식생활의 우수성 홍보와 단체급식용 쌀 공급 증대 및 쌀 가공식품의 연구개발 활성화가 필요하다 하겠다.

1. 왜 우리 조상들은 왜 벼농사를 지어 왔는지에 대한 국민적 이해

우리나라는 한 해 평균 1300 mm의 비가 여름 한철에 집중적으로 내리는 기후적 특성을 갖고 있다. 또 남한만 하더라도 75%는 산지이고 25%는 평야지로 내리는 비가 모두 평지로 흘러 들게 된다. 평지에 집중적으로 고이는 물 속에서 썩지 않고 뿌리를 내리는 유일한 곡류가 벼이다. 물속에서 이루어지는 벼농사는 몇가지 장점을 지니고 있다.

첫째, 일반적으로 pH 5 정도로 강산성인 우리 토양은 여름철 고온기간에 물에 잠기면 산화철 등이 자연으로 환원돼 토양의 산도는 pH 6.5 정도로 올라가기 때문에 논에는 산도교정을 목적으로 별다른 시비를 할 필요가 없다.

둘째, 여름철 논이 물에 잠기면 산소가 거의 없어 병을 일으키는 미생물이 번식하지 못함 뿐만 아니라 토양이 물에 잠긴 조건에서는 잡초가 잘 자랄 수 없어 잡초의 종류도 현저히 감소한다.

셋째, 중자당 생산량이 많다. 즉, 벼종자 1 kg으로 생산할 수 있는 쌀은 137 kg에 달하지만 밀은 29 kg, 옥수수수는 70 kg, 감자는 25 kg에 불과하다.

따라서 우리나라는 일본과 함께 1 ha당 부양해야 할 인구가 20명이 넘는 국가이고 벼농사가 아니라면 많은 양의 곡식을 생산할 수 없는 형편이므로 쌀 농사를 지어 안정적으로 먹거리를 제공할 수 있는 것에 대한 국민적 이해가 요구된다.

2. 쌀 자체의 다양화·고급화 및 저장유통 개선

취반이 용이하고 밥맛이 좋으며 맛, 색 등 품질이 잘 보존되는 고급품종을 비롯하여 쌀의 용도와 가공방법별로 이용할 수 있는 색, 크기, 모양 등 다양한 품종 및 각 종 특성을 지닌 차별화된 품종을 연구개발해 나가야 할 것이다. 이러한 쌀 자체의 품종 개발과 더불어 생산된 쌀의 보존·저장 조건을 개선하고 수요시기와 물량에 따라 도정·공급함으

로써 소비자가 신선하고 안전하며 품질이 좋은 쌀을 먹을 수 있도록 쌀의 저장 및 유통구조 개선에 관한 노력 또한 필요하다.

3. 쌀 중심의 식생활 정립 및 단체급식용 쌀 공급 증대

가까운 일본의 경우, 2000년에 들어 미미하지만 쌀 소비량이 증가하였는데, 그 요인으로 저렴한 간편한 일품밥의 판매량 증가와 더불어 외식으로서의 쌀밥의 이용 증대 및 쌀밥을 중심으로 한 일본형 식생활이 건강에 좋다는 인식의 확산 등을 들고 있으며, 실제적으로 식사지침을 통하여 쌀 등의 곡물을 충분히 섭취하도록 유도하고 있다. 우리나라에서도 우리 국민 스스로 쌀을 중심으로 한 식생활의 우수성을 인식하고 가족과 개인의 건강을 유지하기 위하여 쌀 중심의 식습관을 유지함으로써 자연스럽게 쌀의 소비가 촉진될 수 있도록 쌀 중심의 한국형 식생활을 정립하며 이를 반영한 식사지침을 설정하여 대 국민 홍보와 더불어 학교·군대 등 각종 단체급식용 쌀의 공급 증대와 쌀 수요기반 유지를 위한 적극적인 정책적 뒷받침이 수반되어야 할 것이다.

앞으로 쌀 소비를 증진시키고 더 나아가 우리 고유의 식문화를 계승·발전시키기 위해서는 무엇보다 자라나는 어린이와 청소년들의 입맛이 쌀밥을 중심으로 한 우리의 전통 식습관에 익숙해지도록 하는 정책이 필요하다 하겠다. 이를 위하여 각 가정 내에서 매 끼니마다 어머니의 정성이 담긴 맛있는 밥과 반찬을 먹을 수 있게 하는 것이 가장 바람직하지만 현실적인 어려움을 감안할 때 전국 8,040개 학교에서 550만 이상의 학생들을 대상으로 실시되고 있는 학교급식

을 통하여 (쌀을) 보급하는 것이 가장 효율적인 방법이라 하겠다. 단, 이 때 중요한 것은 품질이 좋은 햅쌀을 학교급식용 쌀로 최우선적으로 공급해야 하며 절대 값이 싸다하여 밥맛이 없는 고미나 고고미를 학교급식용으로 공급하여 자라나는 학생들에게 쌀에 대한 나쁜 인식을 심어주는 오류를 범해서는 안 된다는 것이다.

4. 쌀 가공식품의 연구개발 활성화

최근까지도 우리 쌀로 떡을 빻어 맛있게 구워 만든 스낵, 나물, 유통기한을 15일 이상으로 연장한 비빔밥 등 우리 고유의 쌀 조리가공품을 비롯하여 새로운 형태의 각종 쌀 가공식품이 연구개발되고 있는 것은 매우 고무적인 현상이라 할 수 있다.

앞으로도 일반 소비자의 소비패턴과 현대인의 기호에 맞고 구매와 이용이 간편한 새로운 가공식품과 제조법의 과학화·현대화로 품질과 상품성을 향상시킨 전통적인 쌀 가공식품을 비롯하여 습·건식법을 이용하여 제조한 쌀가루 등 다양한 가공제품이 연구개발되어야 한다. 또한 적정 포장재와 디자인에 관한 연구개발과 더불어 각종 가공식품 제조방법의 기계화와 첨단기술의 이용이 적극적으로 이루어져야 할 것이다. 우리나라의 경우, 쌀은 결코 포기할 수 없는 중요한 농산물이니 만큼 쌀의 지속적인 소비기반을 구축하고 쌀 수요공급의 완충역할을 다할 수 있도록 다양한 용도와 기능을 지닌 각종 쌀 가공식품에 대한 지속적이고 체계적인 연구개발이 활발히 이루어져야 할 것이다.