

지난 일세기 동안의 한국인 식습관의 변화와 보건영양상태의 추이 분석

이철호·주용재*·안기옥**·류시생

고려대학교 농과대학 식품공학과

*단국대학교 농업경제학과

**한국농촌경제연구원 식량경제연구실

(1989년 1월 6일 접수)

The Changes in the Dietary Pattern and Health and Nutritional status of Korean During the last one Century

Cherl-Ho Lee, Yong-Jae Joo*, Kee-Ok Ahn** and Si-Saeng Ryu

Department of Food Technology, Korea University

**Department of Agricultural economics, Dankuk University*

***Research Department for Food economics, Korea rural economic Institute*

(Received January 6, 1988)

Abstract

The changes in the dietary pattern of Koreans during the last one century and its consequences are summarized as follows;

1. Until the beginning of 20th century, Koreans used variety of cereals, vegetables and fruits for their staple food, but the variety has been largely reduced by the agricultural development and urbanized life style.
2. The well balanced traditional dietary pattern of Korean had been deeply deteriorated by the food shortage during the Japanese occupation and Korean war.
3. The deteriorated nutritional condition of Korean was not remedied by the restoration of traditional dietary pattern, but attempted to overcome it by the adoption of Western food habit.
4. The people were trained to eat milk and flour-meals during the starvation of Korean war, and it was continued after Korean war through the animal husbandry promotion policy.
5. The importation of food and feed cereals has been increased rapidly during the economic growth in 1970's and the food self-sufficiency dropped below 50%.
6. In 1970's, the food supply pattern of Korean was restored to the level of early 1900, but the consumption of lipid increased extraordinarily.
7. The overconsumption of animal food and lipid continues in 1980's, and it coincides with the rapid increase in the occurrence of food related degenerative diseases.
8. The establishment of Korean dietary goal which is based on the traditional dietary pattern is needed.

I. 연구목적

본 연구는 이땅에 서구문명의 영향이 도래한 지난 1

세기 동안의 우리나라 식습관의 변화를 조사하고 그 결과를 식량경제적 관점에서 분석 평가함으로써 오늘의 현실에 필요한 식사목표를 설정하고 바람직한 식습관

을 정립할 수 있는 기초자료를 만들고자 하는데 그 목적이 있다.

II. 연구방법

식습관의 변화를 유발하는 요인을 (1) 종교적 신념이나 사상적 변환, (2) 보건영양 지식의 발전, (3) 경제력의 변화, (4) 생활방식의 변화, (5) 장기간의 전쟁, 외침 등, (6) 외래문화의 유입, (7) 새로운 식량 자원의 획득 등 7가지 항목으로 설정하였다.

또한, 식습관의 변화에 의하여 영향받는 사회 경제적 상황을 다음 4가지로 규정하였다. (1) 국민건강 상태, (2) 식량 수급 패턴, (3) 식품 산업, (4) 가족 및 인간 관계 이러한 제 요인들이 지난 1세기 동안 어떻게 변화하였는지를 구체적으로 파악하기 위하여 이조말기부터 현재까지의 사회 경제적 주요 전환점을 기준으로 하여 다음과 같이 5개 시대로 구분하여 기간 중 식생활의 특징을 규명하려 하였다.

- (1) 이조말기(1800년대~1910)
- (2) 일제시대(1910~1945)
- (3) 초기 성장기(1945~1966)
- (4) 중기 성장기(1967~1976)
- (5) 후기 성장기(1977~1986)

이조 말기부터 일제시대까지의 국민영양 상태 및 경제지표에 대한 자료가 부족하므로 주로 그 문헌에 나오는 식품재료와 조선총독부의 통계자료에 의존하여 분석하였으며 해방이후의 식생활 사정은 여러 연구자들에 의하여 조사 보고된 자료와 식품수급표, 국민영양 조사 보고서 등을 이용하여 평가하였다.

III. 이조말기 한국인의 식생활

지금으로부터 약 160년 전에 저술된 임원십육지(서유구, 1827)의 제 8편 정조지(鼎俎志)는 개화 이전의 우리나라 식생활상을 나타내는 좋은 자료가 된다. 정조지는 9장으로 나뉘어 있으며 제 1장 식감찰요는 오늘날의 식품재료학 내용과 같은 것으로 식품의 종류를 FAO 식품 수급표와 비교될 수 있을 정도로 체계적으로 분류하고 있다. 식감찰요의 목록을 보면 물(11종)을 중요한 식품재료로 제일 선두에 놓고 있으며 곡물(36종), 채소류(72종), 과일류(48종) 등 다양한 식물성 식품재료를 열거하는 한편 우유류와 유지류가 없는 대신 조미료를 중요한 항목으로 포함시키고 있다.¹⁾

또한 1800년대 말에 저술된 것으로 추정되는 시의전서(是讓全書)의 내용을 보면 상권에는 장류, 김치류, 장아찌류를 제조하는 방법을 기술한 후 밥, 죽, 자반,

나물, 죽치, 수정과, 화채의 순서로 기술되며 하권에는 정과, 떡, 식혜, 조과, 생실과, 사탕류, 술, 마른안주, 제물, 두부, 목, 엿, 감주와 같은 기호식품과 젓갈, 해조류, 건어, 생선, 채소들의 목록과 각종 반상의 구성이 도해되어 있다.²⁾

이들 문헌의 내용을 종합하여 보면 개화이전의 구한말 한국인의 식사패턴은 밥과 죽을 주식으로 하고 국, 찌개, 김치, 지짐, 나물을 반찬으로 구성하는 기본식과 국수, 만두, 떡 등의 보조식(별식) 및 과점, 음료, 술 등의 기호식으로 이루어졌다고 판단된다. 특히 이 시대의 특징은 다양한 곡물과 채소류 및 과일류가 이용되었는데 여기에는 오늘날 구황식품으로 분류되고 있는 야생식물들이 많이 포함되어 있다.³⁾ 따라서 이 시대 사람들의 영양섭취 상태의 평가는 현재 사용되고 있는 식품종류별 섭취량에 근거하여 계산될 수 없으며 현행 식품분류 목록에 없는 다양한 야생식물로부터 영양보충을 하였을 것으로 사료된다.

이 시대에는 식의동원의 보건개념에 근거를 둔 표준상차림이 있어 3첩, 5첩, 7첩반상 등으로 제시되고 있으며 이들은 구한말까지의 우리나라 전통식단의 기본틀이 되어왔던 것이다. 그 구성을 보면 밥, 국 혹은 찌개, 김치 및 장을 기본으로 하여 여기에 나물, 구이, 조림, 젓갈, 숙육, 자반, 생채, 회, 전 등이 수에 따라 첩수가 증가되는 것이다.

이철호, 류시생⁴⁾은 김호직(1944)의 7첩반상 구성을 기초로 하여 우리나라 전통 식단의 기본 구성에서부터 3첩, 5첩, 7첩 반상의 영양을 최근의 식품성분표를 이용하여 평가 보고한 바 있다. 밥, 국, 김치로 구성된 기본 식단 한끼에서 얻을 수 있는 열량은 995 kcal, 단백질 36.5g으로 제 4차 개정 한국인 성인 남자 일일 영양 권장량의 40% 및 49%를 각각 공급할 수 있었다.

특히, 이들 한국전통식단은 열량이 충족될 수 있는 양이 섭취된다면 성인의 단백질, 무기질, 비타민 요구량이 함께 충족될 수 있는 훌륭한 균형식으로 평가되고 있다.

IV. 일제시대의 한국인 식생활(1910~1944)

1910년 한일합방에서부터 1945년 해방까지는 서구문명의 유입에 의한 서양음식의 부분적 소개와 인식이 태동하는 시기이며, 또 한편으로는 일본의 수탈과 대동아 전쟁에 동원된 물자공출로 인하여 온 나라가 극심한 식량난으로 점차 빠져 들어가는 기간이기도 하다.

이 시대는 서구식 영양이론이 소개되고 빵, 과자 문화가 이 나라에 유입된 기간이라는 점에서 우리나라 식생활 변화에 중요한 의미를 가지게 된다. 한일합병을

전후하여 일본의 제빵 기술자들이 들어오게 되고 1920년대 초에 최초의 양과자점인 明治屋이 충무로에 서게 되며 1940년대 초에 서울에 제빵업소 40여개소, 제과점 140개소가 생기게 되었다.

1922년에 발간된 조선식료품 동업발달지(선만실업 조사회, 1922)에 의하면 이때에 이미 일본인에 의하여 경영되는 도정업(208개소), 제분업(8), 과자제조업(44), 한천제조업(3), 제면업(21), 양조업(172), 청량음료 제조업(6), 제빙업(2), 제염업(21), 통조림 제조업(19) 등 도합 492개의 식품 제조업체가 있었음을 알 수 있다. 따라서 일제시대는 우리의 전통적인 식사 패턴이 전체적으로는 그대로 유지되면서 부분적으로 커다란 변화를 경험하는 시기이며 제분, 제면, 과자제조, 청량음료, 통조림 등이 소규모이긴 하나 일부층에서 항상 먹을 수 있는 양이 생산되기 시작한 시기이다.

이 시대는 특히 우리의 전통적인 보양섭생개념에 서구식 영양이론이 도입되어 조화를 이룬 시기로 볼 수 있다.

홍선표¹⁾는 그의 저서 조선요리학에서 우리의 전통적인 식사법에 근거를 둔 식사법 원칙, 즉 오늘의 식사지침 4개항을 제시하고 있다.

- (1) 배고플 때 조금씩 먹자.
- (2) 비교적 단단한 것을 오래 씹어 먹자.
- (3) 조금 모자라게 먹자.
- (4) 생식(生食)을 많이 하자.

특히 이 식물 원칙에서 식염과 정제 설탕의 절제를 권장하고 있다.

이 시대의 식량자원에 대한 자료는 김호직²⁾의 조선식물개론에서 찾아볼 수 있다. 곡식류는 임원식육지의 36종에서 17종으로 많이 줄었으며 나머지는 산야초류에 포함시켜 구황식물 범주에 넣고 있다. 곡물과 함께 소채류(25종), 산야초류(304종), 해조류(7종), 버섯류(81종), 과실류(11종)의 식물성 식품과 204종에 달하는 어개류 및 어란류가 중요한 식품으로 열거되어 있는 반면 수육류 및 난류는 소, 돼지, 개, 노루, 닭, 꿩 및 계란만을 적고 있으며 특히 우유류는 이때까지도 우리의 식생활에 거의 사용되지 않고 있었다.

조선총독부 통계연보에 수록된 식품재료의 목록을 보면 곡류 15종, 두류 6종, 서류 2종, 채소류 13종, 과실류 5종, 가축류 3종 및 다수의 수산물 종류가 포함되어 전체적으로 정부 통계에 기록되는 식품 재료의 수는 실제 이용되는 종류보다 훨씬 적은 수임을 알 수 있다. 조선총독부 통계연보를 근거로 하여 년도별 1인 1일당 주요식품 공급량을 3년 평균치로 추산한 결과는 표 1과 같다. 합병 초기에 비하여 1930년대로 가면서 식량 공급량은 급격히 하락하는 것을 볼 수 있다. 이들 자료

표 1. 일제시대의 년도별 주요 식품의 1인 1일당 공급량³⁾. (단위: g)

	1913-15	1922-24	1930-32	1937-39
곡류	454.2	414.4	372.0	436.5
쌀	248.9	196.1	162.4	222.0
밀가루	29.5	31.3	26.0	37.4
보리	65.7	61.5	65.0	75.0
기타	110.1	125.5	118.6	102.1
설탕류	-	-	-	-
서류	36.4	70.3	70.5	90.1
두류	94.6	76.8	65.7	52.0
견과류	-	-	-	-
종실류	-	-	-	-
채소류	95.3	102.7	134.7	127.4
과실류	0.6	2.6	8.3	12.6
육류	13.4	15.7	14.2	11.8
계란유	-	-	-	-
우유류	-	-	-	-
수산물	26.3	37.6	73.5	84.0
유지류	-	-	-	-

로부터 영양 공급량을 추산한 결과는 표 2와 같다. 1913-1915년의 총 에너지 공급량은 2089 kcal이며 이중 식물성 재료가 97.5%를 차지하고 있다. 총 단백질 섭취량은 80.7g이며 이중 식물성 단백질이 91.8%를 차지하고 있다. 이것은 우리의 전통적인 식사습관이 거

표 2. 일제시대(1910-1944)의 1인 1일당 영양공급량 추이.

년 도	1913-15	1922-24	1930-32	1937-39
총에너지(kcal)	2089	1916	1775	1980
식물성(kcal)	2083	1849	1676	1875
단백질(g)	80.7	72.7	71.7	73.6
동물성(g)	6.6	8.9	14.3	15.6
지방(g)	24.3	20.4	19.5	18.5
Ca(mg)	314	310	325	311
Fe(mg)	23.5	21.4	20.8	22.7
비타민A(IU)	414	591	985	1076
B ₁ (mg)	1.66	1.63	1.58	1.59
B ₂ (mg)	0.74	0.72	0.78	0.80
Niacin(mg)	15.6	15.1	15.3	16.0
C(mg)	42	51	60	61

의 채식에 의존함을 나타내는 것이다. 에너지의 구성을 보면 탄수화물 에너지 74.1%, 단백질 에너지 15.4%, 지방에너지 10.5%로서 김호직의 기본 식단 구성과 유사한 수준이 된다.³⁾ 식품공급의 절대량이 점차 감소되는 경향이었으나 그 구성비는 1940년대까지 크게 변동하지 않고 있다.

V. 초기 성장기(1945-1966)의 식생활

해방과 전란을 겪은 1945년부터 1966년 기간은 사회경제적 격동 못지않게 우리의 식생활에 커다란 변화를 가져온 기간이다. 일제의 수탈로 말미암아 극도로 악화된 식량난으로 해방을 맞았으며 남북한으로 분단된 상태에서 공산치하를 피하여 남하하는 사람들로 인하여 남한의 인구밀도는 급격히 상승하였다. 그러나 이 시대의 식생활에 가장 큰 영향을 준 것은 6.25전란이었다. 전쟁중에 굶주린 한국인에게 미국에서 원조물자로 들어온 분유의 무상배급은 우유를 먹지 않는 민족이었던 한국인들이 굶주림 속에서 우유를 먹기 시작하였고 이것은 이후 한국인의 식사습관을 바꾸어 놓는데 결정적인 역할을 하였다. 또한 미군과 유엔군으로부터 유출된 각종 과자류와 통조림류는 기아선상에 있었던 한국인에게 특히 어린이들에게 순식간에 받아들여 졌다. 서양 과자류는 이때에 전국적으로 소개되어 그후 공업화 생산이 성립될 수 있었으며 반면 전통 한과류는 급속히 잊혀지게 된 것이다.

해방 후 미국의 잉여농산물 도입량을 조사하여 보면 밀과 밀가루의 도입이 주종을 이루고 있으며 따라서 밀가루 분식이 전국적으로 보급되기 시작한 것이다.

표 3. 초기 성장기(1945-1966)의 국민총생산과 영겔계수의 변화.

년 도	1인당GNP (\$)	영겔계수	
		농가(%)	근로자(%)
1954	72	73.6	41.2
1955	67	72.1	45.5
1956	68	69.5	44.6
1957	77	69.9	43.0
1958	83	58.8	41.6
1959	84	53.9	39.2
1960	82	55.9	38.9
1961	85	58.6	41.3
1962	90	55.9	43.2
1963	104	60.3	45.2
1964	107	59.0	56.7
1965	109	53.2	53.7
1966	130	50.2	49.5

표 4. 초기 성장기(1945-1966) 중의 년도별 주요 식품의 1인 1일당 공급량. (단위: g)

	1946-48	1956	1962
곡 류	334.9	381.1	477.6
쌀	247.9	295.3	331.4
밀가루	15.6	23.8	34.0
보 리	51.0	48.5	104.3
기 타	20.4	13.5	7.9
설탕류	-	-	4.7
서 류	37.7	46.3	98.1
두 류	23.2	25.5	16.3
견과류	-	-	0.2
종실류	-	-	0.2
채소류	85.2	92.9	99.0
과실유	7.0	12.0	15.1
육 류	5.6	9.8	12.9
계란유	-	-	4.4
우유류	-	-	0.4
수산물	22.6	31.4	40.2
유지류	-	-	0.8

이 시기는 일인당 GNP가 100불 미만인 절대빈곤수대로 규정될 수 있는 시기이다. 표 3에 보면 1955~1966년 사이에 GNP는 72-130불 수준이었으며 영겔지수는 농가에서 74~50% 수준, 도시근로자의 경우 41~50% 수준으로 변화되고 있다. 1957년에 간행된 방신영의 우리나라 음식만드는법 제 30판⁴⁾에 수록된 일주일간의 식단표 두가지 예를 동저서에 있는 음식제조법의 분량에 근거하여 각 식단의 영양가 평가를 한 결과 제 1예의 경우 일일 평균 열량 공급량은 2065 kcal, 단백질 81.5g이며 총 열량 중 탄수화물에서 73%, 단백질에서 15.5%, 지방 11.5%의 열량을 공급할 수 있었다.⁵⁾ 제 2예의 경우는 일일 평균 열량 공급량은 2084 kcal, 단백질 98g이며 총 열량 중 탄수화물에서 70%, 단백질 18%, 지방 12%의 열량을 공급할 수 있었다.⁶⁾

표 4는 기간 중 년도별 주요 식품의 1인 1일당 공급량을 추산한 것이다.

남북 분단과 6.25전쟁을 겪은 과정에서 모든 식품의 절대 공급량이 부족한 상태에 있었음을 알 수 있다. 1950년대 말까지도 설탕류·견과류·종실류·계란류·우유류·유지류의 생산공급은 미미한 상태였으며 1960년대 초에 들면서 비로서 이들 식품들이 생산되기 시작하였다. 특히 설탕·유지류·우유류가 전쟁을 통하여 유입되고 보편화 됨으로써 한국인의 식사습관을 변화시키는 중요한 요소로 등장하게 되었다.

표 5는 이 기간중의 식품 수급표에서 추산된 1인 1일

표 5. 초기 성장기(1945-1966) 중의 식량공급량과 영양섭취량 조사결과의 비교.

년 도	영양공급량 (1인 1일당)			영양섭취량 (1인 1일당)			
	1946-48	1956	1962	1948 ^(*) 가을전국	1959 ^(*) 농 촌	1961 ^(**) 여름농촌	1966 ^(**) 여름가을농촌
조사대상수				(6054명)	(100-70명)	(340명)	(165-112명)
총에너지 (kcal)	1378	1579	1943	2438	2502	2353	2608
식물성 (kcal)	1345	1529	1863	-	-	-	-
단백질 (g)	41.3	48.3	53.2	88.6	77.7	69.1	73.4
동물성 (g)	46	6.8	7.5	7.4	-	9.3	4.0
지방 (g)	89	11.0	13.1	18.2	14.7	16.4	8.6
Ca (mg)	143	164	299	330	360	497	258
Fe (mg)	15	17.6	10.8	42	16.2	19.6	23.2
비타민A (IU)	574	662	957	5218	3709	3982	2269
B ₁ (mg)	0.75	0.95	1.17	1.3	1.5	1.56	1.09
B ₂ (mg)	0.47	0.54	0.49	1.0	0.98	0.91	0.80
Niacin (mg)	9.6	10.9	18.2	-	19	23	-
C (mg)	36	40	49	78	121	133	87

*) 채예석(1948), **) 이기열 등(1962), **) 유정열(1964), **) 주진순(1968)

당 영양 공급량과 여러 연구자들에 의하여 조사 보고된 영양 섭취량을 비교한 것이다. 식품 수급표에서 추산된 영양 공급량은 총 에너지 1380~1940kcal 수준, 단백질 41~53g 수준으로 대단히 낮은 반면 영양 섭취 조사의 결과는 공급량의 거의 1.5~2.0배에 가까운 수치를 기록하고 있다. 이것은 통계자료의 부정확, 조사법 위의 비대표성에 기인한 점도 있겠으나 앞에서 언급한 바와 같이 이 시기는 절대빈곤의 시대였으므로 행정통계에 오르지 않는 다양한 식품재료들이 식용되었다는 점을 간과할 수 없을 것이다.

또한 이 시기의 영양섭취의 특징은 계절에 따른 영양 섭취량의 차이가 크게 나는 것이다. 이기열과 이양자⁽¹³⁾의 연구에 의하면 1950년대 및 1960년대에는 춘궁기에 뚜렷한 영양 섭취량의 감소가 나타나 보릿고개의 어려움을 나타내고 있다.

1960년 보건사회부에서 우리 국민의 한국 잠정 영양 기준이 마련되었으며 1962년에는 FAO 한국 협회에서 최초로 공식 한국인 영양 권장량이 마련되었다.⁽¹⁴⁾

이 영양 권장량에는 성인 남자(25세)의 일일 에너지 2900kcal, 단백질 70g의 섭취가 권장되고 있다. 그러나 이러한 권장량은 실제 공급될 수 있는 식량에 비하여 비현실적으로 높은 수준이었다.

이 시기에 유정열 등⁽¹³⁾에 의하여 수행된 국민영양 상태에 대한 생화학적 조사 결과에 의하면 검사자들의 혈액의 여러 성분이나 뇨중 비타민 B₁ 및 B₂의 배설량 등은 모두 정상치 범위내에 있었으나 매우 낮은 수준에 위치하였다.

또다른 임상적 조사 결과에 의하면 비타민 A, B₂, 단백질 및 Ca 부족에서 오는 질환이 상당수 발견된 것으로 나타나고 있다.⁽¹²⁾

VI. 중기 성장기(1967~1976)의 식생활

1967~1976년은 제1차 경제 개발 5개년 계획의 성공적인 결실로 우리 경제가 급성장을 하는 기간이며 공업화 경제 구조로의 전환에 의한 농업 인구의 도시 이전이 급격히 일어난 기간이다. 표 6은 1965년부터 1976년까지

표 6. 중기 성장기(1967-1976)의 일인당 GNP, 엔겔계수, 농업인구 및 식량자급을 변화.

년도	1인당	엔겔계수		총인구중		식량자급율 (%)
	GNP(\$)	증가(%)	근로자(%)	농업인구(%)	(%)	
1965	109	53.0	53.7	55.2	93.9	
1966	130	50.2	49.5	54.0	94.7	
1967	147	49.1	45.0	53.5	86.7	
1968	175	47.4	43.1	51.7	81.3	
1969	218	46.4	40.9	49.6	73.6	
1970	252	48.2	40.6	45.1	80.5	
1971	288	47.3	41.4	44.7	69.4	
1972	318	48.3	38.9	43.8	70.8	
1973	395	47.3	39.4	42.9	69.4	
1974	540	48.3	43.4	38.8	70.3	
1975	590	47.3	49.5	38.2	76.3	
1976	797	45.7	49.4	35.7	74.8	

지의 GNP, 엔겔지수, 농업인구, 식량자급률 등 주요 농업 경제 지표를 모은 것이다. 기간 중 일인당 GNP는 100불 수준에서 800불 수준으로 증가하였으며 농업 인구는 전체 인구의 55% 수준에서 36% 수준으로 격감하였고 식량 자급율은 94% 수준에서 75% 수준으로 떨어지게 된다. 즉 초기 성장기에는 우리의 경제력이 모자라는 식량을 수입할 수 있는 능력이 되지 못하여 미국의 잉여 농산물 원조에 주로 의존하던 것이 이 기간중의 경제 성장에 힘입어 무엇보다 먼저 부족 식량의 수입이 이루어졌던 것이다.

또한 공업화 경제 성장에 발 맞추어 식품 산업도 종래의 소규모 수공업 형태에서 대규모 공업화하게 되었다. 특히 설탕, 포도당, 전분, 밀가루, 라면 등 단맛과 포만감을 주는 탄수화물 가공품의 공업화가 이 시기에 이루어졌으며 장류, 글루타민산소다 등 기본 조미료 산업과 분유, 껌, 사이다, 콜라 등 기호식품 산업이 시작되었다.¹⁵⁾

이 기간 중(1965~1970) 식품 소비 패턴의 변화에 대한 채범석과 신영무¹⁶⁾의 연구보고에 의하면 조미료 2.4배, 가공식품 3.8배, 과자 청량 유포가 6배 각각 증가하였으며 특히 육 어개류, 분식류, 가공 식품류, 커피, 마아가린 등의 서구식 식품의 소비 증가가 크게 일어나 서양식 식생활 방식으로 크게 전환되기 시작하였다.

표 7의 연도별 주요 식품의 1인 1일당 공급량을 보면 중기 성장기의 곡물 공급량은 일인당 일일 500g을 훨씬 상회하여 충분한 양이 공급되었음을 볼 수 있다. 특

표 7. 중기 성장기(1967-1976)의 연도별 주요 식품의 1인 1일당 공급량. (단위 : g)

식품명	1968	1974	1976
곡 류	526.5	543.7	530.4
쌀	322.7	351.4	330.6
밀가루	76.1	70.3	83.7
보 리	117.1	100.5	107.5
기 타	10.7	11.6	8.7
설탕류	12.0	15.8	99.3
서 류	147.6	81.6	16.4
두 류	17.6	19.0	26.4
견과류	0.2	0.3	0.5
종실류	0.2	0.9	3.8
채소류	146.3	178.6	186.4
과실유	24.4	35.6	35.9
육 류	22.2	25.2	26.4
계란유	5.6	10.6	11.2
우유류	3.8	10.2	14.5
수산물	45.3	76.2	81.4
유지류	3.4	6.2	8.4

표 8. 중기 성장기(1967-1976) 중의 영양공급량과 영양섭취량 조사결과.

	영양공급량(1인1일당)			영양섭취량(1인1일당)		
	1968	1974	1976	1969	1974	1976
총에너지(kcal)	2276	2370	2414	2105	2054	1926
식물성(kcal)	2165	2215	2220	-	-	1819
단백질(g)	62.1	69.4	73.5	65.6	68.0	68.4
동물성(g)	9.7	14.1	17.1	6.8	12.2	12.2
지방(g)	18.4	24.0	27.9	16.9	15.5	20.5
Ca(mg)	373	529	509	444	444	401
Fe(mg)	13.5	16.0	18.6	24.8	14.1	12.3
비타민A(IU)	1602	3561	2976	4076	5213	3689
B ₁ (mg)	1.52	1.41	1.56	1.76	1.3	1.2
B ₂ (mg)	0.65	0.79	0.89	1.28	0.9	0.8
Niacin(mg)	22.1	23.9	23.5	27.8	15.0	16.1
C(mg)	71	70	83	89.0	100.6	75.5

히 밀가루와 보리의 공급이 크게 증가하였고 서류는 초기에는 크게 증가하였으나 말기에는 감소 추세로 들어가는 것이 뚜렷하다. 이 기간중에 우리나라의 식량 부족 시대가 해소 되었으며 보릿 고개라는 용어가 없어졌음을 알 수 있다. 설탕류, 채소류, 과실류, 육류, 계란류, 우유류, 수산물, 유지류 등의 공급이 전반적으로 크게 증가된 기간인 것이다.

1969년 부터 매년 정부 주도 하에 한국인 영양 조사가 전국적으로 실시되었다.

표 8은 이기간 중 식품 수급표에서 추산한 1인 1일당 영양 공급량과 한국인 영양 조사에서 수집된 섭취량 자료를 비교한 것이다. 초기 성장기의 절대 빈곤기에는 추정 공급량보다 조사된 섭취량이 훨씬 높았으나 중기 성장기에서는 영양 섭취량이 공급량보다 10~20% 낮은 수치를 기록하고 있다.

충분한 영양 공급이 국가적 우선 과제였던 1960년대의 요구에 맞추어 1967년에는 한국인 영양 권장량 제 1차 개정안이 발표되어 성인남자의 1일 에너지 섭취량을 3,000 kcal, 단백질 80g으로 각각 상향 조정하였으나 1975년 제 2차 개정안에서는 에너지는 1962년도 권장량보다 다소 낮은 2700 kcal로 크게 낮추었다.

VII. 후기 성장기(1977-1986)의 식생활

후기 성장기는 우리의 일인당 GNP가 1000불을 넘어 2000불로 증가되는 경제 성장기인 동시에 식량 자급율이 50% 이하로 떨어지는 기간이기도 하다.

표 9에 보면 일인당 GNP가 1977년의 1008불에서 1986년에는 2296불로 증가하였으며 농업 인구는 33.8%에서 25% 수준으로 감소하며, 식량 자급율은 64.3%에

표 9. 후기 성장기(1977-1986)의 일인당 GNP, 엔겔계수, 농업인구 및 식량자급율.

년도	1인당 GNP (\$)	엔겔계수		총인구중 식량자급율	
		농가(%)	근로자(%)	농업인구(%)	(%)
1977	1008	42.8	47.6	33.8	64.3
1978	1392	38.3	44.6	31.3	74.2
1979	1640	37.8	41.6	30.0	59.9
1980	1589	36.8	42.1	28.9	54.3
1981	1719	37.7	41.5	25.8	43.2
1982	1773	33.3	39.2	24.6	53.0
1983	1914	30.4	37.5	23.7	50.2
1984	2044	29.4	36.4	22.2	48.7
1985	2047	-	-	21.1	48.4
1986	2296	-	-	19.7	44.5

서 44.5%로 감소하였다. 특이한 것은 농가의 엔겔지수가 도시 근로자 가구의 엔겔 지수보다 뚜렷이 낮아져 도시, 농촌 사이의 격차가 없어져 가고 있음을 시사하고 있다.

이 기간은 전체 곡물 소비의 50% 이상을 수입에 의존하게 되었으며 사료용 곡물 소비가 급격히 증가한 기간이다. 또한 식품산업의 발전으로 다양한 가공식품들이 생산 공급되기 시작하였다.

1977~1986년 기간중에 특히 성장한 가공식품 분야는 소세지 8배, 분유 2배, 아이스크림 1.5배, 시유 6배, 유산균 음료 18배, 수산물 통조림 3.5배, 대두유 21배, 라면 1.5배, 전분 3배, 커피 8배, 사이다 2배, 콜라 4배, 주스 1.5배, 맥주 3배 등으로 일인당 공급량이 증가하였다.¹⁴⁾ 특히, 유제품, 소세지, 대두유 등 기름지거나 단백질 함량이 높은 동물성 식품과 커피,

표 10. 후기 성장기중의 영양공급량과 영양섭취량 조사결과의 비교.

	영양공급량(1인1일당)		영양섭취량(1인1일당)	
	1980	1986	1980	1986
총에너지(kcal)	2485	2786	2052	1930
식물성(kcal)	2257	2446	-	-
단백질(g)	73.6	8935	67.2	74.2
동물성(g)	20.1	30.4	-	-
지방(g)	36.6	53.9	21.8	28.1
Ca(mg)	511	46.6	598	593
Fe(mg)	12.6	272	13.5	17.0
비타민A(IU)	3037	35.5	1688	2226
B ₁ (mg)	1.92	1.29	1.13	1.24
B ₂ (mg)	1.03	1.75	1.08	1.19
Niacine(mg)	23.4	1931	19.1	27.2
C(mg)	125	112	87.9	84.3

청량음료 등과 같이 영양과는 무관한 기호 식품의 생산이 크게 증가한 것을 볼 수 있다. 이것은 중기 성장기에서 나타났던 서구화 식습관으로의 변화 경향이 더욱 가속화, 일반화되어 가고 있음을 의미한다.

1978년부터 1986년 사이에 곡물섭취량은 1인 1일당 500g 수준에서 400g 미만으로 감소 하였으나 두류는 3배 증가하였고, 육류 2배, 난류 2배, 우유류 4배, 어패류 2배로 각각 증가하여 동물성 식품의 소비가 급격히 증가하였다.¹⁶⁾ 표 10은 1980년도와 1986년도의 식품 수급표의 1인 1일당 영양 공급량과 국민영양조사 보고서의 영양 섭취량을 비교한 것이다.

중기 성장기에서 나타난 바와 마찬가지로 영양 공급량이 실제 조사된 섭취량보다 대체로 높으며 특히 에너지

표 11. 의료보험 성인병 진료건수.¹⁶⁾

(단위 : 건)

	1980	1981	1982	1983	1985	1984	1986
총진료건수	6,795,360 (100)	7,595,589 (111.8)	9,069,195 (133.5)	9,843,029 (144.8)	11,133,256 (163.8)	12,316,495 (181.2)	12,538,377 (184.5)
암	25,332 (100)	27,185 (107.3)	33,162 (130.9)	35,708 (141.0)	40,757 (161.0)	54,046 (213.4)	57,631 (227.5)
당뇨병	14,006 (100)	15,522 (110.8)	24,659 (176.1)	33,369 (238.2)	43,670 (311.8)	56,892 (406.2)	74,619 (532.8)
고혈압	65,587 (100)	71,550 (109.1)	99,079 (151.1)	107,890 (164.5)	128,051 (195.2)	153,745 (234.4)	169,872 (259.0)
심장병	16,132 (100)	19,536 (121.1)	25,436 (157.7)	31,301 (194.0)	37,511 (232.5)	48,452 (300.3)	53,948 (334.4)
뇌혈관질환	7,171 (100)	7,602 (106.0)	8,464 (118.0)	10,146 (141.5)	13,042 (181.9)	16,368 (228.3)	19,481 (271.7)
간경화	29,949 (100)	27,801 (92.8)	38,179 (127.5)	42,486 (141.9)	49,048 (163.8)	56,185 (187.6)	65,983 (220.3)

의 경우 20-30%의 차이가 나타나고 있다. 이러한 현상은 식량의 과잉 공급현상이라고도 볼 수 있으며 풍요에 의한 낭비 경향을 나타내는 것으로도 평가될 수 있다.

이와같은 동물성 식품의 소비 증대, 식품 공급의 과잉 및 낭비경향은 국민보건에서 새로운 문제를 야기하고 있다. 표 11에 있는 바와 같이 1980년부터 86년까지 7년 동안 총 의료 보험 진료 건수는 1.8배 증가한데 반하여 당뇨병 진료건수 5.3배, 고혈압 환자 진료건수는 2.6배로 각각 증가하여 성인병의 발병율이 급격히 신장하고 있는 것이다. 우리 사회는 후기 성장기에 들어서면서 식량의 부족보다는 과잉섭취에 의한 각종 질병과 보건상의 문제점들이 심각한 영양문제로 대두되기 시작한 것이다.

이러한 상황에 대처하기 위하여 1985년에 발표된 제 4차 개정 한국인 영양 권장량에는 성인 1일 에너지 섭취량 2500 kcal로 다시 하향 조정하였으며 단백질도 75g으로 낮추어 책정되었다. 그러나 해방과 전쟁 이후의 극심한 식량 부족의 과정에서 동물성 식품과 서구식 식사 습관을 선진적인 것이고 우수한 것으로 모방하려는 우리 사회의 잘못된 인식이 고쳐지지 않는 한 영양의 과잉 섭취에 의한 보건상의 위해와 경제적 손실은 더욱 가중될 것으로 전망된다.

VIII. 한국인 식습관 변화의 방향과 특징

조선 말기에서부터 오늘에 이르기까지 우리나라는 외

세의 침략과 전쟁 그리고 서양문물의 급격한 유입에 의하여 커다란 변화를 경험한 1세기를 지나왔다. 이들 변화는 우리의 식습관을 크게 변화시키기에 충분한 요인들로 작용하였다고 평가된다. 1800년대의 이조말기까지는 한밭 기근과 같은 천재 지변으로 식량의 부족 상태가 간헐적으로 있었으며 신분 계급에 따라 다수의 서민이 식량 부족 상황에 있었다고 본다. 이들 부족 계층은 구황 식물 등 다양한 식량자원을 자연에서 채취하여 부족된 영양을 보충할 수 있었던 것으로 판단된다. 더욱 중요한 것은 이 시대의 식사 목표는 첩수를 달리한 반상 구조에서 구현하려 하였으며 현대의 영양학 지식으로 판단하여도 손색이 없는 균형식단을 가지고 있었던 것이다. 이러한 우리의 전통 식단이 일제 침략에 의한 식량의 강제 공출로 인하여 크게 위축되기 시작하였다. 그림 1에서 보는 바와 같이 곡물과 두류의 국내 공급량이 일제의 강제 공출로 급격히 하락하였던 것이다. 이러한 식량 부족 사태가 분단과 전쟁으로 더욱 심화되어 1950년대에는 1세기중에 가장 심각한 식량난에 처하게 된다. 그림 2에서 보는 바와 같이 1950년대의 에너지 공급량은 이조 말기의 2/3 수준으로 떨어진 것이다. 그러므로 이 시기에 수행된 국민 영양조사에서 각종 임상적인 영양 결핍 증세가 관찰된 것은 당연한 일이다. 이러한 사실은 15세 소년의 체중 변화에서도 나타나듯이 1940년부터 1960년대 말까지 조사된 평균 체중은 1900년대 초에 비하여 6kg 즉 12% 감소된 것을 알 수 있다.¹⁹⁾

이와같이 1950년대의 극심한 식량난에서 평가된 우

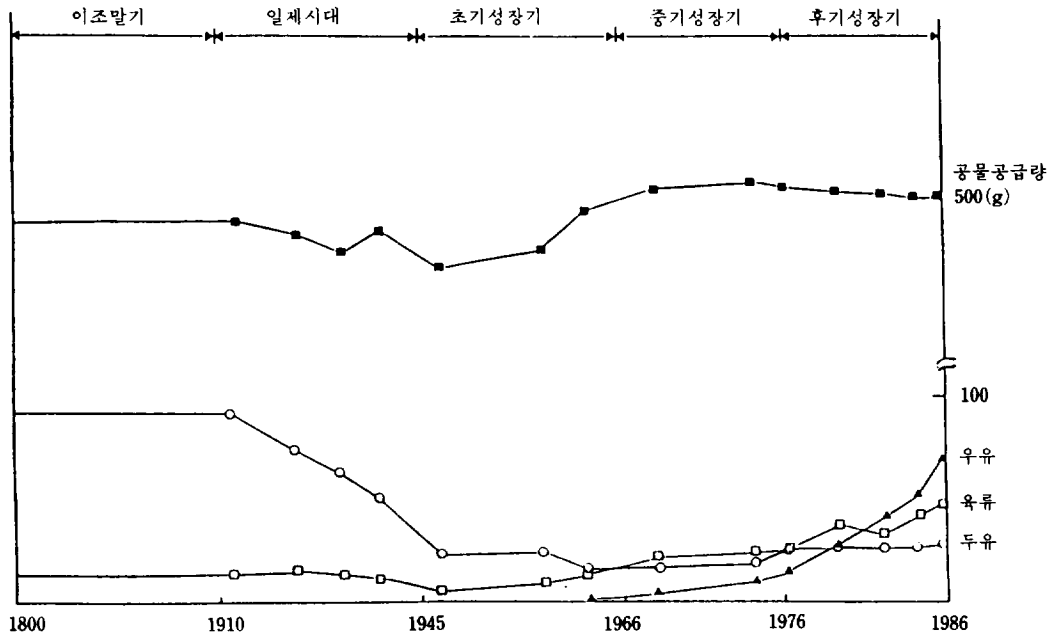


그림 1. 지난 1세기 동안의 한국인 1인 1일당 식량 공급량 추이.

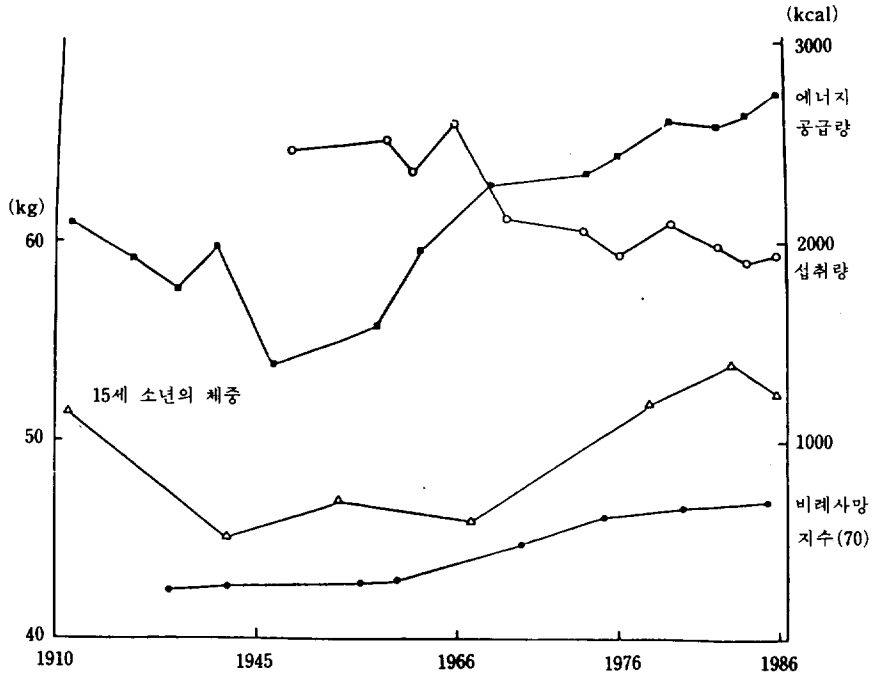


그림 2. 에너지 공급량, 조사된 에너지 섭취량, 평균 체중 및 비례사망지수의 변화.

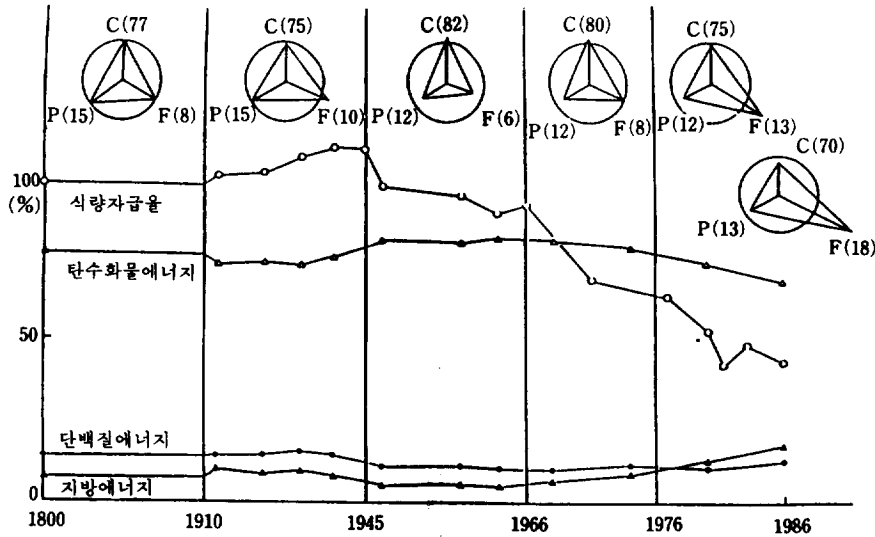


그림 3. 지난 1세기 동안의 한국인 에너지 공급 구성비 및 식량자급율의 변화.

리나라 영양 조사 결과를 우리의 전통 식단이 열등하기 때문이라고 판단하고 서구식 식습관을 모방하는 것이 영양 개선이라고 생각하게 된 것이다. 이러한 잘못된 인식으로 인하여 해방후 우리의 영양 교육은 서구 모방형으로 일관하였으며 서구식 식습관으로의 변화를 가속화시킨 것이다. 전쟁중의 기아상황에서 한국인은 미국의 잉

여 농산물 원조에 크게 의존하게 되었으며 특히 미국으로부터 공급받은 분유와 밀가루는 기아를 모면할 수 있는 유일한 식품 재료였다. 우유를 먹지않던 한국 민족이 전쟁의 특수상황에서 우유를 먹도록 강요된 것이다. 이러한 상황 전개가 1970년대 후반부터의 경제 성장과 더불어 우유의 소비 증대가 급격히 일어나게 하였으며 동

물성 식품과 설탕을 선호하는 서구식 식사 습관으로 급진화되었고 식량 자급도는 급격히 하락하게 된 것이다.

식량 부족 상태에서는 영양 공급량보다 조사된 섭취량이 더 높게 나타나지만 충분한 식량공급이 될 때에는 공급량보다 섭취량이 낮게 조사되고 있다. 특히 1980년대 이후 이러한 격차가 크게 나타나 식량의 낭비구조로 이행함을 지적해 주고 있다.

조선 말기의 전통 식단 구성은 총에너지 중 탄수화물, 단백질, 지방의 구성비가 77:15:8인 것으로 나타났으며 그림 3에는 이러한 구성비가 시대에 따라 어떻게 변하였는지 보여주고 있다. 1940-1960년대의 전쟁중에는 영양 공급의 구성비가 82:12:6으로 악화된다. 이것이 1970년 후반 즉 후기 성장기에 와서야 비로서 이조말기 수준인 75:12:13으로 회복된다. 그러나 이때의 구성비는 유지류의 생산 증대가 크게 나타나고 있는 것이 특징이며 이것이 이조 말기의 영양 공급 구성과 큰 차이를 내는 점이라고 볼 수 있다.

1986년의 공급 에너지 구성비를 보면 69:13:18로 우리의 전통 식단의 구성비에서 크게 변모되고 있으며 특히 지방질의 구성비가 크게 증가하고 있다. 이와같은 식사 형태의 변화는 1980년대 이후 급격히 증가되는 성인병의 발병율과 맥을 같이 하고 있다.

이상의 논거를 기초로 하여 볼 때 우리 국민의 바람직한 식사 습관은 1900년대 초의 전통 식사 방법을 좀 더 구체적으로 연구함으로써 많은 지식을 얻을 수 있을 것으로 사료된다.

요 약

지난 1세기 동안의 한국인 식사 습관의 변화를 조사 분석한 결과는 아래와 같이 요약된다.

- (1) 이조 말기까지 한국인은 다양한 곡류, 채소류, 과일류를 식품으로 이용하였으나 농업의 전문화와 생활 방식의 도시화에 의하여 이들 식품 재료의 종류가 크게 감소하였다.
- (2) 우리의 전통 식단은 영양적으로 균형잡힌 구성을 가지고 있었으나 일제의 수탈과 전쟁 중의 식량난으로 한국인의 영양 섭취는 크게 악화되었다.
- (3) 전쟁 중 악화된 영양 상태를 전통 식사법의 회복으로 극복하려 하지 않고 서양식 식사법의 도입으로 해결하려 하였다.
- (4) 전쟁중의 기아 상태에서 외국 원조로 공급된 분유와 밀가루의 섭취가 일반화 되었으며, 전후 경제 개발 과정에서 분식 장려 정책과 축산 진흥 정책이 계속되었다.
- (5) 1970년대 이후의 경제 성장 과정에서 식용 및 사료용 곡물 도입이 급증하게 되었으며 식량 자급율은 50% 이하로 하락하였다.
- (6) 1970년대에 와서야 우리의 식량 공급은 이조 말기의 수준으로 회복되었다. 그러나 그 구성면에서 지방질의 섭취가

크게 증가되는 양상을 나타내었다.

(7) 1980년대에는 동물성 식품의 소비 과다, 지방의 과잉 섭취 현상이 계속 심화되고 있으며 이러한 현상은 성인병의 발병율 증가 등 국민 보건에의 퇴화 조짐과 식량 수입에 따른 경제적 부담을 가중시키고 있다.

(8) 우리의 전통 식사법에 근거를 둔 식사 목표의 설정과 올바른 식습관 정립을 위한 국민 교육과 정책적 배려가 시급히 요구되고 있다.

사 사

이 연구는 (주)미원부설 한국음식문화 연구원이 한국 식량영양 경제학술협회의에 지원한 연구비로 수행된 것이다.

참고문헌

1. 이성우: 한국식경대전, 향문사(1981).
2. 김숙희: 조선후기 기근 만성화와 구황식품 개발의 사회·경제적 고찰, 한국식문화학회지 2 (1)(1987).
3. 이철호, 류시생: 한국전통식단의 영양가 분석, 한국식문화학회지 3 (3)(1988).
4. 선만실업조사회: 조선식료품 발달지(1922).
5. 홍선표: 조선요리학, 조광사(1940).
6. 김호직: 조선식물개론, 생활과학사(1944).
7. 조선총독부: 통계연보(1912-1940).
8. 방신영: 우리나라 음식만드는 법, 장충도서 출판사(1957).
9. 채예석: 경성을 중심으로 한 식품 및 영양섭취 실태 조사 보고, 국립화학 연구소 보고, 1:65(1948).
10. Lee, K.Y., C.S. Song, J.M. Yang, M.H. Kim, C.T. Soh and J.C. Thomson; Dietary Survey of Korean farmers, J. Home Economics, 54(3) (1962).
11. 유정열, 채예석: 국민영양조사(제 2보), 국립화학연구소, 10, 82(1962).
12. 주진순: 한국인의 영양현황, 한국영양학회지, 1 (1), 1(1968).
13. 이기열, 이양자: 한국인의 균형식 권장에 관한 연구, 한국영양학회지, 10(2), 59(1977).
14. FAO 한국협회: 한국인 영양 권장량(1962).
15. 경제기획원: 산업생산연보, '82, '85, '86.
16. 채범석, 신영무: 우리나라 식품소비 변화에 관한 고찰, 1960-1970년을 중심으로, 한국영양학회지, 5 (4), 161(1972).
17. 한국농촌경제연구원: 1986년도 식품수급표.
18. 한국의료보험관리공단: 의료보험관리공단 통계연보(1987).
19. 박순영, 박양원, 구수서: 한국인의 체격 변화에 관한 연구, 경희대 논문집, 11(1), 303(1987).