

# 한국인의 식품 및 영양소의 섭취현황과 전망

채 범 석

서울대학교 의과대학

## 1. 서 론

적절한 식품의 섭취와 그의 생물학적인 이용은 사람의 가장 기본적인 욕구가 되며, 연령, 성별, 교육, 소득수준에 관계없이 모든 사람의 공통적인 목표가 된다.

한국인의 식생활은 그간 1960년대 이전에는 굶주림에서 해방되는 것이 급선무였으나 지난 20여년간 5차에 걸친 경제사회개발계획의 성공으로 고도의 경제성장을 이룩했으며 국민소득은 점차로 증대되고 식생활이 풍요롭게 되었다. 현재 한국인의 식생활은 영양학적인 데이터에서 보면 대체적으로 양호한 수준에 있다고 말할 수 있으나 이것은 어디까지나 평균적인 것이고 개개인에 따라서는 문제가 있는 사람들이 적지 않다고 본다. 끝으로 한국인의 식생활의 전망을 살펴보고, 또한 장차 우리사회에 대두될 몇 가지 영양문제를 다루어 볼까한다.

## 2. 식품 및 영양소의 섭취현황

### 1) 식품수급표에 의한 영양현황

#### i) 주요 식품군별 공급량

1962년부터 현재까지의 주요식품군별 공급량을 보면 곡류, 특히 쌀의 공급량은 그 비중이 크고 그간에 별 변동이 없다. 다만 감자류의 공급량이 크게 감소되었으나 그 밖의 주요식품군은 모두 증가추세에 있다. 채소류와 과일류는 과거 20년간에 3배로, 육류와 계란류는 4배, 어패류는 2배로 그리고 우유류와 유지류는 20배나 공급량이 증가되었다(표 1).

#### ii) 주요 영양소 공급량

에너지공급량은 아직도 주로 쌀로부터 이고 1965년에 55%이던 것이 1987년에는 44%로 20여년간에 겨우 10%밖에 감소되지 않았다. 그러나 유지류, 설탕류, 육류로부터의 에너지공급량은 크게 증가되었다.

단백질공급량은 쌀로부터 47%를 그 다음이 어패류(18%), 콩류(10%), 육류(10%)의 순위가 된다. 동물성단백질의 공급량은 1980년대 이후에 증가되고 있으며 1987년에는 동물성단백질비가 34%가 된다.

지방질공급량은 계속증가추세에 있으며 1965년의 16.6g에서 1987년에는 58g로 3.5배가 증가되었다. 그 밖의 영양소공급량은 칼슘을 제외한 주요영양소는 충분한 양이 공급되고 있다(표 2).

표 1. 한국인 주요식품군의 공급량의 추이(1인1일당, g)

식품군	1965	1970	1975	1980	1985	1987
곡 류 (쌀)	504 (355)	534 (357)	529 (328)	505 (363)	508 (351)	514 (351)
감자류	201	153	98	59	33	37
설탕류	3.5	17	14	28	32	41
콩 류	15	18	23	27	29	27
견과류및 종실류	1.0	0.3	4.0	2.3	3.4	3.1
채소류	115	164	171	330	270	304
과실류	22	28	38	44	73	71
육 류	16	23	25	38	45	52
계란류	5	9	11	16	17	20
우유류	6	5	12	30	63	93
어패류	45	40	68	62	84	88
해조류	4	7	14	12	18	17
유지류	1.0	4.0	7.3	13.8	25.3	28.2

자료 : 식품수급표, 한국농촌경제연구원(1988)

표 2. 한국인 영양소 공급량의 추이(1인1일당)

	1965	1970	1975	1980	1985	1986	1987
에너지(kcal)	2,189	2,370	2,390	2,485	2,687	2,746	2,820
단백질(g)	57.1	65.1	71.1	73.6	86.6	89.4	88.8
지방질(g)	15.2	19.7	27.4	36.6	51.8	53.6	57.5
Ca(mg)	363	390	495	511	413	462	453
Fe(mg)	12.3	13.3	15.5	12.6	26.9	27.5	26.6
A(IU)	1,282	2,354	2,779	3,037	3,046	3,529	3,486
B <sub>1</sub> (mg)	1.37	1.49	1.50	1.92	1.70	1.75	1.78
B <sub>2</sub> (mg)	0.63	0.73	0.82	1.03	1.21	1.31	1.35
나이아신(mg)	19.9	21.6	23.5	23.4	18.0	19.4	19.5
C(mg)	74	79	74	125	96	112	104

자료 : 식품수급표, 한국농촌경제연구원(1988)

## 2) 공급영양량의 국제비교

한국인의 식품공급량은 구미의 여러나라보다 곡류(쌀)와 채소류의 공급량이 많으며 육류, 계란류, 우유류등 동물성식품의 공급량이 적으나 어패류의 공급량은 많다. 일본인의 식품공급량도 소득수준에 비해서 구미제국보다 낮은 수준이지만 우리나라의 곡류공급량은 일본보다 많고 육류, 우유류, 어패류는 일본의 절반밖에 안된다.

표 3. 한국인의 식품군별섭취량(1인1일당, g)

	1970 (11월)	1975 (8월)	1980 (10,11월)	1985 (9월)	1986 (9월)	1987 (9월)
곡 류	516.8	473.8	495.3	383.7	389.2	339.5
(쌀)		270.7	459.5	330.0	351.0	276.6
감자류	49.8	54.6	35.8	39.8	39.2	48.0
콩 류	53	31.1	46.9	74.2	74.1	44.4
채소류 신선	143.9	164.0	165.8	147.9	142.9	114.5
가공	151.1	81.7	135.3	125.0	134.5	106.1
과실류	18.9	22.4	41.3	64.1	75.3	41.8
해조류	2.4	1.9	1.5	3.4	4.3	5.0
육 류	19.8	14.3	13.6	38.9	38.8	39.3
계란류	8.8	5.1	8.3	20.6	20.7	19.3
어패류 신선	32.0	38.8	57.3	52.5	51.8	51.7
가공	12.5	9.0	8.4	28.1	27.3	26.3
유지류	3.3	3.2	0.1	0.1	0.1	0.5
총식품섭취량	1,035	922	1,061	1,050	1,068	922
식물성식품(%)	92.0	92.2	90.8	82.6	83.0	79.8
동물성식품(%)	7.9	7.8	9.2	17.4	17.0	20.2

자료 : 국민영양조사

표 4. 한국인의 영양소섭취량(전국평균,1인1일당)

	1970 (11월)	1975 (8월)	1980 (10,11월)	1985 (9월)	1986 (9월)	1987 (9월)
에너지(kcal)	2,704	1,992	2,052	1,935	1,930	1,819
단백질(g)	73.4	63.6	67.2	74.5	74.2	79.2
동물성(g)	10.7	13.1	19.3	30.6	30.6	35.9
지방질(g)	21.8	19.0	21.8	29.5	28.1	29.7
당 질(g)	553.6	398.5	396.1	341.5	343.1	308.5
칼슘(mg)	593.3	407.0	559	569	593	403.6
철(mg)	14.4	12.4	13.5	15.6	17.0	22.8
비타민A(IU)	3,242	3,889	1,688	1,846	2,226	1,204.3
티아민(mg)	1.40	1.21	1.13	1.34	1.24	1.03
리보플라빈(mg)	0.99	0.77	1.08	1.21	1.19	1.11
나이아신(mg)	20.8	15.3	19.1	25.7	27.2	17.65
아스코르브산(mg)	106.1	78.9	87.9	64.7	84.3	51.8

자료 : 국민영양조사

### 3) 국민영양조사에 의한 영양현황

#### I) 주요식품군별섭취량

곡류섭취량은 과거 20여년간 서서히 감소추세에 있으며, 곡류에너지비는 1987년에 67.3%로 크게 감소되었다(표 3).

식물성식품의 섭취 비율은 1980년대에 감소되어 1987년에는 80%로 되었다.

동물성식품섭취량은 서서히 증가되고 있다. 특히 육류와 어패류 그리고 최근에는 우유류의 섭취량이 크게 증가되었다.

ii) 주요영양소 섭취량

에너지 섭취량은 과거 20여년간 큰 변동이 없으며, 2,000kcal 전후가 되고 당질에너지비는 68.1%로 조금 감소되었다(표 4).

단백질 섭취량은 큰 변화가 없으나(67~75g/일), 동물성단백질비는 1970년보다 3배가 증가되었다(1987; 45.3%).

지방질 섭취량은 과거 20여년간에 약 2배로 증가되었으며, 지방질에너지비는 1987년에 14.7%로 1970년의 약 2배가 되었다.

그 밖의 영양소 섭취량은 칼슘을 제외한 철과 여러가지 비타민류의 섭취량은 대체로 증가되었다(표 5).

표 5. 한국인의 영양비율의 연차적추이(전국평균, %)

	1970	1975	1980	1985	1986	1987
곡류에너지비(%)	81.2	82.5	77.4	67.9	69.5	67.3
당질에너지비(%)	81.8	78.6	77.3	70.8	71.4	67.9
단백질에너지비(%)	10.9	12.8	13.1	15.5	15.4	17.4
지방질에너지비(%)	7.3	8.6	9.6	13.7	13.2	14.7
동물성단백질비(%)	14.6	20.6	28.7	41.7	41.2	45.3
총에너지(%)	2,704	1,992	2,052	1,935	1,930	1,819

자료 : 국민영양조사, 보건사회부

### 3. 한국인 식생활의 전망

현재 한국인의 식품 및 영양소의 섭취현황은 앞에서 말한 바와 같이 평균적으로는 비교적 양호한 수준이라고 말할 수 있다. 그러나 최근에 우리나라는 고도의 경제성장에 따라서 국민의 식생활에 대한 관심이 고조되고 있으며, 수입자유화와 농산물의 수입압력 등으로 식품소비패턴이 변해가고 있다. 다행스럽게도 우리의 전통적인 식생활은 크게 걱정할 정도는 아니라고 생각된다. 현재의 추세로보면 주요식품군 및 영양소섭취는 다음과 같이 변화되리라고 전망된다(표 6).

1) 주요식품군 섭취량

i) 곡류 특히 쌀의 섭취량은 조금더 감소될 것이다.

ii) 유지류 및 동물성식품 특히 육류, 우유류의 섭취량은 좀더 증가될 것이다.

2) 주요영양소 섭취량

곡류에너지비는 좀더 감소되며, 동물성단백질과 지방질의 섭취량은 좀더 증가될 것이다.

표 6. 한국인의 에너지, 단백질 및 지방질의 식품군별 섭취구성의 추이  
에너지

	곡 류(쌀)	유지류	콩 류	동물성식품	기 타
1970	81.2%	1.2%	6.7%	8.4%	7.5%
1975	82.5% (47.1%)	1.3%	2.9%	5.5%	10.7%
1980	77.4% (71.8%)	1.7%	2.5%	7.0%	11.4%
1985	67.9% (58.6%)	3.2%	4.6%	12.4%	11.9%
1987	67.3% (54.8%)	3.5%	2.4%	13.8%	13.0%

단백질

	곡 류(쌀)	콩 류	동물성식품	기 타
1965	56.8% (30.4%)	14.7%	14.7%	13.8%
1975	58.1% (29.4%)	6.8%	20.7%	14.4%
1980	46.3% (42.9%)	6.5%	28.7%	18.5%
1985	35.5% (30.5%)	8.1%	41.7%	14.7%
1987	35.5% (28.9%)	5.9%	45.2%	13.4%

지방질

	유지류	식물성식품	동물성식품	기 타
1970	16.3%	61.6%	22.1%	0%
1975	15.8%	53.0%	29.9%	1.3%
1980	17.9%	34.4%	28.4%	19.3%
1985	23.6%	39.4%	35.4%	1.6%
1987	23.9%	33.1%	38.3%	4.7%

자료 : 국민영양조사, 보건사회부

#### 4. 결 언

한국인의 식생활은 사회, 문화, 경제, 정치적인 여건의 변화에 따라서 변화될 것으로 사료되므로 앞으로 국민의 식생활을 보다 향상시켜서 건강하고 생활의욕이 넘치고 보다 능률적인 생산활동을 위해서 다음과 같은 몇가지 점을 고려하여 국민식생활의 향상을 위한 식량영양계획 및 정책이 수립되어야 된다고 생각된다.

- 1) 국민식생활 의식구조의 변화(연구조사)
- 2) 식품산업의 발전과 가공식품의 이용(영양소표시)
- 3) 학교급식등 외식산업의 발전(식품가격)
- 4) 영양교육의 방향(영양소로부터 식생활로)
- 5) "식사지침"의 재평가