

# 우리나라의 영양섭취 실태

(Nutrition Survey in Korea)

## 식생활부

먹는일은 모든사람의 매일매일의 생활중 뺄수 없는 필수적인 한부분이다. 음식의 중요성이란 무엇보다도 생리적 요구를 충족시키는데 있으나 정서적 정신적인 생활 사회생활을 원만하게 하는데도 중요한 역할을 한다.

가정으로부터 가족이 모두 건강할때 부유하고 성공적인 사람들이 될수있고 사랑과 평화 만족감을 가질수 있으며 국가적으로는 국민영양이 국민보건과 체위의 향상 국민의 생산력과 밀접한 관계가 있으며 나아가서는 국가의 인력자원의 확보에도 필수 불가결한 것이다.

이러한 것들을 성공적으로 이끌기 위해서는 올바른 영양이 필요하다. 올바른 영양은 충분한 식사로써 이루어지며 충분한 식사란 인체가 필요로하는 모든 종류의 영양소와 충족될 만한 양의 영양소를 포함하는 것을 뜻한다.

<표 1> 한국인 영양권장량(표준성인 1인 1일당)

Cal	단백질	칼슘	철	비 타 민				
				A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	C
3000cal	80g	0.6g	10mg	6000I.U	1.5mg	1.8mg	20mg	70mg

한국인 영양권장량은 다음과 같으며 우리나라의 영양권장량을 여기에 비추어 평가해보고 그 문제점을 찾아보기로 한다.

<표 2> 연도별 영양 공급량 일람표(1962-1969)

연도별	1 인 당 공 급 량												
	1일당열량 Cal	1일당 단백질 g	1일당 지 질 g	1일당 무기질				1일당비타민					
				Ca	mg	Fe	mg	A	I.U	B <sub>1</sub>	mg	B <sub>2</sub>	mg
1962	2,218	60.8	14.8	344	10.7	3,101	1.37	0.60	21.2	52			
1963	2,158	60.1	15.8	345	10.8	2,856	1.40	0.61	21.5	52			
1964	2,326	61.3	16.3	389	11.3	3,470	1.44	0.68	19.9	78			
1965	2,440	63.1	16.6	410	12.1	3,675	1.57	0.71	23.2	80			
1966	2,372	64.3	19.1	407	12.2	3,862	1.60	0.72	23.8	79			
1967	2,367	65.6	18.6	401	12.0	3,926	1.48	0.70	24.2	62			
1968	2,475	68.9	22.7	425	12.7	4,626	1.60	0.73	25.6	75			
1969	2,486	72.2	23.4	463	13.5	4,824	1.61	0.77	26.1	77			

### 1) 열량섭취

모든 영양소중 가장 먼저 충족되어야 하는 것이 열량 섭취이다.

위의 표에서 보는바와 같이 해마다 열량 섭취량이 증가 해오고는 있으나 권장량에는 미달되고 있다.

그 원인에는 식량부족등 여러가지가 있겠으나 열량에 대한 인식 부족에도 기인 한다고 보겠다. 그 구성에 있어서도 총 열량의 87.5%(1969년도)가 전분질에서 오고 있다.

<표 3> 연도별 1인 1일당 영양공급량의 구성비 (1962-1969)

구 성 비 (%)	열 량	총 열 량	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		식 물 성	96.3	95.5	95.3	95.9	94.6	94.9	94.2	94.0
		전 분 질	92.9	92.4	92.4	92.5	90.6	90.1	88.0	87.5
		채 소 류	2.3	2.1	2.3	2.5	2.7	2.9	3.1	3.3
		기 타	1.1	0.9	0.6	0.9	1.3	1.9	3.0	3.2
	단 백 질	총 단 백 질	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		식 물 성	87.5	85.4	83.9	85.4	84.0	84.0	83.2	83.0
		동 물 성	12.5	14.6	16.1	14.6	16.0	16.0	16.8	17.0

이상적으로는 총 열량섭취중 60%를 합수탄소에서 20%를 단백질 20%를 지방에 얻는 것을 권장 하고 있다.

## 2) 단백질

단백질의 섭취량도 해마다 증가했고 1969년도는 거의 권장량에 도달하고 있다. 단백질의 섭취는 양적인 문제와 더불어 질적인 문제도 대단히 중요하다.

단백질은 아미노산으로 이루어져 있고 단백질의 질적인 문제는 이 아미노산의 조성에 달려있다. 좋은질의 단백질은 필수아미노산 전부를 포함하며 그양도 충분해야 한다.

단백질의 질을 비교함에 있어서 우리는 가끔 아미노산 패턴을 기준으로한 단백질과 정단백질 이용율(NPU)을 사용한다. 이 단백질과 정단백질 이용율에 있어서 일반적으로 식물성 단백질보다 동물성단백질이 우수하다. 그러나 식물성 식품중 두류, 유량종자류, 곡류중 쌀 교백등 시금치와 같은 엽채류도 질적으로 동물성에 비견 할만한 것이다.

이러한 이유로 해서 우리는 단백질 섭취를 동물성에서 얻도록 권장하고 있으며 단백질 공급상 적절하지 못한 식품을 섭취 할때에는 부족한 필수아미노산을 보충해줄수 있는 동물성 식품의 지원을 필요로 하는 것이며 하루 섭취하는 단백질중 적어도 1/3 이상을 동물성 식품에서 얻도록 권장하는 이유는 여기에 있다.

또한 동물성단백질의 공급량이 제한되어 있는 경우는 식물성단백질의 혼합으로써도 아미노산 패턴에 균형을 취할수 있다. 우리의 단백질 섭취량에 있어서는 별 부족이 없다 하더라도 그 구성비를 보면 식물성이 전체 섭취량의 83%를 차지하여 식물성 단백질에 의존하고 있는것을 나타내고 있고 식품군류로 보면 곡류가 많은 부분을 차지하고 콩류와 어개류가 약간 포함된다.

견과류와 종실유에서의 섭취는 거의 없는 형편이다. 전체적으로 볼때 균형이 잘 이루어져 있다고는 볼 수 없다.

<표 4> 식품류군별 영양공급량 일람표 (1969)

식 품 명	1 인 당 공 급 량										
	1 일당 g	1 일당 열량 Cal	1 일당 단백질 g	1 일당 지질 g	1 일당 무기질		1 일당비타민				
					Ca mg	Fe mg	A IU	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	Niacine mg	C mg
1. 곡 류	596.0	1,921	45.1	5.5	161	5.7	1	1.17	0.31	17.8	0
2. 감 자 류	150.1	160	2.0	0.5	30	1.0	180	0.19	0.06	0.8	26
3. 설탕 류	15.4	61	—	—	—	—	—	—	—	—	—
4. 콩 류	23.8	96	9.2	3.9	30	1.7	3	0.14	0.04	0.8	0
5. 견과 류	0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0
6. 종실 류	0.3	2	0.1	0.2	2	0.1	0	0.00	0.00	0.0	0
7. 채소 류	182.8	65	3.2	0.8	130	2.5	4,388	0.11	0.21	4.0	50
8. 과실 류	32.6	14	0.1	0.1	3	0.2	17	0.01	0.01	0.1	2
9. 고기 류	21.9	56	2.7	4.9	1	0.2	31	0.04	0.02	0.6	0
10. 계란 류	10.7	15	1.2	1.1	6	0.3	84	0.01	0.03	0.0	0
11. 우유 류	2.9	8	0.4	0.4	15	0.0	20	0.00	0.02	0.0	0
12. 어개 류	656.5	53	8.1	2.2	73	1.4	33	0.05	0.07	2.1	0
13. 해조 류	3.5	2	0.1	0.0	8	0.4	22	0.02	0.02	0.6	0
14. 기름지질류	3.9	34	0.0	3.7	0	0.0	2	0.00	0.00	0.0	0
15. 술 류	105.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
합 계	—	2,486	72.2	23.4	463	13.5	4,824	1.61	0.77	26.1	77

이러한 문제를 해결하기 위하여는 낙농업과 수산업의 발달도 물론 중요하나 농촌에서는 아미노산류를 완전히 공급하는데 필요한 여러가지 농작물의 경작을 장려하며 단백질의 중요성과 필요량 및 식사의 개선에 관한 영양교육이 중요하겠다.

### 3) 지 질

지질의 섭취는 단백질 이상으로 권장량에 훨씬 미달하고 흔히들 단백질 문제에 대해서만 치중하고 지질에 대한 언급들은 별로 없으나 지방을 공급하는 식품의 섭취와 기름을 많이 사용하는 조리방법을 장려하는등 우리는 지방의 부족상태에 대해서도 고려를 하여야 하겠다.

### 4) 칼슘

칼슘의 섭취도 우리나라의 권장량 1인당 1일 600mg에 미달 되고 있다. 그 내용도 대부분 pytic acid와 oxalic acid 등을 포함하고 있어 Ca 이용율이 좋지않은 곡식류와 채소류에서 섭취되고 있으며 칼슘 섭취에 있어서 가장 이상적인 식품인 우유의 공헌은 거의 없을 정도다.

우유의 섭취는 충분한 Ca 공급에 필수적이고 질 좋은 단백질의 급원으로 유아영양에는 절대적으로 필요한 식품이다. 개발도상의 국가들은 아동의 영양불량을 방지하는 한 방도로 선진국들의 탈지분유의 공여에 의존하고 있었으나 요사이 는 자국내에서 해결 방법으로

식물성식품으로 단백질 혼합식품을 만들고 비타민류와 무기질을 첨가하여 우유와 같은 조성을 가지도록 하여 값싸게 공급하도록 노력하고 있다. 중남아메리카와 아프리카의 여러국가에서 실시되거나 개발중에 있다.

우유에 비해 이용율이 훨씬 낮으나 칼슘이 농축되어 있어 그런대로 칼슘 섭취에 공헌할 수 있는 뼈채먹는 생선에서의 섭취도 부족하다. 이러한 부족상태를 해결하기 위해서는 충분한 우유의 공급 대응으로 이용할 수 있는 식품의 제시, 식물성식품의 혼합물을 개발함이 필요하다.

### 5) 철 분

철분의 섭취는 곡류와 채소에서 오더라도 충분한 양을 섭취하고 있다. 빈혈이 때로 발생하는 것은 철분의 부족이라기보다는 기생충이나 여러 질병에 기인해서 일어난다고 볼수있겠다.

### 6) 비타민A

비타민A의 권장량은 우리나라가 대부분 카로틴에서 섭취하므로 6000 I.U. 로 하고 있다. 이를 동물성만으로 섭취 한다면 3000 I.U.면 충분하다.

비타민A의 섭취도 다른 영양소와 같이 매년 증가는 했으나 권장량에 미달되고 있다. 이는 비타민A자원의 개발과 영양지식을 보급함으로써 해결될수 있다고 보겠다.

### 7) 비타민 B<sub>1</sub> 과 Niacin 은 권장량을 만족하고 있다.

8) **비타민 B<sub>2</sub>**의 권장량은 1일 1인당 1.8mg에 훨씬 미달되어 있고 다른 영양소의 섭취가 증가 되어 오히려 비하여 비타민 B<sub>2</sub>의 섭취는 거의 개선되지 않고 있다. 이와같은 비타민 B<sub>2</sub>의 부족현상은 우유와 육식을 하지 않기 때문이며 우유와 육류의 섭취없이는 도저히 권장량에 도달할 수 없다.

비타민 B<sub>2</sub>의 부족증은 구각염을 일으키고 구각염은 우리나라에서 아주 흔하게 나타나기 때문에 만성화되어 질병 보다는 어린아이의 한 성장과정으로 생각하게끔 되었다.

이러한 심한 비타민 B<sub>2</sub>의 부족을 없애기 위해서 그 섭취량을 증가 시키는 일은 시급한 문제라고 보겠고 동물성 식품의 개발 없이는 이루어질 수 없는 문제라고 보겠다.

9) **비타민 C**의 섭취량은 권장량에는 도달하고 있으나 조리시의 손실을 고려한다면 그다지 만족할 만한 것은 못된다. 조리시의 손실을 최대한도로 막도록 하여야 한다.

이상의 것을 요약해 본다면 각 영양소의 섭취량이 증가해 왔으나 그 결과는 만족 할만한 것이 되지 못한다.

철분과 비타민 B<sub>1</sub>, Niacin, 비타민 C의 섭취를 제외한 열량, 지질, 칼슘, 비타민 A, 비타민 B<sub>2</sub>의 부족과 단백질이 질적으로 부족하다. 이러한 것을 해결 하는것은 영양지식을 적극적으로 보급하여 곡류과잉섭취의 식생활로 부터 단백질 지방질식으로 식생활을 개선할 수 있는 방법을 강구함으로써 이루어 질수 있을 것이다.

(이화여자 대학교 가정대학 김현숙 강사)