

우리나라 營養攝取現況

德成女子大學 營養學科

劉 貞 烈

— 목 차 —

- I. 서 론
- II. 식품수급표에서 본 현황
 - 1. 세계속의 한국
 - 2. 우리나라 식품수급 현황
- III. 국민영양조사에서 본 현황
 - 1. 식품의 섭취량과 가지수
 - 2. 식품군별 섭취량
 - 3. 영양소 섭취량
 - (1) 열량섭취
 - (2) 단백질섭취
 - (3) 지방질섭취
 - (4) 무기질(Ca, Fe) 섭취
 - (5) 비타민(A, B₁, B₂, 나이아신, C) 섭취
- IV. 결 론
- V. 참고문헌

I. 서 론

우리나라에 있어서 그동안 많은 영양학자들이 영양 조사 결과를 發表한바 있으나 그중의 대부분은 어느 一部地域이나 또는 特殊階層에 對한 調査이었다. 最近에 와서 保健社會部에서는 1969년부터 全國的인 國民營養調査事業을 着手하였고 한편 農水產部와 FAO 한국협회에서는 1962年以後 계속해서 每年 食品需給表를 발행하고 있어 우리나라 국민의 영양섭취상태를 대략 짐작할 수 있게 되었다.

따라서 本報告에서는 주로 위에서 말한 韓國食品需給表와 全國 國民營養調査의 結果를 中心으로 요약하고자 한다.

II. 식품수급표에서 본 현황

1. 世界속의 한국 : 우리나라의 식품수급표를 알아 보기전에 먼저 FAO에서 다룬 韓國의 營養關係數值를 검토해 본다. 다음 表 1표는 몇몇 特定國의 1日 1人當 食糧供給量이다.

表 1 表 몇몇나라의 1日 1人當 食糧공급량(g)

지역 별	국 별	연 도 별	곡류	서 림 전 분 식 품	설 탕 분	두 류 전 실 자	채소	과실	육류	달걀	어류	밀크	유지
국 동	한 국	1963~65	569	198	3	17	134	22	14	5	33	6	1
	"	1970	592	106	18	25	181	33	23	11	65	9	5
	대 만	1963~65	424	152	26	33	159	54	51	6	36	14	15
	"	1966	428	140	32	37	144	72	63	7	39	11	14
	일 본	1963~65	401	179	48	42	284	86	28	23	76	94	18
	"	1966	394	173	50	43	293	98	28	24	76	100	19
동 필 리 핀	"	1963~65	350	122	50	17	74	126	36	7	43	40	7
	"	1966	322	108	52	16	75	127	47	8	42	44	8
구 라 파	영 국	1963~65	215	280	137	16	166	415	203	43	27	595	63
	"	1966~67	206	274	136	18	169	151	201	44	26	593	62
	이탈리아	1963~65	356	127	69	26	403	272	98	26	15	369	49
	"	1966~67	360	120	77	23	430	311	106	26	16	484	48

근 동	이스라엘	1963~65	285	99	105	28	310	411	133	61	18	391	48
	"	1965~66	275	99	108	29	320	416	146	63	18	371	48
	요르단	1963~65	386	35	74	28	626	268	28	7	2	44	36
	"	1966	290	43	113	25	309	236	28	8	2	61	26
대 양 주	오스트레일리아	1963~65	236	129	146	13	182	227	295	34	15	602	39
	"	1965~66	238	141	147	13	185	234	286	35	16	614	39
	뉴우지일란드	1963~65	236	171	115	11	254	188	311	46	18	784	55
	"	1966	235	182	134	12	241	189	300	50	20	771	54
북 미	캐나다	1963~65	184	195	133	14	203	217	229	40	18	643	53
	"	1966~67	184	222	137	15	212	256	244	38	17	646	57
	미국	1963~65	183	132	131	21	274	218	276	50	13	673	63
	"	1966	168	139	34	20	278	238	282	49	3	673	60

이표는 最近것이 못되지만 이표에 의하여 各國의 食糧需給 구조를 대략 짐작할 수 있다. 이표에 의하면 우리나라의 경우 곡류의 供給이 다른 어느 나라보

도 많으며 구라파 여러나라의 약 2배, 북미제국의 약 3배나 되고 극동 여러나라중에서도 가장 많은 편이다. 이와 반대로 설탕류, 과일, 밀크, 유지의 供給

제2표 몇몇나라의 1日 1人當 平均 食糧공급량중의 칼로리 및 단백질 함유량

지역 별	국 별	칼 로 리 (Cal)			총 단 백 질 (g)			동물성단백질 (g)			
		63-65	66-68	69	63-65	66-68	69	63-65	66-68	69	
국 동	한 대 일 필 인 세 파 국 리 도 이 스 스 탄	63-65	2,280	2,420	2,486	62.5	66.8	72.2	9.3	10.8	12.3
		66-68	2,340	2,460	2,620	59.7	63.4	68.2	17.2	19.3	20.9
		69	2,410	2,450	2,450	73.1	74.7	75.1	25.7	28.3	29.7
		63-65	2,020	2,000	1,990	48.9	50.9	51.6	16.1	19.1	20.0
		66-68	2,000	1,880	1,940	49.5	48.1	47.9	6.0	5.5	5.6
		69	2,110	2,170	2,210	45.3	47.5	48.0	8.3	8.5	8.5
		63-65	2,260	2,260	2,350	50.9	51.3	53.5	9.9	10.0	10.0
구 라 파	영 이 탈 리 아 국	60-62	3,270	3,180	3,180	88.9	87.9	88.0	53.4	53.8	54.0
		66-68	2,690	2,900	2,950	78.7	87.1	88.0	29.8	37.1	38.2
		69-70									
근 동	이 스 라 엘 요 르 단	60-62	2,820	2,830	2,930	84.5	86.3	89.7	36.0	39.7	43.1
		64-66	2,220	2,400	—	61.5	64.8	—	9.9	11.3	—
		69									
대 양 주	오 스 트 레 일 리 아 뉴 우 지 일 란 드	63-65	3,160	3,110	3,220	91.5	98.6	106.4	61.3	65.3	68.9
		66-68	3,470	3,380	3,320	110.8	108.4	106.4	75.9	73.9	72.8
		68-69									
북 미	캐 나 다 국	63-65	3,120	3,200	3,150	94.6	95.8	96.8	62.1	64.0	66.1
		66-68	3,140	3,200	3,290	93.2	95.2	96.8	66.4	68.5	69.5
		69									

량은 他國에 비해서 적은것으로되어 있다. 그러나 우리나라의 식량공급구조는 1965년이후 현저한 개선을 보여 주고 있다.

한편 몇몇나라의 1日 1人當 平均 식품공급량중의 칼로리 및 단백질 함유량을 보면 다음 제2표와 같다. 위의 표에서 보는 바와같이 지역별로 큰 차이가 있

으며 극동지역내의 다른나라와 비교해 볼때 칼로리량과 총단백질량은 비교적 좋으나 동물성 단백질량에 있어서는 더 많은 생산이 필요하다.

2. 우리나라 식품수급현황 : 1962~1970년 사이의 연도별 영양소 供給량을 보면 다음 제3표와 같다.

제 3 표 년도별 영양공급량 일람표 (1962—70)

년 도 별	1 인 당 공 급 량									
	1일당 열량	1일당 단백질	1일당 지질	1일당무기질		1 일 당 비 타 민				
				Ca (mg)	Fe (mg)	A (I.U.)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	Niacin (mg)	C (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	3,936	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
1970	2,533	73.9	23.8	395	16.3	4,761	1.77	0.81	24.4	69

이 표에 의하면 모든 영양소에 있어서 그 供給량이 年次的으로 漸次 增加되고 있다. 1970년의 공급량을 基準해서 우리나라 권장량과 비교해 볼때 脂肪質, 칼슘 및 비타민 B₂가 권장량에 未達되고 나머지 영양소는 그 絕對量으로 보아서는 不足되지 않는 것으로 보

어 있다.

그러나 열량의 구성내용과 단백질의 質의문제를 검토하기 위하여 연도별 1일 1인당 영양공급량과 구성비를 다음 제4표에 표시한다.

제 4 표 년도별 1일 1인당 영양공급량 및 구성비 (1962—70)

		1962	1963	1964	1965	1966	1967	1968	1969	1970
실	총 열량	2,218	2,158	2,326	2,440	2,372	2,367	2,475	2,486	2,533
	식물성	2,136	2,060	2,216	2,340	2,245	2,246	2,331	2,338	2,386
	전분질	2,061	1,994	2,149	2,258	2,149	2,132	2,179	2,176	2,215
	채소류	51	46	54	60	64	68	77	81	82
	기타	24	19	13	21	32	46	75	80	90
량	동물성	82	98	110	101	127	121	144	148	146
	총 단백질	60.8	60.1	61.3	63.1	64.3	65.6	68.9	72.2	73.9
	식물성	53.2	51.3	51.4	53.9	54.0	55.2	57.4	59.9	61.8
	동물성	7.6	8.8	9.9	9.2	10.3	10.5	11.6	12.3	12.1
	지방질 (g)	14.8	15.8	16.3	16.6	19.1	18.6	22.7	23.4	23.8

구 성 비 (%)	열 량	총 열량	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		식물성	96.3	95.5	95.3	95.9	94.6	94.9	94.2	94.0	94.1
		전분질	92.9	92.4	92.4	92.5	90.6	90.1	88.0	87.5	87.5
		채소류	2.3	2.1	2.3	2.5	2.7	2.9	3.1	3.3	3.3
		기타	1.1	0.9	0.6	0.9	1.3	1.9	3.0	3.2	3.5
단백질	총 단백질	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	식물성	87.5	85.4	83.9	85.4	84.0	84.0	83.2	83.0	83.6	
	동물성	12.5	14.6	16.1	14.6	16.0	16.0	16.8	17.0	16.4	

이 표에 의하면 총열량의 약 90%가 전분질에서 얻고 있고 동물성 식품에서는 不過 5~6%이다.

단백질의 供給量을 보면 그 絶對量으로 보아서는 큰 문제되는 것이 없으나 총단백질에 대한 동물성 단백질의 비율이 16%内外로 되어 있어 매우 적은 편이다.

Ⅲ. 국민영양조사에서 본 현황

그 동안 여러 영양학자들이 地域的 영양조사결과를 報告하였기에 먼저 그들의 보고내용을 간추려서 다음 제5표에 紹介한다. 그러나 이들 수치는 매우 오래 전 것이거나 그렇지 않으면 一部 地域에 불과한 것이기 때문에 仔細한 검토를 피한다.

따라서 주로 보건사회부에서 實施한 전국영양조사(1969, 1970, 1971년)의 결과를 紹介한다. 但 1970년과 1971년도의 조사결과는 아직 中間報告書의 내용이

기, 때문에 1969년도의 조사결과를 中心으로 검토하기로 한다.

1. 식품의 섭취량과 가지수: 섭취한 식품의 량과 그 종류는 지역에 따라 多少의 差異가 있으며 1일1인당 平均 총섭취량은 대략 940~1,200g이며 식품의 가지수로서는 도시지역이 60종, 농촌지역이 53종, 어촌지역이 43종, 산촌지역이 36종 정도로 되어 있다. 물론 이 수치는 조사기간 3日間の 통계이다. 영양적으로 보아 식품의 가지수가 많으면 量을수록 均衡食事に 가까와 질 수 있는 傾向이 크다고 생각할 수 있다.

2. 식품군별 섭취량

1969년도의 조사결과에 의하면 다음 제6표와 같은 식품군별 섭취를 하고 있다.

제6표 1日 1人當 平均 식품군별 섭취량과 구성비

식품군별	섭취량 (g)	구성비 (%)
A. 식물성		
1. 곡류와 그제품	558.8	52.9
2. 우류와 그제품	24.9	2.4
3. 감자류	75.6	7.2
4. 야채류	271.0	26.0
5. 과일류	48.1	4.6
6. 해초류	0.8	0.1
7. 조미료	41.0	3.8
B. 동물성		
8. 육류	6.6	0.6
9. 난류	4.2	0.4
10. 어개류	18.2	1.7
11. 유류	2.4	0.2
C. 지방류	3.8	0.4
총 식물성 식품	1,023.7	97.0
총 동물성 식품	31.7	3.0
총 계	1,055.4	100.0

제5표 1日 1人當 영양소 섭취량

조사시기	1948 (가을)	1959 (연간)	1961 (여름)	1966 (여름~가을)
조사자	채태석	이기열	유정렬	주진순
지역	전국	농촌	농촌	농촌
대상인원	6,054	100-70	340	165-112
열량, (Cal)	2,438	2,502	2,353	2,608
총단백질, (g)	83.6	77.7	69.1	73.4
동물성단백질, (g)	7.4		9.3	4.0
지방질, (g)	18.2	14.7	16.4	8.6
Ca, (mg)	330	360	497	258
Fe, (mg)	42	16.2	19.6	23.2
비타민A, (I.U.)	5,218	3,709	3,982	2,269
B ₁ , (mg)	1.3	1.5	1.56	1.09
B ₂ , (mg)	1.0	0.98	0.91	0.80
나이아신, (mg)	—	19	23	—
C, (mg)	78	121	133	87

이 표에 의하면 제 4표에서 본래와 마찬가지로 전체 식품에 대한 동물성 식품의 비율이 너무 낮다. 곡류와 그 제품이 차지하는 비율이 전체의 약 53%로서 예나 지금이나 곡류과잉섭취의 식생활을 하고 있는

것이다.

3. 영양소 섭취량

전국영양조사 결과에 의하면 다음 제 7표와 같은 영양소 섭취를 하고 있다.

제 7 표 1일 영양소 섭취량 (전국조사)

조 사 시 기	1969 (8월)		1970 (11월)*		1971 (8월)*	
	대 상 세 대 수		대 상 세 대 수		대 상 세 대 수	
	1 인 당	성 인 당	1 인 당	성 인 당	1 인 당	성 인 당
열 량 (Cal)	2,105	2,665	2,209	2,762	2,050	2,535
단백질 (gm)						
총 단백질	65.6	83.0	69.0	77.0	66.5	74.7
동물성 단백질	6.8	8.6	15.0	16.7	8.5	9.5
지방질 (gm)	16.9	21.4	21.0	27.0	14.2	18.0
Ca (mg)	444	562	503	629	398	504
Fe (mg)	24.8	31.4	12.0	15.0	13.0	16.0
비타민**						
A (I. U.)	4,076	5,159	2,892	3,615	3,359	4,252
B ₁ (mg)	1.76	2.20	1.07	1.33	1.24	1.57
B ₂ (mg)	1.28	1.60	0.85	1.07	0.79	1.00
나이아신 (mg)	27.8	35.2	16.7	20.9	15.0	18.8
C (mg)	89.0	113.0	75.6	94.5	79.0	99.8

* 중간 보고서에 의함

** Cooking loss를 고려하지 않은 것임.

1970년도, 1971년도의 조사결과는 아직 최종적인 상세한 내용이 밝혀지지 않았기 때문에 1969년도의 조사결과를 중심으로 각 영양소별 섭취내용을 검토하기로 한다.

이 표에 의하면 각 지역에 모두 총열량의 대부분이 당질에서 나오고 있으며 약 77~83%가 당질에서 오고 있으며 전국의 평균치는 80.3%가 당질에서 오고 있다.

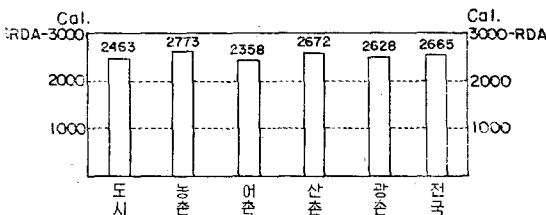
(1) 열량섭취: 열량의 섭취량을 지역별로 볼때 농촌, 산촌, 광촌, 도시, 어촌의 순위이며 조사시기가 여름철의 농번기이기 때문일 것이라 생각된다. 전국의 평균치는 2,665 cal이며 전국을 비롯하여 각 조사지역 모두 권장량(3,000 cal)에 미달되고 있는 것이다. 권장량에 대한 각 지역의 섭취량을 비교해보면 다음 제 1도와 같다.

제 8 표 섭취열량의 구성비

	도시	농촌	어촌	산촌	광촌	전국
단 백 질 (%)	12.9	12.2	13.4	11.7	12.1	12.5
지 방 질 (%)	9.2	6.4	7.9	5.3	8.3	7.2
당 질 (%)	77.9	81.4	78.7	83.0	79.6	80.3

섭취한 열량의 출처를 3열량소별로 분석해 보면 다음 제 8표와 같은 분포를 보여주고 있다.

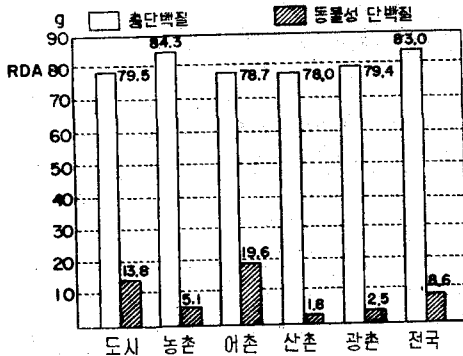
지방질에서는 5.3~9.2%를 차지하고 있으며 전국의 평균치는 7.2%로 되어 있다. 단백질에서는 11.7~13.4%의 구성비를 차지하고 있으며 그중 어촌의 13.4%가 가장 높고 전국의 평균치는 12.5%이다.



제 1도 1일 성인당 열량 섭취량

(2) 단백질 섭취: 단백질의 섭취량은 성인 1일 1인당 78.8~84.3g이며 양적으로는 비교적 충분하나 그중 대부분이 식물성 단백질이며 동물성 단백질의 양은 1.8~19.6g이며 지역에 따라 많은 차이가 있다.

각 지역별의 섭취내용을 다음 제 2도에 표시한다. 다음 제 9표에서 보는 바와 같이 단백질의 섭취에



제 2 도 1일 성인당 단백질 섭취량

있어서 총단백질에 대한 동물성 단백질의 비를 보면 도시 17.4%, 농촌 6.8%, 어촌 24.9%, 산촌 2.3%, 광촌 3.2%이며 전국치는 10.4%이다.

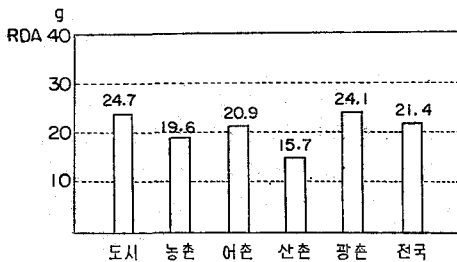
이와 같은 수치를 볼 때 어촌의 24.9%가 제일 크며 다음은 도시 17.4%, 농촌 6.8%, 광촌 3.2%, 산촌 2.3%의 순위이다.

제 9 표 총단백질에 대한 동물성단백질의 비율

	도시	농촌	어촌	산촌	광촌	전국
동물성단백질 총 단백질 (%)	17.4	6.8	24.9	2.3	3.2	10.4

(3) 지방질 섭취: 지역별 성인 1일 1인당 지방질의 섭취량은 도시 24.7g, 농촌 19.6g, 어촌 20.9g, 산촌 15.7g, 광촌 24.1g이며 전국평균치는 21.4g이다. 도시와 광촌지역의 섭취량이 타지역보다 높음을 볼 수 있다. 각 지역의 섭취량을 권장량과 비교하면 다음 제 3도와 같다.

식물성 식품에서 66.4%, 동물성 식품에서 33.6%를 얻고 있다.



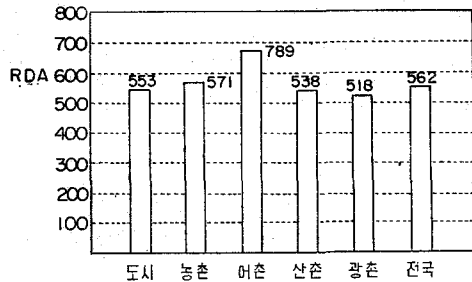
제 3 도 1일 성인당 지방섭취량

(4) 무기질 섭취:

(a) 칼슘

지역별 성인 1일 1인당 평균 칼슘의 섭취량은 도시 553mg, 농촌 571mg, 어촌 789mg, 산촌 538mg, 광촌 518mg이며 전국평균치가 562mg이다. 어촌지역을 제외하고는 모든 지역에 있어서 권장량에 미달되고 있다. 권장량과의 비교를 다음 제 4도에 표시한다.

칼슘에 있어서도 전섭취량의 34.3%를 곡류와 그 제품에서 얻고 있고 채소류에서 21.2%, 어가류에서 11.9%를 얻고 있다.



제 4 도 1일 성인당 칼슘섭취량

(b) 철분

철분의 성인 1일 1인당 섭취량은 도시 25.7mg, 농촌 32.8mg, 어촌 21.2mg, 산촌 31.9mg, 광촌 27.4mg, 전국 평균치 31.4mg이다. 모든 지역이 권장량 이상을 섭취하고 있다. 철분의 공급은 곡류와 그 제품에서 43.2%, 채소류에서 28.6%를 얻고 있다. 총 섭취량의 97.2%를 식물성 식품에서 얻고 있는 것이다.

(5) 비타민 섭취:

(a) 비타민 A

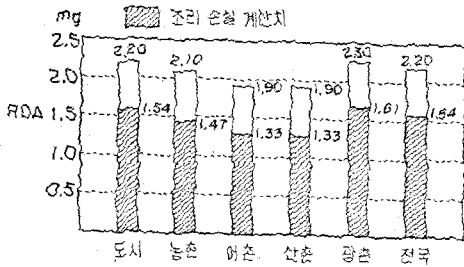
지역별 성인 1일 1인당 평균 섭취량을 보면 도시 4885 I.U., 농촌 5383 I.U., 어촌 4730 I.U., 산촌 5156 I.U., 광촌 4401 I.U., 전국평균치는 5159 I.U.이다. 이것의 대부분은 야채류에서 온 카로틴이다. 즉 전국의 평균치에서 보면 총 섭취량의 93%를 야채류에서 얻고 있으며 총 섭취량의 98.4%를 식물성 식품에서 얻고 있는 점으로 보아 각 지역 모두 권장량 6,000 I.U.에 미달되는 것으로 생각된다.

(b) 비타민 B₁

성인 1일 1인당 평균 비타민 B₁의 섭취량은 조리도중의 손실을 30%로 볼 때 도시 1.54mg, 농촌 1.47mg, 어촌 1.33mg, 산촌 1.33mg, 광촌 1.61mg, 전국평균 1.54mg이다. 권장량 1.5mg과 비교할 때 큰

부족은 없으며 비타민 B₂의 출처가 주로 곡류(총 섭취량의 65.0%를 제공)이라는 점에서 볼 때 앞으로 밥을 저울 재의 비타민 B₂의 손실을 좀 더 줄인다면 이 비타민의 섭취량은 좋을 것으로 생각 된다.

제 5도에 지역별 섭취량을 표시해 본다.

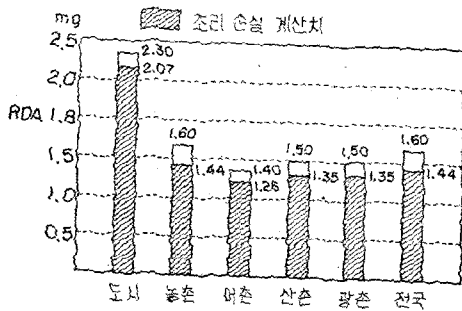


제 5도 1일 성인당 비타민 B₁ 섭취량

(c) 비타민 B₂

이 비타민의 성인 1일 1인당 평균 섭취량은 조리시의 손실을 10%로 잡을 때 도시 2.07mg, 농촌 1.44mg, 어촌 1.26mg, 산촌 1.35mg, 광촌 1.35mg, 전국평균 1.44mg이며 도시지역을 제외하고는 모든 지역이 권장량에 비해서 부족되고 있다. 그 중요한 원인은 동물성 식품의 부족에서 오는 것이다. 지역별 섭취량과 권장량을 비교하면 다음 제 6도와 같다.

비타민 B₂의 총섭취량의 44.5%를 곡류에서 얻고 있으며 34.3%를 채소류에서 얻고 있다.



제 6도 1일 성인당 비타민 B₂ 섭취량

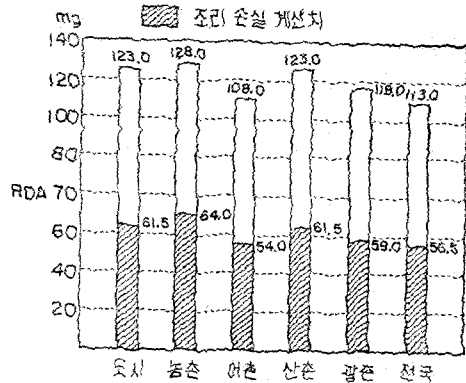
(d) 나이아신

나이아신의 섭취량은 매우 많으며 조리시의 손실을 15%로 보아도 성인 1일 1인당의 섭취량을 보면 도시 22.5mg, 농촌 23.3mg, 어촌 25.2mg, 산촌 30.9mg, 광촌 32.3mg, 전국평균 29.9mg이다. 모든 지역에서 권장량 20mg을 상회하고 있다. 그 대부분(약 73%)이 곡류에서 얻어지고 있다.

(e) 비타민 C

비타민 C의 섭취량에 있어서는 성인 1일 1인당 도시 123mg, 농촌 128mg, 어촌 108mg, 산촌 123mg, 광촌 118mg이며 전국평균치가 113mg이다. 하절기이기 때문에 비교적 많은양을 먹고있다. 그러나 조리시의 손실을 50%로 하면 도시 61.5mg, 농촌 64.0mg, 어촌 54.0mg, 산촌 61.5mg, 광촌 59.0mg, 전국평균치 56.5mg이다. 따라서 조리시의 손실을 극도로 막는다면 비타민 C의 섭취량은 비교적 좋은 편이다.

비타민 C의 급원은 야채류와 감자류이며 전자에서는 전섭취량의 74.9%,를, 후자에서는 전섭취량의 21.6%를 얻고있다. 지역별 비타민 C의 섭취량을 다음 제 7도에 표시한다.



제 7도 1일 성인당 비타민 C 섭취량

IV. 결 론

1. 식품섭취 상태에 있어서

a. 식품수급표에 나타난 공급량으로 보나, 또한 영양조사의 결과로볼때 곡류 및 그 제품의 섭취량이 매우 높다. 550~600g의 곡류를 섭취한다면 전섭취량의 50%를 훨씬 상회한다. 구라파 여러나라의 약 2배, 북미지역의 약 3배정도로 된다.

b. 한편 동물성식품(특히 육류와 유류), 과일류, 유지류의 공급량과 섭취량이 매우 적다. 동물성 식품의 섭취상태를 보면 도시, 어촌, 농촌, 광촌, 산촌의 순위이며 총식품섭취량에 대한 비율을 보면 도시 5.9%, 어촌 5.3%, 농촌 2.2%, 광촌 1.6%, 산촌 0.6%이다.

- c. 곡류 다음으로 많이 먹고 있는 것이 야채류이다. 그러나 어촌지역에서는 야채의 섭취량이 타지역의 절반 이하이다.
- d. 육·난류는 도시지역에서 가장 많이 먹고 있고 다른 지역의 4~20배나 먹고 있다. 어개류는 단연 어촌과 도시지역에서 많이 먹고 있다.
- e. 감자류는 특히 산촌지역에서 많이 먹고 있으며 전국 평균치의 약 4배나 먹고 있다. 도시지역에서는 가장 적게 먹고 있다.

2. 영양소 섭취 상태에 있어

a. 열 량

- (1) 식품수급표에서 보면 충분하나 영양조사의 결과에서 보면 성인 1일 1인당의 전국 평균치는 2665cal이며 농촌(2773cal), 산촌(2672cal), 광촌(2628cal), 도시(2643cal), 어촌(2358cal)의 순으로 많이 먹고 있으며 각 지역 모두 권장량에 미달되고 있다.
- (2) 총 열량의 77~83%가 당질에서 오고 있으며 지방질에서 5.3~9.2%, 단백질에서 11.7~13.4%를 차지하고 있다.
- (3) 총 섭취열량의 84.1%를 곡류와 그 제품에서 얻고 있으며 식물성 식품에서 91.9%, 동물성 식품에서 8.1%를 얻고 있다.

b. 단백질

- (1) 식품수급표에 나타난 총단백질의 양은 비교적 충분하며 한편 단백질의 섭취량도 성인 1일 1인당 78.0~84.2g이며 양적으로는 비교적 충분하나 그 중 대부분이 식물성 단백질이며 동물성 단백질의 양은 1.8~19.6g이며 지역에 따라 많은 차이가 있다.
- (2) 단백질의 섭취에 있어 총 단백질에 대한 동물성 단백질의 비는 어촌 24.9%, 도시 17.4%, 농촌 6.8%, 광촌 3.2% 산촌 2.3%의 순위이다.

c. 지방질

- (1) 식품수급표에 나타난 공급량도 매우 낮으며 영양조사에 의한 성인 1일 1인도 지방질의 섭취량은 지역에 따라 다르며 15.7g~24.7g이다. 도시와 광촌의 섭취량이 높으며 산촌과 농촌의 섭취량이 낮다. 모두 권장할 만한 양에 미달되고 있다.
- (2) 식물성 식품에서 66.4%, 동물성 식품에서 33.6%를 얻고 있다.

d. 무기질

(1) 칼슘

성인 1일 1인당 평균 칼슘의 섭취량은 어촌이 789mg로서 최고이며 기타 지역은 모두 권장량(600mg)에 미달되고 있다. 식품의 수급상에서도 모자라고 있다.

(2) 철 분

철분의 성인 1일 1인당 섭취량은 21.2mg~32.8mg이며 각 지역 모두 권장량 이상을 섭취하고 있다.

철분의 공급은 곡류에서 43.2%, 채소에서 28.6%를 얻고 있으며 총 섭취량의 97.2%를 식물성 식품에서 얻고 있다.

e. 비타민

(1) 비타민 A

성인 1일 1인당 도시 4885 I.U., 농촌 5383 I.U., 어촌 4730 I.U., 산촌 5156 I.U., 광촌 4401 I.U.이며 전국 평균 성인 1일 1인당의 섭취량은 5159 I.U.이다. 그 공급의 98.4%가 식물성 식품에서 온것이기 때문에 대부분이 카로틴의 형태로 먹고 있다. 따라서 각 지역 모두 권장량에 미달된다고 본다.

(2) 비타민 B₁

성인 1일 1인당의 섭취량은 도시 2.20mg, 농촌 2.10mg, 어촌 2.90mg, 산촌 1.90mg, 광촌 2.30mg 전국 평균 2.20mg로서 각 지역 모두 권장량을 초과하는 양이지만 조리시의 손실을 고려하면 각각 도시 1.54mg, 농촌 1.61mg, 어촌 1.33mg, 산촌 1.33mg, 광촌 1.61mg, 전국 평균 1.54mg이다. 일반적으로 비타민 B₁의 섭취는 큰 부족이 없는 것 같다.

(3) 비타민 B₂

도시 지역은 성인 1일 1인당 2.07mg를 섭취하고 있으나 기타 지역은 모두 1.60mg이하를 먹고 있고 더우기 조리시의 손실을 고려하면 그 섭취량은 더욱 낮아진다. 도시 지역을 제외하고는 권장량에 매우 미달되고 있다. 식품의 수급면에서 보아도 모자라고 있다.

(4) 나이아신

섭취량이 많으며 조리시의 손실을 고려해도 각 지역 모두 권장량 이상을 섭취하고 있다.

(5) 비타민 C

지역별 성인 1일 1인당의 섭취량은 108~128mg이며 전국 평균치가 113mg이다. 조리

시의 손실을 최소한도로 막는다면 비타민 C의 섭취량은 비교적 좋다. 그러나 조리시의 손실율을 50%로 생각한다면 다소 문제가 된다.

V. 參 考 文 獻

- 1) 蔡禮錫等：食品 및 營養量攝取狀態調查報告，國立化學研究所報告 1：65，1948.
- 2) 李琦烈等：Nutrition Survey of the Korean farmers at each season, Tenth Pacific Science Congress, Honolulu, Hawaii, 1961.
- 3) 劉貞烈等：國民營養調查 第1報，國立化學研究所報告，10：65，1962.
- 4) 劉貞烈等：國民營養調查 第2報，國立化學研究所報告，10：82，1962.
- 5) 劉貞烈：韓國人的 營養，國立保健院院報，1：107，1964.
- 6) 朱軫淳：韓國人營養의 現況，韓國營養學會誌，1：37，1968.
- 7) 金昊煥：最近 FAO에서 다룬 韓國의 營養關係數值，韓國營養學會誌，2：109，1969.
- 8) 俞德子等：特殊地域의 營養攝取狀態調查(第2報) 韓國營養學會誌，2：183，1969.
- 9) FAO韓國協會：食糧農業百書，1971.
- 10) 農林部. FAO韓國協會：1970年度 食品需給表，1972.
- 11) 許 鈞等：國民營養調查報告(1969年度)，韓國營養學會誌，3：1，1970.
- 12) 保健社會部：國民營養調查中間報告書(1970~1971)，1972.
- 13) 劉貞烈：우리나라 營養改善策(단백질문제)，韓國營養學會誌，2：65，1969.
- 14) FAO韓國協會：食用油脂의 需給現況과展望 1971.
- 15) 李琦烈等：韓國人 地域別 營養實態調查(I)，韓國營養學會誌，4：57，1971.
- 16) 李琦烈等：韓國人 地域別 營養實態調查(II)，韓國營養學會誌，5：27，1972.
- 17) 朴春子等：特殊地域의 營養攝取狀態調查(第3報) 韓國營養學會誌，2：47，1969.
- 18) 朴鍾湜等：特殊地域의 營養攝取狀態調查(第3報) 韓國營養學會誌，5：23，1972.
- 19) 권이혁등：都市零細民에 關한 研究，서울大學校保健大學院報告，1967.
- 20) Williams, R.R. et al: *Nutrition Survey of the Amed Forces, Korea, J. Nutrition*, 68, Suppl. 1, 1959.