

食生活 改善의 問題

延世大學校 家政大學

李 琦 烈

I. 食生活 改善의 根本的인 問題

① 우리나라 地域的 食品 生産에 依存 問題

地域的으로 아무리 교통망이나 道路가 發達했다 하더라도 그곳에서 나오는 生産物에 依存해서 살고 都市는 그 地域에서 가까운 곳에서 流通되는 生産物에 依해 食事의 Pattern이 決定된다. 이러한 것을 보았을때 우리나라의 地域的 特性이 食生活 改善期

에 있는 사람, 老年期에 들어서 特殊 消耗病에 걸러가기 쉬운 年齡에 있는 사람, 이런 것이 生理的인 特色을 가지고 있는데 이에 對한 食生活 改善이 아직 마련되지 않고 散發的으로만 考慮되고 있다는 點等, 위의 3가지 問題點들이 우리나라의 食生活 改善을 위한 根本的인 問題點이라고 생각된다.

II. 食習慣에서 오는 營養問題

韓國人 食習慣에서 오는 主要 營養問題는 다음과

季節別 1日 1人當 平均 營養素 攝取量

계 절	열 량	단백질	지 방	Ca	Fe	Vitamin A	Thiamine	Riboflavin	Niacin	Vitamin C
	Cal	g	g	mg	mg	I.U	mg	mg	mg	mg
봄	2,709	109	20	543	20.1	3,967	2.25	1.05	22.4	128
여름	3,016	111	18	615	31.4	2,652	1.60	1.01	22.0	133
가을	2,536	75	14	232	13.7	1,916	0.95	0.48	15.9	93
겨울	2,083	54	10	216	10.6	2,826	0.83	0.38	12.6	54
R.D.A.*										
남21-40歲	2,600	75.0	—	800	10.0	5,000	1.40	1.50	15.0	70
여21-40歲	2,100	70.5	—	800	12.0	5,000	1.20	1.30	12.0	70

* 한국인 영양 권장량, 대한민국 보건사회부, 1960

(1) Ki Yull Lee et al.; J. Home Economics, Vol-54, No. 3, 1962. 3

에 있어 第一 條件으로 기후와 위도에 위치한 面積과 地域的인 生産力等을 配合하여 地域的인 特性을 어떻게 解決하여 食生活 改善과 연결짓는가 하는 것이 根本的인 첫째 問題이다.

② 季節的 差違에 따르는 食品攝取

우리나라는 아직도 季節的 支配를 받고 있다. 實態 調査에서 나타난 바에 의하면 역시 春窮期가 지났다고는 하지만 營養的인 食生活面에 있어서의 問題點은 季節的으로 겨울부터 春窮期까지의 營養狀態가 가장 惡化되어 있다는 點이다.

③ 年齡의 特殊性

우리가 셋째로 들수 있는 問題는 年齡的인 制約이다. 成長期에 있는 사람, 成長期를 지나 營養素 留置

같은 共通 問題點을 갖고 있다.

① 食事內容에 있어서 熱量 構成의 問題로서 美國, 日本, 東南亞 地域과 비교할때 우리나라는 곡류의 과잉 섭취에서 오는 비타민류와 無機質의 攝取 不足, 特히 穀類 遍食에서 오는 비타민 A의 缺乏이 農漁村에 많다.

② 소금의 과잉 攝取, 特히 糖質의 遍食은 副食을 極度로 차게 하고 반대로 짠 飲食은 Na量이 적은 穀

各國의 3大營養素의 熱量 構成表

	당 질	지 방	단백질, 動:植
미 국	64	19	19 (71:29)
일 본	60-81	7-8	12 (40:60)
한 국	80-90	4-6	8-10 (97:3)

食의 遍食을 더 增大시켰다. 이것은 季節的, 地域的으로 食品의 貯藏力이 不足하여 貯藏食品으로서 鹽漬食品, 魚物, 혹은 沈漬食品 등의 鄉土化로 더욱 助長되었다. 李世衍氏의 2000餘名 世帶 調査에서 보면 1日 1人當 20~30g의 소금 攝取가 나타나 있고 이것은 6歲以前에 벌써 食習慣으로 터득되어 있음이 나타나 있다. 이러한 過剩된 食習慣이 穀食 遍食에서 誘引된 것인지 아니면 소금의 過剩攝取로 穀食의 過剩攝取가 있는 것인지를 論하기 前에 우리는 穀食의 消耗量 節約을 爲해서도 必須的으로 食生活 改善에 있어서 소금의 問題點을 들고 나와야 한다.

우리가 攝取하고 있는 食品中 含有되어 있는 NaCl 量도 問題가 있는데 Table Salt로 들어가는 食鹽의 問題보다 食品 自體에 들어있는 Na의 問題가 더 큰 問題를 惹起하고 있다. 이러한 食品中의 Na 問題를 解決하는 것이 食生活 改善의 對策의 根源으로 들어가야 한다.

부 제

③ 植物性 食品 偏食과 動物性 食品攝取의 不足에 서 오는 必須 아미노酸의 不均衡 問題가 季節과 各家庭의 生活水準에 따라 存在하고 있음이 實態調査에서 發見되고 있다.

부 제

④ 우리나라의 어린이와 靑少年은 太平洋 流域 國家에서 가장 油脂類의 攝取量이 不足하여 成人 男女 1日 攝取量 2~6g의 平均值가 農漁村의 脂肪攝取 不足으로 營養問題化 하고 있다.

이런 問題의 發生 原因은 食品 攝取의 營養價의 優劣보다 그것을 攝取하는 量이 問題이다. 즉 한 食品의 攝取量이 全體 攝取量의 70~90%를 超過하면 單一 食品이 負擔할 그 營養度가 人體의 組織 代謝 遂行에 必要한 各種 營養素要求量에 未達하므로 人體의 機能的 缺陷을 가져오는 것이다. 이상과 같은 韓國人의 主要 營養問題는 日本을 除外한 東南 아시아 여러 나라에서도 發見되는 營養問題로 白米와 穀類 偏食 國家의 主要 營養 障害이다.

Ⅲ. 營養 政策의 貧困性

① 經濟性에서 본 營養政策의 問題

國民 食生活의 기틀은 個人的인 嗜好에서만 問題되는 것이 아니라 그 나라의 政治的·社會的·經濟的·構造, 特히 農業 構造에 따라 날카롭게 規定되는 것을 認識하여야 한다. 食糧 需要의 內容은 地域과 季節에 따라 또 時代의 變遷에 따라 變化하고 있다. 그

(158)

國家의 營養問題는 國民의 身體的 發達에 있어서 基本的인 기틀이 되며, 死亡率·罹患率·營養不良症 등의 科學的인 判斷 結果가 그 國家의 食品 및 營養政策에 保健上 問題뿐만 아니라 國家 經濟 發展에 基本的인 要因의 하나가 되고 있다. 地域的으로 農村, 漁村, 山村, 서울, 地方으로 나누어 볼때 우리나라 地域的인 食習慣 Pattern의 確實한 把握이 國家 政策이나 生産面에 있어서 감안되어 있다.

食糧不足, 生産 消費面에서 이것이 營養政策을 基盤으로 斷行되어야 하는데 그 問題가 根本的으로 解決되어 있지 못하고 있다. 우리가 쌀의 遍食이 많다고 하면 보리를 導入한다거나, 밀가루 導入 아니면 감자나 그 밖의 다른 것으로 代置한다고 하는데 이러한 것이 統括的으로 우리의 食生活 Pattern을 基準으로 消費와 生産이 營養政策에 따라 年次的으로 解決해 나가는데 철저한 對策이 必要하다. 따라서 國民 食生活의 食糧需要의 變化에 對應하여 食糧生産의 合理化를 爲한 短期的·長期的인 計劃으로 營養改善의 方向으로 이끌어 줄 수 있다.

② 國家 營養 食糧 諮問機關의 必要

우리나라는 散發的인 研究 機關이나 研究者는 많아도 하나의 政策으로 밀고 나갈 힘의 根源인 研究機關의 缺如를 볼 수 있다. 政府는 國家機關으로서 食糧과 營養政策에 있어서 여러 問題點을 解決할 수 있는 基礎的인 研究機關을 두어야 하겠다. 또한 가장 重要한 方法으로서 말하고 싶은 것은 우리나라의 各 部가 서로 有機的인 關係를 가짐으로써 農林部에서 하는 일을 政策面에서 도와주고 有機的인 關聯性을 갖게 된다면 이러한 食生活 改善의 問題는 좀더 效果的으로 進行되어 나가지 않을까 생각된다.

③ 食單銀行(Menu Bank)의 必要性

우리는 各 營養素가 우리에게 얼마나 必要한 것인가를 잘 알고 있으면서도 國家 自體로서 各 營養素 必要量에 따른 食品의 生産이 季節的으로 그 對策이 세워져 있지 않고 消費面에서도 어떠한 食品을 얼마큼 먹어야 하며 그것을 爲한 經濟的인 面에서의 具體的이고 科學的인 提示가 나와 있지 않다. 이에 따라서 要求되는 것은 國家에서 各階 各層에 對한 食單이 提示되어야 한다. 國家는 食單銀行(Menu Bank)을 設置하여 家庭이나 多量炊事를 爲한 食單을 提示할 수 있어야 하겠다.

Ⅳ. 營養教育의 問題

① 學齡期前 兒童의 營養教育 問題

學齡前 兒童의 營養教育의 難點은 對象 어린이들의 家庭의 食習慣에 全的으로 依存되고 있는 것이다. 韓國의 年齡別 營養狀態에서 가장 深刻性을 띠은 蛋白質 및 其他 營養素의 缺乏症은 離乳期에 不均衡한 食品 選擇에 依해 深刻하게 問題되고 있다. 그러므로 이들의 어머니를 通한 營養教育으로 傳染病의 豫防, 어린이들의 健康의 必要性和 食習에 關한 理解를 시키며 한편 家族計劃 相談과 母子 保健 教育을 여러 社會 教育機關이나 매스콤을 通하여 指導한다. 이와 같은 바른 食生活의 引導問題는 營養을 專攻하고 食生活 啓蒙을 使命으로 하는 사람들의 큰 課題라고 볼 수 있다.

식빵과 우유가 과연 도시락과 比較해서 무엇이 어떻게 나은가 하는 點이다. 學校 給食에서 給與 食品의 內容 構成에 있어서 貧困性이 提示되어 있으며 그들의 年齡에 準하여 最小限의 均衡食事を 주어야 한다는 指針이 아직 나와있지 않다. 이러한 것이 學校給食을 하는가, 하지 않는가에 問題가 있는 것이 아니라 그것을 시작하는데 있어서의 基準 政策의 準備가 아직 國家的으로 서 있지 않다는데 問題가 있는 것이다 아직도 學校給食에서 原始狀態의 飲食이 많이 있고 日本과 比較하더라도 未開發 飲食이 많이 있음을 알때 앞으로 食品의 開發問題도 많은 것이다.

學校給食을 통해서 食品 選擇 및 食事內容에 있어

현 학교 급식과 도시락 영양과의 비교

1970년 10월 현재

구분		열량 Cal	단백질 g	Ca g	Fe mg	Vit A Iu	Vit B ₁ mg	Vit B ₂ mg	Niacin mg	Vit C mg	
권 장 량	(1) 1 일	2500	75	0.9	10	2000 (60000)	1.3	1.5	1.5	70	
	1 식	830	25	0.3	3.3	630 (2000)	0.4	0.5	0.5	23	
섭 취 량	열량조사 도시락	619	16	0.06	3.9	(658)	0.56	0.29	9.7	15	
부 족 량	도시락	211	9.0	0.24	—	842	—	0.21	—	8	
현 재 급 식	섭 취 량	식 빵 (140g)	414.4	15.68	0.20	1.68	0	0.31	0.10	1.4	0
		우 유 (180cc)	106.2	5.22	2.86	0.18	270.0	0.07	0.27	0.36	3.6
	계	520.6	20.90	3.06	1.86	270.0	0.38	0.37	1.8	3.6	
	부 족 량	부족량	310.0	4.10	—	1.44	360	0.02	0.13	—	19.4
		부족율	37.3	16.4	—	43.7	57.1	5	26.0	—	84.3

(1) F.A.D. 기준영양 권장량에 준함.

(2) 1970년도 실시결과

② 學校 給食問題

食習慣이 永久化되기 前에 感受性이 가장 빠른 學校 어린이들에게는 學父兄과 政府의 積極的인 協助로서 學校 給食과 學校 教科 課程의 한부분으로 營養教育이 시급히 要求되며 또한 學校 教育을 通하여 他們 家族의 食習慣에 影響을 줄 수 있다. 營養教育 活動은 正規的인 健康教育, 家政學과 基礎科學을 가르치고 가능한 地域에서는 學校給食 및 學校 間食을 實施하거나 學校 庭園活動으로 實際的인 것과 連關시키도록 한다.

學校 給食 政策에 있어서 이것이 우리 나라의 食習慣을 基準으로 하여 어떤 飲食을 어떤 方法으로 주어야 하는가 하는 問題이다. 예를 들어 말하면 지금까지의 學校 給食에서 식빵과 우유를 주고 있는데 이

서 營養 內容이 學生들에게 가장 純粹하게 啓蒙되어 질 수 있는 事實을 미루어 볼때 國家 政策으로 學校給食 때보다 더 科學的이고 營養的인 모든 面을 體係있게 準備해서 施行해 나간다면 앞으로의 食生活의 全面的인 構造 狀態의 改善이 그들을 通하여 이루어 질 수 있는 可能性은 크다고 볼 수 있다.

③ 人力의 不足

行政機關에서 食糧 營養 政策을 세우는 사람들의 短期的, 集中的인 自己 業務 施行上의 再訓練이 必要하며 해마다 規則的으로 이러한 教育을 施行하여 施行政策의 큰 效率을 올릴 수 있고 바른 計劃과 判斷을 이룰 수 있다.

營養教育을 爲한 일선 指導者로 營養師, 看護員, 教師, 婦女指導者 등이 指導 要員으로 가장 必要하며 특히 大學過程에서 營養學을 專攻하고 營養師 資格을 취득한 사람은 일선 營養 教育者로 가장 重要한 任務

를 띠고 있다.

오늘날 우리나라에서 全國적으로 大學에서의 營養師 輩出은 1년에 500餘名 以上이나 그 就職率이 저조하고 長時間에 걸쳐 養成한 特殊 專攻人을 有效 適切히 利用하지 못하고 있다. 外國의 營養師들을 보면 病院, 學校給食, 工場 및 其他 團體 給食에 配置되어 營養行政의 主要 要員으로 일하고 있다.

우리나라 營養 指導 方向에서 본 營養師 取扱에 對한 誤認은 調理士와 混同되어 있는 給食 業務에서 營養師 業務의 確立과 그 次우 改善, 그리고 行政上的 補助가 必要하다.

營養教育 要員의 訓練 不足뿐만 아니라 一部 訓練된 指導者도 그들의 都市集中으로 壁地의 營養 啓蒙 事業의 어려움이 있다.

營養 教育者가 各 專攻 教育機關에 配置되면 그 機關의 能力과 創意에 따라 全國적인 啓蒙事業이 된다.

이런 問題點을 解決해 나가는데는 專門人들의 끊임 없는 研究와 指導者와 一線에서 活動하는 者들과의 週期的인 Seminar, Training이 必要하다는 것이다.

專門人들이나 직접 일선에서 活動하는 者들은 이 過程을 통해 충분한 知識과 基本的인 準備를 통해 自己가 하는 일에 積極性을 띄워 問題를 解決해나갈 수 있다고 생각된다.

REFERENCES

1) FAO 韓國協會：韓國人 營養勤獎量，1962.

- 2) Lee, K.Y., Song, C.S., Yang, J.M., Kim, M.H., Soh, C.T., Thomson, J. C.: *Dietary survey of Korean farmers. A dietary and nutritional status survey of rural community. J. Home Ec.*, 54: 205, 1962.
- 3) Lee, K.Y., Bang, S. and Yun, D.J.: *Dietary survey of weanling infants in South Korea., J. Am. Dietet. Assoc.*, 43: 457~61, 1963.
- 4) 李琦烈, 吳享錫：韓國올림픽 候補選手들의 영양 실태조사, 스포츠 報告書, 3: 79, 1964.
- 5) Williams, R. R., Cambs, G. F., Mc Ganity W.J. and Kertesz, Z.I.: *A Nutrition survey of the Armed Forces of the Republic of Korea. J. Nutr.*, 68, suppl. 1~76, 1959.
- 6) 李世衍外：海軍壯兵의 日當에 너지 代謝量 및 營養實態에 관한 研究, 海軍醫務團雜誌, 8: 1, 1963.
- 7) 劉貞烈, 蔡禮錫：國民營養調查(第2報), 國立化學研究所報告, 10: 82~99, 1962.
- 8) 劉貞烈：韓國人의 營養, 國立保健院報, 1: 10~23, 1964.
- 9) 허금, 유정열, 이기열, 성낙웅, 채범석, 차철환：국민영양조사보고(1969年度), 한국영양학회지, 3(1): 1~64, 1970
- 10) 李琦烈, 金明鎭, 方淑, 金庚湜：한국인 地域別 營養實態調查(1), 한국 영양학회지 (4): 57~67, 1971.