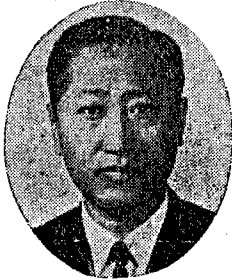


國民營養 섭취의 어제와 오늘

— 혼·분식 장려로 食生活 크게 改善 —



農學博士 李 東 碩
漢陽大學校 食品營養學科教授

우리들이 健康하고 幸福하게 오래 살고 싶은 것은 누구나 다 바라는 바이다. 이것을 充足시키기 위해서는 무엇보다도 올바른 食生活에 依해서 適當한 營養을 攝取하여 體內 成分 構成과 活動 energy 給源으로서 利用한다는 것은 누구나 다 아는 事實이다. 그러나 이것을 올바르게 實踐한다는 것은 쉬운 일은 아니다.

오늘날 우리나라 뿐만 아니라 全世界 人口 增加는 爆發的이어서 해를 거듭함에 따라 食糧 問題가 더욱 深刻해지고 있다. 다시 말해서 食糧 增産이 人口 增加를 따르지 못하기 때문이다. 우리는 每年 莫大한 量의 外穀을 導入하고 있어 政府에서는 食糧 增産에 온갖 힘을 다하고 있을 뿐만 아니라 한편 食糧 節約과 食生活 改善에 積極的인 指導 啓蒙과 더불어 強力한 行政 措置를 取하고 있는 이때 우리들의 食品 및 營養 攝取 狀態는 어떻게 변천했는가를 알아 보고자 한다.

한 나라의 國民生活은 오랜 傳統과 因習으로 이루어져 왔으므로 이를 改善한다는 것이 어려

울 뿐 아니라 오랜 時日을 要하게 된다.

食生活 狀態를 돌이켜 보면 主食을 穀類 및 米麥으로 해왔으며 蛋白質과 脂肪 및 vitamin 등에 대해서는 너무 소홀히 해왔다. 다시 말하면 均衡된 營養 攝取를 하지 못하고 滿腹感을 느끼는 데만 치중했기 때문이다. 營養 問題는 單純히 營養學에 대한 知識 不足뿐만 아니라 國民所得과 社會的인 與件에도 크게 關係되므로 改善되지 못한 點도 있다.

1940年代만 하더라도 봄이 되면 보리고개라 하여 前年度에 수확한 食糧이 떨어진 相當數의 絕糧 農家와 都市 零細民들이 많아서 草根 木皮와 죽으로 연명하던 記憶이 난다. 이때면 언제나 食糧難 問題가 신문 등에 크게 보도된 적도 있었다. 그러나 지금은 이같은 食糧難을 겪는 사람은 없어졌다. 이것은 우리들의 生活이 向上된 것을 말하며 또 政府가 食糧 需給 計劃에 크게 關心을 두어 計劃을 잘 세웠기 때문이라고도 할 수가 있다. 그러나 아직도 先進國에 比하면 國民所得이 뒤떨어진 것은 물론 食生活面과 營

養面에도 많은 改善點이 있다.

60年代에 접어들면서부터 우리나라도 모든 分野에 걸친 급속한 경제발전과 더불어 식품공업계도 차차 活氣를 띄기 시작하였는데 그중에서도 政府가 混粉食을 積極的으로 장려하는데 호응하기 위한 食品인 라면과 빵이 大量 生産되어 食生活 改善에 크게 貢獻하였다고 할 수가 있다.

그리고 이 外에도 여러가지 種類의 加工食品이 開發되어 복잡한 現代 生活에서 간편하게 調

理하여 먹을수 있는 여러가지 營養 食品들이 나오고 있는 것은 다행한 일이라 할수 있다. 그러나 이 機會에 沒知覺한 악덕 상인들이 不正 食品을 만들어 소비자를 사기할뿐 아니라 國民 保健을 害치게 한 것도 상당수였다.

近來에 보건사회부에서 1970年과 1971年에 실시한 國民營養 調査 中間 報告에 依하면 營養素 攝取 狀態에 있어서 各 營養素別로 比較하여 보면 다음 表 1과 같다.

표 1. 영 양 섭 취 량 대 비 (성인 1인 1일당)

영양소	지 역	도	시	농	촌	전	체	10년전 FAO 조사 (1962)	비교	증감
칼 로 리 (Cal)			2,645.9		2,511.0		2,678.9	2,218		461
단 백 질 (g)			78.4		65.5		76.0	60.8		15.2
지 방 (g)			28.4		14.0		22.7	14.8		7.9
당 질 (g)			508.2		524.1		532.6	—		—
칼 슈 (mg)			635.5		438.0		566.9	344		222.9
철 분 (mg)			15.5		13.9		15.9	10.7		5.2
비 타 민A (I.U)			4,150.9		3,619.7		3,934.1	1,101		833.1
비 타 민B ₁ (mg)			1.3		1.4		1.5	1.3		0.2
비 타 민B ₂ (mg)			1.1		0.8		1.0	0.6		0.4
나 이 아 신 (mg)			19.9		17.6		19.8	21.2		-1.4
비 타 민C (mg)			90.9		80.8		97.2	52		45.2

국민영양조사 중간보고서 (1970~1971) : 보건사회부

1. 熱 量

熱量의 섭취 상태를 살펴보면 調査 地域에 대한 成人 1人 1日當의 平均値는 2,679Cal로서 이를 10年前인 1962年度에 FAO 韓國協會에서 調査한 食品 需給表上에 나타난 熱量 섭취량인 2,218Cal와 比較하여 보면 461Cal나 더 많이 섭취 하였다. 도시의 섭취량은 2,646Cal이며 농촌은 2,511Cal를 各各 섭취 하였으므로 도시에서는 농촌보다 더 많은 熱量을 섭취 하였다. 이와 같은 熱量 섭취의 增加는 그동안 政府의 經濟開發 5年 計劃이 成功的으로 達成되어 國民 食生活이 營養의인 面에서도 相當히 向上되었다는 것을 窺하는 것이라고 생각 된다.

한편 총 섭취 열량을 열량소별로 分析하여 보면 糖質이 대부분으로서 79.8%를 차지하고 있으며 蛋白質이 12.8% 脂肪質이 7.3%를 차지하고 있는 것을 알수 있다.

2. 蛋 白 質

蛋白質의 攝取量은 成人 1人 1日當 調査 地域의 平均値는 76g으로서 10年前인 1962年度의 蛋白質 섭취량 60.8g과 比較하면 5.2g 더 많이 攝取하고 있어 결국 蛋白質 섭취량이 증가되었다는 것은 營養의인 面에서 볼때 均衡된 營養 섭취에 가까와지고 있다는 것을 뜻하며 도시에서는 78.4g, 농촌에서는 73.5g을 各各 섭취하였다. 단백질 섭취에 있어 총 단백질의 日 需 量은 植物性

蛋白質 및 動物性 蛋白質의 섭취를 보면 植物性 蛋白質이 62.9g에 비해 動物性 蛋白質을 13.1g을 各各 섭취하였다.

3. 脂肪質

脂肪 섭취량을 보면 成人, 1人 1日當 調査地域 平均値는 22.7g이며 10年 前의 섭취량 14.8g에 比較하면 7.9g의 섭취 증가를 보이고 있어 카로리 發生에 큰 역할을 주고 있는 것을 알 수가 있다.

그리고 도시에서 脂肪 섭취량은 28.3g이며 農村에서는 14g을 各各 섭취하고 있어 도시는 農村보다 倍以上의 脂肪을 섭취하고 있다.

4. 糖質(炭水化物)

成人 1人 1日當 調査 地域 平均値는 532.6g으로서 도시에서는 508.2g이며 農村에서는 524.1g씩 各各 섭취하였다. 糖質 섭취에 있어서는 農村이 都市보다 15.9g을 더 섭취하고 있다.

5. 無機質

칼슘: 성인 1人 1日當 調査 地域 平均値를 보면 567mg으로서 10年 前의 섭취량은 344mg에 比하면 223mg을 더 섭취하고 있어 약 2배의 섭취량 증가를 보이고 있다.

도시에서는 636mg, 農村에서는 438mg씩 各各 섭취하고 있어 도시가 農村보다 198mg을 더 섭취하였다.

철분: 성인 1人 1日當 平均値는 15.9mg으로서 10年 前의 10.7mg과 比較하여 보면 5.2mg의 섭취 증가를 보이고 있다. 都市에서는 15.5mg으로서 農村의 13.9mg 보다 약간 더 많은 철분을 섭취하였다.

6. 비 타 민

비타민 A: 조사지역 섭취량 平均値는 3,934I.U로서 10年 前의 3,101I.U와 比較하면 833I.U를 더 많이 섭취한 것을 알 수가 있다. 이것을 도시와 農村을 比較하여 보면 都市에서는 4,150I.U 農村은 3,619I.U씩 各各 섭취하였다.

비타민 B₁: 調査 地域의 平均 섭취량은 1.45mg

으로서 10年 前의 1.37mg과 比較하면 약간 증가를 보이고 있을 뿐이다. 都市에서는 1.31n이며 農村에서 1.37mg으로서 약간 많다.

나이아신: 섭취 平均치는 19.9mg으로서 10年 前의 21.2mg와 比較하면 별 차이가 없으며 간 감소한 것을 보이고 있다.

비타민 C: 성인 1人 1日 調査 地域의 平均値는 97.2mg으로서 10年 前의 섭취 平均치 52mg와 比較하면 45.2mg으로서 약 2배의 增加를 보이고 있다.

以上은 1971年度에 보건사회부에서 실시한 國民 營養 調査 結果를 10年 前의 平均値와 比較하여 보았는데 相當히 增加한 것을 알 수 있다.

이것은 政府의 經濟開發 5個年 計劃으로 국민 소득이 增加됨에 따라 食生活 改善 즉 營養面에서도 相當히 發展을 가져온 것이라고 생각되며 그 동안 國民 各自의 營養에 對한 知識 向上과 아울러 지도 계몽 효과도 크게 이바지한 結果라고 생각 된다.

여기 참고로 各國의 소득과 食品別 熱量 攝取量을 보면 1人當 소득이 높은 나라일수록 총 열량이 높고, 食品別로 보면 穀類가 적은 대신 肉類, 卵, 牛乳 및 油脂 等の 섭취량이 많은 것을 알 수 있다. 한편 1人當 소득이 낮은 나라는 총 열량이 낮고 섭취 食品에 있어서도 穀類가 많고 肉類, 卵 및 油脂 等の 攝取量이 적다.

이와같은 것을 보아 開發國과 開發途上國의 攝取 營養 狀態를 알 수 있으며 開發途上國의 營養 狀態는 만족할만한 數值가 되지 못함을 알 수 있다.

그러므로 국민 소득과 營養 攝取는 밀접한 관계를 나타냄을 알 수 있다.

또 各 國民마다 食習慣이 다르기 때문에 一律的으로 말하기는 어려우나 먼저 환경에 따라 決定 되는데 즉 經濟 狀態, 社會的 習慣, 營養, 教育 등에 따라 달라진다. 그리고 새로운 食品을

표 2.

各國의 所得과 食品別 熱量攝取量

(1人 1日當, Cal)

國名	1人當 所得(\$) (1968)	總熱量	食 品 別										年 度
			穀類	薯類	蔬類	豆類	果類	實類	肉	卵	魚	乳	
국	3,578	3,240	647	95	539	108	176	642	73	26	383	557	1968
웨덴	2,905	2,880	628	173	440	41	152	372	46	73	450	501	1967~68*
나다	2,247	3,180	656	147	515	66	164	660	57	23	378	509	1967*
위스	2,294	2,990	753	110	436	103	211	419	42	24	404	478	1967~68*
스트레일리아	1,807**	3,110	798	100	555	62	140	651	49	24	383	347	1967~68*
마이크	1,960	3,180	689	180	524	30	129	421	47	80	382	694	1968~69*
르웨이	1,808	2,910	678	193	473	44	115	236	40	67	508	557	1968~69*
란서	1,927	3,180	790	194	408	53	190	516	48	42	343	595	1967*
국	1,573	3,180	721	196	518	70	123	524	64	27	378	554	1968~69*
독	1,682	2,960	688	219	372	57	186	446	60	16	283	630	1968~69*
란	1,604	3,030	655	168	533	60	134	360	45	19	394	659	1968~69*
스트리아	1,146	2,990	887	141	403	56	158	346	56	15	325	599	1968~69*
탈리아	1,149	2,940	1,259	89	286	92	230	214	37	27	206	503	1968~69*
본	1,122	2,460	1,300	132	233	150	152	67	50	94	72	210	1968*
국(대만)	247	2,510	1,606	76	130	109	99	242	15	60	11	160	1968*
리핀	250	2,010	1,264	94	194	71	99	110	9	68	32	68	1968*
도	73**	1,900	1,307	39	163	157	—	—	—	4	—	91	1966~69*

資料 FAO. Production Yearbook Vol 1. 2. 3(1969)

*.....暫定數字 **.....1967

리 받아 들이는데에도 事實上 問題가 된다. 그러나 一般的으로 國民 教育이 잘 보급되고 있기 때문에 새로운 食品을 比較的 短期間에 받아들일 수 있다.

위에서 말한바와 같이 우리들의 영양 섭취 상황을 보아 앞으로 몇가지 개선해야 할 점과 더불어 國民 各自가 食糧 需給 政策에 적극적으로 대응하여 하루 빨리 균형된 영양 섭취로 國民 保健을 향상과 더불어 國力 培養에 힘써야 할 것이다. 改善 및 건의할 점을 간추려 보면

1. 穀類 과잉 섭취의 食生活로 부터 탈피하여 蛋白質, 脂肪質을 더 많이 섭취하도록 하여야 한다.
2. 國民 食생활 改進黨을 成功的으로 수행하기 위하여 現行보다 더 強化된 國民 營養 指導를 적극적으로 실천하여야 한다.

3. 動物性 食品의 증산 즉 축산 및 수산업을 더욱 發展시켜 蛋白質價가 높은 食品生産 또는 加工이 시급하며 한편 脂肪質 食品의 資源 開發과 섭취가 必要하다.

4. 調理 加工時 營養分의 손실을 적게하기 위한 연구를 계속하여야 한다.

以上과 같은 것을 실천하는 데는 여러가지 要因이 있으나 그중에서도 특히 國民 所得에 依한 바가 크므로 健全한 國民 經濟의 均衡적 發展이 가장 중요하다.

經濟 發展에 있어 도시와 농촌간의 소득 격차를 완화하고 人口의 도시 집중과 산업의 偏在 및 地域間的 生産 소비의 差를 적게 해서 살기 좋은 지역 사회를 건설하여 國民 全體가 더욱 건강하고 행복하게 살 수 있으리라 확신 한다.