

## 韓國農村住民의 季節別 食品攝取調查研究

서울大學校 保健大學院  
〈指導 蔡 範 錫 教授〉

朴 明 潤

=Abstract=

### A Study on Seasonal Variations of Food Consumption of Korean Farmers

Michael Myungyun Park

*School of Public Health, Seoul National University*

(Directed by Prof. Bum Suk Tchae, M.D. Ph.D.)

This is the report of a food consumption survey of 193 members of 30 farm families in three rural villages of Korea. From a total of 188 households of the three villages, namely Wolgok in Kyunggi Do Province, Wachon in Kangwon Do Province, and Sobong in Cholla Namdo Province, 30 households were chosen for the survey.

Four consecutive seasonal surveys, beginning in the autumn, November 1974 and finishing with the summer, August 1975, were made and each survey covered three consecutive days. The Precise Weighing Method was used in evaluating the kinds of food and nutrient intakes of the subjects. This method entails the accurate weighing of all foods by the investigator just prior to their consumption by the subjects under investigation.

This survey was made to determine the actual food eaten by the members of these farm families at each season of the year, and to note any special differences in the foods consumed.

The results obtained are summarized as follows:

#### Food Intake

The traditional ordinary diet of Korean farmers consists mainly of rice and other cereals as staple foods, and simple subsidiary foods. The nutritional shortcomings of rice as a staple food are evident in the subclinical status of nutritional deficiencies.

The mean consumption of cereals and their products was very high and it was more than half of the daily total food intake throughout all the seasons. The consumption of animal food, fruits, and fat by the farmers was very low. Fruit intake during winter and spring was almost nil. One of the special foods in the Korean dietary pattern is Kim-chi, a variety of pickled and fermented vegetables. The mean intake of Kim-chi during autumn and winter was very much higher than the other seasons.

Korean farmers have difficulties in balanced year-round supply of food due to seasonality of food production and lack of food preservation. As nutrition problems of Korean farmers are highly influenced by seasonal variations, the expansion of an appropriate food preservation and storage programme should be encouraged. Special consideration should be given to new methods of preservation, the types of foods preserved, and production and consumption of

nutritionally valuable foods for the improvement of the nutritional status in rural communities.

### Nutrient Intake

Average adult rates for calorie and protein in the three study areas were 0.80 and 0.87 respectively, with little variations by villages. The adult caloric intake averaged 2,928 kcal for autumn, 2,662 for winter, 2,673 for spring, and 2,760 for summer. Cereals contributed most of the total calories. In terms of the recommended daily dietary allowances for the Korean given by the Korea FAO Association, the diets in this survey were adequate except in the winter and spring. The protein intake averaged from 76.4 grams in autumn to 83.4 grams in summer and was near the recommended allowance, but a relatively large proportion of the total protein came from cereals and their products.

The fat intake was unsatisfactory, ranging from 19.2 grams to 29.3 grams for the four seasons, and the consumption during farming season was higher than other seasons.

It is apparent that the diet of the Korean farmers should be supplemented by calcium during autumn and winter. The highest calcium intake, with a mean of 583.5 milligrams, was recorded in summer. The mean intake of iron ranged from a low of 9.2 milligrams in the autumn to a high of 15.0 milligrams in the spring and it was satisfactory for all seasons.

Among the vitamin group, the daily average intakes of vitamin A, thiamine, riboflavin, and ascorbic acid were lower than the desired intake throughout all the seasons. The mean vitamin A intake as  $\beta$ -carotene ranged from a low of 2,807.8 IU to a high of 5,221.0 IU. The thiamine intake ranged from 0.98 milligrams to 1.19 milligrams, while mean riboflavin intake ranged from 0.92 milligrams to 1.13 milligrams. Ascorbic acid intake was 37.3 milligrams, the lowest, and the highest 47.8 milligrams. Niacin intake among Korean farmers was higher than the recommended allowance throughout all the seasons, and the mean intake ranged from 18.3 milligrams to 25.8 milligrams.

The main character of the Korean farmers' diet has been found low in quality of protein and high in carbohydrate. Attention should be paid to the low intake of vitamin A, thiamine, riboflavin, and ascorbic acid among Korean farmers.

## I. 緒 論

우리나라 국민영양調查는 1946년에 蔡等<sup>1)</sup>이 서울을 中心으로 營養攝取狀態를 調査한 以後 70餘篇의 營養調查가 여러 研究機關에 依하여 實施되었으며 國民營養改善令과 同 施行規則의 公布에 따라서 1970년부터는 保健社會部에서 全國적으로 國民營養調查<sup>2-6)</sup>를 實施하였다. 農村을 對象으로한 季節別 營養調查는 李等<sup>7)</sup>에 依하여 1958年 여름부터 1959年 봄까지 京畿道 高陽郡의 20家口 118名에 對하여 實施하였다. 調査結果 우리나라 食生活 構造는 傳統的으로 主食, 副食 및 嗜好食으로 分類, 土着化되어 왔으며, 高糖質, 低蛋白質 食事로서 脂肪 및 動物性蛋白質의 供給不足과 食品의 質의 不足이 指摘되었다.

우리나라 總人口의 44.5%를 占有하는 245萬戶<sup>8)</sup> 農村住民의 營養問題는 대단히 重要하다. 農村에서 能率의 이고 効果의인 生産效率을 얻기 爲해서는 農村住民의 保健管理 즉 均衡의 食品攝取 및 食生活改善이 重要한 問題이다. 農村住民의 營養狀態는 農村의 食生活改善問題와 直結되어 있을 뿐만 아니라 食品의 生産, 加工, 貯藏, 給食計劃의 基本이 되고, 나아가서 國民保健과 體位向上과도 不可分의 關係에 있는 것이다.

우리나라는 食糧의 生産이 自然의 影響을 쉽게 받아 그 生産量의 增減이 不規則하며 四季節에 따라 生産되는 食品의 種類와 量이 다르므로 食品自給度가 85.1%<sup>9)</sup>인 農民들의 食品攝取狀態가 季節에 따라 各各 다른 것이다. 이에 季節別로 過不足되는 營養素의 種類와 量을 파악하여 今後의 農村營養 指導事業에 多少나마 도움이 되고자 本 調査를 實施하였다.

Table 1. Number of farm-house and acreage under cultivation

Village	No. of total households	No. of farm-house	Total population	Geographical characteristics	Acreage under Rice field	cultivation Field
Wolgok	38	31	237	plain field	34.3 ha	8.9 ha
Wachon	64	55	394	mountainous	21.6 ha	28.8 ha
Sobong	86	78	552	sea coast	25.6 ha	20.5 ha
Total	188	164	1,183		81.5 ha	58.2 ha

Table 2. Number of households surveyed and population distribution

Village	Province	No. of households	No. of subjects
Wolgok	Kyunggi Do	10	64
Wachon	Kangwon Do	10	66
Sobong	Cholla Namdo	10	63
Total		30	193

Table 3. Age and sex distribution of the population subjected

Age	Male	Female	Total
1 to 3 years	4	10	14
4 to 6	8	7	15
7 to 9	5	5	10
10 to 12	3	13	16
13 to 15	18	8	26
16 to 19	6	7	13
20 to 49	35	30	65
50 to 65	10	10	20
66 and over	6	8	14
Total	95	98	193

## II. 調査方法 및 內容

### 1. 調査員 編成

食品攝取調査員은 農村振興廳에서 調査員訓練을 修了한 要員 30名으로 編成하였다.

### 2. 調査地域 및 期間

調査家口를 平野, 山岳, 海岸地域等 3個地域으로 나누었으며 京畿道 龍仁郡 南四面 倉里 月谷部落, 江原道 麟蹄郡 北面 寒溪里 瓦村部落, 全羅南道 高興郡 道陽邑 鳳岩里 小鳳部落을 對象地域으로 選定하여 國民營養改善令 施行規則<sup>10)</sup> 第2條 第2項에 明示된 食品

攝取調査時期에 基準하여 1974年 11月, 1975年 2月, 5月, 8月의 四季節에 걸쳐 每月 21日부터 部落別로 3日 間에 걸쳐서 查 調査를 實施하였다.

### 3. 對象者 選定

調査部落內 全農家에서 營農規模 階層別로 無假爲推 出法에 依하여 各 部落當 10家口씩 總 30家口의 農家를 任意로 標本家口로 選定하였다. 本調査에 參與한 家口數는 調査對象 三個部落의 全體 188家口의 16%, 農家 164家口의 18%에 該當되었다.

### 4. 實施要領 및 調査項目

調査員이 每 食事前에 擔當한 農家를 直接 訪問하여 調査對象者가 攝取한 食品의 種類와 量을 實測하였다.

攝取食品의 調査法은 秤量法<sup>11)</sup>을 採擇하였으며 調理前의 各食品을 秤量하고 食事後 殘在量을 再秤量하여 純攝取量을 計算하였으며 이를 3日間 계속하였다.

### 5. 調査資料의 處理

調査期間中에 攝取한 모든 食品을 食品別로 合하여 食品別 攝取量을 求한 다음 對象者數와 調査日數로 나누어 1日 1人當 食品攝取量을 求하고 이것을 基準으로 해서 食品分析表<sup>12)</sup>에 依하여 營養素 攝取量을 계산하였다.

## III. 調査結果 및 考察

### 1. 調査對象 家口의 一般의 概況

調査對象 3個部落의 全體 家口數, 人口, 農家數 및 耕作面積은 Table 1과 같으며 本調査의 對象 家口數와 人員數는 Table 2와 같다.

調査對象으로 選定된 3個部落은 164戶의 農家와 24戶의 非農家로 構成된 大部分(87.2%)의 農家部落이었다.

本調査對象의 30戶農家は 全體家口(188戶)의 16%에 該當되었으며, 人口는 16.3%에 該當되었다.

營農規模別로 본다면 月谷部落의 農家戶當 平均耕地面積은 1.4ha 이었고, 瓦村部落은 0.9ha, 小鳳部落은 0.6ha 이었다.

本 調査對象家 30家口의 年齡 및 性別 分布는 Table

3과 같다.

月谷部落의 調査對象 10家口의 人的構成은 男子 30名, 女子 34名이었고, 瓦村部落은 男子 31名, 女子 35名이었으며, 小鳳部落은 男子 34名, 女子 29名이었다. 調査對象 30家口農家の 人口은 男子 95名에 女子 98名으로 總 193名이었다.

性別로 보면 成年層은 男子가 女子보다 많았으며 靑少年層(19歲以下)과 老人層(50歲以上)은 男子보다 女子數가 많았다.

## 2. 食品別 攝取狀態

本 調査結果의 1日 1人當 平均食品攝取量을 다섯가지 基礎食品部으로 分類하여 各 季節別 및 地域別로 表示하면 Table 4 및 Table 5와 같다.

攝取하는 食品의 種類와 量은 季節과 地域에 따라 差異가 있으며 1日 1人當 食品의 總攝取量은 年平均 1,101.5g 이었다.

穀類 및 감자類의 攝取量을 季節別로 比較하면 여름, 가을, 겨울, 봄의 順位이었고 總 食品攝取量에 對한 百分率로 表示하면 여름이 61.7%, 가을이 56.2%, 겨울이 57.3%, 봄이 49.9%로써 어느 季節이나 總 食品攝取量의 半以上을 穀類와 감자類에 依存하고 있었다. 穀類 및 그 製品의 年平均 攝取量은 566g으로 이는 歐羅巴 諸國의 約 2倍 北美地域의 約 3倍程度가 된다. 그 다음으로 많이 攝取하는 食品은 菜蔬類이었다. 菜蔬類은 全體 平均이 320.2g 이고 其中 綠黃色 菜蔬은 97.7g 이었고 其他의 菜蔬은 65.1g 이었으며, 김치類은 特히 많아서 平均 157.4g을 攝取하였다.

綠黃色 菜蔬의 攝取은 季節에 따라 다르며 봄과 여름이 가장 높았으며, 김치類은 가을과 겨울이 높았다.

果實類의 攝取은 겨울과 봄에는 거의 없는것으로 나타났다.

動物性食品의 攝取量은 여름, 봄, 가을, 겨울의 順位로 낮았으며 總 食品攝取量에 對한 百分率은 各各 여름 7.7%, 봄 7.2%, 가을 4.3%, 겨울 3.7%이었다

地域別로 食品攝取狀態를 比較하여보면 肉類와 卵類의 攝取量은 農家戶當 耕地面積이 많은 月谷部落이 높았다. 海岸地帶에 位置한 小鳳部落은 魚貝類와 海藻類 攝取은 他部落에 比하여 높았으나 豆類, 및 加工品의 攝取은 낮았다.

白米의 攝取은 平野地帶에 位置한 月谷部落이 높았으나 反面에 雜穀의 攝取은 他部落에 比하여 낮았다. 山岳地帶에 位置한 瓦村部落은 夏期中에 우수수를 1日 1人當 平均 381.9g을, 감자 類를 186.4g을 攝取하여

Table 6. Average adult rates

	Wolgok	Wachon	Sobong	Average
Calorie	0.79	0.79	0.81	0.80
Protein	0.88	0.85	0.88	0.87

他部落에 比하여 이들 食品의 攝取量이 아주 높았다.

乳類의 攝取은 月谷部落에서는 四季節 모두 거의 攝取을 하지 못하고 있었으나 乳山羊飼育을 勸獎하고 있는 瓦村部落과 小鳳部落에서는 겨울철을 除外하고 平均 1日 1人當 15g 程度의 山羊乳를 攝取하고 있었다.

## 3. 營養素 攝取狀態

營養素 攝取量 調査에 있어서 營養勸獎量<sup>19)</sup>에 依해 熱量과 蛋白質은 Table 6과 같이 成人 換算率을 求하였다.

調査對象 3個部落은 모두 家族構成이 年齡別로 別로 類似하였으며, 成人值의 범위는 熱量이 0.79에서 0.81이며, 蛋白質은 0.85에서 0.88이었다.

本 調査에서 얻은 成人 1日 1人當 平均 營養素 攝取量을 韓國人 營養勸獎量과 比較하면 Table 7과 같다.

### ① 熱量

本 調査에서 成人 1日 1人當 攝取熱량을 季節別로 보면 봄에는 2,673 kcal, 여름에는 2,760 kcal, 가을에는 2,928 kcal, 겨울에는 2,662 kcal 이고 年平均 2,756 kcal를 攝取하였다. 겨울철과 봄철만 勸獎量 2,700 kcal에 若干 未達되었다.

### ② 蛋白質

봄과 여름철의 攝取量은 勸獎量을 若干 上廻하나, 가을과 겨울에는 勸獎量 80g에 未達이었다. 年平均 攝取量은 79.7g으로 量的으로는 比較的 充分하나 大部分이 植物性 蛋白質이다.

總 蛋白質에 對한 動物性 蛋白質의 比率은 봄 17.2%, 여름 21.8%, 가을 14.4%, 겨울 13.0%, 年平均 16.6%이므로 아직도 動物性 蛋白質은 不足되고 있다.

### ③ 脂肪

脂肪의 攝取量은 봄에 29.3g, 가을에 26.1g, 겨울에 25.5g, 여름에 19.2g이였으며, 農繁期인 봄과 가을의 攝取量이 他 季節에 比하여 높았다.

### ④ 칼슘

칼슘의 攝取量은 봄과 여름에는 勸獎量 500mg을 若干 上廻하나 가을에는 377.9mg을 겨울에는 353.4mg을 攝取하며, 特히 겨울의 칼슘攝取가 四季節中에서 가장 낮았다.

**Table 4.** Average food intake per person per day by seasons and foods (Unit: gm)

Foods	Autumn	Winter	Spring	Summer	Average
1. Meats and eggs	8.7	7.1	9.9	4.8	7.6
Fishes and shells	30.0	27.3	47.8	59.1	41.1
Beans and bean products	44.0	21.7	39.8	1.2	26.7
Soy-bean souce and paste	35.3	43.1	72.3	49.1	50.0
2. Green leafy and yellow vegetables	49.1	39.4	152.0	150.1	97.7
Other vegetables	48.2	38.2	86.6	87.3	65.1
Kim-chi	254.1	215.9	71.7	88.0	157.4
Fruits	3.3	0.3	0.1	3.7	1.9
Sea-weeds	3.2	11.1	24.7	1.9	10.2
3. Rice	476.1	388.4	377.4	362.6	401.1
Barley and corn	74.6	71.0	95.8	284.3	131.4
Wheat flour	9.4	50.2	29.2	45.0	33.5
Potatoes	71.0	41.9	27.5	84.8	56.3
4. Milk	5.2	—	10.3	25.1	10.2
Small fishes	4.4	0.9	8.5	7.4	5.3
5. Fats and oils	6.7	5.8	8.6	3.6	6.2
Average	1,123.3	962.3	1,062.2	1,258.0	1,101.5

**Table 5.** Average food intake per person per day by seasons, villages and foods (Unit: gm)

Foods	Autumn			Winter			Spring			Summer		
	Wolgok	Wa-chon	So-bong	Wolgok	Wa-chon	So-bong	Wolgok	Wa-chon	So-bong	Wolgok	Wa-chon	So-bong
1. Meats and eggs	7.1	14.6	4.3	12.6	2.3	6.5	17.7	5.8	6.2	6.9	2.9	4.6
Fishes & shells	8.6	44.8	36.6	10.8	21.9	49.2	33.9	25.9	83.5	41.1	38.8	97.3
Beans and bean products	49.0	79.7	3.4	30.9	27.9	6.4	38.4	77.3	3.6	2.4	1.0	—
Soy-bean souce and paste	49.5	18.1	38.3	57.8	30.3	41.0	69.6	65.4	82.0	70.0	27.0	50.3
2. Green leafy and yellow vegetables	32.7	11.0	103.6	24.7	33.3	60.3	249.9	163.1	43.0	151.1	163.4	135.7
Other vegetables	40.1	29.4	75.2	63.6	36.3	14.8	46.9	153.7	59.3	164.4	26.3	71.3
Kim-chi	313.8	241.6	207.1	309.9	212.8	124.9	86.9	40.1	87.9	87.6	89.0	87.5
Fruits	10.0	—	—	—	0.9	—	—	0.3	—	9.1	1.9	—
Sea-weeds	2.5	4.3	2.9	0.4	0.8	32.0	3.1	38.6	32.5	3.6	—	2.3
3. Rice	545.7	437.2	445.3	440.6	371.0	353.6	420.2	335.0	377.0	430.0	317.9	339.8
Barley and corn	42.3	58.6	122.8	43.8	76.4	92.7	70.2	23.4	193.9	220.0	381.9	251.0
Wheat flour	17.2	9.5	1.5	53.6	91.1	5.9	27.5	46.4	13.5	83.6	31.2	20.1
Potatoes	81.7	51.4	80.0	32.1	14.3	79.2	60.8	1.8	20.1	65.3	186.4	2.7
4. Milk	0.2	—	15.5	—	—	—	0.2	15.2	15.5	—	5.1	70.3
Small fishes	2.3	1.6	9.3	1.5	—	1.3	5.4	6.0	14.0	5.2	3.8	13.0
5. Fats and oils	6.9	6.5	6.7	7.4	6.0	3.9	14.1	7.1	4.8	5.2	2.3	3.2

Table 7. Average nutrient intake per adult per day by seasons and nutrients

	Calorie	Protein	Fat	Calcium	Fe	Vitamin A ( $\beta$ -carotene)	Thi- amine	Ribo- flavin	Niacin	Ascorbic acid
	kcal	g	g	mg	mg	I.U.	mg	mg	mg	mg
Autumn	2,928	76.4	26.1	377.9	9.2	2,807.8	1.51 (1.06)*	1.02 (0.92)*	23.2 (19.7)*	79.4 (39.7)*
Winter	2,662	77.3	25.5	353.4	13.5	3,858.6	1.70 (1.19)*	1.26 (1.13)*	21.5 (18.3)*	74.6 (37.3)*
Spring	2,673	81.6	29.3	577.7	15.0	5,221.0	1.62 (1.13)*	1.19 (1.07)*	23.4 (19.9)*	95.6 (47.8)*
Summer	2,760	83.4	19.2	583.5	11.7	3,896.7	1.40 (0.98)*	1.12 (1.01)*	30.4 (25.8)*	94.0 (47.0)*
Average	2,756	79.7	25.0	471.6	12.3	3,946.0	1.56 (1.09)*	1.15 (1.03)*	24.6 (20.9)*	85.9 (43.0)*
R.D.A.**	2,700	80.	—	500.	10.	2,000. (6,000)	1.4	1.6	18.	60.

\* Calculated cooking loss

\*\* Recommended Daily Dietary Allowances, Korea FAO Association, 1975

Table 8. Average nutrient intake in rural areas

Surveyor	Surveyed mo./year	Calo- rie	Pro- tein	Fat	Cal- cium	Fe	Vitamin A	Thi- amine	Ribo- flavin	Niacin	Ascorbic acid
		kcal	g	g	mg	mg	I.U.	mg	mg	mg	mg
Lee, Ki Yull et al	Aug. 1958	2,709	109	20	543	20	3,967	2.25	1.05	22	128
"	Oct. 1958	3,016	111	18	615	31	2,652	1.60	1.01	22	133
"	Jan. 1959	2,536	75	14	232	14	1,916	0.95	0.48	16	93
"	Apr. 1959	2,083	54	10	216	11	2,826	0.83	0.38	13	54
Yu, Jong Yull et al	Jul. 1961	2,353	69	16	496	19	3,981	2.04	1.01	28	156
Yu, Jong Yull et al	Jul. 1962	2,389	77	14	478	22	2,431	1.71	0.70	31	80
Haw, Kum et al	Aug. 1969	2,773	84	20	571	33	5,383	2.10	1.60	30	128
MHSA*	Nov. 1970	2,437	58	13	418	10	2,201	1.14	0.76	17	73
MHSA*	Aug. 1971	2,533	74	16	458	18	5,039	1.59	0.95	18	89
MHSA*	Aug. 1972	2,394	72	23	583	17	6,143	1.41	0.99	17	99
Lee, Gum Yong et al	May 1972	2,265	64	15	498	17	3,684	1.30	1.60	15	78
Ham, Jung Rae et al	Feb. 1973	2,446	61	13	413	11	2,085	1.09	0.90	14	63
MHSA*	Aug. 1973	3,020	73	15	450	15	3,150	1.40	1.04	21	89
MHSA*	Aug. 1974	2,578	76	18	487	17	5,530	1.50	1.00	17	114

\* Ministry of Health and Social Affairs

⑤ 鐵分

鐵分の年平均攝取量은 12.3mg으로 勸奨量 以上을攝取하고 있으나 鐵分の供給은 그 大部分이 穀類 菜蔬類等 植物性 食品으로 부터攝取되고 있었다.

⑥ Vitamin A

Vitamin A의 給源은 菜蔬中の  $\beta$ -carotene이며, 動物性 食品으로 얻는것은 거의 없었다. 비타민 A는 勸奨量보다 攝取量이 四季節 모두 不足하며, 봄에 가장

많아 5,221 I.U.를攝取한데 比하여 여름, 가을, 겨울에는 차차 攝取量이 줄었다.

⑦ Thiamine

Thiamine의 攝取量을 調理中の 損失을 30%로 볼 때, 봄 1.13mg, 여름 0.98mg, 가을 1.05mg, 겨울 1.19mg, 年平均 1.09mg이었다. Thiamine의 供給源이 主로 穀類이므로 調理時 損失을 줄이며, 年中 雜穀 混食을 勸奨하여야 한다.

### ⑧ Riboflavin

Riboflavin은 調理時의 損失을 10%로 잡을때, 봄에는 1.07mg, 여름에는 1.01mg, 가을에는 0.92mg, 겨울에는 1.13mg을 攝取하였으며, 四季節을 通해 모두 勸獎量 1.6mg보다 不足되고 있었다. 이는 動物性食品의 攝取不足에서 오는 것이라 生覺된다.

### ⑨ Niacin

Niacin의 攝取量은 매우 높으며, 調理時의 損失을 15%로 보아도 봄에는 19.9mg, 여름에 25.8mg, 가을에 19.7mg, 겨울에 18.3mg, 年平均 20.9mg으로 勸獎 18mg을 초과하여 充分히 攝取하고 있었다.

### ⑩ Ascorbic acid

Ascorbic acid의 攝取量은 봄에 95.6mg, 여름에는 94.0mg, 가을에 79.4mg, 겨울에 74.6mg이다, 調理時 損失을 50%로 볼때 實際로는 그 攝取量은 半이므로 봄에 47.8mg, 여름 47.0mg, 가을에 39.7mg, 겨울에 37.3mg, 年平均値는 43.0mg으로 勸獎量 60mg에 많이 未達되었다. Ascorbic acid의 給源은 菜蔬類와 감자類이다.

## 4. 우리나라의 營養素攝取變化

本 調査의 營養素 攝取量을 農村을 對象으로 이미 實施된 營養調査結果<sup>14-19)</sup>와 比較하여 보면 Table 8과 같다.

日本の 경우<sup>20,21)</sup> 蛋白質과 脂肪의 攝取量增加와 아울러 糖質의 年次的인 減少를 볼 수 있는데 비해 우리나라에서는 各營養素의 年次的인 뚜렷한 變化를 찾을 수 없었다. 이것은 같은 農村地域이기는 하나 生活水準, 季節에 따라 可用食品에 따른 食品攝取量의 變動이 있고 調査方法上的 諸問題에서 超來되는 誤差에 起因한다.

本 調査結果의 熱量 攝取量은 他 調査보다 높은 攝取狀態이나 여름철과 가을철의 攝取量은 他 調査에서도 높았다.

蛋白質의 攝取은 地域과 季節에 따라 變動이 있으며 漁村과 여름철에 蛋白質의 攝取이 많음이 本 調査에서와 같이 他 調査에서도 指摘되었다.

無機質類에서는 칼슘의 攝取量이 不足하다. 이는 칼슘의 主要 給源인 우유의 攝取이 農村에서는 없다는 事實이다.

이에 農村에 乳山羊의 보급과 乳加工의 開發이 時急하며, 멸치, 뱀어포, 새우같은 뼈채 먹는 生鮮을 많이 攝取하도록 勸獎하여야 한다.

비타민類에서는 特히 Riboflavin의 攝取이 많이 不

足한데 이는 給源으로 重要한 卵類, 乳類와 醱酵食品이 적은데서 起因한다.

本 調査에서의 農民의 營養狀態 評價는 高糖質 攝取와 蛋白質의 質의 不良으로 指摘되는바 이는 우리나라 農村地域에서는 大部分 비슷하고 볼 수 있다.

## Ⅳ. 結 論

本 調査는 우리나라 農民의 季節別 食品攝取實態를 把握하기 爲하여 1974年 가을부터 1975年 여름까지 四季節에 걸쳐 京畿道 龍仁郡 月谷部落, 江原道 麟蹄郡 瓦村部落, 全羅南道 高興郡 小鳳部落에서 部落當 10世帶씩 總 30世帶를 階層別 無作爲 推出하여 秤量法에 依한 季節別 3日間の 食品攝取狀態調査를 實施하였다.

本 調査結果를 分析한바 다음과 같다.

### 1. 食品攝取

① 穀類 및 그 製品의 攝取量이 매우 높았다. 年平均 566g의 穀類를 攝取하였으며 이는 總 食品攝取量의 51.4%에 該當하며 四季節 모두 50%以上이었다.

② 한편 動物性食品, 果實類, 油脂類의 攝取量이 매우 적었다. 總 食品攝取量에 對한 動物性食品의 比率을 보면 봄 7.2%, 여름 7.7%, 가을 4.3%, 겨울 3.7%이었다. 果實類는 겨울과 봄에는 거의 攝取를 하지 못하므로 과일병조림을 農村에 普及하여 이러한 季節을 爲하여 저장하도록 하여야 하며, 油脂類 攝取를 높이기 爲하여 참깨, 들깨, 해바라기씨 등의 油菜類를 많이 勸獎하여야 한다.

動物性 蛋白質의 攝取는 現 農村經濟事情으로 어려운 形便이므로 食物性 蛋白質中에서 質이 좋은 大豆의 攝取를 增加시켜야 한다. 年中 綠黃色 菜蔬의 攝取를 勸獎하기 爲해서 비닐 하우스에 依한 栽培法의 善導도 要望된다.

우리나라 農村에서는 消費食品의 85.1%를 自給하는 實情이므로 農村에서 生産이 可能한 營養食品을 增産하도록 食品資源을 開發하여 農民의 營養水準을 向上시켜야 한다.

### 2. 營養素 攝取

① 各 地域別 成人換算率은 熱量이 平均 0.80, 蛋白質이 0.87로써 3個 部落이 거의 비슷하였다.

② 熱量의 攝取量은 2,662kcal에서 2,928kcal로써 봄과 겨울만 勸獎量에 若干 未達이었다.

③ 蛋白質 攝取量은 77.3g에서 83.4g으로 量的으로는 比較的 充分하나 良質蛋白質인 動物性 蛋白質의 攝取가 不足하였다.

④ 脂肪의 攝取은 年平均 25g 이며 農繁期의 攝取量이 他 季節에 比하여 높았다.

⑤ Ca의 攝取量은 353.4mg에서 533.5mg으로 겨울철의 攝取가 四季節中에서 제일 낮았다.

Fe의 攝取은 良好하여 勸獎量以上을 取하고 있었다

⑥ 비타민 A, 키아민, 리보플라빈, 아스코르빈酸의 攝取量이 四季節 모두 勸獎量보다 量的으로 不足하였다. 나이아신의 攝取量은 매우 많으며 勸獎量을 초과하여 充分히 取하고 있었다.

우리나라 食生活 構造의 特異性인 糖質의 過剩攝取 및 蛋白質의 質的 不良인 食事を 季節的인 差異는 있으나 一般的으로 同一한 形態의 特徵을 보여주고 있었다.

### 參 考 文 獻

- 1) 蔡禮錫等: 京城을 中心으로 한 食品 및 營養攝取 狀態 調查報告, 國立化學研究所報告, 1:65-131, 1948.
- 2) 保健社會部: 國民營養調查報告, 1970.
- 3) 保健社會部: 國民營養調查報告, 1971.
- 4) 保健社會部: 國民營養調查報告, 1972.
- 5) 保健社會部: 國民營養調查報告書, 1973.
- 6) 保健社會部: 國民營養調查報告, 1974.
- 7) Lee, Ki Yull et al: *Dietary Survey of Korea*

*an Farmers, Journal of Home Economics*, 5  
4(3):205-211, 1962.

- 8) 農業協同組合中央會: 農協年鑑, 1974.
- 9) 農水産部: 農家經濟 調查結果 報告書, 1974.
- 10) 保健社會部: 國民營養調查 指針書, 1974.
- 11) FAO: *Manual of food consumption surveys*, 1962.
- 12) 農村振興廳: 食品分析表, 1970.
- 13) FAO 韓國協會: 韓國人 營養勸獎量, 1975.
- 14) 劉貞烈, 許鈐: 國民營養調查(第一報), 國立化學研究所報告, 10:65-81, 1962.
- 15) 劉貞烈, 蔡禮錫: 國民營養調查(第二報), 國立化學研究所報告, 10:82-99, 1962.
- 16) 李琦烈等: 韓國人 地域別 營養實態調查, 韓國營養學會誌, 4(4):57-67, 1971.
- 17) 許鈐等: 國民營養調查報告, 韓國營養學會誌, 3(1):1-63, 1970.
- 18) 李金泳, 徐明淑: 農村 營養實態에 關한 調查, 韓國營養學會誌, 6(1):71-76, 1973.
- 19) 成貞禮等: 山間地 農村住民의 營養實態調查, 韓國營養學會誌, 6(3):37-45, 1973.
- 20) 日本國 福井縣 厚生部: 國民營養調查 成績概要(昭和 35年度), 1960.
- 21) 日本國 厚生省: 國民營養의 現狀(昭和 44年, 45年, 46年度 國民營養調查成績), 1973.