

# 夏季 韓國人의 營養攝取量과 勸獎量

鄭 萬 在

<忠北大 教授>

하는데 이바지 하고자 한다.

## 緒 論

營養에 關한 問題는 모든 生物에 가장 基本的인 條件이 되는 것이다. 우리 人間은 充分한 營養素를 섭취하므로써 健康한 生活을 營爲할 수 있고 長壽할 수 있을 것이다. 모든 사람들의 營養을 向上시키고 健康을 維持하기 爲하여 營養學上 얼마만큼의 營養素를 섭취하면 좋은 가를 알기 爲하여 營養所要量을 定하고 있다. 이 營養所要量은 사람의 體質과 體格에 따라 다르므로 性別, 연령 및 勞動條件 等に 따라서 平均的인 體格을 가진 사람을 規定하고 이에 對應하는 所要量을 나타내고 있다. 따라서 攝取營養素의 過不足은 이들 標準營養所要量과 比較하여 나타내고 있다.

筆者는 1973년부터 1977년까지 5年間 保健社會部에서 實施한 國民營養調查<sup>1)</sup>를 中心으로 하여 韓國人의 營養素攝取量의 現況을 把握하고 韓國人의 營養勸獎量<sup>2,3,4,5,6)</sup>과 比較檢討하여 國民의 體位向上 및 食生活의 改善을 圖謀

## 結果 및 考察

### 1. 食品群別 攝取量

1人 1日當 都市와 農村의 平均 食品群別攝取量은 뒷장의 Table 1과 같다.

Table 1에서 보는바와 같이 穀類 및 그 製品の 1人當 1日 平均攝取量은 年度에 따라 약간씩 다르기는 하지만 都市가 平均 449g, 農村이 538g로서 農村이 都市에 比하여 섭취량이 많으며 都市에서는 全體平均攝取量의 約 45%, 農村에서는 約 55%를 各各 차지하고 있다. 이것으로 보아 우리나라 사람들은 다른 食品에 比하여 곡류 및 그 製品을 多量 섭취하고 있음을 알 수 있다. 動物性食品의 섭취량은 都市가 平均 96g, 農村이 平均 46g로서 都市가 農村에 比하여 2倍 以上이나 되며, 都市가 全體平均攝取量의 9.7%, 農村이 4.7%를 各各 차지하고 있다. 肉類의 섭취량은 平均 都市가 18g, 農村이 6.3g, 卵類의 섭취량은 平均 都

Table 1. Average food intake per person per day<sup>1)</sup>

Foods	Years		1973		1974		1975		1976		1977	
	Districts		Urban	Rural	Urban	Rural	Urban	Rural	Urban	Rural	Urban	Rural
			side	side	side	side	side	side	side	side	side	side
A. Vegetable foods												
1. Cereals & their products			410.3	630.6	481.0	508.5	449.3	498.1	442.2	538.1	461.1	515.1
2. Legumes & their products			28.4	11.1	24.1	28.5	31.3	31.0	30.1	26.9	42.8	37.8
3. Potatoes			32.5	75.6	33.6	61.4	32.8	76.4	35.9	54.1	34.7	53.5
4. Vegetables												
1) Freshed			149.2	128.3	205.8	183.2	157.8	170.0	166.6	171.0	179.3	203.4
2) Processed			90.8	102.0	106.7	95.4	85.5	78.0	84.5	87.4	103.3	76.1
5. Fruits			117.0	49.1	62.8	12.3	34.2	10.6	49.8	35.8	50.8	43.7
6. Seaweeds			1.9	3.2	3.5	5.3	2.4	1.3	2.9	2.3	4.2	3.7
7. Seasonings			23.1	32.7	33.9	33.1	16.0	19.5	16.6	20.3	19.6	23.0
8. Oils			4.4	1.8	4.2	1.4	3.7	2.5	3.6	2.3	6.5	5.6
B. Animal foods												
1. meats			27.4	3.1	10.3	5.1	24.0	4.5	11.0	7.9	18.0	10.7
2. Eggs			10.8	0.9	4.4	0.5	8.8	1.3	8.4	2.5	7.8	3.8
3. Fishes & Shells												
1) Freshed			29.0	23.3	62.7	29.8	55.2	22.3	38.8	24.7	45.0	42.8
2) Processed			18.2	7.4	10.5	8.8	16.7	6.3	11.5	6.0	15.9	11.2
4. Milks			13.7	0.1	5.3	0.1	9.3	0.2	9.1	1.4	9.6	1.6
5. Fats			0.1	—	0.1	0.0	0.1	0.0	0.4	2.5	0.9	0.6
Total vegetable foods			857.6	1034.4	955.6	934.1	813.0	887.4	834.2	938.1	900.4	961.9
Total animal foods			99.2	34.8	93.4	44.2	114.1	34.6	79.2	45.0	97.2	70.7
Grand total			956.8	1069.2	1049.0	978.3	927.1	922.0	913.4	983.1	997.6	1032.6

시가 8g, 農村이 1.8g로서 都市가 農村에 比하여 섭취량이 越等하게 많았다.

또한 植物性食品의 섭취량은 都市가 平均 872g, 農村이 平均 951g로서 都市가 全體平均攝取량의 89%, 農村이 97%를 各各 차지하고 있다.

## 2. 營養素 攝取量

各地域別 1人 1日當 平均營養素取攝量은

Table 2와 같으며 成人 1人 1日當 平均營養素攝取量은 Table 3과 같다.

蛋白質의 總攝取量은 Table 3에서 보는바와 같이 都市, 農村 모두가 1973년부터 1976년까지는 勸奨量에 未達되었으나 1977년에는 都市가 82.1g, 農村이 85.2g로서 勸奨量보다 약간 많았다.

그리고 總蛋白質에 對한 動物性蛋白質의 比率은 1977년에 都市가 27.5%, 農村이 20.9%

Table 2. Average nutrients intake per day per person<sup>1)</sup>

Nutrients	1973		1974		1975		1976		1977	
	Urban side	Rural side	Urban side	Rural side	Urban side	Rural side	Urban side	Rural side	Urban side	Rural side
Protein (g)	57.2	65.4	58.6	67.7	67.1	61.1	59.0	61.4	69.8	72.4
animal	14.4	4.5	17.8	9.7	21.6	7.6	15.1	9.0	19.2	15.1
vegetable	42.8	60.9	50.8	58.0	45.5	53.5	43.9	52.4	50.6	57.3
Fat(g)	22.4	12.0	18.1	14.3	25.0	14.8	22.0	19.0	31.0	25.0
Carbohydrate(g)	354.0	518.9	397.4	409.0	374.7	414.9	348.0	415.0	372.1	425.5
Calory(Kcal)	1,846.4	2,445.2	2,069.0	2,047.0	1,979.7	2,000.1	1,816.0	2,043.0	2,056.0	2,222.0
Calcium(mg)	413.5	360.0	467.9	434.1	447.3	379.3	419.0	379.0	494.0	478.0
Iron(mg)	10.2	12.3	12.1	15.0	11.5	13.0	12.0	13.0	13.0	15.0
Vitamin A(IU)	2,375.0	2,520.0	5,867.6	4,925.0	3,315.1	4,282.2	3,654.0	3,684.0	3,782.0	4,128.0
Vitamin B <sub>1</sub> (mg)	1.06	1.12	1.2	1.3	1.1	1.3	1.2	1.3	1.3	1.5
Vitamin B <sub>2</sub> (mg)	0.73	0.83	0.9	0.9	0.8	0.8	0.8	0.8	0.9	0.9
Niacin(mg)	15.5	16.9	14.1	15.4	15.7	15.1	16.0	16.0	18.0	20.0
Vitamin C(mg)	65.6	71.3	99	100	71.4	84.0	70.0	81.0	84.0	97.0

Table 3. Average nutrients intake per day per adult<sup>1)</sup>

Nutrients	1973		1974		1975		1976		1977	
	Urban side	Rural side	Urban side	Rural side	Urban side	Rural side	Urban side	Rural side	Urban side	Rural side
Protein(g)	62.2	72.7	74.9	76.0	72.2	67.9	66.2	68.3	82.1	85.2
Animal	15.7	5.0	19.5	10.9	23.3	8.4	16.9	10.0	22.6	17.8
Vegetable	46.5	67.7	55.4	65.1	48.9	59.5	49.3	58.3	59.5	67.4
Fat(g)	27.3	15.0	22.3	18.0	30.2	18.2	27.0	23.0	38.0	32.0
Carbohydrate(g)	431.7	648.6	488.4	514.9	451.4	512.2	436.0	519.0	465.1	531.9
Calorie(kcal)	2,221.3	3,020.2	2,543.0	2,577.0	2,385.2	2,470.5	2,270.0	2,554.0	2,570.0	2,778.0
Calcium(mg)	504.3	450.0	510.9	487.4	538.9	468.3	419.0	379.0	494.0	478.0
Iron(mg)	12.4	15.4	13.2	16.8	13.8	16.0	12.0	13.0	13.0	15.0
Vitamin A(IU)	2,896.3	3,150.0	6,407.0	5,529.0	3,994.1	5,286.7	3,654.0	3,684.0	3,762.0	4,128.0
Vitamin B <sub>1</sub> (mg)	1.29	1.40	1.3	1.5	1.3	1.6	1.2	1.3	1.3	1.5
Vitamin B <sub>2</sub> (mg)	0.89	1.0	0.9	1.0	0.9	0.9	0.8	0.8	0.9	0.9
Niacin(mg)	18.9	21.1	15.5	17.3	18.9	18.7	16.0	16.0	18.0	20.0
Vitamin C(mg)	80.0	89.1	108.0	113.0	86.1	103.7	70.0	81.0	84.0	97.0

이었다.

따라 약간씩 다르지만 一般적으로 增加 추세들

脂肪의 攝取量은 都市와 農村 모두 年度에 나타내어 1977년에는 都市가 平均 38g, 農村

이 平均 32g로서 1973년에 比하여 相當히 增加되었으며 都市가 農村보다 섭취량이 많았다.

炭水化物的 섭취량은 農村이 都市에 比하여 약간 많았으며 主로 穀類 및 그 製品에서 섭취하고 있는 實情이다. Calorie는 年度에 따라 一定치 않지만 都市에서는 1973년부터 1977년까지 모두 勸奨量에 未達되었고 農村에서도 1973年度와 1977年度를 除外하고는 모두 未達되었다.

칼슘의 섭취량은 都市에서 1973년부터 1975년까지는 勸奨量을 약간 上廻하였으나 그 밖에는 모두 未達되었다. 特히 1976년에 都市와 農村은 各各 419mg, 379mg로서 相當히 未達되었으나 1977년에는 都市, 農村이 모두 勸奨量에 육박하였다.

鐵分の 섭취량은 都市, 農村 모두 勸奨量을 上廻하였으며 그 大部分을 植物性食品에서 攝取하고 있는 實情이다.

비타민의 섭취량을 보면 vit.A는 成人 1人 1日當 勸奨量 6,000IU( $\beta$ -carotene)와 比較하면 1974年 都市를 除外하고는 모두 크게 未達되었다. vit.B<sub>1</sub>의 섭취량은 勸奨量에 比하여 調理로 因한 損失率을 考慮할 때 都市, 農村이 모두 크게 未達되었다. vit.B<sub>2</sub>의 섭취량도 都市, 農村이 모두 勸奨量에 크게 未達되고 있다.

特히 穀類를 主食으로 하고 있는 韓國人の 健康을 維持하기 爲하여 무엇보다도 vit.B<sub>1</sub>과 함께 vit.B<sub>2</sub>의 攝取에 留意해야 한다.

Niacin과 vit.C의 섭취량도 年度에 따라 差異는 있으나 都市, 農村이 모두 勸奨量에 未達되고 있는 實情이다.

#### 要約

1973년부터 1977년까지 5年間 保健社會部에

서 實施한 國民營養調查를 中心으로 하여 韓國人の 營養素攝取量의 現況을 把握하고 韓國人の 營養勸奨量과 比較檢討하여 다음과 같은 結果를 얻었다.

1. 蛋白質의 섭취량은 1973년부터 1976년까지는 都市, 農村 모두 勸奨量에 未達되었으나 1977년에는 都市가 約 82g, 農村이 約 85g로 勸奨量보다 약간 많았고 總蛋白質에 對한 動物性蛋白質의 攝取比率은 都市가 農村보다 높았다.

2. 脂肪의 攝取量은 都市와 農村 모두 一般의 程度로 增加추세를 보였고 都市가 農村보다 섭취량이 많았다.

3. 炭水化物的 섭취량은 1974년부터 1977년까지 別差異가 없었고 農村이 都市에 比하여 섭취량이 많은 便이며 主로 穀類 및 그 製品에서 섭취하고 있다.

4. 鐵分の 섭취량은 都市, 農村이 모두 勸奨量을 上廻하고 있으며 主로 植物性食品에서 섭취하고 있다.

5. 칼슘, vit.B<sub>1</sub>, vit.B<sub>2</sub>, niacin, vit.C는 모두 勸奨量에 未達되었으며 特히 vit.B<sub>2</sub>가 다른 營養素에 比하여 크게 未達되었다.

#### 參考文獻

- 1) 保健社會部：國民營養調查報告(1973, 1974, 1975, 1976, 1977)
- 2) Agriculture Research Services, US Dept. of Agriculture: Composition of foods used in far eastern countries. Agriculture Hand book No. 34(1952)
- 3) 劉貞烈：Food industry, Korea, 32:98 (1976)
- 4) 朴正燮, 鄭萬在, 金教昌：忠北大學論文集, 15, 347(1977)
- 5) FAO韓國協會：韓國人勸奨量(1967)
- 6) 劉太鍾：食品營養學 p.315(1968)

**불량식품 뿌리뽑아 건강사회 이룩하자**