

한국인의 영양섭취상태

리고 교통, 통신의 발전 및 지역간, 국가간의 교역증진에 의하여 그 고유의 식생활에 많은 변화를 가져오고 있다.

한국인의 식생활도 1960년대 초반까지는 곡류위주의 식생활과 식물성 식품의 섭취가 보편적이었으나 1960년대 후반부터 경제성장에 의한 국민소득의 증가와 식량자급율의 증가로 식생활이 안정화되고 식품공업의 발

식 증가하고 있다.

과실류는 69년 48g, 79년에 28g으로 감소하다 89년 78g으로 많은 증가를 보였는데 이는 경제성장에 따라 식생활의 수준이 향상되고 있음을 단적으로 보여주는 좋은 예라 하겠다.

해조류 역시 69년에 0.8g이던 것이 80년대 후반에 크게 증가하는 양상을 보여주었다.

2. 동물성 식품

오고 있었는데 신선류의 경우는 69년에 12.1g, 79년에 57.3g 89년에는 47.8g에 비해 4배 가량 증가하였고, 다시 89년에는 52.9g으로 69년에 비해 무려 22배나 증가하였다. 이러한 섭취경향은 앞으로 계속될 것이며 특히, 유가공산업의 발달로 유제품이 다양화될 것으로 생각된다.

II. 영양섭취 상태 추이

에너지 섭취량은 전국평균

이 1,930kcal이고, 과거 5~6년 동안 별 변동이 없었으나 91년도의 결과는 증가된 것으로 나타났다. 에너지 권장량에 대한 에너지 섭취비율은 80년대 이후 90% 정도를 유지하고 있는 것을 볼 수 있다. 그러나 총 조사대상가구의 24.2%가 에너지 권장량의 75% 미만을 섭취하고 있었으며, 총 조사가구의 12.2%가 에너지 권장량의 125% 이상을 섭취하고 있었다.

에너지를 구성하고 있는 영양소의 비율을 보면 당질 68.3%, 지방 16.6%, 단백질 15.1%였으며 연차적으로 볼 때 당질에너지 비율은 감소하는 반면 단백질에너지 비율은 크게 변화하진 않았으며, 지방질에너지 비율은 증가하고 있다. 에너지를 공급하는 식품을 보면 식물성 식품이 83.5%를 차지하고 있으며 그 중 어패류가 5.8%, 육

<9면으로 계속>

육류, 난류, 유류, 어패류의 공급량

	육류	난류	유류	어패류
70	22.8	8.7	4.9	40.2
75	25.4	10.9	12.2	67.2
80	38.0	16.0	29.5	61.5
85	45.2	17.1	63.7	84.1
89	59.2	21.1	81.1	80.2
90	64.6	21.6	87.1	83.6

육류 중에서는 돼지고기 공급량이 가장 많음

교통과 식품업 발달로 식생활에 큰 변화

달, 그리고 축산업, 낙농업의 발전과 또한 식품의 수입증가로 다양한 식품의 섭취는 물론 동물성 식품의 섭취비율이 증가하고 있는 실정이다.

동물성 단백질 양적·질적인면 크게 증가 곡류의 섭취량 줄고 과일·해조류는 늘어

■본론

I. 식품섭취상태 추이

1. 식물성 식품

한국인에 있어 식물성 식품만이 아니지만 섭취하는 모든 음식물중 대다수를 차지하고 있는 곡류는 과거 69년에는 1인 1일 55g이었던 것이 차츰 감소하여 79년에는 47g, 89년에는 35g으로 91년에는 348.9g으로 현저한 감소 추세를 보였다.

콩류는 식물성 식품중 단백질의 주요 공급인데 매년 증가해 69년 24.8g에 비해 지금 55g을 넘어서 2배이상의 증가율을 보이고 있다. 이는 양질의 단백질 섭취를 위한 바람직한 현상이라 할 수 있다.

채소류는 신선류와 가공류로 나눌 수 있는데 신선류는 계속 증가하는 추세를 보이며 다가 다시 감소하는 경향을 보이고 있고 가공류는 약간

육류는 69년에 6.6g, 79년에 26g이던 것이 89년에는 45.3g으로 급격히 증가했는데 이와 같은 육류 섭취량의 증가는 단백질 공급의 양적인 향상과 더불어 질적인 면에서도 바람직한 변화로 생각된다. 육류 섭취량의 내용은 쇠고기, 돼지고기, 닭고기 및 가공품으로 구별해 보면 쇠고기, 돼지고기는 69년 각각 2.2g과 2.3g이던 것이 79년에는 10.2g과 11.9g으로, 89년에는 14.7g과 18.5g으로 증가하였다. 닭고기의 경우는 소폭의 증감을 보이면서 변화하고 있으며 가공류의 경우는 86년까지는 구분하여 조사하지 못했고 87년부터는 증가하고 있다.

난류는 69년에 4.2g, 79년 12.8g, 89년에는 4배 증가한 18.5g을 섭취하였는데 그 대부분은 달걀이다.

어패류는 우리나라에 있어서 중요한 단백질 공급원으로 서 육류보다 더 많이 섭취해

영양소별 섭취량

영양소	전국 1인1일당	성인 1인1일당
에너지(kcal)	1,930	2,326
단백질(g)	73.0	82.7
(동물성)(g)	(31.2)	(35.5)
지방(g)	35.6	43.1 ¹⁾
(동물성)(g)	(18.1)	(21.9)
당질(g)	324.5	390.7 ¹⁾
칼슘(mg)	518.1	493.5
철분(mg)	23.0	17.7
비타민A(RE)	549.8	590.4
티아민(mg)	1.27	1.51
리보플라빈(mg)	1.24	1.48
나이아신(mg)	17.5	20.9
비타민C(mg)	92.2	96.7
인(mg)	1,026.6	974.4 ²⁾
조섬유(g)	6.9	8.3 ¹⁾
곡류에너지비(%)	65.8	-
동물성단백질비(%)	42.7	-

1) 성인환산치는 에너지환산치를 적용
2) 성인환산치는 칼슘환산치를 적용

김을 상
(단국대 식품영양학과)

■서론

한 나라의 식생활은 수천 년동안 그들이 처한 환경에 적응하여 형성되어 왔으나 근래에 와서는 과학기술의 발전과 식품공업의 발달, 그

成人病新聞 創刊14周年을 祝賀합니다

社 長 李 金 器
전화·五二六一·三一四
서울시서초구양재동六〇

社 長 柳 準 植
전화·四六七·五六七
서울시성동구농동一

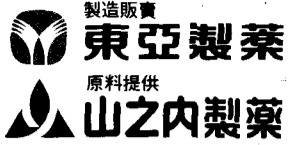
社 長 禹 正 益
전화·四六四·〇八六一
성동구성수一가二동六五六·四〇八

社 長 申 俊 湜
전화·五五二·〇〇三四
서울시강남구역삼동六四四

社 長 成 孝 慶
전화·五四七·七〇五六
서울시강남구논현동一六三·四

社 長 南 宮 哲
전화·八四七·八五七四
충북충주시충인동二二

社 長 金 鍾 仁
전화·四六三·八一三一
서울시성동구성수동二가二七七·五八



Long Acting

高血圧 治療劑의 우선處方 PERDIPINE Long Acting

페르디핀徐放型 캡셀은 모든本態性 高血圧에 우선
處方될 수 있는最新의 高血圧 治療劑로서1日 2回 服用으로
持續的이고充分한 降壓效果를 나타냅니다.

페르디핀은 高血圧, 腦·冠血流量障害를
개선시키는 全身循環改善劑로서
다음과 같은 特徵을 갖습니다.

- 的確하고 持續적인 降壓效果를 나타내며
腦·冠血流量을 增加시킵니다.
- 輕症에서 重症까지의 高血圧에 폭넓게
使用할 수 있습니다.
- 房室傳導障害等 心機能에 對한
副作用이 없습니다.
- 合併症(氣管支喘息, 糖尿病, 心疾患,
腦循環障害)이 있는 高血圧患者에게도
안심하고 投與할 수 있습니다.

持續性 Ca⁺⁺拮抗劑
循環機能改善型降壓劑
동아 페르디핀*
塩酸 니카르디핀 製劑

표준소매가: 페르디핀 20mg錠 60T: 17,000원
페르디핀 40mg錠 60T: 37,000원
보험약가: 페르디핀 20mg錠: 190.56/20mgT
페르디핀 40mg徐放캡셀: 381.13/40mgC

사랑으로 새생명을...
 일양약품은 이익금의 1%를
 신장병 환자 치료를 위해 지원하고 있습니다.

새로운 처방, 새로운 포장



표준소매가격
550원

- 인삼** 우리농가에서 재배한 양질의 고려인삼으로 만든 원비-엘 인삼유동엑스600 μ 속에 주성분인 사포닌이 풍부해서 더욱 진합니다.
- 토코페롤** 지용성비타민이라 액제화가 어려워 캡슐로만 복용했던 토코페롤 원비-엘는 활동적인 여성에게 좋은 일양약품에서 개발된 토코페롤이 들어있는 드링크입니다.
- 음양곽** 중국고사, 음양(淫羊)이라는 숫사슴이 먹던 풀(음양곽 또는 삼지구엽초)에서 유래된 음양곽 바쁜 생활로 피로한 남성에게 좋은 성분입니다.

[의약품] 효능·효과 : 자양강장, 허약체질, 육체피로, 병중병후, 식욕부진, 영양결핍, 발열성 소모성질환, 임신 수유기에 영양보급
 용법·용량 : 1일 1회 1병

육체피로·자양강장

원비-엘

생명에 대한 책임을 다하는 기업

일양약품

<6면에서 계속>

류가 7.2%를 차지하고 있다. 전반적으로 식물성 식품이 공급하는 비중이 낮아지고 있으며 동물성 식품이 공급하는 비중이 높아지고 있다. 평균 1인 1일당 에너지 섭취량이 연차적 추이를 보면 69년에는 2,105kcal, 79년에는 2,098kcal이고 89년에는 1,871kcal로서 80년대 중반기 이후 2,000kcal이하로 섭취하고 있다. 이는 80년대부터 생활형태의 변화로 에너지의 필요량이 감소하는 경향을 반영한다고 할 수 있다. 이 중 한국인의 주요 에너지 공급원인 곡류로서 섭취되는 에너지의 양을 보면 69년에는 1,808kcal로 총 섭취되는 에너지의 85.9%였다가 차츰 감소하여 79년에는 1,624kcal로 전체의 77.4%, 89년에는 1,224kcal의 에너지를

곡류에서 섭취하여 전체 에너지의 66.5%를 차지하였다. 이는 한국인의 문제점으로 지적된 당질 위주의 식사 중점에서 점차로 탈피하려는 현상으로 볼 수 있으나 아직도 당질이 높은 에너지비를 차지하고 있다. 한편, 전체 에너지 섭취량 중 동물성 식품의 에너지비를 보면 69년에는 53kcal로 전체의 2.5%를 차지하였던 것이 70년대 후반부터 급격한 증가 추세를 보여서 79년에 189kcal로 전체 에너지 섭취

량의 9.0%를 차지하였다. 이런 증가 추세는 80년대에 도 계속되어 241kcal의 에너지가 동물성 식품에서 섭취되어 12.9%를 차지하였다. 한편, 단백질 섭취량을 보

면 동물성 단백질은 69년에 10.4%였던 것이 차츰 증가하여 79년에는 3배정도 증가한 31.9%였고 91년에는 42.7%로서 양질의 단백질 섭취에 바람직한 현상으로 여겨진

류의 섭취량은 점차적으로 감소하고 있으며 이중 곡류의 감소가 더 현저하며, 채소류의 섭취량은 소폭의 증감을 계속하고 있으나 가공류의 섭취량은 증가하는 경향

지역에 따른 1일 1인당 지방흡수율

	전국	도 시			지방
		평균	대도시	소도시	
에너지(kcal)	1,871	1,877	1,850	1,934	1,858
총지방량(g)	27.9	30.1	30.5	29.1	23.1
지방열량 %	13.4	14.4	14.8	13.6	11.2
동물성지방(g)	10.8	12.1	12.5	11.2	7.0
지방에 대한 백분율	37.6	40.2	41.0	38.5	30.3

에너지섭취 전국 평균 1,930kcal 정도 아직도 당질위주의 식사탈피 못해 지방질 섭취의 적정선 유지해야

이다. 두류, 채소류, 육류, 난류, 어패류, 유류는 섭취량이 큰 폭으로 증가하였다.

에너지 섭취량은 점차로 감소하고 있으며, 곡류 에너지비 또한 69년에 85.9%에서 91년에는 65.8%까지 감소하였다. 전체 에너지 섭취량중 동물성 식품의 에너지비는 점차로 증가 추세를 보이고 있다. 단백질은 그 섭취량이 점차로 증가하고 있으며, 동물성 단백질비 역시 국민 영양조사 실시 초기 이래로 꾸준한 증가 경향을 보이고 있다.

또한 열량 영양소의 에너지 구성비를 보면 단백질과 지방이 차지하는 에너지비가 점차로 증가 추세에 있다. 칼슘과 철분은 섭취량이 꾸준히 증가하고 있으나 칼슘은 여전히 권장량에 부족하게 섭취하고 있다.

지방질의 섭취는 평균적으로 볼때, 91년의 경우 총 에너지 섭취의 16.6% 정도이나 그 분포를 보면 총 에너지 섭취량의 20% 이상을 섭취하는 가구수가 총 조사가구 1,928가구중 576가구로 29.4%를 차지하고 있으며, 30% 이상을 섭취하는 가구도 104가구로 5.3%를 차지했으며 지방섭취량에 대한 동물성지방 섭취 가구도 42.7%나 되어 50% 이상 섭취하는 비율의 분포를 보면 지방질의 질적, 양적 섭취의 적정선 유지를 위해 영양사, 영양학자, 보건당국의 노력이 더욱 요구된다고 볼 수 있다.

다. 이에 반해서 곡류에서 섭취되는 단백질은 69년에 전체 단백질 섭취량의 66.8%를 차지하였던 것이 79년에 46.1%, 91년에는 33.9%를 차지하여 점차로 감소되고 있음이 나타났다.

칼슘과 철분도 잠깐 살펴보면 69년에는 각각 444mg, 24.8mg, 79년에는 699mg, 12.4mg을 91년에는 518mg, 23mg으로 증가와 감소를 고대로 나타내었는데 칼슘과 철분 모두 동물성 급원에 섭취되는 비율이 점차로 많아지고 있어 질적인 향상이 있는 것으로 나타나 있다.

지금까지의 결과는 전국 1인 1일당 영양섭취량의 추이에 관하여만 분석한 것으로 대체적으로 대도시나 중소도시보다 농촌의 영양소 섭취량이 낮은 경향이었다.

■요약

한국인의 식품 및 영양섭취 상황과 지방질 섭취 상황을 요약하면 다음과 같다. 총 식품 섭취량은 1인 1일 1,000g정도이고 식물성 섭취량은 감소하는 반면 동물성 식품의 섭취량은 증가하는 경향이다.

식물성 식품중 곡류, 감자

매년 지방섭취량과 공급량의 경향과 동·식물성 유지류 균형표

년 도	섭 취 량			공 급 량		
	식물성유지류	동물성유지류	계	식물성유지류	동물성유지류	계
69	11.2	5.7	16.9	-	-	19.7
70	10.6	6.6	17.2	-	-	19.7
71	11.1	2.0	13.1	-	-	22.0
72	12.7	6.5	19.2	-	-	22.6
73	10.0	9.2	19.2	-	-	24.3
74	11.5	3.9	15.5	-	-	24.0
75	10.3	8.6	19.0	14.1	13.3	27.4
76	14.5	6.0	20.5	15.2	12.7	27.9
77	19.7	8.4	28.0	13.5	15.7	29.2
78	15.3	7.3	22.6	16.4	16.7	33.1
79	15.6	10.6	26.2	19.8	17.7	37.5
80	15.5	6.3	21.8	21.4	15.2	36.6
81	14.0	6.3	20.3	22.8	16.4	39.2
82	14.6	6.5	21.1	26.5	17.5	44.0
83	16.1	7.4	23.5	31.2	15.9	47.1
84	17.6	10.0	27.6	30.1	19.1	29.0
85	19.0	10.5	29.5	33.5	18.3	51.8
86	17.9	10.2	28.1	35.8	17.8	53.6
87	18.0	11.7	29.7	38.2	20.0	58.2
88	17.8	12.3	30.0	39.4	21.0	60.3
89	17.4	10.5	27.9	39.7	22.1	61.7
90	17.9	11.0	28.9	46.7	25.5	72.2

<끝>

成人病新聞 創刊14周年을 祝賀합니다

理 社 長 李 祥 義
녹색합기술경제연구소

전화... 五八五〇九八八五
서울시서초구방배동 一〇三二-五

社 長 李 漢 求
현대약품주식회사

전화... 六九四〇四三三七
서울시강서구화곡동 一〇〇〇-二

副 社 長 鄭 度 彦
일양약품주식회사

전화... 九一二二五二九一
서울시성북구하월곡동 二四一五

社 長 韓 光 鎬
한국베링거인겔하임주식회사

전화... 七〇九一〇一一四
서울시용산구한강로삼가동 〇〇八八三

社 長 韓 昇 洙
제일약품주식회사

전화... 五四九一七四五一
서울시서초구반포동 七四五一五

院 長 柳 聖 熙
동서울병원

전화... 九二六〇九一七一
서울시동대문구신설동 九八一五八

院 長 宋 泰 善
국민병원

전화... 三二二一五一一三
서울시서대문구북아현동 一三六一一一