

한국인의 영양실태파악을 위한 제언

문 현 경

단국대학교 식품영양학과

한국인의 영양상태 파악이 현재보다 보강되어야 하는 이유

1. 현재 국민 영양 조사가 한국인의 영양상태 파악에 미흡하다.

- 현재 매년 실시되고 있는 국민 영양 조사의 경우 조사에 대한 불충분한 홍보, 지역내의 정부 기관의 미온적 협조, 조사원 훈련 미흡, 가구선정의 강제성 등 여러가지 이유로 가구원의 협조가 잘 이루어지지 않아 조사에 어려움이 있다.

- 국민 영양 조사는 식품 섭취 조사의 경우 가구별로 실시되고 있으나 건강조사는 개인별로 실시되고 있어서, 식생활과 건강과의 관련 연구가 어려우며, 건강 조사의 경우 우리나라 국민의 건강과 식생활과의 관계를 보여주는 데 필요한 항목이 충분히 포함되어 있지 않다.

- 식생활과 건강에 대한 관련을 보여주고, 그 관계를 설명하고, 영양 정책을 수립하기 위해서는 식습관, 영양 지식, 태도 등에 대한 광범위한 조사가 실시되어야 하나, 그런 조사의 실시가 되고 있지 못하다.

- 식품 섭취 조사의 경우 계절별로 가을에만 실시되고 있어서 계절의 차이에 대한 것을 설명할 수 없으며, 가정식 이외의 식품섭취에 대해서 조사가 미흡하고 처리하는 방법에 대한 과학적인 뒷받침이 부족하다.

- 현재 우리의 식생활은 외식의 빈도가 급격히 증가하고 있으나, 국민 영양 조사의 경우 외식에 대한 내용이 충분히 전혀 파악되지 못하고 있다.

- 또한 우리의 식생활에 가공식품의 소비가 급격히 증가하고 있으나, 국민 영양 조사의 경우 가정 조리 음식이 주로 조사 되고 있어 내용이 미흡하고, 사용하는 식품성분표의 문제로 인하여 이런것의 파악이 제대로 되지 못하고 있다.

2. 한국인의 질병 형태가 달라지고 있다.

- 우리나라에서는 1950년대까지는 감염성질환이 주요사망 원인이었으나 1980년대에 이르러 크게 감소하고 있으며, 비뇨생식기, 소화기계 질환은 별 변화가 없으며,

영양결핍증이 감소한 반면 당뇨병과 비만증 등의 영양과잉과 관련된 질병은 현저히 증가하고 있다. 또한 만성간염, 간경변증도 증가 추세이며, 암, 순환기계 질환, 손상사고에 의한 사망은 크게 증가하고 있다. 암 중에서도 대장암, 폐암, 췌장암 등이 1.6배 이상 증가한 것과, 급성심근 경색증 등의 허혈성 심질환이 증가한 것이다. 특히 당뇨병에 의한 사망율과 허혈성 심질환에 의한 사망율의 증가가 거의 직선적이다. 이러한 변화들로 보아 식생활의 변화와 관련되어 있음을 추측할 수 있다.

- 우리나라의 사망 원인 통계를 보면 60% 이상이 만성퇴행성 질환으로 밝혀지고 있으며, 미국 상원 영양문제 위원회의 보고에 의하면 식생활 개선으로 의료비의 1/3을 줄일 수 있다고 한다. 우리나라의 경우도 사망원인의 60%나 되는 만성퇴행성 질환을 예방하기 위해서는 식생활과 건강에 대한 파악으로 그 내용이 정책에 반영되어야 할 것이다.

- 특히 우리나라와 같이 인력이 국가자원의 중요한 자리를 차지하는 나라에서는 건강한 노동력의 생산을 위해서 국민건강에 정부의 철저한 관심과 이에 따른 정책이 필요한 것이다. 그러기 위해서는 국민의 영양상태에 대한 정확한 파악이 기본이 될 것이다.

3. 한국인의 영양상태가 변화하고 있다.

- 현재 우리나라의 평균수명이나 체위는 과거에 비해 많이 좋아져서 국민의 영양 상태가 좋아졌다는 것을 알 수 있으나, 얼마나 좋아졌으며 어떤 방향으로 좋아졌는지 정확한 파악이 되어 있지 않다. 특히 체위 조사의 결과를 보면 비만인 사람의 수가 증가하는 것으로 보이나, 비만이 증가되는 인구집단의 파악이나, 그 인구 집단의 식생활 특성 등이 파악되지 못하고 있다.

- 영양상태가 변화해가고 있다는 것은 여러가지 면으로 보아 알 수 있으나, 영양상태에 영향을 주는 여러가지 다른 관련 요인들에 대한 파악이 안되고 있다. 영양상태가 변화한다면 관련요인들, 식습관, 영양지식, 행동 등도 변화해가고 있을 것이다.

- 특히 현대와 같이 복잡한 사회에서 영양상태의 파악

을 하는 목적중의 하나인 국민의 식생활을 바람직한 방향으로 가게하기위한 식생활 방향을 설정하기 위해서는 영양상태의 근본적이고 광범위한 파악이 필요한 것이다.

4. 한국인의 식생활이 변화하고 있다.

-우리나라의 식생활은 가정식이 주로였으나, 요즘의 통계를 보면, 도시 가계 조사에 의하면 식품비의 25% 이상을 외식비에 쓰고 있으며, 국민 영양 조사에서도 식사의 10~15%가 외식임을 알 수 있다.

-가공식품에 대한 통계에 의하면, 그 생산량과 소비량은 급격히 증가하고 있으며, 외국의 사례를 볼 때, 앞으로의 증가도 급격하게 일어날 것으로 예상되고 있다.

-이렇게 외식이나 가공식품이 식생활의 중요한 부분을 차지한 경우, 이제 식생활은 개인에 의한 것이기 보다는 외적인 환경에 더욱 많이 의존하게 될 것이다. 그러므로, 외식산업이나 가공식품산업의 방향을 올바르게 이끌어 주기 위해서는 국민의 영양상태의 정확한 파악을 기초로한 방향 설정이 필요하다.

한국인의 영양상태를 정확하게 파악하기 위해 필요한 제도적인 보완

1. 획적인 제도 보완이 필요하다.

-국민의 영양상태에 영향을 주는 요인은 다양해서 식품의 섭취에서 건강이라는 결과까지의 모든 단계가 영향을 주므로, 식품의 생산, 공급, 유통, 외식산업, 조리관련 기구산업, 영양지식, 습관, 태도, 여기에 영향을 주는 사회, 경제, 문화, 환경 등 많은 것이 영향을 주므로 영양상태를 파악하기 위해서는 많은 분야의 관심과 참여가 필요하다.

-현재 정부 기구내에는 국민의 영양상태를 파악하기 위해서 정부 기구내의 모든 자료가 통합, 분석 되어지는 기구가 없어서, 영양관련 자료로 이용될수 있거나, 약간의 보완만 있으면 이용가능한 자료들이 그대로 사장되고 있다.

-국민의 영양상태 파악을 위해서는 식품의 생산을 담당하는 농림수산부, 유통에 관련하는 통상산업부, 국가노동력을 담당하는 노동부, 국민 건강에 관련하는 보건복지부, 식품생산과 폐기에 관여하는 환경부, 총괄 계획을 관여하는 재정경제원 등 많은 부처가 관여하는 기구가 있어서 정부내 자료의 종합 정리를 할때 가장 적은 예산으로 국민의 영양상태를 제대로 파악할 수 있도록 할수 있을 것이다.

2. 종적인 제도보완이 필요하다.

-현재 우리나라는 영양만을 담당하는 인력은 중앙정

부 즉 보건복지부내에 보건정책과의 계안에 한명이 있을 뿐이고, 그 이외는 도나 구, 군, 보건소 등 모든 정부기관에 영양을 담당하는 사람이 없거나, 겸직을 하고 있는 실정이다.

-현재 실시되고 있는 국민영양조사의 경우 조사가 실시되고 있는 일선 보건소에는 영양전담 요원이 없어 조사의 감독 관리가 허술하게 되고 있으며, 도나 군, 구 등 중간과정에도 영양만 담당하는 요원이 없기 때문에 감독 관리가 제대로 이루어지지 못하는 것도 조사 자료의 질에 큰 영향을 미칠것이다.

-국민의 영양 상태를 정확히 파악하여, 국가 정책에 반영하기 위해서는 중앙정부에서 부터 일선 기관에 이르기까지 영양을 전담하는 전문기구나 전문인이 있어서 일관되게 시행을 하여야 할 것이다.

3. 영양 전담 기구의 설치가 필요하다.

-국민의 영양상태를 제대로 파악하기 위해서는 영양과 관련된 모든 자료를 종합 분석하고, 그 자료를 바탕으로 국민의 영양 상태 파악을 위한 조사를 실시하여야 한다. 그러기 위해서는 현재와 같이 중앙정부내 한명만이 전담할 것이 아니라 전담기구가 중앙정부내에 필요하다.

-특히 영양 문제는 전국을 통합 관장하여 농업, 식품산업, 유통, 교육 등 전반적인 방향 설정과 이를 위한 자료분석이 필요하므로 중앙정부내에는 강력한 기구가 필요하며, 각 도나 구, 군 등에서도 전담 인원을 배치하여, 일관적인 정책수립과 수행이 필요하다.

-영양상태 파악을 위한 조사 사업이 수행된 후에 조사 결과의 분석 결과를 계속적으로 정책에 반영하고 이용하기 위해서는 전담기구에서 필요한 정책을 수립해야 할뿐 아니라 각 필요한 분야로 영양상태에 관련된 자료를 보내주어야 하며 이런일은 전담기구가 있어야만 가능하다.

한국인의 영양상태의 파악에 필요한 기초 연구

1. 영양과 관련된 건강의 평가방법에 대한 연구가 부족하다.

-현재 영양학이나 의학에서 사용되는 대부분의 기초자료나 방법들이 외국의 연구결과들을 이용하고 있다는 것은 아무도 부인하지 못할 것이다. 우리나라의 환경이 다르고 우리나라 사람들의 유전적인 소인이 다르기 때문에 이런 외국의 연구 결과는 당연히 우리나라 사람들을 대상으로 검증되고 확인되어야 할 것이다.

-특히 영양상태 평가를 위해서 사용되는 체위 기준치

들, 생화학 수치들은 기준선(Cut-off point) 이나 표준(Standard)의 설정이 영양 상태 평가의 중요한 기준이 되기 때문에 우리나라 사람들을 대상으로 검증되고 확인 되는 과정이 필요하다.

2. 식품 섭취 조사방법에 관한 연구가 부족하다.

-국민의 영양 상태를 파악하고자 하는 주요 목적은 국민의 식생활을 올바른 방향으로 이끌어 나가자는 것이므로 현재 우리나라 국민이 어떻게 먹고 있는 영양상태 파악의 중요한 부분이다.

-외국에서도 식품 섭취조사의 어려움 때문에 여기에 대한 수많은 연구가 시도되어 여러가지 식품 섭취조사의 신뢰도나 타당도 등을 수량화(Quantify)하여 식품 섭취조사의 계획이나 결과의 해석에 유용하게 사용하고 있다.

-다른 분야 같으면 외국의 자료를 어느정도 이용할 수 있으나 외국의 식생활과 우리의 식생활은 여러면에서 외국과 다르기 때문에 외국의 자료를 그대로 쓸 수 없기 때문에 우리나라 식생활에 부합하는 식품 섭취조사 방법, 각 방법들의 신뢰도나 타당도에 대한 과학적인 연구가 수행되어야 한다.

3. 식생활과 건강 관련 연구가 부족하다.

-식생활이 건강과 어떻게 관련되어 있나 살펴보기 위해서는 식품의 생산, 공급, 유통, 소비가 모두 관련되어 있어서 각 단계별로 어떤 영향을 미치는가 연구하여야만 한다.

-특히 우리나라의 경우 세계각국의 식품이 무역 자유화로 인하여 들어오고 있으며, 식품산업의 발달로 인하여 새로운 제품이 수시로 생산되고 있다. 이런 새로운 식품과 새로운 제품이 우리 식생활로의 소개가 우리의 영양상태에 어떻게 영향을 미치는가 연구되어야만 식생활과 건강에 대한 충분한 이해가 가능하며 그런것을 토대로 해야만 정확한 영양상태 파악이 이루어 질 수 있을 것이다.

4. 식품성분표와 영양성분 데이터 베이스에 관한 연구가 부족하다.

-영양 상태를 파악하기 위해서는 식품 섭취조사에서 조사된 결과를 데이터 베이스의 자료를 이용하여 영양성분으로 전환해야 영양섭취를 알 수 있다.

-우리나라의 식품성분표의 경우 첫째는 분석된 영양소의 수가 부족하다. 최근에 영양학적 관심을 일으키는 여러가지 미량무기질, 비타민 등에 대한 자료, 지방산, 아미노산 등 충분한 분석이 되어있지 않다. 둘째는 분석된 식품의 수가 부족하다. 특히, 조리식품이나 가공식품에 대한 자료가 부족하다.

-이렇게 식품성분표가 여러가지 점으로 미비하기 때문에 식품섭취조사 결과의 정리 분석에 기초가 되는 영양 데이터 베이스의 작성에 어려움이 있다. 식품 섭취조사의 기본은 이런 자료의 작성이므로 여기에 대한 연구는 영양상태 파악의 기본이 된다.

5. 식품소비형태와 영양지식, 태도, 행동 등에 관한 연구가 부족하다.

-영양상태의 파악을 하는 목적중의 하나는 국민의 식생활을 바람직한 방향으로 가게하기 위한 정책이나 방향을 설립하고 거기에 맞게 국민들을 교육, 홍보하는 것일 것이다. 그렇게 하기 위해서는 영양상태의 파악시, 식습관, 영양지식 행동 등 여러가지 관련 요소가 조사연구되어야만 그 기초 자료가 제공될 수 있을 것이다.

-영양상태의 정확한 파악과 이 자료의 이용을 위해서는 식품소비형태에 대한 이해가 필요하며, 이런 연구를 위하여 식단형태, 음식의 레시피 등 식품소비와 관련된 여러가지 기초 연구가 필요하다.

-영양상태의 완전한 이해와 개선 방향을 성립하기 위해서는 영양에 관한 지식, 태도, 행동에 관한 이해가 필요하며, 여기에 대한 이해를 위해서는 일반인을 대상으로 광범위한 연구가 여러 학문 분야의 연계로 이루어져야 한다.

한국인의 영양상태 파악을 위해서 실시해야 하는 국가수준의 조사사업에 관한 제언

1. 조사 사업의 내용이나 방법을 결정하기위한 기구의 설치가 필요하다.

-영양상태나 식생활, 영양, 건강에 관련된 여러 요인들은 계속적으로 변화하기 때문에 영양상태 파악을 위한 조사의 내용도 달라지는 것은 필요 불가결하다. 물론 우리가 영양과 식생활의 변화추이를 계속 관찰할 필요가 있기 때문에 이런 추이관찰을 위한 내용을 제외하고는 계속 그 조사 내용의 필요성과 타당성이 검토 되어야 할 것이다.

-조사 사업의 내용이 달라지면 그 조사 방법에 대한 것도 그때 까지의 연구결과를 토대로 가장 합리적이고 과학적인 방법이 수행되어야 한다.

-기구의 구성원은 영양과 관련된 요인들과 연관이 있는 모든 정부기구, 민간단체, 학계의 전문가를 포함하여야 할 것이며 이 기구는 변화하는 경제, 사회, 문화적 환경하에서 영양상태를 어떻게, 어떤 방법으로 측정할 것인가를 계속적으로 연구 검토하여야 할 것이다.

2. 건강영양조사의 실시가 필요하다.

- 우리나라의 사망원인중 60%이상을 차지하는 만성 퇴행성질환의 예방과 치료를 위해서는 이 질병과 밀접한 관계가 있는 영양문제의 정확한 파악이 필요하며, 그렇게 하기 위해서는 대규모의 광범위한 조사가 일정주기로 실시되어야 한다.

- 영양상태의 정확한 파악을 통한 문제의 발견을 위해서는 현재 우리나라에서 문제가 되고 있는 만성퇴행성질환의 위험요인(risk factor)에 대한 정확한 이해로 이 위험요인들과 여기에 관련된 내용들이 조사 내용에 포함되어야 한다.

- 영양과 건강과의 관계를 파악하기 위한 영양상태의 평가가 정확히 이루어져야 하므로 조사는 식품섭취조사, 임상조사, 생화학적조사, 체격조사 등 광범위한 내용이 포함되어야 한다.

3. 식품섭취조사의 실시가 필요하다.

- 국가의 식품수급 계획을 위해서는 국민의 식품소비에 대한 정확한 이해를 기본으로 앞으로의 변화 방향을 예측하고, 이 방향을 국민 경제나, 국민 건강을 위한 바람직한 방향으로 유도하면서 정부의 정책이 수립 시행되어야 할 것이다.

- 현재 국민영양조사의 식품섭취조사 부문은 1969년 이래로 실시되고 있어 국민 식생활의 변화 추이를 관찰하는 중요한 자료로 광범위하게 인용되어 이용되고 있다. 그래서 지속적인 관찰을 위해서 식품섭취조사 부문은 필요부문의 보완후 계속 유지되어 변화추이 관찰에, 건강영양조사의 보조 자료로, 또 식품섭취 자료만 필요한 다른 정부기구나, 다른 학문 분야, 식품산업계에 제공되어야 한다.

4. 식품소비행태조사가 필요하다.

- 영양상태 파악의 목적의 하나인 바람직한 식생활 방

향 설정을 하고 이것을 실천하거나, 질병과 영양과의 관계에 대한 연구 결과를 이용하여, 식생활의 변화를 기하기 위해서는 실제 사람들이 왜, 어떻게 식생활을 하고 있는가에 대한 깊은 이해가 필요하다.

- 앞으로 우리의 식생활의 대부분을 차지하게 될 가공식품(앞으로는 모든 식품이 일차 가공이나 단순한 포장과정이나 어떤 형태의 가공을 거칠것은 이미 예견되고 있다.)의 생산과 소비를 위해서는 식품산업은 식품생산을 위해서, 정부는 식품산업을 위한 정책수립이나, 식품수급이나 생산 계획을 위해서 식품소비에 관련된 요인들에 대한 이해가 필요하다.

- 경제, 사회, 문화적인 급격한 변화와, 정보화 사회에서 메스컴이나 정보망을 통해서 유입되는 각종 정보들은 우리의 식생활에 혼란과 변화를 줄 것이며, 여기에 대한 적절한 대처가 시급히 필요하며, 그렇게 하기 위해서는 식품소비행태에 대한 광범위한 조사가 필요하다.

5. 영양관련 자료들의 정리 분석 조사가 필요하다.

- 현재 정부나 민간부문에서는 영양관련 자료들이 많이 생산되고 있으나 이런 자료들이 정리 분석되어 이용되지 못하고 있다. 물론 지금 현재 발표된 상태로 그대로 이용될수 있는 것은 많지 않으나 원래의 자료를 다른 각도로 분석하거나 정리한다면 많은 자료들이 이용가능 할 것이다.

- 영양상태 파악을 하기 위해서 여러가지 조사를 실시하기 위해서는 정확하고 광범위한 자료의 뒷받침이 있어야만 가능한데, 현재 생산되고 있는 자료들이 공개되어 이용된다면 영양조사를 위한 좋은 기초 자료가 될 것이다.

- 영양관련 자료들이 정리 분석되어져 주기적인 조사로 되어 보고서로 발표된다면 영양학 관련 분야 뿐만 아니라 많은 학문 분야나 정부, 민간 산업 분야에서 유용하게 이용할 수 있을 것이다.