

## 조 병 루

보건복지부 보건국장

## 서 론

산업사회화로 진전되면서 생활양식과 식생활 및 식습관에 있어 많은 변화가 있었다. 자동차 같은 교통수단, 컴퓨터 및 정보통신의 발달 그리고 주변환경의 변화는 우리생활에 있어 특히 육체적인 편의성을 증가시켜 운동이나 활동을 줄어든게 하고 일상생활에 있어 많은 변화를 초래하게 되어 건강의 위협요인으로 작용하게 된다.

또한 종래의 곡류중심의 식생활에서 동물성식품이나 인스턴트식품, 가공식품의 섭취의 증가는 소위 식원병이라 할 수 있는 만성퇴행성질환의 증가를 가져오게 하였다. 이러한 질환은 여러분도 잘 아시다시피 잘 낫지도 않을 뿐아니라 치료를 한다해도 거의 평생을 치료해야 하므로 의료비 지출을 증가시켜 가정경제의 어려움은 물론 근로능력 상실까지 겹쳐 나라경제력을 감소시키는 원인이 된다.

통상 우리나라의 한해 사망자수의 60%는 성인병으로 말미암아 생긴다고 볼때 이 성인병에 대한 대책이 보건의료의 핵심과제라 아니할 수 없다. 따라서 영양개선사업은 성인병을 줄이는데 있어 가장 효과적인 정책인것이며 미국 상원 영양문제 특별위원회 보고서에서도 식생활개선으로 의료비의 1/3 정도는 절약이 가능하다고 지적한바 있다.

질병의 관리에 있어 면역인구의 저변확대 또는 검진을 통한 질병의 예방도 중요하지만 이제는 질병관리의 개념이 바뀌어져야 한다. 즉 건강할때 우리주변에 영양의 불균형, 흡연, 스트레스, 주변환경의 오염 등 건강 위협요인을 사전에 제거하고 건강을 증가시키는 1차적 보건예방이 무엇보다도 중요하며 경제적인 조치로 생각된다.

그런 다음에 검진·치료같은 질병의 조기발견 치료과정이 뒤따라야 할 것이다.

## 2. 현 황

## 1) 식생활의 변화

① 우리가 보리고개 등 식량난을 겪었을때는 식생활에 있어 가장 중요한 것은 무엇을 어떻게 먹을 것인가의 문제가 아니라 손쉽게 구할 수 있는 음식물을 위주로 섭취하였다.

그러나 국민소득의 향상으로 우리의 식생활은 채식이나 쌀 위주에서 육류나 어패류를 많이 섭취하게 되어 단백질이나 지방섭취가 증가하고 있으며 특히 동물성 지방이나 동물성단백질 섭취가 현저히 증가를 보이고 있어 여러가지 질환을 유발시킬 수 있는 요인으로 작용될 수 있다.

② 산업사회화 되면서 여성의 사회적 진출이 현저하여 여성경제인구는 '93년 현재 47.2%('84년 40.7%)로서 여성 취업률이 점점 높아져 가고 있다. 특히 앞으로 보육시설의 확충이나 여성의 자아실현 욕구가 높아지면서 여성 취업인구가 늘어나 가정에서의 균형있는 식생활유지가 어렵게 될 수가 있고 자연히 햄, 소세지, 스택같은 인스턴트식품이나 가공식품의 소비가 증가될 수 밖에 없다. 이런 식품은 첨가물이나 조미료 등이 많이 들어 있어 건강에 해가 될 수 있으며 특정영양소가 결핍되기 쉬운 식품이다.

③ 대부분의 나라에서 소금섭취 문제로 고민하고 있다. 미국의 경우는 소금섭취량이 8g이나 식생활지침에서 50~80% 감소시킬것을 권장하고 있고 일본도 현재 12g에서 8g으로 떨어뜨릴려고 하고 있다. 우리나라 소금섭취량은 이들 나라와 비교할때 매우 많은 양을 섭취하고 있습니다.

④ 3살 버릇 여든까지 간다는 우리속담이 있다. 식습관도 이와 마찬가지로 어른이 되어서도 계속 유지되는데 요즘 어린이나 청소년은 피자, 햄버거, 스낵 등 특정식품을 선호하고 있어 영양불균형을 이

루기 쉽고 어린이 비만, 성인병을 걱정하는 단계에 이르렀다.

## 2. 영양과잉과 결핍계층의 공존

에너지 섭취에 있어 40.8%가 과다섭취이거나 결핍상태이다. '93년도 국민영양 조사결과에 의하면 권장량의 75%미만 섭취가구가 전체가구에서 31.0%, 125%이상 섭취 가구가 9.8%로서 영양과잉과 결핍계층이 공존하고 있어 영양개선사업에 어려움을 더해주고 있다.

영양과잉섭취로 비만이 된 경우 당뇨병, 심장병, 고혈압등의 발생을 초래할 수 있다. 그러나 이러한 영양과잉 상태에서도 칼슘, 비타민 등 미량 영양소는 부족되기 쉬운것이 현실이다.

## 3. 문제점

### 1) 국가 영양정책 미흡

그동안 국가의 종합적이고 체계적인 영양정책이 수립되어 있지 않아 영양개선 사업이 원활하게 이루어지지 않아왔다.

### 2) 식습관의 태도변화 미흡 및 영양서비스에 대한 인식저하

“싱겁게 먹어야 한다. 지방을 적게 먹어야 한다.” 하는 정도의 올바른 식생활에 관하여 대부분 인지는 하고 있으나 생활화가 안되고 있다.

또한 일부 건강보조식 식품이 만병통치약으로 과대선전되어 국민을 호도하는 등 잘못된 건강영양 관련 정보가 범람하고 있어 올바른 식습관에 지장을 주고 있다.

또한 우리는 병원, 학교, 사업장 등에서 많은 영양 서비스를 받고 있지만 이에 관한 인식이 부족하여 많은 발전을 이루지 못하고 있고 이러한 부분에서의 영양서비스를 의료비절감이나 경제발전을 위하여 다양하게 발전시킬 필요가 있다.

### 3) 관계자료 미흡

매년 실시하고 있는 국민영양조사에 있어 예산의 부족이나 조사가구의 호응도 부족으로 자료의 충실도면에서 다소 미흡한점이 있고 영양평가의 기본이 되는 식품성분표의 자료에 있어서도 조리된 식품이나 가공식품등에 관련 분석자료가 미흡한것도 사실이다.

### 4) 영양관련 교육 연구기관 미비

영양관련 연구를 통해 그 결과를 모델로 설정하여

정책을 수행할 수 있는 연구가 미비했으며 아울러 담당인력에 대한 교육이 부족하다.

## 5) 대상별 영양문제 대처방안 미흡

영유아, 임산부, 아동, 청소년, 노인 등 계층별 영양관련 기초조사가 안되어 있고 따라서 대응책이 확립되어 있지 못하다.

## 4. 향후 추진방향

### 1) 종합적인 국가영양정책수립

우리나라 실정에 맞는 체계적이고 종합적인 국가 영양정책수립

### 2) 지역사회 영양사업 실시

#### (1) 영양사업 기반조성(1단계 사업)

지난 '94년 하반기 부터 대한영양사회의 협조를 받아 전국 30개 보건소에서 국민영양개선을 위한 영양사업을 자원봉사형태로 실시하여 영양사업실시 분위기를 조성하면서 영양상담, 식단계용지도, 성인병 환자 식이요법 등의 교실을 운영했다.

#### (2) 시범영양사업추진(2단계 사업)

1단계 사업을 실시한 보건소를 중심으로 금년에는 26개보건소에서 30명의 영양사가 일용직으로 근무하고 있으며 하반기부터는 모형별로 도시형, 농·어촌형, 공업단지형, 도시벽지형 등의 지역실정에 알맞는 사업을 추진토록 하며 '95. 5~6월중 국립보건원에서 기본교육을 실시하여 사업추진에 만전을 기하고자 한다.

#### (3) 전국보건소 영양사업추진(3단계 사업)

2단계 시범영양사업 결과를 토대로 전국 보건소에 영양사업을 전담할 수 있는 영양사를 배치하고 본격적인 영양사업을 추진할 것이다.

### 3) 병원에서의 영양서비스

지금까지의 병원에서의 영양서비스는 환자의 치료 측면에서 그리고 의료자원 관리에서 충분한 관심을 받아오지 못하였다고 할 수 있다. 만성퇴행성질환의 치료에 있어 식생활관리는 치료의 효과를 높이기 위해서 기본적으로 필요하고 일반 환자의 균형적인 영양공급으로 치료의 효과를 높일 수 있다. 이러한 영양개선서비스는 치료의 효과를 높일 것이며 의료인력의 적절한 이용을 가능하게 해서 국가전체의 의료비감소에 중요한 역할을 담당할 수 있을 것이다.

#### 4) 사업장에서의 영양서비스

정부는 근로자의 건강을 위하여 정기건강검진등의 사업을 실시하고 있다. 그러나 이에 못지않게 영양서비스가 다방면으로 이루어져야 된다고 생각한다. 확실적인 급식서비스외에 영양상담, 식이요법교실 등 근로자의 건강을 위하여 다양한 프로그램이 진행되어 우리산업의 경쟁력을 높이는데 많은 기여를 하여야 할 것이다. 특히 우리나라 취업영양사의 65%가 사업장에 근무하고 있어 이 부분의 영양서비스의 제고는 다른부분 보다 효과가 크리라 기대된다.

#### 5) 자료개발

##### (1) 국민영양조사방법연구개선

현재 가구당 식품섭취량 조사에 개인별 식품섭취량 조사가 추가 및 그리고 매년조사에서 3년마다의 정기조사로 변경에 따른 조사년도 사이의 특수계층에 대한 체계적인 영양조사등 영양개선사업을 실시하겠다.

##### (2) 식품성분표 자료보완

현재 1,426종의 기본식품의 성분이 분석되어 있으나 미량영양소등에 있어서 분석이 안되어 있는 것은 '94, '95년 2년간에 걸쳐 600식품에 대해 2억 6천여 만원을 들여 명실공히 완전한 식품성분표를 작성하고 있다.

##### 6) 학교급식 내실화

현재 전국 국민학교 5,900여 학교중 '95년 현재 56.2%인 3,315개 학교가 급식 실시중이다. 학교에서의 급식으로 올바른 식습관 및 식사예절을 가르치고 어렸을 때부터 건전한 식생활과 건강에 관하여 보건교육을 실시하여 올바른 식습관을 갖도록 관계부처와 협의해 나가겠다.

##### 7) 영양전문 인력의 활용

임상영양, 급식영양 등 영양인력의 전문화 방안도 장기적으로 검토해 나가겠다.