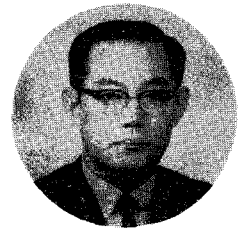




# 韓國人의 營養實態



서울대학교 医科大学 教授

成 樂 應

韓國人의 一般의인 營養實態는 어  
떻한가? 營養素攝取狀態, 蛋白質攝取  
狀態, 脂肪攝取狀態, 칼슘섭취상태등  
우리의 영양소섭취상태는 植物性食品  
에 依存하고 있으며 穀類에서 全体  
80%以上の 營養素를 攝取하고 있어  
國民體位는 크게 發展을 못하고 있다.

韓國人의 營養實態를 正確히 把握하고 그에 對한  
對策을 樹立하는 것은 政府로서 세워야할 重要政策  
의 하나일 것이다.

그러나, 現在 우리 社會構造를 보건데 5.16 以後  
現政府의 強力한 뒷바침으로 工業의 發達, 道路의  
發展, 國民所得의 向上은 이루어지고 있으면서 가  
장 基本的인 國家發展의 要素가 되는 國民의 營養  
狀態 把握, 그로 因한 改善方案 및 國民體力, 體位  
向上에 對한 根本的 對策은 세워진 바 없고 爲政者  
들의 政策發表時의 하나의 할 수 없이 끼워야 구색  
을 갖춘다는 意味에서 末尾에 부터 매달리는 現象  
이고 뚜렷한 方向提示 조차 없었던 것이다. 이런  
實情이고 보니 農林當局은 每年 米穀의 增産을 외  
치면서도 實際 國民의 攝取하고 있는 米穀의 量의  
把握不足과 生産量 統計의 不備로 남을 것이라고豪  
言던 쌀을 얼마뒤에 갑작스레 外國에서 導入하여야

만 되는 實情에 놓여 있는 것이

現在 國家에서 推進하고 있는 各種事業費의 몇千  
分之一만이라도 每年 投資하면 現在 우리國民의 營  
養上 必要한 米穀量을 正確히 알았을 것이고 그로  
因하여 만일 農林部가 米穀生産量을 正確히 알고 있  
다면 不足量도 正確히 알게 될 것이고 그리고 보면  
現 米穀政策같은 右往左往을 알았을 것이라고 본다.  
이러다 보니 우리는 現在의 國民營養狀態를 正確히  
把握치 못하고 있는것은 事實이고 그 結果 先進國  
가와 같이 營養改善方案도 마련 못하고 그저 주먹구  
구식으로 그날그날을 보내고 있는 實情이다.

그러나 여기 誠意있는 學者들의 斷片的인 調查結  
果가 있고 그것을 土台로 그나마 우리의 現在의 位  
置을 多少나마 알수 있어 于先 現在 우리가 攝取하  
고 있는 營養狀態에 對하여 말하고 다음에 그로 因  
한 우리의 體位·體力에 對하여 말하고 끝으로 改  
善方案을 提示코자 한다.

## 韓國人 營養攝取狀態

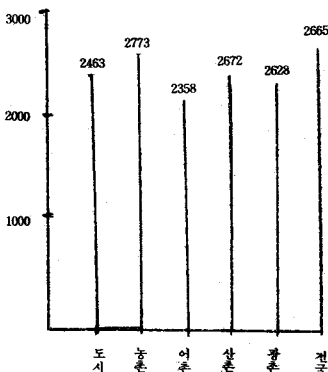
우리나라는 解放後 20余年間 단 한번도 제대로 國民營養調查를 系統的으로 實施한바 없으며 誠意 있는 教授에 依하여 斷片的인 調查를 實施한데 不過하였다. 그러던中 1969年 처음으로 韓國營養學會 主管下에 保社部協調로 서울, 京畿, 忠南地方에 對하여 1000家口를 對象으로 營養實態를 調查하여 그나마 매마른 當 畵界에 한줄기 甘雨의 役割을 하게 되었던 것이다. 그것도 1970年부터는 保社部主管으로 하게되어 學界에서는 다시 손이 떨어졌고 아직 첫 報告가 되지 않고 있는 것으로 알고 있다.

1969年度 調查結果를 보건데 其中 營養素 攝取狀態는 第1表와 같다. 表1에 依하면 다음과 같은點을 指適할 수 있다.

表1. 지역별 1일 1인당 평균영양소섭취량

	도시	농촌	어촌	전국
단백질				
동물성(g)	10.9	4.6	15.7	7.6
식물성(g)	51.9	63.2	47.3	58.0
계(g)	62.8	47.8	63.0	65.6
지방질(g)	19.5	15.7	16.7	16.9
탄수화물(g)	378.9	451.3	370.8	422.5
열량(Cal.)	1946.0	2218.0	1886.0	2105.0
Ca(mg)	437.0	457.0	631.0	444.0
Fe(mg)	20.3	26.2	16.8	24.8
Vitamin A(I.U.)	3859	4309	3784	4076
Vitamin B <sub>1</sub> (mg)	1.72	1.69	1.55	1.76
Vitamin B <sub>2</sub> (mg)	1.83	1.25	1.13	1.28
Niacin(mg)	20.9	23.8	23.7	27.8
Vitamin C(mg)	97.0	102.0	86.0	89.0

表2. 각지역의 열량 섭취비교



1. 熱量: 都市, 農村, 漁村, 山村, 鉸村으로 区分하여 熱量攝取狀態를 考察한바, 中等度の 勞動을 基準으로한 成人男子 1日 3,000Cal에는 未達되는 2600Cal前後로 나타나고 있으나 이 數値는 全人口의 平均値로 나타난것이고 보면 어린이나 老人層을 生覺할적에 그리 적은 數値라고는 볼 수 없다. 日本人들의 2400Cal에 比하면 約 200Cal 더 取하고 있는 形便이고 不足한 것이라고만은 볼 수 없으며 더욱이 日本人中等度勞動者에 2700Cal라는 것을 보건데, 우리나라 勸奨量이 너무 많다는 意見도 있다. 이 熱量을 攝取營養素別로 보면 表3과 같다.

表3. 총섭취열량중의 3열량소분포.

	도시	농촌	어촌	산촌	광촌	전국
	%	%	%	%	%	%
단백질	12.9	12.2	13.4	11.7	12.1	12.5
지방질	9.2	6.4	7.9	5.3	8.3	7.2
당질	77.9	81.4	78.7	83.0	79.6	80.3

即 80%以上을 糖質로 부터 攝取하고 있으며 蛋白質이 12.5%, 脂質이 7.2%로 나타나고 있어 우리가 勸奨하는 蛋白質 16%以上 脂質 15% 以上을 考慮건데 蛋白質은 約 3~4% 量의으로 不足하고 있으나 脂質은 折半이 不足한 狀態라고 볼 수 있다.

## 2. 蛋白質攝取狀態

表1에서 보는바와 같이 全國的으로 보아 蛋白質 平均攝取量은 61~67g로써 成人에 있어서 体重 60kg로 보아 体重kg當 1.0g라고 하면 量의으로는 어느程度 맞아들어가고 있다고 하겠으나, 勸奨量으로 보아 男子에 있어 80g, 女子에 있어 70g라 되어있어 不足한 感이 많다. 더구나 어린이 蛋白質攝取는 더욱 不足한것으로 알고 있다. 한편, 動物性蛋白質을 보건데 全攝取量의 不遇 2~3%밖에 되지 않아 攝取하여야할 30%以上으로 불적에는 큰 不足現象을 나타내고 있다. 이런點은 都市나 農村의 어린이 發育狀態가 漁村에 比하여 뒤지고 있으며 이 現象은 漁村에서 動物性蛋白質攝取 狀態가 都市나 農村보다 훨씬 많다는 點이 一致되는 意見으로 보여지고 山村이나 鉸村에서 가장 發育이 不良하다는 點도 이 動物性蛋白質攝取 不足으로 오는 것이라고도 생각된다. 蛋白質中 植物性이 大部分이며 그것

도 주로 穀類로부터 얻고 있으며 穀類蛋白質 中에 各種 必須아미노酸不足이 顯著하며 特히 Lysin이나 Tryptophan不足이 가장 甚하다고 볼 수 있다.

### 3. 脂肪攝取狀態：

脂肪의 攝取는 總熱量의 15~20%를 理想的으로 하고 있으며, 中 30% 以上은 動物性脂肪을 勸奨하고 있으나 現在 表에서 보는바 不過 8% 内外이고 더구나 動物性脂肪은 거이 없는것으로 되어 있다. 脂肪도 營養素일진대 歐美人같이 總熱量의 35% 以上을 차지하는것 特히 그것이 大部分이 動物性이고 보면 그들이 가장 두려워하는 心脉管系 疾患(動脈硬化症, 高血壓, 必臟疾患)을 우려할수도 있겠으나 現在 우리의 實情으로는 10%未滿이 더욱이 動物性脂肪攝取는 거이 없다는 立場에서는 어느 限度까지는 增加시켜 주는것이 正道라고 본다. 一部에서 歐美人을 對象으로하여 主張하는것을 우리에게도 適応시키려 하고 있으나 그런 思考方式은 우리의 立場에서는 適合한 主張이라고 볼 수가 없겠다.

### 4. Ca 攝取狀態：

우리나라 食品構造로 보아서는 Ca를 多量 含有된 食品은 없는 狀態이고 그나마 어린이에게는 더욱 食品攝取狀態에 制限이 있고보면 其不足現象은 더욱 甚할 것으로 알고 있다. 歐美人은 乳類, 卵類의 攝取가 많으나 우리에게는 그런 條件이 欠如되어 있다. 그리고 보면 表 1에서 보는바와 같이 全國平均이 444mg로써 勸奨量 600mg의 70%에 不過하다. 이것도 漁村에서는 631mg로 되어 있으나 其他地域에서는 400mg内外로 되어 있다. 더욱이 發育期에 있어 800mg~1000mg로 比較하면 50%도 안된다는 것으로 나타나고 있다. 이런 條件에서 어린이의 充實한 發育이나 産母나 妊娠婦의 健全한 健康을 期待한다는것은 無理라고 보고 있다.

더구나 植物性食品을 多量取하고 보면 腸内에서 Ca의 吸收도 제대로 이루어질 수 없다는 이야기가 나오게 된다. 우리는 Ca 攝取狀態改善을 爲하여 크게 考慮하여야 하겠으며 이점 牛乳나 그 製品의 어린이에게 勸하거나 Ca를 強化食品으로라도 補充하여야 한다는 結論을 얻게 되었다.

### 5. 鐵分攝取狀態

鐵分은 表 1에서 보는바와 같이 勸奨量이 10~16 mg인데 比하여 全國平均으로 24.8mg를 攝取하고 있다고 되어있어 不足한 狀態는 아니라고 보겠다. 現在 우리나라에 있어서 鐵分不足으로 오는 貧血症例가 그리 흔하지 않다는 報告로도 이런例面을 알 수가 있다고 보겠다.

### 6. Vitamin B-Complex 攝取狀態

Vitamin B<sub>1</sub>은 表 1에서 보는바와 같이 勸奨量만큼 取하고 있다고 볼 수 있다. 이런 現象은 解放後 糧穀搗精方法改良에서 오는 것이라 보겠다. 더욱이 糖質을 攝取가 많은 우리에게는 B<sub>1</sub>의 要求量은 增加한다고 보며 過去에는 B<sub>1</sub>不足症例가 제법 있었던 것으로 알고 있으나, 現在는 그런 症例는 거이 發見치 못하고 있는 實情이다. 그러나 總熱量의 80% 以上을 糖質로 攝取하고 있는 우리로서는 B<sub>1</sub>의 勸奨量은 外國의 그것 보다는 좀 더 주는것이 옳다고 考慮된다.

B<sub>2</sub>에 있어서는 表 1에서 보는바 勸奨量(1.8mg)의 80%밖에 되지 않는다.

더욱이 食品構造上 B<sub>2</sub>의 不足이 되기 쉬운데 食品流通過程이 原始的狀態이어서 B<sub>2</sub>의 파괴가 甚하여 그 不足을 加増시키고 있는 形便이고 우리나라 어린이의 50%以上에 있어서 angular scar 이나 cheilosis가 있다는 뜻은 營養學的 見地에서 크게 注意하여야 할 立場이라고 보겠다.

Niacin은 現在로써는 充分하다고 보며 우리와 같은 粗食에서도 pellagra가 우리나라에서 發見되지 않고 있다는 점은 不幸中 多幸이라 할 수 있겠다.

### 7. Vitamin A, D 攝取狀態：

Vitamin A는 動物性脂肪内에 含有되고 있어 우리의 食品構造로는 VitaminA 攝取는 不足되기 쉽다. 然이나 植物性食品中에 많은 β - Caroten으로 VitaminA를 代行하고 있는 實情이다. 그러나 β - Caroten은 腸内消化吸收에서 VitaminA에 比하여 劣勢이고 生体内에서도 完全히 作用을 할수 없다는 점을 考慮하여 勸奨量에서 A로는 2,000I. U. β - Carotene으로는 6,000I. U.를 策定하고 있으나 表 1에서와 같이 全國平均이 4,000I. U.로 되어 있어 充分한 量을 攝取하고 있는 듯한 印象을 받고

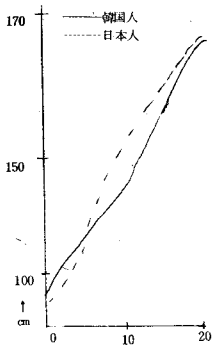


圖1. 身長

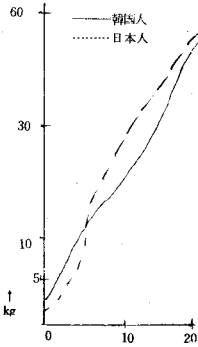


圖2. 体重

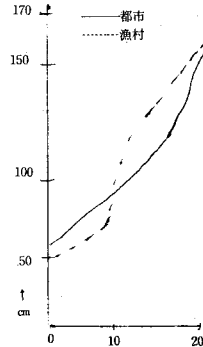


圖3. 身長

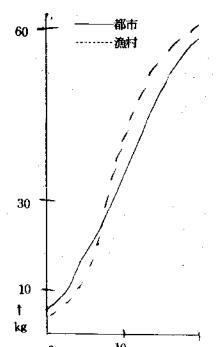


圖4. 体重

있으나 前述한바 그것이 大部分  $\beta$ -Carotene에서 얻어진 것이라고 보면 相當한 不足을 招來할수 있다. 實際 우리가 溫床에서 이전 正例를 자주 發見하며 더욱이 어린이 에서 많이 볼수가 있다.

### 8. Vitamin C 攝取狀態

Vitamin C는 우리나라에서는 秀節의 差가 甚하다. 表1의 調査結果는 全國平均 69mg로 되어 있다. 이것은 勤勞量 70mg에 거의 비슷하다고 할수 있으나 이 結果가 여름철의 攝取狀態라고 보았을적에 겨울이나 봄철에는 큰 不足을 가져올 수가 있다. 한편, 여름철이라고 하여도 食品流通의 不備, 調現의 不合理性으로 많은 Vitamin C가 破壞 또는 流失되고 있다는 事實을 알아야 할 것이다.

위에서 指定한바 우리의 營養素攝取狀態는 不均衡을 이루고 있으며, 特히 動物性蛋白質, 脂肪, 칼슘, Vitamin A, Vitamin B<sub>2</sub>, Vitamin C의 攝取은 크게 위협을 받고 있어 食生活改善, 食品流通過程改善이 至急히 要求된다.

### 韓國人 體位

前述한바 우리의 營養素攝取狀態를 보아 植物性食品에 依存하고 있으며 더구나 穀類에서 全體의 80%以上の 營養素를 攝取하고 있어 國民體位는 크게 發展을 못하고 있는 形便이다. 日本人은 解放後 그들의 食生活이 歐美型으로 移行하면서 크게 달라진 樣相을 나타내고 있는 實情이다. 우리는 國民學校兒童의 體位가 中學入試로 저해되고 있다고 하면서 中學入試가 없어지면서 크게 달라졌다고 하고 있으나 그것것이 하나의 要因이 될수 있을지는 몰라도 實際 中學入試를 強하게 시키고 있는 富裕層子弟에 있어서는 아무런 變化가 없고 先進國兒

童에 뒤지는 일이 없고 도리혀 入試準備를 못하는 多數의 一般兒童의 體位가 크게 뒤지고 있는 點을 보건데 亦是 營養이라는 것이 크게 關係된다고 볼수 있다.

萬一 入試때문에 兒童發育에 支障이 있다면 中學生은 더욱 發育이 旺盛한 時期고 보면 高校入試의 廢止가 더욱 重要하다고 본다.

다음 그림에서 日本人의 體位와 우리의 體位를 比較하여 보면 出生時에는 도리혀 우리가 優位에 있다가 離乳期가 지나면서 크게 뒤진다는 點을 考慮하여야 할것이다. (圖1. 2). 또한 都市, 農村, 漁村을 比較컨데 漁村에 있어 發育狀態가 良好한 印象을 주는 것은 動物性 蛋白質과 Ca 攝取가 크게 問題가 되는 것이라고 본다.

各種營養不足症의 發生頻度는 다음과 같다.

貧血症	14%
Angular Scar	75%
Cheilosis	15%
舌炎	20%
乳腫	1.5%
Vitamin C 不足	18%
Vitamin A 不足	15%

以上 우리의 食品構造로 보아 生길수 있는 不足症이 大部分이며 이런것은 어린이 發育에 큰 支障을 주고 있는 것만은 事實이다.

### 文 獻

1. 국민영양조사: 한국영양학회, 1969年
2. 韓國人營養勤勞量, 1967年
3. 昭和 45年お目途とした 營養基準量 及び 食糧構成基準について: 日本国, 1969年度.