

特殊地域의 營養攝取狀態調查 報告 (第三報)

— 도서민에 대하여 —

德成女子大學 營養學科

朴鍾湜 · 尹姒老 · 劉貞烈

Nutrition Survey for Special Groups

—Part III : For Island Inhabitants—

Chong Sik Park, Sa Ro Yun, Jong Yull Yu

Department of Nutrition, Duk Sung Women's College
Seoul, Korea

=Abstract=

Following the previous reports (Part I : For Sea-Divers and Hwa-Jeon-Min; Part II : For male and female Buddhists)

Authors have conducted another nutrition survey for the island inhabitants living in Sa Hoo Ri, Goon Oi Myun, Wan Do Goon, Jon Nam Province.

The following results were obtained.

1. Cereals, green vegetables and fishes and shell-fishes were major food for the inhabitants, and the amounts of the intakes of these foods were 54%, 28.5%, 5.3% of total intake, respectively.

The Calorie derived from carbohydrate occupied approximately 80% of total calorie intaken.

2. The calorie intakes of the inhabitant, were generally lower compared with the Korean Recommended Dietary Allowances.

3. Protein intake was generally good, but animal protein occupied only 19.4% of total protein intake.

4. Fat intake was very low and the calorie from fat occupied only 6.1% of total calorie intaken.

5. Vitamin A intake was low, and 99.4% of the total Vitamin A intaken consisted of carotene.

6. Vitamin B₁ and B₂ intakes were low, especially Vitamin B₂ intake was very low.

緒 論

우리나라에 있어서는 1948年 이후 一般國民을 對象으로한 몇몇 營養調查報告¹⁻⁷⁾ 는 있으나 생활상태가 특이한 特殊地域에서 살고있는 사람에 대한 調查報告는 별로 없는것 같아 著者等은 이미 本調査의 第一報⁸⁾ 에서 해녀 및 화전민에 대하여, 第二報⁹⁾ 에서 승려(남승, 여승)에 대하여 보고 한바 있으며 급번 그 第三報로서 도서민들에 대한 조사결과를 보고하고자 한다.

전남 완도군 군의면 사후리 도서민의 대부분은 농사를 짓고 있었으며 소수의 사람만이 농한기를 이용하여 부업으로서 魚業에 종사하고 있었다. 그러므로 이곳 도서민의 食생활은 그곳이 교통이 不便한 도서 지역이라는 지역적 특수성때문에 식품의 市場來는 거의 없었고 단지 그들이 자급자족한 穀類와 몇몇 야채에 의존하고 있었다.

이와같이 특수지역에 거주하는 주민들의 食습관을 파악하는 동시에 그들에 대한 營養改善을 위한 營養指導의 資料를 마련하고자 本調査에 착수하였다.

調 査 方 法

1. 調査期間

1971年 7月 22日 부터 24日까지 (3日間) 실시하였다.

2. 調査對象

전남 완도군 군외면 사후리 부락의 주민 70세대중 19세대를 선정하였고 이 선정된 세대에 대하여 조사하였다.

3. 調査方法

조사원 1명이 도서민 3세대를 담당하였으며 준비된 조사용지를 가지고 담당한 대상자들을 순방 또는 동거하면서 그들이 섭취하는 모든 식품을 정확히 평량 기록하고 調査期間중에 섭취한 모든 식품을 식품별로 합하여 食品別 攝取量을 구한다음 對象者數와 調査日數로 나누어 1日 1人當 食品別 攝取量을 구하고 이것을 기준으로하여 食品分析表¹⁰⁾에 의하여 營養素 攝取量을 계산하였다.

調 査 結 果 및 考 察

위의 方法으로 실시한 食品攝取狀態調査에서 얻은 1日 1人當 및 成人 1日 1人當 食品群別攝取量은 다음 第1表와 같다.

Table 1. Average food intakes

Food Group	per person per day	per adult per day
Vegetable foods	(g)	(g)
Cereals	487.2	609
Legumes	24.5	30.6
Potatoes	21.3	26.6
Vegetables	255.1	381.9
Fruits	4.6	5.8
Seasonings	40.0	50
Sea-weeds	10.4	13
Total	843.1	1053.9
Animal foods		
Meat and Eggs	0	0
Fishes and Shell	47.9	59.9
Total	47.9	59.9
Grand Total	891.0	1113.4

食品群別 攝取量을 보면 곡류섭취가 1日 1人當 487.2g으로서 우리나라 전국 평균치⁷⁾ 558.8g보다도

71.6g을 적게 섭취하고 있었다. 이것은 같은 탄수화물 공급인 감자류의 섭취가 1日 1人當 21.3g으로서 전국 평균치의 1/3정도밖에 되지않으며 또한 그곳 도서의 밭의 경작면적이 논에 비해 극히 적기때문인것 같다.

다음에 많이 섭취하고 있는 식품은 야채로서 주로 호박과 열무우를 섭취하고 있었으며 전국평균치인 1日 1人當 271g(생야채 190.6g, Proces 80.4g)보다 1.6.9g이 적다.

두류는 1日 1人當 24.5g로서 전국평균치와 같으며 과일류의 섭취는 매우 낮아 4.6g이다.

해조류의 섭취는 10.4g로서 전국평균치인 0.8g보다 13배가 더 많은 량을 섭취하고 있었다.

육류 및 난류의 섭취는 조사 기간중 全無하였고 魚介類는 주로 멸치와 조개를 섭취하고 있었으며 전국 평균치보다 29.8g을 더 많이 먹고 있다.

이것은 그곳 도서민이 멸치어장을 경영하고 있으며 쉽게 조개를 잡을 수 있는 立地的 條件때문인것 같다.

다음에는 1日 1人當 및 成人 1日 1人當 營養素의 攝取量을 第2表와 第3表에 表示한다.

Table 2. Average nutrient intake

Nutrient	Per person per day	per adult per day
Protein		
Animal (g)	14.0	16.9
Vegetable (g)	56.6	68.2
Total (g)	70.6	85.1
Fat (g)	13.6	17.0
Carbohydrate(g)	394.2	492.8
Calorie (cal)	1,982	2,465
Ca (mg)	465.3	581.8
Fe (mg)	13.7	17.1
V. A (I.U)	3,634 (21)*	4,543 (27)*
V. B ₁ (mg)	1.15	1.43
V. B ₂ (mg)	0.53	0.66
V. C (mg)	52	65
Niacin (mg)	14.4	18.0

* In parenthesis the vitamin A from animal origin is shown.

Table 3. Distribution of calories and animal protein ratio.

Protein	Fat	Carbohydrate	Animal protein per total protein
14.3 %	6.1 %	79.6 %	19.4 %

熱量的 섭취는 成人 1日 1人當 2,465칼로리로서 전국평균치보다 200칼로리를 적게 섭취하고 있고 한국인 성인 (중등노동남자) 권장량 3000칼로리와 비교하면 535칼로리나 낮다.

蛋白質의 섭취는 成人이 85.1g으로서 전국평균치보다 2.1g이 높고 한국인 성인권장량보다는 약 5g이 높다.

동물성 단백질이 총섭취 단백질량의 19.4%에 불과하며 이것은 주로 멸치젓과 조개에서 온 것이다.

脂肪質의 섭취량은 成人이 17.0g로서 총섭취열량의 6.1%에 불과하다.

반대로 炭水化物的의 섭취량은 成人이 492.8g이며 총섭취열량의 79.6%로서 전국평균치보다 42g이 높다.

칼슘은 成人이 581.7mg로서 전국평균치보다 19.7mg가 많으며 한국인 성인권장량에 가까운 수치이다.

그러나 그 급원이 주로 식물성이며 적은 양만이 어개류로부터 온다고 생각할 때 만족할만하다고는 할 수 없다.

철분의 섭취는 成人이 전국평균치보다 14.3mg이 낮은 17.1mg이며 한국인 성인권장량과 비교해볼때 양적으로는 충분한 것 같다.

비타민A의 섭취량은 成人이 4,543 I.U로서 전국평균치보다도 616 I.U가 낮으며 어개류 섭취로부터 얻은 27 I.U를 제외하고는 그 급원의 거의가 식물성 식품에서 얻은 Carotene이며 脂肪의 섭취가 17.0g이라는 점에서 그 섭취량의 증가가 요망된다.

비타민 B₁, B₂, 양도 부족된다. 특히 비타민 B₂의 경우 成人 섭취량이 0.66mg로서 전국평균치보다도 0.94mg이 낮으며 한국인 성인권장량보다는 1.14mg이 나 낮다. 이것은 동물성식품인 육류, 난류, 유류 및 그제품 공급이 제한된 적은 도서지역인 때문이며 두류의 생산과 이용, 양계를 권장하고 싶다.

비타민C의 섭취는 여름철일고로 큰 부족이 없는 것 같으며 나이아신의 섭취는 비교적 좋았다.

結 論

위의 結果를 결론하면 다음과 같다.

1. 곡류 야채류 어개류의 순서로 식품섭취를 하고 있으며 이들의 섭취량은 총섭취량의 각각 54%, 28.5

%, 5.3%로서 총열량의 대부분인 약 80%가 탄수화물에서 얻고있다.

2. 일반적으로 칼로리의 섭취량이 부족되고 있다.

3. 단백질의 총섭취량은 비교적 많으나 동물성 단백질이 총섭취단백량의 19.4%이다.

4. 지방질의 섭취량은 총섭취열량의 6.1%로서 매우 부족하다.

5. 비타민 A 섭취량의 99.4%가 식물성식품에서 얻은 Carotene으로서 매우 부족하다.

6. 비타민 B₁ 및 B₂의 섭취량이 부족하며 특히 B₂의 부족이 현저하다.

「謝 辭」

끝으로 本調査에 협력하여준 本大學 學生營養學會 鄭順子外 제군에게 감사하는 바이다.

參 考 文 獻

- 1) 蔡禮錫等：食品及 營養量 攝取狀態調查報告，國立化學研究所報告，1，65，1948
- 2) 劉貞烈等：國民營養調查 第一報，同上，10，65，1962.
- 3) 劉貞烈等：國民營養調查 第二報，同上，10，82，1962
- 4) 李琦烈等：Nutrition survey of the Korean Farmers at each season, 10 the pacific Science Congress, Honolulu, Hawaii, 1961.
- 5) 權이赫等：都市零細民에 關한 研究，서울大學校保健大學院 報告，1967.
- 6) 劉貞烈等：國民營養調查報告(第三報)，國立保健院院報，1，132，1964.
- 7) 허금等：영양조사보고，韓國營養學會誌，3，2，1970.
- 8) 朴春子等：特殊地域의 營養攝取狀態調查報告，第一報，韓國營養學會誌，2，47，1969.
- 9) 兪德子等：特殊地域의 營養攝取狀態調查報告，第二報，韓國營養學會誌，2，183，1969.
- 10) FAO韓國協會：韓國人의 영양권장량，1968，