「심포지움」에 對한 討議

이화여자대학교 가정대학 식품영양학과

김 숙 희

다섯분의 열의 있으신 보고에 이어서 토의 시간을 마련 하였다.

그 내용을 요약하며 또한 편집자로서의 의견도 첨부 하고자 한다.

「주진순」 회장의 시안에 의하면 현재 우리나라 영양섭취 실태로 보아서 당의 섭취량이 높고 따라서 지방과 단백질의 섭취량이 낮으니까 이를 개선 하려면 당의 양을 줄이고 지방과 단백질의 함량을 높이자는 데에 대해서 「권태완」박사의 의견은 현재 세계의 식품 수급사항으로 보아서 단백질 급원, 지방 급원의 큰 부족을 초래하고 있으며 따라서 단백질급원 식품을 생산하려면 탄수화물 식품 생산가격의 10배가 든다고 한다. 차라리 값싸게 먹히는 식물성 단백질의 강화 문제를 생각하는 것이 현명하다고 생각한다.

그러한 실정에서 영양소의 경제를(Economics of nutrients) 생각할 때 그러니 현명한 제안이 아니지 않느냐?

또한 우리나라의 조상들은 오늘날 보다도 훨씬 적은 양의 지방을 섭취하므로 오늘의 후손이 있기까지 잘 살아 온것이 아니냐? 등의 comment가 있었다.

이를 놓고 볼때 우리들의 입장에서는 우리나라 사람을 위한 영양 권장량이 FAO[1] 한국협회에 의해서 설정이 되어 있다. 그러면 우리나라의 권장량을 먼저 따지기전에 외국인의 권장량 설정을 고찰해 볼 필요가 있다고 본다.

다음의 표는 세계 각국의 성인 영양권장량을 나타낸 표이다.

표. 세계 각국의 성인 영양 권장량

국 명	성별	나이	몸무게 (kg)	노동 정도	카로리	단백질 (gm)	칼 슘 (gm)	철 (mg)	VitA (IU)	Vit.B_1 (mg)	Vit.B_2 (mg)	나이아신 (mg)	Vit. C (mg)	설정 년도
미 국	남	18—35	70	적당한	2900	70	0.8	10	5000	1.2	1.7	19	70	1968
	녀	18—35	58	노 동	2100	58	0.8	15	5000	0.8	1.3	14	70	
FAO	남	25	65	적당한	3200	43	04-0.5							1957
	녀	25	55	노 동	2300	36	0.4-0.5							
오스트레리아	남	25	65	적당한	2700	65	0.7	10	2500	1.1	1.6	18	30	1961
	녀	25	55	노 동	2300	55	0.6	12	2000	0.9	1.4	15	30	
카 나 다	남	25	72	적당한	2850	50	0.5	6	3700	0.9	1.4	9	30	1963
	녀	25	57	노 동	2400	39	0.5	10	3700	0.7	1.2	7	30	
중미와파나마	남	25	55	적당한	2700	55	0.7	10	4333	1.4	1.4	14	50	1955
	녀	25	50	노 동	2000	50	0.7	10	4333	1.0	1.2	10	45	
인 도	남	25.4	55	적당한	2800	55								1960
	녀	21.5	45	노 동	2300	45								
일 본	남	—	56	적당한	3000	70	0.6	10	2000	1.5	1.5	15	65	1962
	녀		48.5	노 동	2400	60	0.6	10	2000	1.2	1.2	12	50	
네 델 란 드	남	20—29	70	가벼운	3000	70	1.0	10	5500	1.2	1.8	12	50	1961
	녀	20—29	60	노 동	2400	60	1.0	12	5500	1.0	1.5	10	50	
노 르 웨 이	남	25	70	—	3400	70	0.8	12	2500	1.7	1.8	17	30	1958
	녀	25	60		2500	60	0.8	12	2500	1.3	1.5	13	30	
필 리 핀	남	—	53	적당한	2600	55	0.7	6	4000	1.6	1.4	16	75	1960
	녀		45	노 동	2300	45	0.7	10	4000	1.4	1.1	14	70	
남아프리카	남	—	73	적당한	3000	65	0.7	9	4000	1.0	1.6	15	40	1956
	녀		60	노 동	2300	55	0.6	12	4000	0.8	1.4	12	40	
영 국	남	20이상	65	중정도	3000	87	0.8	12	5000	1.2	1.8	12	20	1950
	녀	20이상	56	노 동	2500	73	0.8	12	5000	1.0	1.5	10	20	
소 련	남	—	—	적당한	—	—	—	—	5000	2.0	2.5	15	70	1961
	녀			노 동										
한 국	남	25	60	중정도	3000	80	0.6	10	2000	1.5	1.8	20	70	1973
	녀	25	52	노 동	2200	70	0.6	13	2000	1.3	1.3	15	60	

이상과 같이 각국의 영양소 요구량 설정에는 그 나름으로 가지고 있는 철학이 다르다. 미국의[2] 경우 영양권장량의 설정의 목적은 식품공급의 계획을 할수있게 하며 영양섭취 실태를 적합하게 설명하는데 목적하였다.

국민의 실제 영양상태 파악은 물리적, 생화학적, 그리고 임상학적인, 고려가 있어야 하고 실재 영양섭취 실태와 관련을 져야 한다.

영양소의 권장량은 평균 생리적인 요구량을 넘어서 충분량의 여유를 둔데 한계를 두고 있다.

물론 다양하게 특정한 경우에 따라서 특별한 고려가 있어야함은 당연한 사실이다. 평균 생리적인 요구량을 넘어서 충분량의 여유를 두기 위해서는 각 영양소마다 각각의 고려가 있어야 한다. 각각의 영양소가 체내에서의 저장량은 다 다르기 때문이다.

현재 미국에 있어서의 식품의 수요공급의 형태는 영양권장량 설정에 적용 될수 있는 좋은 기본이 되고 있다.

카나다[2]인의 표준 영양 요구량은 대부분의 표준이 카나다 인의 건강을 유지할 수 있는 최소량을 영양요구량으로 설정 하였다.[3] 영국의 기준도 표준이 되는 영국인[2]의 좋은 영양상태 유지를 위해서 필요 되는 양을 요구량으로 설정하고 있다. 그러나 지방의 요구량은 식품섭취 실태를 고려하여서 설정하였다.

기타 다른나라도 그 나라의 실정을 고려하여서 그 나라인의 요구량을 설정하고 있다.

표에서 비교가 되는 바와 같이 우리나라의 영양 요구량에 있어서 영양소 별로 보면 어느 나라 보다도 높은 것이 있으며 카로리와 단백질의 요구량도 세계 각국과 비교해서 높은편에 든다.

그러나 앞에「유정열」박사의 보고에서 보여주는 바와 같이 우리나라 영양섭취 실태는 권장량에 너무나 미치지 못하는 실정이다. 그렇다고 우리나라 영양섭취 실태가 권장량에 달하지 못하는것만큼 국민의 건강 유지도 표준에서 떨어지고 있지 않다고 보고싶다.

또한 앞에서도 지적한 바와 같이 미국, 카나다, 영국 등 각국의 영양권장량 설정 기준을 보면 최소량이든 여유가 있든지 간에 국민의 건강을 유지하고자 하는데 목적이 있다라고 되어있다.

그러면 국민의 건강의 척도가 문제가 될 것이다. 건강은 물론 신체적 건강만을 얼핏 생각 할 수 있지만 정신적 건강 즉 지능, 배우는 능력, 사고하는 능력, 올바른 행동을 하는 능력을 아울러서 생각 해야 된다고 지적된바 있다.[3]

그러므로 최초의 환경을 고려한 우리나라 사람을 위한 영양권장량의 설정이 시급하며 이에 따라서 국가 식품 수급 계획에 좋은 지침이 되어서 국민의 식생활 구조개선에 도움이 되었으면 한다.

참 고 문 헌

1) 한국인 영양권장량 —FAO 한국협회(1973).

2) Food, Nutrition and Diet Therapy.
Marie V. Krause.
Saunders Co. Philadelphia and London 1966.

3) Dietary standard for Canada Canadian Bulletin on Nutrition, Vol 6. No1, from Dept. of public printing and stationary, Ottawa Canada.