

서울시내 계층별 아파트 주민의 영양실태조사

이화여자대학교 가정대학 식품영양학과

김숙희 · 정진은 · 이현경 · 조성수 · 이영화

Food & Nutrition Survey of Specific Areas in Seoul Korea.

S.H. Kim, C.E. Chung, H.K. Lee, S.S. Cho, Y.W. Lee

*Dept. of Food & Nutrition, College of Home Economics,
Ewha Womans University*

= Abstract =

For the elucidation of the nutritional status of residences of apartments located in various areas in Seoul city, the food and nutrition survey was undertaken by the graduate students from Department of Food & Nutrition, Ewha Womans University in 1973.

The socioeconomic stratification was mainly considered for the selection of sample apartments included in this study. Hangang Mansion, KIST, Munwhachon & Bukahyun apts were selected in this respect.

A. Common living circumstances.

Through the questionnaires, author concluded nutritional concept on everyday food life as follows;

1. Higher income seems less effective in everyday food life on the nutritional view point than higher education does.
2. It needs to be urgently improved to be accustomed to use exact measuring concept of foods when they cook.
3. It needs to be improved to serve meals for individual portion at meal table, because the portion control at meal table will effect to national food policy.

B. Nutrition Survey.

Average daily calorie intake was the highest in Hangang Mansion and lowest in Bukahyun apt., in accordance with their economic living standard, but most of their calorie intakes were lower than the R.D.A. (3000Cal for male, 2200 Cal for female). But the composition ratio of the total calorie intake was near to the ideal, carbohydrate 60%, protein 15%, fat 25%.

Although there were differences in their economic living situations in urban area, most people ingested relatively good quality and large amounts of protein and fat.

Vitamin A and Niacine intake exceeded the R.D.A., but the intake of Ca, Thiamine,

Riboflavin, Ascorbic Acid were far less than that of R.D.A.

C. Food Intake.

Amounts of total daily food intake were highest in Bukahyun apt. and lowest in Hangang Mansion. These showed adverse aspects to the total calorie intakes and their income levels.

The ratio of cereals, 40%~50% of the total food intake, was higher than any other kinds of foods in all apartments.

Among the other foods except cereals, there represented the highest level of meats in Hangang Mansion and KIST apt., while intake of Kimchies were highest in Munwhachon and Bukahyun apt.

In the case of vegetables and fruits intake, the ratio of them in Hangang Mansion and KIST apt. were high, on the other hand the ratio of starchy roots appeared lowest in Hangang Mansion.

For the main sources of protein, meats were ingested in Hangang Mansion and KIST apt., meats and fishery were used in Munwhachon apt., and beans were eaten highly in their meals in Bukahyun apt.

These food contents and distributions showed the significant differences not only their economic classes but also regional characteristics.

目 次

- I. 序 言
- II. 研究方法
- III. 研究結果
 - A. 調査對象者の 一般環境
 - B. 營養攝取實態
 - C. 食品攝取實態
- IV. 考 察
- V. 要 約
- VI. 參考文獻

I. 序 言

營養은 生命이 시작하는 순간부터 必要不可缺한 것이며 成長과 신체의 生命 維持 뿐만 아니라 정상적인 행동과 思考를 위해서도 필요 불가결하다. 좋은 營養은 잘 攝取하려면 食品을 質的으로나 量的으로 充分하고 바르게 선택 배합하여 攝取해야 하는데 우리의 營養管理를 보다 잘하기 위해서는 改善에 앞서 우리나라의 現實精을 잘 파악해야 할 것이다. 따라서 營養實態 조사는 우리들의 일상생활과 가장 관계 깊은 중요한 통계자료라고 할수 있겠다.

그동안 이화여자 대학교 식품영양학과에서는 농촌을 대상으로한 식생활과 영양실태 조사의 결과를 여러차례 발표해 있었다. ^{3,4)}

본 보고에서는 인구의 급증과 사회가 복잡해지며 점차 핵가족 중심으로 되어감에 따라 최근래 수년동안 폭증한 서울시내 아파트중 지역적, 경제적, 수준으로 보아서 上, 中上, 中, 下의 특색이 나타날 수 있는 곳을 선택하여 계층별 아파트 주민의 일반적 식생활 현황 및 영양과 식품 섭취 실태조사 결과를 보고하고자 한다.

II. 研究方法

A. 조사대상

서울시내 아파트 중에서 지리적, 경제적 수준으로 볼때 上, 中上, 中, 下의 특색이 나타날 수 있는 곳을 감안하여 계층별로 다음의 4개의 아파트를 선정하였다. 본 실태조사에 포함된 층 세대수는 120세대이었으며 조사시기는 1973년 1월~2월 사이에 실시하였다.

1. 한강 멘손 아파트.
2. KIST 아파트.
3. 문화촌 아파트.
4. 북아현 시민아파트.

B. 조사 내용 및 방법

1. 조사 대상자의 일반 환경조사
- 각 계층별 아파트의 영양, 식품 실태조사와 더불어 영양에 대한 관심 및 가정의 식품관리를 알아 보기 위

해 세대주의 학력, 가족수, 세대주의 나이 및 세대주 나이에 따른 자녀수, 月總收入中食生活費의 비율, 가족영양의 고려정도, 장보는빈도, 식단체획여부, 단백질 식품의 섭취 빈도, 조리할 때 먼저 생각하는 사항, 조리시 定量여부, 개인 접시 및 napkin 사용여부, 남은음식의 처리 및 보관문제에 관한 질문지를 작성하여 조사하였다.

2. 영양섭취 실태조사

실제로 섭취한 음식의 내용과 그 순수섭취량을 조사하기 위해 각 가정의 주부로 하여금 3일동안 아침, 점심, 저녁으로 나누어 매 끼니 식사전 식탁에 놓은량과 먹고 남은 양을 목록량으로 상세히 기록하도록 하였다.

목록되어진 양은 그 기준으로 삼은 그릇에 여러가지 종류의 음식을 담아 무게를 측정할것을 중심으로 중량으로 환산하였다. 이 자료를 식품분석표를 사용하여 영양가를 산출하였다.

C. 調查資料의 處理

1. 영양가 및 열량환상

조사 집계된 식품중에서 조리된 식품은 조리과정에서 생긴 증량변화를 원 식품상태에서의 중량으로 환산했으며 加食部分을 추리거나 다듬어서 조리되도록한 식품과 조리후에 반드시 폐기될 量을 포함한 원식품에 대해서는 각 식품마다 폐기율을 적용하여 加食部分만 환산하여 주었다. 이와 같이 집계 정리된 식품은 식품분석표에 의해 계산하였다.

2. 성인환산율

소아, 임신부, 수유부의 被調査 세대원은 한국인 영양권장량⁸⁾의 제6표에 설정된 표준 남자성인에 대한 환산율을 적용하여 성인 세대원수로 환산하였다.

Ⅲ. 研究結果

A. 調查對象者의 一般環境

1. 세대주의 학력

표 1.

대상지역	한강멘손	KIST	문화촌	북아현시 민
세대주학력				
대학원 이상	37.9%	100%	9.4%	—
대학교 졸업	55.2%	—	78.1%	30 %
고등학교 졸업	6.9%	—	12.5%	30 %
중학교 졸업	—	—	—	20 %
국민학교 졸업	—	—	—	16.7%
無 學	—	—	—	3.3%

세대주의 학력 수준은 표1에 나타난 바와 같이 KIST

아파트의 경우가 제일 높았고 한강멘손, 문화촌, 북아현 시민아파트 순이었고 북아현 시민아파트의 경우는 국민학교 졸업부터 대학교 졸업까지 골고루 분포를 보이고 있다.

2. 가족수

표 2.

대상지역	한강멘손	KIST	문화촌	북아현시 민
가족수				
1~3인	17.2%	4.2%	31.3%	20 %
4~6인	53.1%	66.7%	68.7%	63.3%
7~8인	21.9%	25.0%	—	16.7%
10~12인	—	4.2%	—	—

어느계층의 아파트에서나 가족수는 표2에 나타난 바와 같이 4~6인이 보통이었고 문화촌 아파트의 경우에는 7인 이상의 가족이 없는 것으로 미루어 보아 아파트에 사는 주민들은 대부분 핵가족 중심으로 살고 있음을 추측할 수 있다.

3. 세대주 나이 및 세대주 나이에 따른 자녀수

표 3-1. 세대주 나이

대상지역	한강멘손	KIST	문화촌	북아현시 민
세대주나이				
20代	—	—	9.4%	10 %
30代	41.4%	38.5%	59.4%	40 %
40代	37.9%	61.5%	18.8%	26.7%
50代	17.2%	—	6.2%	20 %
60代이상	3.4%	—	6.2%	3.3%

표 3-2. 세대주 나이에 따른 자녀수

대상지역	한강멘손	KIST	문화촌	북아현시 민
세대주나이				
20代	—	—	0.3人	0人
30代	2.25人	2.1人	1.37人	2.1人
40代	3.3人	2.7人	2.3人	2.75人
50代	3.8人	—	2.5人	3.0人
60代이상	6.0人	—	1.5人	3.0人
평균	3.03人	2.46人	1.56人	2.53人

아파트 주민의 세대주의 나이는 30대가 가장 많으나 KIST 아파트의 경우는 세대주가 30대와 40대뿐이고 40대가 더 많았다. 한강 멘손아파트에는 20대의 세대주는 없었다. 또한 50~60대의 가장들은 거의 아파트에서 살지 않는 것으로 나타났다.

세대주 나이에 따른 자녀수는 세대주 나이가 많아짐에 따라 자녀수도 많아졌고 아파트별로 보면 멘손아파트 주민의 자녀수가 가장 많은 것으로 나타났다.

4. 1인당 월수입과 식생활비

표 4.

단위 : 원

	한 강 멘 손	KIST	문 화 촌	북 아 현 시 민
월 수 입	48,255 ± 4,728 ※	42,127 ± 6,263 ※	27,890 ± 8,809 ※	10,427 ± 1,699 ※
식 생 활 비	15,237 ± 2,335 ※	9,637 ± 591 ※	8,592 ± 1,897 ※	6,706 ± 523 ※
$\frac{\text{식생활비}}{\text{월수입}} \times 100$	31.58%	22.88%	30.81%	64.31%

※표준오차

1인당 월수입과 식생활비는 한강 멘손아파트가 가장 높았고 KIST, 문화촌, 북아현 시민아파트의 순으로 그 차이가 뚜렷하게 나타났고 한강멘손아파트는 북아현 시민아파트보다 월수입은 약 4.8배, 식생활비는 약 2.3배이었다. 월수입에 대한 식생활비의 비율 즉 잉겔계수는 KIST 아파트가 가장 낮았고 북아현 시민아파트가 가장 높았다.

5. 가족의 영양을 생각하는 정도

표 5. 식품구입시 제일먼저 생각하는 사항

대상지역	한강멘손	KIST	문화촌	북아현 시민
음식의 기호만 생각	32.3%	11.1%	3.1%	25.0%
가족전체의영양을생각	61.3%	81.5%	68.8%	53.6%
주인의특수영양만생각	6.5%	3.7%	25.0%	—
별생각없어	—	3.7%	3.1%	21.4%

식품을 구입할 때 가족 전체의 영양을 생각하는 경우가 대부분 많았으며 특히 KIST 아파트의 경우가 가장 많고 음식의 기호만을 생각하는 경우도 비교적 많았다. 문화촌 아파트의 경우는 주인의 특수 영양만을 생각하는 집이 많고 시민 아파트의 경우 별생각 없이 하는 집이 많게 나타났다.

6. 장을 보는 빈도

표 6.

대상지역	한강멘손	KIST	문화촌	북아현 시민
장보는빈도				
매 일	37.5%	7.7%	18.8%	6.7%
이틀에 한번	46.9%	46.2%	65.6%	30.0%
일주일에 한번	15.6%	46.2%	3.1%	43.3%
한달에 한번	—	—	12.5%	20.0%

장을 보는 빈도는 멘손과 문화촌 아파트의 경우 매일 혹은 이틀에 한번 가는 경우가 많고 반면 KIST 아파트는 이틀이나 일주일에 한번 가는 경우가 많고 시민 아파트는 한달에 한번 가는 경우도 많게 나타났다.

7. 식단 계획의 여부

표 7-1. 식단 계획의 여부

대상지역	한강멘손	KIST	문화촌	북아현 시민
계획여부				
계획대로한다	40%	46.7%	28.1%	33.3%
습관대로한다	60%	53.3%	71.9%	66.7%

표 7-2. 식단을 계획경할우 계획하는 식단의 기간

대상지역	한강멘손	KIST	문화촌	북아현 시민
기간				
하 루 분	25.0%	28.6%	22.2%	40%
2~3 일 분	58.3%	21.4%	55.6%	30%
1 주 일 분	16.7%	50.0%	22.2%	—
보 름 분	—	—	—	10%
한 달 분	—	—	—	20%

식단을 계획하여 식생활을 하는 경우는 KIST 아파트의 경우가 가장 많은 편이었으나 대부분 습관대로 하는 경우가 더 많고 식단을 계획할 경우는 KIST 아파트는 1주일분, 한강 멘손과 문화촌 아파트는 2~3일분의 식단을 짜는 경우가 많았다.

8. 단백질 식품의 섭취빈도

표 8. 고기류 생선류의 섭취빈도

대상지역	한강멘손	KIST	문화촌	북아현 시민
기간				
하루에 한번	67.7%	74.1%	50%	3.3%
이틀에 한번	32.3%	25.9%	46.9%	43.3%
일주일에 한번	—	—	—	43.3%
보 름에 한번	—	—	—	3.3%
한달에 한번	—	—	—	6.6%

단백질 식품으로서 고기류, 생선류를 섭취하는 빈도는 한강멘손, KIST, 문화촌 아파트는 하루에 한번 섭취하는 경우가 많았으나 시민아파트는 1~3번 섭취하는 경우가 많고 보름에 한번, 한달에 한번 섭취하는 경우도 있었다.

9. 조리시 먼저 생각하는 사항

표 9.

대상지역 사항	한강멘손	KIST	문화촌	북아현시민
모 양, 색	3.3%	6.3%	—	3.3%
영 양 손 실	26.7%	40.6%	37.5%	23.3%
맛	66.7%	53.1%	62.5%	73.3%
아무생각없이	3.3%	—	—	—

식품을 조리할때 제일먼저 음식의 맛을 생각하는 경우가 대부분이며 그 다음이 영양손실을 생각하는 것으로 나타났다.

10. 조리시 定量여부

표 10.

대상지역 사항	한강멘손	KIST	문화촌	북아현시민
계량컵, 스푼, 저울사용	13.3%	33.3%	3.1%	—
눈짐작으로르함	86.7%	66.7%	96.9%	100%

음식을 조리할때 조미료나 식품의 양은 대부분 눈 짐작으로 하며 계량컵, 계량스푼이나 저울을 사용하는 경우는 KIST 아파트가 제일 많았다.

11. 개인 접시 및 Napkin 사용여부.

표 11-1. 개인접시 사용여부

대상지역 사용여부	한강멘손	KIST	문화촌	북아현시민
항상사용한다	40%	55.6%	25%	33.3%
전혀사용하지 않는다	—	3.7%	9.4%	23.3%
특별한때만 사용한다	60%	40.7%	65.6%	46.7%

표 11-2. Napkin 사용여부

대상지역 사용여부	한강멘손	KIST	문화촌	북아현시민
항상사용한다	56.7%	51.9%	9.4%	8.3%
전혀사용하지 않는다	6.7%	48.1%	21.9%	50.0%
특별한때만 사용한다	36.7%	—	68.8%	41.7%

개인접시와 napkin은 한강 멘손아파트와 KIST 아파트에서만 항상 사용하는 경우가 많았으나 문화촌과 북아현 시민아파트에서는 특별한 때만 사용하는 경우가 많고 특히 시민 아파트는 전혀 사용하지 않는 경우가 많았다.

12. 남은 음식의 처리 및 보관문제

표 12-1. 먹고 남은 음식의 처리문제

대상지역 사항	한강멘손	KIST	문화촌	북아현시민
조금남은것만 버린다	83.9%	83.3%	84.4%	80%
모두 버린다	6.5%	4.2%	3.1%	—
모두 식탁에 다시 놓는다	9.7%	12.5%	12.5%	20%

표 12-2. 냉장고에 식품보관시의 처리문제

대상지역 사항	한강멘손	KIST	문화촌	북아현시민
모두싸서둔다	66.7%	67.8%	26.9%	25%
반찬은싸고원재료는그냥둔다	33.3%	28.6%	73.1%	50%
모두그냥둔다	—	3.6%	—	25%

먹고 남은 음식은 조금남은것은 대부분 버리는 경우가 많고 남은음식을 모두 버리는 경우는 거의없고 시민아파트에서는 전혀 없었다. 모두 다시 식탁에 놓는 경우는 10~20%정도였다.

또한 냉장고에 식품을보관할때 싸서보관하는경우가 한강멘손, KIST 아파트에서는 훨씬 많았으나 문화촌 아파트는 반찬은 싸고 원재료는 그대로 놓는 경우가 많았고 시민아파트의 경우는 냉장고에 보관하는 경우가 적은것으로 나타났다.

B. 營養攝取實態

1. Calorie

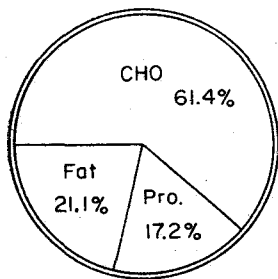
Calorie 섭취량을 보면 표 13에 나타난 바와 같이 男의 경우 한강 멘손아파트 주민이 2670.12 Cal로 가장 높았고 북아현 시민아파트 주민이 2193.49 Cal로 가장 낮았다. 女의 경우도 마찬가지로 한강 멘손아파트주민이 1973.56 Cal로 가장 높고 북아현 시민아파트 주민이 1621.27Cal로 가장 낮게 나타나 계층별 아파트의 경제적 수준과 거의 비슷한 경향을 보여 주었다. 그러나 한국인 권장량 男 3000 Cal, 女 2200 Cal에 비해 훨씬 부족하였다.

한편 체례석(1948)⁵⁾ 조사보고에 의한 2118 Cal에 비해 증가한 편이기는 하지만 25년전에 비해 서울시민의 생활이 현격히 향상되었다고 생각되어야 함에도 불구하고 열량 섭취가 권장량에 비해 훨씬 미달되는 것은 많은 문제점을 제시한다고 생각되며 아울러 Calorie권장량에서도 재검토 되어야 할 점이 있을것으로 생각한다.

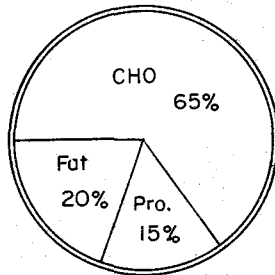
표 13.

각 아파트별 1일 영양 섭취 실태

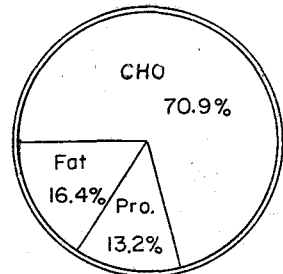
영양소 대상지역	Cal	CHO g	Pro g	Fat g	Ca mg	P mg	Fe mg	Ash mg	VA I.U.	VB ₁ mg	VB ₂ mg	niacin mg	VC mg	
한강멘손	남	2670.12	409.78	115.07	62.69	590.89	1412.81	29.68	17.49	3722.37	1.39	2.085	25.08	48.77
	여	1973.56	302.88	85.05	46.33	436.75	1044.25	21.94	12.93	2751.31	1.03	1.54	18.54	36.05
KIST	남	2495.85	415.62	83.13	45.18	521.81	1246.67	12.13	27.06	2988.56	1.16	1.23	20.01	44.99
	여	1844.73	307.19	61.45	33.39	385.69	921.45	8.97	21.7	2514.94	0.86	0.91	14.79	33.26
문화촌	남	2565.9	486.8	90.3	49.9	517.9	1141.0	15.03	17.81	3482.50	1.24	0.164	25.10	39.5
	여	1896.51	359.71	66.67	36.90	382.7	843.4	11.11	13.17	2574.0	0.92	0.86	18.55	29.2
북아현 시민	남	2193.49	435.07	80.93	40.66	408.78	1073.48	13.15	14.31	3248.46	1.21	0.20	17.52	38.10
	여	1621.27	322.60	59.81	30.06	271.05	793.44	9.73	10.59	2371.46	0.91	0.90	12.96	28.16



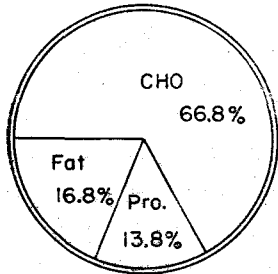
한강 멘손 아파트



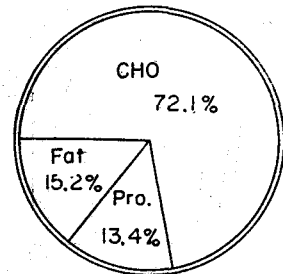
이상 청장량



문화촌 아파트



Kist 아파트



북아현 시민 아파트

그림 1. 열량소 구성비로 본 Calorie 섭취실태

그러나 총열량 섭취량중 탄수화물, 지방, 단백질의 섭취비율을 보면 <그림1>에 나타난 바와 같이 대부분 이상권장량인 탄수화물 65%, 단백질 15%, 지방 20%와 비교해 볼때 거의 비슷한 분포를 보이고 있다.

한강 멘손아파트의 경우는 지방 21.1%, 단백질 17.2%로서 이상권장량을 능가하는 것으로 나타났고 그외의 아파트들은 이상권장량보다 적지만 총 열량 섭취량중 지방과 단백질 섭취 비율이 KIST 아파트, 문화촌아파트, 북아현 시민아파트 순으로 나타나 경제적

인 수준의 차이와 같은 경향을 보여 주었다.

반면 1일 섭취하는 열량을 각 끼니별로 나누어 볼때 한강 멘손아파트의 경우는 아침 33.4%, 점심 28.8%, 저녁 37.8%이었고 KIST 아파트는 아침 20.6%, 점심 27.4%, 저녁 52.0%이었다. 또한 문화촌 아파트는 아침 31.0%, 점심 32.6%, 저녁 36.5%이고, 북아현 시민아파트는 아침 34.4%, 점심 29.9%, 저녁 35.5%를 섭취하고 있었다.

이상의 결과를 볼때 대부분 아침, 점심, 저녁을 균

형있게 섭취하고 있는 경향이지만 KIST 아파트의 경우 저녁을 아침이나 점심에 비해 무겁게 섭취하는 경향을 나타내었다.

2. 단백질

대부분의 아파트 주민들이 男의 경우 단백질 권장량인 70g보다 많은량을 섭취하고 있으나 女의 경우 한강 멘손아파트를 제외하고는 권장량인 60g에 비해 모두 부족한 것으로 나타났다. 아파트 별로 볼때 단백질 섭취량은 한강 멘손아파트가 가장 높았고 북아현 시민아파트가 가장 낮았으며 KIST, 문화촌 아파트는 비슷하게 나타났다.

한편 표 14에서 보는 바와 같이 총 단백질 섭취량 중 식물성 단백질과 동물성 단백질의 섭취 비율을 보면 한강 멘손과 KIST 아파트가 동물성 단백질의 섭취율이 높았으며 특히 KIST 아파트가 45.5%로 가장 높은 반면 북아현 시민아파트가 17.1%로 현저히 낮은 것으로 보아 경제적인 수준이 높을수록 동물성 단백질의 섭취율이 높은 것으로 나타났다. 이들이 일반적으로 섭취하는 단백질 급원식품으로는 지역에 따라 차이가 있었다. 즉 표에 나타난 바와 같이 북아현 시민아파트는 한강멘손, KIST, 문화촌 아파트보다 육류, 생선류의 섭취가 적고 반대로 두류의 섭취가 현저히 높았다. 그러나 일반적인 서울 시내 아파트 주민의 단백질 섭취는 질적 혹은 양적으로 볼때 거의 정상적인 것으로 추정된다.

표 14. 총 단백질 섭취량 중 식물성 단백질과 동물성 단백질의 섭취 비율

	한강멘손	KIST	문화촌	북아현시민
식물성 단백질	56.9%	54.5%	61.6%	82.9%
동물성 단백질	43.1%	45.5%	36.6%	17.1%

3. 지 방

각 아파트별 지방 섭취량은 男의 경우 한강 멘손아파트가 62.69g으로 가장 높았고 북아현 시민아파트가 40.6g으로 가장 낮았으나 한국인 지방 권장량인 40g과 비교하여 볼 때 모두 그 이상을 섭취하고 있음이 밝혀졌다. 女의 경우도 한강 멘손아파트가 46.33g으로 가장 높고 북아현 시민아파트가 30.06g으로 가장 낮게 나타났으나 권장량인 29~33g을 모두 능가하는 것으로 나타났다. 이는 1969년도 유정열의²⁾ 영양조사 결과 전국의 평균지방 섭취량인 21.4g에 비해 현저히 증가되었음을 알 수 있다.

4. 무기질

Ca의 경우 정상적인 권장량 600mg에 비해 그 섭취량이 男, 女 모두 부족되는 경향을 보이고 있으며 Ca 섭취량 순서는 한강멘손, KIST, 문화촌, 북아현 시민아파트 순인데 특히 북아현 시민 아파트의 경우 女는 271.05mg으로서 극심한 Ca 섭취 부족 현상을 나타내고 있다. 그러므로 Ca 섭취에 대한 대책이 시급히 요망되고 있다.

Fe의 경우 男의 권장량인 10mg을 모두 능가하였으나 女의 경우 권장량 13mg에 비해 한강 멘손 아파트를 제외하고는 모두 약간적 부족된 현상을 나타내고 있다. Fe 섭취량의 순위는 한강멘손, 문화촌, 북아현시민, KIST 아파트 순으로 나타났다.

5. Vitamin

Vit. A는 표준 권장량 2000 I.U.에 비해 모두 그 이상을 섭취하였다.

Vit. B₁은 권장량인 男 1.5mg, 女 1.3mg에 비해 대체로 미달되는 경향을 보이고 있다. 이것은 조리에 의한 손실은 고려에 넣지 않은 것인데 만일 이를 고려한다면 Vit. B₁의 부족은 더 클것으로 예상되며 또한 총 Cal중 곡류의 비율이 많은 우리나라에서 Vit. B₁의 소비가 더욱 많다고 생각되므로 주로 백미를 많이 섭취하는 서울에서 Vit B₁ 부족에 대한 대책이 요망된다.

Vit. B₂의 경우 권장량인 男 1.8mg, 女 1.3mg과 비교하여 볼때 한강 멘손아파트만 제외하고는 모두 부족되고 있다. 만일 조리 손실까지 고려한다면 더욱 심한 부족현상이 예상되므로 Vit. B₂가 풍부한 식품에 대한 관심을 많이 갖어야 되겠다고 생각된다.

Nacin의 경우를 보면 권장량인 男 20mg, 女 15mg에 비해 북아현 시민아파트를 제외하고는 만족시키고 있었다.

Vit. C의 경우는 권장량이 男 70mg, 女 60mg에 비해 모든 아파트에서 상당히 미달된 섭취량을 보이고 있었다. 만일 Vit. C도 조리의 손실을 고려한다면 아보다 더 큰 부족현상일 것으로 예상된다. 또한 이번 영양 실태조사의 시기가 겨울인 관계로 신선한 야채나 과일을 섭취하지 못하는데 기인 되는것 같기도 하지만 계절에 관계없이 충분한 Vit. C를 공급할 수 있는 식품개발이 시급히 요청되고 있다.

C. 食品攝取實態

표 15에서 보는바와 같이 식품의 총섭취량은 북아현 시민아파트가 2977.01g, 문화촌 아파트 2732.53g, KIST 아파트 2457.07g, 한강 멘손아파트 2050.89g의 순으로서 경제적인 수준과 비교하여 볼때 총 Calorie 섭취량과는 반대의 현상을 보여주고 있다.

표 15.

각 아파트별 1 일 식품섭취 실태

대상 지역 식품군	한강 멘손 아파트		KIST 아 파 트		문화촌 아파트		시 민 아 파 트		
	섭취량(g)	구성비 (%)	섭취량(g)	구성비 (%)	섭취량(g)	구성비 (%)	섭취량(g)	구성비 (%)	
식물성	곡 류	959.33	47.01	1119.22	45.51	1271.43	46.53	1459.30	49.01
	두 류	58.47	2.86	71.69	2.92	124.65	4.56	345.44	11.60
	저 류	13.32	0.65	25.49	1.04	30.97	1.14	33.98	1.31
	채소류	149.17	7.31	195.25	7.94	173.83	6.36	146.60	4.92
	김치류	219.31	10.75	223.93	9.11	469.90	17.19	585.06	19.65
	과일류	98.03	4.31	96.73	3.93	26.55	0.97	23.97	0.81
	해초류	9.17	0.45	51.36	2.09	45.44	1.66	82.78	2.78
	조미료	13.23	0.65	15.34	0.62	20.89	0.76	24.14	0.81
동물성	육 류	229.23	11.23	367.78	14.95	231.13	8.46	142.06	4.79
	생선류	99.93	4.89	108.97	4.43	225.39	8.25	99.26	3.33
	유제품	201.7	9.88	181.31	7.45	112.35	4.11	34.42	1.16
총 식물성 식품	1520.03	74.12	1799.01	73.22	2163.66	79.18	2701.27	90.74	
총 동물성 식품	530.86	25.88	658.06	26.78	568.06	20.82	275.74	9.26	
총 계	2050.89	100%	2457.07	100%	2732.53	100%	2977.01	100%	

반면 동물성 식품과 식물성 식품 별로 비교하여 볼 때 한강멘손아파트와 KIST 아파트의 경우에는 동물성 식품의 섭취비율이 가장 높았고 문화촌 아파트는 이보다 약간 낮았으나 북아현 시민아파트는 동물성식품 섭취비율이 현저히 낮았고 반면 식물성 식품의 섭취비율이 현저히 높은 경향으로 나타났다.

1. 곡 류

어느 아파트에서나 섭취하는 총 식품의 45~50%를 곡류에서 취하고 있고 아파트별로 본 차이는 크지는 않지만 시민 아파트의 곡류 섭취율이 가장 높고 한강 멘손 아파트의 경우가 가장 낮았다.

2. 두 류

한강 멘손과 KIST 아파트는 약 2.9%로 서로 비슷한 섭취량과 섭취율을 보이고 있으나 문화촌 아파트는 이보다 약 2배, 북아현 시민아파트는 약 4배나 섭취하고 있는 것으로 나타났다. 이것으로 보아 북아현 시민 아파트나 문화촌 아파트는 한강 멘손 아파트나 KIST 아파트의 경우 보다 두류를 단백질 급원으로 많이 섭취하고 있음을 알 수 있다.

3. 저 류

한강 멘손아파트의 저류의 섭취율이 가장 낮았고 KIST, 문화촌, 북아현 시민아파트의 저류 섭취율은 비슷한 경향을 보여 주었으며 특히 시민 아파트가 한강 멘손아파트보다 거의 그대로 섭취율이 높은 것으로 보아 생활정도가 낮을수록 값이 비교적 싼 저류의 소비가 많은 것을 알 수 있다.

4. 채소류

한강 멘손아파트와 KIST 아파트는 약 7.3~7.9%로 서로 비슷한 비율을 보이며 반면 북아현 시민아파트는 4.9%로 차이가 비교적 크게 나타났다.

5. 김치류

한강 멘손아파트나 KIST 아파트에 비해 문화촌, 북아현 시민아파트의 경우 김치류의 섭취율이 거의 2배나 되었다.

또한 문화촌과 북아현 시민아파트에서는 곡류를 제외한 식품중 김치류의 섭취율이 가장 높은 것으로 보아 이들의 식생활에 큰 비중을 차지하고 있음을 알 수 있다.

6. 과일류

문화촌, 북아현 시민아파트의 과일류의 섭취율은 한강멘손과 KIST 아파트보다 약 $\frac{1}{3}$ ~ $\frac{1}{4}$ 의 상당히 낮은 섭취율을 보이고 있다.

7. 해초류

해초류는 북아현 시민아파트에서 그 섭취율이 높고 한강 멘손아파트가 가장 낮은 현상을 보이고 있다.

8. 조미료

모든 아파트의 조미료 섭취율은 모두 비슷한 경향으로 나타났다.

9. 육 류

육류 섭취율은 KIST 아파트가 가장 높으며 다음이 한강멘손 아파트이고 반면 북아현 시민아파트의 경우가 가장 낮으며 이는 KIST 아파트의 약 $\frac{1}{3}$ 정도이었다. KIST와 한강 멘손아파트의 경우는 곡류를 제외한 모든 식품군중 가장 높은 비율을 차지하고 있으므로 질적

혹은 양적으로 단백질 식품을 많이 섭취하고 있는 경향을 보여 주었다.

10. 생선류

생선류의 경우는 문화촌 아파트의 섭취율이 가장 높는데 이는 한강멘손이나 KIST 아파트의 경우보다 약 2배에 해당된다. 이로써 문화촌 아파트는 단백질 공급원으로 육류보다는 생선류에 의존하고 있음을 알 수 있다. 북아현 시민아파트에서의 생선류 소비율은 다른 아파트에 비해 상당히 낮은 비율을 보여주고 있다.

11. 유제품

유제품의 섭취율은 한강멘손 아파트가 9.9%로 가장 높고 다음이 KIST, 문화촌, 북아현 시민아파트 순서인데 시민 아파트의 경우 유제품 섭취율이 1.16%로서 가장 낮은 섭취율을 나타낸 것으로 보아 경제적인 차이와 같은 경향을 나타내고 있다.

IV. 考 察

A. 調查對象者의 一般環境

1. 學歷 및 가족 상황

아파트 주민의 세대주 학력은 KIST의 특수아파트를 제외하고는 한강멘손, 문화촌, 북아현 시민아파트순으로 높은 것으로 보아 학력수준과 경제적인 수준과는 같은 경향으로 나타났으며 아파트에 사는 주민의 가족수를 보면 대부분 4~6인의 가족이 많았으므로 일반적으로 아파트에 사는 주민은 핵가족 중심으로 살고 있음을 추측할 수 있으나 반면 가족수와 세대주의 학력 수준, 경제적 수준, 지역별 차이 등과는 관계가 없는 것으로 나타났다.

세대주의 나이를 보면 대부분 30代와 40代의 가장이 많았고 지역별 경제적 수준 별로 큰 차이는 없었으나 한강 멘손아파트의 경우 세대주의 나이가 많은 편이었고 또 일반적으로 세대주의 나이가 적을수록 자녀수는 적은 것으로 보아 젊은 부부들의 가족 계획의 경향을 나타 내었으며 지역별로 볼때 한강 멘손아파트의 평균 자녀수가 제일 많은 반면 시민 아파트가 문화촌 아파트 보다 평균 자녀수가 많은 것은 주목할 만한 일이다.

2. 경제적 환경

각 아파트별 월총수입과 식생활비를 보면 한강 멘손 아파트가 가장 높고 KIST, 문화촌, 북아현 시민아파트 순서대로 경제적인 면의 차이가 뚜렷이 나타났는데 즉 한강 멘손아파트가 북아현 시민아파트보다 월 총수입은 약 4.8배 식생활비는 약 2.3배 이었다.

월수입에 대한 식생활비는 북아현시민 아파트가 가장 높게 나타나 경제적 수준이 낮을수록 엔겔계수가 높다는 이론과 같은 경향이였다.

3. 영양에 대한 기본개념 형성여부

식품을 구입할 경우에 대부분 가족 전체의 영양을 생각하는 경우가 가장 많은 것으로 나타났으나 아파트 별로 경제적, 知的 또는 지역적인 차이에 따른 일정한 경향은 없는 것으로 나타났으며, 특히 한강 멘손아파트의 경우 음식의 기호만을 생각하는 경우가 다른 아파트보다 많은 것을 보면 경제적으로 넉넉하다고 계획적인 식생활 또는 영양적인 면을 고려하는 것이 아닌 것으로 나타났고, 시민아파트의 경우 음식의 맛만 생각하거나 아무생각 없이 구입하는 경우가 많은것을 보면 우리나라의 주부들의 계획적인 가계운영이 잘되고 있지 않은 것이 들어났으며 성인교육을 통한 영양교육의 필요성이 절실히 요구되고 있다.

장을 보는 빈도는 대부분 이틀에 한번이 제일 많았는데 이것은 우리나라 시장 구조 또는 냉장 시설등의 문제와 관계가 있는것 같다. 즉 우리나라에는 supermarket 과 같은 발전된 시장 구조가 더 많이 요청되며 식품을 오래 보관하고 팔수 있는 냉장 냉동 시설을 갖춘 시장의 시설개선이 시급히 요청된다. 또한 우리가 이용하는 식품종류도 오래 저장할 수 있는 가공품류가 적은것 같고 또 가정에서 식품을 신선하게 보관할 냉장 냉동시설이 부족한 것 같다.

또한 식단을 짜서 계획된 식단에 의해 식생활을 하는 경우는 KIST 아파트가 비교적 많은 것으로 나타났으나 대부분 계획적으로 식생활을 하는 경우는 적었고 이것은 경제적, 지역적 차이와는 어떤 경향도 찾아 볼 수 없었다.

모든 아파트의 경우 조리할 때 영양문제보다는 음식 맛을 먼저 생각하는 경우가 훨씬 많게 나타났는데 이것은 우리 나라 사람들의 영양에 대한 관심도는 아직도 저조한 것을 나타내고 있다.

또한 조리할 때 조미료나 식품의 양은 대부분 눈짐작으로 하며 제량컵이나 제량스픈 및 저울을 사용하는 경우가 매우 적은 것으로 나타났는데 이것은 우리나라 사람들의 확실한 수의 개념이 희박한 것을 보여주고있으며 아직도 우리나라 음식의 정확한 조리법이 발달되지 못한 원인이 될 것으로 추측된다.

개인접시 및 napkin을 항상 사용하는 경우가 드문것도 우리나라 사람들이 위생적, 계획적 식생활을 하지 않는 것을 나타내고 있다.

B. 營養攝取實態

1日 1人 Calorie 섭취량을 보면 한강 멘손 아파트가 가장 높고 시민 아파트가 가장 낮아 계층별 아파트의 경제적 수준과 거의 비슷한 경향을 나타냈으나 KIST 아파트가 문화촌 아파트나 한강 멘손 아파트보다 Calorie 섭취량이 약간 낮은 것은 주목할만한 사실이며 경제적 수준과는 관계없이 정신노동하는 사람들의 특징인 것으로 추측된다.

그러나 한국인 권장량인 男 3000 Cal, 女 2200 Cal에 비해 모두 훨씬 부족한 것은 우리나라 사람들의 영양 또는 건강 상태에 큰 문제점을 제시하고 있으며 아울러 Calorie 권장량도 재검토할 점이 있는 것으로 생각된다. 반면 총열량중 각 열량소의 섭취비율은 이상 권장량인 탄수화물 65%, 단백질 15%, 지방 20%와 대부분 거의 같은 분포를 보이고 있으며 하루에 섭취하는 총 열량을 끼니별로 보면 대부분 아침, 점심, 저녁을 균형있게 섭취하는 경향이었으나 KIST 아파트의 경우는 저녁을 아침이나 점심보다 무겁게 섭취하는 것은 주목할만한 사실이다.

일반적인 서울시내 아파트 주민의 단백질 섭취는 질적 양적으로 볼때 거의 정상적인 것으로 추정되며 총 단백질 섭취량중 동물성 단백질의 섭취율은 경제적수준이 높을수록 높게 나타났다.

또한 지방의 섭취량은 모두 권장량을 능가하는 것으로 나타나 1969년도 우리나라 사람들의 평균 지방섭취량에 비해 현저히 증가되었다²⁾.

Ca, Fe의 섭취량은 모두 부족한 것으로 나타나 이러한 무기질 섭취에 대한 시급한 대책이 요망되며 Vitamin의 경우도 Vit. A를 제외하고 Vit. B Complex와 Vit. C는 모두 권장량에 비해 섭취량이 부족한 것으로 나타났는데 만일 조리시의 손실을 고려한다면 더욱 심한 부족 현상이 예상되므로 수용성 비타민인 B Complex와 계절에 관계없이 충분한 Vit C를 공급할수 있는 식품개발이 시급히 요청되는 바이다.

C. 食品攝取實態

어느 아파트의 경우에도 곡류의 섭취율이 가장 많고 반찬으로는 김치류가 가장 높게 나타나 우리나라 사람의 영양은 밥과 김치에 크게 의존하고 있다는 우리 생활의 pattern을 나타내고 있다. 김치류는 한강멘손, KIST 아파트에 비해 문화촌, 북아현 시민아파트의 섭취율이 높은 반면 채소류와 과일류는 그 반대현상을 나타냈고 저류와 해조류의 섭취는 한강 멘손아파트가

현저히 낮았으며 육류, 생선류, 유제품의 섭취율은 한강멘손, KIST, 문화촌 아파트에 비해 북아현 시민 아파트가 현저히 낮은 반면 두류의 섭취율은 높게 나타난 것으로 보아 식품류의 섭취는 경제적인 수준과 관계가 큰 것으로 생각된다. 즉 한강 멘손, KIST 아파트는 동물성 식품의 섭취율이 높은 반면 문화촌 아파트는 이보다 약간 낮았으며 북아현 시민아파트는 현저히 낮고 식물성 식품 섭취율이 현저히 높게 나타났다. 특히 식품의 총 섭취량을 보면 북아현 시민아파트의 식품섭취량이 가장 높고 문화촌, KIST, 한강 멘손아파트 순서로서 총 Calorie 섭취량과는 반대 현상을 나타냈으며 경제적 수준이 낮을수록 Calorie 섭취량은 낮으나 식품의 섭취량이 높은 것은 주목할만한 사실이다.

V. 要 約

서울시내 아파트중에서 경제적인 수준을 볼 때 上, 中上, 中, 下의 계층별 특색이 나타날 수 있는 한강 멘손아파트, KIST 아파트, 문화촌 아파트, 북아현 시민아파트 주민의 일반적인 식생활 현황 및 영양과 식품 섭취 실태 조사결과는 다음과 같다.

A. 調查對象者의 一般環境

세대주의 학력이 제일 높은 KIST 아파트가 한강 멘손아파트보다 식생활비는 오히려 적은 편이었으나 가족영양 및 기타 영양문제를 항상 고려하고 계획성 있는 식생활을 하는 경향이였다.

고기류, 생선류의 섭취 빈도는 한강 멘손, KIST, 문화촌 아파트는 하루에 한번 섭취하는 경우가 많은 것으로 나타났다. 조리할 때 조미료나 식품의 양은 대부분 눈짐작으로 하지만, 계량컵, 계량스푼, 저울을 사용하는 경우는 KIST 아파트가 제일 많았고 식사할 때 개인접시 및 napkin의 사용은 한강 멘손과 KIST 아파트에서 많은 편이었다. 먹고 남은 음식은 조금 남은 것은 버리는 경우가 대부분이고 냉장고에 식품을 보관할 때는 대개 뚜껑을 덮거나 싸서 넣는 경우가 많았다.

B. 營養攝取實態

1人 1日 열량 섭취량은 한강멘손, KIST, 문화촌, 시민아파트 순으로 경제적인 생활수준과 거의 비슷한 경향을 보여 주었으나 총열량 섭취량중 탄수화물, 지방, 단백질의 비율은 이상 권장량인 탄수화물 65%, 지방 20%, 단백질 15%, 에 거의 비슷한 경향으로 나타났다.

대체적으로 단백질, Fe, Vit. A, Niacin의 섭취량은 권장량 이상을 취하고 있으나 Ca, Thiamin, Riboflavin, Vit.C의 섭취량은 권장량에 미달되는 경향이 있었다.

C. 食品攝取實態

1인 1일 섭취하는 식품의 양은 북아현 시민아파트가 가장 많고 한강 멘손아파트가 가장 적게 나타나 경제적인 생활수준 혹은 총 Calorie 섭취량과는 반대되는 경향을 나타내었다.

식품 총 섭취량에 대한 각 식품군의 섭취 비율을 보면 어느 아파트나 곡류의 섭취율이 45~50%로서 가장 높은 수치를 나타냈다. 그외의 식품군 중에는 한강 멘손과 KIST 아파트는 육류의 섭취율이 가장 높았고 문화촌과 북아현 시민아파트는 김치류의 섭취율이 가장 높았다. 채소류와 과일류의 섭취율은 한강 멘손과 KIST 아파트가 높은 반면 저류의 섭취율은 한강 멘손아파트가 가장 낮았다. 단백질 공급원으로서 한강멘손과 KIST 아파트는 주로 육류를, 문화촌 아파트에서는 육류와 생선류를 그리고 북아현 시민 아파트에서는 주로 두류를 많이 섭취하는 것으로 나타났다.

Ⅴ. 參 考 文 獻

- 1) 劉永祥, 金淑喜: 國民學校兒童의 營養攝取實態와 成長發育에 관한 研究, 서울, 韓國營養學會誌, 6卷 2號, p. 103, 1973.
- 2) 劉貞烈: 우리나라 營養攝取現況, 서울, 韓國營養學會誌, 6卷 2號, p.135, 1973.
- 3) 梨大食品營養學科, 농촌 주부의 임신, 수유기간동안의 食생활과 영양 실태조사, 식품영양연구, 창간호, p. 7, 1971.
- 4) 梨大食品營養學科, 우리나라 농어촌 영양실태조사 식품영양연구, 제 3호, p.3, 1973.
- 5) 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 抄錄, 保建新報7月7日 1969.
- 6) 한국 의과학 연구소, 한국인의 식품 영양조사, 한국의과학, p. 737, Vol. 1 No.11, 1969.
- 7) 농촌진흥청편, 食品分析表, 1970.
- 8) FAO 한국협회편, 韓國人 營養勤獎量, 서울, 국제식량농업기구한국협회, 1970.