

# 정안국민학교 영양 실태조사

洪 思 容

公州郡保健所 正安支所

## 서 론

학동기에 발육에 가장 큰 영향을 주는 영양섭취에 대하여 조사했다. 가장 많이 활동하는 때이므로 가장 많은 영양을 섭취해야 성장발육에 커다란 도움이 된다. 점심식사는 도시락이라는 크기가 한정된 그릇에 담는 것으로 필요한 영양소를 골고루 섭취하기 힘들 것 같다.

본 조사는 학동기의 어린 학생의 도시락을 조사하여 그 영양소의 함량을 한국인 영양 권장량과 비교해 봄으로써 어느정도 영양적으로 균형이 잡혔는가를 검토하고 동시에 도시락을 쓴 사람이 누구인가를 조사하여 영양에 대한 관심도를 조사 검토했다.

## 조사방법

### 1) 조사대상

충남 공주군 정안면 정안국민학교 4학년 180명 중 도시락을 가져온 122명의 학생을 대상으로 했다.

### 2) 조사시일

1976년 6월 12일 13일 14일 3일간이었다.

### 3) 자료 수집방법

학생들에게 영양조사서식 1호를 주어 기입하게 하고 조사서식 2호를 담임선생님과 조사자가 직접했다. 처음 도시락의 무게를 단 다음에 먹고 난 후 빈 도시락을 달았다. 이렇게 해서 주식의 무게를 알았다. 부식도 주식과 마찬가지로 했다. 저울은 3킬로그램 자리를 사용했다.

### 4) 식품영양 계산법 및 표준 설정

FAO에서 발간한 Food Composition table international use를 사용했다. 미국에서 실시하고 있는 school lunch Type A는 1일 권장량의 1/3을 기준으로 삼아 계획되고 있고, 이 원칙은 집에서 먹거나 학교에서 먹거나 관계없이 섭취해야 함을 주장하고 있다. 그러므로 한국인 10~12세 어린이들의 1일 권장량을 1/3로 나누어 1일 1회의 권장량으로 삼았다. 비타민 D는 한국고유의 음식을 중 분석되어 있지 않아 계산에서 제외했다.

## 결과 및 토론

도시락 전체의 영양소 함량 평균치 및 한국인 영양 권장량의 비교

### 1) 열 량

서식 1회에서 보는 바와 같이 도시락에 의한 영양섭취량은 592.3칼로리로써 권장량의 833 칼로리에 비하여 71.1%밖에 안되는 매우 부족한 상태이다.

### 2) 단 백 질

단백질의 섭취량은 10.21그램으로서 권장량의 25g에 밖에 안되는 대단한 부족상태이다.

### 3) 칼 슴

칼슘은 섭취량 82.4밀리그램으로써 300밀리그램에 비하여 27.46%밖에 안되는 아주 부족한 상태이다.

### 4) 철 분

철분은 섭취량의 1.82밀리그램인데 권장량은 3.3밀리그램에 비하여 55.15%밖에 안되는 부족

상태이다.

5) 비타민 A

도시락의 비타민 A 섭취량은 231.5IU로써 권장량의 667IU의 33.05% 밖에 안되는 아주 부족 상태이다.

6) 비타민 B<sup>1</sup>

비타민 B<sup>1</sup> 섭취량은 0.31 미리그램으로써 권장량의 0.37미리그램의 82.09%로써 별로 부

족한 상태는 아니다.

7) 비타민 B<sup>2</sup>

비타민 B<sup>2</sup>는 섭취량의 0.15미리그램으로써 권장량의 0.5미리그램의 30%밖에 안되는 매우 부족한 상태이다. 비타민 B<sup>2</sup>는 우리 한국에서 많이 부족되는 상태이다.

8) 비타민 C

비타민 C는 섭취량의 7.96미리그램으로써 권

| 영 양 소          | 영 양 Cal | 단백질 gr | 칼 슈 mg | 철 분 mg | 비타민A IA | 비타민B <sub>1</sub> mg | 비타민B <sub>2</sub> mg | 비타민C mg |
|----------------|---------|--------|--------|--------|---------|----------------------|----------------------|---------|
| 권 장 력          | 833     | 25     | 300    | 3.3    | 667     | 0.43                 | 0.5                  | 20      |
| 섭 취 량          | 692.3   | 10.21  | 824    | 1.82   | 231.5   | 0.31                 | 0.15                 | 7.96    |
| 권장량에 대한 비 율(%) | 71.1    | 40.9   | 27.46  | 55.15  | 33.05   | 82.09                | 30                   | 39.8    |

량의 20미리그램으로써 39.8% 밖에 안된다.

이상과 같이 이 집단의 도시락의 영양소는 특히 칼슘 비타민A 비타민B<sup>2</sup> 비타민C는 권장량의 50% 이하로 몹시 부족하다. 자라는 아이들의 뼈와 이를 만드는 칼슘과 철분의 부족으로 자라는데 커다란 지장을 초래한다. 비타민 B<sub>1</sub> 부족으로 입가에 부스럼이 있는 아이가 많다.

주식과 부식별로 본 각 영양소의 비율

우리나라에서는 일반적으로 곡류를 많이 취하고 있어 대부분의 칼슘과 비타민은 여기에서 얻어지고 있다.

주식과 부식별로 보면 주식과 부식에 비는 4 : 1 또는 5 : 1이다.

그러므로 부식의 잔음식이 더욱 많아 짜게 먹는 편이다. 밥의 양을 줄이고 부식의 양을 늘여야 된다. 농가에서 일손이 바빠서 어린이에 대한 관심이 적고 신경을 쓸 시간여유도 적지만 경제적 인면에 심한 차이도 있다.

대개 찬의 종류는 : 밥 · 고추장, 보리밥 · 콩볶음(줄임), 콩밥 · 오이짬아찌, 밥 · 고추장 · 김치, 밥 · 뽕어포 · 고추장

한 사람의 부식의 수는 1가지부터 3가지까지인데 식품 배합의 균형이 잡히지가 않는다. 콩조림도 콩을 그냥 볶아서 소금을 뿌려서 넣고 또 콩나물은 쓴것도 있었다. 도시락을 조사한 결과 다음과 같다. 어머니가 97%로 가장 많았다. 도

| 도시락을 쓴 사람 | %   |
|-----------|-----|
| 어 머 니     | 97% |
| 언 니       | 1%  |
| 기 타       | 2%  |

시락을 쓴 사람이 어린이에 대한 관심이 가장 큰 사람인데 비하여 심한 영양 결핍증이 있는 것은 경제면에도 커다란 영향이 있기 때문이다.

또 교육정도를 조사한 결과 다음과 같다. 국문 해독은 전체의 51%를 차지하고 있다. 국졸은 27%를 차지하고 있고 여기에서 지식수준이 맞으므로 아이들의 영양면에도 관심을 두지 않는다고 말할 수 있다.

교육정도 : 문맹 18%, 국해 51%, 국졸 27%, 기타 4%

결 론

1) 도시락에 함유되어 있는 영양소의 함유량은 Niccin을 제외한 모든 영양소는 권장량에 비해서 부족한 상태이다.

2) 모든 영양소 열량 단백질 비타민B<sup>2</sup> Niccin은 반이상이 주식에서 공급되는데 그의 영양소는 부족상태이다.

3) 부식은 대개 고추장 김치 찜무지 등으로 집에서 쉽게 구하고 영양상태에 부족한 상품이다.

4) 도시락에 대한 관심은 자라나는 학동기의 어린이에게 거의 관심이 없는 상태이다.