

한국인의 식품 및 영양소의 섭취현황과 전망

채 범 석

서울대학교 의과대학 생화학교실

The Trends and Prospects of Korean Dietary Intakes

Tchai, Bum-Suk

Department of Biochemistry, College of Medicine, Seoul National University

서 론

적절한 식품의 섭취와 그의 생물학적인 이용은 사람의 가장 기본적인 욕구가 되며, 연령, 성별, 교육, 소득수준 등에 관계없이 모든 사람의 공통적인 목표가 된다.

한국인의 식생활은 그간 1968년대 이전에는 굶주림에서 해방되는 것이 급선무였으나 지난 20여년간 5차에 걸친 경제 및 경제사회개발 5개년계획의 성공으로 최근에는 고도의 경제성장과 산업화를 이룩했으며, 중진국내지는 신흥공업국으로 부상하게 되었다. 국민소득은 점차로 증대되고 있으며, 쌀의 자급화로 식생활은 풍요로운 시대로 진입하고 있다. 최근에 산업의 발전에 따른 국민경제의 향상으로 국민의 소비구조는 놀라울 정도로 변화되고 특히 개인 소득수준의 향상과 식품의 수입개방으로 국민의 식생활은 크게 다양화되었다. 또한 국민의 건강에 대한 관심도는 그 어느때보다도 높아졌으며, 특히 식생활에 대한 관심이 높아지고 있다.

일반으로 식품 및 영양소의 섭취에 관한 통계는 크게 두가지가 있으며, 농수산물부에서 1962년부터 매년 작성하는 식품수급표와 보건사회부가 1969년 이래로 매년 실시하는 국민영양조사가 있다.

현재 한국인의 식생활은 이들의 영양학적인 데이터에서 보면 대체로 양호한 수준이라고 말할 수

있으나 이것은 어디까지나 평균적인 것이고 개인에 따라서는 문제가 있는 사람들이 적지 않다고 본다. 그러나 아직도 식생활에 무관심한 사람이 있는가하면 건강식품등 과도한 식생활에 대한 기대를 추구하는 사람도 많다.

여기서는 한국인의 식품 및 영양소의 섭취현황을 식품수급표와 국민영양조사의 데이터를 토대로 분석해보고 또한 앞으로의 전망을 살펴보기로 한다.

식품 및 영양소의 균별섭취현황

1) 식품수급표에 의한 영양현황

식품수급표는 FAO의 통일양식에 따라서 농수산물부가 1962년부터 매년 작성하고 있으며, 국민평균 1인당의 식품공급량과 영양소공급량으로 산출된 것이다. 식품수급표의 데이터는 공급량이므로 섭취량은 폐기하는 부분도 있어서 반드시 정확하다고는 말할 수 없으나 우리나라의 식량수급을 파악할 수 있는 통계이고 국제비교를 하는데 도움이 된다.

(1) 주요식품의 공급량

우리나라의 주요식품의 공급량을 1965년부터 현재까지의 변화를 보면 곡류 특히 쌀이 차지하는 비중은 아직도 크고 별로 변동이 없다. 다만 최근

식품 및 영양소 섭취

에 감자류의 공급량이 크게 감소되었으나 그밖의 주요식품군은 모두 증가추세에 있다. 채소류와 과일류는 과거 20년간에 3배로, 육류와 계란류의 공

급량은 4배로 어패류는 2배로 증가되었으며, 특히 설탕류는 10배, 우유류와 유지류는 20배나 공급량이 증가되었다(표 1).

표 1. 한국인 주요식품군의 공급량의 추이(1인 1일당, g)

식품군	1965	1970	1975	1980	1985	1987
곡 류	504	534	529	505	508	514
(쌀)	(355)	(357)	(328)	(363)	(351)	(351)
감자류	201	153	98	59	33	37
설탕류	3.5	17	14	28	32	41
콩 류	15	18	23	27	29	27
견과류및종실류	1.0	0.3	4.0	2.3	3.4	3.1
채소류	115	164	171	330	270	304
과실류	22	28	38	44	73	71
육 류	16	23	25	38	45	52
계란류	5	9	11	16	17	20
우유류	6	5	12	30	63	93
어패류	45	40	68	62	84	88
해조류	4	7	14	12	18	17
유지류	1.0	4.0	7.3	13.8	25.3	28.2

자료 : 식품수급표, 한국농촌경제연구원, 1988

표 2. 한국인 주요식품군의 에너지공급량의 추이(1인 1일당, kcal)

식품군	1965	1970	1975	1980	1985	1986	1987
곡 류	1,712	1,814	1,801	1,730	1,798	1,804	1,819
(쌀)	(1,225)	(1,215)	(1,116)	(1,234)	(1,245)	(1,246)	(1,247)
감자류	242	180	129	65	30	37	33
설탕류	14	68	57	112	124	137	160
콩 류	58	87	90	103	115	113	108
견과및종실류	2	1	13	9	11	11	11
채소류	46	53	56	119	86	98	105
과실류	12	14	19	22	32	32	31
육 류	43	49	50	91	100	101	112
계란류	8	14	17	26	28	31	34
어패류	43	40	66	61	92	101	95
우유류	8	3	6	23	40	44	53
해조류	2	10	15	2	5	8	5
유지류	9	33	66	123	227	230	153
합 계	2,189	2,370	2,390	2,485	2,687	2,746	2,820

채 범 석

(2) 주요영양소공급량

i) 에너지

국민 1인1일당 에너지 공급량은 1965년 2,189 kcal이던 것이 1987년에는 2,820kcal로 20여년간에 630kcal가 증가되었다. 식품군별에너지 공급량을 보면 쌀로부터 공급되는 에너지는 1965년에 55%이던 것이 1987년에는 44%로 겨우 10%밖에 감소

되지 않았다. 그러나 유지류, 설탕류, 육류로부터의 에너지공급량이 크게 증가되었다(표 2, 6).

ii) 단백질

단백질공급량은 1965년에 57.7g이고 1975년에는 71.1g이던 것이 1985년에 86.6g, 1987년에는 88.8g으로 점차 증가되었다(표 3, 6).

iii) 지방질

지방질공급량은 계속해서 증가되고 있으며 1987

표 3. 한국인 주요식품군별 단백질공급량의 추이(1인 1일당. g)

식품군	1965	1970	1975	1980	1985	1986	1987
곡 류	37.8	40.2	40.4	36.9	41.1	41.6	42.1
감자류	2.8	2.2	1.8	0.9	0.4	0.5	0.5
콩 류	5.6	8.2	9.4	9.2	10.1	9.7	9.1
채소류	2.0	2.7	2.8	5.9	4.7	5.3	5.2
과실류	0.1	0.1	0.2	0.2	0.7	0.7	0.6
육 류	2.0	2.8	3.2	6.2	7.9	8.3	9.1
계란류	0.7	1.1	1.4	2.0	2.2	2.4	2.6
어패류	6.4	6.6	10.3	10.7	16.4	17.7	16.1
우유류	0.2	0.2	0.3	1.3	2.0	2.2	2.6
기 타	0.9	1.1	2.3	0.3	0.8	1.0	0.9
동물성단백질	9.2	10.6	15.2	20.1	28.57	30.9	30.5
합 계	57.7	65.1	71.1	73.6	86.6	89.4	88.8

표 4. 한국인 주요식품군별 지방질공급량의 추이(1인 1일당. g)

식품군	1965	1970	1975	1980	1985	1986	1987
곡 류	5.3	4.5	4.9	4.1	6.3	6.5	6.4
(쌀)	(1.4)	(1.4)	(1.3)	(1.5)	(3.2)	(3.2)	(3.2)
감자류	0.8	0.5	0.4	0.2	0.1	0.1	0.1
콩 류	2.7	3.4	3.6	3.9	4.3	4.5	4.3
견과및종실류	0.2	0.1	1.0	0.6	0.6	0.7	0.8
채소류	0.4	0.4	0.4	1.7	1.4	1.5	1.5
과실류	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3	0.2
육 류	3.6	3.9	4.5	7.4	7.3	7.2	8.2
계란류	0.6	1.1	1.3	1.9	2.1	2.3	2.5
어패류	1.8	1.6	2.9	1.8	2.2	2.6	2.6
우유류	0.2	0.2	0.3	1.0	2.0	2.3	2.7
유지류	1.1	3.7	7.3	13.8	25.2	25.6	28.1
합 계	16.6	19.7	27.4	36.6	51.8	53.6	57.5

식품 및 영양소 섭취

표 5. 한국인 공급식품의 에너지 구성비의 추이 (%)

	공급에너지 공급량(kcal)	에너지구성비(%)		
		당질	단백질	지방질
1965	2,189	82.7	10.5	6.8
1970	2,370	81.5	11.0	7.5
1975	2,390	77.8	11.9	10.3
1980	2,485	74.9	11.9	13.3
1985	2,687	69.8	12.9	17.4
1986	2,746	69.4	13.0	17.6
1987	2,820	69.1	12.6	18.3

년에는 57.7g이고 1965년의 16.6g에 비하면 약 3.5배나 증가되었다. 식품군별지방질공급량을 보면 특히 유지류로부터의 공급이 증가되었으며, 1965년에는 28.1g로 증가되었다(표 4, 6).

지방질의 에너지구성비(표 5)는, 1987년에는 18.3%이고 1965년(6.8%)의 약 2.7배로 증가되었다.

iv) 그밖의 영양소공급량

칼슘을 제외한 주요영양소는 충분한 양이 공급되고 있다(표 6).

2) 공급식품 및 영양소의 국제비교

(1) 식품공급량

주요식품의 공급량은 나라에 따라서 크게 다른 것을 볼 수 있다. 구미 여러나라에서는 곡류의 공급량이 적고 설탕, 육류, 우유류, 유지류의 공급량

이 많으며, 개발도상국에서는 곡류가 많고 동물성 식품의 공급량이 전반적으로 적다(표 7). 한국인의 식품공급량은 육류, 계란류, 우유류의 공급량이 적으나 어패류의 공급량은 많다. 식습관이 유사한 일본과 비교해도 곡류의 공급량은 많고 육류, 우유류, 어패류는 절반밖에 안된다.

(2) 영양소공급량

구미선진국에서는 1일1일당 에너지공급량은 3,000 kcal를 넘으나 한국과 일본은 2,600~2,800 kcal의 공급량을 갖는다. 구미선진국에서는 녹말에 의한 에너지공급은 총공급에너지의 20~30%이고 일본은 47%, 한국은 69%이다. 동물성식품으로부터의 에너지 공급량은 구미제국에서는 한국은 30% 이상인데 일본은 19%, 한국은 10%로 대단히 낮다. 총 단백질중 동물성단백질공급량은 선진국에서는 60%가 넘으며 일본도 50%인데 한국은 34%밖에 안된다. 지방질공급량은 선진국에서는 130~180g이고 일본은 81g이고 한국은 57.5g이다. 지방질에너지비도 일본을 제외한 구미선진국에서는 40% 이상이고 일본은 28%, 한국은 18.3%이다(표 8, 9).

국민영양조사에 의한 영양현황

국민영양조사는 식품위생법 제34조의 규정과 국민영양개선령 및 동시행령규칙에 따라서 보건사회부가 1969년부터 매년 실시하고 있다. 국민영양조

표 6. 한국인 영양소 공급량의 추이(1인 1일당)

	1965	1970	1975	1980	1985	1986	1987
에너지(kcal)	2,189	2,370	2,390	2,485	2,687	2,746	2,820
단백질(g)	57.1	65.1	71.1	73.6	86.6	89.4	88.8
지방질(g)	15.2	19.7	27.4	36.6	51.8	53.6	57.5
Ca(mg)	363	390	495	511	413	462	453
Fe(mg)	12.3	13.3	15.5	12.6	26.9	27.5	26.6
A(IU)	1,282	2,354	2,779	3,037	3,046	3,529	3,486
B ₁ (mg)	1.37	1.49	1.50	1.92	1.70	1.75	1.78
B ₂ (mg)	0.63	0.73	0.82	1.03	1.21	1.31	1.35
나이아신(mg)	19.9	21.6	23.5	23.4	18.0	19.4	19.5
C(mg)	74	79	74	125	96	112	104

표 7. 식품공급량의 국제비교(1인 1년당, kg)

국명	년도	곡류	감자류	실당류	콩류	채소류	과실류	육류	계란류	유제품	어패류	유지류
오스트레일리아	1985	60.1	58.3	47.8	4.6	78.9	94.4	107.8	11.2	304.6	8.1	16.2
캐나다	1985	72.6	68.1	44.0	6.4	84.3	87.8	96.5	11.9	291.1	7.2	20.0
덴마크	1985	74.1	64.9	36.2	2.9	72.8	52.8	83.1	16.3	331.0	45.6	28.1
프랑스	1983	85.2	76.7	34.7	3.4	112.9	78.3	108.8	14.7	357.1	18.1	22.0
서독	1985	76.7	78.2	42.0	4.3	80.7	108.6	99.8	17.0	315.6	6.4	19.0
이탈리아	1985	120.0	35.7	27.1	7.1	151.6	113.1	83.8	10.9	278.8	8.1	26.5
네델란드	1985	63.8	86.8	41.4	9.9	63.4	152.2	79.3	11.7	310.0	10.4	35.4
스페인	1985	83.0	111.1	33.6	9.0	131.2	150.0	74.6	16.5	194.8	25.4	26.3
스웨덴	1985	76.2	70.3	43.4	3.0	46.6	71.9	58.9	11.9	391.3	17.4	31.9
스위스	1985	69.1	46.5	38.5	6.3	90.6	112.2	86.0	12.4	422.4	7.0	14.6
영국	1985	86.6	110.2	37.3	3.4	96.4	51.0	74.3	13.5	294.5	15.0	29.3
미국	1985	68.8	31.0	70.1	6.9	98.6	69.6	117.5	15.1	261.3	7.1	31.2
미일	1987	105.2	37.1	21.5	9.7	129.4	54.2	38.1	18.6	75.5	71.5	14.1
일본	1987	187.8	13.4	15.1	9.8	110.8	26.0	18.9	7.4	33.8	32.1	10.3

표 8. 주요영양소공급량과 구성비의 국제비교

국명	년도	총량 kcal	에너지						단백질				지방량	비율 %
			녹말 %	동물성 %	구성비		유지 %	기타 %	총량 g	동물성 g	비율 g	지방량 g		
					설당 %	지방 %								
오스트레일리아	1985	3,031	23	41	17	13	6	100.5	73.5	73	141.4	44.3	21	
캐나다	1985	3,216	26	37	14	16	7	100.7	67.9	67	153.3	57.2	37	
덴마크	1985	3,547	24	42	11	19	4	109.5	79.8	73	197.7	77.1	39	
프랑스	1983	3,506	28	40	11	15	6	117.1	80.5	69	178.4	60.1	34	
서독	1985	3,537	25	42	13	13	7	103.0	70.4	68	185.5	52.1	23	
이탈리아	1985	3,425	36	28	8	19	9	108.3	59.3	55	159.1	72.6	46	
네델란드	1985	3,605	22	33	12	24	9	97.8	65.9	67	198.7	97.1	49	
스페인	1985	3,258	31	28	11	20	10	96.6	54.6	57	150.0	72.1	48	
스웨덴	1985	3,523	24	36	13	22	5	101.0	70.5	70	185.0	87.3	47	
스위스	1985	3,277	23	43	12	11	10	104.2	72.2	69	166.0	39.8	24	
영국	1985	3,397	31	36	12	21	5	95.3	57.5	61	167.2	80.1	48	
미일	1985	3,546	21	36	18	18	7	106.6	74.9	70	177.6	71.9	40	
일본	1987	2,620	47	19	9	14	11	86.5	43.7	51	81.4	38.6	47	
한국	1987	2,820	69	10	6	9	6	88.8	30.5	34	57.5	28.1	49	

식품 및 영양소 섭취

사는 국민의 식품섭취량과 영양상태, 건강과 관련된 체위 및 식품경제상태 등을 파악하는 것을 목적으로 하고 있다. 조사결과는 국민영양의 향상에 크게 기여하고 있으며, 일본을 제외하고는 국제적

으로 조사를 매년 실시하는 예가 없다.

1) 식품군별섭취량

(1) 총식품섭취량

전국 평균 1인1일당 총식품섭취량은 약 1,000g

표 9. 에너지 공급 구성비의 국제비교

국명	년도	에너지공급량 (kcal)	에너지 구성비(%)		
			당질	단백질	지방질
스웨덴	1982	3,018	46.3	13.5	40.2
서독	1982	3,456	40.8	11.4	47.8
프랑스	1982	3,425	39.8	13.3	46.9
네덜란드	1982	3,421	41.0	11.6	47.4
영국	1982	2,947	46.3	12.0	42.7
캐나다	1982	3,100	43.7	12.7	43.6
덴마크	1982	3,358	40.1	11.9	48.0
스위스	1982	3,351	42.3	12.5	45.2
이탈리아	1982	3,199	46.9	13.0	40.1
뉴질랜드	1982	2,969	43.0	13.7	48.8
일본	1987	2,620	58.8	13.2	28.0
한국	1987	2,820	69.1	12.6	18.3

표 10. 한국인의 식품군별섭취량(1인 1일당, g)

	1970(11월)	1975(8월)	1980(10, 11월)	1985(9월)	1986(9월)	1987(9월)
곡류	516.8	473.8	495.3	383.7	389.2	339.5
(쌀)		270.7	459.5	330.0	351.0	276.6
감자류	49.8	54.6	35.8	39.8	39.2	48.0
콩류	53	31.1	46.9	74.2	74.1	44.4
채소류 신선	143.9	164.0	165.8	147.9	142.9	114.5
가공	151.1	81.7	135.3	125.0	134.5	106.1
과실류	18.9	22.4	41.3	64.1	75.3	41.8
해조류	2.4	1.9	1.5	3.4	4.3	5.0
육류	19.8	14.8	13.6	38.9	38.8	39.3
계란류	8.8	5.1	8.3	20.6	20.7	19.3
어패류 신선	32.0	38.8	57.3	52.5	51.8	51.7
가공	12.5	9.0	8.4	28.1	27.3	26.3
우유류	4.9	4.7	9.9	42.8	42.5	49.3
유지류	3.3	3.2	0.1	0.1	0.1	0.5
총식품섭취량, g	1,035	922	1,061	1,050	1,068	922
식물성식품, %	92.0	92.2	90.8	82.6	83.0	79.8
동물성식품, %	7.9	7.8	9.2	17.4	17.0	20.2

채 범 석

로 과거 20여년간 연도별로 큰 변화가 없다(표 10). 식물성식품의 섭취량은 1970년에 92%이던 것이 1985년에는 82.6% 그리고 1987년에는 79.8%로 크게 감소되었다.

(2) 곡 류

곡류의 섭취량은 1970년(517g)이래로 연차적으로 감소되고 있으나 아직도 총식품섭취량의 36%를 차지하고 있으며 1987년에는 340g으로 19년 사이에 177g이 감소되었다(표 10). 곡류중에서 쌀은 아직도 큰 비중을 차지하고 있다.

(3) 채소류, 과일류

신선 및 가공채소류의 섭취량은 연도별로 뚜렷한 변화를 보이지 않으나 과일류는 점차로 증가되고 있으며, 1970년에 19g이던 것이 1985년에는 64.1g로 크게 증가되었다.

(4) 육류, 계란류 및 우유류

동물성식품의 섭취량은 점차로 증가되고 있으며, 육류와 어패류 그리고 최근에는 특히 우유류의 섭취량이 현저하게 증가되었다. 육류, 계란류 및 우유류의 섭취량은 1970년에 각각 19.8g, 8.8g 및 4.9g이던 것이 1985년에는 38.9g, 20.6g 및 42.8g으로 크게 증가하였다.

(5) 어패류

어패류섭취량은 신선 및 가공제품이 모두 증가되었으나 특히 가공제품의 섭취량이 크게 증가되었다.

2) 영양소섭취량

(1) 에너지

1970~1987년 사이의 한국인 전국평균 1인1일당 에너지 섭취량은 1,819~2,704 kcal이고 1985년에는 1,935 kcal로 조금 감소되었다(표 11).

(2) 단백질

전국 평균 1인 1일당 단백질섭취량은 64~79g으로 1970~1987년사이에 큰 변화를 볼 수 없었으나 동물성 단백질의 섭취비율은 1970년의 10.7g에 비해서 1987년에는 35.9g로 3배나 증가되었다(표 11).

총 단백질섭취량중에서 동물성 단백질이 차지하는 비율은 연차적으로 증가되고 있으며, 1970년에 14.7%(9.5g)이던 것이 1980년에는 28.7%(19.3g)로 2배나 증가되었으며, 1987년에 45.3%(35.9g)로 4배나 증가되었다(표 12). 우리나라에서는 곡류가 단백질의 주요한 공급원이었으며, 1970년에는 곡류로부터 56.8%의 단백질을 섭취하였다. 그러나

표 11. 한국인의 영양소섭취량(전국평균, 1인 1일당)

	1970(11월)	1975(8월)	1980(10, 11월)	1985(9월)	1986(9월)	1987(9월)
에너지(Kcal)	2,704	1,992	2,052	1,935	1,930	1,819
단백질(g)	73.4	63.6	67.2	74.5	74.2	79.2
동물성(g)	10.7	13.1	19.3	30.6	30.6	35.9
지방질(g)	17.2	19.0	21.8	29.5	28.1	29.7
당 질(g)	553.6	398.5	396.1	341.5	343.1	308.5
칼슘(mg)	593.3	407.0	559	569	593	403.6
철(mg)	14.4	12.4	13.5	15.6	17.0	22.8
비타민A(IU)	3,242	3,889	1,688	1,846	2,226	1,204.3
티아민(mg)	1.40	1.21	1.13	1.34	1.24	1.03
리보플라빈(mg)	0.99	0.77	1.08	1.21	1.19	1.11
나이아신(mg)	20.8	15.3	19.1	25.7	27.2	17.65
아스코르브산(mg)	106.1	78.9	87.9	64.7	84.3	51.8

식품 및 영양소 섭취

곡류, 특히 쌀의 섭취량이 감소됨에 따라서 곡류로부터의 단백질섭취량은 점차로 감소되어 1987년에는 35.5%로 감소되고 그대신에 동물성식품으로서부터의 단백질섭취량이 증가되었다(표 18).

(3) 지방질

지방질섭취량은 1970년(17.2g)이후에 증가되어 1980년에는 21.8g, 1987년에는 29.7g로 약3배나 증

가되었다. 1970년에는 지방질을 식물성식품으로부터 섭취하였으나 점차로 동물성식품으로부터의 섭취량이 감소되고 유지류와 동물성식품으로부터의 섭취량이 증가되었다(표 11, 12, 13, 14).

(4) 그밖의 영양소

칼슘을 제외한 그밖의 비타민류와 철의 섭취량은 충분한 양을 섭취하고 있다(표 11).

표 12. 한국인의 식품군별 단백질섭취량과 비율(전국평균)

	동물성 단백질 (g)					식물성 단백질 (g)				총 계
	육 류	난 류	우유류	어패류	소 계	곡 류	두 류	기 타	소 계	
1970	2.6	1.0	0.1	5.8	9.5	36.7	9.5	8.9	55.1	64.6
1985	2.2	0.6	0.1	10.2	13.1	36.9	4.3	9.1	50.3	63.4
1980	3.6	1.1	0.3	14.3	19.3	31.1	4.4	12.4	47.9	67.2
1985	7.8	2.6	1.4	19.3	31.1	26.4	6.0	11.1	43.5	74.5
1986	8.0	2.6	1.3	18.7	30.6	26.5	6.7	10.4	43.6	74.2
1987	7.8	2.3	1.6	24.2	35.9	28.1	4.7	10.5	43.3	79.2

표 13. 한국인의 에너지, 단백질 및 지방질의 식품군별 섭취량구성의 추이

에너지					
	곡 류(쌀)	유지류	콩 류	동물성식품	기 타
1970	81.2%	1.2%	6.7%	8.4%	7.5%
1975	82.5% (47.1%)	1.3%	2.9%	5.5%	10.7%
1980	77.4% (7.18%)	1.3%	2.5%	7.0%	11.4%
1985	67.9% (58.6%)	3.2%	4.6%	12.4%	11.9%
1987	67.3% (54.8%)	3.5%	2.4%	13.8%	13.0%
단백질					
	곡 류(쌀)	콩 류	동물성식품	기 타	
1970	56.8(30.4%)	14.7%	14.7%	13.8%	
1975	58.1(29.4%)	6.8%	20.7%	14.4%	
1980	46.3(42.9%)	6.5%	28.7%	18.5%	
1985	35.5(30.5%)	8.1%	41.7%	14.7%	
1987	35.5(28.9%)	5.9%	45.2%	13.4%	
지방질					
	유지류	식물성식품	동물성식품	기 타	
1970	16.3%	61.6%	22.1%	0	
1975	15.8%	53.0%	29.9%	1.3%	
1980	17.9%	34.4%	28.4%	19.3%	
1985	23.6%	39.4%	35.4%	1.6%	
1987	23.9%	33.1%	38.3%	4.7%	

채 범 식

표 14. 지방질 섭취의 연차적 변화

	1970	1975	1980	1985	1986	1987
지방질 섭취량(g)	17.2	18.9	21.8	29.5	28.1	29.7
동 물 성	6.6	8.6	6.3	10.5	10.2	11.7
식 물 성	10.6	10.3	15.5	19.0	17.9	18.0
동물성/식물성	0.62	0.83	0.41	0.55	0.57	0.64
지방질에너지(%)	7.2	8.5	9.6	13.7	13.2	14.5
곡류에너지(%)	81.2	82.5	77.4	67.9	69.5	67.3

표 15. 한국인의 영양비율의 연차적 추이(전국평균, %)

	1970	1975	1980	1985	1986	1987
곡류에너지	81.2	82.5	77.4	67.9	69.5	67.3
당질에너지	81.8	78.6	77.3	70.8	71.4	67.9
단백질에너지비	10.9	12.8	13.1	15.5	15.4	17.4
지방질에너지비	7.3	8.6	9.6	13.7	13.2	14.7
동물성에너지비	14.6	20.6	28.7	41.7	41.2	45.3
총에너지(kcal)	2,704	1,992	2,052	1,935	1,930	1,819

3) 주요 영양소별 에너지 구성비

식품으로부터 공급되는 3대 영양소인 당질, 단백질 및 지방질을 에너지구성비와 곡류에너지를 보면 다음과 같다(표 15).

곡류에너지비는 1970년에 81.2%이던 것이 1980년에는 77.4%, 1987년에는 67.3%로 감소되어 곡류의 의존도가 줄어들었다. 당질에너지비는 1970년에 81.8%에서 1987년에 67.9%로 곡류에너지비와 같은 수준으로 감소되었다.

단백질에너지비는 큰 변화가 없으나(11~17%) 동물성단백질비는 1970년의 14.6%에서 1987년의 45.3%로 3배나 증가되었다.

지방질에너지비는 과거 20여년간에 약 2배로 증가되었으며, 1970년에 7.3%에서 1987년에는 14.7%로 2배나 증가되었다.

한국인 식생활의 전망

현재의 한국인의 식생활은 평균적으로는 비교적 양호한 수준이라고 말할 수 있다. 그러나 식생활은 사회, 문화, 경제적인 여건에 따라서 변할 수

있는 것이다. 최근에 고도의 경제성장에 따라서 식생활에 대한 관심이 고조되고 있으나 다행히도 우리의 전통적인 식습관은 아직 남아있으므로 국민영양을 크게 염려할 정도는 아니라고 생각된다. 그러나 지역간의 경제적인 격차나 생활양식의 변화 등 여러가지 문제가 없는 것은 아니다. 특히 가공식품과 외식의 증가 그리고 식생활의 고급화 등은 잘못하면 국민영양을 해칠 수도 있고 잘하면 국민건강을 증진시킬 수도 있다고 생각된다. 특히 최근에 농산물수입의 압력과 식품생산가의 상승으로 인해서 소비자의 식비부담이 가중되어 식품소비패턴이 달라지고 있다.

이와 같은 점을 배경으로해서 우리는 앞으로 영양소를 어느만큼 섭취할 것인가 또는 어떤 식품군을 어느만큼 섭취할 것인가 하는 것을 계속 관찰하는 것은 대단히 중요하다고 생각된다. 식생활의 최종소비형태인 식품, 요리, 식단 등과 더 나아가서는 식생활양식이 변화됨에 따라서 앞으로 곡류의 섭취량은 좀더 감소되고 동물성식품의 섭취량이 증가되어 동물성단백질과 지방질의 섭취량이 현재보다 좀더 증가되리라고 전망된다. 특히 여러

가지 가공식품의 소비증가로 눈에 보이지 않은 지방질의 섭취량은 좀더 증가될 것이다.

따라서 금후 우리나라의 식생활은 질병구조의 변화를 고려해서 국제적인 시야를 갖고 감시를 계속할 필요가 있다고 생각된다.

결 언

한국인의 식생활은 사회, 문화, 경제, 정치적인 여건의 변화에 따라서 변화될 것으로 사료되므로 앞으로 국민의 식생활을 보다 향상시켜서 건강하고 생활의욕이 넘치고 보다 능률적인 생산활동을 위해서 다음과 같은 몇가지 점을 고려하여 국민식생활의 향상을 위한 식량영양계획이 수립되어야 된다고 생각된다.

- 1) 국민식생활 의식구조의 변화 (연구조사).
- 2) 식품산업의 발전과 가공식품의 이용 (영양소 표시).
- 3) 학교급식등 외식산업의 발전 (식품가격).
- 4) 영양교육의 방향 (영양소로부터 식생활).
- 5) "식사지침"의 재평가 (통일안).

Literature Cited

- 1) 한국농촌경제연구원 : 식품수급표, 1962-1987, 농수산부
- 2) 보건사회부 : 국민영양보고서, 1969-1987
- 3) Tchai B.S and Ju JS : The Trend of the Nutritional Status of the Korean, 1969-1984, *Wld Rev. Nutr Diet* 51 : 45, 1987
- 4) 이기열 : 한국인식생활 100년(1880-1980), 식생활 현황의 평가와 추이에 관한 연구. 연세총론지21집. 연세대학교 대학원. 1985
- 5) 승정자 : 영양변에서 살펴본 우리의 식생활, 식량영양경제학술논문집 제2집 p217, 한국식량영양경제학술협의회, 1990
- 6) 채범석 : 지방질섭취와 리포단백질대사. 대한의학협회지 31 : 725, 1988
- 7) 채범석 : 식량영양정책의 국제동향. 대한의학협회지 32 : 961, 1989
- 8) 채범석 : 정상성인에서의 영양관리. 대한내과학회지 36 : 717, 1989