

# 식생활형태의 서구화로 성인병증가 우려

## '92년도 국민영양조사 결과

우리나라 국민이 하루 소비하는 식품중에서 육류와 어패류, 채소와 과일류의 섭취량은 증가한 반면 곡류와 콩류 및 감자류의 섭취량은 줄어든 것으로 나타났다.

보건사회부가 지난 '92년 11월 1일부터 20일까지 전국에서 표본추출한 2,000가구(1가구당 7,215명)를 대상으로 국민의 식품 섭취상태, 영양섭취상태, 식생활양식 등을 파악하기 위해 실시한 '92년도 국민영양조사 결과 이같은 사실이 밝혀졌다.

### 식품섭취상태

우리 국민 1인이 하루 평균 섭취하는 식품 1,097g('91년 : 1,068g) 중에서 식물성 식품은 80.4%인 882.5g이며 동물성 식품은 19.6%인 214.5g으로 밝혀져 '91년도와 거의 변동이 없는 것으로 드러났다.

식물성 식품중에서 과실류와 채소류의 섭취량이 123.9g과 301.5g으로 '91년도와 비교하여 각각 20%와 6%가 증가한 반면, 곡류와 감자류의 섭취량은 337.2g과 22.4g으로 '91년도의 342.9g과 23.4g에 비해 약간씩 줄어든 것으로 나타났다.

한편 동물성 식품중에서는 육류와 어패류의 섭취량이 58.1g과 85.4g으로 '91년도와 비교하여 각각 10%와 6%씩 늘어났으나,

우유와 치즈 등 유류의 섭취량은 51.6g으로 1.1%가 줄어든 것으로 밝혀졌다.

### 영양섭취상태

우리나라 사람 전체(소아 포함) 1인 1일 평균 권장열량은 2,100Kcal인데 이번 조사 결과 섭취열량이 1,875Kcal로써 권장량의 75%~125%를 섭취하는 것을 정상범위로 보았을 때 우리나라 사람의 열량섭취량은 양호한 상태인 것으로 드러났다.

가구별 열량섭취량은 권장섭취열량의 75% 이하를 섭취하는 가구가 31.9%('91년 : 24.2%)인 638가구이고 125% 이상 섭취하고 있는 가구는 10.9%('91년 : 12.2%)인 218가구로 나타났으며, 75%이하의 열량섭취가구가 늘어난 것은 다이어트에 대한 관심이 증가하는 등 음식물 섭취량이 줄어든 것에 기인한 것으로 보인다.

영양소별 섭취량의 경우 곡류열량비는 66.2%로 '91년의 65.8%에 비해 약간 늘어났으며, 단백질중 동물성 단백질비는 46.6%로 '90년의 39.8%와 '91년의 42.7%에 비해 계속 늘어나는 추세를 보이고 있다.

$\bullet \text{ 곡류열량비} = \frac{\text{곡류열량}}{\text{총 섭취량}} \times 100$	$\bullet \text{ 동물성단백질} = \frac{\text{동물성단백질}}{\text{총단백질}} \times 100$
---	---

— 영양소별로는 단백질·비타민B<sub>1</sub>·나이 아신 및 비타민C의 섭취량은 권장량에 비해 양호하며, 철분은 권장량의 125%이상 과다 섭취한 가구가 74.1%에 이르고 있으나 주로 식물성 식품을 통하여 섭취함으로써 배설되는 양이 많아 문제점이 없는 것으로 나타났다.

— 칼슘의 섭취량은 1인 1일 538mg으로 권장량의 85.1%에 이르고 있으나 평균 유 지량(400~800mg)에 이르고 있으며, 비타 민A 역시 권장량의 81.5%에 이르고 있는 것으로 드러났다.

한편 총섭취열량중 지방에너지 섭취비율 이 30%이상 (30%이상인 경우 순환기 계통 의 질병이 증가할 우려가 높은 단계임)인 가구가 '90년의 5%, '91년의 5.3%에 비해 '92년도에는 12.5%로 크게 증가하고 있어 이러한 증가추세이면 순환기 계통의 질환이 증가될 우려가 있다고 밝혔다.

### 식생활실태

조사대상자의 3.3%가 하루 세 끼 식사중 한 끼를 거르는 것으로 나타났고, 아침식 사를 거르는 사람이 6.3%에 이른 것으로 드러났으며, 직업별로는 관리직이 8.3%으 로 가장 높고 광부4.7%의 순으로 나타났

다.

### 건강상태조사

신체중량지수(BMI : Body mass index = 체중/신장<sup>2</sup>, 정상 20.1~25)에 의한 건강 상태조사는 20이하인 저체중이 30.2%, 25.1~30인 과체중이 17.8%, 30.1이상인 비만이 1.8%로 나타났고 저체중('90 : 32.8%, '91 : 1.5%)층은 계속 늘어나고 있는 것으로 드러났다.

### 종합검토

우리나라 국민의 식품섭취량을 국민영양 조사가 처음으로 실시된 지난 '69년도와 비 교해 보면 곡류는 558.8g에서 337.2g으로, 감자류는 76.6g에서 22.4g으로 크게 줄어 든 반면 과실류는 48.1g에서 123.9g으로 약 2.5배가, 육류는 6.6g에서 58.1g으로 8.8배가, 난류는 4.2g에서 19g으로 4.3배 가, 어패류는 18.2g에서 85.4g으로 4.7배 가 증가한 것으로 나타났다. 이러한 현상은 80년 이후 생활수준이 향상되면서 식생활양 식의 변화에 기인한 것으로 보고 있다.

그러나 식생활형태의 서구화에 따른 성인 병 증가 등이 우려되므로 곡류로부터의 열 량섭취 비율을 우리 국민의 적정수준인 현 재의 65~70% 수준으로 유지하면서 우리

실정에 맞는 식사형태를 연구발전시키는 것이 필요하다.

영양소 섭취량은 권장량과 비교할 때 전반적으로 양호한 편이나 칼슘, 비타민A 등은 다소 낮은 섭취율을 나타내고 있어 성장

기 어린이, 노인, 임신부, 수유부, 갱년기 여성 등 무기질이 다량으로 요구되는 영양 취약집단에게 영양소를 보전할 수 있는 식사방법의 개선이 요구되고 있다.

• 표1:식품군별 섭취량의 년차적 추이 (전국평균 1인 1일)

(단위 : g)

식품군/년도	'69	'74	'79	'84	'89	'90	'91	'92
총 계	1,055	999	1,003	990	1,016	1,047	1,068	1,097
식물성식품(계)	1,023	940	885	850	824.9	849.8	857	882.5
식물성식품비(%)	97.0	94.1	88.2	85.9	81.2	81.1	80.2	80.4
곡 류	558.8	500	477	404	354.9	343.8	348.9	337.2
두 류	24.9	27.1	34.8	59.5	55.5	58.1	36.1	36.3
감 자 류	76.6	52.9	26.8	32.5	55.3	43.1	23.4	22.4
채 소 류	271	288	288	254	224	280.1	284.3	301.5
과 실 류	48.1	27.7	27	68.3	77.6	68.8	102.7	123.9
해 초 류	0.8	4.8	2.6	3.1	7.16	6.1	7.1	6.7
조 미 료	41.0	36.8	23.2	22.4	35.5	34.7	38.6	37.8
(수·음료수류)								
유 지 류	-	2.3	3.9	5.6	4.8	5.6	5.7	5.8
기 타	-	-	0.00	0.00	10.14	9.5	9.7	10.7
동물성식품(계)	31.7	59.2	118.0	140.6	191	198.0	211	214.5
동물성식품비(%)	3.0	5.9	11.8	14.1	18.8	18.9	19.8	19.6
육 류	6.6	6.7	26.0	29.1	45.3	47.3	52.5	58.1
난 류	4.2	1.6	12.7	13.2	18.5	19.5	19.8	19.0
어 패 류	18.2	49.1	69.2	68.0	74	78.6	80.5	85.4
유 류	2.4	1.7	10.4	20.1	52.9	52.2	58.1	61.6
유 지 류	3.8	-	0.04	0.05	0.4	0.4	0.0	0.4
기 타	-	-	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	

식생활형태의 서구화에 따른  
 성인병 증가가 우려되므로  
 곡류로부터의 열량섭취를  
 적정수준으로 유지하면서  
 우리 실정에 맞는 식사형태를  
 연구발전시켜야 한다.

• 표 2:영양소 섭취량 및 년차추이 (전국평균 1인 1일)

영양소/연도별	'69	'74	'79	'84	'89	'90	'91	'92
열 량 (Kcal)	2,105	2,054	2,145	1,900	1,871	1,868	1,930	1,875
단 백 질(g)	65.6	68.0	69.0	69.2	75.3	78.9	73.0	74.2
(동 물 성)	(7.6)	(12.2)	(22.2)	(26.4)	(29.7)	(31.4)	(31.2)	(34.6)
지 방(g)	16.9	15.5	26.2	24.0	27.9	28.9	35.6	34.5
(동 물 성)	(5.7)	(3.9)	(10.6)	(8.0)	(10.5)	(11.0)	(18.1)	(16.1)
탄 수 화 물(g)	422.5	405	394	350.5	323.1	316.4	325	312.7
칼 슴(mg)	444	444	699	480.6	497.9	517.3	519	538.0
철 (mg)	24.8	14.1	12.4	13.9	22.2	22.7	23.0	22.9
비타민A(I, U)	1,400	1,781	1,324	1,681	1,656	1,661	550	534.5
비타민B(mg)	1.76	1.30	1.31	1.17	1.15	1.15	1.27	1.22
비타민B2(mg)	1.28	0.90	0.93	1.04	1.18	1.27	1.24	1.22
나이아신(mg)	27.8	15.0	21.2	22.7	19.5	21.6	17.5	17.4
비타민C(mg)	39.0	100.6	98.2	58.5	65.8	81.2	92.2	102.5
곡류열량비(%)	94.1	82.1	77.4	72.9	67.1	65.8	65.8	66.2
단 백 질 중 동물성비(%)	11.6	17.9	31.8	37.7	41.5	39.8	42.7	46.6