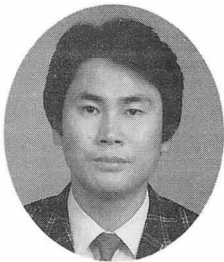


한국인의 영양 및 식생활 실태



한 찬 규 박사
(한국식품개발연구원 축산물이용연구부)

1. 머리말

지난 30여년 동안의 지속적인 경제성장에 따른 국민소득의 증가와 외래문화의 도입에 따른 국민의식의 향상은 우리의 의식주 생활양식에 큰 변화를 일으켰다. 그 중에서도 특히 식생활은 개인과 국민대중의 건강 뿐 아니라 의료정책 및 식량수급 등에 심대한 영향을 미친다. 따라서 바람직한 식생활은 개인의 건강 유지와 사회경제적으로 의료비 부담의 경감, 인적자원의 확보 및 식량수급의 안정화를 기할 수 있다.

현재 우리의 식생활은 다양화, 고급화, 건강지향화 할 뿐만 아니라 질적, 양적으로 큰 변화를 맞고 있으며 기호식품과 편의식품의 다량소비를 경험하고 있다. 이러한 식생활 패턴의 변화는 식품가공산업의 발전 및 외식산업의 변창으로 나타나고 있다.

한편 최근 식생활 변화에 대한 5단계설이 제기되어 흥미를 끌고 있다. 이 5단계설에 의하면 경제발전의 따라 식생활은 원시균형 단계(1단계)에서 출발하여 굶주림 단계(2단계), 안정 단계(3단계), 식생활을 즐기는 단계(4단계), 건강이 주 관심인 단계(5단계)로 발전하는데 현재 세계 곳곳에는 상기의 각 단계가 공존하고 있다고 할 수 있다. 제5단계에서는 국민소득이 계속 증가하여 4,000~10,000불 수준에 이르는 단계로서 기호에 의존한 식생활 때문에 비만, 성인병 등이 나타나서 건강이 관심의 대상이 되기 시작한다. 기호에 맞는 식품을 먹고 싶은 욕망과 건강을 지키려는 욕망중 하나를 선택하여 행동하는 단계이다. 선진국과 일본은 이미 5단계에 접어들었고 우리나라는 일부 계층에서 이러한 현상이 나타남으로서 대체로 4단계에서 5단계로 바뀌는 단계로 추정되고 있다.

특히 90년대에 들어와서는 건강에 대한 국민 일반의 관심 증가와 소위 고혈압, 심장병, 당뇨병

등의 만성 퇴행성 성인 질환에 대한 위험인식의 확산으로 식품의 생체 기능성을 강조한 건강 보조식품에 대한 소비자의 선호가 증폭되면서 그 판매가 괄목할 만한 성장세를 나타내고 있다.

2. 한국인의 영양섭취 실태

보건년감(보건신문사, 1994)에 따르면 국민 영양 섭취량은 지난 '89년 제5차 개정된 "한국인 1일 권장량"의 기준에 일부는 미달 또는 초과하는 등 불균형이 심한 것으로 나타났다. 영양섭취 실태는 에너지의 경우 성인남자는 하루에 2,500칼로리(calorie)를 섭취하는 것으로 되어 있지만 평균 1,868 칼로리로 평균치에 미달하였다. 동물성 단백질비는 '81년 이후 계속 증가추세인 반면 곡류 열량비는 지속적으로 감소한 것은 생활수준의 향상에 따른 변화로 보여진다. 영양 권장량에 대한 섭취비율은 표준치에 75% 미달하게 섭취하는 가구에 비해 이를 125% 이상 초과 섭취하는 가구가 1.3배 많은 것으로 나타나 과다섭취에 따른 부작용이 염려된다.

1990년의 국민 1인당 식품 섭취 총량은 1,048g으로서 식물성 식품 850g(81.1%), 동물성 식품 198g(18.9%)으로서 전체적인 식품섭취량은 1,000g 정도를 유지하고 있으며 섭취 식품의 구성은 식물성 식품이 지난 '70년대의 90% 수준에서 80%로 감소됐고 동물성 식품은 10% 미만에서 20% 수준으로 증가했다. 특히 축산물 소비량을 보면(1978년 대비 1994년) 쇠고기는 2배, 돼지고기 3배, 닭고기 2.5배, 계란 2배, 우유(원유) 5배로 증가하였다. 어패류의 섭취량 역시 증가하여 기호식품에서 일상식품화 하는 경향이었다.

국민 1인 1일당 영양소별 섭취현황을 보면 에너지의 경우 1990년은 1971년에 비해 204kcal가 감소한 1,868kcal이었고 당질 : 단백질 : 지질의 비율이 69.2 : 16.9 : 3.9로서 점차 이상적인 수준

(65 : 15 : 10)으로 변화되고 있다. 그러나 에너지 공급에 대한 곡류 의존도는 아직도 65.8%로 상당히 높다.

단백질 섭취량은 1971년의 67.0g에서 1990년은 78.9g로 증가되었다. 1990년도의 식물성 단백질과 동물성 단백질의 비율은 78.9 : 31.4로서 동물성 단백질의 섭취비율이 전체 단백질 섭취량의 1/3에 접근하여 대체로 양호하였다. 1990년도의 지질 섭취량은 28.9g이었고 1986년부터 1990년까지는 섭취량에 있어서 큰 변동은 없었다.

비타민의 섭취량은 비타민 A 1,662IU, 티아민(thiamine) 1.15mg, 리보플라빈(riboflavin) 1.27mg, 나이아신(niacin) 21.6mg, 비타민 C 81.2mg으로 1986년 이후 지속적으로 증가경향을 보였다. 무기질의 경우 칼슘(Ca)은 1990년에 517mg을 섭취한 것으로 나타나 하루 필요량 600mg에 크게 부족한 반면 철(Fe)은 하루 섭취량 10~18mg을 훨씬 초과한 22.7mg(1990년)으로 나타났다.

3. 한국인의 식생활 실태

한국인의 식생활 변화의 추이를 보면 첫째, 식품소비의 질적, 양적인 면에서 다양화와 고급화 경향을 들 수 있다. 곡류의 경우 1980년에는 1인당 연간 185kg을 소비하였으나 1991년에는 176.2kg으로 감소되었고, 서류는 21.5kg에서 10.8kg으로 감소하였다. 그러나 유지류는 같은 기간동안 5.0kg에서 13.8kg으로 2.8배 증가하였고, 육류는 11.3kg에서 21.74kg으로 약 2배, 계란은 6.27kg에서 9.75kg으로 1.5배, 우유는 1.8kg에서 31.5kg으로 17.5배, 설탕은 10.3kg에서 15.9kg으로 1.5배 증가하였다.

둘째, 농산물 자급률 하락과 수입 농산물의 증가 경향으로서 시장개방에 따른 수입식품의 의존도의 심화를 들 수 있다. 1992년에 가장 많이 수입된 것은 옥수수로서 66억 1천 2백만톤이 수

입되었으며 밀, 대두, 원당 순으로 수입량이 많았다. 수입품종 과실주스, 밀, 쇠고기, 대두박, 커피, 팜유의 소비가 크게 증가되고 있으며 이러한 품목의 수입증가는 식생활의 서구화 경향을 보여주는 반면 국내 농산물의 자급률은 점점 하락하고 있다. 농산물의 자급률을 보면 밀 0%, 콩 19%, 두류 25%, 쇠고기 44%로서 주로 소비량이 많은 품목의 자급률이 낮다.

세째, 가공식품의 수요 급증을 들 수 있다. 즉 식품의 편의성, 다양화와 고급화 경향은 조리가 복잡하고 시간이 많이 소요되는 식품보다 간편하고 손쉽게 즐길 수 있는 인스턴트 식품류의 가공식품 소비를 폭발적으로 증가시켰다.

육가공품의 생산액은 1985년에는 2,580억원에서 1991년에는 1조 1,675억원으로 6년 동안 약 5배 증가하였고, 유가공품은 8,291억원에서 2조 2,253억원으로 2.6배 증가하였다. 그리고 1980년대 후반부터 가공식품의 수입개방이 이루어짐에 따라 수입 유가공품은 1989년에는 1,600만 달러에서 3,400만 달러로 4년동안 약 2배 증가하였고, 육가공품은 2억 4,700만 달러에서 5억 6,200만 달러로 같은 기간 동안 2.2배 증가되었다. 과채류가공품 역시 1,319억원에서 7,221억원으로 5.4배 증가하였다. 이러한 가공식품의 소비 증가는 소비자의 편의성, 기호성의 다양한 욕구에 기인된 것으로서 결과적으로 가공식품산업의 발달을 촉진시켰다.

넷째, 외식의 증가를 들 수 있다. 사회생활의 복잡성, 다양성, 전문성과 사회활동 인구의 증가에 따른 여성의 취업 증가는 외식의 필요성을 크게 증가시켰다. 외식은 먹고 싶은 것을 먹을 수 있는 편의성과 맛에 대한 기호성 때문에 해가 갈수록 시장규모가 지속적으로 증가추세를 보이고 있다. 통계청의 총사업체 통계 조사 보고서(1992)에 의하면 국내 외식시장 규모는 1980년 2조 6,000억원에서 1992년 14조 6,000억원 규모로 증

가하였다. 외식의 종류로는 햄버거, 면류, 피자, 후라이드 치킨 순으로 나타났다. 그러나 외식은 영양학적 관점에서 영양이 편중될 위험이 있다.

다섯째, 건강보조식품의 소비증가를 들 수 있다. 이러한 현상은 국민소득이 증가됨에 따라 건강유지에 대한 욕구 때문이다. 건강보조식품은 건강에 도움이 되는 식품으로서 1992년에 판매된 건강보조식품 군별 중에서 알로에, 스쿠알렌, 효소제품의 판매액은 1,273억원으로서 총 판매액 1,791억원의 71%를 점유하고 있다. 그외 식물 엑기스 식품, 알코시글리세롤, 자라가공식품, 단백가공식품, 조류가공식품 등은 1991년에 비하여 1992년의 판매액이 크게 증가되었다. 그러나 건강보조식품은 고율의 유통마진, 비위생적인 가공처리, 원료의 해외 의존성 등이 문제점으로 지적되고 있다. 이러한 문제점에도 불구하고 건강보조식품의 소비가 급증하고 있는 것은 건강에 대한 욕구 때문이며 이 경향은 미국과 일본의 경우와 비슷하게 당분간 계속될 것으로 보인다. 그러나 개인의 건강을 값비싼 건강보조식품에 의존하기 보다는 올바른 식생활을 통한 건강유지가 더욱 중요하다.

4. 맺는말

이상에서 살펴본 바와 같이 우리나라는 지속적인 경제성장과 실질 국민소득의 향상으로 식량이 풍부해졌을 뿐 아니라 식생활의 다양화, 고급화, 기호지향 및 건강지향화 추세로 변화되고 있다. 식생활이 바르지 못할 경우 개인의 건강을 해치게 될 뿐 아니라 사회적 병폐를 초래하게 된다. 따라서 개인에게는 바른 식생활 태도와 건전한 행동이 건강을 지키는 수단임을 인식하도록 하고, 국가적으로는 식량의 수급 안정화와 국민 건강을 해치는 위해식품의 척결 및 건전한 식문화(食文化) 정착을 위한 영양정책을 실시하는 것이 바람직하다.