

# 우리는 축산식품을 많이 섭취하고 있나?

Korean really eat too much?

문 현 경

Hyun-Kyung Moon

단국대학교 식품영양학과

Department of Food Science and Nutrition, Dankook University

## I. 서론

우리는 매일 여러 가지 식품을 먹는다. 우리 몸이 요구하는 영양소 요구량을 섭취량이 만족시키면, 우리 몸은 건강을 유지하게 되고, 섭취가 감소하거나, 우리 몸의 요구량이 증가하거나, 또는 우리 몸에서 섭취한 식품을 이용하는 데 변화가 온다면, 영양 상태에 변화가 와서 건강에 문제가 있을 수 있을 것이다. 그래서 어떤 식품을 선택하여 조리를 해서 음식을 만들어 어떤 조합으로 먹는가는 우리 몸의 건강을 결정하는 가장 근본적인 요인일 것이다. 식품 선택을 잘하는 것이 건강의 유지에 중요하나, 대부분의 경우에 건강을 위해 식품을 선택하기 보다는 복합적인 다른 요인에 의해 식품을 선택하게 된다. 물리적인 환경은 물론이고, 사회 문화 경제적 요인, 생리적 요인 등 다양한 요인들이 식품 선택에 영향을 미치게 된다.

우리나라의 경우 지난 몇 십 년 동안 급격한 변화의 시기를 지나왔다. 그러는 동안 식품 선택에 영향을 주는 요인인 경제, 문화, 사회적인 환경의 변화가 왔다. 식품 공

급 면에서도 공급되는 식품의 양, 종류에 커다란 변화가 왔다. 따라서 식품 섭취 양상에 큰 변화가 왔다.

그 동안의 변화를 간단히 표현하면 곡류의 소비는 줄고 육류의 소비는 증가한 것일 것이다. 물론 전반적인 식품 부족에서 충분한 식품 공급시대로 변했다. 식품 섭취가 선택의 시대로 변하게 되었다. 식품 섭취의 양적 질적 변화에 따라 영양소 섭취에 변화가 와서, 영양소 섭취는 탄수화물의 섭취는 줄고, 단백질과 지방의 섭취는 늘었다. 그런 변화가 오는 동안 보건 환경은 좋아지고, 질병의 치료는 획기적인 변화가 와서, 감염성 질환의 유병률은 줄어들고, 우리의 수명은 늘어나게 되었으며, 동시에 만성퇴행성 질환이 늘어나고 있다(표 1).

많은 서양의 연구를 보면 만성 퇴행성 질환의 경우, 지방의 섭취가 높은 사람이 질병에 걸릴 위험이 높았고, 지방 중에서는 포화지방산의 섭취가 많을 경우 위험이 높은 것이 알려졌다. 서양인의 경우, 소비하는 동물성 식품 특히 육류가 워낙 양이 많아서, 대부분의 포화지방산이 육류에서 오게 된다. 만성퇴행성 질환의 원인에 대한 많은

Corresponding Author : Hyun-Kyung Moon  
Department of Food Science and Nutrition, Dankook University, Yongin 448-701, Korea  
Tel: 82-2-8005-3173  
Fax: 82-2-8005-7200  
E-mail: moonhk52@dankook.ac.kr

표 1. 식품 소비, 영양섭취와 질병 유형의 변화

	1950	1960	1970	1980	1990	2000	2010	
식품소비	↑ 곡류	_____					곡류 ↓	
	↓ 육류	_____					육류 ↑	
	↓ 생선류	_____					생선류 ↑	
	↓ 우유류	_____					우유류 ↑	
영양섭취	↑ 탄수화물	_____					탄수화물 ↓	
	↓ 단백질	_____					단백질 ↑	
	↓ 지방	_____					지방 ↑	
질병	↑ 감염성질환	_____					감염성 질환 ↓	
	↓ 만성퇴행성 질환	_____					만성퇴행성 질환 ↑	
법	양곡법	_____						
	식품위생법	_____						
		_____					건강증진법	
		_____					영양관리법	

연구에서 서구식 식사에서 질병의 위험을 줄이기 위해서는, 육류가 소비를 낮추어야 하는 식품으로 연구되었다. 그 연구 결과는 다른 식품의 조합이나 그런 면은 소개 되지 않은 채 그대로 우리나라에 소개되어 만성퇴행성 질환의 유병률 증가가 육류 소비의 증가 때문인 것 만으로 많은 사람들이 알고 있다. 그러나 여기서 한 번 생각해 볼 것이 있다.

많은 사람들이 식품을 좋은 식품과 나쁜 식품으로 분류하여, 나쁜 식품은 안 먹는다고 한다. 그렇다면 육류는, 전반적인 동물성 식품은 나쁜가 하는 것이다. 동물성 식품은 인간의 성장과 건강 증진에 꼭 필요한 영양소를 포함하고 있다. 물론 채식을 하면서도 건강하게 살 수 있으나, 그것은 상당한 식품에 대한 지식과 노력과 수고가 따라야만 하기 때문에 일반인이 특히 어린이, 노인, 임산부 같이 영양 취약 계층에게는 어려운 일이다.

많은 식품이나 영양소나 절대 먹어서 안 되는 것이나, 끝없이 많이 먹어도 좋은 식품은 없다. 어떤 식품이든지 적당한 양을 다른 식품과 함께 조리하는 과정을 거쳐 식단을 짜서 먹게 되는 것이다. 즉 좋은 식생활이나 나쁜 식생활은 가능해도, 좋은 식품이나 나쁜 식품이라는 표현은

잘못된 것이다. 다시 말해서 육류나 계란 등 축산식품의 소비가 우리나라에서 늘어나고 있고, 만성퇴행성 질환의 유병률이 높아진 것의 일부는 이것에 기인할 수도 있을 것이다. 그러나 그 동안 우리의 식사는 당분의 섭취 증가, 섬유소의 섭취 감소 등 다른 변화도 일어났고, 더구나 운동량의 감소, 전반적인 생활 환경의 변화 등 많은 변화가 왔다. 그리고 어떤 사람은 서구식으로 먹고 그대로 한식만을 고집하는 사람도 있다. 이런 상황에서 한 마디로 우리의 질병 양상의 변화를 외국의 연구 결과와 동일하게 받아 들이는 것은 생각해 볼 일이다. 실제 연구 결과를 자세히 보면 섭취량의 정도가 우리와 너무 달라서 간단하게 그냥 받아 들이기는 어렵다.

그렇다면 우선은 우리나라 사람들이 정말 동물성 식품을 얼마나 먹었나 알아 보아야 할 것이다. 본고에서는 질병관리본부에서 실시하는 국민건강영양조사 자료를 이용하여 실제 섭취하고 있는 양을 분석해보고 실제로 얼마나 먹었나 살펴보고자 한다.

## II. 본론

실제 축산식품을 얼마나 섭취하나 보기 위하여 육류 중 소고기, 돼지고기, 닭고기와 계란의 섭취량을 분석해 보

았다. 분석 자료는 제 4기 국민건강영양조사를 이용하였다. 국민건강영양조사는 1998년부터 3년 주기로 시행되어 오다가, 2007년부터 상시 조사로 시행되고 있다. 제 4기는 2007년부터 2009년 자료로, 조사 내용 중 건강면접

표 2. 육류 섭취에 대한 전체 대상자의 소득수준별, 연령별 분포

N(%)

연령범주	소득수준		하		중하		중상		상		전체 †	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)
19세 미만	572	(14.3)	1470	(27.2)	2003	(32.6)	1768	(29.5)	5813	(27.0)		
19~29세미만	241	(6.0)	506	(9.4)	580	(9.4)	651	(10.9)	1978	(9.2)		
30~49세미만	473	(11.8)	1398	(25.9)	2186	(35.5)	2202	(36.8)	6259	(29.0)		
50~64세미만	755	(18.8)	1148	(21.3)	953	(15.5)	1024	(17.1)	3880	(18.0)		
65~74세미만	1270	(31.6)	636	(11.8)	305	(4.9)	241	(4.0)	2452	(11.4)		
75세 이상	702	(17.5)	239	(4.4)	126	(2.1)	104	(1.7)	1171	(5.4)		
전체	4013	(18.6)	5397	(25.0)	6153	(28.6)	5990	(27.8)	21553	(100.0)		

p<.0001 \* 제 4기 국민건강영양조사 자료 이용

† 육류섭취 분석대상자

표 3. 육류 섭취에 대한 남자 대상자의 소득수준별, 연령별 분포

N(%)

연령범주	소득수준		하		중하		중상		상		전체 †	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)
19세 미만	313	(19.2)	741	(31.4)	1033	(37.4)	961	(35.2)	3048	(32.2)		
19~29세미만	115	(7.1)	214	(9.1)	229	(8.3)	251	(9.2)	809	(8.5)		
30~49세미만	192	(11.8)	529	(22.4)	878	(31.8)	885	(32.4)	2484	(26.2)		
50~64세미만	265	(16.3)	474	(20.1)	434	(15.7)	488	(17.9)	1661	(17.5)		
65~74세미만	465	(28.6)	310	(3.2)	152	(5.5)	116	(4.3)	1043	(11.0)		
75세 이상	277	(17.0)	90	(3.8)	36	(1.3)	28	(1.0)	431	(4.6)		
전체	1627	(17.2)	2358	(24.9)	2762	(29.2)	2729	(28.8)	9476	(100.0)		

p<.0001 \* 제 4기 국민건강영양조사 자료 이용

표 4. 육류 섭취에 대한 여자 대상자의 소득수준별, 연령별 분포

N(%)

연령범주	소득수준		하		중하		중상		상		전체 †	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)
19세 미만	259	(10.8)	729	(24.0)	970	(28.6)	807	(24.8)	2765	(22.8)		
19~29세미만	126	(5.3)	292	(9.6)	351	(10.4)	400	(12.3)	1169	(9.7)		
30~49세미만	281	(11.8)	869	(28.6)	1308	(38.6)	1317	(40.4)	3775	(31.3)		
50~64세미만	490	(20.5)	674	(22.2)	519	(15.3)	536	(16.4)	2219	(18.4)		
65~74세미만	805	(33.7)	326	(10.7)	153	(4.5)	125	(3.8)	1409	(11.7)		
75세 이상	425	(17.8)	149	(4.9)	90	(2.7)	76	(2.3)	740	(6.1)		
전체	2386	(19.8)	3039	(25.2)	3391	(28.1)	3261	(27.0)	12077	(100.0)		

p<.0001 \* 제 4기 국민건강영양조사 자료 이용

표 5. 전체 대상자의 소득수준별, 연령별 육류 (소, 돼지, 닭고기) 총 섭취량

단위 : g/day/person

연령범주	소득수준		하	중하	중상	상	전체	p-value
	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std		
19세 미만	60.4 ± 82.5 <sup>b</sup> <sub>c</sub>	57.8 ± 78.4 <sup>c</sup>	66.2 ± 89.6 <sup>ab</sup>	72.1 ± 92.6 <sup>a</sup>	65.3 ± 87.3	<.0001		
19~29세미만	104.5 ± 143.4	96.3 ± 120.9	99.2 ± 121.4	107.3 ± 141.7	101.8 ± 131.0	0.5011		
30~49세미만	53.6 ± 103.1 <sup>b</sup>	71.6 ± 117.4 <sup>a</sup>	79.5 ± 111.9 <sup>a</sup>	80.3 ± 116.6 <sup>a</sup>	76.0 ± 114.4	<.0001		
50~64세미만	39.0 ± 76.4 <sup>a</sup>	48.6 ± 100.9 <sup>a</sup>	51.1 ± 104.7 <sup>a</sup>	57.4 ± 92.8 <sup>a</sup>	49.7 ± 95.6	0.0009		
65~74세미만	27.7 ± 76.7	37.9 ± 93.7	36.2 ± 70.9	39.3 ± 70.8	32.6 ± 80.4	0.0209		
75세 이상	20.1 ± 58.3 <sup>b</sup>	22.0 ± 51.1 <sup>b</sup>	27.6 ± 53.3 <sup>b</sup>	44.6 ± 85.8 <sup>a</sup>	23.5 ± 59.7	0.0011		
전체	40.8 ± 86.32 <sup>d</sup>	59.1 ± 101.1 <sup>c</sup>	69.4 ± 103.5 <sup>b</sup>	74.6 ± 108.4 <sup>a</sup>	63.0 ± 102.1	<.0001		

1) Mean values is significantly different by Duncan's Multiple Range test(a>b>c) between income level.

\* 제 4기 국민건강영양조사 자료 이용

표 6. 남자 대상자의 소득수준별, 연령별 육류 (소, 돼지, 닭고기) 총 섭취량

단위 : g/day/person

연령범주	소득수준		하	중하	중상	상	전체	p-value
	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std		
19세 미만	66.5 ± 92.2 <sup>b</sup>	64.5 ± 87.7 <sup>b</sup>	75.1 ± 96.6 <sup>ab</sup>	78.4 ± 99.3 <sup>a</sup>	72.7 ± 95.1	0.0115		
19~29세미만	139.8 ± 177.4	129.3 ± 146.3	125.1 ± 139.0	146.1 ± 181.4	134.8 ± 160.6	0.4877		
30~49세미만	68.1 ± 133.7 <sup>b</sup>	103.9 ± 148.0 <sup>a</sup>	109.1 ± 136.3 <sup>a</sup>	111.3 ± 145.3 <sup>a</sup>	105.6 ± 142.2	0.0015		
50~64세미만	52.4 ± 91.3 <sup>b</sup>	70.6 ± 130.2 <sup>a</sup>	60.9 ± 100.2 <sup>ab</sup>	74.4 ± 110.5 <sup>a</sup>	66.3 ± 111.4	0.0371		
65~74세미만	34.8 ± 78.5	47.8 ± 100.3	45.5 ± 76.3	47.9 ± 76.2	41.7 ± 85.2	0.1368		
75세 이상	30.1 ± 73.4 <sup>b</sup>	23.8 ± 43.4 <sup>b</sup>	44.4 ± 73.8 <sup>b</sup>	94.5 ± 131.6 <sup>a</sup>	34.2 ± 75.2	<.0001		
전체	54.3 ± 103.6 <sup>d</sup>	76.7 ± 121.4 <sup>c</sup>	85.8 ± 116.2 <sup>b</sup>	93.4 ± 128.5 <sup>a</sup>	80.3 ± 119.9	<.0001		

1) Mean values is significantly different by Duncan's Multiple Range test(a>b>c) between income level.

\* 제 4기 국민건강영양조사 자료 이용

표 7. 여자 대상자의 소득수준별, 연령별 육류 (소, 돼지, 닭고기) 총 섭취량

단위 : g/day/person

연령범주	소득수준		하	중하	중상	상	전체	p-value
	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std		
19세 미만	52.9 ± 68.6 <sup>b</sup>	51.0 ± 67.1 <sup>b</sup>	56.8 ± 80.4 <sup>ab</sup>	64.6 ± 83.5 <sup>a</sup>	57.2 ± 77.1	0.0047		
19~29세미만	72.4 ± 92.8	72.1 ± 91.2	82.3 ± 105.2	82.9 ± 102.7	78.9 ± 99.7	0.3996		
30~49세미만	43.7 ± 74.0 <sup>b</sup>	51.9 ± 88.4 <sup>ab</sup>	59.6 ± 86.4 <sup>a</sup>	59.5 ± 86.6 <sup>a</sup>	56.6 ± 86.2	0.0071		
50~64세미만	31.7 ± 66.0 <sup>b</sup>	33.1 ± 69.8 <sup>ab</sup>	42.9 ± 107.6 <sup>a</sup>	41.9 ± 69.6 <sup>a</sup>	37.2 ± 79.6	0.0352		
65~74세미만	23.7 ± 75.4	28.6 ± 86.1	26.9 ± 64.2	31.4 ± 64.6	25.8 ± 76.0	0.6172		
75세 이상	13.6 ± 44.8	20.9 ± 55.3	20.9 ± 41.0	26.1 ± 51.0	17.2 ± 47.4	0.0869		
전체	31.6 ± 70.7 <sup>c</sup>	45.4 ± 79.5 <sup>b</sup>	56.1 ± 89.7 <sup>a</sup>	58.9 ± 85.0 <sup>a</sup>	49.3 ± 83.0	<.0001		

1) Mean values is significantly different by Duncan's Multiple Range test(a>b>c) between income level.

\* 제 4기 국민건강영양조사 자료 이용

조사의 연령, 성별, 소득수준 자료와 식생활 조사의 24시간 회상법 자료를 이용하여 분석하였다. 분석 대상은 표 2, 표 3, 표 4에 있다. 여기서는 식품선택에 영향을 미치는 수많은 인자 중 가장 잘 알려진 연령, 성별, 소득수준을 이용하였다.

표 5에는 육류 중 소고기, 돼지고기, 닭고기의 총 섭취량이 분석되었다. 표에서 볼 수 있는 바와 같이, 19세에서 29세가 가장 많이 섭취하고 있고, 이 연령 층에서는 소득 수준이 차이가 없었다. 소득 수준이 높을수록 많이 섭취하고 있다. 소득수준 이하이고 75세 이상은 세가지 육류 모두 합해 평균 하루에 20g 정도 섭취하는 것을 알 수 있다.

남자, 여자 모두 같은 양상인데 여자의 섭취 수준이 전반적으로 낮았다. 이는 에너지 섭취량이 낮으므로 전반적

인 식품섭취량이 작기 때문이다. 그런데 특히 여자 노인의 경우 평균 하루에 13.6g으로 섭취 수준이 매우 낮은 것을 알 수 있다(표 6, 표 7).

소고기의 경우 표 8의 전체, 표 9에 남자 대상자, 표 10에 여자 대상자의 섭취량으로 전반적인 경향은 전체 육류 섭취량과 같으나 소고기의 경우 소득 수준별로 전 연령층에서 섭취량이 통계적으로 유의하게 달랐다. 여자 대상자가 적게 섭취하고 있고, 여자 노인의 경우 소득 수준이 낮은 군에서 같은 연령의 소득 수준 상의 삼분지 일 수준으로 섭취하고 있었다.

표 11, 표 12, 표 13에 돼지고기의 섭취량이 나와 있다. 전반적인 경향은 같으나 전체적인 소비량은 소고기보다 돼지고기를 많이 섭취했으며, 19세-29세의 경우 돼지고기의 섭취량이 소고기보다 많고 소득 수준별로 차이가 없

표 8. 전체 대상자의 소득수준별, 연령별 소고기 섭취량

단위 : g/day/person

연령범주	소득수준	하	중하	중상	상	전체	p-value
		Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	
19세 미만		13.5 ± 39.4 <sup>bc</sup>	11.8 ± 33.7 <sup>c</sup>	17.3 ± 49.2 <sup>ab</sup>	19.2 ± 55.1 <sup>a</sup>	16.1 ± 47.0	<.0001
19~29세미만		22.7 ± 62.9 <sup>ab</sup>	21.4 ± 56.4 <sup>b</sup>	23.2 ± 61.5 <sup>ab</sup>	32.6 ± 89.9 <sup>a</sup>	25.8 ± 71.3	0.0289
30~49세미만		16.0 ± 56.9 <sup>b</sup>	19.3 ± 58.7 <sup>b</sup>	26.4 ± 70.7 <sup>a</sup>	25.9 ± 68.8 <sup>a</sup>	23.8 ± 66.6	0.0004
50~64세미만		14.6 ± 45.5 <sup>b</sup>	23.2 ± 81.6 <sup>a</sup>	22.2 ± 84.4 <sup>a</sup>	24.4 ± 64.8 <sup>a</sup>	21.6 ± 72.4	0.0265
65~74세미만		14.4 ± 63.2 <sup>b</sup>	23.3 ± 85.3 <sup>ab</sup>	18.6 ± 56.8 <sup>ab</sup>	24.9 ± 63.0 <sup>a</sup>	18.2 ± 69.0	0.0215
75세 이상		11.0 ± 47.2 <sup>b</sup>	14.1 ± 44.3 <sup>b</sup>	16.2 ± 45.8 <sup>b</sup>	30.7 ± 81.8 <sup>a</sup>	13.9 ± 50.8	0.0029
전체		14.4 ± 53.7 <sup>d</sup>	18.5 ± 62.3 <sup>c</sup>	21.9 ± 65.1 <sup>b</sup>	24.5 ± 67.2 <sup>a</sup>	20.4 ± 63.2	<.0001

1) Mean values is significantly different by Duncan's Multiple Range test(a>b>c) between income level.

\* 제 4기 국민건강영양조사 자료 이용

표 9. 남자 대상자의 소득수준별, 연령별 소고기 섭취량

단위 : g/day/person

연령범주	소득수준	하	중하	중상	상	전체	p-value
		Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	
19세 미만		15.3 ± 41.7 <sup>b</sup>	12.5 ± 36.7 <sup>b</sup>	18.4 ± 52.5 <sup>ab</sup>	22.4 ± 63.4 <sup>a</sup>	17.9 ± 52.1	0.0012
19~29세미만		24.9 ± 76.2	26.6 ± 68.8	30.7 ± 80.4	41.5 ± 124.6	32.2 ± 93.5	0.2598
30~49세미만		21.1 ± 65.3 <sup>b</sup>	26.5 ± 73.8 <sup>ab</sup>	33.4 ± 84.4 <sup>a</sup>	33.6 ± 80.8 <sup>a</sup>	31.0 ± 79.6	0.0963
50~64세미만		17.0 ± 44.4 <sup>b</sup>	32.7 ± 105.1 <sup>a</sup>	23.5 ± 63.5 <sup>ab</sup>	30.7 ± 74.3 <sup>a</sup>	27.2 ± 78.5	0.0322
65~74세미만		14.9 ± 56.2	29.1 ± 90.2	21.3 ± 56.6	27.6 ± 66.0	21.4 ± 69.3	0.0311
75세 이상		17.3 ± 62.5 <sup>b</sup>	13.1 ± 34.7 <sup>b</sup>	30.9 ± 66.7 <sup>b</sup>	60.6 ± 132.3 <sup>a</sup>	20.4 ± 65.9	0.0043
전체		17.2 ± 56.0 <sup>c</sup>	23.2 ± 73.9 <sup>b</sup>	25.3 ± 68.8 <sup>b</sup>	29.9 ± 79.6 <sup>a</sup>	24.7 ± 71.6	<.0001

1) Mean values is significantly different by Duncan's Multiple Range test(a>b>c) between income level.

\* 제 4기 국민건강영양조사 자료 이용



표 10. 여자 대상자의 소득수준별, 연령별 소고기 섭취량

단위 : g/day/person

연령범주	소득수준					p-value
	하	중하	중상	상	전체	
	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	
19세 미만	11.3 ± 36.3	11.2 ± 30.4	16.0 ± 45.4	15.5 ± 42.9	14.2 ± 40.4	0.0414
19~29세미만	20.7 ± 47.9	17.6 ± 44.8	18.3 ± 44.6	27.0 ± 57.8	21.4 ± 50.0	0.0461
30~49세미만	12.5 ± 50.2 <sup>c</sup>	14.9 ± 46.8 <sup>bc</sup>	21.6 ± 59.4 <sup>a</sup>	20.8 ± 58.9 <sup>ab</sup>	19.1 ± 56.0	0.0052
50~64세미만	13.3 ± 46.1	16.5 ± 59.1	21.1 ± 98.6	18.6 ± 54.2	17.4 ± 67.2	0.3014
65~74세미만	14.1 ± 67.0	17.8 ± 80.1	15.9 ± 57.0	22.4 ± 60.4	15.9 ± 68.7	0.5866
75세 이상	6.9 ± 33.3 <sup>b</sup>	14.7 ± 49.4 <sup>ab</sup>	10.3 ± 32.9 <sup>ab</sup>	19.7 ± 49.2 <sup>a</sup>	10.2 ± 39.0	0.0217
전체	12.5 ± 52.1 <sup>b</sup>	14.9 ± 51.2 <sup>b</sup>	19.0 ± 61.8 <sup>a</sup>	19.9 ± 54.3 <sup>a</sup>	17.0 ± 55.4	<.0001

1) Mean values is significantly different by Duncan's Multiple Range test(a>b>c) between income level.

\* 제 4기 국민건강영양조사 자료 이용

표 11. 전체 대상자의 소득수준별, 연령별 돼지고기 섭취량

단위 : g/day/person

연령범주	소득수준					p-value
	하	중하	중상	상	전체	
	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	
19세 미만	35.5 ± 64.6	33.8 ± 53.9	32.3 ± 54.1	36.0 ± 56.5	34.1 ± 55.9	0.2016
19~29세미만	53.4 ± 102.6	51.9 ± 87.5	50.8 ± 84.7	51.4 ± 89.4	51.6 ± 89.2	0.9851
30~49세미만	28.4 ± 63.1 <sup>b</sup>	36.4 ± 72.3 <sup>a</sup>	38.6 ± 71.2 <sup>a</sup>	39.3 ± 78.5 <sup>a</sup>	37.6 ± 73.6	0.0245
50~64세미만	18.7 ± 53.6 <sup>b</sup>	18.7 ± 49.5 <sup>b</sup>	22.7 ± 52.5 <sup>ab</sup>	25.5 ± 55.9 <sup>a</sup>	21.5 ± 52.8	0.0085
65~74세미만	9.4 ± 34.3	11.5 ± 36.0	14.1 ± 39.4	12.1 ± 33.1	10.8 ± 35.3	0.1485
75세 이상	6.8 ± 25.8	5.9 ± 20.1	6.3 ± 22.3	10.5 ± 29.0	6.9 ± 24.7	0.447
전체	19.3 ± 53.8 <sup>c</sup>	29.1 ± 60.9 <sup>b</sup>	33.4 ± 63.5 <sup>a</sup>	35.7 ± 68.9 <sup>a</sup>	30.3 ± 63.0	<.0001

1) Mean values is significantly different by Duncan's Multiple Range test(a>b>c) between income level.

\* 제 4기 국민건강영양조사 자료 이용

표 12. 남자 대상자의 소득수준별, 연령별 돼지고기 섭취량

단위 : g/day/person

연령범주	소득수준					p-value
	하	중하	중상	상	전체	
	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	
19세 미만	39.8 ± 72.5	38.1 ± 60.3	38.5 ± 62.8	38.4 ± 56.5	38.5 ± 61.3	0.9811
19~29세미만	75.0 ± 133.6	69.3 ± 99.7	63.5 ± 101.8	73.0 ± 110.9	69.6 ± 109.0	0.742
30~49세미만	34.3 ± 76.7 <sup>b</sup>	54.8 ± 95.0 <sup>a</sup>	56.6 ± 90.6 <sup>a</sup>	57.3 ± 104.1 <sup>a</sup>	54.7 ± 95.7	0.0207
50~64세미만	26.2 ± 65.4	28.4 ± 68.2	29.2 ± 59.8	35.7 ± 70.2	30.4 ± 66.3	0.1917
65~74세미만	14.5 ± 44.0	14.5 ± 41.8	19.0 ± 47.4	17.0 ± 39.5	15.4 ± 43.4	0.679
75세 이상	9.9 ± 35.2 <sup>b</sup>	9.3 ± 27.0 <sup>b</sup>	8.4 ± 32.7 <sup>b</sup>	29.2 ± 48.7 <sup>a</sup>	10.9 ± 34.7	0.0373
전체	27.1 ± 68.6 <sup>c</sup>	38.5 ± 74.3 <sup>b</sup>	43.4 ± 76.2 <sup>a</sup>	46.2 ± 83.2 <sup>a</sup>	40.2 ± 76.9	<.0001

1) Mean values is significantly different by Duncan's Multiple Range test(a>b>c) between income level.

\* 제 4기 국민건강영양조사 자료 이용

었으나, 노인 연령층으로 갈수록 소고기 보다 적게 섭취하고 노인층에서 소득수준 하로 갈수록 소고기보다 적게 먹고 있고 섭취하는 양도 적었다.

닭고기 섭취량은 표 14, 표 15, 표 16에 있다. 닭고기의 경우 전체적인 경향은 같으나 이례적으로 19세에서 29세에서는 소득 수준 하에서 더 많은 소비를 한 것을 볼 수 있다.

표 17, 표 18, 표 19에는 계란 섭취량이 정리되었다. 다른 육류들과 같은 경향을 보이고 있다.

이 결과로 보아 연령이 높을수록, 소득 수준이 하로 갈수록 축산식품의 소비가 적은 것을 알 수 있다. 실제 한국영양학회의 식사 구성안에 의하면 성인의 경우 하루에 고기, 생선, 계란, 콩류를 4-6 serving 권장하고 있다. 최소한 고기류, 계란류를 1 serving씩은 먹을 것을 권장하

고 있다. 하루에 계란 한 개, 육류 60g을 권장하고 있다. 이것을 기준으로 한다면, 19세에서 29세를 제외하고 소득 수준 하로 갈수록 권장하는 기준에 못 미치고 있다는 것을 알 수 있다. 즉 과잉으로 섭취하는 사람과 부족한 사람이 공존하고 있다. 계란의 경우는 대부분 권장하는 양보다는 적게 섭취하고 있었다. 그렇다면 축산물을 많은 사람이 적게 섭취하고 있는데 우리나라 성인들의 전반적인 영양섭취상태를 한 번 보고자 한다.

표 20에는 성별로 한국인 영양섭취기준에 비교한 것으로, 평균필요량(EAR)미만이면 영양부족의 확률이 높은 것이다. 여기서 볼 수 있는 바와 같이, 칼슘, 리보플라빈은 부족 확률이 높고, 단백질도 상당수 된다는 것을 알 수 있다.

표 13. 여자 대상자의 소득수준별, 연령별 돼지고기 섭취량

단위 : g/day/person

연령범주	소득수준					p-value
	하	중하	중상	상	전체	
	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	
19세 미만	30.2 ± 53.3 <sup>ab</sup>	29.4 ± 46.2 <sup>ab</sup>	25.6 ± 42.1 <sup>b</sup>	33.1 ± 56.4 <sup>a</sup>	29.2 ± 48.8	0.0144
19~29세미만	33.7 ± 56.0	39.1 ± 74.9	42.6 ± 70.3	37.8 ± 69.5	39.1 ± 69.8	0.6231
30~49세미만	24.4 ± 51.6	25.1 ± 50.9	26.6 ± 50.9	27.2 ± 51.6	26.3 ± 51.2	0.7373
50~64세미만	14.7 ± 45.6 <sup>ab</sup>	11.8 ± 28.4 <sup>b</sup>	17.3 ± 44.8 <sup>a</sup>	16.3 ± 36.0 <sup>ab</sup>	14.8 ± 38.6	0.0767
65~74세미만	6.4 ± 26.6	8.6 ± 29.2	9.3 ± 28.7	7.5 ± 25.1	7.3 ± 27.4	0.4756
75세 이상	4.8 ± 16.9 <sup>c</sup>	3.9 ± 14.1 <sup>b</sup>	5.5 ± 16.7	3.6 ± 11.2	4.6 ± 15.8	0.8051
전체	14.0 ± 40.0 <sup>c</sup>	21.7 ± 46.6 <sup>b</sup>	25.2 ± 49.3 <sup>a</sup>	26.9 ± 52.6 <sup>a</sup>	22.6 ± 48.1	<.0001

1) Mean values is significantly different by Duncan's Multiple Range test(a>b>c) between income level.

\* 제 4기 국민건강영양조사 자료 이용

표 14. 전체 대상자의 소득수준별, 연령별 닭고기 섭취량

단위 : g/day/person

연령범주	소득수준					p-value
	하	중하	중상	상	전체	
	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	
19세 미만	11.4 ± 35.1 <sup>b</sup>	12.2 ± 44.0 <sup>b</sup>	16.7 ± 51.9 <sup>a</sup>	16.9 ± 53.3 <sup>a</sup>	15.1 ± 49.1	0.0047
19~29세미만	28.4 ± 79.4	23.0 ± 69.2	25.1 ± 74.4	23.3 ± 74.5	24.4 ± 73.8	0.7806
30~49세미만	9.2 ± 49.6 <sup>b</sup>	15.9 ± 74.5 <sup>a</sup>	14.5 ± 54.7 <sup>a</sup>	15.1 ± 54.8 <sup>a</sup>	14.6 ± 59.4	0.1903
50~64세미만	5.6 ± 33.5	6.7 ± 31.8	6.2 ± 36.4	7.4 ± 36.7	6.6 ± 34.6	0.7195
65~74세미만	4.0 ± 25.9	3.2 ± 18.3	3.5 ± 25.4	2.4 ± 17.7	3.6 ± 23.4	0.7328
75세 이상	2.3 ± 16.8	1.9 ± 17.4	5.1 ± 22.3	3.3 ± 19.5	2.6 ± 17.8	0.3827
전체	7.1 ± 36.8 <sup>c</sup>	11.5 ± 52.1 <sup>b</sup>	14.2 ± 52.3 <sup>a</sup>	14.5 ± 53.1 <sup>a</sup>	12.3 ± 50.0	<.0001

1) Mean values is significantly different by Duncan's Multiple Range test(a>b>c) between income level.

\* 제 4기 국민건강영양조사 자료 이용

표 15. 남자 대상자의 소득수준별, 연령별 닭고기 섭취량

단위 : g/day/person

연령범주	소득수준	하	중하	중상	상	전체	p-value
		Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	
19세 미만		11.3 ± 36.0 <sup>b</sup>	13.9 ± 49.1 <sup>ab</sup>	18.2 ± 52.6 <sup>a</sup>	17.6 ± 53.0 <sup>a</sup>	16.3 ± 50.4	0.0764
19~29세미만		39.9 ± 95.9	33.5 ± 91.8	30.9 ± 80.6	31.6 ± 98.7	33.1 ± 91.5	0.8396
30~49세미만		12.7 ± 71.9	22.6 ± 95.4	19.1 ± 69.4	20.4 ± 67.6	19.8 ± 75.3	0.4684
50~64세미만		9.2 ± 48.5	9.5 ± 41.3	8.2 ± 47.2	8.0 ± 44.8	8.7 ± 45.0	0.9475
65~74세미만		5.4 ± 29.9	4.2 ± 22.0	5.2 ± 34.6	3.3 ± 18.3	4.8 ± 27.5	0.8621
75세 이상		3.0 ± 17.4	1.4 ± 7.4	5.1 ± 20.4	4.7 ± 25.1	2.9 ± 16.7	0.6456
전체		10.1 ± 47.6 <sup>b</sup>	15.0 ± 63.5 <sup>a</sup>	17.1 ± 59.7 <sup>a</sup>	17.3 ± 61.5 <sup>a</sup>	15.4 ± 59.4	0.0004

1) Mean values is significantly different by Duncan's Multiple Range test(a>b>c) between income level.

\* 제 4기 국민건강영양조사 자료 이용

표 16. 여자 대상자의 소득수준별, 연령별 닭고기 섭취량

단위 : g/day/person

연령범주	소득수준	하	중하	중상	상	전체	p-value
		Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	
19세 미만		11.4 ± 34.0	10.5 ± 38.1	15.1 ± 51.1	16.0 ± 53.7	13.8 ± 47.5	0.0818
19~29세미만		17.9 ± 59.0	15.3 ± 44.7	21.4 ± 70.0	18.2 ± 53.6	18.4 ± 57.7	0.6221
30~49세미만		6.8 ± 24.6	11.9 ± 57.9	11.4 ± 41.7	11.5 ± 43.9	11.2 ± 45.7	0.4042
50~64세미만		3.7 ± 21.2 <sup>b</sup>	4.8 ± 22.7 <sup>ab</sup>	4.6 ± 23.9 <sup>ab</sup>	7.0 ± 27.4 <sup>a</sup>	5.0 ± 23.9	0.1482
65~74세미만		3.2 ± 23.3	2.1 ± 13.8	1.7 ± 9.8	1.5 ± 17.2	2.7 ± 19.8	0.6622
75세 이상		1.9 ± 16.4	2.2 ± 21.3	5.0 ± 23.1	2.8 ± 17.2	2.4 ± 18.5	0.539
전체		5.2 ± 26.8 <sup>c</sup>	8.8 ± 40.9 <sup>b</sup>	11.9 ± 45.3 <sup>a</sup>	12.1 ± 44.8 <sup>a</sup>	9.8 ± 41.1	<.0001

1) Mean values is significantly different by Duncan's Multiple Range test(a>b>c) between income level.

\* 제 4기 국민건강영양조사 자료 이용

표 17. 전체 대상자의 소득수준별, 연령별 계란 섭취량

단위 : g/day/person

연령범주	소득수준	하	중하	중상	상	전체	p-value
		Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	
19세 미만		27.0 ± 40.4	26.7 ± 38.1	28.7 ± 39.6	30.6 ± 47.6	28.6 ± 42.2	0.5095
19~29세미만		26.3 ± 36.3	28.2 ± 43.2	27.1 ± 42.9	25.9 ± 40.1	26.9 ± 41.3	0.8466
30~49세미만		17.4 ± 30.9 <sup>b</sup>	23.8 ± 50.5 <sup>a</sup>	25.2 ± 39.0 <sup>a</sup>	26.1 ± 38.0 <sup>a</sup>	24.7 ± 41.0	0.0011
50~64세미만		9.0 ± 23.0 <sup>c</sup>	10.8 ± 26.0 <sup>bc</sup>	12.9 ± 27.3 <sup>ab</sup>	14.8 ± 31.9 <sup>a</sup>	12.1 ± 27.6	<0.0001
65~74세미만		6.3 ± 18.4 <sup>b</sup>	6.7 ± 20.3 <sup>b</sup>	12.1 ± 25.6 <sup>a</sup>	8.6 ± 24.5 <sup>b</sup>	7.4 ± 20.8	0.0003
75세 이상		5.0 ± 17.9	9.5 ± 26.9	8.3 ± 21.7	7.9 ± 22.8	6.6 ± 21.0	0.0466
전체		10.7 ± 25.5 <sup>c</sup>	17.8 ± 39.0 <sup>b</sup>	22.1 ± 37.0 <sup>a</sup>	22.5 ± 37.9 <sup>a</sup>	18.9 ± 36.1	<0.0001

1) Mean values is significantly different by Duncan's Multiple Range test(a>b>c) between income level.

\* 제 4기 국민건강영양조사 자료 이용



표 18. 남자 대상자의 소득수준별, 연령별 계란 섭취량

단위 : g/day/person

연령범주	소득수준	하	중하	중상	상	전체	p-value
		Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	
19세 미만		28.5 ± 45.2	31.4 ± 40.8	34.0 ± 45.1	32.8 ± 48.7	32.3 ± 45.5	0.7309
19~29세미만		33.1 ± 42.9	31.5 ± 48.1	30.5 ± 45.7	30.8 ± 48.3	31.2 ± 46.7	0.9721
30~49세미만		22.6 ± 38.5	32.3 ± 73.8	31.2 ± 47.8	33.0 ± 45.0	31.5 ± 52.8	0.1603
50~64세미만		9.9 ± 24.5 <sup>c</sup>	11.5 ± 28.1 <sup>bc</sup>	15.5 ± 30.5 <sup>ab</sup>	16.9 ± 36.4 <sup>a</sup>	14.0 ± 31.1	0.0001
65~74세미만		8.9 ± 21.9	8.3 ± 23.5	13.2 ± 28.4	11.7 ± 29.8	9.7 ± 24.6	0.1582
75세 이상		7.7 ± 23.3	10.7 ± 29.7	13.1 ± 31.9	9.6 ± 24.2	8.9 ± 25.4	0.6475
전체		14.3 ± 31.1 <sup>c</sup>	21.4 ± 49.6 <sup>b</sup>	26.5 ± 43.1 <sup>a</sup>	27.0 ± 43.7 <sup>a</sup>	23.1 ± 43.2	<0.0001

1) Mean values is significantly different by Duncan's Multiple Range test(a>b>c) between income level.

\* 제 4기 국민건강영양조사 자료 이용

표 19. 여자 대상자의 소득수준별, 연령별 계란 섭취량

단위 : g/day/person

연령범주	소득수준	하	중하	중상	상	전체	p-value
		Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	Mean ± Std	
19세 미만		25.1 ± 33.4	22.1 ± 34.9	22.6 ± 31.2	27.8 ± 46.2	24.4 ± 37.7	0.3493
19~29세미만		19.7 ± 27.1	25.8 ± 39.3	24.8 ± 40.8	22.8 ± 33.7	23.8 ± 36.8	0.4693
30~49세미만		14.2 ± 24.6 <sup>b</sup>	19.1 ± 29.3 <sup>a</sup>	21.5 ± 31.9 <sup>a</sup>	21.7 ± 32.0 <sup>a</sup>	20.5 ± 31.0	0.0017
50~64세미만		8.5 ± 22.2 <sup>b</sup>	10.2 ± 24.5 <sup>ab</sup>	10.8 ± 24.1 <sup>ab</sup>	12.9 ± 27.2 <sup>a</sup>	10.7 ± 24.7	0.0412
65~74세미만		4.9 ± 15.9 <sup>b</sup>	5.1 ± 16.5 <sup>b</sup>	10.9 ± 22.7 <sup>a</sup>	6.2 ± 19.0 <sup>b</sup>	5.7 ± 17.3	0.0016
75세 이상		3.1 ± 12.6 <sup>b</sup>	8.7 ± 25.0 <sup>a</sup>	6.4 ± 16.1 <sup>ab</sup>	7.0 ± 22.1 <sup>ab</sup>	5.1 ± 17.6	0.0149
전체		8.4 ± 20.9 <sup>c</sup>	15.4 ± 29.2 <sup>b</sup>	18.9 ± 31.4 <sup>a</sup>	19.2 ± 32.6 <sup>a</sup>	15.9 ± 29.6	<0.0001

1) Mean values is significantly different by Duncan's Multiple Range test(a>b>c) between income level.

\* 제 4기 국민건강영양조사 자료 이용

표 21에 보면, 연령별인데 연령이 높아질수록 특히 75세 이상은 거의 50%가 영양부족의 확률이 높은 것을 알 수 있다. 노년기에 갈수록 근육의 위축을 막기 위하여 충분한 단백질을 섭취해 주어야 하는데, 심각한 문제임을 알 수 있다.

표 22에는 소득 수준별로 보여주고 있는데, 소득 수준 하로 갈수록 단백질, 칼슘, 철분 등 심각한 양상을 보이고 있다. 이런 영양소들은 동물성 식품 즉, 육류나 계란에 충분히 있기 때문에 어느 정도 섭취 수준을 높일 필요가 있음을 보여주고 있다.

### III. 결론

본 고에서는 우리나라 사람들의 축산식품을 일반적으로 사람들이 생각하는 것만큼 많이 섭취했나를 국민건강영양 조사를 통해서 분석해 보았다. 분석결과는 축산물의 소비가 한국영양학회에서 식사 구성안을 통해서 권장하는 양보다 많이 먹는 사람이 있는 반면에, 부족하게 먹는 사람도 있다는 것이다. 그런데 이 부족하게 먹는 군이 연령이 높고, 소득 수준 하에 속하는 사람들라는 것이다. 특히 75세 이상에서는 섭취수준이 심각한 상태이다. 실제 이 군의 영양섭취의 결과를 보면, 한국인 영양섭취기준에서 정한 평균필요량(EAR)에 못 미치는 사람의 비율이 높다는 것이다. EAR보다 적게 섭취하는 경우는 영양부족의 위험이 높아서 이런 사람들에게는 축산식품을 더 먹도록

표 20. 전체 대상자의 KDRIs (한국인영양섭취기준) †에 따른 성별 섭취 분포

%

영양소	남자(n=6694)				여자(n=9454)				전체 ‡(n=16148)				p-value X2-test)
	<EAR	EAR-RNI	RNI-UL	>UL	<EAR	EAR-RNI	RNI-UL	>UL	<EAR	EAR-RNI	RNI-UL	>UL	
Energy	64.45	35.55	-	-	71.02	28.98	-	-	68.29	31.71	-	-	<.0001
Protein	14.27	11.68	74.05	-	23.77	16.59	59.65	-	19.83	14.55	65.62	-	<.0001
Ca	71.84	7.10	20.84	0.22	75.34	10.17	14.39	0.11	73.89	8.89	17.06	0.15	<.0001
Fe	19.75	12.77	65.19	2.29	41.22	17.04	40.56	1.17	32.32	15.27	50.77	1.63	<.0001
Na	-	-	2.58	97.42	-	-	8.31	91.69	-	-	5.94	94.06	<.0001
Vitamin A	42.10	17.24	38.05	2.61	44.45	16.56	37.11	1.88	43.47	16.84	37.50	2.19	0.0009
Thiamin	33.12	14.43	52.45	-	48.11	14.81	37.08	-	41.89	14.65	43.45	-	<.0001
Riboflavin	59.92	11.17	28.91	-	60.72	12.62	26.67	-	60.39	12.02	27.59	-	0.0008
Niacin	29.07	22.24	43.16	5.53	46.26	19.89	32.70	1.16	39.13	20.86	37.03	2.97	<.0001
Vitamin C	45.92	15.63	38.45	-	52.17	13.65	34.19	-	49.58	14.47	35.95	-	<.0001

Data are %.

\* 제 4기 국민건강영양조사 자료 이용

† Korean Dietary Reference Intakes, KDRIs (한국인 영양섭취 기준) ; 평균필요량(Estimated Average Requirements: EAR), 권장섭취량(Recommended Intake: RI), 충분섭취량(Adequate Intake: AI), 상한섭취량(Tolerable Upper Intake Level: UL)

‡ 계란섭취 분석대상자

표 21. 전체 대상자 중 KDRIs (한국인영양섭취기준) † 에 따른 연령군별 섭취 분포

%

영양소	19세 미만 (n=1693)				19-29세 미만 (n=1773)				30-49세 미만 (n=5753)				50-64세 미만 (n=3635)				65-74세 미만 (n=2331)				75세 이상 (n=963)				전체 (n=16148)				p-value (X2-test)
	<EAR	EAR-RNI	RNI-UL	>UL	<EAR	EAR-RNI	RNI-UL	>UL	<EAR	EAR-RNI	RNI-UL	>UL	<EAR	EAR-RNI	RNI-UL	>UL	<EAR	EAR-RNI	RNI-UL	>UL	<EAR	EAR-RNI	RNI-UL	>UL	<EAR	EAR-RNI	RNI-UL	>UL	
Energy	74.4	25.6	-	-	73.2	26.9	-	-	66.1	33.9	-	-	64.2	35.8	-	-	67.5	32.5	-	-	78.7	21.3	-	-	68.3	31.7	-	-	<.0001
Protein	19.1	9	71.9	-	21.1	12.9	66	-	13.2	13.3	73.6	-	17.2	15.2	67.6	-	29.9	20.6	49.5	-	43.9	18.1	38	-	19.8	14.6	65.6	-	<.0001
Ca	82.4	7.2	10.4	0	71	10.4	18.4	0.2	70.7	9	20.2	0.2	69.8	10.8	19.2	0.2	79.8	6.8	13.3	0	84.6	6.2	8.8	0.3	73.9	8.9	17.1	0.2	<.0001
Fe	66.6	14.1	18.1	1.2	44.3	15.2	39.4	1.2	32.7	18	47.9	1.5	13.5	10.7	73.4	2.3	25.1	16	57.4	1.5	36.2	16.9	45.1	1.8	32.3	15.3	50.8	1.6	<.0001
Na	-	-	6	94	-	-	7	93	-	-	4	96	-	-	6	94	-	-	8	92	-	-	12	88	-	-	6	94	<.0001
Vitamin A	51.7	19.2	27.1	2	42.6	18.6	37	1.8	35.4	18.8	43.6	2.2	40.2	14.9	42	2.9	53.8	14	30.7	1.5	66.4	11.9	19.6	2.1	43.5	16.8	37.5	2.2	<.0001
Thiamin	35.6	10.8	53.6	-	36.9	13.2	49.9	-	34.2	16	49.8	-	41.4	15.8	42.8	-	57.6	15.1	27.2	-	71.8	10.6	17.7	-	41.9	14.7	43.5	-	<.0001
Riboflavin	53.9	15.2	30.9	-	51	14.2	34.8	-	51.6	14	34.4	-	63.1	10.4	26.6	-	78.9	8.6	12.5	-	86.5	5.2	8.3	-	60.4	12	27.6	-	<.0001
Niacin	40.5	22	35.3	2.2	35.7	19.7	39.8	4.9	30.3	21	44.9	3.8	36.2	22.5	38.4	2.9	55	20.6	23.3	1.2	68.7	14.8	15.9	0.6	39.1	20.9	37.0	3.0	<.0001
Vitamin C	63.7	10.2	26.1	-	52.6	11.5	35.9	-	42.2	16.7	41.1	-	42.9	15.9	41.2	-	57.2	13.3	29.4	-	70	11.1	18.9	-	49.6	14.5	36.0	-	<.0001

Data are %.

제 4기 국민건강영양조사 자료 이용

† Korean Dietary Reference Intakes, KDRIs (한국인 영양섭취 기준) ; 평균필요량(Estimated Average Requirements: EAR), 권장섭취량(Recommended Intake: RI), 충분섭취량(Adequate Intake: AI), 상한섭취량(Tolerable Upper Intake Level: UL)

권장해야 한다.

많은 중년 이후 노년의 경우, 육류가 만성퇴행성 질환의 위험 때문에 육류를 기피하는 현상이 있는데, 이 분석 자

료를 보면 많이 먹는 사람과 적게 먹는 사람이 공존하고 있고, 특히 적게 먹는 사람들이 영양취약 계층인 노인층과 소득수준 이하인 경우여서 여기에 대한 대책이 필요하다.

표 22. 전체 대상자 중 KDRI (한국인영양섭취기준) † 에 따른 소득수준별 섭취 분포

%

영양소	하(n=3220)				중하(n=3884)				중상(n=4306)				상(n=4738)				전체(n=16148)				p-value (X2-test)
	<EAR	EAR-RNI	RNI-UL	>UL	<EAR	EAR-RNI	RNI-UL	>UL	<EAR	EAR-RNI	RNI-UL	>UL	<EAR	EAR-RNI	RNI-UL	>UL	<EAR	EAR-RNI	RNI-UL	>UL	
Energy	74.1	25.9	-	-	68.9	31.1	-	-	66.3	33.7	-	-	65.7	34.3	-	-	68.3	31.7	-	-	<.0001
Protein	33.1	17.6	49.4	-	21.5	15.7	62.9	-	14.4	13.8	71.9	-	14.5	12.3	73.3	-	19.8	14.6	65.6	-	<.0001
Ca	81.9	6.7	11.2	0.2	75.2	8.8	15.9	0.1	71.9	9.1	18.8	0.2	69.2	10.3	20.4	0.2	73.9	8.9	17.1	0.2	<.0001
Fe	36.1	14.6	47.5	1.8	33	15.6	50	1.4	32.4	15.3	50.6	1.7	29.1	15.4	53.8	1.7	32.3	15.3	50.8	1.6	<.0001
Na	-	-	9.4	90.6	-	-	6.5	93.5	-	-	4.6	95.4	-	-	4.4	95.6	-	-	5.9	94.1	<.0001
Vitamin A	58	12.5	27.8	1.7	45.1	17.1	35.5	2.3	38.5	18.2	41.3	2	36.8	18.4	42.2	2.6	43.5	16.8	37.5	2.2	<.0001
Thiamin	56.9	13.2	29.9	-	44.2	14.6	41.2	-	35.7	15.6	48.7	-	35.4	14.8	49.8	-	41.9	14.7	43.5	-	<.0001
Riboflavin	76.4	8.3	15.3	-	63.2	11.2	25.6	-	54.4	13.8	31.8	-	52.6	13.7	33.7	-	60.4	12	27.6	-	<.0001
Niacin	55.8	18.9	23.9	1.4	41.4	21.2	35.1	2.3	33	21.4	42	3.7	31.6	21.5	43	4	39.1	20.9	37	3	<.0001
Vitamin C	61.2	11.9	27	-	51.9	14.1	34	-	44.8	16.2	39	-	44.1	15	40.9	-	49.6	14.5	36	-	<.0001

Data are % \* 제 4기 국민건강영양조사 자료 이용

† Korean Dietary Reference Intakes, KDRI (한국인 영양섭취 기준) ; 평균필요량(Estimated Average Requirements: EAR), 권장섭취량(Recommended Intake: RI), 충분섭취량(Adequate Intake: AI), 상한섭취량(Tolerable Upper Intake Level: UL)

### 참고 문헌

- Groff J. L. and Gropper, S. S. (2000) Advanced nutrition and human metabolism, 3rd ed, West/Wadsworth, Belmont, CA.
- Hu, F. B., Manson, J. E., and Willett, W. C. (2001) Types of dietary fat and risk of coronary heart disease: a critical review. *J. Am. Coll. Nutr.* **20**, 5-19.
- 2009 국민건강통계 (2010) 국민건강영양조사 제 4기 3차년도, 보건복지부 질병관리본부.
- 문현경, 이영은, 양은주 (2012) 계란 기능 및 효능에 대한 연구, 한국영양학회 연구보고서
- 문현경, 정혜량, 이선영 (2011) 우리 나라 영양정책과 식품산업의 역할, 한국영양학회 연구보고서
- 미국심장협회, [http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/GettingHealthy\\_UCM\\_001078\\_SubHomePage.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/GettingHealthy_UCM_001078_SubHomePage.jsp)
- 안윤진, 박윤주, 박선주, 민해숙, 곽혜경, 오경수, 박찬 (2007) 40대 이상 농촌 및 중소도시 성인의 식품섭취 패턴(Pattern)과 질환별 유병위험도-한국인유전체역학조사사업 일부 대상자에 한해-, *한국영양학회지*, **40**, 259-269.
- 장유경, 정영진, 문현경, 윤진숙, 박혜련 (2009) 지역사회영양학, 신광출판사.
- 최혜미 외 (2011) 21세기 영양학, 교문사.
- 한국영양학회 (2010) 한국인영양섭취기준 개정판.