

한국인의 식품 및 영양섭취상태 추이(1969~1989) -제 2보, 국민영양보고서에 의한 식품섭취상태를 중심으로-

박미아[†] · 김울상 · 이규한 · 문현경* · 송인정** · 채범석***

단국대학교 식품영양학과
*한국식품연구소 영양연구부
**보건사회부 보건교육과
***서울대학교 의과대학 생화학교실

The Trend of Food and Nutrient Intakes of Korean (1969~1989) - The Second Report, Food Intake from the Annual Report of the National Nutrition Survey -

Mi-A Park[†], Eul-Sang Kim, Kyu-Han Lee, Hyun-Kyung Moon*, In-Jung Song**
and Bum-Suk Tchai***

Dept. of Food Science and Nutrition, Dankook University, Seoul 140-714, Korea
* Nutrition Research Division, Korea Advanced Food Research Institute, Seoul 137-060, Korea
** Division of Health Education, Ministry of Health and Social Affairs, Seoul 427-760, Korea
*** Dept. of Biochemistry, College of Medicine, Seoul National University, Seoul 151-742, Korea

Abstract

With the annual report of National Nutrition Survey, the trend of food intake of Korean is analyzed from 1969 to 1989. Total food intake is about 1,000g. The amount of plant foods intake is decreased but the amount of animal food intake is increased. Among plant foods, the consumption of cereals and grain product and starch and starch roots is decreased gradually. The degree of decreasing are evident in the amount of cereal and grain product intake. The amount of vegetable intake is kept fluctuating, but the amount of processed vegetable products intake shows an upward trend. The amount of legumes and their products, vegetables, fruits and seaweeds intake is increased each year. In addition, among animal foods, the amount of meat and products, eggs, fish and shellfish and milk and milk products intake is increased greatly.

Key words : food intake, plant food intake, animal food intake

서 론

인간생활의 기초를 이루는 의식주 중 식생활은 먹는 것에 대한 선택기준과 그 시대의 사회조건에 따라 끊임없이 변화하고 있으며¹⁾, 국민소득의 증가에 따라 질

적, 양적인 변화를 보이게 된다²⁾. 국민의 식생활은 영양과 건강에 밀접한 관계가 있으며 식품수급과 소비에 큰 영향을 미치고 있다³⁾. 식품수급표에 의하면 육류, 어류, 난류, 유류, 유지류 및 채소, 과일류의 공급량이 계속 증가하고 있으나⁴⁾ 최근의 국민 1인 1일당 공급량은 1인 1일당 섭취량과 일치하기 어려우므로, 실제 섭취량 조사가 필요하게 된다.

[†]To whom all correspondence should be addressed

지금까지 식품 및 영양섭취에 관한 보고는 많이 있으며⁵⁻⁹⁾, 자료에 의한 시기별 분석에 관한 보고도 많이 있다¹⁰⁻¹⁵⁾. 그러나 최근의 자료를 포함한 식품섭취추이를 분석한 자료는 없으므로 전보에 이어 1969년부터 1989년까지 21년간 우리나라 국민의 식품섭취상태의 변화추이를 파악하고 앞으로 국민의 식생활 개선지침을 위한 자료로서 활용하고자 본 연구를 실시하였다.

연구방법

전국적인 식품 및 영양소섭취상태 조사는 보사부에서 매년 실시하는 국민영양조사뿐이므로 본 연구에서는 1969년부터 1989년까지의 국민영양조사보고서¹⁶⁾를 중심으로하여 분석하였다.

결과 및 고찰

총 식품섭취량

국민영양조사가 최초로 실시된 69년 이래로 1인 1일당 총 식품의 섭취량은 Table 1에서와 같이 조리전의 식품으로 환산하여 1,000g 정도로 큰 변화를 보임이 없이 소폭의 증감을 반복하고 있다. 이중 식물성 식품

Table 1. The annual changes of food intake per capita per day from the National Nutrition Survey (1969~1989)

Year	Total food intake(g)	Vegetable food intake(g)	Animal food intake(g)	Percentage of vegetable food(%)
69	1055.4	1023.7	31.7	97.0
70	1035.1	952.9	82.2	92.1
71	997.9	952.1	45.8	95.4
72	892.8	819.1	73.7	91.7
73	997.2	921.3	75.9	92.4
74	999.8	940.6	59.2	94.1
75	922.3	850.4	71.9	92.2
76	949.0	886.2	62.8	93.4
77	1009.6	924.4	85.2	91.6
78	893.7	805.2	88.5	90.1
79	1003.9	885.4	118.5	88.2
80	1060.9	962.9	97.6	90.8
81	971.5	874.0	97.5	90.0
82	979.7	863.7	116.0	88.2
83	1042.1	917.4	124.7	88.0
84	990.9	850.3	140.6	85.8
85	1049.5	866.5	183.0	82.6
86	1068.2	886.9	181.3	83.0
87	921.8	735.4	186.4	79.8
88	1037.2	829.8	207.4	80.0
89	1016.0	824.9	191.1	81.2

의 섭취량은 Table 1에서와 같이 69년에 1,024g에서 79년에는 885g으로 감소하였다가 89년에 825g으로 계속 감소하고 있다. 총식품 섭취량 중 식물성 식품이 차지하는 비율은 연차적으로 감소하고 있는 반면, 동물성식품은 그 섭취량이 매년 증가하여 69년에 32g, 79년에 119g이었던 것이 89년에 191g으로 69년에 비해 6배 가량 증가하였다. 또한, 식물성 식품 대 동물성 식품의 섭취량비는 69년에 97:3이었던 것이 89년에는 81:19정도였다.

식품군별 섭취량

식물성 식품

곡류

곡류의 섭취량은 Fig. 1에서 보는바와 같이 69년에 559g이었던 것이 차츰 감소하여 79년에는 478g, 89년에는 355g으로 감소하여 전체 식물성 식품의 섭취량 감소에 큰 영향을 미쳤다. 그러나 89년 현재 곡류의 섭취량은 총 식품섭취량의 34.9%로 식품군 중 가장 높은 비율을 차지하고 있다. 곡류 중 쌀이 차지하는 비율을 살펴보면 69년에 전체 곡류의 49.9%에서 79년에 86.9%로 급격히 증가하였는데 이는 보리혼식을 장려하는 국가 차원의 식량정책이 1977년에 풀린 이후 쌀 소비 규제조치가 해제되어 쌀 소비가 급격히 증가된데 기인하는 것으로 생각된다^{17,18)}. 이러한 변화는 80년대에도 계속되어 89년에는 전체 곡류의 91.8%를 나타내었다. 또한 보리의 섭취량이 69년 171.9g이었던 이후로 급격한 감소추세를 보여 89년에 4.3g으로 보리혼식이 장려되었던 시기를 제외하고는 보리의 섭취량은 극히 미미하다.

콩류

식물성 식품 중 양질단백질의 주요 공급원인 콩류의 섭취량은 Fig. 1에서와 같이 69년에 24.9g이었고, 79년에 34.9g이었으며, 89년에는 55.5g으로 69년에 비해 2배이상의 증가를 보여 양질의 단백질 섭취에 바람직한 현상으로 보여진다. 콩류 섭취량의 증가는 콩의 섭취량뿐 아니라 두유 등 콩류가공식품의 생산이 늘어났기 때문인 것으로 생각할 수 있다¹⁹⁾.

감자류

감자류는 그 섭취량의 기복이 심하여 69년에 75.6g이었던것이 79년에는 26.9g으로 1/3 정도로 줄었다가 차츰 증가하여 89년에는 55.3g으로 늘어났으나 그 섭취량이 연차적으로 감소하고 있다.

채소류

식물성 식품 중 곡류 다음으로 섭취량이 많은¹⁶⁾ 채소류는 Fig. 1에서와 같이 69년에 총 271g이었던 것이 그 이후 해마다 증감을 보이면서 79년에 288g을 섭취하여 약간의 증가를 보이다가 그 이후 86년까지 비슷한 수준을 유지하였고, 89년에는 224g으로 감소하였다. 이는 식품수급표¹⁴⁾에 의하면 69년 공급량이 161g에서 79년에 366g, 89년에 405g으로 공급량이 늘어나는 것과 차이가 있다. 그 섭취량을 신선류와 가공류로 나누어 보면 신선류는 69년에 191g이던 것이 79년 216g으로 약간 증가하였다가 그 이후 약간 감소하는 경향을 보이고 있으며, 가공류는 69년에 80g이던 것이 79년에 72g으로 거의 비슷하였으나 그 이후 약간씩 증가하는 경향을 보였다. 이는 우리나라 식품가공산업의 일면을 나타내주는 것이며 앞으로도 이러한 추세는 계속될 것으로 생각된다¹⁹⁾. 한편 21년간의 조사성적서에서 채소류의 평균 섭취량을 계산해보면 1인 1일당 262±23g(신선류 160±28g, 가공류 102±29g)이었다.

과실류

과실류는 69년과 79년에 각각 48g과 28g이었던 것이 89년에는 78g으로 많은 증가를 보였다. 이러한 과실류 섭취량의 증가는 경제성장에 따라 식생활이 향상되고 있음을 반영하는 것이다³⁾.

해조류

해조류의 경우도 69년에 0.8g이었던 것이 섭취량이 차츰 증가하여 79년과 89년에 각각 2.7g과 7.2g으로 80년대 후반에 급격한 증가양상을 보여 주었다.

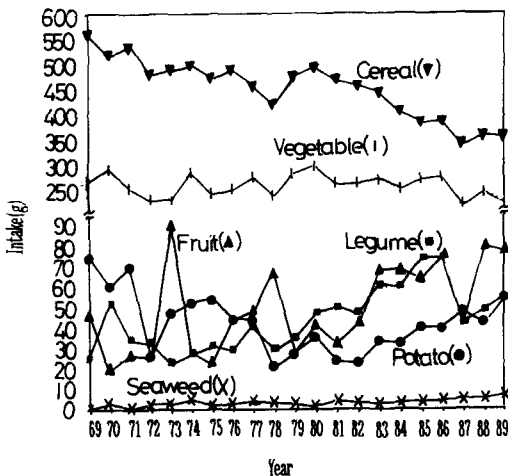


Fig. 1. The annual changes of vegetable food intake.

식물성 유지

식물성 유지류의 섭취량은 73년까지도 그 섭취량을 조사하기 곤란할 정도로 적었으나 그 이후 섭취가 차츰 증가하며 89년도의 섭취량은 4.8g이다. 이러한 현상은 유지가공산업 발달의 영향이 큰것으로 생각된다.

동물성 식품

육류

육류의 경우는 Fig. 2에서 보는바와 같이 69년과 79년에 각각 6.6g과 26.0g이었고, 89년에는 45.3g으로 급격히 증가하였는데 육류의 이와 같은 섭취량 증가는 단백질 섭취의 양적인 향상과 더불어 질적인 면에서도 바람직한 변화로 생각된다. 축산물은 소득탄성치가 높아 국민소득이 증가할수록 섭취량이 증가하는 것으로 알려져 있다¹⁷⁾. 육류섭취량의 내용을 쇠고기, 돼지고기, 닭고기 및 가공품으로 구별해보면 쇠고기, 돼지고기는 69년 각각 2.2g과 2.3g이던 것이 79년에는 10.2g과 11.9g으로, 89년에는 14.7g과 18.5g으로 증가하였다. 닭고기의 경우는 소폭의 증감을 보이면서 변화하고 있으며 가공류의 경우는 86년까지는 구분하여 조사하지 못했고 87년부터는 증가하고 있다.

난류

난류는 69년의 4.2g에서 79년에 12.8g, 89년에는 4배 증가한 18.5g을 섭취하였으며, 그 대부분은 달걀이고, 오리알이나 기타의 섭취량은 거의 없는 것으로 나타났다.

어패류

어패류의 경우는 69년에 신선류 12.1g, 가공류 6.1g

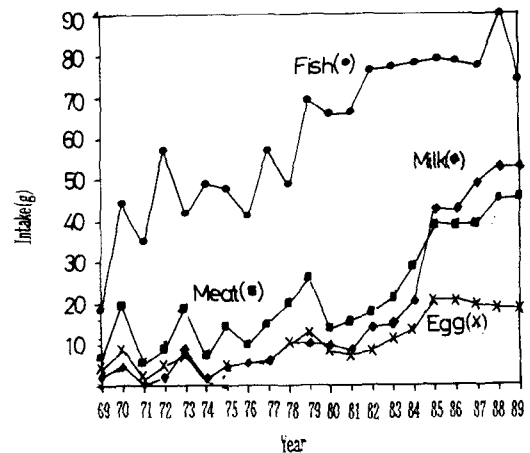


Fig. 2. The annual changes of animal food intake.

으로 총 18.2g을 섭취하였던 것이 79년에는 신선류와 가공류가 각각 57.3g과 11.9g으로 총 69.2g을 섭취하였고, 89년에는 신선류 47.8g, 가공류 26.2g으로 총 74.0g을 섭취하여 점차적으로 증가되고 있음을 보여주고 있다. 한편, 어패류의 공급량을 보면 69년에 37.6g, 79년에 62.3g에서 89년에 80.2g으로 증가하고 있어 섭취량과 같은 경향을 보이고 있다.

지금까지 어패류는 우리나라에 있어서 중요한 단백질 급원으로서 육류보다 더 많이 섭취해오고 있다. 그러나 그 비율은 69년에 어패류가 2.8배, 79년에 2.7배³⁾에서 89년에 1.6배로 육류섭취비율이 높아지고 있다.

유 류

유류의 경우는 그 섭취증가가 매우 급격하여 79년에 10.4g으로 69년의 2.4g에 비해 4배 가량 증가하였고, 다시 89년에는 52.9g으로 69년에 비해 22배 증가하였다. 이러한 섭취경향은 앞으로 계속될 것이며 특히, 유가공업의 발달로 유제품이 다양화할 것으로 생각된다. 1977~1986년까지의 기간 중에 가공식품분야 중 그 공급량이 분유 2배, 아이스크림 1.5배, 시유 6배, 유산균음료 18배의 증가를 보인 것으로 나타났다²⁰⁾.

동물성 유지

동물성 유지의 섭취량은 69년과 79년에는 그 섭취량이 무시할 정도였으나 89년에 0.37g으로 양은 적지만 증가정도는 대단하다고 볼 수 있다. 또한, 동물성 유지는 가시지방질로서 섭취량보다 비가시지방의 섭취가 육류섭취 증가와 함께 더 증가할 것으로 생각된다.

요 약

국민의 식품섭취상황의 변화 추이를 파악하기 위하여 1969년부터 1989년까지 21년간의 국민영양조사보고서 내용을 토대로 살펴본 결과를 요약하면 다음과 같다. 총식품 섭취량은 1,000g정도를 유지하고 있으며, 식물성 식품의 섭취량은 감소하는 반면 동물성 식품의 섭취량은 증가하는 경향이다. 식품성 식품 중 곡류의 섭취량 감소는 매우 현저하여 전체 식물성 식품의 섭취량 감소를 주도하였고, 감자류의 섭취량 역시 점차적으로 감소하고 있다. 채소류의 섭취량은 소곡의 증감을 계속하고 있으나 가공류의 섭취량은 증가하는 경향이다. 콩류는 매년 섭취량이 상당한 폭으로 증가하고 있으며 과일류도 꾸준히 증가하고 있는 추세이다. 해조류의 섭취량 또한 매년 증가하고 있으며, 특히 80

년대 후반에 커다란 증가 양상을 보이고 있다. 한편, 동물성 식품에서 육류, 난류, 어패류는 해마다 섭취량이 증가하고 있어 단백질 섭취에 도움을 주고 있으며 유류와 동물성 유지도 섭취량이 증가하고 있다.

문 헌

1. 채범석, 신영무: 우리나라의 식품소비 변화에 대한 고찰. 한국 영양학회지, 5, 161(1972)
2. 이종미: 경제성장에 따른 식품수급 및 영양소 섭취 변화의 예측모형. 한국식문화학회지, 5, 481(1990)
3. 한양일, 김울상, 이규한: 우리나라의 식품 및 영양소 섭취의 변화에 대한 고찰. 한국영양학회지, 12, 137(1983)
4. 식품수급표. 한국농촌경제연구원(1989)
5. 강남이: 서울시내 거주 노인의 영양섭취실태 및 식생활 태도 조사연구-은퇴한 노인을 중심으로-. 한국 영양학회지, 19, 52(1986)
6. 김혜경, 윤진숙: 도시에 거주하는 여자노인의 영양상태에 관한 조사연구. 한국영양학회지, 22, 175(1989)
7. 오영주, 황인주, 우순자: 경주지역 농촌주부들의 영양소 섭취실태. 한국영양학회지, 20, 103(1987)
8. 윤현숙: 마산시 가포동의 영양섭취 실태조사. 한국 영양학회지, 21, 122(1988)
9. 천종희, 신명화: 도시지역에 거주하는 노인의 영양상태에 관한 연구. 한국영양학회지, 21, 12(1988)
10. 김일순: 우리나라의 질병동향과 식생활. 국민 건강을 위한 식량영양정책의 필요성. 한국 식량영양경제학술협의회, 1989년도 하반기 세미나초록집, p.31(1989)
11. 승정자: 영양면에서 살펴본 우리의 식생활. 국민 건강을 위한 식량영양정책의 필요성. 한국 식량영양경제학술협의회, 1989년도 하반기 세미나초록집, p.13(1989)
12. 이기열: 한국인의 영양상태 -1960년대 후반부터 현재까지-. 식품과학, 21, 68(1988)
13. 전승규: 한국인의 영양섭취실태. 국민영양, 5, 2(1990)
14. 채범석: 국민영양조사에 의한 한국인의 영양섭취 실태추이분석('69~'77). 서울대학교 의과대학(1990)
15. 채범석: 한국인의 식품 및 영양소의 섭취 현황과 전망. 한국영양학회지, 23, 187(1990)
16. 보건사회부. 국민영양조사보고서(1969~1989)
17. 이기열: 한국인 식생활 100년 -식생활 현황과 추이-. 연세논총, p.297(1985)
18. 식량절약 및 식생활 개선 시책 발전방안. 한국농촌경제연구원, 정책협회시리즈, p.1, (1982)
19. 이기열: 한국인의 식생활 -어제, 오늘 그리고 내일-. 한국식문화연구원논문집, p.584(1989)
20. 이철호, 주용재, 안기옥, 류시생: 지난 일세기 동안의 한국인 식습관의 변화와 보건영양상태의 추이분석. 한국식문화학회지, 3, 397(1988)

(1992년 4월 22일 접수)