

農村 營養實態에 關한 調査

全北大學校 文理大醫豫科

李 金 泳

P.O.R.D

徐 明 淑

A Survey of the Status of Nutrition in Rural Korea

Geum Yeong, Lee

Dept. of Premedical Course College of Arts & Natural Science Chon-Puk National University

Myung Sook, Suh

Dept. of Provincial Office Rural Developemrent in IRI

=Abstract=

1. This survey is somewhat different from that conducted by Yonsei University, although being in many respects, very similar. We found the average per capita caloric intake to be 7 or 8% of what it should be. Of that caloric intake, 84.5% in the model village here and 82.2% in the compared village Bupyong, by and large depends on cereal grains. Since such grains tend to distend the stomach, the farmers, it seems, should substitute fat for a part of their diet so as to diminish digestive pain and still receive the necessary calories.

2. Protein is the most important nutrient for the development of physical strength and improvement of health, but the average daily intake is only 68.3% of the necessary amount. It is desirable that the ratio of vegetable protein to that of animal be one to three for maintaining one's health. Most of the villager's protein, however, comes from plants: the intake of animal protein, at a level of only 13.6 g, is far below such a one to three ratio.

3. In the model village, 497.6 mg, of inorganic calcium is the daily intake level. In the compared village it is 505.5 mg, making a difference of only 8 mg. This, however, is 35% less than the recommended intake. More than 50% of this calcium comes from cereals and other plants. Moreover, plant calcium which has much oxalic acid is not as nutritional as animal calcium, so their calcium diet is less than it would appear. We must, therefore, make efforts to receive as good nutritional calcium as possible.

4. Among the vitamin group, the daily average intake of vitamin A and vitamin B₂ are respectively 40% and 32% less than the desired intake, while vitamin B₁ happens to be taken in sufficient quantities and more niacin is taken than which is even necessary. The intake of vitamin C is much more than the necessary quantity. However, this figure was calculated from uncooked food; if the loss from cooking were to be considered, the real intake might well be a little less. Also, as this survey was carried out in May, some of these results were influenced by the fact that lettuce and spinach are seasonally popular.

In conclusion, except for a few nutrients which are in abundance, the normal food intake in a day is, on the whole, less than the average recommended. Furthermore despite the fact that both of these places are model villages in the development of nutrition, it seems that they have not gotten out of such conventional eating habits as the almost dependency on cereal grains. Cow's milk, sheep's milk, eggs and so on produced by each farmhouse are not used for their own families but are taken to the market for the purpose of making money. Accordingly, I think from now we must seek to improve, guide and enlighten the farmers as to how to correct their eating habits and implement changes in their lives so that our firm purpose may be achieved.

I. 結 論

政府에서는 數年前부터 糧穀需給計劃樹立上 또는 國民保健 向上을 圖謀코져 食生活 改善에 關한 運動을 舉國의으로 展開하여 왔고 全羅北道 農村振興院에서도 食生活 改善 示範部落을 指定하여 乳牛나 乳羊飼育 및 養鷄等으로 米食偏重에서 脫皮하고 動物性 蛋白의 攝取를 增加케 하며, 所得 增大方案도 강구하는 所謂 生活環境改善에 注力하고 있는 實情이다. 따라서 示範部落으로 알려진 (1971年) 全北의 益山郡北一面 어긋部落과 同八峰面 부령部落의 營養實態는 果然 어떠한가 를 알아 보고 將次 他部落 即 非示範部落이나 都市等과 比較코져 于先 그 基礎調査로서 上記 二個部落을 對象으로 營養實態를 調査했다. 그러나 이와 같은 調査는, 일찌기 1948年 蔡²⁾를 비롯하여 1968年 延世大²⁾의 發表에 이르기까지 우리 나라에서 보기 드문 많은 論文이 40餘篇이나 紹介되었고, 그 後에도 1972年에 이르기까지 短篇의으로 研究 結果가 나왔으나 純粹한 農家만을 研究對象으로 한 것은 延世大²⁾에서 엿 볼 수 있는 開井 (全北)에 不遇한 것이 아닌가 생각된다. 따라서 本 調査가 既往에 發表된 많은 研究結果에 比해서 나름대로 判斷할 때 純農家를 對象으로 한 것이 特色이라고 할 수 있지 않을까 생각된다.

II. 調査 方法 및 期間

前記 示範部落의 全農家에서 (表 I) 「階層別 無作爲 抽出法」에 依據 各部落當 9戶씩 總 18戶의 農家를 任意로 標本家口로 選定하고 1972. 5. 16~22日까지 1週間에 걸쳐서 每食前에 이들 18戶의 各 農家를 直接 訪問하여 調理前의 材料食品의 量과 食後間의 差를 計測하여 食品攝取量을 算出했다. 前記 二 部落이 같은 示範部落이지만 서로 營養實態를 比較하는고로 便宜上 어긋 部落을 示範, 부령 部落을 比較部落으로 區分하고 各各 3日間の 純攝取食品 量을 食品群別(表 II)로 分類해서 各己 營養價를 算出하여 各 家口當 消費係數로 나누어서 1人 1日當 營養 攝取量으로 換算했다. 여기서 算出된 結果를 FAO³⁾ 韓國協會(1967)에서 製定한 「韓國人 營養勸獎量」을 1人當 消費係數로 除한 總計를 다시 消費係數의 總計로 나누어서, 1人 1日當 勸獎量을 算出하여 (表 IV) 攝取量과 比較한 것이다.

Table 1. Farming scale of subjected farmhouse.

Farming scale	Standard (A got)	Control (Boopyung)	Total	
Total house	80	78	158	
Subjected farmhouse	9	9	18	
Large farming	No. of house	7	6	13
	Subjected farmhouse	1	1	2
	Rate (%)	14%	17%	15%
Medium farming	No. of house	28	21	49
	Subjected farmhouse	3	3	6
	Rate (%)	11%	14%	12.5%
Small farming	No. of house	24	30	54
	Subjected farmhouse	3	3	6
	Rate (%)	12%	10%	11%
Poor farming	No. of house	13	12	25
	Subjected farmhouse	1	1	2
	Rate (%)	8%	8%	8%
No farming	No. of house	8	9	17
	Subjected farmhouse	1	1	2
	Rate (%)	13%	11%	12%

Table 2. Age distribution of the population subjected.

Age	Area Sex	Standard (A got)	Control (Boopyung)	Total
1~3	♂	1	2	3
	♀	1	1	2
4~6	♂	3	3	6
	♀	2	2	4
7~9	♂	2	3	5
	♀	1	2	3
10~12	♂	2	3	5
	♀	1	3	4
13~15	♂	3	3	6
	♀	2	1	3
16~19	♂	1	2	3
	♀		2	2
20~45	♂	8	10	18
	♀	10	7	17
46~65	♂		3	3
	♀	2	4	6
66~	♂		1	1
	♀	1	1	2
Total	♂	20	30	50
	♀	20	23	43

III. 結果 및 考察

(1) 結果

調査對象으로 選定된 18戶의 ② 農家は 全體 農家 (158 戶)의 11.4%에 該當되며 營農規模別로 본다면 (表 I)과 같이 大農이 13戶 中農이 49戶 小農이 54戶 零細農이 25戶 非農가가 17戶였으며, 結果의으로는 141戶의 農家와 17戶의 非農으로 構成된 大部分(89.2%)의 農家部落이었다. ③ 人的構成 要素를 보자면 (表 II)와 같이 18戶 農家の 人口는 男子 51名에 女子 42名으로 總 93名이고, 그 中 20~45歲까지의 成人 男女가 가장 많은(37.6%)편이고 다음이 4~6歲의 어린이들인데, 6歲 以下の 未就學兒童이 15名으로서 (16%) 많은 편이다.

性別로 본다면 成年層은 男女 같은 比率인데 老人層으로 갈수록 (46歲 以上) 男子보다 女子數가 많고, 反對로 (19歲 以下) 幼年層에는 男子가 女子보다 많은 性比를 차지하고 있다.

④ 食品 攝取量을 (表 III)에 依해서 概觀하자면 1人 1日當 攝取食品의 平均總量은 示範 部落이 比較部落보다 111g 많으나 肉類, 卵類, 魚貝類 等 動物性 食品은 比較 部落 보다도 오히려 各各 29.8g, 3.1g, 3.8g을 적게 攝取하고 있는 實情이다. 反面 綠黃色 菜蔬類는 示範이 比較部落 보다 156.3g 이나 많이 攝取하고 있는 形便인데 이것은 示範部落民들이 綠黃色 菜蔬類에 對한 關心이 크기 때문인 것으로 豫測된다.

⑤ 熱量이나 養素에 있어서도 (表 IV 어긋 部落)이나

Table 3. Average food intake of each person per day.

Area		Standard (A got)	Control (Boopyung)	Average(g)
Food group				
1 Group	Cereals & cereal products	561.2	575.7	568.5
3 Group	Sugars		2.8	1.4
4 Group	Soybeans & seed oils	37.7	29.0	33.4
5 Group	Green vegetables	277.6	121.3	199.5
	Other vegetables	71.1	62.7	66.9
6 Group	Fruits		1.7	0.9
7 Group	Meats	17.9	47.7	32.8
8 Group	Eggs	2.5	5.6	4.0
10 Group	Fishes & shells	35.5	39.3	37.4
11 Group	Seaweeds	0.1	4.5	2.3
12 Group	Oils	25.0	18.0	21.5
13 Group	Oils & fats	0.7	1.4	1.0
14 Group	Other seasonings	40.3	48.9	44.6
Total		1,069.6	958.6	1,014.2

(表 V 부평 部落)에서 볼 수 있는 바와 같이 1人 1日當 平均熱量 127.7 cal 를 그리고 蛋白質은 7.8g, 脂肪은 1.4g, Ca 7.9 mg, niacin 0.8 mg 을 示範部落보다 比較 部落民들이 더 많이 攝取하고 있다는 것을 알 수 있다.

이 攝取量을 FAO 韓國協會勸奨量에 比較한 것이 攝取率인데 2個의 部落이 共히 Fe는 勸奨量을 超過했으나, 脂肪은 示範部落이 41.6% 比較部落이 46.5%로서 가장 不足된 量으로 表示되고 있다. 한편 일반적으로

Table 4. Average nutrient intake of each person per day.

Nutrients	Intake amount	Cal	Protein (g)	Fat(g)	Ca mg	Fe mg	Vt-A L.U.	Vt-B ₁ mg	Vt-B ₂ mg	Niacin mg	Vt-C mg
1 Group Cereals&	561.2	192.8	39.7	3.3	139.6	3.75	0.7	0.7	0.3	9.4	0.1
4 Group Soybean & seed oils	37.7	68.2	4.3	2.9	43.4	2.7	45.9	0.1	0.5	0.3	1.3
5 Group Green vegetables	277.6	122.2	9.1	2.2	117.5	7.8	3,471.9	0.2	0.5	2.7	69.7
	Other vegetables	71.7	34.9	0.3	0.5	23.5	0.6	73.1	0.1	0.1	6.3
7 Group Meats	17.9	41.8	3.1	3.1	0.8	0.09	5.0	0.04	0.03	0.7	—
8 Group Eggs	2.5	3.9	0.3	0.3	1.7	0.08	22.6	—	0.01	—	—
10 Group Fishes & shells	35.5	40.4	4.3	0.8	100.1	0.6	23.6	0.1	6.1	1.4	—
11 Group Seaweeds	0.1	1.4	0.1	—	4.4	—	7.2	—	—	—	—
12 Group Oils	25.0	16.0	0.8	0.7	45.5	0.02	33.9	0.01	0.03	0.08	0.3
14 Group Oils & fats	0.7	6.3	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—
Others	40.3	16.6	2.4	0.1	21.1	1.8	—	0.01	—	0.4	—
Total	1,069.6	2,264.5	64.4	14.6	497.6	17.44	3,683.6	1.3	1.6	15.3	77.7
Recommendation amount average		2,404.3	73.0	35.1	764.0	10.5	5,570.8	1.3	2.2	14.8	63.7
Intake ratio (%)		94.2	87.0	41.6	65.1	166.0	66.1	100.0	72.7	103.3	121.9

Table 5. Average Nutrient intake & content of calorie of each person per day.

Nutrients Food group	Intake amount g	Cal	Protein g	Fat g	Ca mg	Fe mg	Vt-A I.U.	Vt-B ₁ mg	Vt-B ₂ mg	Niacin mg	Vt-C mg
1 Group Cereals & cereal products	575.7	1,953.9	41.0	3.2	141.6	3.9	—	0.7	0.3	9.6	0.1
3 Group Sugars	2.8	11.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—
4 Group Soybeans & seed oil	29.0	52.2	2.8	2.7	36.1	1.4	54.4	0.1	0.2	0.3	1.5
5 Group Green vegetables	121.3	57.7	4.3	0.9	120.8	3.5	2,763.5	0.1	0.2	1.9	37.9
Other Vegetables	62.7	37.0	2.2	0.5	24.5	0.5	267.0	0.1	0.1	0.6	10.0
6 Group Fruits	1.7	0.6	—	—	0.1	—	6.7	—	—	—	0.3
7 Group Meats	47.7	131.5	8.8	3.3	3.7	1.0	—	0.2	0.1	1.8	4.9
8 Group Eggs	5.6	7.6	0.6	0.6	3.4	0.1	46.8	—	—	—	—
10 Group Fishes & shells	39.3	60.6	8.8	2.6	88.4	0.8	11.8	0.1	0.1	1.2	—
11 Group Seaweeds ¹	4.5	8.2	0.5	—	33.2	1.3	125.7	—	—	0.2	0.5
12 Group Oils	18.0	11.5	0.6	0.7	32.7	—	16.9	—	—	0.1	0.2
13 Group Oils & fats	1.4	12.6	—	1.4	—	—	—	—	—	—	—
14 Group Other seasonings	48.9	17.4	2.6	0.1	21.0	1.8	—	—	—	0.4	—
Total	958.6	2,392.2	272.2	16.0	505.5	14.3	3,292.8	1.3	1.0	16.1	55.4
Average recommendation amounts		2,491.5	74.4	34.4	773.6	11.3	5,358	1.3	1.6	15.7	65.9
Intake ratio (%)		96.0	97.0	46.5	65.3	129.0	61.4	100	62.5	102.5	84.1
S+C=total Average	1,014.1	2,278.4	68.3	15.3	481.6	15.8	3,488.2	1.3	1.3	15.7	71.8
A of Recommended dietary allowance		2,447.9	73.7	34.8	768.8	10.8	5,464.4	1.3	1.9	15.3	64.8
A of dietary standard (coefficient of intake Absorption ratio)		93.1	92.6	43.9	62.6	146	60.3	100	68.4	102.6	110.8

Table 6. Composition of food groups of nutrient intake amount & average calorie for each person per day.

Nutrients Food group	Intake amount (%)	Cal (%)	Protein (%)	Fat (%)	Ca (%)	Fe (%)	Vt-A (%)	Vt-B ₁ (%)	Vt-B ₂ (%)	Niacin (%)	Vt-C (%)
1 Group Cereals & cereal products	52.5	84.5	61.7	22.6	27.9	21.8	0	55.6	19.1	61.5	0.1
4 Group Soybeans & seed oils	3.5	3.0	6.7	11.9	8.7	15.5	1.2	7.9	31.8	2.0	1.7
5 Group Green vegetables	25.9	5.4	14.1	15.11	23.6	44.8	94.4	15.8	31.8	17.7	89.8
Other vegetables	6.6	1.5	0.5	3.4	4.7	3.4	2.0	7.9	6.4	1.9	8.1
7 Group Meats	1.7	1.9	4.8	21.2	0.2	0.4	0.1	3.3	1.9	4.6	0
8 Group Eggs	0.2	0.1	0.5	2.1	0.4	3.4	0.6	0	0.7	0	0
10 Group Fishes & shells	3.3	1.8	6.7	55	20.1	0.4	0.6	7.9	6.4	9.2	0
11 Group Seaweeds	0	0.1	0.2	0	0.9	0	0.2	0	0	0	0
12 Group Oils	2.3	0.7	1.2	4.8	9.1	0.1	0.9	0.8	1.9	0.5	0.3
13 Group Oils & fats	0.1	0.3	0	4.8	0	0	0	0	0	0	0
14 Group Others	3.9	0.7	3.6	0.6	4.4	10.2	0	0.8	0	2.6	0
Total	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

大部分의 營養素가 比較部落이 示範 部落보다 若干 優 勢를 보이고 있는 實情이다.

④ 營養素의 質의 構成은 (表 6, 7)에서 볼 수 있는 바와같이 大部分의 營養을 穀類에 依存하고 있음을 如

Table 7. Average calorie & composition of food group of nutrients intake amount.

Nutrients Food groups	Intake amount (%)	Calorie (%)	Protein (%)	Fat (%)	Ca (%)	Fe (%)	Vt-A (%)	Vt-B ₁ (%)	Vt-B ₂ (%)	Niacin (%)	Vt-C (%)
1 Group Cereals & it's products	60.2	82.2	57.8	20.0	28.0	27.2	—	53.8	30.0	59.7	0.2
3 Sugars	0.3	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—
4 Legume & Seed oils	3.0	2.7	3.9	17.0	7.1	9.8	1.7	7.7	20.0	1.8	2.6
5 Green vegetables	12.6	2.4	5.9	5.0	24.0	24.5	83.9	7.7	20.0	11.8	68.4
Other vegetables	65	1.6	3.0	3.1	4.8	3.5	8.1	7.7	10.0	3.7	18.1
6 Fruits	0.2	—	—	—	—	—	0.3	—	—	—	0.5
7 Meats	5.0	5.4	12.2	21.6	0.7	7.0	—	15.4	10.0	11.2	8.7
8 Eggs	0.6	0.3	0.8	3.7	0.7	0.7	1.4	0	0	0	0
10 Fish & shells	4.1	2.8	12.0	16.0	22.4	5.6	0.3	7.7	16.0	7.5	0
11 Seaweeds	0.4	0.4	—	—	6.6	9.1	3.8	0	0	1.2	0.9
12 Milks	1.7	0.5	0.8	4.3	6.5	—	0.5	—	—	0.6	0.6
13 Oil & fats	0.2	0.6	—	8.7	—	—	—	—	—	—	—
14 Etc.	5.2	0.7	3.6	0.6	4.2	12.6	—	—	—	2.5	1
Total	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

實히 알 수 있다. 食生活改善의 力點을 여기에 두어야 하지 않을까 생각된다.

部落別로 보자면 示範部落이 總熱量的의 84.5%를 穀類에서 그리고 比較部落은 82.2%를 穀類에서 얻고 있고, 動物性食品에서 攝取하는 것은 示範 部落에서 87%, 比較部落에서 97%로 比較 部落이 示範 部落보다 優位性을 갖는다. Ca, Vt-A 및 Vt-C는 大部分 菜蔬類에서 攝取하고 있다.

蛋白質에 關해서도 示範 部落은 動物性 食品에서 13.2%에서 6.7%를 除外한 80.1%는 植物性에서 얻어지고 있으며, 比較部落은 動物性 食品에서 35.8%, 穀類에서 2.7%를 除外한 61.5%를 植物性에서 얻어지고 있는 形便이다.

(2) 考 察

㉑ 熱量的의 攝取量은 示範部落이 94.2%로 比較部落이 96.0%로 비슷한 數値로서 勸獎量에 若干 未達이다. 그中 示範 部落은 穀類에서 87.2%를 차지하고 比較部落은 82.2%를 차지한다는 것은 반가운 일이 못되며, 主食의 一部를 脂肪으로 代置하여 胃에 對한 負擔도 덜고 보다 많은 熱量을 얻으면서 脂肪質의 攝取量을 增加시킬 뿐더러 食費의 打算도 研究해야 할 問題가 아닌가 생각된다.

㉒ 蛋白質 亦是勸獎量에 比하여 68.3g로 未達일 뿐더러 質의 構成을 보더라도 動物性食品에서 겨우 13.6g를 攝取하는 程度로서는 動物性蛋白: 植物性 蛋白의

攝取率 1:3에 比하여 아직도 많은 動物性蛋白의 不足量을 알 수 있다.

㉓ Ca의 攝取量은 示範部落이 497.6mg, 比較部落이 505.5mg으로 勸獎量에 比하면 65.2%로서 相當히 不足한 態이다. 그것도 50%以上이 穀類나 菜蔬等의 植物性 食品에서 얻어지고 있는데 特히 菜蔬類와 같은 蔞酸成分이 많은 食品中の Ca은 體內利用度가 알기 때문에 實地로는 이 보다 훨씬 더 많은 量이 不足되고 있으리라 推理 된다. 따라서 質이 좋은 Ca의 給源을 보다 많이 攝取토록 그 研究와 努力이 必要하다고 본다.

㉔ Fe는 勸獎量보다 훨씬 超過되어 있으나, 그 大部分이 穀類와 菜蔬類에 根源한다. 季節의인 要因이 크게 作用하는 것으로 생각된다.

㉕ Vitamin類에 있어서 먼저 Vt-A는 攝取量이 63.8%로 若干 不足함으로 年中 綠黃色 菜蔬를 勸獎 해야 하고 特히 冬季에는 Vinyl House로 인한 栽培法의 善導도 要望된다.

㉖ Vt-B類에서 特히 Vt-B₁ (Thiamine)은 100%의 勸獎量을 攝取하는 것으로 나타나 있는데 마침 調査期間이 5월이라 各種菜蔬가 農家에서 많이 生産되고 있고 보리 混食等이 그 原因이 아닌가 생각된다.

Vt-B₂(riboflavin)은 1.6mg로 勸獎量에 若干未達이나 쌀보다는 보리나 콩에 많고 간장 보다는 된장에 더 많이 含有되어 있음으로 偏食은 더욱 삼가해야 할 것이다.

㉗ Niacin은 過量 攝取하는 緣이어서 不足量을 招來

치 않은것은 多幸인데, 이것은 個人 所得面에서 由來하는 벌치나 값싼 乾魚物 혹은 新鮮한 菜蔬等에서 얻어지는 것으로 豫測된다.

㉑ 끝으로 Vt-C(Ascorbic Acid)도 勸奨量을 훨씬 超過하고 있는 實情인데 이것도 5月이란 季節에 따르는 시금치나 상추 등 많은 菜蔬가 給源인 것같으며, 熱에 弱한 Vt-C의 調理時의 消失量을 考慮치 않고 調理前의 材料食品量으로 計算한 것임으로 實地로는 이 數值 보다 若干 적은 量이 아닐가 생각된다.

IV. 摘 要

1. 延世²⁾ 調査內容과 近少한 差는 있으며 그것과 거의 大同小異하여 1人 1日當 平均 攝取熱量은 勸奨量에 7~8% 未達이다. 攝取된 熱量도 示範(어곳) 部落의 平均 84.5%와 比較(부평)部落의 82.2%를 穀類에 依存하고 있는 고로 胃의 負擔만을 늘여주고 있다. 따라서 消化器系統의 疾病도 줄이고 所定의 熱量을 攝取하기 爲해서는 穀物의 一部를 脂肪으로 代置해야 될 것 같다.

2. 體力 增進과 保健向上을 爲해서 가장 重要한 것이 蛋白質인데 이것도 1人 1日當 平均 勸奨量에 未及한 68.3% 밖에 攝取하지 못하고 있고, 그나마도 植物性 蛋白質 爲主이다. 動物性 蛋白質 對 植物性蛋白質의 比는 1:3이 健康維持에 理想的인 것으로 알려져 있는데 그 中의 動物性 蛋白質이 겨우 13.6g에 不遇하여 1:3의 比에 不足된다.

3. 無株鹽類中에서 Ca 은 示範部落에서 1人 1日當 平均 497.6mg 比較部落에서도 亦是 8mg의 差 밖에 없는 505.5mg 를 攝取하고 있는 實情인데 이것도 勸奨量에 35%나 未達되고 攝取된 Ca 라 한지라도 50% 以上은 穀類나 菜蔬 等의 植物性이 給源이다. 따라서 蓆酸等이 많은 植物性에 基因하는 Ca 는 體內利用度가 低調함으로 實質의으로는 더욱 不足할 것으로 豫想된다. 따

라서 良質의 Ca 給源을 보다 많이 攝取토록 努力해야 할 것이다. Fe 는 貧血의 豫防과 赤血球形成에 不可缺物인데 多幸히도 勸奨量을 훨씬 超過한 147%(두 부락 平均 吸收率 表)나 攝取하고 있다. 穀類나 菜蔬 等の 給源이 豊富한 때문이 아닌가 생각된다.

4. Vitamin 類에서 Vt-A 와 Vt-B₂ 는 各各 1人 1日 當 40% 와 32%가 勸奨量에 未及한데 反해서 Vt-B₁ 은 우연하게도 勸奨量을 그리고 niacin 은 超過 攝取하고 있는 現象이다. Vt-C 도 훨씬 많은 量이 超過되고 있다.

그러나 이것은 調理前의 材料 食品에서 算出된 것이 고 調理時의 損失量을 考慮치 않았기 때문에 實地吸收量은 이보다는 若干 적은 量일 것으로 豫想된다. 또 本 調査가 5月인고로 季節의으로 많은 量이 生産되는 상추와 시금치 等の 菜蔬給源이 그 原因(초과)을 이룬 것이 아닌가 생각된다.

以上 綜合의으로 볼 때 한 두 가지의 食品에서 勸奨量을 혹은 그 以上의 量을 攝取하고 있는 것을 除外하려는 全般的으로 1人 1日當 平均勸奨量에 未達이고 더 군다나 이들 두 部落은 食生活改善 示範部落이면서도 穀類依存的 傳統의인 食生活에서 벗어나지 못하고 있는 感이 깊다. 個人所得과도 關係가 크기 때문에 不得 已하겠지만 各農家에서 生産되는 牛乳나 羊乳 또는 鷄卵等이 自家消費가 아니고 오히려 市販爲主가 아닌가 생각될 때 앞으로 좀 더 1線農民들의 實地生活에 附合될 수 있는 새로운 어떤 食生活 改善策과 指導및 啓蒙이 適切히 이루어져야 所期의 成果를 얻을 수 있지 않을까 생각된다.

V. 參 考 文 獻

- 1) 蔡禮錫: 韓國人個人的 營養實態調査 1948.
- 2) 延世大學校: 韓國國民學校 兒童 및 그家族에 對한 營養實態調査에 關한 研究, 延大食生活科, 豫防醫學教室 1967-1968.
- 3) 韓國人 營養勸奨量 FAO 韓國協會 1967.