

일개 농촌지역의 식생활과 영양섭취에 관한 조사연구

(경기도 양주군 수동면을 중심으로)

이화여자대학교 의과대학 예방의학교실

강 지 용

= ABSTRACT =

A Study on Community Nutrition in a Rural Area (Su-Dong Myun, Nam Yang-Ju Gun, Kyung-Gi Do)

Ji-Yong Kang, M.D.

Department of Preventive Medicine, College of Medicine, Ewha Womans University

A study on the status of nutrition in a Korean rural community, Su-dong Myun Nam Yang-ju Gun, Kyung-Gi Do, was carried out from September to November, 1983 through community nutrition survey by medical students (practice of preventive medicine).

The purpose of this survey has been to examine into community nutrition information in order to enforce maternal child health and entire community nutrition. The estimation of the status of nutrition especially, used a "application of convenient method", the following results were obtained ;

1) In general characteristics 81.7% respondents were house-wife. The age of respondents was 41-50 rated the highest with 23.3%, the educational level was that elementary school level rated the highest with 33.3%.

2) In income the average monthly income was that below 100,000 won rated the highest with 45.0%.

3) Two generation of family structure rated 48.3% with the highest 26.7%.

4) 38.3% of all found in insufficient time to prepare for a meal, 51.7% interested about food nutrition, 55.0% concerned about food and nutrition.

5) Self-supply of main food and side-dish food were 71.7%, 30.0% respectively

6) In the place of purchase, village store were 17.4% in main food, and 4.8% in side-dish food.

7) In a means of transportation, 71.6% conveyed by bus or the other vehicles in main food, and 92.8% in side-dish food.

8) In the frequency of purchase main food were purchased about twice a year by 25.0% that was highest, and side-dish food was purchased about once a week by 38.5% with the highest.

9) In the average nutrient intake of subject per day the subjects intake Protein 65.2gm, Fat 24.9gm, Carbohydrate 636.8gm, Iron 16.1mg, Vitamin B₁ 1.4mg, Vitamin B₂ 1.1mg, Niacin 23.1mg, Vitamin C 45.1mg, Vitamin A 4122.9IU and the average Salt intake was 15.0gm.

서 론

경기도 남양주군 수동면은 1974년부터 이화여자대학교 농촌의료시범지역과 의과대학생의 농촌의료교육 실습장으로서 지금까지 계속 연구되고 있는 지역이다.

그간에 이미 많은 보건의료에 관한 행정적인 문제와 기초과학적인 조사연구가 시행되어왔고 특히최근에 와서는 우리나라 농촌지역에 부합되는 1차보건의료전체제 정착지로서 기대되고 있는 지역이다. 모범적인 농촌보건의료사업을 시행하는데 있어서는 의료전달체제하에 1차진료는 물론 그외에도 보건통계 환경위생 모자보건 영양문제등도 포함시킴으로서 예방면에 입각한 종합적인 건강관리가 이룩되어야 할것이다.

앞서 말한 수동면지역은 이미 1967년 부터 건강조사를 실시하였고 근래에와서는 학생들의 예방의학실습을 통해서 주민이병실태조사가 계통적으로 이룩되어 지역 사회 종합적인 건강관리대책에 응하고 있다. 이러한 시점에서 본교실에서는 1981년부터 지역사회 영양사업을 포함시켜 모자보건사업을 강화할 뿐만 아니라 전체 주민의 영양지도와 영양개선을 위하여 계획중에 있으며 이미 학생들의 실습교육을 통하여 기초적인 지역사회 영양조사를 실시하고 있다.

기초조사의 내용은 지역사회 식생활 환경과 영양에 관한 지식 영양섭취상태등을 포함시켰으며 특히 영양섭취상태는 식생활 향상을 위한 과학적인 평가로서 가장 중요한 부분을 차지한다고 본다. 영양섭취 상태를 측정하고 방법에서는 재래의 평량법은 복잡하고 많은 시간이 요하며 혼란된 요원에 의해서만 조사가 가능하고 질문지법 또한 개인의 영양에 대한 편견의차때문에 좋은 결과를 기대할 수 없다고 본다. Hunscher¹⁾등은 환경에 따라 적합한 방법의 선택이 필요하다고 하였으며 문헌상으로 그간의 영양조사 방법에 대한 연구는 Madden²⁾, Emmons³⁾, Sinusson⁴⁾에 의해서 이루어졌고 최근에 細谷⁵⁾등에 의해서 간이식 영양조사법이 연구되었다.

우리나라에서는 1980년 문⁶⁾에 의해서우리나라 식생활에 적합하게 간이식 영양섭취 조사방법을 고안하여

각종영양소를 구하고 있어 본연구는 이방법을 적용하여 지역사회 주민의 영양상태는 측정 평가하였다.

조사대상 및 방법

1. 조사대상

조사대상은 본대학 농촌보건의료 시범지역인 경기도 남양주군 수동면 북부 일부 자연부락을 대상으로 하였으며 60가구를 선정하여 가정방문하고 그가정의 주부를 대상으로 하였다. 주부가 부재시에는 그외의 가족으로 대처하였으며 미리 준비된 식생활환경과 식품섭취상황에 대한 설문지를 면접을 통하여 응답케 하였다. 조사시기는 1983년 9월~11월까지 의과대학 2학년 예방의학 실습기간으로 매주 금요일~토요일에 걸쳐 실시하였다.

2. 조사방법

조사방법을 설문지법을 사용하였으며 설문지내용은 ① 조사대상자의 사회인구학적 특성과 ② 식생활과 가족구성 ③ 식품공급 및 식생활 환경 ④ 영양섭취상태 등으로 구분하였고 영양섭취상태는 문⁶⁾에 의해서 고안된 간이식 영양 조사법을 이용하였다. 식품 섭취 상황 조사표를 보면 섭취상황에 대한 설문 14항목과 이에 대한 응답란이 준비되어 있으며 조사자는 짧은 1시간 내에 답을 응답하게 기입할 수 있게되어 있다. 설문내용은 우리가 보통 섭취하는 식품을 7군으로 분류하고 설문 문항마다의 섭취상태를 다시 4단계로 구분하여 “충분히 섭취”에는 2점 보통 섭취에는 1점 약간 섭취에는 0.5점 전혀 섭취 안함에는 0점을 주어 식품군별로 점수를 매겼다. 보통 섭취의 1점은 1인 1회분의 섭취량을 기준으로 한것이며 실제 섭취량과 1인 1회분의 차이가 있는 식품군은 열량 80kcal를 1점으로 점수를 조정하였다. 또한 보통 섭취하는 식품들을 식품군별로 선택하여 식품 구성비에서 1인 1회분의 영양가를 평균하여 그의 각기 영양소의 환산 계수를 산출 하였으며 이계수에 각군에서 집계된 점수를 곱하여 1인 영양소량을 추정하였다. 식품군은 7가지로 분류

하였으며 ① 육류 난 두제품 ② 우유 및 제품 ③ 과일 ④ 야채 ⑤ 곡류 감자 고구마 ⑥ 사탕 설탕 엿 ⑦ 유 지류로 나누었다(표1참조) .

조사원은 의학과 2년 전원으로로서 예방의학 실습강의를 통하여 지역사회 영양문제의 양상 영양사업의 내용 및 영양조사 방법등에 대해서 산전교육을 시켰으며 한조사원이 한가정을 방문 조사를 실시 하였다.

조사된 설문지는 각 항목에 따라 집계분석하여 비교 검토 하였다.

조 사 성 적

1. 사회인구학적 특성

조사대상자 60명중에서 응답한 사람중 가정주부가 81.7% (49명) 도 대부분을 차지하고 있었다.

연령은 41~50세에서 23.3% (14명) 31~40세에서 21.7% (13명) 을 나타내고 있었다.

응답자의 학력은 국졸이 33.3% (20명) 로 가장 많았고 무학이 31.7% (19가주) 중졸 26.7% (16명) 고졸이 8.3%로 훨씬 적었고 대졸은 한명도 없었다.

수입은 본지역은 농촌지역으로 봉급자 보다는 농업을 생계로 유지하는 가정이 많았으며 총 평균 월수입으로 10만원 이하가 45.0% (27명) 로 가장 많았고 10만원~20만원이 30.0% 20만원 이상이 25%로 나타내고 있었다(표 2 참조) .

2. 식생활과 가족구성 :

가족구성 2세대가 48.3% (29명) 로 핵가족이 가장 많고 다음 3세대로 30.0% (18가주) 1세대가 16.7% (10가주) 4세대가 5.0% (3가주) 이었다.

식구수는 3~5명에 속하는 가정이 55.0% (33가주) 로

Table 2. General characteristics of respondents

| General characteristics | Number | Percentage |
|--------------------------------|-----------|--------------|
| (1) Type of respondents | | |
| House wife | 49 | 81.7 |
| House hold | 7 | 11.7 |
| Others | 4 | 6.6 |
| Total | 60 | 100.0 |
| (2) Age | | |
| 31- 40 | 13 | 21.7 |
| 41- 50 | 14 | 23.3 |
| 50 over | 17 | 28.3 |
| Total | 60 | 100.0 |
| (3) School | | |
| Illiterature | 19 | 31.7 |
| Primary school | 20 | 33.3 |
| Middle school | 16 | 26.7 |
| High school | 5 | 8.3 |
| College | - | - |
| Total | 60 | 100.0 |
| (4) Income | | |
| Less than 100,000 | 27 | 45.0 |
| 100,000-200,000 | 18 | 30.0 |
| 200,000 over | 15 | 25.0 |
| Total | 60 | 100.0 |

Table 1. New nutritional factors able to use in convenient method

| Food group nutrients | Meat | Milk | Fruit | Vegetable | Cereals | Sugar | Fat and oil |
|----------------------|------|------|-------|-----------|---------|-------|-------------|
| Protein (gm) | 11 | 5 | - | 2 | 4 | - | - |
| Fat (gm) | 8 | 8 | - | 1 | - | - | 9 |
| Carbohydrate(gm) | - | 11 | 15 | 5 | 35 | 16 | - |
| Iron (mg) | 1.8 | 0.2 | 1 | 3.6 | 0.5 | - | - |
| Calcium (mg) | 48 | 97 | 10 | 220 | 14 | - | - |
| Vitamin A (I U) | 155 | 359 | 200 | 2,000 | - | - | - |
| Thiamin (mg) | 0.03 | 0.03 | 0.05 | 0.14 | 0.1 | - | - |
| Riboflavin (mg) | 0.07 | 0.18 | 0.05 | 0.36 | 0.02 | - | - |
| Niacin (mg) | 0.9 | 0.16 | 0.2 | 1.1 | 1.9 | - | - |
| Ascorbic acid(mg) | - | 2 | 20 | 20 | - | - | - |

Table 3. Relation between food and family structure

| Food and family structure | Number | Percentage |
|---|--------|------------|
| (1) Number of generation | | |
| 1 generation | 10 | 16.7 |
| 2 generation | 29 | 48.3 |
| 3 generation | 18 | 30.0 |
| 4 generation | 3 | 5.0 |
| Total | 60 | 100.0 |
| (2) Number of families | | |
| 1-2 | 4 | 6.7 |
| 3-5 | 33 | 55.0 |
| 6-8 | 21 | 35.0 |
| 9 over | 2 | 3.3 |
| Total | 60 | 100.0 |
| (3) Person of meal preparation | | |
| House wife | 58 | 96.6 |
| Doughter | 1 | 1.7 |
| Grandmother | 1 | 1.7 |
| Total | 60 | 100.0 |
| (4) Time of meal preparation | | |
| Not enough | 23 | 38.3 |
| Enough | 37 | 61.7 |
| Total | 60 | 100.0 |
| (5) Interest of meal preparation | | |
| Interest | 29 | 48.3 |
| No interest | 31 | 51.7 |
| Total | 60 | 100.0 |
| (6) Concern of nutrition | | |
| Concern | 27 | 45.0 |
| No concern | 33 | 55.0 |
| Total | 60 | 100.0 |

과반수 차지하고 있었으며 6~8명에 속하는 가정이 35.0% (21 가구) 이었다. 평균식구수는 5.1명 이었다.

식사담당하는 사람은 주부가 96.6% (58명) 로 거의 전부 주부이었음을 보여주었다. 식생활로서는 먼저 식사를 준비하는 시간 (농사일로 시간이 부족함으로) 의

여유를 조사한 결과 충분치 못하다는 사람이 38.3% (23명) 로 충분한 사람 61.7% (37명) 보다 적은치를 나타내었다.

식사에 대한 태도로서 음식만들기에 취미가 있는가에 대해서는 취미가 없다는 사람이 51.7% (31명) 로 취미가 있다는 사람 48.3% (29명) 보다 많았다.

영양소 섭취에 대한 관심은 관심이 없다는 사람이 55.0% (33명) 로서 관심이 있다는 사람 45.0% (27명) 보다 많은것으로 나타내고 있었다.

3. 식품의 급원과 식생활환경 :

가) 식품의 급원

주식급원은 자급이 71.7% (43 가구) 로 대부분 차지하고 외부구입이 16.7% (10가구) 자급 및 외부인 경우가 11.6% (7 가구) 이었다.

부식에서는 자급이 30.0% (18가구) 외부구입이 18.3% (11 가구) 자급 및 외부구입이 51.7% 로 부식은 주식보다 자급이 적고 자급 및 외부 양쪽으로 구입방법이 훨씬 많았다.

나) 자급식품의 종류와 자급가구를 본지역에서 생산되는 농산물로서 자급 또는 자급 및 외부에서 구입하는 가구는 50가구가었으며 쌀자급가구가 52.0% (26 가구) 로 가장 많았고 콩이 46.0% (23가구) 보리가 34.0% (17가구) 밀이 16.0% (8 가구) 옥수수가 14.0% 팔이 4.0% 로 나타내고 있었다 (표 4 참조) .

부식자급에서는 고추가 88.1% (37 가구) 배추가 85.7% (36 가구) 무가 59.5% (25 가구) 파가 50.0% (21 가구) 감자가 (42.9% (18 가구) 의 자급 가구를 나타내었으며 그외에도 호박 오이 깨 시금치 두부 등 기타 야채를 자급으로 얻고 있었다 (표 5 참조) .

다) 외부식품 구입의 장소 및 교통 외부구입 식품으로서 구입장소는 주식에서 군이나 서울에서의 구입이 53.2% (9가구) 로 가장 많고 다음이 면에서 29.4% (5 가구) 동네가게가 17.4% 이었다.

부식에서 군이나 서울에서 구입하는 경우가 80.9% 로 (34 가구) 로 대부분 차지하고 면이 14.3% 동네가게가 4.8% 로 부식은 미리 군이나 서울에서 구입하여 저장하는 식품으로 사용하며 동네가게에서는 부식을 취급하지 않으므로 이용하지 않은것으로 추측된다.

구입의 교통수단으로서는 주식에서 Bus 나 기타차에 의해서 이용하는 가구가 71.6% (12차구) 로 대부분이었고 부식에서는 마찬가지로 Bus 가 기타차 이용이 92.8% 차지하고 있었다 (표 6 참조)

라) 식품구입의 빈도

외부식품 구입의 빈도는 주식에서 1년 2회가 25.0% (6가구) 로 가장 많았고 다음이 1주일 1회 1개월 1

Table 4. Source of food supply

| Main or side | Source | Number | Percentage |
|--------------------|------------------|--------|------------|
| (1) Main food | Self - supply | 43 | 71.7 |
| | Outside purchase | 10 | 16.7 |
| | Both | 7 | 11.6 |
| | Total | 60 | 100.0 |
| (2) Side-dish food | Self - supply | 18 | 30.0 |
| | Outside purchase | 11 | 18.3 |
| | Both | 31 | 51.7 |
| | Total | 60 | 100.0 |

Table 5. Kind of food by main and side-dish food (self - supply)

| Main or side | Food Name | Number of family | Percentage |
|--------------------|-----------------|------------------|------------|
| (1) Main food | Rice | 26 | 52.0 |
| | Bean | 23 | 46.0 |
| | Barley | 17 | 34.0 |
| | Wheat | 8 | 16.0 |
| | Corn | 7 | 14.0 |
| | Redbean | 2 | 4.0 |
| (2) Side-dish food | Carbage | 36 | 85.7 |
| | Radish | 25 | 59.5 |
| | Red peper | 37 | 88.1 |
| | Potato | 18 | 42.9 |
| | Red potato | 3 | 7.1 |
| | Pumpkin | 16 | 38.1 |
| | Cucumber | 15 | 35.7 |
| | Sesame | 13 | 30.9 |
| | Green onion | 21 | 50.0 |
| | Garic | 12 | 28.6 |
| | Branch | 5 | 11.9 |
| | Spinach | 3 | 7.1 |
| | Bean curd | 3 | 7.1 |
| | Other vegetable | 10 | 23.8 |

Total family of self-supply in main food : 50 families (%)

Total family of self-supply in side-dish food : 42 families (%)

Table 6. Place of food purchase and transportation (Out side)

| I. Place of food purchase | | | |
|---------------------------|---------------|--------|------------|
| Main or side | Place | Number | Percentage |
| (1) Main food | Village store | 3 | 17.4 |
| | Myun | 5 | 29.4 |
| | Gun or seoul | 9 | 53.2 |
| | Total | 17 | 100.0 |
| (2) Side-dish food | Village store | 2 | 4.8 |
| | Myun | 6 | 14.3 |
| | Gun or seoul | 34 | 80.9 |
| | Total | 42 | 100.0 |

| II. Transportation of Food Purchase | | | |
|-------------------------------------|----------------|--------|------------|
| Main or side | Transportation | Number | Percentage |
| (1) Main food | Working | 5 | 29.4 |
| | Bus, other car | 12 | 71.6 |
| | Total | 17 | 100.0 |
| (2) Side-dish food | Working | 2 | 4.8 |
| | Kyong wun ki | 1 | 2.4 |
| | Bus, other car | 39 | 92.8 |
| | Total | 42 | 100.0 |

회가 각각 20.8% 1년에 1회가 16.6%로 나타내고 있었다.

부식에서는 1주일 1회가 38.5%로 가장 많았고 1개월 1회가 26.9% 1개월 2회가 17.7%의 순위로 나타내고 있었다 (표7 참조) .

4. 영양섭취 상태 :

간이식 영양조사법에 의하여 측정된 영양상태는 1일 1인 평균 단백질이 65.2 gm 지방이 24.9 gm 합수탄소가 414.3gm calcium 636.8 mg Iron 16.1mg vitamin B₁ (thiamin)이 1.4mg vitamin B₂ 1.1mg Niacin 23.1mg vitamin C가 45.1mg vitaminA 4122.9 IU이었으며 염분은 1일 1인 평균 15.0gm 이었다(표 8 참조)

고 찰

조사대상자는 주부가 81.7%이었으며 연령은 41~50세 학력은 무학 및 국졸이 65.0% 재산은 10만원 이하가 45.0%이었다.

가족구성은 (세대수) 그가정의 식생활에 중요한 관계가 있어 조사실시 되었던바 2세대 즉 핵가족이 48.2%로 가장 많았다. 일본의 山口촌 (1965)⁶⁾ 농촌조사에 의하면 2세대가 54.7%로 파반수이었고 이것은 세대에 따른 생리기능과 기호식품의 변화등이 식생활에 영향을 미칠 수 있다고 하였다.

평균식구수는 5.1명이었으며 식사 담당자는 주부가 96.6%로 대부분 주부담당이었다. 1979년도 국민영양

Table 7. Frequency of food purchase (Out side)

| Main or side | Frequency | Number | Percentage |
|---------------------------|----------------|--------|------------|
| (1) Main food | | | |
| | Daily 1 Time | 1 | 4.2 |
| | Weekly 2 Time | 1 | 4.2 |
| | 1 Time | 5 | 20.8 |
| | Monthly 1 Time | 5 | 20.8 |
| | Yearly 6 Time | 1 | 4.2 |
| | 3 Time | 1 | 4.2 |
| | 2 Time | 6 | 25.0 |
| | 1 Time | 4 | 16.6 |
| Total | | 60 | 100.0 |
| (2) Side-dish food | | | |
| | Daily 1 Time | 3 | 5.8 |
| | Weekly 2 Time | 1 | 1.9 |
| | 1 Time | 20 | 38.5 |
| | Monthly 3 Time | 3 | 5.8 |
| | 2 Time | 9 | 17.3 |
| | 1 Time | 14 | 26.9 |
| | Yearly 3 Time | 1 | 1.9 |
| Total | | 60 | 100.0 |

Table 8. Daily intake of nutrients in respondents

| Nutrients | Amount of Daily intake/Capita | RDA(%) |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------|
| Protein (g) | 65.2± 41.1 | 70 (93.0) |
| Fat (g) | 24.9± 12.3 | - |
| Carbohydrate (g) | 414.3±1119.5 | - |
| Calcium (mg) | 636.8± 192.8 | - |
| Iron (mg) | 16.1± 6.9 | 600 (106.0) |
| Vitamin B ₁ (mg) | 1.4± 0.6 | 10 (161.0) |
| Vitamin B ₂ (mg) | 1.1± 0.4 | 1.4 (100.0) |
| Niacin (mg) | 23.1± 9.8 | 1.6 (69.0) |
| Vitamin C (mg) | 45.1± 14.4 | 18 (128.0) |
| Vitamin A (IU) | 4122.9±1320.3 | 60 (75.0) |
| Salt (g) | 15.0± 10.9 | 2,000 (206.0) |

조사⁷⁾에 의하면 전국농촌에서 식품조리자중 주부가 87.0%로 이보다 높았다.

농촌주부들의 음식만들기나 영양에 대한 관심은 음식만들기에 취미가 없다는 사람이 51.7% 영양섭취에 대해서도 관심이 없다는 사람이 55.0%로 과반수를 차

지하고 있었다.

식품의 급원은 주식에서 71.7%가 자급이었고 부식은 30.0%가 자급이었다. 주식으로는 쌀이나 기타 곡식을 주로 생산하였고 부식은 주로 부업으로 야채를 경작하는 정도이었고 야채외의 부식도 사용하였으므로 부식의 자급율은 낮았다고 볼수 있다.

자급식품으로 주식에서 쌀 자급율이 52.6% 콩 46.0% 보리 34.0%등이 주였으며 부식에서는 고추가 88.1%로 가장 많았고 배추 무우 감자 파 호박 오이 깨시금치등이었다.

외부구입식품의 장소는 주식이 53.3% 부식이 80.9%로 동네 또는 면에서 구입하는 경우보다 많았다.

교통수단은 주식이나 부식에서 모두 Bus를 이용하였다. 식품구입의 빈도는 주식에서 6개월 1회가 25.0%로 가장 많았고 부식에서는 1주일 1회가 38.5%로 가장 많았다.

영양섭취상태는 평균 1인 1일 단백질이 65.2gm이었으며 한국인 영양권장량 70gm에 비해 약간 미달되었고 이것을 우리나라 국민 영양조사 1979년에⁷⁾ 56.0gm 1970년⁸⁾ 57.5gm에 비하면 훨씬 증가되어 있으며 1971년⁹⁾ 73.6gm 1976년¹⁰⁾ 78.7gm 1979년⁷⁾

Table 9. Daily nutrient intake per adult in agricultural by year

| | RDA * | 1969 | 1970 | 1971 | 1972 | 1976 | 1979 |
|-----------------------------|-------|-------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------------------------|-----------------|
| Protein (g) | 70 | 56.0 | 57.5 | 73.6 | 71.9 | 73.7 | 70.6 |
| Fat (g) | - | 11.7 | 125.5 | 15.6 | 22.5 | 15.8 | 20.8 |
| Carbohydrate (g) | - | 368.7 | 523.7 | 524.6 | 476.0 | 462.5 | 457.2 |
| Calcium (mg) | 600 | 256.8 | 418.4 | 457.8 | 582.8 | 297.8 | 675.9 |
| Iron (mg) | 10 | 18.0 | 10.4 | 17.5 | 16.8 | 13.8 | 12.2 |
| Vitamin A (IU) | 2,000 | 2191.8 | 2200.5 | 5038.0 | 6143.2 | 2401.2 | 3066.4 |
| Vitamin B ₁ (mg) | 1.0 | 1.73 | 1.4(0.8) | 1.59(1.11) | 1.41(0.99) | 2.1(1.47) | 1.48 |
| Vitamin B ₂ (mg) | 1.2 | 1.10 | 0.76(0.68) | 0.95(0.86) | 0.99(0.89) | 1.1(0.99) | 0.9 |
| Niacin (mg) | 12 | 26.5 | 17.0(14.5) | 18.2(15.5) | 17.3(14.7) | 26.6(22.6) | 24.2 |
| Ascorbic acid (mg) | 50 | 123.0(61.5) | 72.7(36.4) | 89.0(41.5) | 98.6(49.3) | 97.0(48.5) | 106.7 |
| | | Haw, K et al. (1970) | MOHSA (1970) | MOHSA (1971) | MOHSA (1972) | Korea medical college (1976) | MOHSA (1979) |

*RDA: Korean recommended dietary allowances

Within the parenthesis is the actual intake corrected with the respective cooking loss

70,6gm에 비하면서는 전국농촌의 평균 섭취량보다는 떨어지고 있음을 알 수 있다.

도시 섭취량과 비교하면 1979년 국민 영양조사에서 대도시 68.5gm 중소도시 69.2gm으로 본조사지역보다 약간 높은 수치를 보였다 1979년 국민 영양조사에서⁷⁾ 도시보다 농촌이 오히려 단백질 섭취량이 많은 것으로 나타나 있으나 동물성 단백질은 도시보다 농촌이 떨어진 상태에 있었다.

지방은 24.9 gm로서 국민영양조사¹¹⁾⁸⁾⁹⁾¹²⁾¹⁰⁾의 지방섭취량에 비해 약간 낮았으며 1979년의 20.8gm 보다는 높았다.

합수탄소는 본조사지역이 414.3gm로 1969년 국민 영양조사 368.7gm을 제외한 국민영양조사^{8) 9)12)10)7)}보다 약간 낮은 경향을 보였다. 1979년 국민영양조사⁷⁾에서 도시지역과 비교하면 도시가 본조사지역인 농촌보다 낮은치로서 나타내고 있었다.

칼슘은 본조사지역이 636.8gm로서 국민 영양조사^{11) 8)9)12)10)}보다는 섭취량이 높았으며 1979년 국민영양조사⁷⁾ 675.9gm보다는 낮았다.

철분은 16.1gm로서 1979년 국민영양조사⁷⁾에서 12.2gm보다는 높았고 도시에 비해서도 높은 수치를 나타내어 이것은 농촌에서 검푸른 야채를 많이 사용하는데 그원인이 있는 것으로 생각된다.

Vitamin B₁ Vitamin B₂는 각각 1.4, 1.1mg로 상기 국민영양조사¹¹⁾⁸⁾⁹⁾¹²⁾¹⁰⁾⁷⁾에서 도시 농촌간의 별다른 차이가 없었다.

Niacin은 본조사지역이 23.1mg로 1979년 국민 영양조사⁷⁾에 의하면 전국농촌지역은 24.2gm로 큰 차이가 없었다.

Vitamin C는 45.1mg로서 도시보다 낮았고 전국 농촌보다도 낮았다.

Vitamin A는 본조사지역이 4122.9IU로서 1979년 국민 영양조사에서 3066.4보다 높았다.

본조사지역의 영양섭취상태를 전반적으로 큰문제는 없었으며 한국인 영양권장량에 비하면 단백질 93.0% vitamin B₂ 69.0% vitamin C 75.0%로 100%미달 되었음을 알 수 있었다.

기왕의 국민영양조사나 농촌영양조사에 의하면^{13)14) 15)16)} 농촌은 전반적으로 영양섭취상태가 높지 않으며 특히 단백질 섭취에서 동물성 단백질이 도시보다 부족하고 vitamin A와 C는 제철적인 차이가 많으며 칼슘이 부족한 상태라고 지적되고 있다.

결 론

우리나라 농촌지역주민의 영양실태를 파악하기 위하여 이화여자대학교 의과대학 농촌의료시험지역인 경기도 남양주군 수동면지역 주민을 대상으로 1983년 9월부터 11월 까지 면접조사를 실시하여 분석한 결과는 아래와 같았다.

1) 사회인구학적 특성으로서는 응답자의 81.7%가 주부였으며 연령은 41~50세가 23.3%로 가장 많았다.

학력은 국졸이 33.3%로 가장 많았고 무학이 31.7%로 그 다음이었다.

2) 수입은 월평균 10만원 이하가 45.0%로 가장 많았고 그 다음이 10~20만원이 20.0%였다.

3) 가족구성성은 2세대가 48.3%로 가장 많았고 평균가족수는 5.1이었다. 식사 담당자는 주부가 96.6%였다.

4) 식사준비에 시간이 부족하다고 응답한 사람이 38.3%였고, 식사만들기에 취미가 없다는 사람이 51.7%, 영양에 대해 관심이 없다는 사람이 55.0%였다.

5) 주식자급이 71.7%, 부식자급이 30.0%였다.

6) 외부구입식품의 구입장소는 동네에서 구입하는 경우가 주식 17.4%, 부식 4.8%에 지나지 않았다.

7) 식품구입시 교통수단은 주식이나 부식에 있어서 버스나 기타차량이용이 각각 71.6%, 92.8%였다.

8) 외부구입식품의 구입빈도는 주식에서 1년 2회가 25.0%로 가장 많았고 부식은 1주일에 1회가 38.5%로 가장 많았다.

9) 영양섭취상태는 1일 1인 평균 단백질 섭취량이 65.2gm, 지방이 24.9gm, 합수탄소가 636.8gm, 철분이 16.1mg, vit. B₁이 1.4mg, vit. B₂가 1.1mg, Niacin이 23.1mg, vit. C가 45.1mg, vit. A가 4,122.9IU. 였으며 염분은 1일 1인 평균 15.0gm이었다.

REFERENCES

- 1) Hunscher, H.A. and I.G. Macy : Dietary study methods I uses and abuses of dietary study methods. J. Am. Dietet. A. 1951 ; 27 : 558.
- 2) Madden, J.P., S.J. Goodman, and H.A. Guthrie : Validity of the 24-hr recall. Analysis of data obtained from elderly subjects. J. Am. Dietet. A. 1976 ; 62 : 143.
- 3) Emmons, L., and M. Haryes : Accuracy of 24-hr recalls of young children. J. Am. Dietet. A. 1973.
- 4) Linusson, E.E., D. Sanjur, and E.C., Erickson : Validating the 24-hr recall method as a dietary survey tool. Arch. Latinoam. Nutr. 1974.
- 5) Soo-Jae Moon, Ki-Jull Lee, Sook-Yong Kim : Application of convenient method for the study of nutritional status of middle aged Korean women. 1980.
- 6) 細谷憲政 : 공중영양 활동 전개, 1977.
- 7) MHSA : Report on National Nutrition Survey 1979.
- 8) MHSA : Report on National Nutrition Survey 1970.
- 9) MHSA : Report on National Nutrition Survey 1971.
- 10) MHSA : Report on National Nutrition Survey 1976.
- 11) MHSA : Report on National Nutrition Survey 1969.
- 12) MHSA : Report on National Nutrition Survey 1972.
- 13) Ko, K.W. : Nutritional problems in pediatrics, J.K. Med. Asso., 1973 ; 16 : 3.
- 14) Lee, K.Y. et al. : Dietary survey of weaning infants in South Korea, J. Amer. Dietetic Asso. 1963 ; 43 : 457.
- 15) MAF : Report on the Results of Farm Household Economy Survey, 1975.
- 16) MHSA : Report on National Nutrition Survey 1974