

全南地方의 農村과 都市人의 식이구성에 關한 比較 研究

정 영 희 · 남 현 근

영양식품 과학기술연구소

Studies on Diets of Rural and Urban of Jeonnam Area

Young-Hee Chung, Hyun-Keun Nam

I. 序 論

광복후 우리 국민의 영양문제를 연구 조사하는 사업이 극히 부진하여 확실한 근거를 제시할 수 없는 형편에 한국영양학회에서 1969년에 국민영양조사를 실시한 바 있고, 1970년부터 보건사회부 영양담당관실에서 국지적으로 국민영양조사를 실시하고 있다.

본 연구소에서는 1974년부터 5개년 계획으로 전남지방의 국민 영양조사를 실시하기로 하고 우선 1974년 1975년간의 전남지방의 도시인과 농촌의 식이구성을 살펴 보고저 시도하였다. (1-3, 17-20)

그러므로 조사결과 확실한 근거를 가지고, 새로운 식품의 개발, 식생활개선의 방향이 설정될 것으로 믿는다.

II. 조사대상의 선정

표본추출법에 있어서 층별 다단추출법을 적용하여 조사지구를 도시, 농촌으로 지역별로 나누어서 조사대상가구를 결정하였다.

도시(광주, 목포, 여수,)의 조사대상자 총수와 농촌(완도, 보성, 영광, 함평, 나주)의 조사대상자 총수는 다음표와 같다.

III. 조사 항목 및 실시기간

식품섭취조사는 보건사회부 국민영양조사의 식품조사서 양식을 그대로 준용하였고 조사기간은 매년 7월 25일부터 28일까지 계속 3일간을 조사하였다.

식품섭취 조사표는 1, 2로 나누어 하였고 다음과 같다(Table 2, 3).

표 1. 조사대상가구수 및 인원수

사황	지역	도	시	농	촌	계
	가 구 수	'74	20×3=60		20×6=120	
	'75	20×3=60		20×6=120		180
인 원 수	'74	776		1,668		2,444
	'75	875		1,913		2,778

표 2. 국민영양조사표

국 민 영 양 조 사										
197 년도										
지 구 번 호			월 일~월 일(일간) 조사							
가 구 번 호			조사원 ㉠							
도		구		동·로		가		번지		
도		시·군		읍·면		동리				
식 사 별	요리명	식품별	상태	원식품사용량			식 품 Code No	순섭취량		비 고
				수량	그램(g)	패기량		수 량	그램(g)	
(월 일) [보기] 아침	쌀밥	쌀 보리	백미	1되	1,450		11003	1되	1,450	
			늘보리	2홉	130		11022	2홉	130	
	김치	김치 고추가루 파			2,500	※85	15203		2,125	
					40		18135		40	
				155	※85	14196		131		
(월 일)										

표 3. 국민 영양 조사표(2)

국 민 영 양 조 사																	
197 年																	
No. 000																	
가 구 번 호					월 일 ~ 월 일(일간) 조사												
지 구 번 호					조사원 ㉞												
도			구			동·로			가			번지					
도			시·군			읍·면			동리								
가 구 원 번 (호)	성 명	식 사 사 항									식 사 수					합계	
		제 1 일			제 2 일			제 3 일			가 정	도 시 락	학 교 급 식	직 장 급 식	의 식	연 식 사 수	연 인 원 수
		아 침	점 심	저 녁	아 침	점 심	저 녁	아 침	점 심	저 녁							
1																	
2																	
3																	

IV. 통계집계 처리

전자계산기를 사용하여 하였다. 즉 각 조사원이 3일간 식품섭취조사표를 연구소에서 수합하여 행하였고, 특히 영양소 섭취량은 FAO 한국협회에서 펴낸 한국인 영양권장량(1975년도)에 표시된 분석표에 의하여 계산하였다.

이 같이 계산한 것을 지구별, 세대별로 1일 1인당 식품섭취량 및 영양소 섭취량을 기준으로 지역별 평균치를 유도하였다.

V. 조사결과

1974년 및 1975년 전남지방의 농촌과 도시인의 식품섭취의 개요는 다음과 같다.

1. 영양섭취량

① 열량면에서 보면 1974년에는 도시지방은 2,525.87 Cal 를 섭취하였고 농촌지방에서는

표 4. 다섯가지 기초 식품군에 의한 섭취량(1일 1인)

식품군 단위	지역별 년도	완 도		보성(부내)		영 광		합 평		나 주	
		'74	'75	'74	'75	'74	'75	'74	'75	'74	'75
		제 1군	gr %	253.77 22.29	175.45 20.67	71.39 6.88	79.58 7.48	208.14 21.11	55.59 7.40	105.38 9.45	79.23 6.16
제 2군	gr %	253.05 22.32	165.32 19.48	140.39 13.43	322.36 30.31	255.74 25.94	235.14 31.28	388.11 34.75	412.27 32.26	460.95 47.06	268.24 31.63
제 3군	gr %	578.61 51.62	506.37 59.66	830.27 79.40	660.45 62.11	516.04 52.34	455.82 60.65	623.90 55.84	795.57 61.81	476.95 48.70	524.6 61.95
제 4군	gr %	51.54 4.53	0.5 0.06	2.89 0.28	— —	— —	— —	— —	— —	2.44 0.25	— —
제 5군	gr %	0.40 0.40	1.09 0.13	0.73 0.07	1.0 0.09	6.0 0.61	5.0 0.66	5.0 0.66	— —	1.21 0.12	8.47 1.0
Total		1,138.35	848.72	1,045.67	1,063.39	985.92	751.55	751.55	1,237.07	979.4	846.75

식품군 단위	지역별 년도	보성(특량)		여 수		북 포		광 주	
		'74	'75	'74	'75	'74	'75	'74	'75
		제 1군	gr %	43.13 5.27	184.03 20.34	251.88 23.35	258.73 72.06	212.56 23.22	186.14 16.33
제 2군	gr %	166.23 20.29	250.39 27.68	387.41 35.92	208.84 21.09	275.74 30.07	314.12 27.56	343.07 31.90	288.44 24.74
제 3군	gr %	608.65 74.30	470.38 51.98	431.21 39.98	437.01 49.43	418.72 45.76	630.52 55.32	451.71 42.09	566.59 48.59
제 4군	gr %	0.74 0.09	— —	7.12 0.66	15.8 1.65	1.50 0.16	1.06 0.09	46.02 4.28	49.42 4.24
제 5군	gr %	0.39 0.05	0.12 0.01	0.96 0.09	0.48 0.07	6.63 0.72	7.98 0.69	2.85 0.27	7.43 0.64
Total		819.14	904.92	1,078.58	956.86	915.09	1,139.73	1,075.33	1,165.96

표 5. 1974, 1975년 주부식 섭취량 및 그 열량

년도	구분	식사 인원수 (인)	(주식의) 총량 (gr)	(주식의) 평균 1인 섭취량 (gr)	부식의 총량 (gr)	부식의 평균 1인 섭취량 (gr)	주식에서 섭취 열량 (cal)	부식에서 섭취 열량 (cal)	주부식 총 열량 (cal)	평균 1인 섭취량 (gr)
1도	74	215	124,483	578.61	120,341	559.74	1,902.98	1,039.64	2,942.62	1,138.35
	75	180	142,373	506.37	61,965	342.35	1,553.00	600.24	2,153.24	846.72
2보(북)	74	225	186,662	830.27	48,465	215.40	1,839.28	249.56	2,088.84	1,035.67
	75	329	217,225	660.45	132,567	402.94	1,566.98	608.45	2,175.43	1,063.39
3영광	74	330	170,152	516.04	155,060	469.88	1,962.17	851.74	2,813.91	985.92
	75	385	175,423	455.82	113,856	295.73	1,541.01	753.62	2,294.63	751.55
4합평	74	278	173,177	623.90	137,190	493.49	1,879.30	507.31	2,386.61	1,117.39
	75	329	262,017	795.57	161,703	491.50	1,734.59	1,242.13	2,976.72	1,287.07
5나주	74	359	123,420	476.95	180,379	502.45	1,852.83	876.66	2,629.49	979.40
	75	286	149,880	524.60	92,134	322.15	1,854.38	737.78	2,595.16	846.75
6보성(득)	74	261	158,943	608.65	54,937	210.49	1,933.71	515.11	2,448.82	820.14
	75	403	189,700	470.38	175,119	434.54	1,615.74	897.41	2,513.15	904.92
7여수	74	279	120,425	431.21	180,616	647.37	1,313.54	1,435.61	2,749.15	1,078.58
	75	289	136,920	473.01	139,832	483.85	1,535.40	756.81	2,291.85	956.86
8목포	74	248	103,932	418.72	123,099	496.37	1,508.95	862.65	2,371.60	915.09
	75	329	206,740	630.52	167,530	509.21	1,421.90	1,369.95	2,791.85	1,139.73
9광주	74	249	112,670	451.71	155,530	624.62	1,381.71	1,075.20	2,456.91	1,076.33
	75	257	145,376	566.59	154,038	599.37	1,494.70	1,020.40	2,515.10	1,065.96

표 6. 지구별 단백질, 탄수화물, 지질의 섭취량과 열량(1인 1인)

영양소	년도	단백질 [gr]	탄수화물 [gr]	지질 [gr]	단백질 [gr]	탄수화물 [gr]	지질 [gr]	총 열량 Cal
1도	74	79.66	612.25	19.44	318.64	2,449.02	174.96	2,942.60
	75	77.04	416.18	20.04	308.16	1,664.72	18.36	2,153.24
2보성(북)	74	68.83	422.67	13.65	275.32	1,690.67	122.85	2,083.84
	75	72.40	393.41	33.80	297.60	1,573.63	304.20	2,175.43
3영광	74	72.92	592.58	16.88	291.68	2,370.31	151.95	2,813.91
	75	61.18	478.32	15.88	244.72	1,913.29	136.62	2,294.63
4합평	74	70.51	498.95	11.64	282.04	1,995.81	104.76	2,386.61
	75	71.14	596.95	33.82	284.56	2,387.78	304.38	2,976.32
5나주	74	73.41	549.72	15.22	293.64	2,198.87	136.98	2,629.49
	75	56.88	528.47	27.86	227.52	2,113.90	250.74	2,592.16
6보성(득)	74	58.17	523.01	14.70	224.68	2,092.04	132.10	2,448.82
	75	76	473.53	35.00	304	1,894.15	315	2,513.15
7여수	74	77.65	536.71	31.30	310.60	2,146.85	281.70	2,749.15
	75	81.92	417.05	37.37	287.68	1,668.20	336.33	2,292.31
8목포	74	80.46	443.54	29.51	321.84	1,774.17	265.59	2,371.60
	75	77.52	548.58	33.05	300.08	2,194.32	297.45	2,791.85
9광주	74	78.18	474.89	27.18	312.72	1,899.57	244.62	2,456.91
	75	87.6	455	40.96	326.44	1,820.02	386.64	2,515.10

2,569.18 Cal 를 섭취하였으며 평균 2,543.5 Cal 이었다. (7)

1975년에는 도시지방은 2,533.05 Cal 를 섭취하였고 농촌지방에서는 2,450.82 Cal 를 섭취하였으며 평균 2,478.2 Cal 이었다.

전체열량면에서는 1974년보다 1975년이 다소 떨어졌지만 도시와 농촌을 나누어 보면 도시는 다소 향상되었고, 농촌은 다소 떨어졌다.

섭취한 열량의 원천을 영양소별, 식품군별로 분석해 보면 위의 Table 4, 5, 6, 7과 같다.

표 7. 영양소 열량구성분포(Distribution of Calorie Sources) (단위 : %)

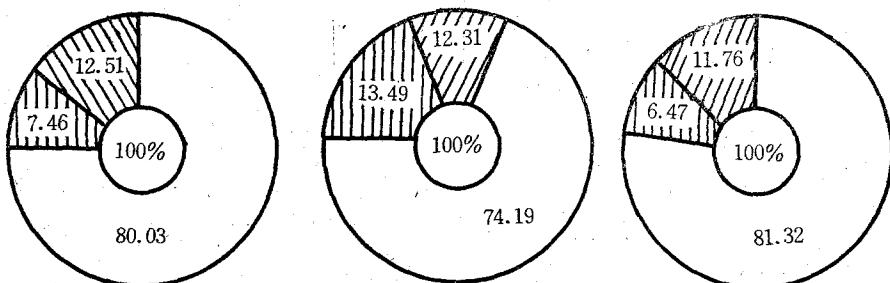
구 성	지 역		도 시	농 촌	평 균
	년 도				
단 백 질	'74		12.51	11.02	11.76
	'75		12.31	11.44	11.86
지 방 질	'74		7.46	5.37	6.47
	'75		13.49	9.83	11.66
탄 수 화 물	'74		80.03	83.61	81.32
	'75		74.19	78.73	76.46

② 영양소의 열량구성분포상황을 보면 다음 Table 8과 같다.

앞의 Table 8을 보면 탄수화물은 1974년에 평균 81.32%, 1975년에 76.46%로서 당질의 권장량(보통성인 1일)은 전체열량의 40~50%에 비교하여 볼 때 평균 20~30%를 권장량보다 더 많이 섭취하고 있다. 단백질의 경우는 1974년에 평균 11.76%인데 1975년에 평균 11.86%로 향상되어 있고 지방질의 경우도 1974년에 평균 6.47%에서 1975년에 평균 11.66%를 보여주고있어, 1974년에 비하여 1975년에는 단백질, 지방질 섭취가 증가되고 있음을 볼 수 있다. (8-12)

이같은 3열량소가 차지하는 비율을 그림으로 표시하면 다음과 같다.

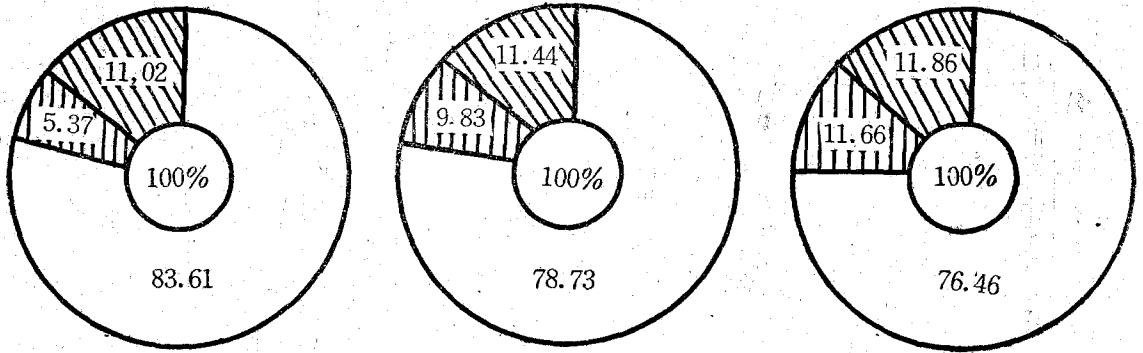
C.H.O.
 지방질
 단백질



1974년 농촌의 열량소비율

1974년 도시의 열량소비율

1974년도 평균비율



1975년 농촌의 열량소비율

1975년 도시열량소비율

1975년도 평균비율

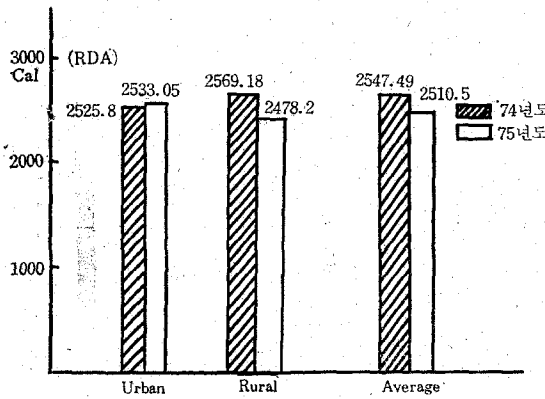


Fig. 1. Calorie intake/Adult/Day

③ 평균 성인 환산율

각 지역별 열량 및 단백질의 성인 환산율은 다음표와 같다.

표 8. Average Adult Rate

District	Urban	Rural	Average
Calorie	0.81	0.79	0.80
Protein	0.91	0.89	0.90

④ 단백질

단백질 섭취량은 1일 1인당 1974년에 농촌이 58.17~79.66 gr(평균 70.58 gr). 도시에 있어서 77.65~80.46 gr(평균 78.76 gr)이었고, 1975년에는 농촌이 56.86~77.04 gr(평균 69.1 gr), 도시에 있어서는 77.52~87.61 gr(평균 82.3 gr)이었다. (3-6)

즉 1974년에는 1일 1인당 단백질의 섭취량은 평균 74.67 gr, 1975년에는 평균 75.7 gr 이

표 9. 1974년, 1975년 지역별 단백질섭취량
(농촌)

지역명	종 류	1974년	1975년
완 도	총 량	79.66	77.04
	동물성	31.67	19.84
	식물성	47.99	57.20
	콩	6.19	2.21
보성(북)	총 량	68.83	72.40
	동물성	12.58	9.47
	식물성	56.25	62.93
	콩	5.42	11.20
보성(특)	총 량	58.17	76.00
	동물성	10.69	22.50
	식물성	47.48	53.50
	콩	2.75	9.06
영 광	총 량	72.92	61.15
	동물성	23.37	10.08
	식물성	49.55	51.07
	콩	8.91	5.73
합 평	총 량	70.51	71.14
	동물성	13.98	24.80
	식물성	56.53	46.34
	콩	10.09	2.98
나 주	총 량	73.41	56.86
	동물성	9.10	4.85
	식물성	64.31	52.01
	콩	8.47	1.17
평 균	총 량	70.58	69.10
	동물성	10.23	11.92
	식물성	60.35	57.13
	콩	6.97	5.39

(평균 1일 1인)

었다. 농촌보다는 도시단백질의 섭취량은 증가되어가며, 평균으로 볼 때 1974년 보다 1975년에 향상되었으나 권장량 80gr에 미급한 현상이다.

단백질 섭취현황을 동물성과 식물성으로 구분하여 보면 1974년에는 농촌은 동물성이 9.1 gr~31.67 gr(평균 10.23 gr), 도시에 있어서는 27.83~32.77 gr(평균 30.35 gr)를 섭취하였고, 1975년에는 농촌의 경우는 4.85~24.80 gr(평균 11.9 gr) 도시에 있어서는 32.78~35.

표 10. 1974년, 1975년 지역별 단백질섭취량
(도시)

지역명	종 류	1974년	1975년
여 수	총 량	77.65	81.92
	동물성	30.46	35.53
	식물성	37.19	46.39
	콩	8.63	8.77
북 포	총 량	80.46	77.52
	동물성	32.77	32.78
	식물성	47.69	44.74
	콩	10.04	6.09
광 주	총 량	78.18	87.61
	동물성	27.83	34.07
	나물성	50.35	53.54
	콩	13.27	11.37
평 균	총 량	78.76	82.30
	동물성	30.35	34.13
	식물성	48.41	48.17
	콩	10.65	8.74

(평균 1일 1인)

표 11. 1974년 1975년의 농촌과 도시인의 지방섭취량 비교

지역명	1974년	1975년
완 도	19.44 gr	20.04 gr
보성(북)	13.65 gr	33.80 gr
보성(특)	14.70 gr	35.00 gr
영 광	16.88 gr	15.83 gr
합 평	11.64 gr	33.82 gr
나 주	15.22 gr	27.86 gr
평 균	15.76 gr	29.41 gr
여 수	31.30 gr	37.37 gr
북 포	29.51 gr	33.05 gr
광 주	27.18 gr	40.96 gr
평 균	29.33 gr	37.16 gr

(평균 1일 1인)

53 gr(평균 34.13 gr)이었다. 즉 1974년에는 1일 1인당 동물성 단백질 섭취량이 평균 20.29 gr 이었고, 1975년에는 23.02 gr 으로 상당히 증가되었다.

특히 본 조사에서 콩단백질 섭취량을 조사하였던바 1974년에는 농촌지역이 1일1인당 평균 6.97 gr, 도시지역은 10.65 gr으로, 평균 8.81 gr 을 섭취하였고, 1975년에는 농촌지역이 5.39 gr, 도시지역은 8.74 gr 으로 평균 7.06 gr 을 섭취하였다.

이상과 같은 단백질의 출처를 식물성과 동물성으로 나누어 보면 1974년 도시의 평균 1일 1인당 단백질 섭취량의 38.55%가 동물성이고, 농촌이 10.23%이었는데, 1975년에 도시의 평균 1일 1인당 동물성은 41.46%이고, 농촌이 17.38%이었다.

점점 증가되고 있음을 알 수 있었다. 이를 Table 9, 10에 나타낸다.

⑤ 지방질

지방의 섭취량을 보면 1974년에는 농촌지방 평균 1일 1인당 량은 15.26 gr 이었고 1975년에는 29.41 gr 으로 향상되었으며, 도시지방은 1974년에 평균 1일 1인당 섭취량은 29.33 gr 이었고 1975년에는 37.16 gr 이었다. (13-16)

1974년에 비하여 1975년에는 상당히 증가되었지만 권장량 40 gr 에 비하면 미흡한 형편이다. Table 11에 그 섭취량을 지역별로 표시해 보았다.

이상에서 단백질, 지방질을 살펴보고 탄수화물은 개별적으로 보다는 열량을 종합적으로 생각하면, 1974년과 1975년의 증가추세에 있는것은 사실이나 탄수화물 당(질)은 다소 감소되었음을 볼 수 있다 다음 Table 12에서 종합해 본 것이다.

표 12. 1971년도별 영양소섭취량 비교

(위단: gr)

영 양 소			년 도 별			
			1971년	권 장 량	1974년	1975년
단	백	질	67.0	80	74.67	75.70
지	방	질	13.1	40	22.31	33.26
당		질	421.6	60%	508.63	478.2
열		량	2,072 Cal	3,000 Cal	2,543.5 Cal	2,478 Cal

⑤ 무기질과 비타아민류

a) 무기질(Ca, Fe)섭취량을 보면 도시에서는 1974년에 569.97 mg 이었고, 1975년에는 576.83 mg 으로 다소 많았고, 농촌에서는 1974년에 325.01 mg 을 1975년 385.84 mg 을 섭취하여 도시, 농촌 모두 C는 증가되었다. 또 Fe의 경우도 다음표 (Table 13, 14)에서 볼 수 있는 것이 향상되었다.

b) 비타아민의 섭취량을 보면 Table 1a 5, 16, 17, 18에서 볼 수 있고, 그림으로 나타내 보면 Fig. 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8과 같다.

표 13. Average Ca, Fe intake Adult day (unit: mg)

Inorganic material	District		Urban	Rural	Average
	RDA	year			
Ca, mg intake	'74	600	569.97	325.01	447.49
	'75	600	576.83	385.84	481.33
Fe, mg intake	'74	10	16.12	7.26	11.69
	'75	10	12.74	9.73	11.24

표 14. Average Ca, Fe intake/Adult/Day For Each Area (unit: mg)

Inorganic material	District		Area								
	RDA	Year	완도	보성(북)	영광	함평	평남	주보성(특)	여수	목포	광주
Ca, Intake	'74	600	386.45	338.36	262.77	354.73	298.74	308.96	540.14	518.51	462.34
	'75	600	480.80	415.17	314.92	285.74	387.55	430.83	640.23	690.18	400.07
Fe, Intake	'74	10	8.19	6.4	7.34	5.44	8.65	7.55	7.39	18.71	10.27
	'75	10	14.27	9.35	8.97	9.23	10.85	5.74	15.64	14.53	8.54

표 15. Average Vitamin A intake Adult Day (unit: IU)

District	RDA		Area								
	Year	Year	완도	보성(북)	영광	함평	평남	주보성(특)	여수	목포	광주
'74	6,000	5,016.77	4,634.22	4,629.93	3,060.57	3,779.65	5,773.90	6,477.45	6,228.56	5,350.24	
'75	6,000	3,437.67	4,914.69	4,430.58	4,401.26	5,461.97	3,439.45	4,381.98	4,501.00	5,315.00	

* 손실 20%로 계산한 것

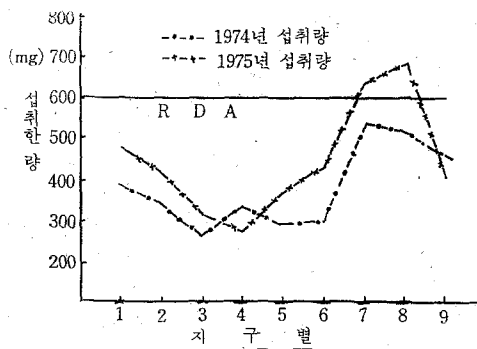


Fig. 2. 지구별 1일 1인이 섭취한 칼슘

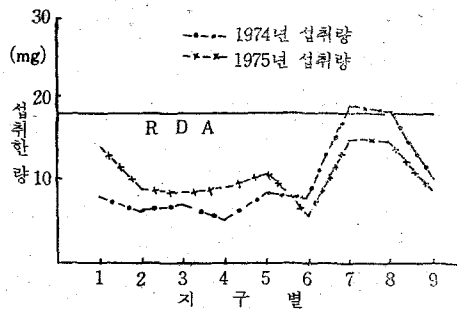


Fig. 3. 지구별 1일 1인이 섭취한 철분

표 16. Vitamin B 복합체와 Vitamin C의 섭취량(1일 1인) (단위 : mgr)

구분	지 구		완도	보성(북)	영광	함평	나주	보성(남)	여수	목포	광주
	권장량	년도									
Thiamin (V. B ₁)	1.4	1974년	1.87	1.5	1.8	0.98	1.58	1.76	1.28	1.24	1.74
		조리시손실을고려한량	1.31	1.05	1.26	0.69	1.11	1.12	0.90	0.87	1.22
	1.4	1975년	1.06	1.19	1.05	1.26	1.73	1.60	1.97	1.52	1.33
		조리시손실을고려한량	0.74	0.81	0.73	0.88	1.21	1.12	1.38	1.06	0.94
Riboflavin (V. B ₂)	1.6	1974년	1.0	0.92	1.5	1.1	1.52	0.83	1.73	1.73	1.68
		조리시손실을고려한량	0.75	0.69	1.12	0.82	1.14	0.62	1.30	1.30	1.26
	1.6	1975년	0.94	1.56	0.92	1.42	1.84	1.67	1.29	1.42	1.99
		조리시손실을고려한량	0.70	1.17	0.69	1.07	1.38	1.25	0.97	1.1	1.49
Niacin	18	1974년	15.36	10.9	10.76	12.26	8.72	18.33	14.75	16.65	17.24
		조리시손실을고려한량	12.28	8.72	8.61	9.81	6.98	14.66	11.8	13.32	13.79
	18	1975년	17.82	12.22	14.57	9.15	14.86	14.62	17.40	17.24	15.11
		조리시손실을고려한량	14.26	9.78	11.66	7.32	11.89	11.70	13.92	13.79	12.09
Ascorbic Acid (V. C)	60	1974년	49.69	54.31	89.29	88.7	53.95	46.63	74.08	77.39	67.31
		조리시손실을고려한량	24.84	27.16	44.65	44.35	26.98	23.32	37.04	38.70	33.66
	60	1975년	43.08	68.68	58.49	77.28	74.13	69.27	57.35	64.18	76.83
		조리시손실을고려한량	21.54	34.34	29.25	38.64	37.07	34.64	28.68	32.09	38.42

표 17. 농촌지역에서 Vitamin B 복합체와 Vitamin C의 섭취량 (1일 1인)(단위 : mgr)

구분	지 구		완도	보성(북)	영광	함평	나주	보성(남)	농촌지 구평균
	권장량	년도							
Thiamin (V. B ₁)	1.4	1974년	1.87	1.5	1.8	0.98	1.58	1.76	1.58
		조리시손실을고려한량	1.31	1.05	1.26	0.69	1.11	1.12	1.09
	1.4	1975년	1.06	1.19	1.05	1.26	1.73	1.60	1.30
		조리시손실을고려한량	0.74	0.81	0.73	0.88	1.21	1.12	0.91
Riboflavin (V. B ₂)	1.6	1974년	1.0	0.92	1.5	1.1	1.52	0.83	1.14
		조리시손실을고려한량	0.75	0.69	1.12	0.82	1.14	0.62	0.86
	1.6	1975년	0.94	1.56	0.92	1.42	1.84	1.67	1.39
		조리시손실을고려한량	0.70	1.17	0.69	1.07	1.38	1.25	1.04
Niacin	18	1974년	15.36	10.9	10.76	12.26	8.72	18.33	12.71
		조리시손실을고려한량	12.28	8.72	8.61	9.81	6.98	14.66	10.18
	18	1975년	17.82	12.22	14.57	9.15	14.86	14.62	13.87
		조리시손실을고려한량	14.26	9.78	11.66	7.32	11.89	11.70	11.10
Ascorbic Acid (V. C)	60	1974년	49.69	54.31	89.29	88.7	53.95	46.63	67.95
		조리시손실을고려한량	24.84	27.16	44.65	44.35	26.98	23.32	31.9
	60	1975년	43.08	68.68	58.49	77.28	74.13	69.27	65.15
		조리시손실을고려한량	21.54	34.34	29.25	38.64	37.07	34.64	32.58

표 18. 도시지역에서 Vitamin B 복합체와 Vitamin C의 섭취량(1일 1인)

(단위 : mgr)

구 분	지 구		여 수	복 포	광 주	도시지구평균
	권장량	년 도				
Thiamin (V. B ₁)	1974	1.4	1.28	1.24	1.74	1.42
	조리시손실을고려한량		0.90	0.87	1.22	1.0
	1975	1.4	1.87	1.52	1.33	1.66
	조리시손실을고려한량		1.38	1.06	0.94	1.13
Riboflavin (V. B ₂)	1974	1.6	1.73	1.73	1.68	1.71
	조리시손실을고려한량		1.30	1.30	1.26	1.29
	1975	1.6	1.29	1.42	1.99	1.57
	조리시손실을고려한량		0.97	1.1	1.49	1.19
Niacin	1974	18	14.75	16.65	17.24	16.21
	조리시손실을고려한량		11.8	13.32	13.79	12.97
	1975	18	17.40	17.24	15.11	16.58
	조리시손실을고려한량		13.92	13.79	12.09	13.27
Ascorbic Acid (V. C)	1974	60	74.08	77.39	67.31	72.93
	조리시손실을고려한량		37.04	38.70	33.66	36.43
	1975	60	57.35	64.18	76.83	66.12
	조리시손실을고려한량		28.68	32.09	38.42	33.06

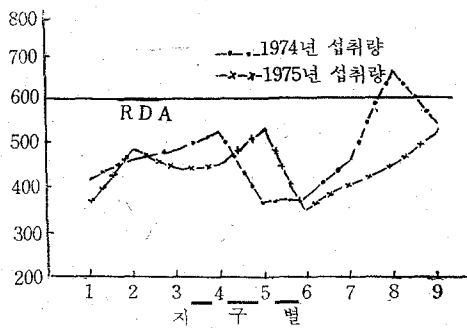


Fig. 4. Vitamin A (retinol, B-carotene)를 조리시 손실을 고려한 1일 1인당 섭취량

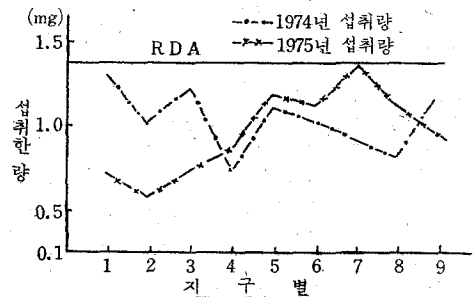


Fig. 5. Thiamine(Vitamin B₁)의 섭취량중 조리시, 손실을 고려한 1일 1인당 섭취량

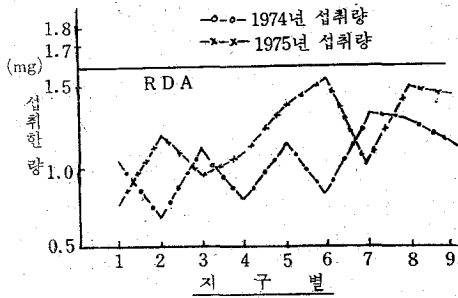


Fig. 6. Riboflavin(Vitamin B₂)의 섭취량 중 조리시 손실을 고려한 1일 1인당 섭취량

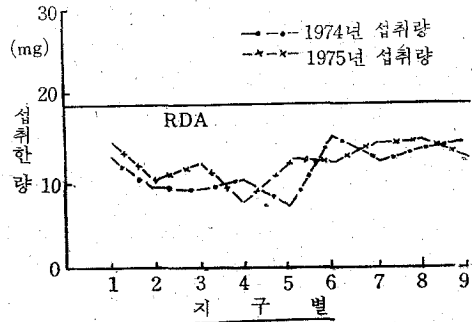


Fig. 7. Niacine의 섭취량 중 조리시 손실을 고려한 1일 1인당 섭취량

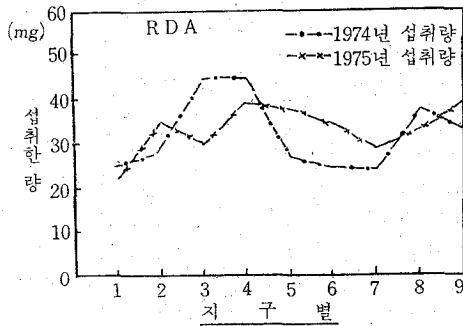


Fig. 8. Ascorbic acid(Vitamin C)의 섭취량 중 조리시 손실을 고려한량(1일 1인)

V. 要 約

전남지방인의 영양식이 구성을 파악하기 위하여 5개년 계획의 진행중 2개년 조사결과를 비교하여 보았으며, 농촌과 도시인의 식이구성면에 관심을 두고 조사한 결과 다음과 같은 것을 얻었다.

① 도시에서는 제 1, 2, 3식품군에서 평균 1일 1인당 1974년에 969.66 gr, 1975년에 1,058.16 gr 을 섭취하였다.

② 농촌에서는 제 1, 2, 3식품군에서 평균 1일 1인당 1974년에 1,003.12 gr, 1975년에 949.70 gr 을 섭취하였다.

③ 도시에서는 주식에서 섭취한 영양소 균평일가 1인당 1974년에 433.88 gr, 1975년에 490.04 gr 을 섭취하였고, 농촌에서는 1974년에 604.41 gr 을 1975년에 568.87 gr 을 섭취하였다.

④ 영양소의 열량구성분포를 보면 도시에서의 1974년은 단백질 12.51%, 7.46% 당질이 80.03%이었고 1975년은 단백질 12.31%, 지방질 13.49%, 당질이 74.19%이었다.

⑤ 영양소의 열량구성분포를 보면 농촌에서의 1974년은 단백질 11.02%, 지방질 5.37%, 당질이 83.61%이었고, 1975년은 단백질 11.44%, 지방질 9.83%, 당질이 78.73%이었다.

⑥ 도시의 총단백질섭취량에 대한 동물성단백질은 1974년에 30.92%, 1975년에 34.13% 이었고, 농촌에 있어서는 1974년에 16.89%, 1975년에 15.26%이었다.

⑦ 열량면에서 보면 도시인이 1974년에는 2,525.87 Cal, 1975년에 2,533.05 Cal 이었고, 농촌에서는 1974년에 2,569.18 Cal, 1975년에 2,450.82 Cal 이었다.

⑧ 열량과 별관계가 없는 무기질을 보면 Ca 은 도시에서 1974년에는 569.97 mg 이었는데 1975년에는 576.83 mg 이었고, 농촌지방에서는 1974년에 325.01 mg 이었는데, 1975년엔 385.84 mg 으로 증가추세였다.

⑨ Fe 의 경우도 도시에서는 1974년에 16.12 mg 이었는데 1975년엔 12.74 mg, 농촌에서는 1974년에 7.26 mg 이었는데 1975년엔 9.73 mg 이었다.

⑩ 전체적으로 경제개발계획의 순조로운 진행으로 식생활면에서도 다소 변화되고 있음을 알 수 있었다.

= Abstract =

In order to know the Diets of Urban and Rural of Jeonnam Area, Nutrition survey carried out through two years.

1) In urban area, average intake of the 1, 2, 3, food-stuff groups per day is 969.66 gr(1974), 1,058.16 gr(1975).

2) In rural area, average intake of the 1, 2, 3, food-stuff groups per adult per day is 1,003.12 gr (1974), 949.70 gr (1975).

3) In urban area, Average intake of Nutritional elements per adult per day 433.88 gr(1974), 490.04 gr(1975), and in rural area, 604.41 gr(1974), 568.87 gr(1975).

4) Average Calorie distribution of the Nutritional elements per adult per day is 12.51% (Protein), 7.46%(Fat), 80.03% (Carbohydrates) in 1974 and 12.31%(Protein), 13.49%(Fats), 74.19% (Carbohydrates) in 1975 for the urban area.

5) In the rural area average, Calorie distribution per adult per day is 11.12% (Protein), 5.37% (Fats), 83.61% (Carbohydrates), in 1974 and 11.44% (Protein), 9.83% (Fats), 78.73% (Carbohydrates) in 1975.

6) In the urban, ratio the animal protein per total protein intake is 30.29% in 1974, and 34.13% in the rural, 16.8% (1974), 15.26% (1975) average intake per adult per day respectively.

7) In aspect of Calorie: In the urban area, intaked Calorie is 2,525.87 Cal in 1974, 2,533.05 Cal in 1975: In the rural area, intaked Calorie is 2,569.18 Cal in 1974, 2,450.82 Cal in 1975.

8) In aspect of inorganic material, in the urban, amount of Ca intake is 569.97 mg in 1974, 576.83 mg in 1975: in the rural, amount of Ca intake is 325.01 mg in 1975, 385.84 mg in 1975.

9) In the urban, Fe intaked is 16.12 mg in 1974, 12.74 mg in 1975, In the rural, 7.26 mg in 1974, 9.73 mg in 1975.

REFERENCES

- 1) Lee, K.Y., Bang, S. & Yun, D.J. (1963)
 J. mer. diet. Ass., 43, 453
 McCance, R.A. & Shipp. H.L. (1933)
 Spec. Rep. Ser. Med. Res Cour. (Lond) No. 187
 McCance, R.A. & Widowson, E.M. (1960) No. 297
- 2) Bailey, K.V.
 J. Trop. Pediat., 9, 35 (1961)
 Trop. geogr. Med., 15, 389 (1963)
- 3) Buchanan, J.C.R. (1947) A guide to pacific island dietaries
 South pacific Health Service, Suva
- 4) Burgess, A. (1964) Nutrition education in public health programmes. *Amer. J. Publ Hlth.* 51, 1715
- 5) Blankhart, D.M.
 J. Trop. Pediat. 8, 18 (1965)
 Trop. geogr. Med., 19, 144 (1967)
- 6) Chai, R.S. (1946) The chemical analysis of Korean foods, Dept. of public Health and welfare, Natl. chem. Labs.
- 7) FAO Nutritional studies Series,
 No. 1 (1954). C. Chatfield
 No. 4 (1949). T. Norris
 No. 9 (1953). T. Norris
 No. 11 (1954). C. Chatfield.
 No. 15 (1957). Calorie requirement.
 No. 16 (1957). Protein requirement.
- 8) Platt, B.S., Miller, D.S. & Payne, P.R. (1961)
 Protein values of human foods Inbrock, J.F. (P. 351)
- 9) Sahyun, M. (1948)
 Proteins and Amino acids in Nutrition Reinhold, New York
- 10) Sherman, H.C. (1952)
 Chemistry of food and Nutrition Macmillan, New York

- 11) Craviots, J. & Robles, B. (1963)
Symposia of the Swedish Nutrition Foundation. (No. 1) Uppsala
- 12) Dean, R.F.A. Spec. Rep. Ser. Med. Res. Coun (Lond) No. 279 (1953)
- 13) Cravioto, J.F., Robles, B (1963)
Symposia of the swedish Nutrition Foundation No. 1, Uppsala
- 14) Dean, R.F.A. (1953)
Spec. Rep. Ser. Med. Ros. Coun (Lond) No. 279
- 15) Elwood, P.C. (1966). Nutr. Diet, 8, 250
- 16) FAO (1960-1968) FAO Report (room)
- 17) 보사부 국민영양조사 지침 (1974, 1972, 1970)
- 18) 이현기, 부산사대 논문집 1(2), 68 (1962)
- 19) 이현기, 부산사대 논문집 1(1), 1 (1960)
- 20) 이현기, 부산사대 논문집 2, 113 (1963)