

## 全南地域內 都市와 農村的 低所得層 營養實態調查

食品營養科 助 教 授 鄭 玉 信

### 目 次

- I. 序 論
- II. 調查方法
  - 1. 調查地域 및 調查員
  - 2. 調查期間 및 調查對象者
  - 3. 調查內容 및 調查資料의 處理
- III. 調查結果 및 考察
- IV. 結 論

### I. 序 論

國民營養調查는 國民의 健康, 食品攝取 및 食品經濟에 관한 實態를 調查하는 것을 말하며<sup>1)</sup> 그 目的은 國民에게 完全營養의 實施策을 講究하므로서 疾病을 예방하고 健康을 增進시켜 國民의 福祉와 國家의 繁榮에 이바지 함에 있다.

우리나라의 國民營養實態調查는 1946年 蔡<sup>2)</sup>등이 서울을 中心으로 營養攝取狀態를 調查한 이후 많은 營養調查가 여러 研究機關에 의하여 實施되었으며 國民營養改善令과 同施行規則의 公布에 따라서 1970년부터 保健社會部에서 全國的으로 國民營養調查를 實施<sup>3)</sup>한 바 있다.

그동안 農村, 漁村, 山村, 都市의 營養實態에 관한 많은 調查研究<sup>4~13)</sup>가 행해진 바 있으나 低所得層에 대한 營養實態調查는 거의 없는 실정이다.

本 調查에서는 全南地域內 都市와 農村的 低所得層을 調查對象으로 하여 그들의 食品攝取와 營養實態를 比較檢討해 봄으로써 그 問題點과 改善해야 할 點을 指摘하여 低所得層에서 이루어지고 있는 營養實態調查 資料로 提供하고자 한다.

### II. 調 查 方 法

#### 1. 調查地域 및 調查員

調查地域은 都市로는 全南 光州市 西區 良3洞을, 農村으로는 羅州郡 산포면 매성리를 代表地域으로 定했고<sup>14)</sup> 食品攝取調查員은 營養士를 각 地域에 4人으로 하여 編成하였다.

## 2. 調査期間 및 調査對象者選定

調査期間은 1981년 10월 1일 ~ 10월 15일에 걸쳐 實施하였고, 調査對象者 選定은 生活保護對象家口 또는 財産稅賦課와 각종 賦課金 徵收에 있어 免除家口 및 少額負擔家口이며, 生活狀態에 있어서 都市家口는 舊 板子村과 같은 형태, 農村은 3段步 미단과 이에 유사한 정도의 農家로서 下位層에 속한다고 인정되는 家口를 無作爲抽出로 각각 20家口씩 總 40家口를 選定하였다<sup>14)</sup>.

調査地域의 人口分布 및 調査對象者의 年齡 및 性別은 <Table 1>과 같다.

Table 1. Age and sex distribution of the population subjected.

Area \ Sex \ Age	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
광 주	남	1	1	2	3		4	1	1	4
	여	1	5	1	1		2		1	
나 주	남					1	1			3
	여	1		1	1	1		1		2
Area \ Sex \ Age	10~25	26~29	30~39	40~49	50~59	60~69	70~79	80+	소계	총계
광 주	남	14	4	4	5	2			46	91
	여	18	3	6	3	1	2	1	45	
나 주	남	16	1	1	4	7	3		37	85
	여	17	1	2	10	3	3	4	48	

## 3. 調査內容 및 調査資料의 處理

a. 健康調査: 韓國人營養勸獎量(FAO)과 비교하기 위하여<sup>14), 15)</sup> 調査對象에 해당되는 家口의 家族들에 대한 健康調査中 신체측정은 삼화신장기 2m 신장기와 경인체중기 100kg기를 사용하여 신장과 체중을 측정하였으며 <Table 2>는 RDA의 基準値와 比較하였다.

b. 食品攝取調査: 調査員 1인이 5家口를 담당 調査하고 각 調査員은 小型食品計量用저울(2~3kg)과 調査用紙<sup>14)</sup>을 가지고 連3일간 직접 방문하여 아침 점심 저녁에 攝取하는 모든 食品에 대한 秤量法을 採擇하였으며<sup>14)</sup> 調理前의 각 食品을 秤量하고 食事後 殘在量을 再秤量하여 純攝取量을 計算하였으며<sup>15)</sup> 또한 필요한 사항은 主婦 또는 調理者와의 面談으로 하였고, 全家族에 대한 食品攝取狀態의 調査資料는 連食品回數 人員數로부터 1日 1人當 食品攝取量 및 각 營養素攝取量을 구하였다.

또 韓國人勸獎量(韓國FAO)에 따른 成人換算値에<sup>16)</sup> 의거하여 世帶員의 性別, 年齡, 勞動程度 및 妊婦, 授乳婦의 구별에 따라 유도된 成人換算率<Table 3>을 구하고 이를 利用 標準成人 1日 1人當 각 營養素攝取量도 유도하여 勸獎量과 비교검토했으며 각 營養素의 勸獎

Table 2. Age, Sex, Height, and weight of subjects.

구분 연령(세)	조사대용 조사지역	신 장 (cm)					체 중 (kg)				
		RDA 기준	광 주		나 주		RAD 기준	광 주		나 주	
			평균	S.D	평균	S.D		평균	S.D	평균	S.D
영아	0	74	—	—	72	0	10	—	—	8.5	0
소아	1~3	83	87.07	7.90	94	14	12	12.35	2.74	12.4	0.32
	4~6	105	103.6	9.73	118.17	23.93	19	17	2.92	15.67	1.41
	7~9	127	121.77	10.69	127	3.16	26	23.3	5.73	25.17	2.79
남자	10~12	144	128.33	13.45	136.3	18.71	36	31.41	11.34	28.1	4.65
	13~15	161	162.5	0	148.63	8.26	51	40	0	39.73	4.41
	16~19	168	166.5	4.77	164.38	4.94	59	46.2	12.46	53.95	6.26
	20~49	170	166.23	4.96	166.15	3.47	60	58.7	4.32	57.36	3.60
	50~64	170	164.25	1.25	163.38	2.40	60	57.5	2.5	51.98	5.39
	65+	170	—	—	163.5	6.5	60	—	—	52	5
여자	10~12	145	130.41	8.67	131.5	8.99	37	26.45	3.96	27.68	17.46
	13~15	154	148.05	9.27	153.17	3.77	48	38.25	7.80	44.5	14.66
	16~19	156	150	0	156.25	2.61	52	45	0	49.83	2.01
	20~49	158	153.24	5.41	155.69	6.43	52	52.29	6.71	51.77	6.41
	50~64	158	153.67	2.86	147.6	7.41	52	47.83	11.71	46.9	5.49
	65+	158	138	0	143.83	3.99	52	30.5	0	34.17	5.11

Mean ± SD

Table 3. Average adult rates for each Nutrient

조사지역	영양소 Energy	Protein	Vitamin					Mineral	
			V <sub>0</sub> A	V <sub>0</sub> B <sub>1</sub>	V <sub>0</sub> B <sub>2</sub>	Niacin	V <sub>0</sub> C	Ca	Fe
광 주	0.79	0.84	0.84	0.68	0.80	0.61	0.67	1.24	1.41
나 주	0.82	0.90	0.86	0.77	0.83	0.69	0.74	1.27	1.39

量 計算은 韓國人 營養勸奨量에 수록된 食品分析表에 의거했다<sup>17)</sup>. 이 分析表에 없는 食品에 對하여는 農村振興廳 發行의 食品分析表에 의하였다<sup>18)</sup>.

### III. 調查結果 및 考察

#### 1. 調查對象者의 年齡, 性別, 身長, 體重調查

<Table 1>에서 보는 바와 같이 調查對象者의 年齡, 性別을 보면 光州의 경우 男子 46名,

女子 45명으로 총 91명이며, 羅州의 경우 男子 37명 女子 48명으로 총 85명이었다.

또한 健康調査중 調査對象者의 身長과 體重을 <Table 2>에서 보면 韓國人營養勸奨量(한국FAO)의 各 年齡, 性別의 基準値에 比較를 해보았으며, 光州와 羅州의 경우 모두 差異가 많음을 볼 수 있으며 이는 年齡의 基準差異가 크기 때문이다고 본다.

## 2. 食品攝取調査

<Table 4>는 光州에서 平均 1日 1人當의 食品攝取量이며, <Table 5>는 羅州의 平均 1日 1人當의 食品攝取量이다. 이 表에서 總 食品攝取量은 光州가 629.76gr, 羅州가 560.45gr이었다. 攝取한 總 食品量중 植物性食品에서 光州가 583.87gr으로 92.71%, 羅州가 544.34gr으로 97.13%를 攝取하므로 都市와 農村에서 거의가 植物性食品에만 의존하고 있음이 나타났다. 穀類에서 光州가 335.25gr, 羅州가 418gr, 콩류에서 光州가 25.2gr, 羅州가 3.76gr, 감자류 및 糖類에서는 光州만 4.05gr이며 야채신선류에서는 光州가 56.52gr, 羅州가 58.46gr, 야채加工類에서 光州가 128.63gr, 羅州가 55.2gr, 과일류에서 光州가 26.55gr, 羅州가 1.33gr, 해조류에서는 光州만 0.44gr이며 調味料는 光州가 5.89gr, 羅州가 7.45gr, 油脂類는 光州가 1.34gr, 羅州가 0.12gr이었다.

動物性食品에서 卵類는 光州가 1.88gr, 羅州는 0.31gr, 魚貝新鮮類는 光州가 23.9gr, 羅州 6.19gr, 魚貝加工類는 光州가 7.59gr, 羅州 9.61gr, 乳類는 光州만 12.52gr이었다.

이 地域의 食品 攝取實態는 1979년도 保健社會部의 國民營養調査 資料중<sup>3)</sup> 都市와 農村의 平均値와 比較해 보면 年平均 1日 1人當 總 食品攝取量은 都市의 경우 950.15gr, 農村의 경우 1074.17gr이었으며, 植物性食品에서 都市의 경우 85.12%, 農村의 경우 91.75%와 比較해 볼 때 光州는 7.59%, 農村에서는 0.96%가 더 많음을 볼 수 있었다.

## 3. 營養素攝取狀態

<Table 6>은 全 調査世帶員의 平均 1日 1人當 光州와 羅州의 營養素 섭취상태이다.

<Table 7>은 成人換算値에 의거한 調査對象地域의 營養素 攝取量이다.

### (1) 熱量

平均 1日 1人當 營養素 攝取量은 <Table 6>과 같고 그 量중 3大營養素의 攝取 比率은 <Table 8>, <Fig. 1>에 나타난 바와 같이 總 攝取熱量의 比率은 光州가 糖質 75.01%, 단백질 16.15%, 脂肪 8.84%를, 羅州가 糖質 86.41%, 蛋白質 10.78%, 脂肪 2.81%를 攝取 하였으며 理想的인 糖質 60%, 蛋白質 15%, 脂肪 25%로 볼 때 糖質이 비교적 적음을 볼 수 있으며 脂肪의 攝取比率이 너무 낮았다.

1人 1日當 攝取熱量을 成人攝取熱量으로 환산하면 光州가 1899.92kcal, 羅州가 1892.5kcal로서 2700kcal RDA에 比較해 볼 때 너무 부족한 攝取量이었으며 이는 油脂類의 攝取量이

Table 4. Average Food intake a person per day in Gwangju.

식품분류	식품	식품량(gr)	식품분류	식품	식품량(gr)
<b>식물성식품</b>			<b>식물성식품</b>		
곡류	쌀	146.79	해조류	미역	0.44
	보리	35.42		소계	0.44
	통일쌀	150.84	조미료, 주류	간장	0.85
	카스테라	0.37		음료수	2.64
	떡	1.83		참깨	0.11
소계	335.25	고추장		0.57	
		M. G. S.		1.06	
콩류	된장	13.39	콜라	0.66	
	콩자반	2.34	소계	5.89	
	두부	9.47			
	소계	25.2			
감자류 및 당류	고구마	4.05	유지류	식용류	0.63
	소계	4.05		참기름	0.71
야채류 및 신선류	외호박	0.66	소계	1.34	
	감자대	0.29	<b>동물성식품</b>		
	콩나물	21.11	난류	계란	1.88
	꽃고추	6.61		소계	1.88
	양파	2.88	어패류 및 신선류	갈치	7.28
	무우	19.42		장어	0.81
	시금치	2.99		고등어	11.73
	상치	2.56		조기	1.85
	소계	56.52		오징어	2.23
	야채류 및 가공류	시래기	48.39	소계	23.9
배추김치		60.84	어패류 및 가공류	명태포	3.59
열무김치		12.93		멸치	2.17
갯김치		1.63		소시지	1.83
짜두기		3.74		소계	7.59
단무지		0.44	유류	요구르트	5.27
갯잎김치		0.04		우유	7.25
파김치		0.62		소계	12.52
소계		128.63			
과실류		사과	19.59	식물성식품	소계
	배	1.60	동물성식품	소계	45.89
	감	0.05	총계	629.76	
	밤	5.31			
	소계	26.55			

Table 5. Average food intake a person per day in Naju.

식품분류	식품명	식품량(gr)	식품분류	식품명	식품량(gr)
<b>식물성식품</b>			<b>조미료, 주류</b>		
곡류	백미	344.08	마늘		3.44
	보리	73.92	음료수	고추가루	3.18
	소계	418	고추장		0.16
콩류	된장	3.76	서강		0.16
	소계	3.76	M. G. S		0.51
			소계		7.45
야채신선류	배추	40.90	유지류	참기름	0.06
	무우	12.51	식용유		0.06
	붉은고추	4.46	소계		0.12
	꽃고추	0.29	<b>동물성식품</b>		
	소계	58.46	난류	계란	0.31
야채가공류	시래기	26.16	소계		0.31
	부우짬지	9.22	어패신선류	갈치	6.19
	열무김치	19.84	소계		6.19
	소계	55.22	어패가공류	멸치	9.61
과실류	감	1.33	소계		9.61
	소계	1.33	식물성식품	소계	544.34
			동물성식품	소계	16.11
			총계		560.45

모두 너무 낮은 것으로 나타났다.

現代 韓國人 成人當營養勸奨量에서 標準成人 男子의 營養勸奨量으로부터 算出한 比率은 糖質 76%, 蛋白質 12%, 脂肪 12%인데 이에 比較해 볼 때 調査對象 地域住民들이 攝取한 부족한 熱量은 食生活에서 油脂類의 攝取量을 增加시킬 수 있는 方案이 마련되어야 하겠다.

## (2) 단백질

成人 1日 1人當 攝取단백질은 光州가 72.14, 羅州가 46.48gr으로 RDA인 80gr에 比較해 볼 때 光州는 7.86gr, 羅州는 33.52gr으로 光州는 10.89%, 羅州는 41.9%가 미달되었으며 農村의 경우 심각한 단백질 섭취량이 부족함을 볼 수 있다.

총 攝取 단백질중 動物性단백질과 植物性단백질 섭취비율은 <Table 8>, <Fig. 2>에 나타난 바와 같다.

Table 6. Average Nutrient intake per person per day.

영양소 식품 분류역	분 량 (gm)		열 량 (Cal)		Protein (gm)		Fat (gm)		CHO (gm)		Ca (mg)	
	평균	나주	평균	나주	평균	나주	평균	나주	평균	나주	평균	나주
식물성식품												
곡 류	335.25	418	1183.16	1421.45	31.35	28.87	3.4	2.05	256.97	321.88	90.77	100.32
콩 류	25.2	3.76	26.34	4.75	1.81	0.45	0.3	0.15	4.1	0.4	66.72	4.59
감 자 류	4.05		5.45		0.05		0.01		1.29		1.34	
야채친신류	56.52	58.46	26.36	13.09	2.3	0.92	0.4	0.17	3.39	1.97	33.92	27.01
야채가공류	128.63	55.22	69.39	49.21	5.92	3.25	1.79	0.21	7.40	8.58	13.60	18.02
과 실 류	26.55	1.33	15.51	0.8	0.18	0.01	0.15	0	3.36	0.19	67.56	0.17
해 조 류	0.44		0.08		0.01		0		0.01		2.01	
조미료류	5.89	7.45	15.05	16.63	1.45	0.92	0.49	0.47	1.21	2.18	2.47	2.99
유 지 류	1.34	0.12	12.06	1.08	—	—	1.34	0.12	—	—	—	—
소 계	583.87	544.34	1353.4	1507.01	43.07	34.42	7.88	3.17	277.55	335.2	278.39	153.1
동물성식품												
난 류	1.88	0.31	3.03	0.52	0.24	0.04	0.23	0.04	—	—	1.26	0.21
어패친신류	23.9	6.19	72.37	7.93	10.1	1.13	3.49	0.37	0.14	0.02	13.77	0.74
어패가공류	7.59	9.61	31.51	36.39	5.16	6.24	1.19	1.27	0.04	0	40.49	178.75
유 류	12.52	—	40.63	—	20.3	—	1.95	—	3.74	—	71.14	—
소 계	45.89	16.11	147.54	44.84	17.53	7.41	6.86	1.68	3.92	0.02	126.66	179.7
총 계	629.76	560.45	1500.94	1551.85	60.6	41.83	14.74	4.85	281.47	335.22	405.05	332.8

영양소 식품분류역	Fe (mgr)		VA (mgr)		VB <sub>1</sub> (mgr)		VB <sub>2</sub> (mgr)		Niacin (mgr)		VC (mgr)	
	광주	나주	광주	나주	광주	나주	광주	나주	광주	나주	광주	나주
식물성식품												
곡 류	2.46	2.49	75.20	0	0.34	0.41	0.08	0.22	5.32	11.14	0	0
콩 류	1.81	0.19	7.37	0	0.27	0	0.05	0.01	0.86	—	0.67	0
감 자 류	0.03		728.41		0		0.01		2.24		0.81	
야채신선류	1.7	0.29	929.83	649.74	0.05	0.01	0.14	0.01	6.95	0.68	17.35	31.71
야채가공류	0.19	2.52	1.96	717.14	0.12	0.03	0.06	0.09	0.05	1.07	22.28	4.76
파 실 류	1.25	0	2.92	13.33	0	0	0.02	0	0.01	0.01	1.22	0.37
해 조 류	0.02		262.52		0.07		0		0.03		5.86	
조 미 료 류	0.10	0.40	—	223.65	—	0.03	0.03	0.04	0	0.04	0	6.62
유 지 류	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
소 계	7.56	5.89	2008.21	1603.86	0.85	0.48	0.39	0.37	15.46	12.94	48.19	43.46
동물성식품												
난 류	0.05	0.01	17.30	2.85	0	0	0.01	0	0.01	0.01	—	0
어패신선류	0.42	0.04	9.53	3.1	0.02	0.14	0.06	0.13	1.18	3.0	—	0
어패가공류	0.19	0.67	1.95	8.65	0.01	0.01	0.04	0.10	0.24	0.83	—	—
유 류	0.24	—	66.16	—	0.02	—	0.1	—	0.15	—	0.51	—
소 계	0.9	0.72	94.94	14.6	0.05	0.15	0.21	0.23	1.58	3.84	0.51	0
총 계	8.46	6.61	2103.15	1618.46	0.9	0.63	0.6	0.6	17.04	16.78	48.7	43.46

1 5 2 1



Table 7. Average Nutrient intake per intake per Adult per day.

영양소 구분	에너지 (cal)	단백질 (gm)	Vitamin					Mineral	
			VA (IU)	VB <sub>1</sub> (mg)	VB <sub>2</sub> (mg)	Niacin (mg)	VC (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
R.D.A	2700	80	2000	1.1	1.6	18	55	600	10
광 주	1899.92	72.14	2503.75	1.32	0.88	21.3	79.84	326.65	6
나 주	1892.5	46.48	1881.93	0.82	0.72	24.32	58.73	262.05	4.76

Table 8. The amount of intake for nutritional elements(Average one per day)  
(Unit: %)

지역 \ 구분 \ 영양소	열 량	단백질	지 방	탄수화물	
광 주	식물성식품	90.17	71.07	53.46	98.61
	동물성식품	9.83	28.93	46.54	1.39
	총섭취열량	100	16.15	8.84	75.01
나 주	식물성식품	97.11	82.29	65.36	99.98
	동물성식품	2.89	17.71	34.46	1.02
	총섭취열량	100	10.78	2.81	86.41

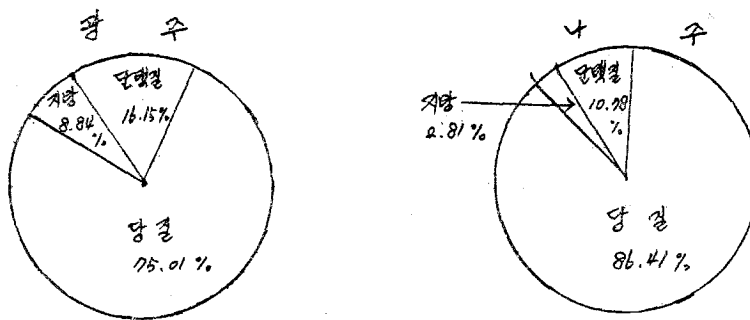


Fig. 1. Calorie distribution of Gwanju and Naju.

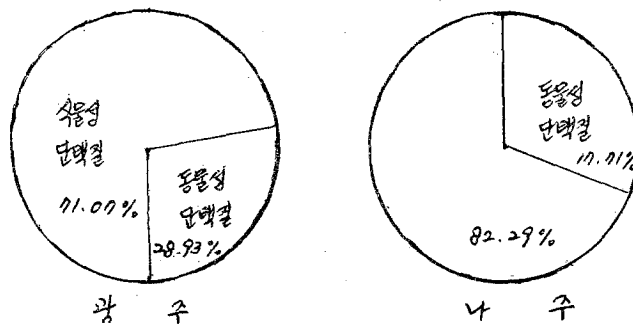


Fig. 2. Calorie Rate of Animal protein and plant protein in two Areas(Unit: %)

## (3) 무기질

成人 1日 1人當으로 Fe의 경우 RDA 10mg에 비해 볼 때 光州가 6mg, 羅州가 4.76mg으로 光州와 羅州의 경우 Fe를 植物性食品에서 攝取한 것으로 나타났고, 成人 1日 1人當으로 Ca의 경우 RDA 600mg에 비해 볼 때 光州 326.65mg, 羅州 262.05mg으로 대부분 植物性食品에서 攝取한 것으로 나타났다.

## (4) 비타민

비타민A의 成人 1日 1人當의 RDA 2000IU에 비해 볼 때 光州가 2503.75IU, 羅州가 1881.93IU를 攝取했는데 그 攝取形態는  $\beta$ -carotene이었다.

비타민B<sub>1</sub>의 成人 1日 1人當의 RDA 1.1mg에 비해 光州가 1.32mg, 羅州가 0.82mg이었다.

비타민B<sub>2</sub>는 成人 1日 1人當의 RDA 1.6mg에 비해 볼 때 光州가 0.88mg, 羅州가 0.72mg으로 크게 미달되었다.

Niacin은 成人 1日 1人當의 RDA 18mg에 비해 볼 때 光州가 21.3mg 羅州가 24.32mg을 攝取하고 있음을 볼 수 있다.

비타민C는 成人 1日 1人當 RDA 55mg에 비해 볼 때 光州가 79.84mg, 羅州가 58.73mg으로 나타났다.

여기서 수용성 비타민인 비타민B<sub>1</sub>, 비타민B<sub>2</sub>, Niacin, 비타민C는 調理時 손실까지 생각하면 너무 많이 결핍된 攝取量임을 볼 수 있었다.

## IV. 結 論

本 調査는 全南地域內 都市와 農村의 低所得層 食品攝取와 營養實態를 把握하기 위하여 1981년 10月 1일부터 10月 15日까지 都市로는 全南 光州市 西區 良3洞, 農村으로는 羅州郡 산포면 매성리 각각 20세대씩 無作為抽出하여 秤量法에 의한 家口當 連3日間의 食品狀態 調査를 實施하였다.

本 調査 結果를 分析한 바 다음과 같다.

## 1. 食品攝取實態

① 都市인 光州는 穀類에서 335.25gr을 攝取하였으며 이는 總 食品攝取量의 53.23%이며 한편 植物性食品에서 감자류, 해조류, 과일류, 유지방류와 動物性食品의 攝取量이 매우 적었다.

② 農村인 羅州의 경우 穀類에서 418gr을 攝取했는데 이는 總 食品攝取量의 74.58%로 거의 穀類의 攝取量에 의존하였으며 한편 감자류 攝取가 전혀 없고 과일류, 油脂類가 너무 적은 量이었으며 動物性食品 역시 적은 量이었다.

光州와 羅州 두 地域의 食品攝取調査結果를 보면 全體 食品攝取量도 낮았으며, 動物性 단백질의 攝取는 低所得層에서 經濟사정이 어려운 형편이므로 植物性단백질 중에서 質이 좋은 大豆의 攝取를 증가시켜야 한다.

## 2. 營養攝取實態

① 光州의 成人換算率은 熱量 0.79, 단백질 0.84, 羅州의 成人換算率은 熱量 0.82, 단백질 0.90으로 두개 地域 거의가 비슷하였다.

② 熱量的 攝取量은 2,700kcal기준으로 볼 때 光州 1899.92kcal, 羅州 1892.5kcal로 RDA에 크게 미달되고 있었다. 특히 農村에서의 熱量攝取率은 매우 낮았다.

③ 단백질의 攝取量은 RDA 80에 기준해 볼 때 光州 72.14gr, 羅州 46.48gr으로 農村의 경우 都市보다 크게 미달되었다.

④ 무기질중의 Ca, Fe 攝取量의 경우 RDA에 크게 미달하고 있다.

⑤ 비타민A, Niacin, 비타민C는 RDA에 도달 초과하였으나 비타민B<sub>1</sub>, 비타민B<sub>2</sub>의 경우는 勸奨量보다 미달되었다. 그런데 調理時 損失率까지 計算하면 과량으로 부족한 攝取狀態였다.

이 調査에서 나타난 結果 우리나라 食生活構造의 특이성인 (1)糖質의 과잉섭취와 (2)단백질과 지방질의 부족한 섭취량과 質의 不良 食事의 同一한 형태와 일치하였으며, 무계획적인 食生活와 經濟的인 측면의 低營養攝取實態는 바람직하지 못한 結果였다.

끝으로 規則的인 食事와 단백질과 脂肪의 質을 向上시키는 食事가 바람직하다고 본다.

## 參 考 文 獻

1. 金淑喜, 劉貞烈, 李琦烈, 李盛雨, 韓仁圭: 營養敎育, 東明社, p.306. (1979)
2. 蔡禮錫: 경성을 중심으로 한 식품의 영양 섭취 상태 보고, 국립화학연구소 보고, 1:65~131, (1948)
3. 保健社會部, 국민 영양 조사 보고 (1970~1980)
4. 許鈴, 국민 영양 조사(제1보), 국립화학연구소 보고 10:65~81, (1962)
5. 蔡禮錫: 국민 영양 조사(제2보), 국립화학연구소 보고 10:82~99(1962)
6. 李琦烈: 한국인 지역별 영양 실태 조사, 한국영양학회지 4(4):57~67, (1971)
7. 李金永, 徐明淑: 농촌 영양실태에 관한 조사, 한국영양학회지 6(1):71~76 (1973)
8. 咸貞禮: 산간지 농촌주민의 영양실태 조사, 한국영양학회지 6(3):37~45 (1973)
9. 金淑喜: 한국인의 영양실태, 서울대학 사회과학 논문집 (1978)
10. 李琦烈: 한국인의 식생활 향상을 위한 종합연구, 연세대 논문집 (1974)
11. 成樂應: 일부 여대생의 성장발육 및 영양소 섭취상태에 관한 조사연구, 이화의대지 Vol.1, No.2, pp.119~125 (1978)
12. 玄己順: 지역별 식생활 조사를 통한 사용식품 종류와 양의 분석, 대한가정학회지 10(1):25~34 (1972)
13. 趙승규: 농민의 식품섭취와 영양 실태조사 Vol.1, No.4: 49(1980)
14. 保健社會部: 국민 영양 조사 지침서 (1975~1980)
15. 全國保健專門大學 교재편찬위원회: 급식관리, 수확사(1981)
16. 玄己順: 식생활 관리학, 교문사 (1982)
17. 韓國人營養勸奨量(제3개정판): 국제연합 식량농업기구(FAO), 한국협회(1980)
18. 農村振興廳: 식품분석표(제2개정판) (1981)

## A Study on Food Consumption in the Low Earning Classes Living in Both Urban and Rural Areas of Jeonnam Province

Ok-Shin Chung

*Dept. of food and Nutrition*

*Gwangju Health Junior College*

### >Abstract<

This is the report on a food consumption survey of thirsty farm families in two districts of Jeonnam province.

From the two areas, namely, Yang 3 Dong district Gwangju (city area) and Maesung-Ri Sanpo-Myeon Naju-Gun (farming area), twenty House-holds were chosen for the survey.

From the 1st to the 15th of October 1981, the Surveys were continued for three days consecutively. The precise weighing Method was used in evaluating the kinds of food and nutrient intakes on the subjects. The results analyzed are as follows:

#### 1. Food intake

1) The ordinary diet of people in Gwangju consists mainly of rice and other cereals which weigh 335.25gr. The weight is 53.23 percent of the daily total Food intake. But the animal food, fruits, seaweeds and fat taken by the farmers was very low.

2) Similarly the diet of people in an agricultural country (Naju-Gun) consists of cereals & their products which weigh 418gr. (74.58%). Being lack of money, the farmers have difficulties in demanding protein food. Therefore the increase of soybean-an effective protein food should be taken.

#### 2. Nutrient intake

1) There was a little variation in the city and the agricultural country; Average adult rates for calorie and protein in Gwangju were 0.79 and 0.84 and those in Naju 0.82 and 0.90

2) The adult calorie intake of 1899.92kcal in Gwangju & 1892.50kcal in Naju were much lower than 2700kcal in terms of the recommended daily dietary allowances and especially the average adult calorie in farming areas was very low

3) A relatively large propoction of the total protein came from cereals. But the protein intake, averaged from 72.14gr in Gwangju to 46.88gr in Naju,

was much lower than 80gr the recommended Allowance.

4) The intake of inorganic substances is much lower than RDA of Ca and Fe.

5) The intake of vitamin A and Niacin, vitamin C among farmers in Jeonnam was higher than the recommended dietary allowance. But considering the rates of losing Vitamin through the time of cooking, Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> were much lower than RDA.

From the above surveys, we can infer some facts that the characters of the diets in the two districts are (1) excessive consumption of CHO (2) unharmonious proportion consumption of low-quality calories and that its forms have been regarded as our daily-diet structure.

In the end, it is desirable to have the regular diet and to consume the farmer's diet high in the quality of protein & fat.