

주요 품목의 식품 섭취량 변화와 건강식생활행태 분석

홍연아, 김민선 | KREI 농식품시스템연구부

연미영 | KHIDI 한국보건산업진흥원

통계분석 시리즈 개요

농림축산식품부 “2020 농식품 소비정보 분석사업”에서는 농식품 소비와 관련하여 가용한 모든 통계 및 데이터를 분석하여 우리 국민의 전반적인 농식품 소비 현황 및 특징을 파악하고 있음. 이번 농식품 소비정보 웹진에서는 질병관리본부의 국민건강영양조사를 활용하여 주요 품목(쌀, 감자, 양파, 마늘, 계란, 쇠고기, 돼지고기, 우유, 김치)의 식품섭취 트렌드를 파악하고, 인구사회학적 조건에 따른 식생활의 차이를 파악함으로써 건강한 식생활을 지원하기 위한 정책 수립의 근거자료로 제공하고자 함.

[통계분석 시리즈 진행현황 및 향후 일정]

발간 시기	분석 내용
2020년 5월	한국농촌경제연구원 식품소비행태조사 자료 분석 (발간 완료)
6월	질병관리본부 국민건강영양조사 자료 분석 I (발간 완료)
7월	통계청 가계동향조사 자료 분석 I (발간 완료)
9월	한국농촌경제연구원 식품수급표 자료 분석 (발간 완료)
10월	통계청 가계동향조사 자료 분석 II (발간 완료)
11월	질병관리본부 국민건강영양조사 자료 분석 II
12월	통계청 가계동향조사 자료 분석 III
2021년 1월	한국농촌경제연구원 가공식품소비자태도조사 자료 분석

종합의견

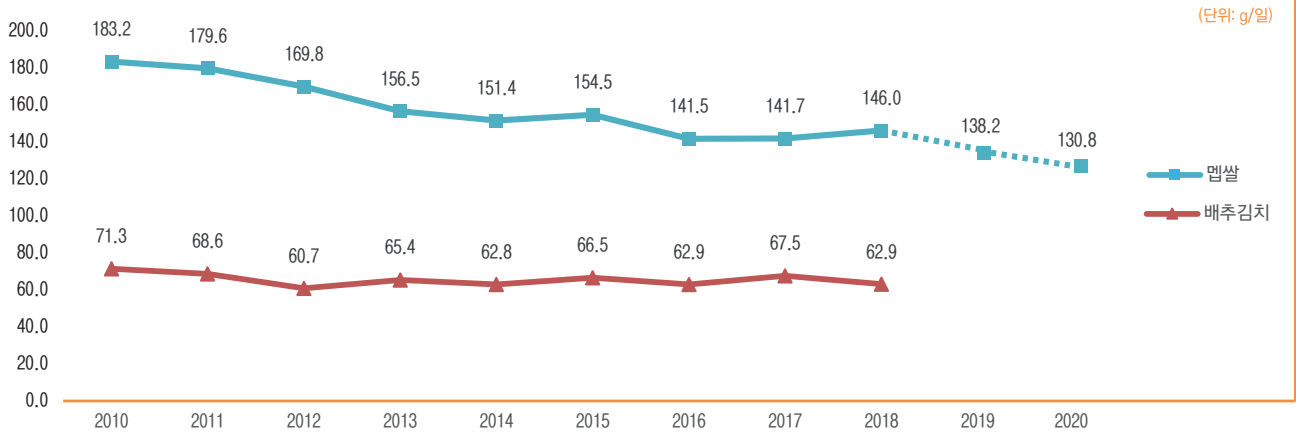
- 2010년 이후 백미(멥쌀)의 섭취량이 지속적으로 감소하고, 감자, 고추, 양파, 마늘 섭취량은 연도별 변동은 있으나 전체 섭취량 수준은 유지되고 있음. 쇠고기, 돼지고기, 닭고기 섭취량은 증가추세를 보임.
- 1인가구와 부부가구의 과일섭취량을 비교해보면, 부부가구의 과일류 섭취 총량(169.3g)이 1인 가구(110.3g)에 비해 1.5배 높음.
- 식사유형 중에서는 가정식 섭취량이 가장 높으나 지속적으로 감소하는 추세를 보이고, 외식은 증가하다가 2017년을 기점으로 추세가 꺾이는 모습을 보임. 가정식 비율이 가장 높은 채소는 무(61.9%), 외식 비율이 가장 높은 채소는 고추(44.5%), 단체 급식 비율이 가장 높은 채소는 감자(11.0%)로 나타남.
- 소득수준이 높을수록 과일류, 우유류, 채소류, 육류 섭취량이 높아짐. 소득수준이 낮을수록 과일/채소 부족율은 높아지고, 건강식생활 실천율은 낮아지는 것으로 나타남.
- 영양교육을 받았을 때 우유와 달걀 섭취량이 높은 경향이 나타나며, 특히 영양교육을 받은 12-18세, 19-29세 연령층에서 영양섭취 부족율이 낮아지는 양상을 보임.

1. 식품 섭취량 및 식생활 행태 추이

2010년 이후 백미(멥쌀) 섭취량은 지속적인 감소 추세, 배추김치 섭취량은 비슷한 수준 유지

- 백미(멥쌀) 섭취량은 2010년 183.2g이었으나 지속적으로 감소하여 2018년에는 146.0g을 기록함. 2019~2020년에도 감소추세를 유지하여 2020년 섭취량은 130.8g으로 전망됨.
- 배추김치 섭취량은 2010년부터 2018년까지 비슷한 추이를 보임.

그림1-1. 년도별 멥쌀/배추김치 섭취량(2010~2018년, 2019~2020년 전망치)

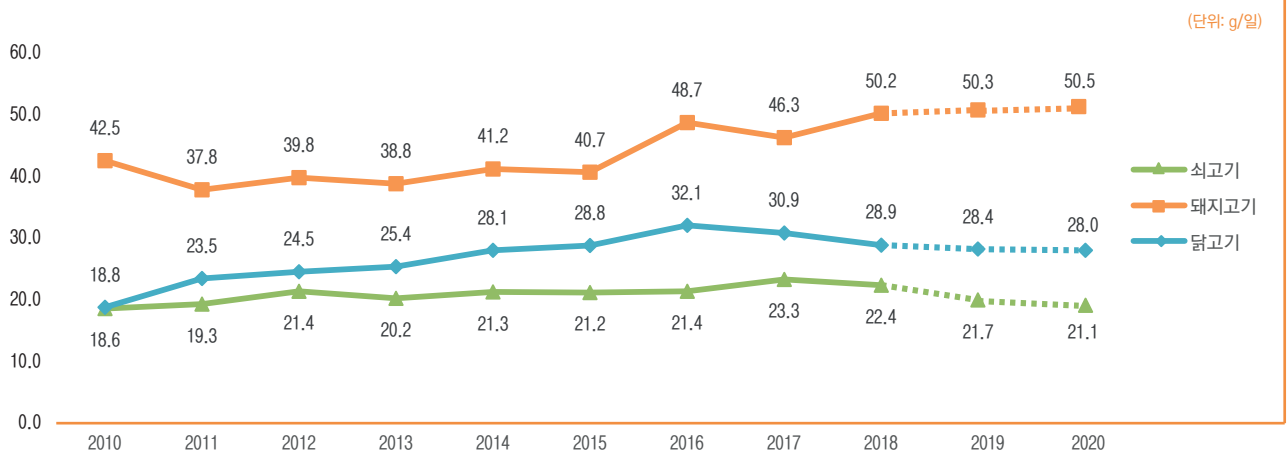


자료: 2010~2018년은 국민건강영양조사 5기~7기 원자료, 2019~2020년 추정치는 가계동향조사(통계청), 2015~2019년: 전국 비농림어가, 1인 이상 사용
주1) 2019년, 2020년 전망치는 2015~2019년 가계동향조사(통계청) 연평균 증감률 산출값으로 다음년도에 적용하는 방식으로 전망함.
주2) 배추김치는 전망 제외

육류 중 돼지고기가 가장 많은 섭취량을 보이고 있으며, 등락은 있지만 증가 추세를 유지

- 돼지고기 섭취량은 2011년 37.8g을 기록한 이후 2018년은 50.2g까지 꾸준히 증가하는 경향을 보임. 2019~2020년에도 증가추세를 유지하여, 2020년 섭취량은 약 50.5g으로 전망됨.
- 닭고기 섭취량은 2010년 이후 2016년 32.1g까지 꾸준히 증가하다가 감소추세로 돌아섰으며, 2019~2020년에도 감소추세를 유지하여, 2020년 섭취량은 28.0g으로 전망됨.
- 쇠고기 섭취량은 큰 변동 없이 조금씩 증가하는 추세를 보였으나, 2019~2020년에는 소폭 감소해 2020년 21.1g으로 전망됨.

그림1-2. 년도별 닭고기/돼지고기/쇠고기 섭취량(2010~2018년, 2019~2020년 전망치)

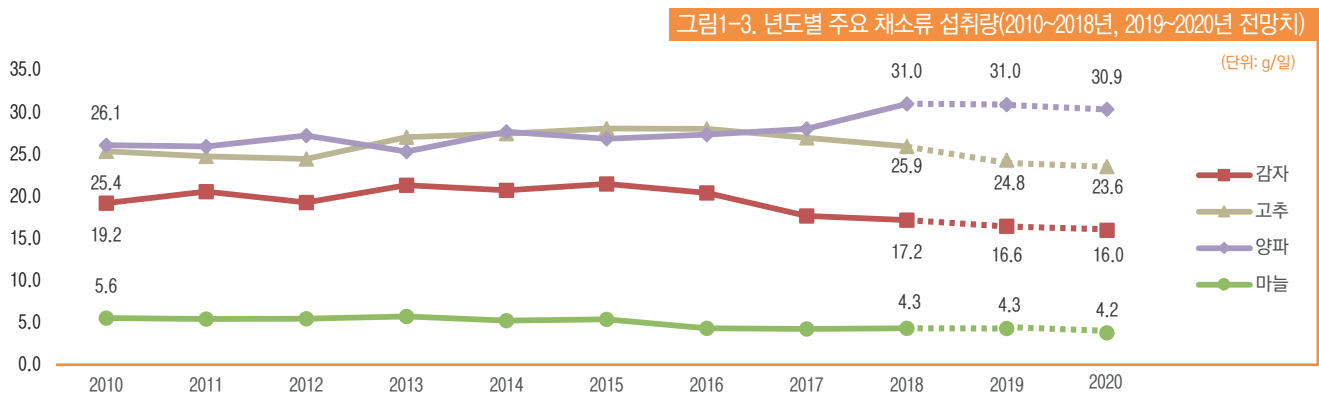


자료: 2010~2018년은 국민건강영양조사 5기~7기 원자료, 2019~2020년 추정치는 가계동향조사(통계청), 2015~2019년: 전국 비농림어가, 1인 이상 사용
주: 2019년, 2020년 전망치는 2015~2019년 가계동향조사(통계청) 연평균 증감률 산출값을 다음년도에 적용하는 방식으로 전망함.

1. 식품 섭취량 및 식생활 행태 추이

2010~2016년 기간 동안 양파와 고추의 섭취량이 유사수준으로 가장 많았으나, 2016년 이후 양파 섭취량이 증가하여 차이 벌어져

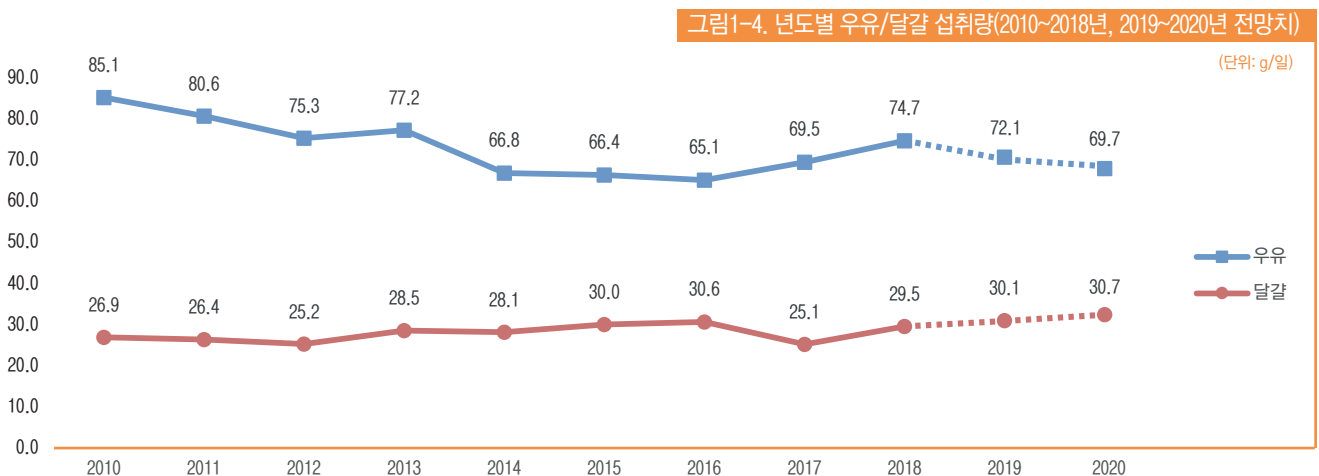
- 양파는 2018년에 31.0g으로 주요 채소류 중 가장 높은 섭취량을 보이고 있음. 2019~2020년 섭취량은 비슷한 수준을 유지할 것으로 전망됨.
- 2010~2015년 기간 동안 감자 섭취량은 큰 변화 없었으나 2015년 이후 감소하여 2018년에는 17.2g을 기록함. 2020년 감자섭취량은 16.0g으로 소폭 감소할 것으로 전망됨.
- 고추 섭취량의 경우 2016년 이후 꾸준히 감소하여 2020년 섭취량은 23.6g을 기록할 것으로 전망됨.



자료: 2010~2018년은 국민건강영양조사 5기~7기 원자료, 2019~2020년 추정치는 가계동향조사(통계청), 2015~2019년: 전국 비농림어가, 1인 이상 사용
주: 2019년, 2020년 전망치는 2015~2019년 가계동향조사(통계청) 연평균 증감률 산출값을 다음년도에 적용하는 방식으로 전망함.

2020년 상반기 우유 섭취량 2010년에 비해 15.4g 감소한 수준인 69.7g으로 전망

- 우유의 섭취량은 2010~2016년 기간 동안 꾸준히 감소하는 추세를 보였으나, 이후 다시 증가하여 2018년 74.7g으로 나타남. 2019~2020년에는 이전 수준으로 하락(69.7g)할 것으로 전망됨.
- 달걀 섭취량은 큰 변동 없이 조금씩 증가 하는 추세를 보임.



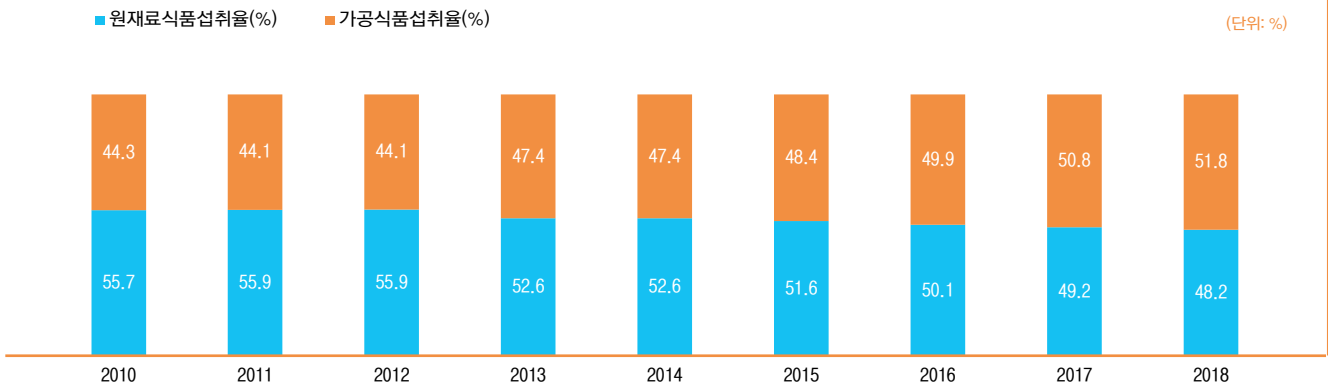
자료: 2010~2018년은 국민건강영양조사 5기~7기 원자료, 2019~2020년 추정치는 가계동향조사(통계청), 2015~2019년: 전국 비농림어가, 1인 이상 사용
주: 2019년, 2020년 전망치는 2015~2019년 가계동향조사(통계청) 연평균 증감률 산출값을 다음년도에 적용하는 방식으로 전망함.

1. 식품 섭취량 및 식생활 행태 추이

2017년 이후 가공식품 섭취율은 원재료식품의 섭취율보다 높아져

- 전체 식생활에서 가공식품 섭취가 차지하는 비중은 2010년 44.3%에서 2018년 51.8%로 증가함. 2017년 이후 전체 식생활에서 가공식품이 차지하는 비중이 원재료식품이 차지하는 비중보다 높아지는 역전현상이 나타남.

그림1-5. 연도별 원재료식품/가공식품 섭취 비율 트렌드

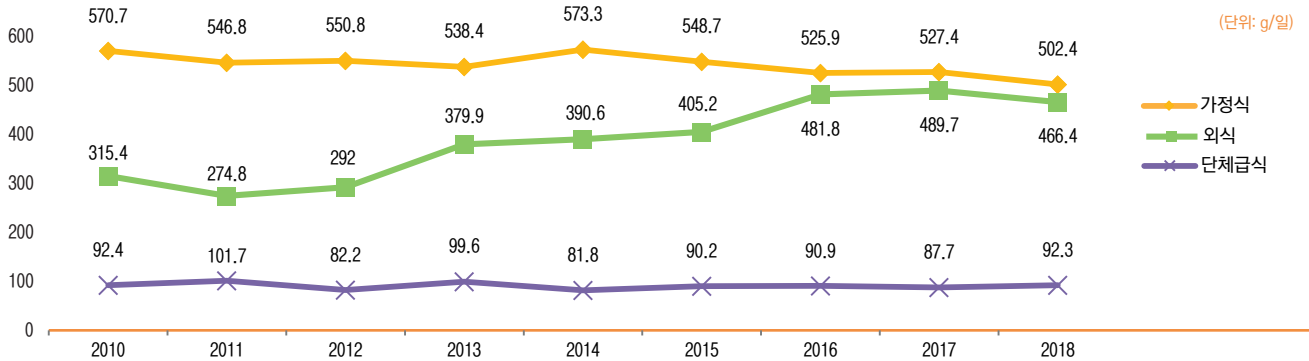


자료: 국민건강영양조사 5기~7기(2010~2018년) 원자료 분석

식사유형 중에서는 가정식 섭취량이 가장 높으나 지속적 감소 추세, 외식은 2017년 기점으로 증가추세 꺾여

- 식사유형 중에서는 가정식 섭취량이 가장 높으나, 2010년 570.7g에서 2018년 502.4g으로 꾸준히 감소함.
- 반면, 외식 섭취량은 2011년 이후 꾸준히 증가해 2017년 489.7g을 기록하였으나 2018년 다소 감소(466.4g)하는 모습이 나타남.

그림1-6. 연도별 주요 식사유형 섭취량(2010~2018)

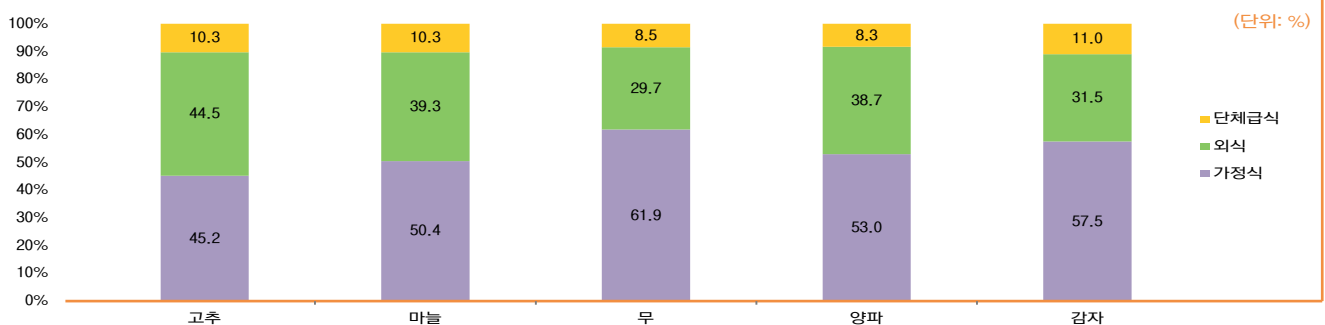


자료: 국민건강영양조사 5기~7기(2010~2018년) 원자료 분석

가정식 비율이 가장 높은 채소는 무, 외식 비율이 가장 높은 채소는 고추, 단체 급식 비율이 가장 높은 채소는 감자

- 고추의 경우 외식 섭취비율이 채소류 중 가장 높아 44.5%를 차지하고 있으며, 가정식의 비율은 45.2%로 나타나고 있음.
- 가정식 섭취비율이 가장 높은 채소는 무로 61.9%를 차지하고 있으며, 단체급식에서 상대적으로 섭취비율(11.0%)이 높은 채소는 감자임.

그림1-7. 식사유형별 주요 채소류 섭취비율

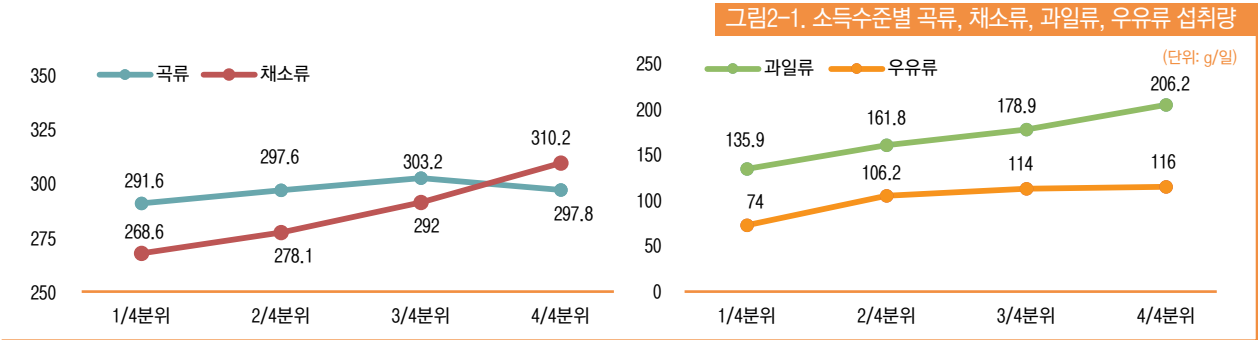


자료: 국민건강영양조사 5기~7기(2010~2018년) 원자료 분석

2. 사회경제적 특성별 식품 섭취량 및 식생활 행태

소득수준 높을수록 과일류, 우유류, 채소류 섭취량 높아져

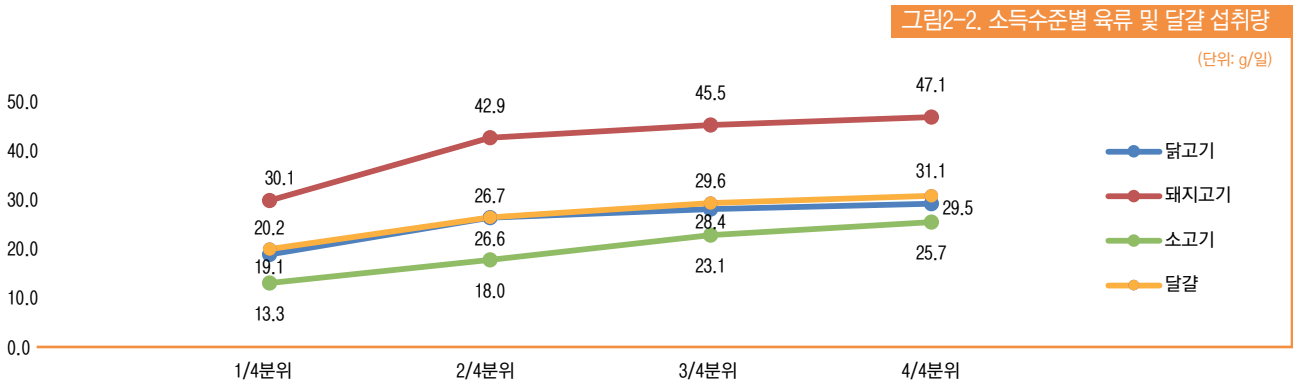
- 소득수준이 높을수록 과일류와 채소류의 섭취량 증가폭이 가장 큼. 곡류섭취량은 소득 수준 4/4분위에서 다소 감소하는 모습이 나타남.



주: 소득수준은 가구소득수준으로 소득 사분위수(1/4분위: 소득비율 상위 75%미만, 2/4분위: 상위 75%이상 50%미만, 3/4분위: 상위 50%이상 25%미만, 4/4분위: 상위 25%이상)
자료: 국민건강영양조사 5기~7기(2010~2018년) 원자료 분석

소득수준 높을수록 육류 섭취량 높아져

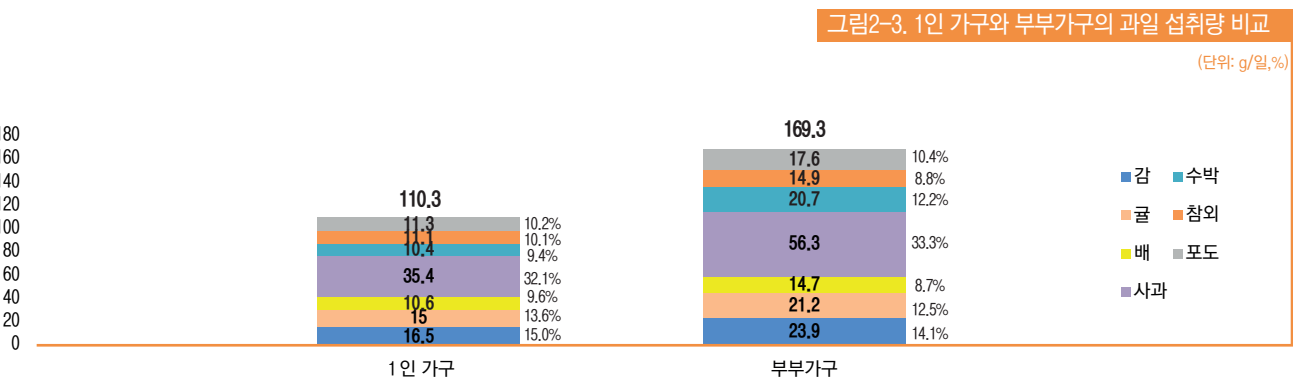
- 1/4분위 소득계층과 4/4분위 소득계층 간 섭취량 차이가 가장 큰 품목은 돼지고기(17g)이고 그 다음은 소고기로 나타남(12.4g).



주: 소득수준은 가구소득수준으로 소득 사분위수(1/4분위: 소득비율 상위 75%미만, 2/4분위: 상위 75%이상 50%미만, 3/4분위: 상위 50%이상 25%미만, 4/4분위: 상위 25%이상)
자료: 국민건강영양조사 5기~7기(2010~2018년) 원자료 분석

1인 가구에 비하여 부부가구의 과일 섭취량이 1.5배 높아

- 부부가구의 경우 1인 가구에 비해 과일류 섭취 총량이 많고, 전체 과일 종류별로도 섭취량이 많음.
- 부부가구의 과일 섭취량은 169.3g, 1인 가구의 과일섭취량은 110.3g으로 1.5배 수준임.



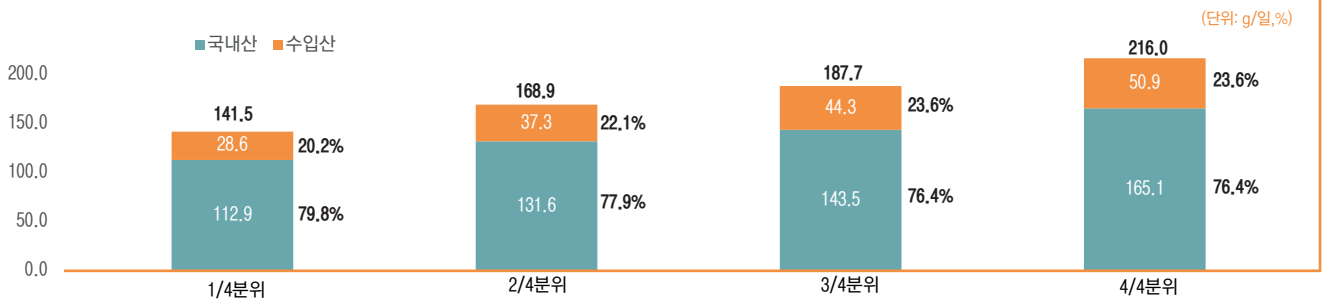
자료: 국민건강영양조사 5기~7기(2010~2018년) 원자료 분석

2. 사회경제적 특성별 식품 섭취량 및 식생활 행태

소득수준 높을수록 수입산 과일의 섭취율 높아져

- 소득수준 3/4분위와 4/4분위의 수입과일 섭취율은 모두 23.6%로 나타나 1/4분위(20.2%)와 2/4분위(22.1%)보다 높은 섭취율을 보임.

그림2-4. 소득수준별 국내/수입과일 섭취 비교

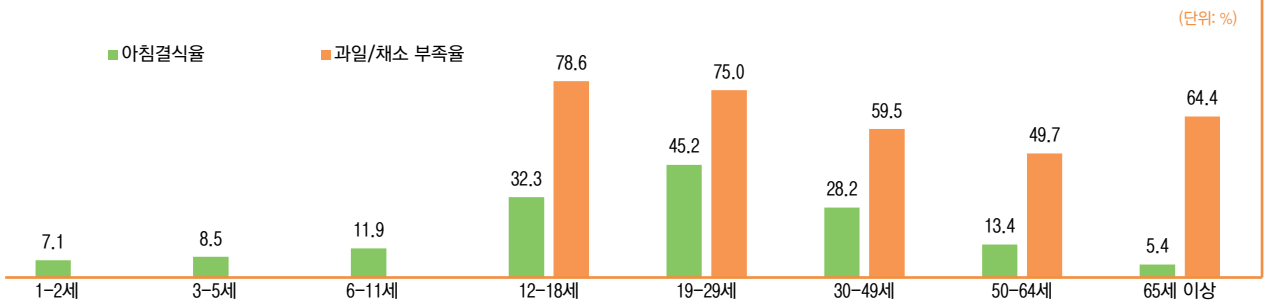


주: 소득수준은 가구소득수준으로 소득 사분위수(1/4분위: 소득비율 상위 75%미만, 2/4분위: 상위 75%이상 50%미만, 3/4분위: 상위 50%이상 25%미만, 4/4분위: 상위 25%이상)
자료: 국민건강영양조사 5기~7기(2010~2018년) 원자료 분석

아침결식율과 과일/채소 부족율 모두 10대와 20대 연령층에서 크게 높아

- 아침결식율은 19~29세 연령층에서 45.2%로 가장 높게 나타났으며, 연령대가 높아질수록 낮아지는 경향을 보여 65세 이상 연령층에서는 5.4%로 가장 낮게 나타남.
- 과일/채소 부족율은 12~18세 연령층에서 78.3%로 가장 높게 나타남. 연령대가 높아질수록 과일/채소 부족율이 점차 낮아지는 경향이 나타나나, 65세 이상 연령층에서 64.4%로 다시 급격히 높아짐.

그림2-5. 연령군별 아침결식율 및 과일/채소 부족율

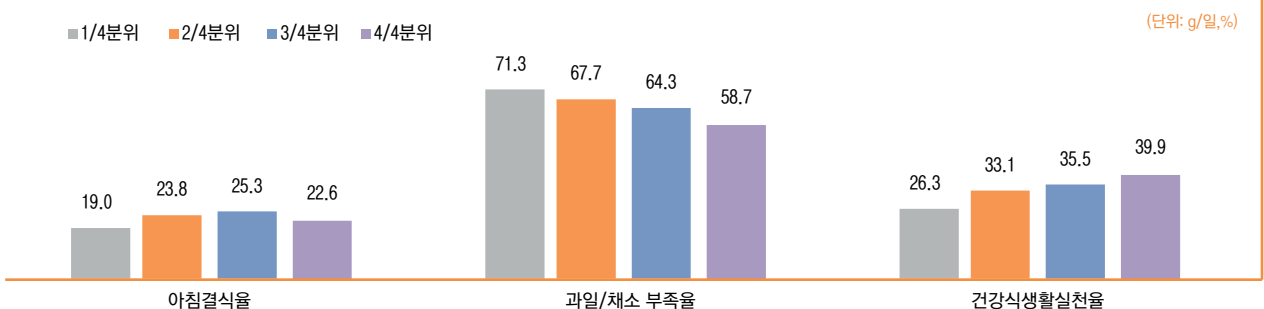


주1) 연령층은 질병관리청의 '2016 국민건강통계' 영양부문의 연령구분과 동일하게, 생애주기에 따라 8단계로 구분함. / 주2) 아침식사 결식율은 조사 1일 전 아침식사를 결식한 분율(만 1세 이상) 임.
주3) 과일/채소 부족율은 과일과 채소를 1일 500g미만으로 섭취하는 인구비율(만6세 이상) 임. / 자료: 국민건강영양조사 5기~7기(2010~2018년) 원자료 분석

소득수준 낮을수록 과일/채소 부족율 높아지고, 건강식생활실천율 낮아져

- 소득수준 1/4분위의 건강식생활실천율은 26.3%로 소득수준 4/4분위(39.9%)에 비해 13.6%p 낮음.
- 소득수준 1/4분위의 과일/채소 부족율은 71.3%로 소득수준 4/4분위(58.7%)에 비해 12.6%p 높음.

그림2-6. 소득수준별 건강식생활 행태



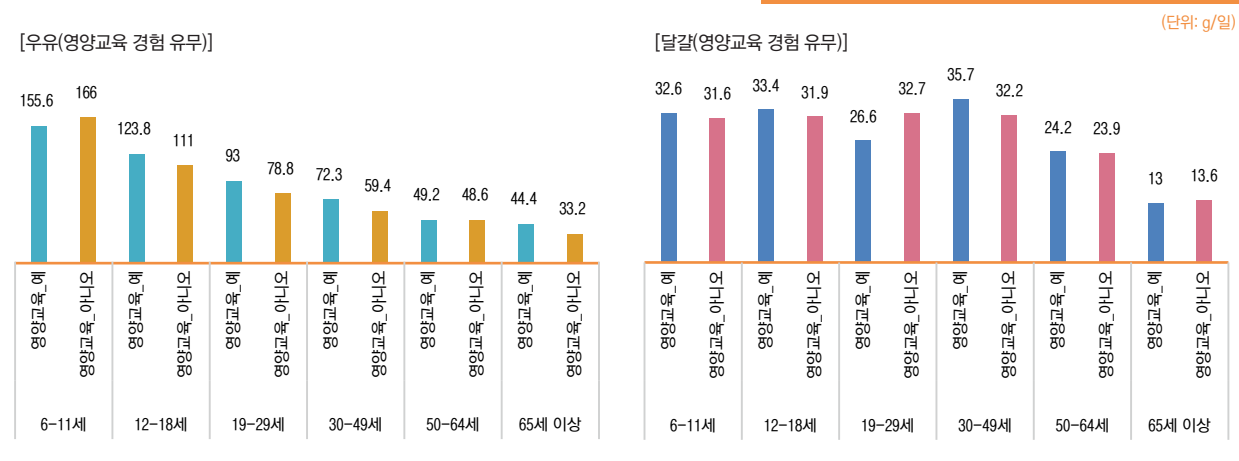
주1) 아침식사 결식율은 조사 1일 전 아침식사를 결식한 분율(만 1세 이상) 임. / 주2) 과일/채소 부족율은 과일과 채소를 1일 500g미만으로 섭취하는 인구비율(만6세 이상) 임.
주3) 건강 식생활 실천율은 지방, 나트륨, 과일 및 채소, 영양표시 4개 지표 중 2개 이상을 만족하는 분율임. / 자료: 국민건강영양조사 5기~7기(2010~2018년) 원자료 분석

3. 건강식생활실천에 따른 식품 섭취 및 영양 섭취 실태

영양교육을 받았을 때 우유와 달걀 섭취량이 높은 경향 나타나

- 영양교육 경험 여부에 따른 우유 섭취량의 경우, 6~11세를 제외한 전 연령대에서 영양교육을 받았을 때 우유 섭취량이 더 높은 것으로 나타남.
- 영양교육 경험 여부에 따른 달걀 섭취량의 경우, 19~29세와 65세 이상을 제외한 전 연령대에서 영양교육을 받았을 때의 달걀 섭취량이 더 높은 것으로 나타남.

그림3-1. 영양교육 여부에 따른 우유 및 달걀 섭취량

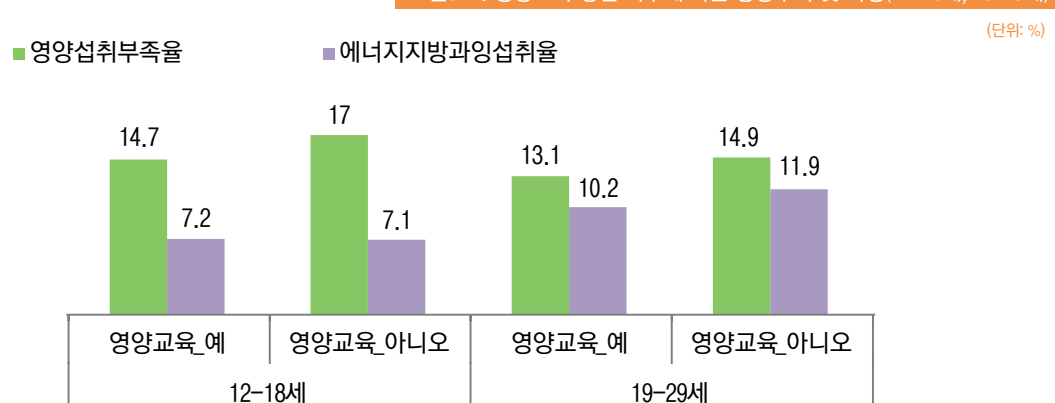


주1) 영양교육 및 상담 경험률은 최근 1년동안 영양교육이나 상담을 받아 본 경험이 있는 분율을 나타냄. / 주2) 영양교육은 초등학교 이상 연령을 대상으로 조사가 이루어졌기 때문에 6세 이전 나이는 제외하였음.
주3) 연령층은 질병관리청의 "2016 국민건강통계" 영양부문의 연령구분과 동일하게, 생애주기에 따라 구분함. / 자료: 국민건강영양조사 5기~7기(2010~2018년) 원자료 분석

영양교육을 받았을 때 12~18세, 19~29세 연령층에서 영양섭취부족을 낮아지는 경향 나타나

- 12~18세의 경우, 영양교육 경험이 있을 때 영양섭취부족율이 2.3%p 더 낮게 나타남.
- 19~29세의 경우, 영양교육 경험이 있을 때 영양섭취부족율은 1.8%p, 에너지지방과잉섭취율은 1.7%p 더 낮게 나타남.

그림3-2. 영양교육 경험 여부에 따른 영양부족 및 과잉(12~18세, 19~29세)



주1) 영양섭취부족율: 에너지 섭취량이 필요추정량의 75% 미만이면서 칼슘, 철, 비타민 A, 리보플라빈의 섭취량이 평균필요량 미만인 분율
주2) 에너지/지방과잉섭취율: 에너지 섭취량이 필요추정량의 125% 이상이면서 지방 섭취량이 지방에너지적정비율의 상한선을 초과한 분율
자료: 국민건강영양조사 5기~7기(2010~2018년) 원자료 분석