



우리 국민의 식품 · 영양 섭취 트렌드 분석 및 향후 전망

저자: 김상호, 신성용 | KREI 농식품시스템연구부

외부저자: 연미영 | KHIDI 한국보건산업진흥원

개요

한국농촌경제연구원은 농림축산식품부의 「2021년도 농식품 소비정보 분석사업」을 수행 중이며, 국내 농식품 관련 이슈를 분석하여 웹진을 발간하고 있음.

국민의 식품 및 영양섭취는 국민 개개인의 기호에 따른 선택의 결과로도 볼 수 있으나, 인구학적, 사회경제적 특성에 따른 영향을 받는 분야임. 본 웹진에서는 국민의 식품섭취와 관련한 대표적인 국가통계자료인 국민건강영양조사 자료를 활용하여 우리나라 국민의 식품섭취 트렌드를 파악하고, 인구사회학적 조건에 따른 식생활의 차이를 파악함으로써, 안정적인 식생활 지원을 위한 정책 수립의 근거자료를 제공하고자 함.

- 국민건강영양조사 자료는 기별로 표본을 설계하고 조사를 수행, 최근 8기 2019년 자료가 공개된 바 있어 기 분석된 5~7기 자료와 섭취 트렌드를 비교

종합의견

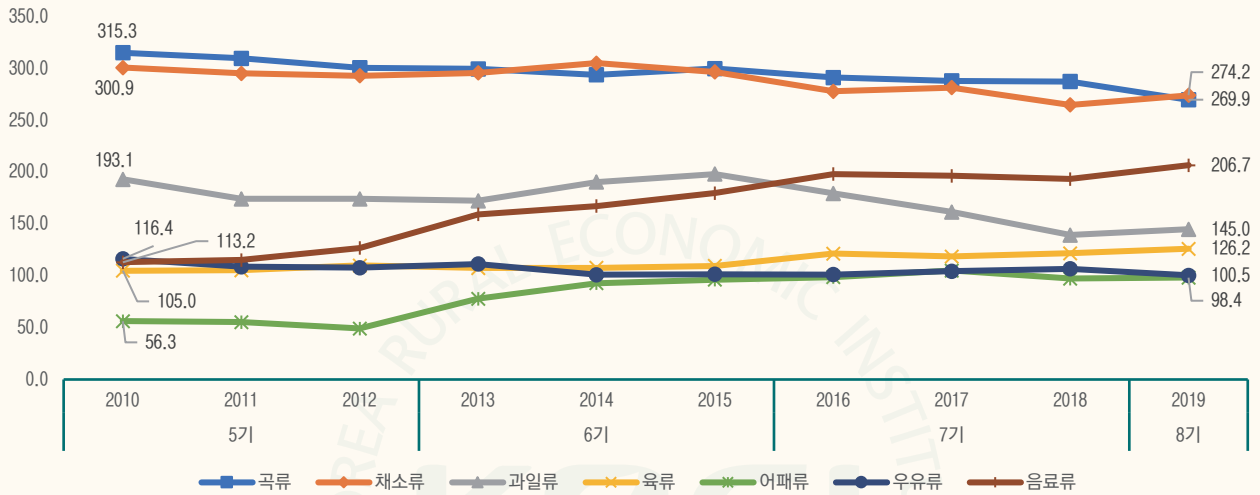
- 우리나라 국민의 식품 섭취량 및 식생활 행태 추이를 살펴본 결과, 전반적으로 곡류와 채소류, 과일류의 섭취량은 감소 추세에 있는 반면, 동물성 식품의 섭취 비중은 증가해온 것으로 확인됨. 또한 적정 수준의 영양소와 과일 및 채소를 섭취하지 않는 인구 비중도 점차 증가하는 추세임.
- 남성의 경우 여성에 비해 전반적인 식품 섭취량이 높으며, 외식을 자주하는 편임. 연령대별로 살펴보면 20~30대의 경우 육류와 음료류의 섭취량이 다른 연령대에 비해 높은 반면, 채소류와 과일류 섭취량은 비교적 낮은 편이며, 외식 비중이 높음. 또한 아침결식율, 에너지부족율, 과일채소부족율이 비교적 높아 이들 연령대의 식생활 실태 개선이 필요한 것으로 판단됨.
- 소득구간별로 살펴보면 소득이 증가할수록 채소류, 과일류, 어패류, 음료류의 식품군 섭취 비중이 상승하는 경향을 보임. 반면 영양섭취부족율, 아침결식율, 과일채소부족율은 소득이 낮을수록 해당 비중이 높아지는 경향을 보이며, 특히 소득구간 1분위 계층의 영양섭취부족율은 18.9%에 달해, 이들 취약계층의 식품접근성을 강화할 필요가 있는 것으로 판단됨.
- 향후 국내 인구의 감소 및 노령화로 인해 식품 섭취량은 품목군별로 약 20~40% 가량 감소할 것으로 전망됨. 또한 외식으로 부터의 섭취열량은 2017년 약 11.8조 kcal에서 2067년까지 약 6.5조 kcal로 45.0% 감소할 것으로 전망됨.

식품군별 섭취량 추이

- 2010년 이후 7개 주요식품군별(곡류, 채소류, 과일류, 육류, 어패류, 우유류, 음료류) 섭취량을 살펴보면, 곡류와 채소류 섭취량은 꾸준히 감소 추세에 있으며, 과일류 섭취량은 2015년부터 크게 감소함. 반면 육류, 어패류, 음료류의 섭취량은 증가 추세에 있는 것으로 확인되는데, 특히 음료류의 경우 2010년에 비해 2배 가까이 섭취량이 증가한 것으로 확인됨.

[그림1. 주요 식품군별 일일 섭취량 추이]

단위 : g/일

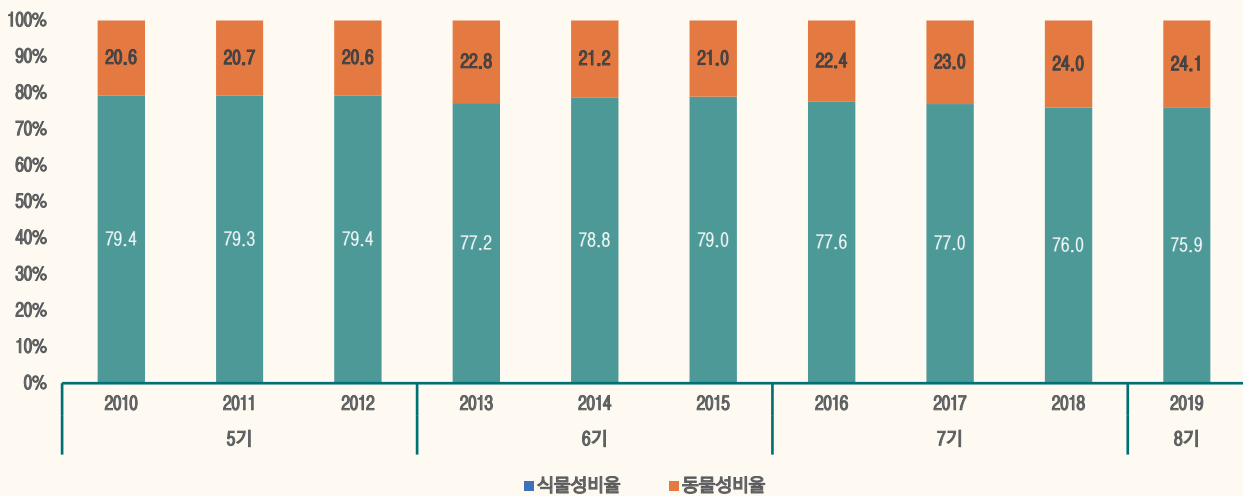


자료: 질병관리청, 「국민건강영양조사」 원자료, 각연도.

- 또한 전체 식품 섭취량에서 동물성 식품 섭취가 차지하는 비중은 2010년 20.6%에서 2019년 24.1%로 꾸준히 상승함에 따라, 식물성 식품 섭취가 차지하는 비중은 감소하는 추세를 나타냄.

[그림2. 동물성 및 식물성 식품 섭취 비중 추이]

단위 : %



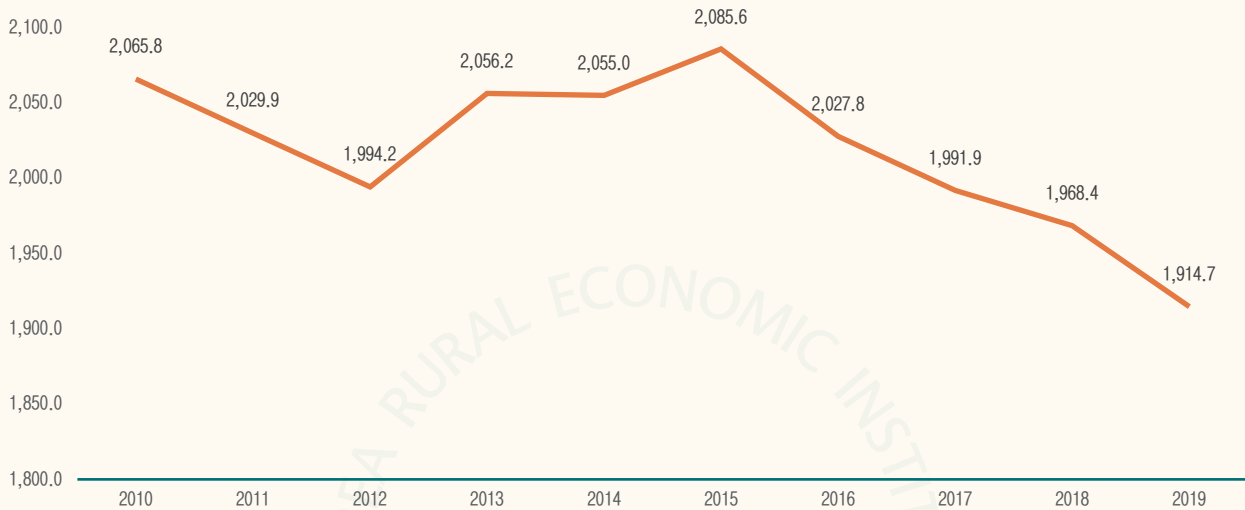
자료: 질병관리청, 「국민건강영양조사」 원자료, 각연도.

영양소별 섭취량 추이

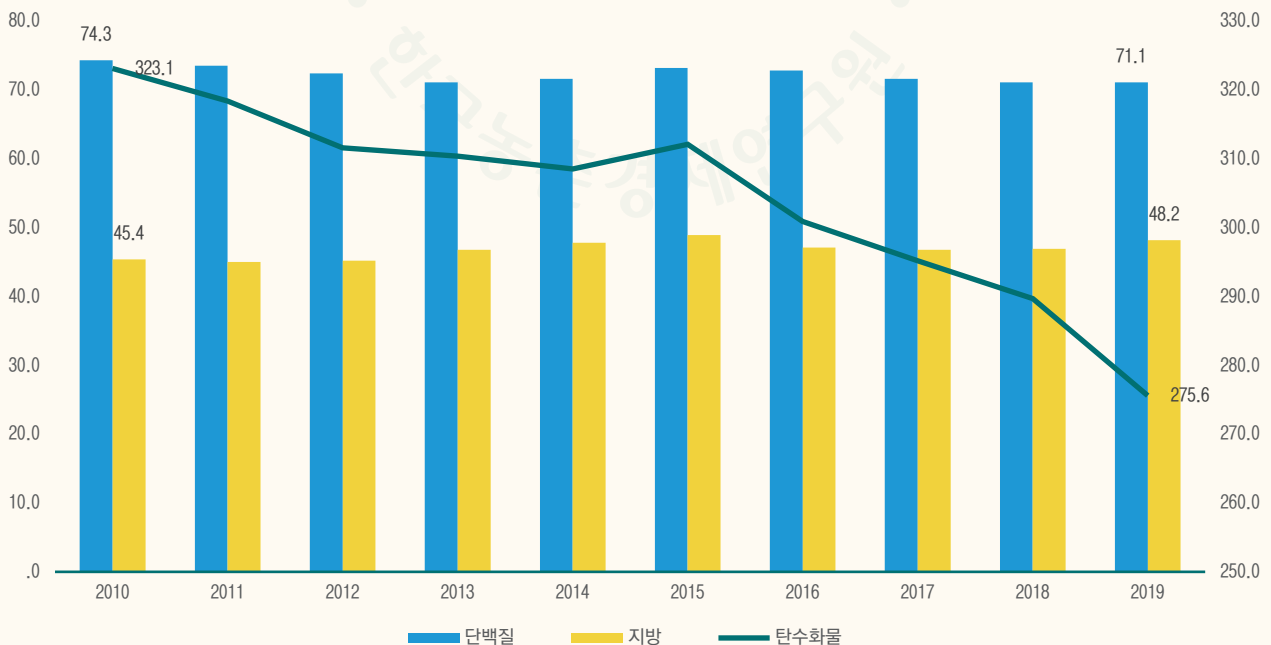
- 우리나라 국민의 일일 평균 에너지 섭취량은 2015년 이후 점차 감소추세에 있음. 주요 에너지원별로 섭취량 추이를 살펴보면, 탄수화물의 섭취량이 2010년 323.1g/일에서 2019년 275.6g/일로 14.7% 감소하였음. 같은 기간 단백질 섭취량은 74.3g/일에서 71.1g/일로 소폭 감소한 반면, 지방 섭취량은 45.4g/일에서 48.2g/일로 소폭 상승함.

[그림3. 에너지 섭취량 및 주요 에너지원(단백질, 지방, 탄수화물)별 섭취량 추이]

단위 : kcal/일



단위: g/일



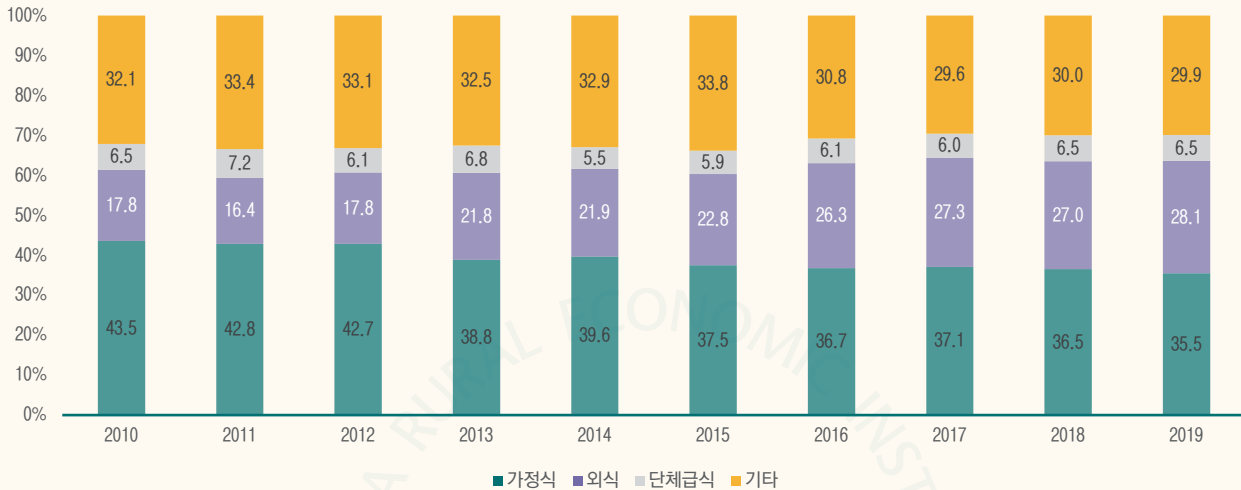
자료: 질병관리청, 2019 국민건강통계. (2020)

식생활 행태 추이

- 가정식을 통한 식품섭취 비중은 2010년 32.1%에서 2019년 29.9%로 감소함. 반면 2010년 17.8%였던 외식을 통한 식품섭취 비중은 꾸준히 증가하여 2019년에는 가정식과 비슷한 수준인 28.1%에 달하는 것으로 조사됨.

[그림4. 매식유형별 식품섭취 비중 추이]

단위 : %



자료: 질병관리청, 「국민건강영양조사」 원자료. 각연도.

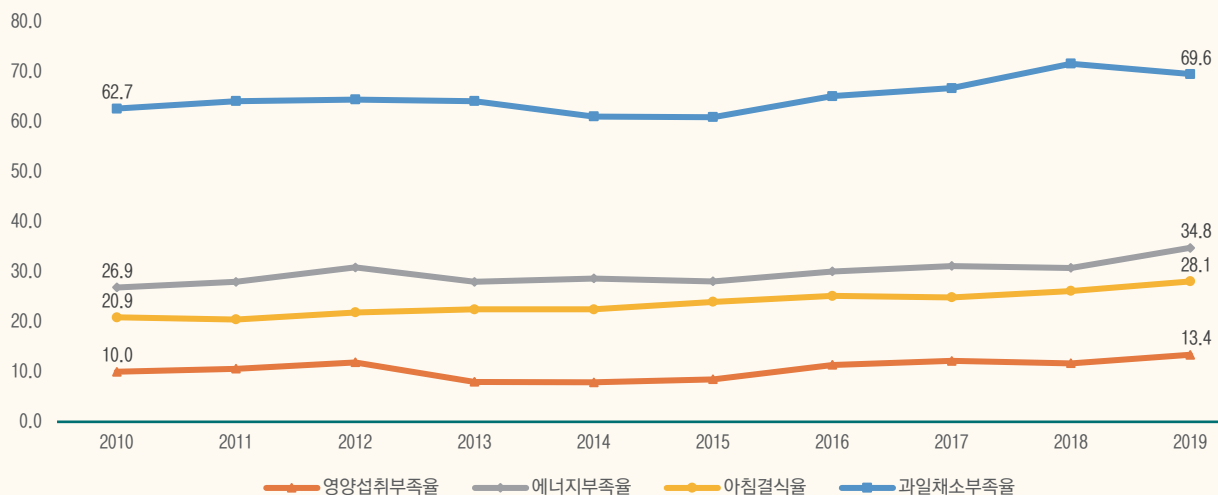
- 영양 및 에너지 섭취, 아침 결식, 과일채소 섭취 등 올바른 식생활과 관련한 각 부문별 부족율, 혹은 결식을 추이를 살펴보면, 국민의 식생활 전반이 점차 바람직하지 않은 방향으로 변화되고 있는 것으로 파악됨. 특히 과일채소부족율¹⁾이 개선되지 않고 늘어나고 있으며, 영양 섭취 부족율²⁾이 최근 6~7년간 지속 증가 추세에 있음.
- 제4차 국민건강증진종합계획(HP2020)에서는 아침결식율과 과일채소부족율 등 건강식생활실천 지표를 관리하고 있지만 개선되고 있지 않아 관심이 필요해보이는 상황으로 판단

1) 과일채소부족율: 과일과 채소를 1일 500g미만으로 섭취하는 인구비율(만6세이상)

2) 영양섭취부족율: 에너지섭취량이 필요추정량의 75% 미만인면서 칼슘, 철, 비타민A, 리보플라빈의 섭취량이 평균필요량 미만인 비율

[그림5. 올바른 식생활 관련 항목별 비중 추이]

단위 : %



주: 각 지표는 다음의 비율을 나타냄.

- 영양섭취부족율: 에너지섭취량이 필요추정량의 75% 미만인면서 칼슘, 철, 비타민A, 리보플라빈의 섭취량이 평균필요량 미만인 비율
- 에너지부족율: 에너지 섭취량이 필요추정량의 75% 이하 비율
- 아침결식율: 조사1일전 아침식사를 결식한 비율(만1세 이상)
- 과일채소부족율: 과일과 채소를 1일 500g미만으로 섭취하는 인구비율(만6세이상)

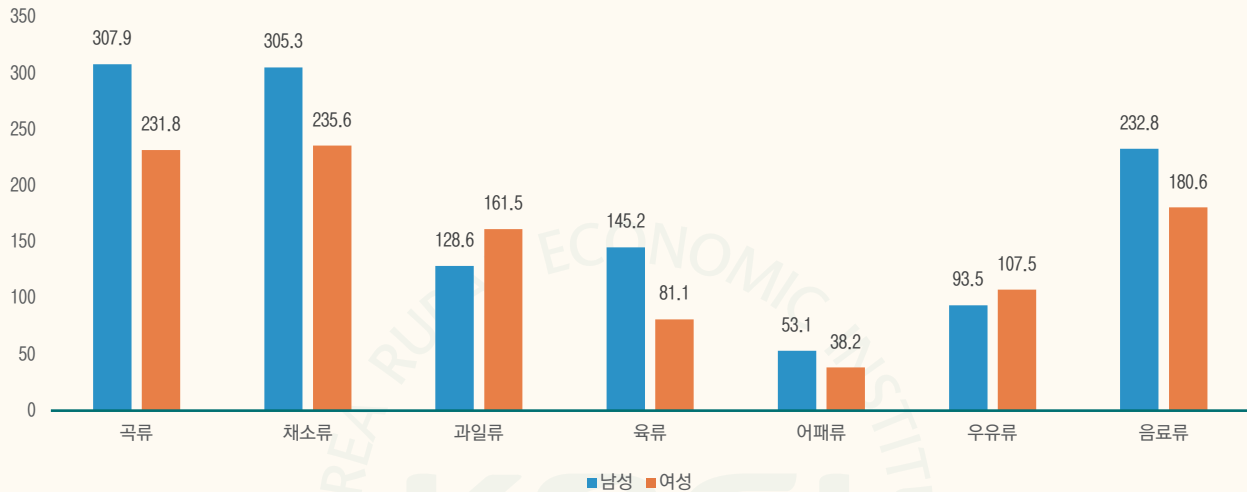
자료: 질병관리청, 「국민건강영양조사」 원자료. 각연도.

성별 식품 섭취 및 식생활 행태

- 남성의 경우 과일류와 육류를 제외한 나머지 식품군에 대한 일일 섭취량이 여성에 비해 높은 편임. 특히, 남성의 육류 일일 섭취량은 145.2g/일, 여성의 경우 81.1g/일로, 남성의 육류 섭취량이 여성에 비해 약 1.8배 가량 높은 수준임.
- 여성의 과일류 일일 섭취량은 161.5g/일, 우유류 일일 섭취량은 107.5g/일로 남성(각각 128.6g/일, 93.5g/일)에 비해 높은 편

[그림6. 성별에 따른 주요 식품군별 일일 섭취량]

단위 : g/일

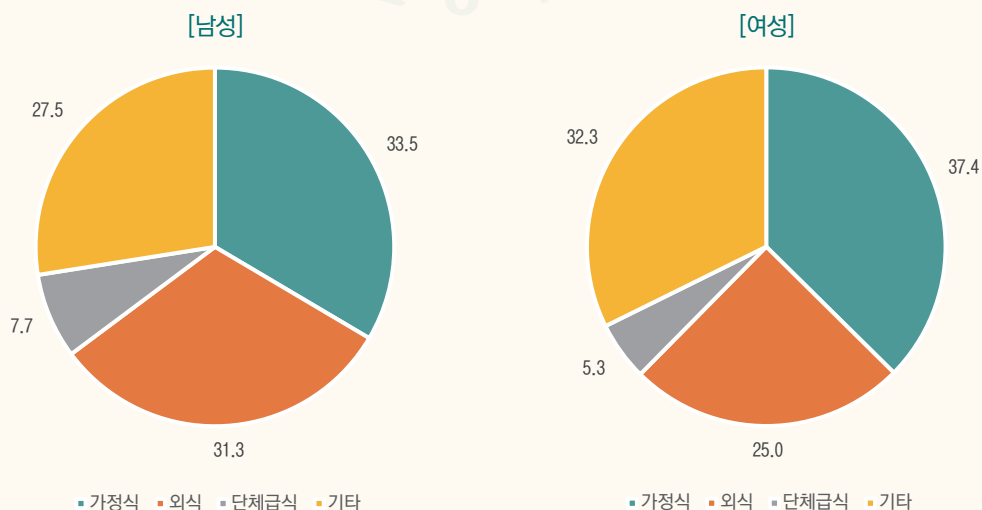


자료: 질병관리청, 2019 국민건강통계. (2020)

- 남성의 경우, 여성에 비해 가정식을 통한 식품섭취 비중(33.5%)은 3.9%p 낮은 반면, 외식 비중(31.3%)은 6.3%p 높은 수준으로 나타남.

[그림7. 성별에 따른 매식유형별 식품섭취 비중]

단위 : %

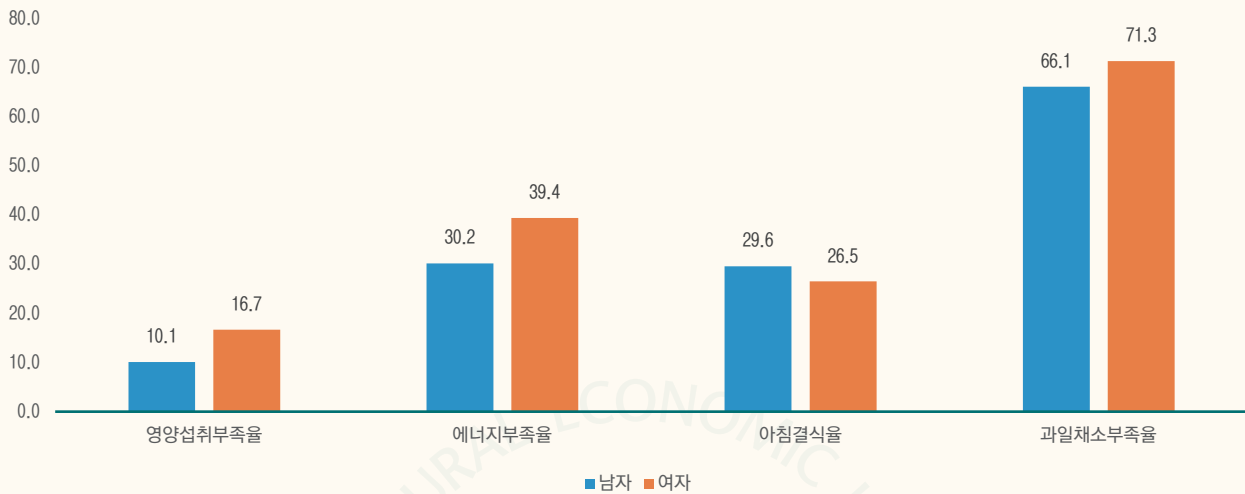


자료: 질병관리청, 2019 국민건강통계. (2020)

- 남성과 여성의 올바른 식생활과 관련한 각 지표별 비중을 비교해보면, 여성의 경우 아침결식율은 26.5%로 남성(29.6%)에 비해 3.1%p 낮으나, 영양섭취부족율(16.7%), 에너지부족율(39.4%), 과일채소부족율(71.3%)의 비중이 남성에 비해 더 높은 것으로 나타남.

[그림8. 성별에 따른 올바른 식생활 관련 항목별 비중]

단위 : %



주: 각 지표는 다음의 비율을 나타냄.

- 영양섭취부족율: 에너지섭취량이 필요추정량의 75% 미만인면서 칼슘, 철, 비타민A, 리보플라빈의 섭취량이 평균필요량 미만인 분율
- 에너지부족율: 에너지 섭취량이 필요추정량의 75% 이하 분율
- 아침결식율: 조사1일전 아침식사를 결식한 분율(만1세 이상)
- 과일채소부족율: 과일과 채소를 1일 500g미만으로 섭취하는 인구비율(만6세이상)

자료: 질병관리청, 2019 국민건강통계. (2020)

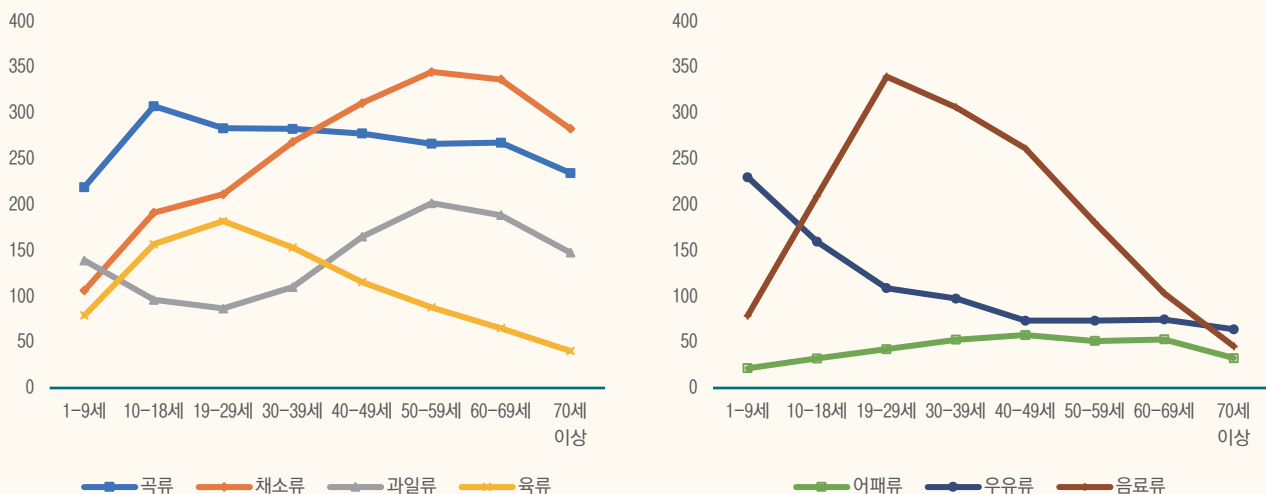
연령대별 식품 섭취 및 식생활 행태

- 연령대별 일일 섭취량은 식품군에 따라 다음과 같은 차이를 나타냄.

- 육류와 음료류의 경우 20대의 섭취량이 비교적 높으며, 이후 연령대가 증가할수록 섭취량 감소
- 채소류, 과일류 및 어패류의 섭취량은 20대 ~ 50대까지 연령대가 높을수록 증가하는 경향
- 우유류의 경우 연령대가 증가할수록 섭취량 감소
- 60대 이상 노년층의 경우, 연령대가 증가할수록 전반적인 식품 섭취량 감소

[그림9. 연령대에 따른 주요 식품군별 일일 섭취량]

단위 : g/일

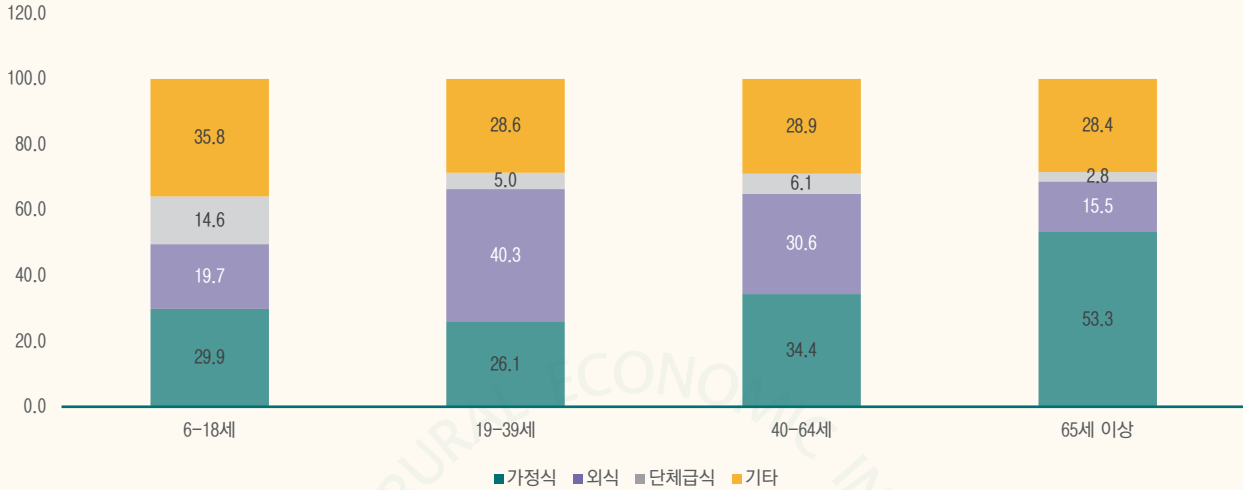


자료: 질병관리청, 2019 국민건강통계. (2020)

- 6~18세 청소년의 경우, '단체급식(14.3%)'을 통한 식사 비중이 비교적 높은 편임. 성인의 연령이 높아질수록 가정식 비중이 높아지며, 외식의 경우 19~39세에서 그 비중(44.8%)이 가장 높음.

[그림10. 연령대에 따른 매식유형별 식품섭취 비중]

단위 : %

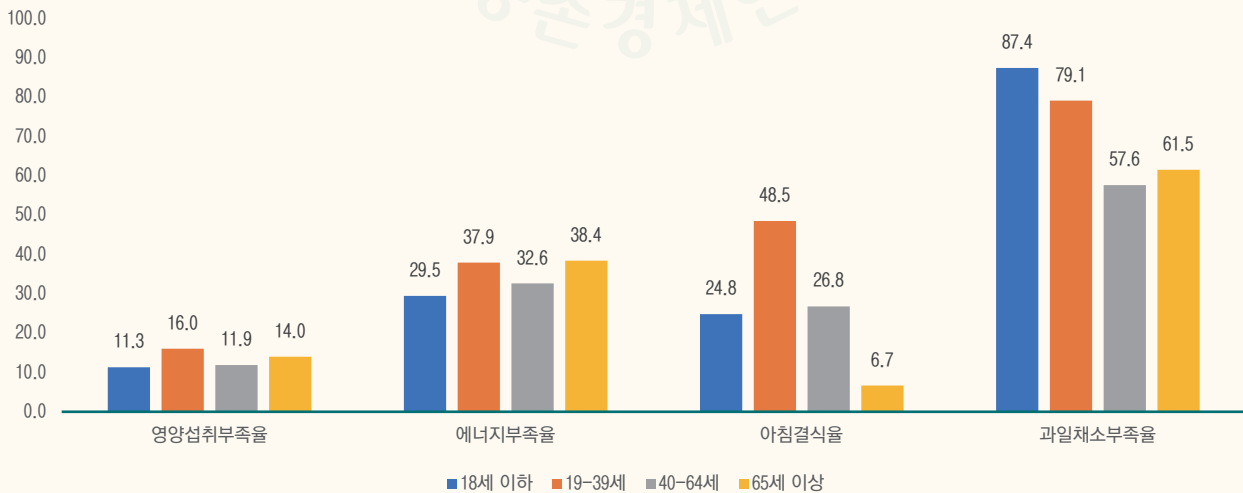


질병관리청, 「2019 국민건강영양조사」 원자료, 2020.

- 과일채소부족율은 30대 이하 연령군에서 비교적 높으며, 아침결식율은 20~30대 연령군에서 높은 것으로 조사됨. 아침결식율과 과일채소부족율이 높은 20~30대 연령군은 영양섭취부족율과 에너지부족율도 높은 것으로 나타나 이들 연령대의 식생활 실태 개선이 필요한 것으로 판단됨.

[그림11. 연령대에 따른 올바른 식생활 관련 비중]

단위 : %



주: 각 지표는 다음의 비율을 나타냄.

- 영양섭취부족율: 에너지섭취량이 필요추정량의 75% 미만인 경우, 철, 비타민A, 리보플라빈의 섭취량이 평균필요량 미만인 비율
- 에너지부족율: 에너지 섭취량이 필요추정량의 75% 이하 비율
- 아침결식율: 조사일전 아침식사를 결식한 비율(만1세 이상)
- 과일채소부족율: 과일과 채소를 1일 500g미만으로 섭취하는 인구비율(만6세 이상)

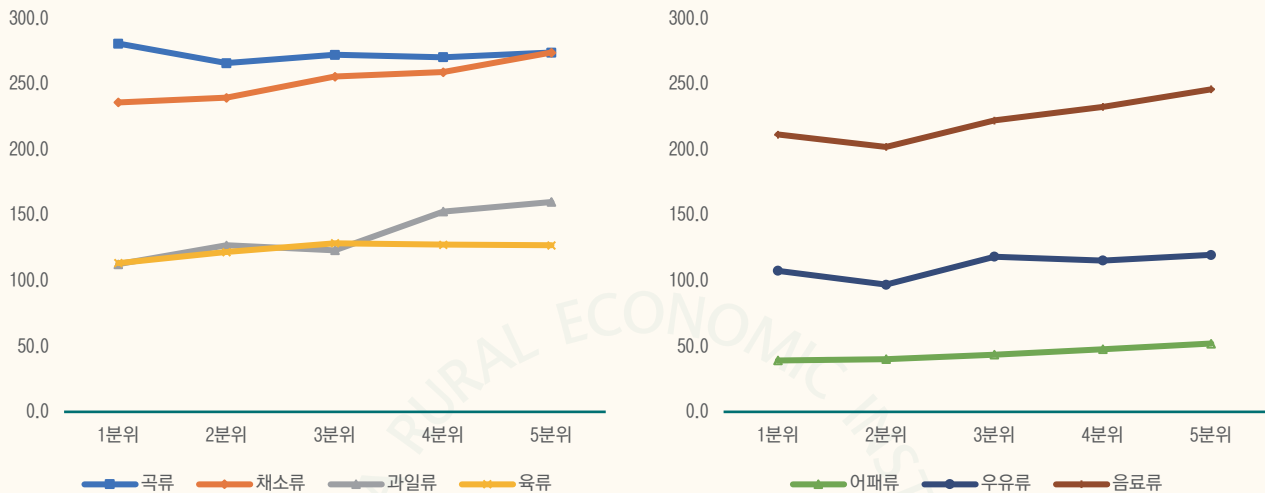
자료: 질병관리청, 「2019 국민건강영양조사」 원자료, 2020

소득별 식품 섭취 및 식생활 행태

- 주요 식품군별 일일 섭취량을 각 소득구간에 따라 나누어 살펴보면 소득이 상승할수록 곡류와 육류를 제외한 나머지 식품군의 섭취량은 상승하는 경향을 나타냄. 곡류의 경우 1분위 소득구간(소득 수준 하위 20%)에 위치한 계층의 섭취량이 다른 계층에 비해 비교적 높은 편임.

[그림12. 소득수준에 따른 주요 식품군별 일일 섭취량]

단위 : g/일

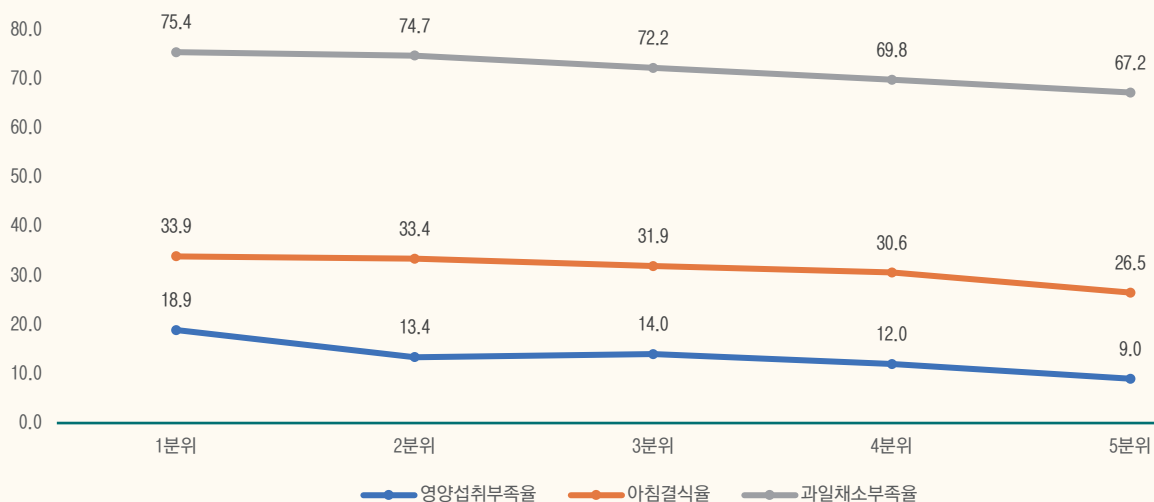


주: 월가구균등화소득(월가구소득/√가구원수)을 하위 20%(1분위), 20~40%(2분위), ... 80~100%(5분위)의 5개 분위로 나눈 결과임.
 자료: 질병관리청, 2019 국민건강통계. (2020)

- 소득구간이 낮을수록 영양섭취부족율, 아침결식율, 과일채소부족율은 높아지는 경향을 나타냄.
 - 1분위 소득구간의 영양섭취부족율은 18.9%로, 5분위 소득구간의 해당 비율보다 9.9%p 높은 수준
 - 1분위 소득구간의 아침결식율은 33.9%로, 5분위 소득구간의 해당 비율보다 7.4%p 높은 수준
 - 1분위 소득구간의 과일채소부족율은 75.4%로, 5분위 소득구간의 해당 비율보다 8.2%p 높은 수준

[그림11. 연령대에 따른 올바른 식생활 관련 비중]

단위 : %



주 1) 각 지표는 다음의 비율을 나타냄.

- 영양섭취부족율: 에너지섭취량이 필요추정량의 75% 미만이면서 칼슘, 철, 비타민A, 리보플라빈의 섭취량이 평균필요량 미만인 비율
- 에너지부족율: 에너지 섭취량이 필요추정량의 75% 이하 비율
- 아침결식율: 조사1일전 아침식사를 결식한 비율(만1세 이상)
- 과일채소부족율: 과일과 채소를 1일 500g미만으로 섭취하는 인구비율(만6세 이상)

주 2) 월가구균등화소득(월가구소득/√가구원수)을 하위 20%(1분위), 20~40%(2분위), ... 80~100%(5분위)의 5개 분위로 나눈 결과임.

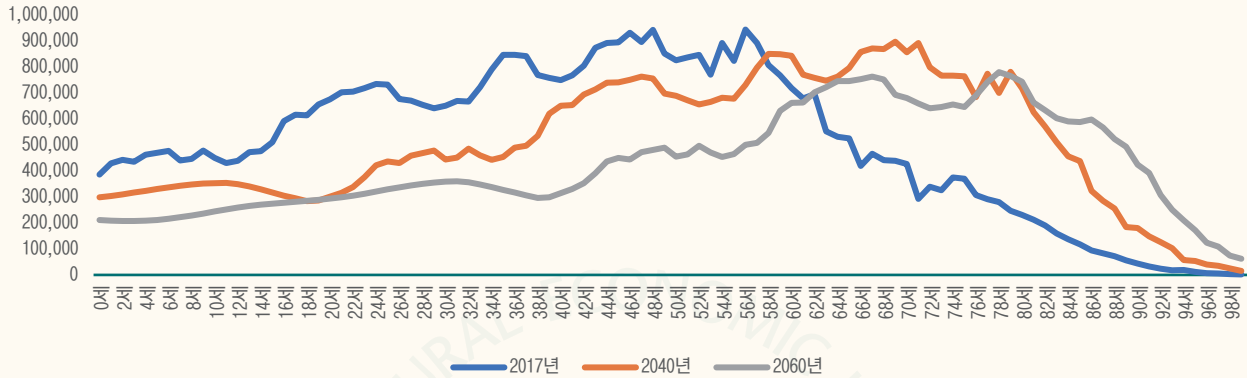
자료: 질병관리청, 2019 국민건강통계. (2020)

인구 감소 및 노령화로 인해 장래 식품 소비량은 품목별로 약 20~40% 가량 감소할 전망

- 통계청, 「장래인구추계」에 따르면 2017년 기준 약 5,100만 명이던 국내 인구는 2060년 약 4,300만 명 수준으로 줄어듦 전망이며, 65세 이상 노령인구는 2017년 13.8%에서 2060년 43.8% 수준으로 증가할 전망이다.

[그림16. 연령별 국내 인구 분포 변화 전망]

단위: 명



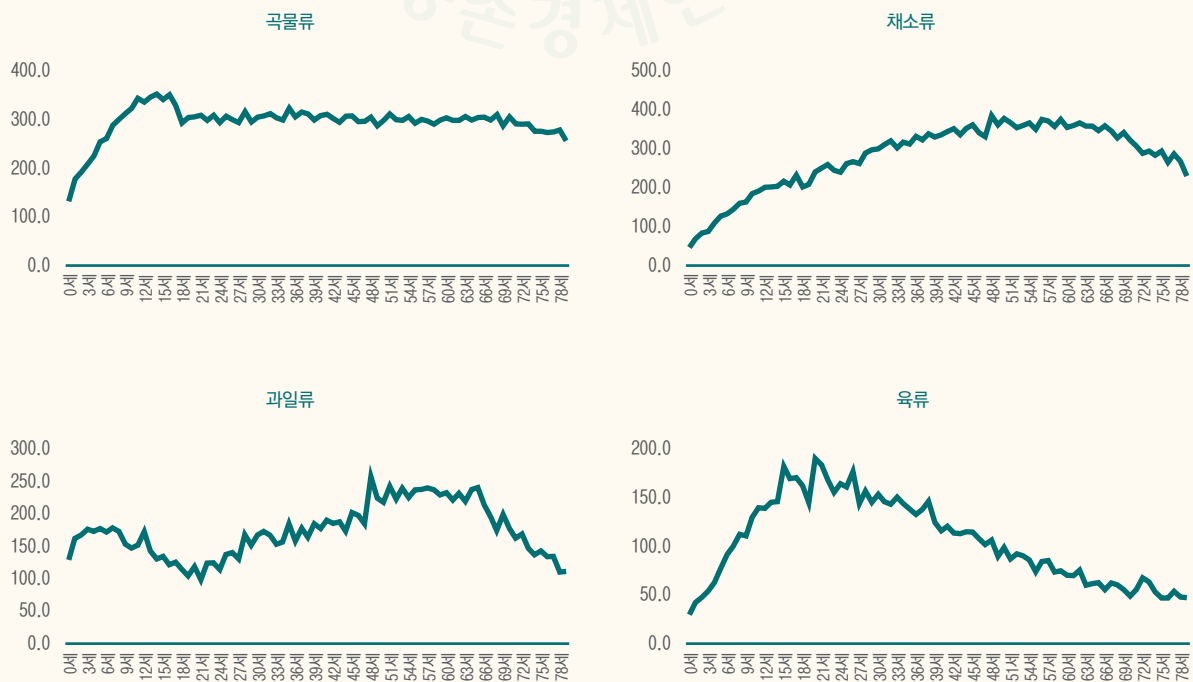
자료: 통계청, 「장래인구추계」 (2020)

- 「국민건강영양조사」에서 나타난 식품군의 연령대별 섭취량 분포를 살펴보면 일정 연령대까지는 식품섭취량이 증가하다가, 이후 연령이 증가할수록 점차 낮아지는 경향을 나타냄.

- 곡물류의 경우, 연령대별 섭취량은 비교적 일정
- 채소류와 과일류의 경우, 50~60대의 섭취량이 가장 높으며, 이후 연령이 증가할수록 감소
- 육류의 경우, 10~20대의 섭취량이 가장 높으며, 이후 연령이 증가할수록 감소

[그림17. 식품군별 연령대별 섭취량 분포]

단위: g/일



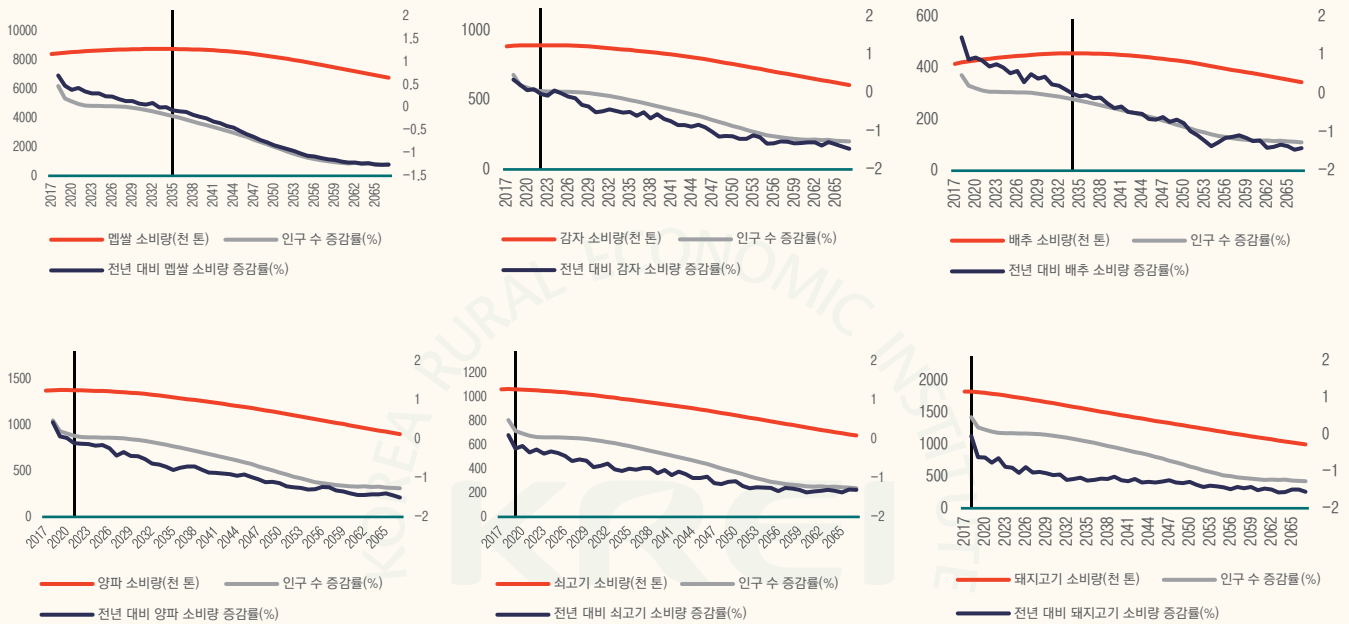
주: 2010년 ~ 2019년 기간 동안에 조사된 1인당 식품소비량 평균을 나타냄.

자료: 질병관리청, 「국민건강영양조사」 (2011~2020) 자료를 활용하여 저자 분석

- 「장래인구추계」와 「국민건강영양조사」 자료 결과를 활용하여 장래 식품 섭취량을 전망한 결과, 인구 감소 및 노령화로 인해 주요 품목별 섭취량은 2067년까지 2017년 대비 약 20~40%가량 감소할 것으로 전망됨.
- 메밀과 배추의 경우, 2030년대 중반에 접어들면서 섭취량이 감소 추세로 전환될 전망이며, 2067년까지 섭취량은 각각 19.3%, 17.2% 감소할 전망
- 감자와 양파의 경우 올해~내년(2021~2022년)부터 섭취량이 감소 추세를 보일 전망이며, 2067년까지 섭취량은 각각 31.4%, 34.4% 감소할 전망
- 10~20대가 많이 섭취하는 쇠고기와 돼지고기의 경우 이미 섭취량 감소 추세에 있는 것으로 판단되며, 2067년까지 섭취량은 각각 45.4%, 36.2% 감소할 전망

[그림18. 주요 품목별 장래 소비 전망: 메밀, 감자, 배추, 양파]

단위: 천 톤, %



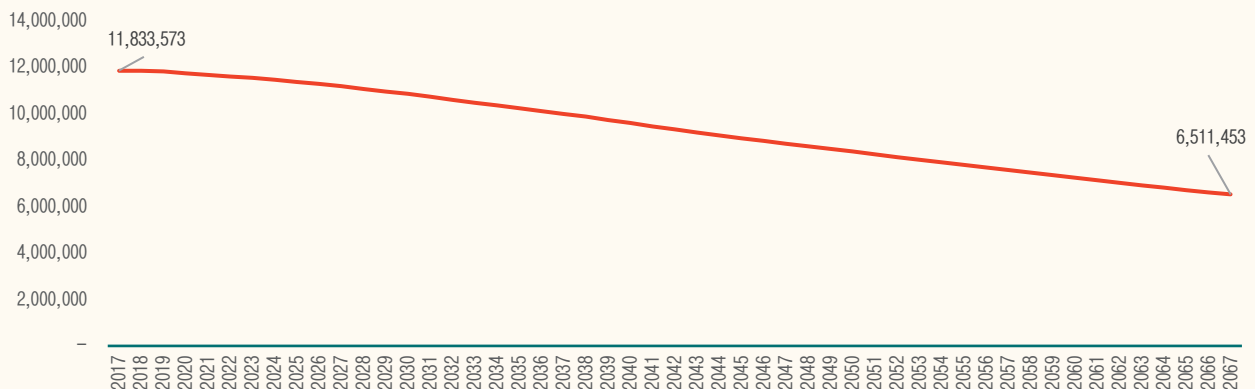
주: 검은색 막대는 해당 품목의 소비량이 감소추세로 돌아서는 시점을 나타냄.

자료: 통계청, 「장래인구추계」 (2020), 질병관리청, 「국민건강영양조사」 (2011~2020) 자료를 활용하여 저자 분석

- 외식으로부터의 섭취량 또한 감소할 전망이다. 「장래인구추계」와 「국민건강영양조사」 자료를 통해 분석한 우리나라 국민의 외식으로부터의 연간 섭취 열량은 2017년 약 11.8조 kcal에서 2067년 약 6.5조 kcal로 45.0% 감소하는 것으로 분석됨.

[그림25. 외식으로부터의 연간 칼로리 섭취량 전망]

단위: 백만 kcal



자료: 통계청, 「장래인구추계」 (2020), 질병관리청, 「국민건강영양조사」 (2011~2020) 자료를 활용하여 저자 분석