

우리나라 성인의 식생활 현황: 국민건강영양조사 결과를 중심으로

질병관리본부 질병예방센터 건강영양조사과 윤성하, 김지희, 오경원*

*교신저자: kwoh27@korea.kr, 043-719-7460

Abstract

Dietary Habits of Korean Adults: Results of the Korea National Health and Nutrition Examination Survey

Division of Health and Nutrition Survey, Center for Disease Control and Prevention, CDC
Yun Sungha, Kim Jihee, Oh Kyungwon

The objective of this study was to examine the dietary habits of Korean adults aged 19 years and over. Data were gathered from the Korea National Health and Nutrition Examination Survey conducted from 2005 to 2015. About 29.5% of men and 26.1% of women skipped breakfast one day prior to the nutrition survey. The proportion of subjects who read nutrition labels when purchasing or choosing processed foods was 19.6% in men and 37.5% in women. On the other hand, the proportion of subjects who received nutrition education or counseling in the past year was 2.7% in men and 4.9 in women. There were more men who ate out of their homes more than once a day (43.1%) as compared to women (19.2%). The proportion of subjects who usually had dinner with family members was 58.2% in men and 63.6% in women.

식생활은 영양섭취와 건강상태의 결정요인으로 질병 예방을 위해서는 올바른 식생활 관리가 매우 중요하다. 그러나 우리나라는 생활수준의 향상, 가족구조의 변화, 여성의 경제활동 증가 등으로 아침식사 결식을 증가, 외식 빈도 증가, 고열량 식품섭취 증가 및 영양소 섭취 불균형 등의 문제가 지속되고 있다[1]. 이러한 현황을 반영하여 국민건강증진종합계획(HP2020)에는 우리나라 국민의 건강 증진 및 질병 예방을 위해 금연, 절주, 신체활동, 영양 등의 중점 과제를 포함하였고, 영양의 지표로 아침식사 결식률, 영양표시 이용

률, 영양교육 및 상담경험률, 지방, 나트륨의 적정섭취 등을 포함하였다[1]. 본고에서는 HP2020의 식생활 관련 지표를 중심으로 우리나라 성인의 식생활 현황을 살펴보고자 한다.

국민건강영양조사 자료를 살펴본 결과, 우리나라 성인의 아침 식사 결식률(만19세 이상, 연령표준화)은 2015년 기준 남자 29.5%, 여자 26.1%로 남녀모두 HP2020 목표인 18.3%를 달성하지 못하고 있었으며, 2005년 이후 지속적으로 증가 추세였다. 특히 20대의 경우 남자 51.1%, 여자 46.9%로 다른 연령에 비해 아침식사 결식률이

Table 1. Trends in dietary habits among Korean adults aged 19 years and older in the Korea National Health and Nutrition Survey from 2005 to 2015

(Unit : %)

	Men					Women														
	'05	'07	'08	'09	'10	'11	'12	'13	'14	'15										
Skipping breakfast ¹⁾																				
Total	20.4	22.7	24.7	23.9	24.3	22.8	23.5	27.1	27.4	29.5	21.9	24.2	23.5	20.8	22.3	22.0	25.6	22.9	23.4	26.1
(≥ 19 years, age standardized*)	41.7	40.4	50.0	45.1	40.4	34.2	37.5	43.2	45.1	51.1	41.1	46.4	47.3	39.6	42.2	40.5	49.5	36.6	36.4	48.9
19-29 yrs	20.0	25.6	24.4	24.7	27.7	27.7	26.9	30.9	30.7	32.4	21.2	22.3	21.2	19.2	21.7	21.2	24.7	24.4	25.3	25.6
30-49 yrs	7.8	5.9	8.8	10.4	10.1	9.9	10.4	13.3	12.5	11.3	11.6	12.7	12.4	11.4	11.5	11.7	12.6	13.1	14.4	14.5
50-64 yrs	2.4	5.1	3.6	2.6	2.6	2.3	3.6	4.1	4.3	5.0	4.5	8.1	5.4	6.7	4.1	6.2	4.7	7.1	6.1	6.5
≥ 65 yrs																				
Use of nutrition labels ²⁾																				
Total	13.9	17.0	14.4	16.1	16.6	16.8	18.1	17.5	18.6	19.6	32.8	33.9	34.5	35.6	37.3	35.3	35.3	33.7	38.2	37.5
(≥ 19 years, age standardized)	13.3	27.3	21.9	25.3	28.9	29.1	33.4	27.5	27.7	30.0	34.6	36.3	46.3	47.0	53.1	51.1	45.5	43.7	47.2	40.9
19-29 yrs	16.2	18.4	16.3	18.5	18.7	18.1	17.5	19.2	21.7	22.5	43.6	46.1	43.2	45.5	46.5	42.2	45.6	41.9	48.0	48.2
30-49 yrs	11.7	10.2	7.9	7.7	5.8	7.9	9.7	9.3	9.5	8.9	22.7	20.5	19.6	19.3	17.8	20.0	18.9	20.7	25.4	27.2
50-64 yrs	10.2	3.4	3.4	2.8	2.1	2.6	4.4	5.1	4.2	5.5	3.7	3.7	2.6	2.2	2.0	3.0	3.0	3.7	3.8	4.9
≥ 65 yrs																				
Receiving nutrition education or counseling ³⁾																				
Total	3.6	4.1	4.7	4.5	2.1	3.1	2.8	3.1	3.4	2.7	6.1	6.4	5.1	5.7	4.3	5.0	5.0	4.8	3.9	4.9
(≥ 19 years, age standardized)	3.5	5.3	3.1	4.7	0.1	4.3	3.2	1.4	1.0	2.2	5.2	8.1	4.0	4.3	4.7	4.0	4.7	4.0	3.9	4.0
19-29 yrs	3.0	3.6	5.0	4.1	2.0	2.1	2.6	3.8	3.1	2.1	5.7	6.0	5.9	4.9	3.9	5.6	5.6	4.9	4.0	4.7
30-49 yrs	3.0	3.5	5.4	5.4	4.4	3.0	2.6	2.7	5.9	4.1	6.8	5.9	4.9	8.7	4.2	5.3	3.6	4.9	3.3	4.8
50-64 yrs	7.4	4.9	5.7	4.4	2.8	4.9	3.7	4.2	4.9	3.9	7.9	5.7	4.7	6.1	5.1	4.2	5.3	5.8	4.3	7.4
≥ 65 yrs																				
Eating out more than once a day ⁴⁾																				
Total	-	-	34.9	36.5	38.8	41.6	36.4	45.1	43.3	43.1	-	-	14.1	14.2	14.3	16.8	14.4	18.1	17.3	19.2
(≥ 19 years, age standardized)	-	-	47.0	48.2	49.0	55.2	35.9	48.7	44.8	44.2	-	-	33.1	32.0	34.7	38.1	29.9	37.3	31.0	37.1
19-29 yrs	-	-	42.5	45.5	47.0	49.6	47.1	57.5	54.9	54.4	-	-	10.7	11.9	10.4	13.6	12.7	16.0	17.0	18.1
30-49 yrs	-	-	21.9	21.7	27.5	29.1	30.5	33.6	36.2	36.1	-	-	6.8	6.6	7.9	9.0	8.2	10.5	11.4	11.8
50-64 yrs	-	-	3.9	4.0	6.6	6.0	5.4	8.9	7.6	8.6	-	-	3.2	1.5	1.2	1.4	1.8	2.2	1.4	2.1
≥ 65 yrs																				
Having dinner with family members ⁵⁾																				
Total	72.8	59.7	61.9	62.4	61.6	58.9	62.6	57.7	57.1	58.2	74.4	69.2	68.2	67.1	68.2	67.2	63.8	65.6	67.0	63.6
(≥ 19 years, age standardized)	60.6	47.3	42.0	45.3	45.4	44.1	51.8	41.6	40.1	47.4	63.5	60.6	53.5	52.2	50.2	51.4	49.5	49.1	58.1	43.8
19-29 yrs	73.1	57.9	63.5	62.2	60.4	58.2	63.9	59.8	58.7	57.8	76.5	79.2	76.4	74.9	78.4	76.4	72.3	77.1	76.7	74.1
30-49 yrs	74.4	63.3	67.8	69.3	70.9	62.6	63.7	62.7	62.0	61.9	76.7	62.9	69.4	68.3	65.8	66.4	62.1	64.3	62.3	63.9
50-64 yrs	91.6	83.1	83.5	84.2	82.3	83.0	76.6	73.6	75.7	74.7	83.7	56.9	60.8	61.7	65.9	59.5	58.1	51.1	52.2	57.1
≥ 65 yrs																				

1) The proportion of subjects who skipped breakfast before one day prior to the nutrition survey

2) The proportion of subjects who read nutrition labels when purchasing or choosing processed foods

3) The proportion of subjects with experience of receiving nutrition education or counseling in the past year

4) The proportion of subjects who ate out of home more than once a day

5) The proportion of subjects who usually had dinner with family members

* Age-standardized mean was calculated using the age and sex specific structures of estimated population based on the 2005 Korea Census

가장 높았고, 그 다음으로 30-40대가 높았다. 가공식품 선택 시 영양표시를 읽는 분율(만19세 이상, 연령표준화)은 2015년 기준 남자 19.6%, 여자 37.5%로, 2005년 이후 비슷한 수준을 유지하고 있다. 영양표시 이용률은 젊은 연령의 경우 HP2020 목표인 30%를 달성 하였거나 근접해있었지만, 50세 이상 남자와 65세 이상 여자 노인의 경우에는 10% 이하였다. 영양교육 및 상담경험률(만19세 이상, 연령표준화)은 남자 2.7%, 여자 4.9%로, HP2020 목표인 20%를 달성하지 못하고 있었으며, 19세 이상의 전 연령 그룹에서 10% 이하였다. HP2020 목표 달성을 위해서는 이들 지표의 개선 방안 마련이 필요하다.

하루 1회 이상 외식률(만19세 이상, 연령표준화)은 2015년 기준 남자 43.1%, 여자 19.2%로, 2008년 이후 증가경향을 보이고 있었다. 특히 20-40대 남자의 하루 1회 이상 외식률이 높았는데, 20대의 경우 44.2%가 30-40대의 경우 54.4%가 하루 1회 이상 외식을 하고 있었다. HP2020에서는 아침식사 결식을 감소, 영양교육 및 상담경험률 증가, 영양표시 이용률 증가와 함께 지방과 나트륨의 적정섭취를 포함하고 있다. 우리나라 성인의 지방을 통한 에너지 섭취 비율은 지속적으로 증가하고 있으며, 2015년 기준(만19세 이상, 연령표준화) 남자 89.6%, 여자 72.9%가 나트륨을 목표섭취량(2,000mg) 이상으로 섭취하고 있었다[2]. 외식은 에너지, 지방, 나트륨의 과잉 섭취를 일으킬 수 있으며, 실제로 외식 빈도가 높을수록 에너지, 지방, 나트륨의 과잉 섭취자 비율이 높았다[3]. HP2020의 지방과 나트륨의 적정섭취의 목표 달성을 위해서는 건강한 외식 메뉴 선택을 위한 영양교육이 필요해 보인다.

저녁식사 시 대체로 가족과 식사하는 분율(만19세 이상, 연령표준화)은 2015년 기준 남자 58.2%, 여자 63.6%였고, 2005년 이후 감소하는 경향을 보였다. 저녁식사 가족동반식사율은 남녀 모두 20대에서 가장 낮았다. 저녁식사 가족동반식사율의 감소, 1인 가구 및 맞벌이가구 증가 등의 사회적 변화를 반영하여 국민 공통 식생활 지침에는 '가족과 함께하는 식사 횟수를 늘리자'는 지침을 포함하였다 [4]. 향후 저녁식사 가족동반식사율의 증가가 기대된다.

국민건강영양조사 자료를 이용하여 우리나라 성인의 식생활현황을 살펴본 결과, 아침식사 결식을 및 하루 1회 이상 외식률은 증가

추세였고, 영양표시 이용률과 영양교육 및 상담경험률은 낮은 수준을 유지하고 있었다. 우리나라 성인의 올바른 식생활 증진을 위해서는 식생활 현황을 모니터링하는 것뿐만 아니라 식생활지침 홍보 및 식생활 개선 방안 마련이 필요하다.

참고문헌

1. 보건복지부. 2016. 제4차 국민건강증진종합계획(2016-2020).
2. 보건복지부 질병관리본부. 2016. 2015 국민건강통계.
3. 보건복지부 질병관리본부. 2015. 2015 만성질환 현황과 이슈.
4. 보건복지부. 2016. 국민공통식생활지침.