



한국인을 위한 식생활 지침

한국인을 위한 식생활 지침이란?

보건복지부에서는 농림축산식품부, 식품의약품안전처와 공동으로 국민의 건강하고 균형잡힌 식생활을 위해 9가지 권장 수칙을 발표했습니다.

식생활지침은 ①식품 및 영양섭취, ②식생활 습관, ③식생활 문화 분야의 3가지로 구성되었습니다.

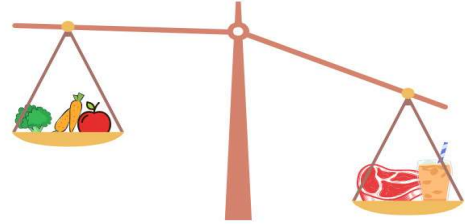
한국인을 위한 식생활 지침

- 1 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형있게 먹자
- 2 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자
- 3 물을 충분히 마시자
- 4 과식을 피하고, 활동량을 높여서 건강체중을 유지하자
- 5 아침식사를 꼭 하자
- 6 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자
- 7 음식을 먹을 땀 각자 덜어 먹기를 실천하자
- 8 술은 절제하자
- 9 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자

식품 및 영양섭취



매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형있게 먹자



우리 국민의 지난 10년간 채소류와 과일류의 섭취량은 점차 감소하고 있는 반면, 음료수와 육류 섭취는 증가하고 있습니다.

출처: 국민건강통계

식품 및 영양섭취



매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형있게 먹자

건강한 식사, 이렇게 실천해요



건강을 지켜 나가기 위해서는 1일 500g 이상의 채소와 과일을 섭취하고, 다양한 식품을 매일 필요한 만큼 골고루 균형있게 섭취합니다.

출처: 한국영양학회

식품 및 영양섭취



덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자

Down

우리 국민의 나트륨 섭취량은 세계보건기구의 권고량보다 1.6배 높습니다.
국민 나트륨 섭취량(3,289mg) > 세계보건기구 권고(2,000mg)

우리 국민의 가공식품을 통한 당류 섭취는 36.4g이며, 주공급원은 1-5세는 과일·채소음료, 6-49세는 탄산음료, 50세 이상은 커피를 통해 섭취합니다.



출처: 식품의약품안전평가원

식품 및 영양섭취



물을 충분히 마시자

나는 물을 충분히 마시고 있을까?



우리 국민의 물을 충분히 섭취하는 비율은 2015년 42.7%에서 2018년 39.6%로 감소하는 추세입니다.

물은 체온 조절 등 체내에서 다양한 기능을 하며, 인체의 항상성 및 생명 유지를 위해 반드시 필요합니다.

출처: 한국영양학회

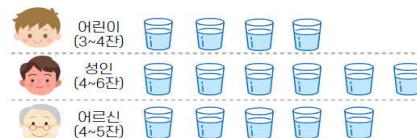
식품 및 영양섭취



물을 충분히 마시자

한국인 1일 물 충분한 섭취량

* 순수한 물, 종이컵 기준



출처: 보건복지부, 한국영양학회

올바른 수분 섭취 방법

- ☒ 식사 중이나 식사 직후에 많은 양의 물을 섭취하는 것은 소화를 방해할 수 있으니 피해주세요.
- ☒ 너무 차가운 물보다 체온과 비슷한 온도의 물이 더 좋아요.
- ☒ 시간을 정하여 틈틈이 자주 수분을 섭취해요.

4

식생활 습관

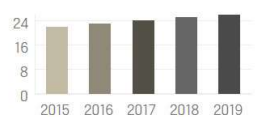
과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하자

성인 비만 유병률 추이(%)



성인 비만 유병률은 지속적으로 증가 추세에 있으며, 2019년 성인 남성 비만 유병률은 41.8%입니다.

초·중·고등학생 비만율(%)



초·중·고등학생의 비만율은 지속적으로 증가 추세이며, 25.8%가 과체중 이상입니다.

유산소 신체활동 실천율



유산소 신체활동 실천율은 감소 추세이며, 고학년으로 갈수록 감소합니다.

4

식생활 습관

과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하자

비만을 예방·관리하기 위한 효과적인 방법

건강체중 유지하기

과식 피하기

외식 횟수 줄이기

천천히 식사하기

극도로 배고픈 상태에서 식사하지 않기

스트레스를 적절히 관리하며 조절하기

일상생활 속 활동량 늘리기

1 가까운 거리는 걷거나 자전거 이용하기

2 출입구와 먼 곳에 주차하기

3 하루에 15분씩 집 청소하기

4 계단 이용 및 스트레칭 등 운동생활화

출처: 대한비만학회

5

식생활 습관

아침식사를 꼭 하자



아침식사 결식률의 증가

최근 10년간 아침식사 결식률은 꾸준히 증가하고 있으며, 특히 젊은 성인의 아침식사 결식률이 높습니다.

아침식사 거르면 어떻게 될까요?



✓ 불규칙한 식사 습관과 과식으로 체중이 증가하게 되어 건강을 해칠 수 있습니다.



✓ 공복상태가 길어져 만성위장질환 위험, 뇌세포 에너지원 감소, 학습능력과 업무 능력이 떨어집니다.

5

식생활 습관

아침식사를 꼭 하자

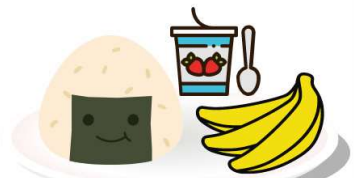


건강한 아침식사를 위한 Tip

- ✓ 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품 중 최소 3가지 이상 구성하여 먹기
- ✓ 잘 차려진 밥상이 아닌 간편한 상차림으로도 건강한 아침식사 가능

< 간편한 아침식사 예시 >

- 말차김 주먹밥
- 토스트
- 달걀부침
- 우유
- 바나나
- 단호박
- 현미밥
- 소고기(미역국)
- 연두부
- 사과
- 삶은 달걀
- 연두부
- 사과
- 오렌지주스
- 사과



6

식생활 문화

음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자



[음식물 폐기물 배출량]

음식물 폐기물 배출량은 2013년(12,501톤/일)과 비교 시 증가 추세에 있습니다.

[음식물 쓰레기로 인한 손실]



음식을 처리하는 비용으로 연간 약 20조원 손실



음식을 처리 시 에너지 낭비, 온실가스 배출, 고농도 폐수 생성 등 환경 오염 발생

6

식생활 문화

음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자



위생적으로 Tip

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- 1분 이상 충분히 가열하여 먹기 (육류 75℃, 어패류 85℃)
- 물은 끓여서 마시기
- 식재료, 조리기구 세척 및 소독하기
- 날 음식과 조리 음식 구분 후 칼, 도마 구분하여 사용하기
- 냉장도 식품 보관온도 지키기 (냉장 5℃ 이하, 냉동 18℃ 이하)



필요한 만큼만 Tip

- 식사와 메뉴 미리 계획하기
- 식품 구입 전 냉장고 정리하기
- 필요한 식재료를 메모하여 구입하기
- 식사량에 맞게 조리하기
- 작은 그릇에 음식을 담가 버려지는 양 줄이기
- 주문 시 먹을 만큼만 주문하기



출처: 식문화정책연구소, 2021년

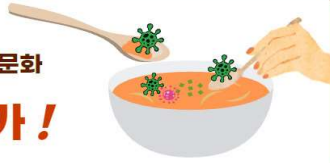
출처: 농림축산식품부, 2021년

7

식생활 문화

음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자

하나의 찻개, 반찬을
여러 사람이 같이 먹는 식문화
감염 위험 증가!



7

식생활 문화

음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자

함께 실천해요! 건강한 식사문화

출처: 농림축산식품부, 2021

다같이 먹는 찻개, 반찬, 양념 등의 음식은 개인 용기에 덜어 먹기

음식이 입 안에 있을 때는 대화를 삼가하기

외식 시 덜어먹기를 실천하는 '안심식당' 이용하기

[안심식당이란]
식사료와 개질 3배 실천과제를 준수하는 식당

① 덜어 먹기 가능한 도구 비치·제공
② 위생적 수저 관리
③ 종사자 마스크 착용

☑ 우리 동네 안심식당은 한식포털(www.hansik.or.kr)에서 확인 가능합니다.

8

식생활 습관

술은 절제하자



우리의 건강을 위협하는 술

단기적 영향

- 뇌 일부 기능 저하
- 심장 박동 증가
- 혈관 확장
- 자제감 상실

장기적 영향

- 알코올성 지방간
- 알코올성 간염
- 알코올성 간경화
- 알코올 중독

출처: 과음이 주는 피해, 영동포구연구소, 2019

8

식생활 습관

술은 절제하자

**함께해요
절주방법**

- 술 자리는 되도록 피해요
- 남에게 술을 강요하지 않아요
- 원샷을 하지 않아요
- 폭탄주를 마시지 않아요
- 음주 후 3일은 금주해요

**필요해요
금주대상**

- 19세 이하 청소년
- 술 한 잔에도 얼굴이 빨개지는 사람
- 약 복용 중인 사람
- 임신 준비 중이거나 임신 중인 사람

출처: 함께 실천해요! 생활 속 절주 실천수칙, 한국건강증진개발원, 2021

9

식생활 문화

우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자

[국내 식량 자급률]

10년 사이 10% 이상 하락

농산물과 식재료 수입은 증가하고,
국내 식량 자급률은 50% 미만으로 감소했습니다.

2009년 56.2% → 2019년 45.8%

우리 지역 식재료와 환경을 위해 로컬푸드 소비하기!

※로컬푸드란?
장거리 수송 및 단단계 유통과정을 거치지 않은 지역에서 생산된 농식품

출처: 농림축산식품부, 2019

건강한 식생활을 위해 일반 대중들이 쉽게 이해할 수 있고 일상생활에서 실천할 수 있도록 제시하는 권장 수칙입니다.

한국인을 위한 9가지 식생활 지침

- 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡물, 고기·생선·알걀·콩류, 우유·유제품을 골고르게 먹자
- 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자
- 물을 충분히 마시자
- 과식을 피하고 활동량을 늘려 건강체중을 유지하자
- 아침식사를 꼭 하자
- 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자
- 음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자
- 술은 절제하자
- 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자

보건복지부
KDA
농림축산식품부

< 출처: 보건복지부 >