

한국인 주요 식사유형을 활용한
건강 식생활 실천 정보집



식품의약품안전처
식품의약품안전평가원

목차

I. 식사유형과 건강 식생활 실천 요령

1. '육류·면과 떡·단 음료·양념류' 위주 식단
2. '해산물·해조류' 위주 식단
3. '밥·김치류' 위주 식단

II. 가공·초가공식품 섭취수준 현황

III. 부록

IV. 참고문헌

들어가며

- 일상생활에서 개인 맞춤 식사 관리를 통해 건강을 유지 하고자 하는 등 건강한 식습관에 대한 중요성 및 실천 분위기가 확산되고 있습니다.
- 이에 본 정보집은 우리 국민의 주요 식사유형을 파악하고 만성질환과의 연관성을 고려한 식사유형별 맞춤형 건강식생활 실천요령을 제공하여 건강한 식생활 실천에 도움을 주고자 마련하였습니다.
- 수록된 정보는 국민건강영양조사(17~21) 자료를 분석한 단면연구결과로, 도출된 식사유형이 모든 식사를 대표하는 것은 아니며 만성질환과의 상관성 역시 특정 식사유형이 질병을 발생시키는 것으로 해석 될 수 없는 점을 참고바랍니다.

자료원

- 식사유형-만성질환 연관성 : 국민건강영양조사 '17~'21
 - 가공·초가공식품 섭취수준 현황 : 국민건강영양조사 '20~'21
- ※ 분석 질환: 과체중+비만, 비만, 대사증후군, 고혈압, 이상지질혈증, 비알코올성지방간

1. 식사유형과 건강 식생활 실천 요령

◆ 한국인의 주요 식사유형



1

육류·면과 떡·단 음료·양념류 위주 식단



2

해산물·해조류 위주 식단



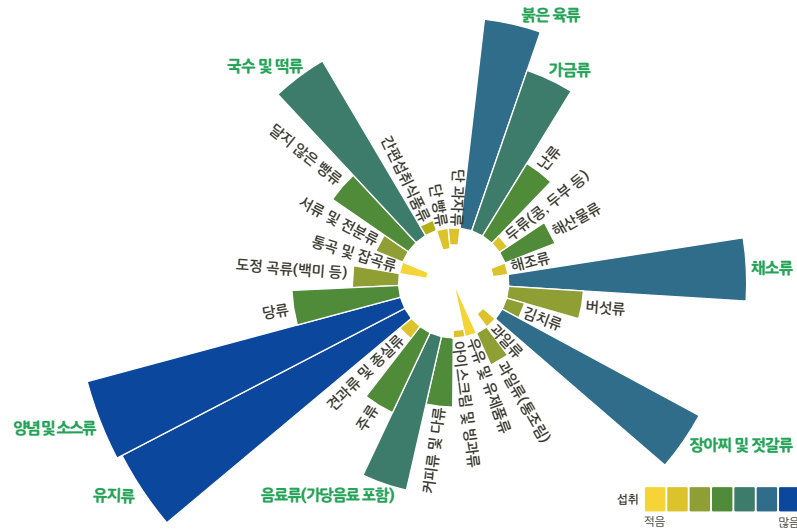
3

밥·김치류 위주 식단

국민건강영양조사('17-'21)의 식품섭취조사 자료(만 6-64세)로
식품들의 섭취조합과 식품군 섭취량의 상관관계를 파악하여 식사유형 도출

1. [육류·면과 떡·단 음료·양념류] 위주 식단

① 식사유형의 특징



* 국수 및 떡류: 밀가루 포함, 쌀떡 제외
붉은육류 / 가금류: 가공품 포함

유형 1 위주의 식단을 하시는 분들이

주로 먹는 식품은?

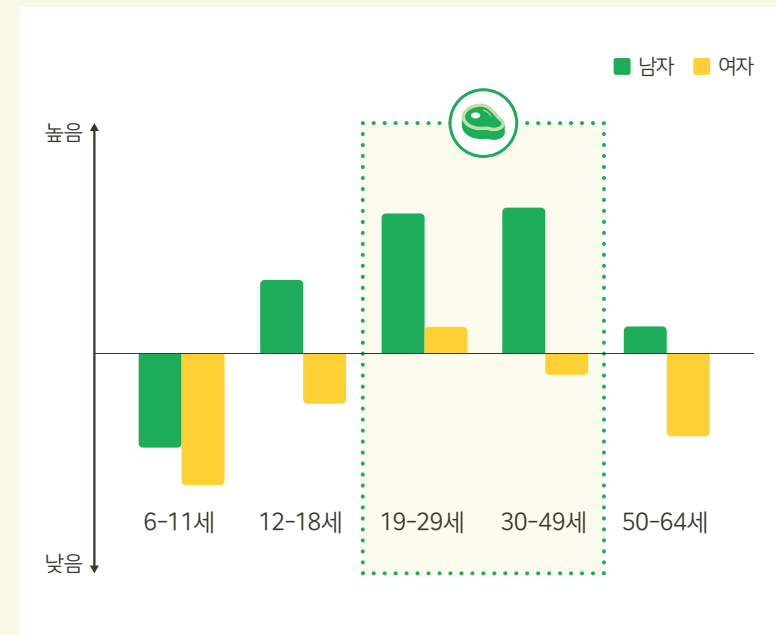
- 양념 및 소스류 (유제품 포함)
- 채소류
- 장아찌 및 젓갈류
- 붉은 육류 (가공육류 포함)
- 국수 및 떡류
- 음료류 (가당음료 포함)

덜 먹는 식품은?

- 우유 및 유제품류
- 통곡 및 잡곡류
- 해조류
- 과일류
- 단 과자류 및 단 빵류

② 식사유형 섭취수준 현황

- 남자가 여자에 비해 '육류·면과 떡·단 음료·양념류 위주 식단'을 더 많이 섭취해요.
- 남녀 모두에서 다른 연령군에 비해 **만 19-49세** 연령군이 더 많이 섭취해요.
- 반면, 만6-11세와 만50-64세 연령군은 적게 섭취해요.



③ 식사유형과 만성질환

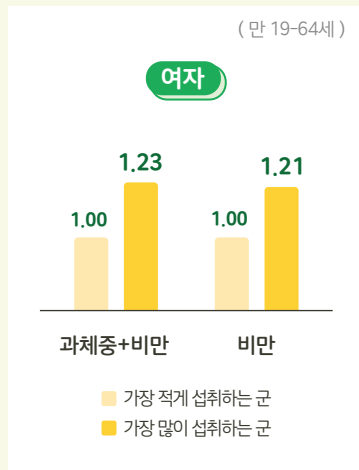
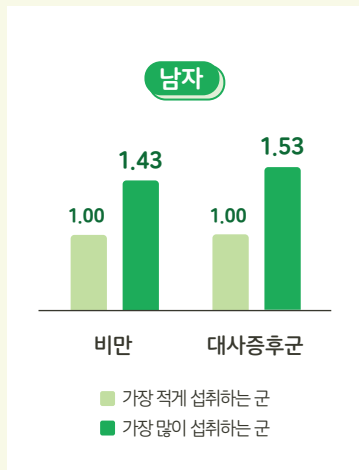
‘육류·면과 떡·단 음료·양념류 위주 식단’을 **가장 많이 섭취한 군**은 가장 적게 섭취한 군보다 일부 만성질환 (**비만, 과체중+비만, 대사증후군**) 유병률이 **높게** 나타났어요.



성인 남자는 **비만 및 대사증후군** 유병률이 각각 1.43배, 1.53배 높게 나타났어요. (P for trend<0.05)



성인 여자는 **과체중+비만 및 비만** 유병률이 각각 1.23배, 1.21배 높게 나타났어요. (P for trend<0.05)



*분석 대상자 : 국민건강영양조사(17~21)에 참여한 만 19~64세 전체 9,964명 (남자 4,166명, 여자 5,798명)

④ 맞춤형 건강 식생활 실천 요령

[육류·면과 떡·단 음료·양념류] 위주 식단을 **많이** 섭취하는 **만 19-49세**의 경우



되도록 적게 섭취해요

- ☑ 조리 시 **양념 및 소스류**와 식용유 등의 **유지류**를 과량 사용하지 않기
- ☑ **피클, 장아찌** 등의 짠 음식보다 생채소 위주의 반찬을 주로 섭취하기
- ☑ **붉은 육류** 섭취는 1회에 1인분, 주 3인분(익힌 상태로 350~500g) 넘지 않기
- ☑ **국수 및 떡류** 등 탄수화물 위주의 식사나 간식보다 균형된 식단으로 골고루 섭취하기
- ☑ **탄산음료** 등의 **가당 음료류**는 가급적 섭취하지 않기

더 많이 섭취해요

- ☑ **저지방 우유나 유제품**을 매일 1~2회 섭취하기
- ☑ 국수류 대신에 도정이 덜 된 **곡류나 잡곡류** 위주로 섭취하기
- ☑ 미역, 김 등의 **해조류**는 나물, 쌈, 샐러드 등의 형태로 짜지 않게 조리하여 섭취하기
- ☑ 다양한 색깔의 **신선한 과일**을 하루 1회 이상 섭취하기

③ 식사유형과 만성질환

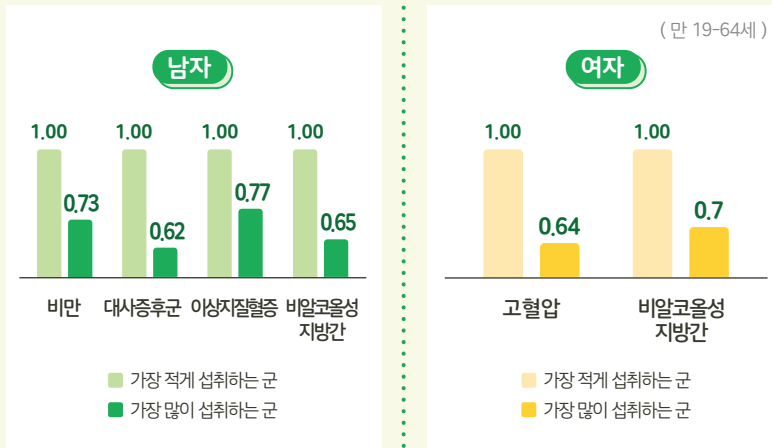
‘해산물·해조류 위주 식단’을 **가장 많이 섭취한 군**은 가장 적게 섭취한 군보다 일부 만성질환 유병률 (**비만, 고혈압, 대사증후군, 이상지질혈증, 비알코올성지방간**)이 **낮게** 나타났어요.



남자는 **비만, 대사증후군, 이상지질혈증, 비알코올성지방간** 유병률이 각각 27%, 38%, 23%, 35% 낮게 나타났어요. (P for trend<0.05)



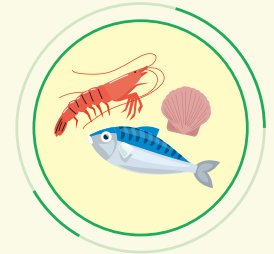
여자는 **고혈압 및 비알코올성지방간** 유병률이 각각 36%, 30% 낮게 나타났어요. (P for trend<0.05)



*분석 대상자 : 국민건강영양조사(‘17~’21)에 참여한 만 19~64세 전체 9,964명 (남자 4,166명, 여자 5,798명)

④ 맞춤형 건강 식생활 실천 요령

[해산물·해조류] 위주 식단을 **적게** 섭취하는 **만 6~49세의 경우**



더 많이 섭취해요

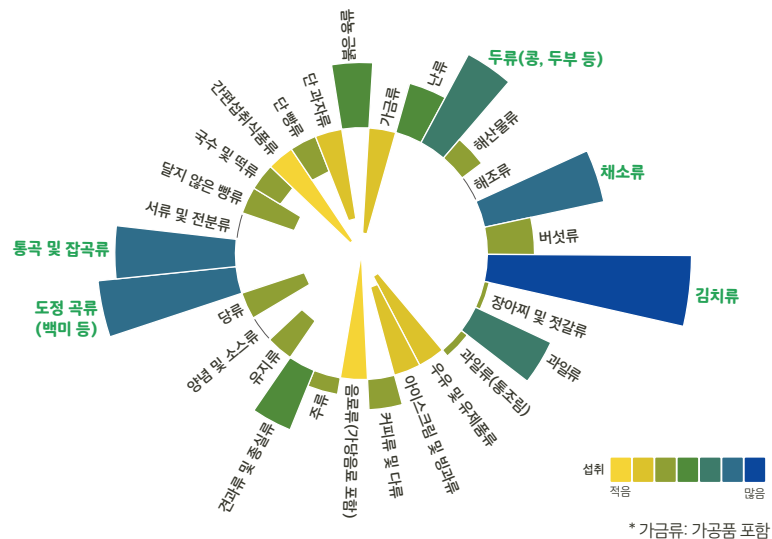
- ☑ **해산물 및 해조류**를 더 많이 섭취하며, 특히 생선 등의 해산물은 주 2회 이상 섭취하기
- ☑ 콩, 두부 등의 **두류와 채소류**를 더 많이 섭취하기
- ☑ 다양한 색깔의 **신선한 과일**을 하루 1회 이상 섭취하기

되도록 적게 섭취해요

- ☑ **붉은 육류** 섭취는 1회에 1인분, 주 3인분(익힌 상태로 350~500g) 넘지 않기
- ☑ **탄산음료 등의 가당 음료류**는 가급적 섭취하지 않기
- ☑ 피클 등 **장아찌 및 젓갈류**와 같은 짠 음식을 피하고 싱겁게 섭취하기
- ☑ **빵** 등의 간식 선택 시 가급적 **덜 단** 형태의 식품 선택하기

3. [밥·김치류] 위주 식단

① 식사유형의 특징



유형 3 위주의 식단을 하시는 분들이

주로 먹는 식품은?

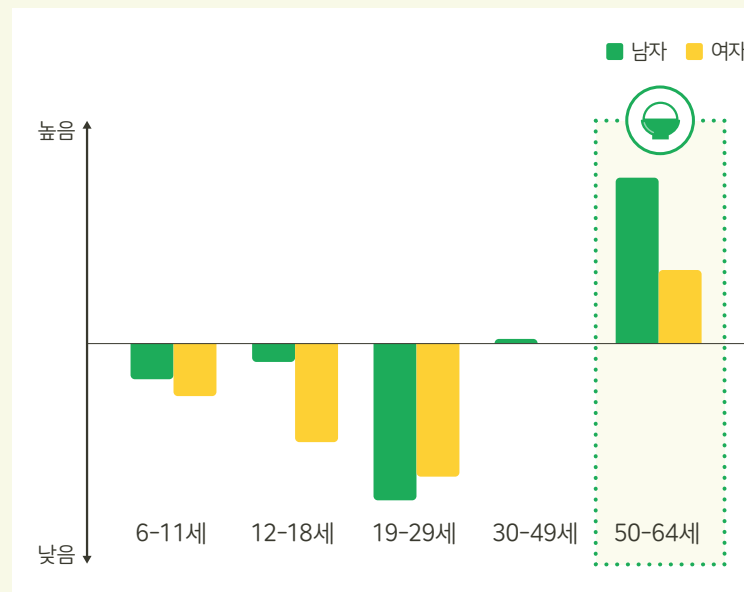
- 김치류
- 도정 곡류 (백미 등)
- 채소류
- 통곡 및 잡곡류
- 두류 (콩류, 두부 등)

덜 먹는 식품은?

- 음료류 (가당음료 포함)
- 간편섭취식품류 (샌드위치, 햄버거 등)
- 가금류
- 우유 및 유제품류
- 아이스크림 및 빙과류

② 식사유형 섭취수준 현황

- 만 50-64세 연령군이 다른 연령군에 비해 밥, 김치 위주 식단을 많이 섭취해요.
- 반면 만 6-29세 연령군이 적게 섭취해요.



③ 식사유형과 만성질환

‘밥·김치류 위주 식단’과 만성질환*간 유의미한 연관성은 나타나지 않았어요.
다만, 밥·김치류 위주로만 섭취 시 영양불균형의 우려가 있어요.

(참고: 어르신을 위한 식생활 지침, 보건복지부)

* 체중+비만, 비만, 대사증후군, 고혈압, 이상지질혈증, 비알코올성지방간

④ 맞춤형 건강 식생활 실천 요령

[밥·김치류] 위주 식단을

많이 섭취하는 **만 50-64세**의 경우



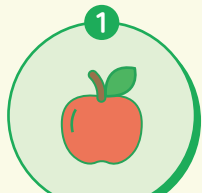
● 되도록 골고루 섭취해요 ●

- ☑ 매끼 단백질 섭취에 필요한 콩 및 두부, **가금류** 등이 포함된 반찬을 골고루 섭취하기
- ☑ 저지방 **우유**나 **유제품**을 매일 1~2회 섭취하기
- ☑ **채소**는 **소금에 절인 음식**보다 나물·쌈·샐러드 등의 형태로 짜지 않게 조리하여 섭취하기

II. 가공·초가공식품 섭취수준 현황

1. 가공정도에 따른 식품 분류

식품의 가공정도에 따라
4단계(최소가공-초가공식품)로 분류



최소가공/미가공

천연식품 및
최소 가공 식품

곡류 및 가루, 육류,
생선류, 과일, 채소,
계란, 근채류, 콩류,
견과류, 우유, 플레인
요거트, 건조양념류,
커피, 홍차 등



가공식재료

자연식품에서
추출한 식재료

식용유, 코코넛유,
동물성 지방, 설탕,
꿀, 메이플시럽,
전통 발효 양념,
소금, 식초, 전분 등



가공식품

천연식품의
보존기간을
늘리거나 맛, 향 등
관능적 특성을
향상 시키기 위해
가공하는 식품

국수, 기타
곡류가공품, 통조림,
병조림, 김치,
장아찌, 염장 해조류,
발효 알코올 음료,
치즈, 소금 또는
설탕 뿌린 견과류 등



초가공식품

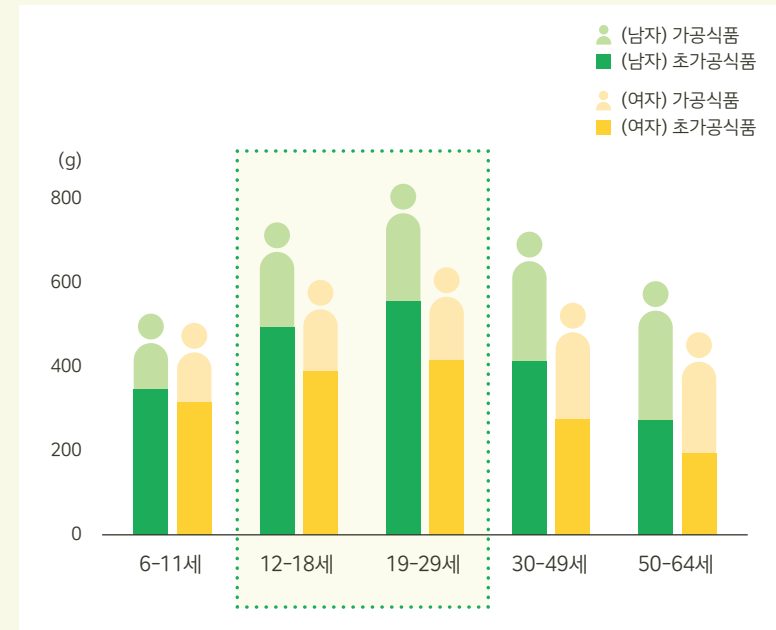
그외 가공식품
(첨가물 등을 혼합하여
산업적으로 제조하는
가공식품)

액상과당음료,
햄버거, 피자,
아이스크림,
인스턴트 수프,
치킨너겟 등

* 국민건강영양조사의 식품섭취조사 원시자료('20-'21)내 등장 식품코드 이용

2. 가공·초가공식품 섭취수준 현황

- 가공·초가공식품은 다른 연령군에 비해 **만 12-29세** 연령군이 **많이 섭취**하는 것으로 나타났어요.
- 반대로 만 50-64세 연령군이 가장 적게 섭취하는 것으로 나타났어요.



III. 부록

• 식품군 분류

- 국민건강영양조사의 식품섭취조사 원시자료(‘17-’21)내 등장하는 식품들을 유사성에 따라 아래와 같이 29개의 식품군으로 분류하여 주요 식사유형을 분석하는데 활용하였습니다.

No	식품군	해당 식품
1	도정 곡류	백미, 찰쌀, 밥 포함 가공식품(김밥, 볶음밥, 비빔밥, 전복죽, 초밥, 연잎밥, 소머리국밥 등)
2	통곡 및 잡곡류(전곡류)	귀리, 보리, 수수, 현미, 팥, 미숫가루, 시리얼(현미/잡곡)
3	국수류 및 떡류	밀가루, 부침가루, 메밀국수, 파스타면, 우동, 라면, 떡, 떡볶이(가공식품) 등
4	달지 않은 빵류	식빵, 모닝빵, 베이글, 바게트, 크로와상
5	단 빵류	케이크, 파이, 도넛, 크림빵, 페이스트리, 봉어빵, 초코파이, 건포도빵, 밤식빵, 단 시리얼, 팬케이크가루, 호떡믹스 분말 등
6	단 과자류	스넵과자, 쿠키, 비스킷
7	아이스크림 및 빙과류	샤벳(빙과류), 아이스크림
8	간편섭취식품류	샌드위치, 햄버거, 피자, 소시지빵, 크로켓, 채소편빵, 만두
9	서류 및 전분류	감자, 고구마, 옥수수콘, 전분가루, 스프, 목, 스프
10	당류	꿀, 사탕, 견, 설탕, 시럽, 초콜릿, 젤리, 카라멜, 잼, 물엿, 코코아분말, 녹차라떼 분말, 양갱
11	양념 및 소스류	간장, 된장, 청국장, 고추장, 고추가루, 식초, 소금, 후추, 조미료, 마요네즈, 겨자, 토마토 페이스트, 샐러드 드레싱, 맛술, 짜장소스, 카레소스, 라면소스, 베이킹파우더, 효모팽창제, 액젓
12	두류	콩류, 두부, 두유
13	견과류 및 종실류	땅콩, 아몬드, 캐슈넛, 잣, 아몬드, 깨, 밤, 은행
14	채소류	완채소, 당근, 채소 줄기, 채소즙, 100% 채소 주스, 가지, 양배추, 더덕, 도라지, 마늘, 파, 배추 등
15	버섯류	버섯류
16	김치류	김치류
17	장아찌 및 젓갈류	장아찌류, 젓갈, 피클(오이 피클, 할라피노, 올리브 피클) 등
18	과일류	과일, 생과일주스, 대추, 매실, 올리브, 토마토, 과일즙, 100% 과일 주스 등
19	과일류(통조림)	복숭아, 파인애플 등 통조림(당절임)
20	붉은육류	돼지고기, 소고기, 고래고기, 순대, 미니돈까스, 원자, 육류 육수, 베이컨, 햄, 소시지, 시판 떡갈비
21	가금류	닭, 오리, 치킨너겟, 닭육수, 치킨너겟, 가공 닭가슴살
22	난류	달걀, 메추리알, 오리알
23	해산물류	어류, 어패류, 오징어, 참치통조림, 굴뱅이통조림, 어류/어패류 육수, 어묵, 게맛살, 어묵소시지, 어묵 육수
24	해조류	미역, 다시마, 김, 파래 등
25	우유 및 유제품류	우유, 요구르트, 요플레, 치즈, 분유, 저지방우유, 저지방 요구르트, 탈지분유
26	유지류	동물성 및 식물성 기름
27	음료류(기당포함)	과일음료, 셰이크, 탄산음료, 탄산수, 당 포함 커피 나 차(아이스티, 유자차, 물우차, 쌍화차 등)
28	주류	소주, 맥주, 막걸리, 포도주, 고량주, 복분자주 등
29	커피류 및 다류	커피, 침출차(녹차, 홍차, 도라지차, 동글레차, 보리차 등)

• 만성질환 정의

- 본 연구에서는 참고문헌을 활용하여 아래와 같은 구분 기준에 해당하는 분석 대상자를 선정하였습니다.

주요 만성질환	구분 기준	참고문헌
과체중+비만	체질량지수 23 kg/m ² 이상	국민건강영양조사 원시자료 이용지침서
비만	체질량지수 25 kg/m ² 이상	국민건강영양조사 원시자료 이용지침서
대사증후군	아래 1~5번 중 세가지 이상 해당하는 경우 1. 허리둘레 남자: 90 cm, 여자: 85 cm 이상 2. 중성지방 150 mg/dL 이상 또는 이상지질혈증약 복용 3. HDL-콜레스테롤 남자 40 mg/dL 미만, 여자 50 mg/dL 미만 또는 이상지질혈증약 복용 4. 수축기 혈압 130 mmHg 이상 또는 이완기 혈압 85 mmHg 이상 또는 고혈압약 복용 5. 공복혈당 100 mg/dL 이상 또는 당뇨병약 복용	Park 등(2023)
고혈압	아래 1~2번 중 한가지에 해당 또는 고혈압약 복용 1. 수축기 혈압 140 mmHg 이상 2. 이완기 혈압 90 mmHg 이상	Kim 등(2021)
이상지질혈증	아래 1~4번 중 한가지에 해당 또는 이상지질혈증약 복용 1. 총 콜레스테롤 240 mg/dL 이상 2. 중성지방 200 mg/dL 이상 3. HDL-콜레스테롤 40 mg/dL 이하 4. LDL-콜레스테롤 160 mg/dL 이상	Jang 등(2023)
비알코올성 지방간	하루 알코올 섭취량이 남자 30 g 이상, 여자 20 g 이상인 자 및 혈액검사 결과 B, C형 간염 항원 양성인 자를 제외하고 HSI*가 36을 초과하는 자 * HSI(간 지방증 지표, Hepatic steatosis index) = 8 × ALT / AST ratio + BMI(+2, if diabetes; +2, if female)	Lee 등(2010)

IV. 참고문헌

- 보건복지부, 농림축산식품부, 한국건강증진개발원(2021). 한국인을 위한 식생활지침.
- 대한비만학회 (2023). 체중조절을 위한 건강한 저탄수화물 식사요법 실행안내서.
- 한국지질·동맥경화학회(2024). 이상지질혈증 진료지침 5판 교육슬라이드.
- 한국지질·동맥경화학회(2022). 임상영양사가 전하는 심혈관계 질환 관리를 위한 식생활.
- 보건복지부(2013). 어르신을 위한 식생활 지침 가이드북.
- 국립암센터, 보건복지부(2025). 국민 암 예방 수칙 실천지침(식이).
- 대한영양사협회. 비만의 식사요법.
https://www.dietitian.or.kr/work/business/kb_c_adult_obesity_food.do
- 삼성서울병원. 질환별 영양관리.
http://www.samsunghospital.com/dept/medical/dietarySub01.do?ds_code=D0002717&content_id=630&cPage=1&DP_CODE=DD2&MENU_ID=002049&SW=%BD%C9%C7%F7%B0%FC+.
- 세브란스병원. 질환별 식단.
<https://gs.severance.healthcare/health/lifecare/nutrition/diseasediet.do>
- Jang YS, Park YS, Hurh K, Park E-C, Jang S-I. Association between weekend catch-up sleep and dyslipidemia among Korean workers. Scientific Reports. 2023 Jan 17;13(1). doi:10.1038/s41598-023-28142-w
- Kim K, Ji E, Choi J, Kim S, Ahn S, Kim C-H. Ten-year trends of hypertension treatment and control rate in Korea. Scientific Reports. 2021 Mar 26;11(1). doi:10.1038/s41598-021-86199-x
- Lee J-H, Kim D, Kim HJ, Lee C-H, Yang JI, Kim W, et al. Hepatic steatosis index: A simple screening tool reflecting nonalcoholic fatty liver disease. Digestive and Liver Disease. 2010 Jul;42(7):503-8. doi:10.1016/j.dld.2009.08.002
- Park D, Shin M-J, Després J-P, Eckel RH, Tuomilehto J, Lim S. 20-year trends in metabolic syndrome among Korean adults from 2001 to 2020. JACC: Asia. 2023 Jun;3(3):491-502. doi:10.1016/j.jacasi.2023.02.007



한국인 주요 식사유형을 활용한 건강 식생활 실천 정보집

발 행 인 : 강석연 식품의약품안전평가원장

편집위원장 : 오금순 식품위해평가부장

편집위원 : 식품의약품안전평가원 식품위해평가부 영양기능연구과

연구진 : 식이섭취 행태와 건강요인 간 관련성 분석 및 건강 식생활 가이드(안) 마련 연구

발행처 : 식품의약품안전평가원 식품위해평가부 영양기능연구과

발행일 : 2025년 4월

※ 본 자료집은 식품의약품안전처, 식품의약품안전평가원, 식품안전나라 누리집에서 내려 받으실 수 있습니다.

- ▶ 식품의약품안전처(<https://www.mfds.go.kr>) > 법령/자료 > 홍보물자료 > 전문홍보물
- ▶ 식품의약품안전평가원(<https://www.nifds.go.kr>) > 정보마당 > 간행물자료집
- ▶ 식품안전나라(<https://www.foodsafetykorea.go.kr>) > 건강·영양 > 건강·영양 정보 > 자료실

* 본 가이드는 식품의약품안전처 R&D 연구(24191영양안067)를 통해 마련되었습니다.

