

2021년 2월 25일 조간부터 보도하여 주시기 바랍니다.

식생활소비급식진흥과 과 장 이용직(044-201-2271), 사무관 이성준(2272)/ 제공일: 2월 24일(총 6매)

걱정없이 농사짓고 안심하고 소비하는 나라

## 당신의 식생활은 안녕하십니까?

- 농식품부, 2020년 국민 식생활 실태조사 발표 -

### 《 주 요 내 용 》

◆ 국가 식생활교육과 관련된 정책·사업의 추진 과정과 성과를 점검하기 위한 국민 식생활 실태조사를 발표

\* 전국 17개 시·도의 만 19세 이상 성인 1,000명, 어린이·청소년 600명 대상

◆ 식생활 및 식습관 실태, 식생활 교육 및 정책, 지속가능한 식생활 실천, 국민 식생활 만족도 항목 등 조사(성인 28개, 청소년 31개 문항)

○ 식생활 만족도는 성인은 63.4%(‘19년 대비 +2.5%p), 청소년은 61.9%(+13.3%p)로 조사되었으며, 전반적 만족도 상승

○ 국민 공통 식생활 지침에 대해 성인 과반수는 이를 실천하고 있다고 응답하였으나 청소년은 덜 짜고, 덜 달고, 덜 기름지게 먹는 비율과 단 음료대신 물을 마시는 비율이 저조한 것으로 조사

\* 국민공통식생활지침: ① 다양한 식품 섭취 ② 아침밥 먹기 ③ 과식피하기 ④ 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹기 ⑤ 단 음료대신 물 마시기 ⑥ 술자리 피하기 ⑦ 필요한만큼만 음식마련 ⑧ 우리 식재료 활용 ⑨ 가족과함께 식사 늘리기

○ 지속가능한 식생활의 개념을 알고 있는 성인은 11.7%, 청소년은 5.8%이며, 실천비율은 성인이 47.4%, 청소년 32.2%로 집계

◆ 농식품부는 금번 실태조사를 토대로 ‘21년 초등학교 저학년 대상 비대면 교육, 식생활 취약계층(고령자, 성인 1인가구 등) 지원 및 교육 교재 표준화 사업 등 식생활 교육 정책을 추진할 계획

## < 조사 개요 >

□ 농림축산식품부(장관 김현수, 이하 '농식품부')는 국가 식생활교육 정책 사업효과를 분석하고 국민 식생활에 대한 관심과 이해 증진을 위해 국민 식생활 실태조사를 발표하였다.

○ 국민 식생활 실태조사는 제1차 식생활교육 기본계획에 따라 '09년부터 실시되었으며, 정책 설계의 기초자료로 활용되고 있다.

□ '20년 국민 식생활 실태조사는 전국 17개 시·도의 만 19세 이상 성인 1,000명, 어린이·청소년 600명을 대상으로 개별면접조사의 방식으로 실시하였다.(성인 28개, 청소년 31개 문항)

\* 조사항목: ① 식생활 실태, ② 식생활 교육정책, ③ 농업,환경과 식생활 ④ 전통 식생활 ⑤ 지속가능한 식생활 실천, ⑥ 국민 식생활 만족도

## < 주요 조사 내용 >

□ (식생활 및 식습관 실태) 전반적인 국민 공통 식생활 지침 실천율은 성인(64.1%)에 비해 청소년(56.96%)이 낮게 나타났으며, 특히 청소년의 경우, 전체 지침 중 ④번(43.8%)과 ⑤번 항목(46.3%)의 실천율이 저조해 바른 식생활 교육을 통한 식습관 개선이 요구된다.

\* 국민공통식생활지침: ① 다양한 식품 섭취 ② 아침밥 먹기 ③ 과식피하기 ④ 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹기 ⑤ 단 음료대신 물 마시기 ⑥ 술자리 피하기 ⑦ 필요한만큼만 음식마련 ⑧ 우리 식재료 활용 ⑨ 가족과함께 식사 늘리기

○ 하루 평균 식사 횟수는 성인은 2.41회('19년 2.7), 청소년은 2.52회(2.72)로 청소년이 성인보다 다소 높게 나타났으며,

- 식사를 하지 않는 이유로 '먹고 싶지 않아서'(성인 33.8%/청소년 37.1), '시간이 없어서'(29.6/35.4), '귀찮아서'(15.3/13.6) 순으로 나타났다.

□ (식생활 교육 및 전통식생활) 국가차원의 식생활교육 제공이 충분한지 여부는 성인은 40.2%, 청소년은 54.0%가 그렇다고 응답하였다.

○ 한편, 식생활 교육에 대한 관심도는 성인이 55.7%, 청소년 44.8%로 관심이 있다고 응답하였으며, 이는 작년 수치인 성인 44.8%, 청소년 33.2% 대비 크게 증가한 것으로 나타났다.

- 이에비해 식생활 관련 교육·체험 경험에 있는 성인의 비중은 3.6%, 농림어업 체험은 7.6%에 그치는 등 체험 교육의 기회가 부족한 것으로 나타났다.

○ 최근 3년간 전통 식생활 체험을 경험한 성인은 4.5%, 청소년 역시 11.5%로 저조한 비율을 보여 전통식생활에 대한 관심이 요구되며,

- 가정에서는 주로 김치 담그기(28.2%), 한식, 차례상 차리기(18.0%), 식사예절 지키기(16.0%), 절기음식 먹기(15.0%), 전통음식 만들기(11.1%) 등을 실천하는 것으로 나타났다.

□ (농업과 환경 등 지속가능한 식생활) 농업·농촌의 주요 역할로 성인과 청소년 모두 식량 공급(33.5%, 33.2), 환경보전(15.3, 16.2), 농촌인구 유지(14.8, 12.7)순으로 응답하였다.

○ 성인의 56.2%와 청소년 42.7%가 식료품 구입 시 식품표시를 확인하고있으며, 이는 '19년대비 각각 9.0%p, 13.9%p 증가한 수치다.

- 한편 성인의 경우 제철식품(75.8%), 국산농식품(70.8%), 지역농산물(61.0%) 순으로 소비를 실천하고 있다고 응답했다.

□ (국민 식생활 만족도) 식생활 만족도와 관련된 항목을 가중평균 결과 성인은 63.4%, 청소년은 61.9%로 조사됐다. 이는 작년 대비 성인은 2.5%p, 청소년은 13.3%p 증가한 수치로 전반적인 식생활 만족도가 상승한 것으로 나타났다.(붙임1 식생활 만족도 조사 참고)

○ 또한, 월평균 소득이 300만원 미만 가구의 건강하고 균형잡힌 식생활이 상대적으로 취약한 것으로 나타나 영양 개선을 위한 정부 정책 확대와 함께 식생활 교육의 연계가 요구된다.

\* 건강하고 균형잡힌 식생활 실천여부 “그렇다” 비율: 성인 전체 61.6%, 300만원 미만 55.1

전반적인 식생활 만족도 “그렇다” 비율: 성인 전체 63.7%, 300만원 미만 57.0

국민식생활 지침 인지 여부 “전혀 모른다” 비율: 성인 전체 47.5%, 300만원 미만 58.9

## < 정책 시사점 >

□ 2020년은 코로나19의 확산으로 식생활 교육에 끼치는 영향력이 컸던 한 해였다. 식생활 교육·체험 관련 대면 교육 프로그램이 제약되었고 취약계층에 대한 교육 확대가 필요한 시점이다.

○ 이에 따라, 농식품부는 ‘21년은 초등학교 저학년 대상 비대면 교육, 식생활 취약계층(고령자, 성인 1인가구 등) 대상 교육 확대 및 교육 교재 표준화 사업 등을 추진할 계획이다.

○ 또한 농식품 바우처 등을 통해 취약계층 먹거리 접근성을 개선하는 한편 식생활교육도 적극 지원할 계획이다.

□ 농식품부 이용직 식생활소비급식진흥과장은 “코로나19 확산에도 국민 식생활 만족도가 증가한 것은 고무적인 일”이라고 평가하는 한편,

○ 앞으로 “코로나19 대응 비대면 교육 확대와 더불어 취약계층 대상 식생활 교육 확대 등 인프라 확대를 통해 온 국민이 건강한 식생활을 영위할 수 있도록 지원을 아끼지 않겠다.”고 밝혔다.

< 주요 설문 항목 >

| 구분                | 주요 세부내용                     |
|-------------------|-----------------------------|
| 식생활 및 식습관 실태      | 아침, 점심, 저녁 식사 행태(식사 횟수, 유형) |
|                   | 한국형 식생활(밥, 반찬 구성) 실천 여부     |
| 식생활 교육 및 정책       | 국가차원 식생활교육 필요성              |
|                   | 식생활 교육 제공의 충분성              |
|                   | 식생활 교육 관심도                  |
| 농업과 환경을 생각하는 식생활  | 소비 과정 참여주체 중요성              |
|                   | 농촌 체험 경험 여부 및 농업 농촌의 역할     |
|                   | 환경을 위한 소비 실천 정도             |
| 가정과 지역에서 전통식생활 실천 | 전통 식생활 체험 및 실천 여부           |
| 지속가능한 식생활 실천      | 식품표시, 인증 사항 확인여부            |
|                   | 지속가능한 식생활 실천 여부             |
| 국민 식생활 만족도        | 정책, 제도, 식생활 관련 만족도 조사       |

< 식생활 지침 실천 여부에 “그렇다”로 응답한 비율 >

| 구분                                                  | 성인            | 청소년           |
|-----------------------------------------------------|---------------|---------------|
| 쌀·잡곡, 채소, 과일, 우유·유제품, 육류, 생선, 달걀, 콩류 등 다양한 식품을 섭취하자 | 66.0(각 문항 평균) | 66.3(각 문항 평균) |
| 아침밥을 꼭 먹자                                           | 66.0          | 62.5          |
| 과식을 피하고, 활동량을 늘리자                                   | 60.5(각 문항 평균) | 51.8(각 문항 평균) |
| 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자                               | 60.6(각 문항 평균) | 43.8(각 문항 평균) |
| 단 음료 대신 물을 충분히 마시자                                  | 59.0          | 46.3          |
| 술자리를 피하자                                            | 58.8          | 해당없음          |
| 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자                             | 67.3(각 문항 평균) | 56.6          |
| 우리 식재료를 활용한 식생활을 즐기자                                | 68.2          | 57.0          |
| 가족과 함께하는 식사횟수를 늘리자                                  | 70.6          | 66.0          |

< 식생활 만족도 조사 >

| 구분                                   | 성인   | 청소년  |
|--------------------------------------|------|------|
| 전반적으로 나는 식생활에 대해 만족한다                | 63.7 | 62.5 |
| 나는 농식품의 폐기까지의 전 과정에 있는 사람에게 고마움을 갖는다 | 66.2 | 65.3 |
| 나는 건강한 균형잡힌 식생활을 실천한다                | 61.6 | 55.8 |
| 나는 환경을 고려한 식생활을 실천한다                 | 59.1 | 54.2 |
| 농식품 관련된 충분하고 유용한 정보가 제공된다            | 58.4 | 56.3 |
| 식생활 교육 및 체험 기회는 주변에 많이 있다            | 54.9 | 57.7 |
| 언제든지 다양하고 충분한 식품을 구매할 수 있다           | 72.9 | 78.7 |
| 친환경 농식품, 지역농산물을 구매하기 용이하다            | 68.5 | -    |

# 2020 국민 식생활 실태조사 주요 결과 당신의 식생활은 안녕하십니까?

**조사목적**  
국가 식생활교육 사업 효과와 국민 식생활 실태 분석을 통해 정책설계의 기초자료로 활용

**조사기간**  
2020. 9. 28~11. 30, 약 8주간

**조사방법**  
개별 면접 조사

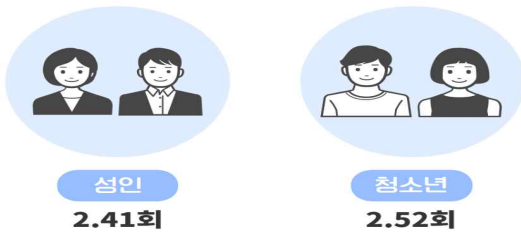
**조사대상**  
· 성인 1,000명  
(만19세 이상~만75세 미만)  
· 청소년 600명  
(초등 4학년~고등학생)

**표본추출방법**  
다단계층화무작위표본추출  
(성별/연령별/지역별 배분)

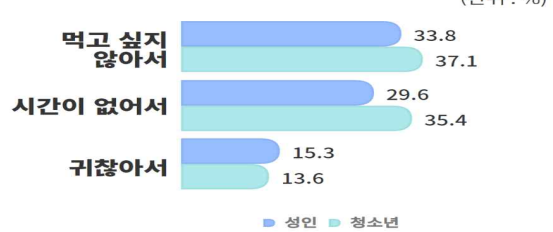
**조사항목**  
① 식생활 실태  
② 식생활 교육정책  
③ 농업·환경과 식생활  
④ 전통 식생활  
⑤ 지속가능한 식생활 실천  
⑥ 국민 식생활 만족도

## 식생활 및 식습관 실태

### 하루 평균 식사 횟수

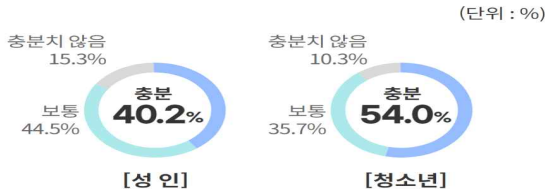


### 식사를 하지 않는 이유

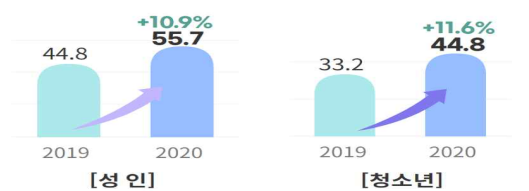


## 식생활교육 및 전통 식생활

### 국가 식생활교육의 충분성

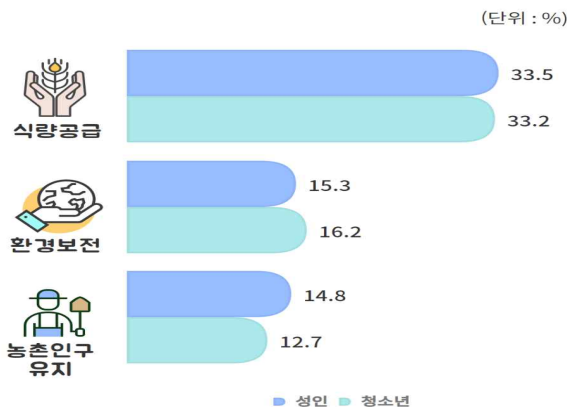


### 식생활교육에 대한 관심도



## 농업·환경 등 지속가능한 식생활

### 농업·농촌의 역할에 대한 인식



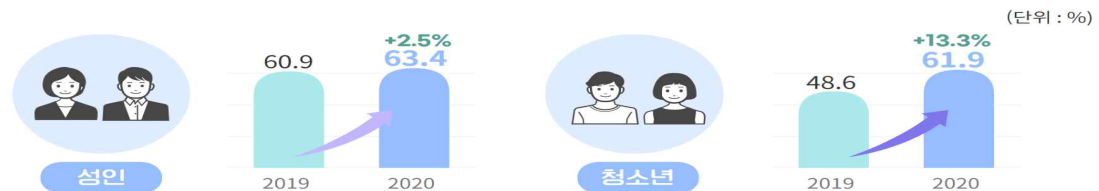
### 식료품 구입 시 식품표시 확인



### 성인의 환경을 생각하는 소비 실천 순위



## 국민 식생활 만족도



농림축산식품부



식생활 교육지원센터  
Education Support Center for Dietary Life