의협 간행물 등록번호
201704-MA377-497

‘식품안전의 날’ 주간 혼밥 심포지엄

혼밥 괜찮아요?
혼자 먹는 밥, 건강하게 먹기!

일 시 : 2017년 5월 16일(화) 14시

장 소 : 국회의원회관 제2세미나실

- 주최 : 식품의약품안전처, 천정배 국회의원(국민의당), 권미혁 국회의원(더불어민주당), 성일종 국회의원(자유한국당), 대한의사협회
- 주관 : 대한의사협회 국민건강보호위원회

식품의약품안전처 Ministry of Food and Drug Safety

대한민국국회 THE NATIONAL ASSEMBLY OF THE REPUBLIC OF KOREA

KMA 대한의사협회 KOREAN MEDICAL ASSOCIATION

프로그램

(사회: 이동현 대한의사협회 국민건강보호위원회 식품건강분과위원)

시간	내용
14:00	**개회 및 국민의례** **내빈 소개**
14:00~14:30	**[개회사]** 이종구 대한의사협회 국민건강보호위원회 위원장
	[축 사] 식품의약품안전처 처장 천정배 국회의원(국민의당) 권미혁 국회의원(더불어민주당) 성일종 국회의원(자유한국당) 추무진 대한의사협회 회장
14:30~15:50	**[주제발표]** **[주제1] 우리 사회의 혼밥 현황** 이행신(식품건강분과위원회 위원, 한국보건산업진흥원 건강노화산업단장) **[주제2] 혼밥족의 건강상태** 윤영숙(식품건강분과위원회 간사, 인제의대 일산백병원 가정의학과 교수) **[주제3] 혼밥족의 주 선택 메뉴-문제점** 이수현(소비자시민모임 실장) **[주제4] 사회문화적 외식 트렌드와 혼밥의 문제점 및 대안** 김미자(식품건강분과위원회 위원, 서울문화예술대학교 호텔외식경영학과 학과장)
15:50~16:00	휴 식
16:00~16:40	**[패널토의]** • **좌장: 백현욱 대한의사협회 국민건강보호위원회 식품건강분과위원장** ■ 권병기 보건복지부 건강정책국 건강증진과장 ■ 정진이 식품의약품안전처 식생활영양안전정책과장 ■ 문미란 소비자시민모임 부회장, 법무법인남산 미국변호사 ■ 오상석 이화여자대학교 식품공학과 교수 ■ 성미경 숙명여자대학교 식품영양학과 교수
16:40~17:00	질의 응답

목차

개회사

- 이종구 대한의사협회 국민건강보호위원회 위원장 ····· 1

모시는 글

- 백현욱 대한의사협회 국민건강보호위원회 식품건강분과위원장 ····· 3

축사

- 천정배 국회의원(국민의당) ····· 5
- 권미혁 국회의원(더불어민주당) ····· 7
- 성일종 국회의원(자유한국당) ····· 9
- 추무진 대한의사협회 회장 ····· 11

주제발표

1. 우리 사회의 혼밥 현황
   _ 이행신(식품건강분과위원회 위원, 한국보건산업진흥원 건강노화산업단장) ····· 13

2. 혼밥족의 건강상태
   _ 윤영숙(식품건강분과위원회 간사, 인제의대 일산백병원 가정의학과 교수) ····· 35

3. 혼밥족의 주 선택 메뉴-문제점
   _ 이수현(소비자시민모임 실장) ····· 57

4. 사회문화적 식사행태 변화와 혼밥
   _ 김미자(식품건강분과위원회 위원, 서울문화예술대학교 호텔외식경영학과 학과장) ····· 71

패널토의

- 권병기(보건복지부 건강정책국 건강증진과장) ····· 89
- 정진이(식품의약품안전처 식생활영양안전정책과장) ····· 91
- 문미란(소비자시민모임 부회장, 법무법인남산 미국변호사) ····· 93
- 오상석(이화여자대학교 식품공학과 교수) ····· 95
- 성미경(숙명여자대학교 식품영양학과 교수) ····· 97

개회사

이종구 대한의사협회 국민건강보호위원회 위원장



안녕하십니까. 대한의사협회 국민건강보호위원회 위원장 이종구입니다.

'식품안전의 날'을 맞이하여 우리국민들의 건강한 식문화 개선을 위한 심포지엄을 식품의약품안전처와 국민의당 천정배 의원님, 더불어민주당 권미혁 의원님, 자유한국당 성일종 의원님과 대한의사협회 국민건강보호위원회가 공동으로 주최하게 된 것을 기쁘게 생각합니다.

바쁘신 중에도 우리국민들의 건강한 식문화 개선을 위한 심포지엄에 참석해 주신 대한의사협회 추무진 회장님께 감사의 말씀을 드립니다.

오늘 심포지엄을 준비해 주신 백현욱 식품건강분과위원장님과 위원님들께도 감사의 말씀을 드립니다.

최근 우리나라는 1인 가구가 빠르게 증가하고 있고, 혼자 식사하는 국민들 또한 급속히 늘고 있는 추세입니다.

이에 대한의사협회 국민건강보호위원회는 사회적인 현실에 맞춰 혼밥이 건강에 미치는 영향을 분석하고 건강하게 혼밥하는 문화 정착을 위해 심포지엄을 개최하게 되었습니다.

오늘 심포지엄에서 주제발표를 해 주실 이행신 한국보건산업진흥원 건강노화산업단장님, 윤영숙 인제의대 가정의학과 교수님, 이수현 소비자시민모임 실장님, 김미자 서울문화예술대학교 호텔외식경영학과 학과장님 등 전문가들의 고견을 통해 건강하게 혼밥하는 방안이 도출되기를 기대합니다.

또한 오늘 심포지엄 패널로 참여해 주신 권병기 보건복지부 과장님, 정진이 식품의약품안전처 식생활영양안전정책과장님, 소비자시민모임 부회장이며 법무법인 남산의 변호사인 문미란님, 오상석 이화여자대학교 식품공학과 교수님, 성미경 숙명여자대학교 식품영양학과 교수님 등 패널로 참여해 주신 여러분들께도 감사의 말씀을 드립니다.

오늘 심포지엄을 계기로 간편식이나 외식을 이용하는 국민들이 혼자서도 건강한 식사를 할 수 있도록 간편식의 유통과 제조, 이를 관리하는 관계 기관 등 사회적인 노력과 분위기 조성이 필요하다고 생

각합니다.

건강한 국민과 건강한 나라를 만들기 위한 귀중한 자리가 되기를 기대하며, 바쁘신 중에도 관심을 가지고 참석해 주신 모든 분들께 감사의 말씀을 드립니다.

2017년 5월 16일

대한의사협회 국민건강보호위원회 위원장 이종구

모시는 글

백현욱 대한의사협회 국민건강보호위원회 식품건강분과위원장



안녕하십니까? 대한의사협회 국민건강보호위원회 식품건강분과위원회 위원장 백현욱입니다.

우선 올해 처음으로 법정기념일로 지정된 '식품 안전의 날'이 16회를 맞이한 것을 진심으로 축하드립니다. 최근 식품 안전에 대한 중요성이 점차 높아지고 있어, 식품의약품안전처의 역할이 어느 때보다도 중요한 시점입니다. 과거, 현재에 이어 전 국민의 먹거리를 더욱 안전하게 책임지는 식품의약품안전처의 앞으로의 역할에 큰 기대를 보냅니다.

대한의사협회 국민건강보호위원회 식품건강분과위원회는, 2015년 39대 대한의사협회 집행부 발족 당시부터, 과학적인 근거를 바탕으로, 국민의 눈높이에 맞추어 국민에게 안전하고 건강한 식품 정보를 제공하고, 일반 국민들이 쉽게 활용하여 실천할 수 있도록 노력하고 있습니다. 전 국민의 건강을 목표로 의사, 농산물 생산자, 식품 안전 전문인, 영양학자, 법조인, 언론인, 그리고 소비자 단체 활동가 등 다양한 관련 전문가들이 함께 모여서, 이 시대, 우리 사회의 먹거리를 고민하고 최선의 방안을 찾고자 합니다. 당류, 착즙음료, 콜레스테롤, 특수용도식품, 적색육과 발암 등 사회적으로 떠오르는 다양한 식품 관련 이슈들을 의료적인 측면에 더하여 사회 문화적인 접근을 함께 하여 실제로 우리 사회를 바꾸어 갈 수 있는 실천적인 방안을 내어 놓고자 하였습니다.

오늘 국민건강보호위원회 식품건강 분과 심포지엄은 '혼밥(혼자 먹는 밥)'이라는 주제를 선택하였습니다. 왜일까요? 사회적으로 핵가족, 고령화 시대로 접어들고, 도시인의 행동 양식의 변화에 따라 '혼밥족'이 급격히 늘고 있습니다. 이러한 수요 증가에 따른 간편하고 저렴한 음식들이 성행하는 것은 당연합니다. 과연 이것이 국민의 건강에 위해가 되지는 않을지, 위해가 된다면 어떻게 접근하고 해결하여

야 할 것인지 고민하지 않을 수 없습니다.

혼자 먹는 밥이 더 이상 피할 수 없는 선택이라면, 영양소를 챙겨가며, 보다 건강하게, 보다 안전하게 먹는 방법을 찾아보고자 이 자리를 마련하였습니다.

오늘 주제발표를 해주시는 한국보건산업진흥원 이행신 위원님, 인제의대 일산백병원 가정의학과 윤영숙 교수님, 소비자시민모임의 이수현 실장님과, 서울문화예술대학교 호텔외식경영학과 김미자 교수님은 모두 각 분야 전문가들로 다양한 각도에서 문제점을 분석하여 명쾌한 대안을 마련할 수 있도록 방향 설정을 하여 주실 것으로 기대합니다.

오늘 함께 하여 주시는 추무진 대한의사협회 회장님, 국민의당 천정배 의원님, 더불어민주당 권미혁 의원님, 자유한국당 성일종 의원님께도 감사를 드리며, 건강한 한 끼 식사를 위하여 개인의 식생활 습관 뿐 아니라 사회적 환경과 제도 개선 방안을 찾는 의미 있는 자리가 되리라 믿습니다. 감사합니다.

2017년 5월 16일

대한의사협회 국민건강보호위원회 식품건강분과위원장 백현욱

축사

천정배 국회의원(국민의당)



안녕하십니까? 국회의원 천정배 입니다.

'식품 안전의 날'을 맞이해서 '혼밥'심포지엄을 열게 된 것을 진심으로 축하합니다.

작년에 한 방송사가 방영한 '혼술남녀'라는 드라마가 큰 인기를 끌었습니다. 남들에게 방해 받지 않고 혼자만의 술자리를 유유히 즐기는 모습은 꽤나 매력적으로 보이기도 했습니다. 그러나 그 이면에는 많은 의미가 함축되어 있습니다.

우리 사회는 '혼자 놀고(혼놀), 혼자 밥 먹고(혼밥), 혼자 여행하며(혼여), 혼자 영화보는(혼영)' 1인 문화가 대세로 굳어지고 있습니다. 통계청 발표 자료에 따르면 2015년 1인 가구가 518만명에 달해 전체 가구의 27.2%를 넘어섰다고 합니다. 네 가구 중 한 가구 이상이 1인가구입니다. 이로 인해 가족생활과 인간관계를 중시했던 우리 사회에 '혼밥', '혼술' 같은 1인 문화의 증가로 점차 사람들 간의 대화와 소통이 단절되는 사회적 문제도 우려됩니다.

혼자서 밥을 먹는 것을 이르는 '혼밥'이라는 신조어는 대한민국 남녀노소 누구에게 전혀 새롭지 않는 표현입니다. 보통 신조어는 젊은 사람들만 공감하는 경우가 많지만 '혼밥', '혼술'같은 표현은 장년층과 노년층에게 이미 '생활 그 자체'입니다.

혼밥이 단순히 개인의 기호와 선택의 변화가 아니라 먹을 시간이 없어서 부실한 식사를 강요당하는 비정규직 청년과 끼니를 제대로 챙기지 못하는 빈곤한 노인 문제라는 점에서 국민건강과 복지 차원에서 깊이 연구해야할 과제이기도 합니다.

특히 많은 청년과 어르신들이 당장의 경제적 어려움 때문에 부실한 끼니를 때우는 것은 국민건강에 심각한 위협이자, 과도한 의료비 지출을 불러올 재앙이기도 합니다.

따라서 오늘 혼밥 심포지엄은 국민의 건강과 사회변화에 적극적으로 대응하기 위한 매우 시의적절하고 의미있는 심포지엄이라는 점에서 큰 의미가 있다고 생각합니다.

오늘 심포지엄을 저와 함께 준비해주신 대한의사협회 국민건강보호위원회 이종구 위원장님과 대한의사협회 추무진 회장님을 비롯한 권미혁 국회의원님, 성일종 국회의원님, 보건복지부와 식품의약품안전처 관계자분들에게 감사의 인사를 드립니다.

오늘 좋은 말씀을 들려주실 여러 주제발표자와 토론자분들께도 감사의 인사를 드립니다. 여러분 모두 건강하고 행복하시길 기원합니다. 감사합니다.

2017년 5월 16일

국회의원 천정배

축사

권미혁 국회의원(더불어민주당)



안녕하십니까. 더불어민주당 권미혁 의원입니다.

오늘 식품 안전의 날 주간을 맞이하여 열린 '혼밥, 괜찮아요? 혼자 먹는 밥, 건강하게 먹기!' 심포지엄의 개최를 환영합니다. 심포지엄을 준비하신 대한의사협회 국민건강보호위원회 및 관계자분들께 감사의 말씀을 드립니다. 오늘 식품 안전에 관심을 갖고 토론회에 참석해주신 분들도 환영합니다. 모쪼록 좋은 토론을 통해 우리가 소비하는 식품의 안전이 보장되는 방안이 마련되길 기대합니다.

최근 혼밥족이 급격히 증가하면서 식사 문화도 그에 맞춰 개편되고 있으나, 혼밥족의 식사 선택에 있어 불균형적인 영양 섭취로 인한 우려도 계속해서 지적되고 있습니다. 국민건강개발증진원과 농촌경제연구원에 따르면 1인 가구 중 30% 이상이 혼자 식사할 경우 대충 식사한다고 답했고, 20%는 즉석조리식품이나 편의점 음식을 주로 애용한다고 밝혔습니다. 또한 이들 중 대부분 칼슘·칼륨·비타민C의 섭취가 기준치 대비 80%정도에 머물러있습니다.

전문가들은 혼밥족의 식사로는 균형 잡힌 영양분을 섭취할 수 없어 건강에 위험을 줄 수 있다고 지적하고 있습니다. 대표적인 혼밥족의 식사인 편의점 도시락은 집밥보다 나트륨 함량이 2배 이상 된다는 연구도 있었습니다. 간편식 중심의 식사가 지속되면 비만·위장질환 등으로 이어져 사회적인 문제로 확산될 수 있습니다. 지금부터 혼밥으로 인해 발생하는 부작용을 줄여가는 선제적 방안을 고민해야 합니다.

15년 기준으로 1인 가구가 500만 명을 넘어서면서 식사문화는 큰 변화를 겪고 있습니다. 특히 식사문화는 바쁜 현대인을 위해 빠르게 식사할 수 있고, 간편한 음식 위주로 변화하는 등 기존과는 다른

모습을 보이고 있습니다. 그러나 패스트푸드 중심의 혼밥은 신체에 영양소를 충분하게 공급하지 못하기 때문에, 혼밥족들이 주로 찾는 라면·도시락 등에 영양표기를 확대해 소비자들이 부족한 영양분을 추가로 섭취할 수 있게끔 유도하는 등 방안을 모색해야 할 것입니다.

우리 더불어민주당은 마을 공동부엌을 설치·편의점 도시락에 대한 식품안전기준을 강화·영양표시확대·시민건강관리센터에 영양 검사를 도입해 혼밥족의 건강을 보호하는 공약을 제시한 바 있습니다. 앞으로도 당과 국회에서 시민들의 건강을 챙기는 활동을 지속해나가겠습니다.

감사합니다.

2017년 5월 16일

국회의원 권미혁

축사

성일종 국회의원(자유한국당)



안녕하십니까?
국회 보건복지위원회 소속 서산태안 출신 자유한국당 성일종 의원입니다.

먼저 바쁘신 가운데 오늘 '식품안전의 날' 주간 '혼밥'심포지엄에 참석해주신 여러 선배·동료 의원님들을 비롯한 내외 귀빈 여러분께 감사의 말씀을 드립니다.

최근, 1인 가구의 급증과 개인 라이프스타일이 중요시되면서, '혼밥'이 하나의 사회 문화현상으로 자리 잡고 있습니다. 한 설문조사에 따르면, '나홀로족'이라고 밝힌 성인 남녀의 96% 가량이 혼밥혼술 트렌드에 대해 긍정적이라고 답변했습니다.

그러나, '혼밥'의 부실한 끼니 탓에 많은 혼밥족들이 건강 이상을 호소하고 있는 실정입니다. 실제로, 한 지자체가 주요 혼밥족들인 20대 5,100여명을 대상으로 실시한 무료 건강검진에서 22%에 달하는 1,130여명에 건강 이상 증세가 발견되었습니다. 더 큰 문제는 스스로 건강하다고 믿는 청년들이 건강 이상 증세를 대수롭지 않게 여겨 치료시기를 놓칠 위험이 있다는 것입니다. 이는 국민건강 저하 및 과도한 의료비 지출로 인한 2차 문제로 이어지게 됩니다.

건강한 육체와 건강한 정신을 추구하는 웰빙 시대에는 '무엇을 먹느냐' 보다 '건강하게 먹느냐'에 초점이 맞춰져야 합니다. 많은 이들이 '혼밥'을 즐기고 있는 지금, 건강한 '혼밥'을 위한 구체적이고 현실적인 대안 마련이 시급한 때입니다.

그런 의미에서 오늘 심포지엄이 국회, 정부, 학계 등이 서로 협력하여 국민 건강권 보호를 위해 '혼밥'의 발전적인 미래를 모색하는 논의의 장이 될 것으로 기대합니다.

끝으로 함께 토론회를 준비해주신 추무진 대한의사협회 회장님, 국민건강보호위원회 이종구 위원장님, 식품건강분과위원회 백현욱 위원장님과 손문기 식품의약품안전처장님을 비롯한 발제, 좌장, 토론에 참여해주신 여러 전문가 분들께 감사의 말씀을 드립니다.

감사합니다.

2017년 5월 16일

국회의원 성일종

축사

추무진 대한의사협회 회장



안녕하십니까. 대한의사협회 회장 추무진입니다.

'식품안전의 날'을 맞이하여 가족과 주거형태 등의 변화로 혼자 먹는 밥 이 늘고 있는 사회적인 현실에서 혼밥이 건강에 미치는 영향을 분석하고 건강하게 혼밥 하는 방안을 찾아 건강한 식문화 정착을 위한 심포지엄 개최를 축하드립니다.

식품안전에 대한 국민들의 관심을 제고하기 위해 제정되어 올해로 제16회를 맞은 '식품안전의 날' 주간에 '혼자 먹는 밥, 건강하게 먹기'를 주제로 한 심포지엄을 우리협회와 공동으로 주최한 식품의약품안전처, 국민의당 천정배 의원님, 더불어민주당 권미혁 의원님, 자유한국당 성일종 의원님께 감사의 말씀을 드립니다.

국민에게 올바른 건강정보와 질병예방에 대한 건강교육 등 국민건강의 보호·증진을 위해 애쓰시는 대한의사협회 국민건강보호위원회 이종구 위원장님과 오늘 심포지엄을 준비하신 백현욱 식품건강분과 위원장님과 위원님들께도 감사의 말씀을 드립니다.

오늘 심포지엄을 계기로 간편식이나 외식을 무조건 경계하기 보다는 혼자서도 건강한 식사를 할 수 있도록 전문가들의 연구 결과를 토대로 사회적인 노력과 분위기 조성이 필요하다고 생각합니다.

또한 혼밥이 건강한 밥상이 될 수 있도록 하는 방안을 생각해 보게 됩니다.

탄수화물, 단백질, 지방 등 필수영양소를 골고루 갖춘 식단이 되도록 하여 신선한 제철 과일이나 채소를 고르게 섭취할 수 있게 해야 합니다. 이를 위해서는 간편식 제공업체, 식품유통과정, 이를 이용하는 국민들의 인식 개선이 필요하다고 생각합니다. 필요에 따라서는 법적, 제도적 보완을 통해 혼밥하는 우리국민들에게 건강한 식사가 제공되어야 합니다.

마지막으로 오늘 심포지엄에서 주제발표를 해 주실 이행신 한국보건산업진흥원 건강노화산업단장님, 윤영숙 인제의대 가정의학과 교수님, 이수현 소비자시민모임 실장님 그리고 김미자 서울문화예술대학교 호텔외식경영학과 학과장님 등 전문가들의 고견을 통해 1인 가구 520만 시대를 맞아 건강하게 혼밥

하는 방안이 마련될 수 있기를 기대합니다.

또한 심포지엄 패널로 참여해 주신 보건복지부 권병기 과장님을 비롯한 패널여러분께도 감사의 말씀을 드리며, 건강한 국민과 건강한 나라를 만들기 위한 귀중한 자리가 되기를 기대하겠습니다. 감사합니다.

2017년 5월 16일

대한의사협회 회장 추무진

주제발표 1

우리 사회의 혼밥 현황

이 행 신

대한의사협회 국민건강보호위원회 식품건강분과위원회 위원
한국보건산업진흥원 건강노화산업단장

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

우리 사회의 혼밥 현황

2017. 5. 16

이 행 신
한국보건산업진흥원

'식품 안전의 날'주간' 혼밥 심포지움 "'혼밥, 괜찮아요?' - 혼자 먹는 밥, 건강하게 먹기! " 17.5.16, 국회의원회관 제2세미실(신관2층)

/ 1

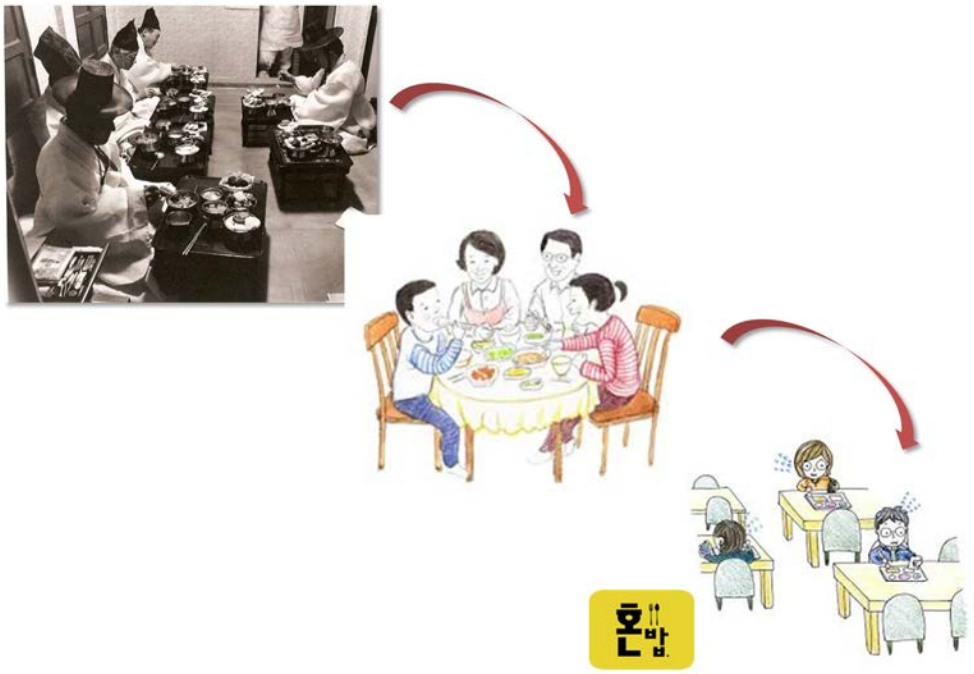
목 차

1 우리 국민의 끼니별 혼밥 현황
2 우리 국민의 식사형태별 주요 식생활 특성
3 우리 국민의 주요 혼밥 실태

/ 2

우리나라의 식사

KHIDI Korea Health Industry Development Institute



/ 3

'혼밥'은 사회적 트렌드?

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

인터넷에 등장한 '혼밥' 레벨 테스트

혼자 먹기 LEVEL TEST

- LEVEL 1 편의점에서 혼자 삼각김밥이나 라면 먹기
- LEVEL 2 학생식당, 푸드코트에서 밥 먹기
- LEVEL 3 패스트푸드 점에서 먹기 (맥도날두 등)
- LEVEL 4 분식집에서 먹기 (김밥전국 등)
- LEVEL 5 중국집, 냉면집 등 일반 음식점에서 먹기
- LEVEL 6 유명 데이트 장소, 전문 요리점에서 먹기
- LEVEL 7 패밀리 레스토랑에서 먹기 (이웃백 등)
- LEVEL 8 찜닭, 닭갈비, 고깃집, 횟집에서 먹기
- LEVEL 9 술집에서 혼자 술 먹기



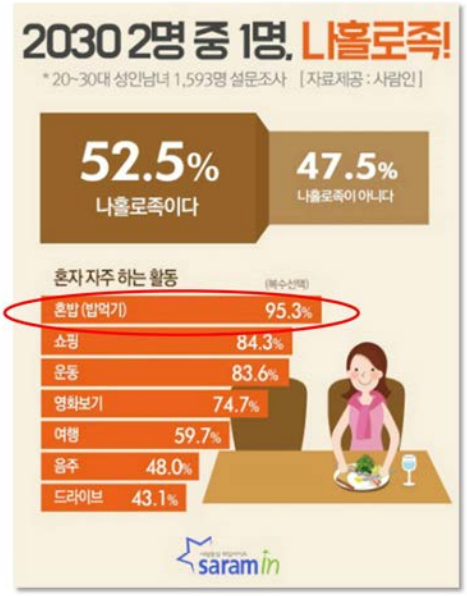


(혼밥에 대한 언론보도들)

/ 4

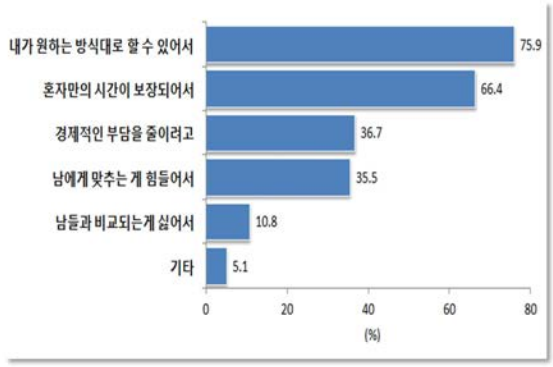
혼자의 시대, 나홀로족.. 혼밥! 혼술! ?....

KHIDI Korea Health Industry Development Institute



- 출처: 취업포털 사람인
- 보고서(조사)명: '본인이 나홀로족에 해당하는지 여부'를 조사
- 조사기간: 2016. 8.22~9.2
- 조사대상: 20~30대 성인남녀 1,593명을 대상으로 설문조사

'나홀로족'이 된 이유

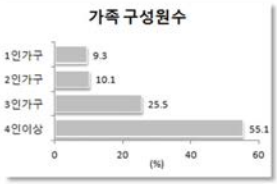


/ 5

'혼밥'을 하게 되는 이유는 ?

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

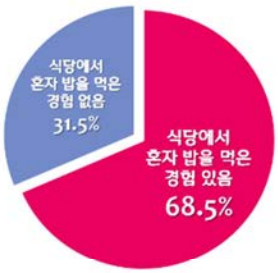
- 출처: 엠브레인 트렌드모니터(trendmonitor.co.kr)
- 보고서(조사)명: "2017 혼밥 및 1인 식당 관련 설문조사"
- 조사기간: 2017.01.17~2017.01.20
- 조사대상: 외부음식을 이용해본 경험이 있는 전국 만 15~59세 남녀 1,000명



전체 68.5%가 '혼밥' 경험, 특히 20~30대와 1인~2인 가구의 혼밥 경험이 많아'

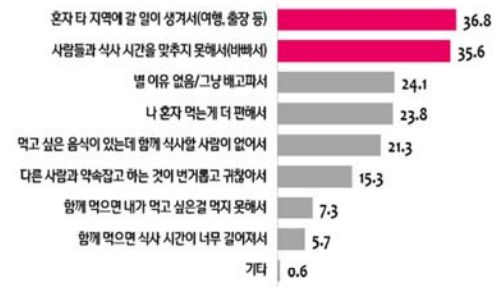
어쩔 수 없이 혼자 밥을 먹은 경험만큼 자발적인 '혼밥족'도 많은 편

'혼밥' 경험 유무



(Base: 전체, N=1,000, 단위: %)

'혼밥'을 하게 된 이유 및 계기



(Base: 혼밥 경험자, N=685, 단위: 중복 %)

/ 6

'혼밥'의 단점 ?

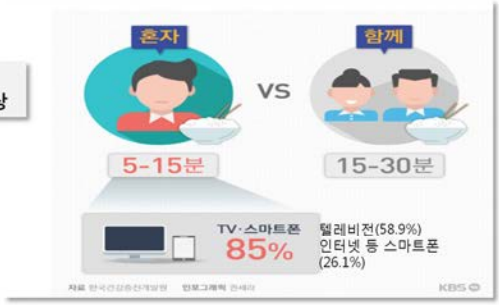
KHIDI Korea Health Industry Development Institute

•출처: 이영미 등, 사회경제적 변화에 따른 혼자 식사에 대한 남녀대학생의 인식 및 식행동 비교. 대한영양사협회학술지, 21(1):57-71, 2015
• 서울경인지역 남녀대학생 893명 설문조사





• 출처: 한국건강증진개발원
• 조사대상: 수도권 대학생과 직장인 1,300여 명을 대상



/ 7

'혼밥'의 단점 ?

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

김경희, 일부 저체중과 과체중 대학생의 식습관, 생활습관과 혈액 지표의 비교 분석 연구. 한국식생활문화학회지 v.21, no.4, 2006년, pp.366-374

<Table 4> Distribution of dietary habits in the subjects

Variables	Group	Underweight	Overweight	Total	χ^2-test
Regularity of meals	Regular	28(28.9%)	57(36.5%)	85(33.6%)	1.578
	Irregular	69(71.1%)	99(63.5%)	168(66.4%)	
Meal which is thought to be the most important	Breakfast	70(72.2%)	105(67.3%)	175(69.2%)	1.214
	Lunch	14(14.4%)	31(19.9%)	45(17.8%)	
	Dinner	13(13.4%)	20(12.8%)	33(13.0%)	
Breakfast intake	Yes	36(37.1%)	72(46.2%)	108(42.7%)	1.998
	No	61(62.9%)	84(53.8%)	145(57.3%)	
Frequency of meals	1~2/day	71(73.2%)	93(59.6%)	164(64.8%)	5.958
	3	26(26.8%)	60(38.5%)	86(34.0%)	
	≥4	0(0.0%)	3(1.9%)	3(1.2%)	
Amount of meal	Full	25(25.8%)	90(57.7%)	115(45.5%)	28.462**
	Adequate	57(58.8%)	60(38.5%)	117(46.2%)	
	Somewhat poor or a little	15(15.5%)	6(3.8%)	21(8.3%)	
Distribution of time for meal(min)	< 10 min	26(26.8%)	60(38.5%)	86(34.0%)	14.884**
	10~20 min	51(52.6%)	87(55.8%)	138(54.5%)	
	20~30 min	18(18.6%)	9(5.8%)	27(10.7%)	
	> 30 min	2(2.1%)	0(0.0%)	2(0.8%)	

** : Significantly different at p<0.01 by χ^2-test

김동진. 불규칙한 식사, 짧은 식사시간이 비궤양성 소화불량증과 연관됨. 가정의학회지 20(2): 176-185. 1999

Table 2. Adjusted odds ratios of variables about dietary habit.

Variable	Grade	NUD[1] (N=1329) N(%)	Control[2] (N=4747) N(%)	Adjusted O.R.[3] (95% Confidence Interval)
Meal regularity[4]	irregular	644(48.7)	1941(41.0)	1
	regular	679(51.3)	2789(59.0)	0.77(0.68 ~ 0.88)*
Meal duration[5] (minute)	≤ 10	465(35.0)	1587(33.4)	1
	10 - 20	608(45.8)	2082(43.9)	1.02(0.88 ~ 1.17)
	20 - 30	215(16.2)	931(19.6)	0.74(0.62 ~ 0.89)*
	30 <	23(1.7)	115(2.4)	0.69(0.43 ~ 1.10)
				χ^2_{LR} =17.439(3), P<0.001
				χ^2_{Wald} =12.226(1), P<0.001
Meal amount[6]				χ^2_{Mantel} =5.213(2), P=0.07
	small	120(9.1)	326(6.9)	1
	moderate	825(62.8)	3088(65.5)	0.86(0.68 ~ 1.08)
	heavy	369(28.1)	1300(27.6)	0.96(0.75 ~ 1.24)

* P<0.01
1) NUD : Non-Ulcer Dyspepsia
2) Control : Visitors without GI tract disease
3) ORs and 95% CIs adjusted by logistic regression for gender, age, BMI, meal regularity, meal amount, meal duration, smoking, alcohol, exercise, BEPSI.
4) Number of missing data=23 5) Number of missing data=50 6) Number of missing data=48

/ 8

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

01

우리 국민의 끼니별 혼밥 현황

/ 9

분석자료

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

분석자료

▪ 국민건강영양조사 제6기(2013-2015) 조사 원자료

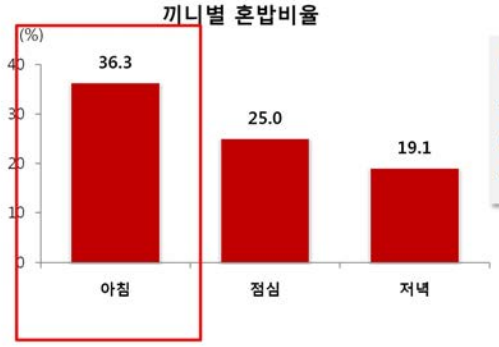
- 영양조사부문 식생활조사 항목 중 "끼니별(아침, 점심, 저녁) 가족 및 가족 외 사람과의 동반식사 여부" 응답자(만1세 이상) 대상

연도	영양조사 응답자수
1차년도(2013)	7,253
2차년도(2014)	6,803
3차년도(2015)	6,630
계	20,686

/ 10

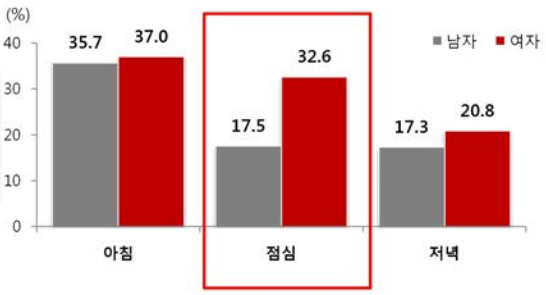
끼니별 혼밥 비율(전체, 성별)

끼니별 혼밥비율



(우리 국민 최근 3년간 혼밥 현황)
- 아침 : 5명 중 약 2명 (10명 중 3.6명)이 혼자 식사
- 점심 : 4명 중 1명
- 저녁: 5명 중 1명

끼니별 혼밥비율(성별)



(성별에 따라)
- 아침과 저녁 : 남녀가 비슷
- 점심 : 여자가 남자의 약 2배

/ 11

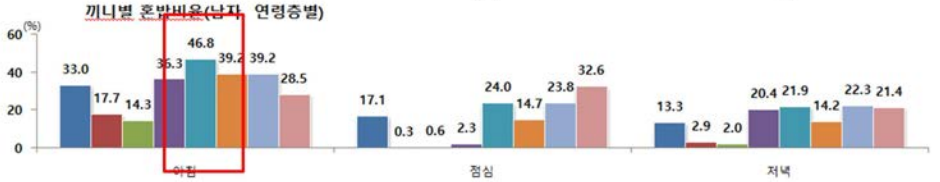
끼니별 혼밥 비율(연령층별)

- 19-29세 청년층의 절반가까이는 아침에 혼자 식사
- 점심에는 65세 이상 여자 노인층의 절반이 혼자 식사

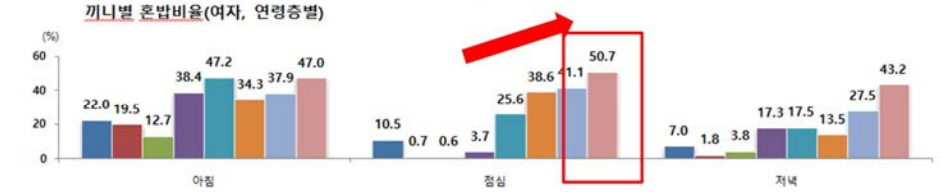
끼니별 혼밥비율(연령층별)



끼니별 혼밥비율(남자, 연령층별)



끼니별 혼밥비율(여자, 연령층별)



/ 12

끼니별 혼밥 비율(가구유형별, 가구유형별*성별)

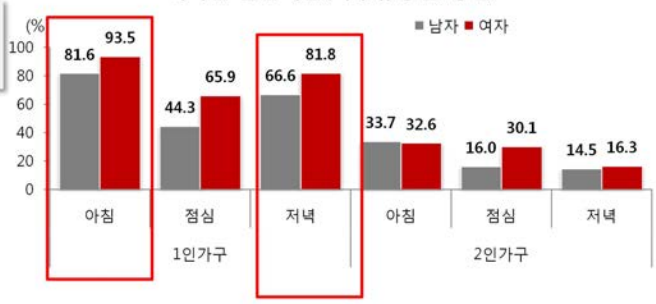
끼니별 혼밥비율(가구유형별)



- 1인가구 > 2인 이상 가구
- 1인가구의 10명 중 9명이 아침에 혼자 식사

끼니별 혼밥비율(가구유형별*성별)

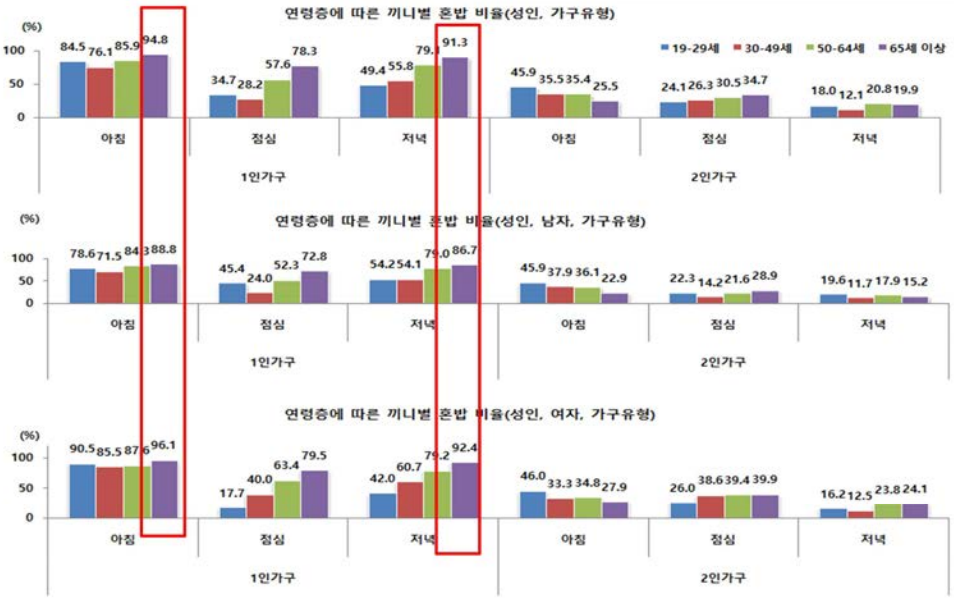
- 1인 가구의 경우 전체적으로
- 여자 > 남자 혼자 식사비율이 높음



/ 13

끼니별 혼밥 비율(가구유형별*성별*연령층별)

- 전 연령층에서 1인 가구의 혼밥비율이 높고,
- 특히 65세 이상의 1인 가구에서 혼밥비율이 높음

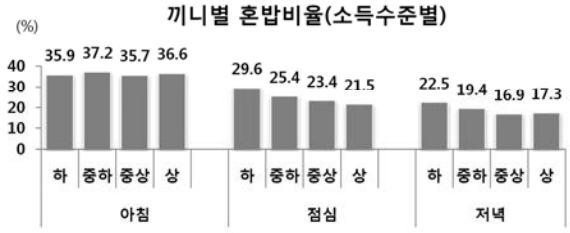


/ 14

끼니별 혼밥 비율(소득수준별, 가구유형별*소득수준별)

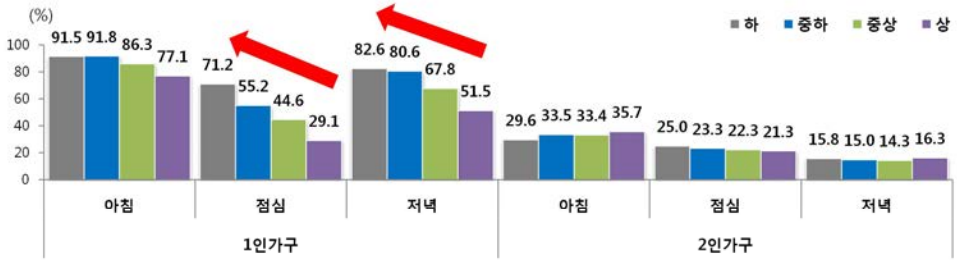
KHIDI Korea Health Industry Development Institute

끼니별 혼밥비율(소득수준별)



(1인가구인 경우)
• 점심과 저녁에서 소득수준이 낮을 낮을수록 혼밥비율이 낮게 나타남

끼니별 혼밥비율(가구유형별*소득수준별)



/ 15

끼니별 동반자유형 비율(전체, 성별)

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

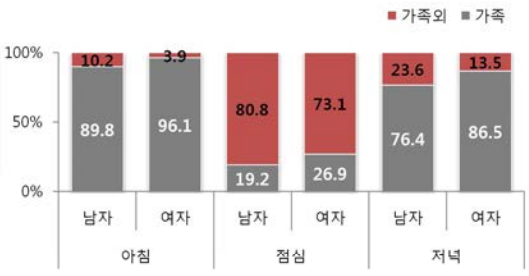
끼니별 동반자유형 비율(전체)



(함께 식사하는 경우)
• 아침과 저녁식사 : 각각 93%, 81%가 가족과 식사
• 점심식사 : 10명 중 8명이 가족외 사람과 식사

(성별)
• 남자> 여자보다 가족외 사람과 식사하는 비율이 높음

끼니별 동반자유형 비율 (성별)



/ 16

끼니별 동반자별 비율(연령층별)

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

• 19-29세, 30-49세 남자 연령층에서 가족 외 사람과 식사비율이 여자보다 높음



/ 17

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

02

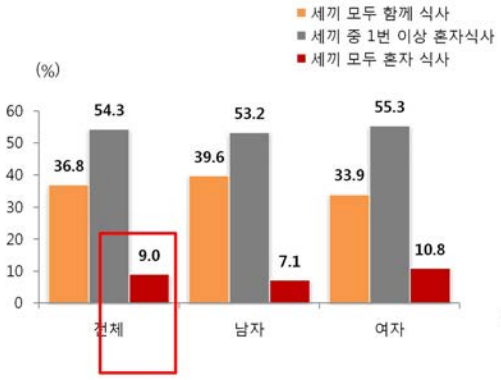
우리 국민의 혼밥 관련 식생활 특성

/ 18

우리 국민의 식사행태(전체, 성별, 가구유형별)

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

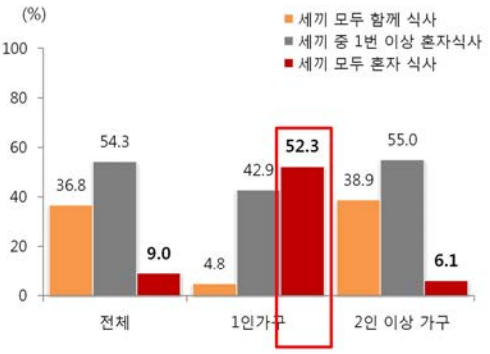
성별에 따른 식사 행태



• 우리 국민 중 세끼를 모두 혼자 식사하는 사람의 비율이 9%로 나타남

• 1인 가구의 절반(52%)이 세끼 모두 혼자 식사한다고 응답

가구유형에 따른 식사행태



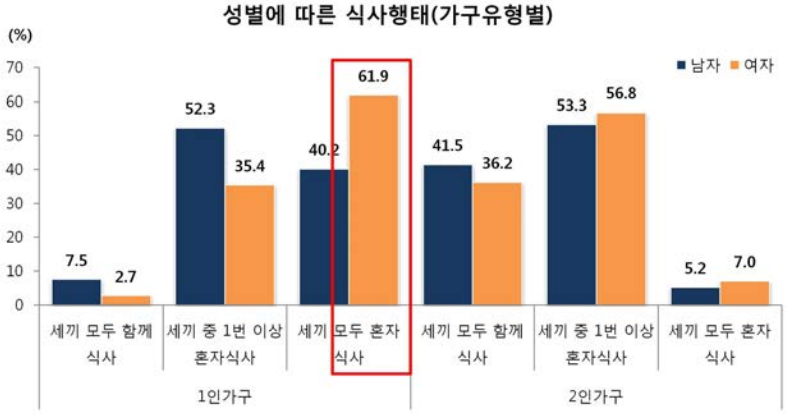
/ 19

우리 국민의 식사행태(가구유형*성별)

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

• 특히 여자 1인 가구 (61.9%) > 남자 1인 가구(40.2%) 가 세끼 모두 혼자 식사하는 비율이 높음

성별에 따른 식사행태(가구유형별)

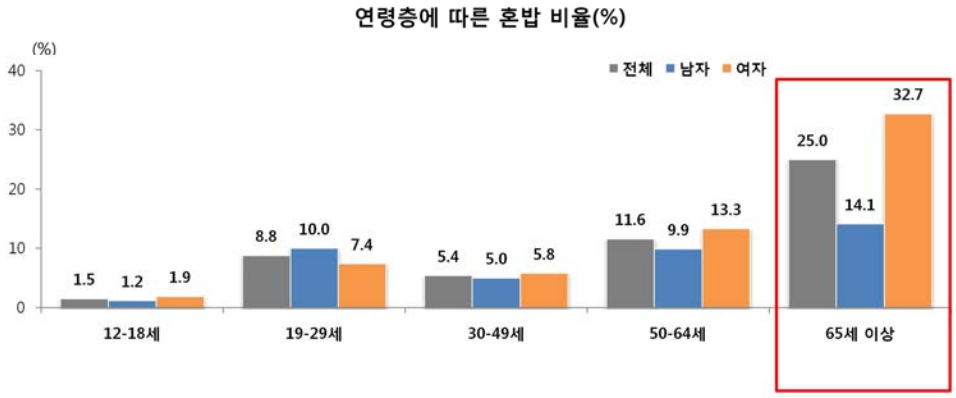


/ 20

우리 국민의 식사행태(연령층별)

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

- 65세 이상 노인인구에서 4명 중 1명 (25%) 은 세끼 모두 혼자 식사
- 여자 65세 이상이 가장 높음(32.7%)

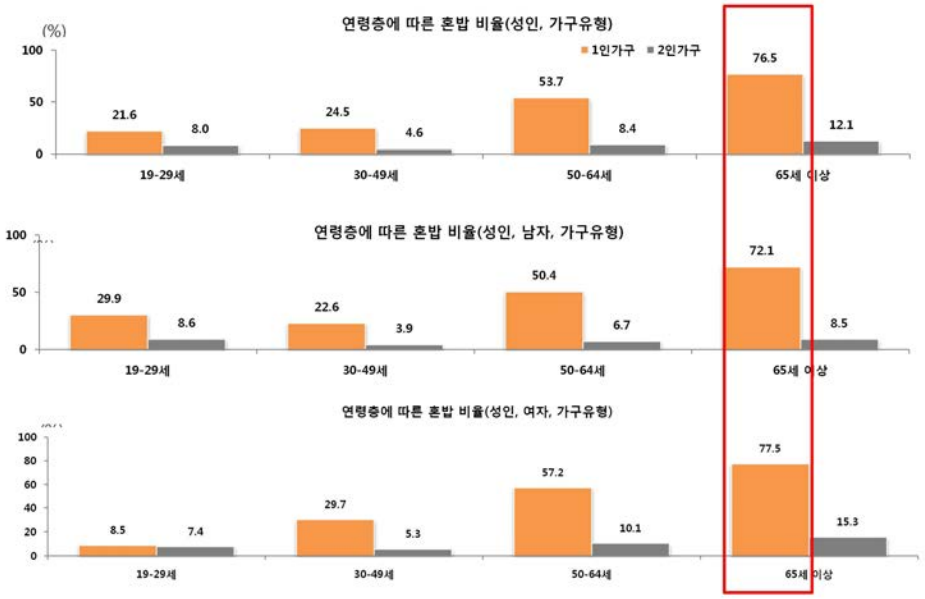


/ 21

우리 국민의 식사행태(가구유형별*연령층별)

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

- 1인 가구인 65세 이상 남녀 노인 10명 중 7명 이상이 세끼 모두 혼자 식사
- 1인가구 50-64세 연령층은 10명 중 5명이 세끼 모두 혼자 식사



/ 22

우리 국민의 식사행태(소득수준 , 가구유형*소득수준, 연령층별*소득수준)

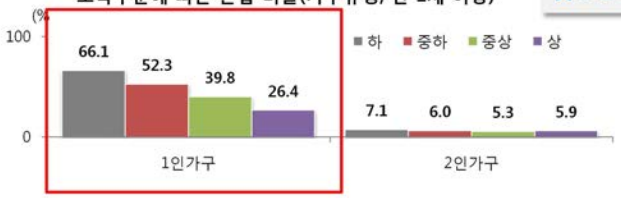
KHIDI Korea Health Industry Development Institute

소득수준에 따른 혼밥 비율(만 1세 이상)

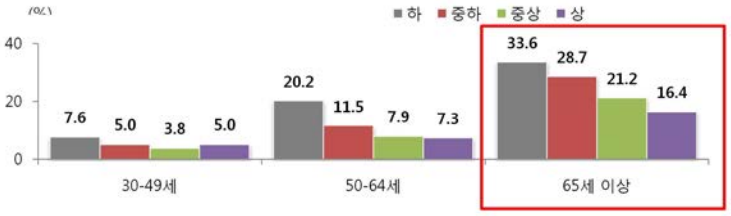


- 1인 가구인 경우 소득수준에 따라 혼자식사하는 비율에 차이를 보였으며,
- 65세 이상 연령층에서 소득수준의 영향을 받는 것으로 보임

소득수준에 따른 혼밥 비율(가구유형, 만 1세 이상)



소득수준에 따른 혼밥 비율(만30세이상, 연령층별)



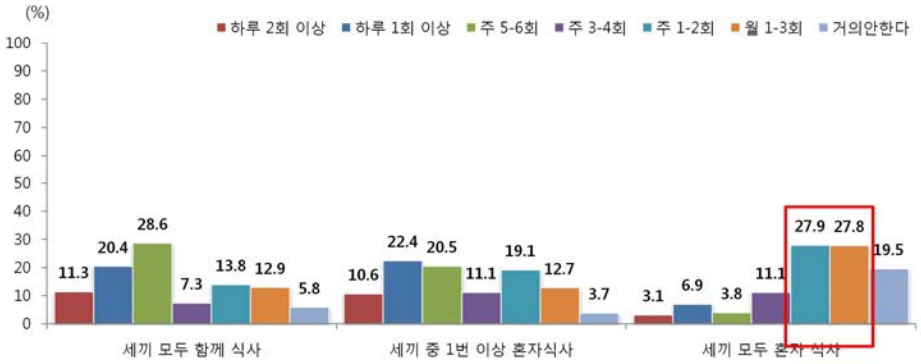
/ 23

식사 행태에 따른 외식빈도 분포 (전체)

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

- 세끼 모두 혼자 식사하는 사람들의 외식빈도는 주1-2회, 월1-3회라고 응답한 인구가 많았음

식사행태에 따른 외식빈도 분포(전체)

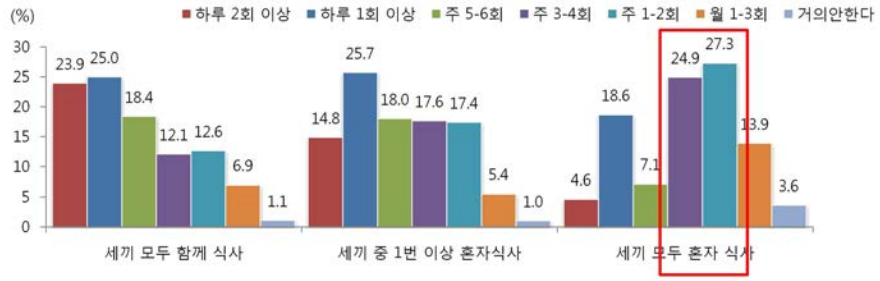


/ 24

식사 행태에 따른 외식빈도 분포 (연령층별)

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

식사형태에 따른 외식빈도 분포(19-29세)



식사형태에 따른 외식빈도 분포(30-49세)



/ 25

식사 행태에 따른 외식빈도 분포 (연령층별)

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

• 65세 이상에서 세끼 모두 혼자 식사하는 사람들은 외식빈도가 거의 없다고 응답한 비율이 가장 높았음.

식사형태에 따른 외식빈도 분포(50-64세)



식사형태에 따른 외식빈도 분포(65세 이상)



/ 26

식사 행태에 따른 비만 유병률 (전체)

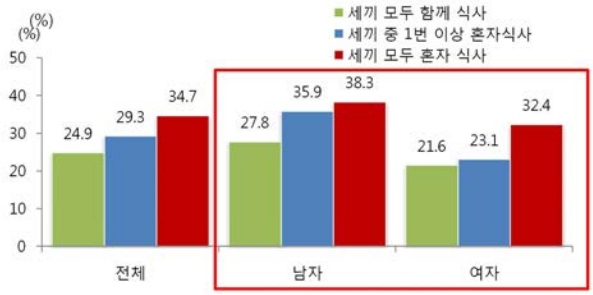
KHIDI Korea Health Industry Development Institute

식사행태에 따른 비만 유병률(전체)



• 세끼 모두 혼자 식사하는 사람들의 비만 유병율은 34.7%

식사행태에 따른 비만유병률(성별)



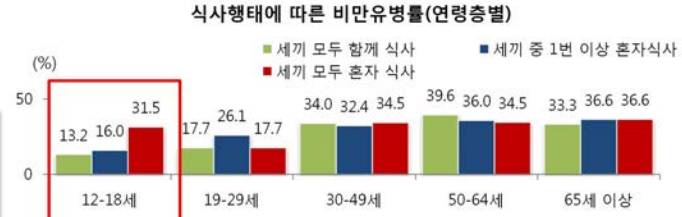
• 세끼 모두 혼자 식사하는 사람들의 비만 유병율 남자가 여자보다 높았으며,
• 세끼 혼자 식사하는 여자의 경우는 그렇지 않은 여자에 비해 비만율 차이가 더 크게 나타남.

/ 27

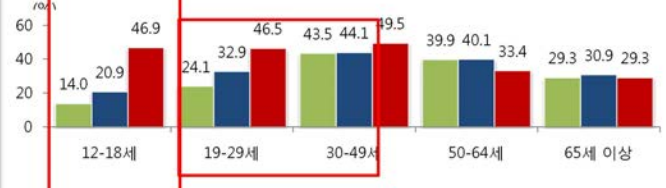
식사 행태에 따른 비만유병률 (연령층별)

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

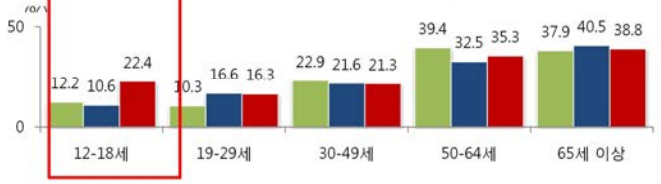
식사행태에 따른 비만유병률(연령층별)



식사행태에 따른 비만유병률(남자, 연령층별)



식사행태에 따른 비만유병률(여자, 연령층별)



• 연령층별, 성별로 비만 유병율은 다른 양상

• 다른 연령층에 비해 청소년(12-18세)은 남녀모두 세끼모두 혼자 식사하는 경우의 비만율이 높았고,

• 남자 청년층과 장년층에서도 혼자 식사하는 경우 비만 유병율이 높은 경향임.

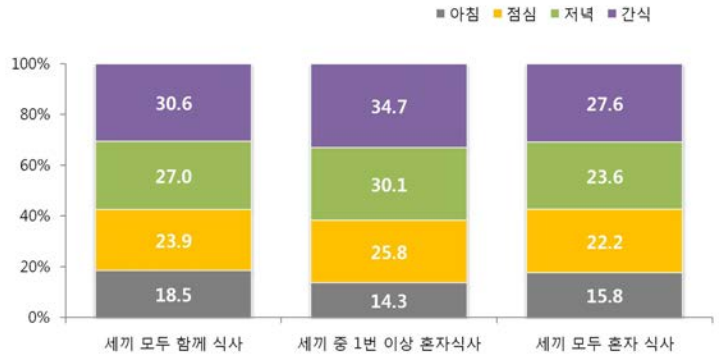
/ 28

식사행태에 따른 식품섭취비율

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

• 식사행태에 따른 식품취비율은 큰 차이를 보이지 않음

식사행태에 따른 끼니별 식품섭취비율(전체)



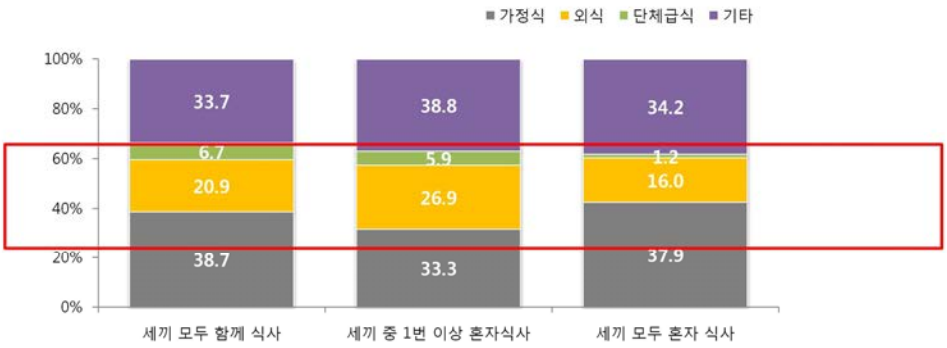
/ 29

식사행태에 따른 식사장소별 섭취비율

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

• 식사행태에 따른 식사장소별 식품취비율은 전반적으로 큰 차이는 없으나 외식이 상대적으로 적은 것으로 나타남

식사행태에 따른 식사장소별 식품섭취비율(전체)



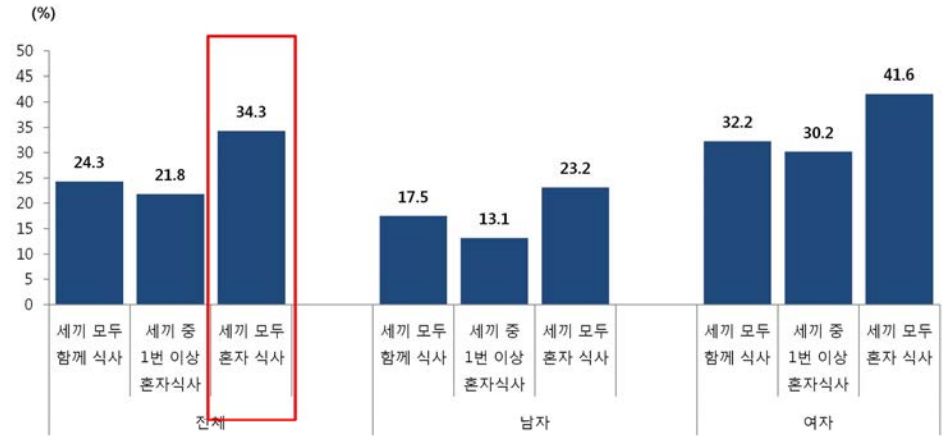
/ 30

식사행태에 따른 나트륨 하루 2000mg 초과 섭취자 분율(전체, 성별)

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

• 세끼 모두 혼자 식사하는 사람들에게서 나트륨 하루 목표섭취량을 초과섭취자 분율이 높았음.
• 세끼 모두 혼자 식사하는 여자는 40% 이상이 나트륨 하루 목표섭취량을 초과하였음.

식사행태에 따른 나트륨 하루 2000mg 초과 섭취자 분율(전체, 성별)



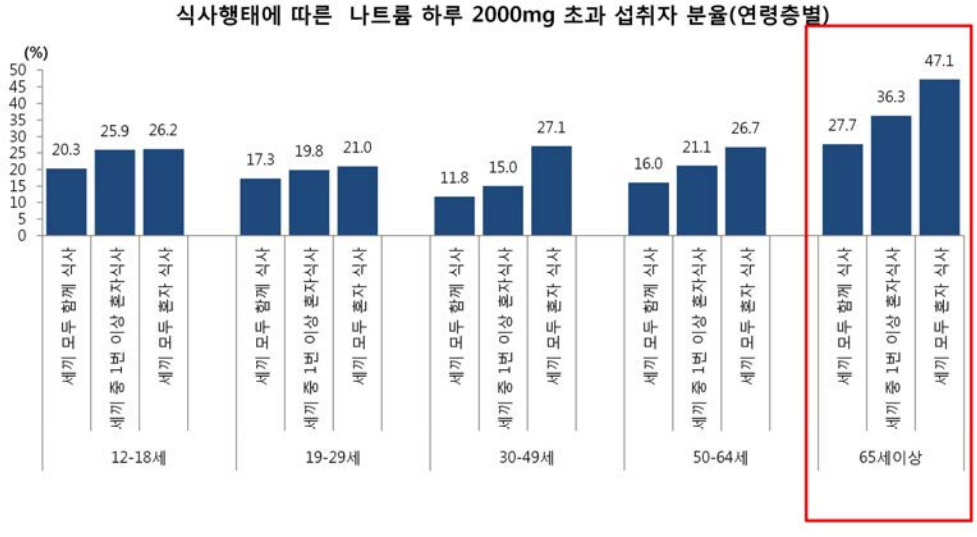
/ 31

식사행태에 따른 나트륨 하루 2000mg 초과 섭취자 분율(연령층별)

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

• 특히 65세 이상의 노인 연령층에서 세끼 모두 혼자 식사하는 사람들에게서 나트륨 하루 목표섭취량을 초과하는 섭취자 분율이 거의 절반에 가깝게 높았음

식사행태에 따른 나트륨 하루 2000mg 초과 섭취자 분율(연령층별)

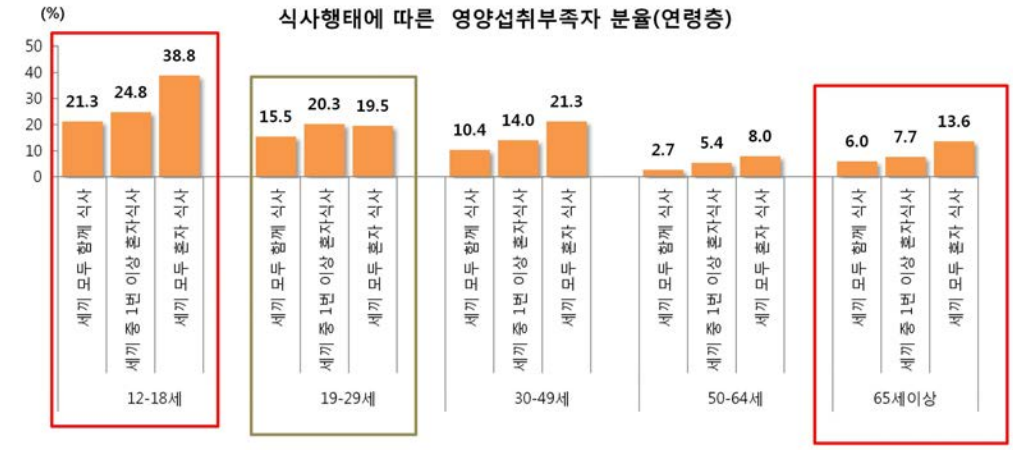


/ 32

식사행태에 따른 영양섭취부족자 분율(연령층별)

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

• 전반적으로 세끼 모두 혼자 식사하는 사람들의 영양섭취부족자 분율이 높게 나타남.
• 특히 12-18세 청소년과 65세 이상에서 차이가 큼.
• 반면, 19-29세 청년층은 크게 영향을 받지 않는 것으로 나타남



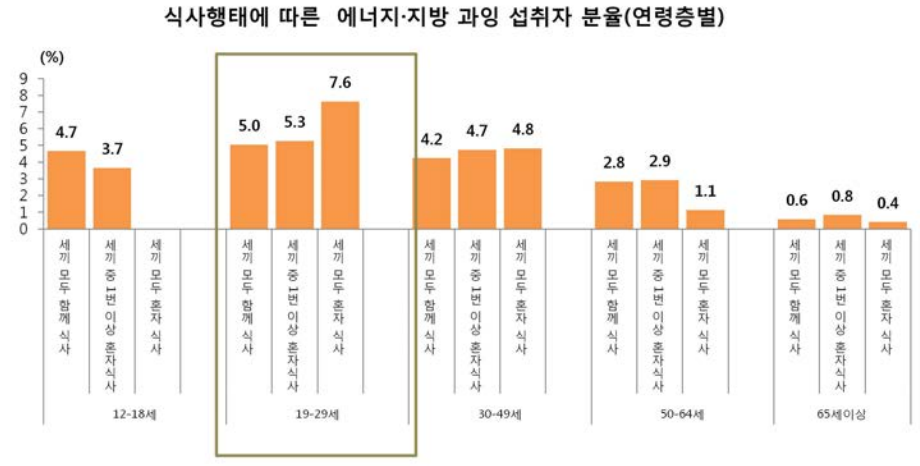
* 영양섭취부족자 분율 : 에너지 섭취 수준이 필요추정량(또는 영양권장량)4)의 75% 미만이면서 칼슘, 철, 비타민 A, 리보플라빈의 섭취량이 평균필요량(또는 영양권장량의 75%) 미만인 분율

/ 33

식사행태에 따른 에너지·지방 과잉섭취자 분율(연령층별)

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

• 세끼모두 혼자 식사하는 19-29세 청년층에서는 에너지·지방 과잉섭취자 분율이 상대적으로 높게 나타남.



/ 34

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

03

우리 국민의 주요 혼밥 실태 요약

/ 35

우리 국민의 주요 혼밥 특성

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

<우리 국민 최근 3년의 혼밥비율>

아침에는 전체 5명 중 2명/ 점심에는 4명 중 1명 /저녁에는 5명 중 1명

→ 아침에는 19-29세 청년층의 절반가까이(47.2%) 혼자 식사

→ 점심에는 여자 > 남자다 2배 혼자 식사, *특히 여자 65세 이상 노인층 절반이 혼자 식사*

→ 1인 가구> 2인 이상 가구보다 혼자식사 비율, 특히 1인 가구 65세 이상 높음

(함께 식사하는 경우)

- *아침과 저녁식사는 각각 93%, 81%가 가족과 식사*
- *점심때는 10명 중 8명이 가족외의 사람과 식사*

→ 남자> 여자보다 가족외 사람과 식사하는 비율이 높고, 특히 30-49세의 중장년층이 남자에서 아침, 저녁을 가족외 사람과 식사하는 비율 높음

/ 36

우리 국민의 주요 혼밥 특성

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

<우리 국민의 최근 3년의 세끼 모두 혼자 식사하는 인구비율>

- 세끼 모두 혼밥 : 9%
- 1인 가구의 절반(52%)이 세끼 모두 혼자식사

→ *특히 1인 가구 65세 이상 남녀 노인인구에서 높고, 외식빈도는 높지않으며, 65세 이상에서는 외식은 거의 없다고 응답*

< 세끼 모두 혼자 식사하는 사람들의 비만유병율>

- 세끼 모두 혼자 식사하는 사람들의 비만 유병율은 상대적으로 높음(34.7%)

→ *비만 유병률이 상대적으로 높고 , 청소년(남녀), 남자 중장년층 비만 유병률 높음.*

< 세끼 모두 혼자 식사하는 사람들의 영양섭취실태>

- 세끼 모두 혼자 식사하는 사람들의 *나트륨섭취량 높고, 영양섭취부족자 분율도 높음*

→ 청소년층과 65세 이상의 영양섭취부족자가 많은 반면, 19-29세는 큰 차이가 없음,

- 세끼모두 혼자 식사하는 사람들의 에너지·지방 과잉섭취자 분율은 전제척으로 낮으나,
- *19-29세, 30-49세는 에너지·지방 과잉섭취자 분율이 다른 연령층과 달리 높음*

/ 37

KHIDI Korea Health Industry Development Institute

감사합니다.

/ 39

주제발표 2

혼밥족의 건강상태

윤 영 숙

대한의사협회 국민건강보호위원회 식품건강분과위원회 간사
인제의대 일산백병원 가정의학과 교수

KMA 대한의사협회 KOREAN MEDICAL ASSOCIATION

국민을 내 가족처럼
환자를 내 생명처럼

혼밥족의 건강상태

2017년 5월 16일
인제의대 일산백병원 가정의학과
윤 영숙

2017-05-10 1

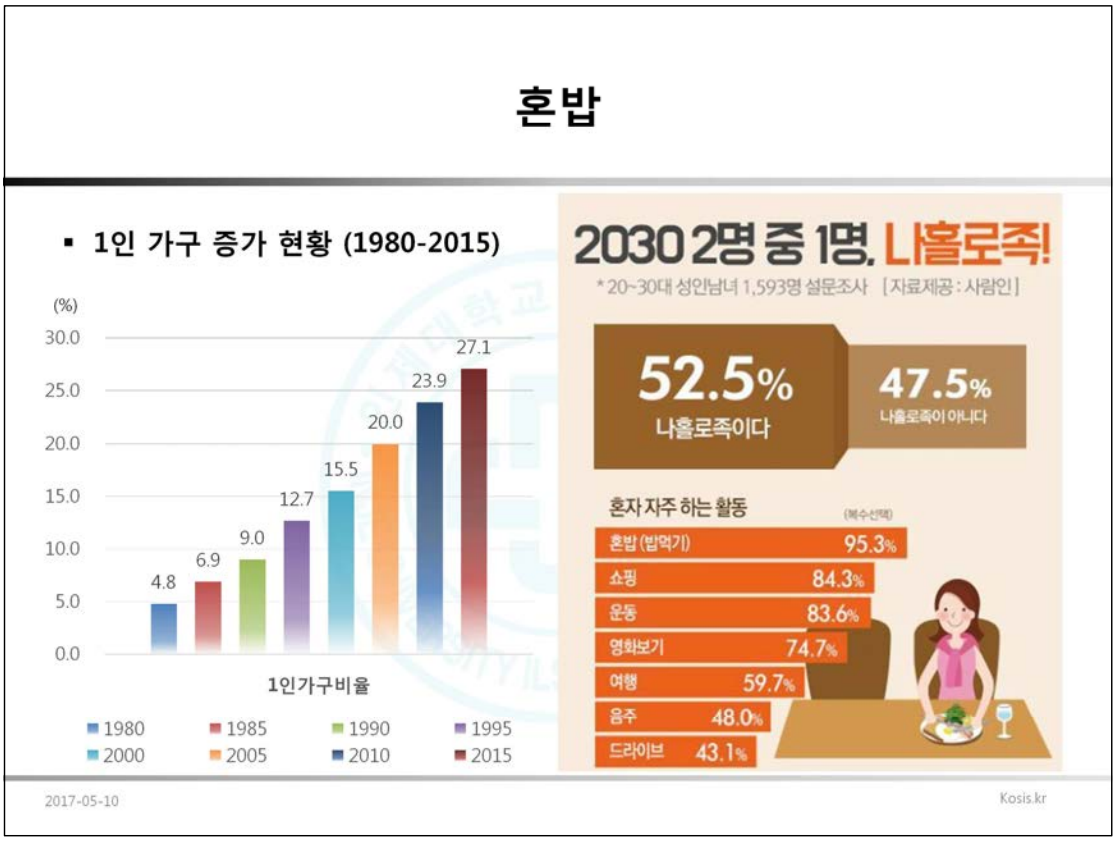
혼밥

- The **modern industrialized society** towards individualization caused significant changes in **living arrangements** and **lifestyles**
  - Nuclear family or **one person household** are rapidly growing
  - **Eating patterns** have become irregular, informal, and individualized in the form of more eating alone





2017-05-10 2


혼밥
▪ 1인 가구 증가 현황 (1980-2015)
(%)
30.0
25.0
20.0
15.0
10.0
5.0
0.0
4.8
6.9
9.0
12.7
15.5
20.0
23.9
27.1
1인가구비율
1980
1985
1990
1995
2000
2005
2010
2015
2030 2명 중 1명, 나홀로족!
*20~30대 성인남녀 1,593명 설문조사 [자료제공 : 사람인]
52.5%
나홀로족이다
47.5%
나홀로족이 아니다
혼자 자주 하는 활동
(복수선택)
혼밥(밥먹기) 95.3%
쇼핑 84.3%
운동 83.6%
영화보기 74.7%
여행 59.7%
음주 48.0%
드라이브 43.1%
2017-05-10
Kosis.kr


최신뉴스 검색
뉴스 라이브러리 검색
RSS | 주소복사 | 도움말
뉴스 | 포토뉴스 | TV뉴스 | 신문게재기사 | 보도자료
검색결과 (81 ~ 84 / 84건) 관련도순 | 최신순
제목과 내용보기 | 제목만 보기
마지막 검색 시각으로부터 05:37가 지났습니다.
편리한 실시간 기사 검색을 원하시면 자동고침 설정을해주세요.
새학기 가장 하고 싶은 것이, 아싸(아웃사이더)? 헤럴드POP | 2014.02.26 | 네이버뉴스
김 씨는 공강 시간에는 도서관에 갔고 점심시간에는 이른바 '혼밥'(혼자 먹는 밥)을 먹었다. 김 씨는 "1학년때는 동기, 선배들과 어울렸지만 학점이 잘 나오지 않아 2학년때부터는 '아싸(아웃사이더 · 외톨이)'가 됐다. 이제는 혼자인 게 익숙하다"고 말했다. 취업, 학점 등을...
스스로 '안녕한지' 묻는 대학생 PD저널 | 2014.02.03
취업을 위해서 주변과 관계를 끊은 자발적 아웃사이더 '아싸', '혼밥'(혼자 먹는 밥) 등 웃지 못할 신조어까지 생겼을 정도다. 특히 12년의 입시전쟁을 치르고 대학생이 됐지만, 학점과 취업이라는 장애물 앞에서 맹목적으로 경쟁하는 청춘의 민낯이 드러났다. 한 대학생은 "취업을...
이용대 김기정 선수 자격정지 1년 OBS | 2014.01.28
선수는 오는 9월 안방에서 열리는 인천아시안게임에 출전을 할 수 없게돼 그동안 흘린 땀과 노력도 수포로 돌아가게 됐습니다. 이용대는 2008년 베이징 올림픽에서 이효정과 함께 혼밥복식 금메달을 획득해 국민적 스포츠 스타로 떠올랐습니다. OBS 뉴스 이재상입니다. <영상편집 정재환>
대학생들의 내마음 보고서 '안녕 못한 청춘' 한겨레 | 2014.01.20 | 네이버뉴스
<교육방송> (EBS)의 '교육 대기획' <왜 우리는 대학에 가는가> (6부작 20일 첫 방영) [한겨레] EBS 교육기획 '왜 우리는 대학에…' 혼밥… '혼밥'(혼자 밥 먹기), '밥터디'(밥만 같이 먹는 무리), '아싸'(자발적 아웃사이더) 등의 신조어가 일반화된 대학가 풍경 속에서 학생들은...
2017-05-10

대학생들의 내마음 보고서 '안녕 못한 청춘'

등록 :2014-01-20 19:42 수정 :2014-01-21 09:01

〈교육방송〉(EBS)의 '교육 대기획' 〈왜 우리는 대학에 가는가〉(6부작·20일 첫 방영·사진)는 대학생들의 우울한 초상을 그린다. 초등학교부터 고등학교까지 12년이라는 긴 '입시 전쟁'을 치르고 대학생이 됐지만 그들 앞에는 학점과 취업이라는 장애물이 또 버티고 있다. '혼밥'(혼자 밥 먹기), '밥터디'(밥만 같이 먹는 무리), '아싸'(자발적 아웃사이더) 등의 신조어가 일반화된 대학가 풍경 속에서 학생들은 "기성세대가 말하는 '청춘'은 진실이 아니다"라고 말한다. 2011년 〈학교란 무엇인가〉로 한국방송대상을 수상한 정성욱 교육방송 책임피디는"기성세대가 학생들에게 전달하는 메시지가 아니라, 그들 스스로 무엇인가를 찾아가게 만들기 위한 프로그램"이라고 했다.

2017-05-10 출처: 한겨레신문

뉴스 | 포토뉴스 | TV뉴스 | 신문게재기사 | 보도자료

검색결과 (1 ~ 10 / 384건) 관련도순 | 최신순 제목과 내용보기 | 제목만 보기

마지막 검색 시각으로부터 01:43가 지났습니다.
편리한 실시간 기사 검색을 원하시면 자동고침 설정을 해주세요.



'흙수저'부터 '혼술'까지…2015년 유행어 연합뉴스TV | 2015.12.31 | 네이버뉴스

'흙수저', '헬조선', '열정페이' 등 힘든 현실을 반영하는 신조어들이 특히 많았고 '**혼밥**' '혼술' 처럼 달라진 생활양식을 보여주는 단어도... ▶ **혼밥** · 혼술 혼자 먹는 밥, 혼자 마시는 술을 줄여서 부르는 말입니다. 1인 가구가 급증하면서 생긴 현상으로 최근에는 **혼밥** · 혼술족들을...



[2015 결산] 우리는 왜 '1988'에 응답했을까 한국일보 | 2015.12.31 | 네이버뉴스

'**혼밥**''혼술'은 일상이다. '편도족'을 위한 편의점 도시락은 여느 백반집 부럽지 않은 진수성찬으로 차려지고, 1인 가구를 겨냥한 냉동식품이 호황을 누리고 있다. 회식이나 모임 대신 홀로 여가를 즐기는 이들을 위한 소포장 메뉴와 수입맥주도 인기다. 베스트셀러에는 '혼자...



[대예측 2016 유통 지각변동 예고] 먹거리 재편 '싱글라이제이션' 시대 온다
헤럴드경제 | 2015.12.31 | 네이버뉴스

혼밥(혼자 먹는 밥)이라는 용어가 유행처럼 번지지만 전문가들은 이 것이 유행에만 그치지 않을 것이라 예견한다. 이처럼 개인화된 소비패턴은 지난 2015년에 이어 유통업계가 주목해야하는 키워드로 꼽힌다. 2016년 한해는 소위 '싱글라이제이션'이라 불리는 거대한 흐름에...



'흙수저'부터 '혼술'까지…2015년 유행어 연합뉴스TV | 2015.12.31 | 네이버뉴스

'흙수저', '헬조선', '열정페이' 등 힘든 현실을 반영하는 신조어들이 특히 많았고, '**혼밥**' '혼술'처럼 달라진 생활양식을 보여주는 단어도... ▶ **혼밥** · 혼술 혼자 먹는 밥, 혼자 마시는 술을 줄여서 부르는 말입니다. 1인 가구가 급증하면서 생긴 현상으로 최근에는 **혼밥** 혼술족들을...


뉴스 | 포토뉴스 | TV뉴스 | 신문게재기사 | 보도자료
검색결과 (1 ~ 10 / 3,604건) 관련도순 | 최신순
제목과 내용보기 | 제목만 보기
마지막 검색 시각으로부터 00:28가 지났습니다.
편리한 실시간 기사 검색을 원하시면 자동고침 설정을 해주세요.
[2016 연말결산] #올해의_외화 키워드②-올해의 숙터짐 부터 올해의 날숨까지
맥스무비 | 2016.12.31 |
이인국 올해의 혼밥 <이퀄스> 혼밥하는 atmos 직원들과 사일런스 '혼밥(혼자 밥을 먹는 것)'이 혼자만의 자유 시간을 만끽하는 것이나 혼자라는 외로움을 느끼게 하는 것이라고 생각해왔다면, 이 혼밥 장면이 그 상식을 와장창 깨뜨린다. 동료들을 곁에 두고도 허공을 바라보며 홀로 음식을...
[2016 결산] 새로운 트렌드 맞이한 식품 · 주류 업계 메디컬투데이 | 2016.12.31 |
◇ 늘어난 1인 가구 '혼밥·혼술' 유행 최근 이른바 '1인 가구'는 눈에 띄게 늘어났다. 통계청에 따르면 국내 1인 가구 비율은 2000년 15.5%에서 2015년 27.1%까지 증가한 것. 이와 동시에 유행처럼 번져나간 '혼밥 혼술' 문화는 식품과 주류 업계에도 영향을 끼쳤다. 편의점 업계는...
'명견만리' 2017 트렌드 키워드…혼밥·혼술 욜로 라이프·각자도생 최순실 게이트 4차 산업혁명
뉴스핌 | 2016.12.30 |
'명견만리'에거 2017 트렌드 키워드로 혼밥·혼술 욜로 라이프·각자도생 최순실 게이트·4차 산업혁명 등을 꼽았다. <사진='명견만리' 캡처> '명견만리' 2017 트렌드 키워드…혼밥·혼술 욜로 라이프·각자도생 최순실 게이트·4차 산업혁명 [KBS 1TV '명견만리'가 30일 밤 10시...
'김과장' 남상미, 편의점 '혼밥' 현장 포착…명범한 직장인 완벽 변신
엑스포츠뉴스 | 2016.12.30 | 네이버뉴스 |
회색 코트와 화이트 셔츠로 오피스 룩을 선보인 남상미가 편의점 혼밥 등으로 대한민국 평범한 직장인의 면면들을 자연스럽게 그려내면서 단번에 시선을 사로잡고 있다. 남상미의 '김과장' 첫 촬영은 지난 27일 서울 종로구에 있는 한 편의점에서 약 3시간동안 이뤄졌다. 극중 윤하경이...
'김과장' 남상미, 첫 촬영부터 직장 스트… 스타뉴스 | 2016.12.30 | 네이버뉴스
〈MBC스페셜〉 혼밥, 1인가구 문화는 지금 '나 혼자 산다' 시대
MBC연예 | 2016.12.30 | 네이버뉴스 |
▶ 변화하는 시장가, 문화도 '혼밥 세대' 겨냥 전통시장도 변하고 있다. 대가구 중심의 판매 방식으로는 늘어
2017-05-10
7


이데일리
어쩔 수 없이 먹는
혼밥,
건강 적신호
출처 : 이데일리 2015
8

혼밥족의 건강 상태

- Previous researches regarding eating alone
  - had focused on food intake, weight status, and mental health
  - were limited to children, adolescents, or elderly people
- Little is known about the influence of eating alone on metabolic and cardiovascular risk factors in the general population.

2017-05-10 S. A. Lee, et al. Int J Soc Psychiatry 2016; X. Wang, et al. BMC geriatrics 2016: 19; A. Kuroda, et al. Journal of the American Medical Directors Association 2015: 7; 578-8 Y. Tani, et al. Appetite. 2015 Dec;95:1-8. Haines et al. Eat Disord. 2010 Jan-Feb;18(1):10-24; Yuasa K et al. J Med Invest. 2008 Feb;55(1-2):71-7

혼밥족의 건강 상태

❖ **Eating pattern & underweight, obesity, and eating disorder**

- Yuasa et al. (2008): More frequent family meals was associated with a lower rate of obesity as well as getting good lifestyle habits such as eating balanced meals and getting enough sleep.
- Haines et al. (2010): More frequent family meals were less likely to initiate disordered eating behaviors in adolescents
- Tani et al. (2015): **Eating alone and living alone** was related with unhealthy dietary behaviors, obesity and underweight in older Japanese adults.

2017-05-10 Y. Tani, et al. Appetite. 2015 Dec;95:1-8. Haines et al. Eat Disord. 2010 Jan-Feb;18(1):10-24; Yuasa K et al. J Med Invest. 2008 Feb;55(1-2):71-7

혼밥족의 건강 상태

❖ **Eating alone & Depressive symptom**

- ***Lee et al (2016):*** Those who ate dinner alone (OR, 95% CI: 1.53, 1.04-2.25) had higher depression rate compared to those who had dinner with family.
- ***Kuroda et al (2015):*** Eating alone was a key risk factor for depressive symptoms in community-dwelling older Japanese adults.
- ***Wang et al (2016):*** A lack of companionship in mealtime might be independently associated with geriatric depressive symptom. Eating alone might be a stronger factor associated with depressive symptom than living alone.



2017-05-10

S. A. Lee, et al. Int J Soc Psychiatry 2016; X. Wang, et al. BMC geriatrics 2016: 19; A. Kuroda, et al. Journal of the American Medical Directors Association 2015: 7; 578-85

한국인에서 혼밥족의 건강 상태

1. 비만
2. 당뇨병
3. 고혈압
4. 이상지혈증
5. 우울증

2017-05-10 12

KMA 대한의사협회 KOREAN MEDICAL ASSOCIATION

국민을 내 가족처럼
환자를 내 생명처럼

비만, 복부비만

제6기 국민건강영양조사 (2013-2015)
19세 이상 성인: 12,096명 (남자 = 5,095명, 여자 = 7,001명)

2017-05-10 13

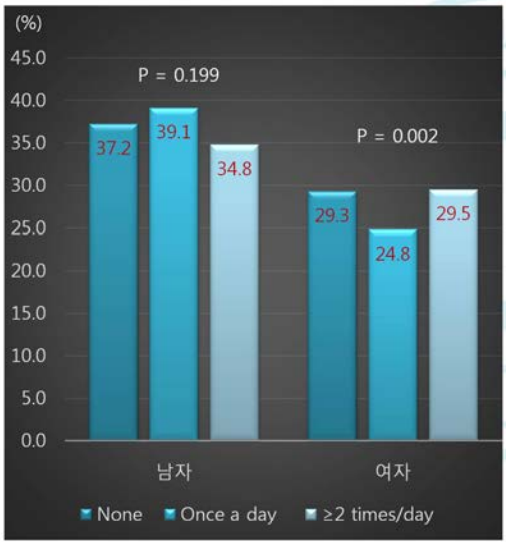
혼밥 빈도

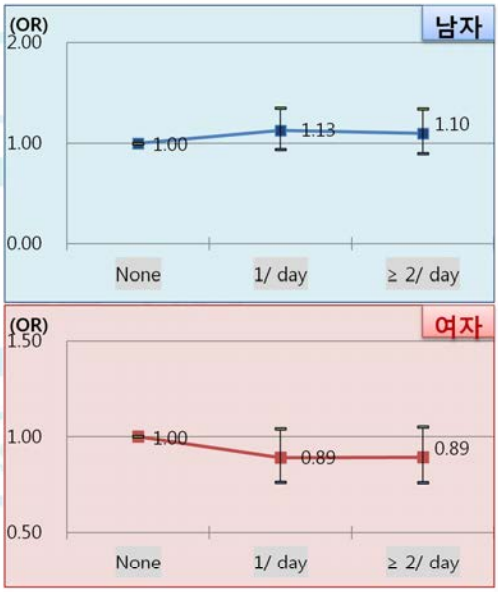
- 제6기 국민건강영양조사 (2013-2015)
- 19세 이상 성인: 12,096명 (남자= 5,095명, 여자 = 7,001명)
- 평균 나이: 49.6±0.2
- 혼밥: 55.7% (혼자 하는 식사 (정의): 최근 1년동안 식사시 가족 및 가족외 사람과의 동반여부에 '아니오'라고 답한 경우)



비만

비만(정의): BMI≥25kg/m²

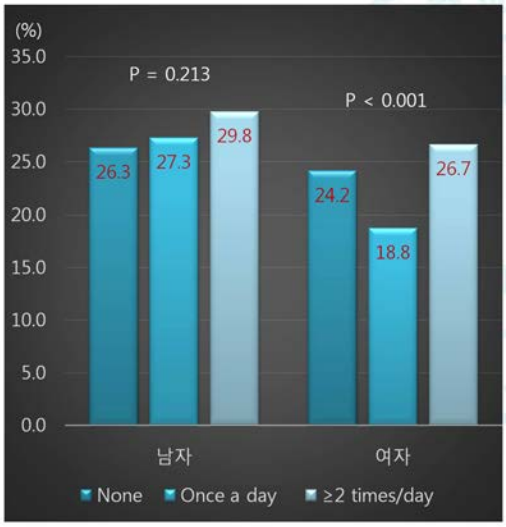


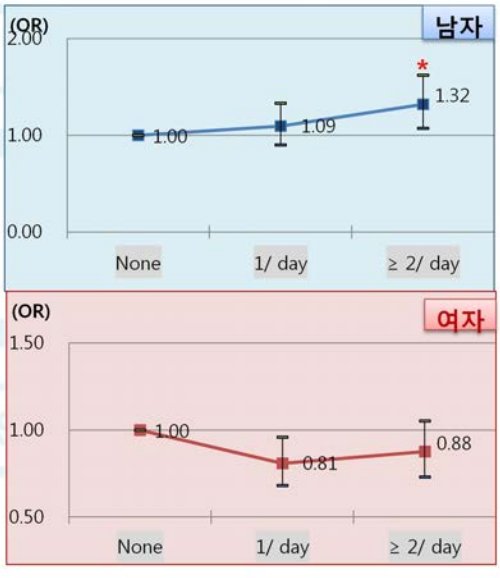


Adjusted for age, education level, smoking status, daily alcohol intake, physical activity, daily energy intake, stress, partner, & eating out

복부 비만

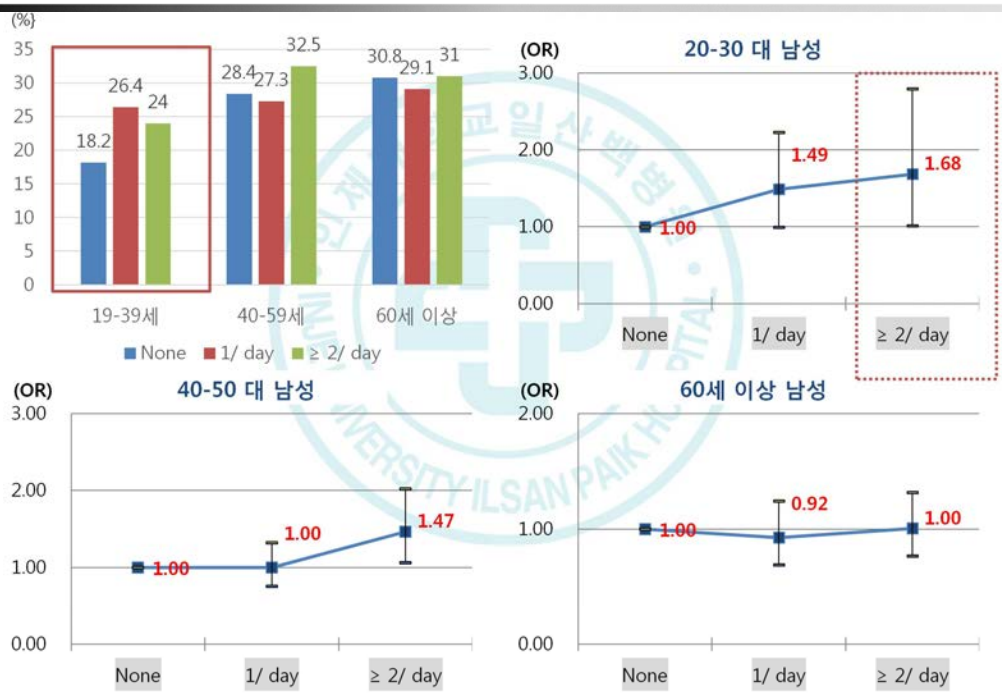
복부비만 정의: 허리둘레 ≥90 cm(남), ≥ 85 cm (여)



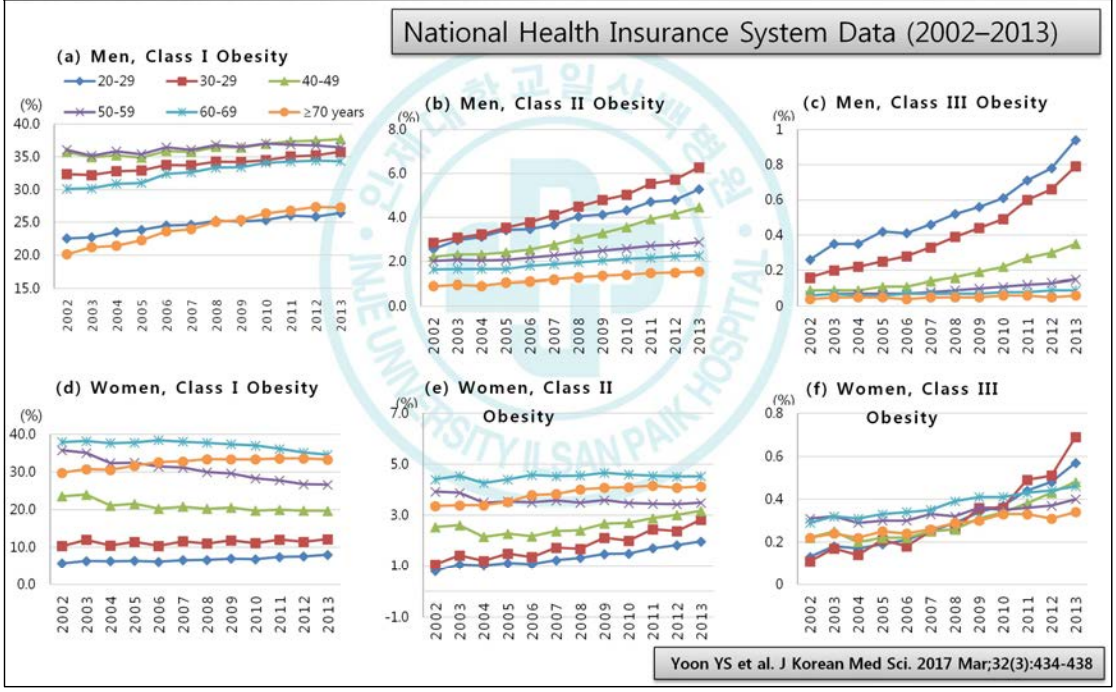


Adjusted for age, education level, smoking status, daily alcohol intake, physical activity, daily energy intake, stress, partner, & eating out

복부 비만 (남성)



Recent Shift of Body Mass Index Distribution in Korea: a Population-based Korea National Health Insurance Database, 2002–2013



KMA 대한의사협회 KOREAN MEDICAL ASSOCIATION

국민을 내 가족처럼
환자를 내 생명처럼

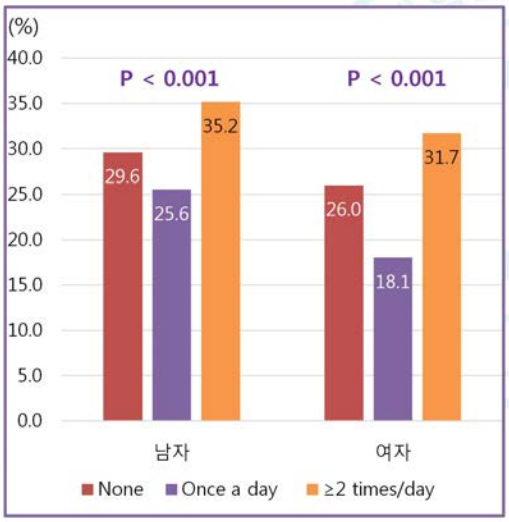
당뇨병, 고혈압, 이상지혈증

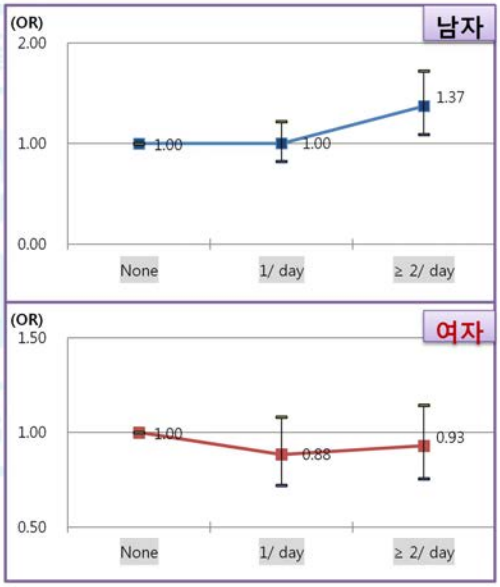
제6기 국민건강영양조사 (2013-2015)
19세 이상 성인: 12,096명 (남자 = 5,095명, 여자 = 7,001명)

2017-05-10 19

고혈압

고혈압: SBP≥140 or DBP ≥ 90 or 고혈압 약물 치료 중

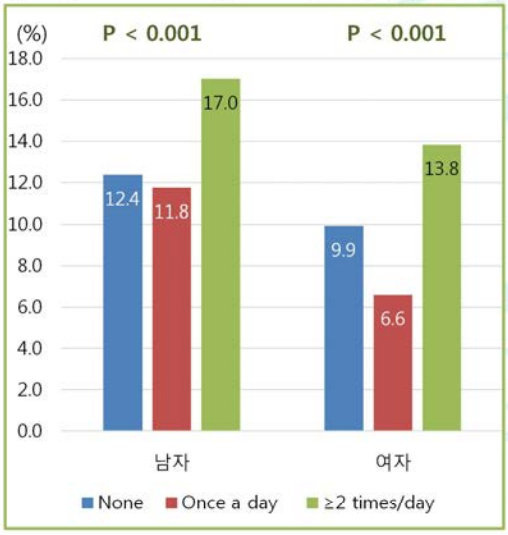


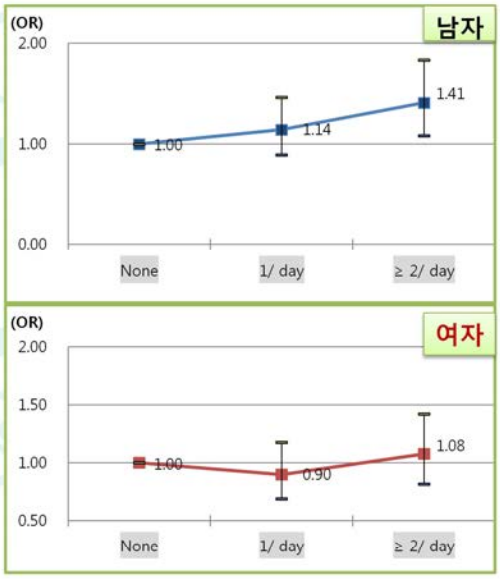


Adjusted for age, education level, bmi, smoking status, daily alcohol intake, physical activity, daily energy intake, stress, partner, and eating out

당뇨병

당뇨병: FBS≥126mg/dl or 혈당강하제 복용중

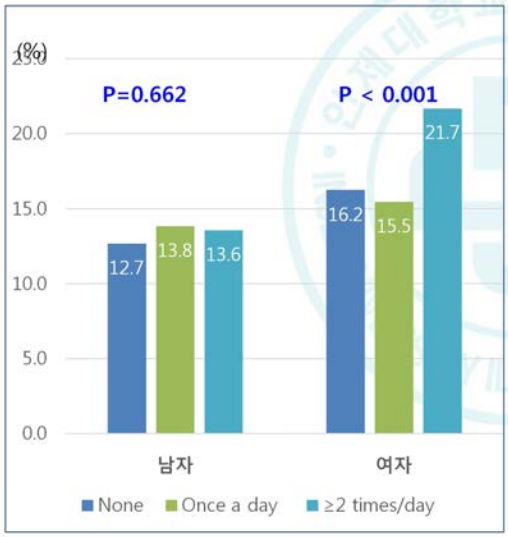


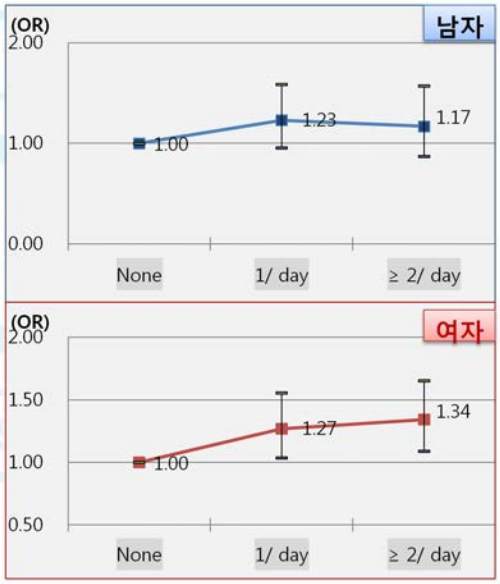


Adjusted for age, education level, bmi, smoking status, daily alcohol intake, physical activity, daily energy intake, stress, partner, and eating out

고콜레스테롤혈증

고콜레스테롤혈증: TC≥240mg/dl 또는 이상 지혈증 약물 치료 중

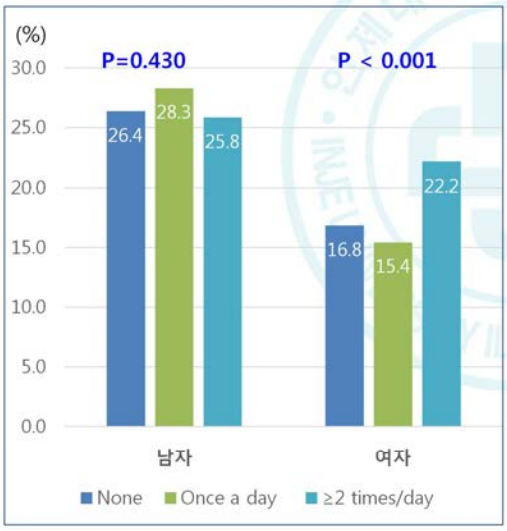


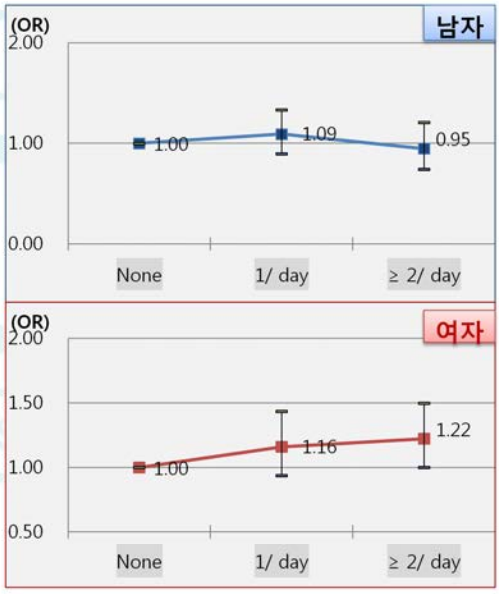


Adjusted for age, education level, bmi, smoking status, daily alcohol intake, physical activity, daily energy intake, stress, partner, & eating out

고중성지방혈증

고중성지방혈증: TG≥200 또는 이상지혈증 약물 치료 중

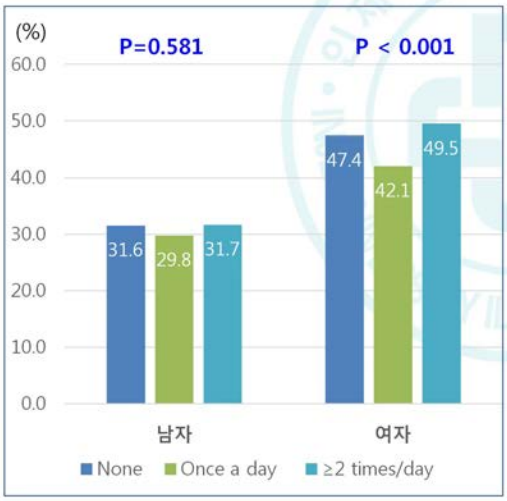


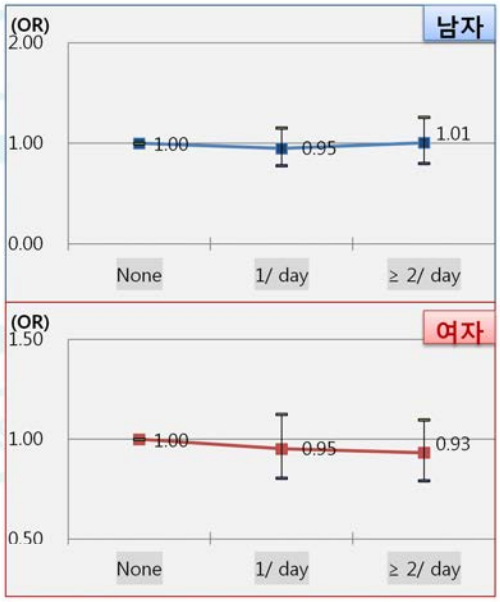


Adjusted for age, education level, bmi, smoking status, daily alcohol intake, physical activity, daily energy intake, stress, partner, & eating out

저고밀도-콜레스테롤혈증

저 고밀도-콜레스테롤혈증: HDL-C <40 mg/dl(남자), HDL-C<50mg/dl (여) 또는 이상지혈증 약물 치료 중

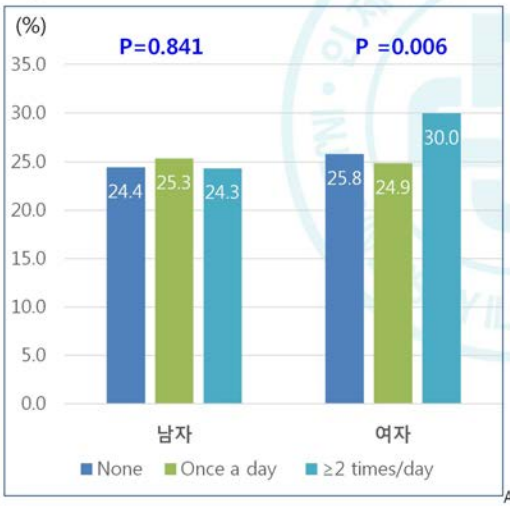


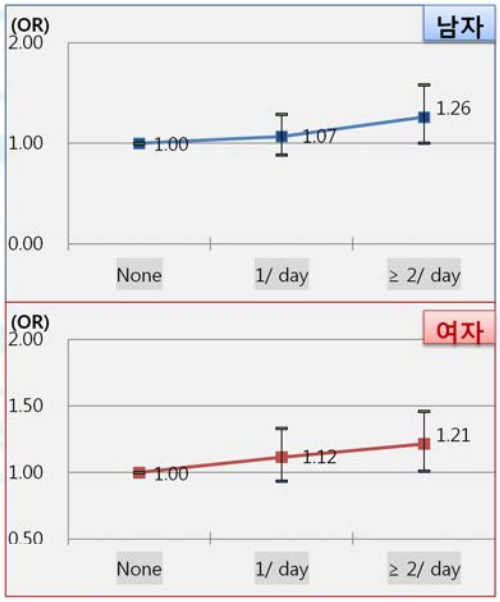


Adjusted for age, education level, bmi, smoking status, daily alcohol intake, physical activity, daily energy intake, stress, partner, & eating out

고저밀도-콜레스테롤혈증

고 저밀도-콜레스테롤혈증: LDL-C ≥ 130mg/dl 또는 이상지혈증 약물 치료 중





Adjusted for age, education level, bmi, smoking status, daily alcohol intake, physical activity, daily energy intake, stress, partner, & eating out

KMA 대한의사협회 KOREAN MEDICAL ASSOCIATION

국민을 내 가족처럼
환자를 내 생명처럼

우울증

2017-05-10

26

J. Korean Soc. Living Environ. Sys.
Vol. 23, No. 5, pp 617~627(2016)

http://dx.doi.org/10.21086/ksles.2016.10.23.5.617

Association between Meal Companionship and Depression in Older Adults: Data from KNHANES IV-2

Seung-youn Hong

Division of Senior Industry, Kangnam University, Yongin, Korea

Abstract : This study investigated the association between mealtime companionship and depression in older Koreans. Data was analyzed from the Sixth Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES VI-2, 2014) with 1,701 subjects, aged 60 or older. Depression was measured by the Patient Health Questionnaire. Mealtime companionship was queried for breakfast, lunch and dinner in a health interview survey. Chi-square and logistic regression analyses were conducted using IBM SPSS 23.0. The prevalence of depressive symptoms was higher in women than men (12.2 vs. 3.78%). Participants who had breakfast (OR: 2.33; 95% C.I.: 1.61-3.37), lunch (OR: 2.42. 95% C.I: 1.65-3.54), and dinner (OR: 3.09, 95% C.I.: 2.15-4.44) alone faced greater risk than those who dined with others. Women who had breakfast, lunch, and dinner alone faced greater risks of suffering depression compared to those who had dinner with others. In contrast, meal companionship does not increase depression in men. In conclusion, eating alone was identified as a key risk factor for depression, especially in older women. Given that depression can worsen frailty and health outcomes, programs for mealtime companionship directed toward older women should be devised.

Key words : Depression, Older adults, Eating alone

2017-05-10 27

노인에서 혼밥과 우울증의 연관성

- **Korea National Health and Nutrition Examination Survey 2014**
- **Age ≥ 60세**
- **N= 1701**
- **Depression: PHQ-9 socre ≥ 10**

Variables		All *N* (%)			Male *n* (%)			Female *n* (%)		
		Normal	Depression	p	Normal	Depression	p	Normal	Depression	p
Breakfast (n=1522)	With others	914(94.2)	56(5.8)	<.001	452(97.2)	13(2.8)	.102	462(91.5)	43(8.5)	<.001
	Alone	483(875)	69(12.5)		183(94.8)	10(5.2)		300(83.6)	59(16.4)	
Lunch (n=1532)	With others	885(94.8)	47(5.2)	<.001	432(96.6)	15(3.4)	.579	423(93.0)	32(7.0)	<.001
	Alone	556(88.3)	74(11.7)		201(96.6)	7(3.4)		355(84.1)	67(15.9)	
Dinner (n=1571)	With others	1041(94.6)	60(5.4)	<.001	525(97.2)	15(2.8)	.016	516(92.0)	45(8.0)	<.001
	Alone	399(84.7)	71(15.1)		126(92.6)	10(7.4)		273(81.7)	61(18.3)	
Mobility limitation	yes	157(74.1)	55(25.9)	<.001	68(87.2)	10(12.8)	<.001	89(66.4)	45(33.6)	<.001
	no	1399(94.0)	89(6.0)		637(97.4)	17(2.6)		762(91.4)	72(8.6)	

*χ^2 test was used to categorical variables

2017-05-10

노인에서 혼밥과 우울증의 연관성

Variable	Category	Gender: All Adjusted OR (95% C.I.)	All p	Gender: M Adjusted OR (95% C.I.)	M p	Gender: F Adjusted OR (95% C.I.)	F p*
Breakfast	With Others	1	-	1	-	1	-
	Alone	1.83(1.13-2.97)	.014	2.01(0.73-5.49)	.175	1.75(1.01-3.06)	.048
Lunch	With Others	1	-	1	-	1	-
	Alone	1.82(1.16-2.84)	.009	0.85(0.30-2.41)	.761	2.25(1.35-3-78)	.002
Dinner	With others	1	-			1	-
	Alone	2.37(1.46-3.84)	<.001	2.63(.89-7.80)	.081	2.34(1.35-4.03)	.002

- Participants who had breakfast, lunch, and dinner alone faced greater risk than those who dined with others.
- Women who had breakfast, lunch, and dinner alone faced greater risks of suffering depression compared to those who had dinner with others.
- In contrast, meal companionship does not increase depression in eldery men.

Original Article

I|J|S|P

Is one's usual dinner companion associated with greater odds of depression? Using data from the 2014 Korean National Health and Nutrition Examination Survey

International Journal of Social Psychiatry
2016, Vol. 62(6) 560–568
© The Author(s) 2016
Reprints and permissions:
sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/0020764016654505
isp.sagepub.com
SAGE

Sang Ah Lee[1,2], Eun-Cheol Park[2,3], Yeong Jun Ju[1,2], Jin Young Nam[1,2] and Tae Hyun Kim[2,4]

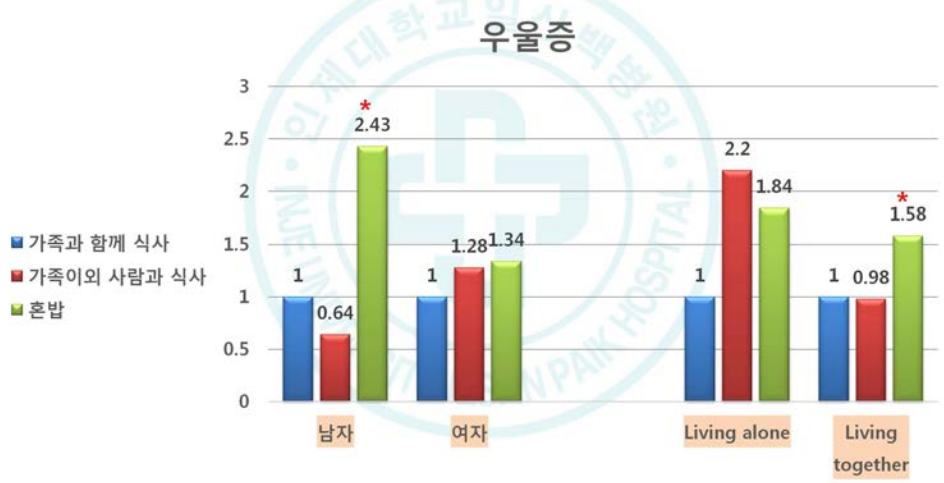
- 국민건강영양조사 2014
- 19세 이상 성인 4,181명
- 우울증: PHQ-9 score ≥ 10

Dinner companion	N	%
• With family	2,797	66.9
• With others	461	11.0
• Alone	923	22.1

2017-05-10

S. A. Lee, et al. Int J Soc Psychiatry 2016: 6; 560-8

The association between types of dinner companion and depression by gender and living arrangement



OR: odds ratio; CI: confidence interval. * $p<0.05$

[a]Adjusted for age, gender, household composition, living arrangement, household income, occupation, working time, education, exercise, marital status, perceived stress status, perceived health status, obesity, current smoker and monthly alcohol consumption.

한국 성인에서 혼밥과 연관된 요인

Song EK et al. JKFP, in submission

- **Data: 제 6기 국민건강영양조사 (2014년)**
- **19세 이상 성인, 저녁식사 횟수가 주 2회 이상, 저녁식사 동반여부에 답한 사람: 4,905명**
- 혼자 하는 식사 (정의): 최근 1년동안 저녁식사시 가족 및 가족외 사람과의 동반여부에 '아니오'라고 답한 경우
- 변수 정의
  - 인구사회학적 특성:나이, 성별, 가구형태, 소득수준, 결혼상태, 교육수준, 직업, 체질량지수
  - 건강행태 및 식생활조사
    - 흡연, 음주, 운동, 아침식사빈도, 외식빈도
  - 우울감: PHQ-9, 10점 이상인 경우 우울군으로 분류
  - 삶의 질: EQ-5D, 5개 항목 각각 문제있음과 문제없음 으로 분류

한국 성인에서 혼밥과 연관된 요인

Song EK et al. JKFP, in submission

Variables		Men OR(95% CI)	Women OR(95% CI)
Age	19~29	1	1
	30~49	1.75(0.99~3.10)	2.50(1.49~4.20)
	50~64	4.07(2.00~8.31)	6.21(3.75~10.26)
	65~	3.22(1.65~6.30)	5.55(3.23~9.54)
Household income	Low	1.25(0.75~2.07)	1.13(0.73~1.76)
	Middle-low	1.30(0.87~1.94)	1.14(0.80~1.63)
	Middle-high	0.91(0.59~1.38)	0.88(0.60~1.29)
	High	1	1
Unmarried or married-not cohabit vs. Married-cohabit(Ref)		6.12(4.06~9.23)	4.74(3.51~6.38)

*Multiple logistic regression analysis adjusted for age, energy intake, income, marital status, smoking, alcohol, exercise, QOL, or depression

한국 성인에서 혼밥과 연관된 요인

Song EK et al. JKFP, in submission

Variables		Men OR(95% CI)	Women OR(95% CI)
Alcohol	≤1 day/month	1	1
	2-4 day/month	0.67(0.46~0.99)	0.70(0.48~1.00)
	≥ 2day/week	0.82(0.57~1.18)	0.74(0.50~1.08)
Smoker(vs. Non-smoker)		1.57(1.19~2.05)	0.88(0.49~1.58)
Aerobic exercise :No vs. Yes(ref)		0.90(0.69~1.19)	0.78(0.61~0.98)

*Multiple logistic regression analysis adjusted for age, energy intake, income, marital status, smoking, alcohol, exercise, QOL, or depression

한국 성인에서 혼밥과 연관된 요인

Song EK et al. JKFP, in submission

Variables	Men OR(95% CI)	Women OR(95% CI)
Depression: Yes vs. No (Ref)	2.17(1.05~4.48)	1.16(0.75~1.79)
EQ-5D score	0.21(0.04~0.94)	0.61(0.27~1.36)
Mobility: Bad vs. good (Ref)	1.23(0.81~1.88)	1.02(0.74~1.39)
Self care: Bad vs. good (Ref)	2.86(1.44~5.67)	1.37(0.87~2.15)
Usual activity: Bad vs. good (Ref)	1.33(0.78~2.28)	1.13(0.80~1.60)
Pain/discomfort: Bad vs. good (Ref)	1.31(0.90~1.90)	1.06(0.80~1.42)
Anxiety/Depression:Bad vs. good(Ref)	1.57(0.90~2.73)	1.29(0.84~1.97)

*Multiple logistic regression analysis adjusted for age, energy intake, income, marital status, smoking, alcohol, exercise, QOL, or depression

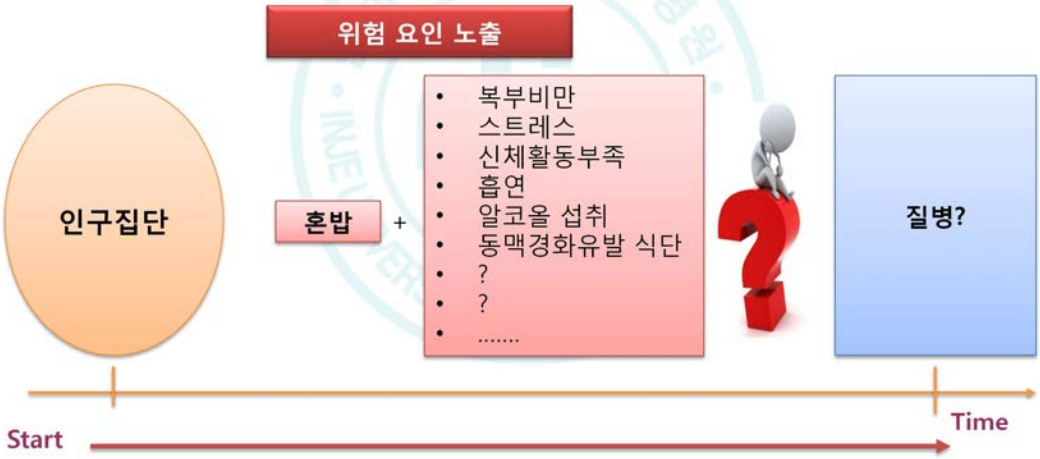
혼밥과 건강의 연관성



2017-05-10 36

혼밥족의 건강 상태

- 단면 연구의 한계점 (**위험요인 노출 여부와 질병 유무를 동시에 조사하기 때문에** 위험 요인의 질병에 대한 **시간적 선행성(precedence)** 여부를 구별하기 어렵다.)



KMA 대한의사협회 KOREAN MEDICAL ASSOCIATION

국민을 내 가족처럼
환자를 내 생명처럼

경청해주셔서 감사합니다.

2017-05-10

38

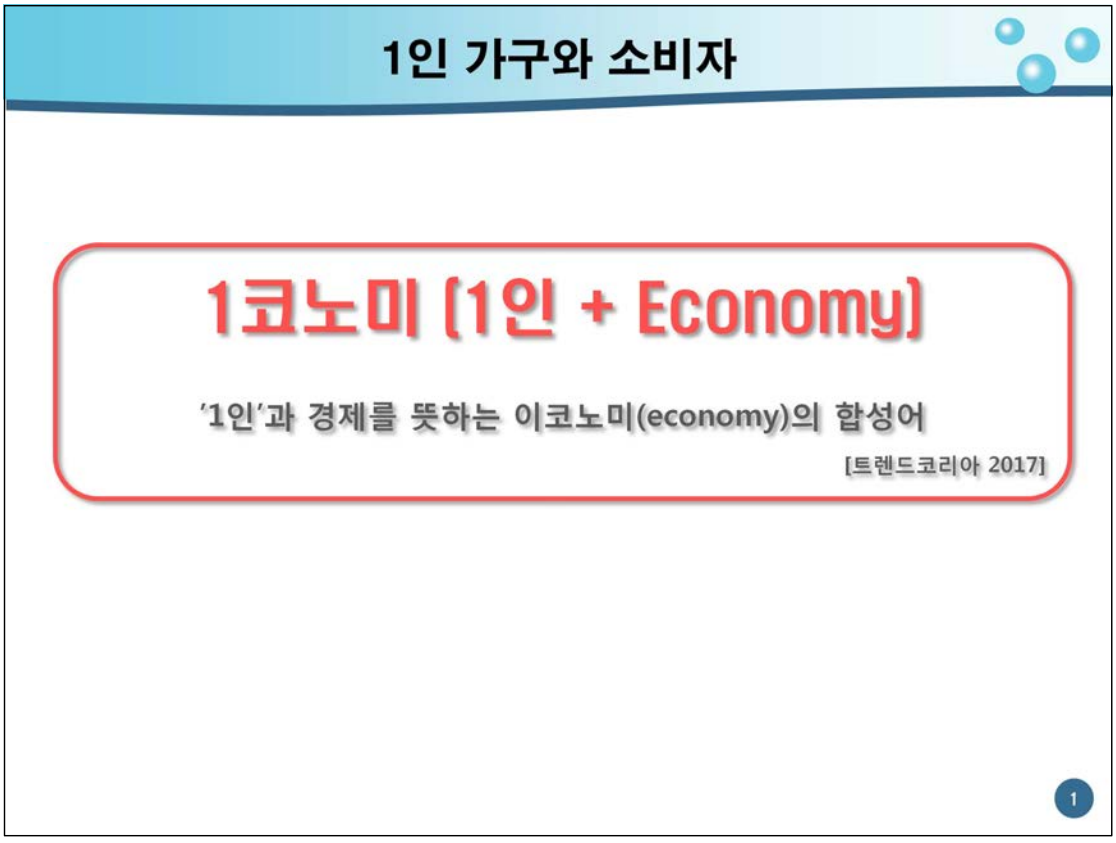
주제발표 3

혼밥족의 주 선택 메뉴-문제점

이 수 현

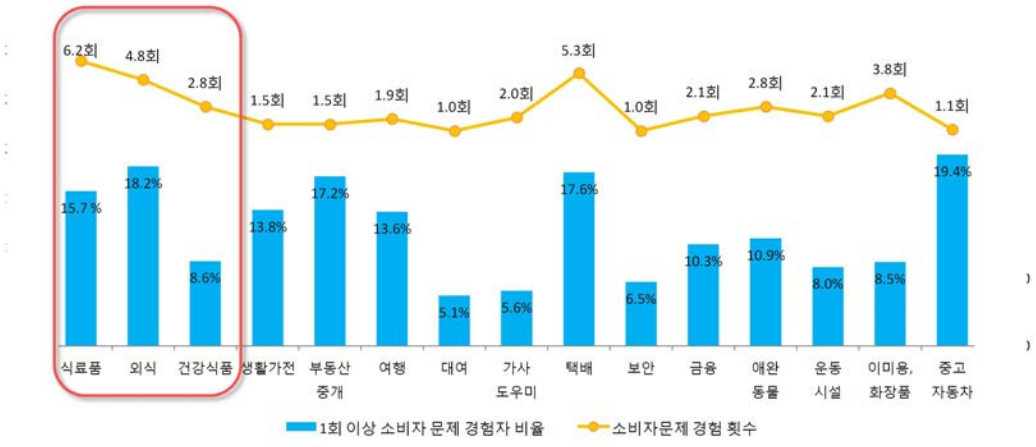
소비자시민모임 실장


혼밥족의 주 선택 메뉴 - 문제점
(사)소비자시민모임 이수현 정책실장


1인 가구와 소비자
1코노미 (1인 + Economy)
'1인'과 경제를 뜻하는 이코노미(economy)의 합성어
[트렌드코리아 2017]
1

1인 가구의 식생활과 소비자 문제

[그림]제품/서비스 유형별 이용 및 소비자 문제 현황



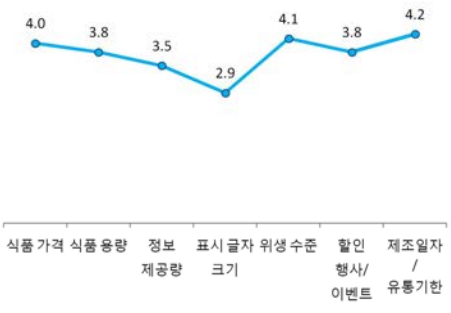
[Base : 전체 응답자 n=1,000, 단위

자료 : 한국소비자원. 2015. 1인 가구 소비행태와 소비자문제 연구

2

1인 가구의 식생활과 소비자 문제

[그림]식품 구매 시 항목별 중요 정도



[Base : 전체 응답자, n=1,000, 단위 :점(5점 기준)]

[그림]식생활에서의 어려움, 만족도



정보탐색 어려움	비교평가 어려움	교환 환불 어려움	표시정보 파악 어려움	식품 안전 중요도	안전 만족도	전반적인 만족도
식생활에서의 어려움				식품안전 중요도	식생활 만족도	

[Base : 전체 응답자, n=1,000, 단위 :점(5점 기준)]

자료 : 한국소비자원. 2015. 1인 가구 소비행태와 소비자문제 연구

3

혼밥족의 주 선택 메뉴

[표] 혼자식사, 가족식사시의 다순위 소비 메뉴

	혼자식사시 메뉴	가족식사시 메뉴
1순위	라면	백반
2순위	백반	고기류
3순위	빵	찌개
4순위	김밥	해산물요리
5순위	샌드위치	중식

자료 : 오유진. 2016. 1인 가구 증가양상 및 혼자식사의 영양, 식행태 분석. 대한지역사회영양학회 2016 하계 심포지움



4

혼밥족의 주 선택 메뉴

단위: 언급 빈도수



[그림] 혼밥 음식 연관 키워드

단위: 언급 빈도수



[그림] 혼밥 장소 연관 키워드

단위: 언급 빈도수



[그림] 혼밥 감정어 연관 키워드

자료 : 닐슨코리아 빅데이터 분석(2016.1.1 ~ 2017.1.31, 총28만 4천여건 분석)

5

혼밥족의 주 선택 메뉴

간편함 + 가성비

'혼밥족, 가성비 좋은 간편 메뉴 찾는다'



6

혼밥족의 주 선택 메뉴

도시락

- 가성비를 앞세운 편의점 도시락
- 편의점 3사의 도시락 매출 급등
- 대부분 3,000원~4,000원대의 저렴한 가격
- 연예인, 유명 쉐프를 앞세운 마케팅



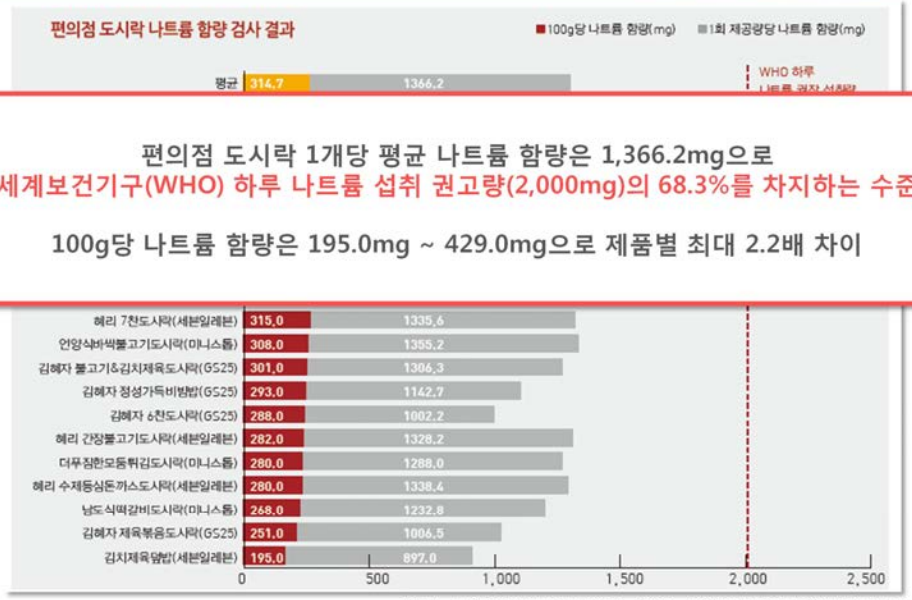


자료 : "많이 남잖아요"...편의점 도시락 전쟁 이유 있네(뉴스1, 2016.4.18)

7

혼밥족의 주 선택 메뉴 - 문제점

도시락



편의점 도시락 1개당 평균 나트륨 함량은 1,366.2mg으로
세계보건기구(WHO) 하루 나트륨 섭취 권고량(2,000mg)의 68.3%를 차지하는 수준

100g당 나트륨 함량은 195.0mg ~ 429.0mg으로 제품별 최대 2.2배 차이

자료 : 소비자시민모임, 서울시. 2016. 서울시 다소비 식품 모니터링 결과

8

혼밥족의 주 선택 메뉴 - 문제점

도시락

- 편의점 도시락의 나트륨 대비 칼륨 비율은 1 : 0.36 으로 나타남.
- 체내의 나트륨 배출을 도와주는 칼륨 함량은 나트륨 함량의 절반도 안 되는 것으로 나타남.





자료 : 소비자시민모임, 서울시. 2016. 서울시 다소비 식품 모니터링 결과

9

혼밥족의 주 선택 메뉴 - 문제점

도시락

- 편의점 도시락(20종) 제품 중 GS25, CU의 제품(10종)만 영양표시
- 영양표시를 한 편의점 도시락 10개 제품 중 4개 제품은 나트륨 실제 측정값과 표시량의 차이가 허용오차 범위(120%) 초과

편의점 도시락의 영양성분 표시('16.7.14 기준)

편의점 브랜드	GS25	CU	7-ELEVEN	MINISTOP
조사제품 수	5종	5종	5종	5종
영양성분 표시 여부	○	○	×(열량만 표시)	×

나트륨의 표시량과 실제 측정값이 허용오차 범위를 초과한 제품

편의점 브랜드	제품명	제조원	내용량*	나트륨 표시값(mg)	나트륨 측정값(mg)**	표시값 대비(%)***
CU	백종원 매콤불고기정식	㈜참미	455g	1488	1,952.0	131.2
	7첩반상	㈜참미	415g	909	1,371.1	149.3
	백종원 매콤돈까스정식	㈜참미	580g	1322	2,099.6	158.8
	백종원 한판도시락	㈜참미	435g	987	1,653.0	167.5

* 제품에 표시되어 있는 내용량임
** 내용량으로 환산한 값임.
*** 표시기준 : 나트륨의 측정값은 표시량의 120% 미만(식품 등의 표시기준 2015-20호, 2015.4.8.)

자료 : 소비자시민모임, 서울시. 2016. 서울시 다소비 식품 모니터링 결과

10

혼밥족의 주 선택 메뉴 - 문제점

라면

- 부대찌개 라면 1봉(개)의 평균 나트륨 함량은 1,926mg으로 WHO 하루 나트륨 섭취 권고량(2,000mg)에 96.3%에 달해



자료 : 소비자시민모임. 2016. 부대찌개 라면 영양성분 모니터링 결과

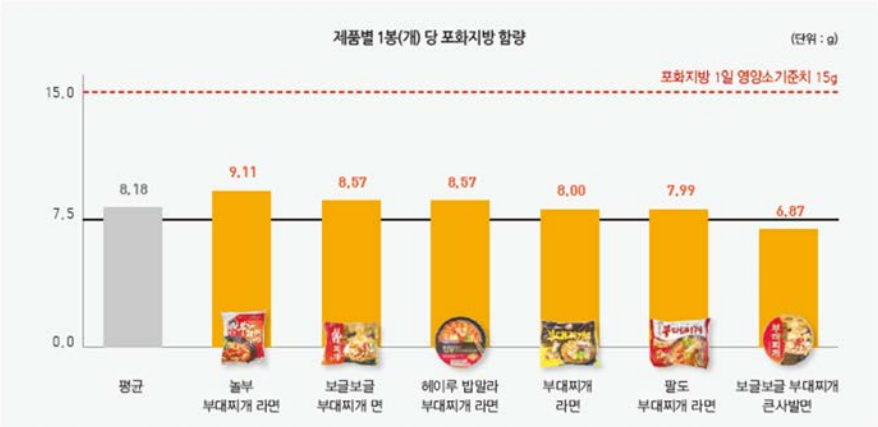


혼밥족의 주 선택 메뉴 - 문제점

도시락

- 부대찌개 라면 1봉(개)의 평균 포화지방은 8.18g으로 영양성분 기준치(15g)※ 에 54.5% 수준

※ 식품등의 표시기준(식품의약품안전처고시)의 영양성분 기준표



자료 : 소비자시민모임. 2016. 부대찌개 라면 영양성분 모니터링 결과

12

혼밥족의 주 선택 메뉴 -문제점

라면

모디슈머 (Modify+Consumer)



부대찌개 라면

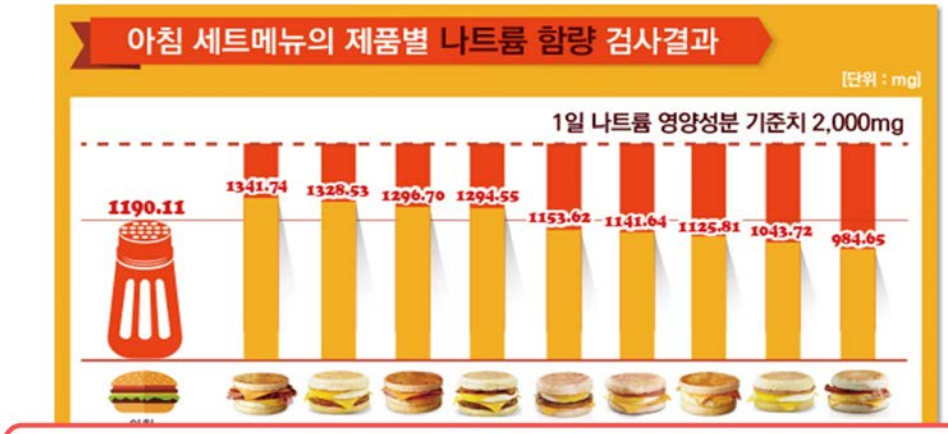


마크정식

13

혼밥족의 주 선택 메뉴 - 문제점

패스트푸드 아침메뉴



패스트푸드 아침 세트메뉴 9종의 평균 나트륨 함량은 1,190.11mg으로
WHO 하루 나트륨 섭취 권고량(2,000mg)에 59.5%를 차지하는 수준

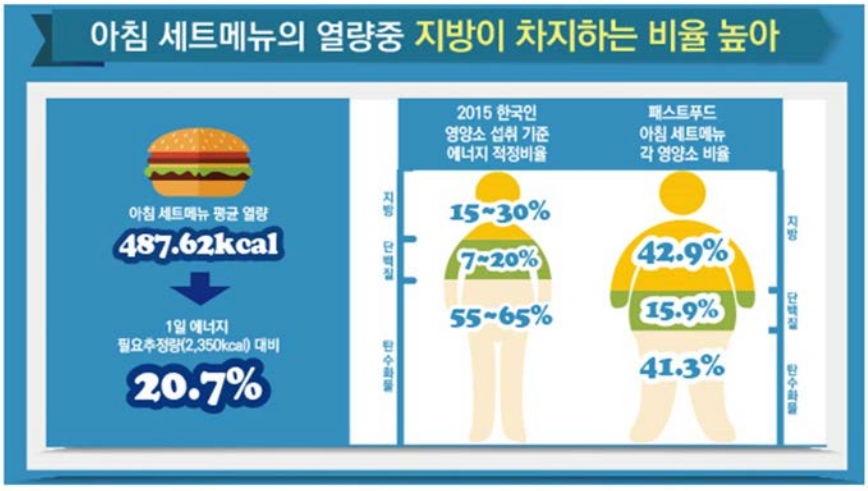
자료 : 소비자시민모임. 2016. 패스트푸드 아침 메뉴 품질 가격 비교 정보 제공

14

혼밥족의 주 선택 메뉴 - 문제점

패스트푸드 아침메뉴

- 열량 중 각 영양소의 비율은 탄수화물 41.3%, 단백질 15.9%, 지방 42.9%로 나타나, 에너지 적정비율에 비해 탄수화물의 비중은 낮고, 지방의 비중은 높은 것으로 나타남



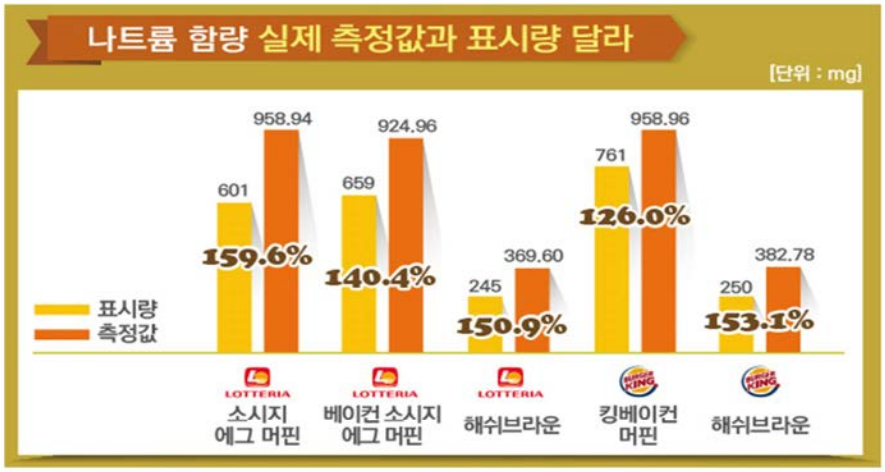
자료 : 소비자시민모임. 2016. 패스트푸드 아침 메뉴 품질 가격 비교 정보 제공

15

혼밥족의 주 선택 메뉴 - 문제점

패스트푸드 아침메뉴

- 12개 제품(머핀 9개, 해쉬브라운 3개) 중 5개 제품은 나트륨 함량의 실제 측정값이 표시량과 비교하여 126.0%~159.6% 차이가 있는 것으로 나타남



자료 : 소비자시민모임. 2016. 패스트푸드 아침 메뉴 품질 가격 비교 정보 제공

16

혼밥족의 주 선택 메뉴 - 문제점

밥버거









자료 : 소비자시민모임. 2016. 서울시민 다소비 식품 모니터링 결과(사진 출처 : 소비자TV)

17

혼밥족의 주 선택 메뉴 - 문제점

가정간편식(HMR)

- 새우볶음밥과 육개장의 열량 및 나트륨 검사 결과, 일부 제품은 나트륨 함량 높고, 열량은 부족
- 새우볶음밥 9개 제품의 1회 제공량 당 열량은 1일 권장 섭취열량(2,400kcal, 1일 성인남성) 대비 평균 16%에 불과
- 육개장의 1회 제공량에 따른 나트륨 섭취량은 최소 664.30mg ~ 1,735.20mg으로 나트륨 1일 섭취 권고량의 최대 87% 차지
- 새우볶음밥 9종 중 6개 제품, 육개장 9종 중 5개 제품은 영양성분 표시에서 오차범위 벗어나
- 조사대상 제품 18개 중 4개 제품이 알레르기 성분과 관련된 주의사항 미흡

자료 : 한국소비자연맹. 2016. 가정식대체식품 품질 가격 비교 정보 제공



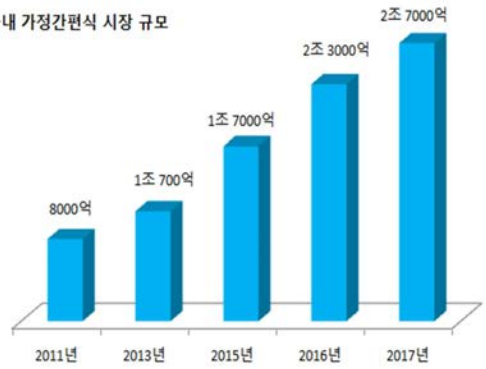
사진 : 간편식 새우볶음밥·육개장, 열량 낮고 나트륨 함량 높아(시사위크, 2016.12.01)

18

혼밥족의 주 선택 메뉴 - 문제점

가정간편식(HMR)

국내 가정간편식 시장 규모

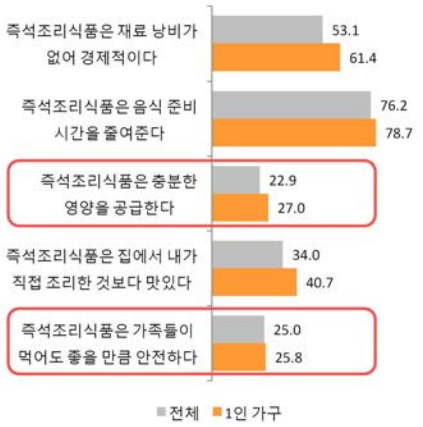


* 2017년은 업계 추정치

자료 : 한국농식품유통교육원 (단위:억원)

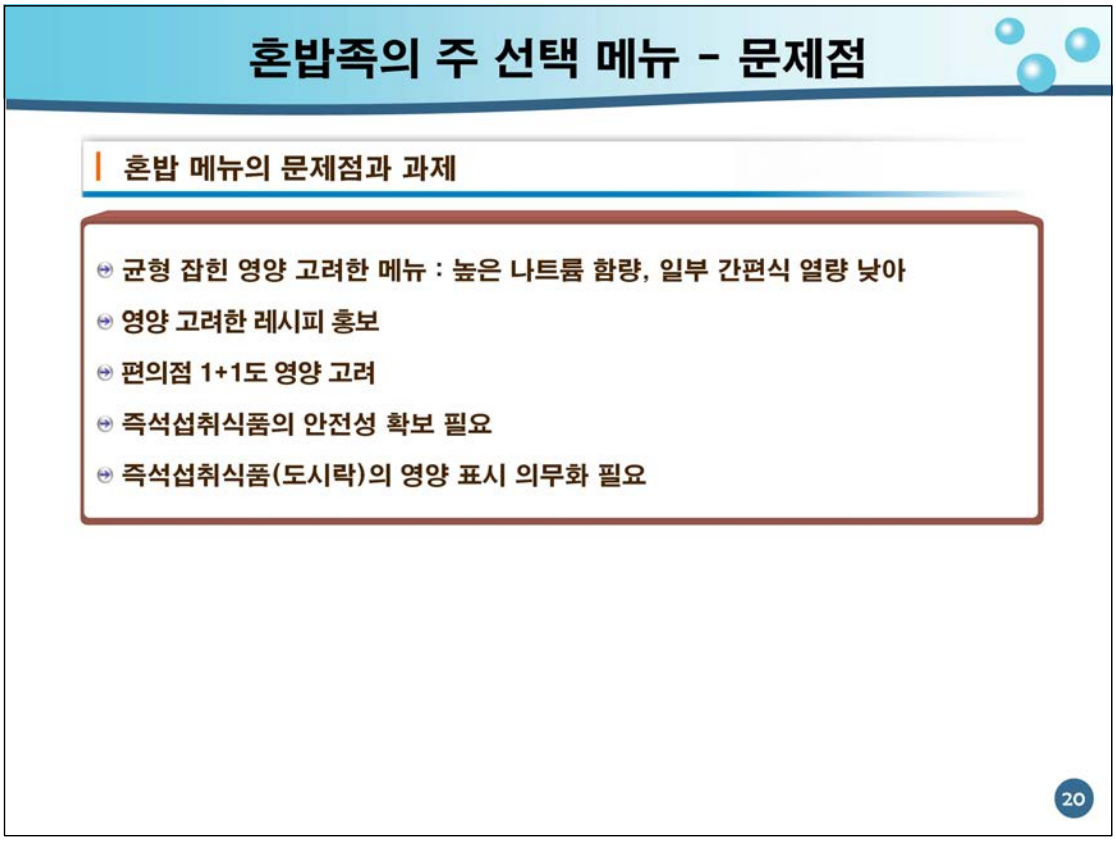
즉석조리식품에 대한 인식

[Base : 전체 응답자, n=2000, 단위 :%]



자료 : 농림축산식품부. 가공식품 소비량 및 소비행태 조사(2015)

19


혼밥족의 주 선택 메뉴 - 문제점
혼밥 메뉴의 문제점과 과제
균형 잡힌 영양 고려한 메뉴 : 높은 나트륨 함량, 일부 간편식 열량 낮아
영양 고려한 레시피 홍보
편의점 1+1도 영양 고려
즉석섭취식품의 안전성 확보 필요
즉석섭취식품(도시락)의 영양 표시 의무화 필요
20

주제발표 4

사회문화적 식사행태 변화와 혼밥

김 미 자

대한의사협회 국민건강보호위원회 식품건강분과위원회 위원
서울문화예술대학교 호텔외식경영학과 학과장

사회문화적 식사행태와 혼밥

서울문화예술대학교
호텔조리외식경영학과 교수 김미자
E-mail: agnes@scau.ac.kr

SCAU Digital 서울문화예술대학교 Digital Seoul Culture Arts University

目 次

Ⅰ. 서론 .

Ⅱ. 2017 외식 트랜드 및 외식 행태의 변화.

Ⅲ. 혼밥의 현황 및 행태.

Ⅳ. 혼밥문화 문제점 및 대안.

1. 혼밥문화의 문제점.
2. 문제 발생에 따른 대안.



SCAU 서울문화예술대학교

Ⅰ. 서 론

*통계청 '한국의 사회 동향 2016' 중 2015년 기준 국내 1인 가구는 전체 가구의 27.2%로 집계. 2000년 15.5%의 거의 2배 가까이 증가한 수치.
빠르게 증가하는 1인 가구의 생활 유형들 중 식생활의 인식도 변화.

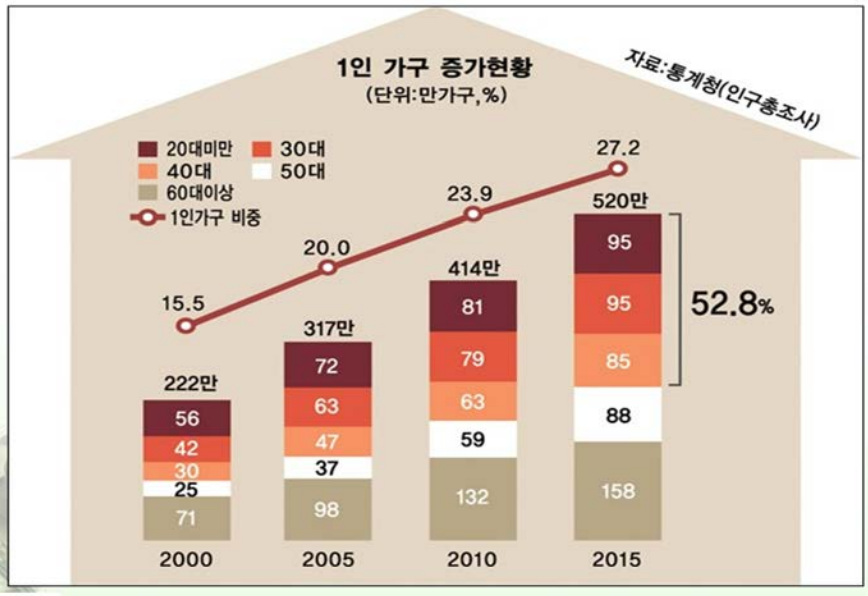
* 1인가구, 핵가족화에 따른 가족의 해체, 미혼들의 결혼 기피 현상, 여성의 경제활동 증가, 의료발달에 의한 고령화, 이혼증가 등의 사회적 문제 등 으로 인해 증가.

*1인 가구 대상. 소형주택, 도시형 생활주택, 소형가전, 1~2인용 가구, 간편식 조리 등 여러 분야에서 다양하게 변화

*혼자 사는 것을 즐기고 혼자만의 소비 생활을 즐기는 사람을 일컫는 나 홀로 경제 즉 "1코노미" (Era of Aloners) 가 2017년 trend라 불릴 정도.

SCAU 서울 디지털 예술 대학교 Digital Seoul Culture Arts University

Ⅰ. 서 론



SCAU 서울 디지털 예술 대학교 Digital Seoul Culture Arts University

Ⅰ. 서 론

2016 외식 관련 잡지와 서적, 기사, 보고서, 인터뷰를 토대로 작성된
2016년 외식 관련 환경조사 결과 '1인 외식의 성장' 이 특징 중 하나.

'혼커 (혼자 커피 마시기)', '혼맥(혼자 맥주 마시기)'
'혼영(혼자 영화보기)' 등 문화활동 영역까지 보편화.
가치관의 변화 등 다양한 원인으로 1인 가구가 급속히 증가.
소비시장이 확대되자 기업들이 이들을 타깃으로 제품을 생산, 판매하는
현상을 일컫는 '솔로 이코노미(solo 1`economy)' 가 맥락을 같이함.



SCAU 서울 문화예술 대학교 Digital Seoul Culture Arts University

Ⅱ. 2017 외식 트렌드 및 외식 행태의 변화

@ 욜로 라이프 (C'mon, YOLO) : 현재지향적인 소비. 욜로'는
'You Only Live Once' 로, '한 번뿐인 인생' 을 의미.
Carpe Diem 은 삶의 태도 / *YOLO는 라이프 스타일의 실천 행태*

@ 새로운 B+프리미엄 (Heading to B+ Premium)
: 업그레이드된 제품의 가치를 즐김



SCAU 서울 문화예술 대학교 Digital Seoul Culture Arts University

Ⅱ . 2017 외식 트렌드 및 외식 행태의 변화

@ 내 멋대로 1코노미 (Era of Aloners)

:* 혼자 먹고 혼자 노는 1인 소비 '1코노미'

혼밥, 혼술, 혼영 혼커, 혼맥 등.

* '2017 한국 1인 가구 보고서' 에 따르면 1인 가구

10명 중 4명은 평일에도 하루 두끼 혼밥을 하고,

*7명은 혼자 사는 삶에 만족*하고 있는 것으로 나타남.

SCAU 서울 문화예술 대학교 Digital Seoul Culture Arts University

Ⅱ . 2017 외식 트렌드 및 외식 행태의 변화

@ 소비자가 만드는 수요중심시장 (Rebuilding Consumertopia)

@ 경험 is 뭔들 (User Experience Matters)

: 경험이 곧 경쟁력이자 상품

@ 각자도생의 시대 (No one backs you up)

: 각자도생(各自圖生) -

~증, 국가도 사회도 나를 보호해줄 수 없고 혼자 살아 남아야 한다

관용과 협력, 사회적 신뢰회복 리더쉽 필요

SCAU 서울 문화예술 대학교 Digital Seoul Culture Arts University

Ⅱ . 2017 외식 트렌드 및 외식 행태의 변화

@ **미각 노마드의 진화 (Gastro-nomad)**

– 미식 (Gastronomy)+ 유목민(nomad)의 합성어로 소비자들이 食을 문화로 인식하며, 일살 속 작은 행복을 '맛'으로 부터 발견하여 맛을 찾아 유랑하는 미각노마드 족으로 변화 예상





SCAU 서울 문화예술 대학교 Digital Seoul Culture Arts University

Ⅱ . 2017 외식 트렌드 및 외식 행태의 변화

@ **푸드 서비스의 진화 (Food platform)** - 주문과 결제가 가능한 어플리케이션 서비스 확대.유명 음식점 메뉴의 배달 대행 서비스. 각 외식업체의 포인트를 통합하여 보관하는 어플리케이션 등장 등 사물인터넷 (IOT, Internet of Things) 을 활용한 외식 서비스가 매우 다양해지고 있음. 4차산업 혁명으로 더욱 진화, 가속화 |



- 식재료 배달 어플리케이션



- 빅데이터 정보제공 어플리케이션



- 배달전문 어플리케이션



- 유명 음식점의 메뉴 배달 대행

SCAU 서울 문화예술 대학교 Digital Seoul Culture Arts University

Ⅱ . 2017 외식 트렌드 및 외식 행태의 변화



[먹방 신드롬]

- '**먹방**' 은 음식먹는 방송을 지칭하는 말로 개인이 먹는 모습을 인터넷 방송 등을 통해 여러 시청자들과 공유하면서 식욕을 돋우는 행위에서 비롯된 단어.
- '**먹방신드롬**' 은 SNS를 통해 자신이 먹은 음식에 관한 정보와 정서를 남들과 쌍방향으로 공유하는 새로운 형태의 식문화 현상.

SCAU 서울 디지털 예술 대학교 Digital Seoul Culture Arts University

Ⅱ . 2017 외식 트렌드 및 외식 행태의 변화

@ **로케팅 소비** - 경기 침체로 인한 소비 위축 기조와 함께 일상적 외식에 있어서는 지출을 줄이고, 특별한 외식의 경우나 자신이 좋아하는 특정 상품에 있어서는 거침없이 소비하는 한 개인의 양면적인 소비 패턴. 한 개인의 소비 양면성을 의미함.

@ **한식의 재해석** - 전통한식을 그대로 재현하는 것이 아니라 현대화된 컨셉에 맞추어 세련되고 모던하게 재해석함. 전통적 요소를 통해 건강한 음식의 이미지를 주는 동시에 트렌디한 인테리어나 캐쥬얼한 서비스방식을 접목한 새로운 범주의 외식 트렌드.

SCAU 서울 디지털 예술 대학교 Digital Seoul Culture Arts University

Ⅱ . 2017 외식 트렌드 및 외식 행태의 변화

*최근 인스타그램 등 **사회관계망(SNS) 인증 샷 열풍**.
외식업계가 **menu design에 심혈을 기울임.** SNS에 올라온 인증 샷과 후기 등을 보고 매장을 찾는 고객들이 늘면서 **menu design이 매출에 큰 영향**을 미침.
그에 따른 외식업체들은 메뉴를 개발할 때 빅 사이즈 메뉴, 퍼포먼스가 가미된 메뉴 등 **시각적 재미**를 담으며 여심을 공략(이데일리, 2017).

* '2015년 서울시 발표' 중 치킨집의 경우 창업 후 **1년 생존율이 52.8%에 불과**. 몇 년 전부터 큰 인기를 얻고 있는 **커피 가맹점의 상황은 더 안 좋아 1년 생존율이 47.4%. 커피 프랜차이즈 두 곳 중 한 곳은 창업 후 1년을 버티지 못하는 실정**.

*2016년 '부정청탁 및 금품 등 수수의 금지에 관한 법률(김영란 법)' 시행 이후 분위기는 더욱 냉랭. 소비 심리가 꽁꽁 얼어붙으면서 외식업계의 어려움 더욱 가중.

*먹는 재미에 시각적으로 눈길을 끌어 보는 재미까지 더한 **이색 메뉴**들은 고객들에게 특별한 재미를 선사. SNS 등을 통해 공유되거나 이야깃거리를 만들어내 지속적인 매출로 이어짐(시사저널, 2017).

SCAU 서울 디지털 예술 대학교 Digital Seoul Culture Arts University

Ⅱ . 2017 외식 트렌드 및 외식 행태의 변화

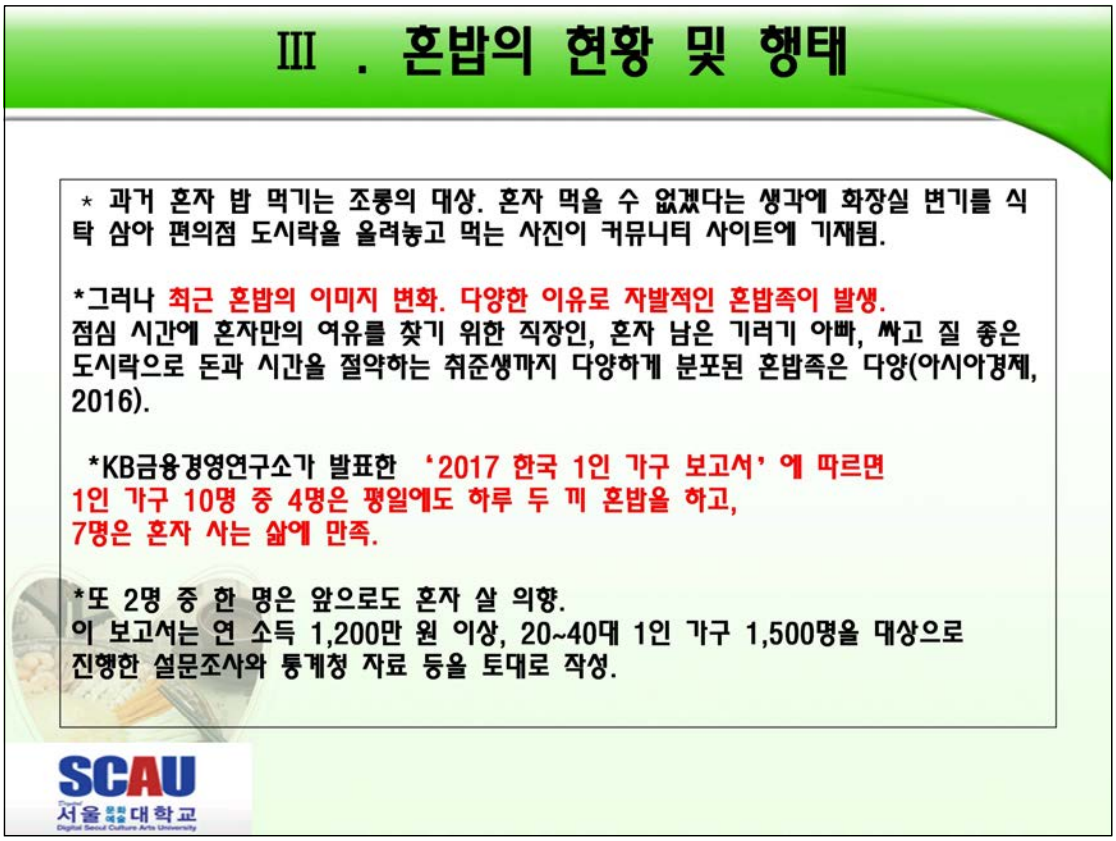
*2015년. **롯데리아는 사업 9년 만에 처음으로 실적이 꺾임.**
국내 매출액이 9061억을 기록해 전년대비 2.7% 감소했으며 영업이익은 134억으로 67.8% 줄었다. 한국맥도날드는 2014년 매출이 전년 4805억에서 5652억으로 늘었지만 같은 기간 당기순이익은 309억에서 41억으로 크게 감소.

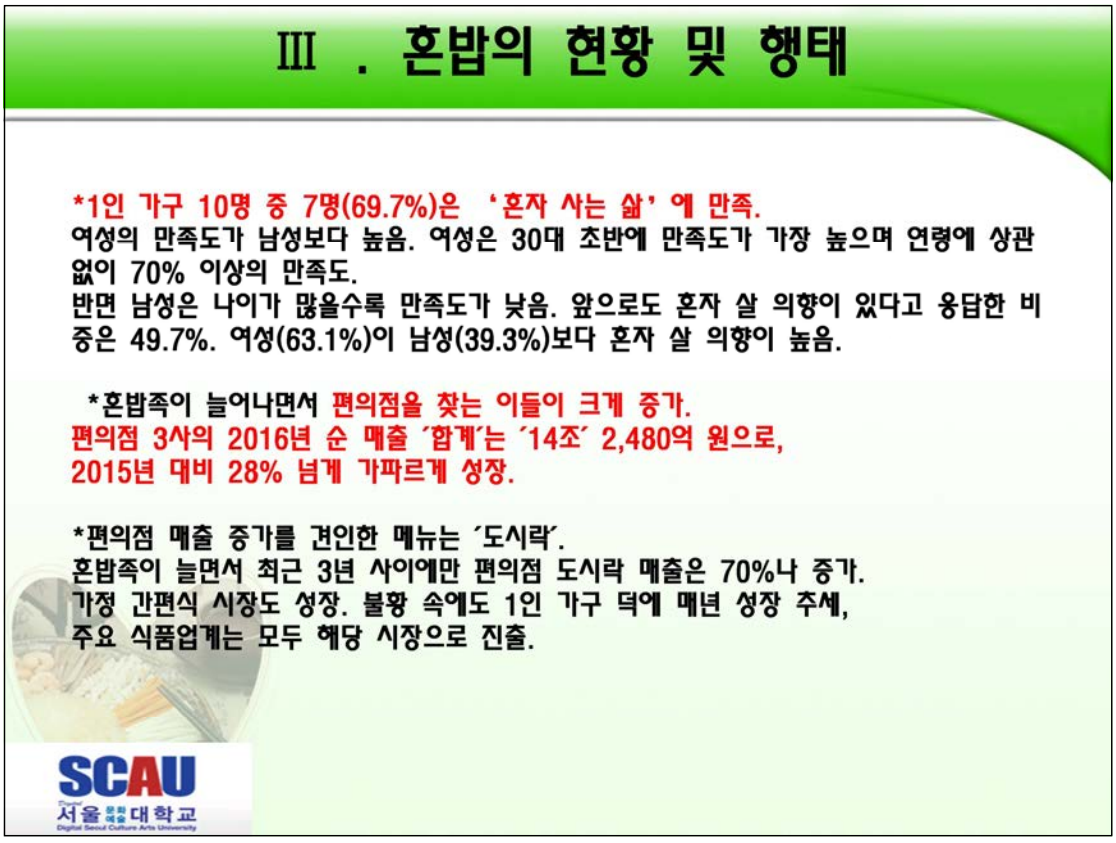
*2000년대 초반 국내에 새로운 외식문화를 열었던 **패밀리레스토랑들도 화려했던 전성기를 뒤로하고 10년여 만에 몰락의 길로 전락.**
한때 전국에 23개였던 베니건스 매장은 올해 매장을 **철수**했으며 이보다 앞서 2014년 토니로마스는 19년 만에 영업을 **종료**.

*체험형 레스토랑으로 차별화를 꾀했던 마르쉐와 씨즐러 등도 2013년 철수.
한때 외식업계 블루오션으로 떠올랐던 한식뷔페 역시 최근 들어 매장 증감 속도가 눈에 띄게 더뎌짐.

*줄서서 먹던 메뉴, 음식들도 **국내 소비자들의 입맛 변화 주기, 즉 MLC(메뉴수명주기)가 짧아** 금세 사그라짐.
이전에는 모르는 식당 보다는 잘 아는 외식브랜드를 선택하는 경우가 多. 최근의 경우 젊은 소비자들을 중심으로 모바일 친화력이 높아 **바로 그 자리에서 검색, 맛집을 찾아 감. 기존 외식브랜드들의 영역이 점점 떨어지고 있음.**(아시아경제,2016).

SCAU 서울 디지털 예술 대학교 Digital Seoul Culture Arts University


Ⅲ . 혼밥의 현황 및 행태
* 과거 혼자 밥 먹기는 조롱의 대상. 혼자 먹을 수 없겠다는 생각에 화장실 변기를 식탁 삼아 편의점 도시락을 올려놓고 먹는 사진이 커뮤니티 사이트에 기재됨.
*그러나 최근 혼밥의 이미지 변화. 다양한 이유로 자발적인 혼밥족이 발생.
점심 시간에 혼자만의 여유를 찾기 위한 직장인, 혼자 남은 기러기 아빠, 싸고 질 좋은 도시락으로 돈과 시간을 절약하는 취준생까지 다양하게 분포된 혼밥족은 다양(아시아경제, 2016).
*KB금융경영연구소가 발표한 '2017 한국 1인 가구 보고서' 에 따르면
1인 가구 10명 중 4명은 평일에도 하루 두 끼 혼밥을 하고,
7명은 혼자 사는 삶에 만족.
*또 2명 중 한 명은 앞으로도 혼자 살 의향.
이 보고서는 연 소득 1,200만 원 이상, 20~40대 1인 가구 1,500명을 대상으로 진행한 설문조사와 통계청 자료 등을 토대로 작성.
SCAU
서울 디지털 예술 대학교


Ⅲ . 혼밥의 현황 및 행태
*1인 가구 10명 중 7명(69.7%)은 '혼자 사는 삶' 에 만족.
여성의 만족도가 남성보다 높음. 여성은 30대 초반에 만족도가 가장 높으며 연령에 상관없이 70% 이상의 만족도.
반면 남성은 나이가 많을수록 만족도가 낮음. 앞으로도 혼자 살 의향이 있다고 응답한 비중은 49.7%. 여성(63.1%)이 남성(39.3%)보다 혼자 살 의향이 높음.
*혼밥족이 늘어나면서 편의점을 찾는 이들이 크게 증가.
편의점 3사의 2016년 순 매출 '합계'는 '14조' 2,480억 원으로,
2015년 대비 28% 넘게 가파르게 성장.
*편의점 매출 증가를 견인한 메뉴는 '도시락'.
혼밥족이 늘면서 최근 3년 사이에만 편의점 도시락 매출은 70%나 증가.
가정 간편식 시장도 성장. 불황 속에도 1인 가구 덕에 매년 성장 추세,
주요 식품업계는 모두 해당 시장으로 진출.
SCAU
서울 디지털 예술 대학교

Ⅲ . 혼밥의 현황 및 행태

*또한, 간편식과 소용량 제품을 선호하지만, 가치 있다고 생각되는 분야에는 과감한 투자도 아끼지 않는 Singlesumer 가 유통업계의 주력 소비층으로 부상.
*예를 들어 2016년 롯데호텔에서 선보인 '1인 패키지' 는 폭발적인 반응.
불과 몇 년 전만 해도 호텔에서 혼자 쉬는 트렌드는 찾아보기 힘들었으나,
오롯이 자신에게만 집중할 수 있는 시간을 갖는 이들이 증가(한국스포츠경제, 2017).

*혼자서 자유롭게 살아가는 1인 가구 소비의 지향점은 '나'.
무조건 절약하기보다는 스스로의 만족을 위해 선뜻 지갑을 열 줄 안다.
*'인생은 한 번뿐(You Only Live Once)'으로 표현되는 'YOLO'형 생활방식.
고급 레스토랑을 찾는 혼밥족이 늘어나는 것도 이같은 이유.

*고급 외식공간의 한축을 담당하는 '패밀리 레스토랑 ' 또한, '패밀리'라는 수식어가 무색하게 '솔로 레스토랑'으로 변화 중. Solo Dining의 확산은 세계적인 흐름.
*유럽에서는 이미 2013년 세계 최초로 솔로 전용 레스토랑을 운영하는 실험. 이틀간 운영된 네덜란드 암스테르담의 Eenmaal은 모든 좌석을 Solo Diner를 위한 맞춤형 테이블로 설계해 '혼밥 전용' 식당의 가능성.(매일경제2017).

SCAU 서울디지털예술대학교 Digital Seoul Culture Arts University

Ⅲ . 혼밥의 현황 및 행태

*2002년 미국, 혼자 밥 먹는 솔로 다이너를 위한 웹사이트(SoloDining.com)가 등장.
운영자 마르야 찰스 알렉산더(Marya Charles Alexander)는 다양한 잡지와 신문에 혼자 먹는 방식에 대한 다양한 기고문 출간.
그가 출간한 '혼자 먹기의 기술과 기쁨(The Art and Satisfaction of Dining Alone)'은 혼자 먹기와 관련된 각종 정보(혼자 밥 먹을 때 자신감과 편안함 갖는 법, 레스토랑에서 당신이 사랑 받는 법, 혼자 밥 먹는 사람들을 위한 자리 선정법 등) 제공.

*혼자 밥 먹는 사람들이 보다 효율적으로 점심시간을 보내기 위한 '밥터디'도 국내에서 만들어짐. 밥터디는 공부를 하기 위해 스터디 모임을 결성하듯이 *혼밥족이 시간과 장소를 정해 정기적으로 모여 밥을 먹고 정보를 공유하는 모임.*

*페이스북, 인스타그램 등 SNS가 생활화 된 것도 혼밥족의 외로움 완화. 먹는 음식과 사진을 자신의 계정에 올려 on line과 off line을 연계하면서 정서적인 만족을 느끼는 것.

SCAU 서울디지털예술대학교 Digital Seoul Culture Arts University

Ⅳ . 혼밥문화 문제점 및 대안

1. 혼밥 문화의 문제점.

* 한국건강증진개발원에 따르면 국내 1인 가구의 91.8%가 혼자 식사를 했다. 1인 가구의 술 소비량은 꾸준히 증가.

* 1998년 1인 가구의 20대 소비품목 가운데 술이 13위였으나 2014년엔 2위로 이처럼 **혼밥과 혼술을 즐기는 사람이 늘면서 각종 건강 지표가 나빠질 것이라는 우려**도 꾸준히 제기.



SCAU 서울 디지털 예술 대학교 Digital Seoul Culture Arts University

Ⅳ . 혼밥문화 문제점 및 대안

*혼자 하는 식사는 **영양 불균형, 비만, 위장질환 등 우려.** 식사를 대충하거나 메뉴로 인스턴트 식품을 선택하는 경향. 특히 혼자 식사 시 20대 비만인은 정상 또는 저체중군에 비해 식사를 빨리, 더 많이 먹고 배가 불러도 음식이 남으면 더 먹는 것으로 나타남.

*밥을 빨리 먹을수록 비만, 혈중 중성지방 수치가 높게 보고됨.
20~30대에서 고도 비만율이 증가, 2013년 고도 비만율 비율은 4.2%로 2002년에 비해 1.7배로 증가.

*고도 비만율 증가는 **2002년 대비 2013년 남녀 모두 20~30대에서 가장 높게 나타남.** 대한지역사회영양학회가 발표한 1인 가구의 식행태 분석 자료에 따르면 혼자 식사하는 사람이 가장 많이 선택하는 메뉴는 *라면, 이어서 백반, 빵, 김밥, 샌드위치 순*. 가족과 함께 식사하는 사람보다 간편식 비중이 더 높았다.

*이러한 음식에는 **유통기한을 늘리기 위한 다량의 나트륨이 첨가.**
또한, 먹음직스러운 색과 향을 내는 인공 감미료나 색소를 사용하기도. 나트륨이 많으면 고혈압이나 혈관 건강에 좋을 리 만무.

SCAU 서울 디지털 예술 대학교 Digital Seoul Culture Arts University

Ⅳ . 혼밥문화 문제점 및 대안

*특히 인공 색소 등의 화학물질은 과식을 유도해 비만을 초래. 즉석 음식이나 가공식품은 채소나 과일 등이 부족해 몸에 필요한 **비타민과 무기질 결핍으로 영양 불균형 초래.**
*인스턴트 가공식품의 포장 용기에 담긴 폴리스티렌 등의 성분은 대표적인 환경호르몬인 **비스페놀A를 발생**시키는 것으로 알려짐. 이를 전자레인지에 오래 데우면 **환경 호르몬이 배가, 이는 성호르몬 균형과 아디포넥틴 같이 몸의 염증을 일으키는 물질의 교란**을 일으킨다. **세계보건기구(WHO)도 환경호르몬이 생식기능, 면역기능, 신경계에 영향**을 준다고 보고.
*호르몬이나 신경계에 이상이 생기면 지방의 신진대사나 체중조절 시스템에 교란이 생겨 비만의 원인이 되고, **고혈압과 고지혈증, 당뇨 등의 생활 습관병에 걸릴 위험**이 高.
혼밥은 함께 밥을 먹는 상대가 없기 때문에 자신도 모르게 식사 속도가 빨라짐.

* **혼밥의 경우, 음식이 남았을 때 배가 불러도 식사를 더 하는 경향.** 혼자서 TV나 휴대폰으로 영상을 보며 식사하는 것도 잘못된 습관. 화면에 집중하다 보면 음식을 제대로 씹지 않고 삼키거나 본인이 **먹은 양을 인지하지 못해 과식이나 소화불량 등의 위장질환** 발생 우려(한국경제, 2017)(매거진플러스,2017).

SCAU 서울 문화예술 대학교 Digital Seoul Culture Arts University

Ⅳ . 혼밥문화 문제점 및 대안

2. 문제 발생에 따른 대안.

@ 원재료와 영양소의 균형
*가공식품보다 **원재료를 사용한** 것, 그 중에서도 **단백질과 채소가 충분한 식단**을 선택. 예를 들어 아침에는 삶은 달걀과 치즈 1조각(요거트), 귤(사과) 1개, 삼각 김밥 등을 챙겨 먹고, 점심에는 생선구이나 나물 반찬이 많이 나오는 식당의 백반 선택. 저녁은 일주일에 두 번 정도 돼지고기 뒷다리 살이나 살코기, 닭고기, 해조류, 생선회 등 단백질을 챙겨 먹으며 **일주일 동안 부족했던 영양소들의 균형을 맞추는 것이 중요.**
혼자서 고기를 먹기 힘들다면 적어도 불고기나 생선이 들어간 도시락을 선택하고, 간식으로 마트에 있는 우유나 두유, 과일 등으로 나머지 영양소를 보충할 것(매거진플러스,2017).

@ 1무(無)-2소(少)-3다(多)
*여럿이 함께 모여 식사를 하면 혼자 할 때 생기는 부작용 해결. 어쩔 수 없이 혼밥을 할 때는 TV나 스마트폰 이용을 피하는 게 좋으며 우리보다 '1인 가구'시대를 먼저 경험한 **일본은 '1무(無)-2소(少)-3다(多)'를 권하고 있다.** *1무(無)는 금연, 2소(少)는 음식과 술을 적게 먹고(소식, 절주), 3다(多)는 사람을 자주 만나고 많이 움직이고, 충분히 자라는(식교, 운동, 휴식) 취지*(KBS뉴스, 2017).

SCAU 서울 문화예술 대학교 Digital Seoul Culture Arts University

Ⅳ . 혼밥문화 문제점 및 대안

@법적 보완 및 식품안전교육

*식품위생법상 도시락의 냉장 보관 온도는 0~10℃를 유지.
하지만 편의점 도시락의 경우 개방형 진열대를 사용하기 때문에 10℃를 웃도는 경우가 다반사. 시각적 효과, 냉장 성능 저하 등으로 보관 온도가 지켜지지 않고 있는 것.
도시락 냉장온도를 0~10℃로 하고 있다는 것 자체가 문제점을 지니고 있으며 식품 안전을 위해선 **5℃ 이하로 유지해야 하는데, 결국 모든 편의점 도시락이 위험에 노출.**

실제로 6도 이상에서는 대부분의 식중독균이 생길 수 있어 전문가들은 냉장 보관 온도를 5℃ 이하로 유지할 것을 권장. 이와 관련 현행 법률상 즉석섭취 축산물과 가금육 제품의 경우 냉장 및 유통온도가 -2℃에서 영상 5℃ 이하.

하지만 도시락의 경우 즉석섭취 축산물이 포함된 식품이 있음에도 보관온도 기준이 높게 설정됐다는 지적. 유통기한이 남아 있다고 해도 보관 온도에 따라서는 음식이 상하거나 변질될 수 있어 안전이 보장되지 않음. 따라서 **법적 보완 및 식품안전교육이 요구됨.**

SCAU 서울 디지털 예술 대학교 Digital Seoul Culture Arts University

Ⅳ . 혼밥문화 문제점 및 대안

@ Social Dining 사업, 지자체의 노력 등

*서울시에서 1인 가구가 가장 많고 청년 비중이 높은 관악구는 혼자 사는 청년들이 건강한 식사를 하도록 배려. 요리를 하기 어려워 외식을 많이 하는 상황임을 고려해 지역 400개 식당을 지정, **저염식을 제공하도록 염도측정기**를 제공. 혼자 사는 청년들이 고립되지 않도록 독산3동 '청준빌딩'에서 함께 어울려 먹는 **Social Dining 사업.**
또 균형 잡힌 식사를 하도록 영양 상담을 하고 정육 소포장 제품을 판매하도록 지원.

*혼밥은 이제 하나의 사회 트렌드로 자리 잡고 있고, 향후 더욱 증가할 전망. 따라서 **무조건 경계하기보다는 건강한 식사가 될 수 있도록 노력하고 사회적 분위기 조성 및 캠페인**이 필요.
*식사 시작 후 즉, 첫술을 뜨고 **20분 정도 지나야 식욕억제호르몬이 분비**되는 만큼 20분 이상 천천히 먹고, 식사 중에는 TV시청이나 휴대폰을 멀리하고 식사에만 집중해야 음식물을 제대로 씹을 수 있고 위장 부담 경감.

***탄수화물, 단백질, 지방 등 필수영양소를 골고루 갖춘 조리식품(HMR)을 선택**하고 신선한 **제철과일 및 채소 섭취를 통해 비타민, 무기질 등 부족하기 쉬운 영양소를 골고루 섭취하는** 노력이 필요.

SCAU 서울 디지털 예술 대학교 Digital Seoul Culture Arts University


不是一番 寒撤骨
爭得梅花 撲鼻香
무릇 한 번 뼈에 사무치는 추위가 아니고서는
어찌 매화가 코를 찌르는 향기를 얻을 수 있을까.
Thank you
SCAU
서울 문화예술 대학교

패널토의

좌장: 백현욱 대한의사협회 국민건강보호위원회 식품건강분과위원장

권병기 | 보건복지부 건강정책국 건강증진과장
정진이 | 식품의약품안전처 식생활영양안전정책과장
문미란 | 소비자시민모임 부회장, 법무법인남산 미국변호사
오상석 | 이화여자대학교 식품공학과 교수
성미경 | 숙명여자대학교 식품영양학과 교수

패널토의

권병기 | 보건복지부 건강정책국 건강증진과장

패널토의

정진이 | 식품의약품안전처 식생활영양안전정책과장

패널토의

문미란 | 소비자시민모임 부회장, 법무법인남산 미국변호사

패널토의

오상석 | 이화여자대학교 식품공학과 교수

토론 자료

성미경 | 숙명여자대학교 식품영양학과 교수

최근 통계자료에 의하면 우리나라 1인 가구 비율은 전체 가구의 27.2%로 세 가구 중 한 가구는 1인 가구이며 2030년이 되면 2명 중 1명은 나홀로족이 될 것으로 전망되었다. 나홀로 족의 가장 큰 활동 특징이 혼자 밥 먹기 (혼밥), 더 나아가서는 혼자 술 마시기 (혼술) 이라는 점은 이미 다양한 매체를 통해 잘 알려진 사실이다. 사회문화적으로 더 이상 혼밥을 지양하자는 말이 혼자 살 수 밖에 없는 많은 비율의 국민들에게 현실적으로 더 이상 가능한 얘기가 아니라는 점을 감안할 때 "혼자 잘 먹기" 혹은 "혼자 잘 먹을 수 있는 환경을 만들어주기"를 위한 action plan이 절실히 필요해 보이는 시점이다. 오늘 발표를 해주신 여러 선생님들의 내용을 분석해 보면 앞으로 어떻게 이러한 action plan을 세워 나가야 할지에 대한 고민이 조금 쉬워질 것으로 보여 무척 다행스럽게 생각된다.

우선 이행신 박사님이 보여주신 국민건강자료를 보면 세끼 혼자 식사하는 사람의 비율과 왜 그런 식생활행태를 보일 수밖에 없는지에 대한 분석이 가능할 것으로 보인다. 우리 국민 중 세끼를 모두 혼자 식사하는 사람의 비율은 9%로 나타났는데 교육수준 낮을수록 혼자 식사하는 사람의 비율은 높고 소득수준이 낮을수록 그 비율이 높았다. 또 여성의 경우 혼자 식사하는 비율이 남성에 비해 월등히 높았고 남성 노인 중 14.1%가 세 끼 식사를 모두 혼자 하는데 비해 여성 노인은 32.7%가 세 끼 식사를 모두 혼자 해결하는 것으로 나타났다. 영양학적으로 주의 깊게 살펴보아야 하는 부분은 특히 세끼 모두를 혼자 식사하는 사람에서 하루 나트륨 섭취량이 권장량을 초과하는 비율이 높았으며 이 현상은 노인층에서 매우 심각한 비율인 것으로 보인다. 영양섭취의 적정성을 볼 때에는 12~18세 연령층에서 세 끼 모두 혼자 식사하는 경우 38.8%가 부적합한 영양섭취를 하고 있다고 결론이 도출된 점도 눈여겨보아야 할 것으로 보인다. 언뜻 보아도 노령화와 함께 빈곤노인층의 건강관리 문제가 심각하게 대두될 수 있을 것으로 생각되고 학업 위주의 사회 환경이 만들어내고 있는 것으로 짐작되는 성장기 청소년들의 식생활 문제도 다시 한 번 짚고 넘어가야 할 것으로 보인다. 특히 이들이 선택할 수 있는 혼밥의 범위가 어디까지인지와 문제점, 그리고 개선 가능한 대안이 있는지에 대한 논의가 시급히 있어야 할 것으로 생각된다.

건강문제에 대해 정리해주신 윤영숙 교수님의 자료를 보면 혼자 식사를 하는 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 우울증 발생 빈도가 높고 건강지향적인 식사 형태를 갖지 못해 비만 혹은 저체중 등의 건강문제가 유발될 수 있다는 연구들이 다수 보고되었다. 특히 국민건강영양조사 자료를 인용하여 본 결과 하루 2끼 이상을 혼자 식사하는 경우 고혈압, 당뇨병, 고 중성지방혈증 (여성), 저 HDL콜레스테롤혈증 (여성), 고 LDL콜레스테롤혈증 (여성) 인 사람의 비율이 유의미하게 높은 것으로 나타나 여성 노인들의 "밥"과 "김치"위주의 식생활에 대한 문제에 대한 논의가 지속되어야 할 것으로 생각된다.

김미자 교수님의 발표 자료를 참고하면 혼밥족의 등장과 함께 식품산업계에서는 솔로 이코노미노에 대한 분석을 통한 제품개발과 마케팅 경쟁이 치열해지고 있는 것으로 보인다. 특히 젊은 층을 중심으로 한 "인생은 한 번 뿐"이라는 생각에 기반 하여 업그레이드된 제품의 가치를 중히 여기는 소비층이 늘고 있는 것도 눈여겨볼 수 있는 사회현상이다. 그러나 아직은 눈에 띌 만한 새로운 제품군이 등장하고 있거나 혼밥족들이 집 밥을 스스로 만들어 소비하는 패턴이 나타나고 있지는 않는 것으로 보인다. 반면 솔로 레스토랑의 증가세가 전 세계적으로 나타나고 있다는 점이 특이하고 우리나라에서는 편의점의 도시락 판매가 급증하고 있다는 점이 큰 특징으로 꼽을 수 있다. 빅데이터 분석 결과를 보면 혼밥족이 가장 많이 사용한 키워드가 도시락 인 것으로 나타났고 관련된 감정언어로는 '맛있다' '괜찮다' '편하다'로 분석되었다. 그러나 소비자시민모임 이수현 실장님의 자료에서 보듯 편의점 도시락을 분석해 본 결과 도시락 1개당 평균 나트륨 함량은 하루 권고량의 68.3%였고 나트륨 대비 칼륨의 비율은 1:0.36으로 나타났다. 또 패스트푸드점의 아침 세트는 지방함량이 지나치게 높다는 점, 일부 가정 간편식 (일품식)의 경우 소비자가 인식하는 것에 비해 영양적으로 불균형한 제품이 많았다는 점들이 지적된 바 있다.

이러한 내용을 종합해 볼 때, 성별, 연령별, 교육수준별, 소득수준별로 혼밥족의 특징을 분석하여 각 그룹별로 해결해야 할 문제가 무엇인지를 파악하는 것이 가장 시급히 이루어져야 할 일로 생각된다. 한두 가지의 정책이 모든 계층의 문제를 해결할 수 있는 시대를 이미 지나갔다는 점을 참고하여 개별 맞춤형 해결방안을 도출하여야 국민의 행복과 건강을 동시에 만족시킬 수 있을 것으로 보인다는 점을 특히 강조하고 싶다.

memo

memo