

# 고령화 사회와 식생활의 변화

김 초 일

한국보건산업진흥원

지난 1세기동안 전세계적으로 평균수명(출생시의 평균여명)이 약 30년 정도 연장되어 1999년 현재 60세 이상의 고령 인구가 5억8천만 명에 이르렀으며, 2020년까지는 10억 명을 돌파할 것이라고 한다. 이는 같은 기간동안에 전세계적으로 예상되는 인구 증가율이 50% 미만인 것에 비해 훨씬 높은 75%의 증가로서 전례가 없는 일이며, 모든 정책 입안자들의 즉각적인 주의가 요구되는 문제이다. 한편 우리 나라도 예외일 수 없어, 통계청의 인구추계 자료에 의하면 1969년 948.5천명으로 3.0%에 불과했던 우리 나라의 65세 이상 고령 인구는 2000년 현재 3,395천명으로 전체 인구의 7.2%에 달했으며, 2019년에는 전체 인구의 14.4%에까지 이르러 고령사회(aged society)로의 진입이 예상되고 있다. 이러한 고령화 속도는 선진국인 프랑스에서 같은 비율의 고령인구 증가(7% → 14%)에 115년이 소요된 것에 비하면 몇 배 더 급격하며, 따라서 고령 인구의 부양, 보건의료, 복지 등 여러 분야의 문제가 조만간 가시화 될 것으로 사료된다.

우리 나라의 경우 최근 30여 년간의 산업화와 도시화에 따른 급속한 가족형태의 변화(핵가족화)는 여성의 경제 활동 참여 증가와 더불어 가족 내에서의 노인(고령자) 부양 기능의 약화를 초래했으며, 이로 인해 노인 가구 또는 독거 노인의 수는 증가 일로에 있다. 그 결과로 전국 규모의 survey로 개인별 식품 섭취량이 조사된 '98 국민건강·영양조사 - 영양조사부문에서는 1969년의 국민영양조사 개시 이래 처음으로 고령자의 식생활에서의 문제점이 적나라하게 드러났다. 이에 더하여 전체 인구의 유병률에 비해 2배 이상에 이르는 노인의 급성 질환 및 만성 질환 유병률은 국민 의료비 중 노인 의료비의 상대적 비중을 증가시키며, 해마다 연장되고 있는 우리 국민의 수명 중 건강 수명을 증가시킬 필요성을 강조하고 있다. 뿐만 아니라 2002년 실시된 사회통계조사결과에 의하면 노부모 부양의 책임이 가족에게 있다고 생각하는 사람(15세 이상)의 비율이 70.7%에 불과해 1998년의 89.9%에 비해 급감했고, 정부·사회와 가족이 공동으로 책임져야 한다는 사람의 비율이 18.2%에 달했다. 따라서 건강 수명 연장을 위한 가장 근본적인 접근은 고령자의 영양불량 문제 해결을 위한 영양 및 건강 상태의 개선과 유지에 대한 정부·사회 차원에서의 노력이 될 것이며, 이러한 영양 불량의 제1차 요인이라고 할 수 있는 '식품 섭취량의 제한'의 원인으로서는 무엇보다도 고령자의 활동량 감소와 역할 상실에 따른 식욕감퇴와 경제적인 제약의 비중이 크다고 할 것이다.

이 상황에서 무엇보다도 중요한 것은 고령자들이 활동적일 수 있는 환경을 만드는 것이라고

할 수 있다. 건강이 활동적인 삶의 전제 조건인 것처럼, 활동적인 생활만이 고령자를 건강하게 유지할 수 있는 원동력이다. 1996년 WHO의 Brasilia Declaration on Ageing에 명시된 바와 같이 건강한 노인은 가족과 사회, 그리고 경제의 중요한 자원(resource)이며, 그들이 활동적일수록 사회에 기여하는 바는 커질 수 있다. 그러므로 우리는 건강한 고령화(healthy ageing)에 초점을 맞춘 정책을 마련해야 할 것이며, 고령자의 증가를 문제로 보기보다는 고령자가 활용 가능한 자원(resource)이라는 측면에서 문제에 대한 잠정적인 해결책으로 조명해야 할 것이다.

어떤 개인이 사회에 기여하기 위해서는 건강이 중요한 요건이지만, 개인의 건강은 종종 그 개인이 사회로부터 받는 지원(support)의 정도를 반영한다고도 한다. 따라서 오늘 학회의 주제인 ‘고령화 사회의 맞춤형 식품 개발’ 또한 고령자에 대한 우리 사회의 적극적인 지원(support)의 한 형태로 볼 수 있을 것이며, 이러한 지원이 다양하게 체계적으로 이루어져 식품섭취량 제한의 극복과 함께 건강한 고령화(healthy ageing)가 확보될 때 건강 수명의 연장과 더불어 우리사회의 고령자는 더 이상 국가경제에 대한 부담이 아니라 유용한 자원으로 대우받을 수 있을 것이다.

## 1969년 이후 우리 식생활의 변화

FAO에 의해 국민영양조사가 처음 실시되었던 1969년부터 국민건강증진법이 공포된 1995년까지는 매년 11월 1일부터 20일간 지정된 조사대상가구에 대해 영양조사가 실시되었다. 이 국민영양조사는 그 초기 형태가 농업위주 국가에서의 국민의 식품섭취실태조사를 위한 것이었으므로 가구 내에서 소비되는 식품에 대해 칭량법을 통한 소비량 파악이 이루어졌다. 이러한 조사 형태가 약 30년간 그대로 유지됨에 따라 앞서 언급된 산업화와 도시화로 인한 우리 사회와 생활의 변화는 1980년대 이후 국민영양조사 결과의 신뢰도를 낮추는 결과를 초래했다. 가구 밖에서의 식품섭취 기회가 급증하게됨에 따라 가구 내에서의 식품 소비량만으로는 국민의 식생활을 파악할 수 없게 되었고, 개인별 식품 섭취량을 조사할 필요성이 대두되었다. 이러한 배경에 근거해 조사의 신뢰도와 대표성을 제고시키기 위한 방법이 고안되었고, 한편으로는 식생활과 밀접히 관련된 만성질환의 관리를 위해 건강조사와의 통합이 이루어졌다. 그 결과로 1998년 국민건강·영양조사가 실시되었으며 2001년에 두 번째 조사가 실시되어 최근 그 결과가 발표되었다.

본 고에서는, 그 해석에 제약이 있긴 하나 상기한 자료들에 근거해 1969년부터 2001년까지의 우리 국민의 식생활의 변화를 짚어보고 고령층(노인)의 식생활의 몇 가지 특징을 살펴보고자 한다.

### 1. 식품 섭취 실태

2001년 현재 우리 국민이 섭취하는 식품의 총량은 1인 1일 평균 1,314.7g이었으며, 이중

식물성 식품이 80.1%, 동물성 식품이 19.9%를 차지했다(Table 1). 지역별로 보면 읍·면 지역 대상자의 동물성 식품 섭취비율이 16.6%로 대도시의 20.3%와 중소도시의 20.9%에 비해 상당히 낮았으며, 특히 육류, 유류 및 난류의 1인 1일 평균 섭취량은 각각 65.9g, 64.2g, 16.4g으로 도시지역 대상자의 섭취량의 70% 내외에 불과하였다. 한편 1인 1일 평균 곡류 섭취량은 대도시에서 307.1g, 중소도시에서 310.1g인 반면, 읍·면 지역에서는 321.1g으로 나타나 가장 높았고, 채소류 섭취량도 도시지역에 비해 읍·면 지역에서 높았다.

식품군별로 섭취량의 변화 추이를 보면(Table 2), 동물성 식품의 섭취비율이 1969년에는 3.0%에 불과했고 1970년대 중반까지는 10% 미만이었던 것이 1980년대에 점차 증가되어 1987년에는 20%를 넘어섰고, 그 이후 계속 20% 내외의 수준을 유지하고 있다. 이에 따라 식물성 식품의 섭취비율은 같은 기간동안 상대적으로 감소되었으며, 특히 곡류 및 그 제품 섭취량은 1969년 1인 1일 평균 559g이었던 것이 지속적으로 감소되는 추세를 보였다. 1998년 식품섭취량 조사 방법의 변화로 인해 약간 증가되는 듯 했으나, 2001년에는 다시 감소 추세로 돌아서 1인 1일 평균 310.5g으로 집계되어 1969년 수준의 반 정도에 불과했다.

Table 1. 식품군별 1인 1일 평균 섭취량 (2001, 지역별)

(단위 : g)

식품군	지역	전국	대도시	중소도시	읍·면 지역
곡류 및 그 제품		310.5	307.1	310.1	321.1
감자 및 전분류		26.5	27.6	26.9	22.3
당류 및 그 제품		10.9	11.7	11.1	8.5
두류 및 그 제품		31.6	34.4	29.7	27.3
종실류 및 그 제품		2.7	2.6	2.6	3.3
채소류		290.8	287.7	287.0	306.5
버섯류		4.7	5.0	4.9	3.8
과실류		207.4	212.5	205.2	196.9
해조류		9.0	9.8	7.9	8.9
음료 및 주류		112.7	126.9	105.5	85.6
조미료류		31.2	30.8	30.9	32.5
유지류(식물성)		9.8	10.5	9.6	7.8
기타(식물성)		5.1	5.9	4.9	3.2
식물성 식품계		1,052.9	1,072.5	1,036.3	1,027.7
육류 및 그 제품		91.7	97.3	97.2	65.9
난류		21.1	22.3	21.8	16.4
어패류		64.1	64.4	67.1	57.6
유류 및 그 제품		84.6	89.4	88.1	64.2
유지류(동물성)		0.1	0.1	0.1	0.1
기타(동물성)		0.2	0.2	0.3	0.1
동물성 식품계		261.8	273.7	274.6	204.3
총 계		1,314.7	1,346.2	1,310.9	1,232.0
식물성식품 섭취비율(%)		80.1	79.7	79.1	83.4
동물성식품 섭취비율(%)		19.9	20.3	20.9	16.6

Table 2. 식품군별 1인 1일 평균 섭취량의 변화 추이 (전국)

(단위 : g)

식품군	연도(년)	'69	'70	'71	'72	'73	'74	'75	'76	'77	'78
<b>식물성 식품</b>											
곡류 및 그 제품		559.0	517.0	540.0	479.0	489.0	500.0	474.0	490.0	486.0	419.0
감자 및 전분류		75.6	49.8	70.5	25.1	48.0	52.9	54.6	44.8	43.9	20.7
두류 및 그 제품		24.9	53.1	34.6	32.2	22.2	27.1	31.1	28.6	40.5	28.4
채소류		271.0	295.0	255.0	234.0	237.0	289.0	246.0	256.0	281.0	241.0
과실류		48.1	18.9	27.0	25.2	92.7	27.7	22.4	43.1	47.7	67.3
해조류		0.8	2.4	0.9	2.6	2.4	4.8	1.9	2.6	4.0	2.8
음료 및 주류/조미료류		41.0	16.9	21.8	16.2	26.6	36.8	17.7	18.5	20.6	21.2
유지류(식물성)		-	-	-	-	-	2.3	3.1	3.0	6.1	4.6
기타		3.5	0.0	3.1	5.0	3.5	0.0	0.1	0.0	-	0.0
<b>식물성 식품계</b>		<b>1,024.0</b>	<b>953.0</b>	<b>953.0</b>	<b>819.0</b>	<b>921.0</b>	<b>941.0</b>	<b>850.0</b>	<b>836.0</b>	<b>930.0</b>	<b>805.0</b>
<b>동물성 식품</b>											
육류 및 그 제품		6.6	19.8	5.0	8.9	18.7	6.7	14.3	9.6	14.7	19.8
난류		4.2	8.8	1.7	4.9	7.3	1.6	5.1	5.5	6.0	9.9
어패류		18.2	44.5	34.1	57.8	41.0	49.1	47.8	41.0	57.8	48.3
유류 및 낙농제품		2.4	4.9	0.2	2.0	8.8	1.7	4.7	5.3	6.0	10.4
유지류(동물성)		-	-	-	-	-	0.0	0.1	1.4	0.8	0.1
기타		0.6	4.2	4.8	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>동물성 식품계</b>		<b>32.0</b>	<b>82.0</b>	<b>46.0</b>	<b>74.0</b>	<b>76.0</b>	<b>59.0</b>	<b>72.0</b>	<b>63.0</b>	<b>85.0</b>	<b>89.0</b>
<b>총 계</b>		<b>1,056.0</b>	<b>1,035.0</b>	<b>999.0</b>	<b>893.0</b>	<b>997.0</b>	<b>1,000.0</b>	<b>922.0</b>	<b>949.0</b>	<b>1,015.0</b>	<b>894.0</b>
식물성식품섭취비율(%)		97.0	92.1	95.4	91.7	92.4	94.1	92.2	93.4	91.6	90.0
동물성식품섭취비율(%)		3.0	7.9	4.6	8.3	7.6	5.9	7.8	6.6	8.4	10.0

식품군	연도(년)	'79	'80	'81	'82	'81	'82	'83	'84	'85	'86	'87
<b>식물성 식품</b>												
곡류 및 그 제품		478.0	495.0	469.0	458.0	469.0	458.0	444.0	404.0	384.0	389.0	339.0
감자 및 전분류		26.9	35.8	23.5	22.6	23.5	22.6	33.5	32.5	39.8	39.9	48.0
두류 및 그 제품		34.9	46.9	49.9	46.6	49.9	46.6	61.8	59.6	74.2	74.2	44.4
채소류		288.0	301.0	262.0	266.0	262.0	266.0	277.0	254.0	273.0	278.0	221.0
과실류		27.8	41.3	31.9	42.1	31.9	42.1	68.5	68.3	64.1	75.3	41.8
해조류		2.7	1.5	3.9	3.0	3.9	3.0	2.6	3.1	3.2	4.3	5.0
음료 및 주류/조미료류		23.3	36.6	29.7	21.8	29.7	21.8	25.4	22.4	21.7	21.3	27.7
유지류(식물성)		3.9	4.4	4.8	4.4	4.8	4.4	4.6	5.7	6.9	5.3	6.8
기타		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1
<b>식물성 식품계</b>		<b>885.0</b>	<b>963.0</b>	<b>874.0</b>	<b>864.0</b>	<b>874.0</b>	<b>864.0</b>	<b>917.0</b>	<b>850.0</b>	<b>867.0</b>	<b>887.0</b>	<b>735.0</b>
<b>동물성 식품</b>												
육류 및 그 제품		26.0	13.6	15.7	17.6	15.7	17.6	21.2	29.1	38.9	38.8	39.3
난류		12.8	8.3	7.4	8.3	7.4	8.3	11.3	13.3	20.6	20.7	19.3
어패류		69.2	65.7	65.9	76.1	65.9	76.1	77.1	78.0	80.6	79.1	78.0
유류 및 낙농제품		10.4	9.9	8.4	14.0	8.4	14.0	14.8	20.2	42.8	42.5	49.3
유지류(동물성)		0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.3	0.0	0.1	0.1	0.5
기타		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
<b>동물성 식품계</b>		<b>119.0</b>	<b>98.0</b>	<b>98.0</b>	<b>116.0</b>	<b>98.0</b>	<b>116.0</b>	<b>125.0</b>	<b>141.0</b>	<b>183.0</b>	<b>181.0</b>	<b>186.0</b>
<b>총 계</b>		<b>1,004.0</b>	<b>1,061.0</b>	<b>972.0</b>	<b>980.0</b>	<b>972.0</b>	<b>980.0</b>	<b>1,042.0</b>	<b>991.0</b>	<b>1,050.0</b>	<b>1,068.0</b>	<b>921.0</b>
식물성식품섭취비율(%)		88.1	90.8	89.9	88.2	89.9	88.2	88.0	85.8	82.6	83.1	79.8
동물성식품섭취비율(%)		11.9	9.2	10.1	11.8	10.1	11.8	12.0	14.2	17.4	16.9	20.2

식품군	연도(년)									'98*	'01*
	'88	'89	'90	'91	'92	'93	'94	'95			
<b>식물성 식품</b>											
곡류 및 그 제품	360.0	354.9	344.0	348.9	337.2	326.6	310.4	308.9	347.0	310.5	
감자 및 전분류	42.2	55.3	43.1	23.4	22.4	19.2	19.0	21.2	36.0	26.5	
당류 및 그 제품	-	-	-	-	2.3	3.1	3.8	3.6	8.2	10.9	
두류 및 그 제품	48.6	55.5	58.1	36.1	36.5	30.5	33.9	34.7	31.0	31.6	
채소류	249.0	224.0	281.0	284.3	301.5	272.4	275.7	286.2	283.5	290.8	
과실류	80.6	77.6	68.8	102.7	123.9	119.7	122.2	146.0	197.5	207.4	
해조류	5.4	7.2	6.0	7.1	6.7	7.0	7.4	6.6	7.7	9.0	
음료 및 주류/조미료류	29.2	35.5	34.7	38.6	37.8	44.8	53.5	47.6	116.0**	143.9	
유지류(식물성)	5.3	4.8	5.6	5.7	5.8	7.0	7.5	7.5	5.7	9.8	
기타	9.8	10.1	9.4	9.7	11.2	12.0	12.9	11.9	17.5	23.4	
<b>식물성 식품계</b>	<b>830.0</b>	<b>824.9</b>	<b>850.0</b>	<b>857.0</b>	<b>883.0</b>	<b>839.0</b>	<b>843.0</b>	<b>871.0</b>	<b>1,042.5</b>	<b>1,052.9</b>	
<b>동물성 식품</b>											
육류 및 그 제품	45.2	45.3	47.3	52.5	58.1	58.3	55.7	67.0	69.0	91.7	
난류	18.7	18.5	19.5	19.8	19.0	23.6	20.0	21.8	22.5	21.1	
어패류	90.1	74.0	78.6	80.5	85.4	74.8	82.6	75.1	66.3	64.1	
유류 및 낙농제품	53.0	52.9	52.2	58.1	51.6	58.0	65.7	65.6	87.5	84.6	
유지류(동물성)	0.2	0.4	0.4	0.0	0.4	0.4	0.2	0.1	2.1	0.1	
기타	0.2	0.0	0.0	0.0	-	-	-	-	0.1	0.2	
<b>동물성 식품계</b>	<b>207.0</b>	<b>191.1</b>	<b>198.0</b>	<b>211.0</b>	<b>215.0</b>	<b>215.0</b>	<b>224.0</b>	<b>230.0</b>	<b>247.5</b>	<b>261.8</b>	
<b>총 계</b>	<b>1,037.0</b>	<b>1,016.0</b>	<b>1,048.0</b>	<b>1,068.0</b>	<b>1,098.0</b>	<b>1,054.0</b>	<b>1,067.0</b>	<b>1,101.0</b>	<b>1,290.0</b>	<b>1,314.7</b>	
식물성식품섭취비율(%)	80.0	81.2	81.1	80.2	80.4	79.6	79.0	79.1	80.8	80.1	
동물성식품섭취비율(%)	20.0	18.8	18.9	19.8	19.6	20.4	21.0	20.9	19.2	19.9	

\* '69~'95년까지는 가구별 칭량법, '98년 이후는 개인별 24시간 회상법에 의해 조사된 결과임.

\*\* '98년도 음료 및 주류/조미료류 섭취량의 급격한 증가는 조사방법변경에 의해 가구 밖에서의 음료 및 주류/조미료류 섭취량 파악이 이루어진 것에 기인함.

이러한 곡류 섭취량 감소의 상당 부분이 쌀 섭취량 감소(1998년 246.1g, 2001년 216.9g)에 기인한다는 사실로부터 우리는 식생활의 변화를 감지할 수 있다. 이는 단순한 쌀 섭취량만의 감소가 아니라 식생활 양상 자체의 변화이며, 밥을 중심으로 하는 우리의 전통적인 식생활의 비중이 감소됨을 뜻한다. 반면, 과실류 섭취량은 기복은 있으나 꾸준한 증가세를 보이고 있고, 과거 국민영양조사의 가구 내 식품소비량조사와 달리 음료 및 주류에 대한 섭취량 파악이 정확하게 이루어진 1998년 조사에서는 조미료·주류·음료류 섭취량이 1995년에 집계된 양의 2배가 넘는 116.0g으로 나타났으며, 2001년에는 143.9g으로 집계되어 계속 증가되고 있다. 이 과실류와 음료류 두 경우 모두 우리 국민의 경제 수준과 그 변화 방향을 같이하여 국민 총 소득(GNI)의 상승세가 급격해지기 시작한 1980년대 후반부터 확연한 증가세를 유지해 왔으며, 한편 동물성 식품군에서는 육류 섭취량이 역시 80년대 중반 이후 현저한 증가 추세를 보이고 있다. 특히 1997년 11월 IMF 구제금융 도입에 따른 경제 위축이 확실했던 1998년에 비해 2001년에는 육류 섭취량이 33%나 증가되었다. 그러나 1980년대

중반까지 꾸준히 증가되던 어패류의 섭취량은 이후 기복을 보이다가 90년대 중반부터 계속 감소추세를 나타내고 있다.

<Table 3>에서는 향후 20년 내에 고령층으로 분류될 수 있는 연령층들에 대해 1998년과 2001년의 식품군별 섭취량을 비교해 보았다. 전국 1인 1일 평균 섭취량의 변화에 비해 훨씬 큰 변화를 보인 경우는 50~64세와 65세 이상 연령층의 당류 및 그 제품, 채소류, 과일류 섭취량으로 그 증가폭이 컸으며 반면, 육류 및 그 제품 섭취량의 증가폭은 전국 평균의 반 정도에 불과했고, 음료 및 주류의 경우에는 섭취량에 거의 변화가 없었다. 즉 고령자 또는 예비 고령자의 식생활 및 그 변화양상이 국민의 평균적인 양상과는 다를 수 있음을 의미한다.

Table 3. 식품군별 1인 1일 섭취량 변화(연령층별)

(단위 : g)

연령(세)	전국	30~49	50~64	65 이상	전국	30~49	50~64	65 이상
	1998년				2001년			
<b>식품군</b>								
<b>식물성 식품</b>								
곡류 및 그 제품	347.0	359.9	355.4	334.0	310.5	329.3	319.0	291.8
감자 및 전분류	36.6	39.7	36.9	32.7	26.5	30.0	24.9	21.8
당류 및 그 제품	8.2	10.3	5.8	3.5	10.9	15.7	11.1	7.3
두류 및 그 제품	31.0	37.1	34.1	29.5	31.6	38.2	33.5	30.1
종실류 및 견과류	2.0	2.5	2.2	1.4	2.7	3.0	3.0	1.8
채소류	283.5	358.2	333.6	273.1	290.8	365.5	355.8	299.5
버섯류	4.1	5.5	3.0	1.4	4.7	5.9	4.6	2.2
과실류	197.5	217.0	183.1	127.9	207.4	225.2	228.5	173.8
해조류	7.7	9.0	9.2	5.1	9.0	11.5	9.1	9.7
음료 및 주류	90.1	118.1	83.1	45.8	112.7	150.9	93.9	46.1
조미료류	25.9	32.7	28.6	21.2	31.2	37.3	36.1	30.8
유지류(식물성)	5.7	6.3	4.3	2.6	9.8	13.5	8.7	6.1
기타	3.2	3.1	1.5	1.2	5.1	4.5	2.0	2.7
<b>식물성 식품계</b>	<b>1042.5</b>	<b>1199.4</b>	<b>1080.8</b>	<b>879.4</b>	<b>1052.9</b>	<b>1230.5</b>	<b>1130.2</b>	<b>923.7</b>
<b>동물성 식품</b>								
육류 및 그 제품	69.0	83.4	55.8	35.0	91.7	109.9	76.0	53.6
난류	22.5	21.3	11.4	8.1	21.1	22.4	11.4	8.4
어패류	66.3	84.6	72.0	45.2	64.1	82.8	74.7	47.6
유류 및 낙농제품	87.5	52.6	33.8	28.8	84.6	42.9	35.4	35.2
유지류(동물성)	2.1	3.6	1.7	0.8	0.1	0.1	0.0	0.1
기타	0.1	0.1	0.0	0.0	0.2	0.3	0.0	0.0
<b>동물성 식품계</b>	<b>247.5</b>	<b>245.6</b>	<b>174.7</b>	<b>117.9</b>	<b>261.8</b>	<b>258.4</b>	<b>197.5</b>	<b>144.9</b>
<b>총 계</b>	<b>1290.0</b>	<b>1445.0</b>	<b>1255.5</b>	<b>997.3</b>	<b>1314.7</b>	<b>1488.9</b>	<b>1327.7</b>	<b>1,068.6</b>
<b>식물성식품섭취비율(%)</b>	<b>80.8</b>	<b>83.0</b>	<b>86.1</b>	<b>88.2</b>	<b>80.1</b>	<b>82.6</b>	<b>85.1</b>	<b>86.4</b>
<b>동물성식품섭취비율(%)</b>	<b>19.2</b>	<b>17.0</b>	<b>13.9</b>	<b>11.8</b>	<b>19.9</b>	<b>17.4</b>	<b>14.9</b>	<b>13.6</b>

이를 성별로 비교한 <Table 4>와 <Table 5>를 살펴보면 연령층뿐만 아니라 남녀간에도 그 양상이 상당히 다른 것을 알 수 있다. 전체적으로 섭취량 변화의 폭이 여자 보다 남자에서 크며, 남자 고령자의 식품 섭취량 변화 폭은 국민 평균보다 큰 편이나 여자에서는 오히려 고령자의 섭취량 변화 폭이 평균보다 작거나 때로는 음료 및 주류에서와 같이 반대 방향의 변화까지 보였다. 이는 식생활에 관한 한 남자 고령자가 여자 고령자보다 오히려 더 쉽게 환경의 영향을 받기 때문이라고도 할 수 있을 것이며, 한편으로는 65세 이상 고령자 중 여성의 비율이 절대적으로 높으며 연령이 올라갈수록 그 비가 더욱 더 커지는데 기인한 결과일 수도 있다. 결국 이러한 결과는 고령화 사회의 맞춤형식품을 개발함에 있어 그 target이 연령층 또는 성(sex) 측면에서 어떻게 정의되는가에 따라 식품의 개발 방향과 내용이 달라져야 함을 의미한다.

Table 4. 식품군별 1인 1일 섭취량 변화(연령층별, 남자)

(단위 : g)

식품군	연령(세)	1998년				2001년			
		전국	30~49	50~64	65 이상	전국	30~49	50~64	65 이상
<b>식물성 식품</b>									
곡류 및 그 제품		384.1	395.5	381.0	368.2	342.6	366.1	350.6	328.6
감자 및 전분류		34.6	37.5	33.9	22.5	25.7	28.0	25.2	23.6
당류 및 그 제품		9.0	11.2	6.9	5.2	11.6	16.7	12.5	9.6
두류 및 그 제품		35.3	43.0	39.5	33.7	36.4	46.1	37.5	32.9
종실류 및 견과류		1.9	2.2	2.1	1.6	2.5	3.2	2.5	2.5
채소류		311.5	396.2	369.4	300.1	316.6	409.9	386.8	340.7
버섯류		4.2	5.9	3.6	1.7	4.9	6.1	5.3	3.1
과실류		178.1	181.7	164.4	136.5	179.0	175.7	184.7	180.0
해조류		8.1	9.7	9.6	5.1	8.9	11.5	10.7	7.2
음료 및 주류		124.5	168.6	137.7	66.4	141.5	196.4	133.0	76.4
조미료류		29.8	38.6	33.8	22.9	34.6	42.8	39.9	35.2
유지류(식물성)		6.5	7.2	5.1	2.7	11.0	15.2	10.1	8.1
기타		3.2	2.8	1.9	2.2	5.0	4.5	1.4	0.9
식물성 식품계		1130.8	1300.1	1188.9	968.8	1120.3	1322.2	1200.2	1,048.8
<b>동물성 식품</b>									
육류 및 그 제품		84.0	103.4	73.4	42.3	111.6	136.4	98.1	67.8
난류		25.9	24.9	13.2	11.2	24.5	26.5	13.2	11.2
어패류		75.4	94.2	86.9	50.3	73.2	99.0	89.4	65.6
유류 및 낙농제품		91.8	46.9	30.5	25.7	90.2	36.4	34.6	45.3
유지류(동물성)		2.4	3.8	2.2	1.3	0.1	0.1	0.0	0.1
기타		0.1	0.1	0.0	0.0	0.2	0.3	0.1	0.1
동물성 식품계		279.6	273.3	206.2	130.8	299.8	298.7	235.4	190.1
총 계		1410.4	1573.4	1395.1	1099.6	1420.1	1620.9	1435.6	1238.9
식물성식품섭취비율(%)		80.2	82.6	85.2	88.1	78.9	81.6	83.6	84.7
동물성식품섭취비율(%)		19.8	17.4	14.8	11.9	21.1	18.4	16.4	15.3

Table 7. 식품군별 1인 1일 평균 에너지 섭취비율의 변화 추이 (전국)

(단위 : %)

식품군	연도(년)	'71	'76	'81	'86	'90	'91	'92	'93	'94	'95	'98**	'01**
<b>식물성 식품</b>													
곡류 및 그 제품		84.1	82.6	75.5	69.5	65.8	65.8	64.9	63.8	61.3	61.2	58.5	56.0
감자 및 전분류		2.6	1.7	1.7	2.5	5.2	1.2	1.2	1.1	1.1	1.2	2.4	1.6
당류 및 그 제품		-	-	-	-	1.0	0.5	0.5	0.6	0.8	0.8	1.5	2.1
두류 및 그 제품		4.9	2.6	2.7	4.7	2.7	2.3	2.2	2.1	2.4	2.2	1.9	1.8
종실류 및 견과류		-	-	-	-	0.3	0.6	0.6	0.3	0.7	0.3	0.4	0.4
채소류		3.9	4.7	4.9	5.1	4.2	5.0	5.3	4.9	5.0	5.1	3.6	3.7
버섯류		-	-	-	-	0.3	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
과실류		0.4	0.8	0.9	2.1	1.8	2.8	3.4	3.4	3.7	4.1	4.9	4.8
해조류		0.0	0.2	0.4	0.5	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.4
음료 및 주류		0.9*	0.7	1.9	0.9	2.0	0.3	0.4	0.6	1.1	0.7	3.6	3.9
조미료류		-	-	-	-	-	1.8	1.9	2.1	2.1	2.2	2.0	2.5
유지류(식물성)		-	1.4	1.9	2.4	2.6	2.6	2.8	3.3	3.6	3.5	2.5	3.7
기 타		-	-	-	-	-	0.6	-	0.4	0.1	0.5	0.3	0.6
<b>식물성 식품계</b>		<b>96.8</b>	<b>94.7</b>	<b>89.9</b>	<b>87.7</b>	<b>86.5</b>	<b>83.5</b>	<b>83.3</b>	<b>82.8</b>	<b>82.0</b>	<b>81.8</b>	<b>82.1</b>	<b>81.5</b>
<b>동물성 식품</b>													
육류 및 그 제품		0.2	0.9	1.0	2.9	3.9	7.2	6.4	6.6	6.6	7.7	7.8	9.1
난 류		0.1	0.4	0.6	1.7	1.6	1.6	1.6	2.0	1.7	1.8	1.8	1.8
어패류		2.1	3.1	7.9	6.2	6.0	5.8	6.7	6.2	7.2	6.3	4.4	4.5
유류 및 낙농제품		0.0	0.3	0.3	1.5	1.9	2.0	1.9	2.2	2.4	2.3	3.3	3.1
유지류(동물성)		0.8	0.6	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.6	0.0
기 타		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.0	0.0
<b>동물성 식품계</b>		<b>3.2</b>	<b>5.3</b>	<b>10.1</b>	<b>12.3</b>	<b>13.5</b>	<b>16.5</b>	<b>16.7</b>	<b>17.2</b>	<b>18.0</b>	<b>18.2</b>	<b>17.9</b>	<b>18.5</b>
<b>총 계</b>		<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>

\* 1990년까지는 조미료류가 포함된 값임.

\*\* '69~'95년까지는 가구별 칭량법, '98년도 이후는 개인별 24시간 회상법에 의해 조사된 결과임.



Table 8. 식품군별 1인 1일 평균 단백질 섭취비율의 변화 추이 (전국)

(단위 : %)

식품군	연도(년)	'71	'76	'81	'86	'90	'91	'92	'93	'94	'95	'98**	'01**
<b>식물성 식품</b>													
곡류 및 그 제품		58.6	58.3	45.5	35.7	35.6	33.9	31.7	31.8	29.5	29.9	31.3	29.2
감자 및 전분류		2.4	1.8	0.6	0.8	2.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.7	0.7
당류 및 그 제품		-	-	-	-	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
두류 및 그 제품		14.0	6.0	6.5	9.0	6.9	5.7	5.1	5.1	5.4	5.0	4.5	4.9
종실류 및 견과류		-	-	-	-	0.2	0.4	0.4	0.3	0.5	0.3	0.4	0.4
채소류		7.6	9.6	10.0	8.7	7.7	9.1	9.1	8.4	8.3	8.6	7.4	8.1
버섯류		-	-	-	-	0.4	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.3
과실류		0.2	0.5	0.2	0.7	0.8	1.3	1.2	1.4	1.3	1.5	1.6	1.7
해조류		0.0	0.3	0.7	1.2	1.8	2.1	1.7	1.9	1.8	1.6	1.3	1.1
음료 및 주류		5.5*	3.3	4.9	0.7	2.9	0.1	0.2	0.2	0.9	0.3	1.2	1.1
조미료류		-	-	-	-	-	3.8	3.3	3.5	3.8	4.2	3.1	3.8
유지류(식물성)		-	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
기 타		-	-	-	-	-	0.5	-	0.5	0.2	0.7	0.3	0.7
식물성 식품계		88.3	79.8	67.8	58.8	60.2	57.3	53.4	53.6	52.3	52.7	52.0	52.1
<b>동물성 식품</b>													
육류 및 그 제품		0.6	2.8	6.7	10.8	12.2	12.6	14.1	14.2	13.8	16.5	17.4	21.8
난 류		0.2	1.2	1.3	3.5	3.0	3.4	3.2	4.1	3.4	3.7	3.8	3.8
어패류		10.9	15.7	23.8	25.1	22.6	24.3	27.0	25.5	21.7	24.4	22.8	18.4
유류 및 낙농제품		0.0	0.5	0.4	1.8	2.1	2.5	2.2	2.6	2.8	2.7	3.9	3.9
유지류(동물성)		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
기 타		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.0	0.0
동물성 식품계		11.7	20.2	32.2	41.2	39.8	42.7	46.6	46.4	47.7	47.3	48.0	47.9
총 계		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

\* 1990년까지는 조미료류가 포함된 값임.

\*\* '69~'95년까지는 가구별 칭량법, '98년도 이후는 개인별 24시간 회상법에 의해 조사된 결과임.

Table 9. 식품군별 1인 1일 평균 지방 섭취비율의 변화 추이 (전국)

(단위 : %)

식품군	연도(년)	'71	'76	'81	'86	'90	'91	'92	'93	'94	'95	'98**	'01**
<b>식물성 식품</b>													
곡류 및 그 제품		23.7	34.2	26.1	18.5	13.6	16.6	19.8	19.8	16.8	17.7	24.2	19.0
감자 및 전분류		2.3	1.0	0.5	0.7	9.9	0.3	0.7	0.1	0.2	0.3	0.7	0.5
당류 및 그 제품		-	-	-	-	0.7	0.0	0.2	0.1	0.3	0.0	0.5	0.5
두류 및 그 제품		32.0	9.8	9.9	16.7	7.7	6.3	6.0	5.4	5.8	5.5	3.6	4.6
종실류 및 견과류		-	-	-	-	1.3	2.0	2.0	1.1	2.4	0.8	1.5	1.4
채소류		10.7	9.3	5.9	6.8	5.3	3.7	3.8	3.0	3.4	3.1	2.4	2.4
버섯류		-	-	-	-	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
과실류		-	0.5	0.5	1.1	0.8	0.6	1.0	1.0	1.1	1.0	0.7	0.5
해조류		0.0	0.0	0.0	0.3	0.2	0.4	0.3	0.2	0.3	0.3	0.2	0.2
음료 및 주류		0.7*	1.0	5.9	1.4	2.9	0.0	0.2	0.1	0.2	0.0	0.5	0.2
조미료류		-	-	-	-	-	2.9	4.4	4.5	3.9	4.7	3.1	3.8
유지류(식물성)		-	14.7	20.2	18.5	19.4	16.1	17.0	18.9	19.7	18.7	13.7	17.3
기 타		-	-	-	-	-	0.3	-	0.9	0.1	1.3	0.7	1.2
<b>식물성 식품계</b>		<b>69.4</b>	<b>70.5</b>	<b>69.0</b>	<b>64.0</b>	<b>62.0</b>	<b>49.2</b>	<b>53.5</b>	<b>55.1</b>	<b>54.2</b>	<b>53.2</b>	<b>51.8</b>	<b>51.7</b>
<b>동물성 식품</b>													
육류 및 그 제품		2.3	6.4	4.9	8.9	11.4	30.0	23.9	22.9	22.1	25.5	26.8	28.4
난 류		0.8	3.5	4.4	8.9	6.9	6.0	5.9	6.9	5.9	6.0	5.8	6.0
어패류		12.2	11.2	20.7	12.8	12.7	9.9	11.6	9.6	11.7	9.9	6.0	6.7
유류 및 낙농제품		0.0	1.5	1.0	5.0	6.0	4.8	4.9	5.1	5.8	5.2	7.5	7.0
유지류(동물성)		15.3	6.9	0.0	0.4	0.9	0.1	0.2	0.5	0.4	0.3	1.9	0.2
기 타		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	0.0
<b>동물성 식품계</b>		<b>30.6</b>	<b>29.5</b>	<b>31.0</b>	<b>36.0</b>	<b>38.0</b>	<b>50.8</b>	<b>46.5</b>	<b>44.9</b>	<b>45.8</b>	<b>46.8</b>	<b>48.2</b>	<b>48.3</b>
<b>총 계</b>		<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>

\* 1990년까지는 조미료류가 포함된 값임.

\*\* '69~'95년까지는 가구별 칭량법, '98년도 이후는 개인별 24시간 회상법에 의해 조사된 결과임.

뿐만 아니라 섭취에너지의 3대 열량영양소 구성비변화를 살펴보면, 1998년도 결과와 비교할 때 당질의 에너지 구성비는 65.6%로 다소 감소된 반면에 지방으로부터의 에너지 섭취비율은 19.5%로 증가되어, 식품섭취실태에서 나타났던 우리 식생활에 대한 곡류의 기여도 감소 및 육류의 기여도 증가에 따른 결과로 생각된다(Fig. 1).

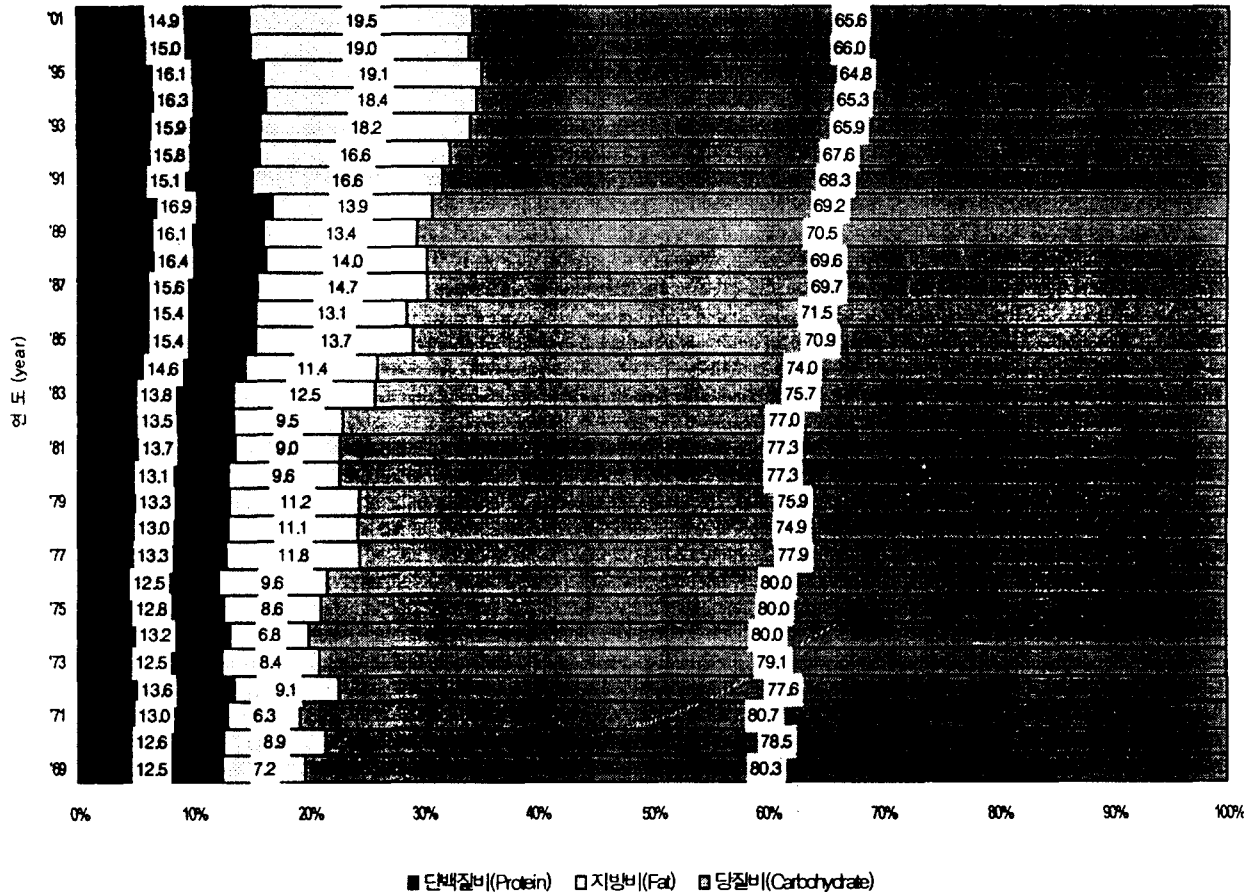


Fig. 1. 단백질, 지방, 당질로부터의 에너지 구성비 변화 추이

전체 에너지 섭취량에 대한 지방으로부터의 에너지 섭취비율을 10% 미만, 20% 이상, 30% 이상 등 3개 구간으로 나누어 조사대상자의 분포를 비교해 보면 실제로 권장 수준인 20% 내외에 속하는 대상자는 별로 많지 않으며 오히려 10% 미만과 30% 이상에 속하는 경우가 30%나 되었다(Table 10). 전체 에너지 섭취량에 대한 지방으로부터의 에너지섭취비율이 10% 미만에 해당되는 대상자는 전국적으로 19.1%이었으며, 지역적으로는 읍·면 지역에서 31.0%로 도시지역에 비해 2 배정도 높았다. 성별로는 여자에서 남자보다 지방섭취비율이 낮은 경우가 많았고 연령별로는 65세 이상 고령자의 48.0%가 낮은 경우로 분류되었으며, 특히 여자의 경우에는 반 이상이 이에 해당되는 것으로 나타났다. 이는 1998년에 비해 고령자의 평균 지방 섭취량이 약간 증가되어 평균 지방에너지 비율은 13.3%이었으나 실제로는 아직도 지나치게 낮은 경우가 상당히 많음을 나타낸다.

한편 영양소별 권장량에 대한 섭취비율은 대부분의 경우 국민 평균에 비해 고령자에서 더 큰 폭으로 개선된 것으로 나타났다(Table 11).

Table 10. 지방에너지 섭취비율 10%미만, 20%이상, 30%이상인 대상자 분포(2001)

(단위 : %)

구분	10% 미만			20%이상			30%이상		
	전국	남자	여자	전국	남자	여자	전국	남자	여자
전국	19.1	16.1	21.8	39.3	42.0	36.8	11.6	12.7	10.5
지역별									
대도시	16.9	14.7	18.8	41.2	44.7	38.1	12.6	14.5	10.8
중소도시	16.0	13.4	18.5	42.3	43.1	41.5	12.5	12.3	12.8
읍·면 지역	31.0	25.3	36.3	28.4	32.4	24.7	6.9	8.5	5.5
연령별(세)									
1~2	6.5	9.0	3.9	74.4	72.3	76.6	39.6	40.3	38.9
3~6	6.2	5.4	7.1	59.1	61.3	56.7	16.0	15.8	16.3
7~12	5.4	5.9	4.8	59.0	58.5	59.5	16.6	17.3	15.7
13~19	7.0	7.3	6.7	57.5	57.7	57.3	18.7	19.5	17.9
20~29	11.6	11.3	11.9	47.2	47.1	47.3	13.2	11.9	14.2
30~49	17.7	15.4	19.8	34.5	36.5	32.7	10.1	11.5	8.8
50~64	36.9	31.6	41.2	17.7	21.7	14.4	4.0	5.7	2.7
65 이상	48.0	40.1	52.9	15.0	19.5	12.2	3.0	4.1	2.3

Table 11. 영양소별 영양권장량에 대한 평균 섭취비율 (2001, 연령별)

(단위 : %)

영양소	연령(세)	1998년				2001년			
		전국	30~49	50~64	65≤	전국	30~49	50~64	65≤
에너지		94.5	95.4	86.7	88.7	94.8	98.1	93.6	90.8
단백질		117.8	125.5	110.4	84.2	127.0	131.9	114.7	94.8
칼슘		72.8	79.3	70.9	56.8	71.0	76.1	73.4	61.3
인		152.9	171.9	149.0	116.1	165.7	188.5	170.7	138.5
철		91.9	103.2	109.5	82.9	95.2	104.8	114.2	93.9
비타민 A		95.6	108.7	83.0	57.0	95.4	104.5	97.4	64.9
티아민		126.3	127.1	108.4	93.0	119.8	125.2	108.5	92.4
리보플라빈		86.2	87.6	70.2	55.2	91.0	93.2	80.6	65.6
나이아신		110.8	125.5	106.1	88.4	119.4	134.9	125.0	99.9
비타민 C		234.0	260.3	228.4	170.0	197.0	217.0	206.8	161.3

### 3. 식생활/식습관 실태

2001년 현재 우리 국민의 21.1%가 아침을 거르며 28.7% 정도가 3 끼니 중 한 끼를 거르는 것으로 나타났다(Table 12). 이는 1998년에 조사대상자의 21.3%가 하루 1끼 이상 거른다고 답했던

것과 비교할 때 국민의 결식 비율이 늘고 있으며, 그 이유에서 '습관이 되어서'의 비율이 급증(15.1%→21.6%)한 것으로부터 규칙적인 식생활의 틀이 흔들리는 것을 볼 수 있다(Table 13).

뿐만 아니라 매일 1회 이상 외식하는 대상자의 비율이 1998년의 20.6 %에서 2001년에는 31.7%로 급증하였으며 여기에는 초등학생과 청소년층의 외식 증가가 큰 기여를 했지만 50~64세 연령층의 외식 빈도도 그 증가율(1일 1회 이상이 13.4%에서 21.8%로 증가)이 평균에 버금가는 수준이었다(Table 14). 이와 함께 통계청의 도시가계조사에서도 도시가계의 소비지출에서 식료품비 중 외식비가 차지하는 비율이 1986년의 9.6%를 기점으로 이후 10%선을 넘어섰고 1990년 21.6%, 1995년 33.3%, 1998년 34.2%, 2001년 43.3%에 이른 점을 고려한다면 외식이 앞으로 고령자의 식생활에 미칠 영향은 더욱 더 커질 수밖에 없다.

이에 더하여 비타민/건강보조식품/보신식품/보약 섭취자 비율도 1998년의 18.6%에 비해 2001년에는 2배 이상인 43.7%까지 증가되었으며 고령자에서는 특히 보약이나 비타민의 섭취비율이 높아 이 연령층의 건강에 대한 관심을 반영한다고도 할 수 있겠다(Table 15).

Table 12. 2일간의 끼니별 식사 여부에 따른 결식율 (2001, 지역별, 연령층별, 3세 이상)

(단위 : %)

구분 \ 끼니	아침	점심	저녁
전국	21.1	4.3	3.3
지역별			
대도시	23.0	4.0	3.4
중소도시	22.1	5.0	3.5
읍·면 지역	13.8	4.2	2.8
연령별			
3~6세	10.2	1.7	1.3
7~12세	14.2	1.5	1.7
13~19세	36.9	5.0	4.8
20~29세	45.4	6.4	6.4
30~49세	21.5	4.5	3.0
50~64세	8.9	4.6	3.2
65세 이상	4.0	4.9	2.5

Table 13. 식사를 거른 이유에 관한 분포 (2001, 지역별, 연령층별, 3세 이상) (단위 : %)

구분	이유	맛을 자서	먹을 맛이 없어서	소화가 안 되서	간식을 먹어서	계속 감소 위해서	절약 하기 위해서	시간이 없어서	습관이 돼서	기타
전체		18.9	18.3	3.6	3.9	3.3	0.3	22.6	21.6	7.6
지역별										
대도시		19.6	17.6	3.6	2.9	3.0	0.1	23.6	22.7	7.0
중소도시		18.3	18.3	3.1	4.6	4.0	0.5	21.3	22.1	7.8
읍·면지역		17.8	20.7	4.6	5.5	2.7	0.4	22.2	16.6	9.5
연령별										
3~6세		34.8	21.4	0.0	10.7	0.0	0.0	7.1	13.3	12.6
7~12세		25.7	23.5	1.9	4.0	0.2	0.0	20.5	13.1	11.3
13~19세		28.8	17.2	2.6	4.5	0.6	0.0	25.9	13.8	6.7
20~29세		26.8	11.8	2.5	1.4	3.4	0.3	27.5	23.5	2.8
30~49세		13.3	18.7	3.2	3.9	4.6	0.3	21.6	27.3	7.0
50~64세		4.1	22.0	7.2	5.1	6.1	0.2	20.1	20.7	14.5
65세 이상		1.1	31.1	12.1	5.0	2.5	1.5	17.2	15.7	13.9

Table 14. 평소 외식빈도에 따른 대상자 분포 변화(연령층별) (단위 : %)

구분	빈도	하루 2회 이상	하루 1회	주 1회 이상	월 1회 이상	거의 안 한다
1998 전국		4.0	16.6	21.1	25.4	32.9
30~49세		4.6	19.0	22.2	27.7	26.5
50~64세		1.6	11.8	17.1	23.1	46.4
65세 이상		0.9	4.6	9.0	17.5	68.0
2001 전국		5.4	26.3	22.9	23.0	22.5
30~49세		7.7	24.6	25.5	24.8	17.4
50~64세		3.7	18.1	20.1	22.8	35.4
65세 이상		0.7	6.2	12.0	19.8	61.3

Table 15. 비타민/건강보조식품/보신식품/보약의 섭취여부에 따른 조사대상 분포 (지역별, 연령별, 3세 이상) (단위 : %)

구분	종류	비타민	건강보조식품	보신식품	보약	안 먹음
전국		23.5	12.6	5.3	16.1	56.3
지역별						
대도시		26.2	13.4	5.5	17.0	54.0
중소도시		23.5	12.6	4.8	15.7	56.1
읍·면 지역		15.8	10.3	5.6	14.1	63.2
연령별						
3~6세		33.7	6.1	2.1	17.1	51.6
7~12세		28.4	6.6	2.5	13.9	57.6
13~19세		19.7	10.0	2.0	13.0	66.3
20~29세		20.7	9.4	4.7	12.6	64.4
30~49세		22.4	16.6	7.5	17.5	52.7
50~64세		22.3	15.4	6.3	18.6	52.1
65세 이상		24.8	11.7	5.3	16.4	56.1

이상에서 살펴 본 바와 같이 현재의 고령자는 다른 성인 연령층과는 상당히 다른 식생활 특성을 보이고 있다. 한편 0.6% 내외에 불과한 전체인구 증가율에 비해 8배가 넘는 5% 내외의 증가율을 보이는 65세 이상 고령인구는 국민건강증진종합계획 2010(Health Plan 2010)의 최종 년도인 2010년에는 530만 명이 넘어 우리 인구의 10.7%를 차지할 것으로 예상되고 있다. 이 계획의 목표인 국민 건강수명 75.1세가 달성되기 위해서는 고령자에 대한 정부와 사회의 적극적인 지원이 지속적으로 이루어져야 할 것이며, 그 지원형태의 하나일 수 있는 고령화 사회의 맞춤형 식품 개발은 단순히 현재의 고령자뿐만 아니라 미래의 고령까지 고려하여 이루어져야 할 것이다. 짧게는 5~10년, 좀 더 길게는 20~30년까지 앞을 내다본다면 현재의 40대 연령층까지도 그 식생활을 분석대상으로 삼아야 할 것이다. 전후세대인 우리 나라의 40~50대 연령층이 가진 식생활에 대한 인식은 현재의 고령층과는 조금 다를 수 있다. 너무 극단적인 비교인지는 모르겠으나 '살기 위해 먹는다'는 생각이 전쟁을 겪은 세대의 생각이라면 '먹기 위해 산다'가 전후세대의 변일 수 있다. 단지 생명의 유지와 활동에 필요한 에너지와 영양소를 확보하고자 하는 차원이 아니라, 식생활을 즐기고 동시에 그로부터 필요한 것을 얻고자 한다는 말이다. 현재의 고령자들은 절약하기 위해 끼니를 거를 수도 있지만 가까운 미래의 고령자들은 즐거운 식생활을 위해 수반되는 비용을 기꺼이 부담할 것으로 생각된다.

모쪼록 고령사회의 맞춤형식품이 현재 고령자의 영양문제를 해결하면서도 미래 고령자의 건강 욕구를 충족시킬 수 있는 방향에서 개발될 수 있기를 기대한다.