

당신의 식생활 패턴은?

- 식약처, 청년 식생활 가이드 프로그램 개발
- 편의·감정·유행·건강 식사형으로 판별
- 식사유형에 따라 맞춤형 식생활 가이드도 제공
- 식생활 개선에 도움을 줄 것으로 기대

식품의약품안전처(처장 오유경)는 식사 습관이 불규칙한 청년층*의 건강한 식생활을 위해 자신의 식사유형을 손쉽게 알아보고, 그 유형에 따른 맞춤형 가이드를 제공하는 ‘청년 식생활 가이드 프로그램(헬스-U)’을 3월 31일부터 식품안전나라**에 공개합니다.

* 사회 구성원 가운데 청년기에 있는 사람으로 일반적으로 20~30대를 말함

** 식품안전나라 누리집(www.foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 식품영양정보 > 영양지수/청년 식생활가이드 프로그램(헬스-U, **Health** for the **Youth**)

이번 프로그램은 청년층의 식생활 평가지수*를 분석한 결과 다른 연령층에 비해 훨씬 낮고, 아침식사 결식율도 가장 높아 청년들이 일상생활에서 균형 잡힌 식생활을 실천하는 데 도움을 주기 위해 마련했습니다.

* 19세 이상의 성인이 식생활지침의 권장사항을 잘 준수하고 있는지를 정량적으로 평가하는 도구로 총 14항목을 평가하여 점수화한 것(만점 100점) (출처 : '20년 질병관리청)

‘청년 식생활 가이드 프로그램’은 개인이 「식사유형 테스트」에 기본정보를 입력하면 편의, 감정, 유행 또는 건강 식사형으로 자동 판별이 되고, 그 유형에 따라 건강한 식생활을 위한 맞춤형 가이드를 제공합니다.

편의 식사형의 경우 식사 시간이 불규칙하고 편의점 도시락, 배달음식 등 간편한 식사를 추구하는 유형으로 가능하면 정해진 시간에 식사를 하고 신선한 채소·과일을 섭취하는 것을 추천합니다.

감정 식사형은 일상생활에서 주로 단 음료나 음식으로 스트레스를 해소하는 경향이 있는 유형으로 당류나 열량 등 제품의 영양표시를 확인하고 가벼운 산책, 음악 듣기, 식사 함께하기 등을 하는 것이 좋습니다.

유행 식사형은 누리 소통망(SNS)에서 광고하는 다이어트 식품 등에 관심이 많은 유형으로 올바른 식습관 형성을 위해 제철 채소나 과일 등 다양한 식재료를 활용해 직접 조리한 음식을 자주 섭취하는 것을 추천합니다.

건강 식사형은 식생활의 중요성을 인지하고 일상생활에서 규칙적이고 균형 잡힌 식생활을 실천하고 있는 가장 좋은 유형으로 다양한 식문화에 관심을 갖고 체험하면 보다 즐거운 식생활을 즐길 수 있습니다.

최근 청년층의 1인 가구 비율이 35.9%로 1인 가구 청년층의 절반 이상이 평소 식생활에서 불규칙한 식사가 문제라고 인식*하고 있습니다. 또한, 이들은 다인 가구 청년층에 비해 패스트푸드 등을 주로 많이 섭취하고 과일, 우유 등의 섭취량이 적은 것으로 나타나 이번 식생활 프로그램 제공은 1인 가구 청년층의 식생활 개선에 도움을 줄 것으로 기대합니다.

* 출처 : '수도권 1인 가구 청년의 식생활 교육 및 지원사업에 대한 요구도조사'. (농촌진흥청, '22)

참고로 식약처는 취학 전 어린이부터 노인까지 생애주기별로 균형 잡힌 식생활을 도모하기 위해 개인의 식습관을 손쉽게 진단하고 맞춤형 가이드를 제공하는 영양지수* 프로그램을 개발해 지난해부터 제공하고 있습니다.

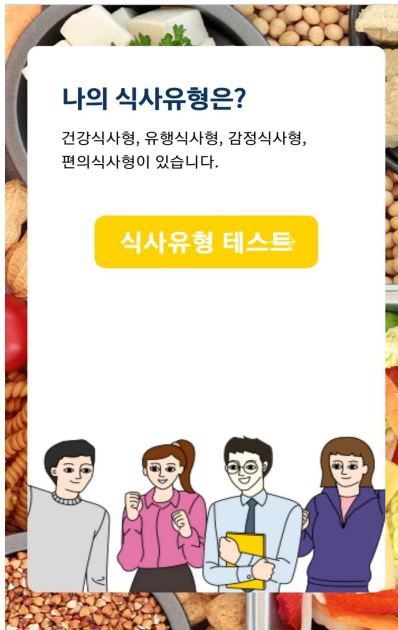
* 영양지수(Nutrition Quotient, NQ) : 식사행동, 식사의 질과 영양상태를 종합적으로 평가하여 점수화한 지표(취학전 어린이, 학령기 어린이, 청소년, 성인, 노인용)

식약처는 앞으로도 국민이 건강한 식생활을 실천할 수 있도록 다양한 정보를 지속적으로 제공하는 등 올바른 식생활 확산을 위해 최선을 다하겠습니다.

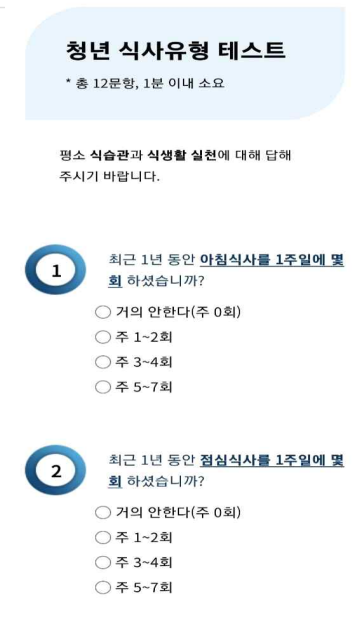
담당 부서	식품의약품안전평가원 영양기능연구과	책임자	과 장	이혜영 (043-719-4401)
		담당자	연구관	권광일 (043-719-4421)
협조 부서	식품의약품안전처 식생활영양안전정책과	책임자	과 장	최종동 (043-719-2252)
		담당자	연구관	이순규 (043-719-2262)

□ 모바일 웹페이지

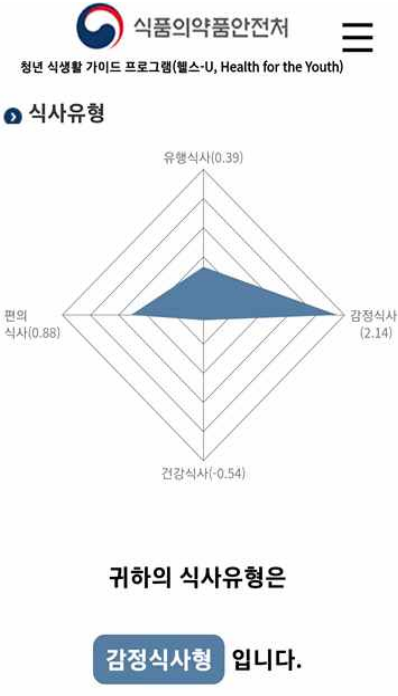
○ 청년 식생활가이드 프로그램(<https://various.foodsafetykorea.go.kr/nq/youth/>)



<메인화면>



<테스트>



귀하의 식사유형은
감정식사형 입니다.

<테스트 결과>



□ **청년 식사 유형별 내용(유행식사형, 감정식사형, 편의식사형, 건강식사형)**

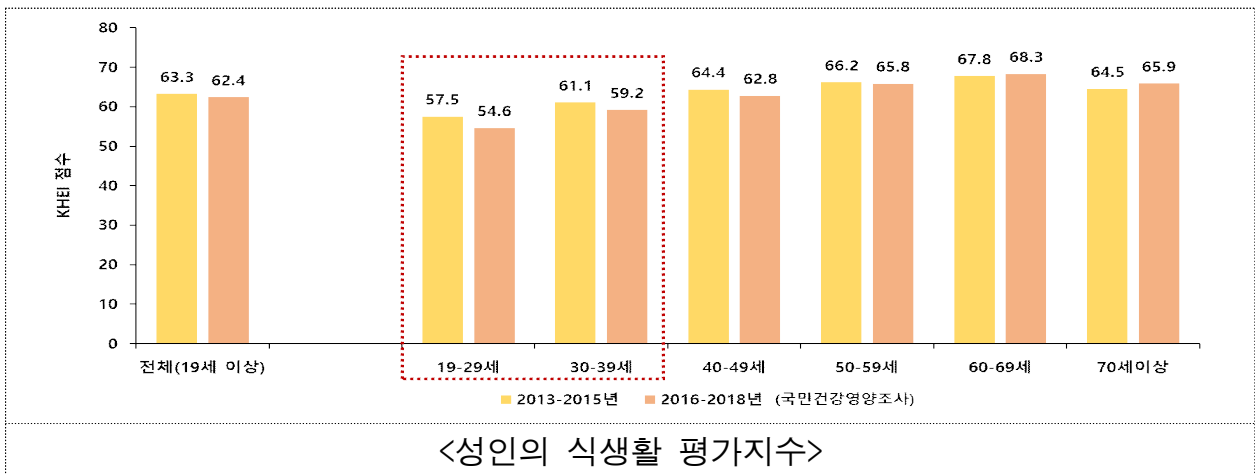
식사유형	유형별 특징	권고사항	실천 요령
<유행식사형> 	1. 식사가 불규칙하고, 야식을 자주 먹는다. 2. 편의점과 간편식을 자주 이용한다. 3. 채소와 과일섭취가 부족하다. 4. 유행하는 다이어트에 관심이 많다. 5. 스트레스를 음식으로 해소한다. 6. 온라인 방송과 소셜미디어 사용을 많이 한다.	<슬기로운 식생활> 1. 야식을 먹지 않는다. 2. 편의점 이용 횟수와 구매하는 식품을 기록해본다. 3. 가공식품 섭취 대신 직접 요리하여 먹는 식사 섭취 횟수를 늘린다. 4. 유행하는 식품이나 다이어트 방법에 대하여 흔들리지 않는다.	<올바른 식생활 정보 확인과 실천하는 식습관 만들기> 1. 일주일 동안 하루일과를 기록해본다. 2. 소셜미디어 사용과 식사에 대하여 시간과 내용을 분석해본다. 3. 일주일 단위로 실천하고 몸과 마음의 변화를 느껴본다. 4. 일주일 단위로 실천하고 몸과 마음의 변화를 느껴본다. 5. 실천하면서 사진을 찍고 해시태그를 단다.
<감정식사형> 	1. 아침을 먹지 않고, 야식 섭취가 많다. 2. 배달음식과 외식이 많다. 3. 채소와 과일섭취가 적다. 4. 단음료와 디저트를 자주 먹는다. 5. 스트레스를 음식으로 해소한다. 6. 우울할 때 먹으면 기분이 좋아진다. 7. 취침시간이 늦다.	<행복한 식생활> 1. 아침을 챙겨 먹는다. 2. 배가 고픈 상태로 쇼핑을 하러 가지 않는다. 3. 식품을 구매할 때 영양표시를 확인한다. 4. 음료, 디저트 섭취 횟수와 양을 줄이고, 다양한 차를 마신다. 5. 나만의 감각으로 음식을 느껴보고 합리적으로 식품을 선택하는 취향을 만든다. 6. 스트레스 해소를 먹는 것이 아닌 가볍게 산책을 하거나 물건을 정리한다. 7. 마음과 정신에서 오는 기쁨 향기를 인지하고 음악을 틀고 향이 좋은 차를 마신다. 8. 충분한 수면시간을 만들기 위해 취침시간을 바꾼다.	<맛과 행복을 발견하는 식습관 만들기> 1. 일주일 동안 나의 건강을 위한 식단계획을 세운다. 2. 다양한 종류의 채소와 과일을 찾아보면서 직접 요리해서 먹은 식품을 선택한다. 3. 함께하는 식사나 차를 마실 친구들도 정하고 초대한다. 4. 나의 감각과 취향을 고려한 음식을 준비하고 초대할 사람들과 함께 먹는다. 5. 일주일 동안 함께한 사람들, 식재료와 음식을 생각하면서 감정을 기록한다. 6. 실천하면서 사진을 찍고 해시태그를 단다.

식사유형	유형별 특징	권고사항	실천 요령
<편의식사형> 	1. 식사가 매우 불규칙하다. 2. 편의점, 배달음식 이용을 많이 한다. 3. 가당음료 등 가공식품 섭취가 많다. 4. 술을 먹는 횟수가 많다. 5. 카페인 음료 섭취가 높다.	<신선한 식생활> 1. 아침식사를 챙겨 먹는다. 2. 편의점 간편식, 외식, 배달음식 섭취 횟수를 줄인다. 3. 직접 요리하여 먹는 식사와 가정에서 식사하는 횟수를 늘린다. 4. 외식할 경우 채소나 과일 등 신선한 식품이 포함된 음식을 선택한다. 5. 음료, 디저트, 술 섭취 횟수와 양을 줄인다. 6. 혼자 먹는 식사와 야식 섭취를 줄인다. 7. 충분한 수면시간을 위해 취침 시간을 바꾼다.	<신선한 식재료를 맛있게 먹는 습관 만들기> 1. 매주 온라인으로 장을 볼때마다 계절 채소와 과일 1가지 이상 구매한다. 2. 주말에 일주일 분량의 샐러드볼과 다양한 드레싱, 클렌징 주스를 만든다. 3. 매일 아침에 채소/과일과 간단한 빵, 떡 등(탄수화물)을 챙겨 먹는다. 4. 매일 따뜻한 물이나 차를 마시고, 피부와 배변의 변화를 느껴본다. 5. 새로운 품종의 채소와 과일을 먹기, 일주일 도전을 친구와 함께 해본다. 6. 실천하면서 사진을 찍고 해시태그를 단다.
<건강식사형> 	1. 가족과 함께 식사를 한다. 2. 식사가 규칙적이다. 3. 가정에서 조리를 자주 한다. 4. 편의점과 음식점을 잘 이용하지 않는다. 5. 채소와 과일섭취를 자주 한다. 6. 가당음료, 디저트, 가공식품 섭취 횟수가 적다. 7. 스트레스 받을 때, 과다하게 먹지 않는다.	<즐거운 식생활> 1. 안정적인 생체리듬을 위하여 식사 시간을 규칙적으로 유지한다. 2. 가정에서 식사하는 날에는 어울리는 음악을 틀고 즐거운 대화를 하면서 먹는다. 3. 일상적인 식재료나 이색적인 식재료의 정보를 배워보고 요리하는 것을 즐긴다. 4. 다양한 식문화에 대하여 관심을 가져보고 체험해본다. 5. 나만의 감각으로 음식을 느껴보고 식품에 대한 맛 기억을 기록해본다. 6. 계절을 느끼는 음식을 즐기고 함께 나누는 기회를 가진다. 7. 환경을 고려하여 음식물과 포장재 쓰레기를 발생시키지 않는 식생활을 실천한다.	<계절감각을 느끼는 즐거운 습관 만들기> 1. 익숙한 재료나 새로운 식재료를 준비한다. 2. 식품을 구입하러 갈 때 보관 용기를 준비해서 간다. 3. 가장 맛있게, 새롭게 먹는 간단한 조리방법을 찾아본다. 4. 함께 먹을 사람들을 생각해보고 초대한다. 5. 실천하면서 사진을 찍고 해시태그를 단다.

붙임 2

식생활평가지수 (Healthy Eating Index, HEI)

- (자료원) 국민건강영양조사(제6기 '13~'15년, 제7기 '16~'18년)
- (내용) 20대, 30대가 성인 평균 및 다른 연령대에 비해 낮음
 - ‘13~’15년(평균 63.3) : 20대(57.5), 30대(61.1)
 - ‘16~’18년(평균 62.4) : 20대(54.6), 30대(59.2)



- * (출처) ‘13~’15년 : 주간 건강과 질병 제11권 25호(질병관리청, ‘18)
- ‘16~’18년 : 국민건강영양조사 FACT SHEET(질병관리청, ‘20)

※ 식생활평가지수(Healthy Eating Index, HEI)

- 총 14항목으로 구성(총 100점)
 - * 섭취권장식품 8항목, 섭취제한식품/영양소 3항목, 에너지 균형관련 3항목

식생활평가지수 구성 항목 및 점수

야채식사 섭취 10점	총 과일 섭취 5점	생과일 섭취 5점
잡곡 섭취 5점	총 채소 섭취 5점	김치, 장아찌류 제외 채소 섭취 5점
고기, 생선, 달걀, 콩류 섭취 10점	총 14항목 (총 100점)	우유 및 유제품 섭취 10점
포화지방산 에너지 섭취비율 10점	나트륨 섭취 10점	당류, 음료류 에너지 섭취비율 10점
탄수화물 에너지 섭취비율 5점	지방 에너지 섭취비율 5점	에너지 적정섭취 5점