

2026
May

한림원의
목소리
제 119 호

미국 식생활 지침 변화에 따른 한국인의 식생활 지침과 정책적 방향



미국 식생활 지침 변화에 따른 한국인의 식생활 지침과 정책적 방향



미국 농무부와 보건복지부가 기존의 식생활 지침을 대폭 개정하여 발표하면서, 전 세계 영양·보건 분야에서 새로운 논의가 촉발되고 있다. 수십 년간 이어져 온 저지방·저콜레스테롤 중심의 권고에서 벗어나, 단백질과 건강한 지방을 강조하고 초가공식품의 위험성을 전면에 내세운 이번 변화는 단순한 지침의 수정이 아닌, 식생활 패러다임의 전환이라 할 수 있다.

우리가 무엇을 먹는가는 개인의 건강을 넘어 사회 전체의 지속가능성과 직결되는 문제이다. 이번 미국 지침의 핵심은 분명하다. 가공을 최소화한 진짜 식품을 먹고, 초가공식품과 첨가당, 정제 탄수화물을 줄이자는 것이다. 이 방향성은 한국의 식생활 현실과도 무관하지 않다. 국내에서도 초가공식품 섭취는 꾸준히 증가하고 있으며, 젊은 층을 중심으로 가당 음료 섭취량이 10년 사이 약 두 배로 늘어난 현실은 식생활 지침의 재검토가 더 이상 미룰 수 없는 과제임을 시사한다.

그러나 외국의 지침을 그대로 이식하는 것이 능사는 아니다. 전곡류 섭취 축소나 적색육 제한 완화와 같은 내용은 여전히 곡류 중심의 식사 패턴을 유지하고 있는 한국인에게 그대로 적용하기 어려우며, 한국인의 건강 지표와 식품 환경을 면밀히 반영한 신중한 검토가 선행되어야 한다. 식생활 지침은 각 나라의 식문화와 영양 현황, 그리고 자국민을 대상으로 축적된 과학적 근거 위에서 수립되어야 한다는 원칙은 변하지 않는다. 반면 발효식품 섭취 권장과 초가공식품 제한이라는 방향은 한국인의 식생활 특성과도 잘 부합하는 만큼, 미국의 새 지침이 발효식품의 대표 사례로 김치를 명시한 것은 우리에게 각별한 의미로 다가온다.

이에 이번 한림원의 목소리에서는 미국 식생활 지침의 변화가 담고 있는 의미를 살피고, 한국인의 식문화와 과학적 근거에 기반하여 우리 식생활 지침이 나아가야 할 방향을 모색하고자 한다.

2026. 5.

한국과학기술한림원



01

미국 식생활 지침의 변화



최근 미국 농무부와 보건복지부가 공동으로 식생활 지침을 발표하였다. 핵심을 요약하면 ‘끼니마다 단백질을 섭취할 것’, ‘유제품, 채소·과일, 건강한 지방, 전곡류를 섭취할 것’, ‘초가공식품·첨가당·정제 탄수화물과 알코올·소금을 제한할 것’이다. 이번 지침은 가공을 최소화한 식품을 강조하며, 단순히 영양소 비율을 조정하는 차원을 넘어 식사패턴이 개인의 건강과 사회의 지속가능성을 함께 실현할 수 있는지에 초점을 맞추고 있다.

채소·과일 섭취 권장, 알코올·소금·첨가당 제한은 기존 지침과 유사하다. 그러나 식품군의 상대적 섭취량을 시각화하는 방식에서 중요한 변화가 있었다. 특히 기존의 식품 피라미드를 뒤집어 역삼각형으로 전환하였다(그림). 기존 지침에서는 저지방, 저콜레스테롤, 채식과 전곡류 위주의 식사를 권장 하였으나, 새 지침에서는 전곡류가 피라미드 꼭짓점에 위치하여 가장 적게 섭취해야 할 식품군으로 조정되었다. 반면 단백질, 유제품, 건강한 지방은 가장 많이 섭취해야 할 식품군으로 변경되었다.

02

식품군의 변화

미국인의 경우 탄수화물 섭취는 80% 이상이 첨가당과 정제 탄수화물에서 비롯되며, 전곡류의 섭취는 15% 이하로 매우 낮다. 전곡류는 식이섬유소의 급원으로 전곡류 8g에는 식이섬유소 1g이 함유되어 있으며, 하루 25~29g의 식이섬유소 섭취가 권장된다. 대부분의 임상연구에서도 저탄수화물 식사는 단기적으로 체중감소와 대사증후군 및 제2형 당뇨병의 개선에 도움이 되나, 장기적인 효과에 대해서는 일관된 근거가 부족하다.

한국인의 탄수화물 권장 섭취 비율은 에너지의 50~65%이다. 전곡류 섭취를 줄이는 것은 곧 탄수화물 섭취를 줄이는 것으로 이어져 지방과 단백질의 비율이 상대적으로 증가한다. 한국인의 잡곡류 섭취는 지속적으로 감소하여 지난 10년간 약 50% 줄었다. 정제 탄수화물의 섭취가 문제인 것은 분명하지만, 그 해결책으로 전곡류 섭취 축소를 귀결되는 것은 과학적 근거에 의한 결정이라 보기 어렵다. 또한 서구화된 식습관에도 불구하고 여전히 곡류 중심으로 에너지의 약 60%를 탄수화물로 섭취하는 한국인의 식생활 특성을 고려할 때, 전곡류 섭취를 줄이기는 쉽지 않다.

한편, 미국 식생활 지침에서 새롭게 강조된 식품군은 발효식품이다. 장에는 수조 개의 미생물이 존재하며, 장내 마이크로바이옴의 균형 유지가 건강에 중요하다는 인식에 따라 발효식품 섭취가 권장되었고, 그 대표 사례로 김치가 명시되었다. 국내외 다수의 임상연구에서 김치는 대사증후군, 암 등의 예방에 효과적임이 보고되어 슈퍼푸드로 인정받고 있으며, 김치는 영양적 가치뿐 아니라 문화적 가치 때문에 유네스코 세계 무형유산으로도 등재되었다. K-반상의 필수 구성 요소인 김치는 한국인의 식생활 지침에서도 적극적으로 강조되어야 한다.



03

영양소의 변화

최근 근육 건강에 대한 관심이 높아지면서 고단백질·저탄수화물 식사가 각광받고 있다. 이번 새로운 미국의 지침에서 단백질의 권장섭취량을 체중 1kg당 0.9g에서 1.2~1.6g으로 상향하며 근육 생성 증가와 체중조절에 도움이 된다고 하였다. 그러나 현재까지의 과학적 근거에 따르면 운동을 병행해야만 단백질 섭취가 근육 증가로 이어지며, 과도한 단백질 섭취는 간과 신장 기능에 부담을 줄 수 있다는 점도 유의해야 한다.

식물성 단백질의 급원은 콩과 견과류이고, 동물성 단백질의 급원은 달걀, 가금류, 해산물, 육류, 유제품이다. 기존 지침에서는 포화지방산이 다량 함유된 적색육의 섭취를 적당량으로 하도록 권고하였으나, 이번 지침에서는 적색육도 제한 없이 섭취하는 것으로 변경되었다. 그러나 한국의 경우 1970년대 이후 소고기, 돼지고기, 닭고기 등 육류 섭취가 급격히 증가하였으며, 적색육의 과다 섭취는 암 발생률을 높이고 포화지방산 과잉 문제도 수반한다.

포화지방산의 섭취는 혈중 콜레스테롤과 저밀도 콜레스테롤을 증가시켜 심혈관질환의 위험을 높인다고 알려져 있다. 이에 대부분의 지침은 공통적으로 포화지방산 섭취를 총에너지의 7~10% 이하로 제한하고 있으며, 현재 한국인의 지방 섭취는 에너지의 24%, 포화지방산 섭취는 에너지의 8%로 권장 범위 이내이다. 그러나 적색육 섭취량을 제한하지 않으면 포화지방산의 섭취를 권장 수준 이하로 조절하기 어렵다.

포화지방산은 육류뿐만 아니라 유제품에도 함유되어 있다. 기존 지침은 저지방 유제품 섭취와 버터 사용 제한을 권장하였으나, 이번 지침에서는 이러한 내용이 삭제되었다. 수년 동안 지방을 건강의 적으로 인식하는 분위기 속에서 무지방이 최고의 마케팅 키워드로 부상하면서 지방을 빼고 설탕과 정제 탄수화물을 대거 투입하는 reformulation(재구성) 기술이 발전하였다. 그 결과 무지방을 먹으면 살이 안 찐다는 오인으로 인해 오히려 에너지 섭취량이 증가하면서 비만과 당뇨병이 급증하는 부작용을 만들었다. 예를 들어 새 지침은 저지방 요거트 제조 과정에서 포화지방산을 0%로 낮추면서 첨가당이 추가되는 문제를 지적하며, 이러한 가공 과정이 없는 고지방 요거트 섭취를 권고하였다. 그러나 현재 시중에는 포화지방산을 줄이면서 첨가당이 없는 무가당 저지방 요거트가 이미 판매되고 있으며, 포화지방산이 함유된 버터보다는 트랜스지방산을 거의 함유하지 않은 버터 대용 제품도 유통되고 있다. 따라서 저지방 유제품 섭취를 권장하는 기존 지침을 유지하는 것이 바람직하다.

04

초가공식품 제한

미국의 새 식생활 지침에서 '초가공식품 섭취를 하지 말고 저가공된 진짜 식품(real food)을 섭취하자'라는 내용이 추가되었다. 현재 가공식품의 60~70%가 초가공식품으로 분류되고 있다. 초가공식품은 칩이나 쿠키, 사탕처럼 나트륨·첨가당·화학첨가물이 다량 함유된 포장 식품 또는 즉석 섭취 가능한(ready-to-eat) 식품을 말한다. 미국인은 전체 식품의 66%를 초가공식품으로 섭취하고 있다. 장기간 대규모 연구는 아직 부족하지만, 단기간의 수많은 임상 연구에서 초가공식품 섭취가 사망률, 암, 심혈관질환, 간질환, 지방간, 비만, 당뇨, 우울증, 치매의 위험을 높인다는 결과가 보고되었다.

초가공식품에는 첨가당과 정제 탄수화물이 다량 함유되어 있다. 첨가당이란 과일이나 우유에 자연적으로 함유된 당이 아니라, 제조 과정에서 설탕이나 시럽 등의 형태로 추가한 당을 말한다. 기존 지침에서는 첨가당의 섭취를 총에너지의 10% 이하로 제한하였으나, 새 지침에서는 매끼 10g 이하로 제한을 한층 강화하였다. 한국인의 첨가당 섭취량에 대한 공식 자료는 없으나, 가당 음료로부터의 첨가당 섭취가 가장 큰 비중을 차지한다. 가당 음료 섭취량은 2011년에서 2020년 사이 1인당 하루 35g에서 56g으로 약 2배 증가하였으며, 특히 젊은 남성의 섭취량이 가장 높아 이 연령대의 가당 음료 섭취를 제한할 필요가 있다.

가당 음료 중 미국에서 가장 많이 소비되는 것은 탄산음료이다. 탄산음료 섭취는 사망률과 심혈관질환, 지방간, 비만, 당뇨, 우울증, 인지장애, 충치의 위험을 높이며, 무가당 탄산음료 역시 심혈관질환과 당뇨병, 인지장애 위험을 높인다. 설탕 자체도 지방간의 위험을 높이며, 과일 섭취는 권장되지만 과일을 갈아서 100% 과일주스의 형태로 섭취해도 비만과 당뇨병의 위험이 증가한다.

초가공식품에 함유된 각종 첨가물 또한 총사망률, 암 사망률, 심혈관질환 사망률을 모두 높인다는 연구 결과가 있다. 2024년 주요 K-푸드 수출 품목 상당수가 초가공식품에 해당한다는 것은 한국 식품 산업이 고민해야 할 과제이다. 또한 한국에서도 1998년부터 현재까지 도시나 농촌 모두에서 초가공식품 섭취가 증가하고 있으며, 전체 에너지의 25%를 초가공식품으로 섭취하고 있다. 미국에 비하면 낮은 수준이나, 특히 젊은 층의 초가공식품 섭취 비율이 매우 높아 한국인의 식생활 지침에서도 초가공식품 섭취를 제한할 필요가 있다.



05

정책 제언

미국의 새로운 식생활 지침은 한국의 식생활 정책 수립에 중요한 시사점을 제공한다. 다만 식생활 지침은 각 국가의 식문화, 영양 섭취 현황, 과학적 근거를 종합적으로 반영하여 수립되는 것이 바람직하며, 외국 지침의 변화를 일률적으로 적용하기보다는 신중한 검토가 필요하다.

이번 미국 지침의 일부 내용은 한국인의 식생활 특성과 차이가 있거나, 국내 적용을 위해 추가적인 근거 축적이 요구되는 측면이 있다. 예를 들어 전곡류 섭취 축소는 여전히 곡류 중심 식사 패턴이 유지되고 있는 한국의 식생활 구조를 고려할 때 그대로 적용하기에는 한계가 있다. 또한 적색육 제한 완화나 가공 과정이 없는 고지방 요거트 섭취 권고 역시 한국인의 건강 지표와 식품 환경을 반영한 신중한 검토가 필요하다.

반면, 초가공식품 섭취 제한과 발효식품 섭취 권장은 한국인의 식생활 현실과도 부합하는 방향으로, 향후 식생활 지침 개정 시 적극적으로 반영을 검토할 수 있다.

향후 한국인의 식생활 지침은 한국인을 대상으로 축적된 과학적 근거를 기반으로 정립하되, 해외 지침의 변화는 참고 자료로 활용하면서 국내 연구 결과와 식생활 특성을 균형 있게 반영하는 근거 중심의 접근이 필요하다.

한국과학기술한림원은

대한민국 과학기술분야를 대표하는 석학단체로서 1994년 설립되었습니다.

1,000여 명의 과학기술분야 석학들이 한국과학기술한림원의 회원이며, 각 회원의 지식과 역량을 결집하여 과학기술 발전에 기여하고자 노력해오고 있습니다. 그 일환으로 기초과학 연구의 진흥기반 조성, 우수한 과학기술인의 발굴 및 활용 그리고 정책자문 관련 사업과 활동을 펼쳐오고 있습니다.



한림원의 목소리는,

과학기술분야 석학들인 한국과학기술한림원 회원들의 전문성과 식견을 바탕으로 국가적, 사회적 이슈에 대한 과학기술적 해결 방안과 정책적 대안 제시, 관련 법규 및 제도의 개선방향 제시 등을 위해 발간되고 있습니다.

한림원에 대해 더 자세한 내용 보기



🏠 홈페이지



▶ 유튜브



📄 포스트

KAST 한국과학기술한림원
The Korean Academy of Science and Technology

(13630) 경기도 성남시 분당구 돌마로 42(구미동) 한국과학기술한림원회관

Tel. 031.726.7900 Fax. 031.726.7909

이 사업은 복권기금 및 과학기술진흥기금 지원을 통한 사업으로 우리나라의 공익적 가치 증진에 기여하고 있습니다.



9 772635 430002
ISSN 2635-4306