

이슈브리핑 vol.316 2025년 2월

ISSUE BRIEFING



농촌 식품사막 지역 노인의 건강 돌봄 체계 구축 전략

연구책임

조원지 책임연구위원

연구진

이중섭 선임연구위원



요약

식품사막과 농촌 노인의 건강·일상 간의 관계

- 식품사막지역 거주 노인 관련 해외 연구에 따르면, 영양불균형으로 노인의 만성질환(고혈압, 심장질환, 비만 등) 유병률이 높음
- 영양적으로 적합하고 안전한 식품의 이용가능성이 안정되지 않은 ‘식품 불안정성(food insecurity)’은 고령층의 인지 점수를 낮게 하고, 불안, 스트레스, 우울, 사회적 고립 증상 등을 악화시킴
- 교통약자인 노인의 건강과 일상에 식품사막이 미치는 부정적 영향은 클 것으로 예상되며, 이에 대응한 고령친화적인 방안 모색이 필요함

전북특별자치도 농촌 노인의 신선식품 접근성과 건강 실태

- 농촌 노인의 거주지에서 슈퍼, 버스정류장까지 접근성이 낮았으며, 이들의 상업시설과 대중교통 이용 편의성 만족도가 낮게 나타남
- 농촌 노인의 절반가량(40.9%)은 자신의 건강 상태를 부정적으로 평가하였으며, 도시 노인에 비해 높은 비율로 농촌 노인은 영양 관리 차원에서 장보기, 요리 등의 어려움이 있다고 응답하여 영양 섭취 불균형과 건강 문제를 논의할 필요가 있음
- 특히, 부부, 자녀 등과 동거하는 노인보다 독거노인이 영양불균형과 장보기·요리·식사의 어려움을 더 겪고 있어 독거노인의 건강과 돌봄에 주목할 필요가 있음

농촌 노인의 영양불균형 해소와 건강증진 방안

- 2024년 8월 17일부터 시행된 농촌경제사회서비스법에 기반하여 구성된 ‘농촌 서비스 공동체’는 마을회관을 거점으로 식료품점이나 식품 공급 네트워크를 운영하고, 노인을 위한 영양교육, 건강 상담, 돌봄 등을 마을회관에서 제공
- 물류거점인 마을회관에 설치한 무인 정보 단말기로 노인이 식료품과 생필품을 주문하면, 단말기에 연결된 상점(예, 농협)은 상품을 마을회관에 배달
- 주문 품목을 DB화하여 보건소, 영양사협회 등에 전송하면 이들 기관은 노인을 위한 프로그램 개발하고 노인 대상 프로그램을 운영
- 한국사회복지협의회에서 운영하는 푸드뱅크는 로컬푸드마켓, 농촌지역 마을기업, 농업인 등으로부터 신선식품을 기부받아 농촌 노인에게 필요한 영양소를 섭취할 수 있는 식품 꾸러미를 제공

키워드 식품사막, 농촌 노인, 농촌 경제·사회서비스법, 농촌서비스공동체, 스마트 농촌 식품 쇼핑 플랫폼, 푸드뱅크

I 농촌 식품사막지역 노인의 건강과 일상에 주목해야 한다!

○ 농촌지역의 식품사막화가 심각해지면서 정부는 2024년 7월 29일 '가가호호 농촌 이동장터 추진계획'을 발표함¹⁾

- 농림축산식품부가 추진하는 '가가호호 농촌 이동장터'는 '생필품(가공식품, 식료품, 농산물 등)을 실은 개조 트럭이 농촌마을을 방문하며 주민들에게 생필품을 판매'하는 사업

- 지역 여건에 따라 셔틀버스를 운행하며 주민의 마트 이동 지원, 생필품 배달 외 생활돌봄 서비스 통합 등 제공

- 2024년 시·군과 지역농협(하나로마트) 등 민간과 협업을 통해 시범운영

○ 전북특별자치도는 농어촌지역의 식품사막화를 해소하기 위해 농림축산식품부와 함께 '가가호호 이동장터'를 시범 추진 후 도내 확대 여부를 검토 중임

- 2025년 완주군 고산면에서 시범적으로 사업을 운영하며, 생필품 배달 외 필요한 복지, 문화, 돌봄 등 생활서비스를 함께 제공하는 방안을 모색 중임

- 또한, 해당사업 확대를 위해 이동장터 2차 시범지구 수요조사 중임

○ 전북특별자치도는 2024년 12월부터 2개월간 진안군 2곳과 임실군 2곳을 대상으로, 도, 식품의약품안전처, CU가 협력하여 '내 집 앞 이동장터' 사업을 시범적으로 운영함

○ 진열대, 냉장고, 냉장 쇼케이스 등을 갖춘 트럭에 포장육, 스낵, 음료, 과일, 채소 등을 싣고 이동하며 식품과 생필품을 주민에게 판매함



[그림 1] 내 집 앞 이동장터(CU)

○ 전북특별자치도 농촌지역의 고령화가 심각해지면서, 식품사막화는 농촌 노인의 건강과 삶의 질을 위협하고 있음

- 2015년 전북의 고령인구 비율은 17.8%에서 2019년 20.4%로 초고령사회로 진입하였으며, 2024년 25.3%로 나타남

- 2024년 기준 전주(18.5%), 군산(23.0%), 익산(24.2%), 완주(25.4%)를 제외한 시군 모두 30% 이상으로 나타남

○ 2020년 노인실태조사 결과에 따르면, 전북특별자치도 도시지역에 거주하는 노인의 절반 이상(58.6%)은 집에서 상점까지 5분 미만을 걸어서 일상용품을 구매할 수 있다고 응답하였으나, 농촌 노인의 40%는 30분 이상이 소요된다고 응답함

1) 농림축산식품부. (2024). 농촌 식품사막의 오아시스가 될 '가가호호 농촌 이동장터' 추진하여 삶의 질 높인다.(2024.7.29., 보도자료)

- 절반 이상(54.7%) 농촌 노인의 주된 이용 교통수단은 버스였으며, 버스정류장에서 집까지 걸어 30분 이상 소요된다고 응답한 노인의 비율이 15.8%인 것으로 나타남
- 도시 노인과 자차를 이용하는 농촌주민과 비교해 교통 약자인 농촌 노인의 건강과 일상에 식품사막이 미치는 부정적 영향은 더욱 클 것으로 예상됨
- 농촌 노인의 건강과 삶을 위협하는 식품사막화의 영향에 주목하고, 식품사막지역에서 이들의 건강과 삶의 질 개선을 위한 고령친화적인 방안을 모색할 필요가 있음



식품사막화와 농촌 노인의 건강 간의 관계

- 미국 농촌 Montana 지역에 거주하는 노인들을 대상으로 한 연구에서 농촌 노인의 식품 선택은 농촌지역 환경, 식품에 접근하는 수단 지원, 개인적 식품 접근성, 식이 요인 등으로 나타남²⁾
- 미국 남부 농촌지역의 고령층은 과일과 채소를 충분히 섭취하지 못하고, 이들의 영양불균형이 고혈압, 심장 질환, 비만 등 만성질환의 높은 유병률에 영향을 미친다고 강조함³⁾
- 식품 불안정성(food insecurity)⁴⁾은 고령층의 낮은 인지 점수를 야기하고, 불안, 스트레스, 우울, 사회적 고립 증상 등을 악화시키는 것으로 나타남⁵⁾
- 식품 불안정성은 도시 노인에 비해 농촌 노인의 인지적, 심리적 건강에 위협 요소로 작용함
- 전북특별자치도 농촌 노인의 신선식품 접근성과 건강 실태를 살펴보기 위해 노인실태조사(2023) 원자료를 재분석함

2) Shanks, C. B., Haack, S., Tarabichiam D., Bates, K., & Christenson, L. (2017). Factors influencing food choices among older adults in the rural Western USA, *Journal of Community Health*, 42, 511-521.

3) Violins, M. A., Tooza, J. A., Goldens, S. L., Arcury, T. A., Bell, R. A., Davis, C., Devellis, R. F., & Quandt, S. A. (2007). Older adults in the rural South are not meeting healthful eating guidelines. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(2), 265-272.

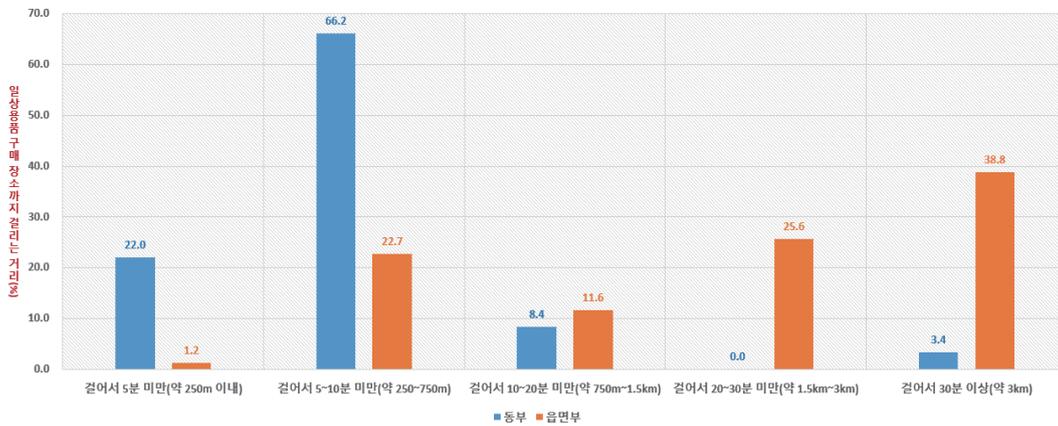
4) 영양적으로 적합하고 안전한 식품의 이용가능성이 안정되지 않은 경우를 의미함(Anderson, 1990)

5) Valliant, J. C. D., Burriss, M. E., Czebotar, K., Stafford, P. B., Giroux, S. A., Waldman, A. B. K., & Knudsen, D. C. (2021). Navigating food insecurity as a rural older adult: The importance of congregate meal sites, social networks and transportation services. *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*, 17(5), 593-614. Zhang, Y., Jiang, J., & Tin, D., (2024). Impact of food insecurity on cognitive health in older adults: Insights from the NHANES 2011-2014 data. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1-10.

- 한국보건사회연구원이 2023년 9월 4일부터 11월 12일까지 실시한 2023년 노인실태조사에서 표집된 전북특별자치도 거주 65세 이상 노인은 538명이며, 동부 거주자는 296명, 읍면부 거주자는 242명임

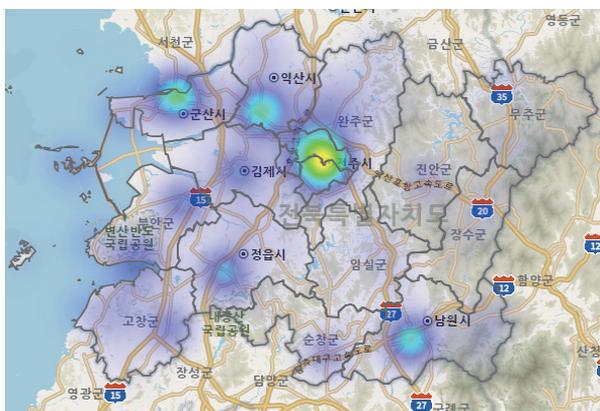
» 전북특별자치도 농촌지역의 식품 소비 환경

- 동부와 읍면부에 거주하는 노인이 거주지에서 일상용품을 구입하기 위한 시장, 슈퍼 등까지 걸리는 시간을 살펴본 결과, 동부 거주 노인의 절반 이상(66.2%)은 걸어서 5분~15분 미만(약 250m~750m), 읍면부 거주 노인의 약 40%는 걸어서 30분 이상(약 3km)이라고 응답함



[그림 2] 시장, 슈퍼 등 일상용품 구매 장소까지 걸리는 거리

- 노인실태조사(2023)의 결과를 반영하듯, 2022년 기준 통계청 전국사업체조사에서 식료품점 분포 현황을 살펴보면, 전주시, 익산, 군산, 남원 등 도시와 도시에 인접한 완주에 식료품점이 밀집됨



출처 : 통계청. (2022). 전국사업체조사.

[그림 3] 전북특별자치도 식료품점 밀집도(2022)

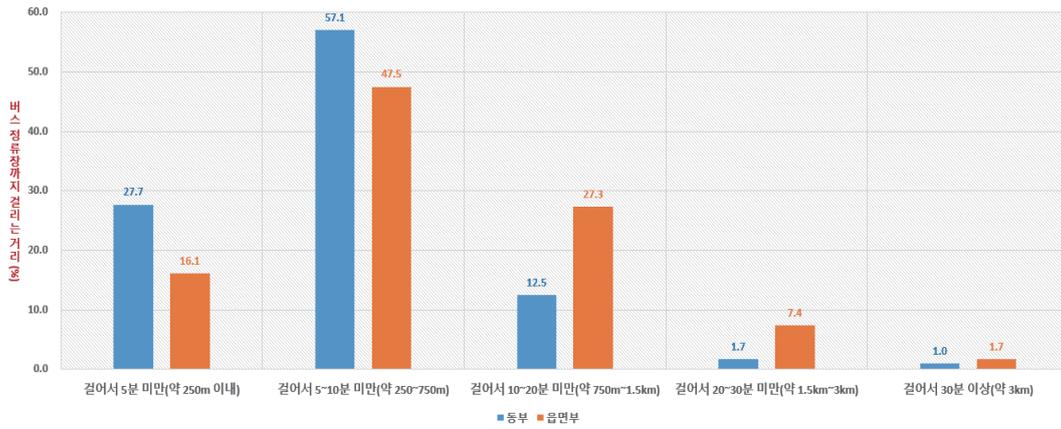
- 동부(44.9%), 읍면부(42.1%)에 거주하는 노인은 외출 시 주로 이용하는 버스를 타기 위해 집에서 버스 정류장까지 걸리는 시간이 동부의 경우, 전체 중 84.8%가 걸어서 15분 미만(약 750m 이내)이었으나, 읍면부 노인의 74.8%는 걸어서 5분~30분 미만(약 250m~1.5km)인 것으로 나타남

- 동부 노인과 읍면부 노인의 상업시설과 대중교통 이용 편의성 만족도의 차이를 보임

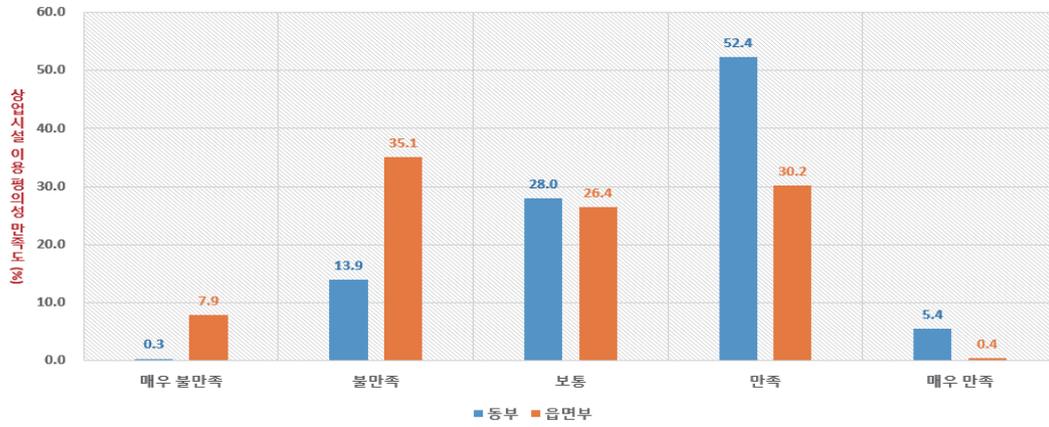
- 동부 거주 노인의 절반 이상(57.8%)은 상업시설 이용 편의성에 만족감을 보였으나, 읍면부 거주 노인의 43.0%가 만족하지 않는 것으로 나타남

- 대중교통 편의성과 관련하여 동부 거주 노인의 67.2%는 만족하는 것으로 나타났으나, 읍면부 거주 노인의 42.6%가 보통이라고 응답하였음

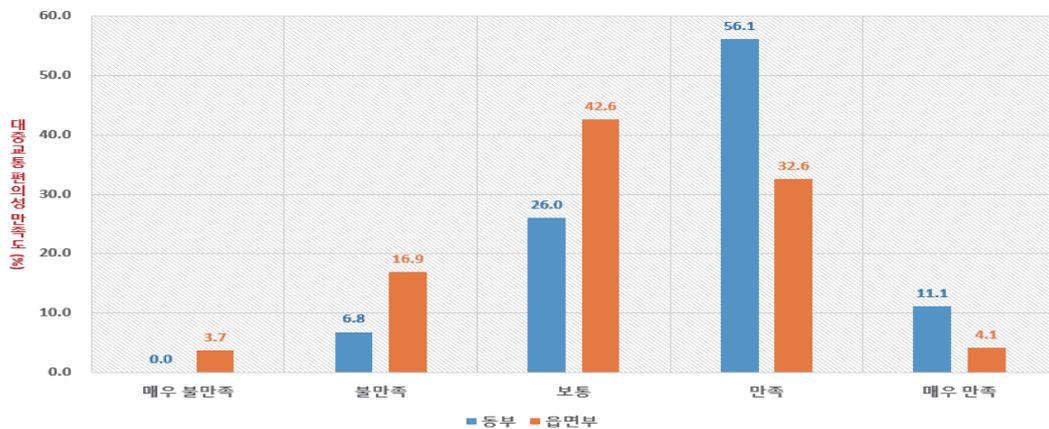
농촌 식품사막 지역 노인의 건강 돌봄 체계 구축 전략



[그림 4] 버스 정류장까지 걸리는 거리



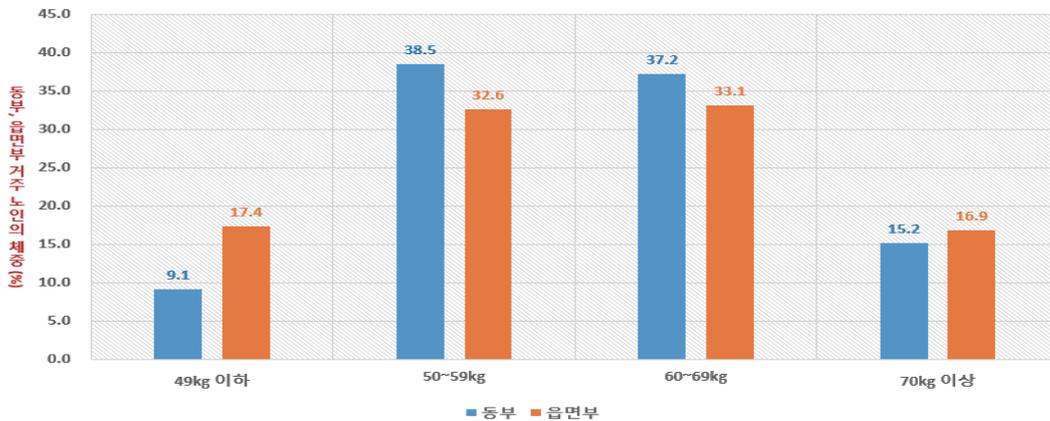
[그림 5] 상업시설 이용 편의성 만족도



[그림 6] 대중교통 편의성 만족도

전북특별자치도 농촌지역 거주 노인의 건강과 영양 관리 실태

- 전북특별자치도 거주 노인의 건강 실태를 지역별로(동부, 읍면부) 살펴보면, 체중의 경우, 동부 노인의 75.7%가 50~69kg에 분포한 것으로 나타났으나, 읍면부 노인은 49kg 이하가 17.4%, 70kg 이상이 16.9%로 동부에 비해 높은 비율을 보임
- 동부와 읍면부 거주 노인에게 ‘지난 1개월 간 장보고, 음식 만들고 식사하는 것이 힘들 때가 있는지’ 질문한 결과, 읍면부 노인의 16.9%가 ‘그렇다’라고 응답하여 동부 노인(5.4%)과 비교해 높은 응답 비율을 보임
- 평소 자신의 건강 상태에 대하여 읍면부 노인의 40.9%가 건강하지 않다고 응답하면서 이들은 동부 노인(31.4%)과 비교해 자신의 건강 상태를 부정적으로 평가함
- 영양 관리 차원에서 중요한 장보기, 음식 만들기 등의 어려움은 영양 섭취 불균형을 야기하고 건강에 부정적인 영향을 미칠 가능성이 높음

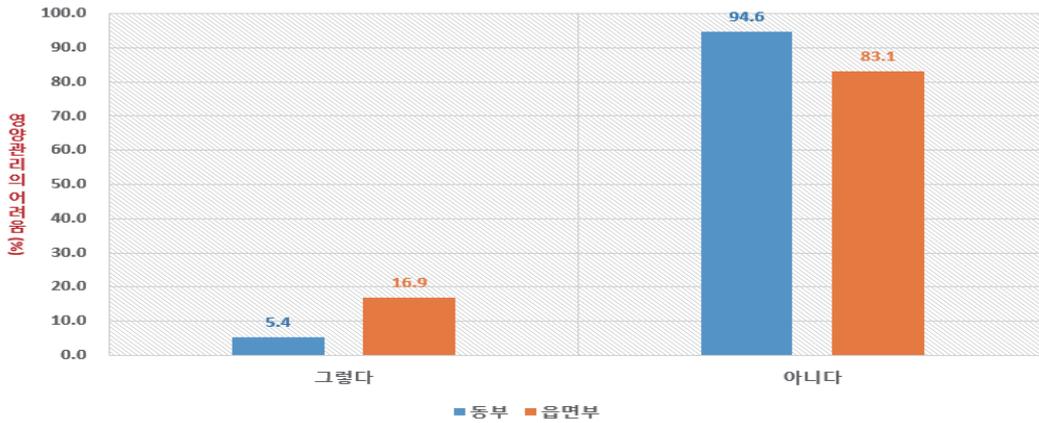


[그림 7] 동부, 읍면부 거주 노인의 체중



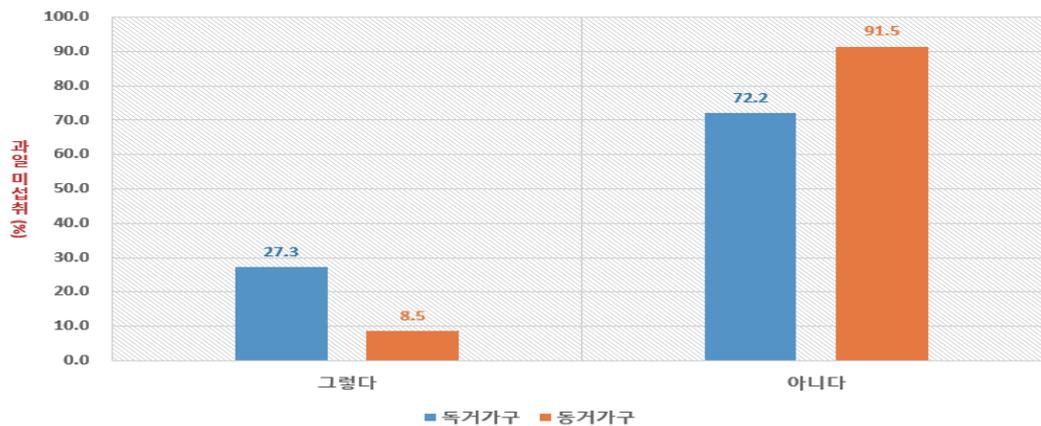
[그림 8] 동부, 읍면부 거주 노인의 건강상태

농촌 식품사막 지역 노인의 건강 돌봄 체계 구축 전략

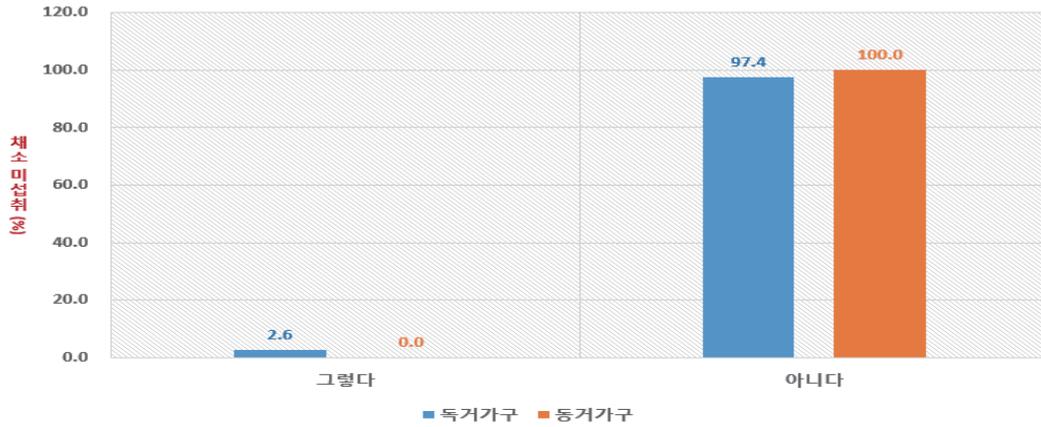


[그림 9] 영양관리의 어려움(장보기, 음식 만들기 등)

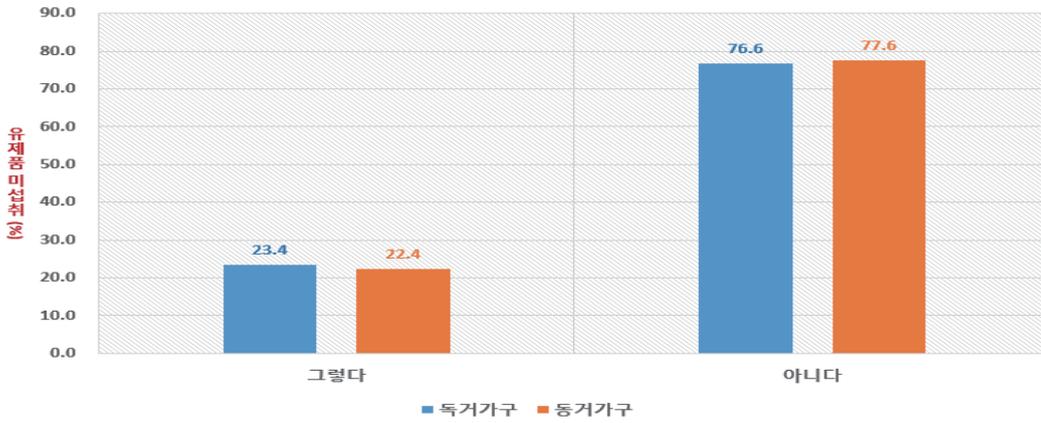
- 읍면부 거주 노인을 거주 형태(독거가구, 동거가구)로 세분화하여 노인의 영양 관리 상태를 살펴봄
- 지난 1개월간 노인독거가구와 동거가구의 과일 미섭취 비율을 살펴본 결과, 독거가구의 27.3%가 과일을 거의 먹지 않았다고 응답하여, 부부, 자녀 등과 동거하는 노인(8.5%)보다 미섭취 비율이 높게 나타남
- 유제품 미섭취 비율의 경우, 거주 형태와 상관없이 20% 이상이 지난 1개월간 우유 등 유제품을 거의 먹지 않은 것으로 나타남
- 장보고, 음식 만들고, 식사하는 것이 감당하기 힘들 때가 있다고 응답한 독거가구의 비율은 27.3%로 나타났으나, 동거가구는 12.1%로 상대적으로 낮게 나타남
- 읍면부에 거주하는 노인의 거주 형태에 따라 영양 관리 상태의 차이를 보였으며, 읍면부 노인 중 노인 홀로 사는 가구의 영양 섭취와 건강에 주목할 필요가 있음



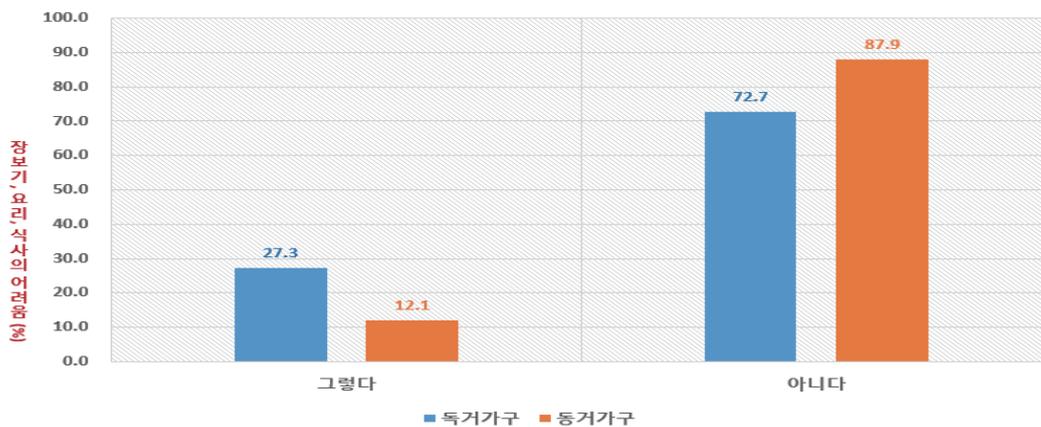
[그림 10] 과일 미섭취



[그림 11] 채소 미섭취



[그림 12] 유제품 미섭취



[그림 13] 장보기, 음식 만들기 등 미섭취



농촌 식품사막화와 노인 건강 문제에 대한 해외 대응 사례

» 일본의 건강 카페

- ‘건강 카페’는 농촌 노인들이 영양가 있는 식사를 하고 사회적 교류를 할 수 있는 장소임
- 건강 카페는 노인들에게 영양가 있는 식단을 제공하고, 노인과 자원봉사자와의 교류를 통해 이들의 사회적 고립 해소와 지역사회 참여 확대에 기여하고 있음
- 자원봉사 네트워크는 건강 카페 운영뿐만 아니라 노인들에게 필수적인 식료품 배달, 건강 모니터링(필요시 지역 보건소나 의료기관에 연락), 심리적 지원, 교통 지원 등을 하고 있음
 - 도야마현에 위치한 ‘도야마 건강 카페’는 지역에서 재배된 농산물로 식단을 구성하여 영양가 높은 식단을 노인들에게 제공하고, 정기적으로 교류, 건강 상담, 체력 측정, 요가, 체조 등 사회적, 신체적 건강을 증진할 수 있는 프로그램 또한 제공하고 있음
 - 후쿠이현 ‘다케후 자원봉사 네트워크’의 자원봉사자들은 농촌 노인들에게 식료품을 배달하거나 생활돌봄을 제공하고 있음
 - 해당 네트워크는 이동식 건강 카페를 운영하여 자원봉사자들이 직접 노인들을 찾아가 신선한 음식을 제공하고, 함께 식사하면서 대화하는 프로그램을 운영하고 있음

» 캐나다 Seniors' Community Kitchen

- 노인들이 영양가 있는 식사를 할 수 있도록 지원하는 커뮤니티 기반 프로그램으로, 노인의 사회적 고립을 줄이고, 영양교육 제공, 건강한 식습관 형성에 중점을 두고 있음
 - 노인들은 매주 일정한 시간에 온타리오 Seniors' Community Kitchen에 모여 로컬푸드를 활용한 요리를 배워 음식을 만들
 - 해당 센터는 노인들이 함께 식사하는 주간 요리 모임을 운영하고 있으며, 요리 활동 중 영양사나 건강 전문가가 노인들을 위한 영양 상담과 건강 교육을 함께 진행함

» 덴마크 Madkassen(식품 상자)

- Madkassen 프로그램은 노인에게 일주일 동안 필요한 신선한 식료품을 담은 상자를 제공하는 프로그램으로, 식품 상자는 지역에서 생산된 채소, 과일, 고기 등으로 구성되어 있음
- 영양사는 노인의 건강 상태와 영양에 맞춰 식단을 설계하여 식품 상자를 구성함
- 자원봉사자들은 거동이 불편하거나 교통 여건이 좋지 않은 농촌지역 노인들에게 식품 상자를 집까지 배달하고 조리에도움을 주고 있음
- 식재료 제공뿐만 아니라 노인들에게 영양교육을 하고, 간단한 요리법을 함께 제공하고 있음

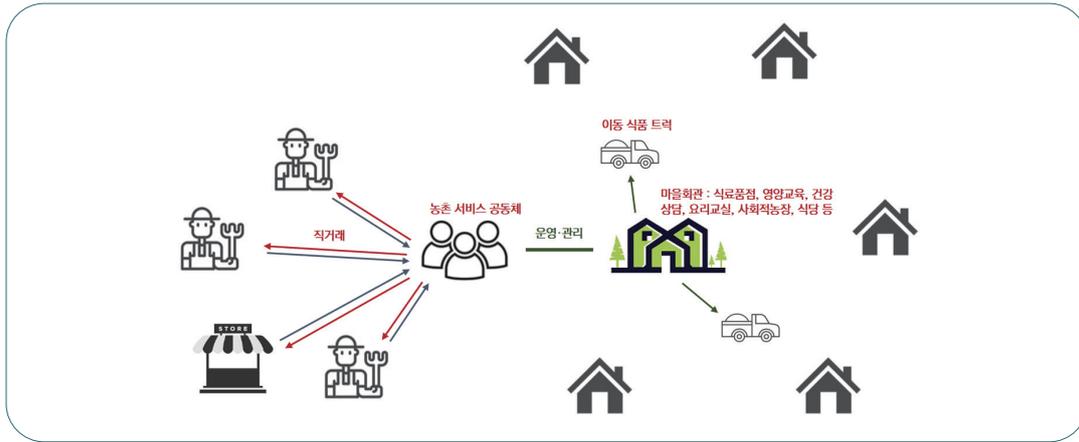


전북특별자치도 농촌 노인의 영양불균형 해소와 건강증진 방안

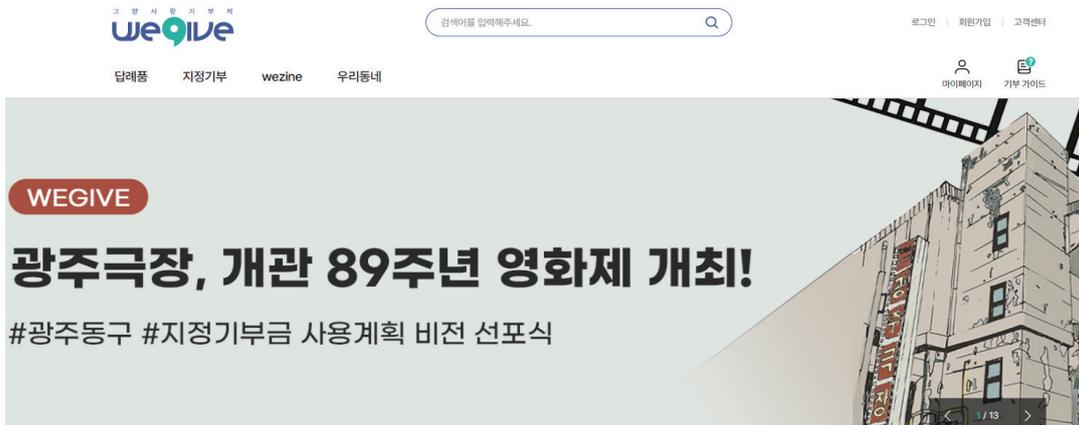
» 농촌 서비스 공동체 활용 모델

- ‘농촌지역 공동체 기반 경제·사회 서비스 활성화에 관한 법률(이하 농촌경제사회서비스법)’이 2024년 8월 17일부터 시행되면서 농촌주민이 자발적으로 농촌 경제·사회 서비스 부족 문제 등을 해결하는데 지원받을 수 있는 법적 기반이 마련됨
 - ‘농촌주민 등이 자조, 자립 및 사회적 책임성을 토대로 자발적으로 농촌 경제·사회 서비스 부족 문제 등을 해결하는데 기여할 수 있도록 지원함으로써 농촌지역 공동체의 재생과 지속가능한 발전 도모’를 목적으로 하고 있음
- 농촌경제사회서비스법을 기반으로 식품사막지역에 거주하는 노인의 영양불균형과 건강 문제를 해소하는데 주민들이 자발적으로 결성한 단체인 ‘농촌 서비스 공동체’는 또 하나의 해법으로 볼 수 있음
- 농촌지역 주민이 공동으로 식료품점이나 식품 공급 네트워크를 운영함으로써 노인뿐만 아니라 주민의 식품 접근성을 높임
- 농촌 서비스 공동체는 소비자와 농업인 간의 중개자로 지역 신선식품을 직거래할 수 있는 시스템을 구축함
 - 농촌 서비스 공동체는 마을 노인의 수요에 따라 협력 마트와 농업인에게 상품을 주문하면, 마트와 농업인은 주문상품을 마을회관으로 배달함
- 농촌 서비스 공동체는 이동식 장터나 푸드 트럭을 운영하여 교통이 불편한 지역에 거주하거나 거동이 어려운 노인들에게 신선식품을 판매함
- 농촌 식품사막화에 따른 노인의 영양불균형과 건강 악화를 해소하기 위하여 노인이 먹거리와 식습관의 중요성을 인지할 수 있는 교육을 함께 제공해야 함
 - 지역 보건소와 영양사가 협력하여 노인의 건강 상태를 확인하고 노인 개개인을 위한 맞춤형 식단을 설계해줌
 - 영양교육을 위해 로컬푸드를 활용하여 함께 요리하고 시식을 할 수 있는 정기적인 프로그램을 운영함
- 노인들의 사회적 고립 최소화과 노인에게 사회서비스 제공을 위해 노인과 지역주민이 함께 농업 활동을 할 수 있는 사회적 농장을 운영함
 - 사회적 농장에서 재배되는 농작물을 활용하여 공동식사 프로그램을 운영함
- 고향사랑기부제 지정기부⁶⁾ (지자체의 특정 사업을 선택·지원하는 방식)를 통해 농촌 서비스 공동체의 운영 재원을 마련할 수 있도록 함
 - 자녀를 대상으로 농촌에 거주하는 부모의 생활돌봄 사업을 지정기부로 추진하고, 자녀에게 위급상황 알리미 제공, 고향 뉴스레터 발송, 연 2회 가족한마당대회 개최 등을 진행함

6) 고향사랑기부제 위키브, wegive.co.kr



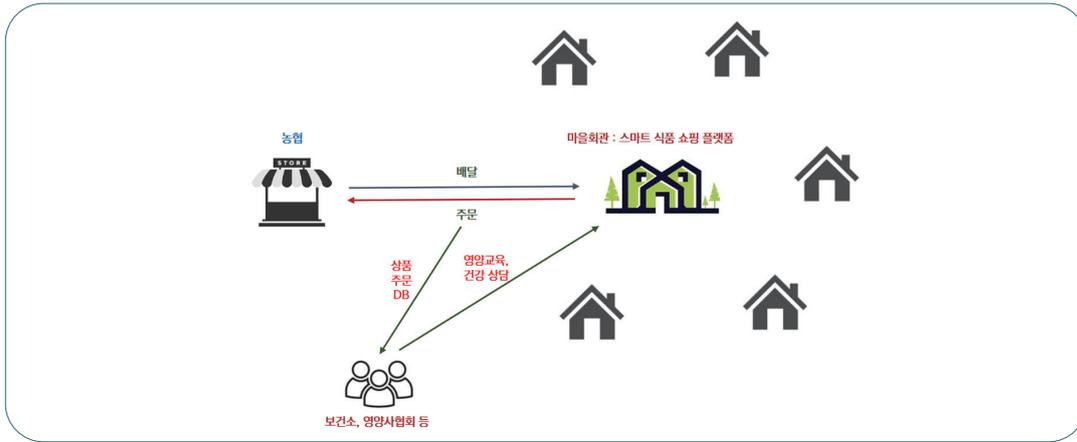
[그림 13] 농촌 서비스 공동체 운영 모델



[그림 14] 고향사랑기부제 위기브

» 스마트 농촌 식품 쇼핑 플랫폼 구축 모델

- 물류·유통이 모두 이루어지는 민간(농협)과 협력하여 마을에 스마트 쇼핑 플랫폼을 구축하는 방안을 제시하고자 함
- 교통약자인 노인들이 시내의 식료품점을 방문하는 것이 아니라, 물류 거점인 마을회관에 설치된 무인 정보 단말기(키오스크)를 통해 필요한 식료품과 생필품을 주문하고, 농협은 주문받은 상품을 마을회관에 배달하면, 주문자는 자신의 상품을 찾아감
- 스마트 쇼핑 키오스크는 대화형 인터페이스와 터치 스크린을 갖춰 노인들이 쉽게 사용할 수 있도록 제작되어야 함
- 노인의 쇼핑 품목을 DB화하여 마을 노인에게 필요한 영양, 식품 등을 파악하고, 보건소, 영양사협회 등에 제공하여 이들이 노인의 건강과 먹거리 관련 교육과 프로그램을 개발하고 노인들에게 제공하도록 함



[그림 15] 스마트 농촌 식품 쇼핑 플랫폼 모델

▶ 푸드뱅크(Food Bank) 연계 농촌 식품 공급 플랫폼 모델

○ 푸드뱅크⁷⁾는 기업·개인으로부터 식품, 생활용품 등을 기부받아 취약계층에게 지원하는 사업으로, 한국사회복지협의회에서 푸드뱅크를 운영하고 있음

- ‘식품등 기부 활성화에 관한 법률’을 기반으로 하고 있으며, 2023년 12월 기준 총 442개의 푸드뱅크와 푸드마켓이 운영되고 있음

- 기부가능 식품 품목에 제빵, 떡류, 유제품, 육가공품 및 알류, 신선식품 및 즉석조리식품, 기타 농축산물, 제과 및 면류, 음료류, 간식류, 냉동식품류, 장류 및 소스류, 통조림류 등이 해당함



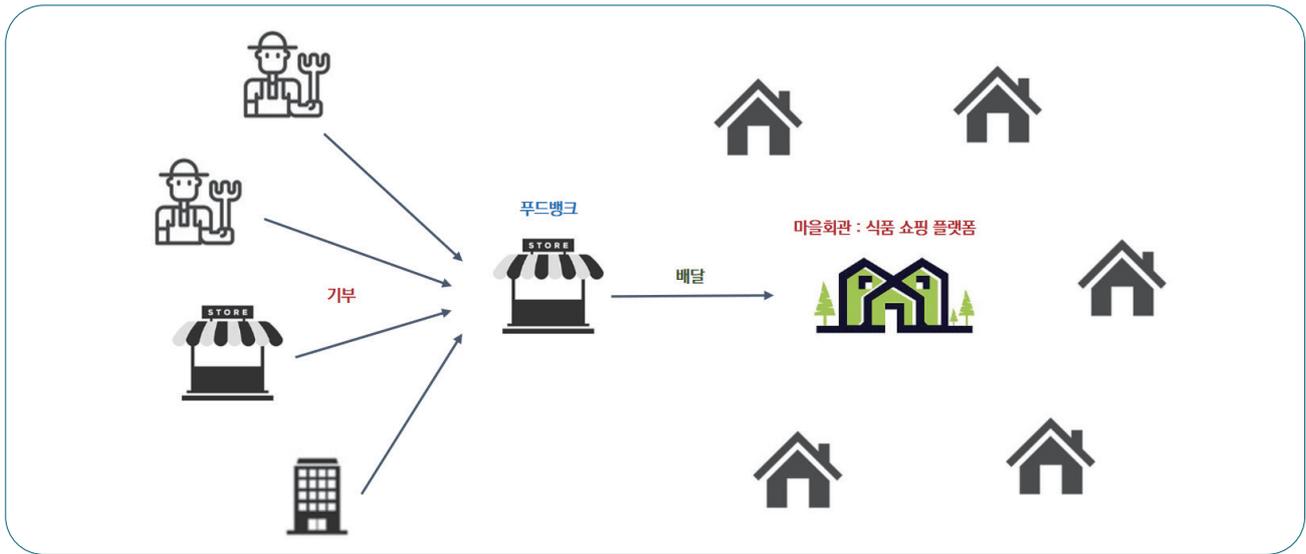
7) foodbank1377.org

농촌 식품사막 지역 노인의 건강 돌봄 체계 구축 전략



[그림 16] 전국푸드뱅크

- 푸드뱅크는 로컬푸드마켓, 농촌지역 마을기업, 농업인 등으로부터 신선식품을 기부받아 농촌 노인에게 필요한 영양소를 섭취할 수 있는 식품으로 구성된 식품 꾸러미를 노인에게 제공함
 - 보건소, 영양사협회, 병의원 등과 협력하여 설계된 노인 건강 식단에 맞춰 식품 꾸러미를 구성함
- 식품 꾸러미는 원재료, 가공식품 등으로 구성하며, 농촌 노인이 영양가 있는 식품을 섭취할 수 있도록 쉽게 요리할 수 있는 레시피를 함께 제공함
 - 푸드뱅크는 수혜자가 식품 꾸러미를 쉽게 가져갈 수 있도록 마을회관을 수령 거점으로 함



[그림 17] 푸드뱅크 연계 농촌 식품 공급 플랫폼 모델

참고자료

Shanks, C. B., Haack, S., Tarabichiam D., Bates, K., & Christenson, L. (2017). Factors influencing food choices among older adults in the rural Western USA, *Journal of Community Health*, 42, 511–521.

Violins, M. A., Tooza, J. A., Goldens, S. L., Arcury, T. A., Bell, R. A., Davis, C., Devellis, R. F., & Quandt, S. A. (2007). Older adults in the rural South are not meeting healthful eating guidelines. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(2), 265–272.

Valliant, J. C. D., Burris, M. E., Czebotar, K., Stafford, P. B., Giroux, S. A., Waldman, A. B. K., & Knudsen, D. C. (2021). Navigating food insecurity as a rural older adult: The importance of congregate meal sites, social networks and transportation services. *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*, 17(5), 593–614.

Zhang, Y., Jiang, J., & Tin, D., (2024). Impact of food insecurity on cognitive health in older adults: Insights from the NHANES 2011–2014 data. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1–10.

iSSUE BRIEFING

vol.316



발행인 이남호 발행처 전북연구원

※ 이 이슈브리핑의 내용은 연구진의 견해로 전북연구원의 공식입장과 다를 수 있습니다.

※ 지난 호 이슈브리핑을 홈페이지(www.jthink.kr)에서도 볼 수 있습니다.



ISSN 2508-688X