

# 국내 시장규모 6조, 판매채널 확대… 건기식의 일상화

## 건강을 파는 시대

### 〈下〉 건기식 경쟁 치열

식품업계의 건강기능식품(이하 건기식) 시장 공략도 빨라지고 있다. 건기식이 일상적인 건강관리 수단으로 자리 잡은 데다 다이소·편의점 등 판매 채널 확장과 기능성·개인화 경쟁까지 맞물리며 시장 지형이 빠르게 바뀌는 모습이다.

#### ◆ 커지는 규모에 너도나도 건기식

한국건강기능식품협회에 따르면 국내 건기식 시장 규모는 2023년 6조2022억원으로 추산됐고, 2024년에는 6조440억원대로 집계됐다. 팬데믹 이후 건강관리가 생활화되며 시장은 6조원대 규모를 유지하고 있다.

이런 환경에서 식품기업들은 건기식을 차세대 성장동력으로 키우며 사업을 확대하고 있다.

삼양식품은 식물성 헬스케어 브랜드 '헬스랩(구 잭앤필스)'을 운영하고 있으며, 대상홀딩스는 자회사 대상웰라이프를 통해 환자용 균형 영양식 '뉴케어', '마이밀'을 내놨다. 농심은 '라이필' 중심으로 이너뷰티·기능성 라인업을 강화



건강기능식품이 있는 편의점 전경 사진.

/CU

식품기업, 차세대 성장동력 낙점

다이소, 편의점서 소용량 제품 판매

구체적 건강지표 개선… 기능성 경쟁

초개인화 제품·솔루션 수요도 커져

하고, CJ제일제당(CJ웰케어), 동원F&B(올리나) 등도 관련 제품을 잇따라 내놓고 있다.

#### ◆ 채널 다변화 진입장벽 낮아져

유통 채널 변화도 시장 확대를 밀어 올리는 핵심 변수로 꼽힌다. 다이소는

2025년 2월부터 일부 매장에서 건기식 판매를 시작하며 '소용량·균일가' 수요를 자극했고, 편의점 업계도 건기식 경쟁에 본격적으로 뛰어들었다.

세븐일레븐은 지난해 11월 대용제약과 협업한 '투웍스(2주) 건강습관' 콘셉트 제품을 선보이며 비타민·오메가3등 품목을 소용량으로 구성해 판매에 나섰다.

GS25도 같은해 8월부터 5000원 이하 소용량 건기식 전개를 강화했고, 10월 기준 누적 판매량 80만개를 넘어 월말 100만개를 돌파했다. 현재 전국 5000여

개 매장이 인허가를 취득해 30여 종을 운영 중이다. CU도 전국 6000여 점포에서 건기식 판매 인허가를 확보하고 판매를 본격화했다.

#### ◆ 기능성·초개인화 경쟁

제품 트렌드도 빠르게 진화하고 있다. 과거에는 저당·저칼로리처럼 떨어내는 콘셉트가 전면에 섰다면, 최근에는 혈당·체지방 등 구체적인 건강지표 개선을 내세운 '기능성 경쟁'이 선명해지는 분위기다. 인체적용시험 근거를 확보한 개별인정형 원료, 이중·복합 기능성 조합이 핵심 키워드로 부상했다.

특히 개별인정형 원료는 안전성·기능성 자료를 제출해 식약처 인정을 받아야 하고, 인정받은 업체만 해당 원료를 사용할 수 있다. 식약처 인정을 받기까지 시간과 비용 부담이 크지만, 최대 6년간 독점 제조·판매가 가능해 장기적인 경쟁력을 확보할 수 있다는 점에서 미래 먹거리로 주목받고 있다.

대표 사례로 KGC인삼공사의 혈당 관리 전문 브랜드 'GLPro'가 있다. 정관장 홍삼에서 추출한 개별인정형 원료 'KC05pg'를 기반으로 공복혈당과 식후혈당, 당화혈색소, GLP-1 수치 등 6가지

혈당 지표 개선 효과를 입증해 식품의약품안전처로부터 기능성을 인정받았다. 해당 제품은 출시 7개월 만에 매출 100억원을 넘겼다.

아울러 가구 단위 소비에서 개인 단위 루틴으로 소비가 이동하면서 연령·성별·라이프스타일에 맞춘 맞춤형 제품과 솔루션 수요가 커지고 있다.

현대그린푸드는 케어푸드 브랜드 '그리팅'을 통해 연령별·건강 목적별 맞춤 식단을 운영 중이다. 매일유업의 '셀렉스' 역시 생애주기와 활동 목적에 따라 제품군을 세분화하고 있다.

플랫폼 기반 맞춤형 건기식 서비스도 성장 중이다. 건강 데이터와 AI 분석을 활용해 개인에게 적합한 영양제를 추천하고 정기 구독 형태로 제공하는 서비스가 등장하면서, 건기식 소비 방식 자체가 변화하고 있다는 평가다.

업계 관계자는 "다이소와 편의점 등 생활 밀착 채널에서 건기식을 쉽게 접할 수 있게 되면서 진입 장벽이 크게 낮아졌다"며 "최근들어 자신의 건강 목적에 맞는 제품을 골라 먹는 방향으로 빠르게 이동하고 있다"고 말했다.

/신원세 기자 tree6834@metroseoul.co.kr

## 청년층 '쉬었음' 22.3%… 미취업 장기화, 노동이탈 키웠다

한국은행 조사국 고용연구팀  
'일자리 원치 않음' 청년 45만명 ↑

'쉬었음' 청년 유보임금 3100만원  
구직 눈높이 낮아… 中企 취업 선호

한국은행이 청년층의 '쉬었음'(비경제활동인구 중 특별한 활동 사유가 없는 상태) 비중이 크게 늘며 노동시장 이탈 위험이 커지고 있다고 진단했다.

특히 미취업 기간이 길어질수록 구직 활동이 약해지고 '쉬었음'으로 이동할 가능성이 커져, 취약 청년층을 중심으로 재진입을 돕는 정책 대응이 필요하다고 강조했다.

20일 한국은행 조사국 고용연구팀에 따르면 비경제활동인구 내 '쉬었음' 비



서울 시내의 한 대학교 일자리플러스센터에서 학생이 이동하고 있다.

/뉴시스

중은 2019년 12.8%에서 2025년 15.8%로 상승했다. 같은 기간 20~34세 청년층에서는 14.6%에서 22.3%로 더 가파르게 올라 '쉬었음' 증가가 청년층에 집중

되는 양상이 확인됐다.

증가의 성격에도 주목했다. '쉬었음' 청년 가운데 "일 자리를 원하지 않는다"고 응답한 사람은 2019년 28만7000명에

서 2025년 45만명으로 늘었다. 한은은 이 같은 흐름이 재진입 가능성이 낮은 '쉬었음'이 확대되는 신호일 수 있다고 평가했다.

이번 분석은 한국고용정보원의 청년패널(YP2021)을 활용해 미취업 상태를 '구직', '인적자본 투자(취업준비·훈련 등)', '쉬었음'으로 나누고, 개인 특성에 따라 어떤 상태로 이동하는지 전이확률을 추정하는 방식으로 이뤄졌다. 그 결과 초대졸 이하 청년은 4년제 이상 대비 '쉬었음' 확률이 6.3%포인트(p) 높고, 진로적응도가 낮은 청년은 높은 청년보다 4.6%p 높은 것으로 제시됐다.

핵심은 '시간'이었다. 미취업 기간이 1년 늘어날 때 '쉬었음' 확률은 4.0%p 상승하고, '구직' 확률은 3.1%p 하락하

는 것으로 나타났다. 미취업이 길어질수록 '쉬었음'으로 기울어지는 폭이 더 커지는(비선형) 모습도 관찰됐다. 특히 초대졸 이하에서는 기간 증가의 영향이 더 크게 나타나, 미취업 기간 1년 증가 시 '쉬었음' 이행확률이 5.4%p 높아지는 것으로 분석됐다.

한은은 '쉬었음' 증가를 단순히 "청년 눈높이가 높아져서"로 설명하기 어렵다고 선을 그었다. '쉬었음' 청년의 유보임금(최소 희망임금)은 평균 3100만원 수준으로 다른 미취업 유형과 유사했고, 희망 기업 유형도 중소기업을 원하는 비중이 48.0%로 가장 높았다. 대기업(17.6%)과 공공기관(19.9%) 선호는 상대적으로 낮게 나타났다.

/김주형 기자 gh471@

## 수도권 인구집중 결정적 요인 '생산성'… 지방에 자원집중 필요

### KDI 포커스 보고서 발표

생산성, 쾌적도, 인구수용비용  
3가지 특성 의해 도시규모 결정  
지역 인프라 투자, 추세 반전 역부족

수도권 인구의 분산을 위해서는 지역 인프라 확충보다 지역의 생산성을 높이는 게 급선무라는 지적이 국책연구기관에서 제기됐다.

김선함 한국개발연구원(KDI) 연구위원은 20일 이러한 내용의 KDI 포커스 '수도권 집중은 왜 계속되는가: 인구분포 결정요인과 공간정책 함의' 보고서를 발표했다.

김 연구위원은 도시 규모는 ▲생산성 ▲쾌적도 ▲인구수용비용 등 3가지 특성

에 의해 결정된다고 분석했다.

여기서 생산성이란 같은 노동과 자본을 투입했을 때 얼마나 많은 부가가치를 만들어내는지를 나타내는 지표다. 쾌적도는 자연환경·주거여건·안전·생활편의 등 '그 도시에 사는 것 자체가 주는 만족도'를 뜻한다. 인구수용비용이란 인구가 늘어날수록 통근시간 증가, 주거비 상승, 교통 혼잡 등으로 발생하는 추가적인 사회적·경제적 비용이다.

김 연구위원은 "생산성이 높은 도시는 높은 임금을 제공해 인구를 증가시킬 수 있으며, 쾌적한 도시는 같은 임금 수준에서도 거주하고자 하는 사람을 증가시켜 상대적으로 임금이 낮아도 인구가 증가할 수 있다"고 강조했다.

이어 "인구수용비용이 높은 도시는 인구가 늘어날수록 혼잡비용이 빠르게 커진다"며 "이를 상쇄하려면 높은 임금을 통한 보상이 필요하므로 인구가 적어지고 임금이 높아진다"고 했다. 생산성과 쾌적도가 높고 인구수용비용이 낮을수록 도시가 커진다는 주장이다.

그러나 이 3가지 특성 중 수도권 인구 비중 증가(2005년 기준 총인구의 47.4% → 2019년 49.8%)에 '생산성'이 가장 결정적 역할을 한 것으로 나타났다.

연구진은 2005년을 기준으로 2019년의 생산성·쾌적도·인구수용비용 변화를 차례로 반영한 차례로 반영한 '가상 시뮬레이션 모형'을 통해 수도권 인구비중 변화의 요인별 기여도를 분석했다. 그

결과, 다른 조건이 모두 2005년 수준에 머물고 생산성만 2005~2019년의 변화를 따랐다면 수도권 비중은 14.7%포인트(p)나 늘어난 62.1%에 달했을 것으로 추정됐다.

다만 쾌적도와 인구수용비용 요인이 비수도권 인구 유출을 일부 완화하면서 실제 상승 폭은 제한됐다는 설명이다.

김 연구위원은 "이 결과는 지역인프라 투자 증가(인구수용비용 하락)로서의 균형발전정책이 수도권 집중을 억제한다는 일차적 목표를 일정 수준 달성했음을 나타낸다"며 "그러나 막대한 재원을 수십년간 지속적으로 투입했음에도 불구하고 수도권 집중 추세를 반전시키기에는 역부족이었음도 나타낸다"고 지적했다.



김선함 KDI 거시·금융정책연구부 연구위원이 20일 세종시 정부세종청사에서 수도권 집중은 왜 계속되는가: 인구분포 결정 요인과 공간정책 함의에 대해 발표하고 있다.

/뉴시스

보고서는 일부 비수도권 대도시를 중심으로 자원을 집중하는 선별적 접근이 필요하다고 제언했다. /세종=김연세 기자 kys@