

2026 빅데이터가 말하는 [식품 트렌드 10]

쌀가공식품 기업이 주목해야 할 핵심 키워드

빅데이터는 이미 2026년 식탁의 방향을 보여주고 있다. 서울대 푸드비즈니스랩, KREI 식품소비행태조사, 생활관측연구소 빅데이터, 유로모니터 글로벌 소비 트렌드, 미국 슈퍼마켓 체인 홀푸드마켓 전망까지. 공통적으로 나타나는 흐름은 명확하다. 건강은 일상화되고 식사는 간편해지며 소비는 경험화된다.

쌀가공식품 기업이 올해 주목해야 할 10대 키워드와 함께, AI를 활용해 제작한 상품개발 아이디어까지 준비했다.

[예시 이미지는 AI를 활용하여 제작하였습니다.]

TREND 1

혼웰식 (혼밥+웰니스)

1인 가구 800만 시대. 혼밥이 자연스러운 일상이 됐다. 혼자 먹는 한 끼도 영양 균형을 고려하는 '원보울' 식사가 주력 식품으로 떠오르면서 덮밥·국밥·비빔밥 구조의 간편식이 지속 성장할 전망이다. 1인식에서도 저당은 물론 혈당 관리 제품은 더욱 증가하고 냉동 듀얼팩, 1인분 형태의 포장도 강화된다.

1인가구 (2025년 12월)
800만 가구 돌파
국가데이터처

혼밥을 긍정적으로 생각하는 비율

56% (2024년) **83%** (2025년)

생활관측연구소 *각 연도별 1분기 SNS 키워드



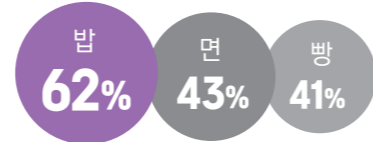
냉동 덮밥, 컴비빔밥, 저당 국밥 키트

TREND 2

밥의 재발견

탄수화물 조절 트렌드 속에서도 한국인의 밥 호감도는 면과 빵을 크게 앞선다. 밥이 여전히 가장 신뢰받는 주식이라는 의미. 다만 잡곡밥 취식 비율이 높아지며 잡곡 혼합, 양 조절형 제품이 대세가 될 것이라는 관측이다. 면과 빵이 섭취 횟수를 줄이는 방식으로 선택했다면, 밥은 양을 줄이거나 잡곡으로 대체하는 방식의 소비 비중이 커지고 있다.

탄수화물 소비자 호감도



가정 내 잡곡밥 취식 비율



한국농촌경제연구원(KREI) 농업전망 2026

TREND 3

슬로우 에이징 식단

건강 관리가 어른들의 특별한 행위가 아닌 전 연령대에서 일상 기본값이 되고 있다. 저당·저염·저자극이 모든 식품군으로 확산하고 '혈당 스파이크 관리' 역시 제품 차별화 요소로 부상하고 있다. 더불어 기능성 표시와 영양 데이터 강조가 소비자의 선택에서도 중요한 이유가 된다.

슬로우 에이징 식단

건강과 맛의 균형 중시

#저당 #저당 떡볶이

#무알콜 하이볼

KREI 2026 식품소비 트렌드

모든 생활과 연결되는 웰니스

일반 소비재(식품)에서도 정밀한 데이터 기반 영양학적 접근

#기술 #의학

유로모니터 *Top Global Consumer Trends 2026

TREND 4

섬유질 중심 식단

단백질 중심에서식이섬유 중심으로 관심이 이동한다. 특히 유럽 등 서구권에서 장 건강이 몸 전체의 건강에 큰 영향을 미친다는 인식이 커지면서 프로바이오틱스 강화 식품이 증가하고 있다. 이는 섬유질을 포함한 식품 원료 등과도 연계성이 커지면서 통곡물 활용이 확대되고 발효식품, 유산균을 포함한 식품 수요가 높아질 것으로 전망된다.

#고섬유질 식단

일일 권장량(30g) 이상
섬유질 섭취 중요

영국 유통기업 마크스앤스펜서(M&S)
2026 푸드 트렌드

#프리바이오틱스

포만감 오래 유지하고
소화기 건강 돕는
프로바이오틱스 강화 식품

미국 식품기업 홀푸드 마켓
(Whole Foods Market) 2026 푸드 트렌드



프로바이오틱스·
장류 유산균 함유
스트링떡

TREND 5

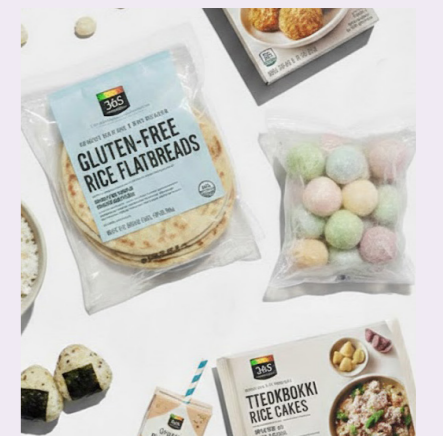
냉동의 프리미엄화

냉동식품은 더 이상 비상식이 아니다. 오히려 보관성, 안전성에서 높은 점수를 받는 유통방식이자 식품의 한 카테고리로 급부상하고 있다. 한발 더 나아가 냉동식품이 '레디 투 히트(Ready-to-Heat, RTH) 파인다이닝'으로 진화해 셰프 협업 냉동식, 고물가 시대 외식 대체품으로 수요를 흡수하고 있다는 분석이다.

✓ 냉동식품의 고급화

✓ 즉석식품의 재해석

미국 식품기업 홀푸드 마켓 (Whole Foods Market) 2026 푸드 트렌드



TREND | 6

프리티시(Fricy) + 자연의 단맛

과일의 단맛과 매운맛·산미를 결합한 조합이 글로벌 트렌드로 확산 중이다. 과일을 기반으로 한 매운 소스가 증가해 고추장에 이국적인 과일, 아시안 소스에 매실을 응용하는 식이다. 단맛에 대한 선호는 유지하면서 천연의 단맛을 활용한 제품이 늘어나고 있다.



✔ 망고 고추장 떡볶이, 유자 매콤 덮밥

#프리티시
(Fricy)

과일의 단맛에
매운 맛과 산미가 가미된 식품

영국 공영방송 BBC 2026 푸드 트렌드

#천연감미료

정제당 대신 과일, 꿀, 메이플시럽 등
천연 감미료 활용 제품

미국 식품기업 홀푸드 마켓
(Whole Foods Market) 2026 푸드 트렌드

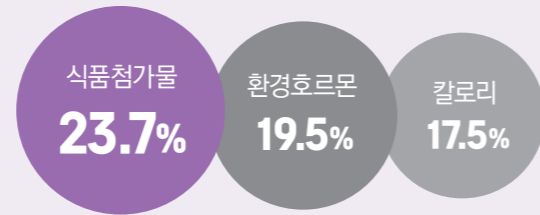
TREND | 7

팩트 체크 소비

성분표를 읽고 구매하는 소비자가 점점 늘어난다. 영양성분과 원산지, 가공 공정, 원재료의 투명성이 요구된다. 각종 프리(Free)·무첨가 등 가공식품에 불필요한 첨가물의 사용을 줄인 클린 라벨 인증이 강조되고 있다. 안전성과 건강에 대한 관심이 높아진 것이 배경이다.



식품 구매 시 가장 우려하는 요소
(클린라벨 인식 조사)



한국식품연구원 조사(2025년)

클린라벨 식품 및 소재 인증마크

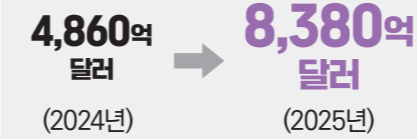


TREND | 8

식품 e커머스 고성장

온라인이 기본 유통 채널로 정착했다. 이는 온라인 구매만을 의미하는 것이 아닌 'SNS → 검색 → 구매'가 하나의 공식으로 자리잡아 온라인 친화적 제품 설계가 필요하다는 뜻이다. 숏폼 콘텐츠가 구매로 직결되고 검색 기반 판매가 확대되며 리뷰·SNS 바이럴 영향력이 커진다.

식품 e커머스 시장규모



aT '2026 글로벌 농식품 시장 트렌드 및 전망'

TREND | 10

넥스트 아시안 웨이브

동아시아 식문화의 글로벌 영향력이 강화되고 있다. K-스트리트푸드의 장르화도 가속화된다. 권역별 선호가 세분화하는 가운데 중동은 아이스크림과 음료 같은 기호식품 소비가, 유럽은 저당저가공·클린 라벨 중심의 프리미엄 소비가 강세다. 아시아권에서는 한류 콘텐츠와 온라인 커머스가 결합된 즉시 소비형 식품이 인기다.

아시아 웨이브

아시아 문화가 팬 문화를 넘어
실질적 소비로 확산

유로모니터

*「Top Global Consumer Trends 2026」

TREND | 9

경험 소비 & 도파민 푸드

음식이 콘텐츠가 됐다. 팝업 스토어와 한정판, 비주얼 중심 패키지가 구매를 자극한다. 각종 푸드페스티벌을 통한 음식 경험, 독특한 음식과 그 음식을 먹고 만드는 공간, 한 점시의 화려한 비주얼 패키지, 인증샷 중심의 소비 등이 이른바 도파민을 폭발시킨다.

#경험 중심의 소비

음식과 관련된 공간,
스토리, 인증샷 등
경험을 구매하는 경향 강화

KREI 2026 식품소비 트렌드

#키친 꾸뛰르
(Kitchen Couture)

식품 패키지가 주방 공간을 꾸미는
하나의 요소가 되는 현상

미국 식품기업 홀푸드 마켓
(Whole Foods Market) 2026 푸드 트렌드



✔ 컬러풀 토핑, 지역 특산품 콜라보 상품