



2024 한눈에 보는 신비영 통계자료집

편집: 김민지
인쇄: 한국건강증진개발원



2024 한눈에 보는 신비영 신체활동 비만 영양 통계자료집



이용자를 위하여

한국건강증진개발원은 지난 2015년 「아동·청소년 비만 통계자료집」의 발간에 이어 2018년과 2021년 두 차례에 걸친 「국민건강증진을 위한 비만 통계자료집」의 발간·개정을 통해 우리 국민의 비만 및 비만 관련 요인 현황에 대한 통계자료를 제공해왔습니다. 2021년 이후 국내 국가 통계원의 최신화된 건강생활실천 관련 통계자료를 신체활동, 비만, 영양 3개 영역으로 분류하여 제공하고자 「2024 한눈에 보는 신비영 (신체활동·비만·영양) 통계자료집」을 발간하게 되었습니다.

본 통계자료집을 제작하기 위하여, 통계청에서 발표하는 국가승인통계 중 6~18세 연령의 아동·청소년과 성인의 건강생활실천 관련 통계 자료를 매년 생산하는 국가통계 6개(학생건강검사, 청소년건강행태 조사, 국민건강영양조사, 국민생활체육조사, 국민여가활동조사, 지역 사회건강조사)를 선정하였습니다. 별도의 가공 없이 각 통계자료원이 공식 발표한 보고서에서 제공하고 있는 용어와 결과 값을 그대로 수록 했기 때문에 통계 자료에 대한 자세한 사항은 각 통계자료원으로 문의 해주시기 바랍니다.

수록된 자료는 6~18세 아동·청소년과 성인 모두 최근 발표된 5년간 (2018~2022년)의 통계를 활용하였으며, 1부는 신체활동 현황, 2부는 비만 현황, 3부는 영양 현황으로 구성하였습니다.

본 통계자료집은 건강증진사업 콘텐츠 누리집 '건강온통'에서 다운로드 받으실 수 있습니다. 또한, 자료집 인용 시에는 '2024 한눈에 보는 신비영 (신체활동·비만·영양) 통계자료집, 한국건강증진개발원'으로 인용하되, 원자료도 함께 인용해주시기 바랍니다.

2024

한눈에 보는

신비영

신체활동
비만
영양

통계자료집

CONTENTS

Part.1



신체활동

Section. 1	아동·청소년 신체활동 현황	18
1.	학생건강검사	19
2.	청소년건강행태조사	24
Section. 2	성인 신체활동 현황	32
1.	국민건강영양조사	33
2.	국민생활체육조사	40
3.	국민여가활동조사	44

Part.2



비만

Section. 1	비만 진단 기준	48
1.	아동·청소년 비만 진단 기준	48
2.	성인 비만 진단 기준	49
Section. 2	아동·청소년 비만 현황	50
1.	학생건강검사	51
2.	청소년건강행태조사	57
3.	국민건강영양조사	61
Section. 3	성인 비만 현황	63
1.	국민건강영양조사	64
2.	지역사회건강조사	75

Part.3



영양

Section. 1	아동·청소년 영양 및 식생활 현황	94
1.	학생건강검사	95
2.	청소년건강행태조사	102
Section. 2	성인 영양 및 식생활 현황	110
1.	국민건강영양조사	111

표 찾아가기

신체활동

표 1. 통계자료원별 특성	13
표 2. 통계자료원별 연차별 표본 규모	15
표 3. 통계자료원별 아동·청소년 신체활동 관련 지표 현황	18
표 4. 학생건강검사: 주 3일 이상 격렬한 신체활동 실천율 추이 현황	19
표 5. 학생건강검사: 주 5일 이상 격렬한 신체활동 실천율 추이 현황	20
표 6. 학생건강검사: 하루 6시간 이내 수면율 추이 현황	21
표 7. 학생건강검사: 하루 2시간 이상 TV 시청률 추이 현황	22
표 8. 학생건강검사: 하루 2시간 이상 인터넷이나 게임 이용률 추이 현황	23
표 9. 청소년건강행태조사: 주 3일 이상 고강도 신체활동 실천율 추이 현황	24
표 10. 청소년건강행태조사: 하루 60분 주 5일 이상 신체활동 실천율 추이 현황	25
표 11. 청소년건강행태조사: 주 3일 이상 근력강화운동 실천율 추이 현황	26
표 12. 청소년건강행태조사: 주중 학습목적 앉아서 보낸 시간 추이 현황	27
표 13. 청소년건강행태조사: 주중 학습목적 이외 앉아서 보낸 시간 추이 현황	28
표 14. 청소년건강행태조사: 주말 학습목적 앉아서 보낸 시간 추이 현황	29
표 15. 청소년건강행태조사: 주말 학습목적 이외 앉아서 보낸 시간 추이 현황	30
표 16. 청소년건강행태조사: 주중 평균 수면시간 추이 현황	31
표 17. 통계자료원별 성인 신체활동 관련 지표 현황	32
표 18. 국민건강영양조사: 걷기 실천율 추이 현황	33
표 19. 국민건강영양조사: 유산소 신체활동 실천율 추이 현황	34
표 20. 국민건강영양조사: 근력운동 실천율 추이 현황	35
표 21. 국민건강영양조사: 유산소 신체활동 및 근력운동 실천율 추이 현황	36
표 22. 국민건강영양조사: 앉아서 보내는 시간 추이 현황	37
표 23. 국민건강영양조사: 주중 하루수면시간 추이 현황	38
표 24. 국민건강영양조사: 주말 하루수면시간 추이 현황	39
표 25. 국민생활체육조사: 규칙적 체육활동 참여율 추이 현황	40
표 26. 국민생활체육조사: 주로 참여하는 체육활동 1회 평균 참여 시간 추이 현황	41
표 27. 국민생활체육조사: 주로 참여하는 체육활동 강도 추이 현황	42
표 28. 국민생활체육조사: 비규칙적 체육활동 참여 경험률 추이 현황	43
표 29. 국민여가활동조사: 평일 스마트기기 활용 평균 여가시간 추이 현황	44
표 30. 국민여가활동조사: 휴일 스마트기기 활용 평균 여가시간 추이 현황	45

비만

표 31. 통계자료원별 아동·청소년 비만 진단 기준	48
표 32. 통계자료원별 아동·청소년 비만도 제시 현황	48
표 33. 성인 비만 진단 기준(체질량지수)	49
표 34. 성인 비만 진단 기준(허리둘레)	49
표 35. 국민건강영양조사 성인 비만을 기준 연차별 표본 규모	49
표 36. 통계자료원별 아동·청소년 비만 관련 지표 현황	50
표 37. 학생건강검사 체질량지수 기준: 2018-2022년, 비만 현황	54
표 38. 학생건강검사 체질량지수 기준: 2022년, 비만 현황	52
표 39. 학생건강검사 체질량지수 기준: 2021년, 비만 현황	53
표 40. 학생건강검사 체질량지수 기준: 2019년, 비만 현황	54
표 41. 학생건강검사 체질량지수 기준: 2018년, 비만 현황	55
표 42. 청소년건강행태조사 자가보고 기준: 2018-2022년, 비만 현황	57
표 43. 청소년건강행태조사 자가보고 기준: 2022년, 비만 현황	57
표 44. 청소년건강행태조사 자가보고 기준: 2021년, 비만 현황	58
표 45. 청소년건강행태조사 자가보고 기준: 2020년, 비만 현황	58
표 46. 청소년건강행태조사 자가보고 기준: 2019년, 비만 현황	59
표 47. 청소년건강행태조사 자가보고 기준: 2018년, 비만 현황	59
표 48. 국민건강영양조사 체질량지수 기준: 2018-2021년 아동·청소년 비만 현황	61
표 49. 통계자료원별 성인 비만 관련 지표 현황	63
표 50. 국민건강영양조사: 2018-2022년 거주지역 및 소득수준별 성인 비만 현황(체질량지수 기준)	64
표 51. 국민건강영양조사: 2018-2022년 연령별 성인 비만 현황(체질량지수 기준)	65
표 52. 국민건강영양조사: 2018-2022년 연령별 성인 비만도 분포 현황(체질량지수 기준)	66

표 53. 2022년 연령별 성인 비만도 분포 현황(체질량지수 기준)	67
표 54. 2021년 연령별 성인 비만도 분포 현황(체질량지수 기준)	67
표 55. 2020년 연령별 성인 비만도 분포 현황(체질량지수 기준)	68
표 56. 2019년 연령별 성인 비만도 분포 현황(체질량지수 기준)	68
표 57. 2018년 연령별 성인 비만도 분포 현황(체질량지수 기준)	69
표 58. 국민건강영양조사: 2018-2022년 성인 비만 현황(허리둘레 기준)	70
표 59. 국민건강영양조사: 2018-2022년 연령별 성인 비만 현황(허리둘레 기준)	71
표 60. 국민건강영양조사: 주관적 비만 인지율(비만 기준) 추이 현황	73
표 61. 국민건강영양조사: 체중감소 시도율(비만 기준) 추이 현황	74
표 62. 지역사회건강조사: 2018-2022 전국 시도 성인 비만 현황	75
표 63. 지역사회건강조사: 2018-2022 서울특별시 성인 비만 현황	78
표 64. 지역사회건강조사: 2018-2022 부산광역시 성인 비만 현황	79
표 65. 지역사회건강조사: 2018-2022 대구광역시 성인 비만 현황	79
표 66. 지역사회건강조사: 2018-2022 인천광역시 성인 비만 현황	80
표 67. 지역사회건강조사: 2018-2022 광주광역시 성인 비만 현황	80
표 68. 지역사회건강조사: 2018-2022 대전광역시 성인 비만 현황	81
표 69. 지역사회건강조사: 2018-2022 울산광역시 성인 비만 현황	81
표 70. 지역사회건강조사: 2018-2022 세종특별자치시 성인 비만 현황	81
표 71. 지역사회건강조사: 2018-2022 경기도 성인 비만 현황	82
표 72. 지역사회건강조사: 2018-2022 강원특별자치도 성인 비만 현황	84
표 73. 지역사회건강조사: 2018-2022 충청북도 성인 비만 현황	85
표 74. 지역사회건강조사: 2018-2022 충청남도 성인 비만 현황	86
표 75. 지역사회건강조사: 2018-2022 전북특별자치도 성인 비만 현황	87
표 76. 지역사회건강조사: 2018-2022 전라남도 성인 비만 현황	88
표 77. 지역사회건강조사: 2018-2022 경상북도 성인 비만 현황	89
표 78. 지역사회건강조사: 2018-2022 경상남도 성인 비만 현황	90
표 79. 지역사회건강조사: 2018-2022 제주특별자치도 성인 비만 현황	91

영양

표 80. 통계자료원별 아동·청소년 영양 및 식생활 관련 지표 현황	94
표 81. 학생건강검사: 아침 식사 결식률 추이 현황	95
표 82. 학생건강검사: 과일 매일 섭취율 추이 현황	96
표 83. 학생건강검사: 채소 매일 섭취율 추이 현황	97
표 84. 학생건강검사: 우유, 유제품 매일 섭취율 추이 현황	98
표 85. 학생건강검사: 주 1회 이상 패스트푸드 섭취율 추이 현황	99
표 86. 학생건강검사: 주 1회 이상 음료수 섭취율 추이 현황	100
표 87. 학생건강검사: 주 1회 이상 라면 섭취율 추이 현황	101
표 88. 청소년건강행태조사: 주 5일 이상 아침식사 결식률 추이 현황	102
표 89. 청소년건강행태조사: 1일 1회 이상 과일 섭취율 추이 현황	103
표 90. 청소년건강행태조사: 1일 3회 이상 채소 섭취율 추이 현황	104
표 91. 청소년건강행태조사: 1일 1회 이상 우유 섭취율 추이 현황	105
표 92. 청소년건강행태조사: 주3회 이상 패스트푸드 섭취율 추이 현황	106
표 93. 청소년건강행태조사: 주3회 이상 단맛 음료 섭취율 추이 현황	107
표 94. 청소년건강행태조사: 주3회 이상 고카페인 음료 섭취율 추이 현황	108
표 95. 청소년건강행태조사: 연간 영양 및 식사습관 교육 경험률 추이 현황	109
표 96. 국민건강영양조사 성인 영양 및 식생활 관련 지표 현황	110
표 97. 국민건강영양조사: 나트륨 만성질환위험감소섭취량 이상 섭취자 분율 추이 현황	111
표 98. 국민건강영양조사: 에너지/지방과잉섭취자 분율 추이 현황	112
표 99. 국민건강영양조사: 건강 식생활 실천율 추이 현황	113
표 100. 국민건강영양조사: 과일 및 채소 1일 500g 이상 섭취자 분율 추이 현황	114
표 101. 국민건강영양조사: 아침식사 결식률 추이 현황	115
표 102. 국민건강영양조사: 하루 1회 이상 외식을 추이 현황	116
표 103. 국민건강영양조사: 영양표시 인지율 추이 현황	117
표 104. 국민건강영양조사: 가공식품 선택 시 영양표시 이용률 추이 현황	118
표 105. 국민건강영양조사: 영양교육 및 상담 경험률 추이 현황	119

그림 찾아가기

신체활동

그림 1. 학생건강검사: 주 3일 이상 격렬한 신체활동 실천율 추이 현황	19
그림 2. 학생건강검사: 주 5일 이상 격렬한 신체활동 실천율 추이 현황	20
그림 3. 학생건강검사: 하루 6시간 이내 수면율 추이 현황	21
그림 4. 학생건강검사: 하루 2시간 이상 TV 시청률 추이 현황	22
그림 5. 학생건강검사: 하루 2시간 이상 인터넷이나 게임 이용률 추이 현황	23
그림 6. 청소년건강행태조사: 주 3일 이상 고강도 신체활동 실천율 추이 현황	24
그림 7. 청소년건강행태조사: 하루 60분 주 5일 이상 신체활동 실천율 추이 현황	25
그림 8. 청소년건강행태조사: 주 3일 이상 근력강화운동 실천율 추이 현황	26
그림 9. 청소년건강행태조사: 주중 학습목적 앉아서 보낸 시간 추이 현황	27
그림 10. 청소년건강행태조사: 주중 학습목적 이외 앉아서 보낸 시간 추이 현황	28
그림 11. 청소년건강행태조사: 주말 학습목적 앉아서 보낸 시간 추이 현황	29
그림 12. 청소년건강행태조사: 주말 학습목적 이외 앉아서 보낸 시간 추이 현황	30
그림 13. 청소년건강행태조사: 주중 평균 수면시간 추이 현황	31
그림 14. 국민건강영양조사: 걷기 실천율 추이 현황	33
그림 15. 국민건강영양조사: 유산소 신체활동 실천율 추이 현황	34
그림 16. 국민건강영양조사: 근력운동 실천율 추이 현황	35
그림 17. 국민건강영양조사: 유산소 신체활동 및 근력운동 실천율 추이 현황	36
그림 18. 국민건강영양조사: 앉아서 보내는 시간 추이 현황	37
그림 19. 국민건강영양조사: 주중 하루수면시간 추이 현황	38
그림 20. 국민건강영양조사: 주말 하루수면시간 추이 현황	39
그림 21. 국민생활체육조사: 규칙적 체육활동 참여율 추이 현황	40
그림 22. 국민생활체육조사: 주로 참여하는 체육활동 1회 평균 참여 시간 추이 현황	41
그림 23. 국민생활체육조사: 주로 참여하는 체육활동 강도 추이 현황	42
그림 24. 국민생활체육조사: 비규칙적 체육활동 참여 경험률 추이 현황	43
그림 25. 국민여가활동조사: 평일 스마트기기 활용 평균 여가시간 추이 현황	44
그림 26. 국민여가활동조사: 휴일 스마트기기 활용 평균 여가시간 추이 현황	45

비만

그림 27. 학생건강검사: 초등학생의 비만 추이 현황	56
그림 28. 학생건강검사: 중학생의 비만 추이 현황	56
그림 29. 학생건강검사: 고등학생의 비만 추이 현황	56
그림 30. 청소년건강행태조사: 중학생의 비만 추이 현황	60
그림 31. 청소년건강행태조사: 고등학생의 비만 추이 현황	60
그림 32. 국민건강영양조사: 6-11세 아동·청소년의 비만 추이 현황	62
그림 33. 국민건강영양조사: 12-18세 아동·청소년의 비만 추이 현황	62
그림 34. 국민건강영양조사: 성인 체질량지수 기준 비만 추이 현황	72
그림 35. 국민건강영양조사: 성인 허리둘레 기준 비만 추이 현황	72
그림 36. 국민건강영양조사: 주관적 비만 인지율(비만 기준) 추이 현황	73
그림 37. 국민건강영양조사: 체중감소 시도율(비만 기준) 추이 현황	74

영양

그림 38. 학생건강검사: 아침 식사 결식률 추이 현황	95
그림 39. 학생건강검사: 과일 매일 섭취율 추이 현황	96
그림 40. 학생건강검사: 채소 매일 섭취율 추이 현황	97
그림 41. 학생건강검사: 우유, 유제품 매일 섭취율 추이 현황	98
그림 42. 학생건강검사: 주 1회 이상 패스트푸드 섭취율 추이 현황	99
그림 43. 학생건강검사: 주 1회 이상 음료수 섭취율 추이 현황	100
그림 44. 학생건강검사: 주 1회 이상 라면 섭취율 추이 현황	101
그림 45. 청소년건강행태조사: 주 5일 이상 아침식사 결식률 추이 현황	102
그림 46. 청소년건강행태조사: 1일 1회 이상 과일 섭취율 추이 현황	103
그림 47. 청소년건강행태조사: 1일 3회 이상 채소 섭취율 추이 현황	104
그림 48. 청소년건강행태조사: 1일 1회 이상 우유 섭취율 추이 현황	105
그림 49. 청소년건강행태조사: 주 3회 이상 패스트푸드 섭취율 추이 현황	106
그림 50. 청소년건강행태조사: 주 3회 이상 단맛 음료 섭취율 추이 현황	107
그림 51. 청소년건강행태조사: 주 3회 이상 고카페인 음료 섭취율 추이 현황	108
그림 52. 청소년건강행태조사: 연간 영양 및 식사습관 교육 경험률 추이 현황	109
그림 53. 국민건강영양조사: 나트륨 만성질환위험감소섭취량 이상 섭취자 분율 추이 현황	111
그림 54. 국민건강영양조사: 에너지/지방과잉섭취자 분율 추이 현황	112
그림 55. 국민건강영양조사: 건강 식생활 실천율 추이 현황	113
그림 56. 국민건강영양조사: 과일 및 채소 1일 500g 이상 섭취자 분율 추이 현황	114
그림 57. 국민건강영양조사: 아침식사 결식률 추이 현황	115
그림 58. 국민건강영양조사: 하루 1회 이상 외식을 추이 현황	116
그림 59. 국민건강영양조사: 영양표시 인지율 추이 현황	117
그림 60. 국민건강영양조사: 가공식품 선택 시 영양표시 이용률 추이 현황	118
그림 61. 국민건강영양조사: 영양교육 및 상담 경험률 추이 현황	119

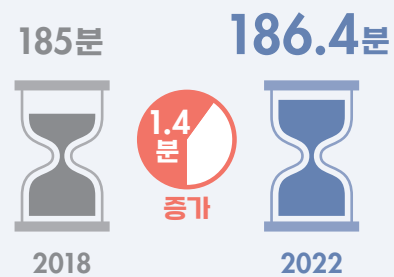
한눈에 보는 신비영

신체활동

아동·청소년 현황(6~18세)

주중 앉아서 보낸 시간

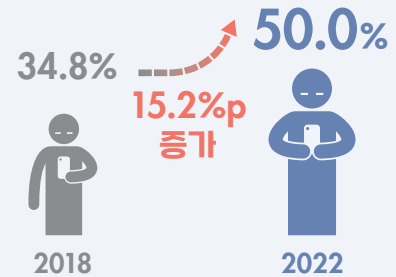
(학습목적 이외)



출처: 청소년건강행태조사(2018, 2022)

인터넷이나 게임 이용률

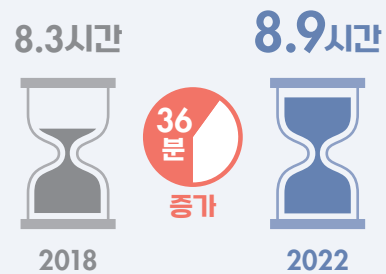
(하루 2시간 이상)



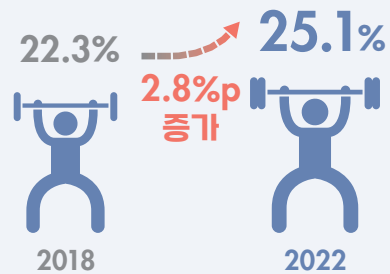
출처: 학생건강검사(2018, 2022)

성인 현황(19세 이상)

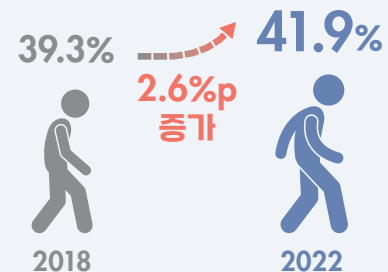
하루에 앉아서 보내는 시간



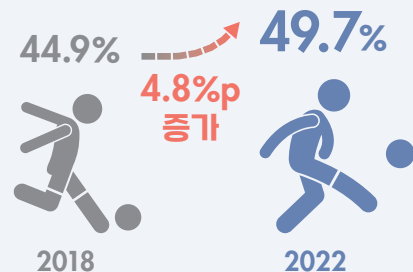
근력운동 실천율



걷기 실천율



유산소 신체활동 실천율



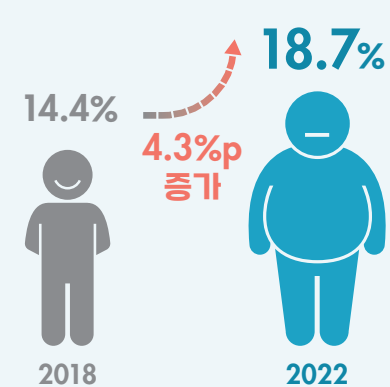
출처: 국민건강영양조사(2018, 2022)

한눈에 보는 신비영

비만

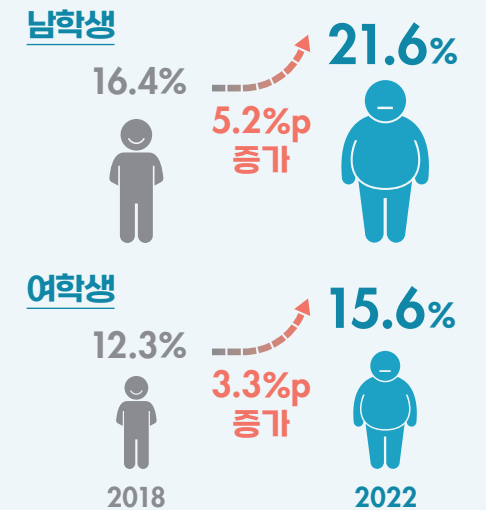
아동·청소년 현황(6~18세)

아동·청소년 비만을



출처: 학생건강검사(2018, 2022)

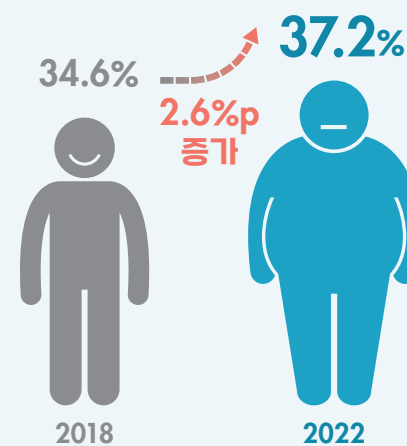
아동·청소년 남녀 비만을



출처: 학생건강검사(2018, 2022)

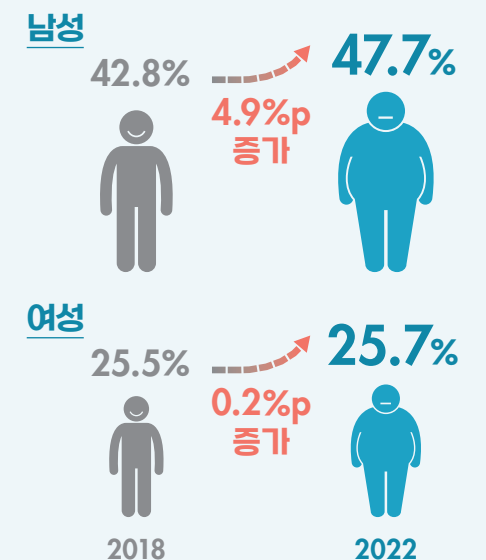
성인 현황(19세 이상)

성인 비만을(표준화)



출처: 국민건강영양조사(2018, 2022)

성인 남녀 비만을(표준화)



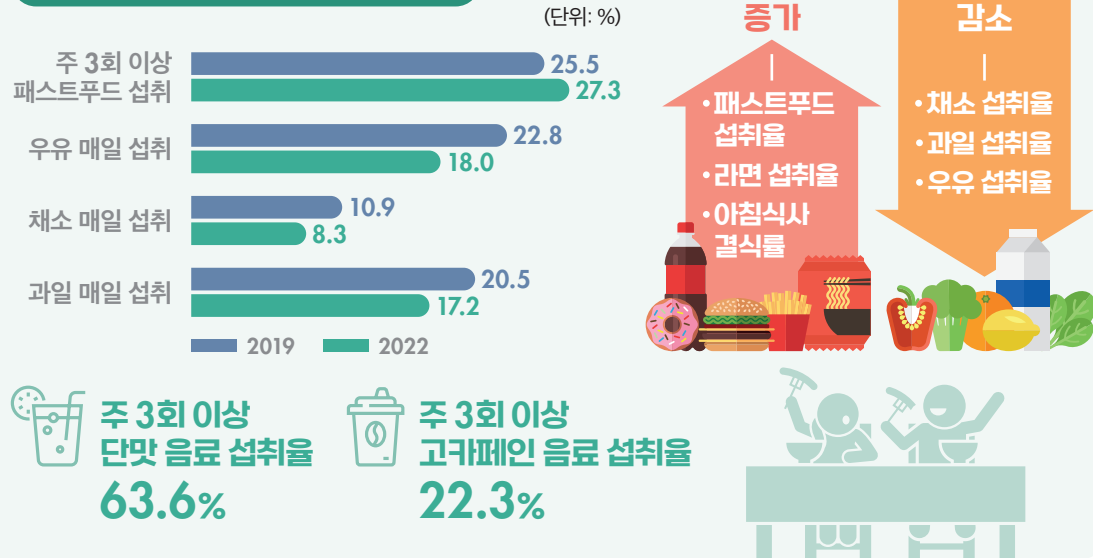
출처: 국민건강영양조사(2018, 2022)

한눈에 보는 신비영

영양

아동·청소년 현황(6~18세)

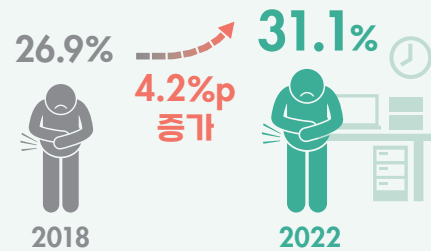
아동·청소년 식생활 현황



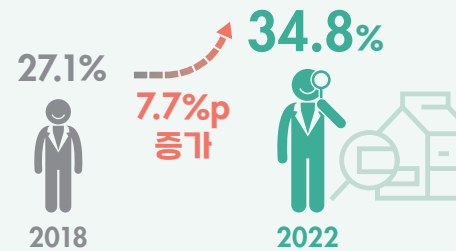
출처: 청소년건강행태조사(2019, 2022)

성인 현황(19세 이상)

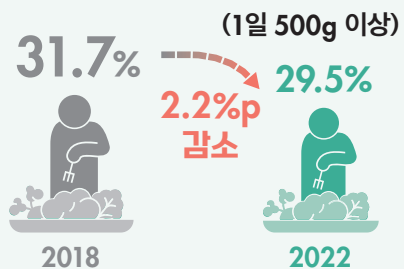
아침식사 결식률



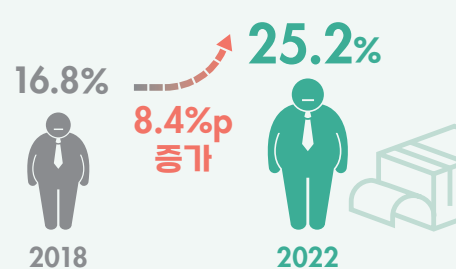
가공식품 선택 시 영양표시 이용률



과일·채소 섭취자 비율



지방과잉섭취자 비율



출처: 국민건강영양조사(2018, 2022)

통계자료원별 특성

표 1 통계자료원별 특성

구분	학생건강검사	청소년건강행태조사	국민건강영양조사
조사목적	학생건강지표 생성으로 과학적 근거 기반의 학교 건강증진정책 수립·추진	건강행태 통계 산출 및 건강증진사업 기초자료로 활용	국민의 건강 수준, 건강행태, 식품 및 영양 섭취 실태에 대한 국가 단위의 대표성과 신뢰성을 갖춘 통계를 산출하여 보건정책의 기초자료로 활용
조사 대상	표본 추출된 초, 중, 고등학교 재학생	표본 추출된 중, 고등학교 재학생	표본 추출된 1세 이상 가구원 중 6-18세
표본 규모	6-18세 (아동·청소년) 2022년 1,062개교 92,689명	2022년 798개교 51,850명	2021년 806명 ^{2,3)}
	총 참여자수 2022년 92,689명	2022년 51,850명	2022년 6,265명
조사 주기	2006년부터 매년 수행	2005년부터 매년 수행	1998년부터 매년 수행
최신현황	2022년	2022년	2022년
조사 근거	학교보건법(제7조) 및 학교 건강 검사규칙(제11조)	국민건강증진법(제19조)	국민건강증진법(제16조)
조사 방법	비만도 부분 학교별 키, 몸무게 실측	익명성 자기기입식 온라인 조사, 학교 내 컴퓨터실 일괄 참여 조사	전문가에 의한 검진 조사 (실측 조사)
	신체활동, 영양 부분 학부모 또는 학생 자기 기입 문진표 작성		전문가에 의한 건강 설문조사, 영양조사
발간처	교육부 한국교육환경보호원	교육부 보건복지부 질병관리청	보건복지부 질병관리청
원시자료 공개 여부	공개	공개	공개
공식 홈페이지	https://www.schoolhealth.kr	https://www.kdca.go.kr	https://knhanes.kdca.go.kr

주: 1) 2024년 1월 기준

2) 국민건강영양조사의 경우 아동·청소년(6세-18세) 비만율은 기수별 통합 결과 공개 항목으로, 기수별 3차년도에 결과가 공개되어 2022년(제9기 1차년도)에는 조사 결과가 공개되지 않음

3) 국민건강영양조사의 대상자는 '소아·청소년 비만 유병률' 지표에서 제공하는 분석대상자 기준

구분		국민생활체육조사	국민여가활동조사	지역사회건강조사
조사목적		체육활동 참여 환경 조성, 국민 생활체육 참여 촉진 및 참여 만족도를 극대화할 수 있는 체육정책 자료 도출	국내 여가환경변화에 따라 국민의 여가수요에 미치는 활동실태를 분석하여 생활양식의 변화 및 삶의 질 수준 파악	지역보건의료계획 수립 및 평가를 위한 지역건강통계 생산, 근거 중심의 보건사업 수행의 기반 마련 및 지방자치단체 보건사업 통합평가지표 생산
조사 대상		표본 추출된 10세 이상 국민	표본 추출된 가구 및 가구 내 상주하는 15세 이상 가구원	표본가구에 거주하는 19세 이상의 성인
표본 규모		2022년 9,000명	2022년 10,046명	2022년 231,785명
조사 주기		1991년~2005년: 3년마다 2006년~2014년: 2년마다 2015년부터 매년 수행	2006년~2018년: 2년마다 2019년부터 매년 수행	2008년부터 매년 수행
최신헌황		2023년	2022년	2022년
조사 근거		통계법 (제33조)	국민여가활성화기본법 (제8조) 및 통계법(제18조)	지역보건법(제4조) 및 지역보건법시행령 (제2조)
조사 방법	비만도 부분	1:1 가구 방문 면접조사 (설문지 이용)	태블릿PC를 이용한 가구방문 면접조사 (TAPI: TabletPC Personal Interview)	'18년: 자가보고 + 신체 계측 '19년: 신체계측 '20년~'22년: 자가보고
	신체활동, 영양 부분			태블릿PC를 이용한 1:1 가구방문 면접조사 (TAPI: TabletPC Personal Interview)
발간처		문화체육관광부 국민체육진흥공단 한국스포츠정책과학원	문화체육관광부 한국문화관광연구원	질병관리청
원시자료 공개 여부		공개	공개	공개
공식 홈페이지		www.mcst.go.kr	www.mcst.go.kr	http://chs.kdca.go.kr

주: 1) 2024년 1월 기준

표 2 통계자료원별 연차별 표본 규모

구분		세부 항목	2018	2019	2020	2021	2022
학생건강검사	학교 수(개교)		1,020	1,023	-	1,023	1,062
	학생 수(명)		107,954	104,281	-	97,787	92,689
	초1~초6(명)		39,091	39,063	-	38,448	37,197
	중1~중3(명)		30,150	29,146	-	28,245	26,520
	고1~고3(명)		38,713	36,072	-	31,094	28,972
청소년 건강행태조사	학교 수(개교)		800	800	793	796	798
	학생 수(명)		60,040	57,303	54,948	54,848	51,850
국민건강영양조사	대상자 수(명)		7,992	3,670	3,314	7,090	6,265
국민생활체육조사	대상자 수(명)		9,000	9,000	9,000	9,000	9,000
국민여가활동조사	대상자 수(명)		10,498	10,060	10,088	10,049	10,046
지역사회건강조사	대상자 수(명)		228,340	229,099	229,099	229,242	231,785

주: 2020년은 코로나19 유행 상황으로 자료가 일부만 취합되어 학생건강검사 결과분석 미시행



2024
한눈에 보는
신비영
통계자료집

Part. 1

신체활동

Section. 1 아동·청소년 신체활동 현황

1. 학생건강검사
2. 청소년건강행태조사

Section. 2 성인 신체활동 현황

1. 국민건강영양조사
2. 국민생활체육조사
3. 국민여가활동조사

아동·청소년 신체활동 현황

통계자료원별 아동·청소년 신체활동 관련 지표 선정

- ☑ 아래 각 통계자료원에서 조사된 지표와 현황 중에서 아동·청소년의 신체활동과 관련성이 있는 지표들을 선정 하였으며, <표 3>과 같이 정리할 수 있음
 - 통계자료원은 상이하나 지표가 유사한 경우는 정의 등을 확인 후 비교 가능
- ☑ 최근 5년 동안의 우리나라 아동·청소년의 신체활동 현황을 그래프와 지표 정의 등으로 표현하였음
국민건강영양조사의 경우 지표 및 결과 발표에 포함되는 대상군 변경 등으로 포함하지 않음

표 3 통계자료원별 아동·청소년 신체활동 관련 지표 현황

통계자료원	지표명
1. 학생건강검사	1-1. 주 3일 이상 격렬한 신체활동 실천율(%)
	1-2. 주 5일 이상 격렬한 신체활동 실천율(%)
	1-3. 하루 6시간 이내 수면율(%)
	1-4. 하루 2시간 이상 TV 시청률(%)
	1-5. 하루 2시간 이상 인터넷이나 게임 이용률(%)
2. 청소년건강행태조사	2-1. 주 3일 이상 고강도 신체활동 실천율(%)
	2-2. 하루 60분 주 5일 이상 신체활동 실천율(%)
	2-3. 주 3일 이상 근력강화운동 실천율(%)
	2-4. 주중 학습목적 앉아서 보낸 시간(분)
	2-5. 주중 학습목적 이외 앉아서 보낸 시간(분)
	2-6. 주말 학습목적 앉아서 보낸 시간(분)
	2-7. 주말 학습목적 이외 앉아서 보낸 시간(분)
	2-8. 주중 평균 수면시간(시간)

주: 2020년은 코로나19 유행 상황으로 자료가 일부만 취합되어 학생건강검사 결과분석 미시행

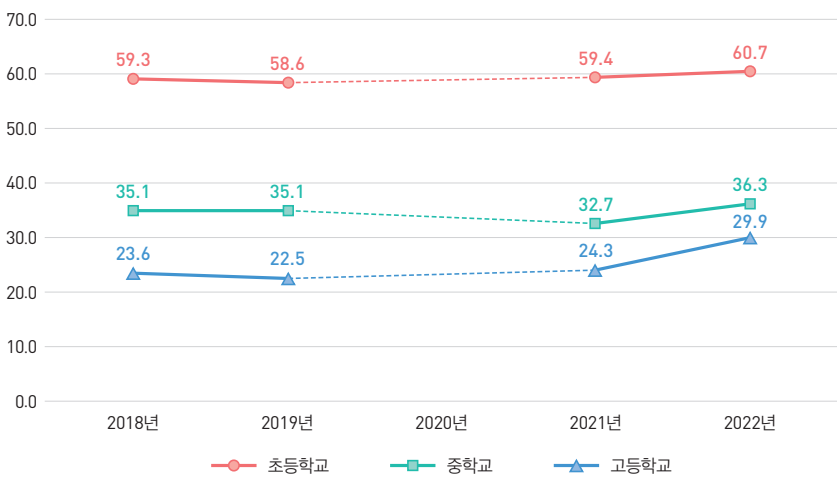
1. 학생건강검사

1-1. 지표명: 주 3일 이상 격렬한 신체활동 실천율(%)

표 4 학생건강검사: 주 3일 이상 격렬한 신체활동 실천율 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
초등학교	59.3	58.6	-	59.4	60.7
중학교	35.1	35.1	-	32.7	36.3
고등학교	23.6	22.5	-	24.3	29.9

그림 1 학생건강검사: 주 3일 이상 격렬한 신체활동 실천율 추이 현황 (단위: %)

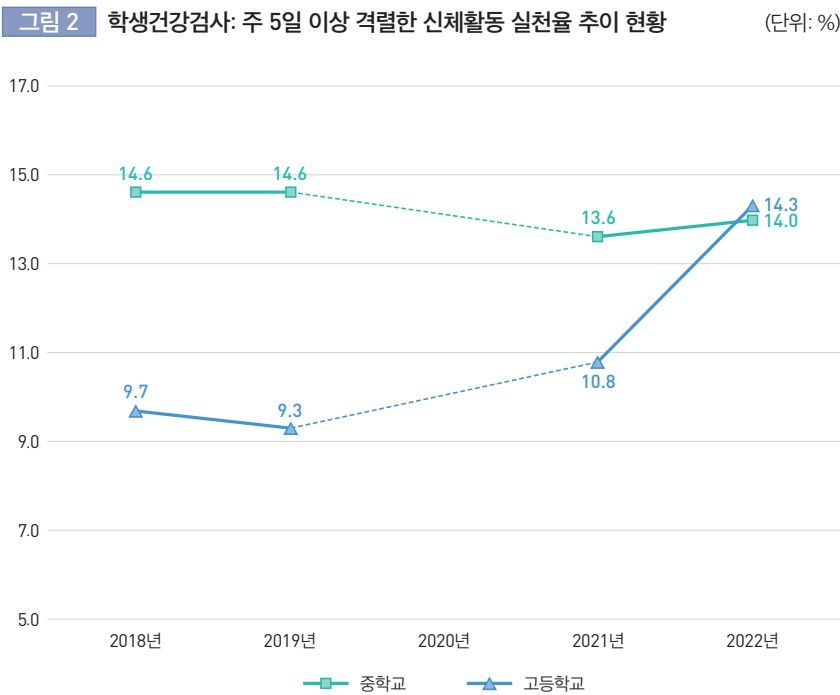


지표정의	일주일에 세 번 이상 격렬한 신체활동을 한 사람의 비율
	일주일에 세 번 이상 격렬한 신체활동을 한 사람의 수
산출식	해당 문항 응답자
조사 대상	초·중·고등학생
설문	[초등학생] 일주일에 세 번 이상 숨이 차거나 땀이 날 정도로 운동을 합니까? ① 예 ② 아니오
	[중·고등학생] 하루 30분~1시간 이상 숨이 차거나 땀이 날 정도의 운동을 일주일에 며칠이나 합니까? ① 거의 안 했음 ② 1-2일 정도 ③ 3-4일 정도 ④ 5일 이상
비고	-
단위	%
조사방법	문진표 작성

1-2. 지표명:
주 5일 이상
격렬한 신체활동
실천율(%)

표 5 학생건강검사: 주 5일 이상 격렬한 신체활동 실천율 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
중학교	14.6	14.6	-	13.6	14.0
고등학교	9.7	9.3	-	10.8	14.3

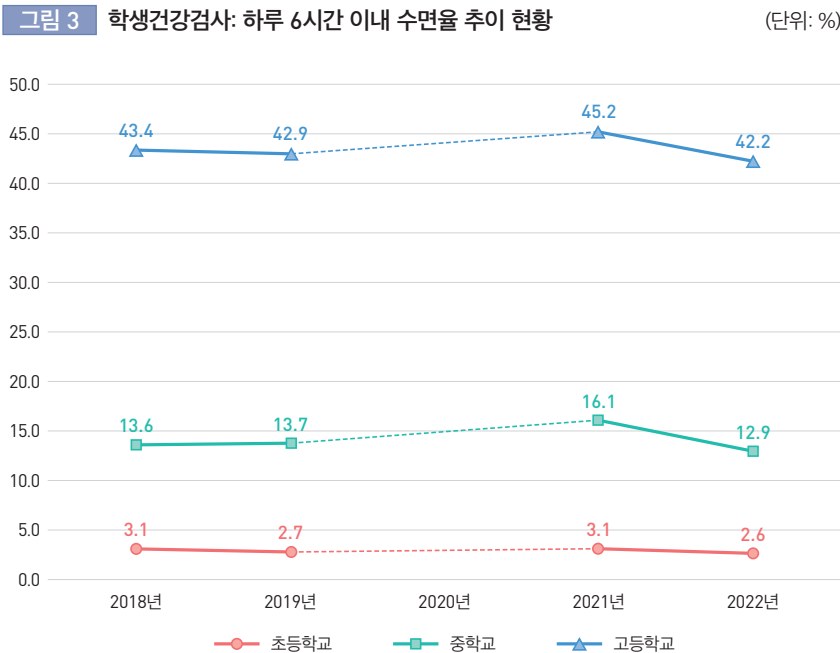


지표정의	일주일에 5일 이상 격렬한 신체활동을 한 사람의 비율	
	분자	일주일에 5일 이상 격렬한 신체활동을 한 사람의 수
산출식	분모	해당 문항 응답자
조사 대상	중·고등학생	
설문	하루 30분~1시간이상 숨이 차거나 땀이 날 정도의 운동을 일주일에 며칠이나 합니까? ① 거의 안 했음 ② 1-2일 정도 ③ 3-4일 정도 ④ 5일 이상	
비고	-	
단위	%	
조사방법	문진표 작성	

1-3. 지표명:
하루 6시간 이내
수면율(%)

표 6 학생건강검사: 하루 6시간 이내 수면을 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
초등학교	3.1	2.7	-	3.1	2.6
중학교	13.6	13.7	-	16.1	12.9
고등학교	43.4	42.9	-	45.2	42.2

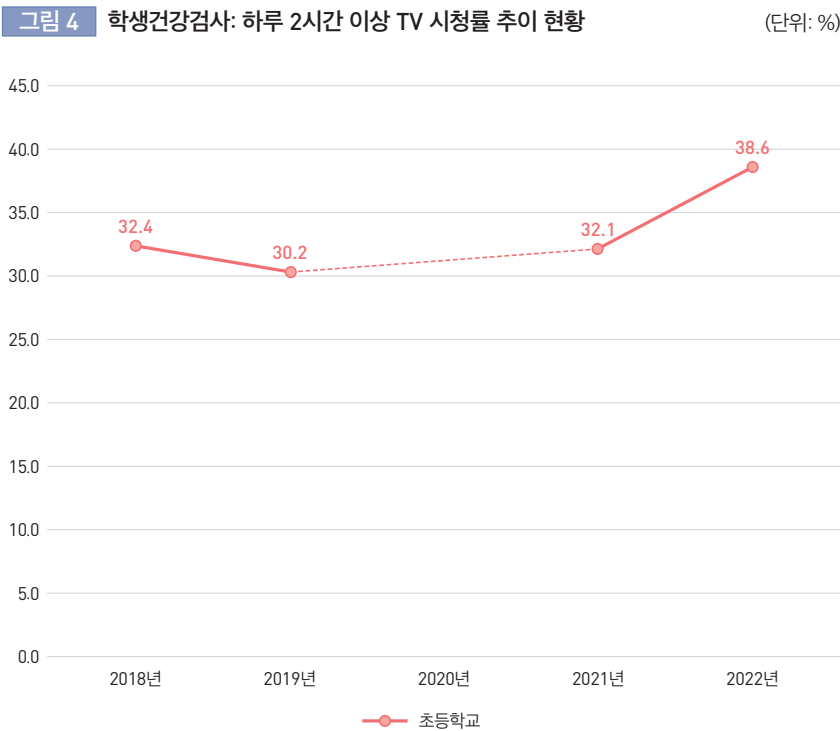


지표정의	평소 하루 수면 시간이 6시간 이내인 사람의 비율	
	분자	평소 하루 수면 시간이 6시간 이내인 사람의 수
산출식	분모	해당 문항 응답자
조사 대상	초·중·고등학생	
설문	평소에 하루 몇 시간 정도 잡니까? ① 6시간 이내 ② 6-7시간 ③ 7-8시간 ④ 8시간 이상	
비고	-	
단위	%	
조사방법	문진표 작성	

1-4. 지표명:
하루 2시간 이상
TV 시청률(%)

표 7 학생건강검사: 하루 2시간 이상 TV 시청률 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
초등학교	32.4	30.2	-	32.1	38.6

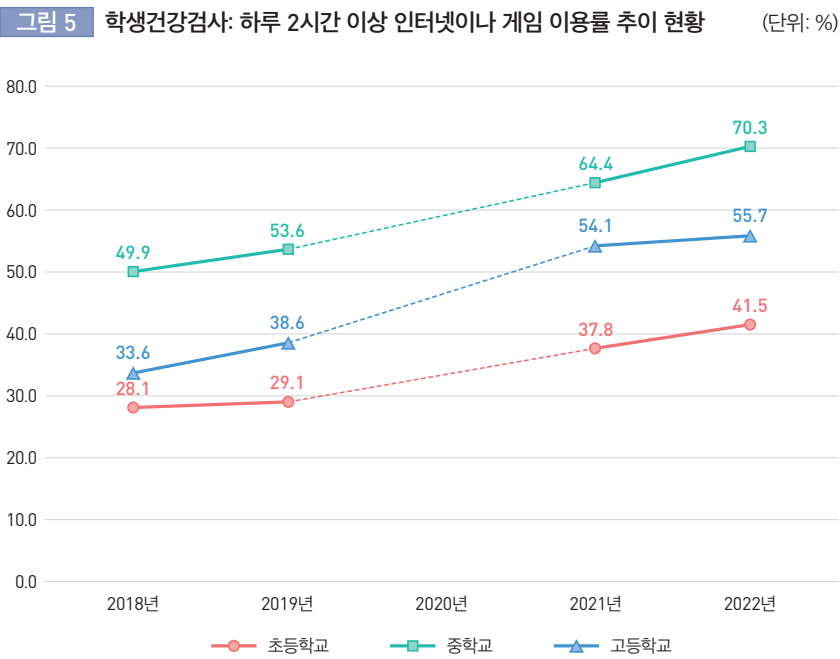


지표정의	텔레비전을 하루 2시간 이상 시청하는 사람의 비율	
	분자	텔레비전을 하루 2시간 이상 시청 하는 사람의 수
산출식	분모	해당 문항 응답자
조사 대상	초등학생	
설문	텔레비전을 하루에 2시간 이상 본다. ① 예 ② 아니오	
비고	-	
단위	%	
조사방법	문진표 작성	

1-5. 지표명:
하루 2시간 이상
인터넷이나 게임
이용률(%)

표 8 학생건강검사: 하루 2시간 이상 인터넷이나 게임 이용률 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
초등학교	28.1	29.1	-	37.8	41.5
중학교	49.9	53.6	-	64.4	70.3
고등학교	33.6	38.6	-	54.1	55.7



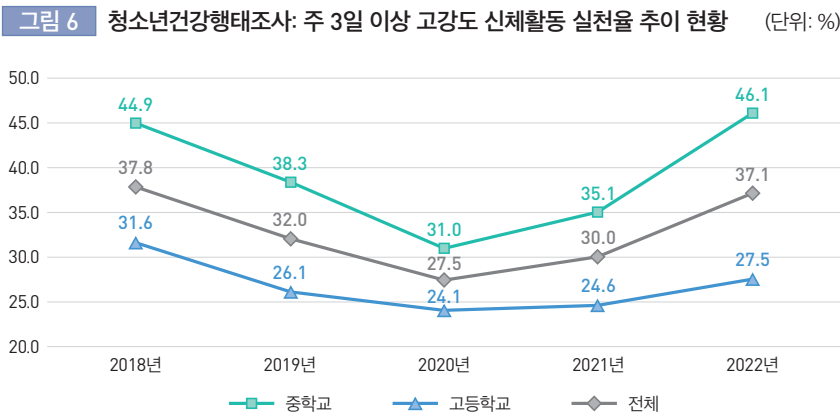
지표정의	인터넷이나 게임을 하루 2시간 이상 이용하는 사람의 비율	
	분자	인터넷이나 게임을 하루 2시간 이상 이용하는 사람의 수
산출식	분모	해당 문항 응답자
조사 대상	초·중·고등학생	
설문	인터넷이나 게임을 하루에 2시간 이상 한다. ① 예 ② 아니오	
비고	-	
단위	%	
조사방법	문진표 작성	

2. 청소년건강행태조사

2-1. 지표명:
주 3일 이상
고강도 신체활동
실천율(%)

표 9 청소년건강행태조사: 주 3일 이상 고강도 신체활동 실천율 추이 현황 (단위: %)

구분		2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
문항 변경 전	중학교	44.9	38.3	31.0	35.1	-
	고등학교	31.6	26.1	24.1	24.6	-
	전체	37.8	32.0	27.5	30.0	-
문항 변경 후	중학교	-	-	-	-	46.1
	고등학교	-	-	-	-	27.5
	전체	-	-	-	-	37.1

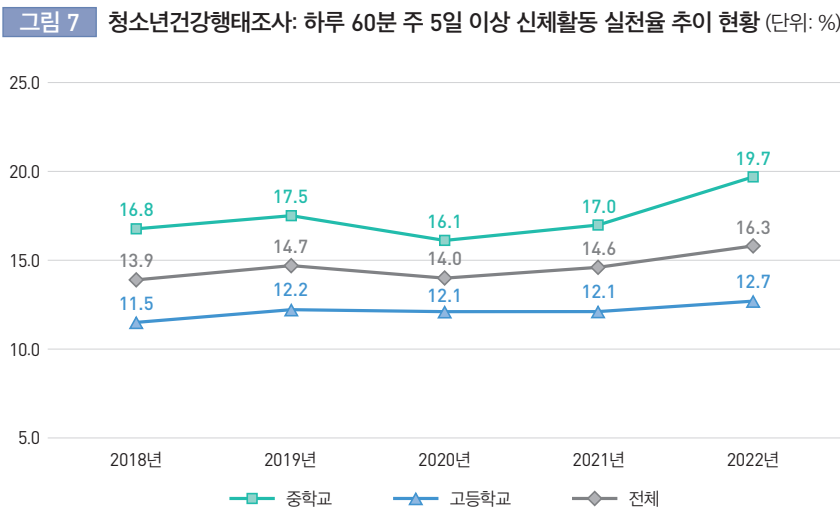


지표정의	최근 7일 동안 고강도 신체활동(조깅(달리기), 축구, 농구, 단식(1:1) 테니스, 태권도, 등산, 빠른 속도의 자전거 타기, 빠른 수영, 줄넘기, 무거운 물건 나르기, 에어로빅 등)을 3일 이상 한 사람의 비율	
	분자	최근 7일 동안 고강도 신체활동을 한 날이 3일 이상인 사람의 수
산출식	분모	조사대상자 전수
조사 대상	중·고등학생	
설문	최근 7일 동안, 숨이 많이 차거나 몸에 땀이 날 정도의 고강도 신체활동을 한 날은 며칠입니까? ※ 고강도 신체활동: 조깅(달리기), 축구, 농구, 단식(1:1) 테니스, 태권도, 등산, 빠른 속도의 자전거 타기, 빠른 수영, 줄넘기, 무거운 물건 나르기, 에어로빅 등 ※ 하루 중 모든 신체활동(학교 체육 수업, 스포츠클럽 활동, 체육 동아리 활동, 여가시간 신체활동 등)을 포함합니다. ① 최근 7일 동안 없다 ② 주 1일 ③ 주 2일 ④ 주 3일 ⑤ 주 4일 ⑥ 주 5일 ⑦ 주 6일 ⑧ 주 7일	
비고	'22년 설문문항 및 산출기준(시간제한 없이 일수(3일)) 변경으로 연도 비교 시 주의	
단위	%	
조사방법	문진표 작성	

2-2. 지표명:
하루 60분
주 5일 이상
신체활동 실천율(%)

표 10 청소년건강행태조사: 하루 60분 주 5일 이상 신체활동 실천율 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
중학교	16.8	17.5	16.1	17.0	19.7
고등학교	11.5	12.2	12.1	12.1	12.7
전체	13.9	14.7	14.0	14.6	16.3

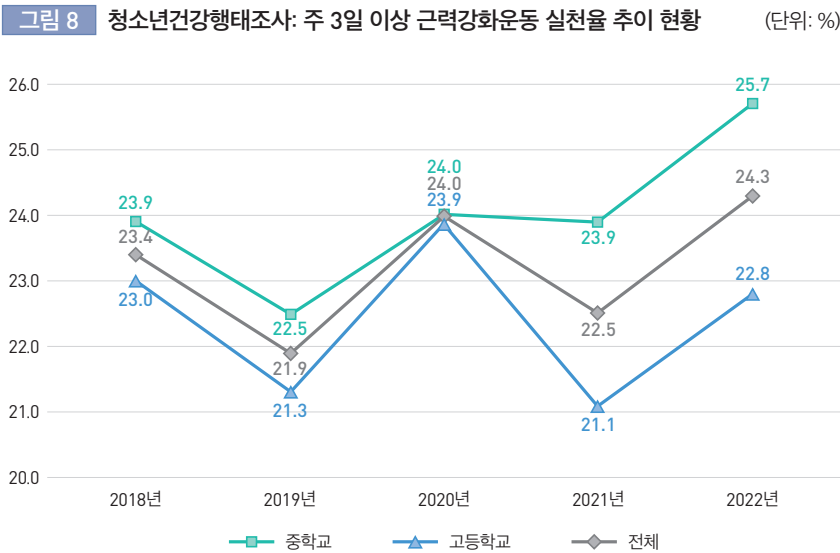


지표정의	최근 7일 동안 운동종류 상관없이 심장박동이 평상시보다 증가하거나, 숨이 찬 정도의 신체활동을 하루에 총합이 60분 이상 한 날이 5일 이상인 사람의 비율	
	분자	최근 7일 동안 운동종류 상관없이 심장박동이 평상시보다 증가하거나, 숨이 찬 정도의 신체활동을 하루에 총합이 60분 이상 한 날이 5일 이상인 사람의 수
산출식	분모	조사대상자 전수
조사 대상	중·고등학생	
설문	최근 7일 동안, 심장박동이 평상시보다 증가하거나, 숨이 찬 정도의 신체활동을(종류에 상관없이) 하루에 총합이 60분 이상 한 날은 며칠입니까? ① 최근 7일 동안 없다 ② 주 1일 ③ 주 2일 ④ 주 3일 ⑤ 주 4일 ⑥ 주 5일 ⑦ 주 6일 ⑧ 주 7일	
비고	-	
단위	%	
조사방법	문진표 작성	

2-3. 지표명:
주 3일 이상
근력강화운동
실천율(%)

표 11 청소년건강행태조사: 주 3일 이상 근력강화운동 실천율 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
중학교	23.9	22.5	24.0	23.9	25.7
고등학교	23.0	21.3	23.9	21.1	22.8
전체	23.4	21.9	24.0	22.5	24.3

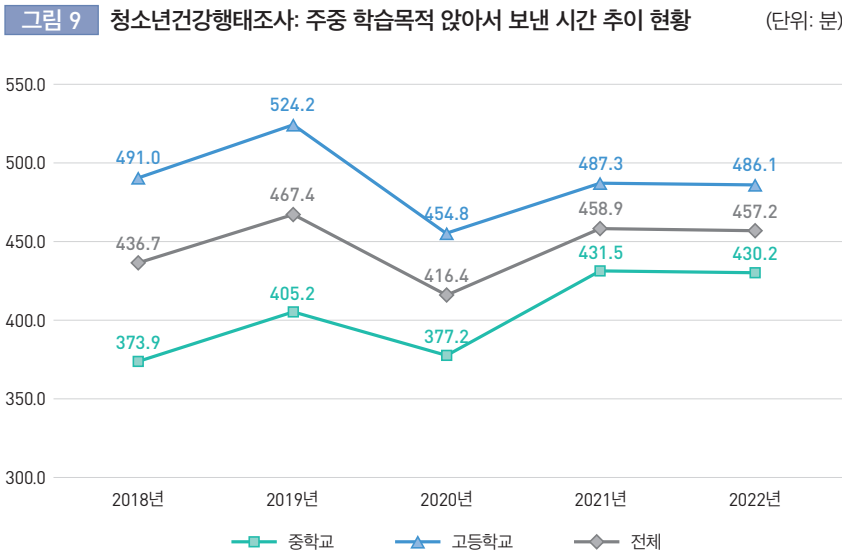


지표정의		최근 7일 동안 근력강화운동(팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 역기 들기, 아령, 철봉, 평행봉 등)을 3일 이상한 사람의 비율
산출식	분자	최근 7일 동안 근력강화운동을 3일 이상 한 사람의 수
	분모	조사대상자 전수
조사 대상		중·고등학생
설문		최근 7일 동안, 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 역기 들기, 아령, 철봉, 평행봉 같은 근육 힘을 키우는 운동(근력강화운동)을 한 날은 며칠입니까? ① 최근 7일 동안 없다 ② 주 1일 ③ 주 2일 ④ 주 3일 ⑤ 주 4일 ⑥ 주 5일 ⑦ 주 6일 ⑧ 주 7일
비고		'22년 응답보기 수정(⑥, ⑦, ⑧번 추가)으로 연도 비교 시 주의
단위		%
조사방법		문진표 작성

2-4. 지표명:
주중 학습목적
앉아서 보낸
시간(분)

표 12 청소년건강행태조사: 주중 학습목적 앉아서 보낸 시간 추이 현황 (단위: 분)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
중학교	373.9	405.2	377.2	431.5	430.2
고등학교	491.0	524.2	454.8	487.3	486.1
전체	436.7	467.4	416.4	458.9	457.2



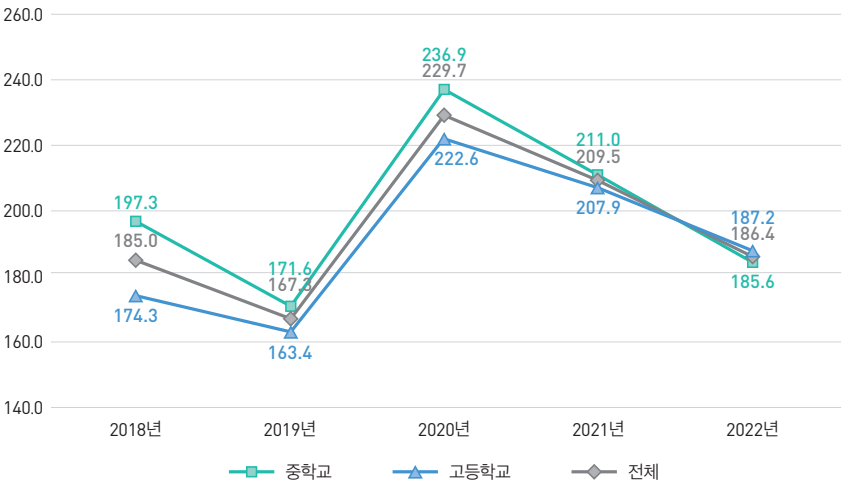
지표정의		최근 7일 동안 주중(월~금)에 학습 목적으로 앉아서 보낸 하루 평균 시간		
산출식	분자	최근 7일 동안 주중(월~금)에 학습 목적으로 앉아서 보낸 하루 평균 시간의 합		
	분모	조사대상자 전수		
조사 대상		중·고등학생		
설문		최근 7일 동안, 하루 평균 앉아서 보낸 시간이 몇 시간 정도입니까? ※ 하루 24시간을 기준으로 기록해 주시기 바랍니다.		
		구분	최근 7일동안 하루 평균 앉아서 보낸 시간	
			학습 목적	학습 목적 이외
			※ 학교 및 학원 수업, 숙제나 공부를 하기 위해 TV를 보거나 컴퓨터를 사용한 것, 교육방송 시청(EBS 등) 포함	※ TV보기, 게임, 인터넷, 수다떨기, 이동중 앉아있기 등 포함
			주중(월~금)	□□시간 □□분
비고		'19년 학습 목적 이외 예시 추가로 연도 비교 시 주의		
단위		분		
조사방법		문진표 작성		

2-5. 지표명:
주중 학습목적
이외 앉아서 보낸
시간(분)

표 13 청소년건강행태조사: 주중 학습목적 이외 앉아서 보낸 시간 추이 현황 (단위: 분)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
중학교	197.3	171.6	236.9	211.0	185.6
고등학교	174.3	163.4	222.6	207.9	187.2
전체	185.0	167.3	229.7	209.5	186.4

그림 10 청소년건강행태조사: 주중 학습목적 이외 앉아서 보낸 시간 추이 현황 (단위: 분)



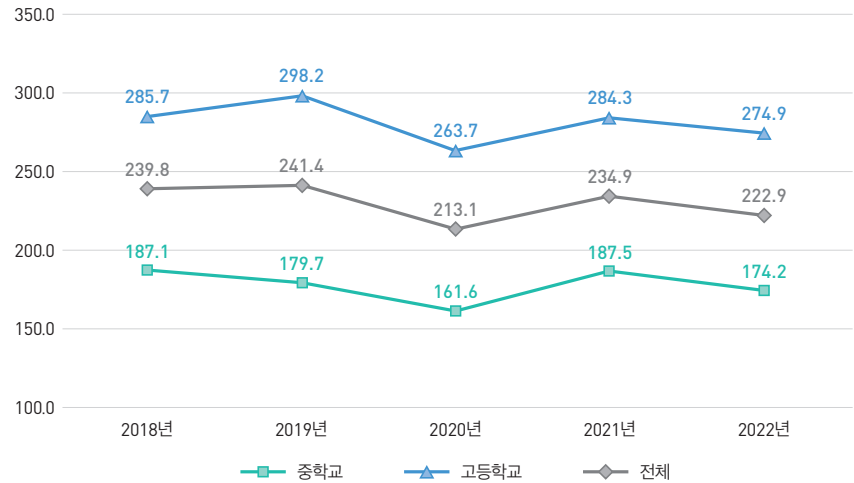
지표정의		최근 7일 동안 주중(월~금)에 학습 이외의 목적으로 앉아서 보낸 하루 평균 시간		
산출식	분자	최근 7일 동안 주중(월~금)에 학습 이외의 목적으로 앉아서 보낸 하루 평균 시간의 합		
	분모	조사대상자 전수		
조사 대상		중·고등학생		
설문		최근 7일 동안, 하루 평균 앉아서 보낸 시간이 몇 시간 정도입니까? ※ 하루 24시간을 기준으로 기록해 주시기 바랍니다.		
		구분	최근 7일동안 하루 평균 앉아서 보낸 시간	
			학습 목적	학습 목적 이외
			※ 학교 및 학원 수업, 숙제나 공부를 하기 위해 TV를 보거나 컴퓨터를 사용한 것, 교육방송 시청(EBS 등) 포함	※ TV보기, 게임, 인터넷 수다떨기, 이동중 앉아있기 등 포함
		주중(월~금)	□□시간 □□분	□□시간 □□분
비고		'19년 학습 목적 이외 예시 추가로 연도 비교 시 주의		
단위		분		
조사방법		문진표 작성		

2-6. 지표명:
주말 학습목적
앉아서 보낸
시간(분)

표 14 청소년건강행태조사: 주말 학습목적 앉아서 보낸 시간 추이 현황 (단위: 분)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
중학교	187.1	179.7	161.6	187.5	174.2
고등학교	285.7	298.2	263.7	284.3	274.9
전체	239.8	241.4	213.1	234.9	222.9

그림 11 청소년건강행태조사: 주말 학습목적 앉아서 보낸 시간 추이 현황 (단위: 분)



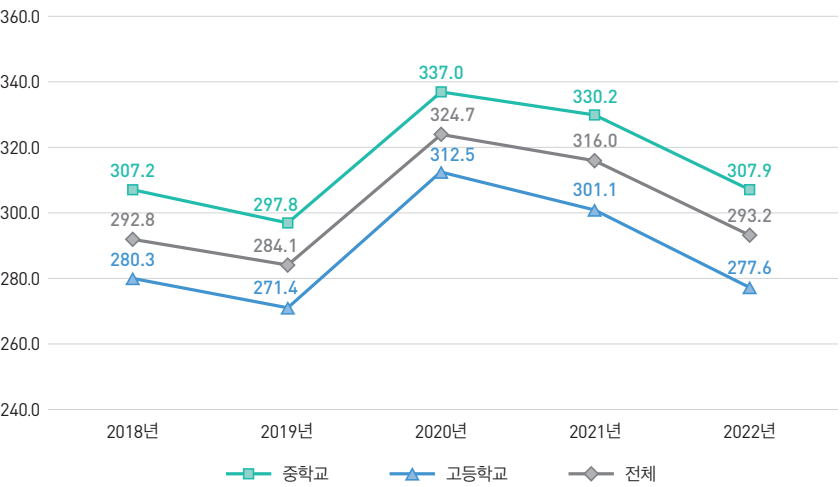
지표정의		최근 7일 동안 주말(토,일)에 학습 목적으로 앉아서 보낸 하루 평균 시간	
산출식	분자	최근 7일 동안 주말(토,일)에 학습 목적으로 앉아서 보낸 하루 평균 시간의 합	
	분모	조사대상자 전수	
조사 대상		중·고등학생	
설문	최근 7일 동안, 하루 평균 앉아서 보낸 시간이 몇 시간 정도입니까? ※ 하루 24시간을 기준으로 기록해 주시기 바랍니다.		
	구분	최근 7일동안 하루 평균 앉아서 보낸 시간	
		학습 목적	학습 목적 이외
		※ 학교 및 학원 수업, 숙제나 공부를 하기 위해 TV를 보거나 컴퓨터를 사용한 것, 교육방송 시청(EBS 등) 포함	※ TV보기, 게임, 인터넷 수다떨기, 이동중 앉아있기 등 포함
	주중(월~금)	□□시간 □□분	□□시간 □□분
비고		'19년 학습 목적 이외 예시 추가로 연도 비교 시 주의	
단위		분	
조사방법		문진표 작성	

2-7. 지표명:
주말 학습목적
이외 앉아서 보낸
시간(분)

표 15 청소년건강행태조사: 주말 학습목적 이외 앉아서 보낸 시간 추이 현황 (단위: 분)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
중학교	307.2	297.8	337.0	330.2	307.9
고등학교	280.3	271.4	312.5	301.1	277.6
전체	292.8	284.1	324.7	316.0	293.2

그림 12 청소년건강행태조사: 주말 학습목적 이외 앉아서 보낸 시간 추이 현황 (단위: 분)



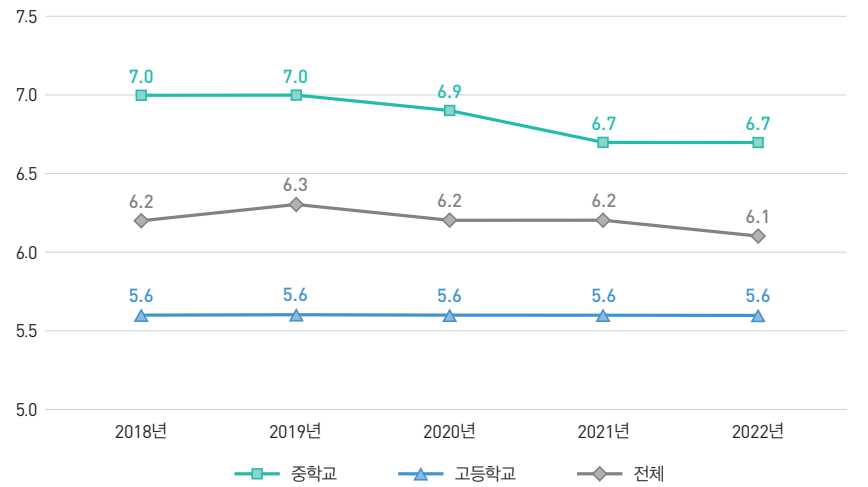
지표정의		최근 7일 동안 주말(토,일)에 학습 이외의 목적으로 앉아서 보낸 하루 평균 시간		
산출식	분자	최근 7일 동안 주말(토,일)에 학습 이외의 목적으로 앉아서 보낸 하루 평균 시간의 합		
	분모	조사대상자 전수		
조사 대상		중·고등학생		
설문		최근 7일 동안, 하루 평균 앉아서 보낸 시간이 몇 시간 정도입니까? ※ 하루 24시간을 기준으로 기록해 주시기 바랍니다.		
		구분	최근 7일동안 하루 평균 앉아서 보낸 시간	
			학습 목적	학습 목적 이외
			※ 학교 및 학원 수업, 숙제나 공부를 하기 위해 TV를 보거나 컴퓨터를 사용한 것, 교육방송 시청(EBS 등) 포함	※ TV보기, 게임, 인터넷 수다떨기, 이동중 앉아있기 등 포함
		주중(월~금)	□□시간 □□분	□□시간 □□분
비고		'19년 학습 목적 이외 예시 추가로 연도 비교 시 주의		
단위		분		
조사방법		문진표 작성		

2-8. 지표명:
주중 평균
수면시간(시간)

표 16 청소년건강행태조사: 주중 평균 수면시간 추이 현황 (단위: 시간)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
중학교	7.0	7.0	6.9	6.7	6.7
고등학교	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6
전체	6.2	6.3	6.2	6.2	6.1

그림 13 청소년건강행태조사: 주중 평균 수면시간 추이 현황 (단위: 시간)



지표정의		최근 7일 동안 주중(월~금) 수면시간의 평균		
산출식	분자	최근 7일 동안 주중(월~금) 수면시간의 합		
	분모	조사대상자 전수		
조사 대상		중·고등학생		
설문	최근 7일 동안, 잠자리에 든 시각과 일어난 시각은 보통 몇 시, 몇 분입니까?			
	구분	잠자리에 든 시각		일어난 시각
	주중(월~금)	□□시간 □□분		□□시간 □□분
비고	• 주중 일어난 시각, 잠자리에 든 시각 이상치 결측처리 후 결과 산출 • 코로나19 유행으로 '20년부터 조사시기가 변경(6월→8월)되어 결과해석 시 주의			
단위	시간			
조사방법	문진표 작성			

성인 신체활동 현황

통계자료원별 성인 신체활동 관련 지표 선정

- ☑ 통계자료원에서 조사된 지표와 현황 중에서 성인의 신체활동과 관련성이 있는 지표들을 선정하였으며, <표 17>과 같이 정리될 수 있음
- ☑ 최근 5년 동안의 우리나라 성인 신체활동 현황을 그래프와 지표정의 등으로 표현하였음

표 17 통계자료원별 성인 신체활동 관련 지표 현황

통계자료원	지표명
1. 국민건강영양조사	1-1. 걷기 실천율(%)
	1-2. 유산소 신체활동 실천율(%)
	1-3. 근력운동 실천율(%)
	1-4. 유산소 신체활동 및 근력운동 실천율(%)
	1-5. 앉아서 보내는 시간(시간)
	1-6. 주중 하루수면시간(시간)
	1-7. 주말 하루수면시간(시간)
2. 국민생활체육조사	2-1. 규칙적 체육활동 참여율(주 1회 이상, %)
	2-2. 주로 참여하는 체육활동 1회 평균 참여 시간(분)
	2-3. 주로 참여하는 체육활동 강도(%)
	2-4. 비규칙적 체육활동 참여 경험률(%)
3. 국민여가활동조사	3-1. 평일 스마트기기 활용 평균 여가시간(시간)
	3-2. 휴일 스마트기기 활용 평균 여가시간(시간)

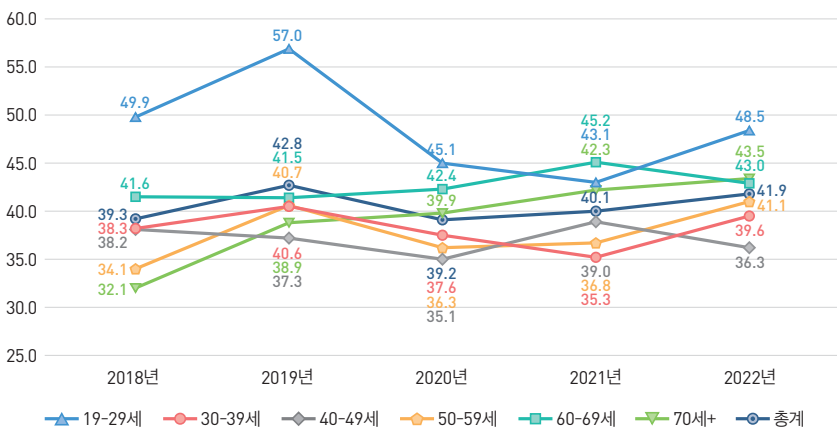
1. 국민건강영양조사

1-1. 지표명:
걷기 실천율
(%, 비표준화)

표 18 국민건강영양조사: 걷기 실천율 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
19-29세	49.9	57.0	45.1	43.1	48.5
30-39세	38.3	40.6	37.6	35.3	39.6
40-49세	38.2	37.3	35.1	39.0	36.3
50-59세	34.1	40.7	36.3	36.8	41.1
60-69세	41.6	41.5	42.4	45.2	43.0
70세 이상	32.1	38.9	39.9	42.3	43.5
총계	39.3	42.8	39.2	40.1	41.9

그림 14 국민건강영양조사: 걷기 실천율 추이 현황 (단위: %)

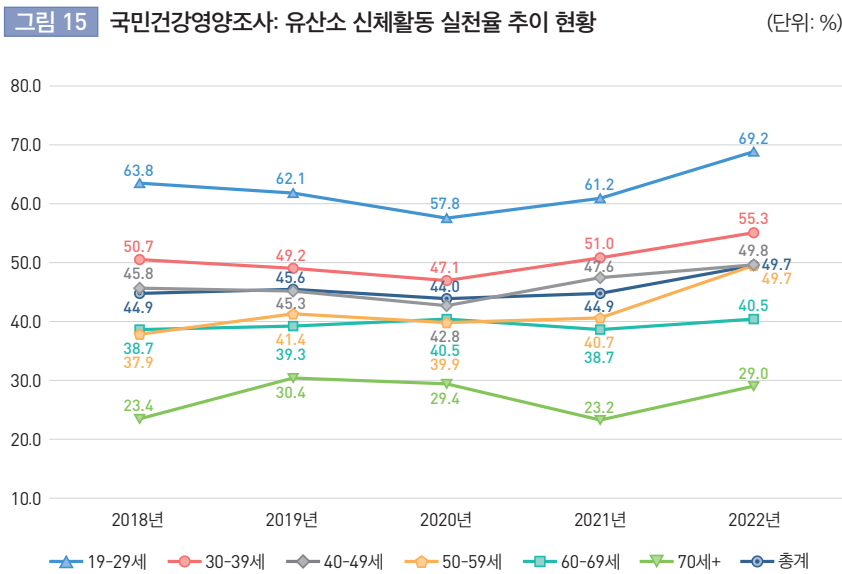


지표정의		최근 1주일 동안 걷기를 1회 10분 이상, 1일 총 30분 이상 주 5일 이상 실천한 분율
산출식	분자	걷기를 1회 10분 이상, 1일 총 30분 이상 주 5일 이상 실천한 사람 수
	분모	19세 이상 분석대상자 수
설문		Q. 최근 1주일 동안 한번에 적어도 10분 이상 걸은 날은 며칠입니까? (※ 출퇴근 또는 등하교, 이동 및 운동을 위해 걷는 것을 모두 포함) ① 전혀 하지 않음 ② 1일 ③ 2일 ④ 3일 ⑤ 4일 ⑥ 5일 ⑦ 6일 ⑧ 7일(매일) Q-1. 최근 1주일 동안 한번에 적어도 10분 이상 걸은 날 중 하루 동안 걷는 시간은 보통 얼마나 됩니까? 하루에 □□시간 □□분
비고		-
단위		%

1-2. 지표명:
유산소 신체활동
실천율
(%, 비표준화)

표 19 국민건강영양조사: 유산소 신체활동 실천율 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
19-29세	63.8	62.1	57.8	61.2	69.2
30-39세	50.7	49.2	47.1	51.0	55.3
40-49세	45.8	45.3	42.8	47.6	49.8
50-59세	37.9	41.4	39.9	40.7	49.7
60-69세	38.7	39.3	40.5	38.7	40.5
70세 이상	23.4	30.4	29.4	23.2	29.0
총계	44.9	45.6	44.0	44.9	49.7

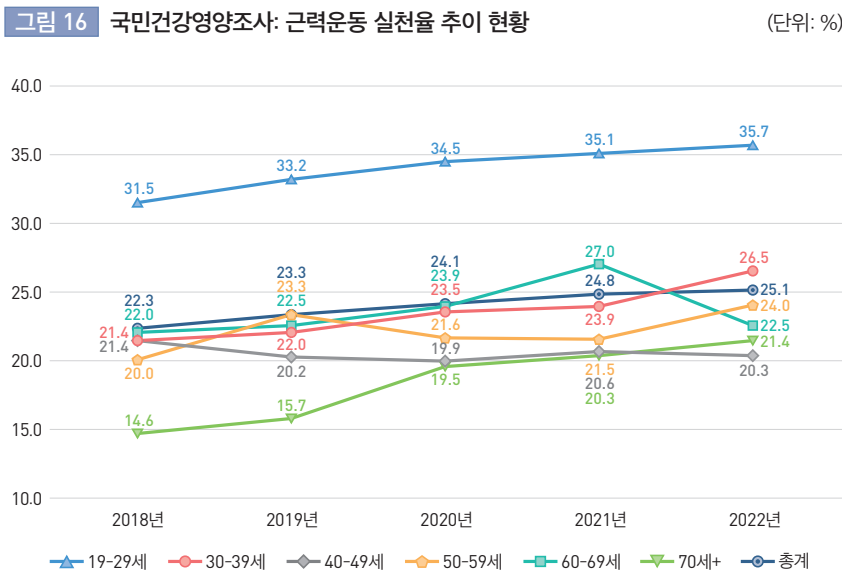


지표정의		일주일에 중강도 신체활동을 2시간 30분 이상 또는 고강도 신체활동을 1시간 15분 이상 또는 중강도와 고강도 신체활동을 섞어서(고강도 1분은 중강도 2분) 각 활동에 해당하는 시간을 실천한 비율
산출식	분자	중강도 신체활동 시간이 150분 이상이거나 또는 고강도 신체활동이 75분 이상이거나 또는 중강도와 고강도 신체활동 시간을 합해서 주당 150분(고강도 1분은 중강도 2분과 동일) 이상이라고 응답한 사람 수
	분모	19세 이상 분석대상자 수
설문		국제신체활동설문(Global Physical Activity Questionnaires) 16문항 중 일과 관련된 신체활동, 이동시 신체활동, 여가 관련 신체활동 총 15문항
비고		-
단위		%

1-3. 지표명:
근력운동 실천율
(%, 비표준화)

표 20 국민건강영양조사: 근력운동 실천율 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
19-29세	31.5	33.2	34.5	35.1	35.7
30-39세	21.4	22.0	23.5	23.9	26.5
40-49세	21.4	20.2	19.9	20.6	20.3
50-59세	20.0	23.3	21.6	21.5	24.0
60-69세	22.0	22.5	23.9	27.0	22.5
70세 이상	14.6	15.7	19.5	20.3	21.4
총계	22.3	23.3	24.1	24.8	25.1



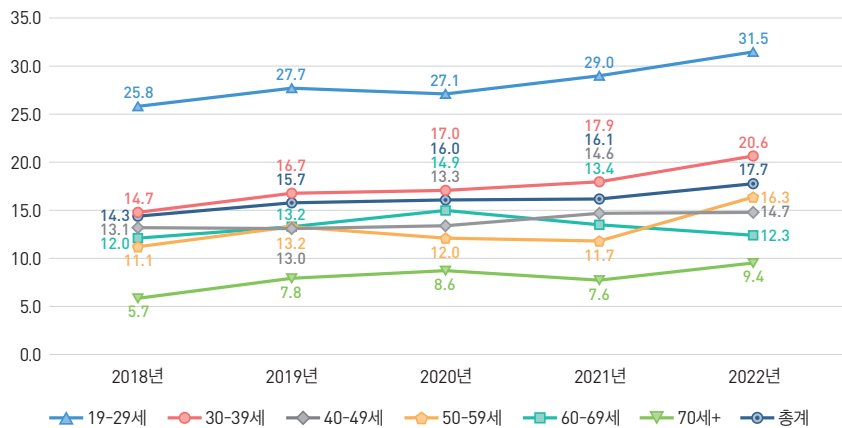
지표정의		최근 1주일 동안 팔굽혀펴기, 윗몸 일으키기, 아령, 역기, 철봉 등의 근력운동을 2일 이상 실천한 비율
산출식	분자	근력운동을 2일 이상 했다고 응답한 사람 수 (응답보기: ③, ④, ⑤, ⑥ 해당)
	분모	19세 이상 분석대상자 수
설문		최근 1주일 동안 팔굽혀펴기, 윗몸 일으키기, 아령, 역기, 철봉 등의 근력운동을 한 날은 며칠입니까? ① 전혀 하지 않음 ② 1일 ③ 2일 ④ 3일 ⑤ 4일 ⑥ 5일 이상
비고		-
단위		%

1-4. 지표명:
유산소 신체활동 및
근력운동 실천율
(%, 비표준화)

표 21 국민건강영양조사: 유산소 신체활동 및 근력운동 실천율 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
19-29세	25.8	27.7	27.1	29.0	31.5
30-39세	14.7	16.7	17.0	17.9	20.6
40-49세	13.1	13.0	13.3	14.6	14.7
50-59세	11.1	13.2	12.0	11.7	16.3
60-69세	12.0	13.2	14.9	13.4	12.3
70세 이상	5.7	7.8	8.6	7.6	9.4
총계	14.3	15.7	16.0	16.1	17.7

그림 17 국민건강영양조사: 유산소 신체활동 및 근력운동 실천율 추이 현황 (단위: %)



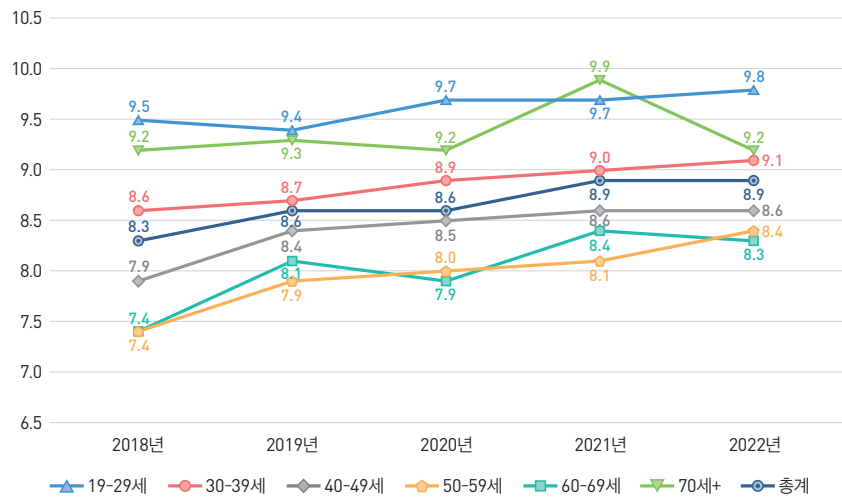
지표정의		일주일에 중강도 이상의 신체활동을 150분 이상 실천하면서, 주 2회 이상 근력운동을 실천한 비율
산출식	분자	중강도 신체활동 시간이 150분 이상이거나 또는 고강도 신체활동이 75분 이상이거나 또는 중강도와 고강도 신체활동 시간을 합해서 주당 150분(고강도 1분은 중강도 2분과 동일) 이상이라고 응답하고, 근력운동을 2일 이상 했다고 응답한 사람 수
	분모	19세 이상 대상자 수
설문		국제신체활동설문(Global Physical Activity Questionnaires) 16문항 중 일과 관련된 신체활동, 이동시 신체활동, 여가 관련 신체활동 총 15문항 최근 1주일 동안 팔굽혀펴기, 윗몸 일으키기, 아령, 역기, 철봉 등의 근력운동을 한 날은 며칠입니까? ① 전혀 하지 않음 ② 1일 ③ 2일 ④ 3일 ⑤ 4일 ⑥ 5일 이상
비고		-
단위		%

1-5. 지표명:
앉아서 보내는 시간
(시간, 비표준화)

표 22 국민건강영양조사: 앉아서 보내는 시간 추이 현황 (단위: 시간)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
19-29세	9.5	9.4	9.7	9.7	9.8
30-39세	8.6	8.7	8.9	9.0	9.1
40-49세	7.9	8.4	8.5	8.6	8.6
50-59세	7.4	7.9	8.0	8.1	8.4
60-69세	7.4	8.1	7.9	8.4	8.3
70세 이상	9.2	9.3	9.2	9.9	9.2
총계	8.3	8.6	8.6	8.9	8.9

그림 18 국민건강영양조사: 앉아서 보내는 시간 추이 현황 (단위: 시간)



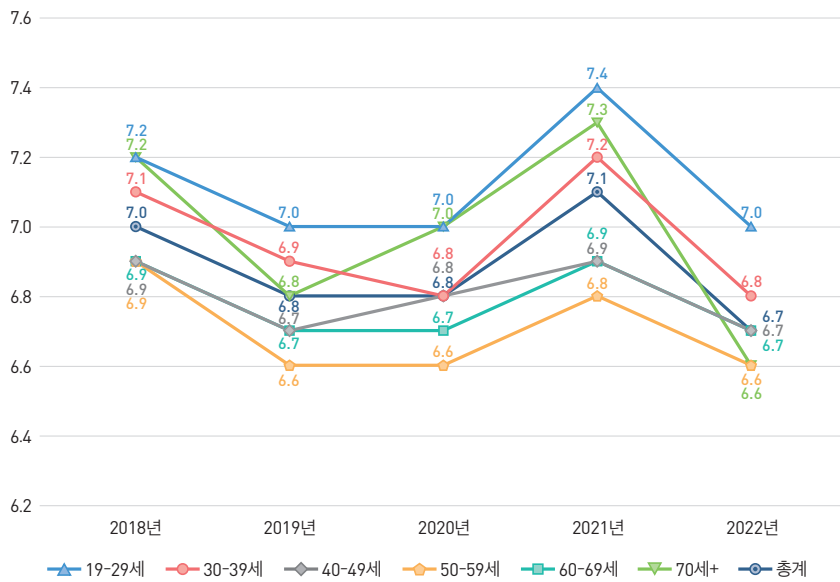
지표정의	자는 시간을 제외하고 평소 하루에 앉아 있거나 누워 있는 평균 시간
산출식	자는 시간을 제외하고 평소 하루에 앉아 있거나 누워 있는 시간의 합
설문	평소 하루에 자는 시간을 제외하고, 일할 때나 집에 있을 때, 장소를 이동할 때, 친구와 함께 할 때 앉아 있거나 누워 있는 시간이 몇 시간입니까? ※ 예: 책상에 앉아 있기, 친구와 앉아 있기, 자동차·버스·기차를 이용해 이동하기, 책 읽기, 글쓰기, 카드놀이 하기, 텔레비전 보기, 게임 하기 (닌텐도, 컴퓨터, 플레이스테이션), 인터넷 사용, 음악감상 등 하루에 □□시간 □□분
비고	-
단위	시간

1-6. 지표명:
주중 하루수면시간
(시간, 비표준화)

표 23 국민건강영양조사: 주중 하루수면시간 추이 현황 (단위: 시간)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
19-29세	7.2	7.0	7.0	7.4	7.0
30-39세	7.1	6.9	6.8	7.2	6.8
40-49세	6.9	6.7	6.8	6.9	6.7
50-59세	6.9	6.6	6.6	6.8	6.6
60-69세	6.9	6.7	6.7	6.9	6.7
70세 이상	7.2	6.8	7.0	7.3	6.6
총계	7.0	6.8	6.8	7.1	6.7

그림 19 국민건강영양조사: 주중 하루수면시간 추이 현황 (단위: 시간)



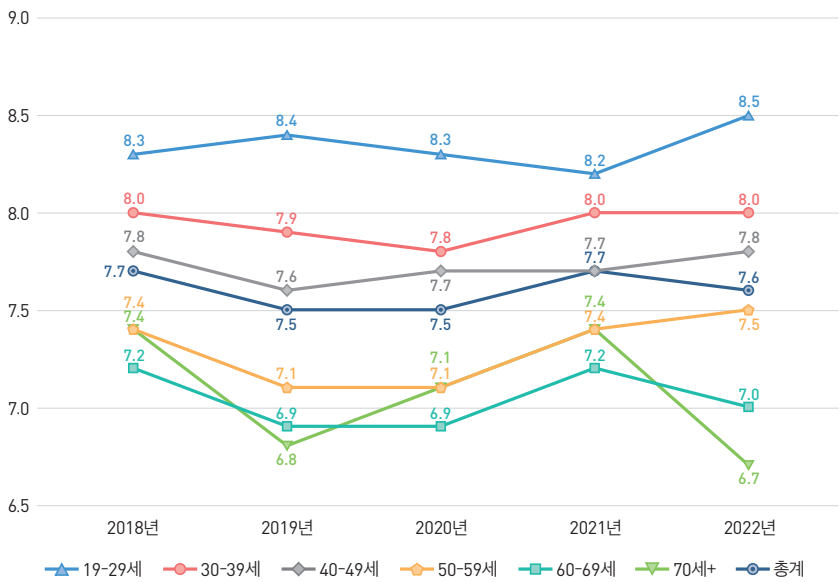
지표정의	주중(또는 일하는 날) 하루에 보통 자는 시간
산출식	분자 주중(또는 일하는 날) 하루에 보통 자는 시간의 합
	분모 19세 이상 분석대상자 수
설문	하루에 보통 몇 시간 주무십니까? ① 주중(또는 일하는 날) □□시간
비고	2016년부터 주중, 주말로 수면시간 구분
단위	시간

1-7. 지표명:
주말 하루수면시간
(시간, 비표준화)

표 24 국민건강영양조사: 주말 하루수면시간 추이 현황 (단위: 시간)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
19-29세	8.3	8.4	8.3	8.2	8.5
30-39세	8.0	7.9	7.8	8.0	8.0
40-49세	7.8	7.6	7.7	7.7	7.8
50-59세	7.4	7.1	7.1	7.4	7.5
60-69세	7.2	6.9	6.9	7.2	7.0
70세 이상	7.4	6.8	7.1	7.4	6.7
총계	7.7	7.5	7.5	7.7	7.6

그림 20 국민건강영양조사: 주말 하루수면시간 추이 현황 (단위: 시간)



지표정의	주말(또는 일하지 않는 전일) 하루에 보통 자는 시간
산출식	분자 주말(또는 일하지 않는 전일) 하루에 보통 자는 시간의 합
	분모 19세 이상 분석대상자 수
설문	하루에 보통 몇 시간 주무십니까? ② 주말(또는 일하지 않는 날, 일하지 않는 전일) □□시간
비고	2016년부터 주중, 주말로 수면시간 구분
단위	시간

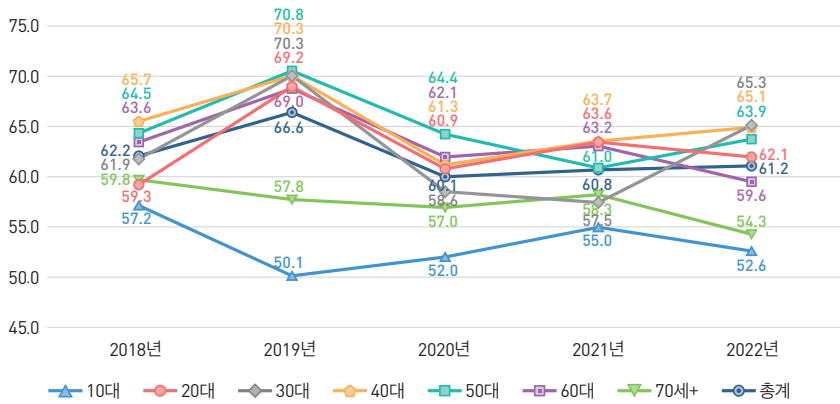
2. 국민생활체육조사

2-1. 지표명:
규칙적 체육활동
참여율
(주 1회 이상, %)

표 25 국민생활체육조사: 규칙적 체육활동 참여율 추이 현황 (주 1회 이상, 단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
10대	57.2	50.1	52.0	55.0	52.6
20대	59.3	69.2	60.9	63.6	62.1
30대	61.9	70.3	58.6	57.5	65.3
40대	65.7	70.3	61.3	63.7	65.1
50대	64.5	70.8	64.4	61.0	63.9
60대	63.6	69.0	62.1	63.2	59.6
70세 이상	59.8	57.8	57.0	58.3	54.3
총계	62.2	66.6	60.1	60.8	61.2

그림 21 국민생활체육조사: 규칙적 체육활동 참여율 추이 현황 (주 1회 이상, 단위: %)



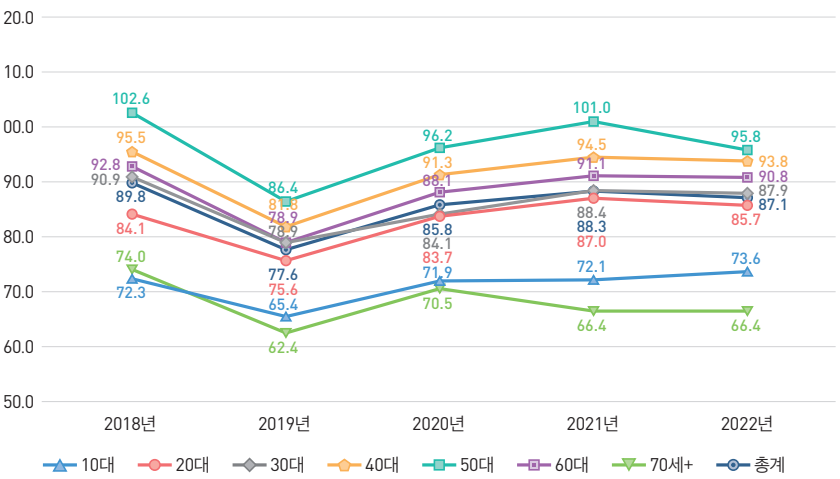
지표정의		최근 1년간 주 1회 이상, 1회 운동 시 30분 이상 규칙적으로 체육활동에 참여한 비율
산출식	분자	최근 1년간 일주일에 1회 이상 1회 운동시 30분 이상 규칙적인 운동에 참여했다고 응답한 대상자 수(응답보기: ③, ④, ⑤, ⑥, ⑦, ⑧, ⑨ 해당)
	분모	10세 이상 대상자 수
설문		귀하는 최근 1년간 규칙적 체육활동에 얼마나 자주 참여하고 계십니까? ※ 1회 운동 시 30분 이상 한 경우에 해당(일상생활의 걷기는 제외), 운동 횟수는 1일 1회 기준임. 학생의 경우 학교 정규 체육수업은 제외하되, 방과 후 수업 및 스포츠클럽은 포함함 ① 전혀 하지 않는다 ② 한 달에 3번 이하 ③ 일주일에 1번 ④ 일주일에 2번 ⑤ 일주일에 3번 ⑥ 일주일에 4번 ⑦ 일주일에 5번 ⑧ 일주일에 6번 ⑨ 매일
비고		-
단위		%

2-2. 지표명:
주로 참여하는
체육활동 1회 평균
참여 시간(분)

표 26 국민생활체육조사: 주로 참여하는 체육활동 1회 평균 참여 시간 추이 현황 (단위: 분)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
10대	72.3	65.4	71.9	72.1	73.6
20대	84.1	75.6	83.7	87.0	85.7
30대	90.9	78.9	84.1	88.4	87.9
40대	95.5	81.8	91.3	94.5	93.8
50대	102.6	86.4	96.2	101.0	95.8
60대	92.8	78.9	88.1	91.1	90.8
70세 이상	74.0	62.4	70.5	66.4	66.4
총계	89.8	77.6	85.8	88.3	87.1

그림 22 국민생활체육조사: 주로 참여하는 체육활동 1회 평균 참여 시간 추이 현황 (단위: 분)



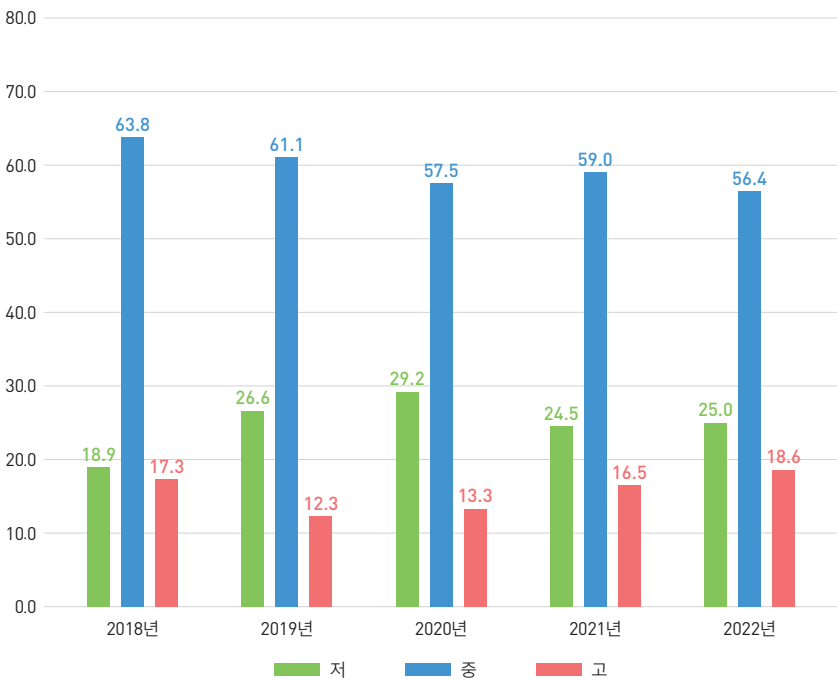
지표정의		주로 참여하는 체육활동의 1회 평균 참여 시간
산출식	분자	규칙적 체육활동 참여집단의 1회 참여 시간(1순위)의 합
	분모	규칙적 체육활동 참여자 수
설문		귀하가 주로 참가하시는 체육활동에 대한 사항을 기재해 주십시오. 1회 평균 참여시간 : □□시간 □□분
비고		주로 참여하는 체육활동 참여 시간 연도별 비교는 1순위 기준임
단위		분

2-3. 지표명:
주로 참여하는
체육활동 강도(%)

표 27 국민생활체육조사: 주로 참여하는 체육활동 강도 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년			2019년			2020년			2021년			2022년		
	저	중	고	저	중	고	저	중	고	저	중	고	저	중	고
전체	18.9	63.8	17.3	26.6	61.1	12.3	29.2	57.5	13.3	24.5	59.0	16.5	25.0	56.4	18.6

그림 23 국민생활체육조사: 주로 참여하는 체육활동 강도 추이 현황 (단위: %)



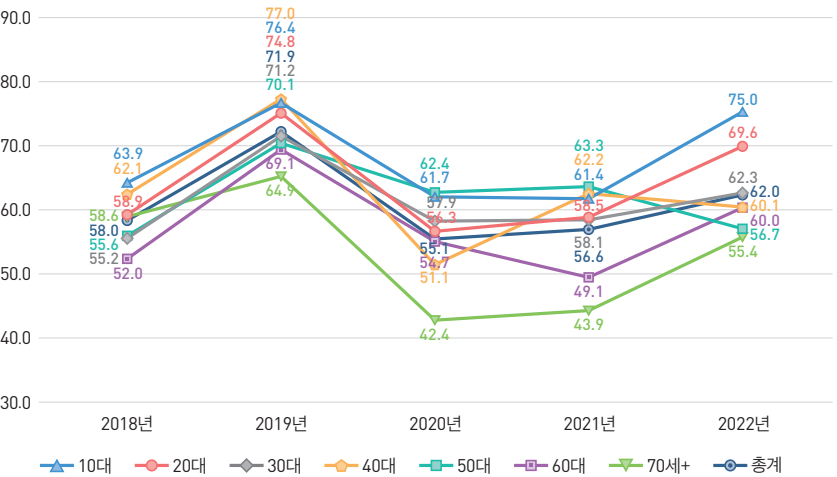
지표정의	주로 참여하는 체육활동의 강도
산출식	-
설문	귀하가 주로 참가하시는 체육활동에 대한 사항을 기재해 주십시오. 참여강도 : ① 저 ② 중 ③ 고 ※ ① 저강도: 체육활동 시 심장박동과 호흡이 약간 증가하는 정도 ② 중강도: 체육활동 시 심장박동이 조금 빨라지거나 호흡이 약간 가쁜 정도 ③ 고강도: 체육활동 시 심장박동이 많이 빨라지거나 호흡이 많이 가쁜 정도
비고	주로 참여하는 체육활동 강도 연도별 비교는 1순위 기준임 10세 이상 전국민 중 규칙적 체육활동 참여자
단위	%

2-4. 지표명:
비규칙적 체육활동
참여 경험률(%)

표 28 국민생활체육조사: 비규칙적 체육활동 참여 경험률 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
10대	63.9	76.4	61.7	61.4	75.0
20대	58.9	74.8	56.3	58.5	69.6
30대	55.2	71.2	57.9	58.1	62.3
40대	62.1	77.0	51.1	62.2	60.1
50대	55.6	70.1	62.4	63.3	56.7
60대	52.0	69.1	54.7	49.1	60.0
70세 이상	58.6	64.9	42.4	43.9	55.4
총계	58.0	71.9	55.1	56.6	62.0

그림 24 국민생활체육조사: 비규칙적 체육활동 참여 경험률 추이 현황 (단위: %)



지표정의		규칙적 체육활동 비참여자 중 최근 1년간 한번이라도 체육활동에 참여 경험이 있는 응답자 비율
산출식	분자	최근 1년간 한번이라도 체육활동에 참여한 적이 있다고 응답한 대상자 수
	분모	규칙적 체육활동 비참여자 수
설문		귀하는 최근 1년간 체육활동에 규칙적이지는 않지만, 한번이라도 참여하신적이 있습니까? ① 있다 ② 없다
비고		-
단위		%

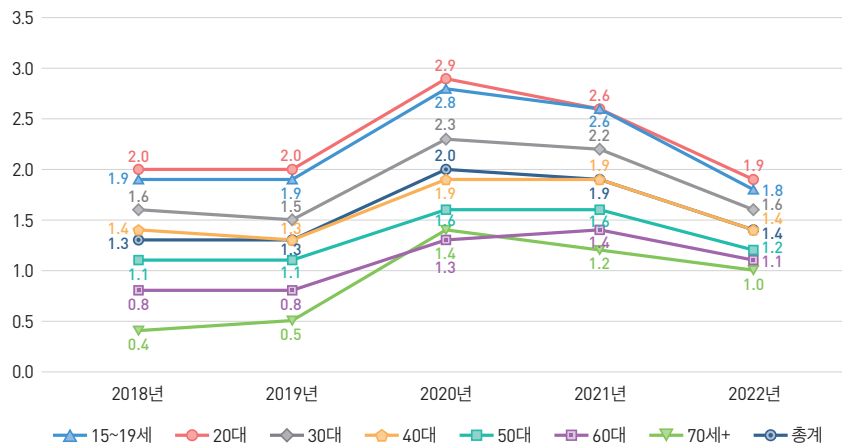
3. 국민여가활동조사

3-1. 지표명:
평일 스마트기기
활용 평균 여가시간
(시간)

표 29 국민여가활동조사: 평일 스마트기기 활용 평균 여가시간 추이 현황 (단위: 시간)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
15~19세	1.9	1.9	2.8	2.6	1.8
20대	2.0	2.0	2.9	2.6	1.9
30대	1.6	1.5	2.3	2.2	1.6
40대	1.4	1.3	1.9	1.9	1.4
50대	1.1	1.1	1.6	1.6	1.2
60대	0.8	0.8	1.3	1.4	1.1
70세 이상	0.4	0.5	1.4	1.2	1.0
총계	1.3	1.3	2.0	1.9	1.4

그림 25 국민여가활동조사: 평일 스마트기기 활용 평균 여가시간 추이 현황 (단위: 시간)



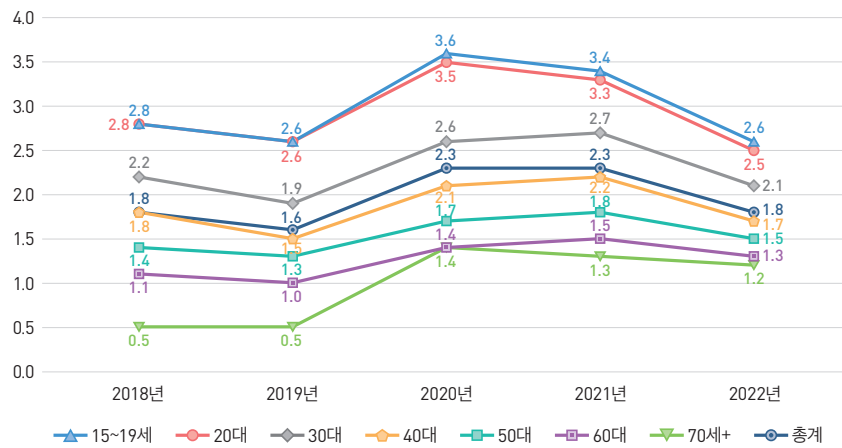
지표정의	평일 스마트기기를 활용하여 여가시간을 즐기는 경우 이용시간의 평균
산출식	-
설문	귀하께서는 지난 1년 동안 여가시간 중 스마트기기(스마트폰/태블릿PC 등)를 활용하여 인터넷, 게임, SNS활동, TV시청, 영화 시청 등의 활동을 하는 시간은 얼마나 되십니까? ① 평일 하루 평균 □□시간 ② 휴일 하루 평균 □□시간 ③ 스마트기기 사용하지 않음
비고	-
단위	시간

3-2. 지표명:
휴일 스마트기기
활용 평균 여가시간
(시간)

표 30 국민여가활동조사: 휴일 스마트기기 활용 평균 여가시간 추이 현황 (단위: 시간)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
15~19세	2.8	2.6	3.6	3.4	2.6
20대	2.8	2.6	3.5	3.3	2.5
30대	2.2	1.9	2.6	2.7	2.1
40대	1.8	1.5	2.1	2.2	1.7
50대	1.4	1.3	1.7	1.8	1.5
60대	1.1	1.0	1.4	1.5	1.3
70세 이상	0.5	0.5	1.4	1.3	1.2
총계	1.8	1.6	2.3	2.3	1.8

그림 26 국민여가활동조사: 휴일 스마트기기 활용 평균 여가시간 추이 현황 (단위: 시간)



지표정의	휴일 스마트기기를 활용하여 여가시간을 즐기는 경우 이용시간의 평균
산출식	-
설문	귀하께서는 지난 1년 동안 여가시간 중 스마트기기(스마트폰/태블릿PC 등)를 활용하여 인터넷, 게임, SNS활동, TV시청, 영화 시청 등의 활동을 하는 시간은 얼마나 되십니까? ① 평일 하루 평균 □□시간 ② 휴일 하루 평균 □□시간 ③ 스마트기기 사용하지 않음
비고	-
단위	시간

2024
한눈에 보는
신비영
통계자료집

Part. 2

비만



Section. 1 비만 진단 기준

1. 아동·청소년 비만 진단 기준
2. 성인 비만 진단 기준

Section. 2 아동·청소년 비만 현황

1. 학생건강검사
2. 청소년건강행태조사
3. 국민건강영양조사

Section. 3 성인 비만 현황

1. 국민건강영양조사
2. 지역사회건강조사

비만 진단 기준

1. 아동·청소년 비만 진단 기준

표 31 통계자료원별 아동·청소년 비만 진단 기준

구분		학생건강검사	청소년건강행태조사	국민건강영양조사
체질량 지수 (BMI) 기준 비만도	저체중	「2017년 소아·청소년 성장도표」 성별·월령별 체질량지수 백분위 수 도표의 5 미만	X	「2017년 소아·청소년 성장도표」 연령별 체중 기준 5 백분위 수 미만
	정상	「2017년 소아·청소년 성장도표」 성별·월령별 체질량지수 백분위 수 도표의 5 이상 85 미만	X	X
	과체중	「2017년 소아·청소년 성장도표」 성별·월령별 체질량지수 백분위 수 도표의 85 이상 95 미만	「2017년 소아·청소년 성장도표」 연령별 체질량지수 기준 85 백분위 수 이상 95 백분위 수 미만	좌 동
	비만	「2017년 소아·청소년 성장도표」 성별·월령별 체질량지수 백분위 수 도표의 95 이상	「2017년 소아·청소년 성장도표」 연령별 체질량지수 기준 95 백분위 수 이상	좌 동
	고도비만	해당 없음	해당 없음	해당 없음

주: 1) 2017 소아·청소년 성장도표, 질병관리청, 대한소아과학회
2) 2019년까지의 비만도 판정은 「2017년 소아·청소년 성장도표」의 성별, 연령별 체질량지수 백분위 도표에 따라 하였으나
2021년~2023년 표본의 경우 코로나19의 영향으로 검사 기간을 기존 4~7월에서 3~9월로 변경함에 따라 월령을 기준으로 판정함
3) 국민건강영양조사의 경우, 「2017년 소아·청소년 성장도표」 개정으로 인해 2017년 이전 발표된 비만율과 산출 기준이 상이하여
비만율 추이를 파악하기 위해 본 자료집에서는 개정 이후 비만율만 제공

표 32 통계자료원별 아동·청소년 비만도 제시 현황

구분		학생건강검사	청소년건강행태조사	국민건강영양조사
체질량 지수 (BMI) 기준 비만도	저체중	○	X	○
	정상	○	X	X
	과체중	○	○	○
	비만	○	○	○
	고도비만	해당 없음	해당 없음	해당 없음
비만도 조사 방법		신체 계측(신장, 체중)	자가보고(신장, 체중)	신체 계측(신장, 체중)

2. 성인 비만 진단 기준

체질량지수 기준

표 33 성인 비만 진단 기준(체질량지수)

구분	~ 2016년	2017 ¹⁾
체질량지수 18.5kg/m ² 미만	저체중	저체중
체질량지수 18.5kg/m ² 이상 23kg/m ² 미만	정상	정상
체질량지수 23kg/m ² 이상 25kg/m ² 미만	과체중	비만 전단계
체질량지수 25kg/m ² 이상 30kg/m ² 미만	비만	1단계 비만
체질량지수 30kg/m ² 이상 35kg/m ² 미만	고도비만	비만
체질량지수 35kg/m ² 이상		3단계 비만

주: 1) 2017년 대한비만학회 비만진료지침 개정으로 인한 국민건강영양조사 비만 진단 기준 변경
2) 비만전단계는 과체중 또는 위험체중으로, 3단계 비만은 고도비만으로 볼 수 있음

허리둘레 기준

표 34 성인 비만 진단 기준(허리둘레)

남자	여자
≥90cm	≥85cm

표 35 국민건강영양조사 성인 비만율 기준 연차별 표본 규모 (단위: 명)

연령	2018	2019	2020	2021	2022
총 대상자수	6,170	6,232	5,815	5,574	5,197
19-29세	756	747	796	666	607
30-39세	894	906	756	635	652
40-49세	1,130	1,116	965	953	859
50-59세	1,197	1,180	1,059	1,021	920
60-69세	1,108	1,132	1,108	1,105	1,117
70세 이상	1,085	1,151	1,131	1,194	1,042

아동·청소년 비만 현황

통계자료원별 아동·청소년 비만 관련 지표 선정

- ☑ 아래 각 통계자료원에서 조사된 지표와 현황 중에서 아동·청소년의 비만 현황을 확인할 수 있는 지표들을 선정 하였으며, <표 36>과 같이 정리할 수 있음
 - 통계자료원은 상이하나 지표가 유사한 경우는 정의 등을 확인 후 비교 가능
- ☑ 최근 5년 동안의 우리나라 아동·청소년의 비만 현황을 그래프와 지표 정의 등으로 표현하였음

표 36 통계자료원별 아동·청소년 비만 관련 지표 현황

통계자료원	지표명
1. 학생건강검사	1-1. 최근 5년(2018~2022년) 학생건강검사 비만 현황(%)
	1-2. 2022년 학생건강검사 비만 현황(%)
	1-3. 2021년 학생건강검사 비만 현황(%)
	1-4. 2019년 학생건강검사 비만 현황(%)
	1-5. 2018년 학생건강검사 비만 현황(%)
	1-6. 초등학교생의 비만 추이
	1-7. 중학교생의 비만 추이
	1-8. 고등학교생의 비만 추이
2. 청소년건강행태조사	2-1. 최근 5년(2018~2022년) 청소년건강행태조사 비만 현황(%)
	2-2. 2022년 청소년건강행태조사 비만 현황(%)
	2-3. 2021년 청소년건강행태조사 비만 현황(%)
	2-4. 2020년 청소년건강행태조사 비만 현황(%)
	2-5. 2019년 청소년건강행태조사 비만 현황(%)
	2-6. 2018년 청소년건강행태조사 비만 현황(%)
	2-7. 중학교생의 비만 추이
	2-8. 고등학교생의 비만 추이
3. 국민건강영양조사	3-1. 최근 4년(2018~2021년) 국민건강영양조사 비만 현황(%)
	3-2. 6~11세 아동·청소년의 비만 추이
	3-3. 12~18세 아동·청소년의 비만 추이

주: 1) 2020년은 코로나19 유행 상황으로 자료가 일부만 취합되어 학생건강검사 결과분석 미시행
2) 국민건강영양조사의 경우 아동·청소년(6세~18세) 비만율은 기수별 통합 결과 공개 항목으로, 기수별 3차년도에 결과가 공개되어 2022년(제9기 1차년도)에는 조사 결과가 공개되지 않음

1. 학생건강검사

1-1. 지표명:
최근 5년
(2018~2022년)
학생건강검사
비만 현황

표 37 학생건강검사 체질량지수 기준: 2018~2022년, 비만 현황 (단위: %)

구분		저체중군			정상군			과체중군			비만		
		계	남	여	계	남	여	계	남	여	계	남	여
2022	초등학교	5.7	5.1	6.4	64.5	60.6	68.6	12.1	13.8	10.4	17.7	20.5	14.7
	중학교	5.2	3.8	6.8	62.0	58.8	65.7	11.1	12.0	10.1	21.7	25.3	17.5
	고등학교	6.7	7.0	6.4	63.3	59.9	67.1	11.7	13.3	9.8	18.3	19.8	16.6
	총계	5.7	5.0	6.5	63.8	60.1	67.7	11.8	13.3	10.2	18.7	21.6	15.6
2021	초등학교	4.6	3.9	5.2	64.0	60.2	68.2	12.7	13.3	12.0	18.7	22.6	14.6
	중학교	5.5	5.0	6.1	63.8	57.7	70.2	11.6	13.1	10.0	19.1	24.2	13.7
	고등학교	6.4	6.4	6.5	63.8	60.9	66.7	10.3	11.0	9.6	19.5	21.7	17.2
	총계	5.3	4.8	5.8	63.9	59.7	68.3	11.8	12.7	10.9	19.0	22.8	15.0
2020	초등학교	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	중학교	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	고등학교	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	총계	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2019	초등학교	5.4	5.1	5.8	69.8	66.8	72.9	11.1	11.5	10.7	13.7	16.6	10.6
	중학교	5.1	5.3	4.9	69.3	66.2	72.5	10.7	11.3	10.1	14.9	17.2	12.5
	고등학교	5.7	6.0	5.4	66.3	64.4	68.5	10.0	9.9	10.0	18.0	19.7	16.1
	총계	5.4	5.4	5.5	68.8	66.0	71.6	10.7	11.0	10.4	15.1	17.6	12.5
2018	초등학교	5.4	4.9	6.0	70.5	68.3	72.9	10.8	11.3	10.2	13.3	15.5	10.9
	중학교	5.3	5.7	4.8	70.1	67.7	72.9	10.3	10.6	9.9	14.3	16.0	12.4
	고등학교	5.8	6.3	5.2	67.0	64.6	69.7	10.6	10.7	10.4	16.6	18.4	14.7
	총계	5.5	5.5	5.5	69.5	67.1	72.0	10.6	11.0	10.2	14.4	16.4	12.3

주: 2020년은 코로나19 유행 상황으로 자료가 일부만 취합되어 학생건강검사 결과분석을 시행하지 않음

1-2. 지표명:
2022년
학생건강검사
비만 현황

표 38 학생건강검사 체질량지수 기준: 2022년, 비만 현황 (단위: %)

구분		저체중군			정상군			과체중군			비만		
		계	남	여	계	남	여	계	남	여	계	남	여
초등학교	1학년	9.1	8.7	9.5	65.4	63.8	67.0	11.9	12.2	11.6	13.6	15.3	11.9
	2학년	5.7	5.2	6.2	69.0	65.6	72.4	9.6	11.3	7.7	15.8	17.9	13.7
	3학년	4.7	3.8	5.7	63.3	58.1	68.7	12.1	14.5	9.7	19.8	23.6	15.8
	4학년	4.5	3.4	5.8	64.4	60.9	68.2	12.2	13.8	10.5	18.8	21.9	15.5
	5학년	5.0	4.1	5.9	60.8	56.2	65.6	15.2	19.3	11.0	18.9	20.4	17.4
	6학년	4.9	5.2	4.7	63.8	58.4	69.2	11.9	12.0	11.8	19.4	24.5	14.3
	소계	5.7	5.1	6.4	64.5	60.6	68.6	12.1	13.8	10.4	17.7	20.5	14.7
중학교	1학년	5.6	3.3	8.2	57.0	53.9	60.5	14.2	13.4	15.1	23.2	29.4	16.1
	2학년	4.0	3.5	4.7	64.6	59.1	71.0	9.9	12.5	6.7	21.5	24.9	17.6
	3학년	5.9	4.7	7.3	64.5	63.4	65.8	9.2	10.2	8.0	20.4	21.6	18.8
	소계	5.2	3.8	6.8	62.0	58.8	65.7	11.1	12.0	10.1	21.7	25.3	17.5
고등학교	1학년	6.9	7.4	6.3	63.4	59.3	68.1	11.5	12.8	10.0	18.3	20.6	15.6
	2학년	5.7	6.0	5.4	63.2	59.6	67.1	11.4	14.1	8.4	19.8	20.3	19.1
	3학년	7.6	7.6	7.7	63.2	61.0	65.9	12.2	13.0	11.3	16.9	18.4	15.1
	소계	6.7	7.0	6.4	63.3	59.9	67.1	11.7	13.3	9.8	18.3	19.8	16.6
계	총계	5.7	5.0	6.5	63.8	60.1	67.7	11.8	13.3	10.2	18.7	21.6	15.6

1-3. 지표명:
2021년
학생건강검사
비만 현황

표 39 학생건강검사 체질량지수 기준: 2021년, 비만 현황 (단위: %)

구분		저체중군			정상군			과체중군			비만		
		계	남	여	계	남	여	계	남	여	계	남	여
초등학교	1학년	5.7	6.2	5.1	69.6	66.7	72.5	9.6	9.0	10.4	15.1	18.1	12.0
	2학년	5.1	4.5	5.9	65.7	62.6	68.8	11.0	10.8	11.1	18.2	22.1	14.2
	3학년	4.5	3.0	6.1	61.7	58.9	64.6	14.2	14.5	13.9	19.6	23.6	15.4
	4학년	4.6	3.9	5.3	62.3	57.0	67.9	13.8	15.2	12.4	19.3	23.9	14.4
	5학년	3.8	2.8	4.8	62.6	59.1	66.4	13.7	15.5	11.8	19.9	22.6	17.0
	6학년	3.9	3.5	4.3	63.0	57.1	69.3	13.4	14.5	12.2	19.7	24.9	14.2
	소계	4.6	3.9	5.2	64.0	60.2	68.2	12.7	13.3	12.0	18.7	22.6	14.6
중학교	1학년	4.6	4.0	5.2	63.4	56.8	70.4	13.0	15.3	10.6	19.0	23.9	13.8
	2학년	5.8	5.2	6.3	63.9	58.4	70.1	11.1	12.2	9.8	19.2	24.2	13.8
	3학년	6.4	5.9	6.8	63.7	57.7	70.2	10.8	11.9	9.7	19.1	24.5	13.3
	소계	5.5	5.0	6.1	63.8	57.7	70.2	11.6	13.1	10.0	19.1	24.2	13.7
고등학교	1학년	6.5	6.4	6.5	63.6	59.0	68.7	10.4	11.5	9.1	19.5	23.1	15.7
	2학년	6.4	6.5	6.4	63.1	59.7	66.7	10.5	11.3	9.7	20.0	22.5	17.2
	3학년	6.4	6.3	6.5	64.4	63.7	65.1	10.1	10.3	9.9	19.1	19.7	18.5
	소계	6.4	6.4	6.5	63.8	60.9	66.7	10.3	11.0	9.6	19.5	21.7	17.2
계	총계	5.3	4.8	5.8	63.9	59.7	68.3	11.8	12.7	10.9	19.0	22.8	15.0

1-4. 지표명:
2019년
학생건강검사
비만 현황

표 40 학생건강검사 체질량지수 기준: 2019년, 비만 현황 (단위: %)

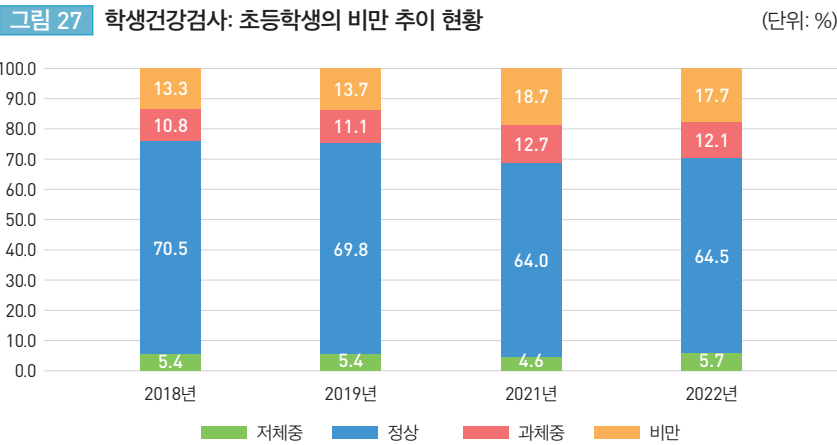
구분		저체중군			정상군			과체중군			비만		
		계	남	여	계	남	여	계	남	여	계	남	여
초등학교	1학년	5.6	5.9	5.3	72.4	70.1	74.8	9.6	9.0	10.3	12.4	15.0	9.6
	2학년	5.1	4.2	5.9	72.0	69.7	74.5	9.9	10.2	9.6	13.0	15.9	10.0
	3학년	5.8	5.0	6.6	69.3	67.2	71.6	11.1	10.8	11.4	13.8	17.0	10.4
	4학년	5.6	5.2	6.1	69.2	65.6	72.8	11.8	12.7	10.9	13.4	16.5	10.2
	5학년	5.2	4.8	5.7	68.1	64.5	72.0	12.0	13.0	10.9	14.7	17.7	11.4
	6학년	5.4	5.3	5.4	67.4	63.6	71.5	12.2	13.3	11.1	15.0	17.8	12.0
	소계	5.4	5.1	5.8	69.8	66.8	72.9	11.1	11.5	10.7	13.7	16.6	10.6
중학교	1학년	5.2	5.5	4.8	70.2	67.5	73.2	11.0	11.3	10.7	13.6	15.7	11.3
	2학년	4.8	4.5	5.1	69.7	66.9	72.8	10.6	11.1	10.0	14.9	17.5	12.1
	3학년	5.4	5.9	4.9	67.8	64.4	71.4	10.5	11.3	9.6	16.3	18.4	14.1
	소계	5.1	5.3	4.9	69.3	66.2	72.5	10.7	11.3	10.1	14.9	17.2	12.5
고등학교	1학년	5.5	5.8	5.1	68.0	65.5	70.8	9.7	9.9	9.5	16.8	18.8	14.6
	2학년	5.7	5.9	5.4	66.1	63.6	68.8	10.0	10.2	9.8	18.2	20.3	16.0
	3학년	6.0	6.4	5.6	65.0	63.8	66.4	10.2	9.8	10.6	18.8	20.0	17.4
	소계	5.7	6.0	5.4	66.3	64.4	68.5	10.0	9.9	10.0	18.0	19.7	16.1
계	총계	5.4	5.4	5.5	68.8	66.0	71.6	10.7	11.0	10.4	15.1	17.6	12.5

1-5. 지표명:
2018년
학생건강검사
비만 현황

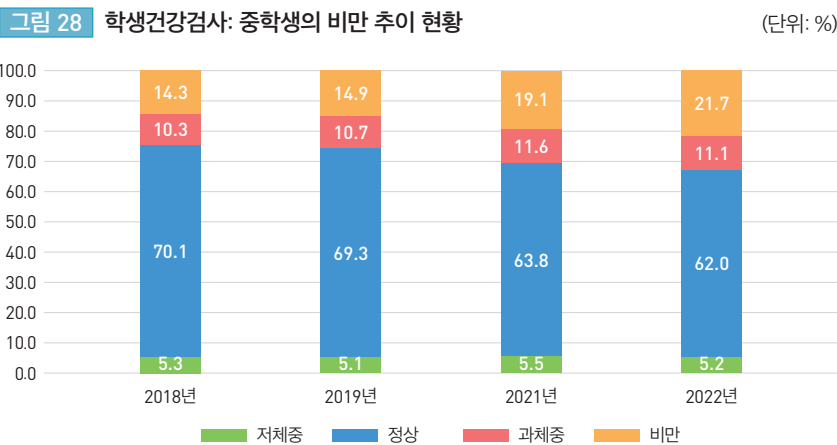
표 41 학생건강검사 체질량지수 기준: 2018년, 비만 현황 (단위: %)

구분		저체중군			정상군			과체중군			비만		
		계	남	여	계	남	여	계	남	여	계	남	여
초등학교	1학년	5.7	5.8	5.6	73.2	72.1	74.4	9.8	9.7	9.8	11.3	12.4	10.2
	2학년	5.7	5.4	6.0	71.8	70.3	73.4	9.3	8.9	9.7	13.2	15.4	10.9
	3학년	5.4	4.6	6.2	70.4	68.3	72.6	11.6	12.3	10.9	12.6	14.8	10.3
	4학년	5.8	4.2	7.4	69.9	68.3	71.6	11.2	12.5	9.9	13.1	15.0	11.1
	5학년	5.1	4.7	5.6	69.7	66.7	72.7	10.8	11.4	10.3	14.4	17.2	11.4
	6학년	4.9	4.5	5.2	68.1	64.2	72.4	12.0	13.2	10.7	15.0	18.1	11.7
	소계	5.4	4.9	6.0	70.5	68.3	72.9	10.8	11.3	10.2	13.3	15.5	10.9
중학교	1학년	5.6	6.1	5.0	70.5	68.3	73.0	10.8	11.2	10.3	13.1	14.4	11.7
	2학년	5.1	5.4	4.6	70.2	67.4	73.2	10.5	10.9	10.2	14.2	16.3	12.0
	3학년	5.2	5.5	4.8	69.7	67.3	72.4	9.6	9.9	9.3	15.5	17.3	13.5
	소계	5.3	5.7	4.8	70.1	67.7	72.9	10.3	10.6	9.9	14.3	16.0	12.4
고등학교	1학년	5.6	6.0	5.1	68.0	64.9	71.4	10.3	11.0	9.5	16.1	18.1	14.0
	2학년	6.1	7.0	5.1	67.9	65.1	71.1	10.1	10.4	9.7	15.9	17.5	14.1
	3학년	5.7	5.9	5.4	65.4	63.9	67.0	11.2	10.8	11.7	17.7	19.4	15.9
	소계	5.8	6.3	5.2	67.0	64.6	69.7	10.6	10.7	10.4	16.6	18.4	14.7
계	총계	5.5	5.5	5.5	69.5	67.1	72.0	10.6	11.0	10.2	14.4	16.4	12.3

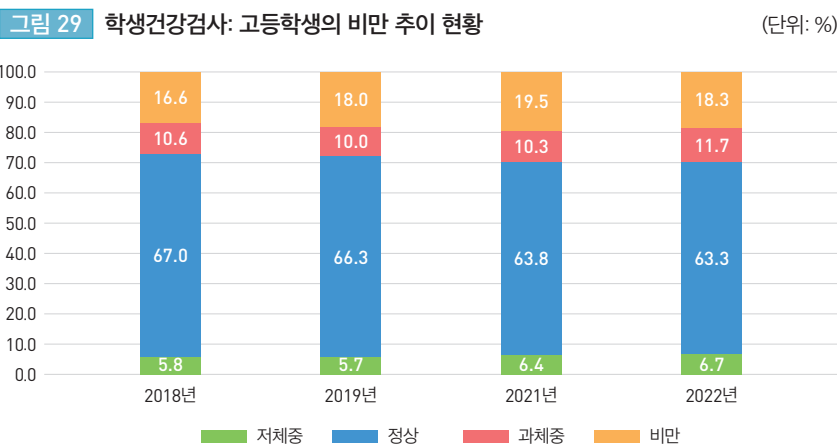
1-6. 지표명:
초등학생의
비만 추이



1-7. 지표명:
중학생의
비만 추이



1-8. 지표명:
고등학생의
비만 추이



주: 2020년은 코로나19 유행 상황으로 자료가 일부만 취합되어 학생건강검사 결과분석 미시행

2. 청소년건강행태조사

2-1. 지표명:
최근 5년
(2018~2022년)
청소년건강행태조사
비만 현황

표 42 청소년건강행태조사 자가보고 기준: 2018-2022년, 비만 현황 (단위: %)

구분		과체중률			비만율		
		계	남	여	계	남	여
2022	중학교	9.1	10.6	7.6	10.3	13.5	7.0
	고등학교	9.3	10.6	7.9	14.0	17.6	10.2
	총계	9.2	10.6	7.7	12.1	15.5	8.5
2021	중학교	10.2	12.4	7.9	12.1	16.8	7.1
	고등학교	9.6	10.6	8.4	15.0	18.3	11.3
	총계	9.9	11.5	8.2	13.5	17.5	9.1
2020	중학교	10.3	12.3	8.2	10.9	15.1	6.4
	고등학교	10.0	10.8	9.2	13.3	16.1	10.3
	총계	10.2	11.5	8.7	12.1	15.6	8.4
2019	중학교	9.1	10.2	7.9	9.1	12.0	6.1
	고등학교	10.2	10.8	9.5	12.9	15.4	10.1
	총계	9.6	10.5	8.7	11.1	13.8	8.1
2018	중학교	9.0	9.8	8.2	9.1	11.9	6.1
	고등학교	9.5	9.8	9.2	12.3	14.7	9.8
	총계	9.3	9.8	8.7	10.8	13.4	8.0

2-2. 지표명:
2022년
청소년건강행태조사
비만 현황

표 43 청소년건강행태조사 자가보고 기준: 2022년, 비만 현황 (단위: %)

구분		과체중률			비만율		
		계	남	여	계	남	여
중학교	1학년	9.4	10.5	8.4	9.9	13.2	6.5
	2학년	9.2	10.6	7.6	10.1	13.2	6.9
	3학년	8.8	10.7	6.8	11.0	14.0	7.7
	소계	9.1	10.6	7.6	10.3	13.5	7.0
고등학교	1학년	9.1	11.0	7.1	12.7	16.4	8.7
	2학년	8.9	10.2	7.6	14.0	18.1	9.7
	3학년	9.8	10.5	9.0	15.3	18.3	12.1
	소계	9.3	10.6	7.9	14.0	17.6	10.2
계	총계	9.2	10.6	7.7	12.1	15.5	8.5

2-3. 지표명:
2021년
청소년건강행태조사
비만 현황

표 44 청소년건강행태조사 자가보고 기준: 2021년, 비만 현황 (단위: %)

구분		과체중률			비만율		
		계	남	여	계	남	여
중학교	1학년	11.2	13.2	9.0	11.5	15.6	7.1
	2학년	10.1	12.5	7.6	12.4	17.1	7.3
	3학년	9.4	11.5	7.2	12.4	17.6	6.8
	소계	10.2	12.4	7.9	12.1	16.8	7.1
고등학교	1학년	8.6	9.5	7.5	14.5	18.5	10.1
	2학년	9.4	11.4	7.3	14.6	17.6	11.3
	3학년	10.6	10.8	10.4	15.8	18.8	12.5
	소계	9.6	10.6	8.4	15.0	18.3	11.3
계	총계	9.9	11.5	8.2	13.5	17.5	9.1

2-4. 지표명:
2020년
청소년건강행태조사
비만 현황

표 45 청소년건강행태조사 자가보고 기준: 2020년, 비만 현황 (단위: %)

구분		과체중률			비만율		
		계	남	여	계	남	여
중학교	1학년	11.2	13.4	8.8	11.0	15.2	6.4
	2학년	10.0	11.6	8.2	10.6	15.4	5.3
	3학년	9.8	11.8	7.5	11.3	14.7	7.6
	소계	10.3	12.3	8.2	10.9	15.1	6.4
고등학교	1학년	9.2	10.5	7.7	12.3	16.4	7.9
	2학년	10.3	11.2	9.4	12.8	15.3	10.0
	3학년	10.6	10.7	10.4	14.8	16.5	13.0
	소계	10.0	10.8	9.2	13.3	16.1	10.3
계	총계	10.2	11.5	8.7	12.1	15.6	8.4

2-5. 지표명:
2019년
청소년건강행태조사
비만 현황

표 46 청소년건강행태조사 자가보고 기준: 2019년, 비만 현황 (단위: %)

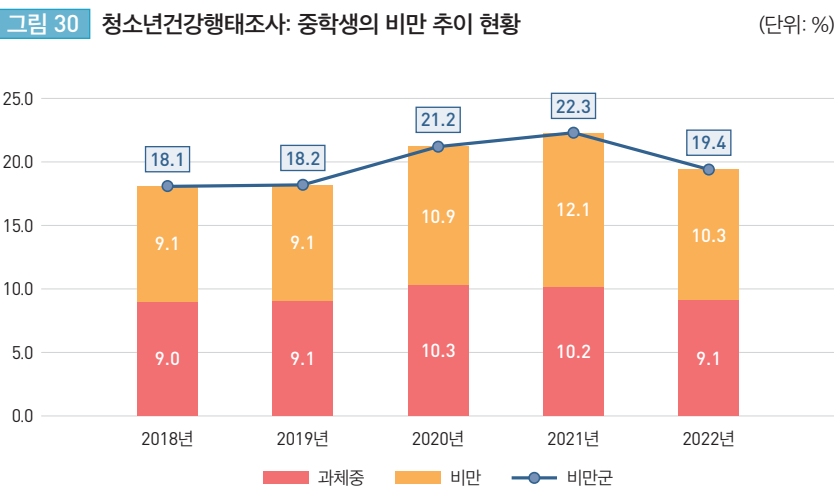
구분		과체중률			비만율		
		계	남	여	계	남	여
중학교	1학년	9.6	9.9	9.3	8.1	10.3	5.8
	2학년	9.2	10.7	7.6	9.1	12.3	5.7
	3학년	8.4	10.1	6.7	10.1	13.3	6.7
	소계	9.1	10.2	7.9	9.1	12.0	6.1
고등학교	1학년	9.8	10.9	8.6	11.5	15.1	7.6
	2학년	9.5	10.4	8.4	12.9	14.8	10.8
	3학년	11.1	11.0	11.3	14.1	16.3	11.8
	소계	10.2	10.8	9.5	12.9	15.4	10.1
계	총계	9.6	10.5	8.7	11.1	13.8	8.1

2-6. 지표명:
2018년
청소년건강행태조사
비만 현황

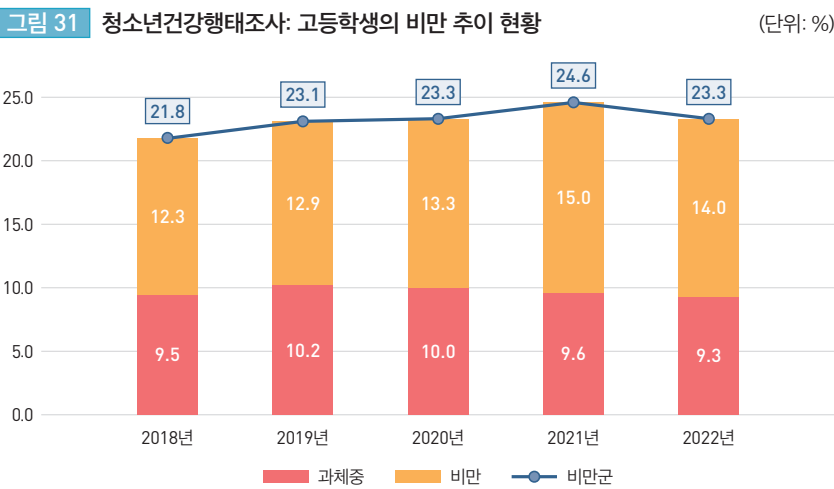
표 47 청소년건강행태조사 자가보고 기준: 2018년, 비만 현황 (단위: %)

구분		과체중률			비만율		
		계	남	여	계	남	여
중학교	1학년	9.7	10.2	9.1	8.8	10.6	6.9
	2학년	8.8	9.5	8.0	8.7	11.9	5.3
	3학년	8.7	9.6	7.6	9.6	12.9	6.1
	소계	9.0	9.8	8.2	9.1	11.9	6.1
고등학교	1학년	9.4	9.9	8.8	11.5	14.1	8.6
	2학년	9.2	9.9	8.5	12.1	14.6	9.4
	3학년	9.8	9.7	10.0	13.2	15.2	11.0
	소계	9.5	9.8	9.2	12.3	14.7	9.8
계	총계	9.3	9.8	8.7	10.8	13.4	8.0

2-7. 지표명:
중학생의
비만 추이



2-8. 지표명:
고등학생의
비만 추이



주: 비만군은 과체중과 비만의 합

3. 국민건강영양조사

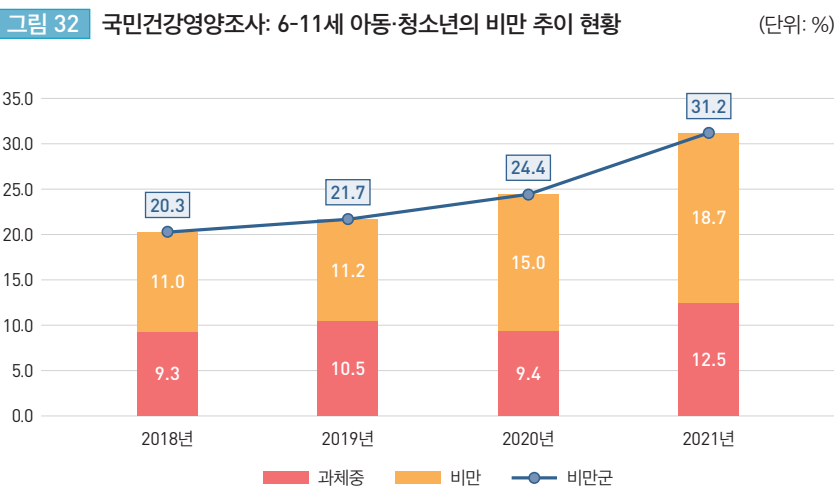
3-1. 지표명:
최근 4년
(2018~2021년)
국민건강영양조사
비만 현황

표 48 국민건강영양조사 체질량지수 기준: 2018-2021년 아동·청소년 비만 현황 (단위: %)

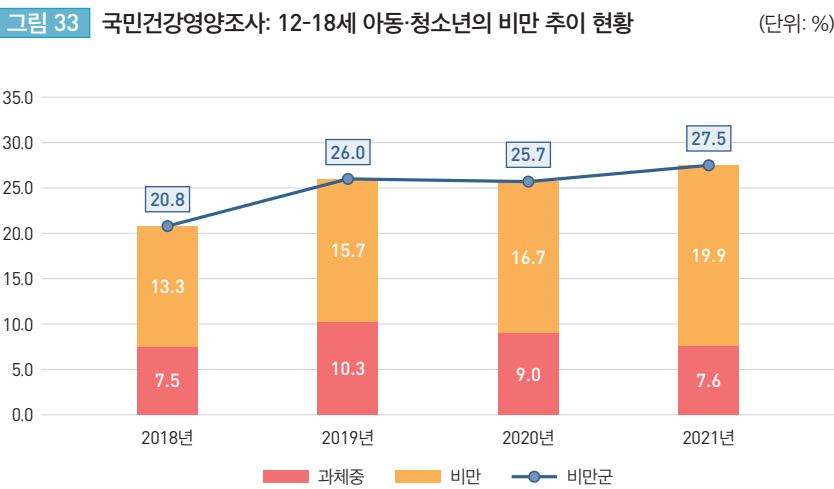
구분		저체중군			과체중군			비만		
		계	남	여	계	남	여	계	남	여
2021	6-11세	4.8	3.4	6.2	12.5	14.1	10.9	18.7	24.7	12.7
	12-18세	5.3	3.3	7.5	7.6	7.0	8.2	19.9	26.8	12.0
	6-18세	5.1	3.4	6.9	9.8	10.2	9.5	19.3	25.9	12.3
2020	6-11세	5.1	4.5	5.7	9.4	11.6	7.3	15.0	15.2	14.8
	12-18세	5.7	5.1	6.5	9.0	11.7	5.6	16.7	20.4	12.2
	6-18세	5.4	4.8	6.1	9.2	11.7	6.4	15.9	18.2	13.5
2019	6-11세	3.6	4.2	2.9	10.5	11.9	9.1	11.2	11.7	10.6
	12-18세	3.5	3.1	4.0	10.3	9.7	10.9	15.7	17.4	13.8
	6-18세	3.5	3.6	3.5	10.4	10.7	10.0	13.6	14.8	12.3
2018	6-11세	4.2	4.0	4.4	9.3	10.4	8.2	11.0	12.0	9.9
	12-18세	4.7	4.9	4.5	7.5	7.8	7.1	13.3	15.5	11.1
	6-18세	4.5	4.5	4.5	8.3	8.9	7.6	12.3	14.0	10.6

주: 아동·청소년(6세-18세) 비만율은 기수별 통합 결과 공개 항목으로, 기수별 3차년도에 결과가 공개되어 2022년(제9기 1차년도)에는 조사 결과가 공개되지 않음

3-2. 지표명:
6~11세
아동·청소년의
비만 추이



3-3. 지표명:
12~18세
아동·청소년의
비만 추이



주: 비만군은 과체중과 비만의 합

성인 비만 현황

통계자료원별 성인 비만 관련 지표 선정

- ☑ 아래 각 통계자료원에서 조사된 지표와 현황 중에서 성인의 비만 현황을 확인할 수 있는 지표들을 선정하였으며, <표 49>와 같이 정리할 수 있음
 - 통계자료원은 상이하나 지표가 유사한 경우는 정의 등을 확인 후 비교 가능
- ☑ 최근 5년 동안의 우리나라 성인의 비만 현황을 그래프와 지표 정의 등으로 표현하였음

표 49 통계자료원별 성인 비만 관련 지표 현황

통계자료원	지표명
1. 국민건강영양조사	1-1. 최근 5년(2018-2022년) 체질량지수 기준 성인 비만 현황 (표준화)
	1-2. 최근 5년(2018-2022년) 체질량지수 기준 성인 연령별 비만 현황 (비표준화)
	1-3. 최근 5년(2018-2022년) 체질량지수 기준 성인 비만 단계별 현황 (비표준화)
	1-4. 2022년 비만율 현황(비표준화)
	1-5. 2021년 비만율 현황(비표준화)
	1-6. 2020년 비만율 현황(비표준화)
	1-7. 2019년 비만율 현황(비표준화)
	1-8. 2018년 비만율 현황(비표준화)
	1-9. 최근 5년(2018-2022년) 허리둘레 기준 성인 비만 현황(표준화)
	1-10. 최근 5년(2018-2022년) 허리둘레 기준 성인 연령별 비만 현황 (비표준화)
	1-11. 지표명: 성인 체질량지수 기준 비만 추이(비표준화)
	1-12. 지표명: 성인 허리 둘레 기준 비만 추이(비표준화)
	1-13. 주관적 비만 인지율(비만 기준)(비표준화)
	1-14. 체중감소 시도율(비만 기준)(비표준화)
2. 지역사회건강조사	2-1. 시도별 성인 비만 현황(조율)
	2-2. 시군구별 비만 현황

1. 국민건강영양조사

1-1. 지표명:
최근 5년
(2018-2022년)
체질량지수 기준
성인 비만 현황
(표준화)

표 50 국민건강영양조사: 2018-2022년 거주지역 및 소득수준별 성인 비만 현황
(체질량지수 기준) (단위: %)

구분		2018	2019	2020	2021	2022
전체		34.6	33.8	38.3	37.1	37.2
거주지역	동	34.2	33.0	38.1	36.2	36.0
	읍면	37.2	39.2	40.0	43.9	45.5
소득수준	하	35.1	35.6	40.6	39.8	40.3
	중하	38.4	33.6	40.0	37.9	36.3
	중	35.4	34.1	39.7	36.6	39.2
	중상	35.5	33.1	38.1	35.1	37.4
	상	28.1	31.8	33.5	35.5	32.8
남자		42.8	41.8	48.0	46.3	47.7
거주지역	동	42.4	41.5	47.8	45.3	46.7
	읍면	45.3	43.9	49.6	54.3	54.2
소득수준	하	38.5	42.5	50.2	46.8	49.0
	중하	46.2	40.2	46.9	45.5	44.8
	중	41.2	42.8	50.0	44.8	50.8
	중상	48.1	43.5	48.4	45.8	48.5
	상	39.6	39.1	44.6	48.1	44.8
여자		25.5	25.0	27.7	26.9	25.7
거주지역	동	25.2	23.8	27.6	26.6	24.8
	읍면	27.2	33.6	28.3	29.6	34.0
소득수준	하	31.4	28.7	29.9	32.6	30.2
	중하	29.4	25.9	32.3	29.3	27.6
	중	28.1	24.3	28.6	27.9	25.2
	중상	21.0	21.8	27.0	22.4	25.0
	상	15.8	23.7	21.1	21.9	20.6

주: 2005년 추계인구로 연령표준화

1-2. 지표명:
최근 5년
(2018-2022년)
체질량지수 기준
성인 연령별 비만
현황(비표준화)

표 51 국민건강영양조사: 2018-2022년 연령별 성인 비만 현황(체질량지수 기준)
(단위: %)

구분		2018	2019	2020	2021	2022
전체	전체	35.0	34.4	38.4	37.2	37.2
	19-29	26.9	27.6	32.6	28.6	31.1
	30-39	37.8	34.9	41.6	39.4	39.8
	40-49	36.8	35.6	39.0	42.9	40.7
	50-59	35.2	36.5	40.2	36.8	39.2
	60-69	36.8	37.3	41.1	40.6	36.1
	70세 이상	38.0	34.3	35.3	33.5	35.0
남자	전체	41.9	41.4	46.9	44.8	46.0
	19-29	36.1	37.3	41.5	40.0	42.8
	30-39	51.3	46.4	58.2	51.4	55.7
	40-49	47.5	45.0	50.7	57.7	53.6
	50-59	40.9	43.4	48.1	41.9	49.7
	60-69	38.1	39.9	44.0	41.0	36.8
	70세 이상	30.6	30.4	31.9	29.2	29.8
여자	전체	28.1	27.3	29.9	29.5	28.4
	19-29	16.2	16.5	22.8	15.9	18.2
	30-39	22.6	21.6	22.7	25.7	21.8
	40-49	25.7	25.8	26.8	27.2	27.2
	50-59	29.3	29.6	32.4	31.6	28.6
	60-69	35.5	34.9	38.4	40.3	35.4
	70세 이상	43.0	37.0	37.8	36.6	38.8

1-3. 지표명:
최근 5년
(2018-2022년)
체질량지수 기준
성인 비만 단계별
현황(비표준화)

표 52 국민건강영양조사: 2018-2022년 연령별 성인 비만도 분포 현황
(체질량지수 기준) (단위: %)

구분		저체중		정상		비만전단계		비만								
								1단계			2단계			3단계		
		계	남 여	계	남 여	계	남 여	계	남 여	계	남 여	계	남 여	계	남 여	계
2022	19-64세	4.7	2.3	7.2	36.3	26.2	47.0	21.5	22.4	20.5	29.4	38.8	19.5	6.5	8.5	4.4
	65세 이상	2.7	2.5	2.8	34.5	35.6	33.6	26.9	30.3	24.3	31.8	29.2	33.9	3.9	2.3	5.2
	총계	4.3	2.4	6.2	36.0	27.9	44.0	22.6	23.8	21.3	29.9	37.1	22.7	6.0	7.4	4.6
2021	19-64세	4.8	2.5	7.2	37.1	25.8	49.0	20.9	24.8	16.7	29.6	38.2	20.4	6.5	7.3	5.6
	65세 이상	3.0	3.2	2.8	35.1	34.0	35.9	25.1	28.2	22.8	32.8	32.0	33.4	3.3	2.5	3.9
	총계	4.4	2.6	6.3	36.7	27.2	46.2	21.7	25.4	18.0	30.2	37.2	23.2	5.9	6.5	5.2
2020	19-64세	4.5	2.3	6.7	34.2	22.2	46.7	22.5	26.3	18.6	30.7	39.1	21.9	6.5	7.9	5.0
	65세 이상	3.6	4.7	2.7	33.9	31.9	35.5	25.8	27.9	24.2	33.2	33.3	33.1	3.4	2.1	4.4
	총계	4.3	2.7	5.9	34.1	23.8	44.5	23.1	26.6	19.7	31.2	38.1	24.2	5.9	7.0	4.9
2019	19-64세	4.5	2.0	7.2	39.5	29.5	50.3	21.6	25.6	17.4	28.1	36.0	19.6	5.0	5.6	4.4
	65세 이상	3.1	3.8	2.6	35.5	35.3	35.6	26.7	28.1	25.7	31.0	30.8	31.1	3.4	1.9	4.6
	총계	4.3	2.3	6.3	38.8	30.4	47.3	22.5	26.0	19.1	28.6	35.2	21.9	4.7	5.0	4.4
2018	19-64세	4.1	2.3	5.9	40.2	30.0	51.1	21.4	24.3	18.2	28.2	35.8	20.0	5.3	6.5	4.1
	65세 이상	2.0	1.2	2.6	33.1	34.6	32.0	26.7	30.9	23.6	33.9	31.7	35.5	3.8	1.5	5.5
	총계	3.7	2.1	5.3	39.0	30.7	47.4	22.3	25.3	19.3	29.1	35.2	23.1	5.1	5.8	4.4

주: 단계별 체질량지수 기준

구분	기준
저체중	체질량지수 18.5kg/m ² 미만
정상	체질량지수 18.5kg/m ² 이상 23kg/m ² 미만
비만 전단계	체질량지수 23kg/m ² 이상 25kg/m ² 미만
비만	1단계: 체질량지수 25kg/m ² 이상 30kg/m ² 미만
	2단계: 체질량지수 30kg/m ² 이상 35kg/m ² 미만
	3단계: 체질량지수 35kg/m ² 이상

1-4. 지표명:
2022년 비만을 현황
(비표준화)

표 53 2022년 연령별 성인 비만도 분포 현황(체질량지수 기준) (단위: %)

구분		저체중		정상		비만전단계		비만								
								1단계 (25≤BMI≤29.9)			2단계 (30≤BMI≤34.9)			3단계 (BMI≥35)		
		계	남 여	계	남 여	계	남 여	계	남 여	계	남 여	계	남 여	계	남 여	계
2022	19-29세	9.4	4.1	15.2	39.9	30.3	50.6	19.6	22.8	15.9	21.9	30.3	12.7	5.9	8.0	3.3
	30-39세	5.4	2.4	8.9	38.8	24.7	54.9	15.9	17.2	14.4	28.9	41.0	15.0	9.1	13.2	4.3
	40-49세	3.9	1.3	6.5	34.2	22.5	46.4	21.3	22.6	19.9	31.8	42.7	20.5	7.7	9.8	5.6
	50-59세	2.3	2.0	2.6	33.1	22.3	44.0	25.4	26.0	24.9	33.0	42.1	23.8	5.5	6.7	4.2
	60-69세	1.9	1.5	2.3	34.6	34.1	35.1	27.4	27.6	27.2	31.8	34.4	29.4	3.7	2.3	5.0
	70세 이상	3.1	3.2	3.0	36.2	39.2	34.0	25.7	27.8	24.2	31.5	27.6	34.3	3.5	2.2	4.5
	총계	4.3	2.4	6.2	36.0	27.9	44.0	22.6	23.8	21.3	29.9	37.1	22.7	6.0	7.4	4.6

1-5. 지표명:
2021년 비만을 현황
(비표준화)

표 54 2021년 연령별 성인 비만도 분포 현황(체질량지수 기준) (단위: %)

구분		저체중		정상		비만전단계		비만								
								1단계 (25≤BMI≤29.9)			2단계 (30≤BMI≤34.9)			3단계 (BMI≥35)		
		계	남 여	계	남 여	계	남 여	계	남 여	계	남 여	계	남 여	계	남 여	계
2021	19-29세	9.6	4.7	15.1	42.9	30.8	56.2	18.9	24.5	12.7	22.3	32.2	11.4	4.7	5.5	3.8
	30-39세	6.0	2.8	9.8	33.4	19.2	49.6	21.1	26.6	14.9	29.0	39.6	16.9	8.2	9.5	6.7
	40-49세	2.7	1.0	4.5	34.8	18.8	51.6	19.6	22.4	16.7	34.0	46.5	20.8	8.4	10.8	5.9
	50-59세	2.5	1.7	3.3	38.1	31.1	45.3	22.6	25.2	19.9	30.2	35.2	25.1	5.5	5.6	5.5
	60-69세	2.2	1.7	2.7	32.4	30.5	34.3	24.7	26.9	22.7	35.1	37.6	32.7	4.8	3.3	6.3
	70세 이상	3.8	4.7	3.2	38.5	37.5	39.2	24.2	28.7	21.1	30.4	27.4	32.5	2.5	1.8	3.0
	총계	4.4	2.6	6.3	36.7	27.2	46.2	21.7	25.4	18.0	30.2	37.2	23.2	5.9	6.5	5.2

1-6. 지표명:
2020년 비만을 현황
(비표준화)

표 55 2020년 연령별 성인 비만도 분포 현황(체질량지수 기준) (단위: %)

구분		저체중			정상			비만전단계			비만								
											1단계	2단계			3단계				
											(25≤BMI≤29.9)	(30≤BMI≤34.9)			(BMI≥35)				
		계	남	여	계	남	여	계	남	여	계	남	여	계	남	여	계	남	여
2020	19-29세	9.7	5.7	14.1	39.5	29.0	51.0	18.2	23.8	12.1	21.6	27.2	15.5	8.2	10.4	5.8	2.8	3.9	1.5
	30-39세	5.1	1.3	9.5	34.7	19.2	52.3	18.6	21.3	15.5	31.4	44.4	16.5	7.0	8.8	5.0	3.3	5.0	1.2
	40-49세	2.7	1.1	4.3	33.7	19.4	48.7	24.6	28.8	20.2	31.0	40.4	21.1	7.2	9.4	4.9	0.8	0.8	0.9
	50-59세	1.9	1.1	2.7	31.1	19.9	42.3	26.7	30.8	22.6	35.0	43.2	26.8	4.7	4.6	4.7	0.5	0.3	0.8
	60-69세	3.4	4.0	2.7	31.6	27.0	36.0	24.0	25.1	22.9	36.9	40.2	33.7	3.9	3.8	4.1	0.3	0.0	0.6
	70세 이상	3.2	4.4	2.4	34.2	33.6	34.6	27.3	30.1	25.2	31.7	29.7	33.1	3.6	2.0	4.7	0.1	0.2	0.1
	총계	4.3	2.7	5.9	34.1	23.8	44.5	23.1	26.6	19.7	31.2	38.1	24.2	5.9	7.0	4.9	1.3	1.8	0.9

1-7. 지표명:
2019년 비만을 현황
(비표준화)

표 56 2019년 연령별 성인 비만도 분포 현황(체질량지수 기준) (단위: %)

구분		저체중			정상			비만전단계			비만								
											1단계	2단계			3단계				
											(25≤BMI≤29.9)	(30≤BMI≤34.9)			(BMI≥35)				
		계	남	여	계	남	여	계	남	여	계	남	여	계	남	여	계	남	여
2019	19-29세	9.0	3.6	15.2	48.7	38.5	60.4	14.7	20.6	7.9	20.1	27.6	11.5	5.1	6.9	3.1	2.4	2.8	1.9
	30-39세	5.4	0.9	10.5	39.2	26.6	53.7	20.5	26.1	14.2	28.2	38.9	16.0	5.8	6.7	4.8	0.8	0.8	0.8
	40-49세	3.1	2.1	4.2	37.9	24.2	52.2	23.4	28.7	17.8	28.7	37.6	19.3	5.8	6.2	5.3	1.1	1.1	1.1
	50-59세	2.6	1.6	3.5	35.7	28.6	42.8	25.2	26.3	24.0	31.3	38.1	24.6	4.2	4.4	4.0	1.0	0.9	1.0
	60-69세	1.4	1.7	1.1	35.3	32.0	38.5	26.0	26.4	25.5	32.9	37.5	28.5	4.2	2.3	6.1	0.2	0.1	0.2
	70세 이상	4.0	4.9	3.4	34.8	35.7	34.2	26.9	29.1	25.4	31.5	29.0	33.3	2.4	1.3	3.3	0.3	0.1	0.5
	총계	4.3	2.3	6.3	38.8	30.4	47.3	22.5	26.0	19.1	28.6	35.2	21.9	4.7	5.0	4.4	1.0	1.1	1.0

1-8. 지표명:
2018년 비만을 현황
(비표준화)

표 57 2018년 연령별 성인 비만도 분포 현황(체질량지수 기준) (단위: %)

구분		저체중			정상			비만전단계			비만								
											1단계	2단계			3단계				
											(25≤BMI≤29.9)	(30≤BMI≤34.9)			(BMI≥35)				
		계	남	여	계	남	여	계	남	여	계	남	여	계	남	여	계	남	여
2018	19-29세	8.1	4.6	12.1	50.5	41.6	60.8	14.5	17.6	10.9	19.6	25.0	13.3	5.5	8.4	2.1	1.9	2.8	0.7
	30-39세	5.2	2.1	8.6	38.1	22.4	55.8	18.9	24.1	13.1	28.6	40.2	15.6	7.9	9.5	6.1	1.3	1.6	0.9
	40-49세	2.8	1.8	3.9	38.3	25.4	51.8	22.0	25.3	18.6	31.2	40.5	21.6	5.3	6.8	3.7	0.3	0.2	0.4
	50-59세	1.8	1.4	2.2	36.3	29.2	43.6	26.7	28.5	24.9	31.5	38.4	24.6	3.1	2.1	4.1	0.5	0.4	0.7
	60-69세	1.0	0.4	1.7	33.6	32.0	35.1	28.6	29.4	27.8	32.2	34.9	29.6	4.1	3.3	5.0	0.5	0.0	0.9
	70세 이상	2.7	2.0	3.2	34.7	37.5	32.9	24.6	30.0	21.0	33.4	28.4	36.8	4.3	2.2	5.7	0.3	0.0	0.5
	총계	3.7	2.1	5.3	39.0	30.7	47.4	22.3	25.3	19.3	29.1	35.2	23.1	5.1	5.8	4.4	0.8	0.9	0.7

1-9. 지표명:
최근 5년
(2018-2022년)
허리둘레 기준 성인
비만 현황(표준화)

표 58 국민건강영양조사: 2018-2022년 성인 비만 현황(허리둘레 기준) (단위: %)

구분		2018	2019	2020	2021	2022
전체		26.6	31.5	35.2	32.8	33.5
거주지역	동	26.4	30.6	35.0	32.3	32.9
	읍면	27.7	37.0	36.9	37.1	37.6
소득수준	하	28.4	33.7	38.5	36.5	36.5
	중하	29.3	30.9	36.6	34.5	34.0
	중	26.1	31.8	33.7	34.0	35.1
	중상	26.5	29.3	35.7	29.6	32.0
	상	22.0	30.9	31.7	29.0	29.7
남자		33.1	37.4	43.9	40.3	42.7
거주지역	동	32.8	36.9	43.8	39.8	42.0
	읍면	34.7	40.0	45.1	44.3	46.8
소득수준	하	31.9	38.0	46.0	41.6	45.6
	중하	34.6	35.9	43.2	41.3	42.0
	중	31.6	38.6	42.1	41.0	45.2
	중상	36.9	37.2	46.1	37.9	41.4
	상	30.7	36.4	41.7	38.5	38.9
여자		19.2	24.7	25.7	24.7	23.2
거주지역	동	19.3	23.5	25.4	24.4	23.0
	읍면	19.0	32.9	27.1	27.2	24.7
소득수준	하	24.9	29.4	30.1	31.1	26.3
	중하	23.0	24.6	29.1	26.9	25.8
	중	19.8	23.4	24.7	26.5	22.7
	중상	14.3	20.7	24.4	19.7	21.3
	상	12.7	24.7	20.7	19.0	19.6

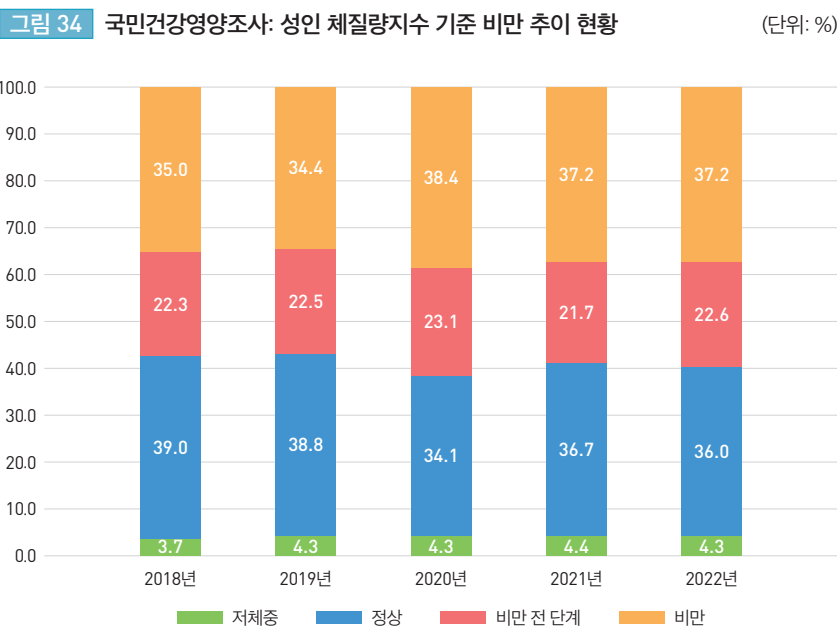
주: 1) 허리둘레가 남자 90cm 이상, 여자 85cm 이상인 분율
2) 2005년 추계인구로 연령표준화
3) 2019년부터 장비 변경으로 추이 비교 시 유의 필요

1-10. 지표명:
최근 5년
(2018-2022년)
허리둘레 기준 성인
연령별 비만 현황
(비표준화)

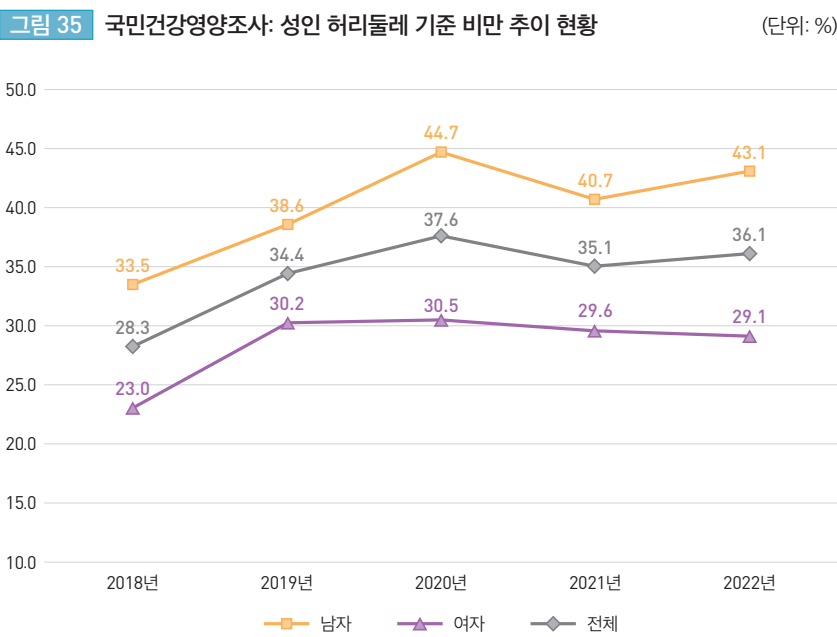
표 59 국민건강영양조사: 2018-2022년 연령별 성인 비만 현황(허리둘레 기준) (단위: %)

구분		2018	2019	2020	2021	2022
전체	전체	28.3	34.4	37.6	35.1	36.1
	19-29	14.7	19.0	22.7	18.7	21.2
	30-39	27.3	27.7	34.1	34.7	31.9
	40-49	27.0	30.9	36.1	34.5	36.1
	50-59	27.6	37.7	39.6	33.1	37.1
	60-69	37.1	45.1	45.1	44.7	41.5
	70세 이상	43.5	53.8	52.9	49.2	50.7
남자	전체	33.5	38.6	44.7	40.7	43.1
	19-29	21.6	26.7	30.0	27.6	31.3
	30-39	37.5	36.3	47.9	44.6	45.4
	40-49	36.4	39.9	47.7	46.6	48.8
	50-59	33.4	42.5	48.5	36.6	47.6
	60-69	37.3	43.3	46.3	43.7	42.5
	70세 이상	38.8	48.4	49.9	48.5	41.5
여자	전체	23.0	30.2	30.5	29.6	29.1
	19-29	6.7	10.1	14.7	8.7	10.1
	30-39	15.8	17.8	18.2	23.5	16.5
	40-49	17.2	21.4	23.9	21.6	22.6
	50-59	21.8	32.9	30.8	29.5	26.4
	60-69	36.9	46.8	44.0	45.7	40.5
	70세 이상	46.7	57.5	54.9	49.7	57.2

1-11. 지표명:
성인 체질량지수
기준 비만 추이
(비표준화)



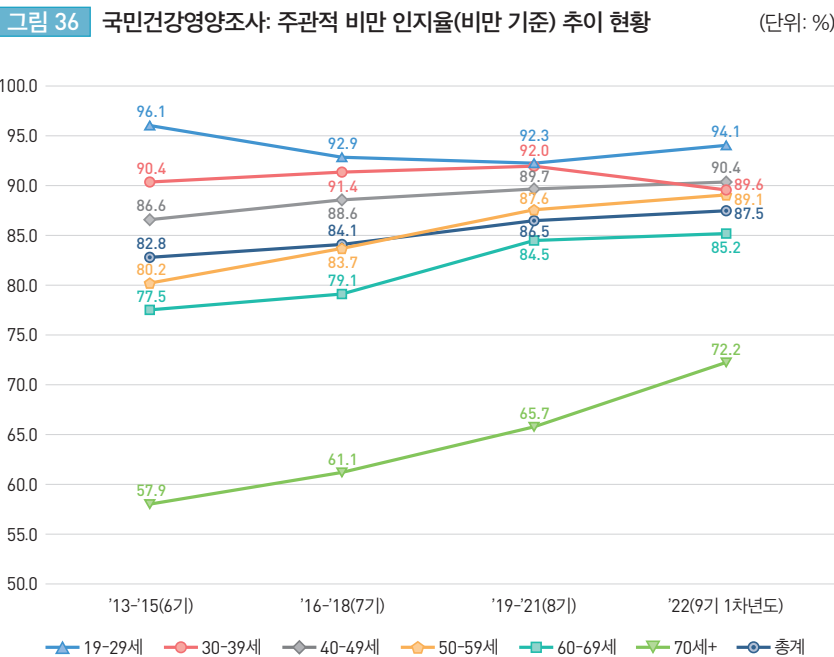
1-12. 지표명:
성인 허리둘레 기준
비만 추이
(비표준화)



1-13. 지표명:
주관적 비만 인지율
(비만 기준)
(비표준화)

표 60 국민건강영양조사: 주관적 비만 인지율(비만 기준) 추이 현황 (단위: %)

구분	'13~'15(6기)	'16~'18(7기)	'19~'21(8기)	'22(9기 1차년도)
19~29세	96.1	92.9	92.3	94.1
30~39세	90.4	91.4	92.0	89.6
40~49세	86.6	88.6	89.7	90.4
50~59세	80.2	83.7	87.6	89.1
60~69세	77.5	79.1	84.5	85.2
70세 이상	57.9	61.1	65.7	72.2
총계	82.8	84.1	86.5	87.5



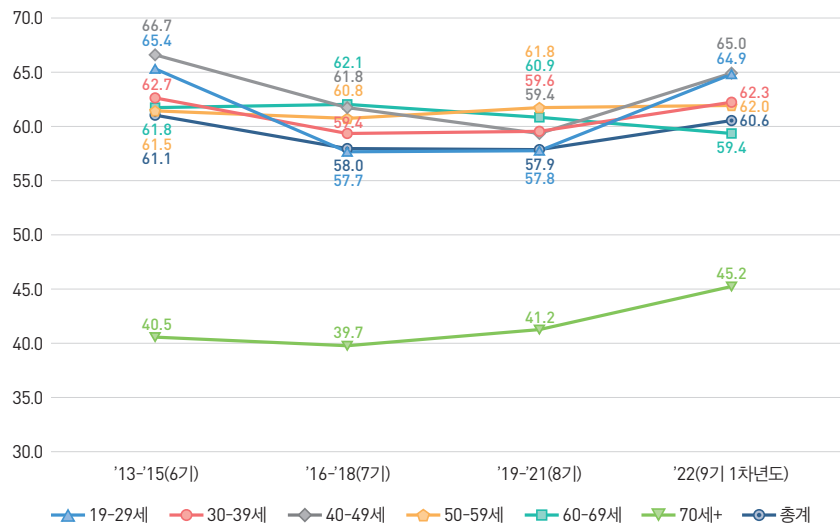
지표정의		체질량지수 25kg/m ² 이상인 사람 중 본인의 체형이 '약간 비만' 또는 '매우 비만'이라고 생각하는 분율
산출식	분자	본인의 체형이 '약간비만' 또는 '매우비만' 이라고 생각하는 사람 수
	분모	체질량지수 25kg/m ² 이상(비만)인 분석대상자 수
설문		현재 본인의 체형이 어떻다고 생각하십니까? ① 매우 마른 편이다 ② 약간 마른 편이다 ③ 보통이다 ④ 약간 비만이다 ⑤ 매우 비만이다
단위		%

1-14. 지표명:
체중감소 시도율
(비만 기준)
(비표준화)

표 61 국민건강영양조사: 체중감소 시도율(비만 기준) 추이 현황 (단위: %)

구분	'13~'15(6기)	'16~'18(7기)	'19~'21(8기)	'22(9기 1차년도)
19-29세	65.4	57.7	57.8	64.9
30-39세	62.7	59.4	59.6	62.3
40-49세	66.7	61.8	59.4	65.0
50-59세	61.5	60.8	61.8	62.0
60-69세	61.8	62.1	60.9	59.4
70세 이상	40.5	39.7	41.2	45.2
총계	61.1	58.0	57.9	60.6

그림 37 국민건강영양조사: 체중감소 시도율(비만 기준) 추이 현황 (단위: %)



지표정의	체질량지수 25kg/m ² 이상인 사람 중 최근 1년간 본인의지로 체중을 감소하려고 노력했던 분율	
	분자	최근 1년간 본인의지로 체중을 감소하려고 노력했던 사람 수
산출식	분모	체질량지수 25kg/m ² 이상(비만)인 분석대상자 수
설문	최근 1년 동안 본인의 의지로 몸무게를 조절하려고 노력한 적이 있습니까?	
	① 몸무게를 줄이려고 노력했다	
	② 몸무게를 유지하려고 노력했다	
	③ 몸무게를 늘리려고 노력했다	
	④ 몸무게를 조절하기 위해 노력해본 적 없다	
단위	%	

2. 지역사회건강조사

2-1. 지표명:
시도별 성인 비만
현황(조율)

표 62 지역사회건강조사: 2018-2022 전국 시도 성인 비만 현황 (단위: %)

	구분	전체	19-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70 이상
2022	서울특별시	29.5	24.2	33.7	32.2	29.9	29.1	27.7
	부산광역시	30.2	26.9	35.3	34.1	29.8	29.6	26.1
	대구광역시	28.2	23.3	33.8	31.7	28.5	26.6	24.9
	인천광역시	32.3	26.1	38.1	35.3	32.5	32.0	28.0
	광주광역시	30.3	25.5	37.2	31.7	31.2	29.9	26.1
	대전광역시	28.0	26.8	31.3	29.0	28.8	28.0	23.3
	울산광역시	32.6	35.3	38.0	34.6	30.9	30.7	23.5
	세종특별자치시	28.1	24.4	23.9	32.2	30.9	31.0	21.6
	경기도	31.7	27.2	35.3	34.9	32.1	30.4	28.5
	강원특별자치도	33.9	34.1	38.4	38.9	32.2	34.5	26.9
	충청북도	32.2	30.4	38.0	34.8	33.8	31.0	25.2
	충청남도	31.9	29.5	39.4	35.8	31.9	32.3	23.1
	전북특별자치도	32.7	32.3	35.0	35.1	35.7	33.3	26.1
	전라남도	32.5	32.8	38.6	34.9	34.6	33.5	24.6
	경상북도	31.2	32.7	38.2	36.0	29.9	28.3	25.2
	경상남도	31.7	33.6	39.6	33.6	32.7	26.3	25.3
제주특별자치도	35.6	34.7	40.2	39.2	34.3	36.8	27.3	
2021	서울특별시	28.6	23.5	30.6	32.2	29.4	29.2	26.6
	부산광역시	29.0	25.9	33.9	31.9	29.2	26.9	26.4
	대구광역시	28.0	26.5	35.3	31.7	27.3	25.2	21.6
	인천광역시	34.1	30.3	37.1	39.2	32.9	33.9	29.5
	광주광역시	30.5	23.7	40.8	34.4	29.6	27.7	25.9
	대전광역시	28.8	27.5	33.7	30.5	29.1	27.9	22.7
	울산광역시	30.3	30.1	36.0	34.9	27.2	28.2	22.8
	세종특별자치시	27.9	19.1	31.0	30.8	24.7	30.0	30.6
	경기도	31.7	26.1	35.5	33.6	33.2	31.3	28.8
	강원특별자치도	34.2	32.2	37.1	36.0	35.2	35.8	28.4
	충청북도	31.0	28.7	34.3	30.9	34.4	32.2	24.5
	충청남도	31.8	26.1	42.3	34.3	31.2	32.6	24.7
	전북특별자치도	31.2	25.9	38.7	33.9	34.8	31.7	23.9
	전라남도	31.5	27.5	38.6	34.2	33.5	34.0	24.1
	경상북도	30.4	29.7	39.7	34.4	30.2	29.0	22.0
	경상남도	30.8	28.7	37.1	35.0	30.5	28.6	24.2
제주특별자치도	35.3	33.4	41.5	37.2	34.4	36.6	26.8	

구분		전체	19-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70 이상
2020	서울특별시	28.2	22.8	29.7	31.6	29.2	27.6	28.7
	부산광역시	28.9	26.5	34.8	32.9	28.3	26.6	24.2
	대구광역시	28.7	25.9	34.8	32.7	27.3	26.0	24.8
	인천광역시	33.2	29.7	37.9	34.4	31.4	35.8	29.5
	광주광역시	29.5	24.3	32.5	31.5	28.5	31.4	29.7
	대전광역시	26.9	21.8	29.1	30.2	25.9	27.5	27.5
	울산광역시	30.0	29.1	34.3	32.3	29.6	27.5	24.5
	세종특별자치시	28.7	20.3	27.8	31.3	32.4	29.5	30.6
	경기도	31.6	26.0	36.0	33.5	31.8	32.4	28.6
	강원특별자치도	32.5	27.8	38.0	33.0	35.1	33.7	27.3
	충청북도	32.1	29.0	37.9	33.9	33.2	33.2	24.7
	충청남도	31.4	27.3	37.2	32.8	32.2	33.4	25.4
	전북특별자치도	29.3	24.0	32.1	31.4	30.4	32.5	25.4
	전라남도	30.7	27.8	37.0	32.0	32.5	33.4	23.5
	경상북도	29.7	29.2	36.2	33.9	28.0	29.7	22.8
	경상남도	29.8	28.2	37.1	32.8	28.1	28.7	23.2
	제주특별자치도	34.8	29.5	40.0	36.3	34.6	38.1	30.1
2019	서울특별시	31.8	22.9	32.6	32.1	32.7	36.8	36.9
	부산광역시	32.7	25.1	34.1	36.5	30.4	34.8	35.9
	대구광역시	33.0	25.7	36.7	33.2	32.5	35.3	36.7
	인천광역시	35.8	24.9	36.9	39.8	37.9	37.9	38.1
	광주광역시	34.1	24.2	35.4	34.2	39.1	36.7	37.5
	대전광역시	30.9	23.9	28.9	30.0	32.1	38.7	36.3
	울산광역시	33.7	25.5	37.5	37.2	32.7	35.9	34.0
	세종특별자치시	31.1	28.5	29.2	33.6	31.2	28.7	36.5
	경기도	34.3	26.2	36.3	34.6	35.3	38.6	37.0
	강원특별자치도	36.6	28.8	36.5	35.8	37.7	42.5	37.3
	충청북도	35.8	29.3	36.0	36.7	37.1	39.9	35.9
	충청남도	37.0	30.3	40.1	37.9	38.1	39.8	35.5
	전북특별자치도	34.3	27.3	35.6	32.2	35.3	39.9	35.5
	전라남도	37.0	32.3	39.9	36.2	38.6	39.3	36.0
	경상북도	36.5	31.9	38.8	38.9	36.2	38.2	34.6
	경상남도	34.6	30.5	36.0	37.4	34.8	35.2	32.5
	제주특별자치도	39.2	34.6	40.0	41.1	37.4	43.4	39.3

구분		전체	19-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70 이상
2018	서울특별시	28.8	21.0	28.2	32.2	30.8	31.0	31.1
	부산광역시	28.7	22.4	30.3	31.7	29.1	31.0	27.6
	대구광역시	27.9	25.8	30.9	30.3	28.8	25.2	24.4
	인천광역시	32.0	25.7	35.3	33.8	34.0	33.7	27.8
	광주광역시	29.5	22.6	33.7	30.7	29.8	30.5	31.6
	대전광역시	29.9	25.5	33.5	30.5	30.1	32.4	28.0
	울산광역시	28.8	22.3	33.1	30.3	28.3	30.1	28.9
	세종특별자치시	28.4	18.7	31.9	30.2	29.8	31.8	23.9
	경기도	31.2	22.6	33.6	32.4	33.5	34.7	31.0
	강원특별자치도	34.9	31.7	34.9	35.8	35.8	37.6	32.9
	충청북도	32.2	29.3	35.9	33.2	32.8	34.1	25.8
	충청남도	32.5	27.9	35.5	34.1	35.3	33.5	25.8
	전북특별자치도	32.5	28.5	33.8	32.9	36.5	33.7	28.2
	전라남도	32.8	27.2	36.0	34.7	34.2	36.9	27.1
	경상북도	31.3	28.8	36.3	31.9	30.8	33.2	26.2
	경상남도	31.1	28.0	35.0	33.3	30.8	31.4	26.4
	제주특별자치도	33.5	20.6	38.1	34.6	39.9	34.5	31.5

주: 1) 연도별 조사 실시 내용이 상이하여 연도별 직접 비교가 불가하므로, 지표 해석 시 주의 필요
2) 조사 실시 및 표 기입 내용

구분	조사	기입
2018년	자가보고 키/몸무게 설문과 신체계측 동시 실시	자가보고 키/몸무게 설문 수치
2019년	신체계측 실시	신체계측 수치
2020~2022년	자가보고 키/몸무게 설문 실시	자가보고 키/몸무게 설문 수치

2-2. 지표명:
시군구별 비만 현황

표 63 지역사회건강조사: 2018-2022 서울특별시 성인 비만 현황 (단위: %)

구분	2018		2019		2020		2021		2022	
	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화
전체	28.8	28.6	31.8	31.3	28.2	28.5	28.6	29.2	29.5	30.2
강남구	23.8	24.1	28.6	29.0	24.8	26.3	22.5	23.9	25.9	26.8
강동구	30.1	29.6	31.3	30.0	31.3	32.0	27.1	27.9	28.9	30.0
강북구	28.5	29.3	30.3	29.1	30.3	31.2	32.3	32.1	33.0	33.3
강서구	30.7	30.7	30.7	30.7	29.9	31.2	29.6	30.6	27.7	29.0
관악구	26.2	26.1	35.1	35.1	26.6	25.5	29.5	29.8	31.0	30.7
광진구	30.5	30.4	28.9	29.1	24.6	24.5	27.6	28.5	31.1	31.6
구로구	31.3	30.3	33.0	32.2	29.0	28.7	28.0	28.2	31.5	32.5
금천구	29.0	28.1	35.2	34.1	29.9	29.6	34.9	35.6	33.1	33.6
노원구	30.2	30.4	34.7	34.6	30.9	31.7	28.9	29.6	29.1	29.1
도봉구	27.9	27.5	36.6	35.4	33.5	36.0	33.6	34.6	32.7	33.1
동대문구	30.3	29.4	36.1	35.0	30.8	30.5	31.3	31.2	29.5	30.5
동작구	27.6	27.4	30.0	29.6	29.1	28.9	28.8	29.6	29.7	31.0
마포구	26.6	25.6	29.0	28.9	27.2	27.7	25.8	26.6	28.9	29.7
서대문구	27.8	28.3	31.6	31.4	26.5	27.2	32.0	33.8	30.2	30.6
서초구	23.8	24.1	25.1	25.0	24.0	24.7	23.5	24.4	25.3	26.8
성동구	29.5	29.3	32.4	30.7	28.6	28.7	26.3	26.5	28.0	28.3
성북구	32.3	32.2	32.6	31.2	27.5	27.0	28.2	28.1	29.8	31.9
송파구	24.7	25.1	27.9	27.4	26.5	26.7	27.2	28.1	28.1	28.8
양천구	29.5	29.1	34.2	34.6	28.6	28.9	33.2	33.6	30.1	30.8
영등포구	29.3	29.2	34.3	33.9	27.7	28.0	28.0	27.9	28.5	29.6
용산구	24.7	24.0	26.5	25.4	25.4	24.6	26.2	26.0	27.2	28.2
은평구	33.8	33.6	33.0	31.7	27.9	27.7	29.7	30.4	30.7	30.7
종로구	32.4	32.5	34.2	32.6	28.1	28.9	25.4	26.3	27.5	27.1
중구	27.6	26.1	29.1	28.6	25.6	25.4	27.2	28.2	25.5	25.1
종량구	34.2	34.1	36.2	36.3	31.4	31.8	31.0	31.3	34.6	35.5

표 64 지역사회건강조사: 2018-2022 부산광역시 성인 비만 현황 (단위: %)

구분	2018		2019		2020		2021		2022	
	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화
전체	28.7	28.6	32.7	32.3	28.9	30.1	29.0	29.8	30.2	31.2
강서구	33.7	32.9	33.4	31.8	31.5	30.5	32.1	31.5	30.3	29.6
금정구	19.4	18.7	28.7	27.0	27.3	27.7	26.4	28.3	26.3	28.2
기장군	32.7	33.0	35.4	34.1	31.4	31.9	32.2	33.0	33.0	32.5
남구	30.1	31.2	30.9	30.9	30.9	32.6	28.4	28.2	28.4	30.3
동구	29.7	28.8	32.6	33.6	31.4	32.5	29.7	31.3	29.2	32.1
동래구	28.2	27.3	28.4	27.9	26.9	28.7	26.2	26.9	29.1	29.7
부산진구	26.2	25.9	31.5	31.7	26.6	28.1	28.3	28.7	29.8	29.9
북구	28.2	28.6	28.3	27.8	29.2	30.2	27.0	28.2	35.1	36.2
사상구	32.7	33.0	36.3	36.0	33.4	35.0	33.3	34.4	30.3	31.0
사하구	29.9	29.2	36.0	35.6	29.6	30.8	30.9	32.2	29.8	29.8
서구	30.9	31.2	31.3	29.9	26.8	26.4	26.3	25.9	31.4	33.1
수영구	26.0	26.3	35.9	36.8	28.8	30.6	27.3	29.6	30.7	33.8
연제구	30.2	31.3	33.9	33.2	26.8	27.5	29.4	30.9	30.0	30.8
영도구	34.4	34.3	36.1	34.6	30.6	31.8	35.8	36.9	31.9	31.8
중구	30.8	31.8	33.5	34.4	31.5	33.3	28.8	29.9	29.1	29.9
해운대구	28.6	28.4	34.9	34.6	27.1	28.8	27.6	28.4	30.0	32.7

표 65 지역사회건강조사: 2018-2022 대구광역시 성인 비만 현황 (단위: %)

구분	2018		2019		2020		2021		2022	
	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화
전체	27.9	28.2	33.0	32.5	28.7	29.6	28.0	29.4	28.2	28.8
남구	26.0	27.2	33.2	32.9	29.8	33.6	29.7	30.2	31.5	34.1
달서구	26.7	26.9	33.9	33.7	29.3	30.2	25.1	26.6	27.8	27.8
달성군	33.3	33.0	38.3	37.9	31.6	32.0	31.1	31.1	31.2	31.3
동구	30.1	30.8	34.4	32.4	28.8	29.2	32.3	34.7	30.5	31.3
북구	28.2	28.4	33.7	33/2	31.2	33.2	28.6	30.0	28.4	29.5
서구	32.0	32.4	39.8	39.0	30.2	30.6	32.0	34.0	27.3	27.1
수성구	24.2	23.9	25.2	26.3	22.6	25.1	23.5	25.0	23.0	23.6
중구	24.5	23.0	24.1	24.3	26.9	27.6	28.0	30.2	31.2	33.0

표 66 지역사회건강조사: 2018-2022 인천광역시 성인 비만 현황 (단위: %)

구분	2018		2019		2020		2021		2022	
	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화
전체	32.0	31.9	35.8	35.1	33.2	33.5	34.1	34.5	32.3	32.6
강화군	35.0	34.8	34.8	33.6	34.9	40.2	34.5	37.9	32.9	36.0
계양구	32.5	32.8	28.7	28.3	32.4	32.9	31.4	31.7	28.9	28.8
미추홀구	30.6	31.2	36.3	34.9	31.0	31.3	34.9	36.3	32.6	34.1
남동구	31.2	31.4	34.5	34.2	36.0	36.7	35.5	35.7	30.6	30.1
동구	35.8	35.3	40.5	40.0	38.8	39.1	33.2	35.2	37.0	38.4
부평구	29.9	29.7	34.6	34.3	32.9	33.6	35.0	35.7	35.1	36.5
서구	34.7	34.7	37.7	36.9	33.6	33.7	36.4	36.9	31.9	31.1
연수구	30.3	29.5	39.9	39.2	30.7	30.5	29.6	29.4	31.1	31.7
옹진군	42.7	45.4	45.0	44.8	41.0	40.3	38.5	38.3	36.0	38.0
중구	35.5	35.0	37.1	35.6	32.6	32.3	32.3	31.6	35.8	36.3

표 67 지역사회건강조사: 2018-2022 광주광역시 성인 비만 현황 (단위: %)

구분	2018		2019		2020		2021		2022	
	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화
전체	29.5	29.5	34.1	33.3	29.5	29.7	30.5	31.6	30.3	31.0
광산구	29.4	29.0	37.0	36.5	27.5	27.5	32.6	33.5	31.6	31.4
남구	29.6	30.6	33.3	32.5	27.3	27.3	28.1	29.8	30.2	30.3
동구	29.7	29.3	35.1	34.6	27.4	29.3	26.8	26.1	25.6	26.2
북구	29.6	29.7	33.2	31.7	31.6	31.6	31.1	32.2	29.8	31.5
서구	29.4	29.6	31.7	31.1	31.2	31.4	29.9	31.2	31.3	32.1

표 68 지역사회건강조사: 2018-2022 대전광역시 성인 비만 현황 (단위: %)

구분	2018		2019		2020		2021		2022	
	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화
전체	29.9	30.0	30.9	30.0	26.9	27.0	28.8	29.4	28.0	28.5
대덕구	30.8	30.5	33.7	33.2	30.2	30.4	31.3	32.0	30.6	30.3
동구	33.2	33.2	36.8	35.9	32.1	32.8	31.2	32.4	30.8	31.6
서구	30.4	31.2	28.3	27.3	20.5	20.1	25.9	26.7	23.3	23.7
유성구	27.5	27.3	29.7	29.3	28.5	28.7	28.5	28.6	30.2	30.6
중구	28.3	28.2	30.4	29.1	30.0	30.2	31.1	31.8	29.8	31.0

표 69 지역사회건강조사: 2018-2022 울산광역시 성인 비만 현황 (단위: %)

구분	2018		2019		2020		2021		2022	
	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화
전체	28.8	28.5	33.7	33.1	30.0	30.4	30.3	31.0	32.6	33.4
남구	26.1	26.6	33.3	33.5	31.7	32.2	30.2	30.8	31.4	32.2
동구	29.7	28.8	40.9	39.5	31.0	30.6	32.8	33.7	34.3	33.6
북구	31.8	32.0	36.8	36.3	33.0	32.9	32.8	32.9	31.9	32.5
울주군	29.5	28.4	28.4	26.8	29.0	29.9	27.7	29.1	36.6	37.9
중구	28.8	28.4	31.5	30.8	25.2	24.6	28.8	29.5	29.6	31.6

표 70 지역사회건강조사: 2018-2022 세종특별자치시 성인 비만 현황 (단위: %)

구분	2018		2019		2020		2021		2022	
	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화
전체	28.4	27.8	31.1	31.0	28.7	28.0	27.9	27.5	28.1	27.7

표 71 지역사회건강조사: 2018-2022 경기도 성인 비만 현황 (단위: %)

구분	2018		2019		2020		2021		2022	
	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화
전체	31.2	30.7	34.3	33.6	31.6	31.6	31.7	31.6	31.7	31.9
가평군	33.5	31.9	37.8	36.0	31.8	32.5	28.4	27.6	32.3	32.6
고양시	28.6	29.0	31.6	32.0	28.9	29.9	29.4	29.9	31.2	32.1
고양시 덕양구	30.9	31.5	35.2	35.5	30.2	31.4	32.1	32.6	32.8	33.9
고양시 일산동구	27.3	27.6	26.5	26.3	26.6	27.2	26.3	26.6	27.9	28.0
고양시 일산서구	26.4	26.3	30.8	31.9	29.3	30.2	28.2	28.5	32.0	32.9
과천시	24.7	25.0	24.8	24.4	22.6	22.9	26.8	27.2	20.5	20.6
구리시	32.2	31.2	33.0	32.6	27.9	29.2	34.2	34.2	28.4	27.9
김포시	29.6	29.1	38.0	37.1	34.6	34.9	32.6	32.8	31.4	31.3
남양주시	30.0	29.7	35.6	35.7	33.4	33.5	33.1	33.9	33.9	35.0
남양주시 남양주	-	-	37.3	37.6	32.3	32.5	31.8	32.2	35.7	37.5
남양주 풍양	-	-	32.4	32.1	35.5	35.3	35.6	37.4	30.4	30.3
동두천시	34.8	34.3	35.2	35.7	36.3	35.5	31.8	33.6	36.8	37.4
부천시	31.7	30.9	33.9	33.5	31.7	32.1	32.9	32.9	33.8	34.5
부천시 소사	32.3	32.0	33.4	33.2	32.5	32.0	33.7	33.9	33.6	33.9
부천시 오정	33.3	33.0	35.1	34.0	33.0	33.3	35.7	34.7	36.9	38.6
부천시 원미	30.6	29.4	33.6	33.4	30.6	31.6	31.2	31.6	32.6	33.1
양주시	34.5	34.4	39.7	38.2	33.3	31.8	35.2	35.7	32.7	32.9
양평군	31.3	30.4	38.7	36.3	31.8	33.7	32.5	32.7	31.4	32.1
여주시	33.6	33.1	33.7	32.7	34.7	35.5	34.3	34.1	34.1	35.4
연천군	33.7	33.2	40.9	38.9	33.1	33.1	34.1	34.2	35.9	36.8
의정부시	33.7	33.6	37.0	36.4	34.8	35.2	30.1	30.4	32.2	32.3
이천시	32.7	31.8	37.0	34.2	35.0	34.7	31.1	30.2	31.2	30.1
파주시	34.0	33.6	35.8	35.5	30.7	30.6	31.2	30.9	31.0	31.0
포천시	36.0	33.3	36.4	34.7	37.5	39.2	36.8	37.0	35.8	38.5
하남시	31.6	31.0	32.3	31.5	31.9	30.9	28.6	28.0	28.8	28.2
광명시	28.8	28.7	33.3	33.0	30.6	29.3	31.3	30.8	29.9	29.8
광주시	29.1	27.9	29.4	28.3	28.2	27.3	32.6	31.9	33.6	33.2
군포시	28.5	28.8	34.0	34.4	28.5	28.1	28.9	29.0	31.6	32.3

구분	2018		2019		2020		2021		2022	
	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화
성남시	27.6	26.7	29.6	29.1	27.4	27.3	26.9	27.1	27.4	27.7
성남시 분당구	24.1	23.6	25.1	25.1	26.0	26.6	22.4	23.7	25.1	26.1
성남시 수정구	30.7	29.3	36.8	36.4	28.8	28.6	31.6	31.2	28.8	28.3
성남시 중원구	31.9	30.9	31.2	30.0	28.7	28.2	31.3	29.9	30.9	30.8
수원시	30.6	30.8	33.7	33.3	31.5	31.6	32.5	32.7	31.0	31.1
수원시 권선구	32.0	32.0	36.9	36.6	34.1	33.8	36.3	35.8	32.1	32.2
수원시 영통구	28.0	28.3	29.3	29.1	27.5	27.5	30.1	30.4	30.9	30.6
수원시 장안구	32.6	33.0	34.8	34.3	35.7	35.7	32.2	32.6	29.9	31.0
수원시 팔달구	29.4	29.1	33.8	33.2	27.4	27.2	30.5	30.5	31.0	30.8
시흥시	33.2	32.5	34.5	33.2	33.4	33.1	35.0	33.9	34.4	34.2
안산시	34.4	33.6	35.3	34.8	34.1	34.6	34.2	34.4	34.4	35.4
안산시 단원구	32.9	31.8	33.1	33.4	32.2	32.3	34.5	35.1	33.1	33.7
안산시 상록구	35.6	35.1	37.2	36.1	35.7	36.7	34.0	33.7	35.6	36.9
안성시	33.1	31.2	40.1	39.1	34.0	34.4	36.0	36.1	37.0	36.8
안양시	33.0	32.8	33.2	32.3	32.2	32.5	32.0	32.5	30.4	31.1
안양시 동안구	30.7	30.4	32.2	31.1	29.7	29.8	31.7	32.4	28.9	29.6
안양시 만안구	35.9	35.5	34.5	33.9	35.3	36.0	32.2	32.6	32.3	33.3
오산시	33.4	32.6	36.7	35.3	32.8	32.1	32.6	31.8	34.5	34.3
용인시	29.7	29.4	31.6	30.7	29.2	29.3	27.8	27.5	29.7	29.3
용인시 기흥구	29.0	28.7	28.5	26.8	29.2	29.2	28.2	28.4	30.2	29.2
용인시 수지구	25.3	25.7	27.9	28.0	24.8	25.7	25.3	24.9	24.7	24.9
용인시 처인구	37.3	36.3	41.9	40.7	35.6	34.7	30.7	29.9	35.7	35.5
의왕시	33.2	33.2	34.7	34.3	30.7	30.9	29.5	30.5	31.4	32.4
평택시	34.8	34.3	40.6	40.0	33.2	32.8	38.3	37.8	34.9	34.5
평택시 송탄	37.2	37.3	40.8	40.7	34.8	34.7	37.6	37.6	37.2	36.6
평택시 평택	33.5	32.7	40.5	39.7	32.4	31.7	38.7	38.1	33.6	33.3
화성시	31.0	29.9	36.7	36.0	34.0	33.5	32.1	31.6	31.2	30.4
화성시 서부	-	-	-	-	-	-	-	-	35.8	34.7
화성시 동탄	-	-	-	-	-	-	-	-	26.2	25.4
화성시 동부	-	-	-	-	-	-	-	-	32.6	32.0

표 72 지역사회건강조사: 2018-2022 강원특별자치도 성인 비만 현황 (단위: %)

구분	2018		2019		2020		2021		2022	
	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화
전체	34.9	34.3	36.6	35.0	32.5	32.6	34.2	34.3	33.9	35.0
강릉시	33.7	32.4	36.6	36.1	34.9	36.6	32.2	32.3	34.7	35.7
고성군	34.0	33.5	36.3	34.2	27.9	26.6	31.3	29.3	31.6	30.5
동해시	37.1	36.8	37.9	36.4	32.5	33.0	35.9	36.9	35.7	36.0
삼척시	35.0	35.2	38.8	37.2	34.7	36.0	31.4	29.8	36.8	39.5
속초시	32.8	32.0	35.0	32.5	29.7	29.2	33.9	35.1	28.9	29.3
양구군	35.6	34.2	40.6	37.0	34.4	33.5	39.3	40.9	37.3	39.3
양양군	38.5	36.6	36.7	32.5	34.6	33.3	33.9	36.1	34.3	38.0
영월군	37.4	38.4	38.2	34.1	31.2	30.0	38.0	41.2	33.8	34.9
원주시	37.2	37.0	34.4	33.0	28.7	28.5	33.8	34.1	33.7	35.7
인제군	37.6	36.0	44.9	41.5	36.3	35.6	40.0	40.2	40.4	39.8
정선군	40.3	41.0	40.2	37.8	34.7	34.9	38.8	41.0	37.9	42.2
철원군	40.5	40.9	40.6	39.8	38.5	40.9	39.3	40.0	39.6	39.7
춘천시	29.1	28.7	33.0	32.6	31.7	31.2	31.9	31.4	30.2	30.1
태백시	34.3	35.4	40.1	39.8	37.1	38.4	30.8	31.3	35.4	37.4
평창군	34.9	33.6	42.7	40.1	34.9	36.2	36.3	35.6	36.1	41.9
홍천군	37.2	37.4	40.1	36.1	36.1	37.4	39.3	41.4	34.4	34.9
화천군	39.7	41.0	41.0	40.2	36.8	37.6	37.6	37.6	42.5	44.1
횡성군	35.4	35.3	36.6	33.2	33.5	34.8	35.0	37.1	33.6	39.0

표 73 지역사회건강조사: 2018-2022 충청북도 성인 비만 현황 (단위: %)

구분	2018		2019		2020		2021		2022	
	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화
전체	32.2	32.1	35.8	34.7	32.1	32.4	31.0	31.0	32.2	32.9
괴산군	33.7	33.5	38.9	40.9	32.0	33.7	29.0	30.7	35.9	42.8
단양군	34.3	31.8	41.3	38.8	35.4	37.4	33.9	33.6	37.8	45.6
보은군	33.7	34.2	41.6	44.8	35.7	39.9	33.9	37.1	34.8	37.4
영동군	26.6	29.3	34.0	35.8	29.7	31.4	31.0	36.7	27.6	32.4
옥천군	29.7	28.1	34.7	31.8	31.4	34.2	32.7	36.1	32.4	35.1
음성군	37.6	37.7	40.7	39.9	37.2	38.2	37.7	39.9	33.3	34.3
제천시	33.6	31.3	38.4	35.6	29.0	28.8	33.0	33.2	33.6	36.5
증평군	34.9	33.9	38.2	38.0	36.6	35.5	33.4	32.4	34.5	35.5
진천군	34.4	34.5	36.3	35.1	34.5	34.4	30.6	30.1	37.0	37.3
청주시	30.5	30.5	33.3	32.7	31.2	31.3	29.0	28.9	31.1	31.4
청주시 상당구	29.6	30.1	32.6	32.5	31.6	32.6	28.1	27.9	29.3	30.1
청주시 서원구	29.9	30.7	31.9	31.6	29.5	29.6	27.4	26.9	31.7	32.4
청주시 흥덕구	32.5	32.0	34.4	33.7	31.8	31.6	28.8	28.8	31.7	31.6
청주시 청원구	29.3	29.0	33.9	33.3	31.6	31.1	32.0	31.7	31.4	31.6
충주시	35.3	36.9	40.5	38.7	33.6	35.1	33.7	33.3	32.5	32.6

표 74 지역사회건강조사: 2018-2022 충청남도 성인 비만 현황 (단위: %)

구분	2018		2019		2020		2021		2022	
	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화
전체	32.5	32.1	37.0	36.1	31.4	31.6	31.8	32.5	31.9	32.9
계룡시	31.4	30.8	31.2	29.9	31.1	31.2	29.1	30.1	32.2	31.4
공주시	32.6	33.4	41.0	39.9	28.7	30.0	30.5	33.0	30.7	31.5
금산군	29.9	30.9	36.5	38.2	26.8	30.4	30.1	31.6	29.9	31.9
논산시	39.3	38.7	39.1	39.8	27.1	26.0	32.2	33.9	29.5	29.5
당진시	34.6	33.2	38.7	36.7	37.6	37.0	33.6	32.9	36.3	36.5
보령시	36.7	38.3	34.1	32.3	32.0	32.2	33.5	35.0	30.6	34.0
부여군	33.1	32.4	35.8	32.5	28.1	29.2	29.6	32.7	27.3	31.7
서산시	33.1	32.7	38.1	37.1	33.4	33.2	32.3	33.1	31.0	31.0
서천군	34.7	35.6	39.3	41.9	33.8	43.5	30.8	34.3	29.8	34.6
아산시	30.2	29.8	40.1	38.6	30.9	30.6	34.5	34.7	32.9	33.8
예산군	34.4	34.4	36.5	35.3	32.9	34.2	33.2	35.9	30.9	31.8
천안시	31.2	30.9	33.8	33.4	31.3	31.0	30.1	30.2	32.3	32.6
천안시 서북구	-	-	-	-	-	-	-	-	31.2	31.2
천안시 동남구	-	-	-	-	-	-	-	-	33.9	34.6
청양군	34.0	35.1	39.3	38.5	30.7	33.0	28.4	32.0	31.9	36.7
태안군	35.1	32.5	37.1	36.5	30.1	31.5	32.2	34.6	29.3	32.6
홍성군	29.1	27.2	38.6	39.8	30.7	33.8	33.1	36.4	32.5	36.0

표 75 지역사회건강조사: 2018-2022 전북특별자치도 성인 비만 현황 (단위: %)

구분	2018		2019		2020		2021		2022	
	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화
전체	32.5	32.2	34.3	33.0	29.3	29.2	31.2	32.1	32.7	33.4
고창군	33.9	35.7	35.6	31.9	31.2	32.8	30.2	34.0	32.1	35.2
군산시	33.4	31.7	36.6	33.9	29.1	27.7	34.6	33.8	35.5	35.8
김제시	35.3	32.7	38.0	36.6	28.7	28.3	32.3	36.2	30.4	31.9
남원시	30.7	32.8	37.8	36.4	28.8	29.4	31.2	32.0	30.5	33.8
무주군	33.0	34.7	35.6	36.3	30.5	29.4	30.9	34.2	33.0	34.2
부안군	35.8	37.5	37.1	32.6	35.7	36.0	33.9	37.1	38.3	43.7
순창군	32.8	39.0	33.2	35.3	31.3	34.3	28.1	30.1	31.4	38.2
완주군	34.6	34.5	41.8	37.7	29.1	28.1	33.6	34.9	34.7	35.1
익산시	30.2	29.4	31.4	31.3	29.5	30.2	31.0	30.6	33.2	33.5
임실군	24.8	21.8	31.8	33.1	25.3	28.2	33.1	35.9	27.2	31.9
장수군	34.2	34.2	32.4	35.2	28.4	32.1	30.1	32.0	27.3	30.3
전주시	32.7	32.7	31.5	31.0	28.5	28.7	29.1	30.6	31.5	31.9
정읍시	33.1	32.9	39.3	39.0	30.2	32.3	33.9	34.7	34.2	36.4
진안군	26.8	27.8	34.0	29.0	30.9	33.0	28.1	28.1	29.0	28.7

표 76 지역사회건강조사: 2018-2022 전라남도 성인 비만 현황 (단위: %)

구분	2018		2019		2020		2021		2022	
	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화
전체	32.8	32.6	37.0	36.2	30.7	31.3	31.5	32.3	32.5	33.8
강진군	31.4	30.8	37.9	36.3	31.0	35.6	32.6	36.6	32.4	39.0
고흥군	34.5	36.8	34.8	34.6	30.5	31.1	26.6	30.0	29.5	30.1
곡성군	31.3	32.6	35.7	38.7	31.2	32.3	29.9	31.2	34.7	38.4
광양시	29.9	30.8	35.0	34.6	31.5	32.0	33.2	33.4	33.1	33.9
구례군	31.8	33.1	35.3	33.8	31.3	29.5	31.8	35.1	28.5	31.3
나주시	33.8	33.1	35.1	31.0	30.7	32.4	32.2	33.3	34.9	34.5
담양군	36.5	37.3	32.0	30.2	28.3	27.5	29.9	30.9	32.0	34.8
목포시	34.6	34.0	37.7	37.3	34.6	34.8	32.5	32.5	33.9	34.4
무안군	33.2	32.7	39.6	38.3	32.0	34.1	32.5	33.4	32.0	31.8
보성군	33.8	37.5	32.0	29.7	27.0	30.8	28.7	34.9	27.3	34.6
순천시	28.4	28.4	35.2	34.8	28.5	28.9	29.6	29.4	30.6	31.4
신안군	35.1	38.4	34.9	31.7	27.9	25.8	32.3	33.5	31.6	38.8
여수시	32.9	32.7	40.1	40.1	31.5	30.6	31.8	31.4	36.2	36.7
영광군	38.9	39.6	39.5	37.2	31.2	33.9	33.3	34.4	34.3	36.8
영암군	35.3	35.1	42.7	42.6	31.4	32.6	36.8	39.8	30.7	32.2
완도군	37.7	39.6	41.1	43.9	28.4	31.8	30.5	33.5	30.5	33.0
장성군	31.7	32.0	37.4	35.3	32.6	33.4	30.5	31.3	35.4	36.5
장흥군	32.2	32.0	36.6	39.3	28.9	28.7	30.9	34.1	28.6	29.0
진도군	39.8	39.5	41.2	42.2	28.2	32.1	33.5	40.5	34.3	38.2
함평군	29.4	27.1	36.3	35.3	25.2	25.8	30.4	30.9	33.0	36.8
해남군	35.6	37.1	36.5	35.4	31.3	30.0	35.2	38.8	32.2	31.8
화순군	29.5	29.2	34.2	33.0	28.9	31.2	28.6	30.6	25.0	29.5

표 77 지역사회건강조사: 2018-2022 경상북도 성인 비만 현황 (단위: %)

구분	2018		2019		2020		2021		2022	
	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화
전체	31.3	31.4	36.5	36.0	29.7	30.8	30.4	32.0	31.2	32.7
경산시	30.8	31.1	40.2	39.9	29.0	30.1	31.3	33.4	32.5	34.3
경주시	30.9	30.0	35.7	35.4	28.5	28.1	30.4	31.4	31.0	30.7
고령군	30.8	34.0	37.4	36.8	30.0	32.6	28.7	31.8	30.2	35.0
구미시	31.9	31.8	34.8	34.3	30.7	31.2	31.6	31.5	33.4	34.1
구미시 구미	31.6	31.5	33.3	33.0	30.1	30.6	31.3	31.2	34.2	35.0
구미시 선산	33.2	32.6	40.1	39.7	32.7	33.0	32.4	33.4	30.7	31.1
군위군	31.4	37.4	34.7	36.0	26.5	31.3	27.2	29.9	25.0	28.2
김천시	31.4	32.8	34.9	33.7	26.8	27.8	27.4	28.4	30.0	31.3
문경시	32.0	32.6	37.7	35.0	26.0	27.1	29.8	32.7	31.9	33.6
봉화군	31.7	33.0	36.0	34.6	27.4	33.1	31.5	35.1	29.6	35.7
상주시	31.4	28.5	27.6	26.8	25.3	27.2	27.4	28.5	32.2	36.7
성주군	26.8	24.9	36.5	38.0	31.7	36.1	31.2	35.9	29.6	28.9
안동시	30.7	29.7	34.8	33.7	31.2	33.1	31.6	35.4	30.5	32.3
영덕군	32.0	33.8	37.1	35.5	32.9	36.2	30.8	30.8	30.8	31.4
영양군	25.6	23.3	33.8	33.9	28.2	28.9	26.5	25.6	25.8	28.7
영주시	32.2	30.5	36.7	33.9	28.3	26.1	27.5	28.1	32.2	33.5
영천시	29.1	29.7	38.0	37.9	29.7	33.4	33.1	36.9	33.1	35.5
예천군	26.0	25.4	34.9	34.8	32.8	33.5	31.4	32.5	29.4	31.2
울릉군	35.9	35.2	33.7	31.2	34.2	32.9	33.2	32.2	34.0	35.5
울진군	31.7	30.0	37.5	37.3	30.8	31.2	29.2	31.2	28.5	30.6
의성군	28.8	29.1	39.0	43.4	28.8	32.4	30.0	32.7	26.2	29.0
청도군	29.0	31.7	37.1	33.9	27.9	31.3	27.3	29.3	32.8	39.9
청송군	32.9	37.9	37.2	39.1	28.5	34.4	30.3	35.7	31.3	37.0
철곡군	34.7	34.4	39.3	39.1	32.4	32.4	33.2	36.1	32.1	34.0
포항시	32.0	32.9	37.9	37.8	31.3	31.6	30.1	31.1	29.8	31.2
포항시 남구	32.6	33.6	38.4	38.5	31.1	30.6	33.6	33.1	33.1	35.0
포항시 북구	31.6	32.3	37.3	37.0	31.5	32.5	27.1	29.2	26.9	28.0

주: 2023.07. 기준 군위군은 대구로 편입되었으나, 통계자료 발표 시점 기준으로 행정구역 구분함

표 78 지역사회건강조사: 2018-2022 경상남도 성인 비만 현황 (단위: %)

구분	2018		2019		2020		2021		2022	
	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화
전체	31.1	31.2	34.6	34.2	29.8	30.7	30.8	31.7	31.7	33.2
거제시	34.0	34.1	38.9	38.1	31.5	30.9	32.6	32.1	36.1	36.7
거창군	27.9	29.9	35.5	33.8	26.5	28.1	31.1	36.0	31.4	35.3
고성군	28.6	28.4	33.4	32.6	28.2	28.5	28.9	30.9	33.8	37.8
김해시	31.5	31.6	34.1	33.3	30.1	30.8	32.2	32.4	33.9	35.1
남해군	30.7	32.0	36.3	37.2	27.1	32.7	29.2	33.7	26.3	28.8
창원시	30.5	30.2	33.4	33.3	30.0	30.7	31.1	31.4	31.9	32.6
창원시 마산	31.6	30.9	31.7	30.8	29.1	30.6	31.6	33.1	34.8	36.1
창원시 진해	32.8	33.2	35.0	33.9	30.9	30.8	31.5	30.3	31.8	31.1
창원시 창원	28.7	28.8	34.2	34.8	30.3	30.9	30.7	31.1	29.6	30.7
밀양시	35.9	38.6	31.9	30.9	28.9	30.7	29.3	29.4	28.7	32.7
사천시	28.0	26.9	33.9	32.8	28.8	29.8	29.3	30.0	31.0	32.0
산청군	25.2	25.5	32.9	33.1	26.0	31.0	28.8	36.3	27.1	32.3
양산시	31.7	31.9	37.5	38.1	34.2	34.2	31.7	33.0	28.2	28.6
의령군	26.8	28.1	36.1	34.8	27.4	30.5	29.6	33.6	27.4	29.5
진주시	31.6	33.2	33.2	33.9	27.4	28.3	29.7	30.6	31.6	35.1
창녕군	30.6	32.0	37.8	38.3	26.1	28.9	29.1	32.7	25.5	26.8
통영시	31.4	31.2	35.0	32.8	30.9	30.8	29.0	31.0	35.2	35.6
하동군	28.2	33.2	35.2	34.7	24.8	28.9	27.4	30.9	27.1	34.0
함안군	32.8	34.2	37.3	36.2	26.8	28.1	29.0	31.5	31.9	34.7
함양군	27.4	27.4	33.9	34.9	27.4	30.3	29.1	33.2	29.7	33.7
합천군	28.5	28.8	30.0	30.2	30.0	33.9	27.6	31.0	28.6	34.6

표 79 지역사회건강조사: 2018-2022 제주특별자치도 성인 비만 현황 (단위: %)

구분	2018		2019		2020		2021		2022	
	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화	조율	표준화
전체	33.5	32.6	39.2	38.6	34.8	35.0	35.3	36.0	35.6	36.5
서귀포시	35.7	34.4	41.5	39.9	36.5	36.7	36.3	36.5	36.0	36.3
서귀포시 서귀포	36.1	35.3	40.0	39.1	34.1	34.8	34.1	34.5	35.7	35.6
서귀포시 동부	37.5	36.1	44.5	43.4	40.5	39.6	40.0	40.8	37.2	38.5
서귀포시 서부	31.6	29.0	42.2	38.8	38.6	38.9	37.8	37.9	35.3	35.8
제주시	32.7	31.9	38.3	38.1	34.2	34.4	34.9	35.8	35.5	36.5
제주시 제주	31.8	31.3	38.0	38.2	34.3	34.5	35.3	36.2	35.2	36.2
제주시 동부	32.2	31.4	40.4	39.9	34.4	34.3	34.5	35.9	35.6	37.6
제주시 서부	38.0	36.7	38.5	36.1	33.6	35.5	33.0	33.2	36.9	38.1

2024
한눈에 보는
신비영
통계자료집

Part. 3

영양



Section. 1 아동·청소년 영양 및 식생활 현황

1. 학생건강검사
2. 청소년건강행태조사

Section. 2 성인 영양 및 식생활 현황

1. 국민건강영양조사

아동·청소년 영양 및 식생활 현황

통계자료원별 아동·청소년 영양 및 식생활 관련 지표 선정

- ☑ 아래 각 통계자료원에서 조사된 지표와 현황 중에서 아동·청소년의 영양 및 식생활과 관련성이 있는 지표들을 선정하였으며, <표 80>과 같이 정리할 수 있음
 - 통계자료원은 상이하나 지표가 유사한 경우는 정의 등을 확인 후 비교 가능
- ☑ 최근 5년 동안의 우리나라 아동·청소년 영양 및 식생활 현황을 그래프와 지표 정의 등으로 표현하였음
국민건강영양조사의 경우 지표 및 결과 발표에 포함되는 대상군 변경 등으로 포함하지 않음

표 80 통계자료원별 아동·청소년 영양 및 식생활 관련 지표 현황

통계자료원	지표명
1. 학생건강검사	1-1. 아침 식사 결식률(%)
	1-2. 과일 매일 섭취율(%)
	1-3. 채소 매일 섭취율(%)
	1-4. 우유, 유제품 매일 섭취율(%)
	1-5. 주 1회 이상 패스트푸드 섭취율(%)
	1-6. 주 1회 이상 음료수 섭취율(%)
	1-7. 주 1회 이상 라면 섭취율(%)
2. 청소년건강행태조사	2-1. 주 5일 이상 아침 식사 결식률(%)
	2-2. 1일 1회 이상 과일 섭취율(%)
	2-3. 1일 3회 이상 채소 섭취율(%)
	2-4. 1일 1회 이상 우유 섭취율(%)
	2-5. 주 3회 이상 패스트푸드 섭취율(%)
	2-6. 주 3회 이상 단맛 음료 섭취율(%)
	2-7. 주 3회 이상 고카페인 음료 섭취율(%)
	2-8. 연간 영양 및 식사습관 교육 경험률(%)

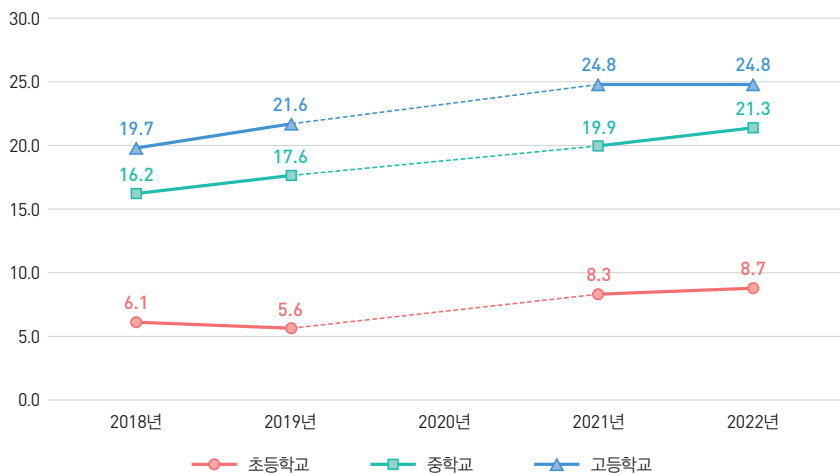
1. 학생건강검사

1-1. 지표명: 아침 식사 결식률(%)

표 81 학생건강검사: 아침 식사 결식률 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
초등학교	6.1	5.6	-	8.3	8.7
중학교	16.2	17.6	-	19.9	21.3
고등학교	19.7	21.6	-	24.8	24.8

그림 38 학생건강검사: 아침 식사 결식률 추이 현황 (단위: %)



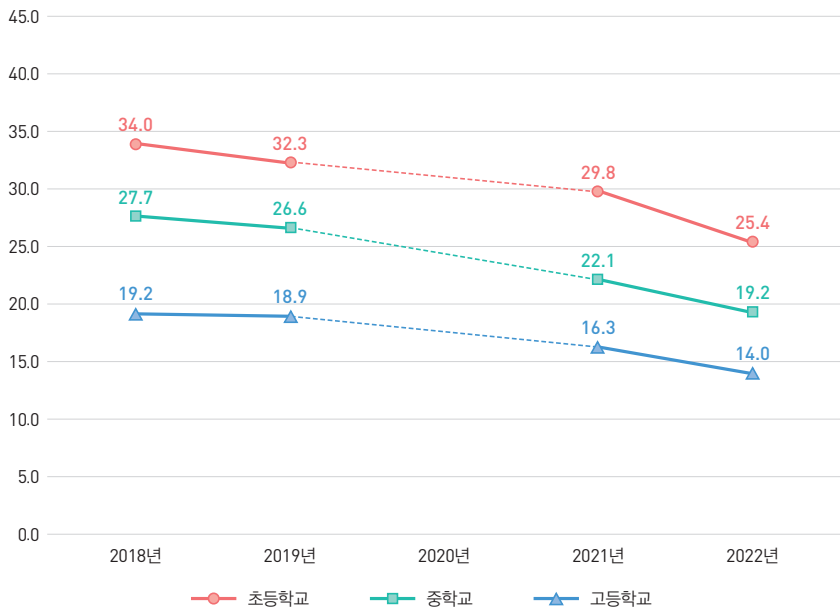
지표정의	분자	아침을 거의 안 먹는 사람의 비율
	분모	해당 문항 응답자
산출식	분자	아침을 거의 안 먹는 사람의 수
설문 대상		초·중·고등학생
설문		아침 식사는 어떻게 합니까? ① 거의 꼭 먹음 ② 대체로 먹음 ③ 대체로 안 먹음 ④ 거의 안 먹음
비고		준거 기간 미제시 * 청소년건강행태조사는 주 5일 이상 아침 결식률
단위		%
조사방법		문진표 작성

1-2. 지표명:
과일 매일
섭취율(%)

표 82 학생건강검사: 과일 매일 섭취율 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
초등학교	34.0	32.3	-	29.8	25.4
중학교	27.7	26.6	-	22.1	19.2
고등학교	19.2	18.9	-	16.3	14.0

그림 39 학생건강검사: 과일 매일 섭취율 추이 현황 (단위: %)



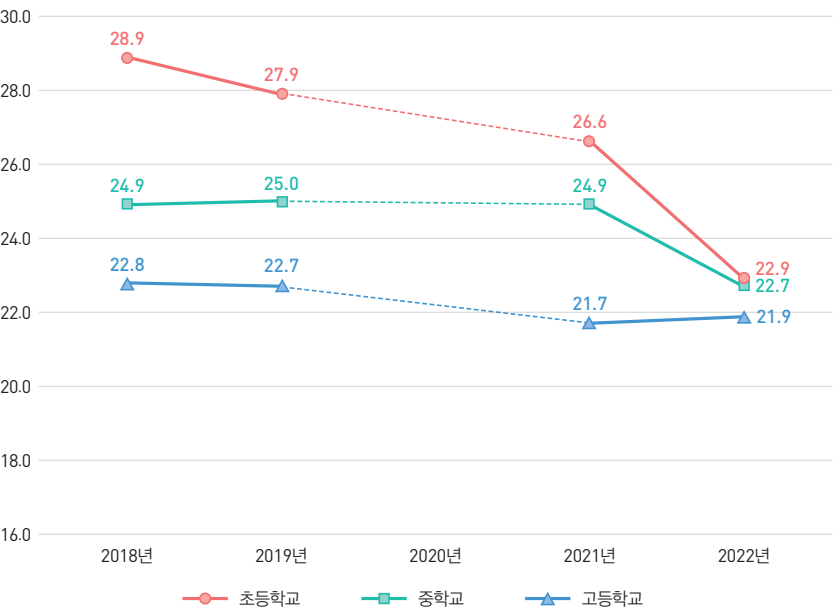
지표정의	일주일 동안 과일을 매일 먹은 사람의 비율	
	분자	일주일 동안 과일을 매일 먹은 사람의 수
산출식	분모	해당 문항 응답자
설문 대상	초·중·고등학생	
설문	일주일 동안 과일을 대체로 몇 번이나 먹습니까? ① 먹지 않음 ② 1-2번 ③ 3-5번 ④ 매일 먹음	
비고	-	
단위	%	
조사방법	문진표 작성	

1-3. 지표명:
채소 매일
섭취율(%)

표 83 학생건강검사: 채소 매일 섭취율 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
초등학교	28.9	27.9	-	26.6	22.9
중학교	24.9	25.0	-	24.9	22.7
고등학교	22.8	22.7	-	21.7	21.9

그림 40 학생건강검사: 채소 매일 섭취율 추이 현황 (단위: %)



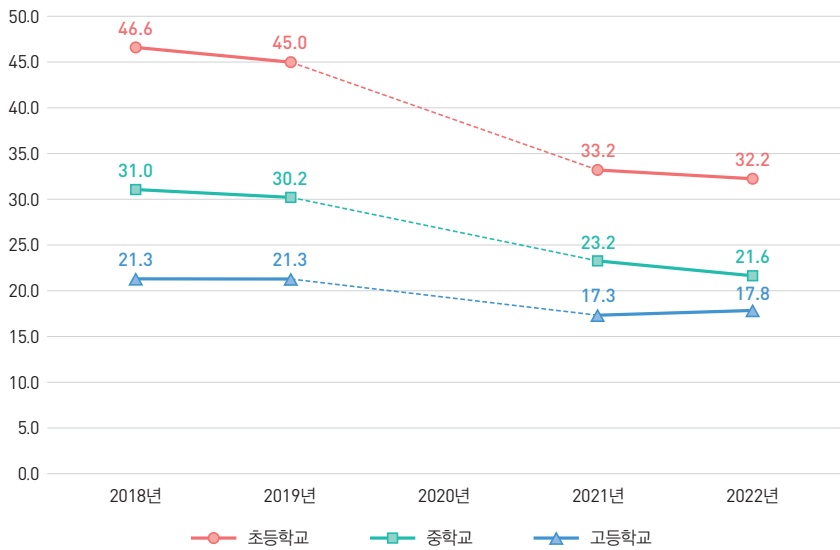
지표정의	일주일 동안 채소(김치 제외)를 매일 먹은 사람의 비율	
	분자	일주일 동안 채소(김치 제외)를 매일 먹은 사람의 수
산출식	분모	해당 문항 응답자
설문 대상	초·중·고등학생	
설문	일주일 동안 채소(김치 제외)를 대체로 몇 번이나 먹습니까? ① 먹지 않음 ② 1-2번 ③ 3-5번 ④ 매일 먹음	
비고	-	
단위	%	
조사방법	문진표 작성	

1-4. 지표명:
우유, 유제품
매일 섭취율(%)

표 84 학생건강검사: 우유, 유제품 매일 섭취율 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
초등학교	46.6	45.0	-	33.2	32.2
중학교	31.0	30.2	-	23.2	21.6
고등학교	21.3	21.3	-	17.3	17.8

그림 41 학생건강검사: 우유, 유제품 매일 섭취율 추이 현황 (단위: %)



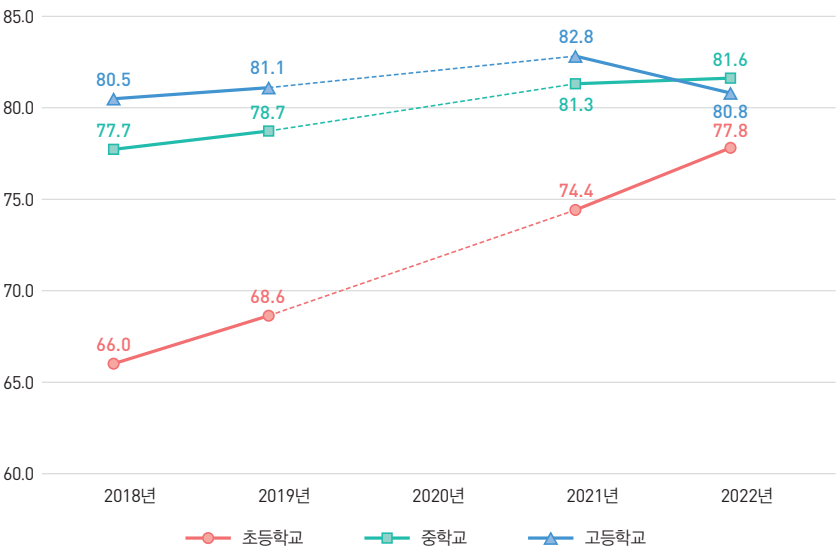
지표정의	일주일 동안 우유, 유제품을 매일 먹은 사람의 비율
산출식	분자 일주일 동안 우유, 유제품을 매일 먹은 사람의 수
	분모 해당 문항 응답자
설문 대상	초·중·고등학생
설문	일주일 동안 우유, 유제품을 대체로 몇 번이나 먹습니까? ① 먹지 않음 ② 1-2번 ③ 3-5번 ④ 매일 먹음
비고	-
단위	%
조사방법	문진표 작성

1-5. 지표명:
주 1회 이상
패스트푸드
섭취율(%)

표 85 학생건강검사: 주 1회 이상 패스트푸드 섭취율 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
초등학교	66.0	68.6	-	74.4	77.8
중학교	77.7	78.7	-	81.3	81.6
고등학교	80.5	81.1	-	82.8	80.8

그림 42 학생건강검사: 주 1회 이상 패스트푸드 섭취율 추이 현황 (단위: %)



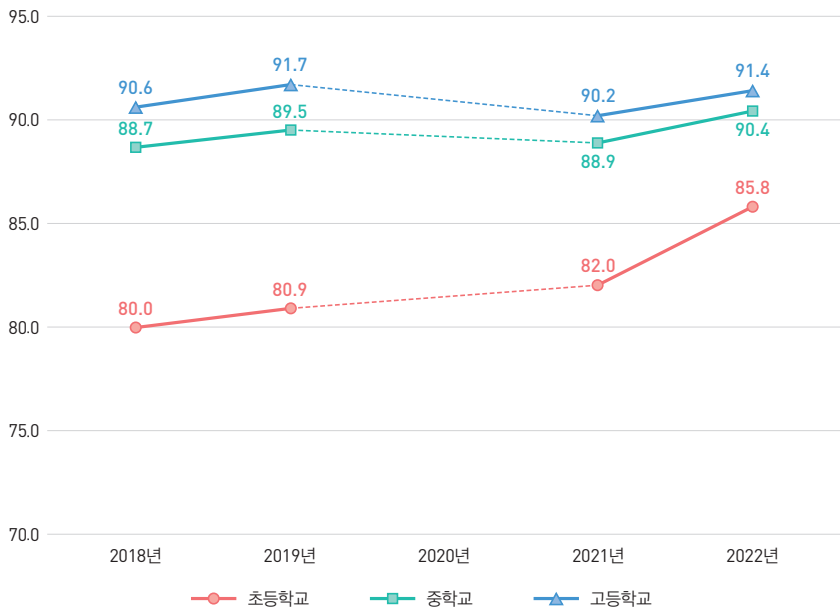
지표정의	일주일 동안 1회 이상 패스트푸드(햄버거, 피자, 튀김 등)를 먹은 사람의 비율
산출식	분자 일주일 동안 1회 이상 패스트푸드(햄버거, 피자, 튀김 등)를 먹은 사람의 수
	분모 해당 문항 응답자
설문 대상	초·중·고등학생
설문	일주일 동안 패스트푸드(햄버거, 피자, 튀김 등)를 대체로 몇 번이나 먹습니까? ① 먹지 않음 ② 1-2번 ③ 3-5번 ④ 매일 먹음
비고	-
단위	%
조사방법	문진표 작성

1-6. 지표명:
주 1회 이상
음료수 섭취율(%)

표 86 학생건강검사: 주 1회 이상 음료수 섭취율 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
초등학교	80.0	80.9	-	82.0	85.8
중학교	88.7	89.5	-	88.9	90.4
고등학교	90.6	91.7	-	90.2	91.4

그림 43 학생건강검사: 주 1회 이상 음료수 섭취율 추이 현황 (단위: %)



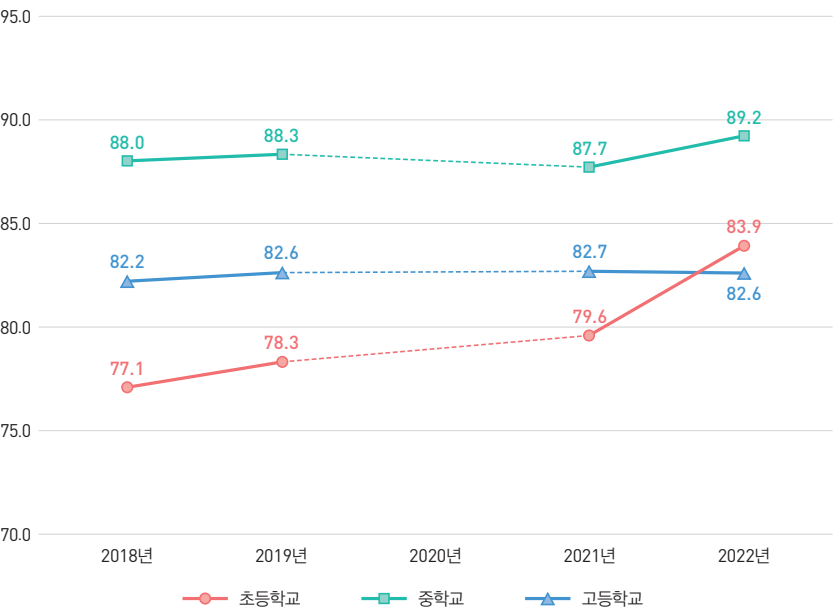
지표정의	일주일 동안 1회 이상 음료수를 마신 사람의 비율	
	분자	일주일 동안 1회 이상 음료수를 마신 사람의 수
산출식	분모	해당 문항 응답자
설문 대상	초·중·고등학생	
설문	일주일 동안 음료수를 대체로 몇 번이나 먹습니까? ① 먹지 않음 ② 1-2번 ③ 3-5번 ④ 매일 먹음	
비고	-	
단위	%	
조사방법	문진표 작성	

1-7. 지표명:
주 1회 이상
라면 섭취율(%)

표 87 학생건강검사: 주 1회 이상 라면 섭취율 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
초등학교	77.1	78.3	-	79.6	83.9
중학교	88.0	88.3	-	87.7	89.2
고등학교	82.2	82.6	-	82.7	82.6

그림 44 학생건강검사: 주 1회 이상 라면 섭취율 추이 현황 (단위: %)



지표정의	일주일 동안 1회 이상 라면을 먹은 사람의 비율	
	분자	일주일 동안 1회 이상 라면을 먹은 사람의 수
산출식	분모	해당 문항 응답자
설문 대상	초·중·고등학생	
설문	일주일 동안 라면을 대체로 몇 번이나 먹습니까? ① 먹지 않음 ② 1-2번 ③ 3-5번 ④ 매일 먹음	
비고	-	
단위	%	
조사방법	문진표 작성	

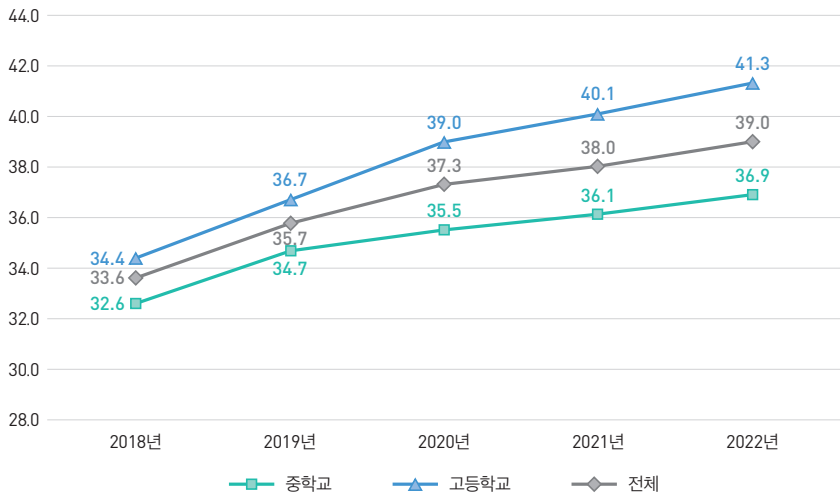
2. 청소년건강행태조사

2-1. 지표명:
주 5일 이상
아침식사 결식률(%)

표 88 청소년건강행태조사: 주 5일 이상 아침식사 결식률 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
중학교	32.6	34.7	35.5	36.1	36.9
고등학교	34.4	36.7	39.0	40.1	41.3
전체	33.6	35.7	37.3	38.0	39.0

그림 45 청소년건강행태조사: 주 5일 이상 아침식사 결식률 추이 현황 (단위: %)



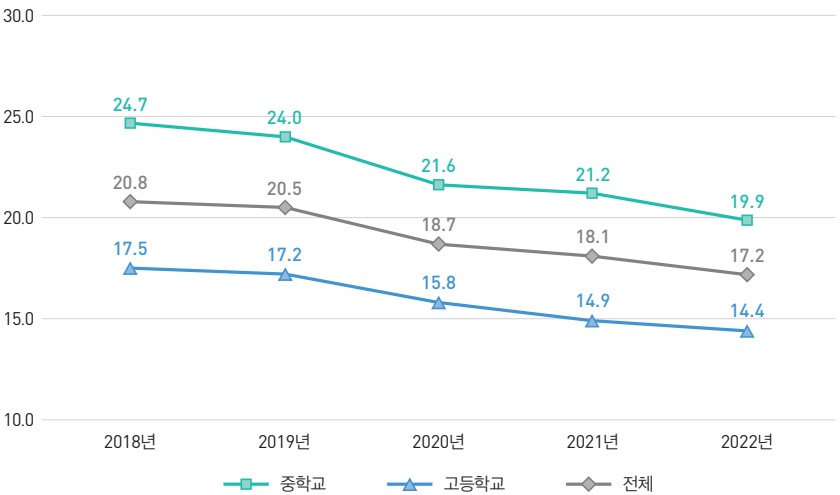
지표정의	최근 7일 동안 아침식사를 5일 이상 먹지 않은 사람의 비율	
산출식	분자	최근 7일 동안 아침식사를 5일 이상 먹지 않은 사람의 수
	분모	조사대상자 전수
설문 대상	초·중·고등학생	
설문	최근 7일 동안, 아침식사를(우유나 주스만 먹은 것은 제외) 한 날은 며칠입니까? ※ 밥, 빵, 미숫가루, 죽, 시리얼 등은 식사에 포함됩니다. ① 0일 ② 1일 ③ 2일 ④ 3일 ⑤ 4일 ⑥ 5일 ⑦ 6일 ⑧ 7일	
비고	22년 설명문구 변경(밥, 빵, 미숫가루, 죽, 시리얼 등 식사에 포함)으로 연도 비교 시 주의	
단위	%	
조사방법	문진표 작성	

2-2. 지표명:
1일 1회 이상
과일 섭취율(%)

표 89 청소년건강행태조사: 1일 1회 이상 과일 섭취율 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
중학교	24.7	24.0	21.6	21.2	19.9
고등학교	17.5	17.2	15.8	14.9	14.4
전체	20.8	20.5	18.7	18.1	17.2

그림 46 청소년건강행태조사: 1일 1회 이상 과일 섭취율 추이 현황 (단위: %)

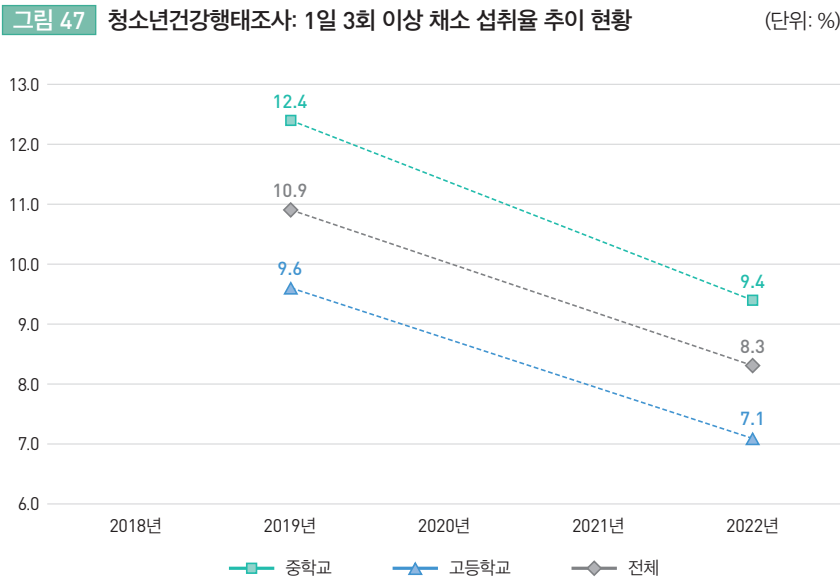


지표정의		최근 7일 동안 1일 1회 이상 과일(과일주스 제외)을 먹은 사람의 비율
산출식	분자	최근 7일 동안 1일 1회 이상 과일(과일주스 제외)을 먹은 사람의 수
	분모	조사대상자 전수
설문 대상		초·중·고등학생
설문		최근 7일 동안, 과일(과일주스 제외)을 얼마나 자주 먹었습니까? ① 최근 7일 동안 먹지 않았다 ② 주 1~2번 ③ 주 3~4번 ④ 주 5~6번 ⑤ 매일 1번 ⑥ 매일 2번 ⑦ 매일 3번 이상
비고		-
단위		%
조사방법		문진표 작성

2-3. 지표명:
1일 3회 이상
채소 섭취율(%)

표 90 청소년건강행태조사: 1일 3회 이상 채소 섭취율 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
중학교	-	12.4	-	-	9.4
고등학교	-	9.6	-	-	7.1
전체	-	10.9	-	-	8.3

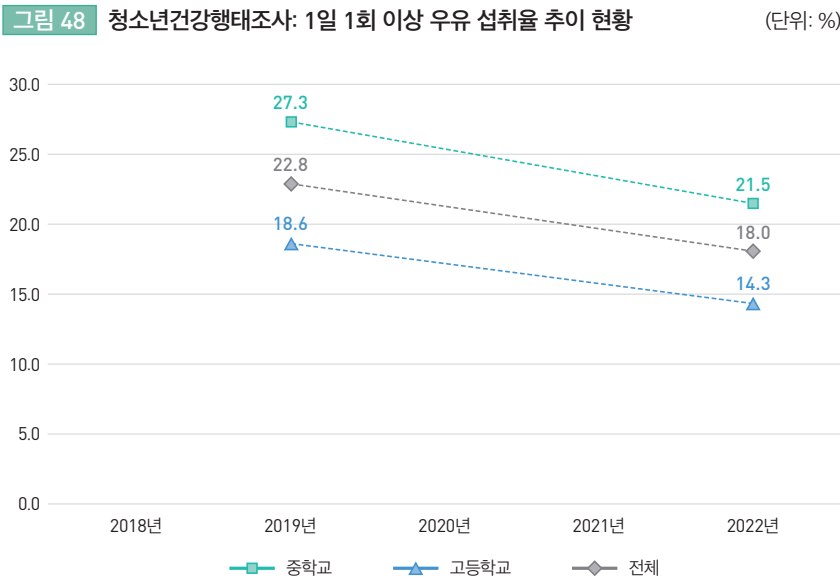


지표정의	최근 7일 동안 1일 3회 이상 채소(김치 제외)를 먹은 사람의 비율	
	분자	최근 7일 동안 1일 3회 이상 채소(김치 제외)를 먹은 사람의 수
산출식	분모	조사대상자 전수
설문 대상	초·중·고등학생	
설문	최근 7일 동안, 식사할 때 채소(김치 제외)를 얼마나 자주 먹었습니까? ※ 채소에 채소반찬(나물 등), 샐러드 등을 모두 포함합니다. ① 최근 7일 동안 먹지 않았다 ② 주 1~2번 ③ 주 3~4번 ④ 주 5~6번 ⑤ 매일 1번 ⑥ 매일 2번 ⑦ 매일 3번 이상	
비고	응답보기('09년) 및 설문문항('19년) 수정(채소반찬, 샐러드 포함)으로 연도비교 시 주의 '18년부터 순환조사 실시로 해당 문항 '18년, '20년, '21년에 조사 미시행	
단위	%	
조사방법	문진표 작성	

2-4. 지표명:
1일 1회 이상
우유 섭취율(%)

표 91 청소년건강행태조사: 1일 1회 이상 우유 섭취율 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
중학교	-	27.3	-	-	21.5
고등학교	-	18.6	-	-	14.3
전체	-	22.8	-	-	18.0



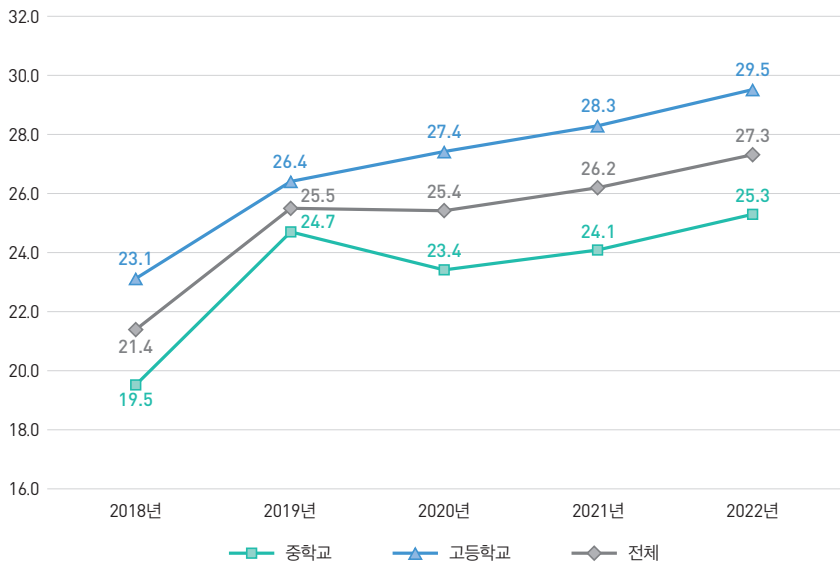
지표정의	최근 7일 동안 1일 1회 이상 우유(흰우유, 가공우유 모두 포함)를 마신 사람의 비율	
	분자	최근 7일 동안 1일 1회 이상 우유(흰우유, 가공우유 모두 포함)를 마신 사람의 수
산출식	분모	조사대상자 전수
설문 대상	초·중·고등학생	
설문	최근 7일 동안, 흰우유 또는 가공우유(초코우유, 커피우유, 바나나우유, 딸기우유 등 모두 포함)를 얼마나 자주 마셨습니까? ① 최근 7일 동안 마시지 않았다 ② 주 1~2번 ③ 주 3~4번 ④ 주 5~6번 ⑤ 매일 1번 ⑥ 매일 2번 ⑦ 매일 3번 이상	
비고	'18년부터 순환조사 실시로 해당 문항 '18년, '20년, '21년에 조사 미시행	
단위	%	
조사방법	문진표 작성	

2-5. 지표명:
주 3회 이상
패스트푸드
섭취율(%)

표 92 청소년건강행태조사: 주 3회 이상 패스트푸드 섭취율 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
중학교	19.5	24.7	23.4	24.1	25.3
고등학교	23.1	26.4	27.4	28.3	29.5
전체	21.4	25.5	25.4	26.2	27.3

그림 49 청소년건강행태조사: 주 3회 이상 패스트푸드 섭취율 추이 현황 (단위: %)



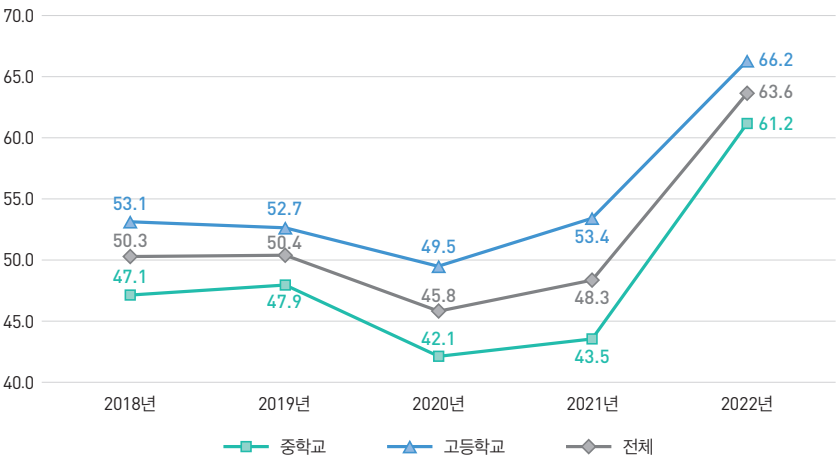
지표정의	최근 7일 동안 3회 이상 피자, 햄버거, 치킨 같은 패스트푸드를 먹은 사람의 비율	
	산출식	분자: 최근 7일 동안 3회 이상 피자, 햄버거, 치킨 같은 패스트푸드를 먹은 사람의 수 분모: 조사대상자 전수
설문 대상	초·중·고등학생	
설문	최근 7일 동안, 패스트푸드를 얼마나 자주 먹었습니까? ※ 예시: 피자, 햄버거, 치킨 등 ① 최근 7일 동안 먹지 않았다 ② 주 1~2번 ③ 주 3~4번 ④ 주 5~6번 ⑤ 매일 1번 ⑥ 매일 2번 ⑦ 매일 3번 이상	
비고	'19년 설문문항 수정(예시 추가)으로 연도비교 시 주의	
단위	%	
조사방법	문진표 작성	

2-6. 지표명:
주 3회 이상
단맛 음료
섭취율(%)

표 93 청소년건강행태조사: 주 3회 이상 단맛 음료 섭취율 추이 현황 (단위: %)

문항 변경 전	구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
	중학교	47.1	47.9	42.1	43.5	-
문항 변경 후	고등학교	53.1	52.7	49.5	53.4	-
	전체	50.3	50.4	45.8	48.3	-
	중학교	-	-	-	-	61.2
	고등학교	-	-	-	-	66.2
	전체	-	-	-	-	63.6

그림 50 청소년건강행태조사: 주 3회 이상 단맛 음료 섭취율 추이 현황 (단위: %)



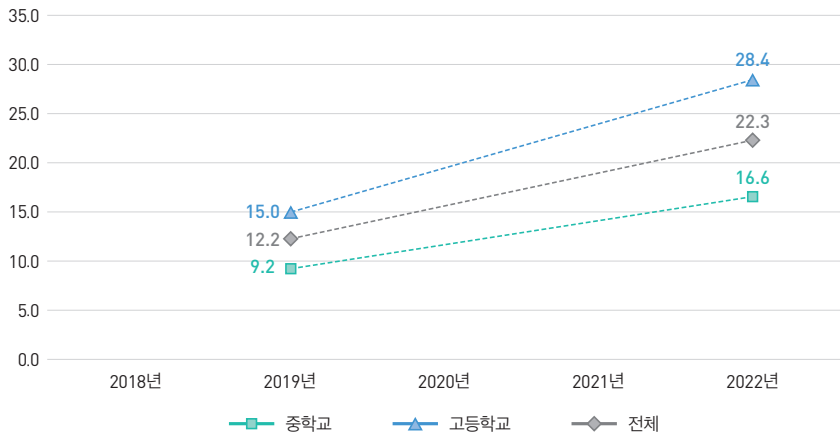
지표정의	최근 7일 동안 3회 이상 단맛이 나는 음료를 마신 사람의 비율	
	산출식	분자: 최근 7일 동안 3회 이상 단맛이 나는 음료를 마신 사람의 수 분모: 조사대상자 전수
설문 대상	초·중·고등학생	
설문	최근 7일 동안, 단맛이 나는 음료는 얼마나 자주 마셨습니까? ※ 예시: 탄산음료(제로 슈가 제외), 에너지음료(향식스, 레드불, 박카스), 이온음료(게토레이, 포카리스웨트), 과즙음료(썬키스트 드링크, 카프리센), 커피음료(커피믹스, 레쓰비), 가당음료(초코, 바나나우유) 등 ① 최근 7일 동안 마시지 않았다 ② 주 1~2번 ③ 주 3~4번 ④ 주 5~6번 ⑤ 매일 1번 ⑥ 매일 2번 ⑦ 매일 3번 이상	
비고	'22년 문항 변경(예시에 탄산음료, 에너지음료 추가)으로 연도 비교 시 주의	
단위	%	
조사방법	문진표 작성	

2-7. 지표명: 주 3회 이상 고카페인 음료 섭취율(%)

표 94 청소년건강행태조사: 주 3회 이상 고카페인 음료 섭취율 추이 현황 (단위: %)

구분		2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
문항 변경 전	중학교	-	9.2	-	-	-
	고등학교	-	15.0	-	-	-
	전체	-	12.2	-	-	-
문항 변경 후	중학교	-	-	-	-	16.6
	고등학교	-	-	-	-	28.4
	전체	-	-	-	-	22.3

그림 51 청소년건강행태조사: 주 3회 이상 고카페인 음료 섭취율 추이 현황 (단위: %)



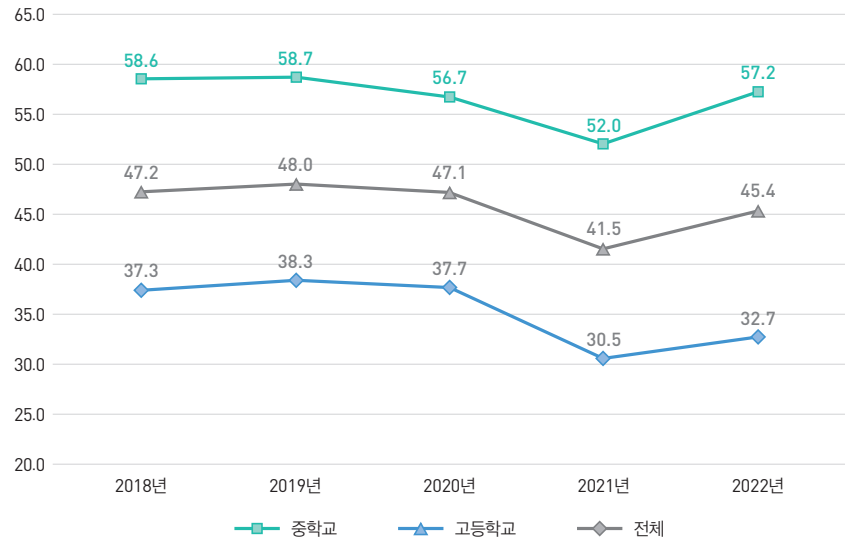
지표정의		최근 7일 동안 3회 이상 고카페인 음료를 마신 사람의 분율
산출식	분자	최근 7일 동안 3회 이상 고카페인 음료를 마신 사람의 수
	분모	조사대상자 전수
설문 대상		초·중·고등학생
설문		최근 7일 동안, 고카페인 음료를 얼마나 자주 마셨습니까? ※ 예시: 에너지음료(핫식스, 몬스터 에너지, 레드불, 박카스 등), 커피 및 커피음료(커피믹스, 레쓰비, 커피우유) 등 ① 최근 7일 동안 마시지 않았다 ② 주 1~2번 ③ 주 3~4번 ④ 주 5~6번 ⑤ 매일 1번 ⑥ 매일 2번 ⑦ 매일 3번 이상
비고		• '22년 문항 변경(예시에 커피 및 커피음료 추가)으로 연도 비교 시 주의 • '18, '20, '21년 미조사
단위		%
조사방법		문진표 작성

2-8. 지표명: 연간 영양 및 식사습관 교육 경험률(%)

표 95 청소년건강행태조사: 연간 영양 및 식사습관 교육 경험률 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
중학교	58.6	58.7	56.7	52.0	57.2
고등학교	37.3	38.3	37.7	30.5	32.7
전체	47.2	48.0	47.1	41.5	45.4

그림 52 청소년건강행태조사: 연간 영양 및 식사습관 교육 경험률 추이 현황 (단위: %)



지표정의		최근 12개월 동안 학교에서(수업시간, 방송교육, 강당에서의 교육 등 모두 포함) 영양 및 식사습관에 대한 교육을 받은 적이 있는 사람의 분율
산출식	분자	최근 12개월 동안 학교에서(수업시간, 방송교육, 강당에서의 교육 등 모두 포함) 영양 및 식사습관에 대한 교육을 받은 적이 있는 사람의 수
	분모	조사대상자 전수
설문 대상		초·중·고등학생
설문		최근 12개월 동안, 학교에서(수업시간, 방송교육, 강당에서의 교육 등 모두 포함) 영양 및 식사습관에 대한 교육을 받은 적이 있습니까? ① 최근 12개월 동안 없다 ② 최근 12개월 동안 있다
비고		-
단위		%
조사방법		문진표 작성

성인 영양 및 식생활 현황

통계자료원별 성인 영양 및 식생활 관련 지표 선정

- ☑ 국민건강영양조사에서 조사된 지표와 현황 중에서 성인의 영양 및 식생활과 관련성이 있는 지표들을 선정 하였으며, <표 96>과 같이 정리될 수 있음
- ☑ 최근 5년 동안의 우리나라 성인 영양 및 식생활 현황을 그래프와 지표정의 등으로 표현하였음

표 96 국민건강영양조사 성인 영양 및 식생활 관련 지표 현황

통계자료원	지표명
1. 국민건강영양조사	1-1. 나트륨 만성질환위험감소섭취량 이상 섭취자 비율
	1-2. 에너지/지방과잉섭취자 비율
	1-3. 건강 식생활 실천율
	1-4. 과일 및 채소 1일 500g 이상 섭취자 비율
	1-5. 아침식사 결식률
	1-6. 하루 1회 이상 외식률
	1-7. 영양표시 인지율
	1-8. 가공식품 선택 시 영양표시 이용률
	1-9. 영양교육 및 상담 경험률

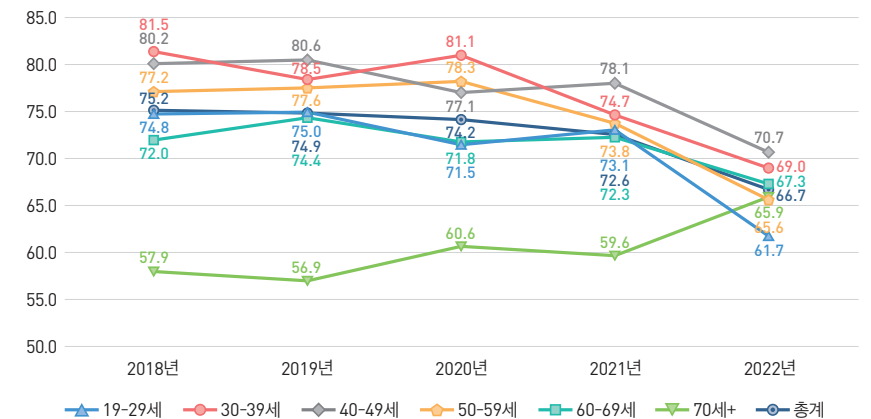
1. 국민건강영양조사

1-1. 지표명:
나트륨 만성질환위험
감소섭취량 이상
섭취자 비율
(%, 비표준화)

표 97 국민건강영양조사: 나트륨 만성질환위험감소섭취량 이상 섭취자 비율 추이 현황
(단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
19-29세	74.8	75.0	71.5	73.1	61.7
30-39세	81.5	78.5	81.1	74.7	69.0
40-49세	80.2	80.6	77.1	78.1	70.7
50-59세	77.2	77.6	78.3	73.8	65.6
60-69세	72.0	74.4	71.8	72.3	67.3
70세 이상	57.9	56.9	60.6	59.6	65.9
총계	75.2	74.9	74.2	72.6	66.7

그림 53 국민건강영양조사: 나트륨 만성질환위험감소섭취량 이상 섭취자 비율 추이 현황
(단위: %)



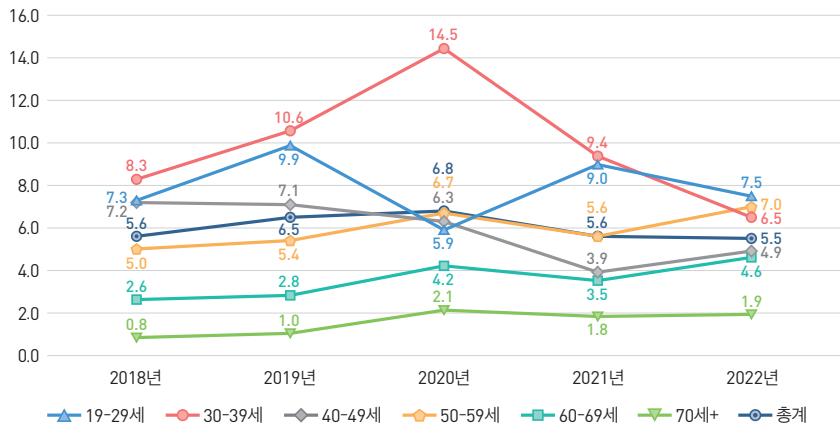
지표정의	나트륨 만성질환위험감소섭취량 이상 섭취자 비율
산출식	분자: 나트륨 섭취량이 만성질환위험감소섭취량 이상인 응답자 수
	분모: 19세 이상 분석대상자 수
단위	%
비고	'22년 목표섭취량(2,000mg)에서 만성질환위험감소섭취량(2,300mg)으로 산출지표 변경됨
	• 목표섭취량 - 제5, 6기(2010-2015): 2010 한국인 영양섭취기준 개정판(한국영양학회, 2010) - 제7, 8기(2016-2021): 2015 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 2015) • 만성질환위험감소섭취량 - 2022년(제9기 1차년도): 2020 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 2020)
	24시간 회상법으로 조사한 섭취음식의 종류 및 양으로부터 산출

1-2. 지표명:
에너지/
지방과잉섭취자
분율(% , 비표준화)

표 98 국민건강영양조사: 에너지/지방과잉섭취자 분율 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
19-29세	7.3	9.9	5.9	9.0	7.5
30-39세	8.3	10.6	14.5	9.4	6.5
40-49세	7.2	7.1	6.3	3.9	4.9
50-59세	5.0	5.4	6.7	5.6	7.0
60-69세	2.6	2.8	4.2	3.5	4.6
70세 이상	0.8	1.0	2.1	1.8	1.9
총계	5.6	6.5	6.8	5.6	5.5

그림 54 국민건강영양조사: 에너지/지방과잉섭취자 분율 추이 현황 (단위: %)



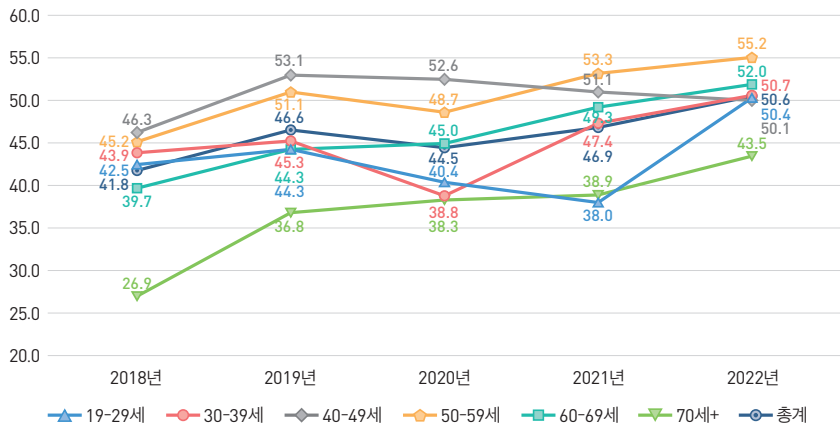
지표정의	에너지 섭취량이 필요추정량의 125% 이상이면서 지방 섭취량이 지방에너지적정비율의 상한선을 초과한 분율	
	산출식	분자: 에너지 섭취량이 필요추정량의 125% 이상이면서 지방 섭취량이 지방에너지적정비율의 상한선을 초과한 응답자 수 분모: 19세 이상 분석대상자 수
단위	%	
비고	- 필요추정량, 지방에너지적정비율 - 제5, 6기(2010-2015): 2010 한국인 영양섭취기준 개정판 (한국영양학회, 2010) - 제7, 8기(2016-2021): 2015 한국인 영양소 섭취기준 (보건복지부, 2015) - 제9기 1차년도(2022): 2020 한국인 영양소 섭취기준 (보건복지부, 2020) 24시간 회상법으로 조사한 섭취음식의 종류 및 양으로부터 산출	

1-3. 지표명:
건강 식생활 실천율
(% , 비표준화)

표 99 국민건강영양조사: 건강 식생활 실천율 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
19-29세	42.5	44.3	40.4	38.0	50.4
30-39세	43.9	45.3	38.8	47.4	50.7
40-49세	46.3	53.1	52.6	51.1	50.1
50-59세	45.2	51.1	48.7	53.3	55.2
60-69세	39.7	44.3	45.0	49.3	52.0
70세 이상	26.9	36.8	38.3	38.9	43.5
총계	41.8	46.6	44.5	46.9	50.6

그림 55 국민건강영양조사: 건강 식생활 실천율 추이 현황 (단위: %)



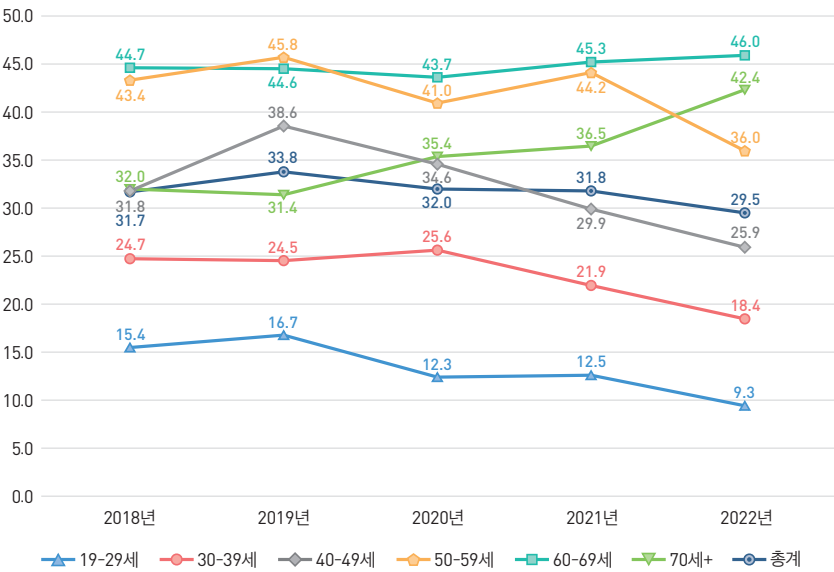
지표정의	지방, 나트륨, 과일 및 채소, 영양표시 4개 지표 중 2개 이상을 만족하는 분율	
산출식	분자	지방, 나트륨, 과일 및 채소, 영양표시 4개 지표 중 2개 이상을 만족하는 응답자 수
	분모	19세 이상 분석대상자 수
단위	%	
비고	- 지표별 평가 기준 - 지방: 지방 섭취가 지방에너지적정비율 내 해당 - 나트륨: 만성질환위험감소섭취량 미만 - 과일 및 채소: 과일류와 채소류 섭취량 합계가 1일 500g 이상 - 영양표시: 가공식품 선택 시 영양표시를 읽는지 여부에 '예'로 응답 - 지방에너지적정비율 - 제5, 6기(2010-2015): 2010 한국인 영양섭취기준 개정판(한국영양학회, 2010) - 제7, 8기(2016-2021): 2015 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 2015) - 지방에너지적정비율, 만성질환위험감소섭취량 - 제9기 1차년도(2022): 2020 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 2020)	

1-4. 지표명:
과일 및 채소
1일 500g 이상
섭취자 분율
(%, 비표준화)

표 100 국민건강영양조사: 과일 및 채소 1일 500g 이상 섭취자 분율 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
19-29세	15.4	16.7	12.3	12.5	9.3
30-39세	24.7	24.5	25.6	21.9	18.4
40-49세	31.8	38.6	34.6	29.9	25.9
50-59세	43.4	45.8	41.0	44.2	36.0
60-69세	44.7	44.6	43.7	45.3	42.4
70세 이상	32.0	31.4	35.4	36.5	42.4
총계	31.7	33.8	32.0	31.8	29.5

그림 56 국민건강영양조사: 과일 및 채소 1일 500g 이상 섭취자 분율 추이 현황 (단위: %)



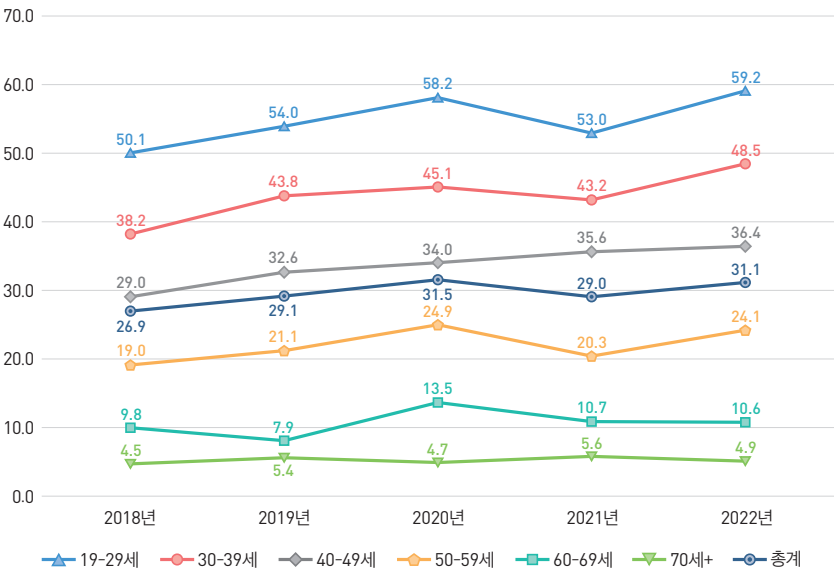
지표정의	지표정의	과일 및 채소를 1일 500g 이상 섭취하는 인구 분율
	산출식	과일류와 채소류 섭취량 합계가 1일 500g 이상인 응답자 수
	분모	19세 이상 분석대상자 수
단위	단위	%
비고	비고	24시간 회상법으로 조사한 섭취음식의 종류 및 양으로부터 산출

1-5. 지표명:
아침식사 결식률
(%, 비표준화)

표 101 국민건강영양조사: 아침식사 결식률 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
19-29세	50.1	54.0	58.2	53.0	59.2
30-39세	38.2	43.8	45.1	43.2	48.5
40-49세	29.0	32.6	34.0	35.6	36.4
50-59세	19.0	21.1	24.9	20.3	24.1
60-69세	9.8	7.9	13.5	10.7	10.6
70세 이상	4.5	5.4	4.7	5.6	4.9
총계	26.9	29.1	31.5	29.0	31.1

그림 57 국민건강영양조사: 아침식사 결식률 추이 현황 (단위: %)



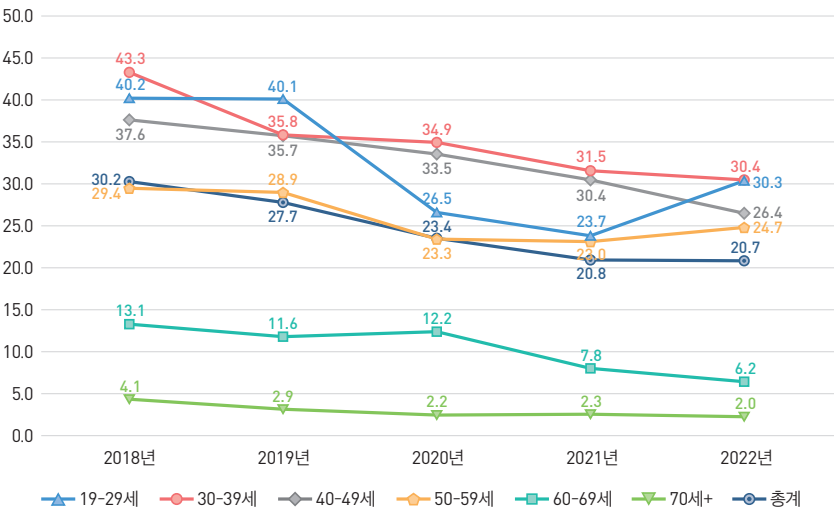
지표정의	지표정의	(13년~21년) 조사 1일전 아침식사를 결식한 분율 (22년) 조사 2일 전 아침식사를 결식한 분율
	산출식	(13년~21년) 조사 1일전 아침식사를 '결식'했다고 응답한 대상자 수 (22년) 조사 2일전 아침식사를 '결식'했다고 응답한 대상자 수
	분모	19세 이상 분석대상자 수
단위	단위	%
비고	비고	'22년부터 영양조사와 검진·건강설문조사가 동시에 실시되어, 채혈 전 공복 유지 시간을 고려하여 식품섭취조사 준거기간은 조사 1일 전에서 2일 전으로 변경됨

1-6. 지표명:
하루 1회 이상
외식을
(%, 비표준화)

표 102 국민건강영양조사: 하루 1회 이상 외식을 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
19-29세	40.2	40.1	26.5	23.7	30.3
30-39세	43.3	35.8	34.9	31.5	30.4
40-49세	37.6	35.7	33.5	30.4	26.4
50-59세	29.4	28.9	23.3	23.0	24.7
60-69세	13.1	11.6	12.2	7.8	6.2
70세 이상	4.1	2.9	2.2	2.3	2.0
총계	30.2	27.7	23.4	20.8	20.7

그림 58 국민건강영양조사: 하루 1회 이상 외식을 추이 현황 (단위: %)



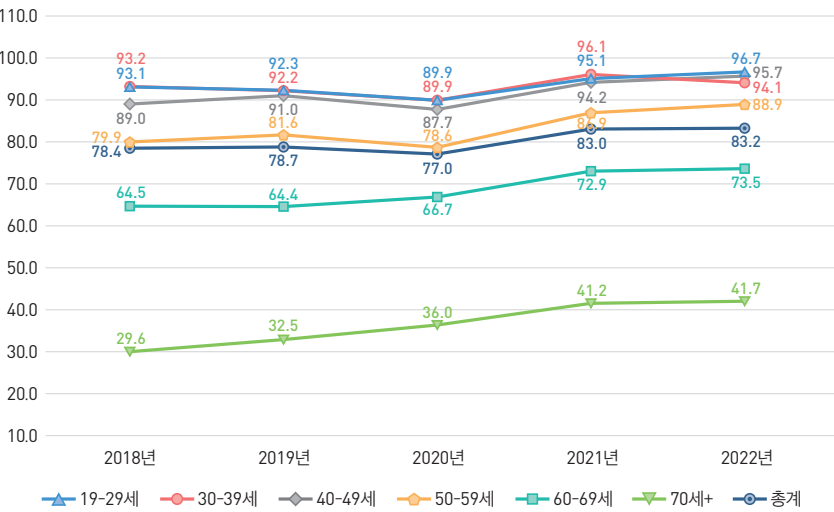
지표정의	외식빈도가 하루 1회 이상인 분율	
산출식	분자	외식 섭취빈도를 '하루 2회 이상' 또는 '하루 1회'로 응답한 대상자 수
	분모	19세 이상 분석대상자 수
단위	%	
설문	최근 1년 동안 평균적으로, 가정에서 조리한 음식 이외의 외식(매식(배달음식, 포장음식 포함), 급식, 종교단체 제공음식 등)을 얼마나 자주 하셨습니까? ① 하루 2회 이상 ② 하루 1회 ③ 주 5~6회 ④ 주 3~4회 ⑤ 주 1~2회 ⑥ 월 1~3회 ⑦ 거의 안한다(월 1회 미만)	
비고	-	

1-7. 지표명:
영양표시 인지율
(%, 비표준화)

표 103 국민건강영양조사: 영양표시 인지율 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
19-29세	93.1	92.3	89.9	95.1	96.7
30-39세	93.2	92.2	89.9	96.1	94.1
40-49세	89.0	91.0	87.7	94.2	95.7
50-59세	79.9	81.6	78.6	86.9	88.9
60-69세	64.5	64.4	66.7	72.9	73.5
70세 이상	29.6	32.5	36.0	41.2	41.7
총계	78.4	78.7	77.0	83.0	83.2

그림 59 국민건강영양조사: 영양표시 인지율 추이 현황 (단위: %)



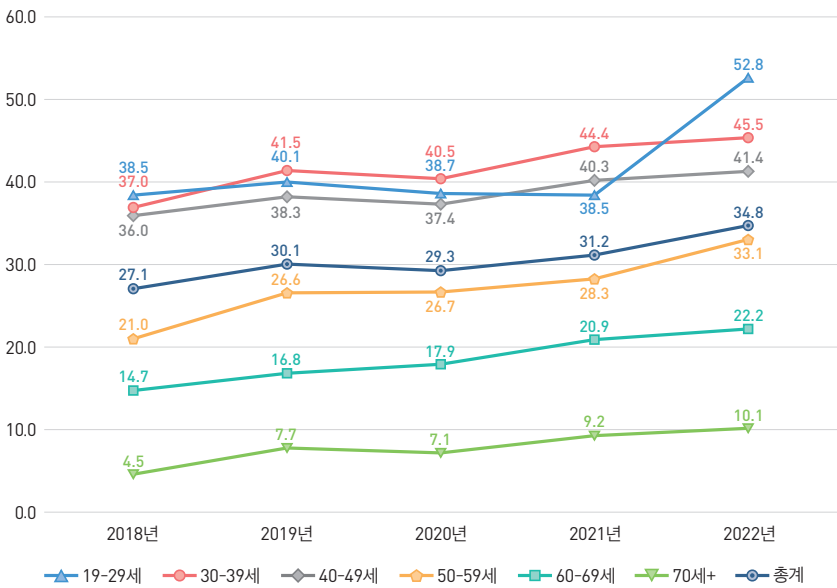
지표정의	영양표시를 알고 있다고 응답한 분율	
산출식	분자	영양표시 알고 있는 지 여부에 '예'로 응답한 대상자 수
	분모	19세 이상 대상자 수
단위	%	
설문	영양표시를 알고 계십니까? ① 예 ② 아니오	
비고	-	

1-8. 지표명:
가공식품 선택 시
영양표시 이용률
(%, 비표준화)

표 104 국민건강영양조사: 가공식품 선택 시 영양표시 이용률 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
19-29세	38.5	40.1	38.7	38.5	52.8
30-39세	37.0	41.5	40.5	44.4	45.5
40-49세	36.0	38.3	37.4	40.3	41.4
50-59세	21.0	26.6	26.7	28.3	33.1
60-69세	14.7	16.8	17.9	20.9	22.2
70세 이상	4.5	7.7	7.1	9.2	10.1
총계	27.1	30.1	29.3	31.2	34.8

그림 60 국민건강영양조사: 가공식품 선택 시 영양표시 이용률 추이 현황 (단위: %)



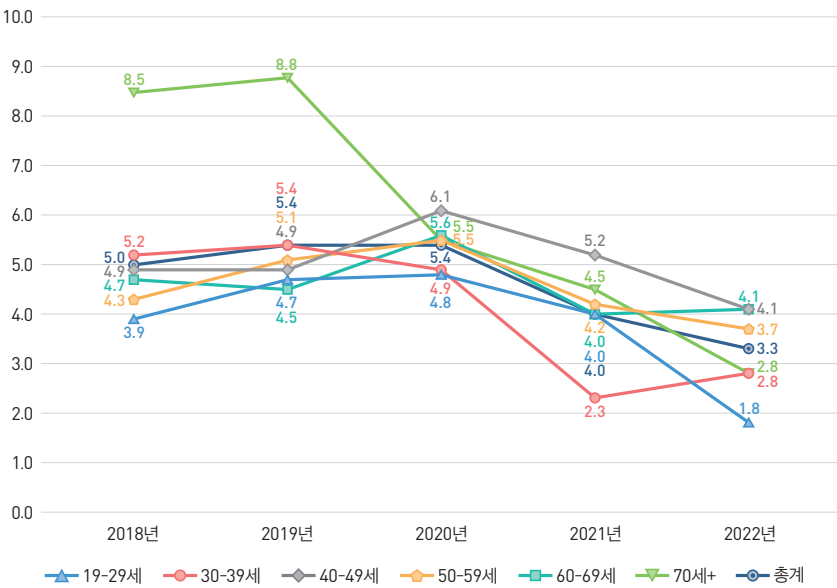
지표정의	가공식품 선택 시 영양표시를 읽는 분율	
	분자	가공식품 선택 시 영양표시를 읽는 지 여부에 '예'로 응답한 대상자 수
산출식	분모	19세 이상 대상자 수
단위	%	
설문	가공식품을 사거나 고를 때 '영양표시'를 읽으십니까? ① 예 ② 아니오	
비고	-	

1-9. 지표명:
영양교육 및
상담 경험률
(%, 비표준화)

표 105 국민건강영양조사: 영양교육 및 상담 경험률 추이 현황 (단위: %)

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
19-29세	3.9	4.7	4.8	4.0	1.8
30-39세	5.2	5.4	4.9	2.3	2.8
40-49세	4.9	4.9	6.1	5.2	4.1
50-59세	4.3	5.1	5.5	4.2	3.7
60-69세	4.7	4.5	5.6	4.0	4.1
70세 이상	8.5	8.8	5.5	4.5	2.8
총계	5.0	5.4	5.4	4.0	3.3

그림 61 국민건강영양조사: 영양교육 및 상담 경험률 추이 현황 (단위: %)



지표정의	최근 1년 동안 영양교육이나 상담을 받아 본 경험에 있는 분율	
	분자	영양교육 및 상담 경험 여부에 '예'로 응답한 대상자 수
산출식	분모	19세 이상 대상자 수
단위	%	
설문	최근 1년간 보건소, 구청, 주민센터, 복지시설, 학교, 병원 등에서 실시된 영양교육 및 상담을 받은 적이 있습니까? ① 예 ② 아니오 ③ 비해당	
비고	-	

2024

한눈에 보는 신비영

(신체활동·비만·영양)

통계자료집

발간종류	사업보고서
관리번호	사업-02-2024-007-12
등록일	2024년 2월
발행일	2024년 2월
발행처	한국건강증진개발원
발행인	김현주
집필진	최정미, 손성봉, 조지은, 우주희, 조은비, 이다은
주소	(04933) 서울시 광진구 능동로 400 보건복지행정타운 8~10층
전화번호	02-3781-3500
홈페이지	www.khepi.or.kr
제작	전우용사촌(주)