

보도시점 2024. 12. 3.(화) 행사시작(10:00) 이후 배포 2024. 12. 3.(화) 08:00

국민건강영양조사 2023년 결과 발표

- 최근 10년 간 흡연은 큰 폭으로 개선된 반면, 식생활·비만·고콜레스테롤혈증 악화
- 2023년 결과, 전년 대비 고혈압 감소, 음주·신체활동·비만 정체, 흡연은 증가하여 건강행태 개선을 위한 노력 지속 필요
- 만성질환 발생 원인 파악을 위한 추적조사를 도입하여 건강정책 근거 생산 강화

질병관리청(청장 지영미)은 우리 국민의 주요 만성질환 유병 및 건강행태에 관한 2023년 통계를 12월 3일(화)에 발표*하였다.

* 국민건강영양조사 제9기 2차년도(2023) 결과발표회(12.3.(화), 서울 스위스그랜드호텔)

국민건강영양조사*는 「국민건강증진법」 제16조에 근거하여 우리 국민의 건강과 영양수준을 파악하기 위해 실시하며, 조사 결과는 국가 건강정책 수립 및 평가를 위한 근거자료로 활용되고 있다.

* 흡연, 음주, 신체활동, 영양, 만성질환 등 250여 개 보건지표를 산출하는 대표적인 건강통계조사로, '98년에 도입하여 매년 1세 이상 약 1만 명을 대상으로 실시(붙임1 참고)

1 2023년 주요 결과

만성질환

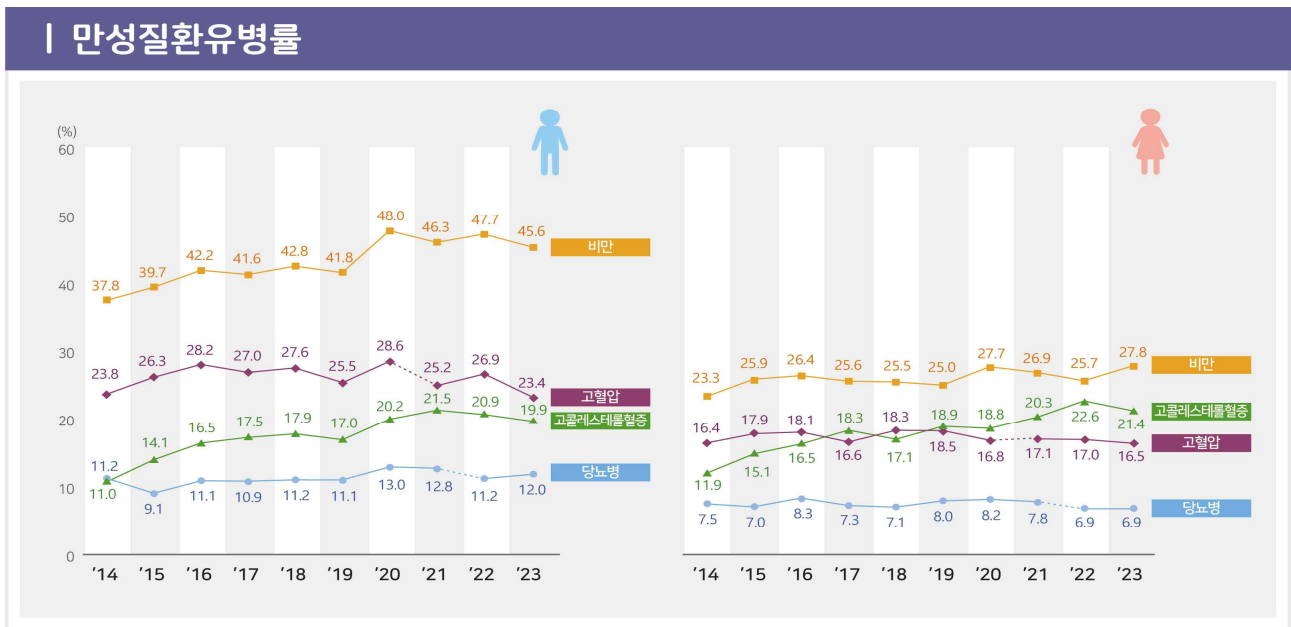
최근 10년 간(2014~2023년) 성인(19세이상)의 고혈압, 당뇨병 유병률은 큰 변화가 없고, 비만, 고콜레스테롤혈증 유병률은 증가하였다. '22년 대비 '23년은 고혈압, 고콜레스테롤혈증이 소폭 감소하였고, 비만과 당뇨병은 전년과 유사하였다.

비만 유병률은 '23년 남자 45.6%, 여자 27.8%로 '22년 대비 남자는 감소(↓2.1%p), 여자는 증가(↑2.1%p)하였다. 남자는 20대에서 지속적인 증가 추이('22년 42.8%, '23년 43.9%)를 보였고, 30~50대 절반이 여전히 비만이었다. 여자 20, 30대는 전년 대비 큰 폭으로 증가하였다(20대 18.2%→22.1%, ↑3.9%p, 30대 21.8%→27.3%, ↑5.5%p).

고혈압 유병률은 '23년 남자 23.4%, 여자 16.5%로 '22년 대비 남자에서 감소하였다(↓3.5%p). 당뇨병 유병률은 '23년 남자 12.0%, 여자 6.9%로, '22년 대비 큰 변화가 없었다. 고콜레스테롤혈증 유병률도 '23년 남자 19.9%, 여자 21.4%로, '22년 대비 감소하였다(남 ↓1.0%p, 여 ↓1.2%p).

고혈압, 당뇨병, 고콜레스테롤혈증 유병률을 연령별로 비교 시 남자 40대, 여자 50대에서 큰 폭으로 증가하였다.

- * '23년 남자 40대 고혈압 23.5%, 당뇨병 11.3%, 고콜레스테롤혈증 22.5%
- * '23년 여자 50대 고혈압 28.6%, 당뇨병 12.0%, 고콜레스테롤혈증 40.1%



- * 자료원: 국민건강영양조사
- * 비만: 체질량지수가 25kg/m² 이상인 분을, 19세 이상
- * 고혈압: 수축기혈압이 140mmHg 이상이거나 이완기혈압이 90mmHg 이상 또는 고혈압 약물을 복용하는 분을, '21년 진동형혈압계로 변경되어 추이 비교시 주의 필요, 19세 이상
- * 당뇨병: 공복혈당이 126mg/dL 이상이거나 의사진단을 받았거나 혈당강하제복용 또는 인슐린 주사를 사용하거나, 당화혈색소 6.5% 이상인 분을, '22년 임상검사분석기관 변경으로 추이 비교시 주의 필요, 19세 이상
- * 고콜레스테롤혈증: 8시간이상 공복자 중 혈중 총콜레스테롤이 240mg/dL 이상이거나 콜레스테롤강하제 복용 분을, 19세 이상
- * 2005년 추계인구로 연령표준화

건강행태

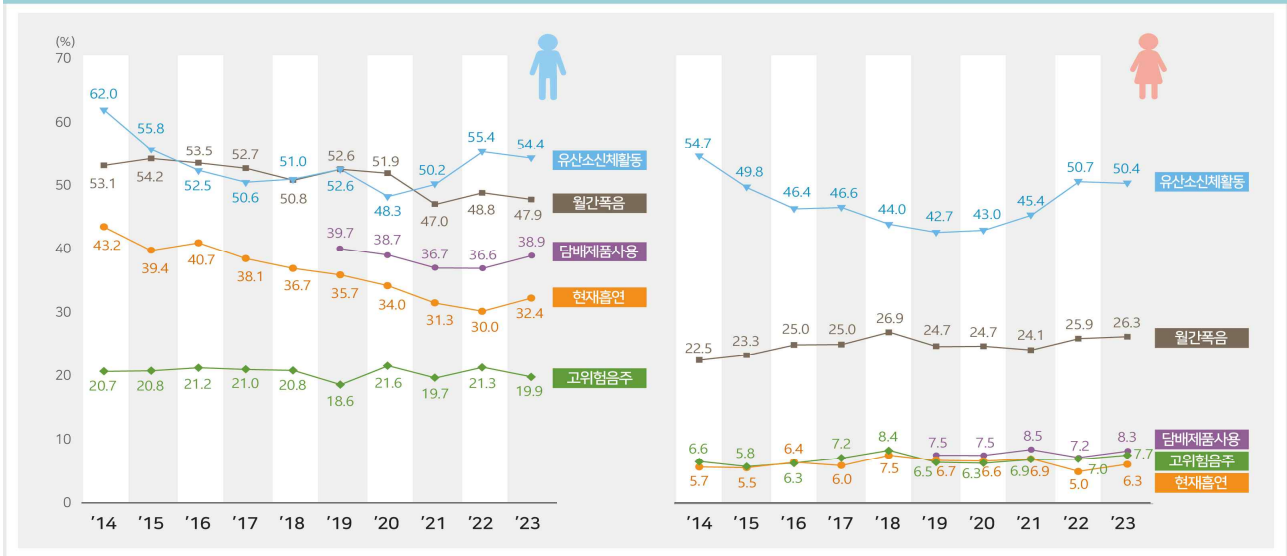
최근 10년 간(2014~2023년) 성인(19세이상)의 남자 흡연율은 큰 폭으로 개선되었으나, '23년에 남녀 모두 소폭 증가하였다. 신체활동 실천율의 경우 감소 추이를 보였으나, '20년 이후 증가 경향이였다.

현재흡연율(일반담배(궐련))은 '23년 남자 32.4%, 여자 6.3%로 '22년 대비 증가(남 ↑2.4%p, 여 ↑1.3%p)하였고, 담배제품을 하나라도 사용한 담배제품 현재사용률은 '23년 남자 38.9%, 여자 8.3%로 '22년 대비 남녀 모두 증가(남 ↑2.3%p, 여 ↑1.1%p)하였다.

고위험음주율은 '23년 전체 13.8%로 '22년 대비 큰 변화 없으나, 남자는 감소(21.3%→19.9%), 여자는 증가(7.0%→7.7%)하였다. 월간폭음률의 경우 전체 37.2%로 전년과 유사하나, 남자는 감소(48.8%→47.9%), 여자는 증가(25.9%→26.3%)하였다.

유산소 신체활동 실천율은 '23년 전체 52.5%로 '22년 대비 큰 변화 없으나, 남자는 소폭 감소(55.4%→54.4%)하였고, 여자는 유사(50.7%→50.4%)하였다.

| 건강행태



- * 자료원: 국민건강영양조사
- * 현재흡연율: 평생 일반담배(궐련) 5갑(100개비) 이상 피웠고 현재 일반담배(궐련)를 피우는 분율, 19세 이상
- * 담배제품 현재사용률: 현재 일반담배(궐련), 궐련형 전자담배, 액상형 전자담배 또는 기타담배를 사용한 적이 있는 분율, 19세 이상
- * 고위험음주율: 최근 1년 동안 1회 평균 음주량이 7잔 이상(여자 5잔)이며 주 2회 이상 음주하는 분율, 19세 이상
- * 월간폭음율: 최근 1년 동안 월 1회 이상 한 번의 술자리에서 남자의 경우 7잔(또는 맥주 5캔) 이상, 여자의 경우 5잔(또는 맥주 3캔) 이상 음주한 분율
- * 유산소 신체활동 실천율: 일주일에 중강도 신체활동을 2시간 30분 이상 또는 고강도 신체활동을 1시간 15분 이상 또는 중강도와 고강도 신체활동을 섞어서(고강도 1분은 중강도 2분) 각 활동에 상응하는 시간을 실천한 분율, 19세 이상
- * 2005년 추계인구로 연령표준화

또한 제5차 국민건강증진종합계획(HP2030)의 성과지표*로 '23년에 신규 도입된 '적절한 건강정보이해능력 수준(총 40점 만점 중 30점 이상)'은 60.4%이었다. 여자(62.2%)보다 남자(58.6%), 연령이 높을수록(65세 이상 40.3%), 소득수준이 낮을수록(하 54.4%, 상 66.3%) 건강정보 이해능력이 더 낮았다.

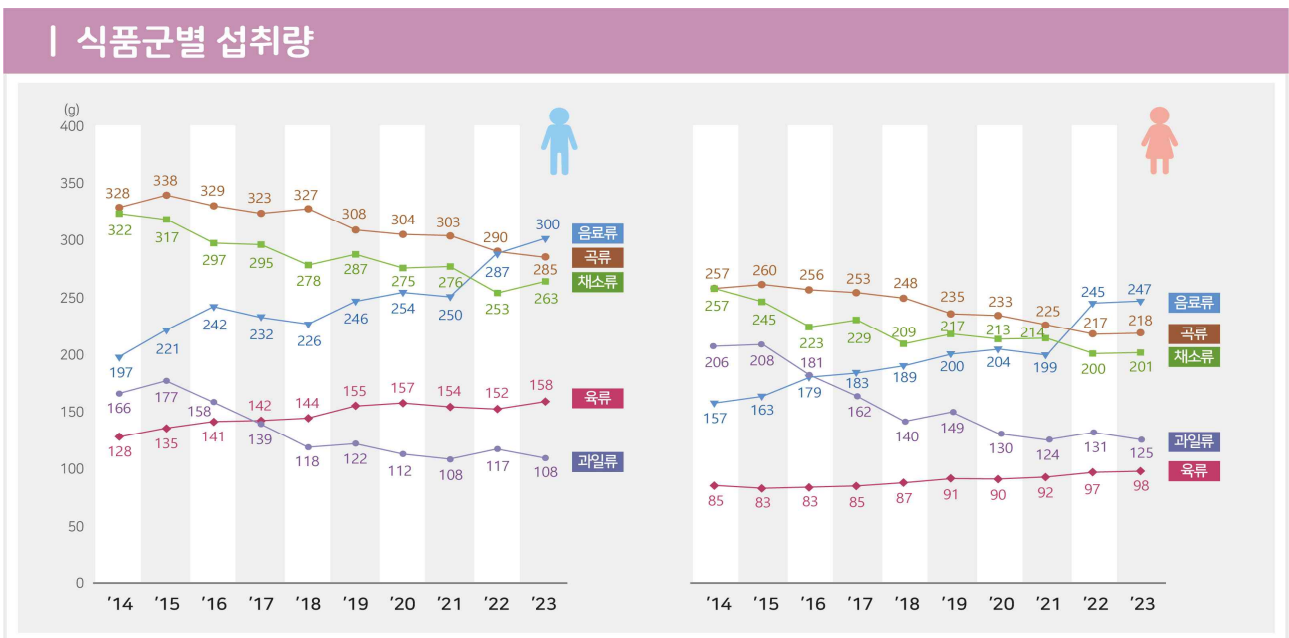
* 건강친화적 환경 구축의 중점과제인 '건강정보 이해력 제고'의 성과지표

식생활과 영양

최근 10년 간(2014~2023년) 1세이상 국민의 곡류, 과일류 섭취량 감소, 육류, 음료류 섭취량은 증가하였고, 지방 에너지 섭취도 증가가 지속되고 있다. '22년 대비 '23년 식품 및 영양소 섭취량은 전년과 유사하였다.

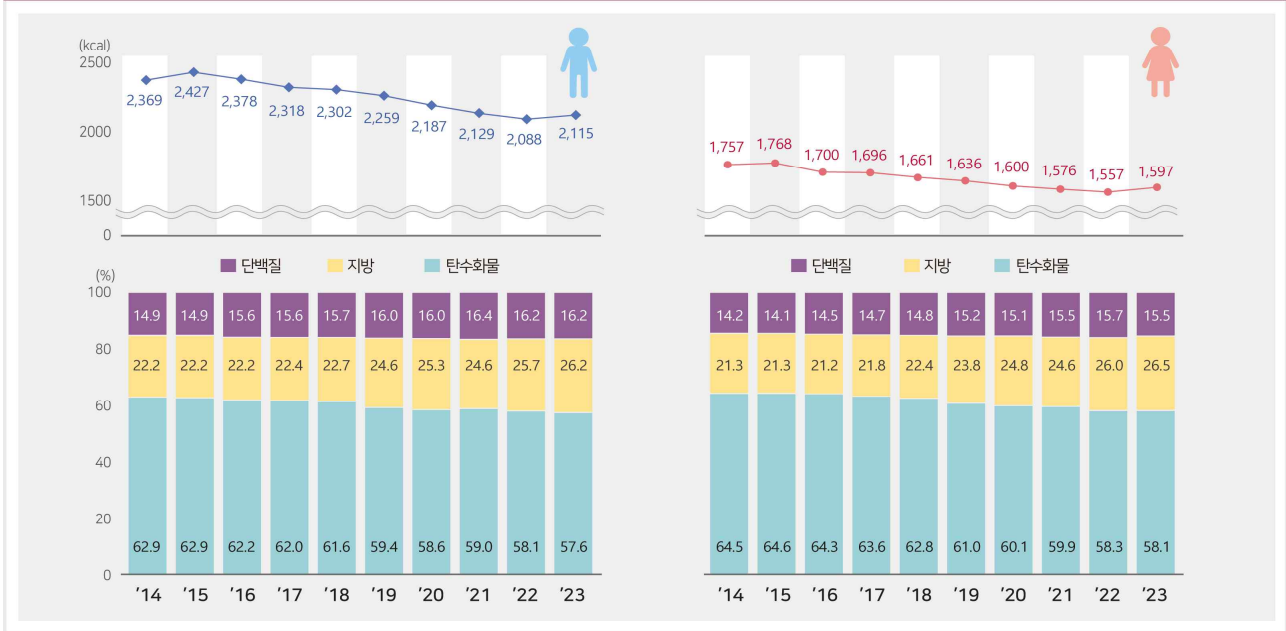
대부분 식품 섭취량은 전년과 유사하였다. 과일류 섭취량 감소(남 ↓8.6g, 여 ↓5.7g)가 지속되었고, 남녀 모두 30대(남 ↓35.1g, 여 ↓21.9g)와 50대(남 ↓34.8g, 여 ↓32.2g)에서 크게 감소하였다. 육류(남 ↑5.6g, 여 ↑1.8g), 음료류(남 ↑12.9g, 여 ↑2.5g)는 소폭 증가하였다.

에너지 및 영양소 섭취량 또한 '22년 대비 '23년 큰 변화는 없었다. 에너지 섭취량은 '22년 대비 다소 증가(남 ↑27.6kcal, 여 ↑39.9kcal)하였다. 지방을 통한 에너지 섭취 비율은 증가(남 ↑0.5%p, 여 ↑0.5%p) 추세가 지속되었으며, 여자 20대는 30.1%로 한국인 영양소 섭취 기준의 지방 에너지적정비율의 상한선(19-29세 30%)에 근접하였다.



* 자료원: 국민건강영양조사
 * 섭취량: 1인 1일당 섭취량의 평균, 1세 이상
 * 2005년 추계인구로 연령표준화

| 에너지 섭취량 및 급원별 섭취분율



- * 자료원: 국민건강영양조사
- * 에너지 섭취량: 1인 1일당 에너지 섭취량의 평균, 1세 이상
- * 단백질 에너지섭취분율: $\{(\text{단백질 섭취량}) \times 4 + (\text{지방 섭취량}) \times 9 + (\text{탄수화물 섭취량}) \times 4\}$ 에 대한 $\{(\text{단백질 섭취량}) \times 4\}$ 의 분율, 1세 이상
- * 지방 및 탄수화물 에너지섭취분율: 단백질 에너지섭취분율과 같은 정의에 의해 산출, 1세 이상
- * 2005년 추계인구로 연령표준화

2 최근 10년 간 건강수준 변화

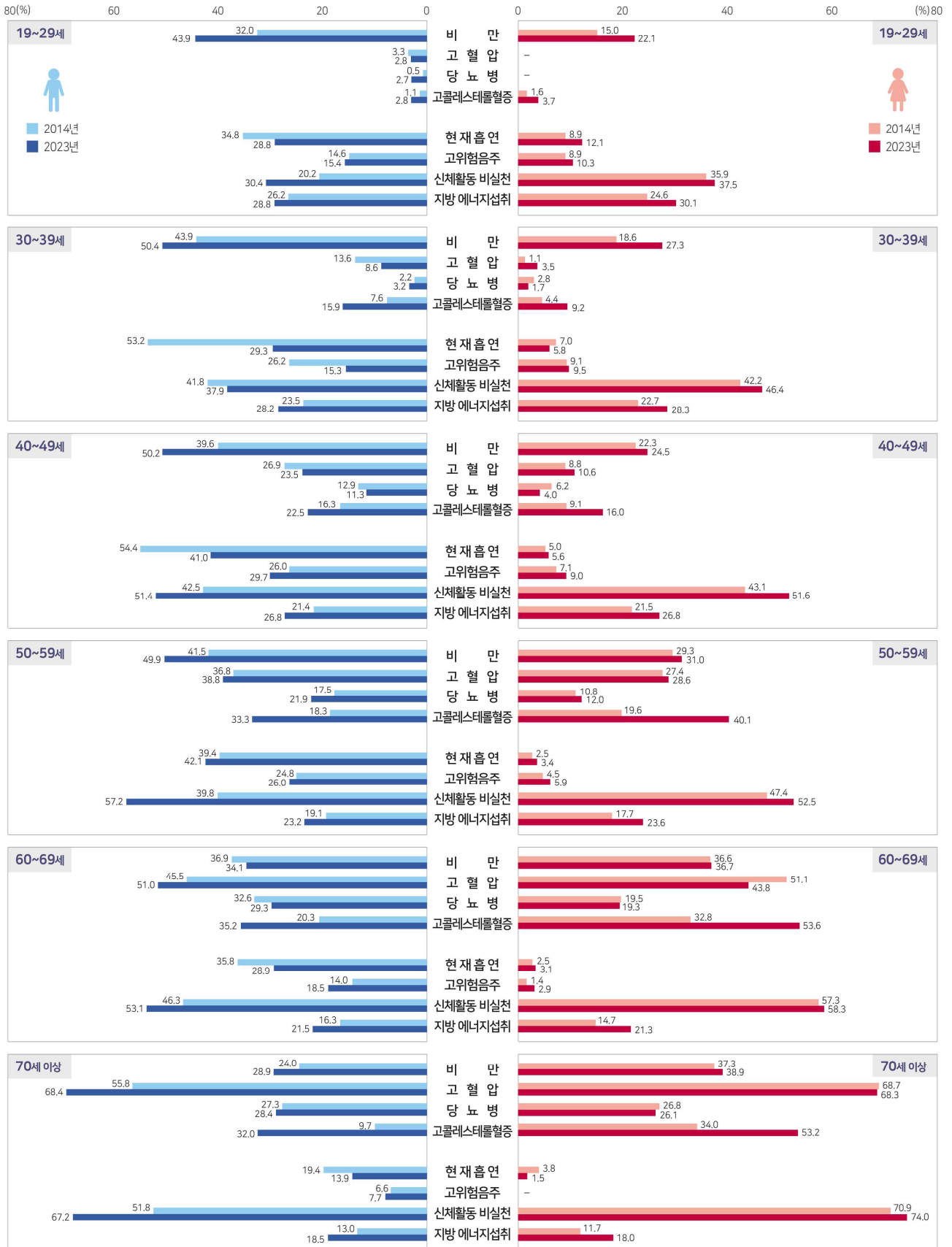
최근 10년 간 성인의 연령별 건강행태와 만성질환 유병 수준의 변화를 살펴보면, 남녀 모든 연령에서 흡연(남자)은 개선된 반면, 지방 섭취, 비만, 고콜레스테롤혈증이 악화되었다.

특히 남녀 20대는 음주, 신체활동 비실천, 지방 섭취, 비만이 모두 증가하였고, 남자 30대는 흡연, 음주, 신체활동 비실천이 다소 개선되었으나 여전히 높은 수준이었고 남녀 모두 비만은 지속적으로 증가하였다. 남녀 50대는 건강행태 및 만성질환 지표가 모두 악화되었다.

최근 10년 간 소득수준간 격차를 살펴보면, 흡연, 신체활동 비실천, 비만, 고혈압, 당뇨병이 소득수준 상위그룹보다 하위그룹에서 더 높았다(별첨 참고).

특히, 남자에서 흡연과 신체활동 비실천, 여자에서 비만의 상-하 그룹 격차가 지속되고 있었으며, '23년에 격차가 더 커졌다.

| 최근 10년 간 연령별 건강수준 변화



* 해당자 수가 없거나 변동계수가 50%이상인 경우 - 표시, 지표정의는 별첨 11번 참고

3

조사결과에 의의

질병관리청 지영미 청장은 “2023년 우리 국민의 건강 수준은 고혈압, 고콜레스테롤혈증이 감소된 반면 흡연은 증가, 음주·신체활동·비만은 정체되었다.

“또한, 최근 10년 간 20대는 신체활동, 식생활, 음주, 비만이 모두 악화되어 40, 50대에서 큰 폭으로 증가하는 만성질환을 예방하기 위해 건강 위험요인 개선 노력이 필요하고, 50대는 남녀 모두 만성질환율이 높음에도 건강행태 및 비만이 악화되어 만성질환 중증화 예방을 위한 관리가 시급하게 필요하다”라고 강조하였다.

“질병청은 '25년부터 조사결과를 3개월 앞당겨 9월에 공표함으로써 시의성 있는 자료를 활용할 수 있도록 하고, 고령화 시대를 대비한 골밀도검사, 노인 생활기능조사 등을 지속 실시하고 있다.”며,

“건강행태 변화 및 만성질환 원인을 파악하는 추적조사를 도입하여 만성질환 예방 및 관리의 근거 생산을 강화하겠다.”라고 전했다.

'23년 국민건강영양조사 결과를 수록한 통계집은 '24년 12월에 발간하며, 질병관리청 국민건강영양조사 누리집*에 원시자료와 함께 공개할 예정이다.

* 질병관리청 국민건강영양조사 누리집 바로가기 : <http://knhanes.kdca.go.kr>

아울러 건강수준 변화를 다각적으로 분석하여 정책적 제언을 담은 주제별 분석보고서인 「국민건강통계플러스」를 지속 발간할 계획이다.

<붙임> 1. 국민건강영양조사 개요

2. 2023년 국민건강영양조사 결과발표회 일정

<별첨> 2023년 국민건강영양조사 주요 결과

담당 부서	만성질환관리국 건강영양조사분석과	책임자	과 장	오경원 (043-719-7460)
		담당자(검진)	책임연구원	김윤정 (043-719-7505)
		(설문)	보건연구관	최선혜 (043-719-7461)
		(영양)	보건연구사	윤성하 (043-719-7491)



□ **사업목적**

- 『국민건강증진법』 (제16조)에 근거하여 **국민의 건강·영양 수준 파악**
 - 흡연, 음주, 신체활동, 정신건강 등 건강행태와 영양소 섭취 수준
 - 비만, 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증, 구강질환 등에 대한 유병 현황
- 건강증진 및 만성질환 예방관리 정책 효과 모니터링 지표 산출
 - 『국민건강증진종합계획』 만성질환 및 건강생활실천 목표지표 산출
 - WHO, OECD 등에서 요구하는 국가 간 비교를 위한 보건지표 제공

□ **추진경과**

- '98년 국민건강영양조사 도입, '05년까지 3년마다 국민건강통계 생산
- '07년부터 연중조사체제로 개편, 매년 국가건강통계 생산
- '08년 이동검진차량 도입, 전문학회와 협력하여 구강질환, 호흡기질환, 안질환, 이비인후질환, 골밀도검사 등 공동조사 실시
- '20년 9월 질병관리청 개청으로 조사수행업무 권역 질병대응센터로 이관

□ **조사내용**

- (대상) 매년 192개 조사구, 4,800가구, 1세 이상 가구원 약 1만명
- (방법) 전문조사수행팀에 의한 면접 및 검진, 연중조사
- (항목) 건강행태(흡연, 음주, 신체활동 등), 영양섭취, 만성질환 등 약 400개

구분	조사영역	비고
검진	비만, 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증, 간질환, 신장질환, 빈혈, 구강질환, 근력, 체성분검사, 시력검사, 이비인후질환검사 등	이동검진차량內조사
건강설문	흡연, 음주, 신체활동, 수면·정신건강, 안전의식, 질병이환, 의료이용, 활동제한 및 삶의 질, 손상, 예방접종 및 건강검진, 여성건강, 교육 및 경제활동, 가구조사	
영양	음식 및 식품섭취, 식생활 행태, 영양지식, 식이보충제, 식품안정성, 수유·이유 현황	

※ 제9기 2차년도(2023) 기준

제9기 2차년도 (2023) 국민건강영양조사 결과발표회



사전등록

일시 2024년 12월 3일(화), 9:30~16:30

장소



오시는 길

스위스그랜드호텔 3층
에메랄드홀
(서울 서대문구)



시간	내용	발표자
제1부 개회식 및 국민건강영양조사 추진경과		
09:30~10:00	등록	
10:00~10:05	국민의례	
10:05~10:15	개회사	지영미 청장 (질병관리청)
10:15~10:30	유공자 표창 및 기념촬영	지영미 청장 (질병관리청)
10:30~11:10	[기조강연] 국가건강조사 발전방향	김영택 교수 (충남대학교병원)
11:10~11:50	국민건강영양조사 주요결과 및 향후계획	오경원 과장 (질병관리청)
11:50~12:00	질의 및 응답	
12:00~13:30	점심식사	
제2부 제9기 2차년도(2023) 국민건강영양조사 주요결과 및 정책 제언		
13:30~13:50	건강행태 추이	좌장: 이순영 교수(아주대학교) 임민경 교수 (인하대학교)
13:50~14:10	식생활 및 영양 섭취 추이	윤성하 보건연구사 (질병관리청)
14:10~14:30	비만 유병률 추이	김경곤 교수 (가천대학교)
14:30~14:50	이비인후질환 주요 결과	김성현 교수 (연세대학교)
14:50~15:00	질의 및 응답	
15:00~15:10	휴식	
제3부 제10기(2025-2027) 국민건강영양조사 추진 계획		
15:10~15:30	골밀도 및 근감소증조사 계획	좌장: 지선하 교수(연세대학교) 하용찬 병원장 (서울부민병원)
15:30~15:50	온라인 자기기입식 영양조사 계획	이해정 교수 (가천대학교)
15:50~16:10	국민건강영양조사 추적조사 계획	박혜숙 교수 (이화여자대학교)
16:10~16:20	질의 및 응답	
16:20~16:30	폐회사	최종희 국장 (질병관리청)

※ 행사 준비상황에 따라 발표자 및 일정 변경 가능



국민건강영양조사
Korea National Health & Nutrition Examination Survey

