

우리나라 성인의 식생활 점수는?

- 국민건강영양조사 제9기(2022-2024) 식생활평가지수 결과 공개 -
- '22-'24년 식생활평가지수 점수는 58.6점으로 '19-'21년(58.9)과 유사
- 남자(57.6점)가 여자(59.6점)보다 낮고, 연령이 낮을수록 점수가 낮아 20대는 50.3점
- 잡곡, 과일, 우유 및 유제품 항목 점수가 가장 낮아 섭취 증가 필요

질병관리청(청장 임승관)은 국민건강영양조사 제9기(2022-2024) 식생활평가지수 원시자료를 공개(7.31.)하고, 국민건강통계플러스 '우리나라 성인의 식생활 평가 지수'를 통해 주요 결과를 발표(8.4.)했다.

식생활평가지수는 19세 이상 성인의 식생활 지침 준수 정도를 평가하는 도구이다. 평가는 섭취를 권장하는 식생활 및 식품군(적정영역), 섭취를 제한하는 영양소(절제영역), 에너지 섭취 균형(균형영역) 등 총 14개 항목으로 구성되어 있다(붙임2).

< 국민건강영양조사 식생활평가지수 구성 >

- 총 14개 항목, 모든 기준 충족 시 총점 100점
- (적정영역) 아침식사, 잡곡, 과일, 채소, 고기·생선·달걀·콩류, 우유 및 유제품 등 섭취(8개 항목, 55점)
- (절제영역) 나트륨, 포화지방산, 당 섭취(3개 항목, 30점)
- (균형영역) 탄수화물, 지방, 에너지 섭취(3개 항목, 15점)

모든 항목의 기준을 만족하는 경우 점수는 100점이며, 점수가 높을수록 식생활 지침을 잘 준수하고 있는 것으로 평가한다.

이번 결과는 국민건강영양조사* 제8기(2019-2021)와 제9기(2022-2024) 영양조사 자료를 활용하여 분석하였다.

* 국민건강영양조사는 「국민건강증진법」 제16조에 따라 약 1만 명을 대상으로 매년 실시

'22~'24년 성인의 식생활평가지수 총점은 100점 만점에 58.6점이었다.

식생활평가지수 총점은 '19~'21년(58.9점)과 유사한 수준이었고, 대부분 항목의 점수 또한 '19~'21년에 비해 큰 변화 없이 유지되었다. 다만, 생과일, 나트륨 섭취 점수는 증가, 총 채소 섭취와 포화지방산 에너지 섭취 비율, 탄수화물 에너지 섭취 비율 점수는 다소 감소하였다.

식생활평가지수 구성 항목 중 개선이 필요한 항목을 파악하기 위해 각 항목 점수(5점 또는 10점)를 100점 기준으로 환산하여 분석한 결과,

고기·생선·달걀·콩류 섭취, 나트륨 섭취 항목은 70점 이상으로 점수가 높았으나, 우유 및 유제품, 잡곡, 총과일*, 생과일 섭취 항목은 여전히 50점 미만으로 낮아 개선이 필요한 것으로 나타났다.

* 생과일, 말린과일, 얼린과일, 통조림 등 모든 형태의 과일(과일음료는 제외)

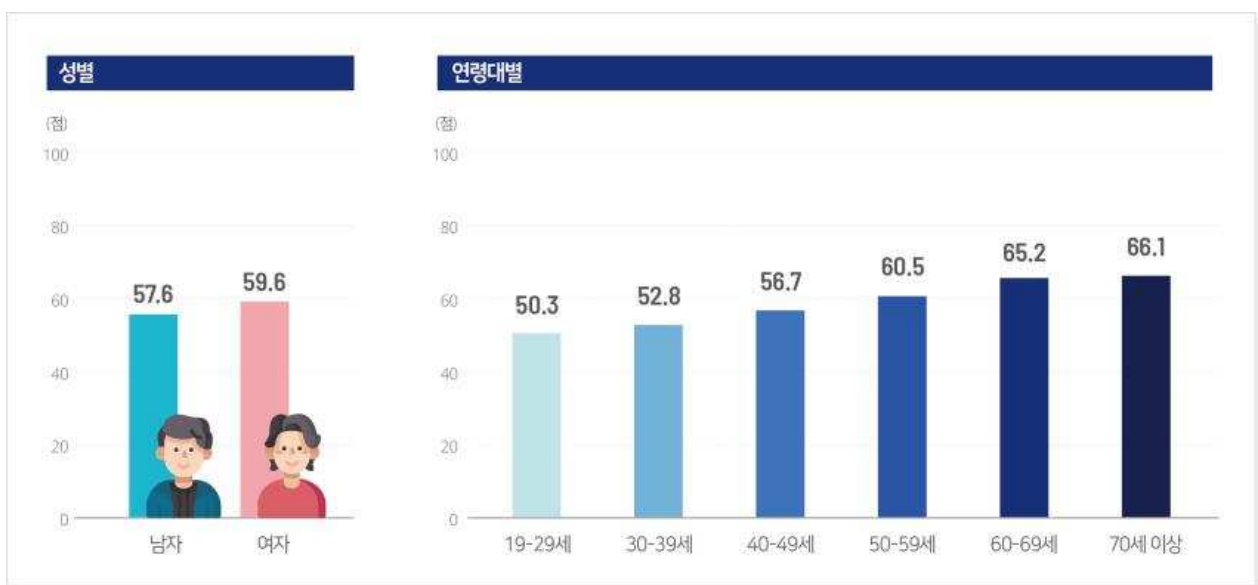
[식생활평가지수 점수]



식생활평가지수 점수를 성·연령별로 살펴본 결과, 남자 57.6점으로 여자(59.6점)보다 낮았다. 연령별로는 20대가 50.3점으로 가장 낮았으며, 다음으로 30대가 52.8점으로 낮았다. 연령이 높을수록 점수는 높았으며, 70세 이상이 66.1점으로 가장 높았다.

* (참고) 미국 2017-2018년 국민건강영양조사 Healthy Eating Index-2020 점수
19-59세 57점, 60세이상 61점

[성·연령별 식생활평가지수 점수]



20, 30대는 대부분 항목의 점수가 가장 낮았다. 특히 잡곡과 과일 섭취 점수가 가장 낮았고, 아침식사, 포화지방산 에너지 섭취 비율도 배점의 절반 미만으로 규칙적인 식사와 다양한 식품군을 섭취하려는 노력이 필요하다.

40, 50대의 경우 20, 30대보다 점수는 높았으나 60대 이상보다는 낮은 수준이었다. 역시 잡곡 섭취와 우유 및 유제품 섭취, 과일 섭취 점수가 배점 절반 미만으로 낮았고,

60대 이상은 전반적으로 점수가 가장 높았으나, 우유 및 유제품 섭취 점수가 가장 낮고 탄수화물 에너지 섭취 비율 점수가 낮아 곡류 위주 식사보다는 우유 및 유제품과 단백질 식품의 충분한 섭취가 필요한 것으로 나타났다.

[연령별 식생활평가지수 구성 항목 점수]

적정 영역 (총 55점) / 섭취를 권장하는 식품

01 아침식사 섭취
(10점)



02 잡곡 섭취
(5점)



03 총 과일 섭취
(5점)



04 생과일 섭취
(5점)



05 총 채소 섭취
(5점)



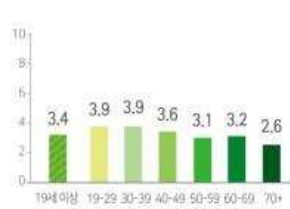
06 채소 섭취
(김치, 장아찌류 제외)
(5점)



07 고기, 생선, 달걀,
콩류 섭취
(10점)



08 우유 및 유제품 섭취
(10점)

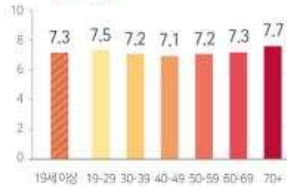


절제 영역 (총 30점) / 섭취를 제한하는 식품 및 영양소 섭취

09 포화지방산 에너지섭취비율
(10점)



10 나트륨 섭취
(10점)

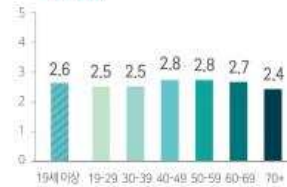


11 총당 에너지섭취비율
(10점)



균형 영역 (총 15점) / 에너지 섭취의 균형

12 탄수화물 에너지섭취비율
(5점)



13 지방 에너지섭취비율
(5점)



14 에너지 섭취
(5점)



* 각 항목의 점수는 0점 부터 각 항목의 배점까지 부여되며, 점수가 높을 수록 식생활지침을 잘 준수하고 있음을 의미

임승관 질병관리청장은 “우리나라 성인의 식생활평가지수는 최근 큰 변화 없이 유지되고 있으나, 잡곡, 과일, 우유·유제품 섭취는 여전히 부족한 수준으로 개선이 필요하다.”며,

“특히 20, 30대는 식생활평가지수 총점이 낮고, 아침식사, 잡곡, 과일, 포화 지방산 에너지 섭취 비율 등 대부분의 구성 항목의 점수 또한 가장 낮아 규칙적인 식생활 및 다양한 식품군 섭취를 위한 노력이 더욱 필요하다”고 밝혔다.

이어 “건강한 식생활은 만성질환 예방과 건강수명 연장의 출발점인 만큼, 질병관리청은 앞으로도 국민건강영양조사를 통해 우리 국민의 식생활 현황을 지속적으로 모니터링하고, 국민이 건강한 식생활을 실천할 수 있도록 근거 기반의 정보를 제공해 나가겠다”고 말했다.

질병관리청은 다양한 역학 연구에 활용할 수 있도록 국민건강영양조사 제9기(2022-2024) 식생활평가지수 원시자료*를 공개하였다.

식생활평가지수에 대한 자세한 내용은 질병관리청 국민건강영양조사 제1호 현안보고서**와 국민건강영양조사 원시자료 이용지침서를 통해 확인할 수 있다.

* 질병관리청 국민건강영양조사 누리집(<https://knhanes.kdca.go.kr>) > 원시자료

** 질병관리청 국민건강영양조사 누리집(<https://knhanes.kdca.go.kr>) > 자료실

<붙임> 1. 국민건강영양조사 개요

2. 국민건강영양조사 식생활평가지수 인포그래픽

<별첨> 2026년 「국민건강통계플러스」 제1호 현안보고서

담당 부서	만성질환관리국 건강영양조사분석과	책임자	과 장	오경원 (043-719-7460)
		담당자	보건연구관	박경은 (043-719-7508)
			보건연구사	윤성하 (043-719-7491)



□ **사업목적**

- 「국민건강증진법」(제16조)에 따라 국민의 건강·영양 수준 파악
- 건강증진 및 만성질환 예방관리 정책효과 모니터링 지표 산출

□ **추진경과**

- '98년 국민건강영양조사 도입, '05년까지 3년마다 국민건강통계 생산
- '07년부터 연중조사로 전환, 전문조사수행팀 운영, 매년 통계생산
- '08년 이동검진차량 도입, 학회와 협력하여 공동조사 실시
- '20년 9월 질병청 개청에 따라 권역질병대응센터(5개)로 조사수행 업무 이관
- '25년 국민건강영양조사 기반의 추적조사 도입

□ **조사내용**

- (대 상) 매년 192개 조사구, 4800가구, 1세 이상 가구원 약 1만 명
- (방 법) 전문조사수행팀에 의한 검진, 면접 및 온라인 자기기입 조사, 연중 조사
- (항 목) 건강행태(흡연, 음주, 신체활동 등), 영양, 만성질환 등 약 370개

구분	조사영역	비고
검진	비만, 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증, 간질환, 폐질환, 신장질환, 빈혈, 골다공증, 근감소증 등	이동 검진 차량 내 조사
건강설문	흡연, 음주, 신체활동, 수면, 정신건강, 손상, 안전의식, 의료이용, 활동제한 및 삶의 질, 예방접종 및 건강검진, 여성건강 등	
영양	음식 및 식품 섭취, 결식·외식·식이보충제 등 식생활, 식품안전성 등	

※ 제10기 2차년도(2026) 기준

□ **결과활용**

- 수집된 자료 정제를 거쳐 조사 완료 1년 이내 결과 공표(익년 9월)
- 누리집(<https://knhanes.kdca.go.kr/>)을 통해 원시자료 및 이용지침서 제공
- 요약통계, 현안보고서, 심층보고서 등 「국민건강통계플러스」 발간
- 타기관 연계 DB 및 미공개 자료 갱신·공개

[국민건강영양조사 식생활평가지수 개요]

식생활평가지수란?

식생활 지침의 권장사항을 잘 준수하고 있는지를
정량적으로 평가하는 도구입니다.



모든 항목의 기준을
만족하는 경우 100점!

- ✓ 섭취를 권장하는 식품 8항목
- ✗ 섭취를 제한하는 영양소 3항목
- ⚖️ 에너지 섭취의 균형을 평가하는 3항목

국민건강영양조사 제9기(2022-2024) 식생활평가지수 구성 14 항목

적정 영역 (총 55점)

01 아침식사 섭취 10점	02 잡곡 섭취 5점	03 총 과일 섭취 5점	04 생과일 섭취 5점
05 총 채소 섭취 5점	06 채소 섭취 (김치·장아찌류 제외) 5점	07 고기, 생선, 달걀, 콩류 섭취 10점	08 우유 및 유제품 섭취 10점

절제 영역 (총 30점)

09 포화지방산 에너지섭취비율 10점	10 나트륨 섭취 10점	11 총 당 에너지섭취비율 10점
-----------------------------	----------------------	---------------------------

균형 영역 (총 15점)

12 탄수화물 에너지섭취비율 5점	13 지방 에너지섭취비율 5점	14 에너지 섭취 5점
---------------------------	-------------------------	---------------------

14개 항목으로 구성되며, 모든 항목의 기준을 만족하는 경우 점수는 100점입니다.

✓ 적정 영역 55점
 +
 ✗ 절제 영역 30점
 +
 ⚖️ 균형 영역 15점
 = 총점 100점

[국민건강영양조사 제9기(2022-2024) 식생활평가지수 결과]

우리나라 성인의 식생활 점수는?

식생활평가지수란?

식생활 지침의 권장사항을 잘 준수하고 있는지를 정량적으로 평가하는 도구입니다.



모든 항목의 기준을 만족하는 경우 100점!

- ✓ 섭취를 권장하는 식품 8항목
- ➖ 섭취를 제한하는 영양소 3항목
- ⚖️ 에너지 섭취의 균형을 평가하는 3항목

14개 항목으로 구성되며, 모든 항목의 기준을 만족하는 경우 점수는 100점입니다.

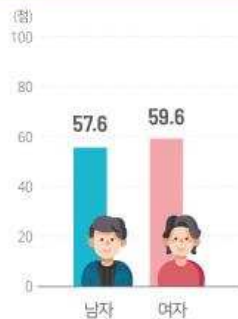
✓ 적정 영역 55점 +
 ➖ 절제 영역 30점 +
 ⚖️ 균형 영역 15점 = 총점 100점

국민건강영양조사 제9기(2022-2024) 식생활평가지수 결과

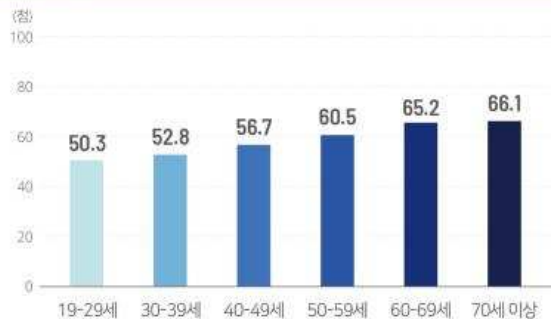
총점



성별



연령대별



식생활평가지수 구성 항목 점수

총점 (100점)

적정 영역 (총 55점)

절제 영역 (총 30점)

균형 영역 (총 15점)



항목별 점수(5점 또는 10점)를 100점으로 환산

* '19-'21년과 '22-'24년의 점수가 통계적으로 유의한 차이(P-value < 0.05)

연령별 식생활평가지수 구성 항목 점수

(단위: 점)

적정 영역 (총 55점) / 섭취를 권장하는 식품

01 아침식사 섭취 (10점)



02 잡곡 섭취 (5점)



03 총 과일 섭취 (5점)



04 생과일 섭취 (5점)



05 총 채소 섭취 (5점)



06 채소 섭취 (김치·장아찌류 제외) (5점)



07 고기, 생선, 달걀, 콩류 섭취 (10점)



08 우유 및 유제품 섭취 (10점)

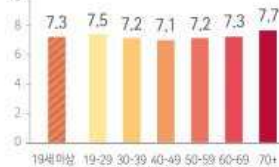


절제 영역 (총 30점) / 섭취를 제한하는 영양소 섭취

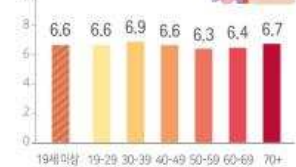
09 포화지방산 에너지섭취비율 (10점)



10 나트륨 섭취 (10점)



11 총 당 에너지섭취비율 (10점)

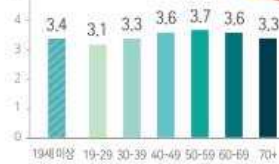


균형 영역 (총 15점) / 에너지 섭취의 균형

12 탄수화물 에너지섭취비율 (5점)



13 지방 에너지섭취비율 (5점)



14 에너지 섭취 (5점)



* 각 항목의 점수는 0점 부터 각 항목의 배점까지 부여되며, 점수가 높을 수록 식생활지침을 잘 준수하고 있음을 의미합니다.

[(참고) 국민건강영양조사 제9기(2022-2024) 식생활평가지수 결과, 19세이상]

(단위 : 점(표준오차))

		배점	전체 (n=16,586)	성별		연령별					
				남자 (n=7,153)	여자 (n=9,433)	19-29세 (n=1,865)	30-39세 (n=1,919)	40-49세 (n=2,659)	50-59세 (n=3,040)	60-69세 (n=3,614)	70세 이상 (n=3,489)
총 점		100	58.6(0.2)	57.6(0.2)	59.6(0.2)	50.3(0.3)	52.8(0.3)	56.7(0.3)	60.5(0.3)	65.2(0.3)	66.1(0.3)
전체 영양	아침식사 섭취	10	6.5(0.1)	6.3(0.1)	6.6(0.1)	3.9(0.1)	4.3(0.1)	5.5(0.1)	7.0(0.1)	8.6(0.1)	9.5(0.0)
	잡곡 섭취	5	1.8(0.0)	1.7(0.0)	1.8(0.0)	1.1(0.0)	1.1(0.0)	1.4(0.0)	1.9(0.0)	2.5(0.0)	2.5(0.1)
	총 과일 섭취	5	1.9(0.0)	1.5(0.0)	2.3(0.0)	1.0(0.0)	1.2(0.1)	1.7(0.0)	2.2(0.0)	2.6(0.0)	2.7(0.1)
	생과일 섭취	5	2.2(0.0)	1.8(0.0)	2.6(0.0)	1.3(0.1)	1.5(0.1)	2.0(0.1)	2.5(0.1)	2.9(0.0)	3.0(0.1)
	총 채소 섭취	5	3.3(0.0)	3.6(0.0)	3.1(0.0)	2.4(0.0)	2.9(0.0)	3.3(0.0)	3.6(0.0)	3.8(0.0)	3.7(0.0)
	채소 섭취(김치, 장아찌류 제외)	5	3.1(0.0)	3.2(0.0)	3.0(0.0)	2.4(0.0)	2.8(0.0)	3.0(0.0)	3.3(0.0)	3.5(0.0)	3.4(0.0)
	고기, 생선, 달걀, 콩류 섭취	10	7.2(0.0)	7.4(0.0)	7.0(0.0)	7.4(0.1)	7.6(0.1)	7.4(0.1)	6.9(0.1)	7.1(0.1)	6.8(0.1)
	우유 및 유제품 섭취	10	3.4(0.0)	3.0(0.1)	3.7(0.1)	3.9(0.1)	3.9(0.1)	3.6(0.1)	3.1(0.1)	3.2(0.1)	2.6(0.1)
전체 에너지	포화지방산 에너지섭취비율	10	6.4(0.0)	6.4(0.1)	6.3(0.1)	4.5(0.1)	4.8(0.1)	5.7(0.1)	6.9(0.1)	7.8(0.1)	8.6(0.1)
	나트륨 섭취	10	7.3(0.0)	6.3(0.0)	8.3(0.0)	7.5(0.1)	7.2(0.1)	7.1(0.1)	7.2(0.1)	7.3(0.1)	7.7(0.1)
	총당 에너지섭취비율	10	6.6(0.0)	7.2(0.1)	6.0(0.1)	6.6(0.1)	6.9(0.1)	6.6(0.1)	6.3(0.1)	6.4(0.1)	6.7(0.1)
전체 지방	탄수화물 에너지섭취비율	5	2.6(0.0)	2.7(0.0)	2.6(0.0)	2.5(0.1)	2.5(0.1)	2.8(0.0)	2.8(0.0)	2.7(0.0)	2.4(0.0)
	지방 에너지섭취비율	5	3.4(0.0)	3.5(0.0)	3.4(0.0)	3.1(0.1)	3.3(0.1)	3.6(0.0)	3.7(0.0)	3.6(0.0)	3.3(0.0)
	에너지 섭취	5	3.0(0.0)	3.1(0.0)	3.0(0.0)	2.7(0.1)	2.9(0.1)	3.0(0.1)	3.1(0.0)	3.3(0.0)	3.2(0.0)