



현안보고서

No. 01 | July 2026

우리나라 성인의 식생활 평가지수

이슬기, 윤성하, 박수연, 박경은, 오경원

목적: 국민건강영양조사 제9기(2022-2024) 자료를 활용하여 우리나라 19세 이상 성인의 식생활평가지수 현황 및 성별, 연령별 특성을 파악하고, 제8기(2019-2021) 대비 변화를 확인하고자 하였다.

방법: 분석자료는 국민건강영양조사 제8기(2019-2021)와 제9기(2022-2024) 영양조사 원시자료를 활용하였다. 식생활평가지수는 적정 8개 항목, 절제 3개 항목, 균형 3개 항목으로 총 14개 항목으로 구성하였으며, 총점은 100점 기준으로 산출하였다. 모든 통계분석은 복합표본설계 분석방법을 적용하였다.

결과: 제9기(2022-2024) 19세 이상 성인의 식생활평가지수 총점은 58.6점이었고, 제8기(2019-2021) 58.9점과 유사한 수준이었다. 남자(57.6점)가 여자(59.6점)보다 점수가 낮았으며, 연령이 낮을수록 점수가 낮아 19-29세가 50.3점으로 가장 낮았고, 70세 이상이 66.1점으로 가장 높았다. 구성 항목별로는 고기·생선·달걀·콩류 섭취와 나트륨 섭취 점수가 상대적으로 높았고, 우유 및 유제품, 잡곡, 총 과일, 생과일 섭취 점수는 배점의 절반 이하 수준으로 낮았다.

결론: 성인의 식생활평가지수 점수는 큰 변화 없이 비슷한 수준을 유지하고 있었으나, 여전히 잡곡, 과일, 우유 및 유제품 항목의 점수가 낮아 전반적인 식사의 질 향상을 위해서는 이들 식품의 섭취 증가가 필요하다.

Key words: 식생활평가지수, 식생활, 영양섭취, 국민건강영양조사

자료원: 국민건강영양조사

서론

식생활은 만성질환 예방과 건강증진에 중요한 영향을 미치는 요인 중 하나이다. 우리나라는 식생활의 변화와 함께 일부 영양소 및 식품군의 섭취 부족과 과잉이 공존하고 있으며, 이러한 영양 불균형은 비만, 당뇨, 심혈관질환 등 주요 만성질환 발생의 위험요인이다^[1].

보건복지부는 「한국인을 위한 식생활지침」과 「한국인 영양소 섭취기준」을 마련하여 건강한 식생활을 위한 권장사항을 제시하고 있다^[2,3]. 「한국인을 위한 식생활지침」은 다양한 식품을 균형 있게 섭취하고, 나트륨·당류·지방의 과잉 섭취를 줄이는 등

건강한 식생활 실천을 위한 내용을 포함하고 있으며, 「한국인 영양소 섭취기준」은 적절한 에너지 및 영양소 섭취를 위한 식사 구성의 기준을 제시하고 있다. 이들 지침과 기준은 공통적으로 개별 영양소뿐만 아니라 전반적인 식사의 질을 함께 고려한 식생활의 중요성을 제시하고 있다.

식생활평가지수는 전반적인 식사의 질을 점수화하여 종합적으로 평가하는 지표로 국내외 다양한 식생활평가지수가 개발되어 활용되고 있다. 미국에서는 국민건강영양조사 자료를 활용하여 Healthy Eating Index (HEI)를 산출하여 국민의

식생활 수준을 지속적으로 모니터링하고 있다. 우리나라에서도 질병관리청이 국민건강영양조사 자료를 활용하여 한국인을 위한 식생활지침의 권장사항 준수 수준을 평가할 수 있는 식생활평가지수(Korean Healthy Eating Index, KHEI)를 개발하였으며, 2013년부터 성인의 식생활평가지수를 산출하여 공개하고 있다^[4,5].

본 연구에서는 국민건강영양조사 제9기(2022-2024) 자료를 활용하여 우리나라 19세 이상 성인의 식생활평가지수를 산출하고, 최근 우리나라 성인의 전반적인 식사의 질 변화를 평가하고, 지속적인 개선과 관리가 필요한 영역을 확인하고자 하였다.

연구방법

연구대상

국민건강영양조사 대상은 우리 국민을 대표할 수 있도록 2단계 층화집락표본 추출 방법을 이용하여 추출된 연간 약 192개 조사구, 조사구당 25개 가구의 1세 이상 가구원이다. 본 연구는 국민건강영양조사 제8기(2019-2021)와 제9기(2022-2024) 영양조사에 참여한 19세 이상 성인을 대상으로 하였다.

분석자료

국민건강영양조사는 아침식사 빈도, 외식 빈도 등에 대한 식생활조사, 가구 내 식생활 형편에 대한 식품안정성조사, 24시간 회상법을 이용하여 하루 동안 섭취한 모든 음식의 종류와 섭취량을 조사하는 식품섭취조사, 3개 영역으로 구성되어 있으며 모든 조사는 전문조사 수행팀의 대면면접을 통해 수행되었다. 식품 및 영양소 섭취량은 식품섭취조사를 통해 수집된 음식과 섭취량에 음식별 식품재료량 데이터베이스(Database, DB)와 국가표준식품성분표 제 10개정판을 적용하여 산출하였다. 식생활평가지수는 식생활조사의 아침식사 빈도 항목과 식품섭취조사를 통해 산출된 식품과 에너지 및 영양소 섭취량 자료를 활용하여 산출하였다.

분석방법

모든 통계분석은 우리나라 국민의 특성을 대표할 수 있도록 가중치를 적용한 복합표본설계 분석방법을 적용하였다. 식생활평가지수 점수는 평균±표준 오차(standard error, SE)로 제시하였고 제8기(2019-2021)와 제9기(2022-2024)의 차이는 복합표본 일반선형모형을 이용하여 유의수준을 검정하였으며, 통계적 유의수준은 $p<0.05$ 로 하였다. 모든 통계분석은 SAS version 9.4 (SAS Institute Inc., Cary, NC, USA)를 사용하였다.

표 1. 국민건강영양조사 식생활평가지수 항목 및 산출기준의 변화

		제6, 7기 (2013-2018)	제8기 (2019-2021)	제9기 (2022-2024)
항목	적정 영역	아침식사 섭취	아침식사 섭취	아침식사 섭취
		잡곡 섭취	잡곡 섭취	잡곡 섭취
		총 과일 섭취	총 과일 섭취	총 과일 섭취
		생과일 섭취	생과일 섭취	생과일 섭취
		총 채소 섭취	총 채소 섭취	총 채소 섭취
		김치·장아찌류 제외 채소 섭취	김치·장아찌류 제외 채소 섭취	김치·장아찌류 제외 채소 섭취
		고기·생선·달걀·콩류 섭취	고기·생선·달걀·콩류 섭취	고기·생선·달걀·콩류 섭취
		우유 및 유제품 섭취	우유 및 유제품 섭취	우유 및 유제품 섭취
	절제 영역	포화지방산 에너지섭취비율	포화지방산 에너지섭취비율	포화지방산 에너지섭취비율
		나트륨 섭취	나트륨 섭취	나트륨 섭취
		당류, 음료류 에너지 섭취비율	당 에너지섭취비율	총 당 에너지 섭취비율
	균형 영역	탄수화물 에너지 섭취비율	탄수화물 에너지 섭취비율	탄수화물 에너지 섭취비율
		지방 에너지섭취비율	지방 에너지 섭취비율	지방 에너지 섭취비율
		에너지 섭취	에너지 섭취	에너지 섭취
산출 방법	영양섭취기준	2015 한국인 영양소 섭취 기준		2020 한국인 영양소 섭취기준
	1회 섭취 횟수 산출 기준	식품군별 1회 분량 기준 중량		식품별 1회 분량 기준 에너지 함량

표 2. 제9기(2022-2024) 식생활평가지수 구성 항목 및 점수 기준

구성항목	배점	최대점 기준		최소점 기준
아침식사 섭취	10	주 5-7회=10, 주3-4회=6, 주1-2회=3, 주0회=0		
잡곡 섭취	5	일 0.3회 이상		일0회
총 과일 섭취	5	남자	19-64세 일3회 이상	일0회
			65세 이상 일2회 이상	
		여자	19-64세 일2회 이상	
			65세 이상 일1회 이상	
생과일 섭취	5	남자	19-64세 일1.5회 이상	일0회
			65세 이상 일1회 이상	
		여자	19-64세 일1회 이상	
			65세 이상 일0.5회 이상	
총 채소 섭취	5	남자	19-64세 일8회 이상	일0회
			65세 이상 일8회 이상	
		여자	19-64세 일8회 이상	
			65세 이상 일6회 이상	
김치·장아찌류 제외 채소 섭취	5	남자	19-64세 일5회 이상	일0회
			65세 이상 일5회 이상	
		여자	19-64세 일5회 이상	
			65세 이상 일3회 이상	
고기·생선·달걀·콩류 섭취	10	남자	19-64세 일5회 이상	일0회
			65세 이상 일4회 이상	
		여자	19-64세 일4회 이상	
			65세 이상 일2.5회 이상	
우유 및 유제품 섭취	10	일1회 이상		일0회
포화지방산 에너지섭취비율	10	총에너지섭취량의 7% 미만		총에너지섭취량의 10% 초과
나트륨 섭취	10	19-64세	2,300mg 이하	6,500mg 초과
		65-74세	2,100mg 이하	
		75세 이상	1,700mg 이하	
총 당 에너지섭취비율	10	총에너지섭취량의 10% 이하		총에너지섭취량의 20% 초과
탄수화물 에너지섭취비율	5	총에너지섭취량의 55-65% 이내		총에너지섭취량의 50% 미만 또는 75% 초과
지방 에너지섭취비율	5	총에너지섭취량의 15-30% 이내		총에너지섭취량의 10% 미만 또는 35% 초과
에너지 섭취	5	에너지필요추정량의 75-125% 미만		에너지필요추정량의 60% 미만 또는 140% 초과

연구결과

국민건강영양조사 제9기(2022-2024) 식생활평가지수 개요

국민건강영양조사 식생활평가지수 항목에 대한 변화를 <표 1>에 제시하였다. 제9기(2022-2024) 식생활평가지수는 제8기(2019-2021)와 비교하여 평가 항목과 배점 체계는 동일하게 유지하였다. 제9기(2022-2024) 식생활평가지수는 3개 영역, 총 14개 항목으로 구성되어 있다. 적절한 식품 섭취를 평가하는 적정 영역은 아침식사 섭취, 잡곡 섭취, 총 과일 섭취, 생과일 섭취, 총 채소 섭취, 김치·장아찌를 제외한 채소 섭취, 고기·생선·달걀·콩류

섭취, 우유 및 유제품 섭취로 총 8개 항목으로 구성되어 있다. 섭취를 제한하는 절제 영역은 포화지방산 에너지 섭취 비율, 나트륨 섭취, 총 당 에너지 섭취 비율로 구성되어 있으며, 에너지 섭취의 균형을 평가하는 균형 영역은 탄수화물 에너지 섭취 비율, 지방 에너지 섭취 비율, 에너지 섭취로 총 3개 항목으로 구성되어 있다. 배점은 적정 영역 55점, 절제 영역 30점, 균형 영역 15점이며, 모든 기준을 만족하면 총점은 100점이 된다<표 2>.

반면에 1회 분량당 섭취 횟수(serving) 산출 방법과 적용 영양소 섭취 기준 등 일부 산출 방법이 변경되었다. 주요 변경사항은 다음과 같다. 첫째, 제8기(2019-2021)까지는 식품군별 1회 분량 기준 중량을 적용하여 1회 분량 당 섭취 횟수를 산출하였으나, 제

9기(2022-2024)부터는 식품별 1회 분량 기준 에너지 함량을 적용하는 방식으로 변경하였다. 둘째, 각 항목의 최대점 및 최소점 산출에 적용되는 영양소 섭취 기준을 「2015 한국인 영양소 섭취 기준」에서 「2020 한국인 영양소 섭취기준」으로 변경하여 적용하였다.

성인의 식생활평가지수 점수 현황

국민건강영양조사 제9기(2022-2024) 19세 이상 16,586명의 식생활평가지수 총점은 100점 만점에 58.6점으로 제8기(2019-2021) 58.9점과 유사한 수준이었다($p=0.150$). 식생활평가지수 총점은 남자 57.6점, 여자 59.6점으로 남자가 더 낮았고($p<0.001$), 연령이 증가할수록 점수가 높아 19-29세 50.3점, 30-39세 52.8점으로 가장 낮았고, 70세 이상이 66.1점으로 가장 높았다(그림 1).

항목과 영역별 식생활평가지수 점수

식생활평가지수 구성 항목 중 개선이 필요한 항목을 파악하기 위해 각 항목별 점수(5점 또는 10점 기준)를 100점 기준으로 환산하여 분석한 결과는 〈그림 2〉와 같다. 나트륨 섭취 항목의 점수가 73.2점으로 가장 높았고, 제8기(2019-2021)와 비교하여 유의하게 증가한 것으로 나타났다. 그 다음으로 고기·생선·달걀·콩류 섭취(71.8점), 지방 에너지 섭취 비율(68.8점), 총 채소 섭취(66.2점), 총 당 에너지 섭취 비율(65.7점), 포화지방산 에너지 섭취 비율(63.6점) 또한 점수가 60점 이상으로 비교적 높았다. 이들 항목은 대부분 제8기(2019-2021) 식생활평가지수 점수와 비슷한 수준이었으나 총 채소 섭취와 포화지방산 에너지 섭취 비율의 경우 유의하게 감소한 것으로 나타났다.

반면 우유 및 유제품 섭취의 경우 점수는 33.6점으로 제8기(2019-2021) 32.7점에 비해 점수가 증가했으나 여전히 점수가

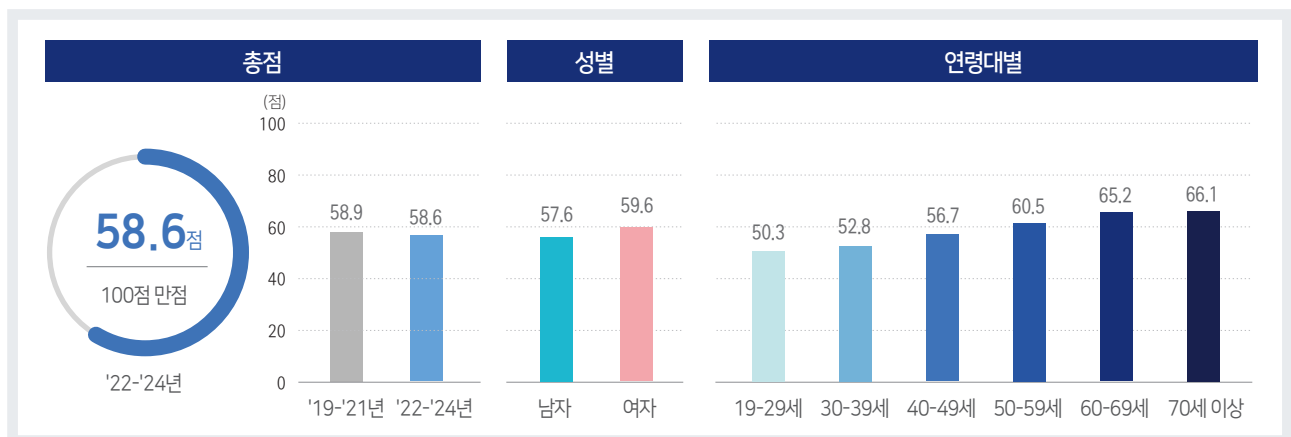


그림 1. 제9기(2022-2024) 식생활평가지수 점수

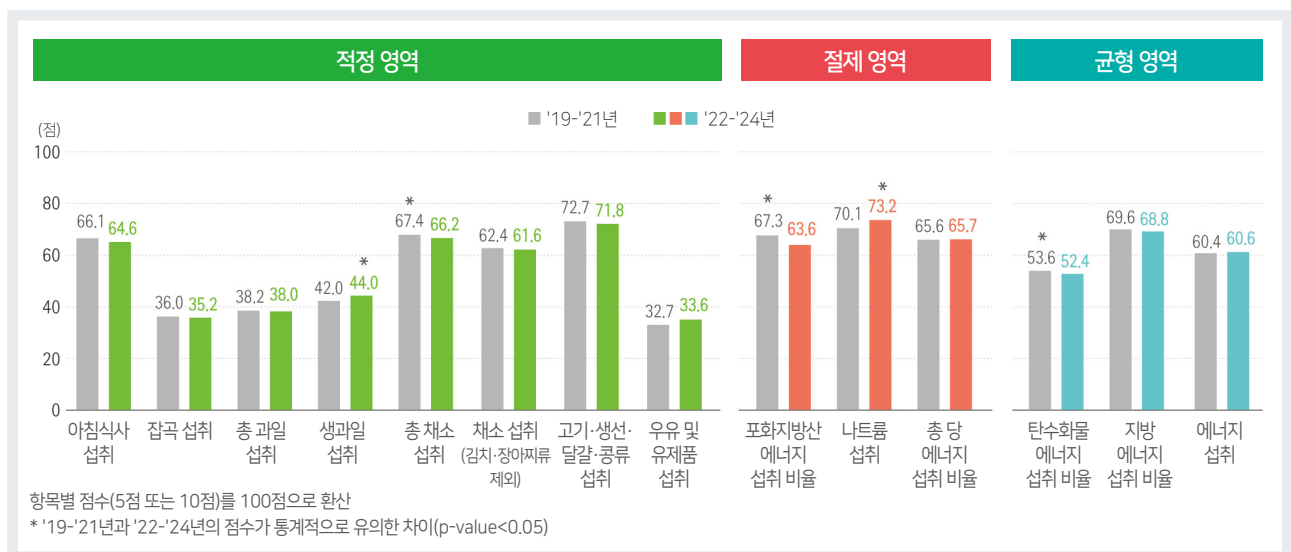


그림 2. 구성 항목별 식생활평가지수 점수

가장 낮았고, 전 연령에서 배점의 절반 미만이었다. 잡곡 섭취(35.2점), 총과일 섭취(38.0점), 생과일 섭취(44.0점) 또한 다른 항목에 비해 점수가 낮았고, 점수가 배점의 절반 미만이었다.

성별·연령별 식생활평가지수 구성 항목 점수

적정 영역의 구성 항목 중 남자는 아침 식사 섭취, 잡곡 섭취, 과일 섭취(총 과일 섭취, 생과일 섭취), 우유 및 유제품 섭취 점수가 여자에 비해 낮았고, 여자는 채소 섭취(총 채소 섭취, 김치·장아찌류 제외 채소 섭취), 고기·생선·달걀·콩류 섭취 점수가 남자에 비해 낮았다. 절제 영역의 경우 나트륨 섭취 점수는 남자가, 총 당 에너지 섭취 비율 점수는 여자가 더 낮았고, 포화지방산 에너지 섭취 비율은 유사하였다. 균형 영역은 모든 항목 점수가 여자가 남자보다 낮았다(표 3).

연령별 식생활 평가지수 구성 항목 점수를 분석한 결과, 대부분 항목에서 연령군 간 유의한 차이를 보였다. 적정 영역의 항목 점수를 먼저 살펴보면, 고기·생선·달걀·콩류 섭취, 우유 및 유제품 섭취를 제외한 대부분의 항목은 연령이 증가할수록 점수가 높은 경향을 보였다. 아침 식사 점수는 19-29세에서 3.88점으로 가장 낮았고, 70세 이상에서 9.51점으로 가장 높아 연령군 간 큰 차이를 보였고($p<0.001$), 잡곡 섭취, 총 과일 섭취, 생과일 섭취 점수도 19-29세와 30-39세의 점수는 70세 이상의 절반 수준이었다. 반면, 고기·생선·달걀·콩류 섭취 점수는 30-39세에서 7.60점으로 가장 높았으며, 70세 이상에서 6.80점으로 가장 낮았다($p<0.001$). 우유 및 유제품 섭취 점수 또한 30-39세에서 3.88점으로 가장 높았고, 70세 이상은 2.63점으로 가장 낮았다($p<0.001$).

절제 영역의 경우 나트륨 섭취와 총 당 에너지 섭취 비율 점수의 경우 연령 간 큰 차이가 없는 것으로 나타났으나, 포화지방산 에너지 섭취 비율의 경우 연령이 증가할수록 점수가 높아 19-29세에서 4.55점에서 70세 이상 8.58점으로 큰 차이를 보였다.

균형 영역의 경우 탄수화물 에너지 섭취 비율 점수는 연령군 간 유의한 차이가 없었으며($p=0.835$), 지방 에너지 섭취 비율 점수는 19-29세와 70세 이상에서 상대적으로 낮고 30-69세에서 높게 나타났으며($p<0.001$), 에너지 섭취 점수는 19-39세에서 가장 낮은 것으로 나타났다($p<0.001$)(표 3).

고찰

이 연구에서는 국민건강영양조사 제9기(2022-2024) 자료를 활용하여 우리나라 19세 이상 성인의 식생활평가지수를 산출하고, 이를 바탕으로 전반적인 식생활 수준을 평가하였다.

제9기(2022-2024) 식생활평가지수 총점은 58.6점으로 제8기(2019-2021)의 58.9점과 비교하여 큰 변화 없이 유사한 수준을 유지하였다. 성별로는 남자가 여자보다 점수가 낮았으며, 연령별로는 19-29세가 가장 낮고, 연령이 증가할수록 점수가 높은 경향을 보였다. 구성 항목별 점수 또한 전반적으로 제8기와 유사한 수준이었으나 생과일 섭취와 나트륨 섭취 점수는 소폭 증가, 포화지방산 에너지 섭취 비율 점수는 모든 구성 항목 중 가장 큰 폭으로 감소하였다.

식생활평가지수의 구성 항목과 배점 체계가 달라 국외 자료와 직접적인 비교에는 한계가 있다. 그러나 본 연구에서 사용한 지수와 가장 유사한 HEI-2020을 기반으로 산출한 미국 국민건강영양조사(National Health and Nutrition Examination Survey, 2017-2018) 결과와 비교한 결과, 19-59세의 평균 점수는 57점, 60세 이상은 61점으로 나타나 우리나라 성인의 식생활평가지수 총점이 다소 높았고 연령이 증가할수록 점수가 높아지는 경향은 유사했다^[6-7].

식생활평가지수 구성 항목에서는 적정 영역의 우유 및 유제품 섭취 점수가 가장 낮았으며, 잡곡 섭취, 총 과일 섭취 및 생과일 섭취 점수 역시 배점의 절반 수준으로 개선이 필요한 항목으로 나타났다. 우유 및 유제품 섭취 점수는 제8기(2019-2021)에 비해 다소 증가하였으나 여전히 가장 낮은 수준이었으며, 잡곡 및 과일 섭취 점수도 큰 개선 없이 낮은 수준을 유지하였다. 식생활지침^[2]에서는 과일 및 우유·유제품의 충분한 섭취를 권고하고 있음에도 실제 이들 식품의 섭취량 변화는 크지 않은 것으로 나타났다. 국민건강영양조사 결과, 19세 이상 성인의 2024년 우유 및 유제품 섭취량(연령표준화)은 92.6g으로 2020 한국인 영양소 섭취기준에서 권장하는 우유 1컵(200g)에 미치지 못하였으며, 2015년(86.5g)과 비교하여도 큰 변화가 없었다. 또한 과일류 섭취량(연령표준화)은 2015년 200.2g에서 2024년 114.4g으로 크게 감소한 것으로 보고되었다^[8]. 한편, 잡곡 섭취는 식생활평가지수에서 지속적으로 낮은 점수를 보였음에도 현행 식생활지침의 주요 권고사항에는 직접적으로 반영되어 있지 않다. 따라서 국민의 전반적인 식사의 질 향상을 위해서는 식생활지침에 과일, 우유 및 유제품뿐 아니라 잡곡 섭취를 포함한 건강한 탄수화물 섭취를 강조할 필요가 있다.

절제 영역의 포화지방산 에너지 섭취 비율은 상대적으로 높은 점수를 보였으나 제8기(2019-2021)와 비교하여 가장 큰 폭으로 감소하였다. 이는 최근 육류 및 가공식품 섭취 증가 추세 등이 반영된 결과인 것으로 해석된다^[8]. 반면 나트륨 섭취 항목은 상대적으로 높은 점수를 보였으며, 점수도 제8기(2019-2021)보다 개선된 것으로 나타났다. 이는 국가의 나트륨 저감 정책 추진에 따른 국민의 실천 결과가 반영된 결과로 해석될 수 있다^[9-10].

표 3. 식생활평가지수 구성 항목 점수

mean (SE)

구분		배점	전체		성별				연령별													
					남자		여자	p-value	19-29세		30-39세		40-49세		50-59세		60-69세		70세 이상		p-value	
			n=16,586	n=7,153	n=9,433	n=1,865	n=1,919		n=2,659	n=3,040	n=3,614	n=3,489										
총점		100	58.59	(0.16)	57.58	(0.20)	59.59	(0.19)	<.0001	50.29	(0.31)	52.82	(0.30)	56.70	(0.31)	60.46	(0.26)	65.25	(0.25)	66.11	(0.27)	<.0001
적정 영역	아침식사	10	6.46	(0.06)	6.30	(0.07)	6.61	(0.06)	<.0001	3.88	(0.11)	4.28	(0.10)	5.53	(0.10)	7.03	(0.09)	8.65	(0.06)	9.51	(0.04)	<.0001
	잡곡 섭취	5	1.76	(0.02)	1.72	(0.03)	1.80	(0.03)	0.018	1.11	(0.05)	1.13	(0.05)	1.43	(0.05)	1.91	(0.04)	2.50	(0.05)	2.52	(0.05)	<.0001
	총 과일 섭취	5	1.90	(0.02)	1.49	(0.03)	2.31	(0.03)	<.0001	1.03	(0.05)	1.21	(0.05)	1.67	(0.05)	2.16	(0.05)	2.61	(0.05)	2.73	(0.05)	<.0001
	생과일 섭취	5	2.20	(0.03)	1.78	(0.03)	2.60	(0.03)	<.0001	1.27	(0.06)	1.48	(0.06)	2.01	(0.05)	2.53	(0.05)	2.90	(0.05)	2.95	(0.05)	<.0001
	총 채소 섭취	5	3.31	(0.02)	3.57	(0.02)	3.06	(0.02)	<.0001	2.45	(0.04)	2.92	(0.04)	3.31	(0.03)	3.59	(0.03)	3.83	(0.03)	3.71	(0.03)	<.0001
	채소 섭취(김치·장아찌류 제외)	5	3.08	(0.02)	3.19	(0.02)	2.97	(0.02)	<.0001	2.36	(0.04)	2.78	(0.04)	3.04	(0.04)	3.28	(0.03)	3.55	(0.03)	3.45	(0.04)	<.0001
	고기, 생선, 달걀, 콩류 섭취	10	7.18	(0.03)	7.39	(0.04)	6.97	(0.04)	<.0001	7.36	(0.08)	7.60	(0.08)	7.35	(0.06)	6.92	(0.07)	7.05	(0.06)	6.80	(0.08)	<.0001
	우유 및 유제품 섭취	10	3.36	(0.05)	2.99	(0.06)	3.73	(0.06)	<.0001	3.86	(0.11)	3.88	(0.12)	3.55	(0.10)	3.07	(0.09)	3.17	(0.09)	2.63	(0.10)	<.0001
절제 영역	포화지방산 에너지섭취비율	10	6.36	(0.05)	6.39	(0.06)	6.33	(0.06)	0.444	4.55	(0.11)	4.79	(0.11)	5.71	(0.10)	6.88	(0.09)	7.77	(0.08)	8.58	(0.06)	<.0001
	나트륨 섭취	10	7.32	(0.03)	6.35	(0.05)	8.29	(0.03)	<.0001	7.55	(0.09)	7.19	(0.08)	7.10	(0.07)	7.17	(0.07)	7.34	(0.06)	7.69	(0.06)	0.078
	총 당 에너지섭취비율	10	6.57	(0.04)	7.16	(0.05)	5.98	(0.05)	<.0001	6.59	(0.10)	6.90	(0.09)	6.65	(0.08)	6.32	(0.08)	6.36	(0.08)	6.66	(0.09)	0.027
균형 영역	탄수화물 에너지섭취비율	5	2.62	(0.02)	2.67	(0.03)	2.57	(0.03)	0.011	2.50	(0.06)	2.51	(0.06)	2.75	(0.05)	2.80	(0.04)	2.68	(0.04)	2.38	(0.05)	0.835
	지방 에너지섭취비율	5	3.44	(0.02)	3.49	(0.03)	3.38	(0.03)	0.002	3.12	(0.06)	3.27	(0.06)	3.57	(0.04)	3.66	(0.04)	3.59	(0.04)	3.32	(0.05)	<.0001
	에너지 섭취	5	3.03	(0.02)	3.08	(0.03)	2.99	(0.03)	0.017	2.68	(0.06)	2.90	(0.06)	3.02	(0.05)	3.13	(0.05)	3.26	(0.04)	3.19	(0.04)	<.0001

연령별로는 19-39세의 식생활평가지수 총점이 가장 낮았으며, 대부분의 구성 항목에서도 가장 낮은 점수를 보여 식생활 개선이 가장 필요한 연령층으로 확인되었다. 특히 아침식사, 잡곡 및 과일 섭취, 포화지방산 에너지 섭취 비율 점수가 낮아 규칙적인 식사와 다양한 식품군을 포함한 균형 잡힌 식생활 실천을 위한 노력이 필요한 것으로 나타났다. 청년층은 시간 부족, 비용 및 식품 접근성 등의 이유로 과일과 채소를 다양하고 충분하게 섭취하는데 어려움을 겪을 수 있다는 점을 고려할 때^[11-12], 이를 반영한 식생활 개선 방안 마련이 필요하다. 40-69세는 전반적으로 점수가 19-39세보다는 높았으나 70세 이상보다는 낮은 수준이었다. 70세 이상의 경우 식생활평가지수 총점은 가장 높았으나, 우유 및 유제품 섭취, 고기·생선·달걀·콩류 섭취, 탄수화물 및 지방 에너지 섭취 비율 등은 상대적으로 점수가 낮았다. 이상의 결과는 연령에 따라 식생활의 취약 영역이 다르므로, 식생활 개선을 위한 방안 마련은 생애주기별 식생활 특성을 반영할 필요가 있음을 시사한다.

질병관리청은 국민건강영양조사 식생활평가지수를 기수별 3년 주기로 공개하고 있으며, 최근 제9기(2022-2024) 식생활평가지수 원시자료를 공개하였다. 식생활평가지수 원시자료와 산출 방법에 대한 이용지침서는 국민건강영양조사 누리집(<http://knhanes.kdca.go.kr>)에서 다운로드 받을 수 있다.

향후에는 최신 식생활지침을 반영하여 식생활평가지수 항목과 산출 기준을 보완·개선하고, 이를 통해 우리나라 성인의 전반적인 식생활 현황을 지속적으로 파악할 예정이다.

참고문헌

- GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*. 2019;393(10184):1958-1972.
- Ministry of Health and Welfare, Ministry of Agriculture, Food and Rural Affairs, Ministry of Food and Drug Safety. Dietary Guidelines for Koreans. Sejong: Ministry of Health and Welfare; 2021.
- Ministry of Health and Welfare, The Korean Nutrition Society. 2020 Dietary Reference Intakes for Koreans. Sejong: Ministry of Health and Welfare; 2020.
- Yook SM, Park S, Moon HK, et al. Development of Korean Healthy Eating Index for adults using the Korea National Health and Nutrition Examination Survey data. *J Nutr Health*. 2015;48(5):419-428.
- Yun S, Park S, Yook SM, et al. Development of the Korean Healthy Eating Index for adults, based on the Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *Nutr Res Pract*. 2022;16(2):233-247.
- U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, Center for Nutrition Policy and Promotion. Average Healthy Eating Index-2020 Scores for the U.S. Population: Total Ages 2 and Older and by Age Groups, WWEIA, NHANES 2017-2018. Alexandria, VA: U.S. Department of Agriculture; 2023.
- Shams-White MM, Pannucci TE, Lerman JL, et al. Healthy Eating Index-2020: review and update process to reflect the Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. *J Acad Nutr Diet*. 2023;123(9):1280-1288.
- Korea Disease Control and Prevention Agency. Korea Health Statistics 2024: Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES IX-3). Cheongju: Korea Disease Control and Prevention Agency; 2025.
- Park HK, Lee Y, Kang BW, et al. Progress on sodium reduction in South Korea. *BMJ Glob Health*. 2020;5(5):e002028.
- Ministry of Food and Drug Safety. MFDS and KCDC win the award for "reducing sodium intake" from World Hypertension League. Cheongju: Ministry of Food and Drug Safety; 2020.
- Kaewpradup T, Tangmongkhonsuk M, Chusak C, et al. Examining sociodemographic factors, reasons, and barriers in the diversity of fruit and vegetable intake among undergraduate students. *Nutrients*. 2024;16(6):779.
- Livingstone KM, Burton M, Brown AK, et al. Exploring barriers to meeting recommendations for fruit and vegetable intake among adults in regional areas: a mixed-methods analysis of variations across sociodemographics. *Appetite*. 2020;153:104750.

붙임 1. 성별·연령별 식생활평가지수 현황

mean (SE)

	배점	19세 이상	19-29세	30-39세	40-49세	50-59세	60-69세	70세 이상
남자		(n=7,153)	(n=858)	(n=860)	(n=1,124)	(n=1,251)	(n=1,544)	(n=1,516)
총점	100	57.58 (0.20)	51.46 (0.44)	52.30 (0.44)	55.26 (0.39)	59.41 (0.37)	63.95 (0.33)	65.22 (0.35)
아침식사	10	6.30 (0.07)	4.29 (0.16)	4.06 (0.15)	5.17 (0.15)	6.95 (0.13)	8.66 (0.10)	9.57 (0.05)
잡곡 섭취	5	1.72 (0.03)	1.25 (0.08)	1.13 (0.07)	1.30 (0.06)	1.83 (0.06)	2.48 (0.07)	2.62 (0.07)
총 과일 섭취	5	1.49 (0.03)	0.81 (0.06)	0.87 (0.06)	1.27 (0.06)	1.63 (0.07)	2.17 (0.06)	2.46 (0.07)
생과일 섭취	5	1.78 (0.03)	1.02 (0.07)	1.10 (0.07)	1.59 (0.07)	2.00 (0.08)	2.50 (0.07)	2.76 (0.08)
총 채소 섭취	5	3.57 (0.02)	2.81 (0.06)	3.28 (0.05)	3.55 (0.05)	3.93 (0.04)	4.03 (0.04)	3.83 (0.04)
채소 섭취(김치·장아찌류 제외)	5	3.19 (0.02)	2.62 (0.06)	3.07 (0.06)	3.16 (0.05)	3.48 (0.05)	3.53 (0.04)	3.28 (0.05)
고기, 생선, 달걀, 콩류 섭취	10	7.39 (0.04)	7.56 (0.11)	8.01 (0.10)	7.59 (0.10)	7.20 (0.09)	7.13 (0.08)	6.68 (0.10)
우유 및 유제품 섭취	10	2.99 (0.06)	3.48 (0.16)	3.47 (0.16)	3.08 (0.14)	2.59 (0.13)	2.84 (0.12)	2.36 (0.12)
포화지방산 에너지섭취비율	10	6.39 (0.06)	5.06 (0.16)	4.92 (0.17)	5.84 (0.13)	6.96 (0.13)	7.59 (0.12)	8.55 (0.09)
나트륨 섭취	10	6.35 (0.05)	6.75 (0.14)	6.21 (0.12)	6.08 (0.10)	6.04 (0.11)	6.33 (0.09)	6.91 (0.09)
총 당 에너지섭취비율	10	7.16 (0.05)	7.21 (0.12)	7.43 (0.13)	7.12 (0.12)	7.13 (0.11)	7.07 (0.10)	6.99 (0.11)
탄수화물 에너지섭취비율	5	2.67 (0.03)	2.56 (0.08)	2.49 (0.08)	2.80 (0.07)	2.83 (0.06)	2.71 (0.06)	2.52 (0.06)
지방 에너지섭취비율	5	3.49 (0.03)	3.28 (0.08)	3.26 (0.08)	3.69 (0.06)	3.67 (0.06)	3.60 (0.06)	3.40 (0.06)
에너지 섭취	5	3.08 (0.03)	2.76 (0.08)	3.00 (0.09)	3.02 (0.08)	3.15 (0.07)	3.31 (0.06)	3.30 (0.06)
여자		(n=9,433)	(n=1,007)	(n=1,059)	(n=1,535)	(n=1,789)	(n=2,070)	(n=1,973)
총점	100	59.59 (0.19)	48.99 (0.40)	53.41 (0.35)	58.21 (0.39)	61.52 (0.32)	66.44 (0.30)	66.79 (0.33)
아침식사	10	6.61 (0.06)	3.42 (0.14)	4.51 (0.13)	5.91 (0.12)	7.11 (0.11)	8.63 (0.08)	9.46 (0.06)
잡곡 섭취	5	1.80 (0.03)	0.94 (0.06)	1.13 (0.06)	1.57 (0.06)	2.00 (0.05)	2.51 (0.05)	2.44 (0.06)
총 과일 섭취	5	2.31 (0.03)	1.28 (0.07)	1.59 (0.07)	2.09 (0.06)	2.69 (0.06)	3.01 (0.06)	2.94 (0.06)
생과일 섭취	5	2.60 (0.03)	1.54 (0.08)	1.90 (0.07)	2.46 (0.06)	3.07 (0.06)	3.28 (0.06)	3.10 (0.06)
총 채소 섭취	5	3.06 (0.02)	2.04 (0.05)	2.52 (0.05)	3.06 (0.04)	3.25 (0.04)	3.63 (0.04)	3.63 (0.04)
채소 섭취(김치·장아찌류 제외)	5	2.97 (0.02)	2.09 (0.05)	2.45 (0.05)	2.91 (0.04)	3.08 (0.04)	3.56 (0.04)	3.57 (0.05)
고기, 생선, 달걀, 콩류 섭취	10	6.97 (0.04)	7.13 (0.11)	7.14 (0.11)	7.11 (0.08)	6.64 (0.08)	6.98 (0.08)	6.90 (0.09)
우유 및 유제품 섭취	10	3.73 (0.06)	4.27 (0.16)	4.33 (0.16)	4.05 (0.14)	3.55 (0.12)	3.47 (0.11)	2.84 (0.12)
포화지방산 에너지섭취비율	10	6.33 (0.06)	3.98 (0.14)	4.64 (0.15)	5.58 (0.13)	6.80 (0.11)	7.93 (0.09)	8.60 (0.08)
나트륨 섭취	10	8.29 (0.03)	8.43 (0.08)	8.30 (0.09)	8.16 (0.08)	8.31 (0.07)	8.27 (0.06)	8.28 (0.07)
총 당 에너지섭취비율	10	5.98 (0.05)	5.90 (0.14)	6.31 (0.13)	6.16 (0.10)	5.51 (0.11)	5.71 (0.11)	6.41 (0.11)
탄수화물 에너지섭취비율	5	2.57 (0.03)	2.42 (0.07)	2.53 (0.08)	2.70 (0.06)	2.76 (0.06)	2.66 (0.05)	2.26 (0.06)
지방 에너지섭취비율	5	3.38 (0.03)	2.95 (0.08)	3.28 (0.07)	3.44 (0.06)	3.66 (0.05)	3.59 (0.05)	3.26 (0.06)
에너지 섭취	5	2.99 (0.03)	2.59 (0.08)	2.77 (0.08)	3.03 (0.06)	3.11 (0.06)	3.22 (0.05)	3.10 (0.06)