

수도권역 아침식사 실천율 감소세 지속... 20대·청소년 식생활 취약, 영양표시 활용은 증가

- 20대 아침식사 실천 저조, 연령별 차이 뚜렷
- 청소년 주 5일 이상 아침식사 결식률 43.6%... 최근 10년간 남녀학생 모두 증가
- 영양표시 활용률은 최근 10년간 전반적 증가 추세... 지역 간 차이도 확인

질병관리청 수도권질병대응센터(센터장 조경숙)는 「수도권역 만성질환 통계 알리미」 제2권 제5호 및 제6호를 발간하고, 관할 지역(서울·인천·경기·강원)의 아침식사 실천율, 청소년 아침식사 결식률, 영양표시 활용률 등 식생활 관련 지표를 분석한 결과를 발표하였다.

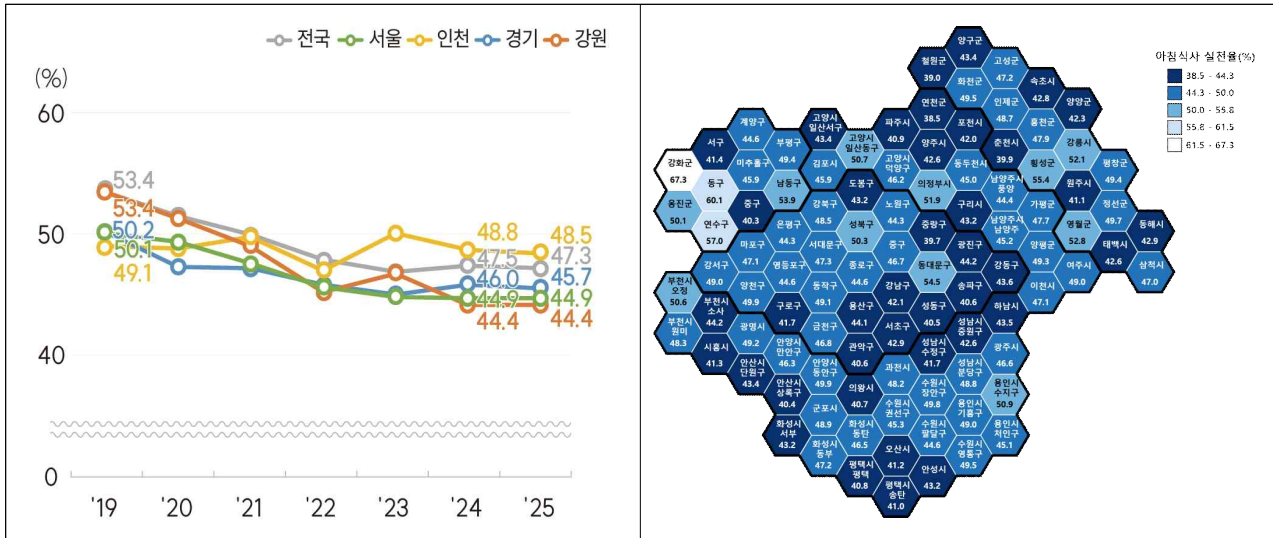
[1] 아침식사 실천율 및 결식률 : 20대와 청소년에서 취약, 연령별 차이 뚜렷

2025년 지역사회건강조사 결과, 수도권역 아침식사 실천율¹⁾은 인천 48.5%, 경기 45.7%, 서울 44.9%, 강원 44.4% 순으로 나타났다. 2019년 이후 전국과 수도권역 모두 하락하는 경향을 보였으며, 수도권역에서는 강원의 감소 폭이 9.0%p로 가장 컸고, 인천은 0.6%p 감소에 그쳤다.

연령별로는 70세 이상에서 아침식사 실천율이 수도권 전 지역에서 90% 이상으로 높게 나타난 반면, 20대는 21.1~32.2% 수준에 머물러 연령 간 차이가 크게 나타났다(붙임 2). 또한 2025년 청소년건강행태조사에 따르면 청소년의 주 5일 이상 아침식사 결식률은 43.6%였으며, 최근 10년간 남학생은 14.6%p, 여학생은 16.0%p 증가한 것으로 나타났다(붙임 3).

1) 최근 1년 동안 주 평균 아침식사를 5일 이상 한 분율(19세 이상)

아침식사 실천율의 시·도 간 격차는 4.1%p로 2024년 대비 0.3%p 감소하였고, 시·군·구별로는 인천 강화군이 67.3%로 가장 높고 경기 연천군이 38.5%로 가장 낮아 지역 간 격차는 28.8%p로 확인됐다.



<'19-'25년 시·도별 아침식사 실천율 추이>

- 1) '19년 문항 변경으로 이전 연도 결과 미제시
- 2) '22년 지표명 변경(이전 지표명: '아침결식 예방인구비율')
- 3) 전국 대푯값은 시·군·구 중앙값

<'25년 시·군·구별 아침식사 실천율 분포>

[2] 영양표시 활용률 : 증가 추세 지속, 지역 간 차이 확인

2025년 수도권역 영양표시 활용률²⁾은 서울 88.9%, 강원 88.6%, 경기 87.4%, 인천 85.6% 순으로 나타났으며, 최근 10년간 전반적으로 증가하는 경향을 보였다. 모든 지역에서 여성이 남성보다 영양표시 활용률이 높았고, 연령별로는 서울과 경기에서 30대, 인천에서 50대, 강원에서 40대의 활용률이 가장 높았다(붙임 2).

영양표시 활용률의 시·도 간 격차는 3.3%p로 2024년 대비 1.0%p 확대되었고, 시·군·구별로는 경기 과천시가 95.5%로 가장 높고 강원 인제군이 73.5%로 가장 낮아 지역 간 격차는 22.0%p로 나타났다. 아침식사 실천율과 영양표시 활용률 모두 지역 간 격차가 확인된 만큼, 지역 특성을 반영한 식생활 개선 접근이 필요하다.

2) 영양표시를 읽는 사람 중 영양표시 내용이 가공식품을 사거나 고를 때 영향을 미친다고 응답한 분율(19세 이상)



□ 추진 배경

- 조사·감시 기반 만성질환·건강위해 통계의 실질적 활용도 제고를 위해 시기별 건강이슈에 대한 통계 기반 정보 제공 필요
- 지역사회에서 근거 기반의 건강정책이 수립되도록 지원하는 한편, 지자체와의 소통 채널로도 활용

□ 주요 내용

- (구성) ①지역 통계*, ②지역 보건사업 소개, ③건강 정보 및 예방 수칙 등
* 최근 10년 수도권역 시·도별 성별/연령별 추이, 최근 연도 시·군·구별 현황
- (발간 주기) 월 2회 격주로 목요일 발간 * 제1권 제1호 발간일: '25.5.1.(목)
- (배포 방법) 시·도 및 시·군·구 공문 배포, **센터 누리집*** 게재, 건강 이슈별 보도참고자료 배포 등
* <https://www.kdca.go.kr/sites/capital/index.do>



[참고] 수도권질병대응센터 > 센터소개 > 공지사항



붙임 2

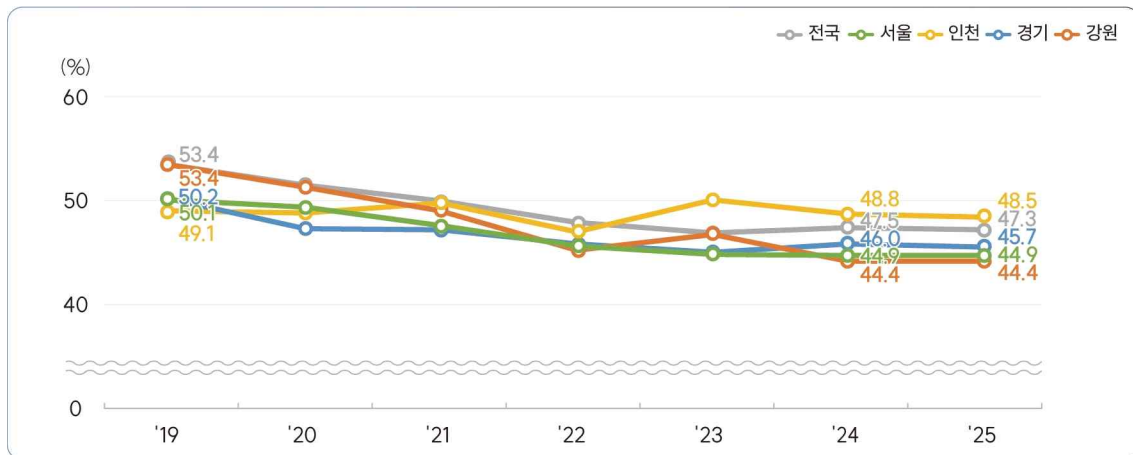
수도권역 아침식사 실천율 및 영양표시 활용률 지표 (2025 지역건강통계 한눈에 보기)

1. 시·도별 아침식사 실천율 추이(2019-2025)

■(전국보다 높은 지역), ■(전국보다 낮은 지역), (단위: %, %p)

구분	'19	'20	'21	'22	'23	'24	'25	전년 대비	'19년 대비
전국*	53.4	51.5	50.0	48.0	47.0	47.5	47.3	↓ 0.2	↓ 6.1
서울	50.1	49.4	47.7	45.8	45.0	44.9	44.9	-	↓ 5.2
인천	49.1	48.9	49.8	47.1	50.1	48.8	48.5	↓ 0.3	↓ 0.6
경기	50.2	47.4	47.3	46.0	45.2	46.0	45.7	↓ 0.3	↓ 4.5
강원	53.4	51.3	49.1	45.4	46.9	44.4	44.4	-	↓ 9.0

* 전국 대푯값은 시·군·구 중앙값



2. 시·도별 성별 아침식사 실천율 추이(2019-2025)

(단위: %, %p)

구분		'19	'20	'21	'22	'23	'24	'25	전년 대비	'19년 대비
서울	남	55.4	54.3	54.4	52.2	51.7	52.4	52.4	-	↓ 3.0
	여	56.4	57.1	54.5	54.0	53.4	53.4	54.0	↑ 0.6	↓ 2.4
인천	남	53.4	54.6	54.6	53.9	56.5	56.5	55.2	↓ 1.3	↑ 1.8
	여	55.9	56.2	58.7	55.3	58.4	57.2	58.7	↑ 1.5	↑ 2.8
경기	남	54.7	52.0	52.9	52.3	51.2	52.2	52.8	↑ 0.6	↓ 1.9
	여	55.9	54.1	54.3	53.5	53.9	55.3	55.1	↓ 0.2	↓ 0.8
강원	남	63.7	61.4	60.6	57.5	60.9	58.5	59.0	↑ 0.5	↓ 4.7
	여	64.4	65.0	63.8	60.9	61.4	61.0	62.6	↑ 1.6	↓ 1.8

* 성별 결과는 조율(crude rate)로 제시되어, 시도별 표준화율과 직접 비교 불가

3. 시·도별 연령별 아침식사 실천율 추이(2019-2025)

(단위: %, %p)

구분		'19	'20	'21	'22	'23	'24	'25	전년 대비	'19년 대비
서울	19-29	29.9	28.3	27.7	27.1	25.4	26.1	27.6	↑ 1.5	↓ 2.3
	30-39	33.5	33.2	32.6	29.0	29.9	29.5	29.3	↓ 0.2	↓ 4.2
	40-49	48.7	48.0	44.8	43.5	41.4	40.9	40.6	↓ 0.3	↓ 8.1
	50-59	66.9	66.4	62.9	60.4	58.9	58.5	57.7	↓ 0.8	↓ 9.2
	60-69	83.8	83.4	81.8	79.9	79.3	80.0	78.9	↓ 1.1	↓ 4.9
	70세이상	93.1	93.1	91.5	91.2	92.0	91.4	90.9	↓ 0.5	↓ 2.2
인천	19-29	28.7	28.3	29.2	28.0	32.9	31.1	32.2	↑ 1.1	↑ 3.5
	30-39	33.0	33.1	35.2	32.3	35.3	33.7	35.8	↑ 2.1	↑ 2.8
	40-49	48.2	46.3	48.2	43.6	46.7	46.5	42.1	↓ 4.4	↓ 6.1
	50-59	66.1	66.2	65.6	62.1	66.5	61.2	62.1	↑ 0.9	↓ 4.0
	60-69	81.9	82.3	81.3	81.2	78.7	81.2	80.0	↓ 1.2	↓ 1.9
	70세이상	90.4	93.9	93.3	90.4	91.6	92.4	91.3	↓ 1.1	↑ 0.9
경기	19-29	30.2	28.6	27.6	26.8	26.4	27.8	26.6	↓ 1.2	↓ 3.6
	30-39	34.8	31.9	31.1	30.2	29.5	31.8	31.4	↓ 0.4	↓ 3.4
	40-49	47.8	42.6	44.2	42.0	41.2	40.2	41.5	↑ 1.3	↓ 6.3
	50-59	66.8	62.9	63.2	62.6	60.1	60.4	59.1	↓ 1.3	↓ 7.7
	60-69	83.6	82.6	82.4	80.4	80.6	80.2	79.9	↓ 0.3	↓ 3.7
	70세이상	92.1	93.3	92.3	91.0	90.9	92.1	91.9	↓ 0.2	↓ 0.2
강원	19-29	30.9	27.5	24.2	22.1	22.9	23.0	21.1	↓ 1.9	↓ 9.8
	30-39	37.7	34.0	30.8	28.3	31.6	26.9	27.2	↑ 0.3	↓ 10.5
	40-49	53.3	51.1	49.7	42.9	43.6	39.4	40.5	↑ 1.1	↓ 12.8
	50-59	71.9	70.1	68.2	64.2	65.3	63.0	63.1	↑ 0.1	↓ 8.8
	60-69	86.9	87.8	87.4	83.6	84.7	83.6	85.3	↑ 1.7	↓ 1.6
	70세이상	94.8	95.5	94.8	93.0	94.9	93.8	93.7	↓ 0.1	↓ 1.1

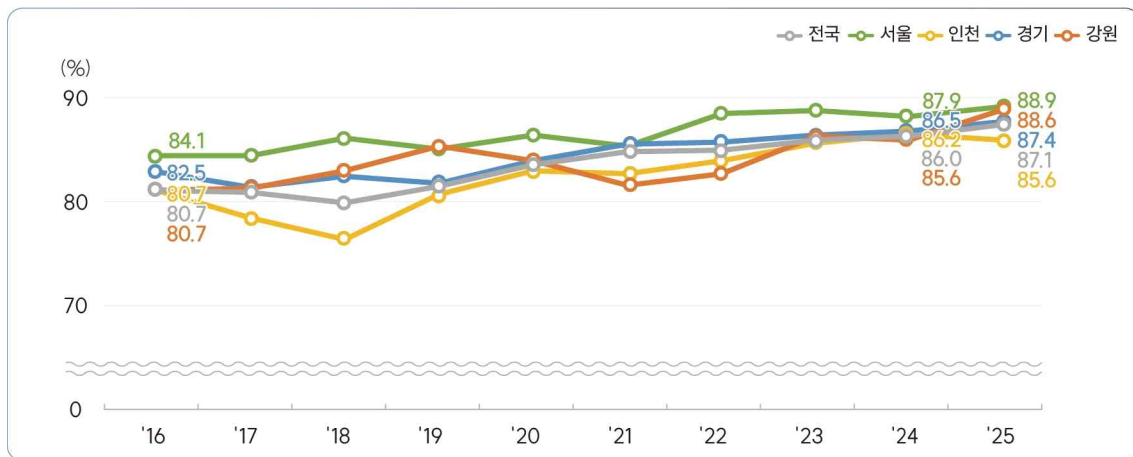
* 연령별 결과는 조율(crude rate)로 제시되어, 시도별 표준화율과 직접 비교 불가

4. 시·도별 영양표시 활용률 추이(2016-2025)

■(전국보다 높은 지역), ■(전국보다 낮은 지역), (단위: %, %p)

구분	'16	'17	'18	'19	'20	'21	'22	'23	'24	'25	전년 대비	'16년 대비
전국	80.7	80.5	79.5	81.1	83.2	84.5	84.6	85.6	86.0	87.1	↑ 1.1	↑ 6.4
서울	84.1	84.1	85.8	84.7	86.1	85.0	88.2	88.5	87.9	88.9	↑ 1.0	↑ 4.8
인천	80.7	78.0	75.9	80.3	82.6	82.3	83.6	85.3	86.2	85.6	↓ 0.6	↑ 4.9
경기	82.5	81.0	82.1	81.4	83.6	85.2	85.4	86.1	86.5	87.4	↑ 0.9	↑ 4.9
강원	80.7	80.9	82.6	85.0	83.6	81.2	82.3	86.0	85.6	88.6	↑ 3.0	↑ 7.9

* 전국 대푯값은 시·군·구 중앙값



5. 시·도별 성별 영양표시 활용률 추이(2016-2025)

(단위: %, %p)

구분		'16	'17	'18	'19	'20	'21	'22	'23	'24	'25	전년 대비	'16년 대비
서울	남	79.7	78.1	81.5	79.5	81.8	81.0	84.6	84.5	84.3	85.4	↑ 1.1	↑ 5.7
	여	85.9	86.1	87.3	86.6	87.5	86.4	88.9	89.5	88.2	89.4	↑ 1.2	↑ 3.5
인천	남	72.7	71.9	71.7	75.2	80.2	77.8	78.7	82.1	80.5	80.5	-	↑ 7.8
	여	83.9	80.2	78.2	81.7	83.2	83.0	84.1	85.0	85.9	86.2	↑ 0.3	↑ 2.3
경기	남	76.0	75.1	75.5	74.7	79.3	80.8	81.8	82.5	82.3	83.6	↑ 1.3	↑ 7.6
	여	85.4	83.6	84.6	83.7	85.1	86.5	86.3	86.7	87.2	88.0	↑ 0.8	↑ 2.6
강원	남	74.2	81.7	75.1	80.0	78.2	79.0	79.9	82.3	78.6	84.0	↑ 5.4	↑ 9.8
	여	83.1	79.4	84.2	85.8	83.8	81.1	81.9	83.7	86.1	88.5	↑ 2.4	↑ 5.4

* 성별 결과는 조율(crude rate)로 제시되어, 시도별 표준화와 직접 비교 불가

6. 시·도별 연령별 영양표시 활용률 추이(2016-2025)

(단위: %, %p)

구분		'16	'17	'18	'19	'20	'21	'22	'23	'24	'25	전년 대비	'16년 대비
서울	19-29	79.6	81.3	82.6	80.8	83.6	81.6	83.9	85.9	86.5	85.4	↓ 1.1	↑ 5.8
	30-39	87.0	86.3	87.9	86.5	87.2	85.8	90.6	89.1	88.9	91.3	↑ 2.4	↑ 4.3
	40-49	86.2	85.6	87.9	86.3	86.6	86.5	89.5	89.1	88.0	89.3	↑ 1.3	↑ 3.1
	50-59	83.8	82.7	83.7	84.2	86.7	85.2	87.5	89.8	87.8	88.6	↑ 0.8	↑ 4.8
	60-69	81.7	81.6	85.4	81.7	82.8	83.5	85.4	84.7	85.0	86.3	↑ 1.3	↑ 4.6
	70세이상	74.2	69.7	78.2	82.1	80.3	79.5	82.8	83.7	76.4	80.8	↑ 4.4	↑ 6.6
인천	19-29	77.7	78.5	71.1	79.2	79.9	79.7	80.9	85.4	82.9	85.2	↑ 2.3	↑ 7.5
	30-39	84.6	79.1	78.2	83.3	84.9	83.5	84.9	86.6	89.2	84.7	↓ 4.5	↑ 0.1
	40-49	80.4	77.2	76.9	78.4	83.3	84.4	83.4	84.7	87.7	85.7	↓ 2.0	↑ 5.3
	50-59	80.1	77.3	77.4	79.0	81.2	82.0	85.9	82.6	82.4	86.5	↑ 4.1	↑ 6.4
	60-69	72.4	75.9	79.3	78.6	82.7	73.8	77.7	81.6	77.9	78.9	↑ 1.0	↑ 6.5
	70세이상	86.2	63.2	71.3	71.5	74.0	74.3	64.4	74.0	73.8	75.7	↑ 1.9	↓ 10.5
경기	19-29	77.9	76.4	78.0	78.6	80.9	82.1	83.9	84.7	85.4	84.8	↓ 0.6	↑ 6.9
	30-39	86.5	83.5	84.8	83.0	85.3	87.0	86.0	85.9	87.8	89.1	↑ 1.3	↑ 2.6
	40-49	83.0	83.1	84.2	82.3	83.6	86.5	85.8	87.8	85.8	87.5	↑ 1.7	↑ 4.5
	50-59	82.5	81.0	80.2	80.8	82.6	83.7	85.6	85.2	85.7	87.1	↑ 1.4	↑ 4.6
	60-69	82.3	77.9	80.3	76.8	82.6	82.5	82.6	83.3	83.1	83.9	↑ 0.8	↑ 1.6
	70세이상	70.8	75.4	74.7	75.6	82.0	78.7	77.0	76.7	76.5	79.9	↑ 3.4	↑ 9.1
강원	19-29	78.8	82.2	76.4	85.6	78.5	80.6	84.5	86.5	85.4	86.2	↑ 0.8	↑ 7.4
	30-39	81.2	81.8	86.8	85.7	87.7	83.1	80.7	89.9	85.6	89.0	↑ 3.4	↑ 7.8
	40-49	83.8	81.1	86.6	84.1	85.8	79.5	82.1	83.4	83.5	90.7	↑ 7.2	↑ 6.9
	50-59	77.8	78.1	79.0	83.9	79.6	83.2	81.7	82.3	83.2	86.4	↑ 3.2	↑ 8.6
	60-69	78.5	75.8	74.3	80.4	77.4	79.2	80.3	79.6	80.2	86.1	↑ 5.9	↑ 7.6
	70세이상	77.5	74.5	77.0	77.2	75.1	69.1	71.3	72.9	78.6	78.8	↑ 0.2	↑ 1.3

* 연령별 결과는 조율(crude rate)로 제시되어, 시도별 표준화율과 직접 비교 불가

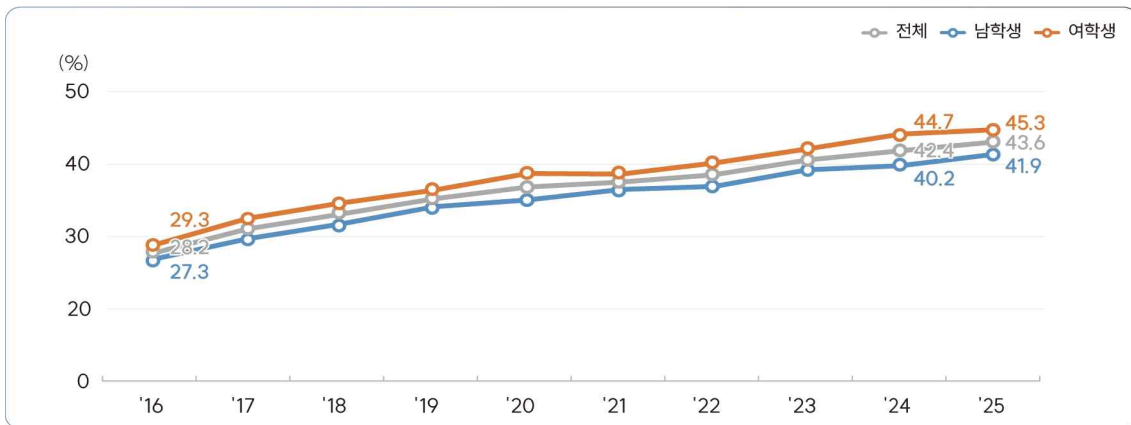
붙임 3

수도권역 주5일 이상 아침식사 결식을 지표 (2025 청소년건강행태조사 통계)

1. 주5일 이상 아침식사 결식을 성별 현황 및 추이(2016-2025)

(단위: %, %p)

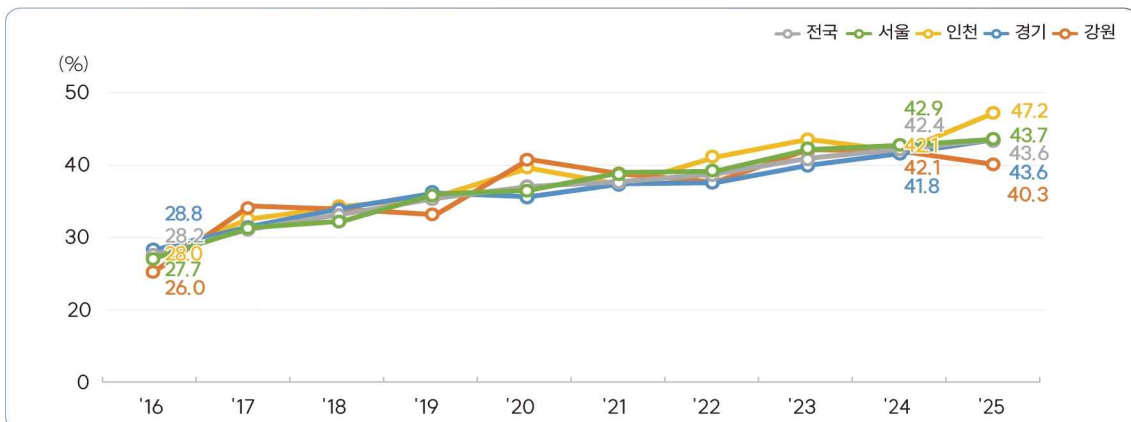
구분	'16	'17	'18	'19	'20	'21	'22	'23	'24	'25	전년 대비	'16년 대비
전체	28.2	31.5	33.6	35.7	37.3	38.0	39.0	41.1	42.4	43.6	↑ 1.2	↑ 15.4
남학생	27.3	30.1	32.2	34.6	35.5	37.0	37.4	39.7	40.2	41.9	↑ 1.7	↑ 14.6
여학생	29.3	33.0	35.1	36.9	39.2	39.1	40.7	42.6	44.7	45.3	↑ 0.6	↑ 16.0



2. 주5일 이상 아침식사 결식을 시·도별 현황 및 추이(2016-2025)

■ (전국보다 낮은 지역), ■ (전국보다 높은 지역), (단위: %, %p)

구분	'16	'17	'18	'19	'20	'21	'22	'23	'24	'25	전년 대비	'16년 대비
전국	28.2	31.5	33.6	35.7	37.3	38.0	39.0	41.1	42.4	43.6	↑ 1.2	↑ 15.4
서울	27.7	31.7	32.6	36.3	36.8	39.2	39.4	42.3	42.9	43.7	↑ 0.8	↑ 16.0
인천	28.0	32.9	34.6	35.9	39.8	37.5	41.3	43.7	42.1	47.2	↑ 5.1	↑ 19.2
경기	28.8	31.9	34.4	36.4	35.9	37.7	37.8	40.2	41.8	43.6	↑ 1.8	↑ 14.8
강원	26.0	34.7	34.2	33.5	41.0	39.0	37.9	42.3	42.1	40.3	↓ 1.8	↑ 14.3



건강한 식생활을 위해 일반 대중들이 쉽게 이해할 수 있고 일상생활에서 실천할 수 있도록 제시하는 권장 수칙입니다.

4 과식을 피하고, 활동량을 늘려 건강체중을 유지하자



5 아침식사를 꼭 하자



6 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자



3 물을 충분히 마시자

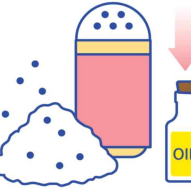


한국인을 위한 9가지 식생활 지침

7 음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자



2 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자



8 술은 절제하자



1 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형있게 먹자



9 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자



보건복지부
KDA
식단법인 대한영양사협회