

ISSN 3140-1589

수도권질병대응센터

(제2권 제6호, 2026. 4. 23.)

# 수도권역

## 만성질환 통계 알리미



질병관리청  
수도권질병대응센터



## 일러두기

### ▶ 발간 목적

질병관리청에서 생산하는 지역사회건강조사 등 지역별 통계 생산이 가능한 자료원을 활용하여 건강행태 및 만성질환 통계 등을 지속·제공함으로써 지자체와의 소통 기반을 강화하는데 목적이 있음

- 이번 호의 주제 지표는 ‘영양표시 활용률’이며, 다음 호(제2권 제7호)에서는 ‘혈압수치 인지율’, ‘고혈압 진단 경험률(30세 이상)’, ‘고혈압 진단 경험자(30세 이상)의 치료율’을 다룰 예정임

### ▶ 자료 작성 기준

본 보고서에서는 2개 자료원의 결과를 함께 제시합니다. 각 자료원의 조사 설계, 지표 정의, 보정 방법이 상이하므로 자료원 간 수치를 직접 비교할 때 주의가 필요합니다.

※ 수도권질병대응센터 관할 서울, 인천, 경기, 강원 지역을 대상으로 함

#### • 자료원 1. 2025 지역사회건강조사

- 연령 표준화율(2005년 추계인구 기준)을 사용하며, 전국 대푯값은 258개 시·군·구 중위수를 적용, 성별·연령별 결과는 조율(crude rate)로 제시

#### • 자료원 2. 2024 국민건강영양조사

- 연도별 추이는 표준화율, 연령별 결과는 조율을 사용, 2022년 식품섭취조사 준거기준 변경으로 지표 정의가 변경되었으므로 시계열 비교 시 유의가 필요

### ▶ 다음 호 발간일

- 2026. 5. 14.(목)

\* 5월은 2회차 발간 예정(5.14., 5.21.)



# 목 차

수도권역  
만성질환 통계 알리미



|          |                          |          |
|----------|--------------------------|----------|
| <b>1</b> | <b>영양표시 활용률 지역 통계 현황</b> | <b>1</b> |
|----------|--------------------------|----------|

|          |                              |          |
|----------|------------------------------|----------|
| <b>2</b> | <b>국민건강영양조사 결과(영양표시 이용률)</b> | <b>8</b> |
|----------|------------------------------|----------|

|          |                     |           |
|----------|---------------------|-----------|
| <b>3</b> | <b>지역 만성질환사업 소개</b> | <b>11</b> |
|----------|---------------------|-----------|

|           |                  |           |
|-----------|------------------|-----------|
| <b>참고</b> | <b>영양표시 읽는 법</b> | <b>12</b> |
|-----------|------------------|-----------|

|            |                           |           |
|------------|---------------------------|-----------|
| <b>참고2</b> | <b>균형 있게 섭취하자! (카드뉴스)</b> | <b>15</b> |
|------------|---------------------------|-----------|



# 1

## 영양표시 활용률 지역 통계 현황

### 영양표시 활용률

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

#### 1-1. 시·도별 현황 및 추이

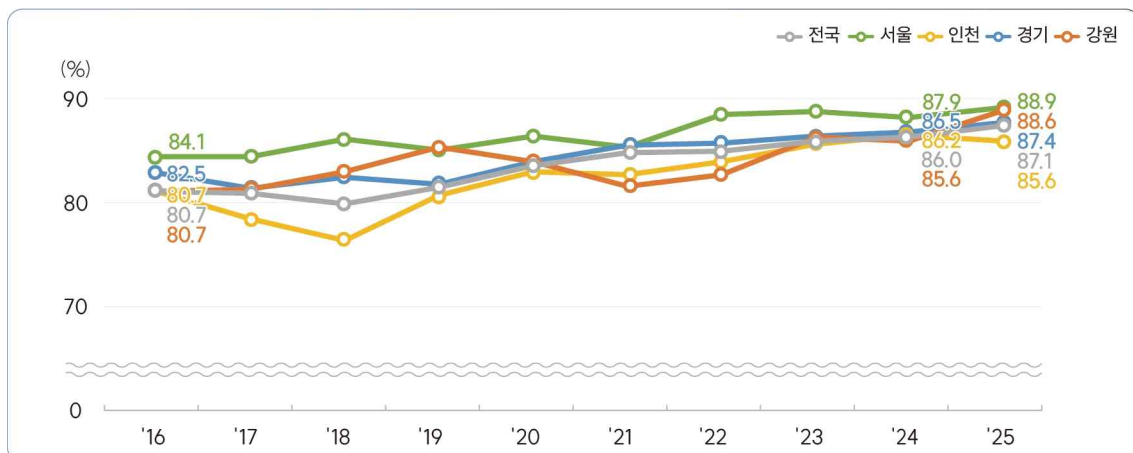
- '25년 수도권역 영양표시 활용률은 서울 88.9%, 강원 88.6%, 경기 87.4%, 인천 85.6% 순이며, 서울이 최근 4년간 수도권 내 최고 수준이었음  
\* '25년 전국 87.1%로, 제주 92.1%(최고), 경남 84.8%(최저)
- 전년(2024) 대비 강원 지역이 가장 크게 상승(↑ 3.0%p)한 반면 인천은 유일하게 하락(↓ 0.6%p)
- 최근 10년간 전국 및 수도권 모두 꾸준한 증가 경향을 나타내며, 서울, 경기는 전국보다 지속적으로 높은 수준을 유지

#### < 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



## 1-2. 성별 현황 및 추이

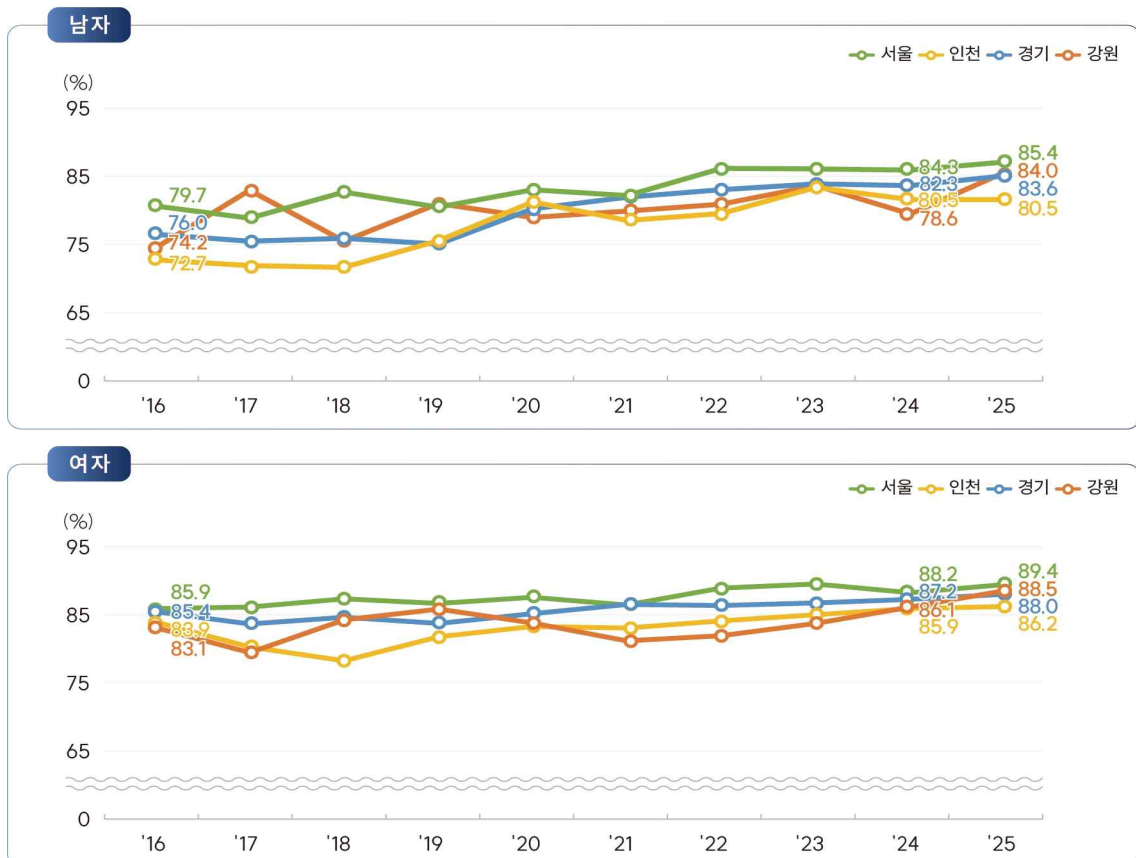
- '25년 성별·지역별 영양표시 활용률은 남녀 모두 서울이 최고 수준이었음(남자 85.4%, 여자 89.4%). 모든 지역에서 여자가 남자보다 높은 활용률을 보였음
- 전년(2024) 서울, 인천, 경기의 성별 영양표시 활용률은 큰 변화가 없으나, 강원은 남녀 모두 큰 폭으로 증가(남자 ↑ 5.4%p, 여자 ↑ 2.4%p)
- 최근 10년간 남녀 모두 영양표시 활용률이 증가 추세이며, 여자 대비 남자의 증가 폭이 더 컸음(남자 ↑ 5.7~9.8%p, 여자 ↑ 2.3~5.4%p)

### < 시·도별 성별 영양표시 활용률 추이(2016-2025, 조율) >

(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 제시



### 1-3. 연령별 현황 및 추이

- '25년 서울·경기는 30대, 인천은 50대, 강원은 40대에서 가장 높게 나타남

\* 서울 : 30대(91.3%) > 40대(89.3%) > 50대(88.6%) > 60대(86.3%) > 20대(85.4%) > 70세이상(80.8%)  
 인천 : 50대(86.5%) > 40대(85.7%) > 20대(85.2%) > 30대(84.7%) > 60대(78.9%) > 70세이상(75.7%)  
 경기 : 30대(89.1%) > 40대(87.5%) > 50대(87.1%) > 20대(84.8%) > 60대(83.9%) > 70세이상(79.9%)  
 강원 : 40대(90.7%) > 30대(89.0%) > 50대(86.4%) > 20대(86.2%) > 60대(86.1%) > 70세이상(78.8%)

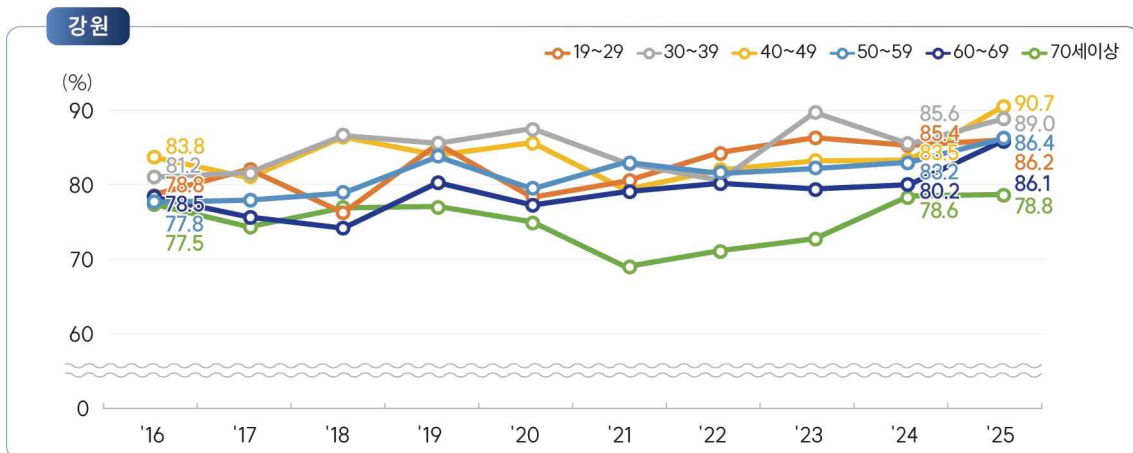
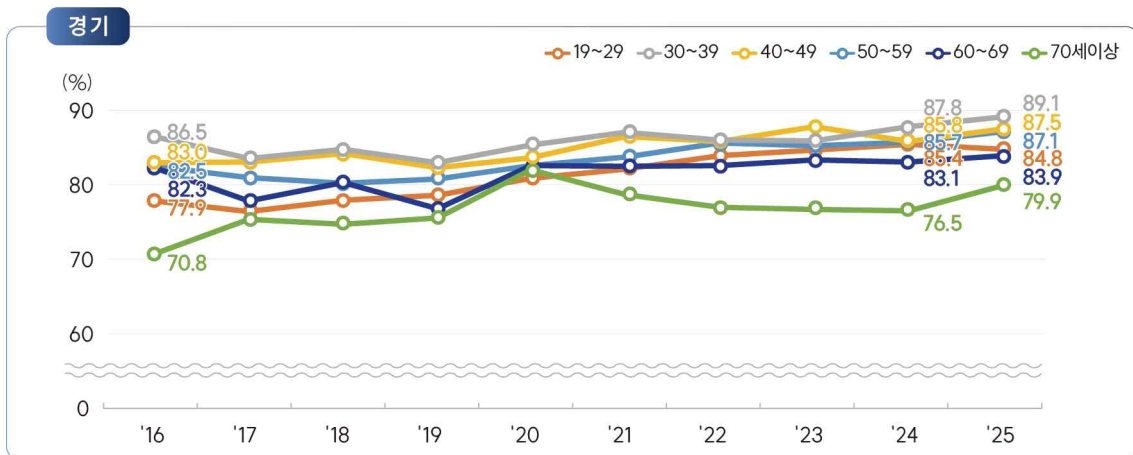
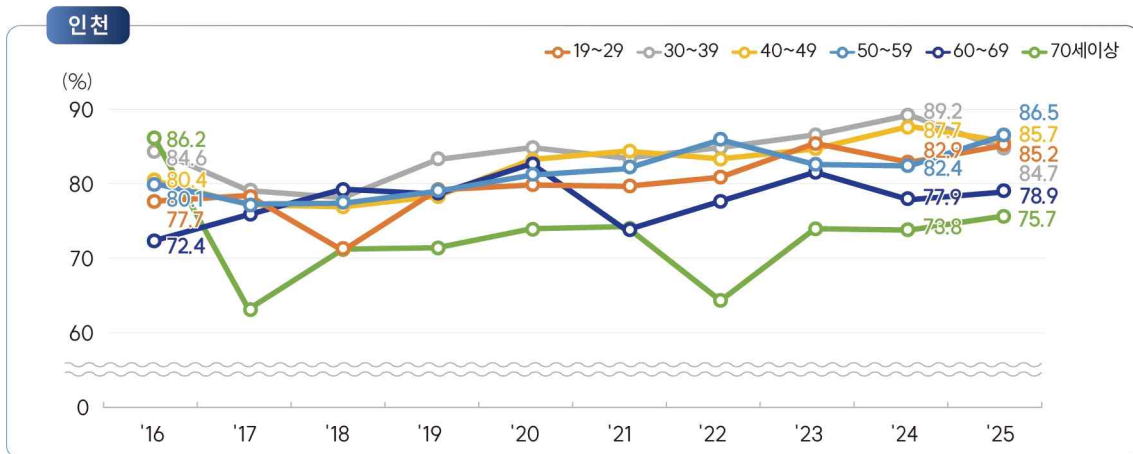
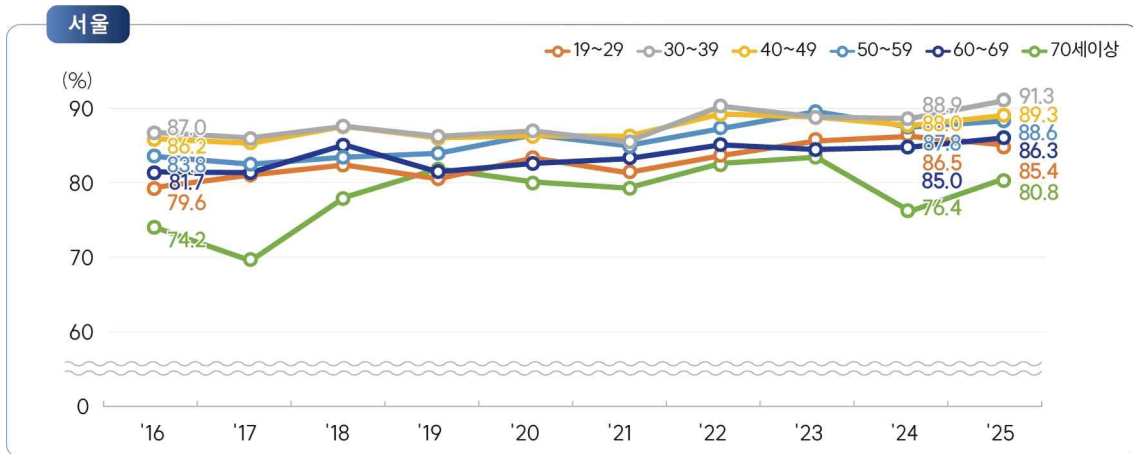
- 전년(2024) 대비 수도권 내 영양표시 활용률이 전반적으로 증가했으나, 인천 30대(↓4.5%p)와 40대(↓2.0%p)에서 상대적으로 큰 감소가 나타남
- 최근 10년간 전 연령대에서 영양표시 활용률이 증가 추세이나, 인천 70세 이상(↓10.5%p)에서 유일하게 감소

#### < 시도별 연령별 영양표시 활용률 추이(2016-2025, 조율) >

(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 제시



## 1-4. 시·도 및 시·군·구별 격차 추이

- '25년 전국 17개 시도 간 격차(최댓값-최솟값)는 7.3%p로, 전년(5.3%p) 대비 2.0%p 증가하였고, 수도권역 격차는 3.3%p로, 전년(2.3%p) 대비 소폭(1.0%p) 커졌음

\* 전국 : 최댓값과 최솟값 모두 증가, 최댓값의 증가 폭이 더 큼에 따라 격차 증가  
 수도권역 : 최댓값 증가, 최솟값 동일에 따라 격차 증가

- 최근 10년간 시·도 간 격차는 전국과 수도권역 모두 증감을 반복하는 형태를 보이며 큰 변화가 없었음

### < 영양표시 활용률 시·도 간 격차 추이(2016-2025) >

(단위: %p, %)

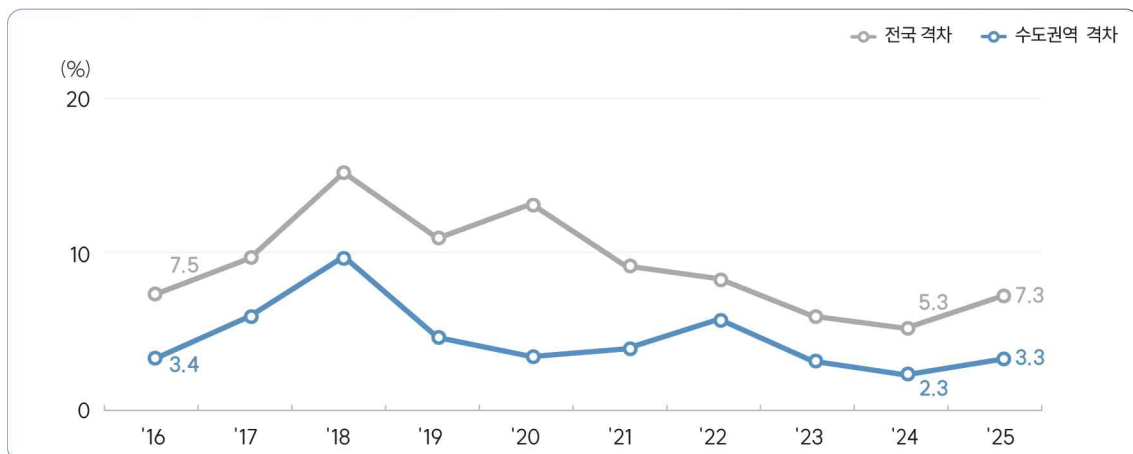
| 구분   |                  | '16  | '17  | '18  | '19  | '20  | '21  | '22  | '23  | '24  | '25  | 전년대비<br>차이 <sup>2)</sup> |
|------|------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------------------------|
| 전국   | 격차 <sup>1)</sup> | 7.5  | 9.8  | 15.3 | 11.1 | 13.3 | 9.3  | 8.5  | 6.1  | 5.3  | 7.3  | ↑                        |
|      | 최댓값              | 84.9 | 84.8 | 89.3 | 88.1 | 90.7 | 89.7 | 88.5 | 88.5 | 87.9 | 92.1 | ↑                        |
|      | 최솟값              | 77.4 | 75.0 | 73.9 | 77.0 | 77.5 | 80.4 | 80.0 | 82.4 | 82.6 | 84.8 | ↑                        |
| 수도권역 | 격차               | 3.4  | 6.1  | 9.9  | 4.7  | 3.5  | 4.0  | 5.9  | 3.2  | 2.3  | 3.3  | ↑                        |
|      | 최댓값              | 84.1 | 84.1 | 85.8 | 85.0 | 86.1 | 85.2 | 88.2 | 88.5 | 87.9 | 88.9 | ↑                        |
|      | 최솟값              | 80.7 | 78.0 | 75.9 | 80.3 | 82.6 | 81.2 | 82.3 | 85.3 | 85.6 | 85.6 | -                        |

1) 17개 시·도 지역의 최댓값과 최솟값의 차이

- 지표별 결과는 반올림값이므로, 일부 지표에서 제시한 격차값이 최댓값에서 최솟값을 뺀 결과값과 차이가 있을 수 있음

2) '24년 대비 '25년 격차값의 변화 여부(↑: 증가, ↓: 감소)

- 개선인 경우 파란색, 악화인 경우 빨간색으로 표시



- '25년 수도권역 시·군·구 간 격차는 강원이 20.7%p로 가장 컸고, 인천이 11.8%로 가장 작았음
- 전년(2024) 대비 서울·인천·경기는 격차 감소(↓ 5.8%p, ↓ 2.8%p, ↓ 3.2%p), 강원은 증가(↑ 4.3%p)

\* 서울·인천 : 최댓값 감소, 최솟값 증가에 따라 격차 감소

경기 : 최댓값과 최솟값 모두 증가, 최솟값의 증가 폭이 더 큼에 따라 격차 감소

강원 : 최댓값과 최솟값 모두 감소, 최솟값의 감소 폭이 더 큼에 따라 격차 증가

- 최근 10년간 격차는 증감을 반복하는 형태를 보이며, 수도권 전 지역에서 감소

### < 영양표시 활용률 시·군·구 간 격차 추이(2016-2025) >

(단위: %p, %)

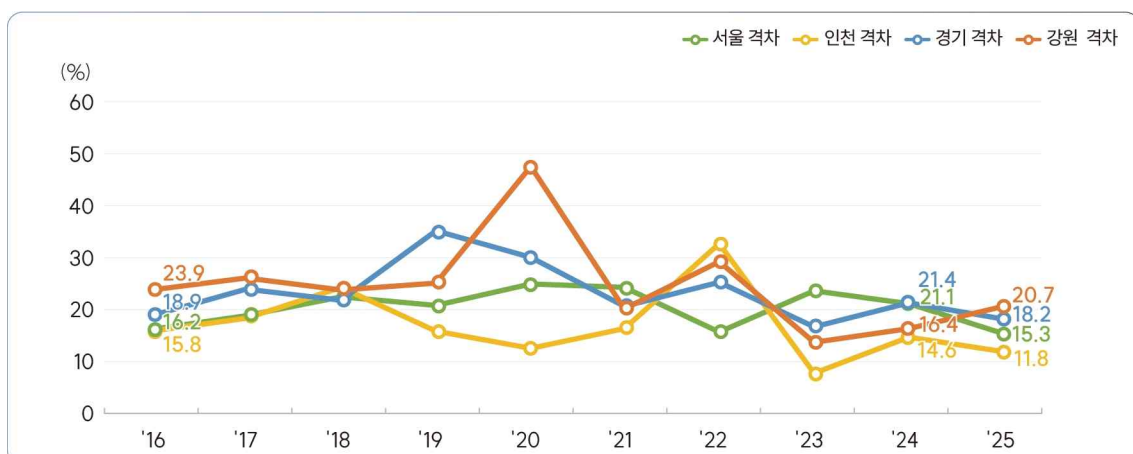
| 구분 |                  | '16  | '17  | '18  | '19  | '20  | '21  | '22  | '23  | '24  | '25  | 전년대비<br>차이 <sup>2)</sup> |
|----|------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------------------------|
| 전국 | 격차 <sup>1)</sup> | 41.9 | 52.9 | 44.2 | 40.4 | 54.6 | 31.1 | 42.1 | 39.6 | 40.6 | 32.6 | ↓                        |
|    | 최댓값              | 96.2 | 97.0 | 96.5 | 97.0 | 97.0 | 96.1 | 96.1 | 98.2 | 97.5 | 96.9 | ↓                        |
|    | 최솟값              | 54.3 | 44.2 | 52.4 | 56.6 | 42.4 | 65.0 | 54.0 | 58.6 | 56.9 | 64.4 | ↑                        |
| 서울 | 격차               | 16.2 | 18.9 | 22.5 | 20.8 | 25.0 | 24.3 | 15.7 | 23.6 | 21.1 | 15.3 | ↓                        |
|    | 최댓값              | 91.5 | 91.9 | 96.5 | 97.0 | 94.6 | 94.9 | 94.3 | 96.6 | 95.9 | 94.6 | ↓                        |
|    | 최솟값              | 75.3 | 73.0 | 74.0 | 76.2 | 69.6 | 70.6 | 78.6 | 73.0 | 74.8 | 79.3 | ↑                        |
| 인천 | 격차               | 15.8 | 18.4 | 24.4 | 15.9 | 12.5 | 16.3 | 32.9 | 7.6  | 14.6 | 11.8 | ↓                        |
|    | 최댓값              | 89.2 | 89.1 | 90.5 | 86.9 | 89.8 | 90.1 | 92.8 | 88.0 | 91.7 | 89.9 | ↓                        |
|    | 최솟값              | 73.4 | 70.7 | 66.1 | 71.0 | 77.3 | 73.8 | 59.9 | 80.4 | 77.1 | 78.1 | ↑                        |
| 경기 | 격차               | 18.9 | 24   | 21.8 | 35.4 | 30.2 | 20.7 | 25.3 | 16.7 | 21.4 | 18.2 | ↓                        |
|    | 최댓값              | 89.9 | 91.3 | 91.1 | 94.8 | 97.0 | 96.1 | 94.5 | 94.7 | 94.3 | 95.5 | ↑                        |
|    | 최솟값              | 71.0 | 67.3 | 69.3 | 59.4 | 66.8 | 75.4 | 69.2 | 78.0 | 72.9 | 77.3 | ↑                        |
| 강원 | 격차               | 23.9 | 26.1 | 23.9 | 25.1 | 47.9 | 20.1 | 29.4 | 13.7 | 16.4 | 20.7 | ↑                        |
|    | 최댓값              | 92.7 | 88.0 | 91.6 | 93.7 | 90.3 | 89.2 | 92.7 | 89.3 | 94.6 | 94.2 | ↓                        |
|    | 최솟값              | 68.8 | 61.9 | 67.7 | 68.6 | 42.4 | 69.1 | 63.3 | 75.6 | 78.2 | 73.5 | ↓                        |

1) 258개 시·군·구 지역의 최댓값과 최솟값의 차이

- 지표별 결과는 반올림값이므로, 일부 지표에서 제시한 격차값이 최댓값에서 최솟값을 뺀 결과값과 차이가 있을 수 있음

2) '24년 대비 '25년 격차값의 변화 여부(↑: 증가, ↓: 감소)

- 개선인 경우 파란색, 악화인 경우 빨간색으로 표시

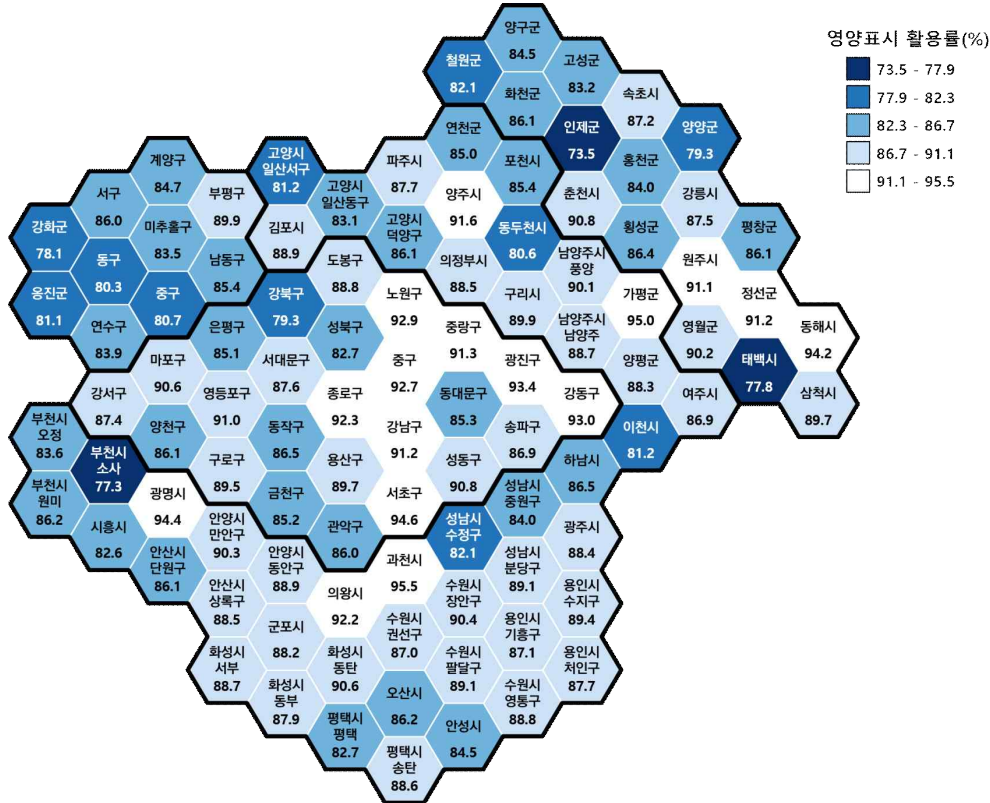


## 1-5. 시·군·구별 분포 현황

○ '25년 수도권역 전체 통틀어 영양표시 활용률이 가장 높은 곳은 경기 과천시(95.5%)였으며, 가장 낮은 곳은 강원 인제군(73.5%)이었음

\* 전국은 경북 예천군 96.9%(최고), 전남 고흥군 64.4%(최저)

< 시·군·구별 영양표시 활용률 분포(2025) >



\* 지표의 수치가 높을수록 연한 색

(단위: %)

| 순위 | 상위지역              |            |            |            |            | 하위지역          |             |             |                      |            |
|----|-------------------|------------|------------|------------|------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|------------|
|    | 전국                | 서울         | 인천         | 경기         | 강원         | 전국            | 서울          | 인천          | 경기                   | 강원         |
| 1위 | 경북 예천군 (96.9)     | 서초구 (94.6) | 부평구 (89.9) | 과천시 (95.5) | 동해시 (94.2) | 전남 고흥군 (64.4) | 강북구 (79.3)  | 강화군 (78.1)  | 부천시 소사 (77.3)        | 인제군 (73.5) |
| 2위 | 충북 청주시 상당구 (96.8) | 광진구 (93.4) | 서구 (86.0)  | 가평군 (95.0) | 정선군 (91.2) | 경남 의령군 (70.4) | 성북구 (82.7)  | 동구 (80.3)   | 동두천시 (80.6)          | 태백시 (77.8) |
| 3위 | 광주 동구 (96.6)      | 강동구 (93.0) | 남동구 (85.4) | 광명시 (94.4) | 원주시 (91.1) | 전북 장수군 (70.6) | 은평구 (85.1)  | 중구 (80.7)   | 고양시 일산서구, 이천시 (81.2) | 양양군 (79.3) |
| 4위 | 제주 제주시 제주 (95.9)  | 노원구 (92.9) | 계양구 (84.7) | 의왕시 (92.2) | 춘천시 (90.8) | 경북 영덕군 (71.5) | 금천구 (85.2)  | 옹진군 (81.1)  |                      | 철원군 (82.1) |
| 5위 | 경기 과천시 (95.5)     | 중구 (92.7)  | 연수구 (83.9) | 양주시 (91.6) | 영월군 (90.2) | 대구 남구 (72.0)  | 동대문구 (85.3) | 미추홀구 (83.5) | 성남시 수정구 (82.1)       | 고성군 (83.2) |

## 2

## 국민건강영양조사 결과(영양표시 이용률)

### 국민건강영양조사 개요

- (조사대상) 전국 192개 지역 내 25가구씩 총 4,800가구, 1세 이상 가구원 약 1만 명
- (조사내용) ①비만, 고혈압, 당뇨병 등 만성질환 유병 및 관리, ②흡연, 음주, 신체활동 등 건강행태, ③음식 및 식품 섭취, 식생활 등 250여 개 건강지표 산출
- (조사방법) 이동검진차량 내 검진, 면접 및 자기기입 조사
- (조사기간) 연중(48주) 실시

※ 2025년 조사 결과는 2026년 9월 공표 예정

### 2-1. 가공식품 선택 시 영양표시 이용률 성별 현황 및 추이

#### ● 가공식품 선택 시 영양표시 이용률

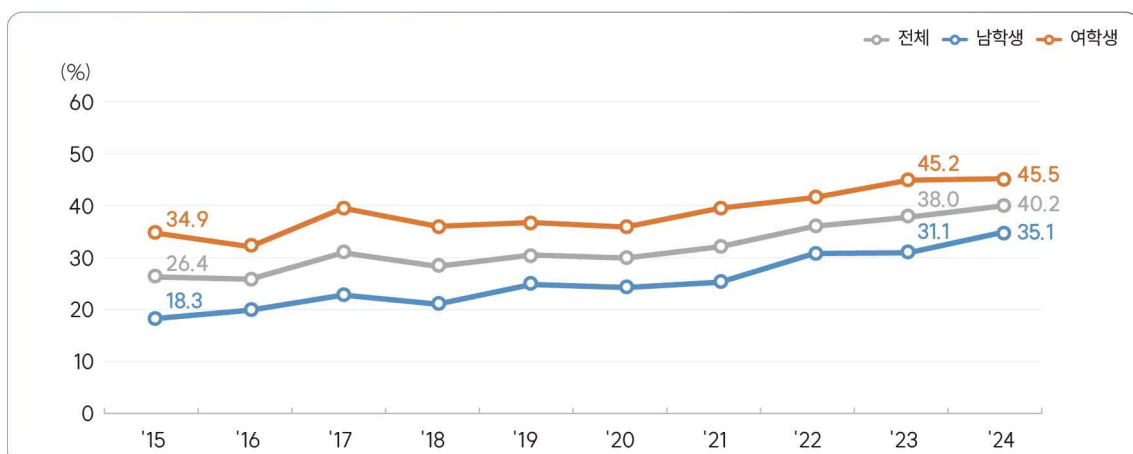
가공식품 선택 시 영양표시를 읽는 분율(초등학생 이상)

- '24년 가공식품 선택 시 영양표시 이용률은 40.2%로 지속적인 상승세('15년 대비 ↑ 13.8%)를 보이고 있음
- 전년(2023) 대비 남녀 모두 증가하였고, 특히 남자의 증가 폭이 더 컸음(남자 ↑ 4.0%p, 여자 ↑ 0.3%p)
- 최근 10년간 남녀 모두 지속적으로 증가 추세(남자 ↑ 16.8%p, 여자 ↑ 10.6%p)

#### < 성별 가공식품 선택 시 영양표시 이용률 추이(2015-2024) >

(단위: %, %p)

| 구분 | '15  | '16  | '17  | '18  | '19  | '20  | '21  | '22  | '23  | '24  | 전년 대비 | '15년 대비 |
|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|---------|
| 전체 | 26.4 | 25.9 | 31.1 | 28.5 | 30.7 | 30.1 | 32.3 | 36.3 | 38.0 | 40.2 | ↑ 2.2 | ↑ 13.8  |
| 남자 | 18.3 | 19.9 | 22.8 | 21.1 | 24.9 | 24.4 | 25.3 | 30.9 | 31.1 | 35.1 | ↑ 4.0 | ↑ 16.8  |
| 여자 | 34.9 | 32.2 | 39.8 | 36.3 | 36.9 | 36.1 | 39.7 | 41.8 | 45.2 | 45.5 | ↑ 0.3 | ↑ 10.6  |



## 2-2. 가공식품 선택 시 영양표시 이용률 연령별 현황 및 추이

'24년 남자는 20대에서 가장 높았고, 여자는 30대에서 가장 높게 나타남

\* 전체 : 20대(53.2%) > 30대(52.9%) > 40대(44.1%) > 50대(35.2%) > 10대(33.5%) > 60대(27.6%) > 9세이하(14.1%) > 70세이상(13.4%)  
 남자 : 20대(51.9%) > 30대(45.5%) > 10대(37.8%) > 40대(32.1%) > 50대(22.4%) > 60대(20.5%) > 9세이하(18.6%) > 70세이상(13.2%)  
 여자 : 30대(61.3%) > 40대(56.7%) > 20대(54.7%) > 50대(48.2%) > 60대(34.3%) > 10대(29.1%) > 70세이상(13.5%) > 9세이하(9.0%)

전년(2023) 대비 남자 10대(↑ 14.5%p)에서 증가 폭이 가장 크게 나타남

최근 10년간 남자는 전 연령군에서 증가, 여자는 20대 미만에서 소폭 감소

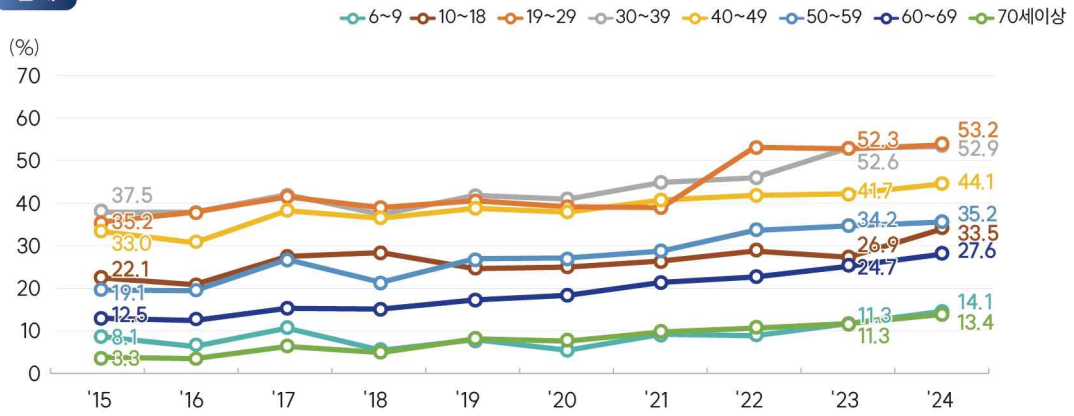
### < 연령별 가공식품 선택 시 영양표시 이용률 추이(2015-2024) >

(단위: %, %p)

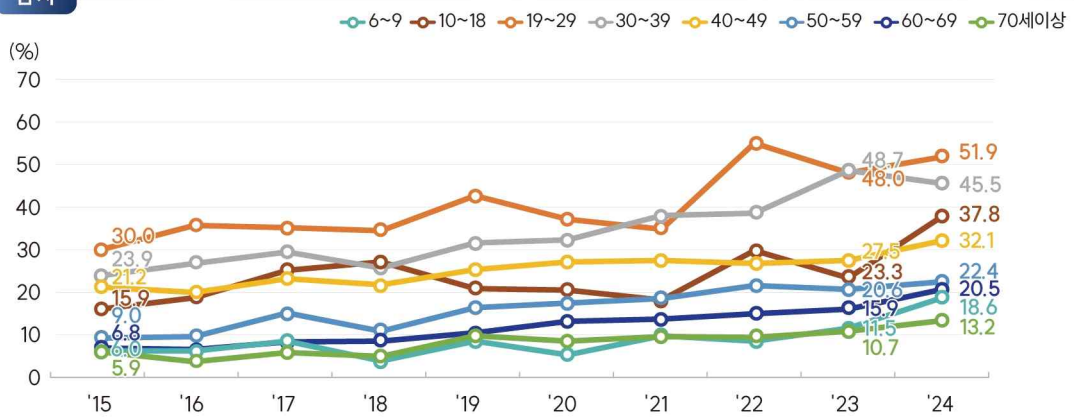
| 구분 |       | '15  | '16  | '17  | '18  | '19  | '20  | '21  | '22  | '23  | '24  | 전년 대비 | '15년 대비 |
|----|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|---------|
| 전체 | 6-9   | 8.1  | 5.9  | 10.1 | 4.9  | 7.4  | 4.9  | 8.7  | 8.3  | 11.3 | 14.1 | ↑2.8  | ↑6.0    |
|    | 10-18 | 22.1 | 20.4 | 27.0 | 28.0 | 24.1 | 24.5 | 26.0 | 28.3 | 26.9 | 33.5 | ↑6.6  | ↑11.4   |
|    | 19-29 | 35.2 | 37.5 | 41.0 | 38.5 | 40.1 | 38.7 | 38.5 | 52.8 | 52.3 | 53.2 | ↑0.9  | ↑18.0   |
|    | 30-39 | 37.5 | 37.4 | 41.6 | 37.0 | 41.5 | 40.5 | 44.4 | 45.5 | 52.6 | 52.9 | ↑0.3  | ↑15.4   |
|    | 40-49 | 33.0 | 30.3 | 37.9 | 36.0 | 38.3 | 37.4 | 40.3 | 41.4 | 41.7 | 44.1 | ↑2.4  | ↑11.1   |
|    | 50-59 | 19.1 | 18.9 | 26.3 | 21.0 | 26.6 | 26.7 | 28.3 | 33.1 | 34.2 | 35.2 | ↑1.0  | ↑16.1   |
|    | 60-69 | 12.5 | 11.9 | 14.8 | 14.7 | 16.8 | 17.9 | 20.9 | 22.2 | 24.7 | 27.6 | ↑2.9  | ↑15.1   |
|    | 70세이상 | 3.3  | 3.0  | 5.9  | 4.5  | 7.7  | 7.1  | 9.2  | 10.1 | 11.3 | 13.4 | ↑2.1  | ↑10.1   |
| 남자 | 6-9   | 6.0  | 6.1  | 8.4  | 3.7  | 8.4  | 5.1  | 9.7  | 8.3  | 11.5 | 18.6 | ↑7.1  | ↑12.6   |
|    | 10-18 | 15.9 | 18.6 | 25.1 | 27.0 | 20.7 | 20.4 | 18.0 | 29.8 | 23.3 | 37.8 | ↑14.5 | ↑21.9   |
|    | 19-29 | 30.0 | 35.6 | 35.2 | 34.4 | 42.6 | 37.2 | 34.8 | 55.1 | 48.0 | 51.9 | ↑3.9  | ↑21.9   |
|    | 30-39 | 23.9 | 26.7 | 29.3 | 25.7 | 31.6 | 32.2 | 38.0 | 38.5 | 48.7 | 45.5 | ↓3.2  | ↑21.6   |
|    | 40-49 | 21.2 | 19.9 | 23.1 | 21.6 | 25.2 | 27.0 | 27.4 | 26.7 | 27.5 | 32.1 | ↑4.6  | ↑10.9   |
|    | 50-59 | 9.0  | 9.5  | 15.1 | 10.7 | 16.2 | 17.3 | 18.4 | 21.5 | 20.6 | 22.4 | ↑1.8  | ↑13.4   |
|    | 60-69 | 6.8  | 6.4  | 8.1  | 8.3  | 10.4 | 13.1 | 13.6 | 14.8 | 15.9 | 20.5 | ↑4.6  | ↑13.7   |
|    | 70세이상 | 5.9  | 3.6  | 5.6  | 4.7  | 9.7  | 8.4  | 9.5  | 9.2  | 10.7 | 13.2 | ↑2.5  | ↑7.3    |
| 여자 | 6-9   | 10.3 | 5.6  | 11.8 | 6.1  | 6.5  | 4.8  | 7.8  | 8.4  | 11.0 | 9.0  | ↓2.0  | ↓1.3    |
|    | 10-18 | 29.2 | 22.5 | 29.0 | 29.0 | 27.8 | 29.3 | 34.8 | 26.7 | 30.8 | 29.1 | ↓1.7  | ↓0.1    |
|    | 19-29 | 40.9 | 39.7 | 47.5 | 43.3 | 37.3 | 40.3 | 42.7 | 50.3 | 56.9 | 54.7 | ↓2.2  | ↑13.8   |
|    | 30-39 | 51.8 | 48.9 | 54.9 | 49.3 | 52.4 | 49.6 | 51.5 | 53.2 | 57.0 | 61.3 | ↑4.3  | ↑9.5    |
|    | 40-49 | 45.0 | 41.0 | 53.1 | 50.9 | 52.0 | 48.2 | 53.8 | 56.7 | 56.5 | 56.7 | ↑0.2  | ↑11.7   |
|    | 50-59 | 29.2 | 28.3 | 37.5 | 31.3 | 37.0 | 36.2 | 38.4 | 44.9 | 47.9 | 48.2 | ↑0.3  | ↑19.0   |
|    | 60-69 | 17.7 | 17.0 | 21.2 | 20.8 | 22.9 | 22.5 | 27.8 | 28.3 | 33.2 | 34.3 | ↑1.1  | ↑16.6   |
|    | 70세이상 | 1.6  | 2.6  | 6.1  | 4.4  | 6.4  | 6.3  | 9.1  | 10.9 | 11.8 | 13.5 | ↑1.7  | ↑11.9   |

\* 연령별 결과는 조율(crude rate)로 제시

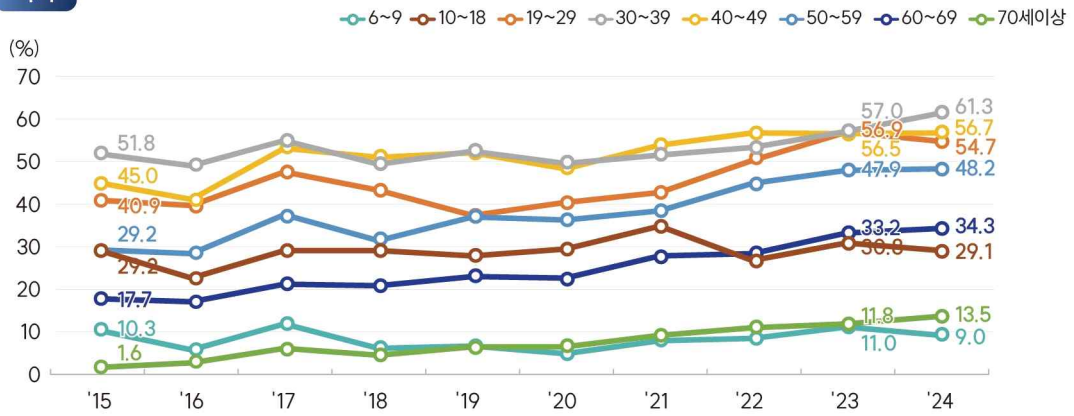
전체



남자



여자



## 3

## 지역 만성질환사업 소개(지역 언론보도 중심)

## 인천 중구

## 신규사업 헬시 up, 영양 on 「영양·절주교실」 운영

## ■ 목적

- ▶ 식생활의 중요성을 알고 올바른 식습관을 가지게 함으로써 만성질환을 조기 예방하고 스스로 건강한 식생활을 이루는데 기여

## ■ 내용

- ▶ (기간) 1기 3~4월(5주간) / 2기 10월~11월(5주간)
- ▶ (대상) 영종지역주민 40명(1기 20명, 2기 20명 선착순 모집)
- ▶ (장소) 국제도시보건과 2층 프로그램실
- ▶ (목표) 사전·사후 영양지식 10% 이상 향상\* \* 자체 제작 만성질환 및 영양 관련 내용 설문지 활용
- ▶ (내용) 주차별 테마 중심의 전문 영양 이론교육 및 건강레시피 요리실습 병행

| 주차 | 교육내용(부제목)                                         | 실습요리        |
|----|---------------------------------------------------|-------------|
| 1주 | 건강수명과 단백질의 비밀<br>(노후 건강을 결정하는 근육 저축법)             | 하루야채 샐러드    |
| 2주 | 혈관의 경고, 고혈압 잡는 DASH* 식단<br>(짠맛을 줄이면 혈관이 살아납니다)    | 닭가슴살 무쌈말이   |
| 3주 | 혈당 스파이크 방지! 당뇨관리법<br>(거꾸로 식사법과 착한 탄수화물 고르기)       | 두부면 샐러드 파스타 |
| 4주 | 콜레스테롤 수치를 바꿔라<br>(이상지질혈증 예방을 위한 '혈관 정화' 식사전략)     | 당근라페 샌드위치   |
| 5주 | 지혜로운 절주습관<br>(만성질환의 숨은적 '알코올', 무알콜 칵테일로 즐겁게 대체하기) | 무알콜 칵테일     |

\* DASH(Dietary Approaches to Stop Hypertension)식단: 고혈압을 예방·관리하기 위한 식이요법

## ■ 특이점 및 소요예산

- ▶ (특이점) ①주차별 만성질환(고혈압·당뇨·이상지질혈증 등)관리 주제를 반영한 맞춤형 커리큘럼 구성, ②영양이론교육과 건강레시피 요리실습을 병행한 체험형 교육 운영으로 교육 효과 제고, ③교육 시 활용 가능한 팸플렛 제작·배포를 통해 대상자의 이해도 향상 및 가정 내 지속적 실천 유도
- ▶ (소요예산) 150만원(국30%, 시 35%, 구 35%)

## 📖 관련 기사

- 인천 중구는 주민들의 건강한 생활 습관 형성을 돕기 위해 영양·절주 교실 '헬시 UP, 영양 ON'을 운영한다. 매주 전문 영양사와 함께 '건강 식단'을 직접 조리해보는 체험형 교육 프로그램을 구성하였으며, 실생활 적용 중심의 프로그램을 통해 자가 건강관리 역량 강화를 지원한다.

[참고] 국제뉴스, 시민일보 등 ('26.3.24.)

## 참고 1 영양표시 읽는 법

### 1. 영양표시제란?

가공식품에 들어 있는 영양소의 종류와 함량을 제품 포장에 표시하는 제도로, 소비자가 제품의 영양적 특성을 확인하여 합리적으로 제품을 선택할 수 있게 돕는 제도입니다. 우리나라는 1996년부터 식품의약품안전처에서 가공식품에 대한 영양성분 표시를 의무화하도록 규정하고 있습니다.

영양표시 유형에는 일정한 형식에 영양성분의 함량을 표시하는 **영양성분표**와, 특정 용어를 이용하여 제품의 영양적 특성을 강조 표시하는 **영양 강조표시**가 있습니다.

### 2. 표시 대상 식품

의무적으로 영양표시를 해야 하는 식품에는 **장기보존식품**(레토르트 식품), **빵류**(식빵, 케이크, 도넛 등), **과자류**(비스킷, 스낵 등), **캔디류**, **빙과류**, **초콜릿류**, **잼류**, **면류**, **만두류**, **음료류**(볶은 커피, 인스턴트 커피는 제외), **식용유지류**, **음료류**, **특수용도식품**, **어육가공품** 중 **어육소시지**, **즉석섭취식품** 및 **즉석조리식품**, **장류**(한식메주, 재래한식메주, 한식된장, 청국장은 제외), **시리얼류** 등이 있습니다. 또한 **‘무지방’**, **‘칼슘 강화’**, **‘철 풍부’**와 같은 **영양 강조표시**가 있는 식품은 반드시 **영양성분표**를 기재해야 합니다. 2026년부터는 182개 품목에서 259개 품목으로 늘어나며, 대부분의 가공식품이 의무 표시 대상이 됩니다.

### 3. 영양표시 항목

**1) 영양성분표(의무 9대 성분):** 열량, 탄수화물, 당류, 단백질, 지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 나트륨

(1) 1회 제공량 및 총 제공량

- 1회 제공량: 성인 또는 4세 이상 어린이와 청소년이 한 번 섭취하기 적당한 양(제조사에서 자율적으로 설정된 것이며, 권장 섭취량과는 다름)
- 총 제공량: 포장 전체의 양(여러 개의 1회 제공량을 합한 총량)
- 주의: 제품마다 1회 제공량 기준이 다를 수 있어, **제품 비교 시 반드시 단위를 확인**해야 함

(2) 1일 영양소기준치(%)

- 하루 필요량을 100%로 보고, 해당 식품의 1회 제공량이 차지하는 비율 표시
- 표시 항목: 탄수화물, 단백질, 지방, 포화지방, 콜레스테롤, 나트륨
- 제외: 열량, 트랜스지방(기준치 부재)
- 비타민·무기질은 2% 미만이면 ‘0’으로 표시

## (3) 열량

- 과잉 섭취 시 과체중·비만 위험
- 개인 필요 열량은 연령·성별·체격·활동 수준에 따라 달라짐

## (4) 탄수화물

- 탄수화물은 식품에 포함된 당류(sugars), 전분(starch), 식이섬유(fiber)의 총량을 의미함 (전분이나 식이섬유는 영양성분표의 의무 표시 대상이 아님)
- 영양성분표에 표시된 당류 함량은 자연적인 당과 첨가된 당을 합한 수치를 의미함
- 액상 당류는 흡수가 빨라 혈당에 큰 영향을 줄 수 있음
- ‘제로 음료’ 등 대체당류는 칼로리 부담은 적으나, 장내 미생물 불균형, 뇌 보상시스템 변화 등의 위험성이 제기되고 있으므로 주의해야 함

## (5) 지방

- 지방: 구조에 따라 불포화지방과 포화지방으로 구분됨
- 포화지방: 주로 동물성 식품에 포함되어 있으며, 과다 섭취 시 심혈관질환 위험을 높임
- 트랜스지방: 가공식품에 많이 포함되며, 과다 섭취 시 LDL 콜레스테롤을 증가시키고 HDL 콜레스테롤을 감소시켜 동맥경화 및 심혈관질환의 위험을 높임
- 따라서 **전체 지방, 포화지방, 트랜스지방은 영양표시 의무 대상**이며, 포화지방과 트랜스지방 함량이 낮은 식품에는 ‘저’ 또는 ‘무’ 표시가 가능함
- 콜레스테롤: 지방의 일종으로 식품 섭취뿐 아니라 체내에서도 합성됨. 한국 성인의 1일 목표섭취량은 300 mg 미만이며, 5 mg 미만 함유 시 “5 mg 미만” 표시 가능, 2 mg 미만 함유 시 “0” 표시 가능

## (6) 나트륨

- 과잉 섭취 시 혈압이 높아질 수 있고 신장 기능 손상을 초래할 수 있음

## 2) 영양 강조표시

- 함량 강조: ‘무’, ‘저’, ‘고’
- 비교 강조: ‘덜’, ‘더’, ‘강화’, ‘첨가’
- 주의: 식물성 기름의 ‘무콜레스테롤’은 원래 없는 성분을 강조한 것으로, 소비자 혼동 유발 가능

**3) 외식 영양표시:** 의무사항은 아니나 최근 자율적으로 영양표시를 하는 업체들이 늘고 있습니다. 또한 어린이식생활안전관리특별법은 어린이를 대상으로 하는 일부 외식 메뉴에 영양성분 함량을 표시할 것을 권고하고 있습니다.

- 영양표시 권고 대상: 제과·제빵류, 아이스크림류, 햄버거 및 피자를 주로 판매하는 곳 중 동일한 브랜드로 전국에 100개 이상의 점포를 운영하는 휴게음식점, 일반음식점, 제과점이 조리·판매 하는 식품
- 표시 영양성분: 열량, 당류, 단백질, 포화지방, 나트륨 및 강조표시한 영양성분
- 영양표시 기재: 메뉴판, 메뉴 게시판, 제품 안내판, 포스터, 리플릿, 영수증, 홈페이지

## 4. 영양성분표 활용법

### 1) '1회 제공량'과 '총 제공량' 확인

- (1) 먼저 '1회 제공량'과 '총 제공량'을 확인합니다.
- (2) 내가 실제로 섭취한 양(몇 회 제공량을 섭취했는지)을 계산합니다.
  - '총 제공량'은 한 포장의 전체 중량을 의미합니다. 제품에 따라 '1회 제공량'과 같을 수도 있고, 여러 개의 '1회 제공량'이 모여 '총 제공량'을 구성할 수도 있습니다.
  - 대부분의 경우 1회 제공량 기준으로 영양성분이 표시되어 있으므로 자신이 몇 회 제공량을 섭취하는지 확인하는 것은 매우 중요합니다.

### 2) '1회 제공량당 영양소 함량' 확인

- (1) 1회 제공량에 각 영양소가 얼마나 포함되어 있는지 확인합니다.
- (2) 자신이 실제 섭취한 제공량 수를 곱하면 해당 제품으로부터 섭취한 영양소의 양이 됩니다.
  - 예) 과자를 2봉지(2회 제공량) 섭취했다면, 섭취한 총 열량은  $146 \text{ kcal} \times 2 = 292 \text{ kcal}$

### 3) '%영양소기준치' 확인

- (1) %영양소기준치는 하루에 필요한 영양소 대비 식품에 함유된 영양소의 비율을 의미합니다.
- (2) 자신이 실제 섭취한 제공량 수를 곱하면 해당 제품으로부터 섭취한 영양소의 1일 영양소 기준치에 대한 비율이 됩니다.
  - 예) 과자를 2봉지(2회 제공량) 섭취했다면 콜레스테롤 섭취율은  $27\% \times 2 = 54\%$ . 즉, 과자를 통해 콜레스테롤 1일 권장 섭취량의 54%를 섭취하였으므로 하루 동안 다른 식품을 통해서는 46% 이하를 섭취해야 함

[참고] 질병관리청 국가건강정보포털 > 건강정보 > 영양표시

## 참고 2 다가오는 봄, 기운이 떨어진다면? 균형 있게 섭취하자!



2026.1.30. 질병관리청

## 많이 먹어도 0 kcal인데 저당·제로 식품을 줄일 필요가 있나요?

저당·제로는 제품 속 당류 함량이 매우 적다는 의미로  
당이나 열량이 완전히 '0'이라는 뜻은 아닙니다.



**저당**  
100g 당류 0.5g 이하



**제로(무당형)**  
100g 당류 0.5g 미만



**0 kcal**  
100g 또는 100kcal 당 당류 0.5g 미만

**저당·제로 식품, 이렇게 드세요!**

**보조 수단으로 섭취**    설탕 섭취를 줄이는 보조적인 수단으로 활용하고, 평소에는 물이나 무가당 차를 마시는 습관 만들기

**영양성분표 확인**    '제로' 표시 외에도 글루코시톨류, 카제인 황산염, 나트륨, 지방산 등은 설탕도 일체 섭취 관리를 해야 합니다

**적정량 섭취**    일부 건강 기능성은 전분제에 많은 당을 섭취할 경우 배변 장애나 설사 등 유발, 적정량 섭취하기

5/8

2026.1.30. 질병관리청

## 봄 건강 관리의 시작 균형 잡힌 식사를 실천하려면?

- 탄수화물, 단백질, 지방, 식이섬유 골고루 섭취해요**  
특정 영양소를 배제하거나 강조하지 말고 다양하게 골고루 섭취하기
- 균형 잡힌 식사를 위한 습관을 실천해요**  
조리법, 식사 순서, 식사 환경 등 균형 잡힌 식사를 위한 습관 만들기
- 영양성분표와 기호 습관 실천해요**  
총열량, 당류, 단백질, 나트륨, 지방 등을 확인하는 습관을 들이고 건강 앱을 활용해 자신의 생활습관 점검하기
- 질환에 있는 경우 의료진과 맞춤 식단 상담해요**  
당뇨병, 심혈관질환, 신장 질환 등이 있는 경우 의료진 상담 후 개인별 식단 구성하기
- 식단 관리와 함께 신체활동 병행해요**  
주 150분 이상의 유산소 운동과 주 2회 이상의 근력운동으로 건강 효과 높이기

6/8

2026.1.30. 질병관리청

## 균형 잡힌 식사를 돕는 한국인을 위한 식생활 지침



**채소·과일·콩류·부채류  
균형 있게 먹기**



**물 적게, 알맞게  
많이 마시기**



**술을 음용할 때는  
조심하기**



**과식 줄이고, 활동 늘려서  
건강 해를 방지하기**



**아름답게 먹기**



**냉장고에 항상 신선한  
필요한 식품을 보관하기**



**즐거워 지자 참여하기**



**술은 음용하기**



**당지 10% 미만으로  
식생활 즐기기**

7/8

2026.1.30. 질병관리청



'건강한 봄 식단'에 대한 보다 자세한 내용은  
국가건강정보포털에서 확인하실 수 있습니다.

**국가건강정보포털**  
누리집 바로가기  
health.kdca.go.kr



8/8

[참고] 질병관리청 누리집 > 알리자료 > 홍보자료 > 카드뉴스