

청소년건강행태조사 2025년 주요결과 발표

- 중·고생 흡연 및 음주 지표 소폭 감소, 담배 중복사용률은 증가 추세
- 아침결식 증가하고 과일섭취 감소했으나 음료 섭취 패턴은 개선
- 성별, 학교급에 따른 건강행태 차이는 지속되어 청소년 특성을 반영한 건강증진 정책 수립을 위해 관계 부처와의 협력 강화

질병관리청(청장 임승관)은 2025년에 실시한 ‘청소년건강행태조사’ 결과를 12월 4일(목)에 발표하였다.

청소년건강행태조사는 2005년부터 전국 800개 표본학교의 중·고등학생 약 6만 명을 대상*으로 흡연, 음주, 신체활동, 식생활 등 건강행태를 조사하고 있으며, 생산된 자료는 청소년 건강증진 정책 수립을 위한 근거자료로 활용된다.

* 2025년 조사 참여율 : 93.9%(57,682명 중 54,170명 참여)

< 청소년건강행태조사 개요 >

- (조사대상) 전국 800개 중·고등학교 학년별 1개 학급씩 총 2,400개 학급, 재학생 약 6만 명
- (조사기간) 2025.6.9.~7.11.
- (조사내용) 흡연, 음주, 신체활동, 식생활, 정신건강 등 88개 문항
* 2025년 순환조사 영역 : 신체활동, 비만 및 체중조절, 식생활, 구강건강, 개인위생
- (조사방법) 학교 수업시간 내 모바일기기(스마트폰, 태블릿PC 등)를 활용한 익명성 자기기입식 온라인조사
- (결과공표) 당해연도 12월 통계집 및 원시자료 공개

아울러, 청소년의 건강행태를 보다 면밀하게 파악하기 위해 영역별 3년 주기로 심층문항을 조사하고 있다. 2025년에는 기존 14개 영역 조사와 함께 신체활동, 비만 및 체중조절, 식생활, 구강건강, 개인위생 영역의 18개 문항을 추가 조사하였다. 이에 심층조사 문항 결과를 포함한 주요결과를 발표하여 정책적 활용도를 높이고자 한다.

① 흡연, 음주

- ◆ (10년('16-'25) 추이) 현재흡연율(궐련)은 감소, 액상형 전자담배 현재사용률은 증가, 현재음주율 및 위험음주율은 감소 경향
- ◆ ('24년 대비 '25년) 흡연, 음주 행태는 전년 대비 큰 변화 없음

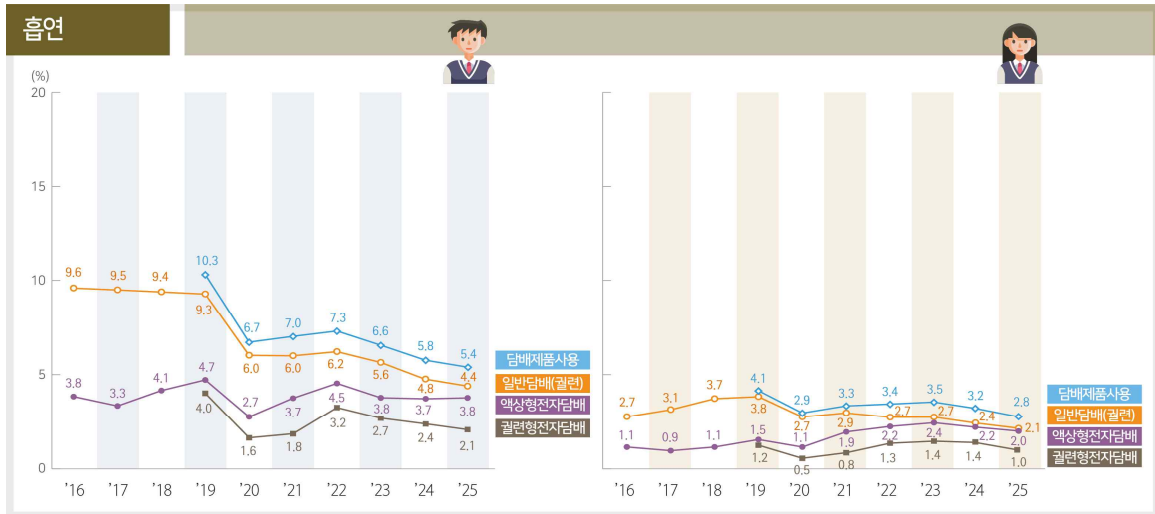
담배제품 현재사용률은 2025년 남학생 5.4%, 여학생 2.8%로 2024년 결과(남 5.8%, 여 3.2%) 대비 소폭 감소하였으며, 지표가 처음 도입된 2019년 이후 지속 감소하는 추세이다. 학교급별 남학생의 담배제품 현재사용률은 고등학생(8.3%)이 중학생(2.7%)에 비해 3배 이상 높은 것으로 나타났다.

담배종류별 현재사용률은 일반담배(궐련)가 가장 높았고(3.3%), 액상형(2.9%), 궐련형 전자담배(1.6%) 순으로 나타났다. 고등학교 남학생에서 일반담배(궐련) 흡연율이 가장 높았고(7.0%), 고등학교 여학생은 일반담배(궐련)와 액상형 전자담배 사용률이 동일하게 높았다(각각 2.6%).

현재흡연율(일반담배(궐련))은 남학생 4.4%, 여학생 2.1%로 2024년 대비 소폭 감소하였으며(남 0.4%p↓, 여 0.3%p↓), 전자담배 현재사용률도 유사한 경향(액상형 남 0.1%p↑, 여 0.2%p↓, 궐련형 남 0.3%p↓, 여 0.4%p↓)이었다.

담배제품 현재사용자 기준, 담배제품 중복사용률*은 2025년 전체 61.4%로 2019년(47.7%) 이후 증가 경향을 보였다. 성별에 따른 중복사용률은 남학생 61.8%, 여학생 60.6%, 학교급별로는 중학생 60.6%, 고등학생 61.7%로 성별, 학교급별에 따른 차이는 크지 않은 것으로 나타났다.

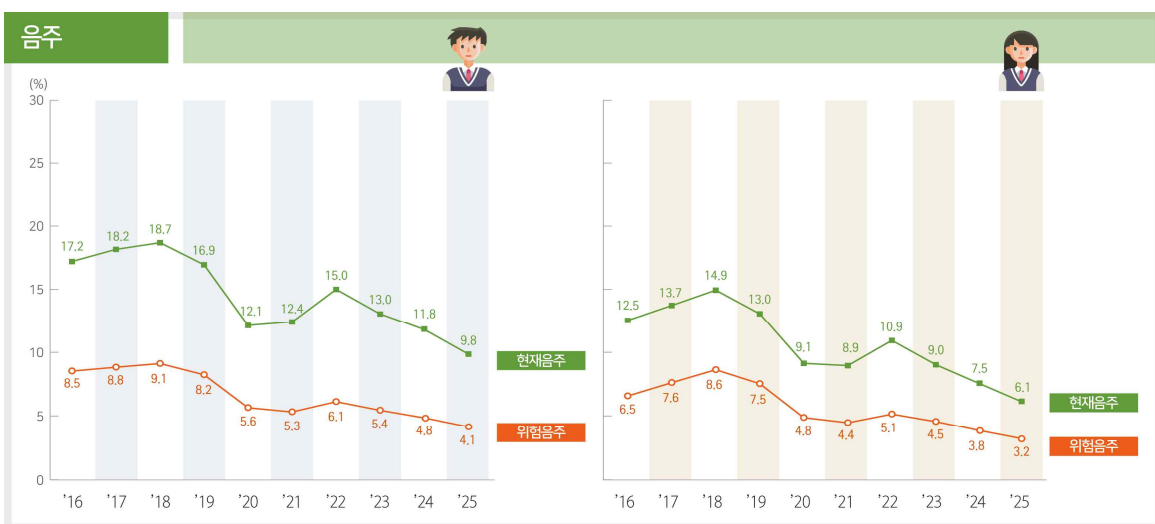
* 최근 30일 동안 일반담배(궐련), 액상형 전자담배, 궐련형 전자담배 중 2개 이상을 사용한 분율(예: 일반담배+액상형 전자담배, 액상형+궐련형 전자담배 등)



- * 자료원 : 청소년건강행태조사
- * 담배제품 현재사용률 : 최근 30일 동안 1일 이상 일반담배(궐련) 또는 궐련형 전자담배 또는 니코틴이 포함된 액상형 전자담배를 사용한 비율
- * 현재 흡연율(일반담배(궐련)) : (~'18년) 최근 30일 동안 1일 이상 흡연한 비율; ('19년~) 최근 30일 동안 1일 이상 일반담배(궐련)를 흡연한 비율
- * 액상형 전자담배 현재사용률 : 최근 30일 동안 1일 이상 니코틴이 포함된 액상형 전자담배를 사용한 비율
- * 궐련형 전자담배 현재사용률 : 최근 30일 동안 1일 이상 궐련형 전자담배를 사용한 비율

현재 음주율은 남학생 9.8%, 여학생 6.1%로 2024년 대비 감소(남 2.0%p↓, 여 1.4%p↓)하였으며, 1회 평균 음주량이 중등도(남 소주 5잔, 여 3잔) 이상인 위험 음주율도 남녀학생 모두 소폭 감소(남 0.7%p↓, 여 0.6%p↓)하였다.

반면, 현재 음주자 중 위험음주율은 남학생 42.1%, 여학생 52.0%로 2024년 대비 남녀 모두 소폭 증가(남 1.2%p↑, 여 1.8%p↑)하였고, 특히 2025년에는 여자 중학생(44.8%)에서 크게 증가(6.3%p↑)하였다.



- * 자료원 : 청소년건강행태조사
- * 현재음주율 : 최근 30일 동안 1잔 이상 술을 마신 적이 있는 비율
- * 위험음주율 : 최근 30일 동안 1회 평균 음주량이 중등도 이상(남자 소주 5잔 이상, 여자 소주 3잔 이상)인 비율

② 신체활동

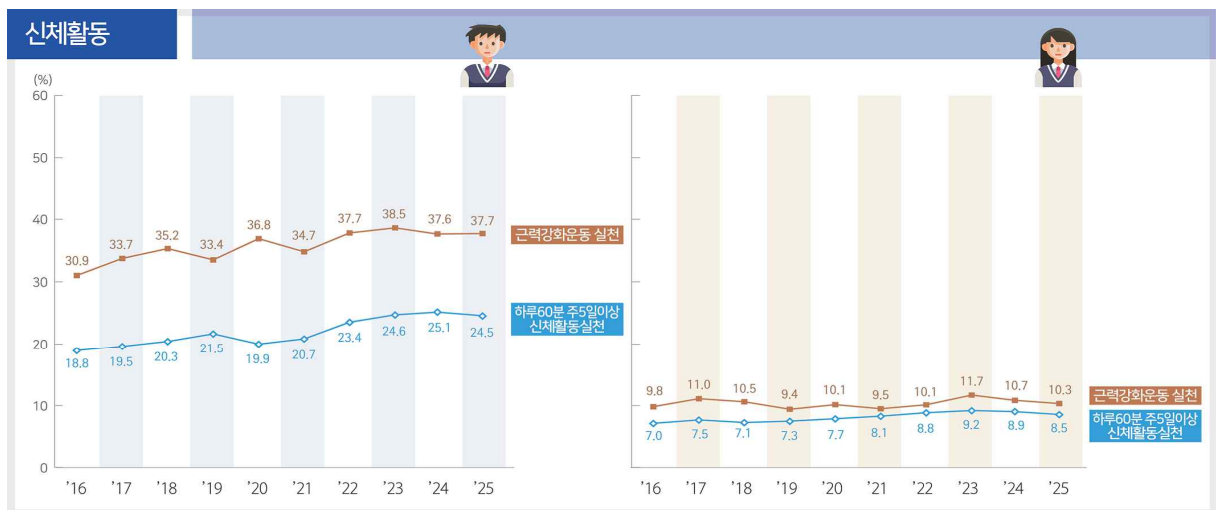
- ◆ (10년('16-'25) 추이) 신체활동 실천율, 근력강화운동실천율 등 전반적으로 증가 추세
- ◆ ('24년 대비 '25년) 신체활동 실천율 등 전년 대비 큰 변화 없음

하루 60분 주5일 이상 신체활동 실천율은 2025년 남학생 24.5%, 여학생 8.5%로 2024년 대비 남녀학생 모두 소폭 감소(남 0.6%p↓, 여 0.4%p↓)하였으며, 근력강화운동실천율(주3일 이상)은 남학생 37.7%, 여학생 10.3%로 2024년과 유사한 수준(남 37.6%, 여 10.7%)이었다.

주중 학습목적으로 앞서서 보낸 하루 평균 시간은 437.5분으로 2024년에 비해 감소(22.4분↓)하였고, 학습목적 이외 앞서서 보낸 하루 평균 시간(주중 186.7분, 주말 295.4분)도 감소(주중 9분↓, 주말 8.4분↓)한 것으로 나타났다.

심층문항으로는 학교생활과 관련된 '규칙적 참여 스포츠 활동팀 개수', '주간 체육시간 운동 횟수' 등에 대한 문항을 조사하였다.

규칙적으로 참여하는 스포츠 활동팀이 1개 이상인 비율은 2025년 47.7%로 2022년에 비해 감소(1.7%p↓)한 반면 '주간 체육시간 운동 횟수'가 주1회 이상인 비율(83.7%)은 2022년에 비해 증가(2.9%p↑)하였다. 특히 주3회 이상은 중학교 남학생이 59.0%로 2022년 대비 큰 폭으로 증가(4.4%p↑)한 것으로 나타났다.



- * 자료원 : 청소년건강행태조사
- * 하루60분 주5일 이상 신체활동 실천율 : 최근 7일 동안 운동 종류 상관없이 심장박동이 평상시보다 증가하거나, 숨이 찬 정도의 신체활동을 하루에 총합이 60분 이상 한 날이 5일 이상인 분을
- * 주3일 이상 근력강화운동 실천율 : 최근 7일 동안 근력강화운동(팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 역기 들기, 아령, 철봉, 평행봉 등)을 3일 이상한 분을

③ 식생활

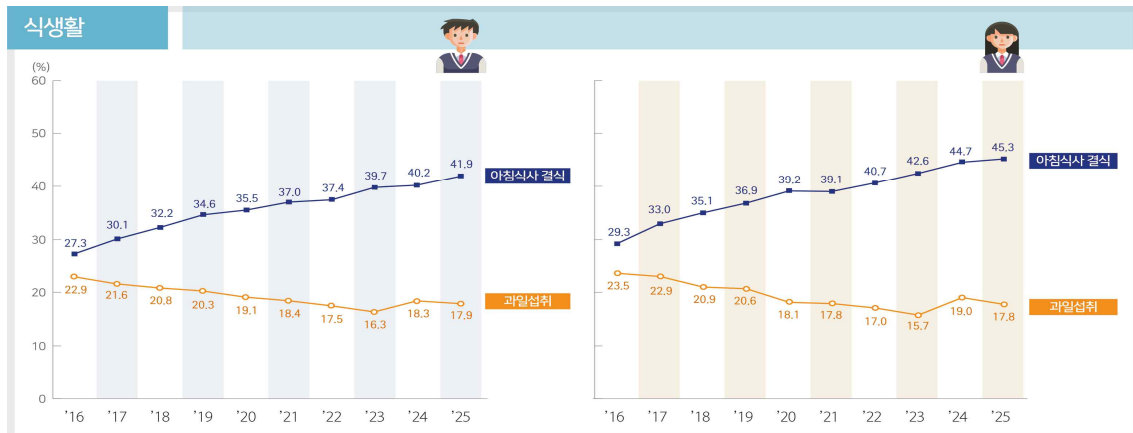
- ◆ (10년('16-'25) 추이) 아침식사 결식률 증가, 과일섭취율 감소 등 식생활 개선 필요
- ◆ ('24년 대비 '25년) 아침식사 결식률은 증가, 단맛음료 섭취율 등은 감소하여 식생활 지표 간 차이

아침식사 결식률(주5일 이상)은 남학생 41.9%, 여학생 45.3%로 2024년에 비해 남녀 학생 모두 소폭 증가(남 1.7%p↑, 여 0.6%p↑)하였고, 과일 섭취율(일1회 이상)은 남학생 17.9%, 여학생 17.8%로 전년 대비 소폭 감소(남 0.4%p↓, 여 1.2%p↓) 하였다.

반면, 단맛음료 섭취율(주3회 이상)은 남학생 62.8%, 여학생 53.5%로 2024년에 비해 큰 폭으로 감소(남 6.0%p↓, 여 6.2%p↓)하였고, 고카페인 음료 섭취율(주3회 이상)도 2025년 남학생 21.9%, 여학생 21.2%로 2024년에 비해 남녀 모두 감소(남 1.3%p↓, 여 2.7%p↓)하여 개선된 것으로 나타났다.

청소년의 변화하는 식생활을 반영하기 위해 2025년에 처음으로 제로음료 섭취율(주3회 이상)을 심층문항으로 조사하였으며, 조사결과 남학생 20.1%, 여학생 12.7%가 주3회 이상 섭취하는 것으로 나타났다. 성별, 학교급별로는 단맛음료와 동일하게 고등학교 남학생(중 16.7%, 고 23.6%)에서 섭취율이 가장 높았다.

또한 '먹는 방송(떡방) 및 요리하는 방송(쿡방) 시청' 에서는 2022년에 비해 시청 비율이 감소(전혀 안 봄 5.5%p↑)한 것으로 나타났으며, 떡방 및 쿡방 시청은 2022년, 2025년 모두 '따라먹거나 조리하기' 에 가장 큰 영향(2022년 21.4%, 2025년 20.9%)을 준 것으로 나타났다.



* 자료원 : 청소년건강행태조사
 * 주5일 이상 아침식사 결식률 : 최근 7일 동안 아침식사를 5일 이상 먹지 않은 분을
 * 일1회 이상 과일 섭취율 : 최근 7일 동안 1일 1회 이상 과일(과일주스 제외)을 먹은 분을

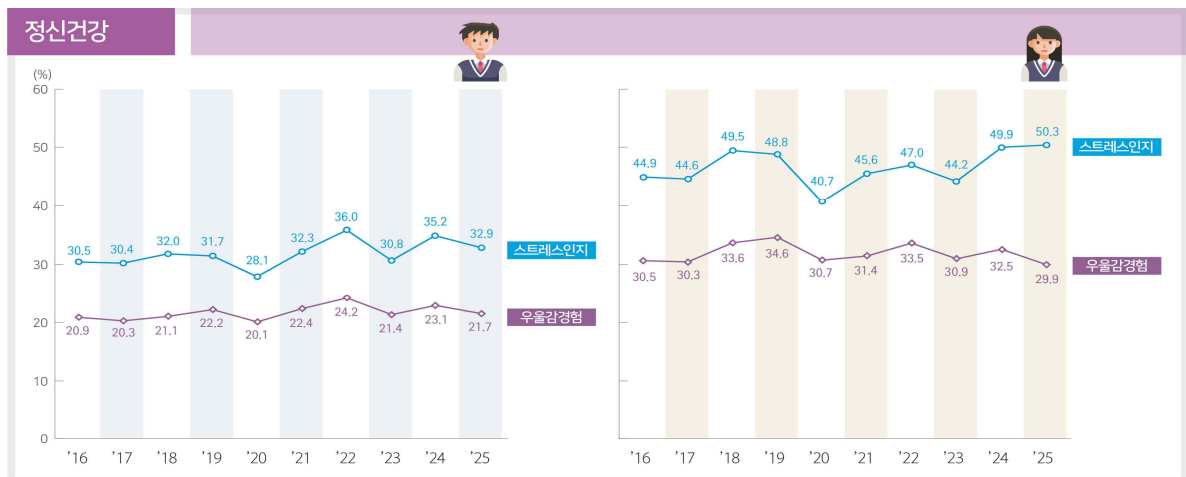
4 정신건강

- ◆ (10년('16-'25) 추이) 10년 전 대비 큰 변화 없음, 지표별 증감 지속
- ◆ ('24년 대비 '25년) 정신 및 수면 건강지표는 전년 대비 소폭 개선

우울감 경험률은 2025년 남학생 21.7%, 여학생 29.9%로 2024년에 비해 남녀 학생 모두 감소(남 1.4%p↓, 여 2.6%p↓)하였다. 학교급별로는 중학생에 비해 고등학생에서 더 큰 폭으로 감소(중 1.7%p↓, 고 2.4%p↓)하였다.

스트레스 인지율은 남학생 32.9%, 여학생 50.3%로 남학생만 감소(남 2.3%p↓, 여 0.4%p↑)하였고, 주관적 수면충족률은 남학생 28.3%, 여학생 16.9%로 전년 대비 남녀학생 모두 소폭 증가(남 1.2%p↑, 여 0.4%p↑), 주중 평균 수면시간은 남학생(6.6시간), 여학생(5.9시간) 모두 2024년과 유사하였다.

주중 스마트폰 사용시간은 2025년 남학생 253.9분, 여학생 293.2분으로 2024년 대비 여학생의 사용시간이 증가(12.8분↑)하였다. 주말도 이와 동일하게 남학생의 평균 사용 시간은 전년과 유사(363.6분)한 반면, 여학생(424분)은 증가(17.5분↑)한 것으로 나타났다.



- * 자료원 : 청소년건강행태조사
- * 우울감 경험률 : 최근 12개월 동안 2주 내내 일상생활을 중단할 정도로 슬프거나 절망감을 느끼는 비율
- * 스트레스 인지율 : 평상시 스트레스를 '대단히 많이' 또는 '많이' 느끼는 비율

임승관 질병관리청장은 “최근 10년간 흡연과 음주는 전반적으로 개선되었으나, 담배제품 중복사용이 지속 증가하고 있어 이에 대한 모니터링과 함께 신체활동, 식생활 개선을 위한 관심과 지원이 필요한 것으로 보인다.”라고 말하며, “성별, 학교급별 건강행태 차이도 지속되어 이러한 특성을 반영한 청소년 건강정책 수립이 필요함을 시사한다.”고 밝혔다.

이어 “앞으로도 질병관리청은 변화하는 사회환경을 조사에 충실히 반영하고, 건강지표를 지속적으로 보완하여 청소년 건강정책 수립과 평가에 필요한 근거를 제공할 수 있도록 교육부 등 관계 부처와 긴밀히 협력해 나가겠다.”고 전했다.

한편, 「청소년건강행태조사 2025년 결과발표회」는 12월 8일(월) 청주 오스코에서 개최하며, 제21차(2025년) 청소년건강행태조사 통계집 및 원시자료는 질병관리청 청소년건강행태조사 누리집*을 통해 12월 중 공개할 예정이다.

* 청소년건강행태조사 누리집(<http://www.kdca.go.kr/yhs/>) > 결과공유 > 통계집, 원시자료

<붙임> 청소년건강행태조사 개요

<별첨> 제21차(2025년) 청소년건강행태조사 주요 결과

| | | | | |
|---------------|----------------------|-----|-----|--------------------|
| 담당 부서 <총괄> | 만성질환관리국 건강영양조사분석과 | 책임자 | 과 장 | 오경원 (043-719-7460) |
| | | 담당자 | 연구관 | 김선자 (043-719-7461) |
| | | | 연구사 | 최윤정 (043-719-7486) |
| 담당 부서 <협조> | 교육부 학생건강정책과 | 책임자 | 과 장 | 김새봄 (043-203-6877) |
| | | 담당자 | 사무관 | 김태환 (043-203-6547) |

□ **사업목적**

- 우리나라 **청소년의 건강행태 현황** 파악
- 청소년 건강행태 **국내·외 모니터링 지표** 산출
 - * 국민건강증진종합계획, 학생건강증진기본계획, WHO 만성질환 예방 및 관리 지표로 활용

□ **추진경과**

- 「국가 만성병 감시체계 구축 계획」 일환으로 **2005년 도입**, 매년 실시
- **대표성 확보, 시의적절한 결과 활용**을 위해 표본설계 매년 실시('11년~), 조사 시기 변경*(9월→6월, '12년~) 및 조사명(청소년건강행태온라인조사 → 청소년건강행태조사, '18년~) 변경
 - * 코로나19 유행으로 조사시기 임시 변경(6월→8월, '20~'23년)
- 모바일기기(태블릿PC, 스마트폰 등) 활용한 조사 실시('23년~)

□ **조사내용**

- **조사대상: 중1~고3 학생** 약 6만 명(17개 시·도, 800개 학교)
 - * 시·도 단위 통계산출을 위해 학교급을 고려한 800개교(모집단 학교 수의 약15%) 추출
- **조사방법: 익명성 자기기입식 온라인조사**
 - * 학교 수업시간 내 조사지원 담당교사 감독 하에 모바일기기(태블릿PC, 스마트폰 등) 활용 조사
- **조사시기: 6-7월**
- **조사내용: 14개 영역***, 88개 문항, **100개 지표** 산출('25년 기준)
 - * 흡연, 음주, 신체활동, 식생활, 비만 및 체중조절, 정신건강, 손상 및 안전의식, 구강건강, 개인위생, 성행태, 약물, 인터넷 중독, 건강형평성, 폭력
 - ※ '18년 이후 순환조사체계 운영(필수문항: 매년, 순환문항: 3년 주기, 선택문항: 필요시 조사)