

초6부터 고3까지 7년 추적조사, 흡연·음주 늘고 건강생활 실천 줄어

- 제7차연도(2025) 청소년건강패널조사 추적조사 결과 발표
- 학년이 올라갈수록 흡연, 음주, 식생활, 신체활동 등 건강행태 악화, 특히 담배제품 단독사용보다 담배제품 간 중복사용이 높아
- 여학생의 경우, 중등도 이상 범불안장애 경험률 및 스마트폰 과의존 경험률도 남학생보다 높아

질병관리청(청장 임승관)은 2019년부터 2025년까지 실시한 ‘청소년건강패널조사’ 1~7차(초6~고3) 통계를 발표한다.

이 조사는 청소년(초등학생~성인 초기)의 건강행태 변화 및 관련 선행요인을 파악하기 위해 2019년 당시 전국 초등학교 6학년 5,051명을 패널로 구축하여, 10년간(’19~’28) 추적조사하는 사업이다.

< 청소년건강패널조사 개요 >

- (조사대상) 2019년 조사참여 초6 학생 5,051명 및 보호자
- (조사기간) 2019년~2028년(10년간 추적조사)
- (조사내용) 흡연, 음주, 신체활동, 식생활 등 건강행태변화 및 관련 선행요인
- (조사방법) 조사원이 가구를 방문하여 태블릿PC를 통한 자기기입식 조사

2025년도 조사 결과는 제1~7차 연도에 모두 참여한 3,756명을 대상으로 하였으며, 흡연, 음주, 신체활동, 식생활 등 건강행태를 조사하여 누적분석한 자료이다.

이번에 발표한 통계자료는 국가승인통계(승인번호 117109)로 향후 청소년 건강정책(학생건강증진 기본계획, 국민건강증진 종합계획 등)의 기초자료로 활용된다.

[1. 담배제품 사용 증가, 학년 올라갈수록 모든 지표 악화]

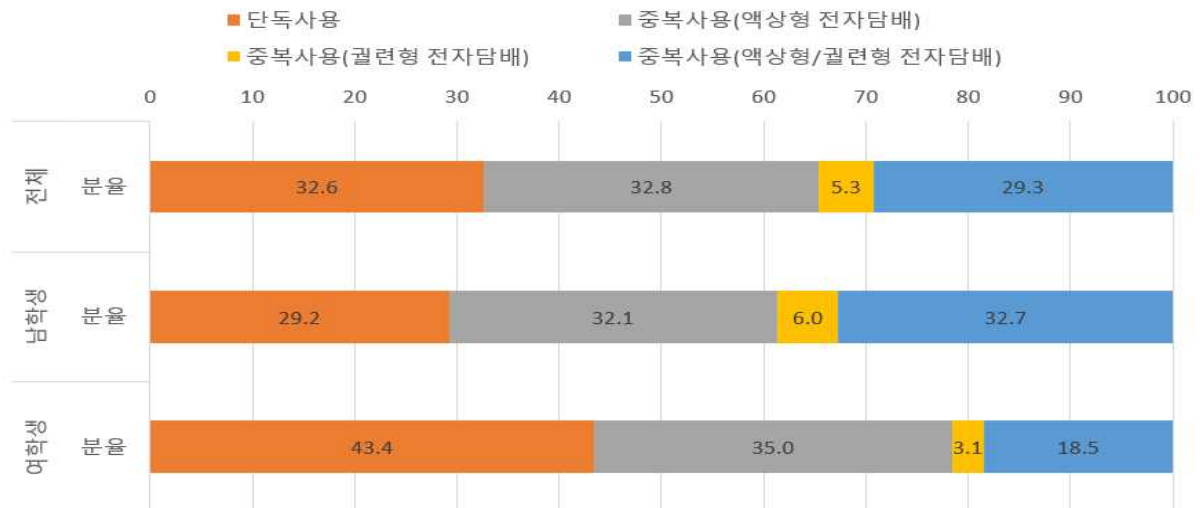
초등학교 6학년 시기에 0.35%에 불과했던 평생 담배제품 사용경험률은 고등학교 3학년 시기 11.93%(남학생 16.02%, 여학생 7.64%)로 지난 6년간 11.58%p(남학생 15.47%p, 여학생 7.50%p) 증가하였다.

최근 30일 동안 하루 이상 담배를 사용한 비율을 의미하는 담배제품 현재 사용률은 고등학교 3학년 시기 5.30%(남학생 7.49%, 여학생 3.00%)로 초등학교 6학년 시기의 0.01% 대비 5.29%p 증가하였다.

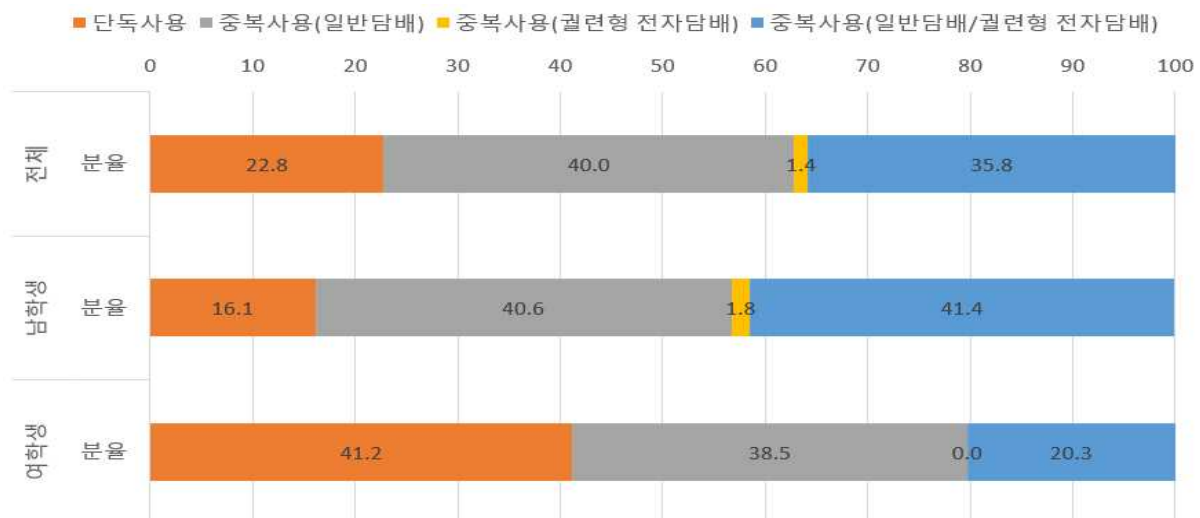
고등학교 3학년 시기 담배 제품별 현재 사용률을 세부적으로 살펴보면 일반담배(궐련)가 4.41%(남학생 6.54%, 여학생 2.18%)로 가장 높았고, 액상형 전자담배가 3.61%(남학생 5.16%, 여학생 1.98%), 궐련형 전자담배가 1.59%(남학생 2.65%, 여학생 0.47%) 순이었다.

특히, 고등학교 3학년 시기 일반담배(궐련), 액상형 전자담배, 궐련형 전자담배 모두 각각의 담배제품(3종) 단독사용보다 담배제품 간 중복사용(이중·삼중)이 더 높았다.

- * 일반담배(궐련) 현재흡연자 기준: 단독사용 32.6%, 액상형 전자담배와 중복사용률 32.8%, 궐련형 전자담배와 중복사용률 5.3%, 삼중사용률 29.3%
- * 액상형 전자담배 현재흡연자 기준: 단독사용 22.8%, 일반담배와 중복사용률 40%, 궐련형전자담배와 중복사용률 1.4%, 삼중사용률 35.8%



2025년 담배제품 중복사용 행태 (일반담배 현재 흡연자)



2025년 담배제품 중복사용 행태 (액상형 전자담배 현재 흡연자)



2025년 담배제품 중복사용 행태 (궐련형 전자담배 현재 흡연자)

[2. 음주 경험 및 현재 음주율 급증]

주변 성인의 권유나 문화적 환경의 영향으로 시작되는 청소년 음주 행태 역시 학년 진급에 따라 심화되는 양상을 보였다. 평생음주경험률(모금기준)은 초등학교 6학년 시기 36.4% 대비 고등학교 3학년 시기 68.4%로 증가하였고, 평생음주경험률(잔기준) 역시 초등학교 6학년 7.5% 대비 고등학교 3학년 시기에 43.2%로 증가하였다. 현재음주율 역시 초등학교 6학년 시기 0.7% 대비 고등학교 3학년 11.2%로 증가하였다.

패널들의 연차별 신규 음주발생률(모금기준)의 경우, 다른 학년 진급 시기보다 고등학교 3학년으로 진급하는 시기의 신규 음주발생률(18.1%)이 가장 높게 나타나, 이 시기에 처음 술을 접하는 청소년이 가장 많음을 확인했다.

[3. 식생활·신체활동 등 건강행태 전반적 악화]

초등학교 6학년에서 고등학교 3학년으로 진급하는 지난 6년간, 1주일 중 5일 이상 아침을 거르는 아침식사 결식률은 14.9%p 증가(초6 17.9%, 고3 32.8%), 1일 1회 이상 과일 섭취율은 19.1%p 감소(초6 35.4%, 고3 16.3%), 1일 3회 이상 채소 섭취율은 12.4%p 감소(초6 18.0%, 고3 5.6%), 1일 1회 이상 우유 및 유제품 섭취율은 28.9%p 감소(초6 45.7%, 고3 16.8%) 하였다.

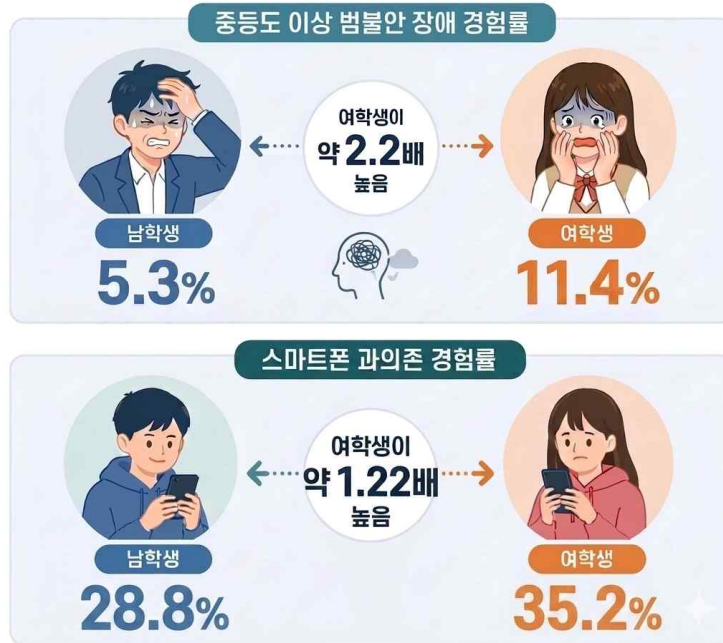
또한 고등학교 3학년 시기 청소년의 주 3회 이상 단맛음료 섭취율은 10.0%p 증가(초6 50.9%, 고3 60.9%), 주 3회 이상 패스트푸드 섭취율은 10.5%p 증가(초6 20.9%, 고3 31.4%), 특히, 주 3회 이상 고카페인 음료 섭취율도 29.3% (남학생 29.5%, 여학생 29.0%)로 전년도(고2) 26.9% 대비 2.4%p(남학생 2.1%p, 여학생 2.7%p) 증가 등 식생활 습관 전반이 지속적으로 악화되는 양상을 보이고 있다.

반면, 청소년들의 신체적 체격 성장에 반하여 건강 유지에 필요한 신체활동 실천율은 학년이 높아질수록 지속적으로 감소하는 경향을 보였다.

하루 60분 주5일 이상 신체활동 실천율은 고등학교 3학년 시기 11.4% (남학생 16.7%, 여학생 5.8%)로, 초등학교 6학년 시기 29.8% 대비 지난 6년간 18.4%p(남학생 24.1%p, 여학생 12.3%p) 감소하였다.

[4. 여학생의 정신건강 및 스마트폰 과의존 위험]

고등학교 3학년 정신건강 및 스마트폰 과의존 위험

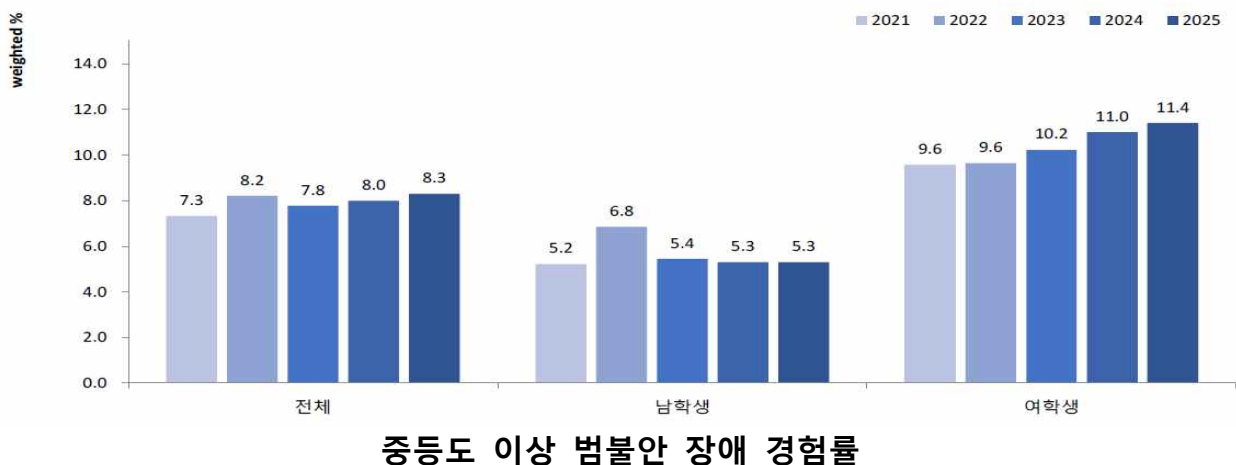


출처: 제7차 연도(2025년) 청소년건강패널조사 통계

정신건강 실태와 일상 속 스마트폰 이용 행태를 조사한 결과에서는 남학생과 여학생 간의 차이가 뚜렷하게 나타났다.

과도한 긴장 또는 정신적 불안 상태를 보여주는 **중등도 이상의 범불안 장애 경험률*** 은 고등학교 3학년 패널의 8.3%가 해당되며, 여학생이 11.4%로 남학생 5.3%와 비교해 두 배가 넘는 높은 중등도 이상의 범불안장애를 겪고 있는 것으로 나타났다.

* 지표정의: 범불안장애 선별도구(GAD-7) 총점 21점 중 10점 이상인 사람의 분율, 조사시점: 제3차 연도(2021년)부터 조사함



스마트폰 과의존 경험률(잠재적 위험군 및 고위험군)*의 경우, 고등학교 3학년 패널의 31.9%(남학생 28.8%, 여학생 35.2%)로 전년도 고등학교 2학년 시기 35.1%(남학생 32.7%, 여학생 37.5%) 대비 3.2%p(남학생 3.9%p, 여학생 2.3%p)로 다소 감소하였다. 다만, 여학생이 남학생보다 스마트폰 과의존도 경험률이 여전히 높은 경향을 보였다.

* 지표정의: 스마트폰 과의존 선별도구 10문항의 점수 합(40점)이 23점 이상인 사람의 비율,
조사시점: 제6차 연도(2024년)부터 조사함

< 스마트폰 과의존 경험률 >

구분 지표명	제6차 연도(고2)						제7차 연도(고3)					
	전체 (N=3,864)		남학생 (N=2,038)		여학생 (N=1,826)		전체 (N=3,756)		남학생 (N=1,992)		여학생 (N=1,764)	
	n	% ¹⁾	n	% ¹⁾	n	% ¹⁾	n	% ¹⁾	n	% ¹⁾	n	% ¹⁾
스마트폰 과의존 경험률	1,327	35.1	639	32.7	688	37.5	1,170	31.9	561	28.8	609	35.2

1) 가중치 적용 백분율

2) 제6차 연도(2024년) 신규 지표

임승관 질병관리청장은 “초등학교 6학년부터 고등학교 3학년까지 장기 추적한 이번 조사 결과는 학생들이 학업 중심의 환경 속에서 흡연, 음주, 식생활, 신체활동 등 전반적인 건강행태가 점점 악화되고 있음을 보여주는 보건학적 경고등”이라고 평가하며,

“이는 학생 개개인의 문제로 여기지 않고 가정, 학교, 사회적 환경 전체에서 유해 환경을 차단하고, 학년급 전환기별 차별화된 금연·금주 프로그램과 신종 위해요인(전자담배, 고카페인, 디지털 과의존 등) 대응을 위한 맞춤형 청소년건강 정책 마련이 시급함”을 강조하였다.

「제7차(2025년) 청소년건강패널조사 통계집」은 질병관리청 누리집(www.kdca.go.kr)을 통해 확인할 수 있다. 「청소년건강패널조사 원시자료('19년~'24년)」는 마이크로 데이터 통합서비스(MDIS)를 통해 공개되어 있으며 '25년 원시자료도 공개하여 청소년 건강 연구의 기초자료로 지속 활용하게 할 예정이다.

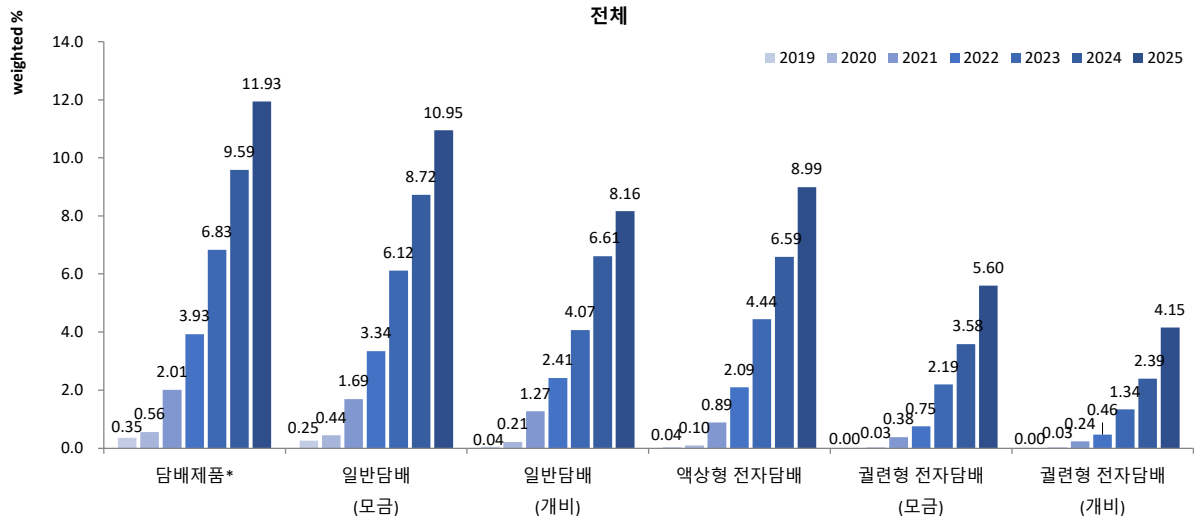
* [청소년건강패널조사 통계집 열람] : 질병관리청 누리집(www.kdca.go.kr) → 정책정보
→ 건강위해 → 흡연폐해 조사·연구 → 청소년건강패널조사

- <붙임> 1. 청소년건강패널조사 제7차 연도(2025) 주요 결과
2. 청소년건강패널조사 주요 지표별 행태변화 통계표
3. 청소년건강패널조사 사업 개요

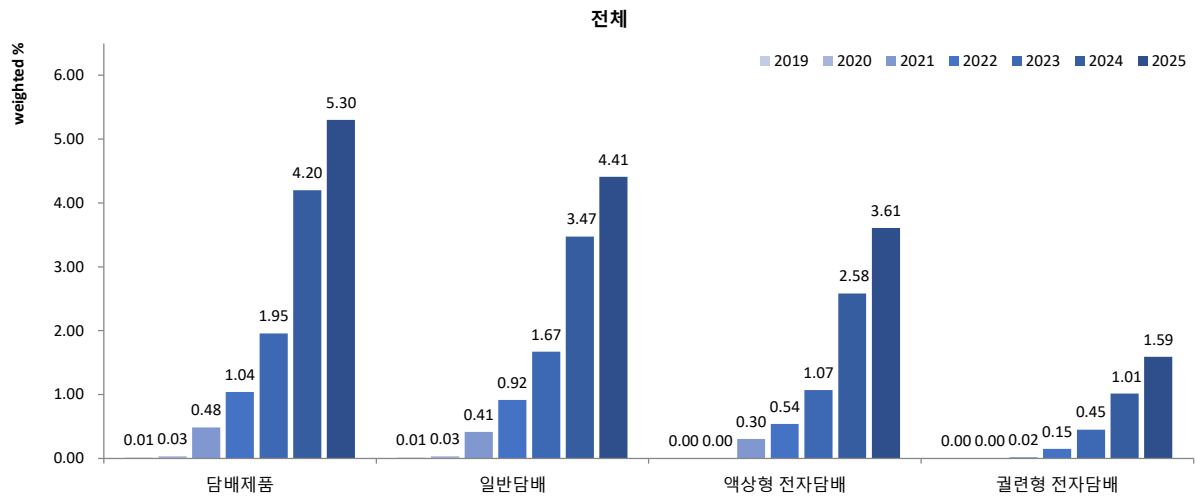
담당 부서	건강위해대응관 기후보건 · 건강위해대비과	책임자	과 장	안윤진 (043-219-2950)
		담당자	연 구 관	강성현 (043-219-2971)



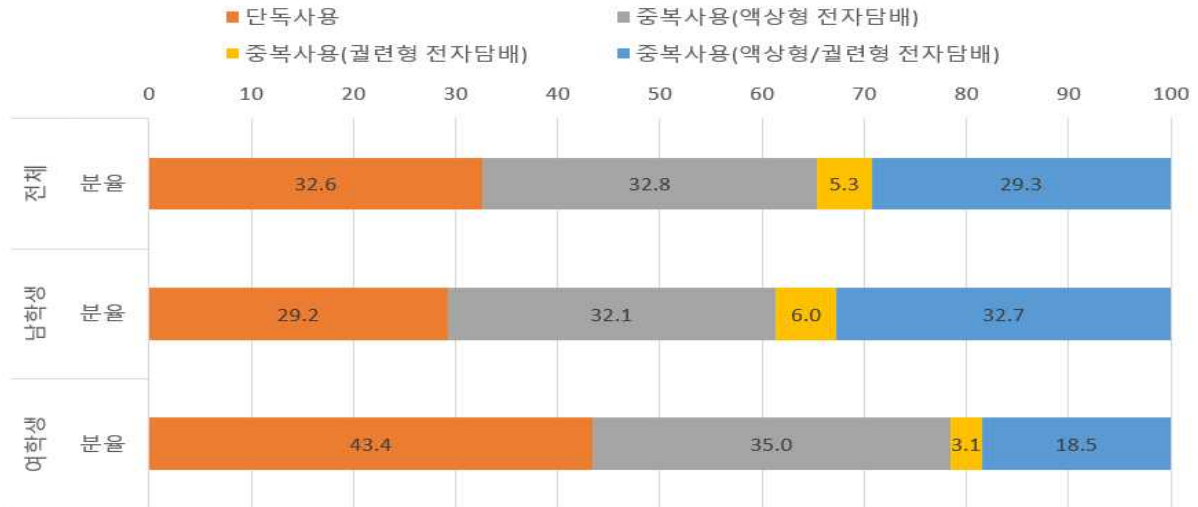
① [흡연]



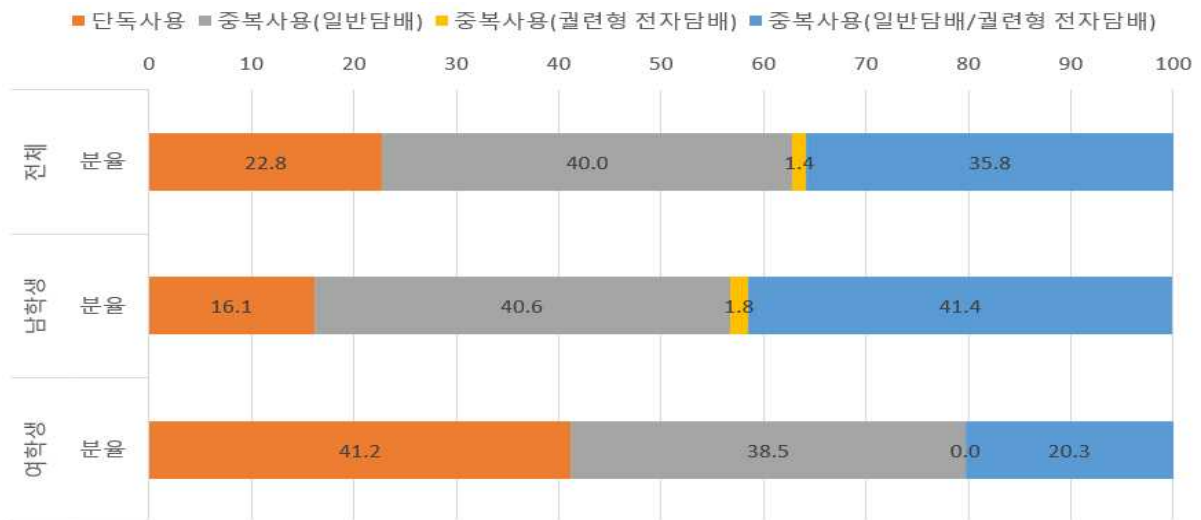
평생흡연율(담배제품 사용경험률)



현재흡연율(담배제품 현재사용률)



2025년 담배제품 중복사용 행태 (일반담배 현재 흡연자)

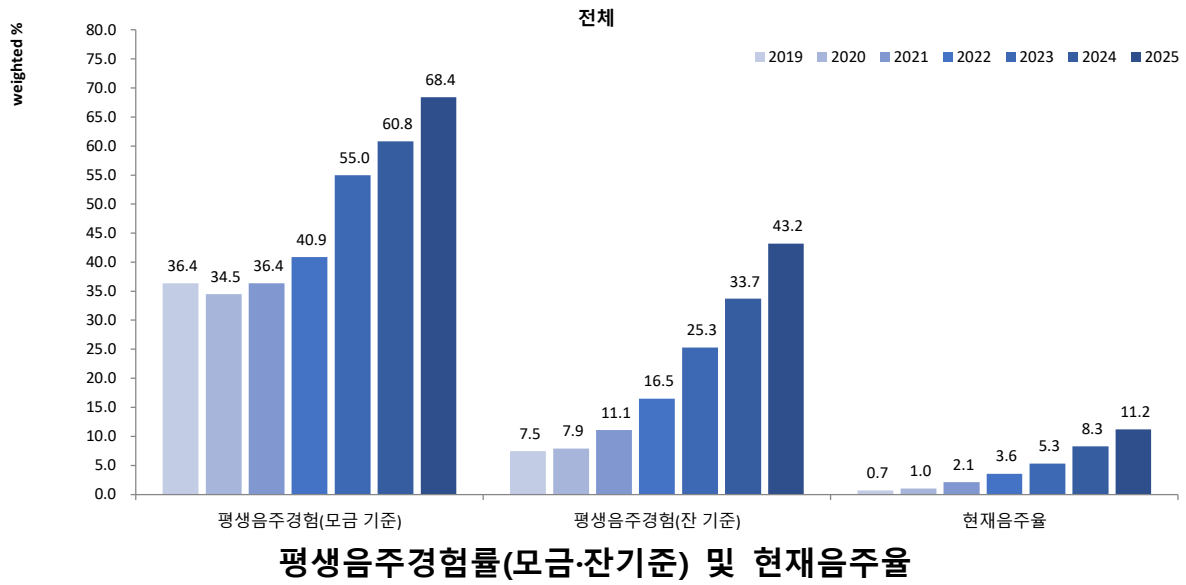


2025년 담배제품 중복사용 행태 (액상형 전자담배 현재 흡연자)

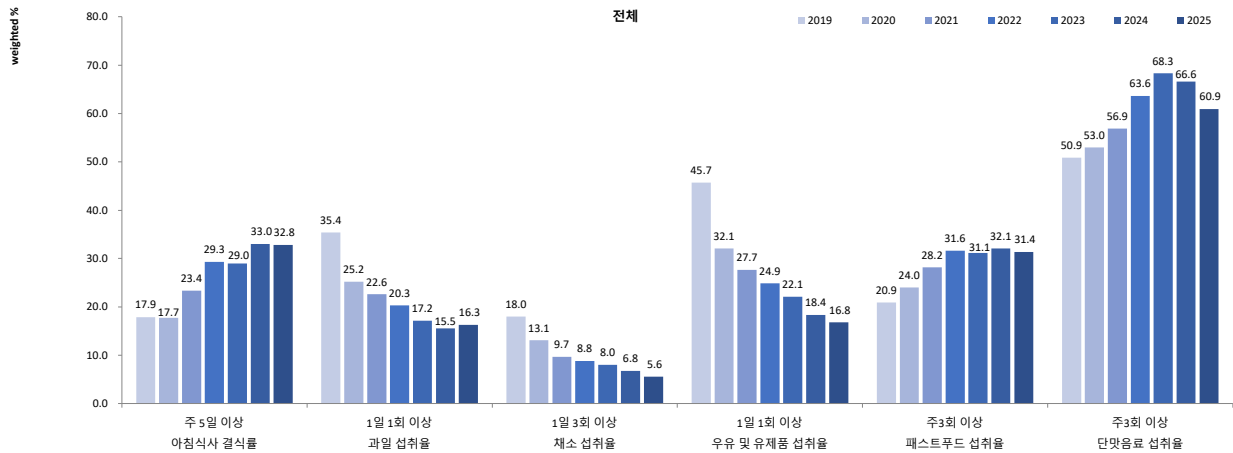


2025년 담배제품 중복사용 행태 (전자담배 현재 흡연자)

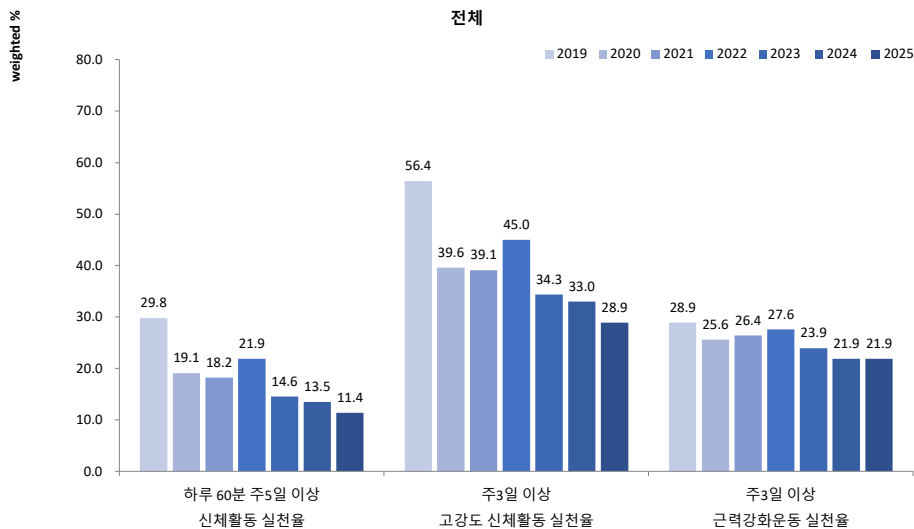
② [음주]



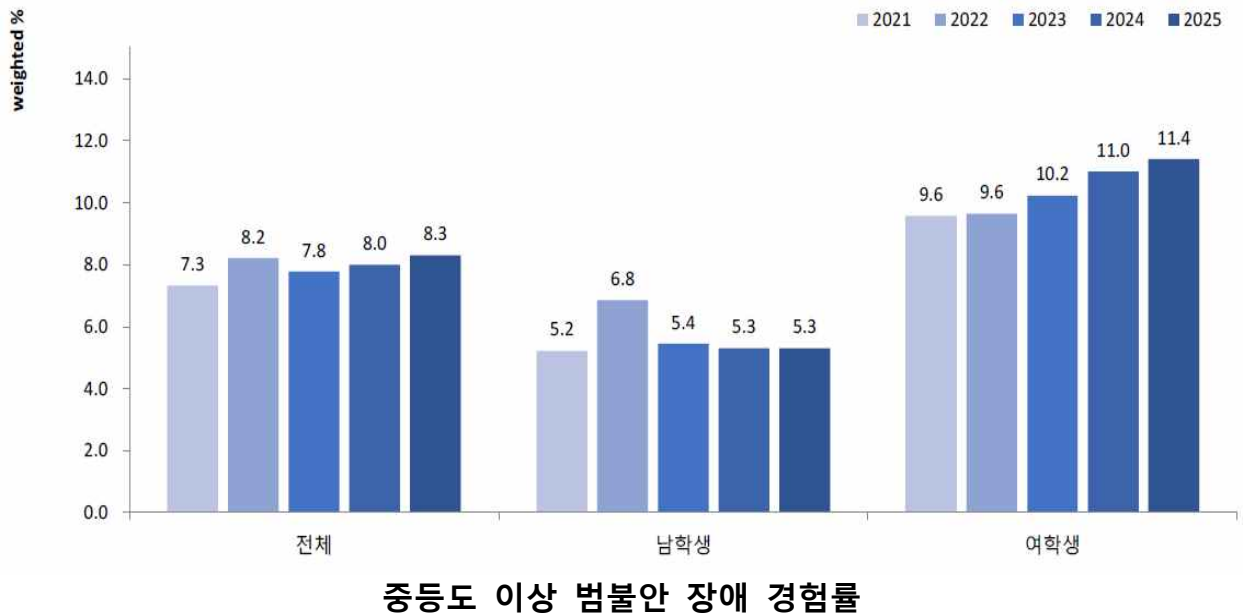
③ [식생활]



④ [신체활동]



⑤ [정신건강]



< 스마트폰 과의존 경험률 >

구분	제6차 연도(고2)						제7차 연도(고3)					
지표명	전체 (N=3,864)		남학생 (N=2,038)		여학생 (N=1,826)		전체 (N=3,756)		남학생 (N=1,992)		여학생 (N=1,764)	
	n	% ¹⁾	n	% ¹⁾	n	% ¹⁾	n	% ¹⁾	n	% ¹⁾	n	% ¹⁾
스마트폰 과의존 경험률	1,327	35.1	639	32.7	688	37.5	1,170	31.9	561	28.8	609	35.2

1) 가중치 적용 백분율

2) 제6차 연도(2024년) 신규 지표

□ 담배제품별 사용(흡연) 행태변화 [초6-고3]

구분		조사 차시 ¹⁾		전체 (N=3,756)		남학생 (N=1,992)		여학생 (N=1,764)	
담배제품	분류	제1차 연도 (초6)	제7차 연도 (고3)	빈도	% ²⁾	빈도	% ²⁾	빈도	% ²⁾
담배제품	평생 사용 경험*	×	×	3,291	87.85	1,663	83.58	1,628	92.33
		×	○	454	11.80	321	15.89	133	7.51
		○	×	5	0.22	4	0.41	1	0.03
		○	○	6	0.13	4	0.13	2	0.13
	현재 사용	×	×	3,550	94.70	1,845	92.51	1,705	97.00
		×	○	206	5.30	147	7.49	59	3.00
		○	×	-	-	-	-	-	-
		○	○	-	-	-	-	-	-
일반담배	평생 흡연 경험(모금)	×	×	3,341	88.92	1,698	84.92	1,643	93.13
		×	○	408	10.87	288	14.70	120	6.84
		○	×	2	0.13	2	0.25	-	-
		○	○	5	0.08	4	0.13	1	0.03
	평생 흡연 경험(개비)	×	×	3,438	91.84	1,765	88.27	1,673	95.59
		×	○	317	8.15	227	11.73	90	4.38
		○	×	-	-	-	-	-	-
		○	○	1	0.01	-	-	1	0.03
	현재 흡연	×	×	3,577	95.59	1,861	93.46	1,716	97.82
		×	○	179	4.41	131	6.54	48	2.18
		○	×	-	-	-	-	-	-
		○	○	-	-	-	-	-	-
액상형 전자담배	평생 사용 경험	×	×	3,403	90.95	1,746	87.83	1,657	94.24
		×	○	351	8.99	246	12.17	105	5.63
		○	×	2	0.06	-	-	2	0.13
		○	○	-	-	-	-	-	-
	현재 사용	×	×	3,627	96.39	1,901	94.84	1,726	98.02
		×	○	129	3.61	91	5.16	38	1.98
		○	×	-	-	-	-	-	-
		○	○	-	-	-	-	-	-
궤련형 전자담배	평생 흡연 경험(모금)	×	×	3,539	94.40	1,828	91.72	1,711	97.22
		×	○	217	5.60	164	8.28	53	2.78
		○	×	-	-	-	-	-	-
		○	○	-	-	-	-	-	-
	평생 흡연 경험(개비)	×	×	3,595	95.85	1,869	93.42	1,726	98.39
		×	○	161	4.15	123	6.58	38	1.61
		○	×	-	-	-	-	-	-
		○	○	-	-	-	-	-	-
	현재 흡연	×	×	3,697	98.41	1,945	97.35	1,752	99.53
		×	○	59	1.59	47	2.65	12	0.47
		○	×	-	-	-	-	-	-
		○	○	-	-	-	-	-	-

* 제5차 연도 지표 산출 방법 변경: 단일 문항 → 개별제품별(3종) 문항

1) 담배 제품 흡연(사용) 표기 방법: ×(흡연 또는 사용 경험 없음), ○(흡연 또는 사용 경험 있음)

2) 가중치 적용 백분율, % 값이 너무 작아서 소수점 둘째 자리까지 표기함

□ 음주, 식생활, 신체활동 행태변화 (초6-고3)

영역	분류	조사 차시		전체 (N=3,756)		남학생 (N=1,992)		여학생 (N=1,764)	
		제1차 연도 (초6)	제7차 연도 (고3)	빈도 (가중치 미적용)	% (가중치 적용)	빈도 (가중치 미적용)	% (가중치 적용)	빈도 (가중치 미적용)	% (가중치 적용)
음주	평생 음주 경험 (모금)	×	×	1,018	27.1	435	20.7	583	33.9
		×	○	1,360	36.3	728	37.3	632	35.3
		○	×	166	4.5	102	5.7	64	3.3
		○	○	1,212	32.0	727	36.3	485	27.5
	평생 음주 경험 (잔)	×	×	2,038	54.9	936	47.2	1,102	63.1
		×	○	1,423	37.9	855	43.3	568	32.3
		○	×	79	1.9	51	2.6	28	1.1
		○	○	216	5.2	150	6.9	66	3.5
	현재 음주	×	×	3,324	88.4	1,708	85.4	1,616	91.5
		×	○	405	11.1	271	14.0	134	8.0
		○	×	20	0.4	10	0.4	10	0.5
		○	○	7	0.1	3	0.2	4	0.1
식생활	주5일 이상 아침식사 결식	×	×	2,228	59.3	1,238	62.2	990	56.3
		×	○	862	23.5	429	22.3	433	24.7
		○	×	302	7.9	152	7.3	150	8.5
		○	○	364	9.3	173	8.2	191	10.4
	1일 1회 이상 과일 섭취	○	○	356	9.8	163	8.1	193	11.6
		○	×	932	24.8	496	24.5	436	25.1
		×	○	257	6.5	135	6.9	122	6.0
		×	×	2,211	58.9	1,198	60.4	1,013	57.3
	1일 3회 이상 채소 섭취	○	○	97	2.3	65	2.9	32	1.8
		○	×	566	15.4	301	15.9	265	15.0
		×	○	131	3.2	87	4.1	44	2.3
		×	×	2,962	79.0	1,539	77.1	1,423	81.0
	1일 1회 이상 우유 및 유제품 섭취	○	○	426	11.2	269	12.9	157	9.5
		○	×	1,284	34.1	713	36.1	571	32.1
		×	○	231	5.6	136	6.4	95	4.8
		×	×	1,815	49.0	874	44.6	941	53.7
	주3회 이상 패스트푸드 섭취	×	×	2,197	56.9	1,117	54.8	1,080	59.2
		×	○	769	21.6	449	22.9	320	20.2
		○	×	457	11.7	246	12.2	211	11.1
		○	○	333	9.8	180	10.1	153	9.4
	주3회 이상 단맛음료 섭취	×	×	878	22.8	412	20.5	466	25.1
		×	○	953	25.8	505	25.9	448	25.7
		○	×	613	16.3	313	15.7	300	16.9
		○	○	1,312	35.1	762	37.8	550	32.3
신체활동	하루 60분 주5일 이상 신체 활동 실천율	○	○	213	5.2	181	8.7	32	1.6
		○	×	925	24.2	638	32.5	287	15.5
		×	○	224	6.2	156	8.0	68	4.2
		×	×	2,394	64.4	1,017	50.8	1,377	78.7
	주3일 이상 고강도 신체활동 실천율	○	○	810	20.6	655	32.2	155	8.3
		○	×	1,306	35.2	725	37.0	581	33.2
		×	○	299	8.3	185	10.0	114	6.6
		×	×	1,341	35.9	427	20.8	914	51.9
	주3일 이상 근력강 화운동 실천율	○	○	377	9.9	314	15.9	63	3.6
		○	×	691	18.5	440	22.1	251	14.8
		×	○	469	12.0	352	17.6	117	6.2
		×	×	2,219	59.5	886	44.5	1,333	75.4

□ 조사 개요

- (대상) '19년 기반조사에 참여한 학생 및 보호자
- (방법) 조사원이 가구 방문하여 태블릿PC를 통한 자기기입식 조사
- (내용) 흡연, 음주, 식생활, 신체활동 등 건강행태 변화 및 관련 선행요인

※ 영역별 조사 문항 수

(단위: 개)

구분	제1차 연도('19)	제2차 연도('20)	제3차 연도('21)	제4차 연도('22)	제5차 연도('23)	제6차 연도('24)	제7차 연도('25)
흡연	58	61	61	72	72	93	93
음주	32	33	33	33	33	38	38
식생활	14	12	12	12	13	19	19
신체활동	22	22	22	22	22	14	14
심리적요인	9	9	9	15	15	29	29
기타	8	22	41	34	44	45	45
합계	143	159	178	188	199	238	238

- (참여현황) ('19)5,051명 → ('20)4,702명(93.1%) → ('21)4,438명(87.9%) → ('22)4,409명(87.3%) → ('23)4,243명(84.0%) → ('24)4,141명(82.0%) → ('25)3,756명(80.7%)

※ 패널조사 참여 학생 현황(성별· 시도별)

(단위: 명)

시도	전체							남학생							여학생						
	1차('19)	2차('20)	3차('21)	4차('22)	5차('23)	6차('24)	7차('25)	1차('19)	2차('20)	3차('21)	4차('22)	5차('23)	6차('24)	7차('25)	1차('19)	2차('20)	3차('21)	4차('22)	5차('23)	6차('24)	7차('25)
서울	516	479	439	446	421	404	400	287	265	234	249	236	228	223	229	214	205	197	185	176	177
부산	359	339	330	315	304	290	291	184	172	165	156	157	148	151	175	167	165	159	147	142	140
대구	301	285	278	265	262	260	259	160	153	153	148	146	144	145	141	132	125	117	116	116	114
인천	368	340	303	308	309	302	301	171	157	138	145	144	140	140	197	183	165	163	165	162	161
광주	284	264	245	250	237	241	234	153	145	135	140	132	134	133	131	119	110	110	105	107	101
대전	212	194	182	176	170	168	160	109	99	94	89	86	87	84	103	95	88	87	84	81	76
울산	221	211	212	204	203	199	198	120	115	115	113	113	112	112	101	96	97	91	90	87	86
세종	90	85	82	88	77	76	74	45	44	42	44	40	40	38	45	41	40	44	37	36	36
경기	801	736	672	657	623	603	579	436	400	366	367	350	336	321	365	336	306	290	273	267	258
강원	210	191	178	168	165	158	154	110	102	95	84	86	85	85	100	89	83	84	79	73	69
충북	346	318	303	303	293	281	276	167	152	145	141	141	139	138	179	166	158	162	152	142	138
충남	235	212	206	213	202	201	202	126	115	108	115	113	113	113	109	97	98	98	89	88	89
전북	273	266	255	253	248	243	245	144	140	135	135	131	130	130	129	126	120	118	117	113	115
전남	261	257	242	256	242	238	235	133	131	124	130	122	122	122	128	126	118	126	120	116	113
경북	296	273	261	260	244	240	236	154	139	132	136	125	122	120	142	134	129	124	119	118	116
경남	278	252	250	247	243	237	234	135	120	121	123	119	115	115	143	132	129	124	124	122	119
전국 (%)	5,051	4,702	4,438	4,409	4,243	4,141	4,078	2,634	2,449	2,302	2,315	2,241	2,195	2,170	2,417	2,253	2,136	2,094	2,002	1,946	1,908
		(93.1)	(87.9)	(87.3)	(84.0)	(82.0)	(80.7)		(93.0)	(87.4)	(87.9)	(85.1)	(83.3)	(82.4)		(93.2)	(88.4)	(86.6)	(82.8)	(80.5)	(78.9)