보도시점 2026. 11. 26.(목) 12:00 배포 2026. 11. 26.(목) 08:00

2026년 청소년건강행태조사 결과 발표

- 중·고생 담배제품 사용률 3.3%, 음주율 5.5%로 전년보다 감소
- 주 3일 이상 고강도 신체활동 실천율 41.3%로 신체활동 개선
- 아침결식률 증가, 과일·채소 섭취 감소 등 식생활 지표 개선 필요
- 담배제품 중복사용, 위험음주 등 건강행태에 대한 심층 모니터링 강화

질병관리청(청장 임승관)은 2026년에 실시한 **'청소년건강행태조사' 결과**를 **11월 27일(금)에 발표**하였다.

청소년건강행태조사는 2005년부터 **전국 800개 표본학교**의 **중·고등학생 약 6만 명을 대상***으로 흡연, 음주, 신체활동, 식생활 등 **건강행태를 조사**하고 있으며, 생산된 자료는 **청소년 건강증진 정책 수립을 위한 근거자료로 활용**된다.

* 2026년 조사 참여율 : 93.9%(학생 56,607명 중 53,181명 참여)

< 청소년건강행태조사 개요 >

- **(조사대상)** 전국 800개 중·고등학교 학년별 1개 학급씩 총 2,400개 학급, 재학생 약 6만 명
- **(조사기간)** 2026.6.8.~7.10.
- **(조사내용)** 흡연, 음주, 신체활동, 식생활, 정신건강 등 14개 영역, 82개 항목
  * 2026년 순환조사 영역: 정신건강, 약물, 인터넷중독, 건강형평성
- **(조사방법)** 학교 수업시간 내 모바일기기(스마트폰 등)를 활용한 익명성 자기기입식 온라인조사
- **(결과공표)** 당해연도 12월 통계집 및 원시자료 공개

아울러, 청소년건강행태조사는 청소년의 건강행태를 보다 면밀하게 파악하기 위해 2018년부터 순환조사체계를 도입하여 **영역별 3년 주기**로 **심층문항을 조사**하고 있다. **2026년**에는 기존 14개 영역 조사와 함께 **정신건강, 인터넷중독, 건강형평성 영역의 문항을 추가 조사**하였다.

❶ 흡연, 음주

◈ ('25년 대비 '26년) 모든 담배제품 현재 사용률 전년 대비 감소, 현재음주율(2.5%p), 담배/주류 구매시도자의 구매용이성 감소(각 6.1%p, 8.1%p)

담배제품 현재사용률은 2026년 전체 3.3%(남학생 4.2%, 여학생 2.3%)로 지표 도입(2019년) 이후 **지속 감소**하는 추세이다.

담배 종류별로는 일반담배(궐련) 현재흡연율(2.6%), 액상형 전자담배(2.3%), 궐련형 전자담배 현재사용률(1.4%) **모두 2025년 대비 소폭 감소**하였다.

현재 담배제품 사용자의 **담배제품 중복사용률**(2개 이상 종류 혼용)은 65.1%로 **2025년 대비 3.7%p 증가**하였다.

청소년의 담배접근성을 나타내는 **구매 시도자의 담배 구매용이성**은 57.8%로 **2025년**(63.9%) **대비 큰 폭**(6.1%p)**으로 감소**하였으며, **실내간접흡연 노출률**(가정, 공공장소) 또한 **지속적인 감소 추세**를 보였다.

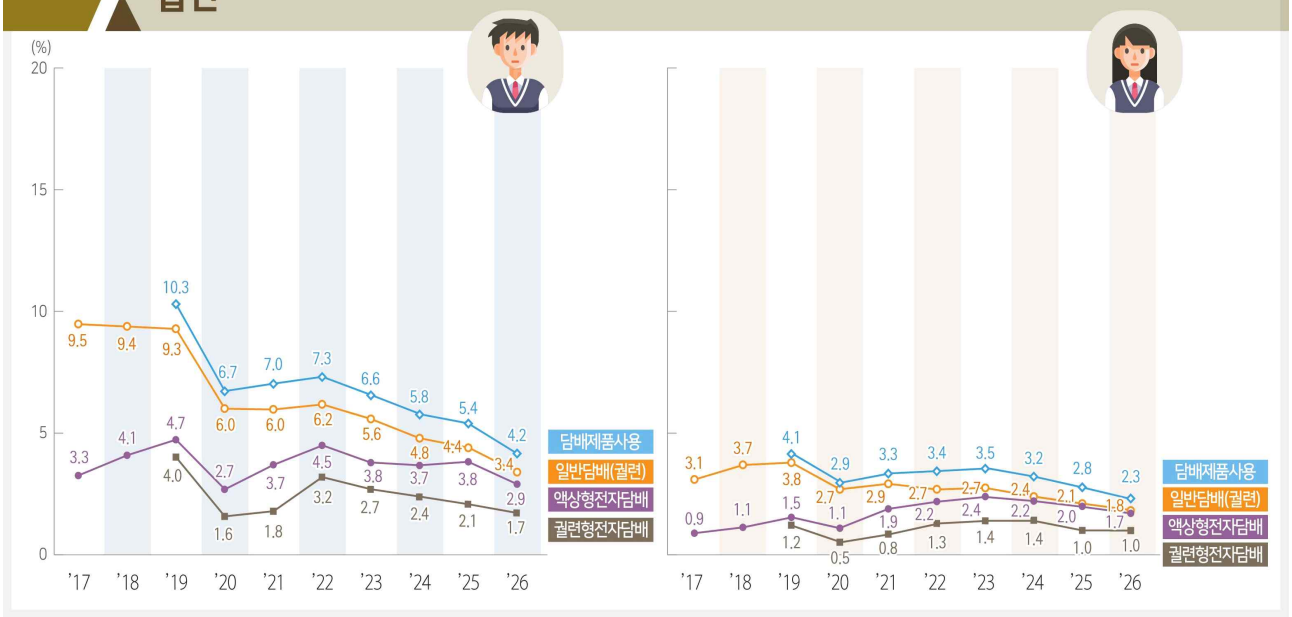
현재 음주율은 2026년 전체 5.5%로 **2025년**(8.0%) **대비 2.5%p 감소**하였으며, 남·여학생 모두 감소(각 2.9%p↓, 2.1%p↓) 하였다. **위험음주율*** 역시 전체 2.5%로 **2025년**(3.7%) **대비 1.2%p 감소**하였다.

* 위험음주율: 최근 30일 동안 1회 평균 음주량이 중등도 이상(남자 소주 5잔 이상, 여자 소주 3잔 이상)인 분율

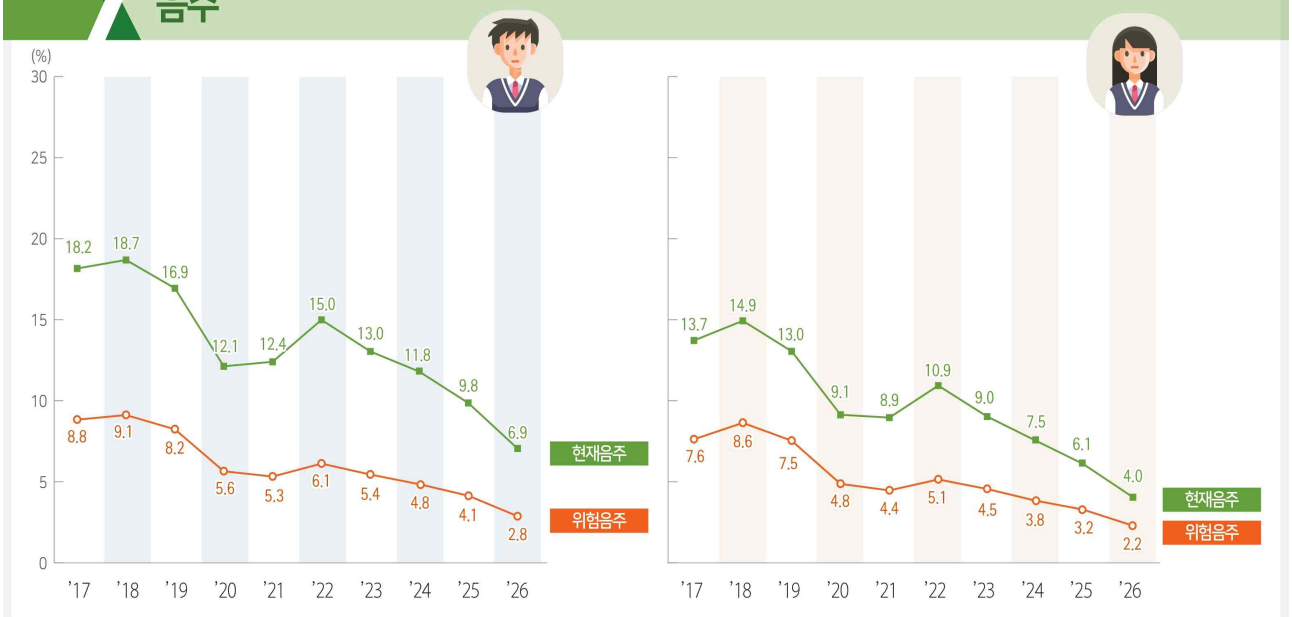
현재 음주자의 위험음주율은 45.5%로 **2025년(45.7%)과 유사한 수준**이었으나, **성별에 따른 차이를 보였다.** 남학생은 40.7%로 2025년 대비 감소(1.4%p)한 반면, 여학생은 54.5%로 전년 대비 2.5%p 증가하였다.

구매시도자의 주류 구매 용이성은 55.0%로 **2025년**(63.1%) **대비 큰 폭으로 감소**(8.1%p)하였으며, 특히 여학생의 구매 용이성은 15.0%p 감소하였다.

흡연


(%)
20
15
10
5
0
'17 '18 '19 '20 '21 '22 '23 '24 '25 '26
9.5 9.4 9.3 6.7 6.0 6.0 6.2 5.6 4.8 4.4 3.4
10.3 7.0 7.3 6.6 5.8 5.4 4.2
3.3 4.1 4.7 4.0 2.7 1.6 3.7 1.8 4.5 3.2 3.8 2.7 3.7 2.4 3.8 2.1 2.9 1.7
3.1 3.7 3.8 2.7 2.9 2.7 2.7 2.4 2.1 1.8
4.1 2.9 3.3 3.4 3.5 3.2 2.8 2.3
0.9 1.1 1.5 1.2 1.1 0.5 1.9 0.8 2.2 1.3 2.4 1.4 2.2 1.4 2.0 1.0 1.7 1.0
담배제품사용
일반담배(궐련)
액상형전자담배
궐련형전자담배

음주


(%)
30
25
20
15
10
5
0
'17 '18 '19 '20 '21 '22 '23 '24 '25 '26
18.2 18.7 16.9 12.1 12.4 15.0 13.0 11.8 9.8 6.9
8.8 9.1 8.2 5.6 5.3 6.1 5.4 4.8 4.1 2.8
13.7 14.9 13.0 9.1 8.9 10.9 9.0 7.5 6.1 4.0
7.6 8.6 7.5 4.8 4.4 5.1 4.5 3.8 3.2 2.2
현재음주
위험음주

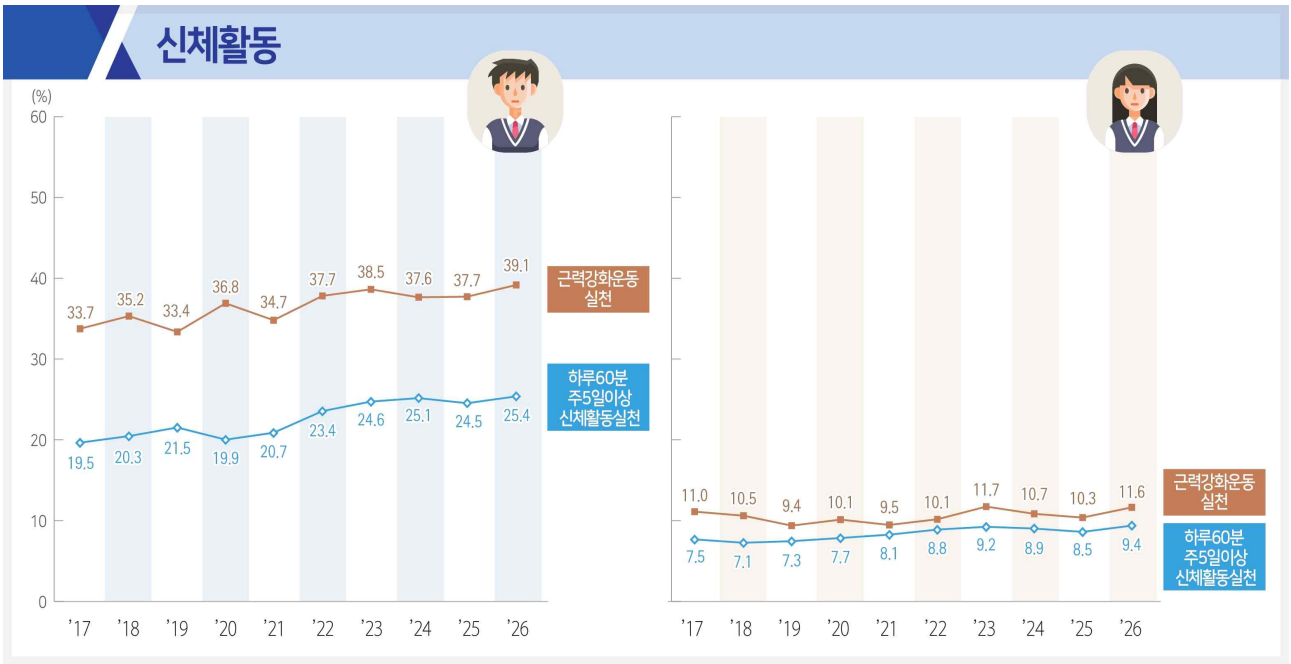
❷ 신체활동

◈ ('25년 대비 '26년) 하루 60분 주5일 이상 신체활동 실천율, 근력강화운동 실천율, 고강도 신체활동 실천율 등 신체활동 실천 지표 개선

하루 60분 주5일 이상 신체활동 실천율은 2026년 전체 17.6%로 **남학생**(25.4%), **여학생**(9.4%) **모두** 2025년 대비 **소폭 증가**하였다.

특히 **주 3일 이상 고강도 신체활동 실천율**은 41.3%로 2025년(38.3%) 대비 **3.0%p 증가**하였고, **주 3일 이상 근력강화 운동실천율** 또한 2025년(24.4%) 대비 **1.3%p 증가**하여 **신체활동 지표가 전반적으로 개선**된 것으로 나타났다.

그러나, 성별, 학교급별 격차를 살펴보면 중학교 남학생의 **하루 60분 주5일 이상 신체활동 실천율**은 2017년 23.5%에서 2026년 31.3%로 뚜렷한 **상승세**를 보인 반면, **고등학교 여학생**은 2017년 5.9%에서 2026년 5.9%로 10년째 **유사한 수준**을 보였다.



❸ 식생활

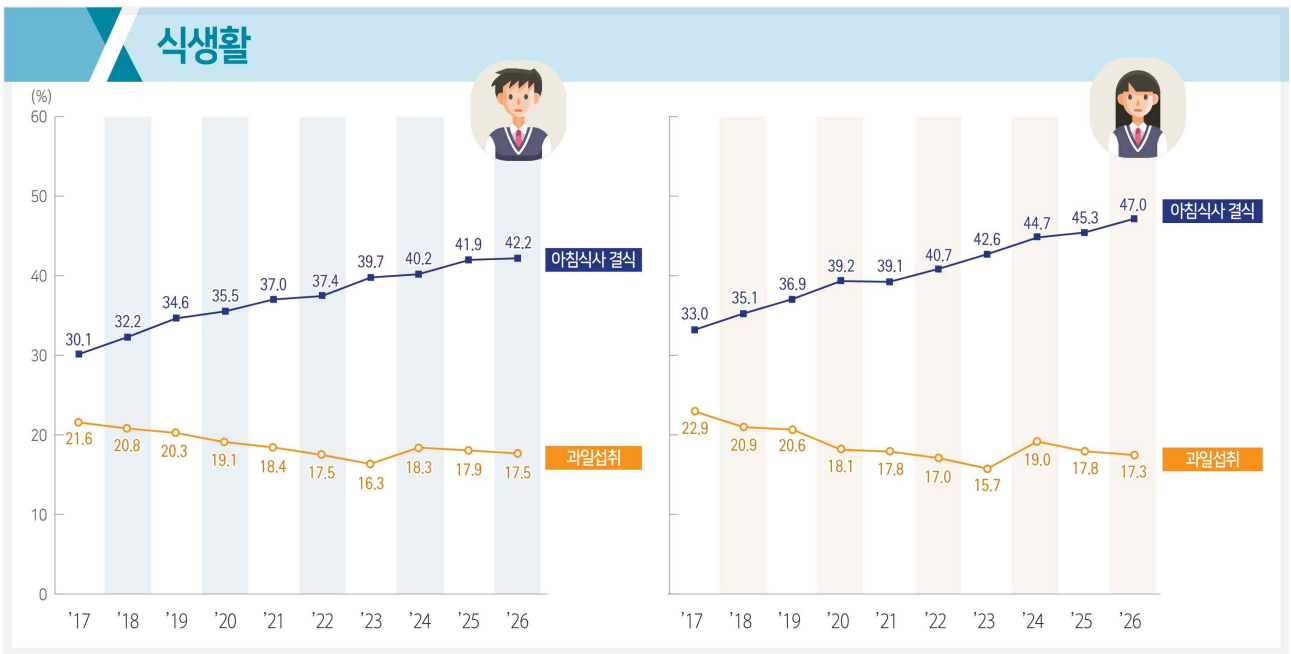
◈ ('25년 대비 '26년) 아침식사 결식률 증가, 과일 및 채소섭취율 감소, 단맛 음료 섭취율은 전년과 동일(58.3%), 제로음료 섭취율 증가

아침식사 결식률은 2026년 전체 44.6%로 2025년 대비 증가(1.0%p) 하였으며, 남학생 42.2%(0.3%p↑), 여학생 47.0%(1.7%p↑)로 나타났다.

일 1회 이상 과일, 일 3회 이상 채소 섭취율은 2026년 각각 17.4%, 11.3%로 **전년 대비 소폭 감소**하였으며, 성별에 따른 감소 폭은 유사하였다.

주 3회 이상 **단맛음료 섭취율**은 58.3%로 **2025년 대비 변동이 없었으며, 카페인 음료 또한 2025년과 유사한 수준**이었다.

제로음료 섭취율은 2025년에 처음으로 조사한 문항으로, **전년 대비 1.1%p 증가**한 17.6%로 나타났다. 음료 섭취(단맛, 고카페인, 제로)는 여학생에 비해 **남학생에서 높게** 나타났다.



❹ 정신건강

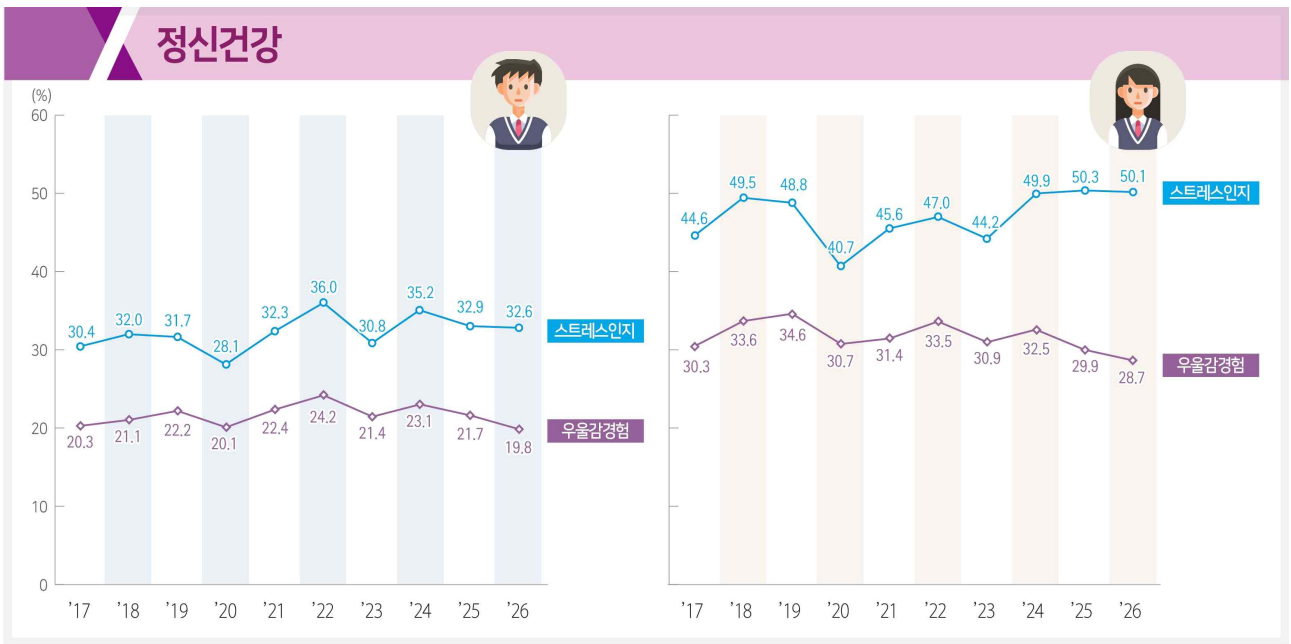
◈ (’25년 대비 ’26년) 우울감 경험률 감소, 스트레스 인지율 유사
(’23년 대비 ’26년) 심층조사 문항인 외로움은 감소, 주관적 행복감은 증가

우울감 경험률은 2026년 전체 24.2%로 남학생(19.8%), 여학생(28.7%) 모두 **2025년 대비 감소**(각 1.9%p↓, 1.2%p↓)하였다.

스트레스 인지율은 2026년 전체 41.1%로 2025년(41.3%)과 유사한 수준을 유지하였다. **여학생의 스트레스 인지율**은 50.1%(남학생 32.6%)로, **여학생 2명 중 1명이 일상에서 ‘대단히 많이’ 또는 ‘많이’ 스트레스를 느끼고 있는 것으로 나타났다.**

정신건강은 **심층조사 영역으로 외로움, 주관적 행복감, 스마트폰 과의존 등에 대한 문항을 추가로 조사**하였다.

외로움은 2023년(18.1%)에 비해 소폭 **감소**한 반면, **주관적 행복감**은 2023년(57.8%)에 비해 1.7%p **증가**하였다. **스마트폰과의존**은 2026년 26.5%로 **2023년 비해 1.5%p 감소**한 것으로 나타났다.



임승관 질병관리청장은 “최근 10년간 청소년의 흡연과 음주 지표가 뚜렷하게 감소하고, 고강도 운동을 중심으로 신체활동 실천율이 증가하는 등 **전반적인 건강행태가 개선 양상**을 보이고 있다”고 밝혔다.

이어 “다만, **담배제품 중복사용 및 여학생의 위험음주, 아침결식 증가 등**이 나타나고 있어 **성별, 학교급별 심층적인 정책 개입이 요구되는 지점들이 있다**”며,

“질병관리청은 이러한 건강행태 격차를 면밀히 분석한 데이터를 바탕으로, **교육부 등 관계 부처와 긴밀히 협력**하여 **청소년의 신체적, 정신적 건강을 아우르는 맞춤형 정책 추진을 적극 지원**해 나가겠다”고 밝혔다.

한편, 제22차(2026년) **청소년건강행태조사 통계집 및 원시자료**는 질병관리청 **청소년건강행태조사 누리집*을 통해 12월 중 공개**할 예정이다.

* 질병관리청 청소년건강행태조사 누리집 바로가기: http://www.kdca.go.kr/yhs/

<붙임> 1. 청소년건강행태조사 개요
2. 2026년 국가건강조사 결과발표회

<별첨> 제22차(2026년) 청소년건강행태조사 주요 결과

담당 부서	만성질환관리국 건강영양조사분석과	책임자	과 장	오경원 (043-719-7460)
		담당자	연구관	최윤정 (043-719-7486)
			연구사	김선자 (043-719-7485)

붙임 1 청소년건강행태조사 개요

□ 조사목적

○ 국내 청소년의 건강행태 현황 파악 및 관련 국내외 모니터링 지표 산출

＊ 국민건강증진종합계획, 학교보건 사업 및 정책, WHO 만성질환 예방 및 관리지표로 활용

□ 추진경과

○ 「국가 만성병 감시체계 구축계획」 일환으로 도입, 교육부와 매년 공동 실시('05년~)

○ 표본의 대표성 강화 및 시의적절한 조사결과 활용을 위해 표본설계 매년 실시('11년~), 조사 시기 변경(9월→6월, '12년~)

＊ 코로나19 유행으로 조사 시기 임시 변경(6월→8월, '20~'23년)

○ 모바일기기(스마트폰 등) 활용한 조사 실시('23년~)

□ 추진내용

○ **(조사대상)** 800개 중·고등학교 학생(학교당 학년별 1개 학급), 약 6만명

＊ 17개 시·도 단위 통계산출을 위해 학교급, 성별 고려하여 800개교(모집단 학교 수의 약 15%) 선정

○ **(조사방법)** 익명성 자기기입식 온라인조사

＊ 학교 수업시간 내 조사지원 담당교사 감독 하에 모바일기기를 활용하여 조사

○ **(조사시기)** 6~7월

○ **(조사내용)** 14개 영역, 약 100개 문항 조사

＊ 흡연, 음주, 신체활동, 식생활, 비만 및 체중조절, 정신건강, 손상 및 안전의식, 구강건강, 개인위생, 성행태, 약물, 인터넷중독, 건강형평성, 폭력

※ '18년 이후 순환조사체계 운영(필수: 매년, 순환: 3년 주기, 선택: 필요시)

<table>
<tr><th>문항구분</th><th>주기</th><th>2025년</th><th>2026년</th><th>2027년</th></tr>
<tr><td>필수문항</td><td>1년</td><td colspan="3">15개 모든 영역별로 매년 조사하는 문항</td></tr>
<tr><td rowspan="2">순환문항
※관련영역은 동시 조사</td><td rowspan="2">3년</td><td>신체활동, 체중조절, 식생활, 구강건강, 개인위생</td><td>정신건강, 약물, 인터넷중독, 건강형평성</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>흡연, 음주, 손상 및 안전의식, 성행태</td></tr>
<tr><td>선택문항</td><td>필요시</td><td colspan="3">필요에 따라 일시적으로 조사하는 문항</td></tr>
</table>

<순환조사체계>

○ **(결과발표)** 결과발표회 개최, 통계집 발간 및 원시자료 공개(당해연도 12월)

붙임 2 | **2026년 국가건강조사 결과발표회**

국가건강조사 결과발표회

- 국민건강영양조사 및 청소년건강행태조사 -

일시 : 2026. 11. 30(월) 10:00~17:00
장소 : 코엑스 컨퍼런스룸 401호



〈제1부〉 개회식 및 국가건강조사 주요결과		
10:00-10:10	개회 및 국민의례	
10:10-10:20	개회사	**임승관 청장** (질병관리청)
10:20-11:00	유공자 표창	
11:00-11:30	기조강연	**강영호 교수** (서울대학교)
11:30-12:00	국가건강조사 주요결과 및 향후계획	**오경원 과장** (질병관리청)
12:00-13:30	점심시간	
〈제2부〉 생애주기별 주요 건강문제 및 정책 제언		**좌장: 이순영 교수** (아주대학교)
13:30-13:55	청소년의 정신건강	**홍현주 교수** (한림대학교)
13:55-14:20	청년의 식생활 및 영양	**윤성하 보건연구사** (질병관리청)
14:20-14:45	중장년의 건강행태 및 비만	**임민경 교수** (인하대학교)
14:45-15:10	노인의 골다공증 및 근감소증	**이유미 교수** (연세대학교)
15:10-15:35	노인의 삶의 질	**이윤환 교수** (아주대학교)
15:35-15:50	휴 식	
15:50-16:50	지정토론	**김주연 과장** (교육부) **임은정 과장** (보건복지부) **임현우 교수** (가톨릭대학교) **박　경 교수** (영남대학교) **김현창 교수** (연세대학교) **조민우 교수** (울산대학교)
16:50-17:00	폐 회	

질병관리청