



서울특별시 식생활종합지원센터

---

# 서울시민 식생활 현황 분석 보고서

2024년 기초 분석 보고서

---



# 서울시민 식생활 현황 분석 보고서

2024년 기초 분석 보고서

2026.04



서울특별시 식생활종합지원센터

# 서울시민 식생활 현황 분석 보고서

## 2024년 기초 분석 보고서

- 발행처: 서울특별시 식생활종합지원센터
- 발행일: 2026년 4월
- 본 보고서의 저작권은 서울특별시 식생활종합지원센터에 있으며, 내용의 일부 또는 전부를 인용·재사용할 경우 출처를 명확히 밝혀야 합니다.
- 출처 표기: 서울특별시 식생활종합지원센터(2026), 「서울시민 식생활 현황 분석 보고서 -2024년 기초 분석 보고서-」

© 2026 서울특별시 식생활종합지원센터. All rights reserved.

## 서울시민 식생활 현황 분석 보고서

### 식생활 행태

서울시민의 아침식사 결식률은 33.3%로 전국 평균(30.3%)보다 높은 것으로 나타났으며, 2013년(23.8%) 대비 증가하는 경향을 보임. 성별로는 남자(35.3%)가 여자(31.4%)보다 높은 수준을 보였으며, 연령별로는 19~29세에서 65.0%으로 가장 높게 나타남. 하루 1회 이상 외식률은 27.5%로 전국보다 다소 높은 편이나, 장기적으로는 감소하는 경향을 보임. 성별로는 남자(30.3%)가 여자(15.6%)보다 높은 수준을 나타내며, 연령별로는 청소년(43.5%) 및 청년층(37.1%)에서 상대적으로 높은 경향이 확인됨.

건강 식생활 실천율은 전반적으로 증가(2013년: 36.9%→2024년: 51.9%)하는 경향을 보이며, 중장년층(중년: 54.2%, 장년: 57.4%) 및 여성(58.1%)에서 상대적으로 높은 수준이 확인됨. 가공식품 선택 시 영양표시 이용률 역시 전국(36.7%)보다 서울(43.6%)이 높은 수준이며, 특히 청년층(59.2%)과 중년층(58.0%)에서 비교적 높은 이용률을 보임. 식품안전성 확보 가구 비율은 지속적으로 높은 수준을 유지하고 있음.

### 식품 및 영양소 섭취

서울시민의 에너지 섭취량은 장기적으로 감소 후 최근 소폭 증가하는 경향을 보이며, 탄수화물(55~60%), 단백질(25~30%), 지방(14~17%)의 에너지적정비율은 2025 한국인 영양소 섭취 기준 권장 범위 내에서 비교적 유지되고 있으나, 단백질 비율이 상한선을 넘는 것으로 나타남. 나트륨 섭취량은 감소하는 추세를 보이나 여전히 권장 수준 대비 높은 편이며, 특히 남성과 중장년층에서 상대적으로 높은 섭취 수준이 확인됨.

과일·채소 500g 미만 섭취자 비율은 73.1%로 높은 수준을 보이며, 2013년(62.6%) 대비 증가한 것으로 나타남. 연령별로는 청년층(92.1%)에서 부족 비율이 특히 높고, 성별로는 여성(75.4%)에서 다소 높은 경향이 확인됨. 영양섭취 부족자 비율은 약 9% 수준으로 나타났으며, 여성(10.5%)과 저소득층에서 상대적으로 높은 경향을 보임. 반면 에너지·지방 과잉 섭취자 역시 일부 집단에서 나타나, 연령 및 소득수준에 따른 영양 불균형이 존재하는 것으로 확인됨.

### 만성질환

비만 유병률은 2024년 기준 33.2%로 증가 경향을 보이며, 전국 대비 다소 낮은 수준이나 성별 차이가 크게 나타남. 남자(45.8%)가 여자(21.5%)보다 약 2배 높은 수준이며, 연령별로는 30~49세에서 가장 높은 경향을 보임. 고혈압 유병률은 26.6% 수준으로 나타났으며, 연령 증가에 따라 상승하는 경향이 확인됨. 특히 65세 이상에서는 절반 이상에서 고혈압이 나타나며, 저소득층에서 상대적으로 높은 유병률이 확인됨. 당뇨병 유병률은 12.6%로 나타났으며, 남자(16.9%)가 여자(8.6%)보다 높은 수준을 보임. 또한 고령층에서 유병률이 높은 경향이 나타남.

# 목차

<b>요약</b> .....	<b>I</b>
<b>01. 연구개요</b> .....	<b>1</b>
1. 연구배경 및 목적 .....	1
2. 연구내용 및 방법 .....	2
<b>02. 서울시민의 식생활 행태</b> .....	<b>4</b>
1. 아침식사 결식률 .....	4
2. 하루 1회 이상 외식률 .....	6
3. 가공식품 선택 시 영양표시 이용률 .....	8
4. 식품안전성 확보 가구분율 .....	10
5. 건강식생활 실천율 .....	12
<b>03. 서울시민의 식품 및 영양소 섭취</b> .....	<b>14</b>
1. 에너지 섭취 현황 .....	14
2. 나트륨 섭취 현황 .....	16
3. 식품군별 섭취량 .....	18
4. 영양소 섭취량 .....	26
<b>04. 서울시민의 영양 부족 및 과잉</b> .....	<b>47</b>
1. 에너지 적정 섭취 비율 .....	47
2. 에너지·지방 과잉 섭취자 분율 .....	48
3. 영양섭취 부족자 분율 .....	49
4. 과일·채소 섭취 부족자 분율 .....	52
<b>05. 서울시민의 만성질환</b> .....	<b>54</b>
1. 비만 유병률 .....	54
2. 고혈압 유병률 .....	56
3. 당뇨병 유병률 .....	58
참고문헌 .....	60
[부록 1] 표본가구 및 표본인구의 소득 4분위 기준 금액 .....	61

# 표 목차

[표 1] 연구 대상 및 활용 변수 .....	2
[표 2] 대상자 현황 .....	2

# 그림 목차

[그림 1] 서울시 및 전국 아침식사 결식률 추이 (2013-2024)	4
[그림 2] 서울시 성별 아침식사 결식률 추이 (2013-2024)	4
[그림 3] 2024년 서울시 아침식사 결식률 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	5
[그림 4] 서울시 및 전국 하루 1회 이상 외식률 추이 (2013-2024)	6
[그림 5] 서울시 성별 하루 1회 이상 외식률 추이 (2013-2024)	6
[그림 6] 2024년 하루 1회 이상 외식률 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	7
[그림 7] 서울시 및 전국 가공식품 선택 시 영양표시 이용률 추이 (2013-2024)	8
[그림 8] 서울시 성별 가공식품 선택 시 영양표시 이용률 추이 (2013-2024)	8
[그림 9] 2024년 가공식품 선택 시 영양표시 이용률 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	9
[그림 10] 서울시 및 전국 식품안전성 확보 가구분율 추이 (2013-2024)	10
[그림 11] 서울시 성별 식품안전성 확보 가구분율 추이 (2013-2024)	10
[그림 12] 2024년 식품안전성 확보 가구분율 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	11
[그림 13] 서울시 및 전국 건강 식생활 실천율 추이 (2013-2024)	12
[그림 14] 서울시 성별 건강 식생활 실천율 추이 (2013-2024)	12
[그림 15] 2024년 건강 식생활 실천율 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	13
[그림 16] 서울시 및 전국 에너지 섭취 현황 추이 (2013-2024)	14
[그림 17] 서울시 성별 에너지 섭취 현황 추이 (2013-2024)	14
[그림 18] 2024년 서울시민 에너지 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	15
[그림 19] 서울시 및 전국 나트륨 섭취 현황 추이 (2013-2024)	16
[그림 20] 서울시 성별 나트륨 섭취 현황 추이 (2013-2024)	16
[그림 21] 2024년 서울시민 나트륨 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	17
[그림 22] 2024년 서울시민 곡류 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	18
[그림 23] 2024년 서울시민 당류(식품군) 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	19
[그림 24] 2024년 서울시민 육류 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	20
[그림 25] 2024년 서울시민 어패류 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	21
[그림 26] 2024년 서울시민 채소류 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	22
[그림 27] 2024년 서울시민 과일류 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	23
[그림 28] 2024년 서울시민 우유류 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	24
[그림 29] 2024년 서울시민 음료류 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	25
[그림 30] 2024년 서울시민 탄수화물 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	26
[그림 31] 2024년 서울시민 식이섬유 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	27
[그림 32] 2024년 서울시민 당 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	28
[그림 33] 2024년 서울시민 단백질 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	29
[그림 34] 2024년 서울시민 지방 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	30
[그림 35] 2024년 서울시민 포화지방산 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	31
[그림 36] 2024년 서울시민 콜레스테롤 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	32
[그림 37] 2024년 서울시민 비타민 A 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	33

[그림 38] 2024년 서울시민 비타민 D 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	34
[그림 39] 2024년 서울시민 비타민 E 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	35
[그림 40] 2024년 서울시민 비타민 C 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	36
[그림 41] 2024년 서울시민 티아민 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	37
[그림 42] 2024년 서울시민 리보플라빈 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	38
[그림 43] 2024년 서울시민 나이아신 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	39
[그림 44] 2024년 서울시민 엽산 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	40
[그림 45] 2024년 서울시민 칼슘 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	41
[그림 46] 2024년 서울시민 칼륨 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	42
[그림 47] 2024년 서울시민 철 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	43
[그림 48] 2024년 서울시민 인 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	44
[그림 49] 2024년 서울시민 마그네슘 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	45
[그림 50] 2024년 서울시민 아연 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	46
[그림 51] 서울시 및 전국 탄수화물, 단백질, 지방 에너지적정비율 추이 (2013-2024)	47
[그림 52] 서울시 탄수화물, 단백질, 지방 에너지적정비율 추이 (2013-2024)	47
[그림 51] 서울시 및 전국 에너지·지방 과잉 섭취자 분율 추이 (2013-2024)	48
[그림 52] 서울시 에너지·지방 과잉 섭취자 분율 추이 (2013-2024)	48
[그림 53] 2024년 서울시 에너지·지방 과잉 섭취자 분율 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	49
[그림 54] 서울시 및 전국 영양섭취 부족자 분율 추이 (2013-2024)	50
[그림 55] 서울시 영양섭취 부족자 분율 추이 (2013-2024)	50
[그림 56] 2024년 서울시 영양섭취 부족자 분율 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	51
[그림 57] 서울시 및 전국 과일·채소 500g 미만 섭취율 추이 (2013-2024)	52
[그림 58] 서울시 과일·채소 500g 미만 섭취율 추이 (2013-2024)	52
[그림 59] 2024년 서울시 과일·채소 500g 미만 섭취율 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	53
[그림 60] 서울시 및 전국 비만 유병률 추이 (2013-2024)	54
[그림 61] 서울시 비만 유병률 추이 (2013-2024)	54
[그림 62] 2024년 서울시 비만 유병률 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	55
[그림 63] 서울시 및 전국 고혈압 유병률 추이 (2013-2024)	56
[그림 64] 서울시 고혈압 유병률 추이 (2013-2024)	56
[그림 65] 2024년 서울시 고혈압 유병률 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	57
[그림 66] 서울시 및 전국 당뇨병 유병률 추이 (2013-2024)	58
[그림 67] 서울시 당뇨병 유병률 추이 (2013-2024)	58
[그림 68] 2024년 서울시 당뇨병 유병률 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)	59

# 01. 연구개요

## 1. 연구배경 및 목적

### 1) 연구배경

- 식생활은 개인의 건강 수준을 결정하는 요인으로, 만성질환 예방 및 관리와 밀접한 관련이 있음. 질병관리청이 발표한 2024년 국민건강영양조사 결과에 따르면 고혈압, 당뇨병, 고콜레스테롤혈증 등 주요 만성질환의 유병률은 전반적으로 증가하는 경향을 보이며, 남성의 경우 비만 유병률이 48.8%에 달하는 등 일부 연령대에서 절반 수준에 이르는 것으로 나타남. 만성질환의 인지율 및 치료율 등 관리 지표는 개선되는 경향을 보여, 질병 부담은 증가하는 동시에 관리 수준 또한 변화하고 있음. 식생활과 관련하여 과일류 섭취는 감소하는 반면, 육류 및 음료류 섭취는 증가하는 경향이 지속되고 있으며, 지방을 통한 에너지 섭취 비율 또한 증가 추세를 보이는 것으로 나타남. 반면 나트륨 섭취량은 감소 경향을 보이고 있으나 여전히 높은 수준을 유지하고 있는 것으로 나타남 [1].
- 국민건강영양조사는 「국민건강증진법」 제16조에 근거하여 시행되는 국가 승인 통계로, 우리 국민의 건강행태, 영양 섭취 및 만성질환 현황을 종합적으로 파악하기 위한 대표적인 조사임. 해당 조사는 전국 약 192개 지역, 4,800가구를 대상으로 약 1만 명 규모의 표본을 통해 수행되며, 건강설문조사, 검진조사, 영양조사로 구성되어 있음. 수집된 자료는 국가 건강정책 수립 및 평가를 위한 근거자료로 활용되며, 보건의료 및 영양 분야 연구에서 기초자료로서 활용도가 높음 [2].
- 서울시는 높은 인구 밀도와 다양한 사회·경제적 특성을 가진 인구집단이 공존하는 대도시로, 식생활 양상 또한 복합적으로 나타날 가능성이 있음 [3]. 특히 외식 및 간편식 이용 증가 등 도시 환경 특성이 식행동에 영향을 미칠 수 있어, 서울시민의 식생활 현황을 지역 단위에서 구체적으로 파악할 필요가 있음.
- 이에 본 보고서는 국민건강영양조사 제9기 3차년도(2024년) 자료를 활용하여 서울시민의 식생활 관련 현황을 분석하고자 함. 이를 통해 에너지 및 영양소 섭취, 식품군 섭취, 식행동 등의 전반적인 실태를 파악하고, 서울시 식생활의 주요 특징과 함께 상대적으로 취약한 영역을 도출하고자 함.

### 2) 연구목적

- 본 보고서는 서울시민의 식생활 현황을 객관적으로 파악하기 위한 기초자료를 마련하는 것을 목적으로 함. 이를 위해 국민건강영양조사 제9기 3차년도(2024년) 자료를 활용하여 서울시민의 영양소 및 식품군별 섭취 양상, 식생활 행태를 전국과 비교하고 종합적으로 분석함.
- 성별, 생애주기 등 인구학적 특성에 따른 식생활 차이를 비교·분석함으로써 서울시민 식생활의 전반적인 분포와 특징을 파악하고자 함. 이를 통해 영양소 섭취의 과잉 또는 부족, 식품군 섭취의 불균형, 바람직하지 않은 식행동 등 상대적으로 취약한 영역을 도출하고자 함.
- 본 보고서는 서울시 식생활 현황 파악을 위한 기초 분석자료로, 향후 심층분석 보고서를 통해 가공식품을 통한 당 섭취량을 기반으로 첨가당 섭취량을 추정하는 등 추가적인 분석을 수행할 예정임. 이는 식생활 관련 정책 및 사업 추진을 위한 근거자료로 활용될 것으로 기대됨.

## 2. 연구내용 및 방법

### 1) 연구내용

- 본 연구는 서울시민의 식생활 현황을 종합적으로 파악하기 위해 주요 분석 목적, 대상 및 활용변수를 표 1과 같이 설정. 활용 변수 중 소득 4분위수(개인, 가구)에 대한 세부 기준은 [부록 1]을 통해 확인할 수 있음.

[표 1] 연구 대상 및 활용 변수

구분	내용	
분석 목적	서울시민의 식생활 현황을 파악하고 전국과 비교·분석하여 식생활의 전반적인 수준과 취약 영역을 도출하고자 함	
분석 대상	국민건강영양조사 제9기 3차년도(2024년) 자료 중 만 1세 이상 대상자	
활용 변수	식생활조사	식품섭취조사 2일 전 아침결식 여부, 최근 1년 동안 평균 외식 빈도, 영양표시 이용 여부
	식품섭취조사	개인별 24시간 회상조사
	가구조사	성별, 연령, 소득 4분위수(개인, 가구)

[표 2] 대상자 현황(전국: n=6,802, weighted n=51,491,443/서울: n=1,250, weighted n=10,357,793)

구분		2024년	
		전국	서울
성별	남	50.0(0.6)	48.9(1.5)
	여	50.0(0.6)	51.1(1.5)
연령별	1 ~ 2세	1.0(0.1)	0.7(0.2)
	3 ~ 5세	1.5(0.2)	1.3(0.3)
	6 ~ 11세	5.1(0.4)	3.2(0.5)
	12 ~ 18세	6.4(0.4)	5.6(1.0)
	19 ~ 29세	13.0(0.8)	17.7(2.3)
	30 ~ 49세	28.6(1.0)	31.6(2.4)
	50 ~ 64세	24.2(0.7)	22.5(1.9)
	65세 이상	20.2(1.0)	17.4(1.9)
소득 4분위수 (가구)*	1분위	14.0(0.9)	9.9(1.6)
	2분위	23.5(1.0)	19.0(1.8)
	3분위	30.3(1.2)	32.5(2.1)
	4분위	32.2(1.6)	38.7(2.6)
소득 4분위수 (개인)*	1분위	24.5(1.2)	19.0(2.1)
	2분위	25.0(0.9)	23.7(1.7)
	3분위	25.3(0.8)	27.7(1.8)
	4분위	25.2(1.5)	29.6(2.6)

\* 모든 분석은 복합표본설계를 반영한 표본 가중치를 사용하여 수행되었으며, 범주형 변수는 weighted %(SE) 형식으로 데이터를 제시함.

\* 2024년 결측값: 전국 34명, 서울 1명

\* 개인소득분류 정의: 월평균 가구 균등화 소득(월가구소득/가구원수)을 성/연령별 사분위(or 오분위)로 분류

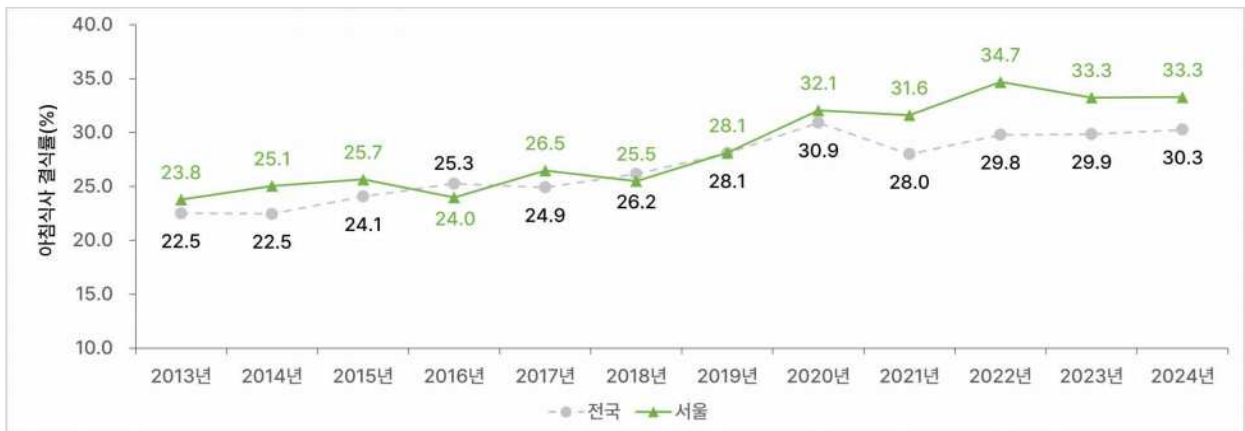
## 2) 연구방법

- 본 연구는 국민건강영양조사 제9기 3차년도(2024년) 원시자료를 활용한 단면연구로 수행함. 연구 대상은 만 1세 이상 서울시 거주자로 하였으며, 주요 분석 변수에 결측값이 있는 경우는 제외하고, 국민건강통계와 동일한 대상자 제외 기준을 적용하여 분석함. 영양소 및 식품군 섭취량은 24시간 회상법 자료(HN24\_24RC)를 기반으로 산출하였으며, 질병 유병, 식생활 행태 등은 HN24\_ALL 자료를 활용하여 분석함.
- 소득수준에 따른 분석은 개인 및 가구별 소득수준에 따라 진행하였으나, 개인단위로 조사된 지표를 가구소득에 따라 해석 시 주의가 필요함. 가구소득에 가구원 수 개념이 고려된 개인소득에 따른 해석이 더 적절할 수 있음.
- 모든 분석은 복합표본설계에 따른 층화변수, 집락변수 및 가중치를 반영하여 수행하였음. 모든 분석은 복합표본설계를 반영한 표본 가중치를 사용하여 수행되었으며, 범주형 변수는 weighted %(SE) 형식으로, 연속형 변수는 weighted mean  $\pm$  SE 형식으로 데이터를 제시함. 건강 식생활 실천율, 영양 섭취 부족자 분율, 에너지·지방 과잉 섭취자 분율은 2020 한국인 영양소 섭취기준(KDRI)를 적용한 국민건강통계와 달리 최근(2025.12) 발표된 2025 KDRI를 적용하여 산출함.

## 02. 서울시민의 식생활 행태

### 1. 아침식사 결식률<sup>1)</sup>

- 최근 10여 년간(2013~2024년) 서울시민의 아침식사 결식률은 전반적으로 증가하는 경향을 보임. 서울시의 결식률은 2013년 23.8%에서 2024년 33.3%로 약 9.5% 증가하였으며, 2019년 이후 증가 폭이 확대되면서 30% 이상의 높은 수준을 유지하고 있음. 서울시는 대부분의 기간에서 전국보다 높은 수준을 나타냈으며, 2024년 기준 서울 33.3%, 전국 30.3%로 약 3.0%의 차이를 보임. 연도별로 살펴보면 서울시의 결식률은 2013년 이후 점진적으로 증가하여 2019년 28.1%를 기점으로 30% 수준에 진입하였으며, 2022년에는 34.7%로 가장 높은 수준을 기록함. 이후 2024년에는 33.3% 수준으로 소폭 감소하였으나 여전히 높은 수준을 유지함.
- 성별에 따른 결식률은 전 기간에 걸쳐 남자가 여자보다 높은 경향을 보임. 2024년 기준 남자 35.3%, 여자 31.4%로 약 3.9%p의 차이를 나타냈으며, 이러한 성별 격차는 대부분의 연도에서 일관되게 유지됨. 남자의 경우 2013년 26.4%에서 2023년 36.3%까지 증가한 후 2024년 35.3%로 소폭 감소하였고, 여자는 2013년 21.3%에서 2024년 31.4%로 증가하여 전반적으로 상승 추세를 보이거나 남자보다 낮은 수준을 유지함.



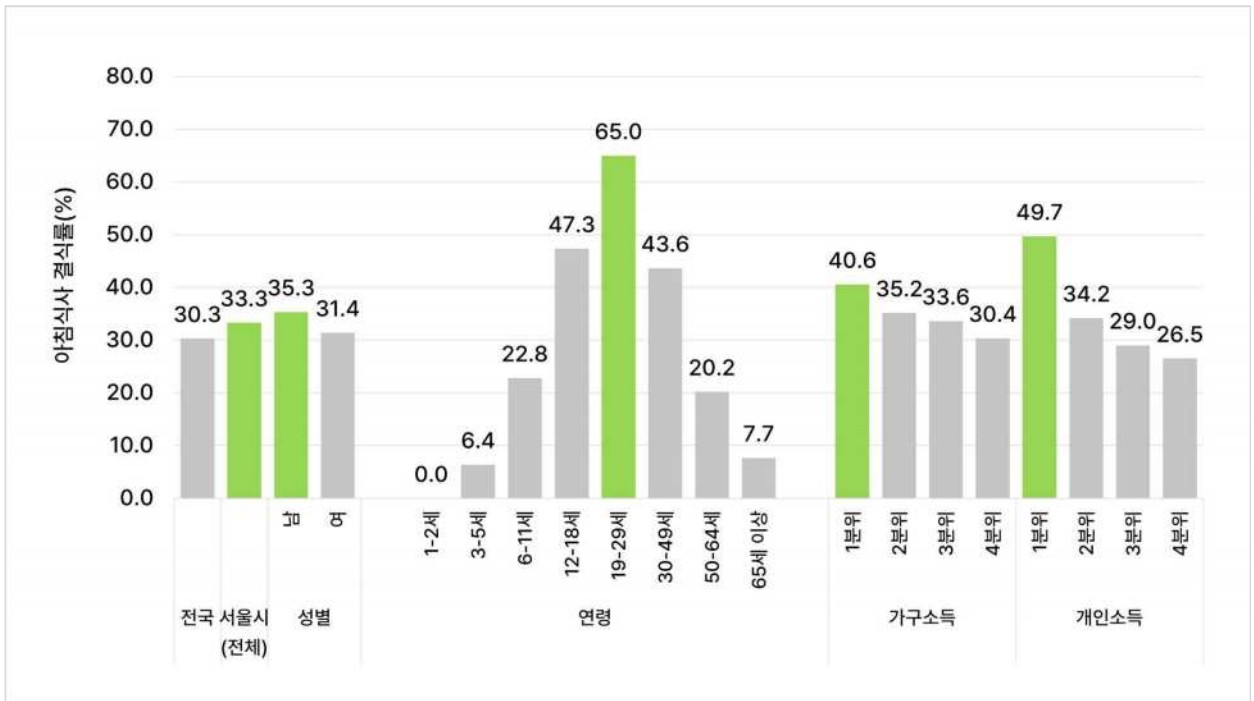
[그림 1] 서울시 및 전국 아침식사 결식률 추이 (2013-2024)



[그림 2] 서울시 성별 아침식사 결식률 추이 (2013-2024)

1) 아침식사 결식률: 식품섭취조사 2일 전 아침식사를 결식한 비율

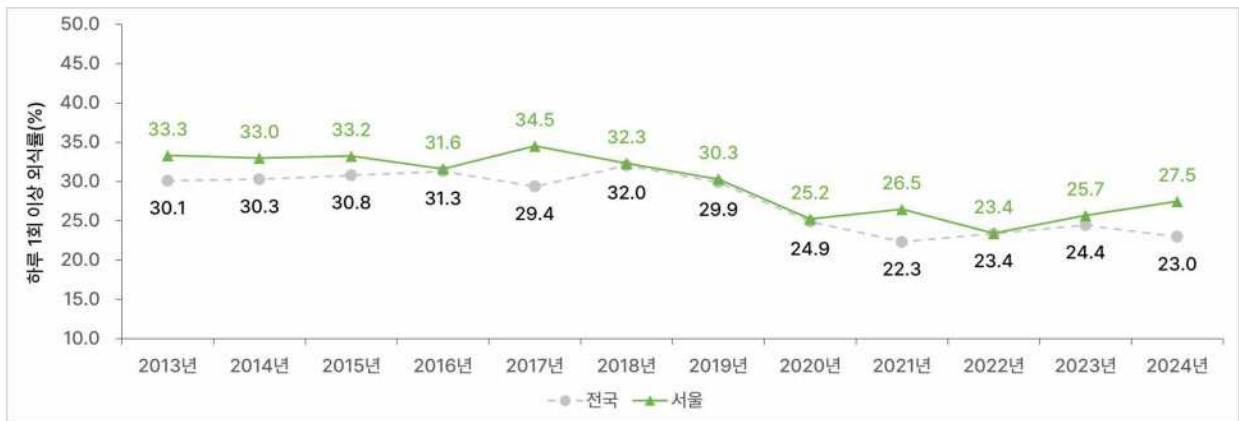
- 서울시민의 아침식사 결식률은 33.3%로 전국(30.3%) 대비 높은 수준임. 성별로는 남자 35.3%, 여자 31.4%로 남자의 결식률이 더 높게 나타남. 연령별로는 19~29세에서 65.0%로 가장 높은 결식률을 보였으며, 12~18세(47.3%), 30~49세(43.6%) 순으로 높게 나타남. 반면 65세 이상은 7.7%로 가장 낮은 수준을 보임.
- 가구소득 수준별로는 1분위에서 40.6%로 가장 높고, 4분위 30.4%로 상대적으로 낮은 수준을 나타냄. 개인소득 수준에서도 1분위 49.7%, 4분위 26.5%로 소득수준이 낮을수록 결식률이 높은 경향을 보임. 서울시 아침식사 결식률은 청년층과 저소득층에서 높게 나타나는 특징을 보이고 있음.



[그림 3] 2024년 서울시 아침식사 결식률 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

## 2. 하루 1회 이상 외식률<sup>2)</sup>

- 최근 10여 년간(2013~2024년) 서울시민의 하루 1회 이상 외식률은 전반적으로 감소하는 경향을 보임. 서울시 전체 외식률은 2013년 33.3%에서 2024년 27.5%로 감소하였으며, 2020년에 25.2%로 낮아진 이후 일부 증가하는 양상을 보임. 전국 평균 또한 유사한 감소 추세를 보였으며, 분석 기간 동안 서울시는 전국보다 높은 외식률을 유지함. 2024년 기준 서울 27.5%, 전국 23.0%로 나타남.
- 성별에 따른 외식률은 전 기간에 걸쳐 남자가 여자보다 높은 수준을 보임. 2024년 기준 남자 30.3%, 여자 15.6%로 나타남. 남자의 경우 2013년 44.1%에서 2024년 30.3%로 감소하였으며, 여자의 경우 2013년 22.8%에서 2024년 15.6%로 감소함. 두 집단 모두 전반적으로 감소하는 경향을 보이며, 성별 간 차이는 분석 기간 동안 지속적으로 나타남.



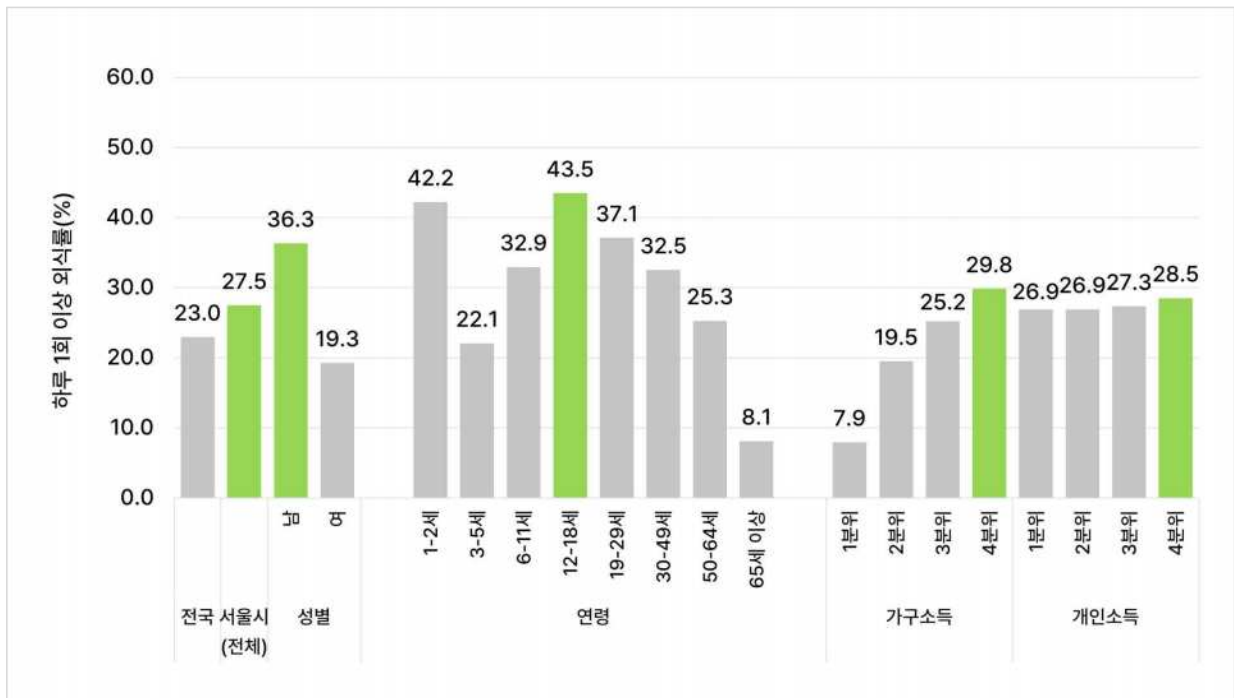
[그림 4] 서울시 및 전국 하루 1회 이상 외식률 추이 (2013-2024)



[그림 5] 서울시 성별 하루 1회 이상 외식률 추이 (2013-2024)

2) 하루 1회 이상 외식률: 최근 1년 동안 평균 외식 빈도에서 하루 1회 이상으로 응답한 비율

- 서울시민의 하루 1회 이상 외식률은 27.5%로 전국(23.0%) 대비 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 36.3%, 여자 19.3%로 남자의 외식률이 여자보다 높은 수준을 보임. 연령별로는 12~18세에서 43.5%로 가장 높은 외식률을 보였으며, 19~29세 37.1%, 30~49세 32.5% 순으로 나타남. 반면 65세 이상은 8.1%로 가장 낮은 수준을 보임.
- 가구소득 수준별로는 4분위에서 29.8%로 가장 높은 외식률을 보였으며, 1분위 7.9%로 가장 낮은 수준을 나타냄. 소득수준이 높을수록 외식률이 높은 경향이 확인됨. 개인소득 수준별로도 유사한 경향이 나타났으며, 4분위에서 28.5%로 가장 높고 1분위 26.9% 수준으로 나타남. 다만 개인소득 기준에서는 분위 간 차이가 상대적으로 크지 않은 것으로 나타남. 서울시민의 하루 1회 이상 외식률은 남자, 그리고 청소년 및 청년층에서 높은 수준이 확인됨.



[그림 6] 2024년 하루 1회 이상 외식률 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

### 3. 가공식품 선택 시 영양표시 이용률<sup>3)</sup>

- 최근 10여 년간(2013~2024년) 서울시민의 영양표시 이용률은 전반적으로 증가하는 경향을 보임. 서울시 전체 이용률은 2013년 25.3%에서 2024년 43.6%로 증가함. 전국 평균 또한 증가 추세를 보였으며, 서울시는 전국보다 높은 이용률을 지속적으로 유지함. 2024년 기준 서울 43.6%, 전국 36.7%로 나타남. 연도별로 살펴보면 서울시의 영양표시 이용률은 2017년 33.4%까지 증가한 이후 2018년 30.4%로 소폭 감소하였으나, 이후 다시 증가하는 양상을 보임. 특히 2021년 이후 증가 폭이 확대되어 2023년 43.4%, 2024년 43.6% 수준을 나타냄.
- 성별에 따른 이용률은 전 기간에 걸쳐 여자가 남자보다 높은 수준을 보임. 2024년 기준 여자 47.3%, 남자 39.6%로 나타남. 남자의 경우 2013년 20.1%에서 2024년 39.6%로 증가하였으며, 여자의 경우 2013년 30.4%에서 2024년 47.3%로 증가함. 두 집단 모두 전반적으로 증가하는 경향을 나타냄.



[그림 7] 서울시 및 전국 가공식품 선택 시 영양표시 이용률 추이 (2013-2024)



[그림 8] 서울시 성별 가공식품 선택 시 영양표시 이용률 추이 (2013-2024)

3) 가공식품 선택 시 영양표시 이용률: 영양표시를 인지하고 있는 대상자 중 영양표시를 이용한다고 응답한 비율

- 서울시민의 영양표시 이용률은 43.6%로 전국(36.7%) 대비 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 39.6%, 여자 47.3%로 여자의 이용률이 남자보다 높은 수준을 보임. 연령별로는 19~29세에서 59.2%로 가장 높은 이용률을 보였으며, 30~49세 58.0%, 50~64세 39.3% 순으로 나타남. 반면 65세 이상은 22.7%로 가장 낮은 수준을 보임.
- 가구소득 수준별로는 1분위에서 31.8%로 가장 낮은 이용률을 보였으며, 3분위 46.1%, 4분위 46.1%로 상대적으로 높은 수준을 나타냄. 개인소득 수준별로는 1분위 46.1%, 2분위 43.3%, 3분위 47.0%, 4분위 38.6%로 나타남. 개인소득 기준에서는 분위 간 차이가 일정한 경향을 보이지 않는 것으로 나타남. 서울시민의 영양표시 이용률은 여자, 그리고 성인 연령층에서 높은 수준이 확인됨.



[그림 9] 2024년 가공식품 선택 시 영양표시 이용률 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

#### 4. 식품안전성 확보 가구분율4)

- 최근 10여 년간(2013~2024년) 서울시 식품안전성 확보 가구 비율은 전반적으로 높은 수준을 유지하며 증가하는 경향을 보임. 서울시 전체 비율은 2013년 96.2%에서 2024년 99.2%로 증가하였으며, 전국 평균 또한 유사한 증가 추세를 보임. 분석 기간 동안 서울시는 대부분의 연도에서 전국보다 높은 수준을 나타냈으며, 2024년 기준 서울 99.2%, 전국 98.9%로 확인됨. 연도별로는 2015년 94.4%로 일시적으로 낮아진 이후 2016년부터 다시 증가하는 양상을 보이며, 2020년 이후에는 99% 내외 수준을 유지함.
- 성별에 따른 식품안전성 확보 가구 비율은 전 기간에 걸쳐 남녀 모두 높은 수준을 유지함. 2024년 기준 남자 98.5%, 여자 99.8%로 나타났으며, 남자는 2013년 96.6%에서 2024년 98.5%로, 여자는 2013년 95.8%에서 2024년 99.8%로 증가함. 두 집단 모두 전반적으로 증가하는 경향을 보이며, 대부분의 연도에서 여자가 남자보다 높은 수준을 나타냄.



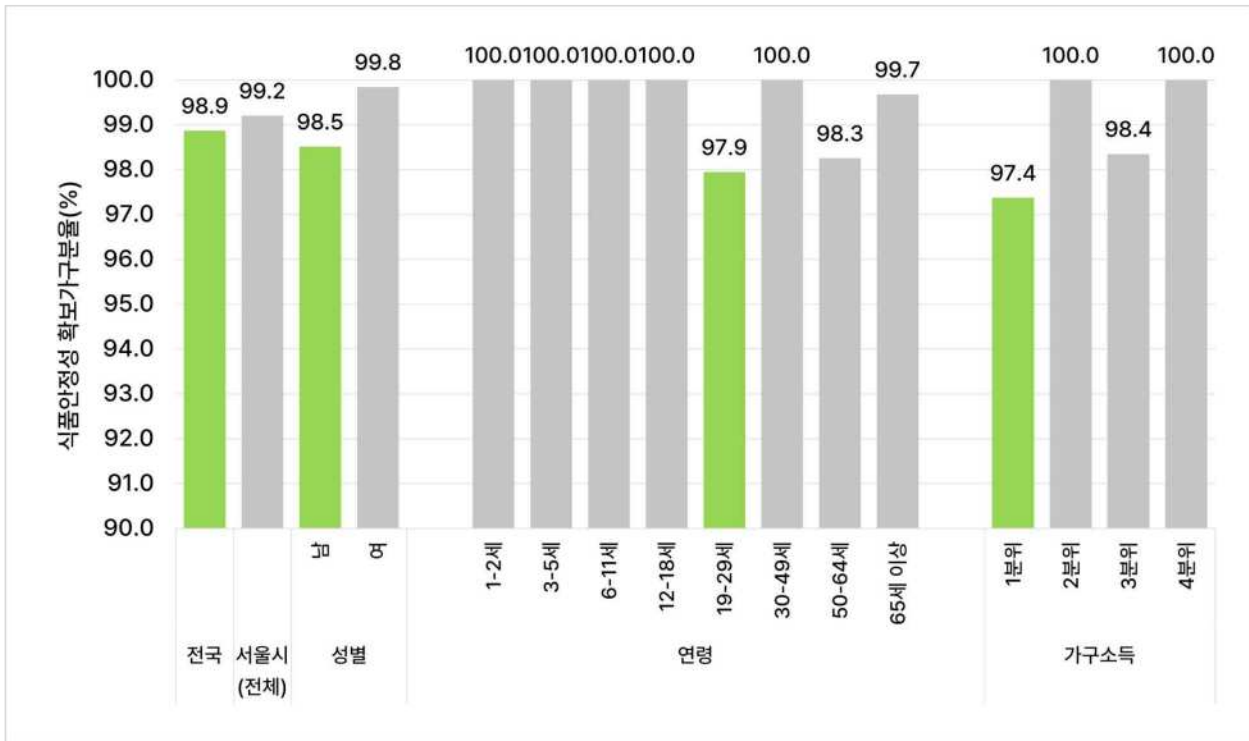
[그림 10] 서울시 및 전국 식품안전성 확보 가구분율 추이 (2013-2024)



[그림 11] 서울시 성별 식품안전성 확보 가구분율 추이 (2013-2024)

4) 식품안전성 확보 가구분율: 가구원 중 식품구매를 주로 담당하는 1명에게 최근 1년간 가구 식생활 형편을 물었을 때 '우리 가족 모두가 원하는 만큼의 충분한 양과 다양한 종류의 음식을 먹을 수 있었다' 또는 '우리 가족 모두가 충분한 양의 음식을 먹을 수 있었으나, 다양한 종류의 음식을 먹지 못했다'로 응답한 비율

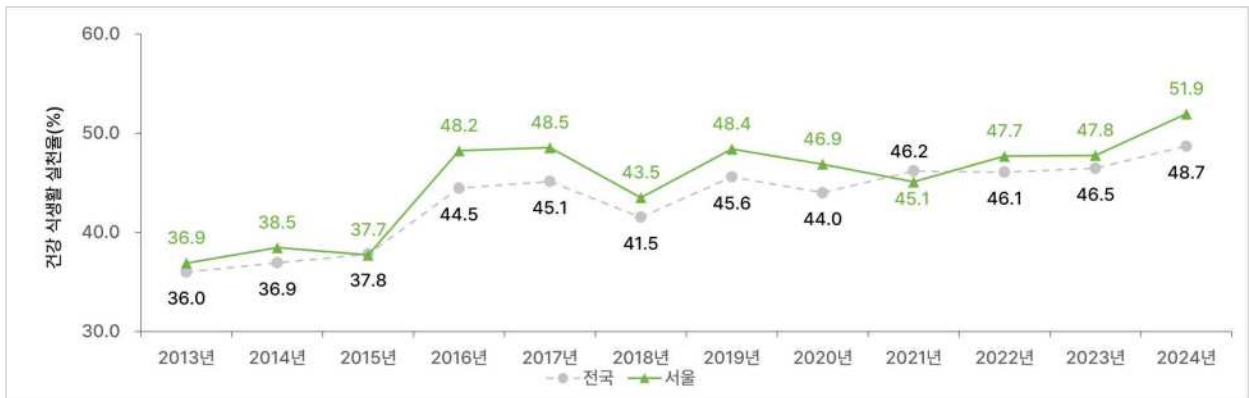
- 서울시민의 식품안전성 확보 가구 비율은 99.2%로 전국(98.9%) 대비 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 98.5%, 여자 99.8%로 여자가 남자보다 높은 수준을 보임. 연령별로는 대부분의 연령층에서 100%에 근접한 높은 수준을 나타냈으며, 19~29세에서 97.9%, 50~64세 98.3%로 상대적으로 낮은 수준을 보임. 반면 30~49세 및 일부 연령층에서는 100.0% 수준으로 나타남.
- 가구소득 수준별로는 1분위 97.4%로 가장 낮은 수준을 보였으며, 2분위와 4분위는 100.0% 수준으로 나타남. 전반적으로 모든 소득수준에서 높은 비율을 유지하는 것으로 확인됨.



[그림 12] 2024년 식품안전성 확보 가구분율 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

### 5. 건강식생활 실천율<sup>5)</sup>

- 최근 10여 년간(2013~2024년) 서울시 건강 식생활 실천율은 전반적으로 증가하는 경향을 보임. 서울시 전체 실천율은 2013년 36.9%에서 2024년 51.9%로 증가하였으며, 전국 평균 또한 유사한 증가 추세를 보임. 분석 기간 동안 서울시는 대부분의 연도에서 전국보다 높은 수준을 나타냈으며, 2024년 기준 서울 51.9%, 전국 48.7%로 확인됨. 연도별로 살펴보면 2016년 48.2%로 증가한 이후 2017년 48.5% 수준을 유지하다가, 2018년 43.5%로 감소한 후 다시 증가하는 양상을 보임. 이후 2021년 45.1%를 거쳐 2024년 51.9%까지 증가함.
- 성별에 따른 건강 식생활 실천율은 전 기간에 걸쳐 여자가 남자보다 높은 수준을 보임. 2024년 기준 여자 58.1%, 남자 45.3%로 나타남. 남자의 경우 2013년 32.8%에서 2024년 45.3%로 증가하였으며, 여자의 경우 2013년 40.9%에서 2024년 58.1%로 증가함. 두 집단 모두 전반적으로 증가하는 경향을 보임.



[그림 13] 서울시 및 전국 건강 식생활 실천율 추이 (2013-2024)



[그림 14] 서울시 성별 건강 식생활 실천율 추이 (2013-2024)

5) 건강 식생활 실천율: 지방, 나트륨, 과일 및 채소 섭취, 영양표시 4개의 지표 중 2개 이상을 만족하는 분율  
 - 지방: 지방을 통한 에너지 섭취량이 2025 KDRI 지방 에너지적정비율(6세 이상/15~30%) 내 해당  
 - 나트륨: 나트륨 1일 섭취량이 2025 KDRI 섭취기준(CDRR) 미만  
 - 과일 및 채소: 식품군 섭취량 중 과일류와 채소류의 섭취량 합계가 500g 이상  
 - 영양표시: 가공식품 선택시 영양표시 이용 여부에 '① 예'로 응답

- 서울시민의 건강 식생활 실천율은 51.9%로 전국(48.7%) 대비 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 45.3%, 여자 58.1%로 여자의 실천율이 남자보다 높은 수준을 보임. 연령별로는 50~64세에서 57.4%로 가장 높은 실천율을 보였으며, 30~49세 54.2%, 65세 이상 51.6% 순으로 나타남. 반면 12~18세는 44.2%, 19~29세는 45.8%로 상대적으로 낮은 수준을 보임.
- 가구소득 수준별로는 1분위와 2분위가 55.3%, 3분위 48.8%, 4분위 51.9%로 나타남. 개인소득 수준별로는 1분위 56.8%, 2분위 44.7%, 3분위 56.5%, 4분위 50.0%로 확인됨. 서울시민의 건강 식생활 실천율은 성별 및 연령에 따라 차이를 보이며, 전반적으로 중·장년층에서 높은 수준을 보이는 특징이 확인됨.



[그림 15] 2024년 건강 식생활 실천율 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

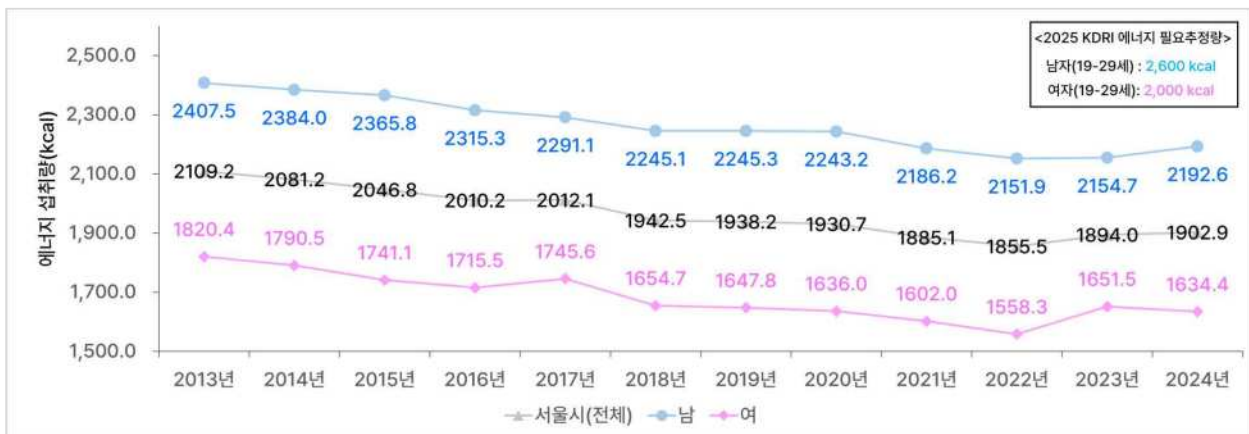
### 03. 서울시민의 식품 및 영양소 섭취

#### 1. 에너지 섭취 현황

- 최근 10여 년간(2013~2024년) 서울시민의 1일 평균 에너지 섭취량은 전반적으로 감소하는 경향을 보임. 서울시 전체 에너지 섭취량은 2013년 2,109.2 kcal에서 2024년 1,902.9 kcal로 감소함. 전국 평균 또한 유사한 감소 추세를 보였으며, 분석 기간 동안 서울시는 대부분의 연도에서 전국보다 높은 수준을 나타냄. 2024년 기준 서울 1,902.9 kcal, 전국 1,849.8 kcal로 확인됨. 연도별로 살펴보면 2013년 이후 지속적으로 감소하여 2022년 1,855.5 kcal로 가장 낮은 수준을 보인 이후, 2023년 1,894.0 kcal, 2024년 1,902.9 kcal로 소폭 증가하는 양상을 보임.
- 성별에 따른 에너지 섭취량은 전 기간에 걸쳐 남자가 여자보다 높은 수준을 보임. 2024년 기준 남자 2,192.6 kcal, 여자 1,634.4 kcal로 나타남. 남자의 경우 2013년 2,407.5 kcal에서 2024년 2,192.6 kcal로 감소하였으며, 여자의 경우 2013년 1,820.4 kcal에서 2024년 1,634.4 kcal로 감소함.

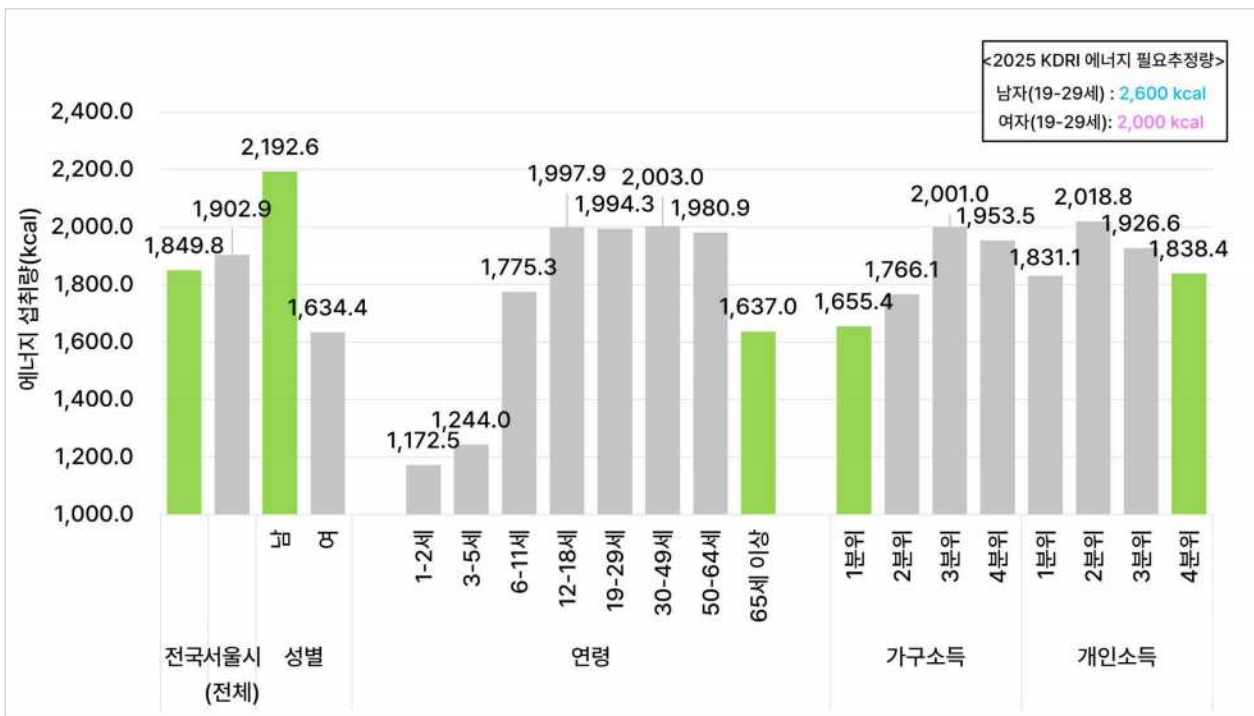


[그림 16] 서울시 및 전국 에너지 섭취 현황 추이 (2013-2024)



[그림 17] 서울시 성별 에너지 섭취 현황 추이 (2013-2024)

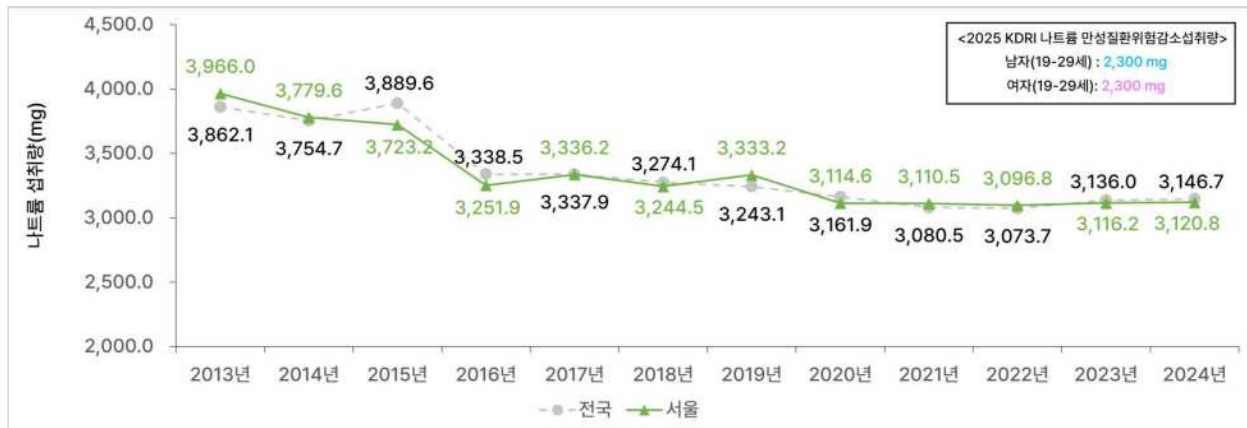
- 서울시민의 에너지 섭취량은 1,902.9 kcal로 전국(1,849.8 kcal) 대비 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 2,192.6 kcal, 여자 1,634.4 kcal로 남자의 섭취량이 여자보다 높은 수준을 보임. 연령별로는 30~49세에서 2,003.0 kcal로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 19~29세 1,994.3 kcal, 50~64세 1,980.9 kcal 순으로 나타남. 반면 65세 이상은 1,637.0 kcal로 가장 낮은 수준을 보임.
- 가구소득 수준별로는 3분위에서 2,001.0 kcal로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 1분위 1,655.4 kcal로 가장 낮은 수준을 나타냄. 개인소득 수준별로는 2분위에서 2,018.8 kcal로 가장 높고, 4분위 1,838.4 kcal로 상대적으로 낮은 수준을 보임. 서울시민의 에너지 섭취량은 성별 및 연령에 따라 차이를 보이며, 전반적으로 성인 연령층에서 높은 수준을 보이는 특징이 확인됨.



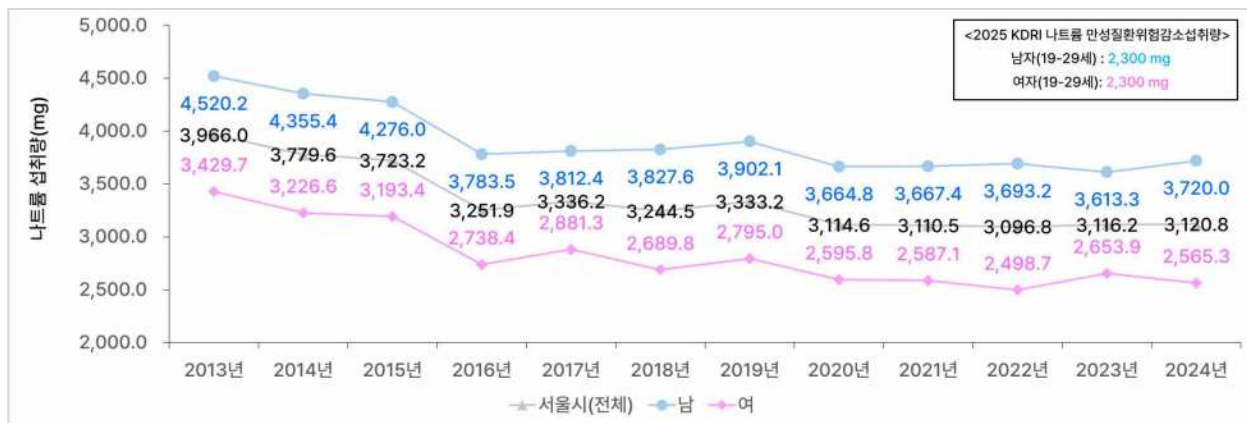
[그림 18] 2024년 서울시민 에너지 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

## 2. 나트륨 섭취 현황

- 최근 10여 년간(2013~2024년) 서울시민의 1일 평균 나트륨 섭취량은 전반적으로 감소하는 경향을 보임. 서울시 전체 나트륨 섭취량은 2013년 3,966.0 mg에서 2024년 3,120.8 mg으로 감소함. 전국 또한 유사한 감소 추세를 보였으며, 대부분의 연도에서 서울시는 전국과 유사하거나 다소 높은 수준을 나타냄. 2024년 기준 서울 3,120.8 mg, 전국 3,146.7 mg으로 확인됨. 연도별로는 2013년 이후 감소하여 2016년 3,251.9 mg으로 큰 폭으로 감소한 이후, 2017년 3,336.2 mg으로 일시적으로 증가하였으나 다시 감소하는 양상을 보임. 이후 2020년 3,114.6 mg, 2021년 3,110.5 mg 수준을 유지하다가 2023년 3,116.2 mg, 2024년 3,120.8 mg으로 소폭 증가하는 경향을 보임.
- 성별에 따른 나트륨 섭취량은 전 기간에 걸쳐 남자가 여자보다 높은 수준을 보임. 2024년 기준 남자 3,720.0 mg, 여자 2,565.3 mg으로 나타남. 남자의 경우 2013년 4,520.2 mg에서 2024년 3,720.0 mg으로 감소하였으며, 여자의 경우 2013년 3,429.7 mg에서 2024년 2,565.3 mg으로 감소함.

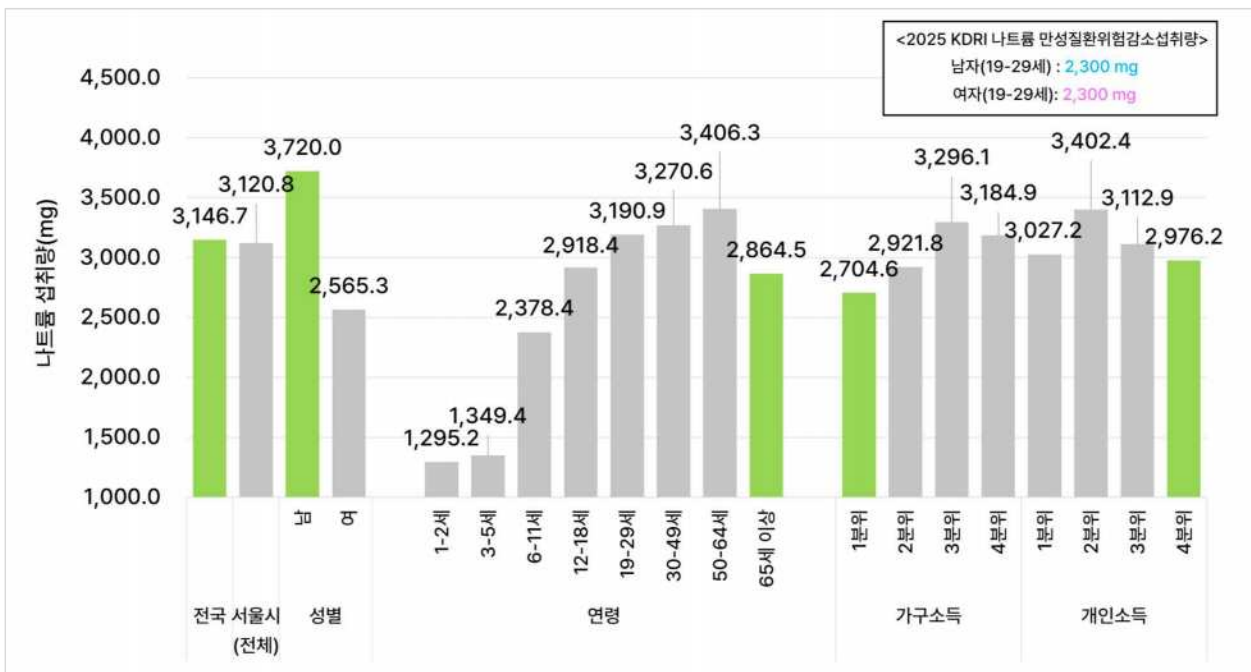


[그림 19] 서울시 및 전국 나트륨 섭취 현황 추이 (2013-2024)



[그림 20] 서울시 성별 나트륨 섭취 현황 추이 (2013-2024)

- 서울시민의 나트륨 섭취량은 3,120.8 mg으로 전국(3,146.7 mg)과 유사한 수준으로 나타남. 성별로는 남자 3,720.0 mg, 여자 2,565.3 mg으로 남자의 섭취량이 여자보다 높은 수준을 보임. 연령별로는 50~64세에서 3,406.3 mg으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 30~49세 3,270.6 mg, 19~29세 3,190.9 mg 순으로 나타남. 반면 65세 이상은 2,864.5 mg으로 상대적으로 낮은 수준을 보임.
- 가구소득 수준별로는 3분위에서 3,296.1 mg으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 1분위 2,704.6 mg으로 가장 낮은 수준을 나타냄. 개인소득 수준별로는 2분위에서 3,402.4 mg으로 가장 높고, 4분위 2,976.2 mg으로 상대적으로 낮은 수준을 보임. 서울시민의 나트륨 섭취량은 성별 및 연령에 따라 차이를 보이며, 전반적으로 성인 연령층에서 높은 수준을 보이는 특징이 확인됨.

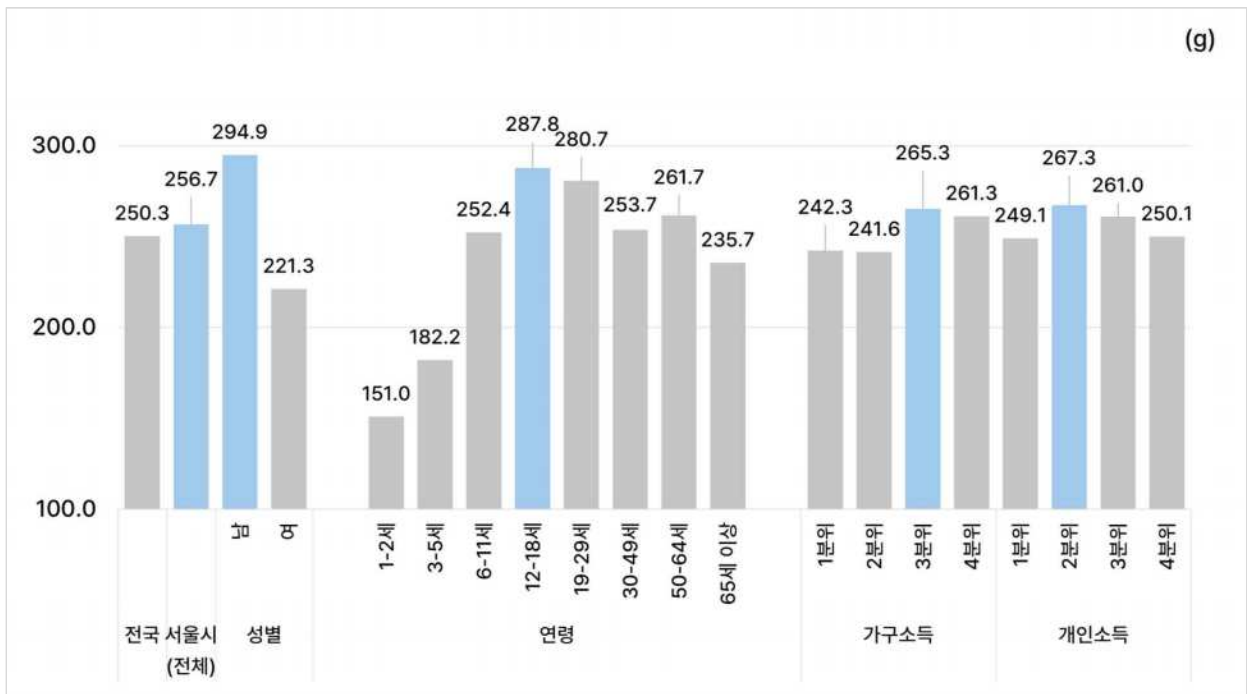


[그림 21] 2024년 서울시민 나트륨 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

### 3. 식품군별 섭취량

#### 1) 곡류

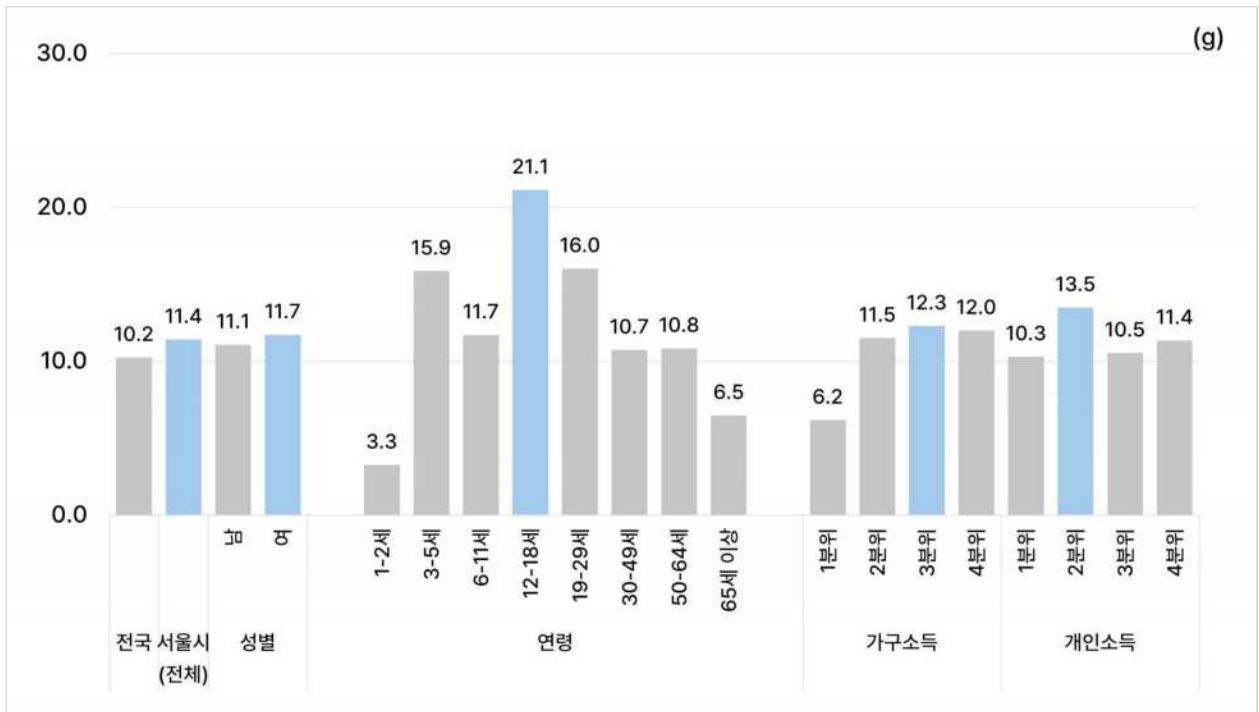
- 서울시민의 곡류 섭취량은 1일 평균 256.7 g으로 전국(250.3 g) 대비 높은 수준으로, 남자 294.9 g, 여자 221.3 g으로 남자가 높은 수준을 보임. 연령별로는 12~18세에서 287.8 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 19~29세 280.7 g, 50~64세 261.7 g 순으로 나타남. 반면 1~2세 151.0 g, 3~5세 182.2 g으로 상대적으로 낮은 수준을 보이며, 65세 이상에서도 235.7 g으로 감소하는 경향이 확인됨.
- 가구소득 수준별로는 3분위에서 265.3 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 1분위 242.3 g으로 상대적으로 낮은 수준을 나타냄. 개인소득 수준별로는 2분위에서 267.3 g으로 가장 높고, 1분위 249.1 g으로 낮은 수준을 보임.



[그림 22] 2024년 서울시민 곡류 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

2) 당류(식품군)<sup>6)</sup>

- 서울시민의 당류(식품군) 섭취량은 1일 평균 11.4 g으로 전국(10.2 g) 대비 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 11.1 g, 여자 11.7 g으로 여자의 섭취량이 남자보다 소폭 높은 수준을 보임. 연령별로는 12~18세에서 21.1 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 19~29세 16.0 g, 3~5세 15.9 g 순으로 나타남. 반면 1~2세 3.3 g, 65세 이상 6.5 g으로 상대적으로 낮은 수준을 보임.
- 가구소득 수준별로는 3분위에서 12.3 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 1분위 6.2 g으로 가장 낮은 수준을 나타냄. 개인소득 수준별로는 2분위에서 13.5 g으로 가장 높고, 1분위 10.3 g으로 상대적으로 낮은 수준을 보임.

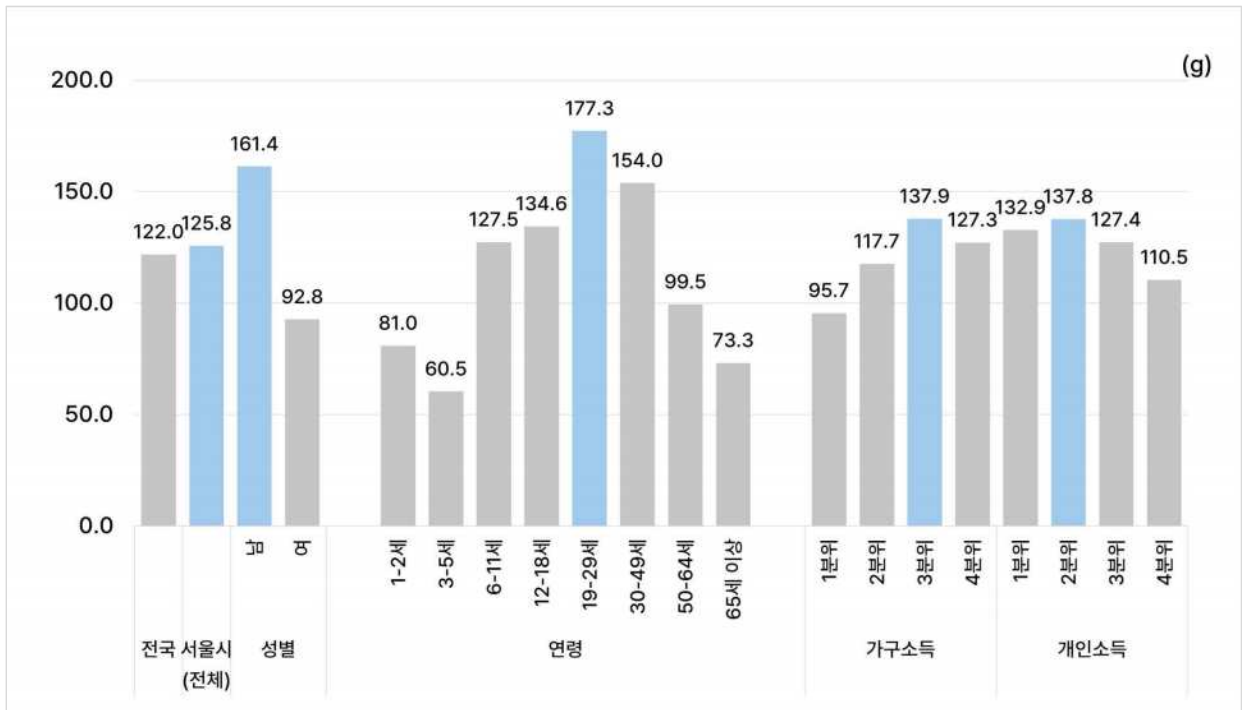


[그림 23] 2024년 서울시민 당류(식품군) 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

6) 당류(식품군)는 국민건강영양조사의 식품군 분류 기준에 따라 '당류 및 그 제품'으로 분류된 식품의 섭취량을 의미함.

### 3) 육류

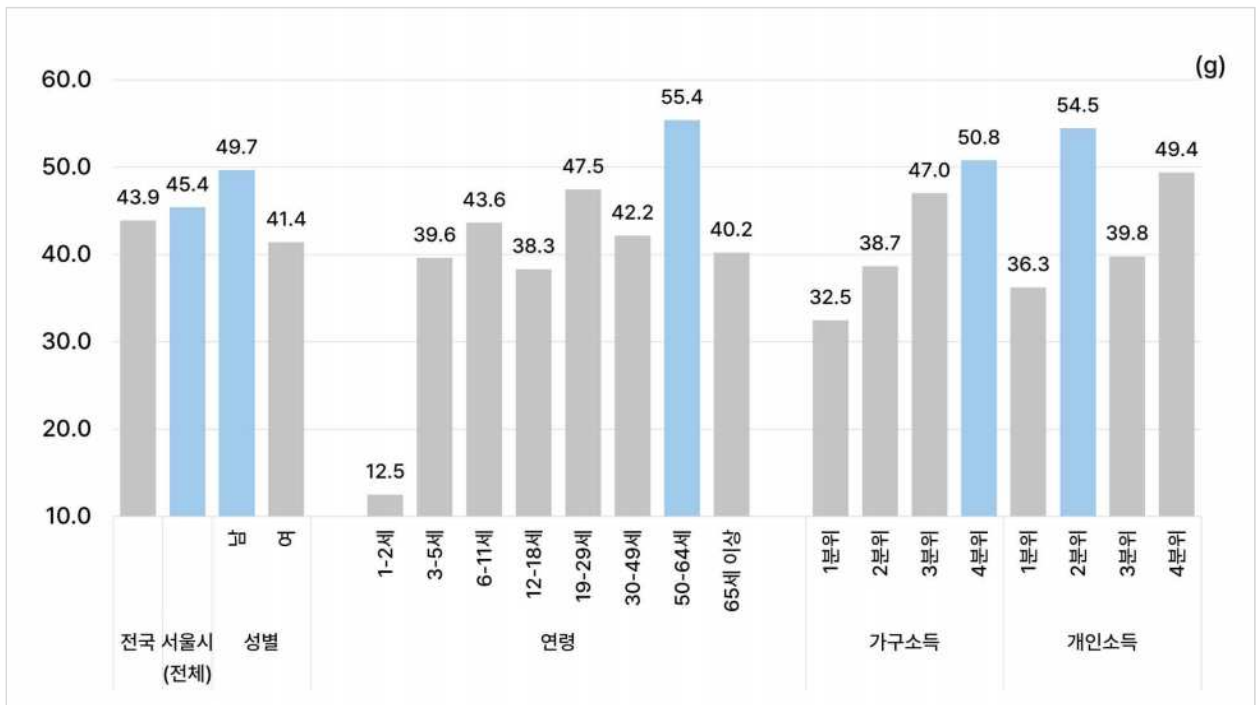
- 서울시민의 육류 섭취량은 1일 평균 125.8 g으로 전국(122.0 g) 대비 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 161.4 g, 여자 92.8 g으로 남자의 섭취량이 여자보다 높은 수준을 보임. 연령별로는 19~29세에서 177.3 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 30~49세 154.0 g, 12~18세 134.6 g 순으로 나타남. 반면 3~5세 60.5 g, 65세 이상 73.3 g으로 상대적으로 낮은 수준을 보임.
- 가구소득 수준별로는 3분위에서 137.9 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 1분위 95.7 g으로 가장 낮은 수준을 나타냄. 개인소득 수준별로는 2분위에서 137.8 g으로 가장 높고, 4분위 110.5 g으로 상대적으로 낮은 수준을 보임.



[그림 24] 2024년 서울시민 육류 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

### 3) 어패류

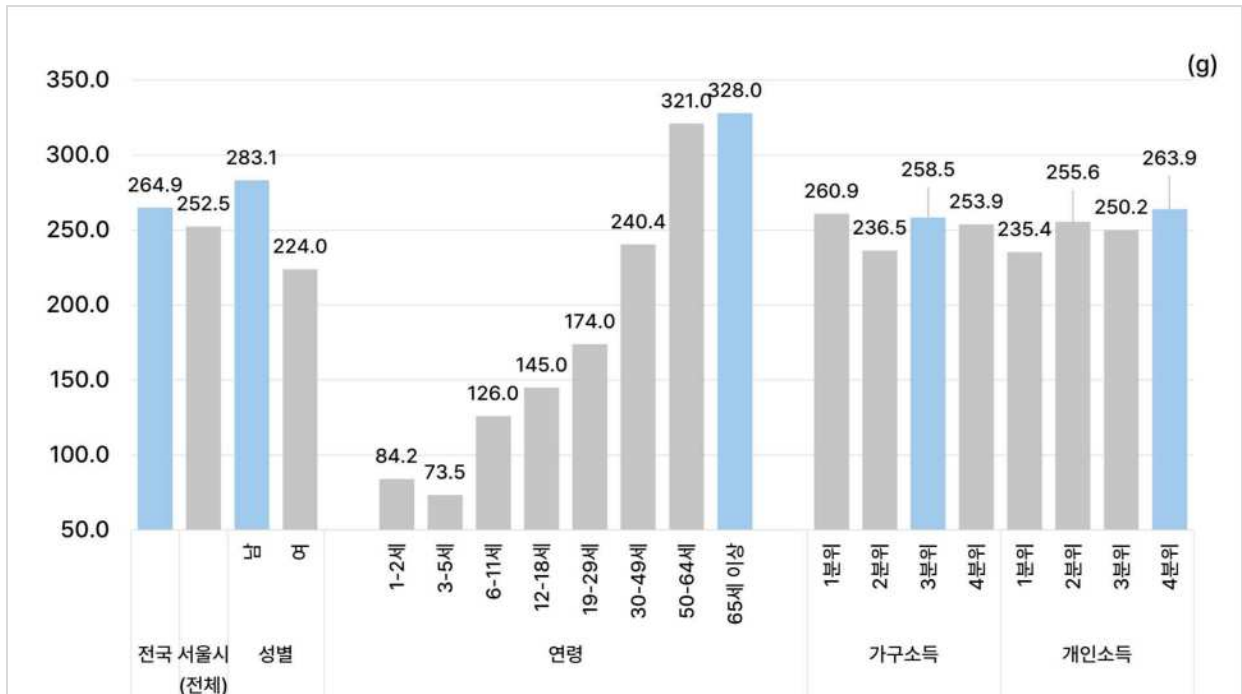
- 서울시민의 1일 평균 어패류 섭취량은 45.4 g으로 전국(43.9 g) 대비 다소 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 49.7 g, 여자 41.4 g으로 남자가 여자보다 높은 섭취량을 보임. 연령 별로는 50~64세에서 55.4 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 19~29세 47.5 g, 6~11세 43.6 g로 비교적 높은 수준을 나타냄. 반면 1~2세 12.5 g으로 가장 낮은 섭취량을 보였으며, 65세 이상에서는 40.2 g으로 감소하는 경향이 나타남.
- 가구소득 수준별로는 4분위 50.8 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 개인소득 수준에서도 2분위 54.5 g, 4분위 49.4 g로 비교적 높은 수준을 나타냄. 전반적으로 소득수준이 높을수록 어패류 섭취량이 증가하는 경향이 일부 확인되나, 구간별 차이는 크지 않은 수준임.



[그림 25] 2024년 서울시민 어패류 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

### 5) 채소류

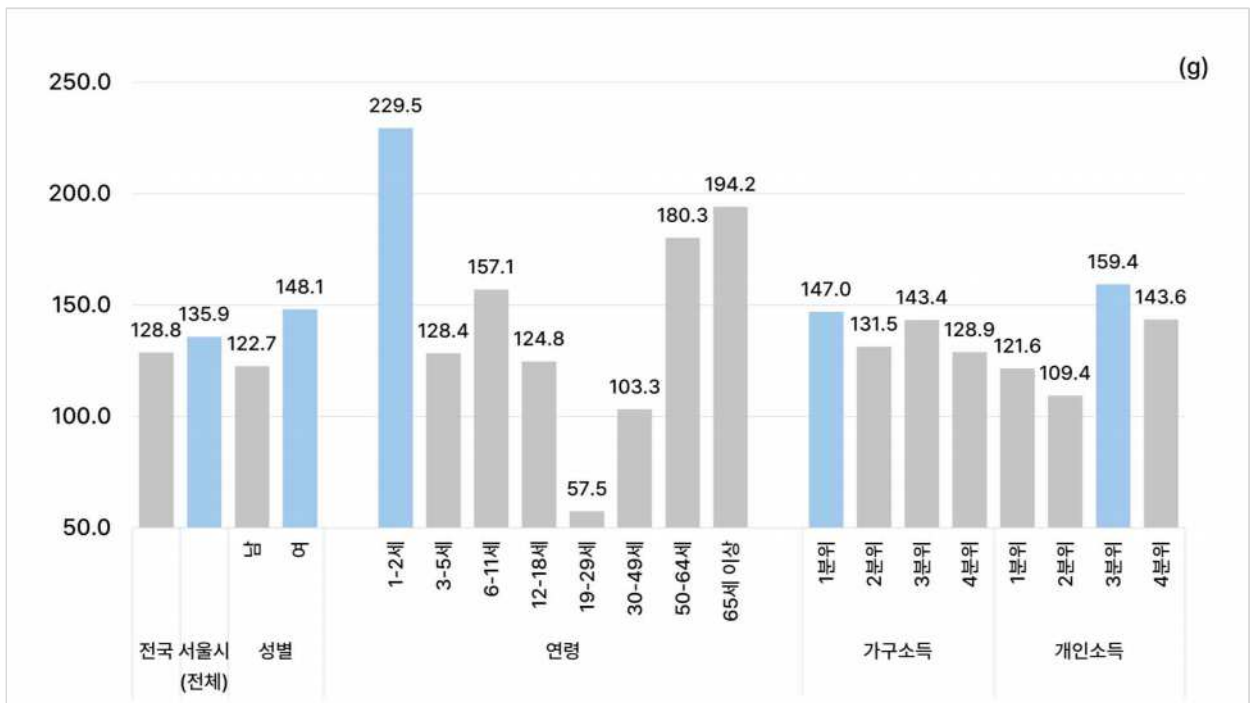
- 서울시민의 1일 평균 채소류 섭취량은 252.5 g으로 전국(264.9 g) 대비 낮은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 283.1 g, 여자 224.0 g으로 남자의 섭취량이 여자보다 높은 수준을 보임. 연령별로는 65세 이상에서 328.0 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 50~64세 321.0 g, 30~49세 240.4 g 순으로 나타남. 반면 3~5세 73.5 g, 1~2세 84.2 g으로 낮은 수준을 보이며, 연령이 증가할수록 섭취량이 증가하는 경향이 확인됨.
- 가구소득 수준별로는 3분위에서 258.5 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 2분위 236.5 g으로 상대적으로 낮은 수준을 나타냄. 개인소득 수준별로는 4분위에서 263.9 g으로 가장 높고, 1분위 235.4 g으로 낮은 수준을 보임.



[그림 26] 2024년 서울시민 채소류 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

## 6) 과일류

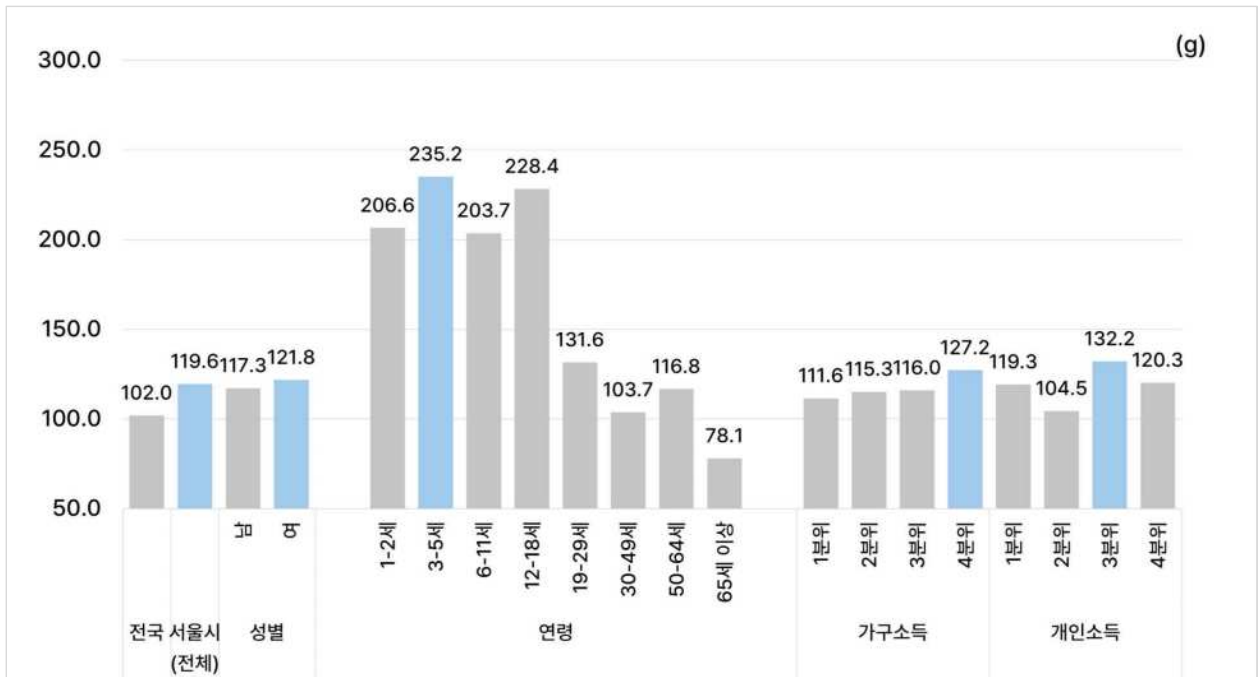
- 서울시민의 1일 평균 과일류 섭취량은 135.9 g으로 전국(128.8 g) 대비 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 148.1 g, 여자 122.7 g으로 남자의 섭취량이 여자보다 높은 경향을 보임. 연령별로는 65세 이상에서 194.2 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 50~64세 180.3 g, 6~11세 157.1 g 순으로 나타남. 반면 19~29세는 57.5 g으로 가장 낮은 수준을 보이며, 전반적으로 청·장년층에서 낮고 고령층에서 높은 경향이 확인됨.
- 가구소득 수준별로는 1분위에서 147.0 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 4분위에서 128.9 g으로 상대적으로 낮은 수준을 나타냄. 개인소득 수준별로는 3분위에서 159.4 g으로 가장 높고, 2분위 109.4 g으로 낮은 수준을 보임.



[그림 27] 2024년 서울시민 과일류 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

## 7) 우유류

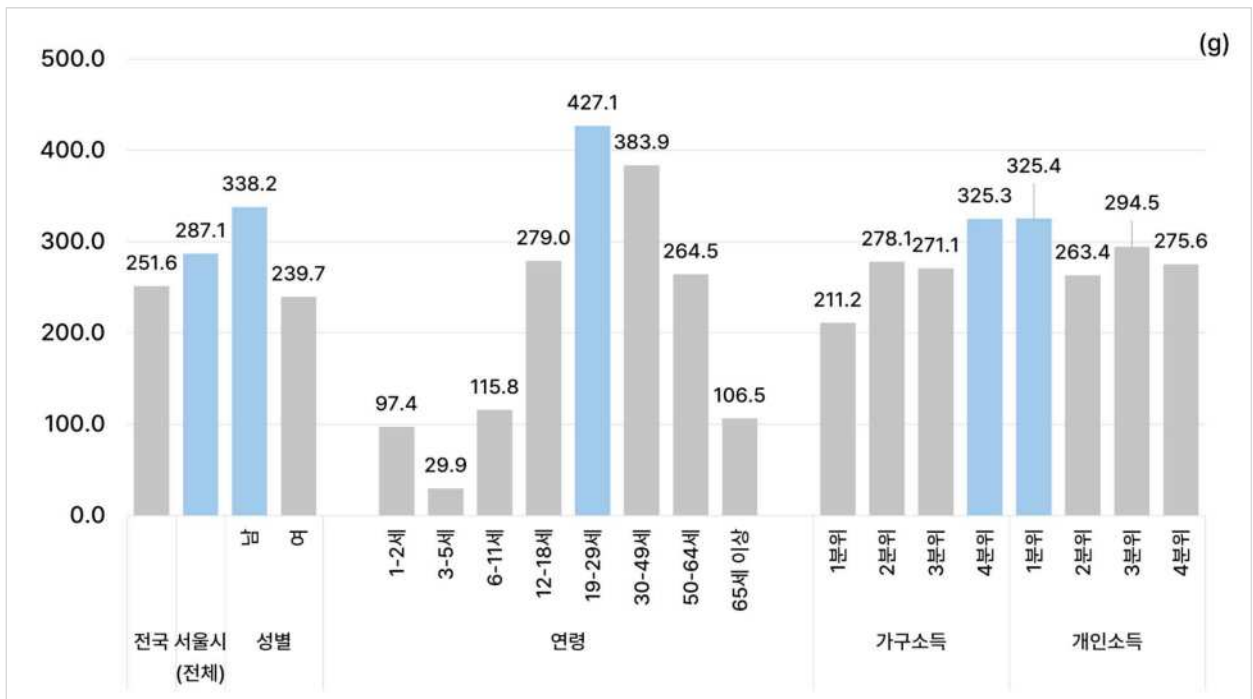
- 서울시민의 1일 평균 우유류 섭취량은 119.6 g으로 전국(102.0 g) 대비 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 121.8 g, 여자 117.3 g으로 남녀 간 큰 차이는 나타나지 않음. 연령별로는 3~5세에서 235.2 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 1~2세 206.6 g, 12~18세 228.4 g, 6~11세 203.7 g 등 전반적으로 아동·청소년기에서 높은 섭취 수준이 나타남. 반면 30~49세 103.7 g, 50~64세 116.8 g, 65세 이상 78.1 g으로 연령이 증가할수록 섭취량이 감소하는 경향이 확인됨.
- 가구소득 수준별로는 4분위에서 127.2 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 1분위 111.6 g, 2분위 115.3 g, 3분위 116.0 g으로 비교적 완만한 차이를 보임. 개인소득 수준별로는 3분위 132.2 g으로 가장 높고, 2분위 104.5 g으로 상대적으로 낮은 수준을 보임.



[그림 28] 2024년 서울시민 우유류 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

### 8) 음료류

- 서울시민의 1일 평균 음료류 섭취량은 287.1 g으로 전국(251.6 g) 대비 다소 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 338.2 g, 여자 239.7 g으로 남자의 섭취량이 여자보다 높은 경향을 보임. 연령별로는 19~29세에서 427.1 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 30~49세 383.9 g, 12~18세 279.0 g 순으로 나타남. 반면 3~5세 29.9 g, 1~2세 97.4 g 등 저연령층에서는 낮은 수준을 보이며, 전반적으로 청·장년층에서 높은 섭취 경향이 확인됨.
- 가구소득 수준별로는 4분위에서 325.3 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 1분위 211.2g, 2분위 278.1 g, 3분위 271.1 g으로 소득이 높을수록 증가하는 경향을 보임. 개인소득 수준별로도 2분위 325.4 g, 3분위 294.5 g 등에서 비교적 높은 수준을 나타냄.

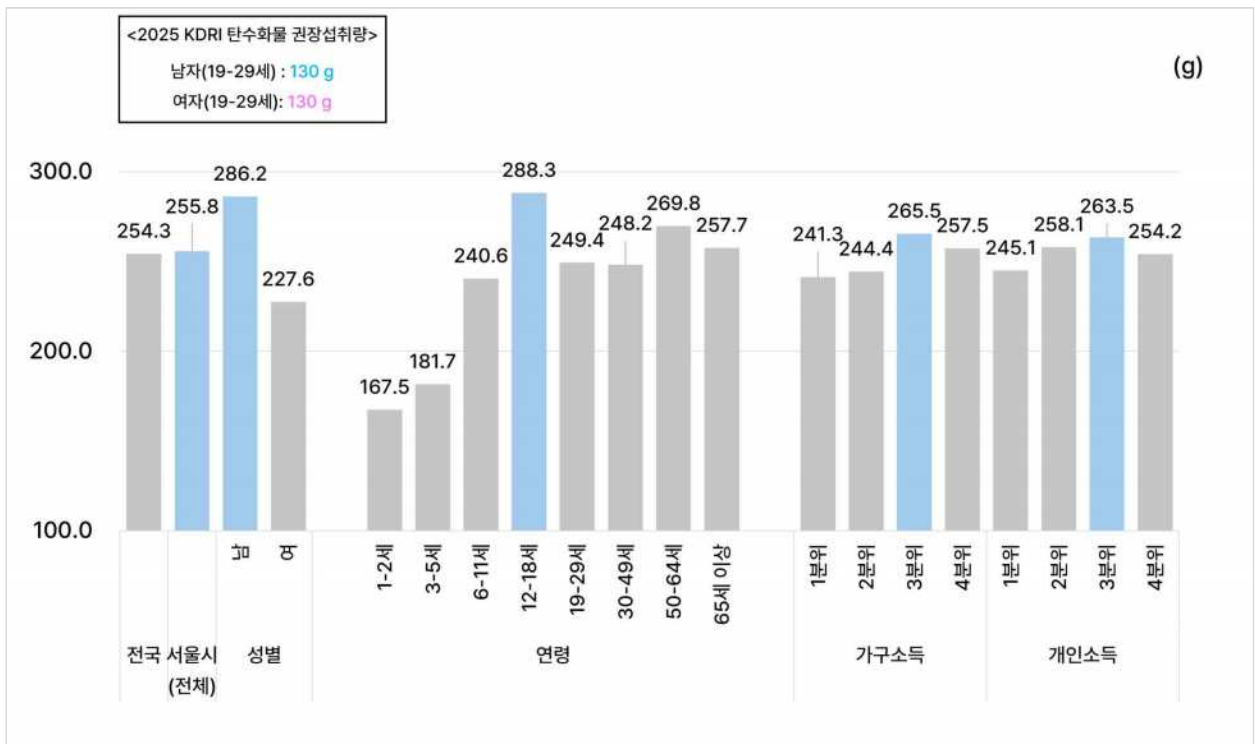


[그림 29] 2024년 서울시민 음료류 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

#### 4. 영양소 섭취량

##### 1) 탄수화물

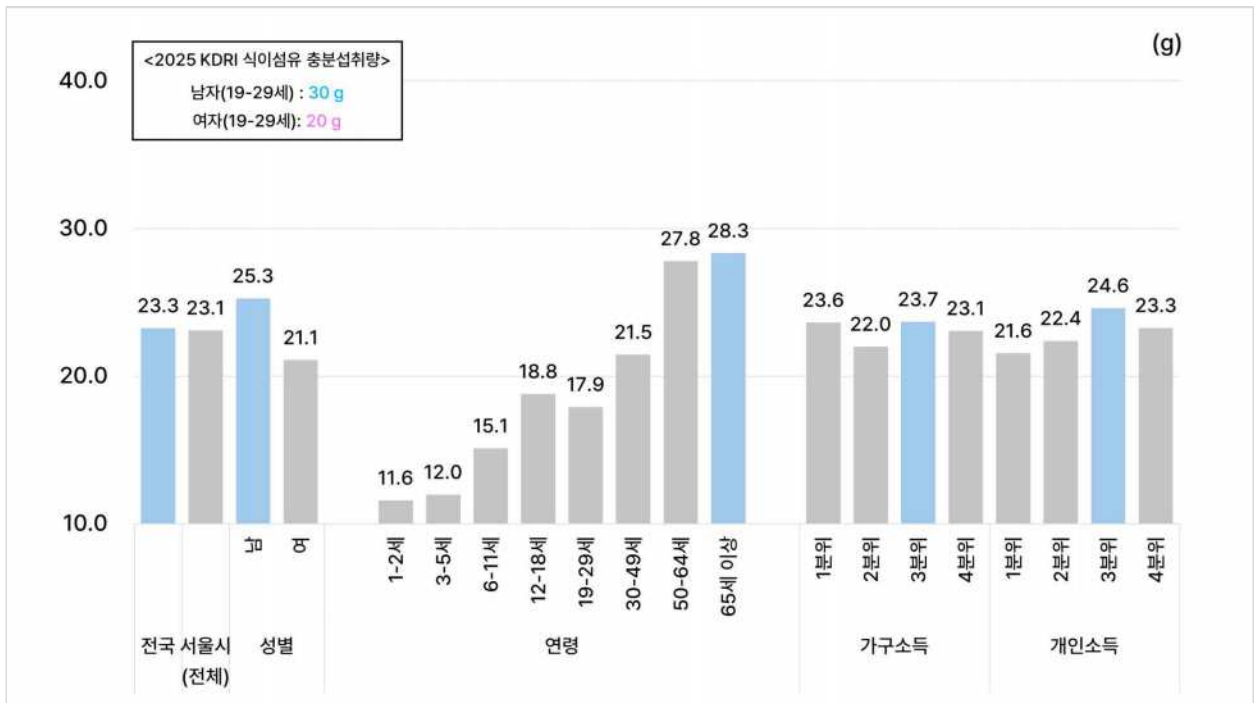
- 서울시민의 1일 평균 탄수화물 섭취량은 255.8 g으로 전국(254.3 g)과 유사한 수준으로 나타남. 성별로는 남자 286.2 g, 여자 227.6 g으로 남자의 섭취량이 여자보다 높은 경향을 보임. 연령별로는 12~18세에서 288.3 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 50~64세 269.8 g, 30~49세 248.2 g 수준으로 나타남. 반면 1~2세 167.5 g, 3~5세 181.7 g으로 저연령층에서 상대적으로 낮은 섭취량을 보임.
- 가구소득 수준별로는 3분위에서 265.5 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 1분위 241.3 g, 2분위 244.4 g, 4분위 257.5 g으로 소득수준에 따른 뚜렷한 차이는 크지 않은 것으로 나타남. 개인소득 수준별로도 3분위 263.5 g으로 다소 높은 수준을 보임.



[그림 30] 2024년 서울시민 탄수화물 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

## 2) 식이섬유

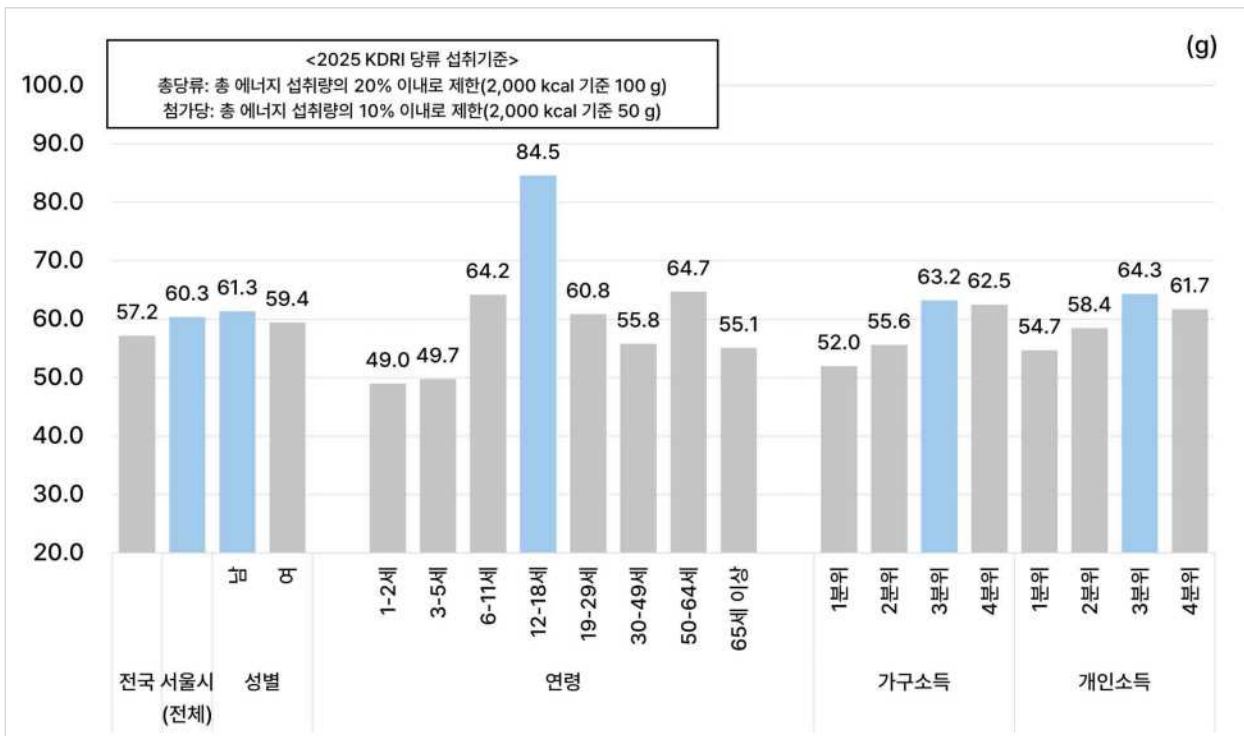
- 서울시민의 1일 평균 식이섬유 섭취량은 23.3 g으로 전국(23.1 g)과 유사한 수준을 보임. 성별로는 남자 25.3 g, 여자 21.1 g으로 남자의 섭취량이 여자보다 높은 경향을 나타냄. 연령별로는 65세 이상에서 28.3 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 50~64세 27.8 g, 30~49세 21.5 g 순으로 나타남. 반면 1~2세 11.6 g, 3~5세 12.0 g 등 저연령층에서 상대적으로 낮은 섭취 수준을 보이며, 전반적으로 연령이 증가할수록 섭취량이 증가하는 경향이 확인됨.
- 가구소득 수준별로는 3분위에서 23.7 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 1분위 23.6 g, 2분위 22.0 g, 4분위 23.1 g으로 소득수준에 따른 차이는 크지 않은 것으로 나타남. 개인소득 수준별로는 3분위 24.6 g으로 다소 높은 수준을 보임.



[그림 31] 2024년 서울시민 식이섬유 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

### 3) 당(영양소)기

- 서울시민의 1일 평균 당 섭취량은 60.3 g으로 전국(57.2 g) 대비 다소 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 61.3 g, 여자 59.4 g으로 남녀 간 큰 차이는 나타나지 않음. 연령별로는 12~18세에서 84.5 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 50~64세 64.7 g, 6~11세 64.2 g 수준으로 나타남. 반면 1~2세 49.0 g, 3~5세 49.7 g으로 저연령층에서 상대적으로 낮은 수준을 보이며, 전반적으로 청소년기에서 높은 섭취 경향이 확인됨.
- 가구소득 수준별로는 3분위에서 63.2 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 1분위 52.0 g, 2분위 55.6 g, 4분위 62.5 g으로 소득수준에 따른 뚜렷한 차이는 크지 않은 것으로 나타남. 개인소득 수준별로는 3분위 64.3 g으로 다소 높은 수준을 보임.

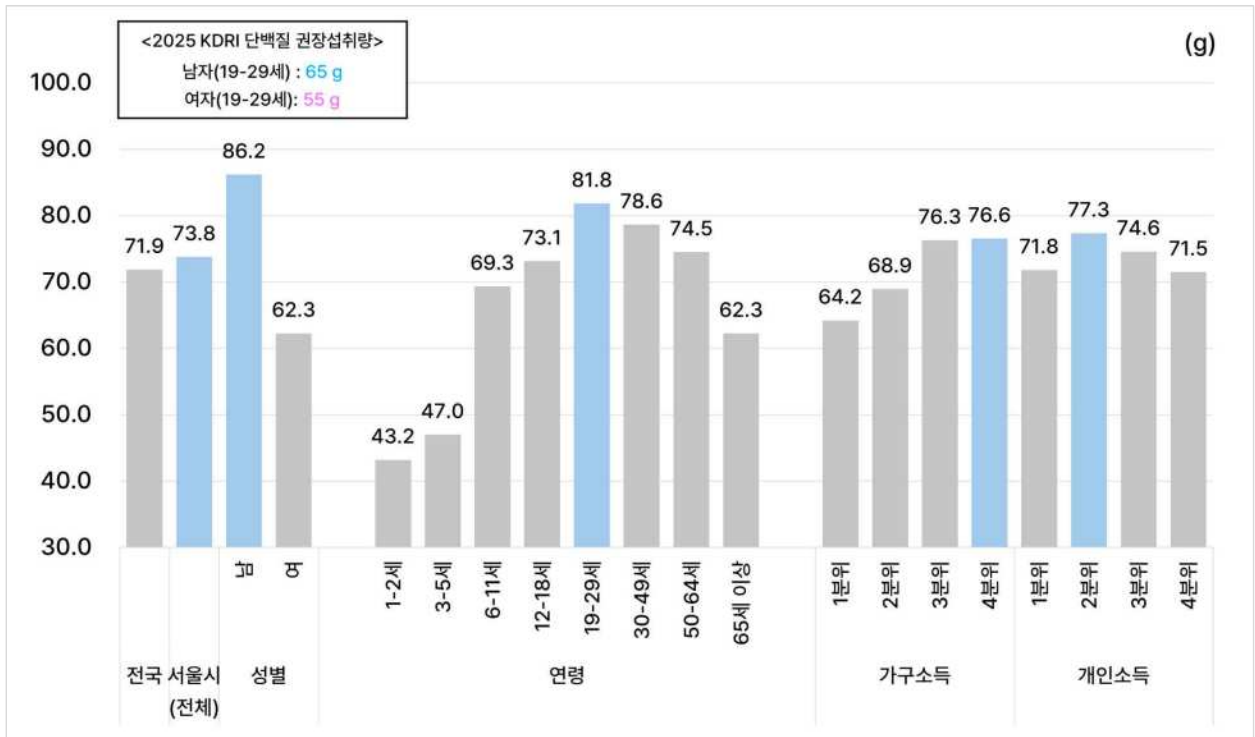


[그림 32] 2024년 서울시민 당 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

7) 당(영양소)은 국민건강영양조사 영양소 데이터베이스를 기반으로 산출된 값으로, 식품에 포함된 단당류 및 이당류의 총합으로 계산된 총당류 섭취량을 의미함.

#### 4) 단백질

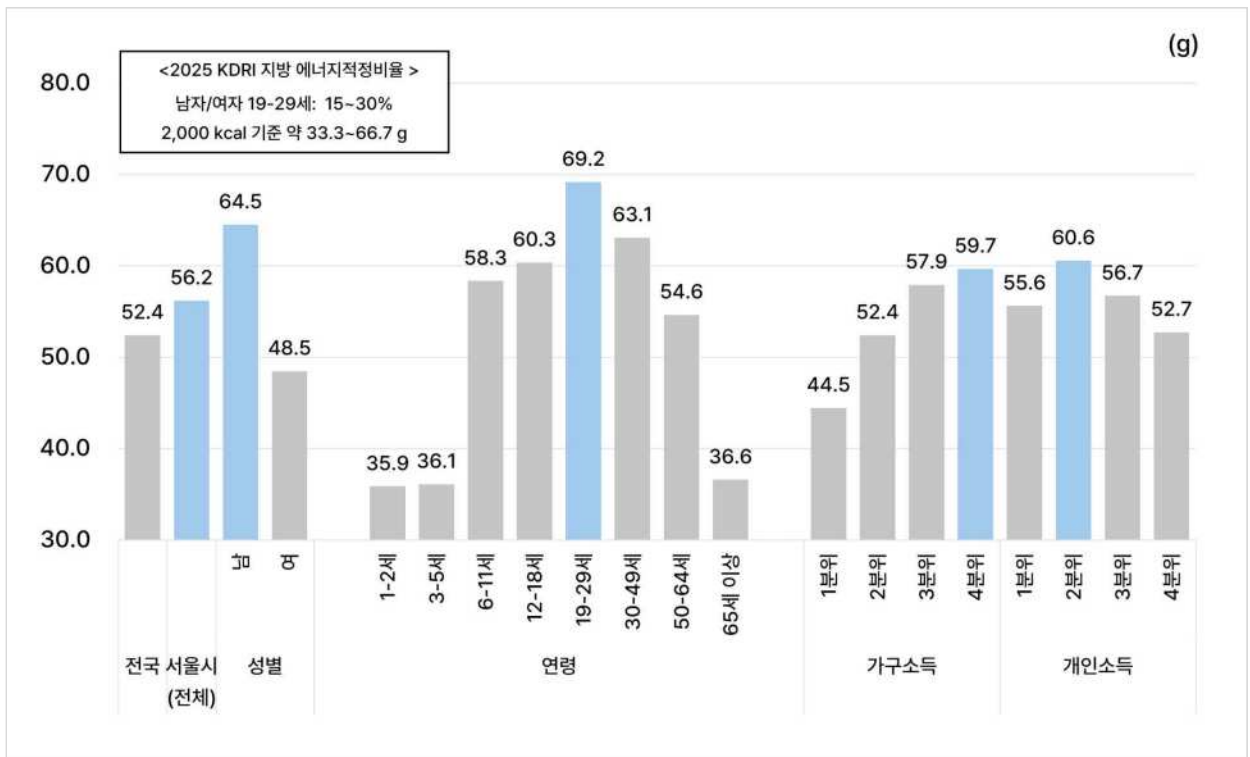
- 서울시민의 1일 평균 단백질 섭취량은 73.8 g으로 전국(71.9 g) 대비 다소 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 86.2 g, 여자 62.3 g으로 남자가 여자보다 높은 섭취량을 보임. 연령 별로는 19~29세에서 81.8 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 30~49세 78.6 g, 50~64세 74.5 g으로 성인기에서 상대적으로 높은 수준을 유지함. 반면 1~2세 43.2 g, 3~5세 47.0 g으로 저연령층에서 낮은 섭취량을 보이며, 65세 이상에서는 62.3 g으로 감소하는 경향이 나타남.
- 가구소득 수준별로 3분위 76.3 g, 4분위 76.6 g으로 비교적 높은 섭취량을 보였으며, 개인소득 수준에서는 2분위 77.3 g으로 가장 높은 수준을 나타냄. 전반적으로 소득수준에 따른 큰 차이는 나타나지 않음.



[그림 33] 2024년 서울시민 단백질 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

### 5) 지방

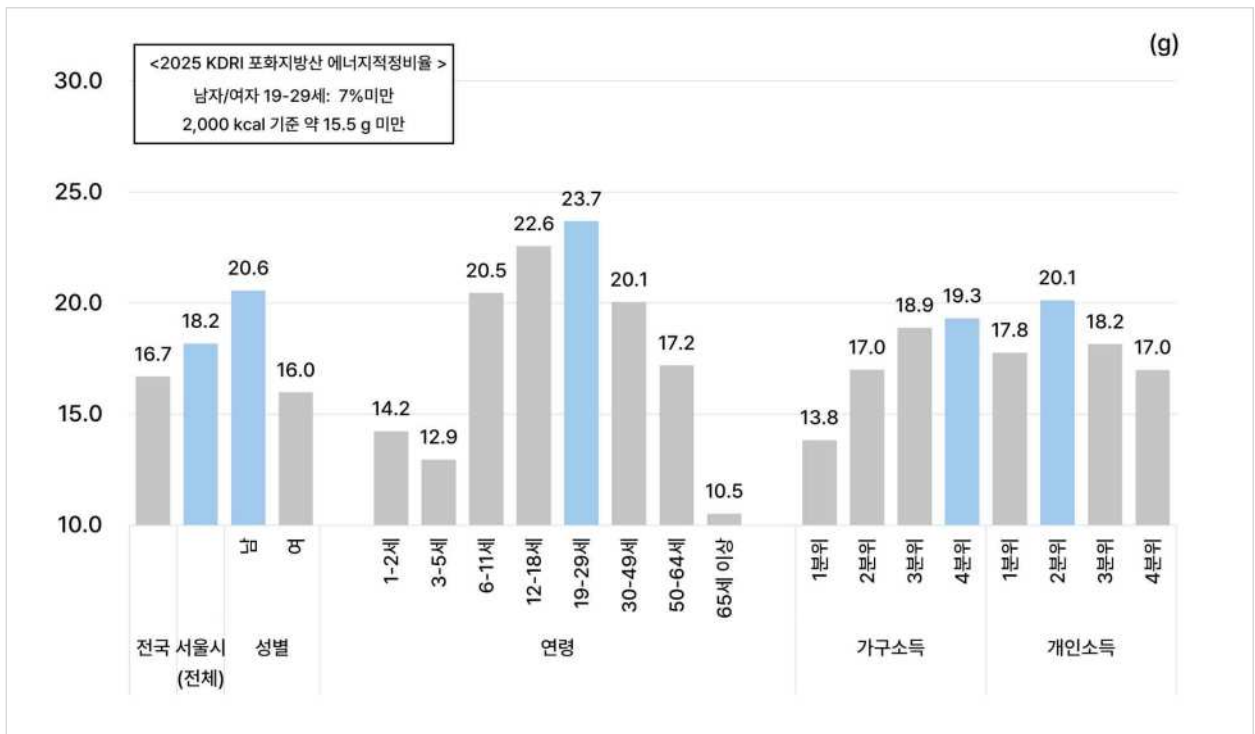
- 서울시민의 1일 평균 지방 섭취량은 56.2 g으로 전국(52.4 g) 대비 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 64.5 g, 여자 48.5 g으로 남자가 여자보다 높은 섭취량을 보임. 연령별로는 19~29세에서 69.2 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 30~49세 63.1 g, 12~18세 60.3 g으로 청소년 및 청년층에서 높은 섭취 경향이 나타남. 반면 1~2세 35.9 g, 3~5세 36.1 g으로 저연령층에서 낮은 수준을 보였으며, 65세 이상에서는 36.6 g으로 감소하는 경향이 확인됨.
- 가구소득 수준별로는 4분위 59.7 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 개인소득 수준에서는 2분위 60.6 g으로 가장 높은 수준을 나타냄. 전반적으로 소득수준에 따른 뚜렷한 차이는 크지 않은 것으로 나타남.



[그림 34] 2024년 서울시민 지방 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

## 6) 포화지방산

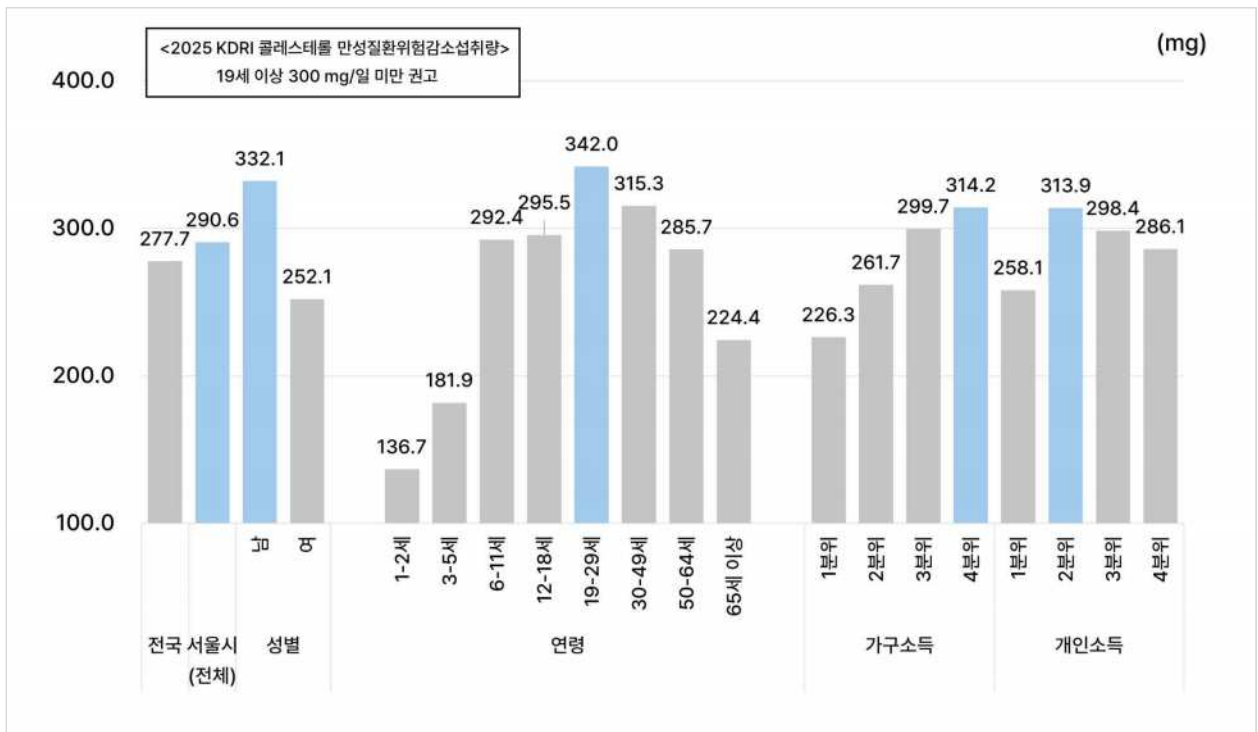
- 서울시민의 1일 평균 포화지방산 섭취량은 18.2 g으로 전국(16.7 g) 대비 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 20.6 g, 여자 16.0 g으로 남자가 여자보다 높은 섭취량을 보임. 연령별로는 19~29세에서 23.7 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 12~18세 22.6 g, 30~49세 20.1 g으로 청소년 및 청년층에서 높은 섭취 경향이 나타남. 반면 1~2세 14.2 g, 3~5세 12.9 g으로 저연령층에서 낮은 수준을 보였으며, 65세 이상에서는 10.5 g으로 감소하는 경향이 확인됨.
- 가구소득 수준별로는 4분위 19.3 g으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 개인소득 수준에서는 2분위 20.1 g으로 가장 높은 수준을 나타냄. 전반적으로 소득수준이 높을수록 섭취량이 증가하는 경향이 일부 나타남.



[그림 35] 2024년 서울시민 포화지방산 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

## 7) 콜레스테롤

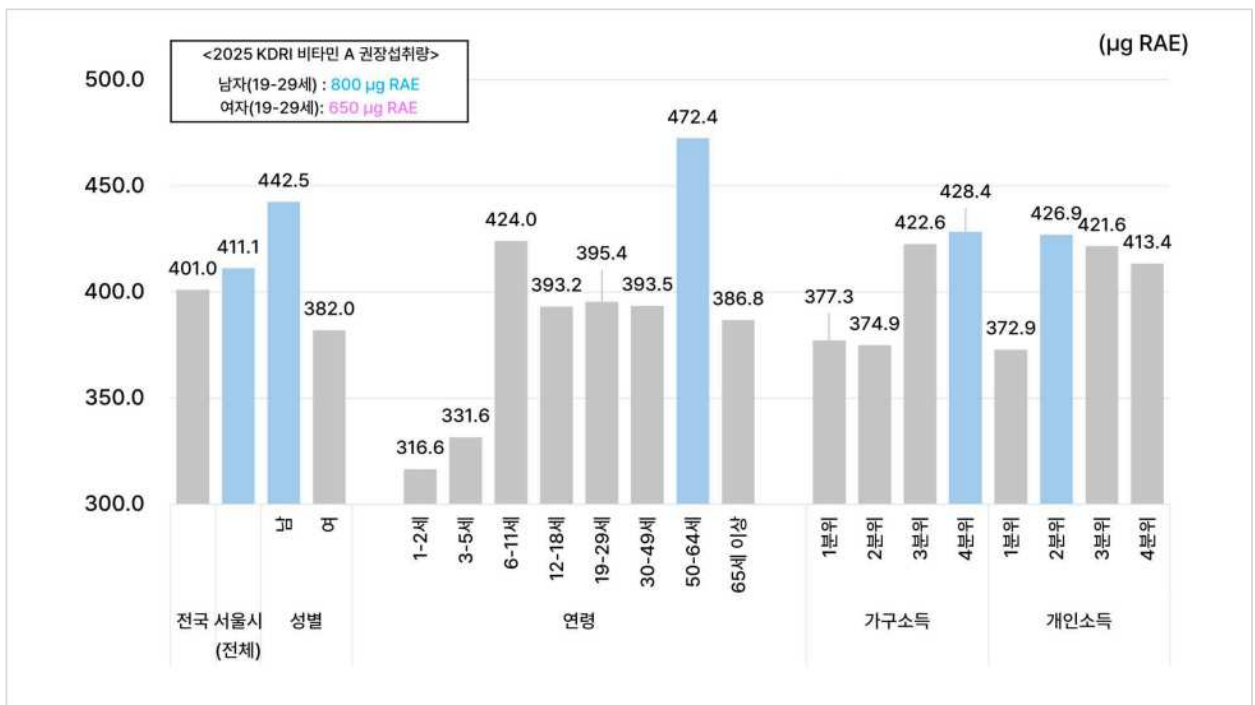
- 서울시민의 1일 평균 콜레스테롤 섭취량은 290.6 mg으로 전국(277.7 mg) 대비 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 332.1 mg, 여자 252.1 mg으로 남자가 여자보다 높은 섭취량을 보임. 연령별로는 19~29세에서 342.0 mg으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 30~49세 315.3 mg, 12~18세 295.5 mg으로 청소년 및 청년층에서 높은 섭취 경향이 나타남. 반면 1~2세 136.7 mg, 3~5세 181.9 mg으로 저연령층에서 낮은 수준을 보였으며, 65세 이상에서는 224.4 mg으로 감소하는 경향이 확인됨.
- 가구소득 수준별로는 4분위 314.2 mg으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 개인소득 수준에서는 2분위 313.9 mg으로 가장 높은 수준을 나타냄. 전반적으로 소득수준이 높을수록 섭취량이 증가하는 경향이 일부 나타남.



[그림 36] 2024년 서울시민 콜레스테롤 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

### 8) 비타민 A

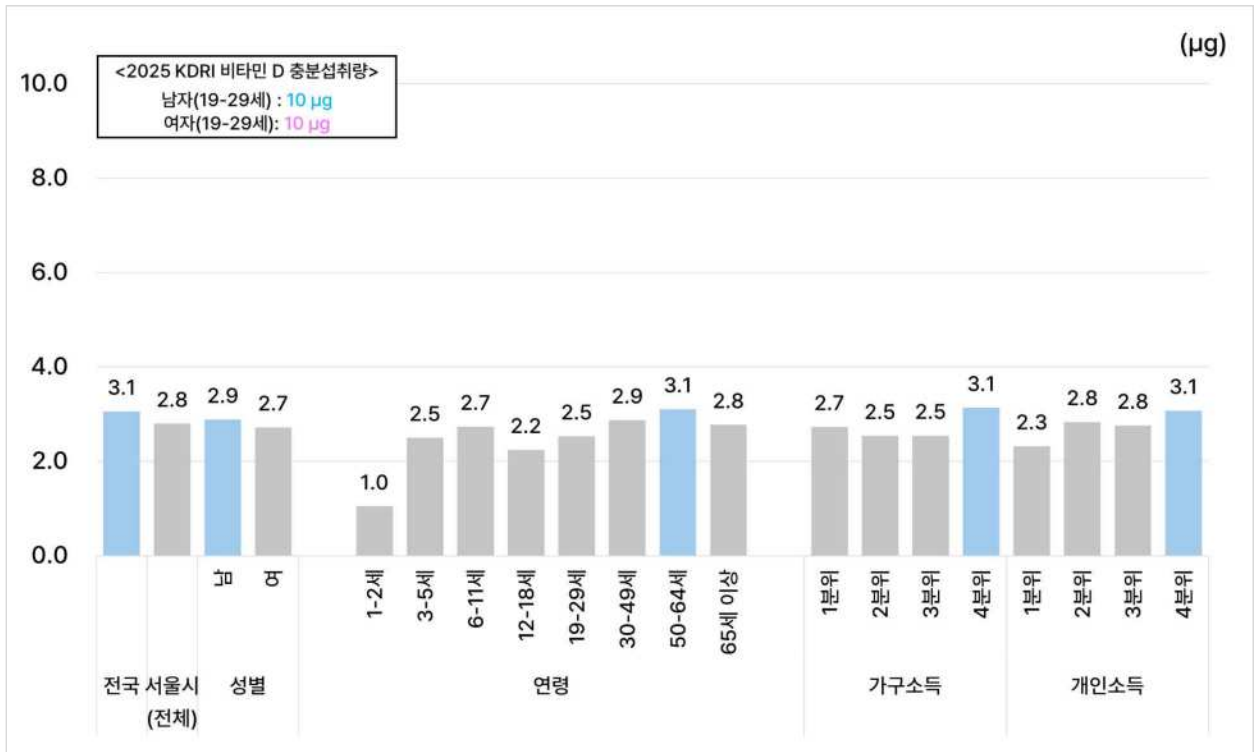
- 서울시민의 1일 평균 비타민 A 섭취량은 411.1  $\mu\text{g}$  RAE로 전국(401.0  $\mu\text{g}$  RAE) 대비 다소 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 442.5  $\mu\text{g}$  RAE, 여자 382.0  $\mu\text{g}$  RAE으로 남자가 여자보다 높은 섭취량을 보임. 연령별로는 50~64세에서 472.4  $\mu\text{g}$  RAE로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 6~11세 424.0  $\mu\text{g}$  RAE, 12~18세 393.2  $\mu\text{g}$  RAE, 19~29세 395.4  $\mu\text{g}$  RAE, 30~49세 393.5  $\mu\text{g}$  RAE로 전반적으로 아동기 이후 성인기까지 비교적 높은 수준을 유지함. 반면 1~2세 316.6  $\mu\text{g}$  RAE, 3~5세 331.6  $\mu\text{g}$  RAE으로 저연령층에서 낮은 수준을 보였으며, 65세 이상에서는 386.8  $\mu\text{g}$  RAE로 다소 감소하는 경향이 나타남.
- 가구소득수준별로는 4분위 428.4  $\mu\text{g}$  RAE로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 개인소득수준에서는 2분위 426.9  $\mu\text{g}$  RAE로 가장 높은 수준을 나타냄. 전반적으로 소득수준에 따른 큰 차이는 크지 않으나, 일부 구간에서 증가 경향이 확인됨.



[그림 37] 2024년 서울시민 비타민 A 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

### 9) 비타민 D

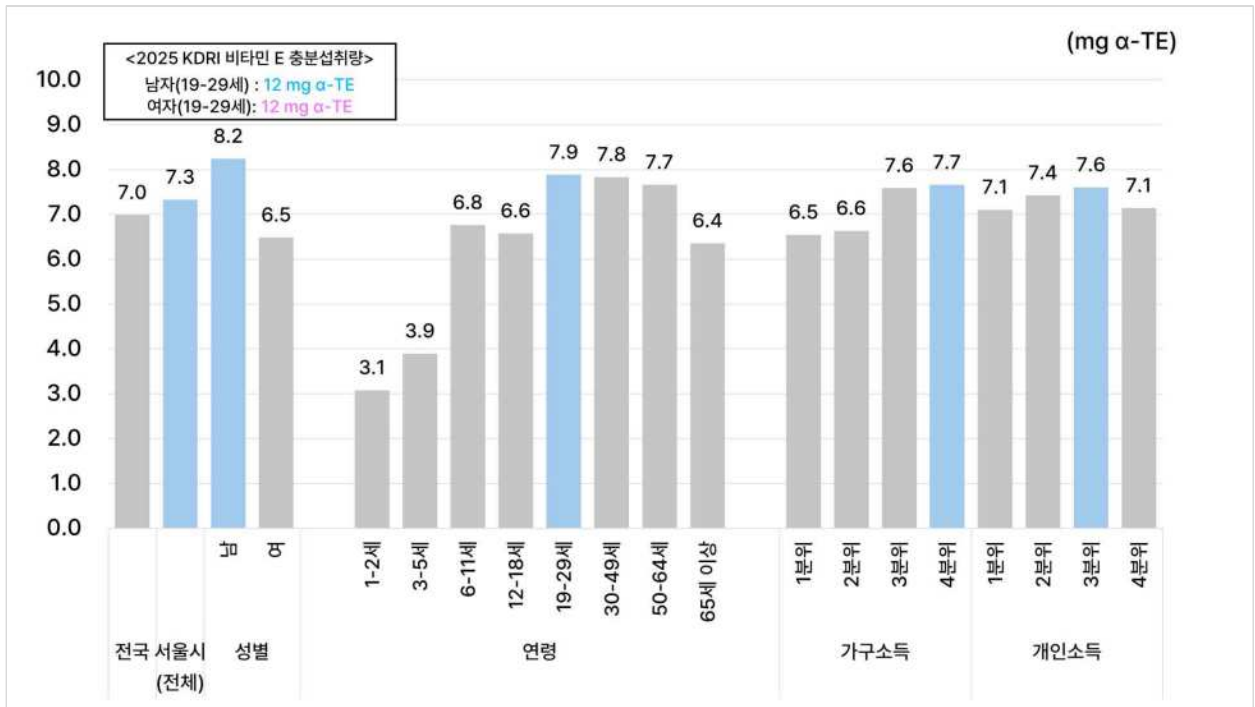
- 서울시민의 1일 평균 비타민 D 섭취량은 2.8  $\mu\text{g}$ 로 전국(3.1  $\mu\text{g}$ ) 대비 낮은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 2.9  $\mu\text{g}$ , 여자 2.7  $\mu\text{g}$ 로 남자가 여자보다 다소 높은 섭취량을 보임. 연령별로는 50~64세에서 3.1  $\mu\text{g}$ 로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 30~49세 2.9  $\mu\text{g}$ , 6~11세 2.7  $\mu\text{g}$  수준으로 나타남. 반면 1~2세 1.0  $\mu\text{g}$ 으로 가장 낮은 섭취량을 보였으며, 전반적으로 모든 연령대에서 섭취 수준이 낮은 경향이 확인됨.
- 가구소득 수준별로는 4분위에서 3.1  $\mu\text{g}$ 으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 개인소득 수준에서도 4분위 3.1  $\mu\text{g}$ 으로 가장 높은 수준을 나타냄. 전반적으로 소득수준이 높을수록 비타민 D 섭취량이 증가하는 경향이 일부 확인되나, 구간별 차이는 크지 않은 수준임.



[그림 38] 2024년 서울시민 비타민 D 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

### 10) 비타민 E

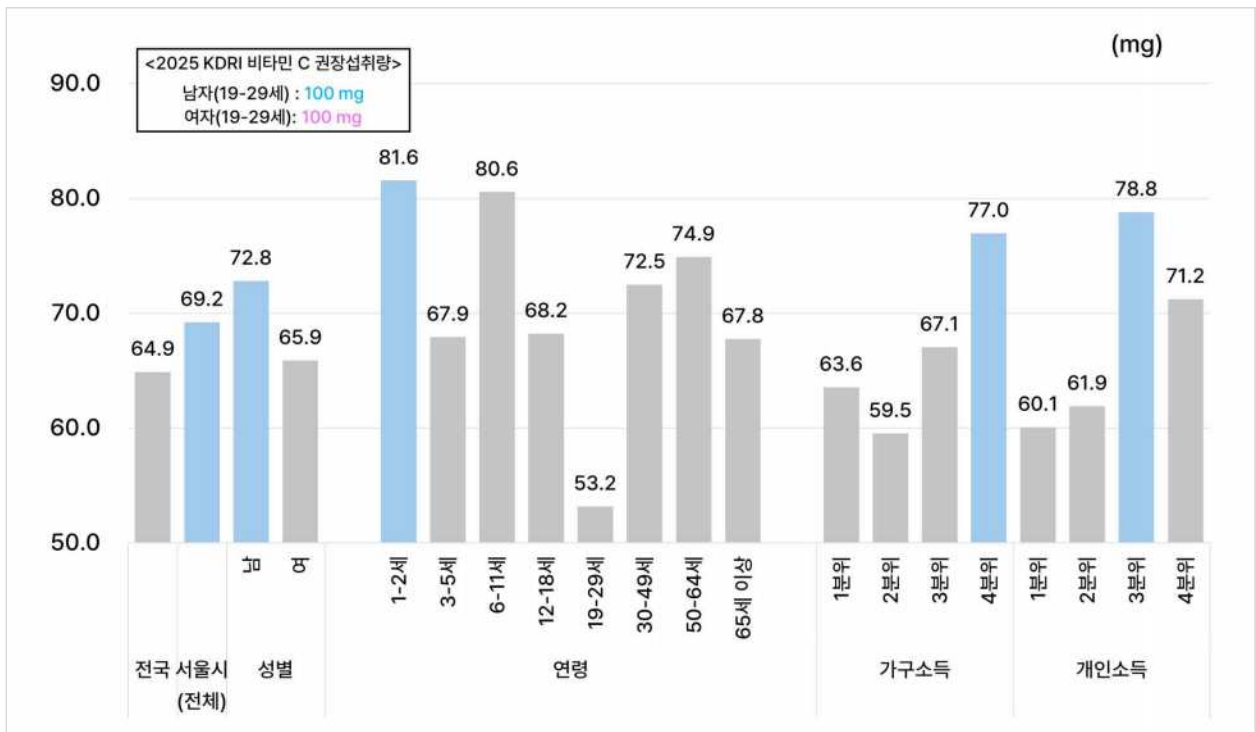
- 서울시민의 1일 평균 비타민 E 섭취량은 7.3 mg a-TE으로 전국(7.0 mg a-TE) 대비 다소 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 8.2 mg a-TE, 여자 6.5 mg a-TE로 남자가 여자보다 높은 섭취량을 보임. 연령별로는 19~29세에서 7.9 mg a-TE로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 30~49세 7.8 mg a-TE, 50~64세 7.7 mg a-TE로 전반적으로 성인 연령대에서 높은 수준을 유지함. 반면 1~2세 3.1 mg a-TE, 3~5세 3.9 mg a-TE로 저연령층에서 낮은 섭취 수준을 보였으며, 65세 이상에서는 6.4 mg a-TE로 다소 감소하는 경향이 나타남.
- 가구소득 수준별로는 4분위 7.7 mg a-TE로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 개인소득수준에서는 3분위 7.6 mg a-TE으로 가장 높은 수준을 나타냄. 전반적으로 소득수준이 증가할수록 섭취량이 다소 증가하는 경향이 확인됨.



[그림 39] 2024년 서울시민 비타민 E 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

### 11) 비타민 C

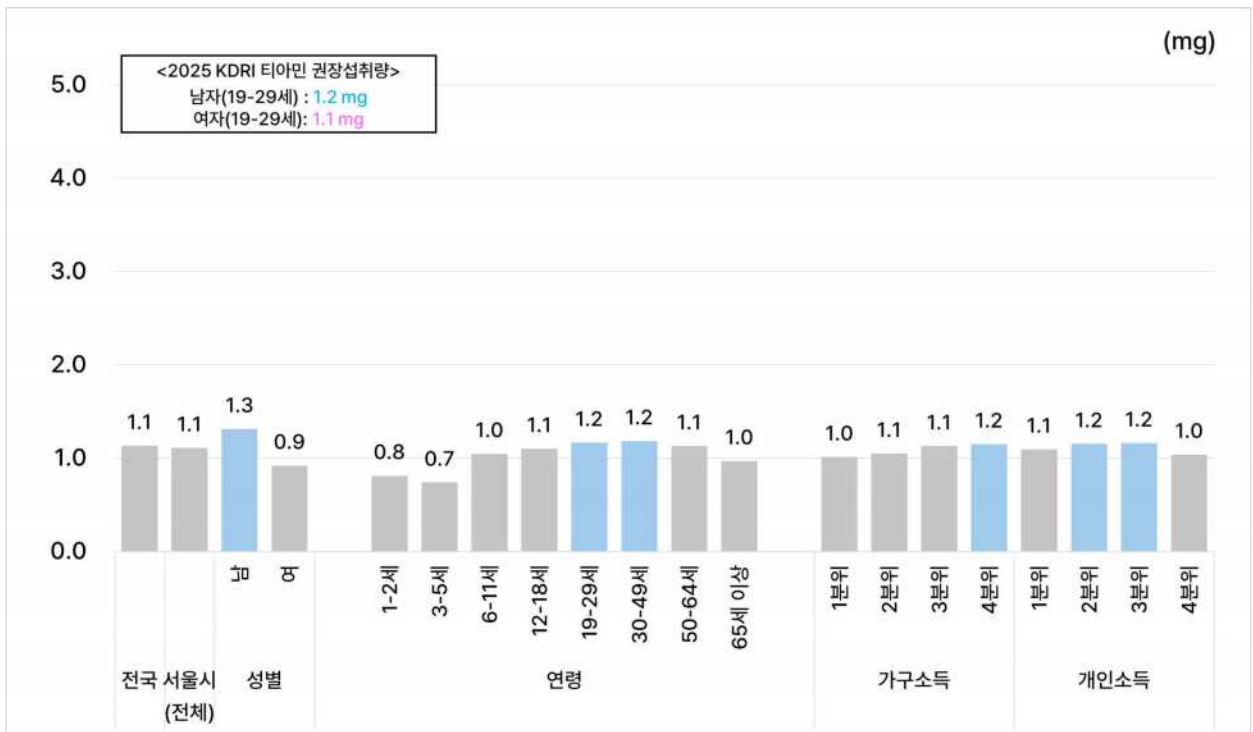
- 서울시민의 1일 평균 비타민 C 섭취량은 69.2 mg으로 전국(64.9 mg) 대비 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 72.8 mg, 여자 65.9 mg로 남자가 여자보다 높은 섭취량을 보임. 연령별로는 1~2세에서 81.6 mg으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 6~11세 80.6 mg으로 아동기에서 높은 수준이 나타남. 반면 19~29세는 53.2 mg로 가장 낮은 섭취량을 보였고, 이후 30~49세 72.5 mg, 50~64세 74.9 mg으로 다시 증가하는 경향을 보임. 65세 이상에서는 67.8 mg로 다소 감소하는 경향이 나타남.
- 가구소득 수준별로는 4분위 77.0 mg으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 개인소득 수준에서도 3분위 78.8 mg으로 가장 높은 수준을 나타냄. 전반적으로 소득수준이 증가할수록 섭취량이 증가하는 경향이 확인됨.



[그림 40] 2024년 서울시민 비타민 C 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

## 12) 티아민

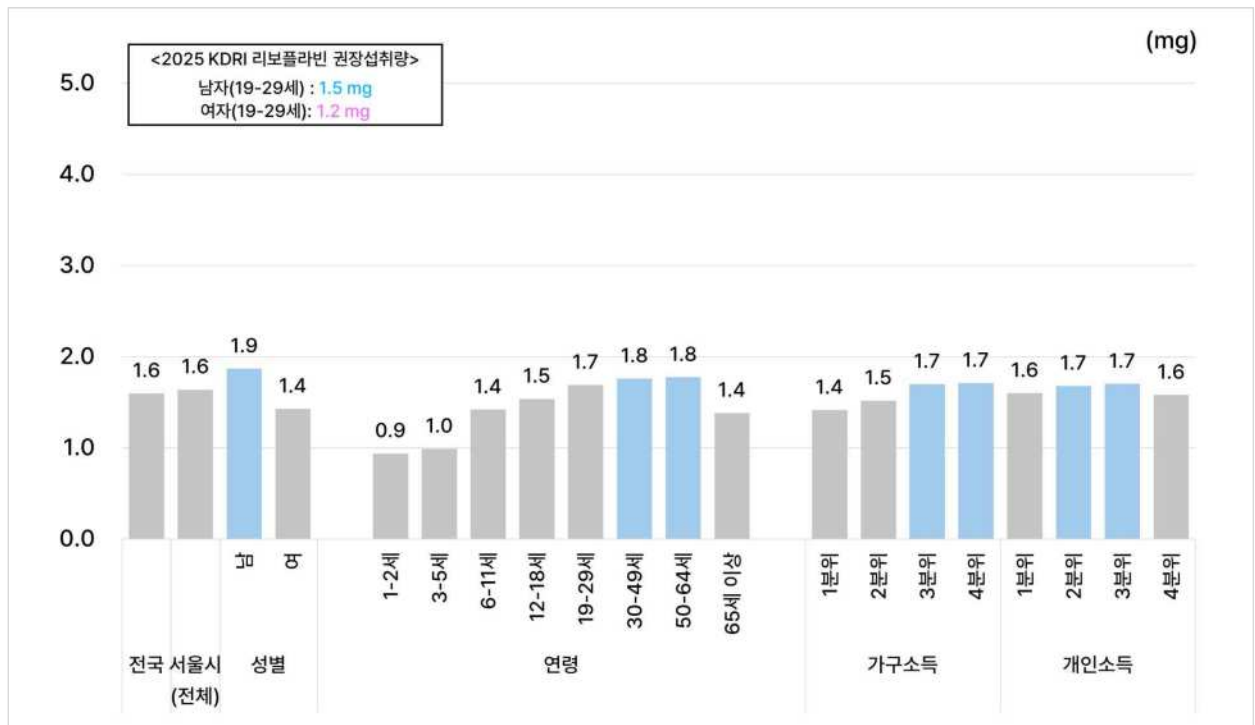
- 서울시민의 1일 평균 티아민 섭취량은 1.1 mg으로 전국(1.1 mg)과 유사한 수준으로 나타남. 성별로는 남자 1.3 mg, 여자 0.9 mg으로 남자가 여자보다 높은 섭취량을 보임. 연령별로는 19~29세 및 30~49세에서 1.2 mg으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 12~18세 1.1 mg, 50~64세 1.1 mg으로 전반적으로 청소년기 이후 성인기에서 유사한 수준을 유지함. 반면 1~2세 0.8 mg, 3~5세 0.7 mg으로 저연령층에서 낮은 섭취 수준을 보였으며, 65세 이상에서는 1.0 mg으로 다소 감소하는 경향이 나타남.
- 가구소득 수준별로는 4분위 1.2 mg으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 개인소득 수준에서는 2분위와 3분위에서 각각 1.2 mg으로 비교적 높은 수준을 나타냄. 전반적으로 소득수준에 따른 큰 차이는 없으나, 일부 구간에서 소폭 증가하는 경향이 확인됨.



[그림 41] 2024년 서울시민 티아민 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

### 13) 리보플라빈

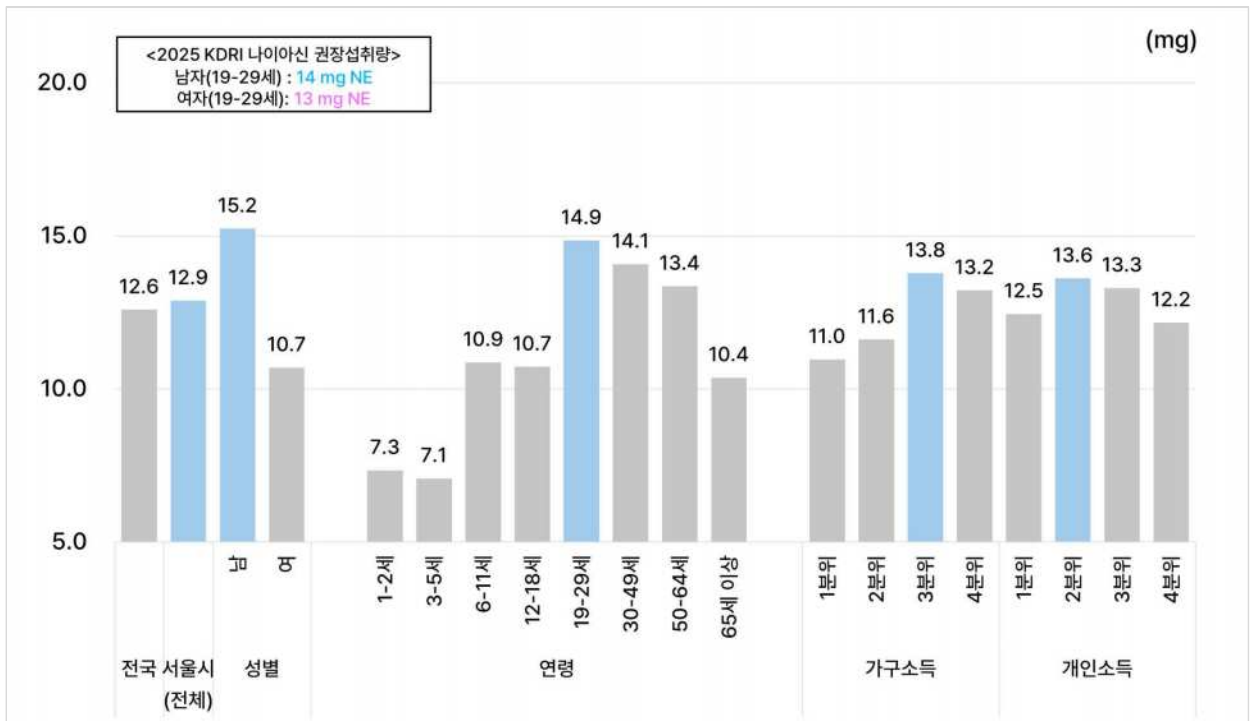
- 서울시민의 1일 평균 리보플라빈 섭취량은 1.6 mg으로 전국(1.6 mg)과 유사한 수준으로 나타남. 성별로는 남자 1.9 mg, 여자 1.4 mg으로 남자가 여자보다 높은 섭취량을 보임. 연령별로는 30~49세와 50~64세에서 각각 1.8 mg으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 19~29세 1.7 mg, 12~18세 1.5 mg으로 전반적으로 청소년기 이후 성인기에서 높은 수준을 유지함. 반면 1~2세 0.9 mg, 3~5세 1.0 mg으로 저연령층에서 낮은 섭취 수준을 보였으며, 65세 이상에서는 1.4 mg으로 다소 감소하는 경향이 나타남.
- 가구 소득 수준별로는 3분위와 4분위에서 각각 1.7 mg으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 개인 소득 수준에서도 2분위와 3분위에서 각각 1.7 mg으로 비교적 높은 수준을 나타냄. 전반적으로 소득수준에 따른 큰 차이는 없으나, 일부 구간에서 소폭 증가하는 경향이 확인됨.



[그림 42] 2024년 서울시민 리보플라빈 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

#### 14) 나이아신<sup>8)</sup>

- 서울시민의 1일 평균 나이아신 섭취량은 12.9 mg으로 전국(12.6 mg) 대비 다소 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 15.2 mg, 여자 10.7 mg으로 남자가 여자보다 높은 섭취량을 보임. 연령별로는 19~29세에서 14.9 mg으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 30~49세 14.1 mg, 50~64세 13.4 mg로 전반적으로 성인기에서 높은 수준을 유지함. 반면 1~2세 7.3 mg, 3~5세 7.1 mg로 저연령층에서 낮은 섭취량을 보였으며, 65세 이상에서는 10.4 mg으로 감소하는 경향이 나타남.
- 가구소득 수준별로는 4분위 13.8 mg, 3분위 11.6 mg로 비교적 높은 섭취량을 보였으며, 개인소득 수준에서는 2분위 13.6 mg, 3분위 13.3 mg로 나타남. 전반적으로 소득수준이 높을수록 나이아신 섭취량이 증가하는 경향이 일부 확인되나, 구간별 차이는 크지 않은 수준임.

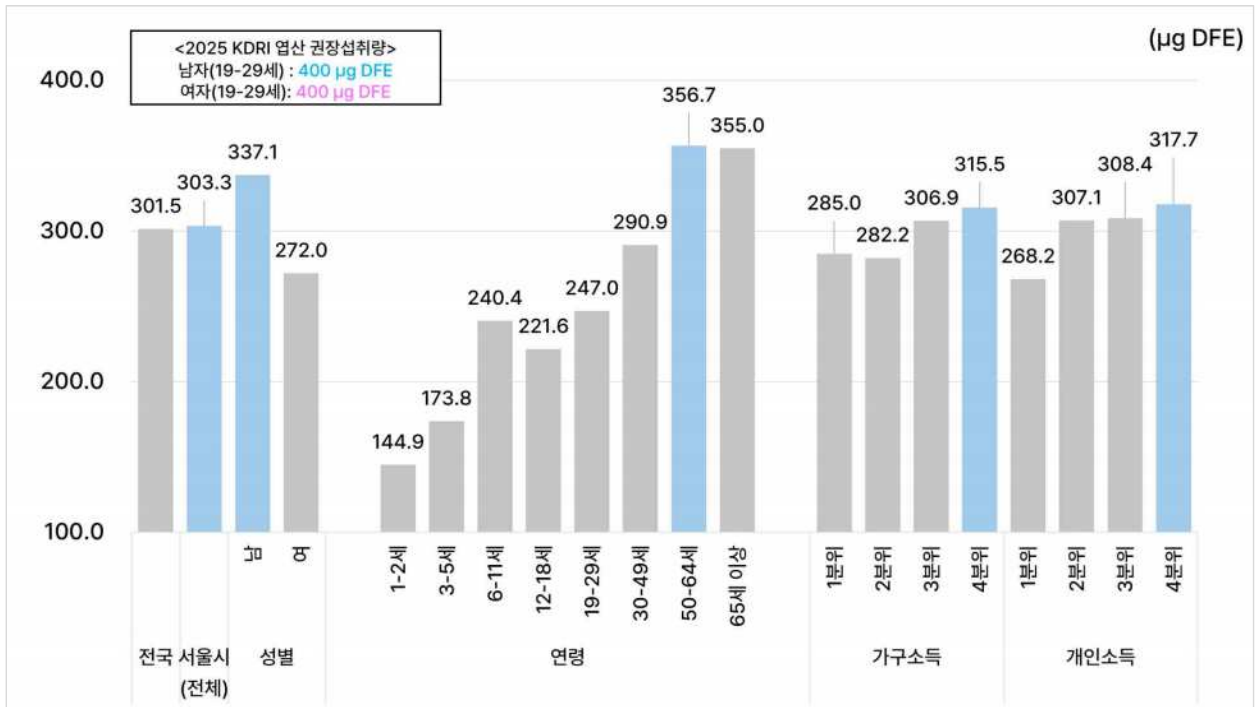


[그림 43] 2024년 서울시민 나이아신 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

8) 나이아신 섭취량은 국민건강영양조사 자료에서는 나이아신(mg)으로 제시되며, 2025 KDRI에서는 니아신(mg NE)으로 제시됨. 본 보고서는 국민건강영양조사 자료를 기준으로 작성함.  
 - 1 mg NE(니아신 당량) = 1 mg 니아신 = 60 mg 트립토판

### 15) 엽산

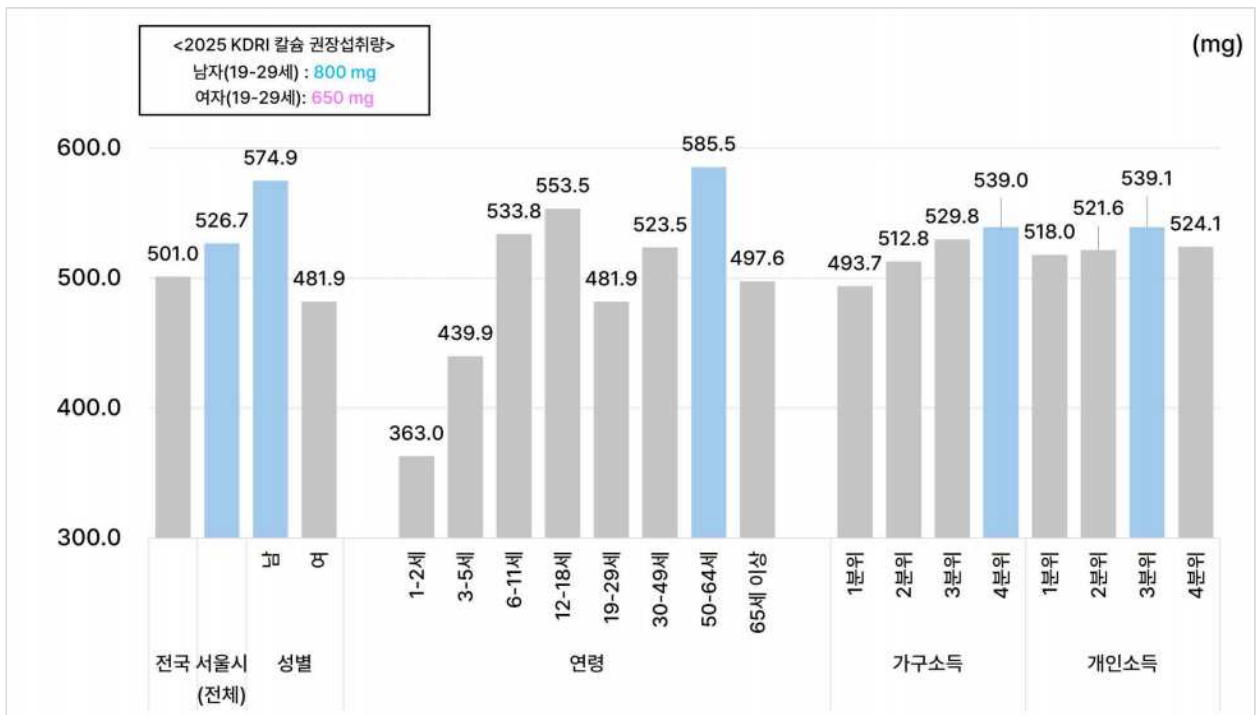
- 서울시민의 1일 평균 엽산 섭취량은 303.3  $\mu\text{g DFE}$ 로 전국(301.5  $\mu\text{g DFE}$ ) 대비 유사하거나 다소 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 337.1  $\mu\text{g DFE}$ , 여자 272.0  $\mu\text{g DFE}$ 로 남자가 여자보다 높은 섭취량을 보임. 연령별로는 50~64세에서 356.7  $\mu\text{g DFE}$ 로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 65세 이상 355.0  $\mu\text{g DFE}$ , 30~49세 290.9  $\mu\text{g DFE}$ 로 중·장년층에서 높은 수준을 나타냄. 반면 1~2세 144.9  $\mu\text{g DFE}$ , 3~5세 173.8  $\mu\text{g DFE}$ 로 저연령층에서 낮은 섭취량을 보였으며, 이후 연령이 증가할수록 점차 증가하는 경향이 확인됨.
- 가구소득 수준별로는 4분위 315.5  $\mu\text{g DFE}$ 로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 개인소득 수준에서는 4분위 317.7  $\mu\text{g DFE}$ 로 가장 높은 수준을 나타냄. 전반적으로 소득수준이 높아질수록 섭취량이 증가하는 경향이 비교적 뚜렷하게 나타남.



[그림 44] 2024년 서울시민 엽산 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

## 16) 칼슘

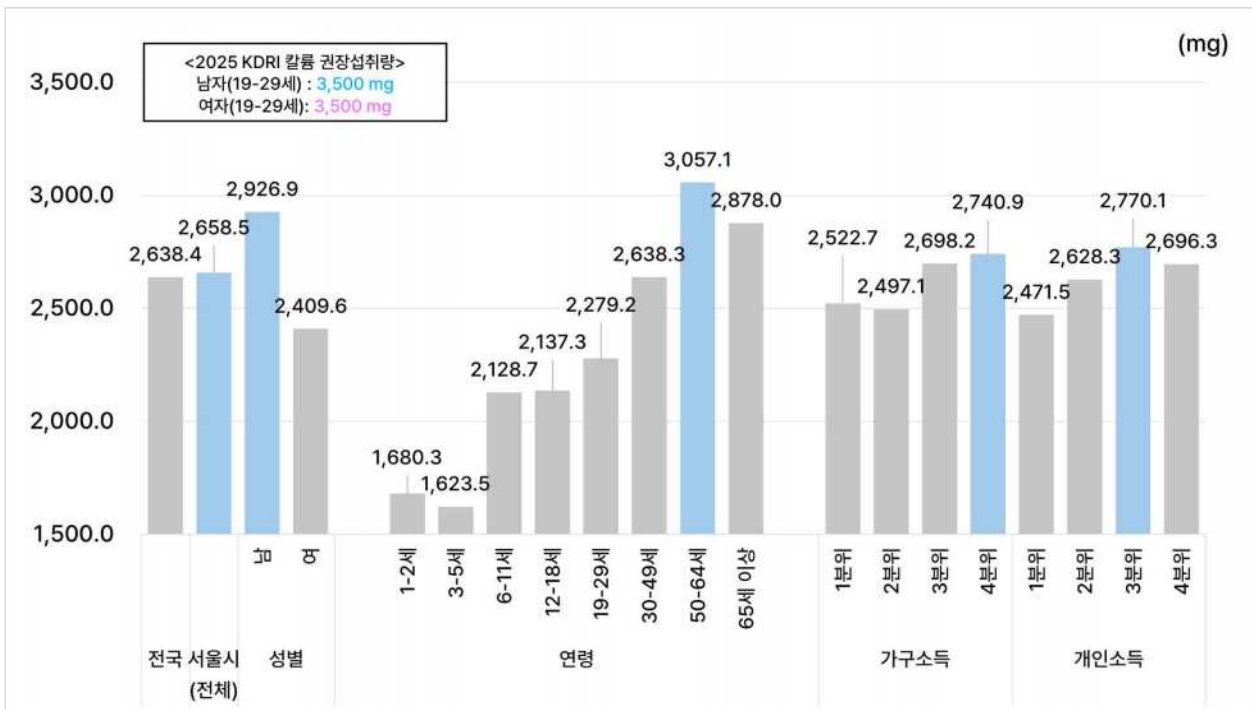
- 서울시민의 1일 평균 칼슘 섭취량은 526.7 mg으로 전국(501.0 mg) 대비 다소 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 574.9 mg, 여자 481.9 mg으로 남자가 여자보다 높은 섭취량을 보임. 연령별로는 50~64세에서 585.5 mg으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 12~18세 553.5 mg, 6~11세 533.8 mg, 30~49세 523.5 mg로 전반적으로 아동기 이후 중장년층까지 비교적 높은 수준을 유지함. 반면 1~2세 363.0 mg, 3~5세 439.9 mg로 저연령층에서 낮은 섭취량을 보였으며, 65세 이상에서는 497.6 mg으로 다소 감소하는 경향이 나타남.
- 가구소득 수준별로는 4분위 539.0 mg으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 개인소득 수준에서는 3분위 539.1 mg로 가장 높은 수준을 나타냄. 전반적으로 소득수준이 높을수록 섭취량이 증가하는 경향이 있으나, 분위 간 차이는 크지 않은 것으로 나타남.



[그림 45] 2024년 서울시민 칼슘 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

### 17) 칼륨

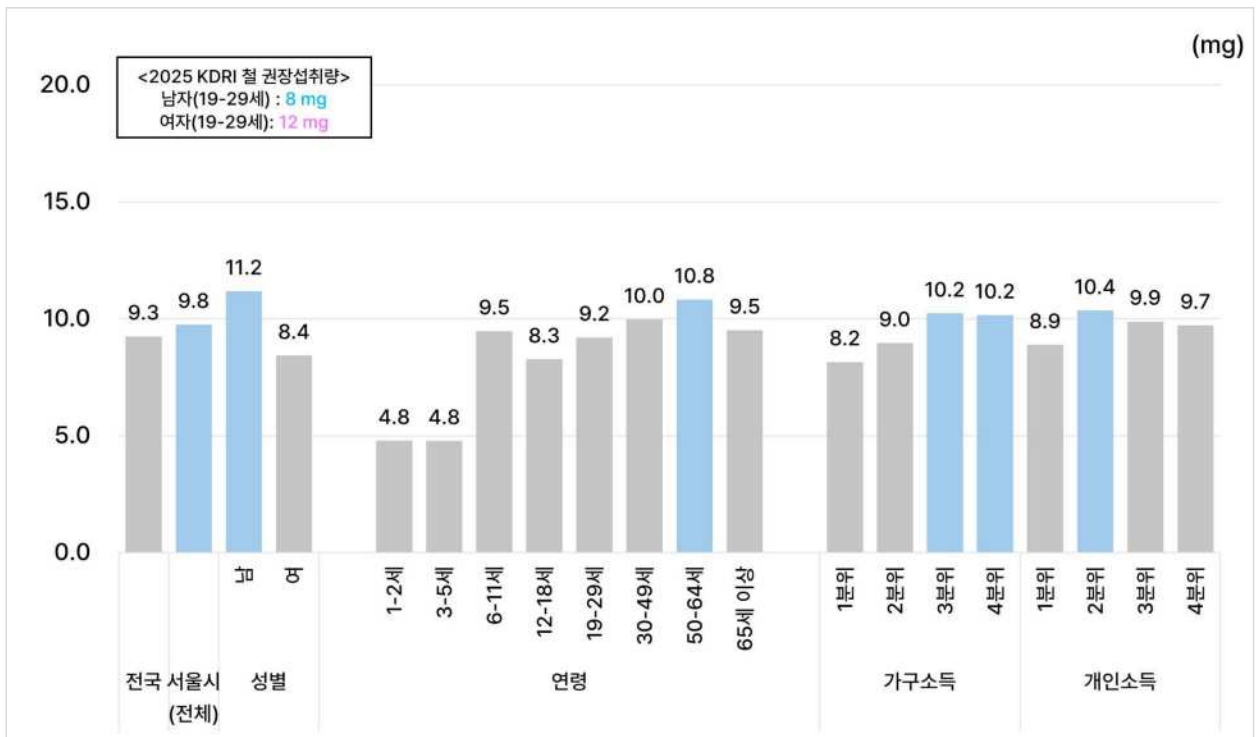
- 서울시민의 1일 평균 칼륨 섭취량은 2658.5 mg으로 전국(2638.4 mg) 대비 유사하거나 다소 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 2926.9 mg, 여자 2409.6 mg으로 남자가 여자보다 높은 섭취량을 보임. 연령별로는 50~64세에서 3057.1 mg으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 65세 이상 2878.0 mg, 30~49세 2638.3 mg로 중·장년층에서 높은 수준을 나타냄. 반면 1~2세 1680.3 mg, 3~5세 1623.5 mg로 저연령층에서 낮은 섭취량을 보였으며, 이후 연령이 증가할수록 점차 증가하는 경향이 확인됨.
- 가구소득 수준별로는 4분위 2740.9 mg으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 개인소득 수준에서는 3분위 2770.1 mg로 가장 높은 수준을 나타냄. 전반적으로 소득수준이 높을수록 섭취량이 증가하는 경향이 있으나, 분위 간 차이는 크지 않은 것으로 나타남.



[그림 46] 2024년 서울시민 칼륨 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

### 18) 철

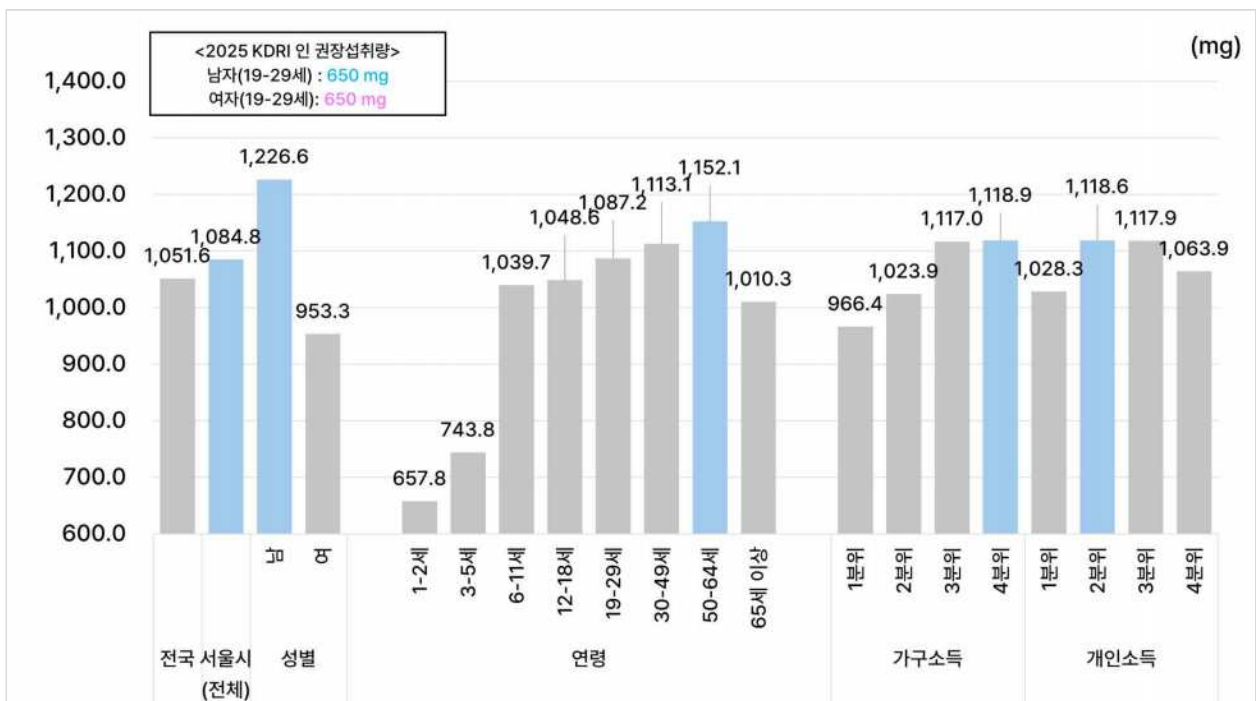
- 서울시민의 1일 평균 철 섭취량은 9.8 mg으로 전국(9.3 mg) 대비 다소 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 11.2 mg, 여자 8.4 mg으로 남자가 여자보다 높은 섭취량을 보임. 연령별로는 50~64세에서 10.8 mg으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 30~49세 10.0 mg, 6~11세 9.5 mg로 전반적으로 아동기 이후 성인기까지 비교적 높은 수준을 유지함. 반면 1~2세 4.8 mg, 3~5세 4.8 mg로 저연령층에서 낮은 섭취량을 보였으며, 65세 이상에서는 9.5 mg으로 다소 감소하는 경향이 나타남.
- 가구소득 수준별로는 3분위와 4분위가 각각 10.2 mg으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 개인소득 수준에서는 2분위 10.4 mg로 가장 높은 수준을 나타냄. 전반적으로 소득수준에 따른 큰 차이는 없으나, 일부 구간에서 소폭 증가하는 경향이 확인됨.



[그림 47] 2024년 서울시민 철 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

### 19) 인

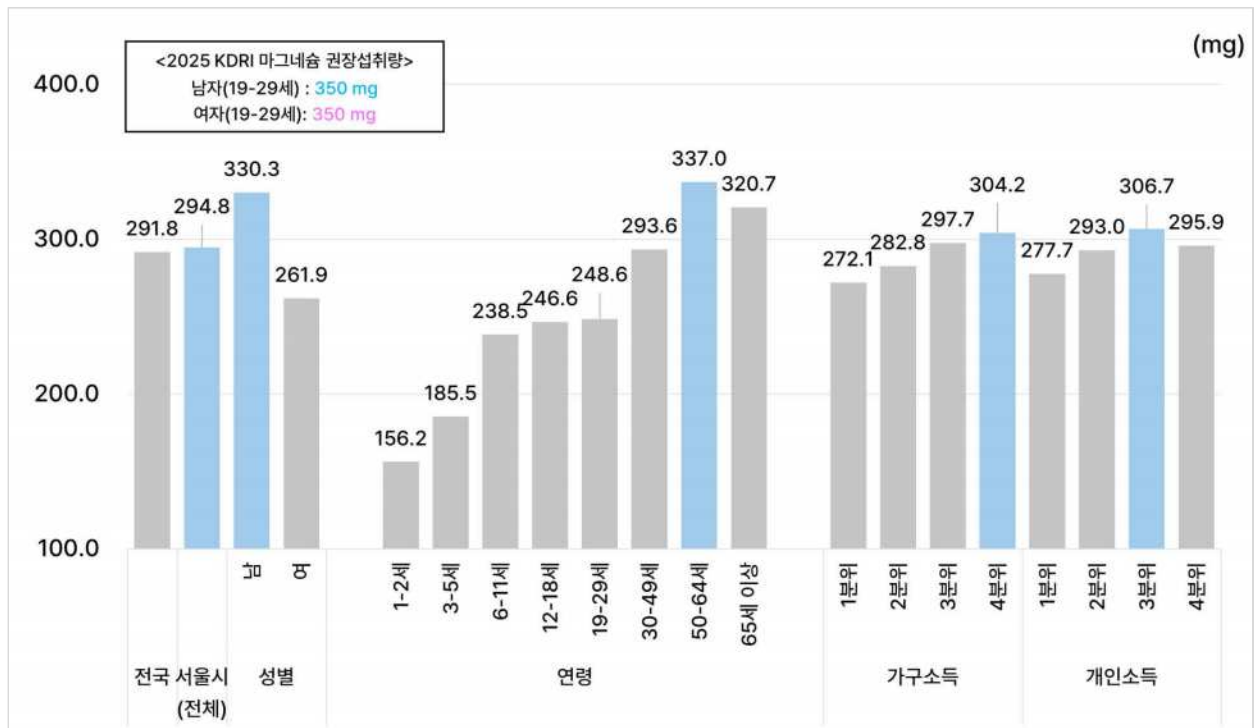
- 서울시민의 1일 평균 인 섭취량은 1084.8 mg으로 전국(1051.6 mg) 대비 다소 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 1226.6 mg, 여자 953.3 mg으로 남자가 여자보다 높은 섭취량을 보임. 연령별로는 50~64세에서 1152.1 mg으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 30~49세 1113.1 mg, 19~29세 1087.2 mg로 전반적으로 성인기에서 높은 수준을 유지함. 반면 1~2세 657.8 mg, 3~5세 743.8 mg로 저연령층에서 낮은 섭취량을 보였으며, 65세 이상에서는 1010.3 mg으로 다소 감소하는 경향이 나타남.
- 가구소득 수준별로는 4분위 1118.9 mg, 3분위 1117.0 mg으로 비교적 높은 섭취량을 보였으며, 개인소득 수준에서는 3분위 1118.6 mg, 4분위 1063.9 mg로 나타남. 전반적으로 소득수준이 높을수록 인 섭취량이 증가하는 경향이 일부 확인되나, 구간별 차이는 크지 않은 수준임.



[그림 48] 2024년 서울시민 인 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

## 20) 마그네슘

- 서울시민의 1일 평균 마그네슘 섭취량은 294.8 mg으로 전국(291.8 mg) 대비 유사하거나 다소 높은 수준으로 나타남. 성별로는 남자 330.3 mg, 여자 261.9 mg으로 남자가 여자보다 높은 섭취량을 보임. 연령별로는 50~64세에서 337.0 mg으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 65세 이상 320.7 mg, 30~49세 293.6 mg로 중·장년층에서 높은 수준을 나타냄. 반면 1~2세 156.2 mg, 3~5세 185.5 mg로 저연령층에서 낮은 섭취량을 보였으며, 이후 연령이 증가할수록 점차 증가하는 경향이 확인됨.
- 가구소득 수준별로는 4분위 304.2 mg으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 개인소득 수준에서는 3분위 306.7 mg로 가장 높은 수준을 나타냄. 전반적으로 소득수준이 높을수록 섭취량이 증가하는 경향이 있으나, 분위 간 차이는 크지 않은 것으로 나타남.



[그림 49] 2024년 서울시민 마그네슘 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

## 21) 아연

- 서울시민의 1일 평균 아연 섭취량은 10.2 mg으로 전국(10.1 mg)과 유사한 수준으로 나타남. 성별로는 남자 11.9 mg, 여자 8.7 mg으로 남자가 여자보다 높은 섭취량을 보임. 연령별로는 50~64세에서 10.6 mg으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 30~49세 10.5 mg, 19~29세 10.5 mg로 성인기 전반에서 비교적 높은 수준을 유지함. 반면 1~2세 7.1 mg, 3~5세 6.9 mg로 저연령층에서 낮은 섭취량을 보였으며, 이후 연령이 증가할수록 점차 증가하는 경향이 나타남.
- 가구소득 수준별로는 3분위 10.7 mg으로 가장 높은 섭취량을 보였으며, 개인소득 수준에서는 2분위 10.9 mg로 가장 높은 수준을 나타냄. 전반적으로 소득수준에 따른 큰 차이는 크지 않으나, 일부 구간에서 소폭 증가하는 경향이 확인됨.



[그림 50] 2024년 서울시민 아연 섭취 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

## 04. 서울시민의 영양 부족 및 과잉

### 1. 에너지 적정 섭취 비율

- 서울시민의 에너지 섭취 중 탄수화물·단백질·지방의 구성비는 전반적으로 큰 변동 없이 유사한 수준을 유지하는 것으로 나타남. 탄수화물은 약 55~60%, 단백질은 약 25~30%, 지방은 약 15~17% 수준으로 나타나, 2025 한국인 영양소 섭취기준의 에너지적정비율(탄수화물 50~65%, 단백질 10~20%, 지방 15~30%)과 비교할 때 전반적으로 적정 범위 내에 분포하는 것으로 확인됨. 다만 단백질 비율은 일부 집단에서 권장 범위 상한에 근접하거나 다소 높은 경향을 보임.
- 가구소득 및 개인소득 수준별로는 일부 구간에서 탄수화물 비율이 소폭 증가하거나 지방 비율이 감소하는 경향이 있으나, 전반적으로 에너지적정비율 범위를 벗어나는 뚜렷한 양상은 확인되지 않음. 성별 및 연령별로는 남자가 여자보다 지방 비율이 다소 높고 탄수화물 비율은 낮은 경향을 보였으며, 연령이 증가함에 따라 일부 연령층에서 탄수화물 비율이 증가하는 양상이 나타남. 청년층에서는 단백질 비율이 상대적으로 높고, 노년층에서는 탄수화물 비율이 증가하는 경향이 관찰됨.



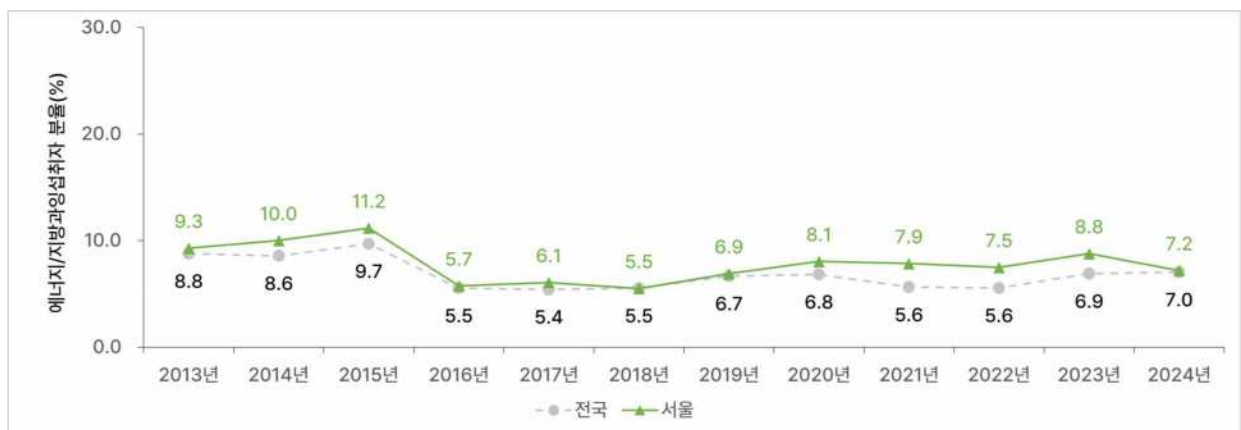
[그림 51] 서울시 및 전국 탄수화물, 단백질, 지방 에너지적정비율 추이 (2013-2024)



[그림 52] 서울시 탄수화물, 단백질, 지방 에너지적정비율 추이 (2013-2024)

## 2. 에너지·지방 과잉 섭취자 분율<sup>9)</sup>

- 서울시민의 에너지·지방 과잉 섭취자 분율은 2013년 9.3%에서 2015년 11.2%까지 증가한 이후, 2016년 5.7%로 크게 감소하였으며, 이후 2018년까지 5%대 수준을 유지함. 이후 다시 증가하는 경향을 보여 2020년 8.1%, 2023년 8.8%까지 상승하였다가, 2024년에는 7.2%로 소폭 감소함. 전반적으로 전국과 유사한 흐름을 보이나, 대부분의 연도에서 서울이 전국보다 다소 높은 수준을 유지하는 경향이 나타남.
- 성별로 살펴보면, 남자가 여자보다 일관되게 높은 과잉 섭취자 분율을 보임. 남자의 경우 2015년 13.9%로 최고치를 기록한 이후 감소하였다가, 2020년 9.9%, 2023년 10.1% 등으로 다시 증가하는 양상을 보임. 반면 여자는 전반적으로 낮은 수준을 유지하며, 2016년 3.4%로 최저 수준을 보인 이후 점진적으로 증가하여 2023년 7.6%, 2024년 7.0% 수준을 나타냄.



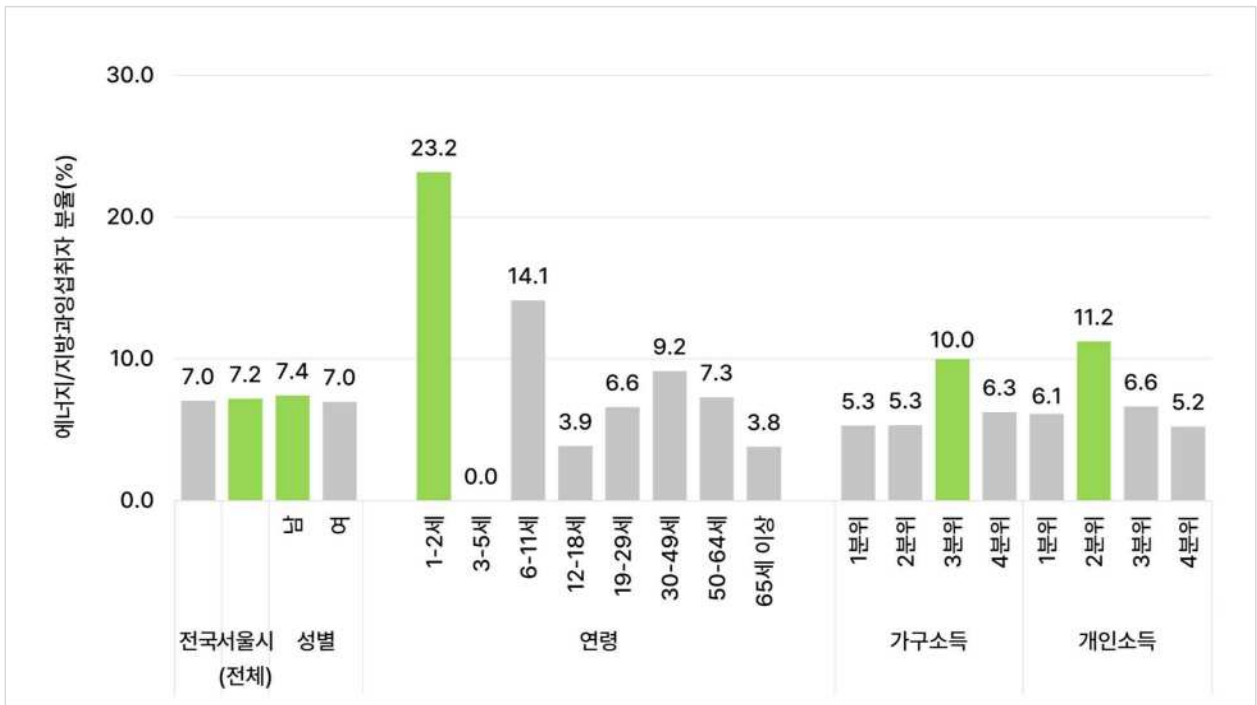
[그림 53] 서울시 및 전국 에너지·지방 과잉 섭취자 분율 추이 (2013-2024)



[그림 54] 서울시 에너지·지방 과잉 섭취자 분율 추이 (2013-2024)

9) 에너지·지방 과잉 섭취자 분율: 에너지 섭취량이 필요추정량의 125% 이상이면서 지방 섭취량이 지방 에너지 적정비율의 상한선을 초과한 분율

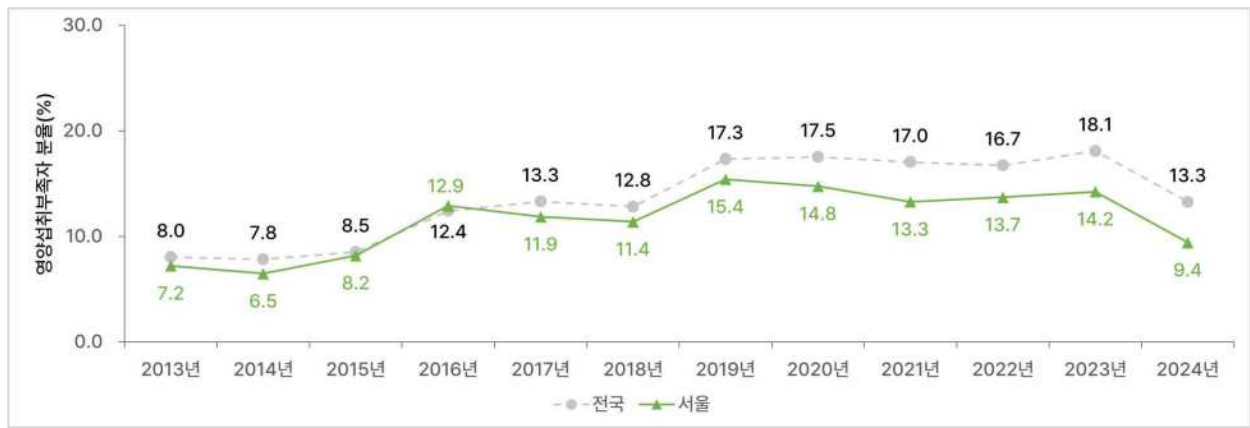
- 서울시민의 에너지·지방 과잉 섭취자 비율은 7.2%로 전국(7.0%)과 유사한 수준을 보임. 성별로는 남자 7.4%, 여자 7.0%로 남자가 다소 높은 경향을 나타냄. 연령별로는 1~2세에서 23.2%로 가장 높은 수준을 보였으며, 6~11세 14.1%로 아동기에서 높은 과잉 섭취 비율이 확인됨. 이후 연령이 증가함에 따라 감소하는 경향을 보여 12~18세 3.9%, 19~29세 6.6%, 30~49세 9.2%, 50~64세 7.3%, 65세 이상 3.8%로 나타남. 특히 3~5세는 낮은 수준을 보임.
- 가구소득 수준별로는 3분위에서 10.0%로 가장 높은 비율을 보였으며, 개인소득 수준에서는 2분위에서 11.2%로 가장 높은 수준을 나타냄. 전반적으로 소득수준에 따른 뚜렷한 경향은 크지 않으나 일부 구간에서 차이가 확인됨.



[그림 55] 2024년 서울시 에너지·지방 과잉 섭취자 비율 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

### 3. 영양섭취 부족자 분율<sup>10)</sup>

- 서울시민의 영양섭취 부족자 분율은 7.2%에서 시작하여 2016년 12.9%로 증가한 이후, 2019년 15.4%, 2020년 14.8% 수준까지 상승하였다가, 이후 다소 감소하여 2024년 9.4%로 나타남. 전반적으로 증가 후 최근 감소하는 경향을 보임. 성별로는 전 기간 동안 여자가 남자보다 높은 수준을 유지함. 2020년 기준 남자 11.2%, 여자 18.1%로 격차가 크게 나타났으며, 2023년에는 남자 15.0%, 여자 13.6%로 일시적으로 남자가 높은 수준을 보였으나, 2024년에는 다시 여자(10.5%)가 남자(8.2%)보다 높은 수준을 나타냄.
- 전국과 비교할 때 서울시는 대부분 기간에서 전국보다 낮은 수준을 유지하고 있으나, 2016년에는 서울시 12.9%, 전국 12.4%로 유사하거나 일부 시점에서는 다소 높은 수준을 보이기도 함.



[그림 56] 서울시 및 전국 영양섭취 부족자 분율 추이 (2013-2024)



[그림 57] 서울시 영양섭취 부족자 분율 추이 (2013-2024)

10) 에너지 섭취량이 필요추정량(또는 영양권장량)의 75% 미만인면서 비타민 A, 리보플라빈, 칼슘, 철의 섭취량이 평균 필요량(또는 영양권장량의 75%) 미만인 분율

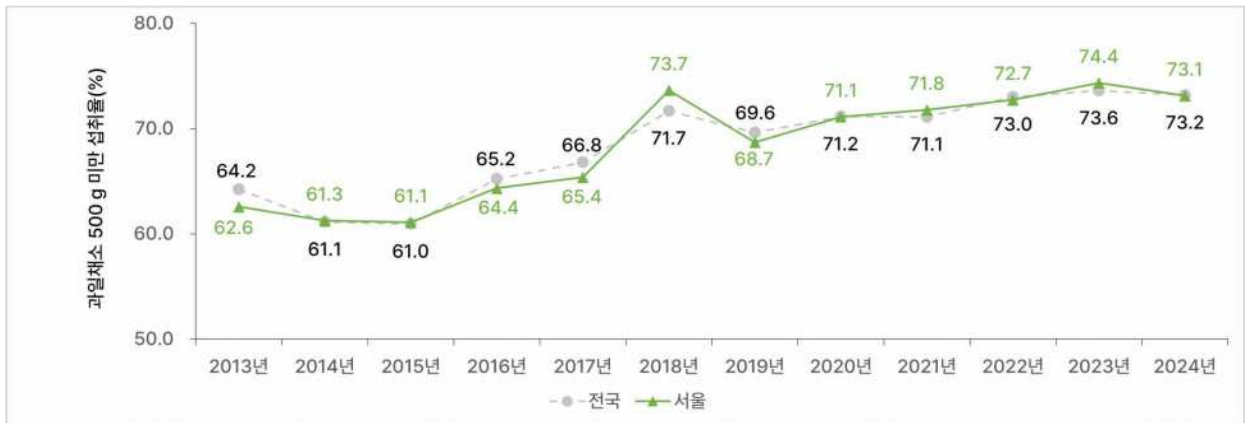
- 서울시민의 영양섭취 부족자 비율은 13.3%로 전국(9.4%) 대비 높은 수준을 보임. 성별로는 남자 8.2%, 여자 10.5%로 여자가 남자보다 높은 비율을 나타냄. 연령별로는 12~18세 14.8%, 19~29세 14.4%로 가장 높은 수준을 보였으며, 30~49세 11.2%, 50~64세 7.5%, 65세 이상 3.9%로 연령이 증가할수록 감소하는 경향이 나타남. 반면 3~5세 12.8%, 6~11세 6.9%로 연령대별 차이가 존재하며, 1~2세는 낮은 수준을 보임.
- 가구소득 수준별로는 1분위에서 14.3%로 가장 높은 비율을 보였으며, 소득수준이 증가할수록 감소하는 경향을 보여 4분위 7.5%로 나타남. 개인소득 수준에서도 1분위 14.8%로 가장 높고, 4분위 6.1%로 가장 낮아 저소득층에서 부족 섭취 비율이 높은 경향이 확인됨.



[그림 58] 2024년 서울시 영양섭취 부족자 비율 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

#### 4. 과일·채소 500g 미만 섭취율

- 서울시민의 과일·채소 500g 미만 섭취율은 2013년 62.6%에서 2018년 73.7%까지 증가한 이후, 다소 감소와 정체를 보이다가 2023년 74.4%로 다시 증가한 후 2024년 73.1% 수준을 유지함. 전반적으로 높은 수준을 지속하는 경향을 보임. 성별로는 전체 기간 동안 여자가 남자보다 높은 수준을 나타냄. 2024년 기준 남자 70.7%, 여자 75.4%로 약 5%p 내외의 차이를 보이며, 여성의 과일·채소 섭취 부족 비율이 더 높은 것으로 나타남.
- 전국과 비교할 때 서울시는 대부분 기간에서 전국과 유사하거나 다소 낮은 수준을 보임. 일부 시기(2018년 등)에서는 전국 대비 높은 수준을 보이기도 하였으나, 최근에는 전국과 비슷한 수준에서 유지되고 있음.

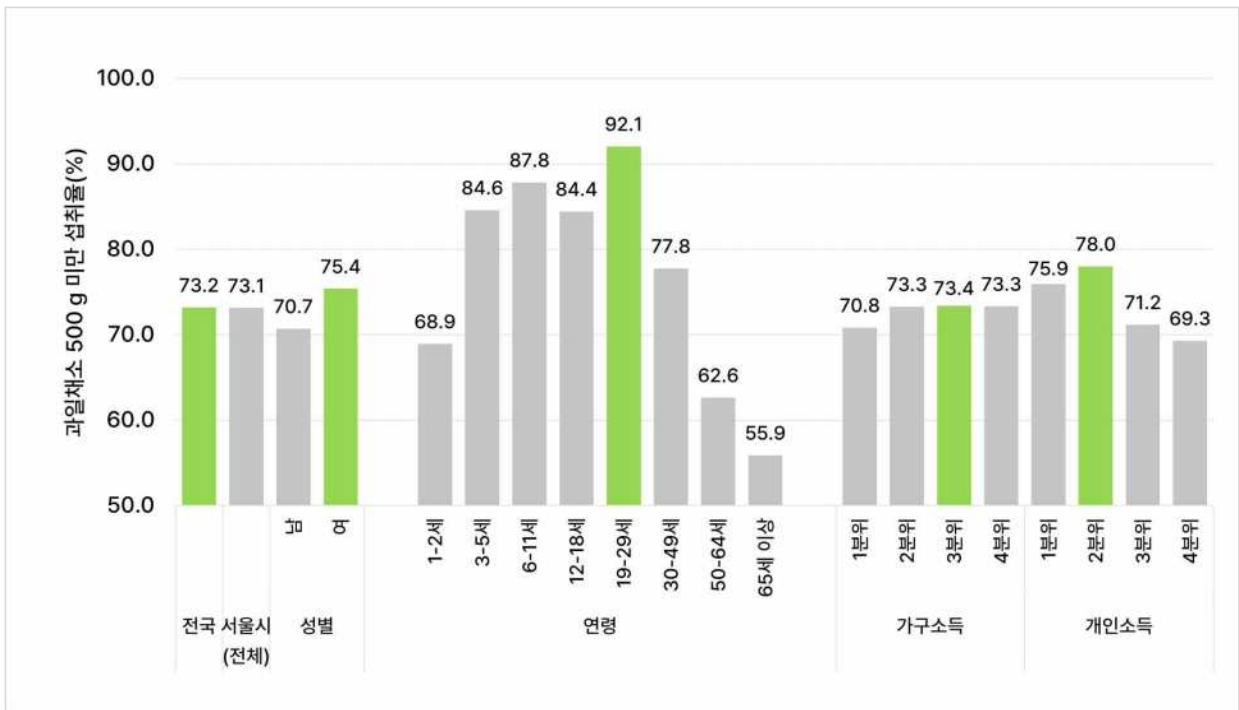


[그림 59] 서울시 및 전국 과일·채소 500g 미만 섭취율 추이 (2013-2024)



[그림 60] 서울시 과일·채소 500g 미만 섭취율 추이 (2013-2024)

- 서울시민의 과일·채소 500g 미만 섭취율은 73.2%로 전국(73.1%)과 유사한 수준을 보임. 성별로는 남자 70.7%, 여자 75.4%로 여자가 남자보다 높은 비율을 나타냄. 연령별로는 19~29세에서 92.1%로 가장 높은 수준을 보였으며, 3~5세 84.6%, 6~11세 87.8%, 12~18세 84.4%로 전반적으로 아동·청소년 및 청년층에서 높은 섭취 부족 비율이 확인됨. 반면 30~49세 77.8%, 50~64세 62.6%, 65세 이상 55.9%로 연령이 증가할수록 감소하는 경향을 보임.
- 가구 소득수준별로는 3분위 73.4%로 가장 높은 수준을 보였으며, 개인 소득수준에서는 2분위 78.0%로 가장 높은 비율을 나타냄. 전반적으로 소득수준에 따른 뚜렷한 차이는 크지 않으나, 일부 구간에서 차이가 확인됨.



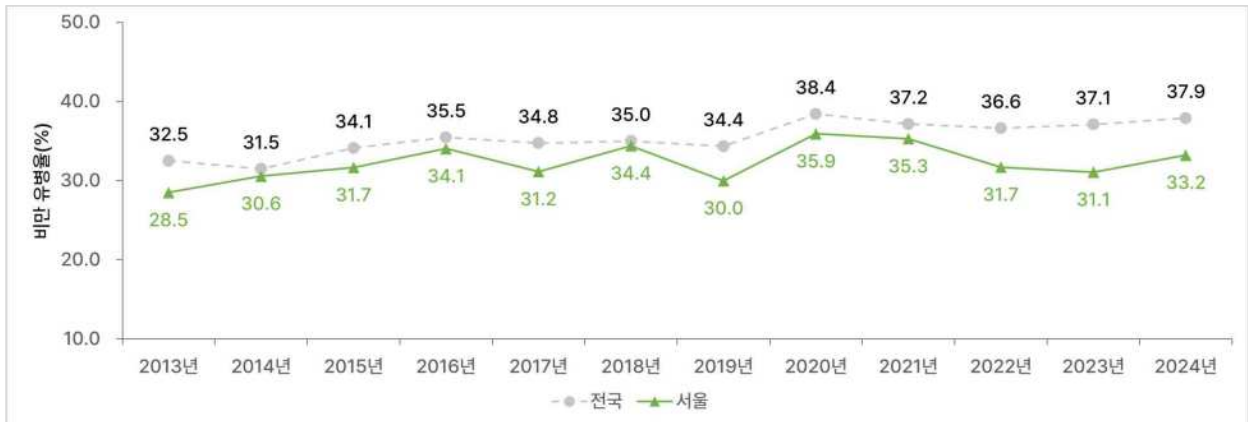
[그림 61] 2024년 서울시 과일·채소 500g 미만 섭취율 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

## 05. 서울시민의 만성질환

### 1. 비만 유병률<sup>11)</sup>

○ 서울시민의 비만 유병률은 2013년 28.5%에서 2024년 33.2%로 전반적으로 증가하는 추세를 보임. 특히 2020년 35.9%로 가장 높은 수준을 기록한 이후 다소 감소하였다가 최근 다시 증가하는 양상이 나타남. 전국과 비교할 때 서울은 전반적으로 낮은 수준을 유지함. 성별로는 남자가 여자보다 지속적으로 높은 비만 유병률을 보임. 2024년 기준 남자 45.8%, 여자 21.5%로 약 2배 이상의 차이를 나타내며, 남성에서 비만 문제가 더욱 두드러지는 경향이 확인됨.

○ 연도별 변화에서 남자는 2013년 35.2%에서 2024년 45.8%로 뚜렷한 증가 추세를 보였으며, 여자는 2013년 22.1%에서 2024년 21.5%로 큰 변화 없이 비교적 안정적인 수준을 유지함.



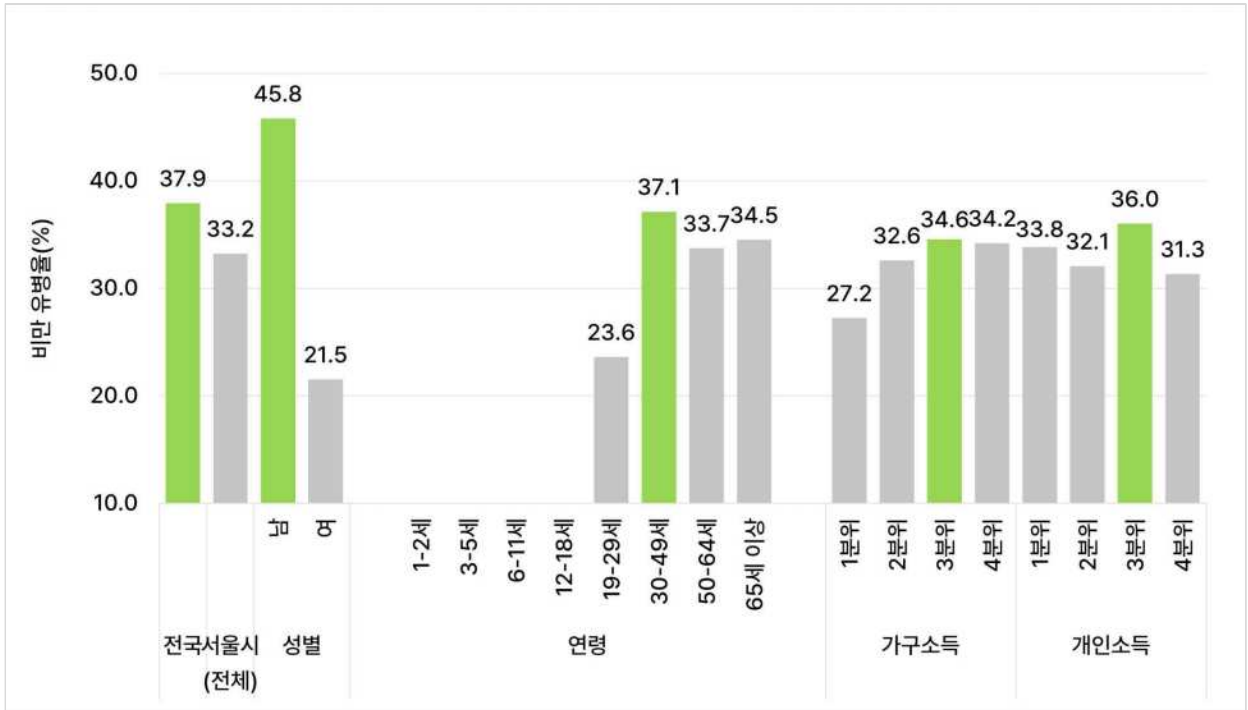
[그림 62] 서울시 및 전국 비만 유병률 추이 (2013-2024)



[그림 63] 서울시 비만 유병률 추이 (2013-2024)

11) 비만 유병률: 만 19세 이상 성인을 대상으로 체질량지수(BMI)가 25kg/m<sup>2</sup> 이상인 응답자 비율

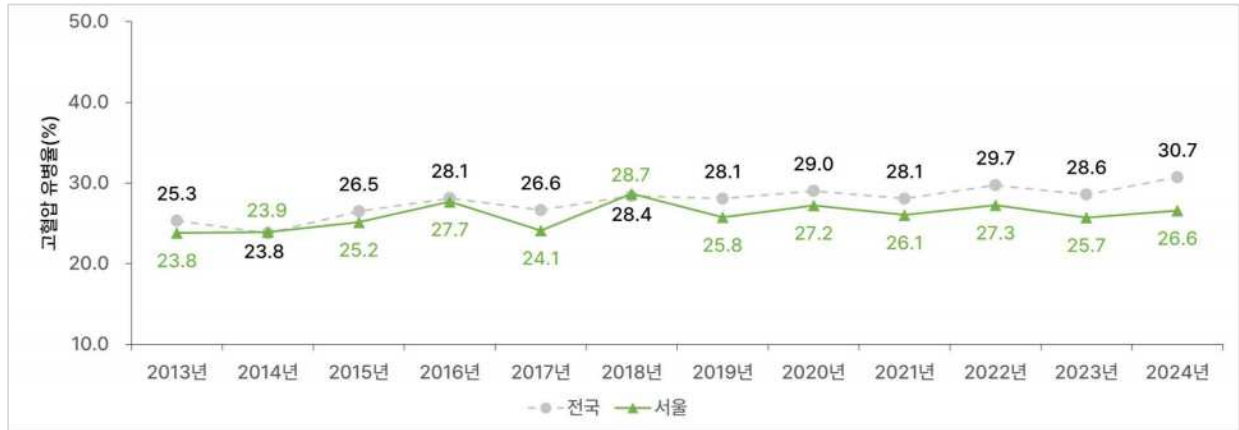
- 서울시민의 비만 유병률은 33.2%로 나타났으며, 전국(37.9%) 대비 낮은 수준을 보임. 성별로는 남자 45.8%, 여자 21.5%로 남자가 여자보다 높은 비만 유병률을 보임. 연령별로는 30~49세에서 37.1%로 가장 높았으며, 50~64세 33.7%, 65세 이상 34.5%로 중·장년층에서 높은 수준을 나타냄. 반면 19~29세는 23.6%로 상대적으로 낮은 수준을 보임.
- 가구소득 수준별로는 1분위 27.2%, 2분위 32.6%, 3분위 34.6%, 4분위 34.2%로 소득이 높을수록 증가하는 경향을 보이다가 상위 구간에서 다소 완만해지는 양상이 나타남. 개인소득 수준별로는 1분위 33.8%, 2분위 32.1%, 3분위 36.0%, 4분위 31.3%로 뚜렷한 선형 경향은 없으나 일부 구간에서 변동이 확인됨.



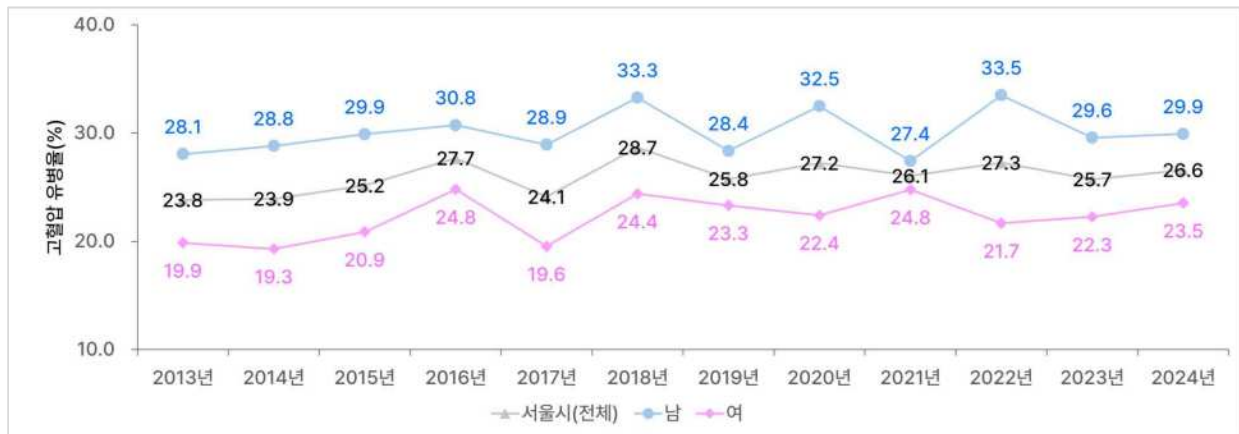
[그림 64] 2024년 서울시 비만 유병률 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

## 2. 고혈압 유병률<sup>12)</sup>

- 서울시민의 고혈압 유병률은 2013년 23.8%에서 2024년 26.6%로 전반적으로 완만한 증가 추세를 보임. 2018년 28.7%로 비교적 높은 수준을 기록한 이후 다소 증감을 반복하는 양상이 나타남. 전국과 비교할 때 서울은 전반적으로 낮은 수준을 유지함. 성별로는 남자가 여자보다 지속적으로 높은 고혈압 유병률을 보임. 2024년 기준 남자 29.9%, 여자 23.5%로 차이가 확인됨.
- 연도별 변화에서 남자는 2013년 28.1%에서 2024년 29.9%로 소폭 증가하는 경향을 보였으며, 여자는 2013년 19.9%에서 2024년 23.5%로 완만한 증가 추세를 보임.



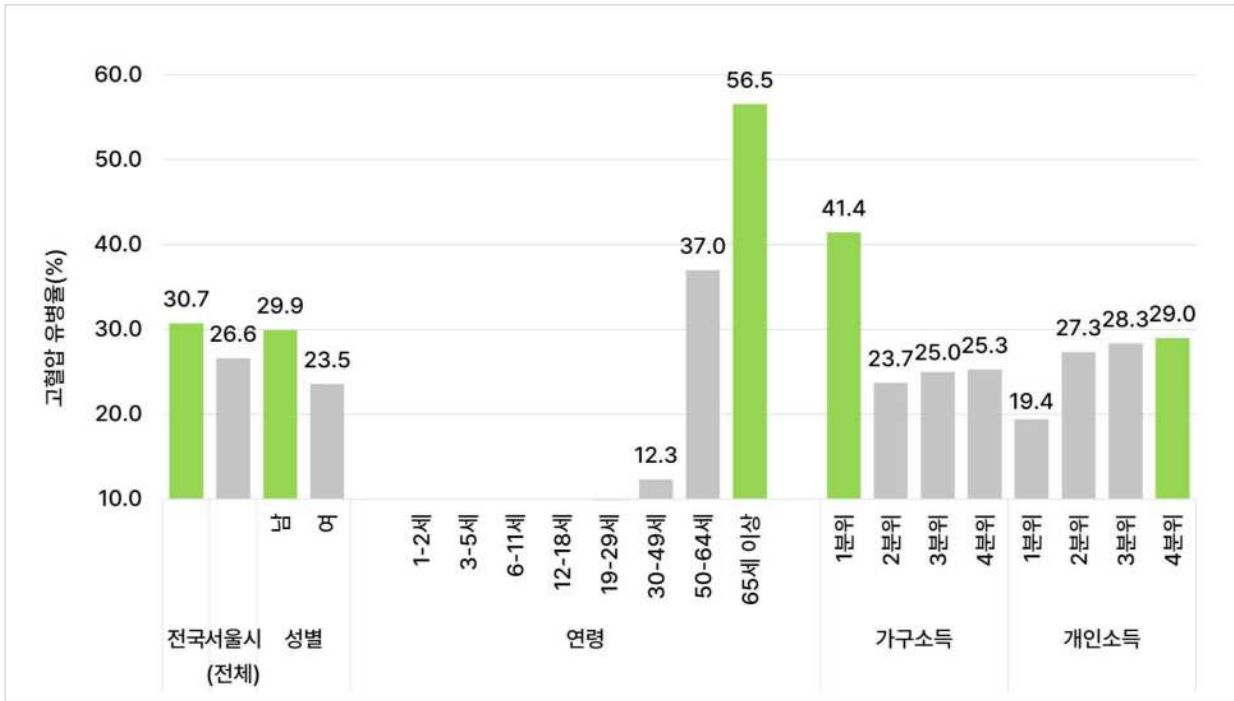
[그림 65] 서울시 및 전국 고혈압 유병률 추이 (2013-2024)



[그림 66] 서울시 고혈압 유병률 추이 (2013-2024)

12) 고혈압 유병률: 만 19세 이상 성인을 대상으로 수축기 혈압 140 mmHg 이상 또는 이완기혈압 90 mmHg 이상이거나 고혈압 약을 복용 중인 응답자 비율

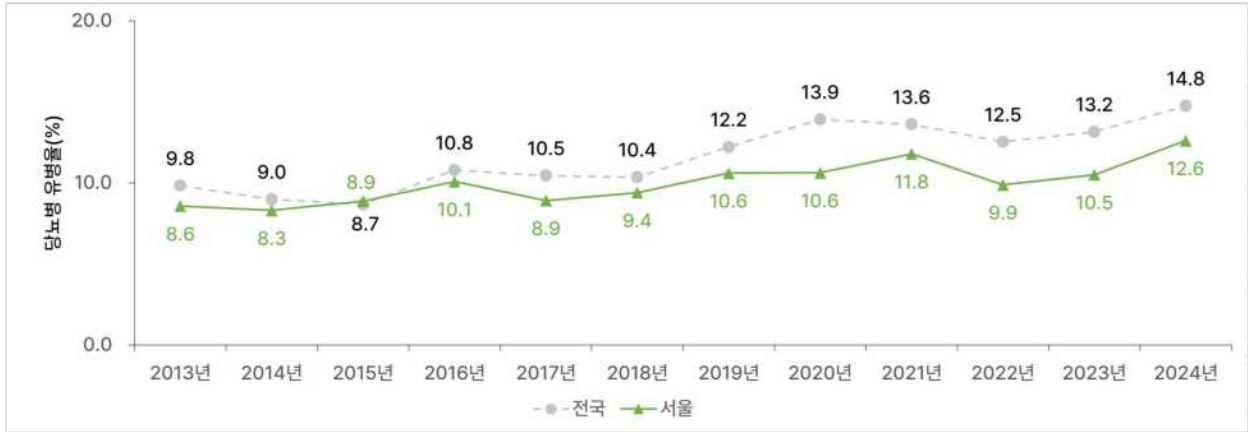
- 서울시민의 고혈압 유병률은 26.6%로 나타났으며, 전국(30.7%) 대비 낮은 수준을 보임. 성별로는 남자 29.9%, 여자 23.5%로 남자가 여자보다 높은 유병률을 보임. 연령별로는 65세 이상에서 56.5%로 가장 높았으며, 50~64세 37.0%, 30~49세 12.3%로 연령이 증가할수록 유병률이 높아지는 경향을 보임.
- 가구소득 수준별로는 1분위 41.4%, 2분위 23.7%, 3분위 25.0%, 4분위 25.3%로 1분위에서 가장 높은 수준을 보였으며, 개인소득 수준에서는 4분위 29.0%로 가장 높고, 1분위 19.4%로 가장 낮은 수준을 나타냄. 전반적으로 소득수준에 따른 뚜렷한 경향은 크지 않으나 일부 구간에서 차이가 확인됨.



[그림 67] 2024년 서울시 고혈압 유병률 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

### 3. 당뇨병 유병률<sup>13)</sup>

- 서울시민의 당뇨병 유병률은 2013년 8.6%에서 2024년 12.6%로 전반적으로 증가하는 추세를 보임. 2021년 11.8%로 비교적 높은 수준을 보인 이후 다소 변동을 보이다가 최근 다시 증가하는 양상이 나타남. 전국과 비교할 때 서울은 전반적으로 낮은 수준을 유지함. 성별로는 남자가 여자보다 지속적으로 높은 당뇨병 유병률을 보이며, 2024년 기준 남자 16.9%, 여자 8.6%로 약 2배 수준의 차이를 나타냄.
- 연도별 변화에서 남자는 2013년 9.1%에서 2024년 16.9%로 뚜렷한 증가 추세를 보였으며, 여자는 2013년 8.1%에서 2024년 8.6%로 큰 변화 없이 비슷한 수준을 유지함.



[그림 68] 서울시 및 전국 당뇨병 유병률 추이 (2013-2024)



[그림 69] 서울시 당뇨병 유병률 추이 (2013-2024)

13) 당뇨병 유병률: 만 19세 이상 성인을 대상으로 공복혈당 126 mg/dL 이상 또는 당뇨병 약 복용·인슐린 투여·의사진단 또는 당화혈색소 6.5% 이상인 응답자 분율

- 연령별로는 당뇨병 유병률이 연령 증가에 따라 뚜렷하게 상승하는 경향을 보이며, 특히 65세 이상에서 32.5%로 가장 높은 수준을 나타냄. 50~64세에서도 14.7%로 비교적 높은 수준을 보여 중·장년층에서 당뇨병 부담이 큰 것으로 확인됨.
- 소득수준별로는 가구소득 및 개인소득이 높을수록 당뇨병 유병률이 낮은 경향을 보이며, 개인소득 1분위에서 9.1%로 가장 낮고 3분위에서 15.3%로 상대적으로 높은 수준을 나타냄.



[그림 70] 2024년 서울시 당뇨병 유병률 현황 (성별, 연령 및 소득수준별)

## 참고문헌

- [1] 질병관리청. 2024년 국민건강영양조사 결과 발표. 충청북도: 질병관리청; 2025.
- [2] 질병관리청. 국민건강영양조사 제9기 3차년도(2024). 질병관리청; 2025.
- [3] 장유민, 최규안, 윤혜림. 1인 가구의 식생활 라이프스타일에 따른 외식 소비성향에 관한 연구. *Culinary Science & Hospitality Research*, 30(4), 2024: 100-113.

【부록 1】 표본가구 및 표본인구의 소득 4분위 기준 금액

【 표본가구 및 표본인구의 소득 4분위 기준금액 】

(단위: 만원)

	남자	N	분위수			여자	N	분위수		
			1	2	3			1	2	3
제9기 3차년도 (2024)	1-4	60	224.58	291.67	466.16	1-4	77	210.67*	290.00*	396.45*
	5-9	155	225.00	300.00	426.67	5-9	131	210.00	336.79	452.58
	10-14	174	250.00	362.29	500.00	10-14	164	240.56	315.89	475.00
	15-19	117	228.33	300.52*	477.76	15-19	113	247.49	335.41	433.01
	20-24	136	127.50	299.67	466.46	20-24	173	166.33	312.73	463.80
	25-29	166	249.00*	349.42	504.22	25-29	203	251.67	376.72	503.22
	30-34	134	294.60*	414.57	500.37	30-34	172	268.88	395.83	527.67
	35-39	158	282.90	353.55	474.20	35-39	176	225.00	302.19	446.46
	40-44	197	267.51	373.60*	506.84	40-44	269	240.56	336.79	462.12
	45-49	199	270.58	372.68*	558.61*	45-49	262	258.34*	375.01*	550.00
	50-54	241	286.38*	424.26	583.60*	50-54	337	264.62	387.73	544.29
	55-59	222	245.37	380.50	563.88	55-59	322	235.70	353.55	517.69
	60-64	287	250.00	377.12	557.94	60-64	372	201.04	338.97	491.07
65-69	256	169.59	280.31	392.72	65-69	357	125.28	218.02	317.54	
70-74	219	95.46	180.00	294.63	70-74	303	90.16	152.38	249.61	
75+	336	76.90	131.35	247.49	75+	464	56.88	86.43	186.82	
가구	3616	129.64	264.89	418.34						
제9기 2차년도 (2023)	1-4	80	223.92	294.45	391.95	1-4	86	256.44	313.70	433.01
	5-9	159	222.38	322.50	438.79	5-9	153	244.94*	306.24*	408.46
	10-14	169	249.99*	328.23*	481.13	10-14	173	229.16*	308.33	441.94
	15-19	123	240.01*	334.29	480.42	15-19	118	229.17	327.92	454.75
	20-24	111	164.33	323.96	447.21*	20-24	141	195.62*	319.95	466.67
	25-29	158	280.00	347.08	500.87	25-29	160	237.65	353.65	476.26
	30-34	149	282.84	388.91*	530.33	30-34	168	255.15	353.86	471.12
	35-39	153	266.67	333.34*	471.40	35-39	206	249.99*	322.07	455.14
	40-44	225	288.33	374.77	500.00	40-44	308	249.99*	333.33	458.98
	45-49	202	229.50	341.60	466.66*	45-49	245	240.00	350.00	480.42
	50-54	207	259.20	385.21	564.51	50-54	330	230.46	351.98	522.49
	55-59	239	250.00	372.68*	529.17	55-59	334	212.13	327.16*	499.99*
	60-64	294	206.36	326.00	495.56	60-64	389	183.85	277.18*	424.26
65-69	284	141.54	257.92	383.17	65-69	365	108.42	191.99*	312.31	
70-74	217	98.33	186.20	280.49	70-74	257	73.99*	129.99*	214.96	
75+	309	70.71	103.06	180.31*	75+	391	57.75	80.96	150.26	
가구	3,537	126.63	255.96	402.22						
제9기 1차년도 (2022)	1-4	86	209.77	274.24	375.00	1-4	84	184.85	280.26	390.83
	5-9	151	213.17	308.40*	418.58	5-9	156	197.63	261.69	401.87
	10-14	160	208.40*	297.92	439.25	10-14	142	186.34	294.90	416.67
	15-19	110	192.45	307.21	418.75	15-19	95	172.10*	268.51	420.83
	20-24	127	149.17	283.33	398.85	20-24	155	135.70*	256.25	410.88
	25-29	130	206.25	300.21	475.83	25-29	159	203.54	307.09	404.15
	30-34	129	259.80*	370.32	493.80	30-34	169	230.94	333.33	441.19
	35-39	166	238.64*	324.09*	450.17	35-39	206	213.17	299.75	455.83
	40-44	189	220.63	337.49*	474.87	40-44	258	216.70*	309.92	445.00
	45-49	166	245.83	337.87	475.83	45-49	257	208.40*	313.13	445.67
	50-54	204	240.49	358.56	504.17	50-54	284	235.13	367.84	535.01
	55-59	194	228.04	363.95	529.24	55-59	242	186.79	294.99	431.04
	60-64	237	182.07*	293.01	452.26	60-64	339	150.30	261.63	416.67
65-69	253	117.80*	214.49	358.27*	65-69	300	97.66	161.31	277.83	
70-74	200	91.80	150.58	261.75	70-74	236	80.00	119.89	214.24	
75+	292	60.05	97.14	164.62	75+	379	50.38	77.78	142.60*	
가구	3,248	112.02	235.70	384.90						

\* 소득수준을 월평균 가구균등화소득에 따라 상연령별 4개 군으로 등분하기 위해 4분위수 일부 조정함 값

\*\* 월평균 가구균등화소득 = 월가구소득/√ 가구원수

※출처: 질병관리본부, 국민건강영양조사 제9기(2022-2024) 원시자료 이용지침서



# 서울특별시 식생활종합지원센터

---

본 보고서의 저작권은 서울특별시 식생활종합지원센터에 있으며,  
내용의 일부 또는 전부를 인용·재사용할 경우 출처를 명확히 밝혀야 합니다.

© 2026 서울특별시 식생활종합지원센터. All rights reserved.

---