



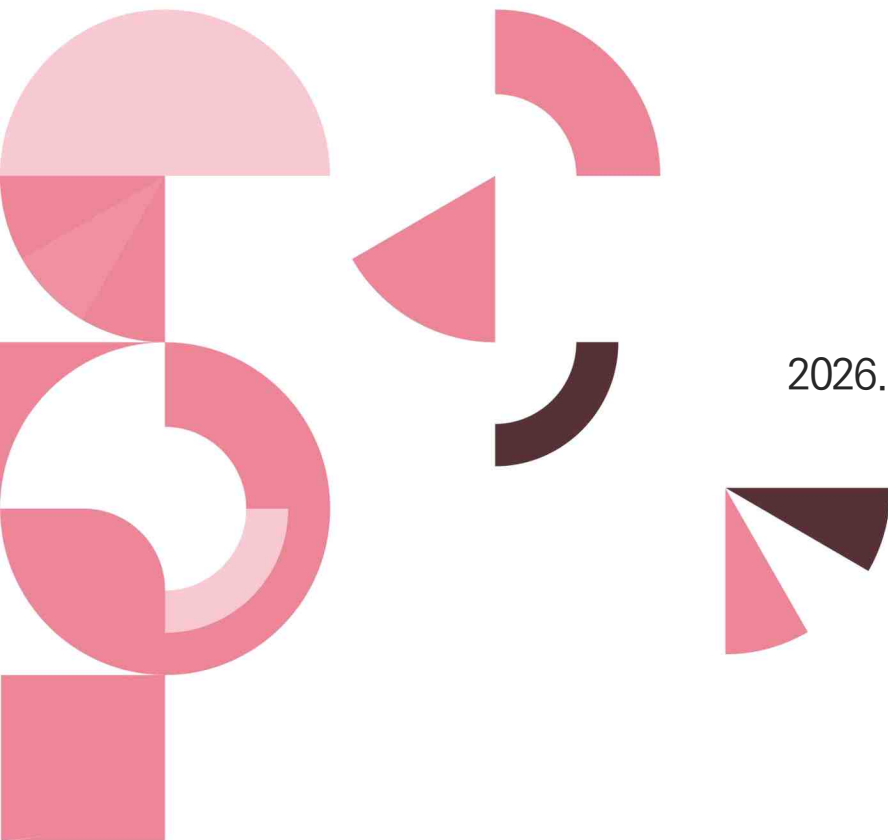
2025

서울시민 먹거리조사

심층 분석 보고서

2026. 1.

.....



일 러 두 기

- ◆ 『2025 서울시민먹거리조사』의 보고서는 총 2종으로, 기초 분석 보고서와 심층 분석 보고서로 구성됨.
 - ◆ 『2025 서울시민먹거리조사』의 원시자료와 기초 분석 보고서는 통계청 마이크로데이터 통합 서비스(<https://mdis.kostat.go.kr>) 및 서울열린데이터광장(<https://data.seoul.go.kr>)에서 다운로드 가능함. 심층 분석 보고서는 기초 분석 보고서와 함께 서울시 식품안전정보 홈페이지(<https://fsi.seoul.go.kr>)에서 다운로드 가능함.
 - ◆ 본 보고서의 인용을 위한 정보는 다음과 같음.
윤지현, 이영미, 최슬기, 황린시 (2026). *2025 서울시민먹거리조사 심층 분석 보고서*. 서울시
Yoon J, Lee Y, Choi SK, Huang L (2026). *2025 Seoul Food Survey In-Depth Analysis Report*. Seoul Metropolitan Government
 - ◆ 관련 문의: 서울특별시 식품정책과 (02-2133-4738)
-

요약

- ▶ 본 보고서는 일반 가구에 거주하는 18세 이상 서울시민의 식생활 실태를 파악하기 위하여 수행된 「2025 서울시민먹거리조사」의 응답자 총 3,024명의 원시 자료를 심층 분석한 결과와 이에 기반한 서울시민 대상 식생활 정책에 대한 제안을 담고 있음.
- ▶ 서울시민의 동반식사 기반 먹거리·행복 정책, 사회적 연결과 건강한 식생활 환경 조성을 위한 통합적 접근 권장
 - ‘서울시민의 동반식사와 행복’을 주제로 분석한 결과(제2장), 서울시민의 동반식사 실천에는 성별, 연령, 가구형태, 직업, 소득수준 등 인구사회학적 특성에 따라 유의한 차이가 나타남. 여성, 노년, 1인 가구, 비근로자, 저소득층에서 동반식사 실천이 상대적으로 낮은 수준임이 확인됨. 특히 1인 가구의 저녁 동반식사횟수는 다인 가구 대비 약 60% 수준으로, 가구형태가 동반식사 실천에 영향을 미치는 가장 중요한 구조적 요인으로 확인됨. 이는 동반식사가 개인의 선택적 행동이라기보다 사회적·생활환경적 조건에 의해 구조적으로 결정되는 생활양식임을 시사함.
 - 동반식사횟수가 많을수록 행복도가 증가하고 외로움 경험이 감소하는 경향이 확인되어, 동반식사가 사회적 연결과 정서적 안녕을 증진하는 요인으로 기능함이 확인됨. 다만, 인구사회학적 특성을 보정한 분석에서는 중장년층과 다인 가구에서만 유의한 연관성이 나타나, 동반식사의 정서적 효과가 생애단계와 가구형태라는 사회적 맥락 속에서 선택적으로 발현되는 특성을 보임. 또한 동반식사군에서 외로움 경험률이 가장 낮게 나타났으나, 중간군에서 외로움 경험률이 상대적으로 높게 나타나는 비선형적 양상이 확인되어, 단순한 동반식사 빈도 증가보다 관계의 지속성과 정서적 유대 수준이 핵심 요인일 수 있음을 시사함.
 - 동반식사와 식생활의 질 간에는 일관된 긍정적 관계가 확인되지 않았으며, 절제 영역 영양지수에서는 동반식사군이 혼밥군보다 상대적으로 낮은 수준을 보임. 이는 동반식사가 외식·회식 중심 식사 환경과 연결될 가능성을 시사하며, 고열량·고염식 노출 증가로 식생활 관리 취약성이 확대될 수 있음을 보여줌. 실제로 동반식사군은 혼밥군에 비해 음식점 음식과 배달 음식의 주 1회 이상 섭취할 가능성이 각 4.8배, 3.3배로 높게 나타나, 서울시민의 동반식사가 가정식 중심이 아니라 외식·배달 중심으로 이루어지는 현실이 확인됨. 이러한 외식·배달 중심 동반식사 패턴은 영양지수 절제 영역 점수 저하와 일관된 맥락을 보이며, 동반식사가 반드시 건강한 식생활로 이어지지 않을 수 있음을 시사함.
 - 따라서 동반식사 정책은 단순한 동반식사 확대 중심 접근을 넘어 사회적 관계 증진과 건강한 식생활 환경 조성을 동시에 고려하는 통합적 접근으로 설계되어야 함. 우선 1인

가구, 노년층, 비근로자, 저소득층 등 취약집단을 중심으로 한 표적화된 동반식사 지원 전략이 필요함. 특히 1인 가구 대상 동반식사 매칭 프로그램, 공유주방·공동부엌, 커뮤니티 식당 운영 등을 통해 가구 외부의 사회적 식사 관계 형성을 지원할 필요가 있음. 노년층을 대상으로는 경로당·복지관 기반 공동식사 및 세대 통합형 식사 프로그램 확대가 요구됨.

- 또한 외식·배달 중심 동반식사 환경의 영양학적 질 관리를 위해 건강식당·건강메뉴 인증제 도입, 외식 영양정보 제공 확대, 배달·편의점 건강 메뉴 옵션 확대 등 건강한 외식 선택을 유도하는 정책적 개입이 요구됨. 이는 동반식사 확대가 단순한 사회적 교류 증진을 넘어 '함께 먹을수록 건강해지는 환경'을 조성하는 정책적 전환임을 의미함. 더불어 '함께 먹되, 잘 먹자'를 핵심 메시지로 한 건강한 동반식사 문화 확산 캠페인과 외식·배달 상황에서 건강 선택 역량을 강화하는 교육 및 행동개입 프로그램 연계가 필요함. 마지막으로 동반식사와 행복, 식생활 및 영양상태를 통합적으로 모니터링할 수 있는 지표 체계 구축과 데이터 기반 정책 설계가 필요함.

▶ 서울시민의 건강한 식생활을 위한 식품환경 정책, 온·오프라인 하이브리드 식품환경 고려 필요

- '서울시민의 식품환경 만족도와 식생활'을 주제로 분석한 결과(제3장), 서울시민의 지역사회 식품환경 만족도는 5점 만점에 4.01점이었음. 다양하고 건강한 식품을 구매할 수 있는 식품판매처의 존재 여부인 가용성 만족도가 가장 높았고, 가격적정성 만족도가 가장 낮아 서울시민은 식품환경의 지리적 접근성에는 만족하나 경제적 접근성에 상대적으로 불만족하는 것으로 나타남.
- 지역사회 식품환경에 불만족하는 시민은 만족하는 시민보다 영양지수 '하' 등급의 비율이 높고, 건강한 식품 섭취 빈도가 낮았음. 그러나 지역사회 식품환경에 만족하는 시민에서 오히려 건강하지 않은 식품 섭취 빈도가 높은 경향도 나타나 식품환경 만족도에 건강하지 않은 식품에 대한 접근성도 포함되는 것으로 보임.
- 성인과 노인 모두에서 지역사회 식품환경 만족도와 디지털 식품소비역량의 연관성이 있었으며, 건강한 식생활을 위해서는 지역사회 식품환경 만족과 높은 디지털 식품소비역량 두 가지 조건이 모두 충족되는 것이 필요함.
- 따라서 서울시민의 건강한 식생활을 위해서는 온·오프라인 하이브리드 식품환경을 함께 고려하여 지역사회 식품환경 증진과 함께 디지털 식품소비역량 강화가 필요함. 첫째로, 지리적 접근성만이 아닌, 경제적 접근성을 고려한 지역사회 식품환경 증진 전략이 필요함. 건강 먹거리 인센티브 제도 등의 취약계층 대상 신선식품 구매 지원, 시민 참여를 이용한 신선식품 가격 변동 모니터링을 통해 식품환경의 경제적 접근성을 고려할 수 있음. 둘째, 배달 앱과 온라인 식품 판매처에서 식품의 영양정보를 쉽게 알아볼 수 있도록 표시하고, 건강한 식품이 우선 노출되도록 하여 소비자가 온라인을 통해 쉽게 건강한 식품에

접근하도록 건강한 온라인 식품환경을 조성해야 함. 마지막으로, 노인 대상 디지털 역량 교육에 건강한 식품 온라인 구매 실습을 포함하여 디지털 식품소비역량을 건강하게 활용하도록 해야 함.

▶ **서울시민의 영양표시 이용 활성화 정책, 취약집단 특성별 맞춤 정책으로 효과성 극대화 기대**

- ‘서울시민의 영양표시 이용과 식품 섭취’를 주제로 분석한 결과(제4장), 서울시민의 영양표시 이해력(59.0%)과 확인 실천(49.6%) 수준은 전반적으로 낮았으며, 바람직한 수준의 이용, 즉 이해력을 갖추고 영양표시를 확인하는 비율은 약 3명 중 1명(37.5%)에 불과함. 특히 남성은 여성보다 영양표시 이용 취약집단에 속할 가능성이 2.11배 높았으며, 저학력·1인가구·노년층·근로자 또한 취약집단으로 분석됨.
- 이렇듯 영양표시 이용의 저조한 실태는 실제 식습관에 영향을 미쳐, 영양표시 이용 수준이 낮은 서울시민은 가당음료, 스낵/과자류 등 절제해야 할 가공식품의 섭취가 잦고, 채소·과일 등 권장 식품 섭취 빈도는 낮음. 즉, 영양표시 이용의 차이는 식품 섭취의 차이로 이어지는 것으로 분석됨.
- 따라서 모든 서울시민에게 영양표시 이용에 따른 영양정보 격차 없는 식생활을 보장하기 위한 영양표시 이용 증진 정책이 필요함. 이러한 정책은 이해력 향상과 실천의 용이성을 높이는 두 가지 방향으로 전개되어야 하며, 인구사회학적 특성에 따른 맞춤형으로 추진될 때 그 효과를 극대화할 수 있을 것임. 영양표시 확인 실천이 부족한 노년층은 실천 독려에, 확인은 하나 이해도가 낮은 근로자는 이해력 증진에 집중해야 함. 남성·근로자를 위한 거점 홍보와 직장 내 직관적 영양 차트 제공, 저학력층을 위한 시각 자료 중심의 식생활 교육도 제안함.
- 수치 중심의 어려운 영양표시 대신 신호등 표시제와 같은 직관적 표시 제도를 도입하여 정보 문해력과 관계없이 누구나 건강한 식품 섭취를 할 수 있는 ‘정보 장벽 없는 영양표시’를 구현하는 것이 필요함. 또한 건강한 식품을 영양정보와 함께 온오프라인 매장 내 눈에 띄는 곳에 배치하는 ‘건강먹거리 코너’ 모델을 활용하여, 이해력은 높으나 실천율이 낮은 시민의 행동 변화를 유도할 것을 제안함.



목 차

요약	i
목차	v
표목차	vii
그림목차	ix

1. 조사 및 보고서 개요

1. 조사 개요	3
2. 보고서 개요	5
3. 응답자의 인구사회학적 특성	6

2. 서울시민의 동반식사와 행복

1. 분석 배경 및 목적	9
2. 분석 내용 및 방법	10
3. 주요 결과 1: 서울시민의 동반식사 실태	14
4. 주요 결과 2: 서울시민의 동반식사와 행복의 연관성	21
5. 주요 결과 3: 서울시민의 동반식사와 식생활의 연관성	27
6. 요약 및 정책 제언	33



3. 서울시민의 식품환경 만족도와 식생활

1. 분석 배경 및 목적	39
2. 분석 내용 및 방법	39
3. 주요 결과 1: 서울시민의 지역사회 식품환경 만족도 실태	43
4. 주요 결과 2: 서울시민의 지역사회 식품환경 만족도와 식생활의 연관성	50
5. 주요 결과 3: 서울시민의 지역사회 식품환경 만족도, 디지털 식품소비역량과 영양지수의 연관성	57
6. 요약 및 정책 제언	59

4. 서울시민의 영양표시 이용과 식품 섭취

1. 분석 배경 및 목적	65
2. 분석 내용 및 방법	65
3. 주요 결과 1: 서울시민의 영양표시 이용 실태	69
4. 주요 결과 2: 서울시 영양표시 이용 취약집단의 인구사회학적 특성 ·	72
5. 주요 결과 3: 서울시민의 영양표시 이용과 식품 섭취의 연관성	80
6. 요약 및 정책 제언	86

부록. 조사표	89
---------------	----



표 목 차

[표 1-1] 서울시민먹거리조사의 연도별 기초 정보	3
[표 1-2] 2025 서울시민먹거리조사의 조사 설계	4
[표 1-3] 2025 서울시민먹거리조사의 표본 설계	4
[표 1-4] 응답자 특성	6
[표 2-1] 영양지수 판정 기준	12
[표 2-2] 서울시민의 인구사회학적 특성에 따른 동반식사횟수	14
[표 2-3] 서울시민의 인구사회학적 특성에 따른 동반식사실천수준 분포	17
[표 2-4] 서울시민의 동반식사횟수와 인구사회학적 요인의 연관성	19
[표 2-5] 서울시민의 동반식사실천수준에 따른 연령·가구형태별 행복도	22
[표 2-6] 서울시민의 연령·가구형태별 동반식사횟수와 행복도의 연관성	23
[표 2-7] 서울시민의 연령·가구형태별 동반식사실천수준과 외로움의 연관성	25
[표 2-8] 서울시민의 동반식사실천수준에 따른 영양지수	27
[표 2-9] 서울시민의 동반식사실천수준과 영양지수 ‘하’ 등급의 연관성	28
[표 2-10] 서울시민의 동반식사실천수준에 따른 외식 행태	29
[표 2-11] 서울시민의 동반식사실천수준과 외식 행태의 연관성	30
[표 2-12] 서울시민의 동반식사실천수준에 따른 주관적 건강상태 및 식생활 관련 인식	31
[표 3-1] 서울시민의 지역사회 식품환경 만족도 점수	43
[표 3-2] 서울시민의 지역사회 식품환경 만족률	44
[표 3-3] 서울시민의 인구사회학적 특성에 따른 지역사회 식품환경 만족도 점수	45
[표 3-4] 서울시민의 인구사회학적 특성에 따른 지역사회 식품환경 만족률	46
[표 3-5] 서울시민의 디지털 식품소비역량에 따른 지역사회 식품환경 만족도 점수	47
[표 3-6] 서울시민의 디지털 식품소비역량에 따른 지역사회 식품환경 만족률	48
[표 3-7] 서울시민의 지역사회 식품환경 만족 관련 요인	49
[표 3-8] 서울시 성인의 지역사회 식품환경 만족도에 따른 식품 섭취 빈도	52
[표 3-9] 서울시 노인의 지역사회 식품환경 만족도에 따른 식품 섭취 빈도	53
[표 3-10] 서울시 성인의 지역사회 식품환경 만족도에 따른 외식섭취 빈도	54



[표 3-11] 서울시 노인의 지역사회 식품환경 만족도에 따른 외식섭취 빈도	54
[표 3-12] 서울시민의 영양지수와 지역사회 식품환경 만족도, 디지털 식품소비역량의 연관성	57
[표 4-1] 영양표시 이용 관련 변수와 조사 문항	66
[표 4-2] 식품 섭취 문항 및 빈도 환산 방법	67
[표 4-3] 서울시민의 영양표시 이해력 수준에 따른 인구사회학적 특성	72
[표 4-4] 서울시민의 영양표시 이해력 관련 인구사회학적 특성	73
[표 4-5] 서울시민의 영양표시 확인 실천 수준에 따른 인구사회학적 특성	74
[표 4-6] 서울시민의 영양표시 확인 실천 관련 인구사회학적 특성	75
[표 4-7] 서울시민의 영양표시 이해 및 확인 실천 수준에 따른 인구사회학적 특성 ...	76
[표 4-8] 영양표시를 이해할 수 있지만 확인하지 않는 서울시민 관련 인구사회학적 특성(고이해력군 중 저실천군의 특성)	77
[표 4-9] 영양표시를 확인하지만 이해하지 못하는 서울시민 관련 인구사회학적 특성(고실천군 중 저이해력군의 특성)	78
[표 4-10] 영양표시를 이해하지 못하고 확인 실천도 하지 않는 서울시민 관련 인구사회학적 특성(저이해·저실천군의 특성)	79
[표 4-11] 서울시민의 영양표시 이해력 수준에 따른 가공식품의 섭취 빈도	80
[표 4-12] 서울시민의 영양표시 이해력 수준에 따른 신선식품의 섭취 빈도	81
[표 4-13] 서울시민의 영양표시 확인 실천 수준에 따른 가공식품의 섭취 빈도	82
[표 4-14] 서울시민의 영양표시 확인 실천 수준에 따른 신선식품의 섭취 빈도	83
[표 4-15] 서울시민의 영양표시 이해 및 확인 실천에 따른 가공식품의 섭취 빈도 ...	84
[표 4-16] 서울시민의 영양표시 이해 및 확인 실천에 따른 신선식품의 섭취 빈도 ...	85



그림 목 차

[그림 2-1] 서울시민의 인구사회학적 특성에 따른 동반식사횟수	16
[그림 2-2] 서울시민의 동반식사횟수에 따른 행복도	21
[그림 2-3] 서울시민의 동반식사실천수준에 따른 외로움 경험	24
[그림 3-1] 서울시민의 지역사회 식품환경 만족도에 따른 영양지수	50
[그림 3-2] 서울시 성인의 지역사회 식품환경 만족도와 디지털 식품소비역량에 따른 영양지수	55
[그림 3-3] 서울시 노인의 지역사회 식품환경 만족도와 디지털 식품소비역량에 따른 영양지수	56
[그림 4-1] 서울시민의 영양표시 이해력 수준에 따른 집단 분포	69
[그림 4-2] 서울시민의 영양표시 확인 실천 수준에 따른 집단 분포	70
[그림 4-3] 서울시민의 영양표시 이해력 및 확인 실천 수준에 따른 집단 분포	71
[그림 4-4] 서울시민의 영양표시 이해력 관련 인구사회학적 특성	73
[그림 4-5] 서울시민의 영양표시 확인 실천 관련 인구사회학적 특성	75
[그림 4-6] 고이해력군 중 저실천군의 인구사회학적 특성	77
[그림 4-7] 저이해력군 및 저실천군의 인구사회학적 특성	79

2025 서울시민먹거리조사 심층 분석 보고서

조사 및 보고서 개요

01



1. 조사 개요

- ▶ 조사 배경 및 목적
 - 서울시의 인구·사회구조 변화에 따른 효과적인 식생활 정책을 도출하기 위한 조사 연구의 필요성이 대두됨.
 - 본 조사의 목적은 현재 서울시민의 먹거리에 대한 인식, 식행동 등 식생활 전반에 대한 자료를 수집, 분석하여 서울시민 대상 식생활 정책의 기초자료를 생산하는 것임.
- ▶ 추진 근거
 - 식품위생법 제89조(식품진흥기금) 제3항3호
 - 서울특별시 먹거리 기본조례 제14조(통계·정보) 및 제15조(실태조사)
 - 통계법 제17조(지정통계의 지정 및 지정취소)에 의거한 지정통계(승인번호 제201017호)
- ▶ 조사 연혁
 - 2020년, 「서울시 먹거리 통계조사」 시범조사 실시
 - 2021년, 「서울시 먹거리 통계조사」 본조사 실시 시작
 - 2022년, 통계청 국가승인통계 제 201017호로 지정
 - 2024년, 조사 명칭을 「서울시민먹거리조사」로 변경

[표 1-1] 서울시민먹거리조사의 연도별 기초 정보

구분	2020년	2021년	2022년	2023년	2024년	2025
조사 명칭	서울시 먹거리 통계조사				서울시민먹거리조사	
조사 대상	서울시 거주 가구 내 만 18세 이상 모든 가구원					
표본크기	2,000가구 (만 18세 이상 가구원 3,833명)	2,000가구 (만 18세 이상 가구원 4,039명)	2,000가구 (만 18세 이상 가구원 3,904명)	2,050가구 ¹⁾ (만 18세 이상 가구원 3,594명)	2,000가구 (만 18세 이상 가구원 3,435명)	2,000가구 (만 18세 이상 가구원 3,024명)
표본추출틀	주민등록DB(건축물대장DB 연계)					
표본추출방법	층화집락추출					
조사 방법	방문면접조사 (PAPI)	방문면접조사 (PAPI 및 TAPI)				
조사 문항	10개 분야 45문항	11개 분야 58문항	9개 분야 61문항	6개 분야 70문항	6개 분야 74문항	7개 분야 80문항

PAPI: Paper and Pencil Interview, TAPI: Tablet-Assisted Personal Interview

¹⁾20대 1인가구 유효 표본수 확보를 위해 권역과 주택유형 분포를 고려하여 50표본을 추가 조사함.

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

▶ 조사 설계

[표 1-2] 2025 서울시민먹거리조사의 조사 설계

구분	내용
조사 대상	서울시 거주 가구 내 만 18세 이상 모든 가구원
조사 방법	방문면접조사
표본크기	2,000가구(만 18세 이상 가구원 3,024명)
표본오차	가구 : 95% 신뢰수준에서 $\pm 2.19\%$ 가구원 : 95% 신뢰수준에서 $\pm 1.78\%$
표본추출 방법	층화집락추출
조사 기준 일자	2025년 9월 1일
조사 기간	2025년 9월 15일 ~ 10월 31일
조사 기관	(주)케이스탯리서치

▶ 표본 설계

[표 1-3] 2025 서울시민먹거리조사의 표본 설계

분류	내용
모집단 및 표본추출틀	- 모집단 : 서울시 내 일반적 가구 특성을 갖추지 못한 기숙시설 및 특수사회시설 등 집단 가구에 거주하는 사람을 제외한 일반 가구의 만 18세 이상 가구원 - 목표 모집단 : 조사 시점 기준 서울 거주 가구주 및 만 18세 이상 모든 가구원 - 표본추출틀 : 2025년 서울 서베이DB 이용(2025년 6월 주민등록DB와 건축물대장DB의 주택유형과 통/반을 연계한 집락세대 목록)
표본규모와 목표오차범위	- 표본규모 : 2,000가구 - 목표오차범위 : 95% 신뢰수준에서 $\pm 2.2\%$
표본추출방식 (층화, 특성, 분류지표 포함)	- 층화집락추출(stratified cluster sampling) : 동일한 통/반의 동일한 주택유형을 갖는 세대들을 집락으로 묶어, 먼저 집락을 추출한 후 각 집락별로 5개의 세대를 추출 - 층화 : 권역(구), 주택유형 - 추출단위 : ① 통/반 ② 세대
표본배정방식	- 제1층 : 권역(구), 5개 (도심권, 동북권, 서북권, 서남권, 동남권) - 제2층 : 주택유형, 4개 (단독주택 및 다가구주택, 아파트, 다세대주택, 연립주택) - 권역별 세대수에 의한 제곱근비례배분 후 권역내 구별 주택유형별 세대수에 의한 비례배분 방식
주요항목별 공표범위	- 가구 특성별[권역별, 거주 종류 등] 공표 : 통계자료 공표 시, 통계표 셀 내의 크기가 작거나 상대표준오차(RSE)의 크기가 큰 경우 통합(collapsing) 공표



- ▶ 설문지 구성
 - 조사에 이용된 설문지[부록]는 6개 분야 71문항과 응답자 특성을 묻는 8문항으로 구성됨.
가구주 대상 설문지에는 월평균 가구소득에 대한 1문항이 추가됨.
 - 6개 분야: 식품 섭취, 식생활, 식품 구매, 식품 안전, 건강과 행복, 식품 정책 및 사업
- ▶ IRB 승인
 - 본 조사는 2025년 공공기관생명윤리위원회의 승인을 받음.
(승인번호: P01-202509-01-042)

2. 보고서 개요

- ▶ 본 심층 분석 보고서는 서울시에서 실시한 『2025 서울시민먹거리조사』의 원시 자료를 심층 분석한 결과를 수록함. 기초 분석 결과는 표본 추출 및 조사 방법 등에 대한 보다 구체적인 내용과 함께 기초 분석 보고서로 별도로 발간됨.
- ▶ 본 심층 분석 보고서는 총 세 주제에 대한 심층 분석 결과를 장별로 수록함. 첫 번째 주제는 ‘서울시민의 동반식사와 행복’(제2장), 두 번째 주제는 ‘서울시민의 식품환경 만족도와 식생활’(제3장)이며, 세 번째 주제는 ‘서울시민의 영양표시 이용과 식품 섭취’(제4장)임.
- ▶ 주제별 심층 분석의 주요 결과에 근거하여 각 장의 마지막 절에 서울시민을 위한 식생활 정책을 제안함.

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

3. 응답자의 인구사회학적 특성

[표 1-4] 응답자 특성

구분		가중 전		가중 후	
		사례수	비율	사례수	비율
전체		3,024	100.0	3,024	100.0
성별	남성	1,406	46.5	1,447	47.9
	여성	1,618	53.5	1,577	52.1
연령 ①	만18~29세	193	6.4	540	17.8
	30대	546	18.1	522	17.2
	40대	516	17.1	499	16.5
	50대	636	21.0	541	17.9
	60대	774	25.6	565	18.7
	70대 이상	359	11.9	358	11.8
연령 ②	청년(18~34세)	476	15.7	822	27.2
	중장년(35~64세)	1,830	60.5	1,586	52.5
	노인(65세 이상)	718	23.7	616	20.4
권역	도심권	311	10.3	152	5.0
	동북권	702	23.2	935	30.9
	서북권	469	15.5	369	12.2
	서남권	838	27.7	929	30.7
	동남권	704	23.3	641	21.2
학력	중졸 이하	179	5.9	340	11.3
	고졸	1,339	44.3	925	30.6
	대학 입학 이상	1,506	49.8	1,758	58.1
가구 형태 ①	1인 가구	732	24.2	884	29.2
	부부 가구	1,259	41.6	739	24.4
	2세대 이상 가구	995	32.9	1,350	44.7
	기타 가구	38	1.3	50	1.7
가구 형태 ②	1인 가구	732	24.2	884	29.2
	다인 가구	2,292	75.8	2,140	70.8
직업	관리/전문/사무직	978	32.3	1,005	33.2
	서비스/판매직	976	32.3	900	29.7
	기능/노무직	348	11.5	305	10.1
	학생	54	1.8	165	5.5
	주부	518	17.1	497	16.4
	무직/기타	150	5.0	152	5.0
고용 형태	상용직 임금근로자	1,470	63.5	1,506	68.0
	임시/일용직	313	13.5	350	15.8
	자영업자	485	21.0	326	14.7
	기타	47	2.0	32	1.4
월평균 가구 소득	200만원 미만	202	6.7	287	9.5
	200~350만원 미만	810	26.8	759	25.1
	350~500만원 미만	662	21.9	593	19.6
	500~700만원 미만	884	29.2	849	28.1
	700만원 이상	466	15.4	537	17.7

2025 서울시민먹거리조사 심층 분석 보고서

서울시민의 동반식사와 행복

02



1. 분석 배경 및 목적

- ▶ 서울시는 1인 가구 증가, 고령화 등 사회 구조 변화로 인해 가족 중심의 공동식사 문화가 약화되고 혼밥 및 외식·배달 중심의 식생활이 일상화되는 등 시민의 식사 방식이 변화하고 있음. 이러한 변화는 단순한 식사 형태의 변화에 그치지 않고, 사회적 고립과 정서적 고독의 심화, 삶의 만족도 저하 등 전반적 행복 수준과 밀접하게 연관될 가능성이 있음.
- ▶ 선행 연구에서는 동반식사가 정서적 안정, 사회적 유대 강화, 우울 및 스트레스 감소뿐 아니라 식생활의 질 개선과도 연관됨을 보고함. 특히 World Happiness Report 2025¹⁾에서는 사회적 관계를 개인 행복의 핵심 요인 중 하나로 제시하면서, ‘함께 식사하기(sharing meal with others)’를 중요한 웰빙 행동 지표로 강조함. 그러나 이러한 논의는 주로 해외 자료에 근거하고 있으며, 서울시민을 대상으로 동반식사와 행복의 관계를 실증적으로 분석한 연구는 제한적인 실정임.
- ▶ 서울시는 매년 「서울시민먹거리조사」를 통해 시민의 식생활 실태와 함께 삶의 만족도 관련 지표를 분석하고 있음. 2025년 조사에서는 동반식사와 행복, 식생활 관련 문항이 동시에 포함되어, 서울시민의 동반식사와 행복 수준, 식생활의 질 및 외식 행태 간의 구조적 차이를 분석할 수 있는 기반이 마련됨.
- ▶ 이에 본 심층분석에서는 「서울시민먹거리조사」 자료를 활용하여 서울시민의 동반식사와 행복 수준 간의 관계를 규명함과 동시에 동반식사와 식생활의 질 및 외식 행태와의 연관성을 분석하였음. 이를 통해 서울시 식생활 정책 및 시민 행복 증진 전략 수립을 위한 기초자료를 마련함.
- ▶ 본 심층분석의 구체적인 목적은 다음과 같음.
 - － 첫째, 서울시민의 인구사회학적 특성에 따른 동반식사와 현황을 비교·분석하여 동반식사와 실천의 구조적 특성을 규명함.
 - － 둘째, 동반식사와 행복도 및 외로움 경험과의 연관성을 분석함으로써 동반식사의 정서·사회적 기능을 검증함.
 - － 셋째, 동반식사와 영양지수 및 외식 행태와의 연관성을 분석함으로써 동반식사가 식생활의 질에 미치는 영향을 규명함.
 - － 넷째, 이러한 분석 결과를 토대로 정책적 개입이 필요한 우선 집단을 도출하고, 동반식사를 매개로 한 서울형 먹거리·행복 정책 개발을 위한 기초자료를 제공함.

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

1) De Neve, J.E., Dugan, A., Kaats, M., & Prati, A. (2025). Sharing meals with others: How sharing meals supports happiness and social connections. In J. F. Helliwell, R. Layard, J. D. Sachs, J.-E. De Neve, L. B. Akinin, & S. Wang (Eds.), World Happiness Report 2025. Sustainable Development Solutions Network. <https://worldhappiness.report>

2. 분석 내용 및 방법

1) 분석 변수 및 분석 내용

가. 동반식사횟수 및 동반식사실천수준

▶ 동반식사횟수

- ‘동반식사횟수’는 지난 1주일간 가족, 친구 또는 지인과 함께 점심 및 저녁식사를 섭취한 횟수를 나타내는 지표로 정의함. 이를 산출하기 위하여 조사 문항 A2-1(최근 7일간 점심 동반식사횟수), A3-1(최근 7일간 저녁 동반식사횟수)을 활용하였으며, 두 값을 합산하여 주당 총 동반식사횟수(0~14회)를 산출함.
- 본 지표는 World Happiness Report 2025의 주요 분석 자료원인 Gallup World Poll 2023의 측정 방식을 준용한 것으로, 해당 조사에서 사용된 문항인 ‘최근 7일간 점심·저녁을 아는 사람과 함께 먹은 일수’(Thinking about the past 7 days, how many days did you eat LUNCH/DINNER with anyone else you know; including family, friends, or anyone else you know?)와 동일한 방식으로 산출함.

▶ 동반식사실천수준

- ‘동반식사실천수준’은 총 동반식사횟수(0~14회)를 기준으로 세 집단으로 구분함. 동반식사횟수가 0~3회인 경우 **혼합군**, 4~9회인 경우 **중간군**, 10~14회인 경우 **동반식사군**으로 분류함.
- 이러한 분류 기준은 혼합군의 경우 1주일 동안 평균 2일 미만으로 동반식사를 실천하는 수준, 동반식사군의 경우 1주일 동안 평균 5일 이상 동반식사를 실천하는 수준으로 해석할 수 있음.

나. 행복도 및 외로움 경험

- ▶ ‘행복도’는 조사문항 E5를 활용하여 10점 만점(0~10점)으로 측정하였으며, 점수가 높을수록 주관적 행복 수준이 높은 것으로 해석함.
- ▶ ‘외로움 경험’은 전날 하루 동안 외로움을 경험했는지 여부를 묻는 문항(E8-5)을 활용하여 ‘네/아니오’의 이분형 변수로 분석함.

다. 식생활

▶ 식생활의 균형·절제·실천 수준

- 식생활의 질을 종합적으로 평가하기 위하여 식품의약품안전처에서 개발한 영양지수(NQ, Nutrition Quotient)를 활용함.



- 연령대에 따라 측정 도구를 달리 적용하여 64세 이하 대상자에게는 성인 영양지수 문항을, 65세 이상 대상자에게는 노인 영양지수 문항을 활용하였으며, 이를 통해 균형, 절제, 실천의 세 가지 영역 점수와 종합 점수를 산출함.
- ‘균형’은 필요한 식품을 골고루 다양하게 섭취하는 정도를 평가하기 위한 영역임. 성인 영양지수의 균형 영역은 채소(조사 문항 A5), 과일(조사 문항 A4-1), 우유 및 유제품(조사 문항 A4-5), 콩이나 두부(조사 문항 A4-6), 견과류(조사 문항 A4-13), 생선(조사 문항 A4-12), 전곡 및 잡곡류(조사 문항 A4-8) 섭취와 아침식사(조사 문항 A1)에 대한 8개 항목으로 구성됨. 노인 영양지수의 균형 영역은 과일(조사 문항 A4-1), 우유 및 유제품(조사 문항 A4-5), 달걀(조사 문항 A4-11), 콩이나 두부(조사 문항 A4-6), 견과류(조사 문항 A4-13), 생선(조사 문항 A4-12), 전곡 및 잡곡류(조사 문항 A4-8), 물(조사 문항 A4-17) 섭취에 대한 8개 항목으로 구성됨.
- ‘절제’는 건강에 바람직하지 않은 식품을 적절히 제한하여 섭취하는 정도를 평가하기 위한 영역임. 성인 영양지수의 절제 영역은 기름진 빵이나 과자류(조사 문항 A4-14), 패스트푸드(조사 문항 A4-15), 맵고 짠 찌개나 탕류(조사 문항 A4-7), 붉은 고기(조사 문항 A4-9), 가공육(조사 문항 A4-10) 섭취와 과식·폭식(조사 문항 A7)에 대한 6개 항목으로 구성됨. 노인 영양지수의 절제 영역은 기름진 빵이나 과자류(조사 문항 A4-14), 믹스커피 등 설탕이 많이 든 간식(조사 문항 A4-16) 섭취에 대한 2개 항목으로 구성됨.
- ‘실천’은 건강하고 안전한 식행동을 일상생활에서 얼마나 실천하는지를 평가하기 위한 영역임. 성인 영양지수의 실천 영역은 평소 건강 식생활 노력(조사 문항 B5), 외식 또는 가공식품 구입 시 영양표시 확인(조사 문항 B8), 음식 먹기 전 손씻기(조사 문항 B7), 음주(조사 문항 A13) 정도에 대한 4개 항목으로 구성됨. 노인 영양지수의 실천 영역은 평소 건강 식생활 노력(조사 문항 B5), 식품 구입 시 유통기한이나 영양표시 확인(조사 문항 B9), 음식 먹기 전 손씻기(조사 문항 B7), 음식 씹기 불편(조사 문항 B10), 평소 우울함(조사 문항 E3), 수면(조사 문항 E2), 주관적 건강 수준(조사 문항 E1)에 대한 7개 항목으로 구성됨.
- 균형, 절제, 실천 영역 점수와 종합 점수는 백분위 분포 기준(표 2-1)에 따라 ‘상(양호)’, ‘중(개선 필요)’, ‘하(개선 시급)’의 세 등급으로 구분함. ‘상’ 등급은 전국 조사 결과의 백분위 분포 75% 이상에 해당하는 점수로, 식생활이 전반적으로 양호하며 바람직한 식생활을 실천하고 있음을 의미함. ‘중’ 등급은 백분위 분포 25~74.9%에 해당하는 점수로, 식생활 수준이 보통이지만 추가적인 개선이 필요함을 의미함. ‘하’ 등급은 백분위 분포 0~24.9%에 해당하는 점수로, 전반적으로 식생활이 불량하여 시급한 개선이 필요함을 의미함.
- ▶ 외식 행태
 - 조사 문항 A8을 활용하여 음식점 음식 섭취 빈도, 배달 음식 섭취 빈도, 편의점 음식 섭취 빈도를 각각 파악하고, 각 항목을 ‘주 1회 미만’과 ‘주 1회 이상’의 두 범주로 재구성하여 분석에 활용함.

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

[표 2-1] 영양지수 판정 기준

구분		'하' 등급	'중' 등급	'상' 등급
		(0~24.9%)	(25.0~74.9%)	(75.0~100%)
성인	균형	0 ~ 30.8	30.9 ~ 55.7	55.8 ~ 100
	절제	0 ~ 66.0	66.1 ~ 85.2	85.3 ~ 100
	실천	0 ~ 51.7	51.8 ~ 74.5	74.6 ~ 100
	종합 점수	0 ~ 52.7	52.8 ~ 68.5	68.6 ~ 100
노인	균형	0 ~ 34.1	34.2 ~ 54.6	54.7 ~ 100
	절제	0 ~ 30.7	30.8 ~ 74.9	75.0 ~ 100
	실천	0 ~ 53.4	53.5 ~ 71.1	71.2 ~ 100
	종합 점수	0 ~ 44.6	44.7 ~ 58.4	58.5 ~ 100

영양지수 프로그램(식품의약품안전처, 2021)

라. 주관적 건강상태 및 식생활 관련 인식

- ▶ 주관적 건강상태
 - ‘주관적 건강상태’는 조사 문항 E1을 활용하여 5점 만점(1~5점)으로 분석함. 점수가 높을수록 스스로 인식하는 건강상태가 양호함을 의미함.
- ▶ 식생활 관련 인식
 - 식생활 관련 인식은 식생활에 대한 개인의 태도와 만족 수준을 파악하기 위한 변수로 구성함. ‘건강 식생활 노력’(조사 문항 B5), ‘식생활 만족도’(조사 문항 B6), ‘식생활 중요도’(조사 문항 E4)의 세 문항을 각각 5점 만점(1~5점)으로 분석하였으며, 점수가 높을수록 긍정적인 인식을 나타내는 것으로 해석함.

마. 인구사회학적 특성

- ▶ 성별은 남성과 여성으로 구분하고, 연령은 청년(18~34세), 중장년(35~64세), 노년(65세 이상)의 세 집단으로 구분함.
- ▶ 가구형태는 1인 가구와 다인 가구로, 직업은 근로자와 비근로자(학생/주부/기타)로 구분함.
- ▶ 월평균 가구소득은 350만원 미만, 350만원 이상~500만원 미만, 500만원 이상의 세 집단으로 구분함.
- ▶ 거주 권역은 다섯 개 집단(도심권: 종로구, 중구, 용산구; 동북권: 성동구, 광진구, 동대문구, 중랑구, 성북구, 강북구, 도봉구, 노원구; 서북권: 은평구, 서대문구, 마포구; 서남권: 양천구, 강서구, 구로구, 금천구, 영등포구, 동작구, 관악구; 동남권: 서초구, 강남구, 송파구, 강동구)으로 구분함.

2) 분석 방법

- ▶ 전체 응답자 총 3,024명 중 점심 동반식사횟수에 대한 응답이 결측된 9명과 저녁 동반식사횟수에 대한 응답이 결측된 2명을 제외하여, 최종적으로 총 3,013명의 자료를 분석 대상으로 함.
- ▶ 인구사회학적 특성에 따른 동반식사횟수의 차이는 일반선형모형(General Linear Model, GLM)을 이용하여 분석함.
- ▶ 동반식사실천수준에 따른 인구사회학적 특성, 외로움 경험, 영양지수 등급, 외식 행태의 차이는 라오-스콧 카이제곱 검정(Rao-Scott χ^2 test)을 이용하여 분석함.
- ▶ 동반식사실천수준에 따른 행복도, 주관적 건강상태, 식생활 관련 인식의 차이는 인구사회학적 특성을 보정한 공분산분석(Analysis of Covariance, ANCOVA)을 이용하여 분석함. 보정 변수는 성별, 연령, 가구형태, 직업을 포함함. 월평균 가구소득은 가구 단위의 경제수준을 나타내는 지표로, 개인의 경제활동 수준을 직접적으로 반영하지 못하는 한계가 있음. 따라서 본 연구에서는 월평균 가구소득을 보정 변수로 활용하지 않고, 동반식사 기회 형성 및 개인의 사회활동 패턴을 보다 직접적으로 반영하는 지표인 직업을 보정 변수로 활용함.
- ▶ 동반식사횟수와 행복도 간의 연관성을 파악하기 위해 성별, 연령, 가구형태, 직업을 보정한 다중선형회귀분석(Multiple Linear Regression Analysis)을 실시함.
- ▶ 동반식사실천수준에 따른 외로움 경험 가능성, 영양지수 '하' 해당 가능성, 음식점·배달·편의점 음식 각 주 1회 이상 섭취 가능성을 비교하기 위해 성별, 연령, 가구형태, 직업을 보정한 로지스틱 회귀분석(Logistic Regression Analysis)을 실시함.
- ▶ 동반식사와 행복의 연관성 및 동반식사와 식생활의 연관성 분석에서는 연령(청년, 중장년, 노년)과 가구형태(1인 가구, 다인 가구)에 따른 차이를 중심으로 세부 분석을 실시함.
- ▶ 분석 결과는 가중하지 않은 빈도와 가중 백분율, 가중 평균과 표준오차, 회귀계수(B) 또는 오즈비(OR)와 95% 신뢰구간(95% Confidence Interval, CI)의 형태로 제시함.
- ▶ 「2025 서울시민먹거리조사」의 복합표본설계를 반영하여 가중치와 추출단위 조사구, 층화변수를 적용한 복합표본분석을 수행함. 통계분석 프로그램은 SPSS 27.0 프로그램(SPSS inc., Chicago, IL, USA)를 이용함.

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

3. 주요 결과 1: 서울시민의 동반식사 실태

1) 서울시민의 인구사회학적 특성에 따른 동반식사 현황

- ▶ 서울시민은 1주일 동안 점심·저녁식사 14끼 중 평균 12.6끼(점심식사 6.3끼, 저녁식사 6.3끼)를 섭취하고 있으며, 이중 평균 8.4끼(점심식사 4.4끼, 저녁식사 4.0끼)를 가족, 친구 또는 지인과 함께 식사하고 있는 것으로 나타남. 이는 전체 식사의 약 3분의 2 수준에서만 동반식사가 이루어지고 있음을 의미함. 인구사회학적 특성에 따라 서울시민의 동반식사횟수를 비교·분석한 결과는 표 2-2와 같음.

[표 2-2] 서울시민의 인구사회학적 특성에 따른 동반식사횟수

평균 (표준오차)

구분		점심 동반식사횟수 ¹⁾	p ³⁾	저녁 동반식사횟수 ¹⁾	p ³⁾	총 동반식사횟수 ¹⁾	p ²⁾
성별	남	4.78 (0.08)	<0.001	4.27 (0.09)	<0.001	9.04 (0.15)	<0.001
	여	3.99 (0.09)		3.77 (0.10)		7.76 (0.16)	
연령	청년	4.77 (0.13)	<0.001	3.94 (0.14)	0.005	8.71 (0.25)	<0.001
	중장년	4.49 (0.06)		4.21 (0.07)		8.70 (0.11)	
	노년	3.52 (0.15)		3.56 (0.22)		7.08 (0.31)	
가구형태	1인 가구	4.09 (0.13)	0.006	2.69 (0.13)	<0.001	6.78 (0.24)	<0.001
	다인 가구	4.48 (0.07)		4.55 (0.06)		9.03 (0.11)	
직업	근로자	4.78 (0.05)	<0.001	4.11 (0.06)	0.037	8.90 (0.10)	<0.001
	비근로자	3.25 (0.13)		3.72 (0.18)		6.97 (0.26)	
월평균 가구소득	350만원 미만	3.98 (0.12)	<0.001	3.23 (0.14)	<0.001	7.21 (0.22)	<0.001
	350~500만원 미만	4.21 (0.11)		4.03 (0.11)		8.24 (0.20)	
	500만원 이상	4.72 (0.09)		4.58 (0.08)		9.31(0.14)	
권역	도심권	4.79 (0.18)	<0.001	4.36 (0.16)	0.002	9.17 (0.27)	<0.001
	동북권	4.08 (0.12)		3.79 (0.17)		7.88 (0.25)	
	서북권	4.32 (0.13)		4.31 (0.14)		8.63 (0.23)	
	서남권	4.84 (0.10)		4.24 (0.09)		9.08 (0.14)	
	동남권	4.02 (0.15)		3.72 (0.14)		7.75 (0.27)	

복합표본분석

¹⁾최근 1주일 동안의 동반식사횟수

²⁾일반선형모형

- ▶ 점심·저녁·총 동반식사횟수 모두에서 남성이 여성보다 유의하게 높은 수준을 보임(모두 $p<0.001$). 특히, 여성의 점심 동반식사횟수는 약 4.0회로 낮은 수준임.
- ▶ 연령별로는 점심 동반식사횟수가 연령 증가에 따라 감소하는 경향을 보였으나($p<0.001$), 저녁 동반식사횟수의 경우 중장년이 청년보다 많은 것으로 나타남. 노년의 총 동반식사횟수는 7.1회로, 모든 인구사회학적 집단 중에서 1인 가구, 비근로자에 이어 세 번째로 낮은 수준에 해당함.
- ▶ 가구형태에 따른 차이는 특히 저녁식사에서 뚜렷하게 나타남. 점심 동반식사횟수는 1인 가구 4.1회, 다인 가구 4.5회로 비교적 차이가 크지 않았으나($p=0.006$), 1인 가구의 저녁 동반식사횟수는 2.7회로 다인 가구(4.6회)의 약 60% 수준에 불과함($p<0.001$). 총 동반식사횟수 역시 1인 가구 6.8회, 다인 가구 9.0회로 큰 격차를 보임($p<0.001$). 특히 1인 가구는 저녁 및 총 동반식사횟수에서 모든 인구사회학적 집단 중 가장 낮은 수준을 보여, 동반식사 취약집단임이 확인됨.
- ▶ 직업 유무에 따라서는 비근로자의 점심($p<0.001$)·저녁($p=0.037$)·총($p<0.001$) 동반식사횟수가 모두 근로자보다 유의하게 낮게 나타남. 특히, 비근로자의 점심 동반식사횟수는 3.3회로, 모든 인구사회학적 집단 중 가장 낮은 수준을 보임.
- ▶ 월평균 가구소득 수준이 높을수록 점심·저녁·총 동반식사횟수가 모두 증가하는 경향을 보여(모두 $p<0.001$), 소득수준에 따른 격차가 확인됨. 특히 350만원 미만 집단의 저녁 동반식사횟수는 3.2회로 매우 낮은 수준을 나타냄.
- ▶ 권역에 따른 차이도 유의하게 나타나, 점심 동반식사횟수는 서남권(4.8회)과 도심권(4.8회)이 상대적으로 높은 수준을 보였으며($p<0.001$), 총 동반식사횟수에서도 동일한 경향이 확인됨($p<0.001$). 반면, 동북권과 동남권은 전반적으로 낮은 수준임.
- ▶ 종합하면, 서울시민의 동반식사횟수는 인구사회학적 특성에 따라 유의한 차이를 보였음. 여성, 노년, 1인 가구, 비근로자, 저소득층, 동북·동남권 거주자에서 전반적으로 낮은 특성이 확인됨. 이는 동반식사가 개인의 특성뿐 아니라 사회적 관계망, 일상생활 여건과 밀접하게 연관됨을 시사하며, 서울시의 동반식사 증진 정책이 이러한 인구사회학적 특성을 고려한 맞춤형 접근을 필요로 함을 의미함.
- ▶ 그림 2-1은 표 2-2의 결과를 시각적으로 제시한 것으로, 특히 노년, 1인 가구, 비근로자 집단에서 동반식사횟수가 전반적으로 낮게 나타나 동반식사 취약성이 특정 인구사회학적 집단에 집중되어 있음을 재확인할 수 있음.

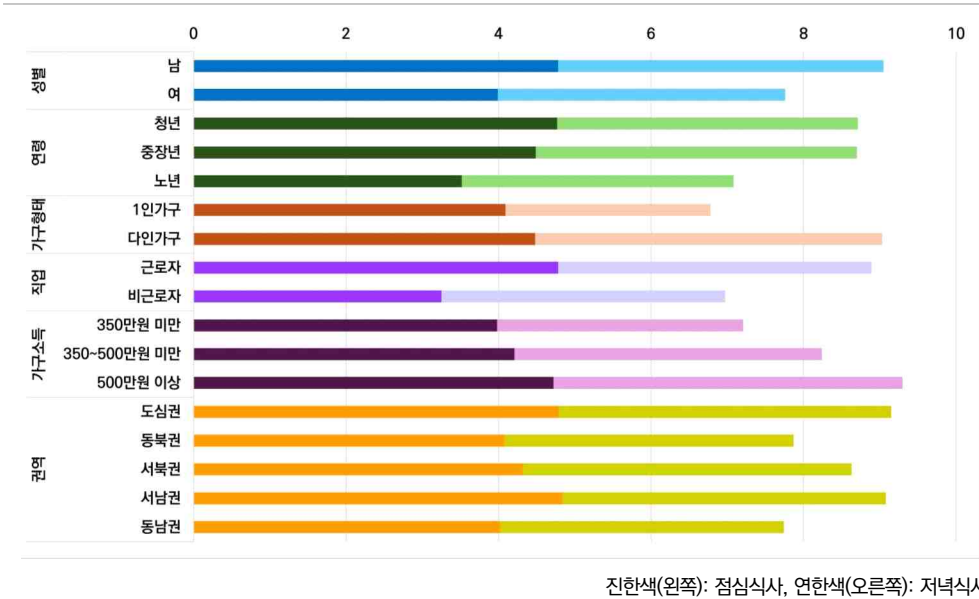
1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

[단위: 회]



[그림 2-1] 서울시민의 인구사회학적 특성에 따른 동반식사횟수

- ▶ 동반식사의 취약성은 점심과 저녁식사에서 서로 다른 양상으로 나타남. 점심 동반식사횟수는 청년이나 중장년에 비해 노년에서 특히 낮은 수준을 보임. 또한, 근로자의 점심 동반식사횟수가 비근로자보다 현저히 높게 나타나, 직장 내 동료 식사 문화 등 사회적 활동 구조와 밀접하게 연관되어 있음을 알 수 있음. 그러나 가구형태에 따른 격차는 상대적으로 작음.
- ▶ 반면 저녁식사에서는 가구형태의 영향이 더욱 뚜렷하게 나타나, 1인 가구의 저녁 동반식사횟수가 다인 가구에 비해 현저히 낮은 수준을 보임. 그러나 근로자와 비근로자 간 격차는 점심에 비해 상대적으로 크지 않음. 이러한 결과는 저녁 동반식사가 주로 가족 구성 및 생활공동체 형태에 의해 결정되는 특성을 지니고 있음을 의미함.
- ▶ 이러한 결과는 서울시의 동반식사 증진 전략이 식사 시간대별 특성을 고려한 차별화된 접근을 필요로 함을 보여줌. 점심 동반식사 증진을 위해서는 노년 및 비근로자의 사회적 관계망 확충과 지역사회 기반 공동식사 프로그램 운영(예: 경로당·복지관 중심 점심 공동식사 프로그램)이 효과적일 수 있음. 반면 저녁 동반식사 증진을 위해서는 1인 가구를 대상으로 한 공동체 식사 기회 제공과 가족 단위 식사 문화 활성화 지원(예: 공유주택 공동식사 공간 조성, 1인 가구 모임 식사 지원 등)을 고려할 수 있음.
- ▶ 또한, 노년, 1인 가구, 비근로자 등 동반식사 취약집단을 대상으로 한 맞춤형 개입 프로그램 개발과 더불어 사회적 고립 완화를 위한 다층적 지원체계 구축이 필요함.

- ▶ 서울시민을 총 동반식사횟수를 기준으로 혼밥군(0~3회), 중간군(4~9회), 동반식사군(10~14회)으로 분류한 결과, 혼밥군은 243명(8.8%), 중간군은 1,676명(53.2%), 동반식사군은 1,094명(38.1%)으로 나타남. 혼밥군은 일주일 기준 타인과 함께 식사한 날이 평균 2일 미만인 집단으로, 동반식사군은 최소 5일 이상 타인과 함께 식사하는 생활양식을 유지하는 집단으로 해석할 수 있음. 따라서 서울시민의 다수가 일정 수준 이상의 동반식사를 실천하고 있으나, 약 10명 중 1명은 사회적 식사 기회가 매우 제한된 상태에 놓여 있음을 보여줌.
- ▶ 동반식사실천수준에 따른 인구사회학적 특성을 비교한 결과(표 2-3), 성별, 연령, 가구형태, 직업, 소득수준, 권역 등 모든 특성에서 집단 간 유의한 차이가 나타남(모두 $p < 0.001$).

[표 2-3] 서울시민의 인구사회학적 특성에 따른 동반식사실천수준 분포

		명 (행 %)		
구분		혼밥군 ¹⁾ (n=243)	중간군 (n=1,676)	동반식사군 (n=1,094)
성별	남	71 (5.8)	701 (47.9)	632 (46.3)
	여	172 (11.5)	975 (58.0)	462 (30.5)
연령	청년	15 (6.6)	249 (54.1)	210 (39.4)
	중장년	110 (5.5)	1,036 (54.0)	679 (40.5)
	노년	118 (20.0)	391 (50.0)	205 (30.0)
가구형태	1인 가구	99 (16.5)	522 (65.5)	108 (18.0)
	다인 가구	144 (5.6)	1,154 (48.1)	986 (46.4)
직업	근로자	131 (4.4)	1239 (52.5)	922 (43.0)
	비근로자	112 (20.5)	437 (54.9)	172 (24.6)
월평균 가구소득	350만원 미만	138 (16.1)	622 (58.5)	247 (25.4)
	350~500만원 미만	60 (9.2)	382 (54.5)	220 (36.2)
	500만원 이상	45 (3.0)	672 (48.6)	627 (48.4)
권역	도심권	16 (4.0)	139 (47.6)	150 (48.4)
	동북권	101 (14.7)	362 (45.8)	236 (39.6)
	서북권	23 (7.2)	259 (54.9)	186 (37.9)
	서남권	37 (3.7)	446 (54.3)	355 (42.1)
	동남권	66 (9.5)	470 (62.7)	167 (27.8)

¹⁾최근 1주일간 총 동반식사횟수를 기준으로 분류(혼밥군: 0~3회, 중간군: 4~9회, 동반식사군: 10~14회)

²⁾라오-스콧 χ^2 검정

- ▶ 성별에 따른 차이를 살펴보면, 여성(11.5%)은 남성(5.8%)에 비해 혼밥군에 속할 가능성이 높고, 동반식사군의 비율은 상대적으로 낮게 나타나 성별에 따른 동반식사 기회의 격차가 존재함을 보여줌.
- ▶ 연령별로도 뚜렷한 차이가 확인됨. 청년과 중장년은 유사한 분포를 보인 반면, 노년의 경우,

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

상대적으로 혼밥군 비율이 20.0%로 높고, 동반식사군은 30.0%로 낮아 다른 연령대에 비해 동반식사 취약집단임. 이는 은퇴 이후 사회적 관계망 축소와 생활환경 감소 등이 동반식사 기회의 감소로 이어질 수 있음을 시사함.

- ▶ 가구형태별 차이 역시 뚜렷하게 나타남. 1인 가구의 경우 혼밥군 비율이 16.5%로 높고, 동반식사군은 가장 낮은 수준인 18.0%에 불과한 반면, 다인 가구에서는 혼밥군 비율이 5.6%에 불과함. 이는 가구형태가 동반식사 실천을 결정하는 핵심 요인임을 보여주는 결과로, 특히 1인 가구가 구조적으로 동반식사 취약집단임을 확인시켜 줌. 가구 내 동반식사가 원천적으로 어려운 1인 가구의 경우 외부 사회적 관계망을 통한 식사 기회 역시 충분히 제공받지 못하고 있는 것으로 해석됨.
- ▶ 직업 여부 역시 동반식사에 미치는 영향이 큰 것으로 나타남. 근로자의 경우 혼밥군이 4.4%에 불과하였으나 비근로자 중 혼밥군의 비율이 20.5%로 모든 인구사회학적 집단 중 가장 높았고, 동반식사군의 비율은 24.6%에 불과함. 이는 안정적인 사회활동 참여와 규칙적인 일상 구조가 동반식사 기회를 확대하는 중요한 기반임을 보여줌.
- ▶ 월평균 가구소득에 따른 차이를 보면, 350만원 미만 저소득층은 혼밥군의 비율이 16.1%로 높은 반면, 동반식사군의 비율은 25.4%로 낮은 수준임. 또한 소득수준이 높을수록 혼밥군 비율은 감소하고 동반식사군 비율이 증가하는 경향을 보여, 경제적 여건이 동반식사 실천에 중요한 영향을 미침을 확인할 수 있음. 이는 저소득층의 경우 경제적 제약으로 인해 타인과의 식사 기회가 상대적으로 제한될 가능성을 시사함.
- ▶ 권역별로는 동북권에서 혼밥군 비율이 14.7%로 가장 높게 나타났으며, 동반식사군은 도심권에서 48.4%로 가장 높았음. 동남권의 경우 중간군 비율이 62.7%로 가장 높게 나타나는 등 권역별로 서로 다른 양상을 보였는데, 이는 지역별 인구구성, 생활환경, 커뮤니티 인프라의 차이가 동반식사 실천에 영향을 미칠 가능성을 시사함. 특히 동북권의 경우 노년 인구와 1인 가구 비율이 높아 혼밥군 집중도가 높게 나타난 것으로 추정됨.
- ▶ 종합하면, 혼밥군은 여성, 노년, 1인 가구, 비근로자, 저소득층에서, 동반식사군은 남성, 중장년, 다인 가구, 근로자, 고소득층에서 상대적으로 높은 비율을 보임. 이는 동반식사가 개인의 선택을 넘어 생애주기, 가구형태, 경제적 여건, 사회적 역할 등 다양한 사회구조적 요인에 의해 형성되는 생활패턴임을 보여줌.
- ▶ 따라서 서울시의 동반식사 증진 정책은 모든 시민을 대상으로 한 보편적 접근보다는 노년과 1인 가구 등 혼밥군에 집중된 표적화 전략이 필요함. 구체적으로 1인 가구를 위한 공유식사 공간 확대, 노년 대상 사회적 식사 프로그램 운영, 동북권 등 취약 지역을 중심으로 한 커뮤니티 식사 인프라 우선 구축 등의 정책 개입이 효과적일 수 있음. 이러한 정책은 단순히 동반식사횟수를 늘리는 차원을 넘어, 사회적 관계망 회복과 사회적 고립 완화를 목표로 하는 통합적 접근으로 설계될 필요가 있음.

2) 서울시민의 동반식사 관련 요인

- ▶ 서울시민의 동반식사 실천에 영향을 미치는 인구사회학적 요인을 보다 명확히 파악하기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과, 여러 요인이 동반식사횟수와 유의한 연관성을 보이는 것으로 나타남(표 2-4).

[표 2-4] 서울시민의 동반식사횟수와 인구사회학적 요인의 연관성

구분		회귀계수 B (95% CI) ¹⁾
성별 ²⁾	남	0.75 (0.33, 1.16)***
	여	기준
연령 ²⁾	청년	1.11 (0.46, 1.76)***
	중장년	0.28 (-0.17, 0.73)
	노년	기준
가구형태 ²⁾	1인 가구	-2.52 (-2.91, -2.13)***
	다인 가구	기준
직업 ²⁾	근로자	1.77 (1.25, 2.29)***
	비근로자	기준
월평균 가구소득 ³⁾	350만원 미만	-0.45 (-1.05, 0.16)
	350~500만원 미만	-0.44 (-0.88, 0.01)
	500만원 이상	기준
권역 ⁴⁾	도심권	1.60 (0.85, 2.35)***
	동북권	0.29 (-0.31, 0.88)
	서북권	1.06 (0.46, 1.66)***
	서남권	1.34 (0.86, 1.82)***
	동남권	기준

복합표본분석

***p<0.001

¹⁾동반식사횟수를 종속변수로 한 다중선형회귀분석, ²⁾성별, 연령, 가구형태, 직업을 독립변수로 포함, ³⁾월평균 가구소득, 성별, 연령, 가구형태, 직업을 독립변수로 포함, ⁴⁾권역, 성별, 연령, 가구형태, 직업을 독립변수로 포함

- ▶ 성별에 따른 차이를 살펴보면, 남성은 여성에 비해 동반식사횟수가 평균 0.75회 높게 나타나($p<0.001$), 여성 집단에서 사회적 식사 기회가 상대적으로 제한됨을 확인할 수 있음.
- ▶ 연령별로는 노년을 기준으로 했을 때, 청년의 동반식사횟수가 1.11회 높게 나타났으나 ($p<0.001$), 중장년은 노년과 유의한 차이를 보이지 않음. 이는 청년의 활발한 사회적 네트워크 활동과 비교하여 중장년과 노년에서 동반식사 기회가 제한되고 있음을 보여줌.
- ▶ 가구형태는 동반식사 실천에 가장 큰 영향을 미치는 요인으로 확인됨. 1인 가구는 다인 가구에 비해 동반식사횟수가 평균 2.52회 적게 나타남($p<0.001$). 이는 동반식사가 개인의 자

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

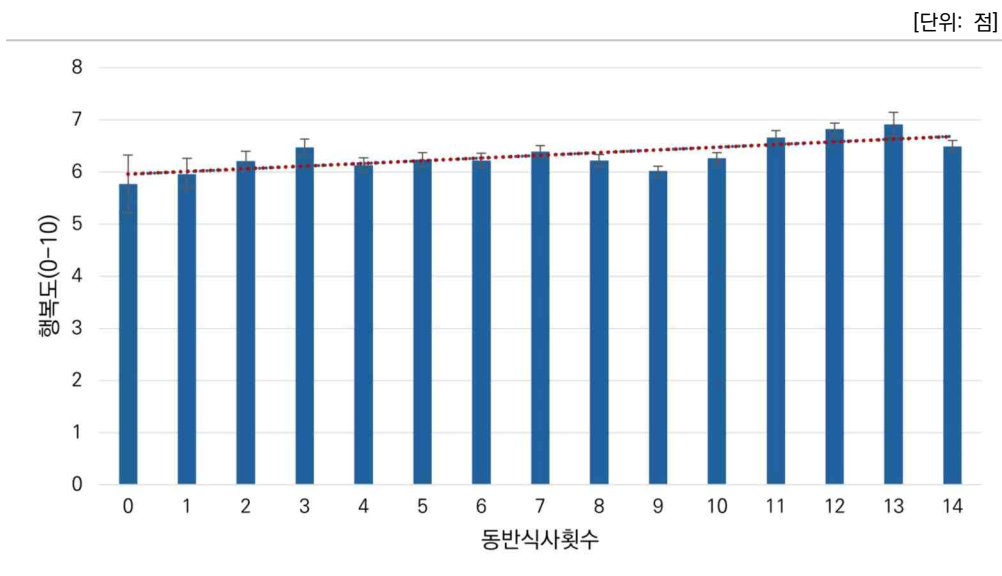
율적 선택이라기보다 가구형태와 밀접하게 연관된 생활양식임을 보여주는 결과로, 급증하는 1인 가구가 사회적 식사 기회에서 구조적으로 취약한 집단임을 의미하며 정책적 개입의 우선 대상이 되어야 함을 시사함.

- ▶ 직업의 영향 또한 뚜렷하게 나타남. 근로자는 비근로자에 비해 동반식사횟수가 1.77회 높게 나타나($p<0.001$), 직장이 단순한 경제활동 공간을 넘어 사회적 식사 기회를 제공하는 중요한 관계망 플랫폼으로 기능하고 있음을 보여줌.
- ▶ 반면, 가구소득은 동반식사횟수와 유의한 연관성을 보이지 않음. 표 2-2와 표 2-3에서는 가구소득이 동반식사와 관련된 요인으로 나타났으나, 성별·연령·가구형태·직업·권역을 통제한 분석에서는 가구소득의 독립적 영향이 확인되지 않음. 이러한 결과는 본 연구에서 활용한 소득 변수가 월평균 가구소득이라는 점을 고려하여 해석할 필요가 있음. 가구소득은 가구 단위의 경제수준을 나타내는 지표로, 개인의 실제 경제활동 수준이나 사회적 식사 기회를 직접적으로 반영하지 못하는 한계를 지님. 동일한 가구소득 수준이라 하더라도 1인 가구와 다인 가구, 근로자와 비근로자 간에는 동반식사 기회가 크게 달라질 수 있음. 따라서 가구 소득의 독립적 효과가 유의하지 않은 것은 소득 자체가 동반식사에 영향을 미치지 않기 때문이라기보다 가구형태와 직업 등 보다 직접적인 사회구조적 특성을 통해 간접적으로 영향을 미치고 있음을 의미함. 저소득층에서 관찰된 낮은 동반식사횟수는 가구소득 자체의 효과라기보다, 해당 집단에 1인 가구와 비근로자의 비율이 높은 특성에 의해 상당 부분 설명될 수 있음.
- ▶ 거주지역에 따라서는 동남권을 기준으로 했을 때 도심권(1.60회), 서북권(1.06회), 서남권(1.34회)에서 통계적으로 유의하게 동반식사횟수가 높은 것으로 나타남(모두 $p<0.001$). 이는 지역별 상업시설 밀집도, 외식문화 발달 정도, 지역 공동체 특성 등이 동반식사 실천에 영향을 미칠 가능성을 시사함.
- ▶ 이와 같은 결과는 서울시민의 동반식사 실천이 성별, 생애주기, 가구형태, 고용상태, 지역적 환경 등 다층적인 사회구조 요인에 의해 결정되는 사회적 행동임을 보여줌. 특히 가구형태와 직업이 가장 강력한 영향 요인으로 확인되었으며, 가구소득의 독립적 영향이 부재하다는 점은 정책 설계에 중요한 시사점을 제공함.
- ▶ 따라서 동반식사 증진 정책은 개인 행동 변화나 경제적 지원 중심의 접근보다는 1인 가구 증가에 대응하는 공동체 식사 공간 조성, 비근로자를 위한 사회적 관계망 프로그램 운영, 지역별 맞춤형 식사 문화 활성화 등 구조적이고 통합적인 개입 전략이 필요함.

4. 주요 결과 2: 서울시민의 동반식사와 행복의 연관성

1) 서울시민의 동반식사와 행복도

- 서울시민의 동반식사횟수와 행복도의 관계를 분석한 결과, 동반식사횟수가 1회 증가할 때 행복도 점수가 평균 약 0.05점 유의하게 증가하는 것으로 나타남($p < 0.001$). 이는 동반식사횟수가 많을수록 주관적 행복도가 전반적으로 높아지는 경향이 있음을 보여줌(그림 2-2).



[그림 2-2] 서울시민의 동반식사횟수에 따른 행복도

- 그러나 이러한 연관성은 인구사회학적 특성을 고려할수록 그 크기와 유의성이 변화하는 양상을 보임. 성별과 연령, 직업만을 보정한 모형에서는 동반식사횟수와 행복도의 연관성이 여전히 유지되었으나($B=0.04$, $p=0.002$), 성별, 연령, 가구형태, 직업을 모두 포함한 최종 모형에서는 두 변수 간의 연관성이 더 이상 통계적으로 유의하지 않음.
- 이러한 결과는 동반식사와 행복도 간에 관찰된 양의 연관성이 개인의 식사행동 자체만의 효과라기보다, 가구형태와 같은 생활환경 및 사회구조적 요인에 의해 상당 부분 설명되고 있음을 시사함. 특히 1인 가구 여부와 같은 구조적 조건이 동반식사 실천 가능성과 행복도 수준에 동시에 영향을 미치면서 두 변수 간의 관계를 매개하는 중요한 요인으로 작용하고 있음을 의미함.
- 종합하면, 동반식사횟수와 행복도 사이에는 분명한 양의 연관성이 존재하나, 그 효과는

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

단순한 횡수의 증가만으로 설명되기보다 함께 식사할 수 있는 생활환경과 사회적 맥락에 의해 상당 부분 좌우됨.

- ▶ 이러한 결과는 동반식사 활성화 정책이 단순히 동반식사 횡수의 증가만을 목표로 하기보다, 1인 가구나 사회적 관계망이 취약한 집단이 실제로 함께 식사할 수 있는 환경을 조성하는 접근과 병행될 필요가 있음을 시사함. 지역사회 기반 공동식사 프로그램 확대, 생활권 내 공공 식사공간 조성, 세대 간 교류형 식사 지원 등 지역사회 기반의 구조적 기반이 강화될 때, 동반식사 증진이 행복도 향상으로 보다 효과적으로 이어질 수 있을 것임.
- ▶ 서울시민의 연령 및 가구형태별로 동반식사실천수준에 따른 행복도를 비교한 결과는 표 2-5와 같음.

[표 2-5] 서울시민의 동반식사실천수준에 따른 연령·가구형태별 행복도

평균 (표준오차)

구분		혼밥군 ¹⁾ (n=243)	중간군 (n=1,676)	동반식사군 (n=1,094)	p ³⁾
전체		6.30 ²⁾ (0.14)	6.06 (0.06)	6.32 (0.07)	0.003
연령	청년	7.08 (0.22)	6.22 (0.14)	6.57 (0.16)	0.004
	중장년	6.10 (0.16)	6.15 (0.09)	6.50 (0.11)	<0.001
	노년	5.96 (0.22)	5.84 (0.08)	5.67 (0.14)	0.518
가구형태	1인 가구	6.13 (0.20)	5.92 (0.09)	5.87 (0.15)	0.441
	다인 가구	6.42 (0.14)	6.25 (0.08)	6.56 (0.07)	<0.001

복합표본분석

¹⁾총 동반식사횡수를 기준으로 분류(혼밥군: 0~3회, 중간군: 4~9회, 동반식사군: 10~14회)

²⁾10점 만점

³⁾공분산분석(성별, 연령, 가구유형, 직업 보정)

- ▶ 전체적으로 행복도 평균은 10점 만점 중 혼밥군 6.30점, 중간군 6.06점, 동반식사군 6.32점으로, 중간군의 행복도가 가장 낮고 혼밥군과 동반식사군은 유사한 수준을 보임($p=0.003$).
- ▶ 연령별로 살펴보면, 청년에서는 혼밥군 7.08점, 중간군 6.22점, 동반식사군 6.57점으로 혼밥군의 행복도가 가장 높고 중간군이 가장 낮은 특징이 확인됨($p=0.004$). 중장년에서는 청년과 달리 동반식사군의 행복도가 가장 높은 양상을 보임($p<0.001$). 반면, 노년에는 집단 간 행복도 차이가 유의하지 않음.
- ▶ 가구형태별로 보면, 1인 가구에서는 집단 간 행복도 차이가 유의하지 않아 동반식사와 행복도 간의 직접적인 연관성이 제한적임을 알 수 있음. 반면, 다인 가구에서는 혼밥군 6.42점, 중간군 6.25점, 동반식사군 6.56점으로, 집단 간 차이가 통계적으로 유의함($p<0.001$).

- ▶ 동반식사횟수와 행복도의 연관성을 연령 및 가구형태별로 보다 명확히 파악하기 위하여 다중선형회귀분석을 실시한 결과는 표 2-6과 같음.

[표 2-6] 서울시민의 연령·가구형태별 동반식사횟수와 행복도의 연관성

구분		회귀계수 B (95% CI) ¹⁾
연령 ²⁾	청년	-0.03 (-0.09, 0.04)
	중장년	0.05 (0.03, 0.08)***
	노년	-0.01 (-0.06, 0.04)
가구형태 ³⁾	1인 가구	-0.05 (-0.10, 0.01)
	다인 가구	0.04 (0.01, 0.06)**

복합표본분석

p<0.01, *p<0.001

¹⁾행복도를 종속변수로, 동반식사횟수를 독립변수로 한 다중선형회귀분석, ²⁾연령별 분석: 성별, 가구형태, 직업을 추가 독립변수로 통제함, ³⁾가구형태별 분석: 성별, 연령, 직업을 추가 독립변수로 통제함

- ▶ 연령별로 살펴보면, 청년과 노년에는 동반식사횟수와 행복도 간에 유의한 연관성이 확인되지 않음. 반면 중장년에는 동반식사횟수가 1회 증가할 때마다 행복도가 0.05점 증가하는 양의 연관성이 확인됨(p<0.001).
- ▶ 가구형태별로는 1인 가구의 경우 유의미한 연관성이 확인되지 않았으나, 다인 가구에서는 동반식사횟수가 1회 증가할 때마다 행복도가 0.04점 증가하는 양의 연관성이 나타남(p=0.005).
- ▶ 이러한 결과를 통해 동반식사횟수와 행복도의 연관성이 모든 집단에서 보편적으로 나타나기 보다 중장년 및 다인 가구에서만 유의하게 관찰되는 선택적 양상임을 확인할 수 있음. 즉, 동반식사 증가가 행복도 향상으로 이어지는 효과는 생애단계와 가구형태라는 사회적 맥락에 따라 달라질 수 있음을 의미함.
- ▶ 이는 앞선 분석에서 확인된 바와 같이, 동반식사의 긍정적 효과가 단순히 식사횟수의 증가에 의한 직접적 효과라기보다 함께 식사할 수 있는 생활환경과 관계망을 전제로 형성됨을 재확인하는 결과임. 따라서 동반식사 증진 전략이 모든 집단에 동일하게 적용되기보다 연령과 가구형태의 특성을 고려한 차별화된 접근이 필요함을 시사함. 특히 다인 가구와 중장년층을 대상으로 한 가족 중심의 동반식사 활성화 전략과 함께, 1인 가구와 노년층을 위한 사회적 식사 지원 프로그램을 병행하는 정책적 노력이 요구됨.

1.
조사 및
보고서
개요

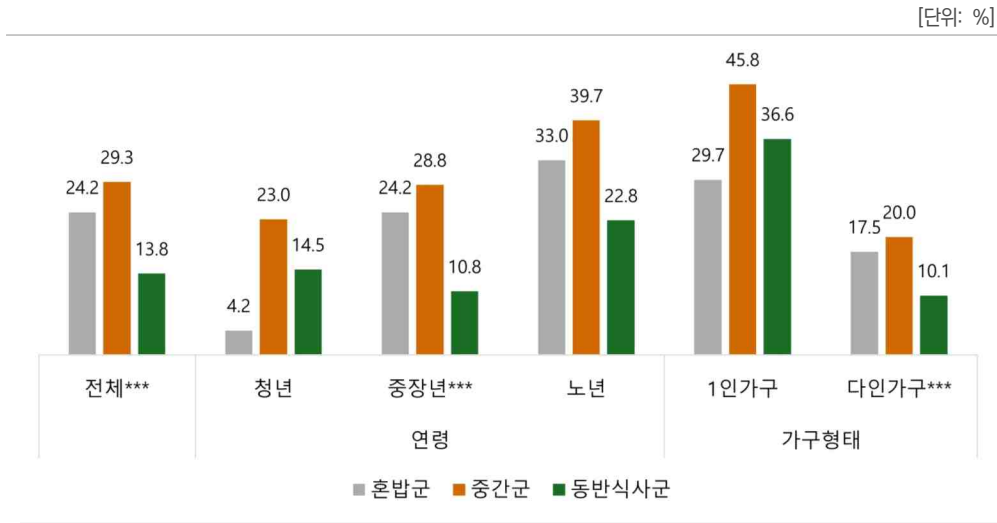
2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

2) 서울시민의 동반식사와 외로움 경험

- ▶ 서울시민의 연령 및 가구형태별로 동반식사실천수준에 따른 외로움 경험률을 비교한 결과는 그림 2-3과 같음.



복합표본분석, 라오-스콧 χ^2 검정

총 동반식사횟수를 기준으로 분류(혼밥군: 0~3회, 중간군: 4~9회, 동반식사군: 10~14회)

***p<0.001

[그림 2-3] 서울시민의 동반식사실천수준에 따른 외로움 경험

- ▶ 전체적으로 외로움 경험률은 중간군(29.3%)에서 가장 높고 동반식사군(13.8%)에서 가장 낮게 나타남($p<0.001$). 이러한 결과는 안정적인 동반식사가 정서적 고립을 완화하는 데 긍정적인 역할을 할 가능성을 보여줌.
- ▶ 다만, 중간군의 외로움 경험률이 혼밥군보다 오히려 높게 나타난 점은 주목할 필요가 있음. 이는 동반식사와 외로움 경험의 관계가 단순히 횟수가 많을수록 외로움이 감소하는 선형적 관계가 아님을 의미함. 즉, 동반식사의 맥락과 관계의 안정성, 자발성, 사회적 관계의 질 등이 함께 고려되어야 하며, 불규칙하거나 피상적인 형태의 동반식사는 외로움 완화에 충분한 보호요인이 되지 않을 수 있음을 시사함.
- ▶ 동반식사실천수준에 따른 외로움 경험률의 차이는 연령에 따라 상이하였음. 중장년에서는 동반식사실천수준에 따라 외로움 경험률에 유의한 차이가 확인되었으며($p<0.001$), 중간군에서 가장 높고 동반식사군에서 가장 낮게 나타남. 반면, 청년과 노년에는 동반식사실천수준에 따른 외로움 경험률의 차이가 통계적으로 유의하지 않음.

- ▶ 가구형태별로는 다인 가구의 경우 동반식사실천수준에 따른 외로움 경험률의 차이가 통계적으로 유의하게 나타난 반면($p<0.001$), 1인 가구에서는 유의한 차이가 확인되지 않음. 다인 가구에서는 동반식사군에서 외로움 경험률이 가장 낮고 중간군에서 가장 높은 패턴이 확인 됨.
- ▶ 동반식사실천수준과 외로움 경험의 연관성을 연령 및 가구형태별로 보다 명확히 파악하기 위하여 로지스틱 회귀분석을 실시한 결과는 표 2-7과 같음.

[표 2-7] 서울시민의 연령·가구형태별 동반식사실천수준과 외로움의 연관성

구분			OR (95% CI) ²⁾
전체 ³⁾		혼밥군 ¹⁾	0.91 (0.42, 1.95)
		중간군	1.93 (1.30, 2.85)**
		동반식사군 [기준]	1
연령 ⁴⁾	청년	혼밥군	0.19 (0.02, 1.60)
		중간군	1.36 (0.55, 3.37)
		동반식사군 [기준]	1
	중장년	혼밥군	1.97 (0.80, 4.82)
		중간군	2.71 (1.71, 4.30)***
		동반식사군 [기준]	1
	노년	혼밥군	0.77 (0.24, 2.43)
		중간군	1.41 (0.70, 2.86)
		동반식사군 [기준]	1
가구형태 ⁵⁾	1인 가구	혼밥군	0.63 (0.21, 1.87)
		중간군	1.27 (0.59, 2.72)
		동반식사군 [기준]	1
	다인 가구	혼밥군	1.59 (0.70, 3.57)
		중간군	2.20 (1.44, 3.36)***
		동반식사군 [기준]	1

복합표본분석

** $p<0.01$, *** $p<0.001$

¹⁾총 동반식사횟수를 기준으로 분류(혼밥군: 0~3회, 중간군: 4~9회, 동반식사군: 10~14회)

²⁾외로움 경험 여부(미경험=0, 경험=1)를 종속변수로 한 로지스틱 회귀분석, ³⁾동반식사실천수준, 성별, 연령, 가구형태, 직업을 독립변수로 포함, ⁴⁾연령별 분석: 동반식사실천수준, 성별, 가구형태, 직업을 독립변수로 포함, ⁵⁾가구형태별 분석: 동반식사실천수준, 성별, 연령, 직업을 독립변수로 포함

- ▶ 전체적으로 동반식사군에 비해 중간군은 외로움을 경험할 가능성이 유의하게 높게 나타남 (OR=1.93, $p=0.001$). 반면 혼밥군에서는 유의한 차이가 확인되지 않음. 이는 외로움 경험 이 단순히 '혼자 식사하느냐'의 문제라기보다, 안정적이고 충분한 사회적 관계를 유지하고

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

있는지 여부와 더 밀접하게 관련되어 있음을 시사함.

- ▶ 연령별 분석 결과, 중장년에서만 유의한 연관성이 확인됨. 중장년에서 중간군은 동반식사군에 비해 외로움을 경험할 가능성이 약 2.7배임($p<0.001$). 반면, 청년과 노년에는 유의한 차이가 확인되지 않음. 이는 동반식사가 외로움 완화에 미치는 영향이 모든 연령대에서 동일하게 작용하기보다 중장년에서 특히 뚜렷하게 나타남을 의미함. 즉, 중장년에는 규칙적이고 안정적인 동반식사가 외로움을 완화하는 데 중요한 역할을 하고 있으나, 청년과 노년에는 외로움 경험이 동반식사횟수보다는 또래 관계망, 가족관계, 건강상태, 사회적 지지망 등 다른 요인의 영향을 더 크게 받을 가능성을 시사함.
- ▶ 가구형태별로는 다인 가구에서만 유의한 연관성이 확인됨. 다인 가구에서 중간군은 동반식사군에 비해 외로움을 경험할 가능성이 약 2.2배임($p<0.001$). 반면, 1인 가구에서는 유의한 차이가 확인되지 않음. 이는 다인 가구에서는 동반식사가 정서적 보호요인으로 기능할 수 있는 반면, 1인 가구에서는 동반식사 횟수 자체보다 관계의 안정성이나 사회적 지지망과 같은 구조적 요인이 외로움 경험에 더 큰 영향을 미치고 있음을 시사함.
- ▶ 이러한 결과는 외로움이 단순히 동반식사횟수의 부족으로 설명되기보다는 사회적 관계의 안정성과 질에 의해 크게 좌우되는 현상임을 보여줌. 특히 혼밥군보다 중간군에서 외로움 위험이 더 높게 나타난 점은 관계가 전혀 없는 상태보다 불안정하거나 불충분한 관계가 오히려 외로움 경험을 더욱 심화시킬 수 있음을 시사함.
- ▶ 종합하면, 동반식사는 외로움 경험과 밀접하게 연관되어 있으나 그 효과는 보편적으로 나타나기보다 연령이나 가구형태에 따라 선택적으로 나타남. 따라서 외로움 감소를 위한 정책적 개입은 단순한 동반식사 기회 제공을 넘어, 중장년과 1인 가구를 중심으로 한 관계 중심형 식사 프로그램, 지속적인 사회적 연결망 형성 지원, 지역사회 기반의 정기적 공동식사 체계 구축 등 질적 관계 강화를 목표로 한 전략이 병행될 필요가 있음.

5. 주요 결과 3: 서울시민의 동반식사와 식생활의 연관성

1) 서울시민의 동반식사와 영양지수

- ▶ 동반식사실천수준에 따른 영양지수 등급 분포를 분석한 결과는 표 2-8과 같음. 절제 ($p<0.001$), 실천($p=0.040$), 종합($p=0.030$) 영양지수에서 집단 간 유의한 차이가 나타났으며, 균형 영역에서는 유의한 차이가 관찰되지 않음.

[표 2-8] 서울시민의 동반식사실천수준에 따른 영양지수

		명 (%)			
구분		혼합군 ¹⁾ (n=243)	중간군 (n=1,676)	동반식사군 (n=1,094)	p ²⁾
균형	상	97 (30.5)	495 (29.8)	359 (26.7)	0.432
	중	117 (47.2)	931 (52.5)	609 (57.5)	
	하	29 (22.3)	250 (17.7)	126 (15.8)	
절제	상	53 (19.8)	207 (10.4)	106 (7.5)	<0.001
	중	131 (54.3)	713 (39.0)	503 (43.0)	
	하	59 (25.9)	756 (50.6)	485 (49.4)	
실천	상	91 (38.8)	423 (24.5)	258 (23.7)	0.040
	중	116 (41.3)	953 (55.7)	647 (58.5)	
	하	36 (19.9)	300 (19.8)	189 (17.8)	
영양지수	상	92 (30.7)	355 (18.2)	210 (15.6)	0.030
	중	123 (50.6)	936 (53.5)	681 (60.0)	
	하	28 (18.7)	385 (28.2)	203 (24.4)	

복합표본분석

¹⁾총 동반식사횟수를 기준으로 분류(혼합군: 0~3회, 중간군: 4~9회, 동반식사군: 10~14회)

²⁾라오-스콧 χ^2 검정

- ▶ 균형 영역의 경우, 군 간에 유의한 차이가 확인되지 않아, 동반식사실천수준과 필수 식품군의 다양하고 균형 잡힌 섭취 수준 간에는 뚜렷한 연관성이 관찰되지 않음. 이는 동반식사 실천이 채소, 과일, 유제품 등 권장식품 섭취 수준을 직접적으로 결정하는 요인은 아님을 시사함.
- ▶ 반면, 절제 영역에서는 집단 간 뚜렷한 차이가 확인됨($p<0.001$). 혼합군에서 '상' 등급 비율이 19.8%로 가장 높고, 중간군 10.4%, 동반식사군 7.5% 순으로 나타나 동반식사실천 수준이 높을수록 '상' 등급 비율이 오히려 낮아지는 경향을 보임. 또한, '하' 등급 비율은

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

혼밥군 25.9%에 비해 중간군 50.6%, 동반식사군 49.4%로 높게 나타남. 이는 동반식사가 잦은 집단일수록 외식, 회식, 모임 식사 등으로 인해 가공식품, 기름진 음식, 짠 음식 등의 섭취가 증가할 가능성을 반영하는 결과로 해석됨.

- ▶ 실천 영역에서도 집단 간 유의한 차이가 나타났으며($p=0.040$), 혼밥군의 '상' 비율이 38.8%로 가장 높았고, 중간군 24.5%, 동반식사군 23.7%로 상대적으로 낮았음. 이는 혼밥군이 영양표시 확인, 손씻기, 음주 절제 등 개인 중심의 건강한 식행동 실천 측면에서는 오히려 더 양호한 경향을 보일 수 있음을 시사함.
- ▶ 종합 영양지수에서도 유사한 양상이 확인되어, '상' 등급 비율은 혼밥군에서 30.7%로 가장 높고, 중간군 18.2%, 동반식사군 15.6% 순으로 감소하는 경향을 보임($p=0.030$). 반대로 '하' 등급 비율은 중간군과 동반식사군에서 상대적으로 높게 나타남.
- ▶ 동반식사실천수준과 영양지수와의 연관성을 보다 명확히 파악하기 위하여 로지스틱 회귀분석을 실시한 결과는 표 2-9와 같음.

[표 2-9] 서울시민의 동반식사실천수준과 영양지수 '하' 등급의 연관성

구분	균형 등급 '하'	절제 등급 '하'	실천 등급 '하'	전체 등급 '하'
	OR (95% CI) ²⁾			
혼밥군 ¹⁾ [기준]	1	1	1	1
중간군	0.77 (0.35, 1.69)	2.23 (1.21, 4.13)*	1.33 (0.66, 2.67)	1.86 (0.60, 5.80)
동반식사군	0.79 (0.35, 1.74)	1.96 (1.03, 3.73)*	1.24 (0.59, 2.64)	1.60 (0.52, 4.89)

복합표본분석

* $p<0.05$

¹⁾총 동반식사횟수를 기준으로 분류(혼밥군: 0~3회, 중간군: 4~9회, 동반식사군: 10~14회)

²⁾영양지수 등급(상=0, 하=1)을 종속변수로, 동반식사실천수준, 성별, 연령, 가구형태, 직업을 독립변수로 포함한 로지스틱 회귀분석

- ▶ 동반식사실천수준과 영양지수 '하' 등급 간의 유의한 연관성은 절제 영역에서만 확인됨. 혼밥군 대비 중간군은 절제 등급 '하'에 속할 가능성이 약 2.2배임($p=0.011$), 동반식사군은 약 2.0배임($p=0.040$). 이는 동반식사횟수가 높은 집단일수록 절제 영역의 식생활 관리가 상대적으로 취약할 가능성을 보여줌. 반면, 균형, 실천, 및 전체 영역에서는 집단 간 유의한 연관성이 나타나지 않음.
- ▶ 이러한 결과는 동반식사실천수준이 높을수록 영양지수가 전반적으로 향상될 것이라는 일반적인 기대와는 다른 양상을 보여줌. 동반식사실천수준은 식사의 다양성(균형)이나 바람직한 식생활 행동(실천), 그리고 전반적인 영양지수 수준의 개선과는 직접적인 연관성이 없음. 즉, 동반식사횟수가 많다고 해서 반드시 건강한 식생활이 보장되는 것은 아니며, 절제 영역

에서는 오히려 취약성이 증가할 가능성이 있음.

- ▶ 이는 한국 사회에서 동반식사가 가정식 중심이라기보다 외식, 회식, 모임 식사와 밀접하게 연결되어 있는 현실을 반영하는 결과로 해석될 수 있음. 동반식사 환경에서는 고열량·고염식, 가공식품 섭취 기회가 증가하고, 과식·폭식과 같은 부정적 식행동에 노출될 위험이 증가하는 등 개인의 건강 식행동 실천이 상대적으로 어려워질 가능성이 있음.
- ▶ 따라서 동반식사 증진 정책은 단순히 함께 식사하는 기회를 확대하는 것에 그치지 않고, 건강한 메뉴 선택과 절제 영역의 식생활 관리를 함께 유도하는 방향으로 설계될 필요가 있음. 예를 들어 공동식사 프로그램에서 건강 메뉴 제공, 저염·저지방 식단 교육, 외식 환경에서의 건강한 선택 가이드 제공 등이 병행될 때 동반식사의 긍정적 효과를 기대할 수 있을 것임.

2) 서울시민의 동반식사와 외식 행태

- ▶ 동반식사실천수준에 따른 외식 행태를 비교한 결과, 음식점 음식($p<0.001$)과 배달음식($p<0.001$) 이용 빈도에서 집단 간 유의한 차이가 관찰됨(표 2-10).

[표 2-10] 서울시민의 동반식사실천수준에 따른 외식 행태

		명 (%)			
구분		혼합군 ¹⁾ (n=243)	중간군 (n=1,676)	동반식사군 (n=1,094)	p ²⁾
음식점 음식	<주 1회	177 (74.9)	752 (42.0)	338 (29.9)	<0.001
	≥주 1회	66 (25.1)	924 (58.0)	756 (70.1)	
배달 음식	<주 1회	214 (92.3)	1280 (74.5)	819 (74.5)	<0.001
	≥주 1회	29 (7.7)	396 (25.5)	275 (25.5)	
편의점 음식	<주 1회	216 (81.3)	1344 (76.5)	944 (85.4)	0.051
	≥주 1회	27 (18.7)	332 (23.5)	150 (14.6)	

복합표본분석

¹⁾총 동반식사횟수를 기준으로 분류(혼합군: 0~3회, 중간군: 4~9회, 동반식사군: 10~14회)

²⁾라오-스콧 χ^2 검정

- ▶ 음식점 음식을 주 1회 이상 섭취하는 비율은 혼합군 25.1%에 비해 중간군 58.0%, 동반식사군 70.1%로 나타나, 동반식사실천수준이 높을수록 음식점 이용 빈도가 뚜렷하게 증가하는 양상을 보임. 배달 음식의 경우에도 주 1회 이상 이용 비율이 혼합군 7.7%에서 중간군과 동반식사군에서 각각 25.5%로 크게 증가하여, 동반식사가 활발한 집단일수록 배달음식 이용이 빈번한 경향이 확인됨. 반면, 편의점 음식 이용에서는 집단 간 차이가 유의하지 않음.

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

- ▶ 동반식사실천수준이 외식 행태에 미치는 영향을 보다 명확히 파악하기 위하여 로지스틱 회귀분석을 실시한 결과는 표 2-11과 같음.

[표 2-11] 서울시민의 동반식사실천수준과 외식 행태의 연관성

구분	음식점 음식 (≥주 1회)	배달 음식 (≥주 1회)	편의점 음식 (≥주 1회)
	OR (95% CI) ²⁾		
혼밥군 ¹⁾ [기준]	1	1	1
중간군	2.96 (1.77, 4.95)***	3.20 (1.63, 6.29)***	1.03 (0.48, 2.24)
동반식사군	4.80 (2.78, 8.28)***	3.30 (1.58, 6.88)**	0.54 (0.23, 1.25)

복합표본분석

p<0.01, *p<0.001

¹⁾총 동반식사횟수를 기준으로 분류(혼밥군: 0~3회, 중간군: 4~9회, 동반식사군: 10~14회)²⁾외식 행태(주 1회 미만 섭취=0, 주 1회 이상 섭취=1)를 종속변수로, 동반식사실천수준, 성별, 연령, 가구형태, 직업을 독립변수로 포함한 로지스틱 회귀분석

- ▶ 혼밥군을 기준으로 할 때 중간군은 음식점 음식을 주 1회 이상 섭취할 가능성이 약 3.0배(p<0.001), 동반식사군은 약 4.8배(p<0.001)로 나타남. 이는 동반식사실천수준이 높을수록 음식점 이용 빈도가 뚜렷하게 증가함을 의미하며, 사회적 식사 활동이 외식 이용과 밀접하게 연관되어 있음을 보여주는 결과임.
- ▶ 배달 음식 섭취에서도 유사한 경향이 확인됨. 혼밥군 대비 중간군은 배달 음식을 주 1회 이상 섭취할 가능성이 약 3.2배(p<0.001), 동반식사군은 약 3.3배(p=0.001)로, 동반식사실천수준이 높을수록 배달음식 이용 가능성이 유의하게 증가하는 경향이 관찰됨. 다만 배달 음식에서는 중간군과 동반식사군 간 오즈비 차이가 음식점 음식에 비해 상대적으로 크지 않음.
- ▶ 반면, 편의점 음식 섭취에서는 동반식사실천수준과의 유의한 연관성이 확인되지 않아, 편의점 음식 이용이 동반식사 여부보다는 개인의 생활패턴이나 접근성 등 일상적 환경 요인의 영향을 더 크게 받는 식행동임을 시사함.
- ▶ 종합하면, 동반식사실천수준이 높을수록 외식 및 배달 음식과 같은 외식 형태의 이용이 증가하는 경향이 뚜렷하게 확인되었으며, 이는 동반식사의 증가가 반드시 건강한 식생활로 이어지지 않을 수 있음을 보여줌. 이러한 결과는 앞서 제시된 영양지수 분석 결과와도 일관된 맥락을 보이며, 동반식사군에서 외식 및 배달 음식 이용 빈도가 높게 나타난 점이 절제 영역에서 상대적으로 취약한 결과로 연결될 가능성을 시사함.
- ▶ 즉, 동반식사는 사회적 관계 형성과 정서적 측면에서는 긍정적인 기능을 수행할 수 있으나, 실제 식사 환경이 외식 및 배달 중심으로 형성될 경우 영양 관리 측면에서는 오히려 불리

하게 작용할 수 있음. 이는 동반식사의 ‘양적 증가’와 ‘질적 개선’이 반드시 동일한 방향으로 움직이지 않음을 보여주는 결과임.

- ▶ 따라서 동반식사 증진 정책은 단순히 함께 식사하는 기회를 확대하는 데 그치지 않고, 동반 식사가 이루어지는 식사 환경과 선택의 질을 함께 고려하는 방향으로 설계될 필요가 있음. 예를 들어, 공동식사 프로그램에서의 균형 잡힌 건강식 제공, 외식 상황에서의 저염·저지방 메뉴 선택에 대한 정보 제공 및 교육, 건강한 배달음식 옵션의 확대와 같은 다층적 접근이 병행될 때, 동반식사의 사회적·영양적 긍정 효과가 보다 균형 있게 실현될 수 있을 것임.

3) 서울시민의 동반식사와 주관적 건강상태 및 식생활 관련 인식

- ▶ 서울시민의 동반식사실천수준에 따른 주관적 건강상태와 식생활 관련 인식을 분석한 결과는 표 2-12와 같음.

[표 2-12] 서울시민의 동반식사실천수준에 따른 주관적 건강상태 및 식생활 관련 인식

구분	평균 (표준오차)			
	혼합군 ¹⁾ (n=243)	중간군 (n=1,676)	동반식사군 (n=1,094)	p ³⁾
주관적 건강상태	3.81 (0.11) ²⁾	3.59 (0.03)	3.61 (0.05)	0.074
건강 식생활 노력	3.79 (0.16)	3.46 (0.04)	3.48 (0.05)	0.063
식생활 만족도	3.80 (0.14)	3.43 (0.03)	3.48 (0.04)	0.005
식생활 중요도	3.99 (0.11)	3.76 (0.03)	3.91 (0.04)	0.002

복합표본분석

¹⁾총 동반식사횟수를 기준으로 분류(혼합군: 0~3회, 중간군: 4~9회, 동반식사군: 10~14회)

²⁾5점 만점

³⁾공분산분석(성별, 연령, 가구유형, 직업 보정)

- ▶ 식생활 만족도는 혼합군이 평균 3.80점으로 가장 높고, 동반식사군(3.48점), 중간군(3.43점) 순으로 나타남(p=0.005). 식생활 중요도 역시 혼합군이 3.99점으로 가장 높고 동반식사군(3.91점), 중간군(3.76점) 순으로 나타나 군 간 유의한 차이를 보임(p=0.002).
- ▶ 주관적 건강상태(p=0.074)와 건강 식생활 노력(p=0.063)에서는 통계적으로 유의한 차이는 확인되지 않았으나, 두 지표 모두에서 혼합군이 다른 두 군보다 높은 경향을 보임.
- ▶ 이러한 결과는 동반식사실천수준이 높을수록 식생활 만족도나 식생활 중요도에 대한 인식이 반드시 함께 높아지는 것은 아님을 보여줌. 특히 혼합군에서 해당 인식 수준이 상대적으로 높게 나타난 점은 혼합군이 단순히 사회적 관계가 부족한 집단이라기보다는 자신의 식생활을 보다 주도적으로 관리하거나 식사에 대한 개인적 가치 인식이 높은 집단일 가능성을 시

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

사함.

- ▶ 즉, 동반식사는 사회적 연결감과 정서적 측면에서는 긍정적 역할을 수행할 수 있으나, 식생활에 대한 만족도나 중요도 인식은 동반식사 여부 자체보다는 개인의 성향, 생활방식, 식사 선택의 자율성 등 다양한 요인에 의해 형성될 수 있음.

6. 요약 및 정책 제언

1) 요약

- ▶ 본 연구는 「2025 서울시민먹거리조사」 자료를 활용하여 서울시민의 동반식사 실태를 파악하고, 동반식사와 행복도, 외로움 경험, 식생활의 질 및 외식 행태 간의 관계를 다각도로 분석함. 주요 결과를 요약하면 다음과 같음.
- ▶ 첫째, 서울시민의 동반식사는 인구사회학적 특성에 따라 뚜렷한 차이를 보임. 전체적으로 서울시민은 주당 평균 8.4끼의 동반식사를 하고 있으며, 여성, 노년층, 1인 가구, 비근로자, 저소득층에서 동반식사횟수가 유의하게 낮게 나타남. 특히 1인 가구의 저녁 동반식사횟수는 다인 가구의 약 60% 수준에 불과하여, 가구형태가 동반식사 실천에 영향을 미치는 가장 중요한 구조적 요인임이 확인됨. 이는 동반식사가 개인의 선택적 행동이라기보다 가구형태와 사회적 활동 여건 등에 의해 구조적으로 결정되는 생활패턴임을 의미함.
- ▶ 둘째, 동반식사횟수와 행복도 간에는 전반적으로 양의 연관성이 존재하였으나, 인구사회학적 특성을 보정한 분석에서는 이러한 연관성이 중장년과 다인 가구에서만 유의하게 나타남. 이는 동반식사가 행복도 향상으로 이어지는 효과가 보편적이기보다는 생애단계와 가구형태라는 사회적 맥락 속에서 선택적으로 작동하고 있음을 보여줌.
- ▶ 셋째, 동반식사와 외로움 경험과의 관계에서는 동반식사군이 가장 낮은 외로움 경험률을 보였으나, 혼밥군보다 중간군에서 외로움 경험률이 더 높게 나타나는 비선형적 양상이 확인됨. 이는 단순한 동반식사 증가만으로 외로움이 감소하는 것이 아니라, 관계의 지속성과 정서적 유대 수준이 핵심 요인일 수 있음을 시사함. 하위집단 분석 결과, 외로움과 동반식사의 연관성은 중장년과 다인 가구에서만 유의하게 확인되었으며, 청년·노년 및 1인 가구에서는 유의하지 않음. 이는 외로움 완화를 위한 정책이 연령과 가구형태별 특성을 고려한 맞춤형 접근을 필요로 함을 의미함.
- ▶ 넷째, 동반식사와 식생활의 질 사이에는 일관된 긍정적 관계가 확인되지 않음. 절제 영역의 영양지수에서는 오히려 동반식사군이 혼밥군에 비해 상대적으로 낮은 수준을 보였으며, 이는 동반식사가 외식 중심의 식사 환경과 연결될 가능성을 보여줌. 특히 동반식사가 외식·회식 중심으로 이루어질 경우 고열량·고염식 노출이 증가하여 식생활 관리에 취약한 양상으로 이어질 수 있음을 시사함.
- ▶ 다섯째, 동반식사는 외식 행태와 밀접하게 관련되어 있음. 동반식사군은 혼밥군에 비해 음식점 음식과 배달 음식을 주 1회 이상 섭취할 가능성이 각 4.8배, 3.3배로 높게 나타남. 이는 서울시민의 동반식사가 가정식 중심보다는 외식·배달 중심으로 이루어지는 현실을 반영하는 결과임. 이러한 외식·배달 중심의 동반식사 패턴은 앞서 제시된 영양지수 분석에서 동반식사군의 절제 영역 점수가 상대적으로 낮게 나타난 결과와 일관된 맥락을 보이며, 동반식사가 반드시 건강한 식생활로 이어지지 않을 수 있음을 시사함.

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

- ▶ 종합하면, 동반식사는 서울시민의 사회적 연결과 정서적 안녕감 측면에서는 긍정적 기능을 가지지만, 영양학적 측면에서는 반드시 바람직한 식생활로 이어지지 않는 이중적 특성을 보임. 이는 향후 동반식사 관련 정책이 사회적 관계 증진과 함께 식생활의 질 관리까지 포괄하는 방향으로 설계될 필요가 있음을 시사함.

2) 정책 제언

- ▶ 본 연구 결과는 서울시민의 동반식사가 행복도와 외로움 경험, 식생활의 질 및 외식 행태와 밀접하게 연관되어 있음을 실증적으로 확인함. 동반식사는 정서적 안녕과 사회적 연결을 강화하는 중요한 요인으로 작용하나, 그 효과는 연령·가구형태 등 사회적 맥락에 따라 선택적으로 나타났음. 또한 동반식사실천수준이 높을수록 외식·배달 이용이 증가하고 절제 영역의 영양지수가 오히려 낮게 나타난 점은 향후 정책이 단순한 동반식사횟수 확대에 머무르지 않고 정서적 혜택과 건강한 식생활을 동시에 고려한 통합적 접근이 필요함을 시사함. 이에 서울시민을 위한 식생활 정책을 다음과 같이 제안함.

가. 취약집단 중심의 표적화된 동반식사 지원 전략 추진

- ▶ 동반식사 실천의 격차가 여성, 노년, 1인 가구, 비근로자 등 특정 집단에서 두드러지게 나타난 점을 고려할 때, 향후 동반식사 정책은 전 시민을 대상으로 한 보편적 접근보다는 취약집단을 중심으로 한 표적화 전략이 요구됨.
- ▶ 특히 1인 가구를 대상으로는 동반식사 매칭 프로그램, 공유주방·공동부엌, 커뮤니티 식당 운영 등을 통해 가구 외부에서의 대체적 가족식사 관계 형성을 지원할 필요가 있음. 이는 단순한 식사 제공을 넘어 지속적인 관계망 형성을 목표로 설계되어야 함.
- ▶ 노년층의 경우 경로당과 복지관 등을 기반으로 한 정기 공동식사 프로그램과 세대 통합형 식사 활동을 확대함으로써 은퇴 이후 축소된 사회적 관계망을 보완하고 일상적 사회 참여를 촉진할 필요가 있음.
- ▶ 비근로자 및 저소득층을 대상으로는 공공급식 확대와 식사 바우처 지원 등을 통해 경제적 부담을 완화하고 동반식사에 대한 접근성을 제고하는 정책적 지원이 요구됨.
- ▶ 한편, 권역별 분석에서 지역 간 차이가 확인된 점은 동반식사 정책이 개인 단위 지원에 그치지 않고 생활권 단위의 인프라 구축과 결합되어야 함을 시사함. 이에 따라 동반식사 취약지역을 중심으로 커뮤니티 키친, 공공식당, 복지관 연계 식사공간 등을 우선적으로 조성하고, 주민 주도의 식사모임과 소규모 공동식사 활동을 지원하는 지역 맞춤형 동반식사 인프라 전략이 필요함.
- ▶ 이러한 접근은 동반식사를 개인의 선택이나 사적 영역의 문제로 한정하지 않고 지역사회가 함께 책임지는 공공서비스로 확장하는 것으로, 사회적 고립 완화와 공동체 회복을 동시에

도모할 수 있는 정책 수단이 될 수 있음.

나. 연령·가구 특성을 반영한 관계 중심형 프로그램 운영 확대

- ▶ 외로움 경험에서 중간군이 가장 취약한 집단으로 나타난 점은 외로움 완화를 위해 단순한 식사 제공보다 안정적이고 지속적인 관계 형성이 핵심임을 보여줌.
- ▶ 특히 중장년층과 다인 가구에서 동반식사의 정서적 보호 효과가 가장 뚜렷하게 나타난 점을 고려하여, 중장년층을 대상으로 한 관계 회복형 식사 프로그램, 세대 간 교류형 식사모임, 취미·봉사활동과 연계한 정기 식사 커뮤니티 운영이 우선적으로 확대될 필요가 있음.
- ▶ 또한, 식사 시간대별 특성을 반영하여, 점심시간대에는 노년·비근로자 중심의 지역사회 공동 식사 프로그램을, 저녁시간대에는 1인 가구 대상의 생활권 식사공간 조성 등 차별화된 전략을 병행하는 것이 효과적일 수 있음.

다. 외식·배달 환경에서의 ‘건강한 동반식사’ 기반 조성

- ▶ 본 연구에서 동반식사실천수준이 높을수록 음식점이나 배달 음식 이용이 크게 증가한 점은 현재의 동반식사가 외식·배달 중심 환경과 밀접하게 연결되어 있음을 보여줌. 이는 동반식사 확대 정책이 반드시 건강한 선택이 가능한 식사 환경 조성과 함께 추진되어야 함을 의미함.
- ▶ 이를 위해 서울형 ‘건강식당·건강메뉴 인증제’ 도입을 고려할 수 있음. 일본의 Smart Meal 인증 제도²⁾는 일정 영양 기준을 충족한 외식 메뉴에 인증을 부여하여 외식 환경을 건강 지향적으로 개선한 대표 사례임. 서울시 역시 이와 유사한 제도를 도입하여 나트륨·열량·채소 제공 기준을 충족하는 메뉴를 인증하고, 공공 홍보와 인센티브를 제공할 필요가 있음.
- ▶ 또한 싱가포르의 Healthier Dining Programme³⁾과 같이 건강메뉴 선택 시 할인이나 포인트를 제공하는 방식도 서울시에 적용 가능한 실천 사례임. 이러한 제도들은 ‘함께 먹을수록 건강해지는 환경’을 조성하는 데 기여할 수 있음.

라. ‘건강한 동반식사’ 문화 확산과 통합형 교육 프로그램 운영

- ▶ 현재 동반식사는 주로 정서적 가치 중심으로 인식되고 있으나, 향후에는 영양적 질을 함께 고려하는 사회적 인식 전환이 필요함. 이를 위해 ‘함께 먹되, 잘 먹자’라는 메시지를 중심으로 한 건강한 동반식사 사회적 캠페인이 추진될 필요가 있음.
- ▶ 또한 외식·배달 상황에서 건강메뉴 선택 역량을 강화하는 교육, 가족 단위 식생활 워크숍,

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

2) <http://www.smartmeal.jp>

3) <https://www.hpb.gov.sg/healthy-living/food-beverage/healthier-dining-programme>

감정·관계 중심 식생활 교육 등을 결합한 영양교육·정서지원 통합 패키지 프로그램 운영이 요구됨.

- ▶ 이러한 접근은 건강한 동반식사를 개인 책임이 아닌 사회적 역량 강화의 관점에서 지원하는 정책 방향임.
- ▶ 종합하면, 서울시의 동반식사 정책은 단순한 동반식사 횟수 증가를 목표로 하기보다, 취약 집단 지원, 관계 형성 강화, 건강한 외식 환경 조성, 문화 확산을 포괄하는 통합적 정책 패키지로 설계될 필요가 있음. 이러한 정책적 노력이 병행될 때, 동반식사는 서울시민의 행복 증진과 사회적 고립 완화는 물론, 건강한 식사 선택과 영양 균형을 지원하는 핵심적인 공공 정책 수단으로 기능할 수 있을 것임.

2025 서울시민먹거리조사 심층 분석 보고서

서울시민의 식품환경 만족도와 식생활

03



1. 분석 배경 및 목적

- ▶ 지역사회 식품환경은 소비자가 식품시스템과 상호작용하며 식품을 구매하고, 준비하고, 섭취하기 위한 의사결정에 영향을 미치는 지역사회의 물리적, 경제적, 정치적, 사회문화적 맥락 및 조건임.
- ▶ 지역사회 식품환경은 개인의 식품 섭취와 섭취에 영향을 미치며, 건강 결과로 연결됨.
- ▶ 최근 디지털 기술의 발달로 온·오프라인에서 키오스크, 모바일 앱, 온라인 플랫폼 등 비전통적인 방법을 이용하여 식품을 구매할 수 있게 되었음.
- ▶ 디지털 기기(스마트폰, 키오스크)와 플랫폼(웹사이트, 모바일 앱)을 이용하여 식품을 탐색, 구매할 수 있는 실천적 능력인 디지털 식품소비역량은 식품 획득의 편의성을 제공하고, 물리적 제약(접근성 문제)을 극복할 수 있도록 함.
- ▶ 열악한 지역사회 식품환경에서도 디지털 식품소비역량은 물리적 제약을 상쇄하여 건강한 식생활을 할 수 있도록 하는 완충 역할을 할 것으로 예상됨. 그러나 관련 선행연구가 부족한 실정이며, 특히 디지털 활용 능력에 격차가 존재하는 성인과 노인 집단에서 디지털 식품소비역량이 식생활에 동일한 기제로 작용하는지, 또는 집단 간 차이가 존재하는지에 대해서는 구체적으로 밝혀진 바 없음.
- ▶ 본 분석은 주관적으로 인식하는 지역사회 식품환경 만족도가 실제 지역사회 식품환경을 반영한다고 가정하고, 다음과 같은 연구질문에 답하는 것을 목적으로 함.
 - － 서울시민의 지역사회 식품환경 만족도는 어떠한가?
 - － 지역사회 식품환경 만족도에 따른 서울시민의 식생활은 어떠한가?
 - － 디지털 식품소비역량은 지역사회 식품환경의 제약을 극복하는 데 도움이 되는가?

2. 분석 내용 및 방법

1) 분석 변수 및 분석 내용

가. 지역사회 식품환경 만족도

- ▶ 지역사회 식품환경 만족도는 조사 문항 C5를 활용하였음.
- ▶ 동네에 다양하고 건강한 식품을 구매할 수 있는 식료품점이 충분한지(가용성, 조사 문항 C5-1), 그러한 식료품점이 집에서 가까운지(물리적 접근성, 조사 문항 C5-2), 동네 식료품점에 판매하는 식품의 가격이 구매하기 적절한지(가격적정성, 조사 문항 C5-3), 동네 식료품점의 서비스가 이용하기 편리한지(편의성, 조사 문항 C5-4), 동네 식료품점에서 판매하는 식품이 신선하고 질이 좋은지(수용성, 조사 문항 C5-5)의 다섯 문항에 대해 ‘매우 그렇지 않다’(1점)~‘매우 그렇다’(5점)의 5점 척도로 측정함.

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

- ▶ 총 5개 문항 응답의 평균값(5점 만점)을 지역사회 식품환경 만족도로 분석에 이용하였음. 또한 각 문항의 응답 값을 지역사회 식품환경 만족도의 하위영역으로 이용하였음. 점수 범위는 1~5점이며, 점수가 높을수록 지역사회 식품환경에 만족하는 것으로 간주하였음.
- ▶ 5개 문항 응답의 평균값이 4점 이상인 경우 지역사회 식품환경 만족군, 4점 미만인 경우 불만족군으로 분류하였음. 응답자 중 만족군의 비율을 이용하여 지역사회 식품환경 만족률(%)을 산출하였음.

나. 디지털 식품소비역량

- ▶ 디지털 식품소비역량은 조사 문항 C4를 활용하였음.
- ▶ 온라인 쇼핑몰에서 식품을 구매할 수 있는지(조사 문항 C4-1), 음식점의 무인기기(조사 문항 C4-2)나 음식배달 애플리케이션(조사 문항 C4-3)을 이용하여 음식을 주문할 수 있는지의 세 문항에 ‘매우 그렇지 않다’(1점)~‘매우 그렇다’(5점)의 5점 척도로 측정함.
- ▶ 3개 문항 응답의 평균값을 기준으로 전체 디지털 식품소비역량을 ‘높음’(4점 이상)과 ‘낮음’(4점 미만)의 이분형으로 분류함.

다. 건강한 식생활: 영양지수

- ▶ 조사 대상자의 식생활을 파악하기 위해 영양지수를 산출하였음. 영양지수는 식행동, 식사질, 영양상태를 종합적으로 평가하기 위한 지표이며, 균형(필요한 식품의 다양한 섭취), 절제(건강에 좋지 않은 식품을 적게 섭취), 실천(건강하고 안전한 식행동 실천)의 하위 영역으로 구성되어 있음.
 - 균형 영역은 성인과 노인 모두 8개 항목으로 평가함. 성인과 노인의 균형 영역 공통 평가항목은 과일(조사 문항 A4-1), 우유 또는 유제품(조사 문항 A4-5), 생선류(조사 문항 A4-12), 콩이나 두부(조사 문항 A4-6), 견과류(조사 문항 A4-13), 전곡 및 잡곡류(조사 문항 A4-8) 섭취임. 추가적으로 성인은 채소류(조사 문항 A5), 아침식사(조사 문항 A1), 노인은 달걀(조사 문항 A4-11), 물(조사 문항 A4-17) 섭취가 포함됨.
 - 절제 영역은 성인 6개 항목, 노인 2개 항목으로 평가함. 성인은 기름진 빵이나 과자류(조사 문항 A4-14), 패스트푸드(조사 문항 A4-15), 맵고 짠 국물음식(조사 문항 A4-7), 붉은색 고기(조사 문항 A4-9), 가공육(조사 문항 A4-10)의 섭취와 과식 및 폭식(조사 문항 A7)이 평가항목에 포함됨. 노인은 기름진 빵이나 스낵과자류(조사 문항 A4-14), 설탕이 많이 든 간식(조사 문항 A4-16) 섭취를 바탕으로 절제 영역을 평가함.
 - 실천 영역은 성인 4개 항목, 노인 7개 항목으로 평가함. 성인과 노인 모두 건강에 좋은 식생활을 하려고 노력하는지(조사 문항 B5), 외식 또는 가공식품 구입 시 영양표시 확인(조사 문항 B8), 음식 먹기 전 손씻기(조사 문항 B7)가 실천 영역의 평가항목에 포함됨. 공통문항

이외에 성인은 음주(조사 문항 A13), 노인은 음식 씹기 불편 정도(조사 문항 B10), 우울감(조사 문항 E3), 수면(조사 문항 E2), 주관적 건강 상태(조사 문항 E1)가 실천 영역 평가항목으로 포함됨.

- 균형, 절제, 실천 영역과 영양지수 총점 산출은 식품의약품안전처의 지침을 따랐으며, 각 영역 및 총점의 범위는 0~100으로 점수가 높을수록 식생활의 질이 좋다고 평가할 수 있음. 영양지수 개발 당시 보고한 각 영역과 총점의 백분위에 따라 영양지수 등급을 상, 중, 하로 나누었음. 영양지수와 각 하위영역의 '상' 등급은 백분위 상위 25%로 식생활이 양호함을 의미함. '중' 등급은 개선 필요, '하' 등급은 백분위 하위 25%로 개선이 시급한 상태임.

라. 인구사회학적 특성

- ▶ 분석에 포함한 인구사회학적 특성 변수는 다음과 같음.
 - 성별은 남성, 여성으로 구분함.
 - 연령대는 청년(18~34세), 중년(35~49세), 장년(50~64세), 노년 전기(65~74세), 노년 후기(75세 이상)로 구분함.
 - 학력은 고등학교 졸업 이하(대학교 재학 중 및 중퇴 포함), 대학교 졸업 이상으로 구분함.
 - 가구소득은 월평균 250만원 미만, 250~399만원, 400~599만원, 600만원 이상으로 구분함.
 - 가구유형은 동거가족 여부에 따라 1인 가구와 다인 가구로 구분함.
 - 거주 권역은 도심권(종로구, 중구, 용산구), 동북권(성동구, 광진구, 동대문구, 중랑구, 성북구, 강북구, 도봉구, 노원구), 서북권(은평구, 서대문구, 마포구), 서남권(양천구, 강서구, 구로구, 금천구, 영등포구, 동작구, 관악구), 동남권(서초구, 강남구, 송파구, 강동구)으로 구분함.
 - 의사의 진단을 받고 3개월 이상 앓고 있는 질환 유병 여부에 따라 만성질환 있음, 없음으로 구분함.

2) 분석 방법

- ▶ 성인(18~64세) 2,245명과 노인(65세 이상) 710명을 분석 대상으로 함. 조사에 참여한 총 3,024명 중 지역사회 식품환경 관련 문항에 '구매경험이 없다'로 응답한 69명을 분석 대상에서 제외한 총 2,955명을 분석 대상으로 함.
- 성인과 노인의 디지털 활용 역량이 다른 것으로 알려져 있어, 성인과 노인으로 집단을 나누어 분석하고 결과를 제시함.
- ▶ 성인과 노인의 지역사회 식품환경 만족도의 비교는 일반선형모형(Generalized Linear

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

Model, GLM)을 이용하여 분석함. 인구사회학적 특성(성별, 연령, 학력, 가구소득, 가구유형, 권역, 만성질환)과 디지털 식품소비역량 수준에 따른 식품환경 만족도의 차이도 일반선형모형을 이용하여 분석하였으며, 3개 이상의 집단 간 유의한 차이가 나타난 경우 Tukey 사후검정을 실시하여 다중 비교를 수행함.

- ▶ 연령층별 인구사회학적 특성에 따른 지역사회 식품환경 만족 여부의 분포, 지역사회 식품환경 만족도에 따른 영양지수 등급과 식품 및 외식 섭취 빈도의 분포, 지역사회 식품환경만족도(만족/불만족)와 디지털 식품소비역량(높음/낮음)으로 구분한 4집단의 영양지수 등급의 분포를 비교하기 위해 라오-스콧(Rao-Scott) χ^2 검정을 수행함.
- ▶ 연령층별로 지역사회 식품환경 만족(평균 4점 이상) 관련 요인을 분석하기 위해 로지스틱 회귀분석을 수행함. 지역사회 식품환경 만족은 5개 항목의 평균값이 4점 이상인 경우로 정의했으며, 인구사회학적 특성과 디지털 식품소비역량을 공변량으로 포함함.
- ▶ 지역사회 식품환경의 제약을 극복하고 건강한 식생활을 하는 데 디지털 식품소비역량이 긍정적인 역할을 하는지 파악하기 위해 선형회귀분석을 수행함. 영양지수와 하위 영역 점수를 각각 종속변수로 하고, 지역사회 식품환경만족도(0: 낮음, 1: 높음), 디지털 식품소비역량(0: 낮음, 1: 높음)와 두 변수의 상호작용항을 주요 독립변수(기준=낮음)로 포함했으며, 인구사회학적 특성은 보정함.
- ▶ 「2025 서울시민먹거리조사」의 복합표본설계를 반영하여 가중치와 추출단위 조사구, 층화변수를 적용한 복합표본분석을 수행함. 통계분석 프로그램은 SAS 9.4 (SAS Institute Inc., Cary, NC, USA)를 이용함.

3. 주요 결과 1. 서울시민의 지역사회 식품환경 만족도 실태

1) 서울시민의 지역사회 식품환경 만족도 현황

- ▶ 서울시민의 지역사회 식품환경 만족도는 평균 4.01점으로 지역사회 식품환경에 만족하는 편으로 나타남(표 3-1).
- 지역사회 식품환경 만족도의 하위 영역 중 가용성 만족도가 평균 4.21점으로 가장 높았으며, 가격적정성 만족도가 평균 3.89점으로 상대적으로 낮음.
- 성인의 지역사회 식품환경 만족도는 평균 4.04점, 노인은 평균 3.87점으로 성인이 노인보다 만족도가 유의하게 높음($p<0.001$).
- 또한 지역사회 식품환경 만족도의 모든 하위영역 점수가 성인이 노인보다 유의하게 높음($p<0.05$).

[표 3-1] 서울시민의 지역사회 식품환경 만족도 점수

구분	평균 (표준오차)			
	전체	성인	노인	p ¹⁾
만족도 총점	4.01 (0.02)	4.04 (0.02)	3.87 (0.04)	<0.001
가용성	4.21 (0.02)	4.25 (0.03)	4.06 (0.05)	<0.001
접근성	4.02 (0.02)	4.05 (0.02)	3.91 (0.06)	0.029
가격적정성	3.89 (0.02)	3.93 (0.03)	3.73 (0.04)	<0.001
편의성	3.94 (0.02)	3.99 (0.02)	3.77 (0.05)	<0.001
수용성	3.97 (0.02)	4.00 (0.03)	3.86 (0.06)	0.046

복합표본분석
¹⁾일반선형모형

- ▶ 서울시민의 지역사회 식품환경 만족률은 58.3%였으며, 성인 62.0%, 노인 44.3%로 약 17.7%p 차이가 있음(표 3-2).
- 지역사회 식품환경 만족도를 묻는 하위영역 중 가용성 만족률이 86.1%로 가장 높았으며, 접근성(79.9%), 수용성(75.7%), 편의성(74.6%), 가격적정성(72.4%)의 순임.
- 성인과 노인 모두 가용성 만족률이 가장 높고, 가격적정성 만족률이 가장 낮음.

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

[표 3-2] 서울시민의 지역사회 식품환경 만족률¹⁾

%

구분	전체	성인	노인	p ²⁾
전체 만족률	58.3	62.0	44.3	<0.001
가용성	86.1	87.9	79.3	<0.001
접근성	79.9	82.1	71.3	<0.001
가격적정성	72.4	74.5	64.3	0.002
편의성	74.6	76.8	65.9	<0.001
수용성	75.7	77.8	68.5	0.011

복합표본분석

¹⁾전체 만족률: 지역사회 식품환경과 관련된 다섯 문항 응답값의 평균이 4점 이상인 응답자의 비율
 각 하위영역 만족률: 해당 문항에 '그렇다' 또는 '매우 그렇다'로 응답한 사람의 비율

²⁾라오-스콧 χ^2 검정

2) 서울시민의 인구사회학적 특성에 따른 지역사회 식품환경 만족도

- ▶ 인구사회학적 특성에 따른 지역사회 식품환경 만족도 점수의 차이를 분석한 결과, 성인은 가구유형, 권역, 월평균 가구소득, 노인은 학력과 월평균 가구소득에 따라 유의한 차이가 있음(표 3-3).
- 혼자 사는 성인은 다인 가구 성인보다, 서북권, 서남권, 동남권에 사는 경우 동북권에 사는 성인보다 지역사회 식품환경 만족도 점수가 유의하게 낮음. 또한 가구소득 수준에 따른 식품환경 만족도 점수를 비교한 결과, 가구소득이 250~399만원인 경우 600만원 이상인 경우보다 지역사회 식품환경 만족도 점수가 유의하게 낮음.
- 노인은 학력이 고졸 이하인 경우 대졸 이상보다, 가구소득이 250만원 미만인 경우 250~599만원인 경우보다 지역사회 식품환경 만족도 점수가 유의하게 낮음.

[표 3-3] 서울시민의 인구사회학적 특성에 따른 지역사회 식품환경 만족도 점수

구분		성인	p ¹⁾	노인	p ¹⁾
연령대	청년	4.03 (0.04)	0.168	-	-
	중년	4.09 (0.03)		-	
	장년	4.02 (0.03)		-	
	노년 전기	-	-	3.83 (0.04)	0.252
	노년 후기	-		3.94 (0.08)	
성별	남자	4.01 (0.03)	0.111	3.86 (0.05)	0.954
	여자	4.07 (0.03)		3.87 (0.06)	
학력	고졸 이하	4.01 (0.03)	0.205	3.84 (0.04)	<0.001
	대졸 이상	4.06 (0.02)		4.23 (0.07)	
월평균 가구소득	250만원 미만	4.09 (0.08) ^{ab}	0.051	3.75 (0.05) ^a	0.004
	250~399만원	3.97 (0.04) ^a		3.93 (0.04) ^b	
	400~599만원	4.03 (0.03) ^{ab}		4.09 (0.12) ^b	
	600만원 이상	4.09 (0.03) ^b		4.00 (0.09) ^{ab}	
가구유형	1인 가구	3.97 (0.04)	0.022	3.79 (0.05)	0.099
	다인 가구	4.07 (0.02)		3.92 (0.05)	
권역	도심권	4.05 (0.05) ^{ab}	<0.001	4.01 (0.08)	0.347
	동북권	4.18 (0.03) ^a		3.89 (0.07)	
	서북권	3.96 (0.05) ^b		3.82 (0.05)	
	서남권	3.99 (0.04) ^b		3.84 (0.09)	
	동남권	3.96 (0.04) ^b		3.85 (0.09)	
만성질환	있음	4.00 (0.05)	0.346	3.84 (0.05)	0.390
	없음	4.05 (0.02)		3.92 (0.08)	

복합표본분석

Tukey의 사후검정 결과 통계적으로 유의한 차이(p<0.05)가 있는 경우 다른 알파벳(a, b)으로 표기함.

¹⁾일반선형모형

1. 조사 및 보고서 개요

2. 서울 시민의 동반 식사와 행복

3. 서울 시민의 식품 환경 만족도와 식생활

4. 서울 시민의 영양 표시 이용과 식품 섭취

- ▶ 성인과 노인 모두 인구사회학적 특성에 따라 만족도에 차이가 있었음(표 3-4).
- 성인은 학력이 대졸 이상(64.8%)이 고졸 이하(57.4%)보다, 다인 가구(65.5%)가 1인 가구(52.5%)보다 지역사회 식생활 만족률이 유의하게 높음. 월평균 가구소득이 600만원 이상인 경우 만족률이 67.9%로 가장 높고, 250~399만원인 경우 만족률이 55.4%로 가장 낮음. 권역에 따라라도 만족도가 유의한 차이가 있었으나 성별과 만성질환 여부에 따른 차이는 없음.
- 노인은 학력이 대졸 이상(72.2%)이 고졸 이하(42.3%)보다 식생활 만족률이 유의하게 높음. 월평균 가구소득이 400~599만원 이상인 경우 만족률이 59.7%로 가장 높고, 250만원

미만인 경우 만족률이 36.5%로 가장 낮음.

[표 3-4] 서울시민의 인구사회학적 특성에 따른 지역사회 식품환경 만족률

구분		성인		노인	
		%	p ¹⁾	%	p ¹⁾
전체		62.0		44.3	
성별	남자	59.1	0.090	44.0	0.931
	여자	64.8		44.5	
학력	고졸 이하	57.4	0.027	42.3	<0.001
	대졸 이상	64.8		72.2	
월평균 가구소득	250만원 미만	60.0	0.028	36.5	0.018
	250~399만원	55.4		50.1	
	400~599만원	60.9		59.7	
	600만원 이상	67.9		47.6	
가구유형	1인 가구	52.5	<0.001	40.7	0.334
	다인 가구	65.5		46.6	
권역	도심권	66.0	0.004	59.8	0.622
	동북권	69.7		45.4	
	서북권	54.8		36.8	
	서남권	61.9		42.2	
	동남권	54.7		46.6	
만성질환	있음	60.7	0.713	41.9	0.282
	없음	62.2		50.1	

복합표본분석

¹⁾라오-스콧 χ^2 검정

3) 서울시민의 디지털 식품소비역량에 따른 지역사회 식품환경 만족도

- ▶ 서울시민 성인과 노인 모두 디지털 식품소비역량이 높은 경우 디지털 식품소비역량이 낮은 경우보다 지역사회 식품환경 만족도의 모든 영역 점수가 유의하게 높음($p<0.05$)(표 3-5).
- 디지털 식품소비역량 수준에 따른 지역사회 식품환경 만족도 점수의 차이는 성인 0.23점, 노인 0.35점으로 노인에서 차이가 더 크게 나타남.
- 디지털 식품소비역량 수준에 따른 만족도 점수의 차이는 가용성, 접근성, 가격적정성, 편의성, 수용성 모두 성인보다 노인에서 더 크게 나타나, 노인의 지역사회 식품환경 만족도에 디지털 식품소비역량이 중요한 역할을 하는 것을 시사함.

[표 3-5] 서울시민의 디지털 식품소비역량에 따른 지역사회 식품환경 만족도 점수

평균 (표준오차)

구분	성인			노인		
	디지털 식품소비역량 높음	디지털 식품소비역량 낮음	p ¹⁾	디지털 식품소비역량 높음	디지털 식품소비역량 낮음	p ¹⁾
만족도 총점	4.06 (0.02)	3.83 (0.05)	<0.001	4.14 (0.04)	3.79 (0.05)	<0.001
가용성	4.27 (0.03)	4.03 (0.06)	<0.001	4.36 (0.06)	3.97 (0.06)	<0.001
접근성	4.07 (0.03)	3.86 (0.06)	<0.001	4.16 (0.05)	3.84 (0.07)	<0.001
가격적정성	3.94 (0.03)	3.80 (0.08)	<0.001	3.97 (0.06)	3.66 (0.05)	<0.001
편의성	4.01 (0.03)	3.73 (0.06)	<0.001	4.08 (0.06)	3.68 (0.06)	<0.001
수용성	4.02 (0.03)	3.74 (0.06)	<0.001	4.11 (0.06)	3.79 (0.08)	0.001

복합표본분석
1)일반선형모형

- ▶ 서울시민 성인과 노인 모두 디지털 식품소비역량이 높은 경우 디지털 식품소비역량이 낮은 경우보다 지역사회 식품환경 만족률이 유의하게 높음($p<0.05$)(표 3-6).
- 디지털 식품소비역량 수준에 따른 전체 지역사회 식품환경 만족률의 차이는 성인 16.5%p, 노인 26.4%p로 노인에서 차이가 더 크게 나타남.
- 성인은 디지털 식품소비역량이 높은 경우, 낮은 경우보다 가용성, 접근성, 편의성, 수용성 만족률이 유의하게 높음($p<0.05$). 가격적정성 만족률은 유의한 차이가 없으나, 디지털 식품소비역량이 높은 성인이 낮은 성인보다 만족률이 7.3%p 높음.
- 노인은 디지털 식품소비역량이 높은 경우, 낮은 경우보다 식품환경 모든 하위영역의 만족률이 유의하게 높음($p<0.05$).
- 디지털 식품소비역량 수준에 따른 만족률의 차이는 모든 하위영역에서 성인보다 노인에서 더 크게 나타남.

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

[표 3-6] 서울시민의 디지털 식품소비역량에 따른 지역사회 식품환경 만족률¹⁾

%

구분	성인			노인		
	디지털 식품소비역량 높음	디지털 식품소비역량 낮음	p ¹⁾	디지털 식품소비역량 높음	디지털 식품소비역량 낮음	p ¹⁾
전체 만족률	63.4	46.9	<0.001	64.6	38.2	<0.001
가용성	88.5	80.6	0.015	90.5	76.6	0.002
접근성	83.1	71.2	0.004	87.7	66.4	<0.001
가격적정성	75.1	67.8	0.083	74.5	61.3	0.019
편의성	77.7	67.1	0.008	79.7	61.7	<0.001
수용성	78.7	67.9	0.006	81.7	64.6	0.004

복합표본분석

¹⁾전체 만족률: 지역사회 식품환경과 관련된 다섯 문항 응답값의 평균이 4점 이상인 응답자의 비율

각 하위영역 만족률: 해당 문항에 '그렇다' 또는 '매우 그렇다'로 응답한 사람의 비율

²⁾라오-스콧 χ^2 검정

4) 서울시민의 지역사회 식품환경 만족 관련 요인

- ▶ 서울시민의 지역사회 식품환경 만족 여부와 관련된 요인을 분석한 결과, 성인과 노인 공통적으로 디지털 식품소비역량이 관련 요인으로 도출됨(표 3-7). 이 외에도 성인은 가구유형과 권역, 노인은 학력이 지역사회 식품환경 만족 여부와 유의한 연관성이 있음.
- 성인은 1인 가구인 경우 다인 가구보다 지역사회 식품환경에 만족할 가능성이 0.56배이며, 서북권(OR=0.49)이나 동남권(OR=0.43)에 거주하는 경우 동북권 거주자보다 식품환경에 만족할 가능성이 유의하게 낮음. 디지털 식품소비역량이 낮은 성인은 높은 성인보다 지역사회 식품환경에 만족할 가능성이 0.52배임.
- 노인은 학력이 고졸 이하인 경우(OR=0.40) 대졸 이상보다, 디지털 식품소비역량이 낮은 경우(OR=0.34) 높은 경우보다 지역사회 식품환경에 만족할 가능성이 낮음.

[표 3-7] 서울시민의 지역사회 식품환경 만족 관련 요인

OR (95% CI)

구분		성인	노인
연령		1.00 (0.99-1.01)	1.05 (1.00-1.11)
성별	남자	0.78 (0.59-1.03)	0.83 (0.49-1.41)
	여자 [기준]	1.00	1.00
학력	고졸 이하	0.75 (0.56-1.01)	0.40 (0.19-0.83)
	대졸 이상 [기준]	1.00	1.00
월평균 가구소득	250만원 미만	1.06 (0.52-2.15)	0.83 (0.31-2.26)
	250~399만원	0.82 (0.53-1.26)	1.29 (0.54-3.06)
	400~599만원	0.73 (0.53-1.02)	1.68 (0.62-4.56)
	600만원 이상 [기준]	1.00	1.00
가구유형	1인 가구	0.56 (0.38-0.82)	1.01 (0.58-1.78)
	다인 가구 [기준]	1.00	1.00
권역	도심권	0.85 (0.48-1.49)	2.01 (0.98-4.12)
	동북권 [기준]	1.00	1.00
	서북권	0.49 (0.32-0.75)	0.61 (0.32-1.16)
	서남권	0.68 (0.46-1.01)	0.89 (0.45-1.76)
	동남권	0.43 (0.29-0.66)	0.73 (0.36-1.48)
만성질환	있음	1.23 (0.84-1.80)	0.78 (0.46-1.30)
	없음 [기준]	1.00	1.00
디지털 식품소비역량	높음 [기준]	1.00	1.00
	낮음	0.52 (0.34-0.80)	0.34 (0.20-0.57)

복합표본분석
로지스틱회귀분석(종속변수: 지역사회 식품환경 만족 여부 0=불만족, 1=만족)

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

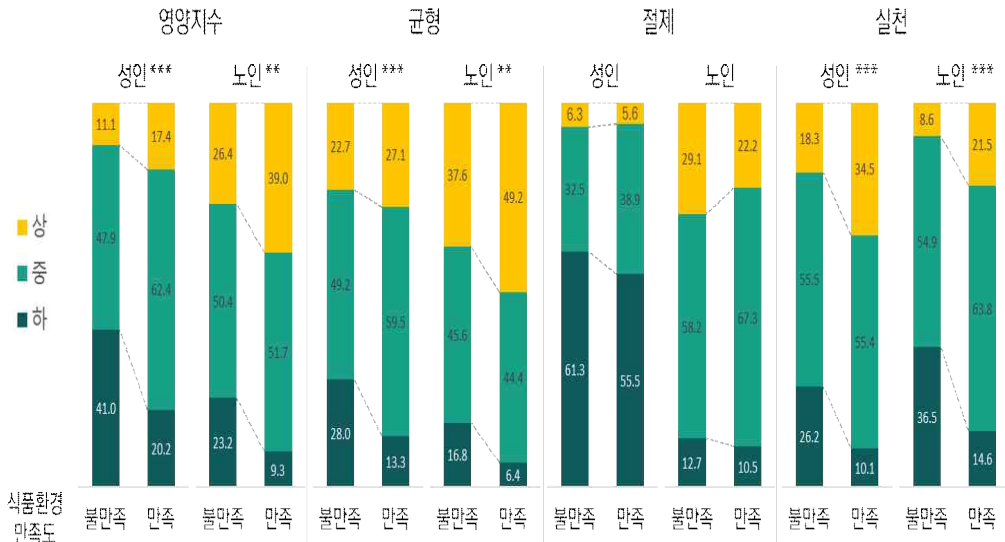
4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

4. 주요 결과 2. 서울시민의 지역사회 식품환경 만족도와 식생활의 연관성

1) 서울시민의 지역사회 식품환경 만족도에 따른 영양지수

- ▶ 그림 3-1은 서울시민의 지역사회 식품환경 만족도에 따른 서울시민의 식생활을 파악하기 위해 영양지수 등급 분포를 비교한 결과임. 성인과 노인 모두 지역사회 식품환경에 만족하는 시민이 불만족하는 시민에 비해 전체 영양지수와 균형, 실천 영역이 높은 등급인 비율이 유의하게 높음($p<0.05$).
- 식생활이 취약한 것으로 분류할 수 있는 영양지수 ‘하’ 등급의 비율은 지역사회 식품환경에 만족하는 성인의 20.2%, 불만족하는 성인의 41.0%, 만족하는 노인의 9.3%, 불만족하는 노인의 28.3%로, 지역사회 식품환경에 불만족하는 시민의 식생활이 상대적으로 취약한 것으로 나타남.
- 균형과 실천 영역에서는 영양지수 ‘하’ 등급의 비율이 지역사회 식품환경에 불만족하는 성인과 노인에서 만족하는 성인과 노인에서보다 높았음. 절제 영역에서는 이러한 차이가 나타나지 않음.

[단위 : %]

복합표본분석, 라오-스콧 χ^2 검정* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

[그림 3-1] 서울시민의 지역사회 식품환경 만족도에 따른 영양지수



2) 서울시민의 지역사회 식품환경 만족도에 따른 식품 섭취 빈도

- ▶ 서울시민의 지역사회 식품환경 만족도에 따른 식품 섭취 빈도를 비교한 결과, 지역사회 식품환경에 만족하는 성인과 노인이 전반적으로 건강한 식품 섭취 빈도가 높음(표 3-8, 3-9).
- 지역사회 식품환경에 만족하는 성인은 불만족하는 성인보다 과일, 전곡·잡곡류를 더 자주 섭취하고, 패스트푸드 섭취 빈도가 유의하게 낮음.
- 반면 지역사회 식품환경에 불만족하는 성인이 만족하는 성인보다 아침식사 섭취 빈도가 더 높고, 단 간식 섭취 빈도는 낮음.
- 지역사회 식품환경에 만족하는 노인은 불만족하는 노인보다 과일, 전곡·잡곡류, 우유 및 유제품을 더 자주 섭취하고, 맵고 짠 국물음식 섭취 빈도가 낮으며, 패스트푸드를 거의 섭취하지 않는다는 응답이 많음.
- 반면 지역사회 식품환경에 불만족하는 노인이 만족하는 노인보다 단 간식 섭취 빈도가 낮음.
- 즉, 지역사회 식품환경 만족도는 건강한 식품 섭취와 긍정적인 연관성이 있으나, 건강하지 않은 식품 섭취와는 혼재된 결과가 나타남.

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

[표 3-8] 서울시 성인의 지역사회 식품환경 만족도에 따른 식품 섭취 빈도

구분		만족	불만족	명 (%) p ¹⁾
아침식사 빈도	1주일에 2번 미만	524 (43.9)	412 (52.3)	<0.001
	1주일에 3~6번	526 (41.9)	243 (25.2)	
	매일	289 (14.2)	251 (22.5)	
과일 섭취 빈도	1주일에 3번 이하	457 (39.4)	388 (48.8)	0.017
	1주일에 4~6번	432 (32.5)	270 (26.7)	
	하루 1번 이상	450 (28.1)	248 (24.4)	
생채소류 섭취 빈도	1주일에 3번 이하	525 (42.4)	337 (44.1)	0.305
	1주일에 4~6번	483 (35.3)	366 (37.8)	
	하루 1번 이상	331 (22.3)	203 (18.1)	
채소반찬류	1주일에 3번 이하	308 (20.0)	199 (20.3)	0.188
	1주일에 4~6번	415 (27.6)	279 (33.0)	
	하루 1번 이상	616 (52.4)	428 (46.7)	
전곡·잡곡류	1주일에 3번 이하	584 (46.5)	467 (60.6)	<0.001
	1주일에 4~6번	355 (24.6)	136 (12.2)	
	하루 1번 이상	400 (28.9)	303 (27.1)	
우유 및 유제품	1주일에 3번 이하	546 (40.4)	353 (37.2)	0.062
	1주일에 4~6번	464 (33.8)	318 (30.0)	
	하루 1번 이상	329 (25.8)	235 (32.8)	
맵고 짠 국물음식	1주일에 3번 이하	475 (32.8)	291 (30.7)	0.736
	1주일에 4~6번	474 (34.6)	309 (34.5)	
	하루 1번 이상	390 (32.6)	306 (34.7)	
가공육	1주일에 3번 이하	773 (52.7)	498 (47.7)	0.359
	1주일에 4~6번	441 (35.5)	311 (38.1)	
	하루 1번 이상	125 (11.7)	97 (14.2)	
패스트푸드	거의 먹지 않음	258 (15.7)	135 (12.3)	0.048
	2주일에 1번	580 (42.6)	418 (38.5)	
	1주일에 1번 이상	501 (41.7)	353 (49.2)	
단 간식	거의 먹지 않음	163 (13.1)	176 (19.4)	<0.001
	2주일에 1번	309 (19.5)	236 (24.5)	
	1주일에 1번 이상	867 (67.4)	494 (56.1)	

복합표본분석

¹⁾라오-스콧 χ^2 검정

[표 3-9] 서울시 노인의 지역사회 식품환경 만족도에 따른 식품 섭취 빈도

구분		만족	불만족	명 (%)
				p ¹⁾
아침식사	1주일에 2번 미만	25 (6.1)	31 (7.4)	0.516
	1주일에 3~6번	123 (33.6)	107 (27.8)	
	매일	198 (60.3)	226 (64.8)	
과일	1주일에 3번 이하	92 (28.4)	151 (45.7)	0.008
	1주일에 4~6번	113 (27.8)	99 (22.6)	
	하루 1번 이상	141 (43.8)	114 (31.7)	
생채소류	1주일에 3번 이하	120 (42.9)	112 (34.2)	0.101
	1주일에 4~6번	113 (33.4)	146 (45.7)	
	하루 1번 이상	113 (23.7)	106 (20.0)	
채소반찬류	1주일에 3번 이하	51 (15.6)	68 (16.6)	0.920
	1주일에 4~6번	106 (25.9)	105 (23.9)	
	하루 1번 이상	189 (58.5)	191 (59.5)	
전곡·잡곡류	1주일에 3번 이하	76 (19.6)	135 (33.0)	0.028
	1주일에 4~6번	92 (28.8)	64 (17.8)	
	하루 1번 이상	178 (51.6)	165 (49.2)	
우유 및 유제품	1주일에 3번 이하	149 (38.5)	172 (50.6)	0.039
	1주일에 4~6번	110 (34.3)	103 (20.9)	
	하루 1번 이상	87 (27.2)	89 (28.4)	
맵고 짭 국물음식	1주일에 3번 이하	146 (45.0)	125 (29.4)	0.031
	1주일에 4~6번	103 (28.4)	136 (30.6)	
	하루 1번 이상	97 (26.6)	103 (40.0)	
가공육	1주일에 3번 이하	267 (82.8)	276 (84.7)	0.821
	1주일에 4~6번	51 (11.8)	62 (10.5)	
	하루 1번 이상	28 (5.3)	26 (4.7)	
패스트푸드	거의 먹지 않음	138 (49.2)	134 (35.8)	0.010
	2주일에 1번	146 (35.9)	178 (53.1)	
	1주일에 1번 이상	62 (14.8)	52 (11.1)	
단 간식	거의 먹지 않음	26 (6.6)	61 (12.2)	0.035
	2주일에 1번	72 (18.1)	83 (24.7)	
	1주일에 1번 이상	248 (75.4)	220 (63.1)	

복합표본분석

1)라오-스콧 χ^2 검정

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

3) 서울시민의 지역사회 식품환경 만족도에 따른 외식 섭취 빈도

- ▶ 서울시민의 지역사회 식품환경 만족도에 따른 외식 섭취 빈도를 비교한 결과, 성인에 서만 지역사회 식품환경 만족도와 외식 섭취 빈도에 유의한 연관성이 나타남(표 3-10).

[표 3-10] 서울시 성인의 지역사회 식품환경 만족도에 따른 외식섭취 빈도

				명 (%)
구분		만족	불만족	p ¹⁾
음식점 음식	1달에 1번 이하	159 (10.0)	73 (7.6)	0.004
	한 달에 2~3번	339 (27.1)	222 (19.5)	
	1주일에 1번 이상	841 (62.9)	611 (72.9)	
배달 음식	1달에 1번 이하	434 (25.9)	256 (25.1)	<0.001
	한 달에 2~3번	563 (49.9)	373 (39.6)	
	1주일에 1번 이상	342 (24.2)	277 (35.3)	
편의점 음식	1달에 1번 이하	761 (53.0)	543 (55.4)	0.745
	한 달에 2~3번	305 (23.6)	197 (21.7)	
	1주일에 1번 이상	273 (23.4)	166 (22.9)	

복합표본분석

¹⁾라오-스콧 χ^2 검정

- ▶ 노인의 경우, 지역사회 식품환경 만족도와 외식 섭취 빈도 간 유의한 연관성이 없음(표 3-11).

[표 3-11] 서울시 노인의 지역사회 식품환경 만족도에 따른 외식섭취 빈도

				명 (%)
구분		만족	불만족	p ¹⁾
음식점 음식	1달에 1번 이하	112 (37.8)	107 (33.4)	0.607
	한 달에 2~3번	111 (27.6)	115 (33.5)	
	1주일에 1번 이상	123 (34.6)	142 (33.1)	
배달 음식	1달에 1번 이하	364 (65.4)	249 (76.0)	0.115
	한 달에 2~3번	235 (26.4)	80 (17.2)	
	1주일에 1번 이상	76 (8.2)	35 (6.8)	
편의점 음식	1달에 1번 이하	274 (83.7)	303 (87.4)	0.193
	한 달에 2~3번	44 (10.6)	32 (6.2)	
	1주일에 1번 이상	28 (5.8)	29 (6.4)	

복합표본분석

¹⁾라오-스콧 χ^2 검정

4) 서울시민의 지역사회 식품환경 만족도와 디지털 식품소비역량에 따른 영양지수

- ▶ 지역사회 식품환경 만족도와 디지털 식품소비역량을 고려하여, 네 집단으로 나누었을 때, 집단에 따라 영양지수 등급 분포에 유의한 차이가 있으며, 차이가 나타나는 양상은 성인과 노인이 다름.
- ▶ 성인의 경우, 지역사회 식품환경에 만족하고, 디지털 식품소비역량이 낮은 군에서 영양지수, 균형, 절제 영역 '상' 등급의 비율이 가장 높음. 지역사회 식품환경에 불만족하면서 디지털 식품소비역량이 높은 군에서 모든 영역의 '상' 등급 비율이 가장 낮고, '하' 등급 비율이 가장 높음.

[단위 : %]



복합표본분석, 라오-스콧 χ^2 검정

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

[그림 3-2] 서울시 성인의 지역사회 식품환경 만족도와 디지털 식품소비역량에 따른 영양지수

1.
조사 및
보고서
개요

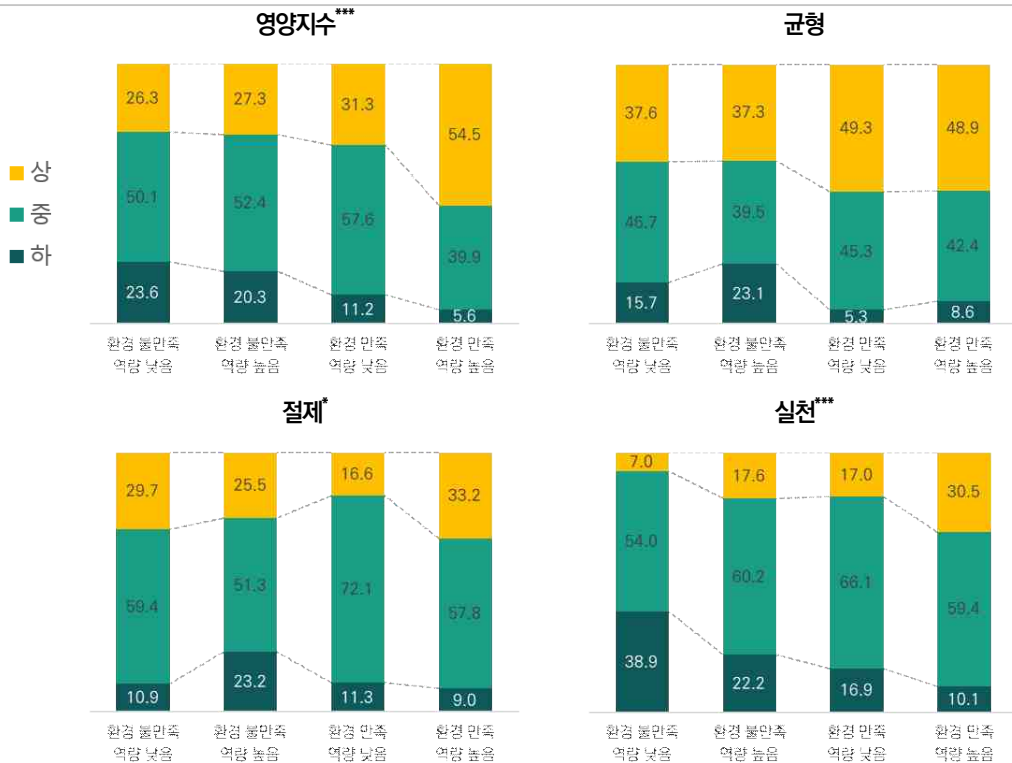
2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

- ▶ 노인의 경우, 지역사회 식품환경에 만족하고, 디지털 식품소비역량이 높은 군에서 영양지수, 절제, 실천 영역 '상' 등급의 비율이 가장 높고, '하' 등급의 비율이 가장 낮음. 노인의 디지털 식품소비역량 수준과 관계없이 지역사회 식품환경에 불만족하는 경우 모든 영역의 '하' 등급 비율이 높음.

[단위 : %]



복합표본분석, 라오-스콧 χ^2 검정

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

[그림 3-3] 서울시 노인의 지역사회 식품환경 만족도와 디지털 식품소비역량에 따른 영양지수

- ▶ 성인과 노인 공통적으로 지역사회 식품환경에 불만족하면서 디지털 식품소비역량이 높은 경우 절제 영역 '상' 등급의 비율이 낮고 '하' 등급 비율이 높음. 이는 디지털 식품소비역량이 식품환경의 제약을 극복하는 데 사용이 될 수 있으나, 건강한 식생활을 위한 방향으로 사용되지 않은 것으로 해석됨.

5. 주요 결과 3. 서울시민의 지역사회 식품환경 만족도, 디지털 식품소비역량과 영양지수의 연관성

- 지역사회 식품환경의 제약을 극복하고 건강한 식생활을 하는 데 디지털 식품소비역량이 긍정적인 역할을 하는지 파악하기 위해 지역사회 식품환경, 디지털 식품소비역량, 두 요인이 함께 작용할 때 나타나는 효과(상호작용)와 영양지수의 연관성을 분석함(표 3-12).

[표 3-12] 서울시민의 영양지수와 지역사회 식품환경 만족도, 디지털 식품소비역량의 연관성

회귀계수 (표준오차)

종속변수	독립변수	성인	p ¹⁾	노인	p ¹⁾
영양지수	지역사회 식품환경 만족도	4.16 (0.61)	<0.001	2.92 (0.92)	0.002
	디지털 식품소비역량	0.98 (0.73)	0.182	1.41 (1.14)	0.219
균형	지역사회 식품환경 만족도	2.84 (0.90)	0.002	2.66 (1.42)	0.061
	디지털 식품소비역량	2.70 (1.24)	0.029	1.75 (1.76)	0.322
절제	지역사회 식품환경 만족도	2.24 (0.86)	0.010	-9.78 (2.90)	<0.001
	디지털 식품소비역량	-2.97 (1.52)	0.051	-8.89 (4.23)	0.036
	지역사회 식품환경 만족도 *디지털 식품소비역량	-	-	17.80 (5.11)	0.001
실천	지역사회 식품환경 만족도	2.13 (1.97)	0.279	5.77 (0.92)	<0.001
	디지털 식품소비역량	-1.89 (1.65)	0.253	1.51 (1.04)	0.146
	지역사회 식품환경 만족도 *디지털 식품소비역량	5.32 (2.22)	0.017	-	-

복합표본분석

¹⁾영양지수와 하위 영역 점수를 각각 종속변수로 하고, 지역사회 식품환경만족도(0: 낮음, 1: 높음)과 디지털 식품소비역량(0: 낮음, 1: 높음)을 주요 독립변수(기준=낮음)로 한 선형회귀분석

지역사회 식품환경만족도와 디지털 식품소비역량의 상호작용항은 유의한 경우에만 모델에 포함하여 분석함.
연령, 성별, 가구유형, 가구소득, 학력, 권역, 만성질환을 통제함.

- 분석 결과, 성인의 지역사회 식품환경 만족도는 영양지수 총점과 하위영역 중 균형, 절제 점수와, 디지털 식품소비역량은 균형 점수와 양의 연관성이 있음. 지역사회 식품환경 만족도와 디지털 식품소비역량이 함께 작용할 때 나타나는 효과는 실천 점수에서 유의한 연관성이 나타남.
- 지역사회 식품환경에 불만족하는 성인보다 만족하는 성인이 영양지수 총점은 4.16점, 균형 점수는 2.84점, 절제 점수는 2.24점 유의하게 높음. 지역사회 식품환경에 만족한다는 인식

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

은 성인이 다양한 식품을 골고루 섭취하고, 건강에 좋지 않은 식품 섭취를 줄이는 데 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보임.

- 디지털 식품소비역량이 높은 성인은 낮은 성인에 비해 균형 점수가 2.70점 유의하게 높으며, 통계적 유의수준의 경계선상($p=0.051$)에서 절제 점수가 2.97점 낮음. 즉, 성인들은 디지털 식품소비역량을 건강한 식품뿐만 아니라 건강하지 않은 식품 섭취에도 활용하는 것으로 보임.
- 성인의 실천 영역 점수는 지역사회 식품환경과 디지털 식품소비역량 각각과는 유의한 연관성이 없었으나 두 요인이 함께 작용할 때 나타나는 효과와 유의한 연관성이 있음. 이는 한 가지 요인만 충족될 때 영양표시 읽기, 손씻기 등과 같은 능동적인 행동 실천으로 이어지기 어렵지만, 식생활 환경에 만족하면서 디지털 식품소비역량을 갖춘 경우, 실천 영역과 관련된 행동 수행이 촉진될 수 있음을 시사함.
- ▶ 노인의 지역사회 식품환경 만족도는 영양지수 총점과 절제, 실천과, 디지털 식품소비역량은 절제와 유의한 연관성이 있음. 지역사회 식품환경만족도와 디지털 식품소비역량이 함께 작용할 때 나타나는 효과는 절제 영역과 유의한 연관성이 있음.
- 지역사회 식품환경에 불만족하는 노인에 비해 만족하는 노인이 영양지수는 2.92점, 실천 점수는 5.77점 유의하게 높았음.
- 노인의 절제 영역 점수는 지역사회 식품환경 만족도, 디지털 식품소비역량, 두 요인이 함께 작용할 때 나타나는 효과와 유의한 연관성이 있음. 성인과 반대로 노인의 지역사회 식품환경 만족도가 높은 경우 절제 영역의 점수가 낮음. 이는 노인이 지역사회 식품환경에 만족한다는 의미가 건강한 식품뿐만 아니라 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있는 간식류의 접근성, 가용성 등을 포함하는 것으로 해석할 수 있음. 또한 디지털 식품소비역량이 높은 노인의 절제 영역 점수가 낮아, 건강하지 않은 간식류의 획득 및 소비에 해당 역량을 이용하고 있는 것으로 생각됨.
- 두 변수 각각은 절제 영역과 음(-)의 연관성이 있으나 두 요인이 함께 작용할 때 나타나는 효과와는 양(+)의 연관성이 있음. 이는 식품환경에 만족하거나 디지털 식품소비역량이 높은 경우 단독으로는 절제 수준이 낮지만, 두 조건이 동시에 충족될 때 이러한 부정적 효과가 완화되는 양상이 있음을 의미함.

6. 요약 및 정책 제언

1) 요약

- ▶ 본 연구는 「2025 서울시민먹거리조사」 자료를 활용하여 서울시민의 지역사회 식품환경 만족도를 파악하고, 지역사회 식품환경 만족도에 따른 서울시민의 식생활을 분석함. 또한 지역사회 식품환경 만족도와 식생활의 연관성에 디지털 식품소비역량이 미치는 영향을 분석함. 주요 결과를 요약하면 다음과 같음.
- ▶ 첫째, 서울시민은 지역사회 식품환경에 ‘만족하는 편’(5점 만점 중 4.01점)이었으며, 가용성 만족도가 가장 높고, 가격적정성 만족도가 가장 낮음. 즉, 서울시민은 식품의 지리적 접근성은 만족하지만, 경제적 접근성은 상대적으로 만족도가 낮음.
- ▶ 둘째, 지역사회 식품환경 만족률(만족도 평균 4점 이상인 사람의 비율)은 58.3%였으며, 성인 62.0%, 노인 44.3%로 연령대별로 차이가 있음. 지역사회 식품환경 불만족과 관련된 요인은 성인의 경우 1인 가구, 서북권이나 동남권 거주, 낮은 디지털 식품소비역량, 노인의 경우 고졸 이하의 학력 수준, 낮은 디지털 식품소비역량임. 성인과 노인 모두에게 낮은 디지털 식품소비역량이 식품환경 불만족과 관련이 있는 것으로 나타나, 지역사회 식품환경 만족도 증진을 위해 디지털 식품소비역량 강화가 필요함을 시사함.
- ▶ 셋째, 지역사회 식품환경에 불만족하는 시민은 만족하는 시민에 비해 영양지수 ‘하’ 등급인 비율이 높으며, 건강한 식품 섭취 빈도가 낮음. 그러나 건강하지 않은 식품 섭취 빈도는 오히려 낮은 경향도 나타났음. 이는 지역사회 식품환경에 만족한다는 의미가 건강한 식품에 대한 접근성뿐만 아니라 건강하지 않은 식품 접근성도 포함하는 것을 보여줌.
- ▶ 넷째, 지역사회 식품환경 만족도와 디지털 식품소비역량을 모두 고려할 때, 식품환경 만족도가 동일하더라도 디지털 식품소비역량에 따라 영양지수 등급 분포에 차이가 있었음. 성인과 노인 공통적으로 지역사회 식품환경에 불만족하면서 디지털 식품소비역량이 높은 경우 절제 영역 개선이 필요한 사람의 비율이 높아, 이들이 건강하지 않은 식품 소비가 상대적으로 많음을 나타냄. 이는 불만족스러운 식품환경을 극복하기 위해 디지털 식품소비역량을 건강하지 않은 방향으로 이용하는 경우가 있음을 시사함.
- ▶ 다섯째, 지역사회 식품환경 만족과 높은 디지털 식품소비역량 중 한 가지 조건만을 충족하는 것보다 두 가지 모두를 충족하는 것이 건강한 식생활을 촉진할 수 있는 것으로 나타남.
- ▶ 종합하면, 지역사회 식품환경 만족도와 높은 디지털 식품소비역량은 서울시민의 건강한 식생활에 중요한 역할을 하지만, 두 가지 중 한 조건만을 만족하는 경우 오히려 건강하지 않은 식생활로 이어질 수 있음. 즉, 식생활 정책의 방향성은 건강한 식품환경 조성과 동시에 디지털 식품소비역량을 강화하고, 이를 건강한 방향으로 활용할 수 있도록 해야 함을 시사함.

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

2) 정책 제언

- ▶ 본 연구 결과는 지역사회 식품환경이 서울시민의 식생활에 중요한 역할을 하며, 디지털 식품소비역량은 지역사회 식품환경의 제약을 극복하고 식생활을 관리하는 데 도움을 줄 수 있으나, 잘못 발휘되면 오히려 식생활에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 보여줌. 지역사회 식품환경 만족과 높은 디지털 식품소비역량 두 요소가 모두 충족할 때, 건강한 식생활을 촉진하므로, 두 가지 모두를 증진시키기 위한 정책적 노력이 필요함. 이에 서울시민을 위한 식생활 정책을 다음과 같이 제안함.

가. 경제적 접근성을 고려한 지역사회 식품환경 증진 전략 추진

- ▶ 기존의 지역사회 식품환경에 대한 논의는 식품 판매점이 있는지(가용성), 판매점이 얼마나 가까운지(물리적 접근성)의 '지리적 접근성'에 중점을 두는 경향이 있음. 그러나 본 연구 결과 서울시민은 식품의 지리적 접근성보다 경제적 접근성(가격적접성)에 대한 만족도가 떨어지며, 이는 건강한 식품을 다양하게 섭취하는 데 직접적인 장애요인이 될 수 있음.
- ▶ 과일, 채소 등 건강한 식생활의 필수 요소인 신선식품은 가공식품에 비해 기후, 공급망 문제 등으로 인해 가격 변동성이 큼. 이는 한정된 예산으로 식생활을 꾸려야 하는 취약계층에게 신선식품 구매의 장애요인으로 작용하며, 결과적으로 영양 불평등을 심화시킬 수 있음.
- ▶ 따라서 식품 판매점 확충 등의 지리적 접근성 개선을 넘어서 경제적 접근성을 보장할 수 있는 전략이 필요함.
- ▶ 첫째, 취약계층을 대상으로 한 신선식품 구매 지원을 확대하는 것이 필요함. 현금성 지원은 고열량·저영양 식품과 같이 건강에 좋지 않은 식품 구매로 이어질 가능성이 있으므로, 과일과 채소 등의 신선식품, 잡곡 등 상대적으로 가격 변동성이 큰 건강식품의 구매를 지원하는 정책이 필요함. 예를 들어, 농식품 바우처 사업의 대상을 독거노인, 저소득 만성질환자 등으로 확대하거나, 서울시 내 로컬푸드 매장이나 재래시장과 연계하여 신선식품 구매 시 추가 할인 또는 일정 금액을 돌려주는 '건강 먹거리 인센티브' 제도를 도입할 수 있음.
- ▶ 둘째, 식재료 물가 정보를 실시간으로 수집하고 공개하는 체계가 필요함. 기존의 물가 조사는 조사업이 특정 대형 마트를 방문하여 수집하는 방식으로, 식품의 실시간 가격 변동을 반영하는 데 한계가 있음. 이에 대한 대안으로 크라우드소싱(crowdsourcing) 방식의 가격 모니터링 시스템 도입을 제안함. 구체적으로는 지역 주민이 동네 마트나 시장의 신선식품의 가격표 사진을 (가칭) 신선식품 알뜰 지도 앱에 업로드하면 지도 앱에 가격 정보가 반영되도록 할 수 있음. 시민들은 앱을 이용하여 인근의 여러 판매처의 신선식품 가격을 비교하여 구매 계획을 세울 수 있음. 시민의 지속적인 참여를 유도하기 위해 가격 정보 제공 시 지역 화폐 등의 인센티브를 제공하는 방안을 고려할 수 있음. 또한 디지털 역량이 낮은 노인을 위해 공공시설 게시판 등에 주기적으로 가격 정보를 게시하는 방안을 병행할 수 있음.

나. 건강한 온라인 식품환경 조성

- ▶ 비대면 소비 트렌드의 확산으로 배달 앱, 새벽 배송, 온라인 식품판매처 등 비전통적인 식품구매 채널이 급성장하고 있으므로 식품환경의 개념은 오프라인 매장을 넘어 온라인으로 확대되어야 함.
- ▶ 디지털 식품소비역량이 높더라도, 온라인을 통해 건강하지 않은 식품을 구매할 수 있음. 특히 온라인 식품 판매 페이지는 영양성분 정보를 상세 페이지 하단에 작게 제시하는 등 건강한 식품을 쉽게 구별하기 어려운 환경임. 그러므로 건강하고, 접근하기 쉬운 온라인 식품 환경을 조성하여 누구나 오프라인 식품환경의 제약을 극복하고 건강한 식생활을 수행하는데 온라인을 활용할 수 있도록 하는 것이 필요함.
- ▶ 첫째로, 배달 앱과 온라인 식품 판매처에서 판매하는 식품 및 음식의 영양정보를 쉽게 확인할 수 있도록 하여 소비자가 디지털 식품소비역량과 관계없이 온라인을 이용하여 쉽게 건강한 식품을 선택할 수 있도록 하는 것이 필요함. 서울시에서 추진 예정인 가공식품 영양등급제의 접근법을 활용하여, 배달 앱이나 온라인 식품 판매처에 열량, 나트륨, 당류 등의 함량을 직관적으로 파악할 수 있는 표시를 식품이나 메뉴의 소개 페이지에 부착하도록 할 수 있음.
- ▶ 둘째, 배달 앱이나 온라인 식품판매처와 협력하여, 판매하는 건강한 식품이 쉽게 눈에 띄 수 있도록 온라인 식품 진열 방식의 변경이 필요함. 예를 들어, 배달 앱의 배달업소 정렬시 건강한 메뉴 판매처가 상단에 노출되도록 하는 넛지(nudge)를 이용하거나, 건강 메뉴 전용 카테고리를 만들어 소비자가 쉽게 건강한 식품에 접근할 수 있도록 함.
- ▶ 건강한 온라인 식품환경 조성을 위해서는 온라인 판매자의 참여 유도가 필수적임. 건강한 식품 판매 비중을 늘리거나, 건강한 식품이 우선 노출되도록 알고리즘을 변경한 판매처의 홍보를 지원하거나, 공공배달앱 중개 수수료를 감면하는 등 판매자 대상 인센티브 제공을 고려할 수 있음.

다. 건강한 디지털 식품소비역량 강화 및 포용적 접근성 확대

- ▶ 현재 운영 중인 노인 대상 디지털 역량 강화 교육은 스마트폰이나 키오스크 사용법 등 기기 활용 기술 습득에 중점을 둠. 그러나 본 연구 결과에서 나타났듯이 디지털 기술을 사용하는 것과 ‘건강하게’ 사용하는 것은 별개의 문제임.
- ▶ 따라서 기존의 디지털 교육에 식생활 교육을 접목하여 건강한 디지털 식품소비역량을 강화하는 것이 필요함. 구체적으로는, 단순히 앱을 설치하는 것을 넘어, 온라인 식품판매처에서 필요한 식품을 찾고, 영양표시를 확인하고, 결제하는 전 과정을 실습하는 커리큘럼을 디지털 교육에 포함할 수 있음. 노인뿐만 아니라 성인 역시 디지털 식품소비역량을 ‘건강한’ 방향으로 사용할 수 있도록 지속적인 식생활 정보 제공과 중재가 필요함.

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

- ▶ 이와 동시에 대면 교육 및 상담, 오프라인 정보 제공과 같은 전통적인 식생활 정보 제공 방식을 병행하여, 디지털 식품소비역량의 부족으로 소외되는 대상이 없도록 해야 함. 특히 노인 대상 전화 주문배달, 정기 배달(구독) 활성화 등으로 다양한 식품 구매 선택권을 제공하여, 디지털 식품소비역량 및 지역사회 식품환경에 관계없이 누구나 건강한 식생활을 할 수 있도록 지원하는 것이 필요함.
- ▶ 종합하면, 서울시민의 건강한 식생활에는 전통적인 오프라인 식품환경과 온라인 식품환경 모두가 중요한 영향을 미침. 따라서 온·오프라인 하이브리드 식품환경을 건강하게 만들고, 시민들이 식품환경을 건강한 방식으로 누릴 수 있도록 정책적 지원이 이루어질 때, 건강한 식생활을 통해 시민의 건강 증진을 실현할 수 있을 것임.

2025 서울시민먹거리조사 심층 분석 보고서

서울시민의 영양표시 이용과 식품 섭취

04



1. 분석 배경 및 목적

- ▶ 현대의 식품 환경에서는 가공식품 이용이 일상화되면서, 개인의 자율적 판단만으로 건강한 식품을 선택하기가 점점 더 어려워지고 있음.
- ▶ 특히 인구 밀도가 높고 식품 구매·소비 환경이 복잡한 대도시인 서울시에서는, 동일한 식품 환경에 노출되더라도 영양정보를 이해하고 활용하는 능력과 실제 이용 행태에 따라 식품 섭취의 격차가 나타날 가능성이 큼.
- ▶ 제한된 정책 자원 하에서 영양표시 정책의 효과성과 수용성을 제고하기 위해서는 서울시민의 영양표시 이용 수준을 파악하고, 이용에 취약한 집단의 특성을 규명하는 한편, 영양표시 이용과 실제 식품 섭취와의 연관성을 분석할 필요가 있음.
- ▶ 이에 본 분석은 서울시민 중 영양표시 이용에 취약한 집단을 선별하고, 이들의 식품 섭취 행태를 심층적으로 분석하여 각 집단의 특성에 맞는 맞춤형 영양정보 제공 및 식생활 정책 수립을 위한 근거 자료를 제공하는 것을 목적으로 함.

2. 분석 내용 및 방법

1) 분석 대상

- ▶ 본 분석은 「2025 서울시민먹거리조사」에 참여한 만 18세 이상 성인 남녀 중 설문에 완료 응답한 총 3,024명을 최종 분석 대상으로 함.

2) 분석 변수 및 분석 내용

가. 영양표시 이용 수준

- ▶ 영양표시 이용 수준을 다차원적으로 파악하기 위해 ‘영양표시 이해력’과 ‘영양표시 확인 실천’의 두 가지 변수를 분석함(표 4-1). 영양표시 이해력은 가공식품에 있는 식품 정보(원재료명, 영양표시 등)를 이해할 수 있는지로 평가하고, 영양표시 확인 실천은 가공식품 구매 시 식품정보(원재료명, 영양표시 등)를 확인하는지로 측정함.
- 두 문항은 5점 리커트 척도(1점: 매우 그렇지 않다 ~ 5점: 매우 그렇다)로 조사되었으며, 분석을 위해 1~3점 응답자를 ‘저수준’, 4~5점 응답자를 ‘고수준’으로 구분함. 이에 따라 영양표시 이해력은 ‘저이해력군’과 ‘고이해력군’으로, 영양표시 확인 실천은 ‘저실천군’과 ‘고실천군’으로 분류함. 이 두 변수를 교차하여 분석 대상자를 다음의 네 집단으로 유형화함.
 - ① 고이해·고실천군: 영양표시에 대한 이해와 확인 실천이 모두 높은 집단
 - ② 고이해·저실천군: 영양표시에 대한 이해 수준은 높으나, 실제 구매 시 확인을 실천

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

하지 않은 집단

- ③ 저이해·고실천군: 영양표시에 대한 이해 수준은 낮으나, 실제 구매 시 확인을

실천하는 집단

- ④ 저이해·저실천군: 영양표시에 대한 이해와 확인 실천이 모두 낮은 집단

[표 4-1] 영양표시 이용 관련 변수와 조사 문항

변수	조사 문항	문항 번호	조사 답항	결과 분석 시 코딩
영양표시 이해력	가공식품에 있는 식품정보(원재료명, 영양표시 등)를 이해할 수 있다	B12-1	① 매우 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다	①②③: 저이해력/저실천군 ④⑤: 고이해력/고실천군
영양표시 확인 실천	가공식품 구매 시 식품정보(원재료명, 영양표시 등)를 확인한다	B13-2		

나. 식품 섭취

- ▶ 영양표시 이용 유형에 따른 식품 섭취의 차이를 파악하기 위해, 본 분석에서는 일부 가공식품과 신선식품의 섭취 빈도를 분석함(표 4-2).
- 식품 섭취 관련 설문 문항은 식품군의 특성에 따라 응답 범주가 월·주·일 단위로 혼재되어 있어, 집단 간 비교 가능성을 확보하기 위해 모든 응답을 ‘주당 섭취 빈도(회/주)’로 일괄 환산하여 분석에 활용함.
- 구간으로 제시된 응답(예: 1주일에 1~3회)은 해당 구간의 중앙값을 적용하여 산출함(예: 1~3회의 경우 2회로 간주).
- 월 단위 응답과 일 단위 응답은 각각 주 단위로 환산($\div 4$ 또는 $\times 7$)한 후 분석에 활용함.

[표 4-2] 식품 섭취 문항 및 빈도 환산 방법

구분	설문지 내용	설문지 답항	주당 섭취 빈도 환산 방법
가공식품 섭취	햄, 소시지, 베이컨 등의 가공육 섭취 빈도	① 거의 먹지 않았다	거의 먹지 않았다 → 0회/주 월 단위(한 달에 x~y번) → $((x+y)/2) \div 4$ 주 단위(주 x~y번) → $((x+y)/2)$ 일 단위(하루 1번 이상) → 7회/주 구간 응답은 범위의 중간값 사용 계산 예 : ① 거의 먹지 않았다 → 0회/주 ② 한 달에 13번 → 0.5회/주 ③ 1주일에 1~2번 → 1.5회/주 ④ 1주일에 3~6번 → 4.5회/주 ⑤ 하루에 1번 이상 → 7회/주
	기름진 빵 (파배기, 생크림빵 등)이나 스낵 과자류 (감자칩, 고구마칩 등) 섭취 빈도	② 2주일에 1번 ③ 1주일에 1~3번 ④ 1주일에 4~6번 ⑤ 하루에 1번 이상	
	피자, 햄버거, 프라이드 치킨 등의 패스트푸드 섭취 빈도		
	가당음료 (탄산음료, 커피음료 등 대체당 첨가된 제로음료 제외) 섭취 빈도		
	대체당이 첨가된 제로음료 섭취 빈도	① 거의 먹지 않았다 ② 한 달에 1~3번 정도 ③ 1주일에 1~2번 정도 ④ 1주일에 3~6번 정도 ⑤ 하루에 1회 이상	
	대체당이 첨가된 식품 (제로 과자, 제로 케이크, 제로 아이스크림 등) 섭취 빈도		
	콜라 섭취 빈도		
신선식품 섭취	에너지드링크 섭취 빈도		
	편의점 음식 (김밥, 도시락, 샌드위치 등 즉석섭취 식품) 섭취 빈도	① 거의 먹지 않았다 ② 한 달에 1번 이하 ③ 한 달에 2~3번 ④ 1주일에 1~3번 ⑤ 1주일에 4~6번 ⑥ 하루에 1번 이상	
	과일 섭취 빈도		
	생채소류 (쌈채소, 오이, 당근, 샐러드류 포함) 섭취 빈도	① 2주일에 1번 이하 ② 1주일에 1~3번 ③ 1주일에 4~6번	
	우유 또는 유제품 (치즈, 요거트 등) 섭취 빈도	④ 하루에 1번 ⑤ 하루에 2번 이상	
	콩이나 두부 (두유 포함) 섭취 빈도		
	전곡이나 잡곡류 (현미밥, 잡곡밥, 통밀빵 등) 섭취 빈도	① 거의 먹지 않았다 ② 1주일에 1~3번 ③ 1주일에 4~6번 ④ 하루에 1번 ⑤ 하루에 2번 이상	
	생선류 (65세 미만)/생선이나 조개류(65세 이상) 섭취 빈도	① 거의 먹지 않았다 ② 2주일에 1번 ③ 1주일에 1~3번	
	견과류 (호두, 잣, 아몬드 등) 섭취 빈도	④ 1주일에 4~6번 ⑤ 하루에 1번 이상	

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

다. 인구사회학적 특성

- ▶ 인구사회학적 특성으로 다음의 변수를 사용함.
 - 성별은 남성, 여성으로 구분함.
 - 연령의 경우, 청년층(18~34세), 중장년층(35~64세), 노년층(65세 이상)으로 구분함.
 - 학력의 경우, 중졸 이하, 고졸, 대학입학 이상으로 구분함.
 - 가구형태는 1인 가구, 다인 가구로 구분함.
 - 직업의 경우, 근로자, 주부, 학생/무직/기타의 3개 그룹으로 구분함.
 - 월평균 가구소득의 경우, 월 350만원 미만, 월 350~500만원 미만, 월 500만원 이상의 3개 그룹으로 구분함.

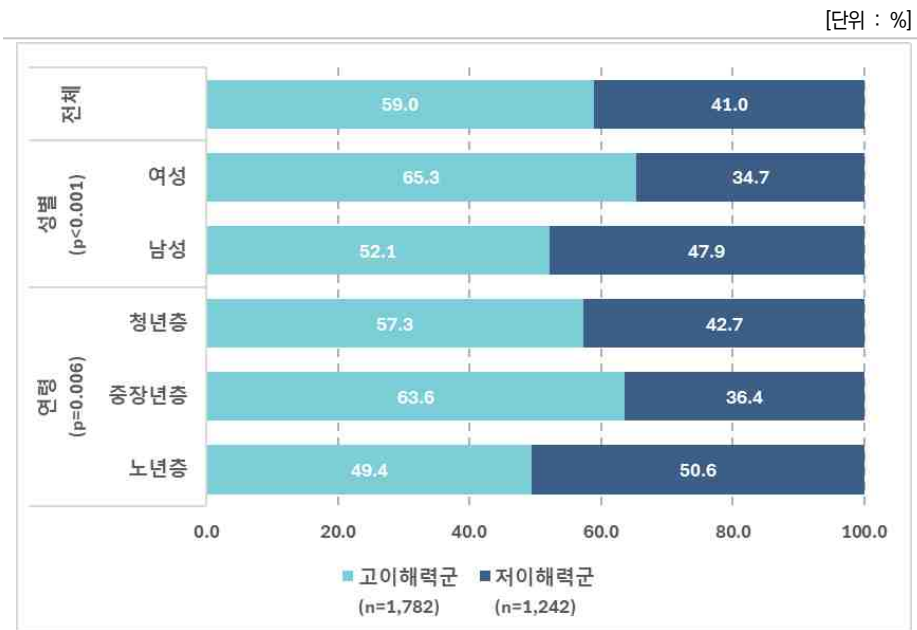
3) 분석 방법

- ▶ 서울시민의 영양표시 이용의 특성을 파악하기 위해 영양표시 이해력 및 확인 실천에 따른 인구사회학적 특성(성별, 연령, 학력, 가구형태, 직업, 월평균 가구소득) 분포 차이의 유의성을 라오-스콧(Rao-Scott) χ^2 검정으로 분석함. 이후 영양표시 이해력 및 확인 실천과 독립적으로 관련된 요인을 파악하기 위해 로지스틱 회귀분석을 실시함.
- ▶ 서울시민의 영양표시 이용과 식품 섭취 행태의 차이를 분석하기 위해 영양표시 이용 수준별로 가공식품, 당류, 편의점 음식, 신선식품 등 주요 식품 섭취 관련 지표를 분산분석(ANOVA)을 통해 비교함. 또한, 집단 간 유의한 차이가 확인된 경우 본페로니(Bonferroni) 사후검정을 실시하여 다중 비교를 수행함.
- ▶ 기술 통계의 경우, 가중치지 않은 빈도와 가중 백분율 또는 가중 평균과 표준오차로 제시함.
- ▶ 「2025 서울시민먹거리조사」의 복합표본설계를 반영하여 가중치와 추출단위 조사구, 층화 변수를 적용한 복합표본분석을 수행함. 통계분석 프로그램은 SAS 9.4 (SAS Institute Inc., Cary, NC, USA)를 이용함.

3. 주요 결과 1: 서울시민의 영양표시 이용 실태

1) 서울시민의 영양표시 이해력 수준

- ▶ 서울시민의 영양표시 이해력 수준에 따른 집단의 분포를 분석한 결과, 고이해력군은 59.0%, 저이해력군은 41.0%였음(그림 4-1).
- 인구집단별로는 남성과 노년층에서 고이해력군의 비율이 다른 집단에 비해 낮게 나타남.



복합표본분석

영양표시 이해력은 가공식품의 영양표시 등 식품정보에 대한 이해 수준을 묻는 문항의 응답을 기준으로 분류함. 해당 문항은 5점 척도('매우 그렇지 않다'-'매우 그렇다')로 구성되며, 응답값 1-3점은 저이해력군, 4-5점은 고이해력군으로 구분함.

[그림 4-1] 서울시민의 영양표시 이해력 수준에 따른 집단 분포

2) 서울시민의 영양표시 확인 실천 수준

- ▶ 서울시민의 영양표시 확인 실천 수준에 따른 집단의 분포를 분석한 결과, 고실천군은 49.6%, 저실천군은 50.4%로 나타남(그림 4-2).
- 인구집단별로 살펴보면, 남성과 노년층이 영양표시 확인 실천에 취약한 것으로 나타남.

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

(단위: %)



복합표본분석

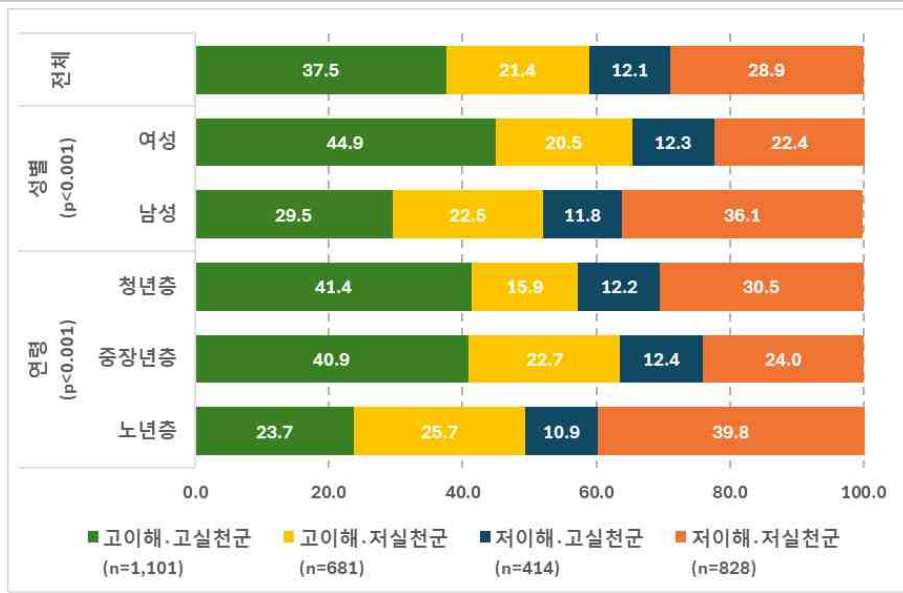
영양표시 확인 실천은 가공식품의 영양표시 등 식품정보에 대한 확인하는 수준을 묻는 문항의 응답을 기준으로 분류함. 해당 문항은 5점 척도('매우 그렇지 않다'-'매우 그렇다')로 구성되며, 응답값 1-3점은 저실천군, 4-5점은 고실천군으로 구분함.

[그림 4-2] 서울시민의 영양표시 확인 실천 수준에 따른 집단 분포

3) 서울시민의 영양표시 이해력과 확인 실천 수준

- ▶ 서울시민의 영양표시 이해력과 확인 실천 수준을 교차하여 네 가지 유형으로 분류한 결과, 가공식품의 영양표시 등 식품정보를 이해하고 구매 시 이러한 정보를 확인하는 서울시민은 약 38% 수준에 불과함(그림 4-3).
- 유형별 분포는 고이해·고실천군(37.5%)에 이어, 저이해·저실천군(28.9%), 고이해·저실천군(21.4%), 저이해·고실천군(12.1%) 순으로 높게 나타남.
- 인구집단별로는 남성(약 36%)과 노년층(약 40%)에서 저이해·저실천군의 비율이 높게 나타남.

(단위: %)



복합표본분석

영양표시 이해력은 가공식품의 영양표시 등 식품정보에 대한 이해 수준을 묻는 문항의 응답을 기준으로 분류함. 해당 문항은 5점 척도('매우 그렇지 않다'-'매우 그렇다')로 구성되며, 응답값 1-3점은 저이해력군, 4-5점은 고이해력군으로 구분함.

영양표시 확인 실천은 가공식품의 영양표시 등 식품정보에 대한 확인하는 수준을 묻는 문항의 응답을 기준으로 분류함. 해당 문항은 5점 척도('매우 그렇지 않다'-'매우 그렇다')로 구성되며, 응답값 1-3점은 저실천군, 4-5점은 고실천군으로 구분함.

영양표시에 대한 이해 수준과 확인 실천 수준을 종합적으로 고려하기 위해 두 지표를 교차하여 영양표시 이용 유형을 4가지로 분류함.

[그림 4-3] 서울시민의 영양표시 이해력 및 확인 실천 수준에 따른 집단 분포

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

4. 주요 결과 2: 서울시 영양표시 이용 취약집단의 인구사회학적 특성

1) 서울시민의 영양표시 이해력 수준 관련 인구사회학적 특성

- ▶ 서울시민 중 영양표시 이해력이 낮은 집단, 즉 저이해력군에는 고이해력군보다 남성과 1인 가구의 비율이 높고, 연령별로는 청년층과 노년층의 비율이 상대적으로 높음(표 4-3).

[표 4-3] 서울시민의 영양표시 이해력 수준에 따른 인구사회학적 특성

					명 (%)
특성		전체 (n=3,024)	고이해력군 (n=1,782)	저이해력군 (n=1,242)	p ¹⁾
성별	남성	1,406 (47.9)	729 (42.2)	677 (55.9)	<0.001
	여성	1,618 (52.1)	1,053 (57.8)	565 (44.1)	
연령	청년층(18~34세)	476 (27.2)	294 (26.4)	182 (28.3)	0.006
	중장년층(35~64세)	1,830 (52.5)	1,121 (56.6)	709 (46.5)	
	노년층(65세 이상)	718 (20.4)	367 (17.0)	351 (25.1)	
학력	중졸 이하	179 (11.3)	95 (9.4)	84 (13.9)	0.147
	고졸	1,339 (30.6)	760 (30.8)	579 (30.2)	
	대학입학 이상	1,506 (58.1)	927 (59.8)	579 (55.8)	
가구형태	1인 가구	732 (29.2)	390 (26.3)	342 (33.4)	0.021
	다인 가구	2,292 (70.8)	1,392 (73.7)	900 (66.6)	
직업	근로자	2,302 (73.1)	1,345 (71.6)	957 (75.1)	0.564
	학생	54 (5.5)	31 (5.5)	23 (5.4)	
	주부/무직/기타	668 (21.5)	406 (22.9)	262 (19.5)	
월평균 가구소득	<350만원	1,012 (34.6)	554 (33.1)	458 (36.7)	0.259
	350~500만원 미만	662 (19.6)	397 (18.9)	265 (20.6)	
	≥500만원	1,350 (45.8)	831 (48.0)	519 (42.8)	

복합표본분석

¹⁾라오-스콧 χ^2 검정

- ▶ 서울시민의 영양표시 이해력 수준과 관련이 있는 인구사회학적 특성을 파악하기 위하여 로지스틱 회귀분석을 실시한 결과, 성별과 연관성을 보임(표 4-4, 그림 4-4).
- 남성은 여성에 비해 영양표시를 이해하지 못할 가능성이 1.72배임.

[표 4-4] 서울시민의 영양표시 이해력 관련 인구사회학적 특성

(n=3,024)

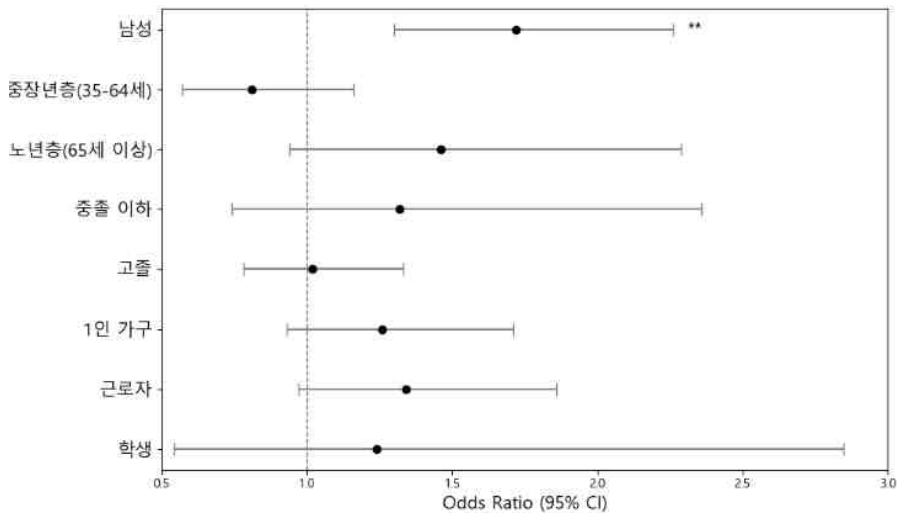
특성		OR (95% CI) ¹⁾
성별	남성	1.72 (1.30—2.26)**
	여성 [기준]	1.00
연령	청년층(18~34세) [기준]	1.00
	중장년층(35~64세)	0.81 (0.57—1.16)
	노년층(65세 이상)	1.46 (0.94—2.29)
학력	중졸 이하	1.32 (0.74—2.36)
	고졸	1.02 (0.78—1.33)
	대학입학 이상 [기준]	1.00
가구형태	1인 가구	1.26 (0.93—1.71)
	다인 가구 [기준]	1.00
직업	근로자	1.34 (0.97—1.86)
	학생	1.24 (0.54—2.85)
	주부/무직/기타 [기준]	1.00

복합표본분석

로지스틱 회귀분석

*p<0.05, **p<0.01, Max-rescaled R²=0.052, Wald F=6.31(p<0.001)

¹⁾서울시민의 영양표시 이해력 고저(고이해력군=0, 저이해력군=1)를 종속변수로 한 로지스틱 회귀분석



복합표본분석

로지스틱 회귀분석

*p<0.05, **p<0.01

[그림 4-4] 서울시민의 영양표시 이해력 관련 인구사회학적 특성

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

2) 서울시민의 영양표시 확인 실천 수준 관련 인구사회학적 특성

- ▶ 서울시민 중 영양표시 확인 실천 수준이 낮은 집단, 즉 저실천군에는 고실천군보다 남성, 노년층, 학력이 중졸 이하인 집단, 1인 가구의 비율이 높음(표 4-5).

[표 4-5] 서울시민의 영양표시 확인 실천 수준에 따른 인구사회학적 특성

		명 (%)			
특성		전체 (n=3,024)	고실천군 (n=1,515)	저실천군 (n=1,509)	p ¹⁾
성별	남성	1,406 (47.9)	581 (39.9)	825 (55.7)	<0.001
	여성	1,618 (52.1)	934 (60.1)	684 (44.3)	
연령	청년층(18~34세)	476 (27.2)	260 (29.4)	216 (25.0)	<0.001
	중장년층(35~64세)	1,830 (52.5)	957 (56.4)	873 (48.5)	
	노년층(65세 이상)	718 (20.4)	298 (14.2)	420 (26.4)	
학력	중졸 이하	179 (11.3)	67 (7.1)	112 (15.4)	<0.001
	고졸	1,339 (30.6)	632 (30.1)	707 (31.1)	
	대학입학 이상	1,506 (58.1)	816 (62.8)	690 (53.6)	
가구형태	1인 가구	732 (29.2)	330 (24.7)	402 (33.7)	0.002
	다인 가구	2,292 (70.8)	1,185 (75.3)	1,107 (66.3)	
직업	근로자	2,302 (73.1)	1,138 (71.9)	1,164 (74.2)	0.056
	학생	54 (5.5)	35 (7.5)	19 (3.5)	
	주부/무직/기타	668 (21.5)	342 (20.6)	326 (22.3)	
월평균 가구소득	<350만원	1,012 (34.6)	476 (32.1)	536 (37.1)	0.184
	350~500만원 미만	662 (19.6)	351 (21.1)	311 (18.1)	
	≥500만원	1,350 (45.8)	688 (46.8)	662 (44.8)	

복합표본분석

¹⁾라오-스콧 χ^2 검정

- ▶ 서울시민의 영양표시 확인 실천 수준과 관련이 있는 인구사회학적 특성을 파악하기 위하여 로지스틱 회귀분석을 실시한 결과, 성별, 학력, 가구형태와 연관성이 있음(표 4-6, 그림 4-5).
- 남성은 여성에 비해 영양표시를 확인하지 않을 가능성이 2.09배임.
- 중졸 이하 학력자가 대학 입학 이상 학력자에 비해 영양표시를 확인하지 않을 가능성이 1.87배임.
- 1인 가구는 다인 가구에 비해 영양표시를 확인하지 않을 가능성이 1.41배임.

[표 4-6] 서울시민의 영양표시 확인 실천 관련 인구사회학적 특성

(n=3,024)

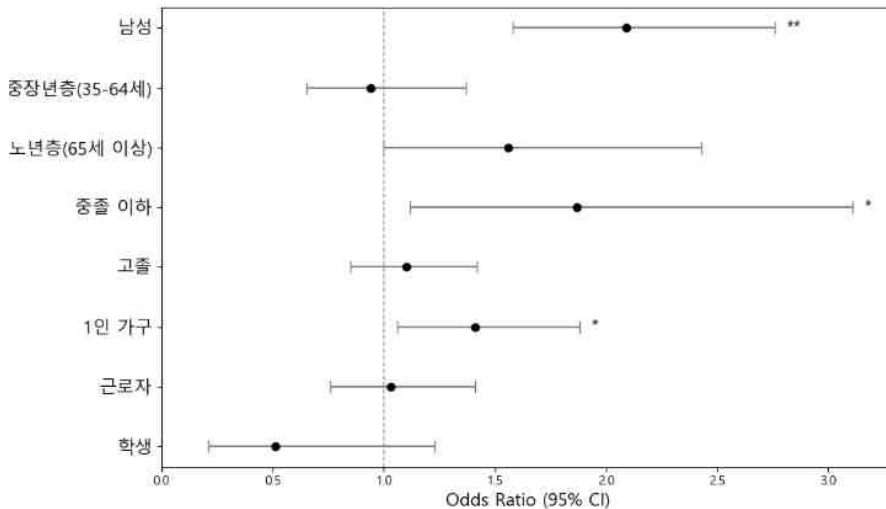
특성		OR (95% CI) ¹⁾
성별	남성	2.09 (1.58—2.76)**
	여성 [기준]	1.00
연령	청년층(18~34세) [기준]	1.00
	중장년층(35~64세)	0.94 (0.65—1.37)
	노년층(65세 이상)	1.56 (1.00—2.43)
학력	중졸 이하	1.87 (1.12—3.11)*
	고졸	1.10 (0.85—1.42)
	대학입학 이상 [기준]	1.00
가구형태	1인 가구	1.41 (1.06—1.88)*
	다인 가구 [기준]	1.00
직업	근로자	1.03 (0.76—1.41)
	학생	0.51 (0.21—1.23)
	주부/무직/기타 [기준]	1.00

복합표본분석

로지스틱 회귀분석

*p<0.05, **p<0.01, Max-rescaled R²=0.089, Wald F=9.84(p<0.001)

¹⁾서울시민의 영양표시 확인실천 고저(고실천군=0, 저실천군=1)를 종속변수로 한 로지스틱 회귀분석



복합표본분석

로지스틱 회귀분석

*p<0.05, **p<0.01

[그림 4-5] 서울시민의 영양표시 확인 실천 관련 인구사회학적 특성

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

3) 서울시민 중 영양표시 이용 취약집단의 인구사회학적 특성

- ▶ 서울시민의 영양표시 이해 및 확인 실천 수준을 교차하여 분류한 네 유형에 따라 인구사회학적 특성을 분석한 결과(표 4-7), 성별, 연령, 학력, 가구형태에 따른 분포 차이는 통계적으로 유의함($p < 0.05$).

[표 4-7] 서울시민의 영양표시 이해 및 확인 실천 수준에 따른 인구사회학적 특성

		명 (%)				
특성		고이해· 고실천군 (n=1,101)	고이해· 저실천군 (n=681)	저이해· 고실천군 (n=414)	저이해· 저실천군 (n=828)	p ¹⁾
성별	남성	394 (37.7)	335 (50.3)	187 (46.8)	490 (59.7)	<0.001
	여성	707 (62.3)	346 (49.7)	227 (53.2)	338 (40.3)	
연령	청년층(18~34세)	191 (30.0)	103 (20.2)	69 (27.6)	113 (28.6)	<0.001
	중장년층(35~64세)	713 (57.2)	408 (55.4)	244 (54.1)	465 (43.4)	
	노년층(65세 이상)	197 (12.8)	170 (24.4)	101 (18.3)	250 (28.0)	
학력	중졸 이하	47 (6.1)	48 (15.2)	20 (10.2)	64 (15.5)	0.001
	고졸	452 (29.9)	308 (32.4)	180 (30.7)	399 (30.1)	
	대학입학 이상	602 (64.0)	325 (52.3)	214 (59.1)	365 (54.5)	
가구형태	1인 가구	225 (23.7)	165 (31.0)	105 (28.0)	237 (35.7)	0.006
	다인 가구	876 (76.3)	516 (69.0)	309 (72.0)	591 (64.3)	
직업	근로자	814 (70.1)	531 (74.2)	324 (77.3)	633 (74.2)	0.116
	학생	26 (7.6)	5 (1.9)	9 (7.1)	14 (4.7)	
	주부/무직/기타	261 (22.3)	145 (23.9)	81 (15.6)	181 (21.1)	
월평균 가구소득	<350만원	323 (30.8)	231 (37.2)	153 (36.0)	305 (37.0)	0.188
	350~500만원 미만	258 (19.8)	139 (17.4)	93 (25.3)	172 (18.6)	
	≥500만원	520 (49.4)	311 (45.4)	168 (38.7)	351 (44.4)	

복합표본분석

¹⁾라오-스콧 χ^2 검정

- ▶ 영양표시를 이해할 수 있지만 확인하지 않는 서울시민의 인구사회학적 특성을 파악하기 위하여 로지스틱 회귀분석을 실시한 결과, 성별, 연령, 학력에서 연관성이 있음(표 4-8, 그림 4-6).
- 영양표시를 이해하는 서울시민 중 남성이 여성에 비해 영양표시를 확인하지 않을 가능성이 1.79배임.
- 영양표시를 이해하는 서울시민 중 노년층이 청년층에 비해 영양표시를 확인하지 않을 가능성이 1.75배임.
- 영양표시를 이해하는 서울시민 중 중졸 이하 학력자는 대학 입학 이상의 학력자에 비해 영양표시를 확인하지 않을 가능성이 2.46배임.

[표 4-8] 영양표시를 이해할 수 있지만 확인하지 않는 서울시민 관련 인구사회학적 특성(고이해력군 중 저실천군의 특성)

(n=1,782)

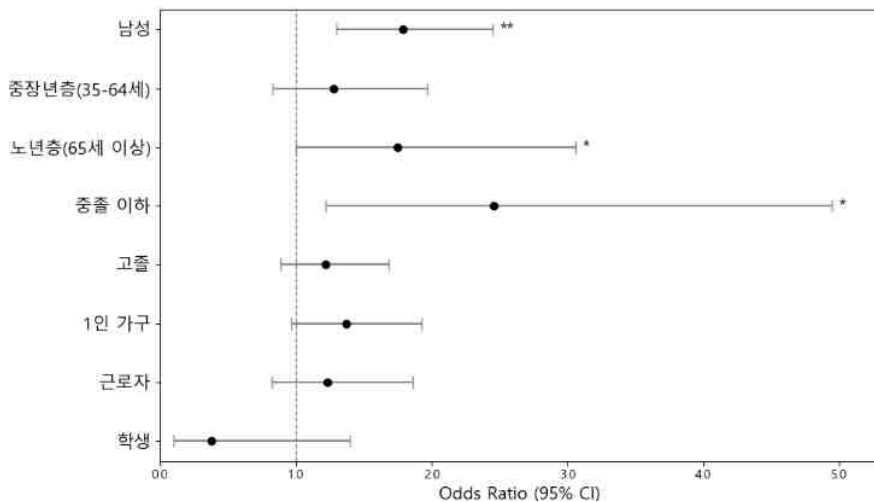
특성		OR (95% CI) ¹⁾
성별	남성	1.79 (1.30-2.45)**
	여성 [기준]	1.00
연령	청년층(18~34세) [기준]	1.00
	중장년층(35~64세)	1.28 (0.83-1.97)
	노년층(65세 이상)	1.75 (1.00-3.06)*
학력	중졸 이하	2.46 (1.22-4.95)*
	고졸	1.22 (0.89-1.68)
	대학입학 이상 [기준]	1.00
가구형태	1인 가구	1.37 (0.97-1.93)
	다인 가구 [기준]	1.00
직업	근로자	1.23 (0.82-1.86)
	학생	0.38 (0.10-1.40)
	주부/무직/기타 [기준]	1.00

복합표본분석

로지스틱 회귀분석

*p<0.05, **p<0.01, Max-rescaled R²=0.090, Wald F=5.33(p<0.001)

¹⁾서울시민의 영양표시 이해 및 확인 여부(고이해·고실천군=0, 고이해·저실천군=1)를 종속변수로 한 로지스틱 회귀분석



복합표본분석

로지스틱 회귀분석

*p<0.05, **p<0.01

[그림 4-6] 고이해력군 중 저실천군의 인구사회학적 특성

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

- ▶ 영양표시 확인하지만 이해를 못하는 서울시민의 인구사회학적 특성을 파악하기 위하여 로지스틱 회귀분석을 실시한 결과, 직업과 연관성이 있음(표 4-9).
- 영양표시를 확인하는 서울시민 중 근로자는 주부/무직/기타 직업을 가진 사람들에 비해 영양표시를 이해하지 못할 가능성이 1.79배임.

[표 4-9] 영양표시를 확인하지만 이해하지 못하는 서울시민 관련 인구사회학적 특성(고실천군 중 저이해력군의 특성)

(n=1,515)

특성		OR (95% CI) ¹⁾
성별	남성	1.33 (0.89-1.97)
	여성 [기준]	1.00
연령	청년층(18~34세) [기준]	1.00
	중장년층(35~64세)	1.15 (0.66-1.99)
	노년층(65세 이상)	1.63 (0.84-3.17)
학력	중졸 이하	1.69 (0.75-3.83)
	고졸	1.11 (0.75-1.66)
	대학입학 이상 [기준]	1.00
가구형태	1인 가구	1.14 (0.76-1.71)
	다인 가구 [기준]	1.00
직업	근로자	1.79 (1.09-2.93)*
	학생	1.76 (0.56-5.47)
	주부/무직/기타 [기준]	1.00

복합표본분석

로지스틱 회귀분석

* $p < 0.05$, Max-rescaled $R^2 = 0.031$, Wald $F = 2.06$ ($p = 0.036$)

¹⁾ 서울시민의 영양표시 이해 및 확인 여부(고이해·고실천군=0, 저이해·고실천군=1)를 종속변수로 한 로지스틱 회귀분석

- ▶ 영양표시를 이해도 못하고 확인도 하지 않는 서울시민의 인구사회학적 특성을 파악하기 위하여 로지스틱 회귀분석을 실시한 결과, 성별과 연관성이 있음(표 4-10, 그림 4-7).
- 남성이 여성에 비해 영양표시 이용에 취약할 가능성, 즉, 영양표시를 이해도 못하고 확인도 안 할 가능성이 2.11배임.

[표 4-10] 영양표시를 이해하지 못하고 확인 실천도 하지 않는 서울시민 관련 인구사회학적 특성(저이해·저실천군의 특성)

(n=3,024)

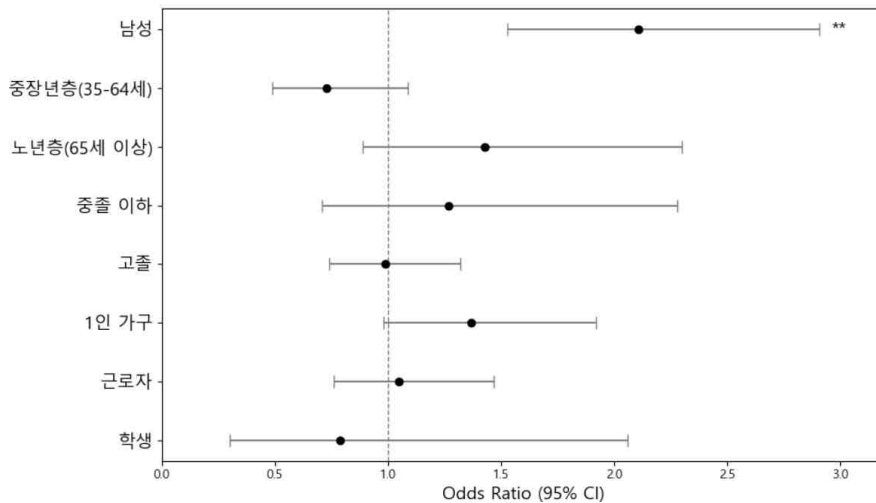
특성		OR (95% CI) ¹⁾
성별	남성	2.11 (1.53—2.91)**
	여성 [기준]	1.00
연령	청년층(18~34세) [기준]	1.00
	중장년층(35~64세)	0.73 (0.49—1.09)
	노년층(65세 이상)	1.43 (0.89—2.30)
학력	중졸 이하	1.27 (0.71—2.28)
	고졸	0.99 (0.74—1.32)
	대학입학 이상 [기준]	1.00
가구형태	1인 가구	1.37 (0.98—1.92)
	다인 가구 [기준]	1.00
직업	근로자	1.05 (0.76—1.47)
	학생	0.79 (0.30—2.06)
	주부/무직/기타 [기준]	1.00

복합표본분석

로지스틱 회귀분석

*p<0.05, **p<0.01, Max-rescaled R²=0.070, Wald F=7.79(p<0.001)

¹⁾서울시민의 영양표시 이해 및 확인 여부(저이해·저실천 아닌 군=0, 저이해·저실천군=1)를 종속변수로 한 로지스틱 회귀분석



복합표본분석

로지스틱 회귀분석

*p<0.05, **p<0.01

[그림 4-7] 저이해력군 및 저실천군의 인구사회학적 특성

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

5. 주요 결과 3: 서울시민의 영양표시 이용과 식품 섭취의 연관성

1) 서울시민의 영양표시 이해력 수준에 따른 식품 섭취

가. 가공식품 섭취

- ▶ 영양표시 이해력 수준에 따라 가공식품 섭취 빈도를 비교 분석한 결과, 영양표시를 이해하지 못하는 서울시민의 특정 가공식품 섭취 빈도가 높음(표 4-11). 영양표시 저이해력군이 고이해력군보다 가공육, 기름진 빵·스낵/과자류, 콜라, 에너지드링크의 섭취 빈도가 더 높음.
- 저이해력군은 가공육을 주 1.5회 섭취하여 고이해력군(주 1.3회)보다 유의하게 많이 섭취하는 것으로 나타남($p=0.011$). 기름진 빵·스낵/과자류의 섭취 빈도 또한 저이해력군(주 1.5회)이 고이해력군(주 1.3회)보다 높음($p=0.015$).
- 음료류 중 콜라 섭취 빈도는 저이해력군이 주 1.2회로 고이해력군의 주 0.8회보다 유의하게 높으며($p<0.001$), 에너지드링크 역시 저이해력군(주 0.8회)이 고이해력군(주 0.5회)에 비해 섭취 빈도가 높은 것으로 확인됨($p=0.001$).

[표 4-11] 서울시민의 영양표시 이해력 수준에 따른 가공식품의 섭취 빈도

주당 횟수, 평균 (표준오차)

구분	전체 (n=3,024)	고이해력군 (n=1,782)	저이해력군 (n=1,242)	p ¹⁾
가공육	1.37 (0.05)	1.26 (0.06)	1.53 (0.09)	0.011
기름진 빵·스낵/과자류	1.38 (0.05)	1.28 (0.05)	1.52 (0.09)	0.015
패스트푸드	1.10 (0.04)	1.06 (0.04)	1.17 (0.07)	0.175
가당음료	1.68 (0.08)	1.56 (0.09)	1.86 (0.14)	0.076
제로음료	0.70 (0.04)	0.71 (0.05)	0.67 (0.06)	0.555
대체당 첨가식품	0.48 (0.02)	0.46 (0.03)	0.51 (0.04)	0.300
콜라	0.98 (0.04)	0.84 (0.03)	1.18 (0.09)	<0.001
에너지드링크	0.64 (0.04)	0.53 (0.04)	0.80 (0.07)	0.001
편의점 음식	0.65 (0.03)	0.61 (0.04)	0.71 (0.06)	0.168

복합표본분석

¹⁾일반선형모형

나. 신선식품 섭취

- ▶ 영양표시 이해력 수준에 따른 신선식품 섭취 빈도를 분석한 결과, 영양표시를 이해하지 못하는 서울시민의 특정 신선식품 섭취 빈도가 낮음(표 4-12). 영양표시 저이해력군이 고이해력군보다 생채소, 과일, 우유 및 유제품류, 전곡 및 잡곡류 섭취 빈도가 더 낮음.
- 생채소 섭취 빈도의 경우, 고이해력군이 주 4.5회로 저이해력군(주 4.1회)보다 높았으며($p=0.016$), 과일 섭취 역시 고이해력군이 주 4.7회로 저이해력군(주 4.0회)보다 유의하게 높게 나타남($p<0.001$).
- 우유 및 유제품류 섭취 빈도 또한 고이해력군(주 4.7회)에서 저이해력군(주 4.2회)에 서보다 높게 나타남($p=0.009$).
- 특히 전곡 및 잡곡류 섭취에서 두 집단 간 가장 큰 차이를 보였는데, 고이해력군은 주 5.1회 섭취한 반면, 저이해력군은 주 3.9회에 그침($p<0.001$).

[표 4-12] 서울시민의 영양표시 이해력 수준에 따른 신선식품의 섭취 빈도

주당 횟수, 평균 (표준오차)

구분	전체 (n=3,024)	고이해력군 (n=1,782)	저이해력군 (n=1,242)	p ¹⁾
생채소	4.29 (0.08)	4.46 (0.11)	4.06 (0.12)	0.016
과일	4.40 (0.09)	4.68 (0.11)	4.00 (0.14)	<0.001
우유 및 유제품류	4.48 (0.09)	4.67 (0.13)	4.21 (0.12)	0.009
생선류	1.64 (0.04)	1.67 (0.06)	1.60 (0.06)	0.367
콩이나 두부	4.52 (0.07)	4.48 (0.09)	4.58 (0.11)	0.468
견과류	1.88 (0.07)	1.87 (0.08)	1.90 (0.12)	0.854
전곡 및 잡곡류	4.62 (0.15)	5.14 (0.20)	3.87 (0.19)	<0.001

복합표본분석

¹⁾일반선형모형

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

2) 서울시민의 영양표시 확인 실천 수준에 따른 식품 섭취

가. 가공식품 섭취

- ▶ 영양표시 확인 실천 수준에 따른 가공식품 섭취 빈도를 분석한 결과, 영양표시를 확인하지 않는 서울시민의 특정 가공식품의 섭취 빈도가 높음(표 4-13). 영양표시 저실천군이 고실천군보다 기름진 빵·스낵/과자류, 가당음료, 콜라, 에너지드링크의 섭취 빈도가 더 높음.

- 저실천군은 기름진 빵·스낵/과자류를 주 1.5회 섭취하여 고실천군(주 1.2회)보다 섭취 빈도가 유의하게 높음($p=0.002$).
- 가당음료($p=0.042$), 콜라($p=0.046$), 에너지드링크($p=0.009$)와 같은 음료 역시 저실천군에서 섭취 빈도가 유의하게 높게 나타남.
- 반면, 편의점 음식의 경우 고실천군(주 0.7회)이 저실천군(주 0.6회)보다 오히려 섭취 빈도가 유의하게 높은 것으로 나타남($p=0.048$).

[표 4-13] 서울시민의 영양표시 확인 실천 수준에 따른 가공식품의 섭취 빈도

주당 횟수, 평균 (표준오차)

구분	전체 (n=3,024)	고실천군 (n=1,515)	저실천군 (n=1,509)	p ¹⁾
가공육	1.37 (0.05)	1.36 (0.06)	1.37 (0.08)	0.926
기름진 빵·스낵/과자류	1.38 (0.05)	1.24 (0.05)	1.51 (0.08)	0.002
패스트푸드	1.10 (0.04)	1.09 (0.05)	1.12 (0.06)	0.725
가당음료	1.68 (0.08)	1.53 (0.09)	1.84 (0.12)	0.042
제로음료	0.70 (0.04)	0.67 (0.05)	0.72 (0.06)	0.491
대체당 첨가식품	0.48 (0.02)	0.47 (0.04)	0.49 (0.03)	0.728
콜라	0.98 (0.04)	0.89 (0.04)	1.06 (0.07)	0.046
에너지드링크	0.64 (0.04)	0.55 (0.04)	0.74 (0.06)	0.009
편의점 음식	0.65 (0.03)	0.72 (0.05)	0.59 (0.05)	0.048

복합표본분석

1)일반선형모형

나. 신선식품 섭취

- ▶ 영양표시 확인 실천 수준에 따른 신선식품 섭취 빈도를 분석한 결과, 영양표시 확인 실천 수준에 따라 일부 신선식품의 섭취 빈도에서 유의한 차이가 확인됨(표 4-14). 전반적으로 영양표시 저실천군은 고실천군에 비해 특정 신선식품의 섭취 빈도가 낮은 경향을 보임.
- 고실천군은 생채소(주 4.5회)와 과일(주 4.6회)을 저실천군(생채소 주 4.1회, 과일 주 4.2회)보다 유의하게 자주 섭취함($p<0.01$).
- 생선류($p=0.031$)와 견과류($p=0.001$) 또한 고실천군에서 섭취 빈도가 유의하게 높게 나타남.

- 반면, 우유 및 유제품류와 콩·두부류에서는 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않으며, 전곡 및 잡곡류의 경우 고실천군에서 섭취 빈도가 높은 경향을 보였으나 통계적으로 유의하지는 않음($p=0.054$).

[표 4-14] 서울시민의 영양표시 확인 실천 수준에 따른 신선식품의 섭취 빈도

주당 횟수, 평균 (표준오차)

구분	전체 (n=3,024)	고실천군 (n=1,515)	저실천군 (n=1,509)	p ¹⁾
생채소	4.29 (0.08)	4.51 (0.11)	4.08 (0.12)	0.006
과일	4.40 (0.09)	4.63 (0.11)	4.18 (0.12)	0.005
우유 및 유제품류	4.48 (0.09)	4.60 (0.14)	4.36 (0.12)	0.205
생선류	1.64 (0.04)	1.73 (0.06)	1.56 (0.06)	0.031
콩이나 두부	4.52 (0.07)	4.52 (0.10)	4.53 (0.09)	0.977
견과류	1.88 (0.07)	2.10 (0.10)	1.66 (0.09)	0.001
전곡 및 잡곡류	4.62 (0.15)	4.87 (0.18)	4.37 (0.21)	0.054

복합표본분석
1)일반선형모형

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

3) 서울시민 중 영양표시 이용 취약집단의 식품 섭취

가. 가공식품 섭취

- ▶ 영양표시 이해력과 확인 실천 수준에 따른 가공식품 섭취 빈도를 비교·분석한 결과, 일부 가공식품에서 집단 간 유의한 차이가 확인됨(표 4-15). 전반적으로 영양표시를 이해하지 못하고 확인 실천도 하지 않는 저이해·저실천군에서 일부 가공식품의 섭취 빈도가 상대적으로 높음.
- 가공육 섭취 빈도는 저이해·고실천군(주 1.6회)과 저이해·저실천군(주 1.5회)에서 높게 나타나며, 고이해·저실천군(주 1.2회)에서 가장 낮은 수준임.
- 기름진 빵·스낵/과자류 섭취는 이해력과 확인 실천 수준이 모두 낮은 저이해·저실천군에서 주 1.6회로 네 집단 중 가장 높고, 고이해·고실천군에서 주 1.2회로 가장 낮게 나타나 집단 간 유의한 차이를 보임($p=0.018$).
- 가당음료, 콜라, 에너지드링크 섭취 빈도에서 집단 간 차이가 확인됨. 특히 저이해·저실천군의 콜라(주 1.3회)와 에너지드링크(주 0.9회) 섭취 빈도는 고이해·고실천군(콜라 주 0.9회, 에너지드링크 주 0.5회)에 비해 유의하게 높음($p<0.01$).
- 패스트푸드, 제로음료, 대체당 첨가식품의 섭취 빈도에서는 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않음.

- 편의점 음식 섭취는 저이해·고실천군이 주 0.9회로 가장 높게 나타났으며, 고이해·저실천군(주 0.5회)과 비교하여 유의한 차이를 보임($p=0.003$).

[표 4-15] 서울시민의 영양표시 이해 및 확인 실천에 따른 가공식품의 섭취 빈도

구분	주당 횟수, 평균 (표준오차)				p^1
	고이해· 고실천군 (n=1,101)	고이해· 저실천군 (n=681)	저이해· 고실천군 (n=414)	저이해· 저실천군 (n=828)	
가공육	1.30 ^{ab} (0.08)	1.19 ^b (0.08)	1.58 ^a (0.10)	1.51 ^{ab} (0.12)	0.007
기름진 빵·스낵/과자류	1.23 ^b (0.06)	1.38 ^{ab} (0.08)	1.28 ^{ab} (0.10)	1.62 ^a (0.11)	0.018
패스트푸드	1.06 (0.06)	1.06 (0.06)	1.18 (0.08)	1.16 (0.09)	0.442
가당음료	1.57 ^{ab} (0.11)	1.55 ^{ab} (0.12)	1.39 ^b (0.13)	2.05 ^a (0.19)	0.040
제로음료	0.68 (0.06)	0.77 (0.08)	0.62 (0.07)	0.69 (0.08)	0.591
대체당 첨가식품	0.46 (0.04)	0.45 (0.04)	0.50 (0.06)	0.51 (0.05)	0.742
콜라	0.86 ^b (0.04)	0.80 ^b (0.06)	1.00 ^{ab} (0.09)	1.25 ^a (0.12)	0.002
에너지드링크	0.52 ^b (0.05)	0.55 ^b (0.05)	0.63 ^{ab} (0.06)	0.87 ^a (0.09)	0.007
편의점 음식	0.66 ^{ab} (0.05)	0.52 ^b (0.05)	0.90 ^a (0.09)	0.63 ^{ab} (0.08)	0.003

복합표본분석

¹⁾일반선형모형, 사후검정 본페로니 a)b

나. 신선식품 섭취

- ▶ 영양표시 이해력과 확인 실천에 따른 신선식품 섭취 빈도를 비교·분석한 결과, 신선식품 일부 항목에서 집단 간 유의한 차이가 확인됨(표 4-16). 전반적으로 영양표시를 이해하지 못하고 확인 실천도 하지 않는 저이해·저실천군에서 생채소, 과일, 우유 및 유제품류, 견과류, 전곡 및 잡곡류의 섭취 빈도가 가장 낮게 나타남.
 - 저이해·저실천군의 생채소(주 3.8회)와 과일(주 3.8회) 섭취 빈도는 네 가지 유형 중 가장 낮으며, 이는 고이해·고실천군(생채소 주 4.5회, 과일 주 4.7회)에 비해 주당 약 0.6~0.9회 낮은 수준임($p=0.001$).
 - 전곡 및 잡곡류 섭취에서는 집단 간 차이가 가장 크게 나타나며, 고이해·고실천군은 주 5.1회 섭취한 반면 저이해·저실천군은 주 3.8회에 그침($p<0.001$).
 - 우유 및 유제품류($p=0.020$)와 견과류($p=0.005$) 역시 집단 간 유의한 차이가 확인되어, 저이해·저실천군에서 섭취 빈도가 상대적으로 낮게 나타남.
 - 반면, 생선류와 콩·두부류의 섭취 빈도에서는 영양표시 이해 및 확인 실천 수준에 따른 유의한 차이가 나타나지 않음.

[표 4-16] 서울시민의 영양표시 이해 및 확인 실천에 따른 신선식품의 섭취 빈도

주당 횟수, 평균 (표준오차)

구분	고이해· 고실천군 (n=1,101)	고이해· 저실천군 (n=681)	저이해· 고실천군 (n=414)	저이해· 저실천군 (n=828)	p ¹⁾
생채소	4.47 ^a (0.14)	4.44 ^{ab} (0.18)	4.65 ^a (0.15)	3.81 ^b (0.16)	0.001
과일	4.69 ^a (0.13)	4.66 ^a (0.16)	4.44 ^{ab} (0.17)	3.82 ^b (0.18)	0.001
우유 및 유제품류	4.62 ^{ab} (0.17)	4.75 ^a (0.19)	4.52 ^{ab} (0.22)	4.08 ^b (0.15)	0.020
생선류	1.73 (0.08)	1.57 (0.09)	1.73 (0.09)	1.54 (0.07)	0.177
콩이나 두부	4.49 (0.12)	4.47 (0.11)	4.63 (0.16)	4.57 (0.13)	0.860
견과류	2.01 ^{ab} (0.11)	1.62 ^b (0.11)	2.37 ^a (0.24)	1.70 ^{ab} (0.13)	0.005
전곡 및 잡곡류	5.13 ^a (0.21)	5.15 ^a (0.35)	4.07 ^{ab} (0.31)	3.79 ^b (0.24)	<0.001

복합표본분석

¹⁾일반선형모형, 사후검정 본페로니 a)b

- ▶ 영양표시는 일반적으로 가공식품의 영양성분 정보를 제공하여 상대적으로 덜 해로운 식품 섭취를 유도하기 위한 제도이며, 과일·채소와 같은 신선식품을 구매하는 과정에서 별도의 영양표시 확인이 요구되지 않는 경우가 많음.
- ▶ 그럼에도 본 분석 결과 영양표시를 이해하고 적극적으로 확인하는 집단일수록 신선식품의 주당 섭취 빈도가 높은 것으로 나타남.
- ▶ 이는 영양표시 이용 행위가 단순히 가공식품 섭취 과정에 국한된 행동이 아니라, 개인의 전반적인 건강 관심 수준과 식생활 관리 역량을 반영하는 지표로 작용할 가능성을 보여줌.
- ▶ 즉, 영양표시 이해 및 확인 실천 수준이 높은 집단은 특정 식품군에 대한 정보 활용을 넘어, 평소에도 신선식품을 포함한 보다 건강한 식재료를 선택하고 식단을 관리하는 경향을 보이는 것으로 해석할 수 있음.

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

6. 요약 및 정책 제언

1) 요약

- ▶ 본 연구는 「2025 서울시민먹거리조사」 자료를 활용하여 서울시민의 영양표시 이용 실태를 파악하고, 영양표시 이용에 취약한 서울시민의 인구사회학적 특성 및 영양표시 이용과 식품 섭취의 연관성을 분석함. 주요 결과를 요약하면 다음과 같음.
- ▶ 첫째, 서울시민의 영양표시 이용(이해력 및 확인 실천)은 전반적으로 높지 않은 수준임. 서울시민 중 가공식품의 영양표시를 이해하는 비율은 59.0%, 영양표시를 확인하는 비율은 49.6%임. 특히 영양표시를 이해하고 확인하는 비율은 37.5%에 불과함. 영양표시를 이해하지도 못하고 확인하지도 않는 비율이 28.9%임.
- ▶ 둘째, 서울시민의 영양표시 이용과 가장 연관성이 높은 인구사회학적 특성은 성별임. 남성은 여성보다 가공식품의 영양표시를 이해하지 못할 가능성이 1.72배, 가공식품 구입 시 영양표시를 확인하지 않을 가능성이 2.09배임. 영양표시를 이해도 못하고 확인도 안 할 가능성, 즉 영양표시 이용에 가장 취약한 집단에 속할 가능성의 경우, 남성이 여성보다 2.11배임. 추가적으로, 저학력, 1인 가구, 노년층, 근로자 등의 특성이 영양표시 이용의 취약성과 관련 있음.
- ▶ 셋째, 서울시민의 영양표시 이용 수준은 특정 식품 또는 식품군의 섭취 빈도와 관련이 있음. 영양표시 이용에 취약한, 즉 영양표시를 이해하지 못하거나 확인하지 않는 서울시민의 식품 섭취는 바람직하지 않은 방향성을 보임. 영양표시 이용에 취약한 서울시민은 기름진 빵 및 스낵/과자류, 가당음료, 콜라, 에너지드링크 등 절제가 필요한 가공식품을 상대적으로 자주 섭취함. 또한 생채소, 과일, 우유 및 유제품류, 견과류, 전곡 및 잡곡류와 같이 섭취가 권장되는 식품군의 섭취 빈도가 상대적으로 낮음.
- ▶ 종합하면, 서울시민의 영양표시 이용은 전반적으로 낮은 수준이며, 특히 남성, 저학력자, 1인 가구, 근로자 계층이 영양표시를 이해하거나 확인하는 데 취약한 것으로 나타남. 이러한 영양표시 이용의 취약성은 실제 식습관에도 영향을 미쳐, 이용 수준이 낮은 경우, 가당음료나 스낵/과자류 등 절제가 필요한 가공식품의 섭취 빈도는 높은 반면, 채소, 과일, 유제품 등 권장 식품군의 섭취는 저조한 것으로 분석됨.

2) 정책 제언

- ▶ 본 연구 결과는 서울시민의 영양표시 이용 저조가 단순히 개인의 선택 문제를 넘어, 성별·가구형태·직업 등 사회경제적 여건에 따른 영양정보 격차와 실제 식습관의 양극화로 직결되고 있음을 시사함. 특히 남성, 1인 가구, 노년층, 근로자 등 특정 취약집단이 영양정보를 이해 또는 확인하지 못할 때 가당음료와 같은 절제 식품 섭취는 늘고, 신선식품 등 권장 식품 섭취는 줄어드는 부정적 식행태가 뚜렷하게 나타남. 따라

서 향후 영양표시 이용 활성화 정책은 보편적인 교육을 넘어 취약 계층의 특성을 고려한 직관적인 영양표시 제도 도입과 더불어, 이들이 건강한 식품을 선택하도록 유도하는 맞춤형 환경 조성에 집중해야 함. 구체적으로 다음과 같은 정책을 제안함.

가. 성별 등 인구사회학적 특성을 고려한 맞춤형 정책 시행

- ▶ 영양표시 이용에 취약한 집단으로 나타난 남성, 1인 가구, 저학력층, 노년층, 근로자를 대상으로 한 각각의 맞춤형 정책이 필요함. 예를 들어, 분석 결과에서 영양표시를 이해하는 시민 중에서 확인 실천 가능성이 낮은 것으로 나타난 노년층의 경우, 이해력보다는 확인 실천 증진을 위한 방안을 제안함. 영양표시를 확인하는 시민 중에서 이해력이 부족한 것으로 분석된 근로자의 경우, 실천 독려보다는 이해력 증진 방안에 집중할 것을 제안함.
- ▶ 남성 및 근로자를 대상으로 한 맞춤형 정책의 하나로 퇴근길 지하철역이나 편의점 거점 홍보 등을 통한 영양표시 이해 증진과 확인 습관화 캠페인을 전개할 수 있음. 이때 복잡한 수치 대신 ‘당류, 나트륨’ 등 핵심 지표 위주의 간소화된 교육 콘텐츠를 제공할 것을 권장함.
- ▶ 근로자 대상 일터 식생활 교육의 일환으로 기업체 구내식당 등에 영양표시 교육 포스터를 게시하고, 근로자가 주로 섭취하는 가공식품의 영양성분을 직관적으로 비교한 차트를 제공할 수 있음.
- ▶ 저학력층을 위한 생활 밀착형 교육으로 자치구별 평생학습관이나 행정복지센터의 생활 강좌와 연계하여 저학력층도 쉽게 이해할 수 있는 시각 자료 중심의 영양표시 교육을 제안함.

나. 영양표시의 직관성 개선

- ▶ 영양표시 이해력을 높이기 위한 교육도 필요하지만, 정보 전달 방식 개선이 더욱 효과적인 영양표시 이용 수준 활성화 방안일 수 있음.
- ▶ 수치 위주의 어려운 표기 대신, 영양정보를 단순화, 시각화한 서울시 차원의 가이드 표시(예를 들어, 고당·고나트륨 식품에 빨강, 노랑, 초록 등의 색상이나 픽토그램을 활용한 신호등 표시)를 이용하여 직관적인 정보를 제공하는 방안을 고려해 볼 수 있음. 이를 통해 모든 서울시민이 정보 이해 수준과 관계없이 건강한 식품을 선택할 수 있도록 하는 ‘정보 장벽 없는 쉬운 영양표시’를 실현할 수 있음.
- ▶ 이러한 영양표시의 직관성을 높이는 전략은 영양표시 이용 취약집단 중 특히 영양표시 이해력이 낮은 서울시민의 영양표시 이용 수준을 효과적으로 높일 수 있을 것임.

1.
조사 및
보고서
개요

2.
서울
시민의
동반
식사와
행복

3.
서울
시민의
식품
환경
만족도와
식생활

4.
서울
시민의
영양
표시
이용과
식품
섭취

다. 건강한 식품과 함께 영양표시의 접근성 증진

- ▶ 건강한 식품들을 영양표시 정보와 함께 오프라인 마트나 온라인 플랫폼의 눈에 띄는 곳에 배치하는 방안을 제안함. 이를 위하여 식품의약품안전처의 편의점 건강먹거리 코너 운영 정책을 참고할 수 있음.
- ▶ 이러한 방안은 영양표시에 대한 이해력은 높지만 확인 실천율이 낮은 서울시민의 영양표시 이용 수준을 효과적으로 높일 수 있는 것으로 기대됨.
- ▶ 종합하면, 서울시민의 영양표시 이용을 활성화하기 위해서는 영양표시의 이해력을 높이기 위한 정책과 실천의 용이성을 높이기 위한 정책을 동시에 추진할 필요가 있음. 또한 이러한 정책을 영양표시 이용 취약집단의 인구사회학적 특성에 따라 맞춤형으로 추진한다면 그 효과성을 더욱 높일 수 있을 것임.

2025 서울시민먹거리조사 심층 분석 보고서

조사표

부록





통계법 제32조(성실응답의무), 통계법 제33조(비밀의 보호)

일련번호

응답하신 내용은 통계법 제33조에 따라 엄격히 보호되며 통계 작성 목적 외 다른 용도로 사용되지 않으니 성실하고 정확하게 응답하여 주시기 바랍니다.

2025 서울시민 먹거리조사(가구주)

인사말씀

안녕하십니까?

귀덕에 건강과 행복이 가득하시길 진심으로 기원합니다.

서울시는 매년 서울시민 먹거리조사를 실시합니다. 이 조사에서는 서울시민의 먹거리 기본권을 보장하여 행복하고 건강한 식생활을 누릴 수 있도록 서울시민의 먹거리 생활 실태와 욕구를 알아보고자 합니다.

조사 결과는 함께 만드는 서울, 함께 누리는 서울로 나아갈 수 있는 정책 수립의 기초 자료로 활용될 것입니다.

본 조사는 서울특별시 먹거리 5개년 기본계획 및 먹거리 기본조례 제14조(통계·정보) 및 제15조(실태조사)에 의거하여 진행됩니다.

본 설문조사는 만 18세 이상(2007년 8월 31일 이전 출생자) 가구원 전원이 조사 대상입니다.

만 18세 이상 모든 가구원은 빠짐없이 설문에 응해 주시길 부탁드립니다.

시민 중심의 서울시 정책 수립을 위해 바쁘시더라도 시민 여러분의 적극적인 협조를 부탁드립니다.

주관처

서울특별시 시민건강국 식품정책과

수행처

(주)케이스탯리서치 (02) 6188 - 6035

조사대상자용 설명문

본 연구는 서울시민의 먹거리 기본권을 보장하여 행복하고 건강한 식생활을 누릴 수 있도록 서울시민의 먹거리 실태와 욕구를 알아보고자 진행되는 연구입니다. 귀하는 본 연구에 참여할 것인지 여부를 결정하기 전에, 설명서와 동의서를 신중하게 읽어보셔야 합니다. 이 연구가 왜 수행되며, 무엇을 수행하는지 귀하가 이해하는 것이 중요합니다. 이 연구를 수행하는 (주)케이스탯리서치 김남희 연구원(02-6188-6035)이 귀하에게 이 연구에 대해 설명해 줄 것입니다. 이 연구는 자발적으로 참여 의사를 밝히신 분에 한하여 수행 될 것입니다. 다음 내용을 신중히 읽어보신 후 참여 의사를 밝혀 주시길 바라며, 필요하다면 가족이나 친구들과 의논해 보십시오. 만일 어떠한 질문이 있다면 담당 연구원이 자세하게 설명해 줄 것입니다.

귀하의 동의는 귀하가 본 연구에 대해 그리고 위험성에 대해 설명을 들었음을 의미하며, 이 문서에 대한 귀하의 동의는 귀하께서 자신이 본 연구에 참가를 원한다는 것을 의미합니다.

1. 연구의 배경과 목적

서울시 거주 가구의 가구원을 대상으로 먹거리에 대한 인식, 행태 등에 대해 알아보는 조사로, 서울시민의 먹거리 전반에 대한 분석과 연도별 추이 분석을 통해 정책 방향 설정 및 평가의 기초자료를 제공하려는 목적으로 진행됩니다.

2. 연구 참여 대상

본 연구는 서울시 거주 2,000가구의 만18세 이상 가구주 및 가구원 전체(약 4,000명)를 대상으로 합니다.

연구 대상자는 동일한 통/반의 동일한 주택유형을 갖는 가구로 구성된 집락을 확률비례계통추출방법으로 추출한 뒤 세대원 수를 기준으로 정렬된 각 집락 내에서 계통추출방식으로 선정되었습니다.

3. 연구 방법

만일 귀하가 참여 의사를 밝혀 주시면 다음과 같은 과정이 진행될 것입니다.

- 귀하는 본 연구 참여자용 설명서를 읽고 연구 참여 의사결정을 하게 됩니다.
- 연구 참여에 동의한 경우에 동의서를 드립니다. 동의 후 설문 문항이 시작되며, 귀하의 평소 생각 및 행동을 기반으로 자유롭게 답해주시면 됩니다.
- 귀하는 가구방문면접조사를 통해 설문에 참여하게 됩니다. 대면면접을 원하지 않을 경우 유치조사를 통해 응답하실 수 있습니다. 유치조사를 원하시는 경우 조사표를 모두 작성하신 후 조사원이 수거해 갈 것입니다.
- 설문은 총 80문항으로 이루어져 있으며 귀하의 식품섭취, 식생활, 식품소비, 식품안전, 건강과 행복, 식품 정책 및 사업에 대한 의견에 대해 물어봅니다. 설문조사는 약 40분 정도 소요될 것입니다.
- 조사 완료 후 무작위로 30%를 추출하여 조사 수행 여부 등을 파악하는 전화검증을 실시합니다.

조사 대상자용 설명문

4. 연구 참여 기간

귀하는 본 연구를 위해 1회 설문에 참여하도록 요청받을 것이며 소요 시간은 40~50분으로 예상됩니다.

5. 연구대상자에게 예상되는 위험(불편함) 및 부작용

본 연구는 귀하에게 따르는 신체적인 위험은 발생하지 않지만, 설문 진행에 있어서 문항이나 장소, 조사원의 태도 등 초래하는 혹시 모를 불편함이 발생할 수 있으니 이를 경요실 경우 담당 연구원에게 즉시 문의하여 주시기 바랍니다.

6. 연구대상자에게 예상되는 이득

귀하가 이 연구에 제공하는 정보는 함께 만드는 서울, 함께 누리는 서울로 나아갈 수 있는 정책을 수립하는 데 도움이 될 것입니다.

7. 연구 참여에 따른 보상 또는 비용

귀하가 이 연구에 참여하시면 7,000원 상당의 답례품(보냉백 및 세면도구 세트)이 조사 완료 즉시 제공되며, 귀하가 연구 참여 시 추가로 지불하는 비용은 없습니다.

8. 개인정보와 비밀보장

본 연구에서 수집되는 개인정보는 연락처, 성명, 성별, 출생년월, 직업, 가구 소득, 혼인상태입니다. 수집된 연락처와 성명은 조사 수행 여부 및 조사 응답감 확인을 위한 것으로 검증 후 즉시 폐기되며, 조사 데이터와는 분리되어 보관됩니다. 수집된 조사표 및 데이터는 연구책임자, 공동연구자, 연구담당자만 접근이 가능합니다. 조사표는 시건장치에 부착된 조사표 보관장소에 보관하며 출입을 통제합니다. 조사 데이터는 주요 정보를 암호화 하여 보관하며 서버실은 출입을 통제합니다. 수집된 조사표는 조사 종료 후 1년간 보관하며 이후 파쇄합니다.

본 연구(조사)는 서울특별시에서 자료 수집 및 연구를 위임받아 진행하기 때문에 조사 완료 후 수집된 자료는 개인식별정보(성명, 세부주소 및 연락처)를 제거한 후 서울특별시로 모두 이관됩니다. 본 통계조사는 통계청 승인을 받은 국가승인통계(승인번호 제 201017호)로 통계표, 부호화 지침서, 마이크로데이터 등의 자료를 공개하며, 해당 자료는 서울시 열린데이터광장 및 통계청 마이크로데이터 통합서비스에서 누구나 접근 가능합니다. 제공 범위는 개인식별정보(성명, 세부주소 및 연락처)를 제외한 조사 문항 전체입니다.

만일 법이 요구하면 귀하의 개인정보는 제공될 수도 있습니다. 또한 모니터 요원, 점검 요원, 공공기관생명윤리위원회는 연구대상자의 비밀보장을 침해하지 않고 관련 규정이 정하는 범위 안에서 본 연구의 실시 절차와 자료의 신뢰성을 검증하기 위해 연구 관련 자료를 직접 열람하거나 제출을 요청할 수 있습니다. 귀하가 본 동의서에 서명하는 것은, 이러한 사항에 대하여 사전에 알고 있었으며 이를 허용한다는 의사로 간주될 것입니다.

9. 자발적 연구 참여와 중지

귀하는 본 연구에 참여하지 않을 자유가 있으며 본 연구에 참여하지 않아도 귀하에게는 어떠한 불이익도 없습니다. 또한, 귀하는 연구에 참여하신 언제든지 도중에 그만둘 수 있습니다. 만일 귀하가 연구에 참여하는 것을 그만두고 싶다면 담당 연구원이나 연구책임자에게 즉시 말씀해주시고, 참여 중지 시 귀하의 자료는 더 이상 연구에 사용되지 않고 파쇄하여 폐기될 것입니다.

10. 연구 문의

본 연구에 대해 질문이 있거나 연구 중간에 문제가 생길 시 다음 연구 담당자에게 언제든지 연락하십시오.

이름: 김남희 전화번호: 02-6188-6035

만일 어느 때라도 연구대상자로서 귀하의 권리에 대한 질문이 있다면 다음의 보건복지부 지정 공공기관생명윤리위원회에 연락하십시오.
보건복지부 지정 공공기관생명윤리위원회(공공위원회) 전화번호: 02-737-8990

연구 참여 및 개인정보수집 및 이용에 대한 동의

- 나는 본 연구의 설명문을 읽었으며 담당 조사원과 이에 대하여 의논하였습니다.
- 나는 위험과 이득에 관하여 들었으며 나의 질문에 만족할 만한 답변을 얻었습니다.
- 나는 이 연구에 참여하는 것에 대하여 자발적으로 동의합니다.
- 나는 이 연구에서 얻어진 나에 대한 정보를 현행 법률과 기관생명윤리위원회 규정이 허용하는 범위 내에서 연구자가 수집하고 처리하는데 동의합니다.
- 나는 언제라도 이 연구의 참여를 철회할 수 있고 이러한 결정이 나에게 어떠한 해도 되지 않을 것이라는 것을 압니다.
- 내가 응답하는 내용은 통계법 제33조 및 제34조에 의해 철저히 비밀 보장이 되고, 성명 및 연락처는 자료에 대한 검증 및 확인을 위해 파악하는 것으로 다른 목적으로 이용되거나 다른 기관에 제공되는 일은 절대 없음에 대해 안내 받았으며 이에 동의 합니다.

본인은 위의 본 연구에 대해 충분한 설명을 들었고, 이에 동의합니다.

2025년 월 일

연구대상자 성명:

서명:

동의취득자 성명:

서명:

A. 식품 섭취

다음은 귀하의 '식품 섭취'에 대한 질문입니다. 귀하의 '최근 한 달' 동안의 식품 섭취를 생각하며 답해 주십시오.

A1 귀하는 1주일 동안 **아침 식사**를 얼마나 자주 하십니까?

- ① 거의 먹지 않는다 ② 1주일에 1~2번 ③ 1주일에 3~4번
④ 1주일에 5~6번 ⑤ 매일

A2 지난 1주일 동안, 귀하께서는 **점심 식사**를 몇 번 드셨습니까?

1주일에 ()회

※ 0~7회만 응답할 수 있으며, 0회 응답시 A3으로 이동

A2-1 그 중 가족, 친구 또는 지인과 함께 드신 것은 몇 번입니까?

1주일에 ()회

※ '함께 식사'는 가족, 친구, 직장동료, 모임 등과의 식사를 포함
※ 0~7회만 응답할 수 있으며, 함께 식사한 날의 횟수는 총 식사한 날보다 클 수 없음

A3 지난 1주일 동안, 귀하께서는 **저녁 식사**를 몇 번 드셨습니까?

1주일에 ()회

※ 0~7회만 응답할 수 있으며, 0회 응답시 A4로 이동

A3-1 그 중 가족, 친구 또는 지인과 함께 드신 것은 몇 번입니까?

1주일에 ()회

※ '함께 식사'는 가족, 친구, 직장동료, 모임 등과의 식사를 포함
※ 0~7회만 응답할 수 있으며, 함께 식사한 날의 횟수는 총 식사한 날보다 클 수 없음

A4 귀하가 **최근 한 달 동안** 다음 식품이나 음식을 먹은 빈도에 표시해 주십시오.
가정에서뿐 아니라 단체급식이나 외식으로 드신 것도 모두 포함해서 답해 주시기 바랍니다.

항목	2주일에 1번 이하	1주일에 1~3번	1주일에 4~6번	하루에 1번	하루에 2번 이상
1) 과일	①	②	③	④	⑤
2) 생채소류(쌈채소, 오이, 당근, 샐러드류 포함)	①	②	③	④	⑤
3) 채소 반찬류 (해조류, 버섯류를 포함한 나물류, 김구이 등. 김치와 장아찌류는 제외)	①	②	③	④	⑤
4) 김치 및 장아찌류	①	②	③	④	⑤
5) 우유 또는 유제품(치즈, 요구르트 등)	①	②	③	④	⑤
6) 콩이나 두부(두유 포함)	①	②	③	④	⑤
7) 맵고 짠 국물 음식(라면, 찌개류, 탕류, 국물 떡볶이 등)	①	②	③	④	⑤

A4 귀하가 **최근 한 달 동안** 다음 식품이나 음식을 먹은 빈도에 표시해 주십시오.
가정에서뿐 아니라 단체급식이나 외식으로 드신 것도 모두 포함해서 답해 주시기 바랍니다.

항목	거의 먹지 않았다	1주일에 1~3번	1주일에 4~6번	하루에 1번	하루에 2번 이상
8) 전곡이나 잡곡류(현미밥, 잡곡밥, 통밀빵 등)	①	②	③	④	⑤

항목	거의 먹지 않았다	2주일에 1번	1주일에 1~3번	1주일에 4~6번	하루에 1번 이상
9) 쇠고기, 돼지고기 같은 붉은색 고기	①	②	③	④	⑤
10) 햄, 소시지, 베이컨 등의 가공육	①	②	③	④	⑤
11) 달걀(메추리알 등 포함)	①	②	③	④	⑤
[65세 미만만 응답] 12) 생선류	①	②	③	④	⑤
[65세 이상만 응답] 12) 생선이나 조개류(오징어, 굴, 새우 등 포함)	①	②	③	④	⑤
13) 견과류(호두, 잣, 아몬드 등)	①	②	③	④	⑤
14) 기름진 빵(파배기, 생크림빵 등)이나 스낵 과자류(감자칩, 고구마칩 등)	①	②	③	④	⑤
15) 피자, 햄버거, 프라이드 치킨 등의 패스트푸드	①	②	③	④	⑤

항목	거의 먹지 않았다	1주일에 1~3번	1주일에 4~6번	하루에 1~2번	하루에 3번 이상
16) 믹스커피, 가당음료, 강정, 사탕 등 설탕이 많이 들어 있는 간식	①	②	③	④	⑤

항목	거의 마시지 않았다	하루에 1~2잔	하루에 3~4잔	하루에 5~6잔	하루에 7~8잔 이상
17) 물	①	②	③	④	⑤

A5 귀하는 **최근 한 달 동안** 한 번 식사할 때 **김치를 제외한 채소류**를 몇 가지나 드셨습니까?

- ① 거의 먹지 않았다 ② 1가지 ③ 2가지 ④ 3가지 ⑤ 4가지 이상

A6 성인은 일반적으로 **하루 500 g 이상의 과일(약 200 g)과 채소(약 300 g)** 섭취를 통해 건강을 증진할 수 있습니다. 다음은 500 g에 해당하는 일반적인 과일과 채소의 예를 나타낸 사진입니다. 귀하는 평소 하루에 어느 정도의 과일과 채소를 드십니까? (과일과 채소 각각의 양과 상관없이 전체 양을 생각하여 답해 주세요.)



- ① 사진보다 많은 양의 과일과 채소를 먹는다
② 사진과 비슷한 양의 과일과 채소를 먹는다
③ 사진보다 적은 양의 과일과 채소를 먹는다

[과일, 채소, 500g의 예시 사진]

A7 귀하는 **최근 한 달 동안 과식이나 폭식**을 얼마나 자주 하셨습니까?

- ① 거의 하지 않았다 ② 한 달에 1번 ③ 2주일에 1번
④ 1주일에 1번 ⑤ 1주일에 3~4번 ⑥ 하루에 1번 이상

A8 귀하는 **최근 한 달 동안** 다음의 음식을 얼마나 자주 드셨습니까?

항목	거의 먹지 않았다	한 달에 1번	한 달에 2~3번	1주일에 1~3번	1주일에 4~6번	하루에 1번 이상
1) 음식점 음식(방문포장 포함, 배달음식 제외)	①	②	③	④	⑤	⑥
2) 배달음식	①	②	③	④	⑤	⑥
3) 편의점 음식(김밥, 도시락, 샌드위치 등 즉석섭취 식품)	①	②	③	④	⑤	⑥
4) 간편조리세트(밀키트: 집에서 직접 조리할 수 있는 식품 패키지)로 조리한 음식	①	②	③	④	⑤	⑥

A9 귀하는 **최근 한 달 동안 가당 음료***를 얼마나 자주 드셨습니까?

※ 가당 음료 예시

- 탄산음료, 과실청음료(유자, 매실, 오미자 등), 과즙음료(에이드 등)
- 커피음료(설탕시럽 첨가), 커피믹스, 레쓰비, 코코아 등
- 이온음료(게토레이), 차(아이스티, 밀크티)
- 전통음료(식혜, 수정과, 미숫가루 등)
- 대체당이 첨가된 제로(ZERO) 음료는 제외

- ① 거의 먹지 않았다 ② 한 달에 1~3번 정도 ③ 1주일에 1~2번 정도
④ 1주일에 3~6번 정도 ⑤ 매일 1회 이상

A10 귀하는 **최근 한 달 동안 대체당이 첨가된 제로(ZERO) 음료***를 얼마나 자주 드셨습니까?

※ 대체당이 첨가된 제로음료 : 천연감미료, 합성감미료가 포함된 음료로 제로 콜라, 제로 사이다, 제로 핫식스 등

- ① 거의 먹지 않았다 } 문 A11로
② 한 달에 1~3번 정도
③ 1주일에 1~2번 정도
④ 1주일에 3~6번 정도 } 문 A10-1로
⑤ 매일 1회 이상

[문A10의 ④, ⑤ 응답자]

A10-1 귀하가 **대체당이 첨가된 제로(ZERO)음료**를 자주 섭취한 이유는 무엇입니까?
해당하는 것을 모두 선택해 주십시오.

- ① 건강에 도움이 될 것 같아서 ② 체중조절을 위해서 ③ 맛이 좋아서
④ 주변의 권유나 추천으로 ⑤ 트렌드를 따라가기 위해 ⑥ 기타()

A11 귀하는 최근 한 달 동안 대체당이 첨가된 식품(제로 과자, 제로 케이크, 제로 아이스크림 등)을 얼마나 자주 드셨습니까? (제로 음료 제외)

- ① 거의 먹지 않았다
- ② 한 달에 1~3번 정도
- ③ 1주일에 1~2번 정도
- ④ 1주일에 3~6번 정도
- ⑤ 매일 1회 이상

문 A12로

문 A11-1로

A11-1 [문A11의 ④, ⑤ 응답자]

귀하가 대체당이 첨가된 식품을 자주 섭취한 이유는 무엇입니까? 해당하는 것을 모두 선택해 주십시오.

- ① 건강에 도움이 될 것 같아서
- ② 체중조절을 위해서
- ③ 맛이 좋아서
- ④ 주변의 권유나 추천으로
- ⑤ 트렌드를 따라가기 위해
- ⑥ 기타()

A12 귀하는 최근 한 달 동안 다음의 식품을 얼마나 자주 드셨습니까?

항목	거의 먹지 않았다	한 달에 1~3번	1주일에 1~2번	1주일에 3~6번	하루에 1번 이상
1) 커피(디카페인 커피 제외)	①	②	③	④	⑤
2) 커피우유	①	②	③	④	⑤
3) 콜라	①	②	③	④	⑤
4) 에너지드링크	①	②	③	④	⑤
5) 녹차·홍차	①	②	③	④	⑤

A13 귀하는 남자의 경우 7잔(또는 맥주 5캔 정도), 여자의 경우 5잔(또는 맥주 3캔 정도) 이상의 술을 얼마나 자주 드십니까?

- ① 최근 1년간 전혀 마시지 않았다
- ② 한 달에 1번 미만
- ③ 한 달에 1번 정도
- ④ 한 달에 2~4번
- ⑤ 1주일에 2~3번 정도
- ⑥ 1주일에 4번 이상

B. 식생활

다음은 귀하의 '식생활'에 대한 질문입니다.

B1 귀하는 최근 1년 동안 돈이 부족해서 다음과 같은 경험을 한 적이 있습니까?

※ 종교적인 이유 등으로 인한 단식이나 건강·체중 감량을 위한 식이요법, 다이어트처럼 의도적으로 식사를 줄이는 경우는 해당되지 않음

항목		네	아니오
최근 1년 동안 돈이 부족해서	1) 먹을 음식이 부족할까 봐 걱정한 적이 있었나요?	①	②
	2) 건강하고 영양가 있는 음식을 먹을 수 없었던 적이 있었나요?	①	②
	3) 다양한 음식을 먹지 못하고 몇 가지 음식만 먹은 적이 있었나요?	①	②
	4) 끼니를 걸러야만 했던 적이 있었나요?	①	②
	5) 먹어야 한다고 생각한 양보다 적게 먹은 적이 있었나요?	①	②
	6) 집에 먹을 것이 떨어진 적이 있었나요?	①	②
	7) 배가 고프데도 먹지 못한 적이 있었나요?	①	②
	8) 하루 종일 굶었던 적이 있었나요?	①	②

B2 다음 중 **최근 1년 동안** 귀하의 식생활 상황을 가장 잘 나타낸 것은 어느 것입니까?

- ① 충분한 양과 다양한 종류의 음식을 먹을 수 있었다
- ② 충분한 양의 음식을 먹을 수 있었으나, 다양한 종류의 음식을 먹지 못했다
- ③ 가끔 먹을 것을 충분하게 못 먹었다
- ④ 자주 먹을 것을 충분하게 못 먹었다

→ **문 B3으로**

문 B2-1로

[문B2의 ②, ③, ④ 응답자만]

B2-1 귀하는 충분한 양을 먹지 못했거나 다양한 종류의 음식을 먹지 못했다고 응답하셨습니다.
그 이유는 무엇입니까? 해당하는 것을 **모두** 선택해 주십시오.

- ① 식품을 구매할 돈이 충분하지 않아서
- ② 주변에 원하는 종류의 식품이 없어서
- ③ 식품을 구매하거나 조리할 시간이 충분히 없어서
- ④ 식료품점까지 가지 못할 만큼 거동이 불편해서
- ⑤ 식료품점까지 거리가 멀거나 교통편이 불편해서
- ⑥ 질환 등으로 인하여 식사조절(식단관리)이 필요해서
- ⑦ 다이어트 중이라서
- ⑧ 건강상의 이유로 조리를 할 수 없어서
- ⑨ 조리를 할 줄 몰라서
- ⑩ 기타()

B2-2 [문B2의 ②, ③, ④ 응답자만]

앞에서 선택한 것 중 **가장 큰 이유**를 **한 가지**만 선택해 주십시오.

- ① 식품을 구매할 돈이 충분하지 않아서
- ② 주변에 원하는 종류의 식품이 없어서
- ③ 식품을 구매하거나 조리할 시간이 충분히 없어서
- ④ 식료품점까지 가지 못할 만큼 거동이 불편해서
- ⑤ 식료품점까지 거리가 멀거나 교통편이 불편해서
- ⑥ 질환 등으로 인하여 식사조절(식단관리)이 필요해서
- ⑦ 다이어트 중이라서
- ⑧ 건강상의 이유로 조리를 할 수 없어서
- ⑨ 조리를 할 줄 몰라서
- ⑩ 기타()

B3 다음 중 **최근 1년 동안** 귀하가 시도해 본 것이 있습니까? 해당하는 것을 **모두** 선택해 주십시오.

- ① 소식, 저칼로리 식단
- ② 저탄고지 식단(탄수화물을 적게 먹고 지방을 많이 먹는 것)
- ③ 채식 또는 채소 위주의 식단
- ④ 육류 위주의 식단 (고단백 식단)
- ⑤ 혈당을 고려한 식단
- ⑥ 간헐적 단식
- ⑦ 없음 (중복응답 불가)

B4 귀하의 **현재 식사 유형(채식, 육식 등)**은 다음 중 어디에 해당되십니까?

- ① 모든 동물성 식품(육류, 생선류, 유제품, 난류)을 먹지 않음(비건)
- ② 유제품과 난류를 제외한 동물성 식품을 먹지 않음(락토-오보)
- ③ 붉은 고기만 먹지 않음(유제품, 난류, 생선류, 닭고기는 먹음)(폴로-페스코)
- ④ 주로 식물성 식품을 먹지만 상황에 따라 가끔 동물성 식품을 먹음(플렉시테리언)
- ⑤ 식물성, 동물성 식품을 가리지 않고 모두 먹음
- ⑥ 되도록 동물성 식품을 먹음

문 B4-1로

문 B5로

B12 각 항목에 대하여 귀하의 경우와 가장 가까운 것에 표시해 주십시오.

항목	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1) 가공식품에 있는 식품정보(원재료명, 영양표시 등)를 이해할 수 있다	①	②	③	④	⑤
2) 간단한 조리법을 따라 할 수 있다	①	②	③	④	⑤
3) 한 끼 식사를 어렵지 않게 준비할 수 있다	①	②	③	④	⑤
4) 미디어 매체(뉴스, 신문, 유튜브 등 인터넷)에 나오는 식품안전과 관련한 정보(식중독, 방사능 오염, 수입식품 위생 등)를 이해할 수 있다	①	②	③	④	⑤
5) 건강에 도움이 된다는 식품 광고 내용이 옳은지 그른지 판단할 수 있다	①	②	③	④	⑤

B13 각 항목에 대하여 귀하의 경우와 가장 가까운 것에 표시해 주십시오.

항목	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1) 장보기 전에 사야 하는 물품 목록을 작성한다	①	②	③	④	⑤
2) 가공식품 구매 시 식품정보(원재료명, 영양표시 등)를 확인한다	①	②	③	④	⑤
3) 식품 구매 시 원산지를 확인한다	①	②	③	④	⑤
4) 조리하기 전에 손을 잘 씻는다	①	②	③	④	⑤
5) 식당이나 외식업소 방문 시 위생상태를 확인한다	①	②	③	④	⑤
6) 평소 곡류, 어육류, 채소, 과일, 우유 등 다양한 식품군을 골고루 먹기 위해 노력한다	①	②	③	④	⑤

B14 각 항목에 대하여 귀하의 경우와 가장 가까운 것에 표시해 주십시오.

항목	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1) 요리를 하는 것은 즐거운 일이다	①	②	③	④	⑤
2) 식사를 할 때는 다른 일을 하지 않고 음식에 집중한다	①	②	③	④	⑤
3) 음식을 먹을 때 시각적 아름다움, 향, 맛, 식감 등 다양한 감각을 음미하며 먹는다	①	②	③	④	⑤
4) 음식을 대할 때 음식이 식탁에 올라오기까지 과정을 생각하며 감사한 마음을 갖는다	①	②	③	④	⑤
5) 음식을 가족, 지인, 이웃과 나누어 먹거나 같이 먹기를 좋아한다	①	②	③	④	⑤
6) 주변 사람들과 음식에 대한 이야기를 즐겨한다	①	②	③	④	⑤
7) 다양한 문화권의 음식에 관심이 있다	①	②	③	④	⑤
8) 전통음식을 즐기는 것이 우리의 식생활과 문화에 중요하다고 생각한다	①	②	③	④	⑤

B15 각 항목에 대하여 귀하의 경우와 가장 가까운 것에 표시해 주십시오.

항목	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1) 제철 식품을 선택하는 것이 환경에 좋은 이유를 알고 있다	①	②	③	④	⑤
2) 육류와 달걀 구매 시 동물복지*를 고려해야 하는 이유를 알고 있다	①	②	③	④	⑤
3) 공정무역 제품을 선택해야 하는 이유를 알고 있다	①	②	③	④	⑤
2) 동물복지 인증 제품 : 식품으로서의 동물에 대한 배려를 바탕으로 인간이 동물에게 미치는 고통이나 스트레스 등의 괴로움을 최소화하여 생산된 제품					
3) 공정무역 제품 : 개발도상국 생산자의 경제적 자립과 지속가능한 발전을 위해 생산자에게 정당한 대가를 지불하여 생산된 제품					

B16 각 항목에 대하여 귀하의 경우와 가장 가까운 것에 표시해 주십시오.

항목	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1) 생산자와 직거래하는 먹거리에 관심이 있다	①	②	③	④	⑤
2) 친환경 농산물(유기농, 무농약 등)을 선택하는 것은 생태 및 환경보존에 중요하다	①	②	③	④	⑤
3) 도시 농업(텃밭 가꾸기, 주말농장 등)에 관심이 있다	①	②	③	④	⑤
4) 육식을 줄이거나 채식을 하는 것은 기후변화를 늦추는 데 도움을 준다	①	②	③	④	⑤
5) 경제적 형편에 관계없이 누구나 양질의 음식을 충분히 먹을 수 있어야 한다	①	②	③	④	⑤
6) 농촌과 농민은 우리 사회의 먹거리 지속가능성*을 위해 중요하다	①	②	③	④	⑤
6) 먹거리 지속가능성 : 미래에도 현재와 같이 지속적으로 식품을 공급받을 수 있는 상태. 다음 세대로 우리와 같이 식품을 섭취할 수 있을 가능성					

B17 각 항목에 대하여 귀하의 경우와 가장 가까운 것에 표시해 주십시오.

항목	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1) 평소 음식물 쓰레기를 줄이기 위해 노력한다	①	②	③	④	⑤
2) 평소 음식 포장재(테이크아웃 음료, 배달음식) 쓰레기를 줄이기 위해 노력한다	①	②	③	④	⑤

B18 다음은 기후 위기로 인한 먹거리 안정성에 대한 질문입니다. 각 항목에 대하여 귀하의 경우와 가장 가까운 것에 표시해 주십시오.

항목	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	어느 쪽도 아니다	그렇다	매우 그렇다
1) 기후 변화 때문에 우리 가족의 먹을 것이 부족해질 것이다	①	②	③	④	⑤
2) 기후 변화 때문에 우리나라의 먹을 것이 부족해질 것이다	①	②	③	④	⑤
3) 기후 변화 때문에 전 세계적으로 먹을 것이 부족해질 것이다	①	②	③	④	⑤
4) 나의 식생활을 변화시키면 기후 변화 속도를 낮출 수 있다	①	②	③	④	⑤

B19 귀하는 식생활 관련 정보를 어떤 방법을 통해 알게 되십니까? 해당하는 것을 모두 선택해 주십시오.

- | | |
|-------------------------|---|
| ① 종이신문 | ② 텔레비전 |
| ③ 라디오 | ④ 인터넷 기사, 온라인 커뮤니티 게시물 |
| ⑤ 의료기관 홈페이지 | ⑥ 정부기관 홈페이지(서울특별시, 보건복지부, 식품의약품안전처 등) |
| ⑦ 유튜브 | ⑧ 트위터, 페이스북, 카카오톡 등의 SNS, 메신저 |
| ⑨ 식생활 관리 관련 앱 | ⑩ 생성형 인공지능 서비스 (ChatGPT, 퍼플렉시티, 클로드, 에이닷 등) |
| ⑪ 보건의료인(의사, 간호사, 영양사 등) | ⑫ 가족, 친구 등 지인 |
| ⑬ 기타() | |

B20 귀하는 최근 1년 동안 웨어러블 기기나 스마트폰 모바일 앱, 디지털방식(또는 비대면 방식)을 사용하여 식생활 관리(식단 구성, 식사기록, 영양상담 등)를 하신 적이 있습니까? 사용해 본 적 있는 것을 모두 선택해 주십시오.

- | | |
|---|-----------------|
| ① 웨어러블 기기(스마트밴드, 스마트워치 등) | ② 스마트폰 모바일 앱 |
| ③ 생성형 인공지능 서비스 (ChatGPT, 퍼플렉시티, 클로드, 에이닷 등) | ④ 영상통화, 화상회의 상담 |
| ⑤ 기타() | ⑥ 없음(중복응답 불가) |

C. 식품 구매

다음은 귀하의 '식품 구매'에 대한 질문입니다. 귀하의 현재 식품 구매 상황을 생각하며 답해 주십시오.

C1 귀하는 올해 서울시의 먹거리 물가수준이 **작년에 비해** 어떻다고 생각하십니까?

- ① 많이 내렸다 ② 조금 내렸다 ③ 그대로이다 ④ 조금 올랐다 ⑤ 많이 올랐다

C2 귀하는 올해 들어 식품비가 얼마나 부담되십니까?

- ① 전혀 부담이 되지 않는다 ② 부담이 되지 않는 편이다 → 문 C3으로
③ 부담이 되는 편이다 ④ 매우 부담이 된다 → 문 C2-1로

[문C2의 ③, ④ 응답자만]

C2-1 **작년과 비교해 올해** 귀하의 먹거리 소비에는 변화가 있습니까? 있다면 어떤 변화가 있습니까?
해당하는 것을 모두 선택해 주십시오.

- ① 저렴한 식품으로 대체하였다(쇠고기 대신 닭고기 구매, 국내산 대신 수입산 구매 등)
② 신선식품 대신 가공식품을 더 많이 구매하였다
③ 다양한 식품 구매를 자제하고 꼭 필요한 식품만 구매하였다
④ 전체적인 식품 구매량을 줄였다
⑤ 식품 구매처(대형 할인점, 편의점, 온라인 쇼핑몰 등)를 변경하였다
⑥ 외식(배달음식 포함)을 줄였다
⑦ 변화 없음

C3 귀하는 최근 한 달 동안 식품(외식 및 배달음식은 제외)을 얼마나 자주 구매하십니까?

- ① 한 번도 없다 → 문 C4로
② 한 달에 1~2회
③ 한 달에 3~4회 } 문 C3-1로
④ 1주일에 2회 이상

[문C3의 ②, ③, ④ 응답자만]

C3-1 그 중 온라인(컴퓨터나 스마트폰을 이용한 구매를 말하며 전화주문은 제외)으로 구매한 것은 몇 번입니까?

- ① 한 번도 없다 ② 한 달에 1~2회 ③ 한 달에 3~4회 ④ 1주일에 2회 이상

C4 각 항목에 대하여 귀하의 경우와 가장 가까운 것에 표시해 주십시오.

항목	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	반반이다	그렇다	매우 그렇다
1) 온라인 쇼핑몰*에서 식품을 구매할 수 있다	①	②	③	④	⑤
2) 음식점의 무인기기(키오스크)를 이용하여 음식을 주문할 수 있다	①	②	③	④	⑤
3) 음식 배달 애플리케이션(앱)을 이용하여 음식을 주문할 수 있다	①	②	③	④	⑤

1) 온라인 쇼핑몰 : 컴퓨터나 스마트폰을 이용하여 구매할 수 있는 쇼핑몰(전화주문은 제외)

C5 다음은 지역사회 식품환경에 대한 내용입니다. 각 항목에 대하여 귀하의 경우와 가장 가까운 것에 표시해 주십시오.

항목	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	어느 쪽도 아니다	그렇다	매우 그렇다	구매 경험이 없다
1) 우리 동네에는 다양하고 건강한 식품(과일 및 채소 등)을 구매할 수 있는 식료품점이 충분하다	①	②	③	④	⑤	⑨
2) 다양하고 건강한 식품을 구매할 수 있는 식료품점은 우리 집에서 가까운 거리에 있다	①	②	③	④	⑤	
3) 우리 동네 식료품점에서 파는 식품들은 내가 구매할 수 있는 적절한 가격이다	①	②	③	④	⑤	
4) 우리 동네 식료품점의 서비스(소량 구매, 배달 여부, 영업시간 등)는 이용하기 편리하다	①	②	③	④	⑤	
5) 우리 동네 식료품점에서 파는 식품들은 신선하고 질이 좋다	①	②	③	④	⑤	

D. 식품 안전

다음은 서울시의 '식품 안전'과 관련한 질문입니다.

D1 귀하는 서울 시내에서 유통·판매되는 식품(식재료, 음식점 음식, 포장 및 배달음식 등 포함)이 전반적으로 얼마나 안전하다고 생각하십니까?

- ① 매우 안전하지 않다
② 안전하지 않다
③ 어느 쪽도 아니다
④ 안전하다
⑤ 매우 안전하다

문 D1-1로

문 D2로

[문D1의 ①, ② 응답자만]

D1-1 귀하는 서울 시내에서 유통·판매되는 식품이 안전하지 않은 이유가 무엇이라고 생각하십니까? 해당하는 것을 모두 선택해 주십시오.

- ① 업체의 영세성
② 업체의 식품 안전 인식 부족
③ 업체의 식품 안전관리 전문성 부족
④ 지자체의 식품 안전 지도 및 교육 불충분
⑤ 지자체의 식품 안전 점검 및 단속 불충분
⑥ 관련 법 등 식품 안전 제도의 미흡
⑦ 기타()

D2 귀하는 서울 시내에서 유통·판매되는 아래의 식품들이 전반적으로 얼마나 안전하다고 생각하십니까?

항목	매우 안전하지 않다	안전하지 않다	어느 쪽도 아니다	안전하다	매우 안전하다
1) 국내산 농산물(곡식, 채소, 과일 등)	①	②	③	④	⑤
2) 수입산 농산물(곡식, 채소, 과일 등)	①	②	③	④	⑤
3) 국내산 수산물(생선, 조개, 해조류 등)	①	②	③	④	⑤
4) 수입산 수산물(생선, 조개, 해조류 등)	①	②	③	④	⑤
5) 국내산 축산물(소고기, 돼지고기, 닭고기, 달걀, 우유 등)	①	②	③	④	⑤
6) 수입산 축산물(소고기, 돼지고기, 닭고기, 달걀, 우유 등)	①	②	③	④	⑤
7) 국내산 가공식품	①	②	③	④	⑤
8) 수입산 가공식품	①	②	③	④	⑤

D3 귀하는 서울 시내에 유통·판매되는 식품이 방사능으로부터 얼마나 안전하다고 생각하십니까?

- ① 매우 안전하지 않다 ② 안전하지 않다 ③ 어느 쪽도 아니다
④ 안전하다 ⑤ 매우 안전하다

D4 귀하는 서울 시내에 유통·판매되는 수산물 중 방사능으로부터 오염된 수산물이 어느 정도라고 생각하십니까?

- ① 0% ② 0% 초과 25% 이하
③ 25% 초과 50% 이하 ④ 50% 초과 75% 이하
⑤ 75% 초과 99% 이하 ⑥ 100%

다음은 외식에서의 식품안전·위생의 안전 우려에 대한 질문입니다.

D5 귀하가 서울 시내 **외식업소**의 식품안전·위생에 대해 우려하는 것은 무엇입니까?
해당하는 것을 모두 선택해 주십시오.

- ① 청소상태 불량 ② 식기류 및 조리도구 비위생적인 취급 ③ 조리과정 위생 불량
④ 반찬 재활용 ⑤ 저가·저품질 식재료 ⑥ 소비기한 경과 식재료 사용
⑦ 원산지 미표시·거짓표시 ⑧ 식재료 보관 불량 ⑨ 종사원 개인위생 불량
⑩ 기타() ⑪ 우려되는 것이 없음

D6 귀하가 서울 시내 **배달업소**의 식품안전·위생에 대해 우려하는 것은 무엇입니까?
해당하는 것을 모두 선택해 주십시오.

- ① 청소상태 불량 ② 식기류 및 조리도구 비위생적인 취급 ③ 조리과정 위생 불량
④ 반찬 재활용 ⑤ 저가·저품질 식재료 ⑥ 소비기한 경과 식재료 사용
⑦ 원산지 미표시·거짓표시 ⑧ 식재료 보관 불량 ⑨ 조리 종사원 개인위생 불량
⑩ 배달원 위생 불량 ⑪ 기타() ⑫ 우려되는 것이 없음

D7 귀하가 서울 시내 **식품 무인판매점**의 식품안전·위생에 대해 우려하는 것은 무엇입니까?
해당하는 것을 모두 선택해 주십시오.

- ① 청소상태 불량 ② 자판기 위생 불량 ③ 소비기한 경과 제품 판매
④ 식품 표시 사항 위반 ⑤ 제품 보관 불량 ⑥ 기타()
⑦ 우려되는 것이 없음

D8 귀하가 서울 시내에서 판매되는 배달음식 중 식품안전·위생에 대해 우려하는 음식은 어떤 종류입니까?
해당하는 것을 모두 선택해 주십시오.

- ① 육류(육회, 족발, 삼겹살 등) ② 수산물(회, 초밥 등) ③ 치킨
④ 중식 ⑤ 서양식 패스트푸드(햄버거, 피자 등) ⑥ 김밥
⑦ 도시락 ⑧ 샐러드 ⑨ 기타()

D9 귀하는 최근 1년 동안 구매한 식품(음식)을 먹고 다음과 같은 식중독 증상을 경험한 적이 있습니까?

※ 식중독에 걸리면 음식 섭취 후 2시간에서 12시간 후에 구토 증상이 나타나거나 24~72시간 정도의 잠복기를 거쳐 설사 증상이 나타나는 경우가 대부분입니다. 심할 경우 탈수 증상이 나타나기도 하고 복통, 구역질, 발열, 두통 등의 증상을 동반하기도 합니다.

- ① 있다 → 문 D9-1로 ② 없다 → 문 D10으로

[문D9의 ① 응답자만]

식중독 경험이 있으시다면 어떤 종류의 음식이 원인이었습니까? **모두** 선택하여 주십시오.

- ① 김밥 등 분식 ② 회, 육회 등 날음식 ③ 샐러드, 새싹채소 등 간편 채소류
④ 햄버거 등 패스트푸드 ⑤ 기타()

[문D9의 ① 응답자만]

귀하께서는 식중독 증상이 있었을 때 어떻게 대처하셨습니까?

- ① 집에서 휴식 ② 약국에서 약을 구매하여 복용 ③ 병원 진료
④ 입원 ⑤ 보건소 방문 ⑥ 기타()

D10

가정에서의 식품 위생 관리와 관련하여 다음 각 항목에 대해 귀하의 경우와 가장 가까운 것에 표시해 주십시오.

항목	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	반반이다	그렇다	매우 그렇다	해당사항 없음
1) 생채소·과일류는 흐르는 물로 깨끗이 세척한다	①	②	③	④	⑤	⑥
2) 칼, 도마는 채소, 육류, 어패류, 가공식품 등 식재료별로 구분해 사용하거나, 바뀔 때마다 깨끗이 세척한다	①	②	③	④	⑤	⑥
3) 칼, 도마, 행주는 사용 후 세척·소독한다(열탕, 소독제 등 사용)	①	②	③	④	⑤	⑥
4) 냉장식품은 5℃ 이하, 냉동식품은 -18℃ 이하 보관 온도를 지킨다	①	②	③	④	⑤	⑥
5) 냉동한 음식은 상온에서 해동하지 않는다	①	②	③	④	⑤	⑥
6) 해동한 음식은 다시 냉동하지 않는다	①	②	③	④	⑤	⑥
7) 육류나 어패류는 중심부까지 완전히 익도록 충분히 가열 조리한다	①	②	③	④	⑤	⑥
8) 조리한 음식은 조리 후 2시간 이내에 섭취한다	①	②	③	④	⑤	⑥
9) 조리한 음식을 냉장고에 보관할 때에는 생고기, 생채소와 구분하여 보관한다	①	②	③	④	⑤	⑥
10) 달걀은 표시된 보관온도를 준수한다	①	②	③	④	⑤	⑥
11) 식재료를 구매할 때 냉장이 필요 없는 식품→과일·채소 →햄·어묵 등 냉장이 필요한 가공식품→육류→어패류 순으로 구매한다	①	②	③	④	⑤	⑥
12) 식재료를 세척할 때 채소류→육류→어류→가금류 순으로 세척한다	①	②	③	④	⑤	⑥

E. 건강과 행복

E1 귀하의 현재 건강 상태는 전반적으로 어떻습니까?

- ① 매우 나쁘다 ② 나쁘다 ③ 보통이다 ④ 좋다 ⑤ 매우 좋다

E2 귀하는 잠을 잘 주무시는 편입니까?

- ① 매우 못 잔다 ② 못 자는 편이다 ③ 보통이다
④ 잘 자는 편이다 ⑤ 매우 잘 잔다

E3 귀하는 평소에 우울함을 어느 정도로 느끼십니까?

- ① 항상 느낀다 ② 느끼는 편이다 ③ 보통이다
④ 느끼지 않는 편이다 ⑤ 전혀 느끼지 않는다

E4 귀하가 행복해지는 데에 식생활은 얼마나 중요합니까?

- ① 매우 중요하지 않다 ② 중요하지 않다 ③ 보통이다 ④ 중요하다 ⑤ 매우 중요하다

E5 귀하의 삶은 얼마나 행복하다고 생각하십니까?



E6 귀하는 어제 하루 동안, 무언가 새로운 것을 배우셨습니까?

- ① 예 ② 아니오

E7 귀하는 어제 하루 동안, 웃거나 미소 지은 일이 자주 있었습니까?

- ① 예 ② 아니오

E8 귀하는 어제 하루 동안, 다음과 같은 감정들을 자주 느끼셨습니까?

항목	네	아니오
1) 즐거움	①	②
2) 걱정	①	②
3) 슬픔	①	②
4) 분노	①	②
5) 외로움	①	②

F. 식품 정책 및 사업

다음은 서울시의 '식품 정책 및 사업'에 대한 질문입니다.

F1 다음은 서울시에서 시행하고 있는 식품 사업들입니다. 귀하는 다음의 각 사업에 대해 알고 계십니까?
알고 계신다면 각 항목에 대해 전반적으로 얼마나 만족하십니까?

항목	문F1-1. 사업 인지도		문F1-2. 전반적 만족도 (항목별 문F1-1. 사업 인지도 '① 네' 응답자만 응답)				
	네	아니오	매우 만족하지 않는다	만족하지 않는다	보통이다	만족한다	매우 만족한다
1) 식생활 교육 사업 : 생애주기별 바른식생활 체험 교육, 식품안전영양교육, 만성질환 맞춤교육 등	①	②	①	②	③	④	⑤
2) 나트륨·당 섭취 저감화 사업 : 미각교육, 가정용염도계 대여, 당류저감화 캠페인 등	①	②	①	②	③	④	⑤
3) 식품안전관리 사업 : 농·수·축산물 수거검사, 음식점 위생점검 등	①	②	①	②	③	④	⑤
4) 어린이식생활안전관리 사업 : 어린이 기호식품 안전관리, 어린이 급식관리지원센터 운영 등	①	②	①	②	③	④	⑤
5) 취약계층 식품지원 사업 : 영양플러스, 지역아동센터 과일제공, 농식품 바우처, 저소득층 도시락 배달, 결식아동 급식 지원 등	①	②	①	②	③	④	⑤
6) 음식점 인종제도 : 모범음식점, 위생등급제, 안심식당 등	①	②	①	②	③	④	⑤
7) 식중독 예방사업 : 1830손씻기 교육, 식중독 원인 역학조사, 아보아집 등 급식소 점검, 식중독 예측자수 문자 서비스 등	①	②	①	②	③	④	⑤

F2 귀하는 서울시 식품안전관리정책에 대해 전반적으로 얼마나 만족하십니까?

① 매우 만족하지 않는다 ② 만족하지 않는다 ③ 보통이다 ④ 만족한다 ⑤ 매우 만족한다

F3 귀하는 서울 시민의 식품안전관리를 위해 서울시에서 어떤 정책을 추진해야 한다고 생각하십니까?
해당하는 것을 모두 선택해 주십시오.

① 안전 관련 시설지원 ② 유통판매 업체 지도점검 강화 ③ 업주 및 종사자 대상 훈련
④ 시민 대상 교육 및 홍보 ⑤ 기타()

DQ. 응답자 특성

DQ1 귀댁의 식품은 귀하가 주로 구매하십니까?

① 예 ② 아니오

DQ2 귀댁의 식사를 귀하가 주로 준비하십니까?

① 예 ② 아니오

DQ3 귀하는 의사의 진단을 받고 3개월 이상 앓고 있는 만성질환이 있습니까?

※ 만성질환: 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 심장질환(협심증, 심근경색증, 심부전 등), 뇌졸중(중풍, 뇌출혈, 뇌경색 등), 폐질환(천식, 기관지염 등), 관절염, 정신질환(우울증, 불안장애 등)

① 예

② 아니오

DQ4 귀하의 직업은 아래의 어디에 해당합니까? 직업이 2개 이상인 경우, 주된 일자리를 기준으로 응답해 주십시오.

- | | | | |
|-------------------|---------------------|------------|-----------|
| ① 관리자 | ② 전문가 및 관련 종사자 | ③ 사무 종사자 | → 문 DQ5로 |
| ④ 서비스 종사자 | ⑤ 판매 종사자 | ⑥ 농림어업 종사자 | |
| ⑦ 기능원 및 관련 기능 종사자 | ⑧ 장치·기계 조작 및 조립 종사자 | ⑨ 단순노무 종사자 | |
| ⑩ 학생 | ⑪ 주부 | ⑫ 무직 | → 문 DQ6으로 |
| ⑬ 기타 () | | | → 문 DQ5로 |

DQ5 [직업이 있는 응답자만] 귀하의 고용형태는 다음의 어디에 해당하십니까?

- | | | |
|----------------|------------------|----------------|
| ① 상용직 임금근로자 | ② 임시 및 일용직 임금근로자 | ③ 고용원이 없는 자영업자 |
| ④ 고용원이 있는 자영업자 | ⑤ 무급가족종사자 | ⑥ 기타() |

DQ6 귀하의 최종학력은 어떻게 되십니까?

- | | |
|--------------|-------------|
| ① 초등학교 졸업 미만 | ② 초등학교 졸업 |
| ③ 중학교 졸업 | ④ 고등학교 졸업 |
| ⑤ 대학교 재학 | ⑥ 대학교 졸업 이상 |

DQ7 귀댁은 경제적, 사회적 여건을 기준으로 할 때, 우리 사회에서 어디에 해당한다고 생각하십니까?



DQ8 [가구주만 응답] 귀댁의 월평균 가구소득(세금 공제 전)은 얼마나 됩니까?

- | | | | |
|-------------------|----------------|----------------|------------------|
| ① 50만원 미만 | ② 50~100만원 미만 | ③ 100~150만원 미만 | ④ 150~200만원 미만 |
| ⑤ 200~250만원 미만 | ⑥ 250~300만원 미만 | ⑦ 300~350만원 미만 | ⑧ 350~400만원 미만 |
| ⑨ 400~450만원 미만 | ⑩ 450~500만원 미만 | ⑪ 500~550만원 미만 | ⑫ 550~600만원 미만 |
| ⑬ 600~650만원 미만 | ⑭ 650~700만원 미만 | ⑮ 700~750만원 미만 | ⑯ 750~800만원 미만 |
| ⑰ 800~850만원 미만 | ⑱ 850~900만원 미만 | ⑲ 900~950만원 미만 | ⑳ 950~1,000만원 미만 |
| ㉑ 1,000만원 이상()만원 | | | |

DQ9 [직업이 있는 응답자만] 귀하의 월평균 근로소득(세금 공제 전)은 얼마나 됩니까?

- | | | | |
|-------------------|----------------|----------------|------------------|
| ① 50만원 미만 | ② 50~100만원 미만 | ③ 100~150만원 미만 | ④ 150~200만원 미만 |
| ⑤ 200~250만원 미만 | ⑥ 250~300만원 미만 | ⑦ 300~350만원 미만 | ⑧ 350~400만원 미만 |
| ⑨ 400~450만원 미만 | ⑩ 450~500만원 미만 | ⑪ 500~550만원 미만 | ⑫ 550~600만원 미만 |
| ⑬ 600~650만원 미만 | ⑭ 650~700만원 미만 | ⑮ 700~750만원 미만 | ⑯ 750~800만원 미만 |
| ⑰ 800~850만원 미만 | ⑱ 850~900만원 미만 | ⑲ 900~950만원 미만 | ⑳ 950~1,000만원 미만 |
| ㉑ 1,000만원 이상()만원 | | | |

귀중한 시간을 내어 조사에 협조하여 주셔서 대단히 감사합니다.

참여 연구진

심층 분석 보고서 집필진

윤지현	(서울대학교 식품영양학과 교수)
이영미	(명지대학교 식품영양학과 교수)
최슬기	(서울시립대학교 도시보건대학원 교수)
황린시	(서울대학교 식품영양학과 박사수료생)

서울특별시

경자인	(서울특별시 시민건강국 식품정책과장)
차원경	(시민건강국 식품정책과 식품안전팀장)
이해연	(시민건강국 식품정책과 주무관)



동해·매곡
특별시 서울

SE♥UL
M!SOUL