

건강을 위한 식생활

※본 보고서의 저작권은 대학내일20대연구소에 있으며, 무단으로 도용, 복사, 배포할 경우 법적인 처벌을 받을 수 있습니다※

■ 조사 목적

▶ 본 조사는 15~54세의 건강한 식사에 대한 인식 및 실천행태를 알아보기 위한 기초자료 수집을 목적으로 함

■ 조사 설계

조사 대상	전국 17개 시도 15~54세 남녀 중 건강을 위한 식습관*을 하나 이상 실천하는 자 (*식습관 유형: 간, 당도, 양, 섭취 빈도, 원재료·성분, 영양 균형, 칼로리)
표본 수	1,200명
조사 방법	구조화된 설문지를 활용한 온라인 패널 조사
표본 추출	성별·연령·지역 인구통계비례에 따른 할당표본추출(Quota Sampling)
조사 기간	2024년 8월 21일 ~ 8월 27일(7일간)



패널나우는 아시아 12개국, 1000만명 이상의 패널을 보유한 글로벌 기업 데이터스프링이 운영하는 한국 패널 서비스입니다.
설문 참여하면 실시간으로 포인트를 적립해주며, 웹사이트와 모바일 App를 통해 간편하게 참여할 수 있습니다.
[지금 패널나우에 가입하고, 여러분의 의견을 나눠주세요!](#)

■ 세부 분석 단위

배너명	구분	
성별	2개	남성, 여성
연령 1(5세 단위)*	8개	15~18세, 19~24세, 25~29세, 30~34세, 35~39세, 40~44세, 45~49세, 50~54세
연령 2(10세 단위)*	5개	15~18세, 19~29세, 30~39세, 40~49세, 50~54세
연령 1별 성별(5세 단위)*	16개	15~18세 남성, 15~18세 여성, 19~24세 남성, 19~24세 여성, 25~29세 남성, 25~29세 여성, 30~34세 남성, 30~34세 여성, 35~39세 남성, 35~39세 여성, 40~44세 남성, 40~44세 여성, 45~49세 남성, 45~49세 여성, 50~54세 남성, 50~54세 여성
연령 2별 성별(10세 단위)*	10개	15~18세 남성, 15~18세 여성, 19~29세 남성, 19~29세 여성, 30~39세 남성, 30~39세 여성, 40~49세 남성, 40~49세 여성, 50~54세 남성, 50~54세 여성
세대 1	3개	Z세대, 밀레니얼 세대, X세대
세대 2	4개	Z세대, 후기 밀레니얼, 전기 밀레니얼, X세대
거주지역1	2개	수도권, 비수도권
거주지역2	6개	서울, 인천, 경기, 강원, 대전, 세종, 충청, 대구, 경북, 부산, 울산, 경남, 광주, 전라, 제주
경제활동	2개	경제활동자, 비경제활동자
직업	7개	중학생, 고등학생, 대학생, 대학원생(휴학생 포함), 직장인, 자영업자, 개인사업자, 법인사업자, 프리랜서, 파트타임, 아르바이트, 전업주부, 취업준비생, 무직, 기타
결혼여부	3개	미혼, 비혼, 기혼, 이혼, 사별
가구구성	5개	미혼1인가구, 미혼부모동반, 기혼무자녀, 기혼유자녀, 기타가구
반려동물유무	2개	반려동물 있음, 반려동물 없음
본인 월평균소득(19세 이상)	3개	100만원 미만, 100만원~300만원, 300만원 이상
가구 월평균소득(19세 이상)	4개	300만원 미만, 300만원~500만원, 500만원~700만원, 700만원 이상
건강상태	2개	건강하지 않음 및 보통, 건강함

*본 조사는 연 나이(현재 연도에서 출생 연도를 뺀 나이)를 기준으로 연령을 표기함

■ 분석 단위 구분 기준

구분		기준
연령 1 (5세 단위)	15~18세 ¹⁾	본 조사의 연구대상은 Z세대, 밀레니얼 세대, X세대(1970~2009년 출생자, 15~54세)이며 5세 단위와 10세 단위로 구분함 1)단, 미성년 구분을 위하여 15~18세, 19~24세로 구분 (10세 단위에서는 15~18세와 19~29세로 구분)
	19~24세 ¹⁾	
	25~29세	
	30~34세	
	35~39세	
	40~44세	
	45~49세	
	50~54세	
연령 2 (10세 단위)	15~18세 ¹⁾	
	19~29세 ¹⁾	
	30~39세	
	40~49세	
	50~54세	

■ 분석 단위 구분 기준

구분		기준
세대	Z세대	대체로 1990년대 중반부터 2000년대 후반 출생자까지 아울러 Z세대라 지칭함 본 조사에서는 설문조사 가능 연령 및 밀레니얼 세대와의 구분을 고려하여 1996~2009년 출생자(15~28세)를 Z세대로 분류함
	밀레니얼 세대	대체로 1980년대 초반부터 1990년대 중반 출생자까지 아울러 밀레니얼 세대라 지칭함 본 조사에서는 1981~1995년 출생자(29~43세)를 밀레니얼 세대로 분류함
	후기 밀레니얼	밀레니얼 세대의 특성을 보다 면밀하게 살펴보기 위하여 전기와 후기로 나눔 본 조사에서는 1989~1995년 출생자(29~35세)를 후기 밀레니얼 세대로 분류함
	전기 밀레니얼	밀레니얼 세대의 특성을 보다 면밀하게 살펴보기 위하여 전기와 후기로 나눔 본 조사에서는 1981~1988년 출생자(36~43세)를 전기 밀레니얼 세대로 분류함
	X세대	대체로 1970년대 출생자를 아울러 X세대라 지칭함 본 조사에서는 1970~1980년 출생자(44~54세)를 X세대로 분류함
거주지역1	수도권	서울특별시, 인천광역시, 경기도
	비수도권	수도권 제외 전 지역
경제활동	경제활동자	직장인, 자영업자·개인사업자·법인사업자, 프리랜서·파트타임·아르바이트
	비경제활동자	중학생·고등학생, 대학생·대학원생, 전업주부, 취업준비생·무직, 기타
가구구성	미혼1인가구	혼자, 혼자 및 반려동물과 함께 거주하는 사례
	미혼부모동반	배우자 또는 자녀와 함께 거주하지 않으면서, 부모님과 함께 거주하는 모든 사례
	기혼무자녀	배우자와 함께 거주하면서 자녀와는 거주하지 않는 모든 사례
	기혼유자녀	배우자 및 자녀와 함께 거주하는 모든 사례
	기타가구	상기 4가지 경우를 제외한 모든 사례
건강상태	건강하지 않음 및 보통	건강 상태를 묻는 문항(B1문항)에서 건강하지 않음(1+2점)과 보통(3점) 응답자
	건강함	건강 상태를 묻는 문항(B1문항)에서 건강함(4+5점) 응답자

■ 일러두기

1. 본 보고서는 연구 결과 도출과 관련하여 어떠한 금전적 지원도 받지 않았습니다.
2. 본 보고서의 연령은 연 나이(현재 연도에서 출생 연도를 뺀 나이)를 기준으로 합니다.
3. 본 보고서의 데이터 중 척도형 문항의 평균은 소수점 셋째 자리에서 반올림해 소수점 둘째 자리까지 표기하였습니다. 그 외 데이터는 소수점 둘째 자리에서 반올림하여 소수점 첫째 자리까지 표기하였으므로, 보고서상에 표기된 값의 합이 100%가 되지 않는 반올림 오차(Rounding error)가 발생할 수 있습니다.
4. 복수응답 문항의 비율은 그 합이 100%를 초과할 수 있습니다.
5. 사례수가 30명 미만일 경우, 조사 결과 해석에 유의하시기 바랍니다.
6. 사례수가 0인 경우 데이터 표에 수치가 없는 공란이 있을 수 있으며 이는 오류가 아닙니다.

■ 보고서 활용 안내

1. 본 보고서의 저작권은 대학내일20대연구소에 있으며, 보고서의 내용을 무단으로 도용, 복사, 배포할 경우 경고 없이 저작권법에 의한 처벌을 받을 수 있습니다.
2. 본 보고서의 내용을 부분적으로 발췌, 인용, 또는 언론보도 시에는 반드시 원본 자료 출처를 명기해야 합니다. 출처 명기 시에는 다음 사항을 반드시 준수해야 합니다.
 - ① '대학내일20대연구소'는 띄어쓰기 없이 붙여써야 합니다.
 - ② 조사 결과 인용 시 조사 개요의 조사 대상, 표본 수, 조사 기간을 명시해야 합니다.
(예시 1) 대학내일20대연구소가 전국 17개 시도 15~54세 중 건강을 위한 식습관*을 하나 이상 실천하는 남녀 1,200명을 대상으로 2024년 8월 설문조사를 진행한 결과 (*식습관 유형: 간, 당도, 양, 섭취 빈도, 원재료·성분, 영양 균형, 칼로리)
(예시 2) *출처 : <[데이터] 건강을 위한 식생활 기획조사 2024>, 대학내일20대연구소, 2024.09.30
(예시 3) 대학내일20대연구소. (2024). [데이터] 건강을 위한 식생활 기획조사 2024.

번호	목차
Part SQ	
1	SQ1. 성별 (단수)
2	SQ2. 연령 (단수)
3	SQ3. 거주지역 (단수)
4	SQ5. 실천 유형별 신경 쓰는 빈도 1) 음식의 간(염도, 맵기 등) (단수)
5	SQ5. 실천 유형별 신경 쓰는 빈도 2) 음식의 당도 (단수)
6	SQ5. 실천 유형별 신경 쓰는 빈도 3) 음식의 양 (단수)
7	SQ5. 실천 유형별 신경 쓰는 빈도 4) 음식 섭취 빈도 (단수)
8	SQ5. 실천 유형별 신경 쓰는 빈도 5) 음식의 원재료 및 성분 (단수)
9	SQ5. 실천 유형별 신경 쓰는 빈도 6) 음식의 영양 균형(탄수화물, 단백질, 지방 등) (단수)
10	SQ5. 실천 유형별 신경 쓰는 빈도 7) 음식의 칼로리 (단수)
Part A	
관심 가치관 파악	
11	A1. 관심 분야 1) 동물 복지 (5점척도)
12	A1. 관심 분야 2) 환경 보호 (5점척도)
13	A1. 관심 분야 3) 비건 (5점척도)
14	A1. 관심 분야 4) 인권 (5점척도)
15	A1. 관심 분야 5) 공정무역 (5점척도)
16	A1. 관심 분야 6) 미니멀리즘 (5점척도)
17	A1. 관심 분야 7) 여유 있는 삶 (5점척도)
18	A1. 관심 분야 8) 로컬/지역 (5점척도)
19	A1. 관심 분야 9) 최신 트렌드 (5점척도)
20	A1. 관심 분야 10) 디지털 디톡스 (5점척도)
21	A1. 관심 분야 11) 웰에이징/슬로우 에이징 (5점척도)
Part B	
건강을 위한 식습관 전반	
22	B1. 현재 건강 상태 (*점수가 높을수록 건강하다고 인식함) (5점척도)
23	B2. 건강을 위해 현재 실천하고 있는 식사 및 음식 관련 행동 (복수)
24	B3. 건강을 위해 향후 실천하고 싶은 식사 및 음식 관련 행동 (복수, 최대 5개)
25	B4. 평소 식사 및 음식 섭취 중 건강하게 먹으려고 하는 비중 (주관식, 단위:%)

본 보고서의 저작권은 대학내일20대연구소에 있으며, 보고서를 무단으로 도용, 복사, 배포할 경우 경고 없이 저작권법에 의한 처벌을 받을 수 있습니다.

- 26 B5. 건강한 식사 및 음식 섭취 계기 (복수, 최대 3개)
- 27 B6. 건강한 식사 및 음식 섭취 실천 기간 (단수)
- 28 B7. 건강한 식사 및 음식 섭취를 유지하는 데 있어 겪는 어려움 (복수, 최대 3개)
- 29 B7. 건강한 식사 및 음식 섭취를 유지하는 데 있어 겪는 어려움 (없음 응답 구분, 단수)
- 30 B7. 건강한 식사 및 음식 섭취를 유지하는 데 있어 겪는 어려움 (없음 응답 제외, 복수, 최대 3개)
- 31 B8. 건강한 식사 및 음식을 통해 관리하고 있는 부분 (복수, 최대 3개)
- 32 B9. 평소 식사 방법 (복수)
- 33 B10. 건강하게 먹고 싶을 때의 식사 방법 (복수, 최대 3개)
- 34 B11. 건강한 제품이라고 인식하게 만드는 주요 키워드 (복수, 최대 5개)
- 35 B12. `건강`하면 떠오르는 식품 관련 브랜드 최초상기도 (주관식, 1개)
- 36 B12. `건강`하면 떠오르는 식품 관련 브랜드 비보조상기도 (주관식, 최대 3개)
- 37 B13. 평소 건강한 식사 및 음식 관련 정보 탐색 채널/경로 (복수)
- 38 B14. 건강을 위해 특정 식사 습관이나 음식 섭취 실천에 영향을 주는 정보 탐색 채널/경로 (1순위)
- 39 B14. 건강을 위해 특정 식사 습관이나 음식 섭취 실천에 영향을 주는 정보 탐색 채널/경로 (1+2순위)
- 40 B14. 건강을 위해 특정 식사 습관이나 음식 섭취 실천에 영향을 주는 정보 탐색 채널/경로 (1+2+3순위)
- 41 B15. 건강한 식사 및 음식 관련해서 찾아볼 의향이 있는 정보 유형 (복수, 최대 3개)
- 42 B16. 건강한 식사 및 음식 섭취 관련 정보 탐색 유형 (단수)
- 43 B17. 최근 6개월 내 건강한 식사 및 음식 관련 정보 탐색 매체 (복수, 최대 3개)
- 44 B18. 건강한 식사 및 음식 섭취 관련 인플루언서/채널명 최초상기도 (주관식, 1개)
- 45 B18. 건강한 식사 및 음식 섭취 관련 인플루언서/채널명 비보조상기도 (주관식, 최대 3개)
- 46 B19. 건강한 식사 및 음식 섭취 관련 인식 1) 시간적 여유 필요 정도 (5점척도)
- 47 B19. 건강한 식사 및 음식 섭취 관련 인식 2) 경제적 여유 필요 정도 (5점척도)
- 48 B19. 건강한 식사 및 음식 섭취 관련 인식 3) 건강한 식생활 실천자에 대한 인식 (5점척도)
- 49 B19. 건강한 식사 및 음식 섭취 관련 인식 4) 최근 주변 사람들의 건강한 식생활에 대한 관심 정도 (5점척도)
- 50 B20. 건강한 삶에서 음식 및 식사가 차지하는 비중 (주관식, 단위:%)

Part C

혈당 관련 인식 및 실천 행태

- 51 C1. 평소 식사 시 `혈당`을 신경쓰는 빈도 (단수)
- 52 C2. 혈당 관리 실천 계기 (복수, 최대3개)
- 53 C3. 혈당 관리를 위해 현재 실천하고 있는 방법 (복수)

- 54 C4. 혈당 관리 관련 인식 1) 현재의 나에게 도움 (5점척도)
- 55 C4. 혈당 관리 관련 인식 2) 미래의 나를 위해 실천 (5점척도)
- 56 C4. 혈당 관리 관련 인식 3) 관리의 효과 실제 체감 (5점척도)
- 57 C4. 혈당 관리 관련 인식 4) 정신적 만족감 부여 (5점척도)
- 58 C5. 최근 6개월 내 무설탕 음료 섭취 경험 유무 (단수)
- 59 C6. 평소 무설탕 음료 섭취 유형 (단수)
- 60 C7. 최근 6개월 내 섭취해 본 무설탕 음료 종류 (복수)
- 61 C8. 무설탕 음료 관련 인식 1) 맛 (5점척도)
- 62 C8. 무설탕 음료 관련 인식 2) 건강 우선 (5점척도)
- 63 C9. 무설탕 음료를 섭취하지 않는 이유 (복수)
- 64 C10. 무설탕 음료 관련 인식 1) 기존 설탕 음료 대비 건강 인식 (5점척도)

Part DQ

응답자 기본 정보

- 65 DQ1. 주 1회 이상 관련 정보나 콘텐츠를 찾는 분야 (복수)
- 66 DQ1. 주 1회 이상 관련 정보나 콘텐츠를 찾는 분야 (없음 응답 구분, 단수)
- 67 DQ1. 주 1회 이상 관련 정보나 콘텐츠를 찾는 분야 (없음 응답 제외, 복수)
- 68 DQ2. 결혼 여부 (단수)
- 69 DQ3. 함께 살고 있는 가족 (복수)
- 70 DQ4. 현재 직업 (단수)
- 71 DQ5. 월 평균 가구 소득 (단수)
- 72 DQ6. 월 평균 본인 소득 (단수)

■ 대학내일20대연구소 데이터 & 보고서 안내

<p>정기조사 데이터 유료 / 엑셀 제공</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 분야별 전반적인 이용 행태 및 인식 조사 - 매년 동일한 문항으로 구성, 과거 자료와 비교 시 추이 확인 가능 - 결과 해석 없이 분석 데이터 표 (50~100문항 내외) - 성별, 연령, 세대, 거주지역, 직업, 경제활동 유무, 반려동물 유무, 가구구성, 소득별 비교 결과
<p>기획조사 데이터 유료 / 엑셀 제공</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 분야별 특정 세부 주제에 집중, 매년 새로운 문항으로 구성 - 결과 해석 없이 분석 데이터 표 (50~100문항 내외)
<p>인사이드 보고서 유료 / PDF 제공</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 특정 주제에 대한 분석 및 인사이트를 깊이 있게 담은 보고서
<p>기획조사 보고서 유료 / PDF 제공</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 기획조사 데이터 결과에 대한 해석을 담은 보고서
<p>3분 보고서 무료 / PDF 제공</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 흥미로운 조사 결과를 3분 안에 읽을 수 있는 짧은 분량의 보고서

■ 조사 분야 및 데이터 발행 일정

	정기조사	기획조사
소비지출	연 1회	연 1회
금융·재테크	연 1회	연 1회
뷰티	-	연 1회
식생활	연 1회	연 1회
유통	연 1회	-
음주	연 1회	연 1회
전자	-	연 1회
관계·커뮤니케이션	연 1회	연 1회
미디어·콘텐츠·플랫폼	연 1회	연 2회
여가	연 1회	연 1회
가치관	연 1회	-
일·직업·직장	-	연 1회
취업	-	연 1회

*2024년 기준이며, 분야 및 일정은 상황에 따라 변경될 수 있음

MZ 인사이트를 1년간 자유롭게!

멤버십 서비스를 통해
대학내일20대연구소의 연구자료를
자유롭게 이용해 보세요.


멤버십 프리미엄
300만 원/1년


멤버십 라이트
100만 원/1년

*VAT 포함

데이터_2024-E-02-01 | 식생활 - 건강을 위한 식생활

대학내일20대연구소

대학내일20대연구소는
MZ세대 소비자를 집중 연구하는
국내 유일의 전문 연구기관입니다

Contact Us

연구한 사람들

함지윤 연구원 (연구책임)
지승현 선임연구원

문의처

Tel : (02) 735-6196
Email : 20slab@univ.me
www.20slab.org
www.facebook.com/20slab

※본 보고서의 저작권은 대학내일20대연구소에 있으며, 무단으로 도용, 복사, 배포할 경우 법적인 처벌을 받을 수 있습니다※