

기획조사 보고서 2024-09

연령별로 보는 건강을 위한 식생활 및 혈당 관리 행태

2024.09.30

목차

일러두기 3p

조사 개요 4p

조사 결과 7p

보고서 활용 안내 47p

1. 건강을 위한 식사 및 음식 관련 실천 행태 및 인식	7	17) 건강한 식사 및 음식 섭취 관련 인플루언서/채널명상기도	25
1) 건강한 삶에서 음식 및 식사가 차지하는 비중	8	18) 건강한 식사 및 음식 섭취 관련 인식	26
2) 현재 건강 상태	9		
3) 건강한 식사 및 음식 섭취 계기	10	2. 혈당 및 무설탕 음료 관련 실천 행태 및 인식	29
4) 건강을 위해 현재 실천하고 있는 식사 및 음식 관련 행동	12	1) 평소 식사시 '혈당'을 신경 쓰는 빈도	30
5) 건강을 위해 향후 실천하고 싶은 식사 및 음식 관련 행동	13	2) 혈당 관리 실천 계기	31
6) 평소 식사 및 음식 섭취 중 건강하게 먹으려고 하는 비중	14	3) 혈당 관리를 위해 현재 실천하고 있는 방법	32
7) 건강한 식사 및 음식 섭취 실천 기간	15	4) 혈당 관리 관련 인식	33
8) 건강한 식사 및 음식 섭취를 유지하는데 있어 겪는 어려움	16	5) 최근 6개월 내 무설탕 음료 섭취 경험 유무	37
9) 건강한 식사 및 음식을 통해 관리하고 있는 부분	17	6) 평소 무설탕 음료 섭취 유형	38
10) 건강한 제품이라고 인식하게 만드는 주요 키워드	18	7) 최근 6개월 내 섭취해 본 무설탕 음료 종류	39
11) '건강하면 떠오르는 식품' 관련 브랜드 상기도	19	8) 무설탕 음료 관련 인식 ①	40
12) 평소 건강한 식사 및 음식 관련 정보 탐색 채널/경로	20	9) 무설탕 음료를 섭취하지 않는 이유	42
13) 건강을 위해 특정 식사 습관이나 음식 섭취 실천에 영향을 주는 정보 탐색 채널/경로	21	10) 무설탕 음료 관련 인식 ②	43
14) 건강한 식사 및 음식 관련해서 찾아볼 의향이 있는 정보 유형	22	3. 건강한 식사를 신경 쓰는 사람들의 라이프 스타일	44
15) 건강한 식사 및 음식 섭취 관련 정보 탐색 유형	23	1) 라이프 스타일 분야별 추구하는 정도	45
16) 최근 6개월 내 건강한 식사 및 음식 관련 정보 탐색 매체	24	2) [참고] 건강하다고 응답한 사람의 분야별 관심 정도	46

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 데이터는 소수점 둘째 자리에서 반올림하여 소수점 첫째 자리까지 표기하였으므로, 보고서 상에 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 미만(연회색으로 표기)일 경우, 조사 결과 해석에 유의하시기 바랍니다.
6. 데이터 표에서 **붉은색 음영**은 **전체 평균 대비 +5%p 이상 차이**가 있음을 의미합니다.
7. 각 페이지에 있는 그래프의 문항 번호는 **[데이터] 건강을 위한 식생활 기획조사 2024**의 문항 번호이며, **[데이터] 건강을 위한 식생활 기획조사 2024**에서 더 많은 조사 결과를 확인할 수 있습니다.

정량조사 설계

조사목적	15~54세의 건강한 식사에 대한 인식 및 실천행태를 알아보기 위한 기초자료 수집을 목적으로 함
조사대상	전국 17개 시도 15~54세 남녀 1,200명 중 건강을 위한 식습관*을 하나 이상 실천하는 자 (*식습관 유형: 간, 당도, 양, 섭취 빈도, 원재료·성분, 영양 균형, 칼로리)
조사방법	구조화된 설문지를 활용한 온라인 패널 조사
표본추출	성별·연령·지역 인구통계비례에 따른 할당표본추출 (Quota Sampling)
조사기간	2024년 8월 21일 ~ 8월 27일(7일간)



패널나우는 아시아 12개국, 1000만명 이상의 패널을 보유한 글로벌 기업 데이터스프링이 운영하는 한국 패널 서비스입니다. 설문 참여하면 실시간으로 **포인트를 적립**해주며, 웹사이트와 모바일 App를 통해 간편하게 참여할 수 있습니다.

지금 패널나우에 가입하고, 여러분의 의견을 나눠주세요!

본 보고서에 포함된 조사결과의 상세 데이터는 **대학내일20대연구소 홈페이지**에서 확인할 수 있습니다.
* 대학내일20대연구소 홈페이지에서 「식생활」로 검색하세요. (<https://www.20slab.org/>)

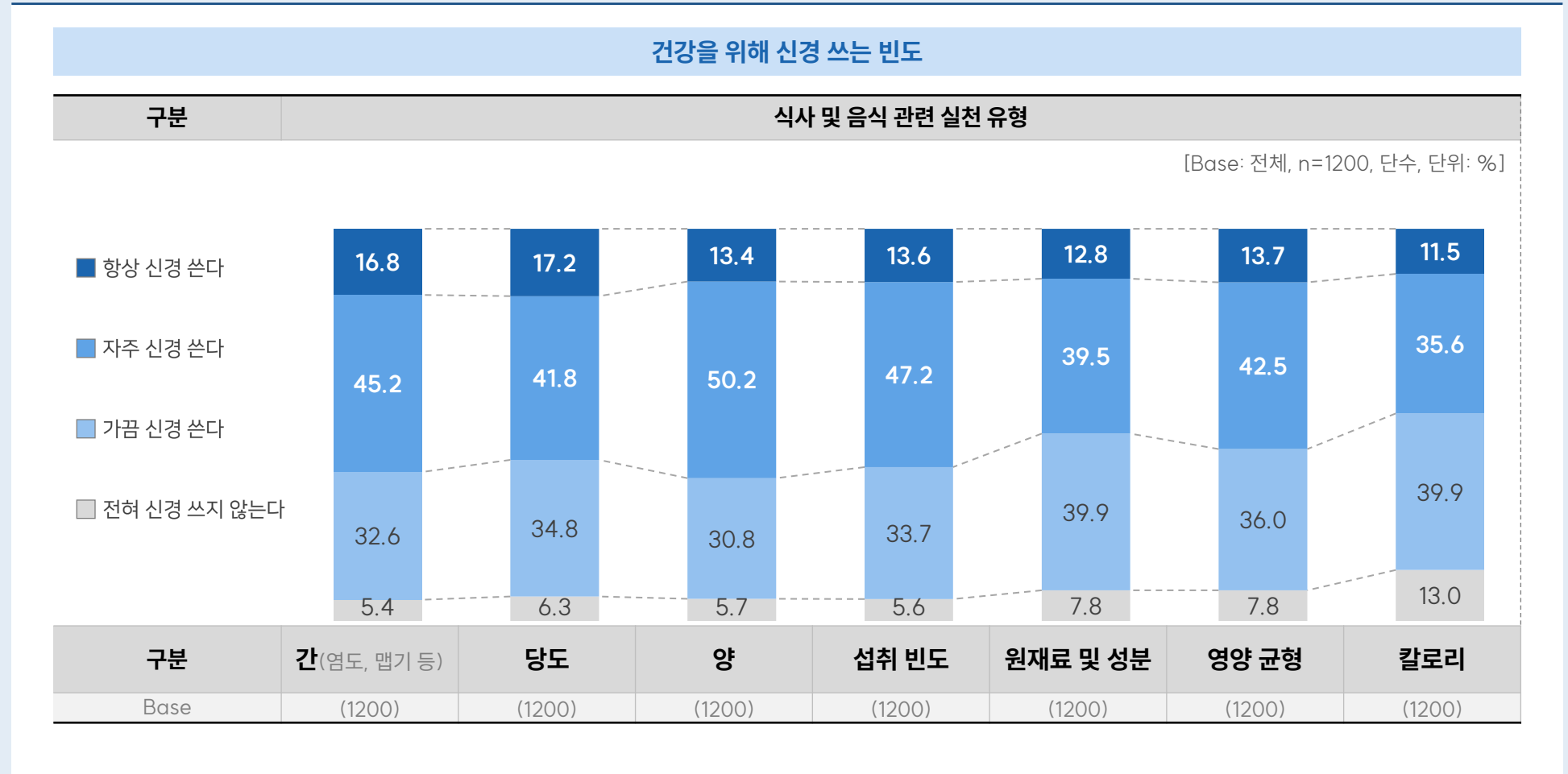
응답자 기본 정보

구분	전체	연령별 성별(10세 단위)*									
		10대 남성 (15~18세)	10대 여성 (15~18세)	20대 남성 (19~29세)	20대 여성 (19~29세)	30대 남성 (30~39세)	30대 여성 (30~39세)	40대 남성 (40~49세)	40대 여성 (40~49세)	50대 남성 (50~54세)	50대 여성 (50~54세)
빈도(명)	(1,200)	(42)	(39)	(153)	(140)	(148)	(136)	(176)	(171)	(99)	(96)
비율(%)	100.0	3.5	3.3	12.8	11.7	12.3	11.3	14.7	14.3	8.3	8.0

*연 나이(현재 연도-출생 연도)를 기준으로 연령을 표기함. 조사 대상에 따라 10대는 15~18세, 50대에는 50~54세 응답만 포함하되, 연령 분석은 10세 단위이므로 별도로 구분함.
다만, 10대와 20대의 경우, 미성년 구분을 위하여 15~18세, 19~29세로 구분함

응답자 상세 정보

본 조사에서는 다음 7가지의 식생활 실천 유형 중 한 유형이더라도 건강을 위해 '자주' 또는 '항상' 신경 써서 섭취한다고 응답한 사람을 '건강을 고려하며 식사하는 사람'으로 구분하여 응답자로 선정함



조사 결과

1. 건강을 위한 식사 및 음식 관련 실천 행태 및 인식

1. 건강을 위한 식사 및 음식 관련 실천 행태 및 인식

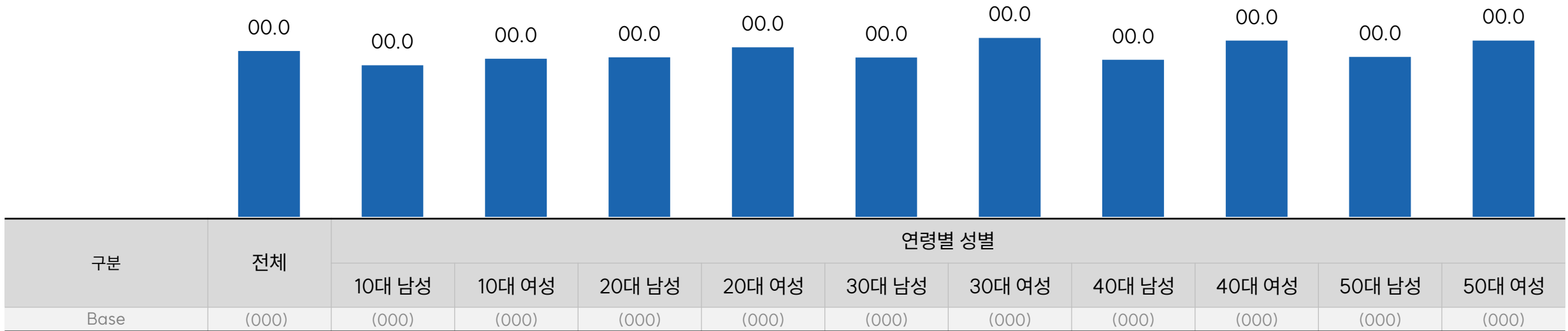
1) 건강한 삶에서 음식 및 식사가 차지하는 비중

건강을 고려하며 식사하는 사람들은 '건강한 삶'에 식생활이 00% 이상(00.0%) 차지한다고 생각함

- 연령 불문 00이 00보다 건강한 삶에서 식생활의 영향력을 더 00 생각하고 있음
- 모든 연령대에서의 응답률이 000로 나타나 전반적으로 식생활의 중요성을 인지하고 있음

B20. 건강한 삶에서 음식 및 식사가 차지하는 비중

[Base: 전체, n=1200, 주관식(평균값), 단위: %]



*본 조사의 조사대상에 따라 10대는 15~18세, 50대에는 50~54세 응답만 포함하고 있어 결과 해석에 유의 필요

1. 건강을 위한 식사 및 음식 관련 실천 행태 및 인식
10) 건강한 제품이라고 인식하게 만드는 주요 키워드

건강한 제품으로 인식하는 키워드는 ○○○ > ○○○ > ○○○ 순임

- ○○○이 건강하다고 생각하는 비율은 20대~30대 여성과 50대 남성의 응답률이 비교적 높게 나타남. 제품의 ○○○은 이들이 더 관심을 가지고 챙기는 분야로 보임
- ○○○를 건강하다고 생각하는 비율은 50대 여성(00.0%)이 비교적 높으며, 10대 응답률도 00% 이상임

B11. 건강한 제품이라고 인식하게 만드는 주요 키워드 Top10

[Base: 전체, n=1200, 복수(최대 5개), 단위: %]

	전체	연령별 성별										
		10대 남성	10대 여성	20대 남성	20대 여성	30대 남성	30대 여성	40대 남성	40대 여성	50대 남성	50대 여성	
Base	(000)	(000)	(000)	(000)	(000)	(000)	(000)	(000)	(000)	(000)	(000)	(000)
○○○	○○○	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0
○○○	○○○	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0
○○○	○○○	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0
○○○	○○○	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0
○○○	○○○	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0
○○○	○○○	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0
○○○	○○○	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0
○○○	○○○	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0
○○○	○○○	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0	00.0

*본 조사의 조사대상에 따라 10대는 15~18세, 50대에는 50~54세 응답만 포함하고 있어 결과 해석에 유의 필요

보고서 활용 안내

1. 본 보고서의 **저작권**은 대학내일20대연구소에 있으며, 보고서의 내용을 **무단으로 도용, 복사, 배포**할 경우 **경고 없이 저작권법에 따른 처벌**을 받을 수 있습니다.
2. 본 보고서의 내용을 부분적으로 발췌, 인용, 또는 언론보도 시에는 반드시 **원본 자료 출처를 명기**해야 합니다.
3. 출처 명기 시에는 다음 사항을 반드시 준수하여 주시기 바랍니다.

① '대학내일20대연구소'는 띄어쓰기 없이 **붙여 써야** 합니다.

② 조사 결과 인용 시 조사 개요의 **조사 대상, 표본 수, 조사 기간**을 명시해야 합니다.

(예시 1) 출처 : <연령별로 보는 건강을 위한 식생활 및 혈당 관리 행태 >, 대학내일20대연구소, 2024.09.30

(예시 2) 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)

대학내일20대연구소 연구자료 안내

연구자료 유형

정기조사 데이터

- 분야별 전반적인 이용 행태 및 인식 조사
- 매년 동일한 문항으로 과거 자료 비교 시 추이 확인 가능
- 결과 해석없이 분석 데이터 표 제공(50~100문항내외)

제공 형태	엑셀	유·무료	유료
-------	----	------	----

기획조사 데이터

- 분야별 특정 세부 주제에 집중한 내용으로 구성된 조사
- 매년 새로운 문항으로 구성 (트렌드나 시즌 이슈 반영)
- 결과 해석없이 분석 데이터 표 제공(50~100문항내외)

제공 형태	엑셀	유·무료	유료
-------	----	------	----

인사이트 보고서

특정 주제에 대한 분석 및 인사이트를 깊이 있게 담은 보고서

제공 형태	PDF	유·무료	유료
-------	-----	------	----

기획조사 보고서

기획조사데이터 결과에 대한 해석을 담은 보고서

제공 형태	PDF	유·무료	유료
-------	-----	------	----

3분 보고서

흥미로운 조사 결과를 3분 안에 읽을 수 있는 짧은 분량의 보고서

제공 형태	PDF	유·무료	무료
-------	-----	------	----

조사 분야 및 발행 일정

*2024년 기준, 분야 및 일정은 상황에 따라 변경될 수 있음

조사 분야	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

대학내일20대연구소 멤버십 안내

멤버십에 가입하고 MZ세대 인사이트를
1년간 자유롭게 이용해 보세요!

대학내일20대연구소 연간 멤버십

프리미엄

- 1 모든 연구자료 다운로드 가능
- 2 멤버십 전용 뉴스레터 발송 (월 1회)
- 3 트렌드 세미나 초청
- 4 트렌드 도서 증정
- 5 이용기한 내 재등록 시 할인

300만 원 /1년

*가입일로부터 1년
*VAT 포함

대학내일20대연구소 연간 멤버십

라이트

- 1 모든 보고서 열람 가능
- 2 멤버십 전용 뉴스레터 발송 (월 1회)

100만 원 /1년

*가입일로부터 1년
*VAT 포함

*자세한 혜택은 공식 홈페이지 멤버십 안내 참고

기획조사 보고서 2024-09

연령별로 보는 건강을 위한 식생활 및 혈당 관리 행태


연구한 사람들

함지윤 연구원(연구책임)

지승현 선임연구원

정채현 연구원

문의처

 02-735-6196

 20slab.org

 20slab@univ.me

이 보고서의 저작권은 대학내일20대연구소에 있습니다.

Copyright © 2024 DAEHAKNAEIL Research Laboratory for the Twenties all rights reserved.