[식습관 세부요인]

음주, 흡연, 물 섭취, 과일섭취, 식사 규칙성(끼니별 식사빈도, 식사시간), 간식섭취빈도, 외식 빈도, 폭식 여부, 채소섭취빈도, 식이보충제(복용 여부, 복용 빈도)

<권장기준>

음주: 하루 1~2잔이지만 금주를 권장 (월간폭음(최근 1년 동안 월 1회 이상 한 번의 술 자리에서 남자: 7장 이상/여자: 5잔 이상), 고위험 음주: 남자는 7잔 이상/여자는 5잔 이상 을 주 2회 이상 음주하는 경우)

흡연: 금연

물 섭취: (자신의 체중)\*30~40ml, 1.5~2

과일섭취: 성인 기준 2~3컵(200ml컵)

식사 규칙성(끼니별 식사빈도, 식사시간): 하루 세끼 적절한 간식, 15분

간식섭취빈도: 하루 섭취하는 총열량의 10%를 넘지 않는것

외식 빈도: 평균 한 달에 14.8회 회식

폭식 여부(권장식사량): 밥 120g, 국 140g, 반찬 100g(육류 및 단백질군식품 40g 하루 적정 섭취량=(자신의 키)\*30kcal

채소섭취빈도: 하루 350g~400g

### 식이보충제(복용 여부, 복용 빈도):

🕍 국민건강영양조사 제9기 1·2차년도(2022-2023) 원시자료 이용지침서

#### 3. 영양조사

#### 3-1. 식생활조사

	제1기	제2기	제3기	제4기	제5기	제6기	제7기	제8기	제9기 12차년도
조사항목	(1998)	(2001)	(2005)	(2007- 2009)	(2010- 2012)	(2013- 2015)		(2019- 2021)	(2022- 2023)
식습관									
O1일 식사 횟수									
○끼니 역부									
조사 2일전 끼니별(아침, 점심, 저녁) 식사 여부									
조사 1일전 끼니별(아침, 점심, 저녁) 식사 여부									
평상시 주요 결식끼니									
○끼니별(아침, 점심, 저녁) 식사 빈도									
○결식이유									
끼니결식 이유									
아침결식 이유									
○식사시간의 규칙성, 과식 끼니, 소식 끼니									
O간식									
간식빈도									
간식종류									
O외식									
외식빈도									
외식음식의 간									
○육류섭취 시 기름섭취패턴									
○튀긴 음식 섭취빈도									
○동반식사									
끼니별(아침/점심/저녁) 가족동반식사 여부									
끼니별(아침/점심/저녁) 가족 및 가족 외									
사람과의 동반식사여부									
○알레르기									
식품에 따른 알레르기 반응 여부									
알레르기 반응 식품									
○채소/해조류/버섯류 섭취빈도									
○과일 섭취빈도									
○음료 섭취빈도(6-29세)									
○음료별 1회 섭취량(6-29세)									

7 J 2 I	제1기	제2기	제3기	제4	기	제5기	제6기	제7기	제8기	제9기 12차 <u>년</u> 도
조사항목	(1998)	(2001)	(2005)				(2013- 2015)			
식이보충제1),2)										
○영양제, 건강보조식품, 보약										
복용 경험					Ī					
복용 동기					İ					
○비타민 및 무기질제					İ					
복용 경험										+
복용 동기										
○건강기능식품										
복용 경험										-
복용 동기										
○최근 1년간 2주 이상 식이보충제 복용여부										
○최근 1개월간 주1회이상 식이보충제 복용여부										
○최근(현재) 복용중인 식이보충제 현황3)										
제품종류										
제품명										
제조회사명										
복용기간										
복용빈도										
조사 1일 전 복용 여부										
1회 복용량										

## 3-2. 식품섭취조사

	제1기	제2기	제3기	제4기	제5기	제6기	제7기	제8기	제9기 12차년도
조사항목	(1998)	(2001)	(2005)	(2007-	(2010-	(2013-	(2016-	(2019-	(2022-
				2009)	2012)	2015)	2018)	2021)	2023)
○식사구분									
○식사시간									
○식사장소									
○매식 여부									
○타인동반 여부									
○음식명									
○음식의 조리 총량									
눈대중 분량 <sup>6)</sup>									
부피									
중량									
○음식의 섭취량									
눈대중 분량									
부피									
중량									
○식품재료명 및 식품상태									
○가공 여부									
○식품재료량									
눈대중 분량									
부피									
중량									
○음식코드									
○식품코드									
○비고 : 참고사항, 제품명, 제조회사명									
○식사요법 여부									
○식사요법 이유									
○식사요법 이유 — 질환명									
○평소 식사량과 비교									
○물섭취량									
○임신 및 수유여부(가임기 여성)									
○수유여부(가임기 여성)									
○모유 수유여부(영유아)									
○조사일 <sup>7)</sup>									
○조사요일 									
○식이보충제명									
○식이보충제의 섭취량	<b>†</b>								····
눈대중 분량									
단위									<del> </del>
부피	<b>†</b>								·····
중량									
○식이보충제 제조회사명									<u> </u>
0 1 1 m 0 m 1 m 2 1 1 0									

# 1-8. 건강행태조사38

- 11 71 77	제1기	제2기	제3기	제4기	제5기	제6기	제7기	제8기	제9기 12차년도
조사항목	(1998)	(2001)	(2005)	(2007-	(2010-	(2013-	(2016-	(2019-	
					2012)				
흡연 (성인, 청소년)									
○일반담배(궐련) 평생흡연 여부									
○일반담배(궐련) 흡연시작 연령(성인)39)									
○일반담배(궬련) 처음 한두모금									
피운 경험/연령 (청소년)									
○일반담배(궐련) 매일 1개비이상 흡연시작 연령40)									
입반담배(궐련) 현재흡연 여부									
○일반담배(궐련) 현재흡연									
하루평균 흡연량(성인)41)									
최근 1달간 흡연일수(성인)					·				
1개월간 하루 흡연량(청소년)									
1년간 하루이상 금연경험 여부(성인) <sup>41)</sup>							l <u>i</u>		
1개월내 금연계획(성인) <sup>41)</sup>									
향후 금연의지(청소년)									
흡연기간									
금연시도여부(성인)		•••••							
총 금연시도 횟수									
금연 (미)시도 이유									
1개월간 흡연일수									
○일반담배(궐련) 과거흡연									
과거 흡연기간(성인)									
과거 하루평균 흡연량(성인)									
금연기간(성인)									
○금연이유(성인) <sup>41),42)</sup>									
○금연방법(성인) <sup>41).42)</sup>									
○간접흡연(성인)									
직장실내 간접흡연 노출여부/시간43)							<u> </u>		
직장실내(공공장소/작업공간) 금연정책									
가정실내 일상적 흡연자여부/수 <sup>48)</sup>									
가정실내 간접흡연 노출여부/시간 <sup>48),44)</sup>									
가족흡연자 가정실내 하루 흡연량		<u> </u>							
가정실내 금연방침									
공공장소실내 간접흡연 노출여부 <sup>++)</sup>									
과거/비흡연자의 간접흡연 피해									
금연구역설정 인지 여부									
금연구역내 흡연 경험									

- 11-21	제1기	제2기	제3기	제4기	제5기	제6기	제7기	제8기	제9기 12차년도
조사항목	(1998)	(2001)	(2005)				(2016- 2018)		
○금연캠페인 경험(성인)									
○흡연예방/금연 교육 여부(성인)									
○액상형 전자담배 평생 사용여부(성인)									
○액상형 전자담배 최근 1달간 사용여부(성인)									
○액상형 전자담배 사용이유(성인)									
○담배종류별 평생 사용여부(성인)									
○담배종류별 최근 1달간 사용여부(성인)									
○궐련형 전자담배 평생 흡연 여부(성인)45)									
○궐련형 전자담배 현재 흡연 여부(성인) <sup>45)</sup>									
하루 평균 흡연량(성인)	<b></b>								
최근 1달간 <b>흡</b> 연일수(성인)									
1개월간 하루 흡연량(성인)					<del>-</del>				
사용이유									
○담뱃값 인상이후 흡연습관 변화여부(성인)									
○니코틴의존									
○니코틴대체용품사용	İ								
○흡연장소(청소년)	İ								
○담배구입 경로(청소년)									
○담배구입 시도 여부/용이성(청소년)									
음주 (성인, 청소년)									
○평생음주 여부	Ī	<u> </u>							
○평소음주 빈도									
○음주시작연령	•								
O1년간 음주									
음주빈도									
l회 음주량									
과음빈도									
폭음빈도(7잔이상)46)									
폭음빈도(5잔이상, 성인여성)	<b></b>								
음주 자제 안 된 빈도(성인)									
음주로 인한 일상생활 지장 빈도(성인)									
과음후 익일 아침 해장술 빈도(성인)									
음주후 후회 빈도(성인)									
음주후 취증일 망각 빈도(성인)									
음주로 인한 상해 여부(성인)									
가족/의사 절주권고 여부(성인)	<b>†</b>								
음주문제 상담 여부(성인)									
평소 함께 음주하는 사람									
이년간 타인의 음주로 인한	<b></b>								
피해 경험(성인) <sup>47)</sup>									

<변수설명>

#### 4. 영양조사

### 4-1. 식생활조사

문항번호	변수유형	변수명	변수설명	내 용
	N(1)*	L_BR	식품섭쥐조자 2일 전 아침결식 여부 <sup>1)</sup>	1. 예 0. 아니오
	N(1)*	L_LN	식품섭취조사 2일 전 점심결식 여부 <sup>)</sup>	1. 예 0. 아니오
	N(1)*	L_DN	저녁결식 여부기	1. 예 0. 아니오
1-1	N(1)	L_BR_FQ	최근 1년 동안 1주 동안 아침식자 빈도	1. 주 5~7회 2. 주 3~4회 3. 주 1~2회 4. 거의 안한다(주0회) 9. 모름/무응답
1-2	N(1)	LLNLFQ	최근 1년 동안 1주 동안 점심식자 빈도	9. 구등 - 7회 1. 주 5 - 7회 2. 주 3~4회 3. 주 1~2회 4. 거의 안한다(주0회) 9. 모름/무응답
1-3	N(1)	L_DN_FQ	최근 1년 동안 1주 동안 저녁식사 빈도	1. 주 5~7회 2. 주 3~4회 3. 주 1~2회 4. 거의 안한다(주0회) 9. 모름/무응답
2-1	N(1)	L_BR_TO	최근 1년 동안 아침식사 시 가족 및 가족 외 사람과의 동반 여부	1. 예 2. 아니오 3. 비해당(아침식사빈도가 주2회이하) 9. 모름/무응답
2-1-1	N(1)	L_BR_WHO	최근 1년 동안 아침식자 시 동반대상	8. 비해당(동반여부가 "아니오"/ "비해당"인 경우) 9. 모름/무응답
2-2	N(1)	L_LN_TO	최근 1년 동안 점심식사 시 가족 및 가족 외 사람과의 동반 여부	1. 예 2. 아니오 3. 비해당(점심식사빈도가 주2회이하) 9. 모름/무응답
2-2-1	N(1)	L_LN_WHO	최근 1년 동안 점심식사 시 동반 대상	8. 비해당(동반여부가 "아니오"/"비해당"인 경우) 9. 모름/무응답
2-3	N(1)	L_DN_TO	최근 1년 중한 서북식사 시 가족 및 가족 외 사람과의	1. 예 2. 아니오 3. 비해당(저녁식사빈도가 주2회이하) 9. 모름/무응답 1. 가족
2-3-1	N(1)	L_DN_WHO	최근 1년 동안 저녁식사 시 동반 대상	2. 가족 외 8. 비해당(동반여부가 "아니오"/"비해당"인 경우) 9. 모름/무응답
3	N(1)	L_OUT_FQ	최근 1년 동안 평균 외식 빈도	1. 하루 2회 이상 2. 하루 1회 3. 주 5~6회 4. 주 3~4회 5. 주 1~2회 6. 윌 1~3회 7. 거의 안 한다(윌1회 미만) 9. 모름/무응답

<sup>\*</sup> 생성변수 \*\* 식생활조사 자료는 HNYR\_ALL (YR은 해당연도 두자리수) DB에 포함 1) ('98-'21년) 조사 1일 전 끼니 결식 여부, ('22년) 조사 2일 전 끼니 결식 여부

문항번호	변수유형	변수명	변수설명	내 용
4-1	N(2)	LS_VEG1	최근 1년 동안 평균 채소류 (김치 및 장아씨 포함), 버섯류, 해조류 섭취 빈도	1. 하루 3회 이상 2. 하루 2회 3. 하루 1회 4. 주 5-6회 5. 주 2-4회 6. 주 1회 7. 월 2-3회 8. 월 1회 9. 거의 안한다(월 1회 미만) 99. 모름/무응답
4-2	N(2)	LS_VEG2	최근 1년 동안 평균 채소류 (김치 및 장아지 제외), 버섯류, 해조류 섭취 빈도	1. 하루 3회 이상 2. 하루 2회 3. 하루 1회 4. 주 5-6회
5	N(2)	LS_FRUIT	최근 1년 동안 평균 과일류 섭취 빈도	1. 하루 3회 이상 2. 하루 2회 3. 하루 1회 4. 주 5-6회 5. 주 2-4회 6. 주 1회 7. 월 2-3회 8. 월 1회 9. 거의 안한다(월 1회 미만) 99. 모름/무응답

<sup>\*</sup> 식생활조사 자료는  $HNYR_{\perp}ALL$  ( $\overline{YR}$ 은 해당연도 두자리수) DB에 포함

문항번호	: 변 <del>수유</del> 형	변수명	변수설명	내 용
6	N(1)	LS_1YR	최근 1년 동안 2주 이상 식이보충제 복용 여부	1. 예 2. 아니오 9. 모름/무응답

### 4-2. 식품섭취조사

### 4-2-1. 식품섭취조사(개인별 24시간 회상조사) - 조사자료

변수유형	변수명	변수설명	내용
			1. ଜା
N(1)	N_DIET	식사요법 여부	2. 아니오
			9. 모름/무응답
			1. 질환이 있어서
			2. 체중을 조절하기 위해서
N(1)	N_DIET_WHY	식사요법 이유	3. 기타
			8. 비해당(식사요법여부: 아니오)
			9. 모름/무응답
C(50)	N_DT_DS	식사요법 이유_질환	식사요법이유 '질환이 있어서'의 경우 질환명
C(50)	N_DT_ETC	식사요법 이유_기타	식사요법 '기타'의 경우 구체적 내용
			어제 섭취한 식사분량은 평소에 비해
			1. 많이 섭취하였다
C(1)	N_DUSUAL	평소 식사량과 비교	2. 평소와 비슷하였다
			3. 적게 섭취하였다
			9. 모름/무응답
N(10,2)	N_WAT_C	물 섭취량(컵)	물섭취량(컵: 200ml)
			1. 예
N(1)	N_BF	수유 여부	2. 아니오
			8. 비해당
			1. 예
N(1)	N_BFD_Y	모유수유 여부	2. 아니오
			8. 비해당(1-3세 외 연령)
C(2)	N_DAY	영양조사요일	영양조사를 실시한 요일
			1. 아침
N(1)	N_MEAL	끼니 구분	2. 점심
			3. 저녁
			4. 간식
			LJLJLJ ※시/분을 24시간 체계로 기록 (예: 9시30분=0930)
C(4)	N_MEAL_T	식사 시간	8881. 정확히는 모르지만 오전시간대
			8882. 정확히는 모르지만 오후시간대
			8883. 모름/무응답

<sup>\*</sup> 식품섭취조사 자료는 HNYR\_24RC (YR은 해당연도 두자리수) DB에 포함

### 2-11. 음주

문항번호	변수유형	변수명	변수설명	내용
1	N(1)	BD1	평생음주경험	1. 술을 마셔 본 적 없음 2. 있음 8. 비해당(소아) 9. 모름, 무응답
1–1	N(3)	BD2	음주 시작 연령 <sup>1)</sup>	□□□세 0~79.0~79세 80. 80세이상 888. 비해당(문항1-①®) 999. 모름, 무응답
2-1	N(1)	BD1_11	1년간 음주빈도	1. 최근 1년간 전혀 마시지 않았다 2. 월1회미만 3. 월1회정도 4. 월2-4회 5. 주2-3회정도 6. 주4회이상 8. 비해당(문항1-①⑧) 9. 모름, 무응답
2-2	N(1)	BD2_1	한 번에 마시는 음주량	1. 1-2잔 2. 3-4잔 3. 5-6잔 4. 7-9잔 5. 10잔 이상 8. 비해당(문항2-1-①®) 9. 모름, 무응답
2-2-1	N(3)	BD2_14	한 번에 마시는 음주량(잔)	□□□잔 888. 비해당(문항2-2-①②③Φ③) 999. 모름, 무응답
2–3	N(1)	BD2_31	폭음 빈도	1. 전혀 없음 2. 월1회미만 3. 월1회정도 4. 주1회정도 5. 거의매일 8. 비해당(문항2-1-①⑧) 9. 모름, 무응답
2-4	N(1)	BD2_32	여자 폭음 빈도	1. 전혀 없음 2. 월1회미만 3. 월1회정도 4. 주1회정도 5. 거의매일 8. 비해당(문항2-1-①8), 남자, 소아, 청소년) 9. 모름, 무응답
2–5	N(1)	BD7_4	가족/의사의 절주 권고 여부	1. 없었다 2. 과거에는 있었지만 최근1년 동안에는 없었다 3. 최근 1년 동안에 그런 적이 있었다 8. 비해당(문항1—①, 소아, 청소년) 9. 모름, 무응답

<sup>\*</sup> 음주 자료는 HNVR\_ALL (VR은 해당연도 두자리수) DB에 포함 1) 비식별조치방법 중 탑코딩(top-coding) 적용

#### 2-15. 흡연

문항번호	변수유형	변수명	변수설명	내용
1	N(1)	BS1_1	평생 일반담배(궐련) 흡연 여부	1. 5갑(100개비) 미만 2. 5갑(100개비) 이상 3. 피운 적 없음 8. 비해당(소아, 청소년) 9. 모름, 무응답
2	N(3)	BS2_1	흡연 일반담배(궐련) 시작연령 <sup>1)</sup>	□□□ 세 0~79.0~79세 80.80세이상 888.비해당(문항1-③®) 999.모름,무응답
3	N(1)	BS3_1	현재 일반담배(궐련) 흡연 여부	1. 매일피움 2. 가끔피움 3. 과거엔 피웠으나, 현재 피우지 않음 8. 비해당(문항1-③®) 9. 모름, 무응답
3-1, 3-3	N(3)	BS3_2	하루평균 일반담배(궐련) 흡연량	□□□개비 888. 비해당(문항3-③®) 999. 모름, 무응답
3-2	N(2)	BS3_3	가끔흡연자 최근 1달간 일반담배(궐련) 흡연일수	□□일 88. 비해당(문항3-①③®) 99. 모름, 무응답
3-4	N(4)*	BS6_2	과거흡연자 일반담배(궐련) 흡연기간 (윌 환산)	□□□□개월 8888. 비해당(문항3-①②®) 9999. 모름, 무응답
3-4	N(2)	BS6_2_1	과거흡연자 일반담배(궐련) 흡연기간 (연)	□□년 88. 비해당(문항3-①②®) 99. 모름, 무응답
3-4	N(2)	BS6_2_2	과거흡연자 일반담배(궐련) 흡연기간 (월)	□□개월 88. 비해당(문항3-①②®) 99. 모름, 무응답
3-5	N(3)	BS6_3	과거흡연자 하루평균 일반담배(궐련) 흡연량	□□□개비 888. 비해당(문항3-①②®) 999. 모름, 무응답
3-6	N(4)*	BS6_4	과거흡연자 일반담배(궐련) 금연기간 (윌 환산)	□□□□개월 8888. 비해당(문항3-①②®) 9999. 모름, 무응답
3-6	N(2)	BS6_4_1	과거흡연자 일반담배(궐련) 금연기간 (연)	□□년 88. 비해당(문항3-①②®) 99. 모름, 무응답
3-6 * 생성변2		BS6_4_2	과거흡연자 일반담배(궐련) 금연기간 (월)	□□개월 88. 비해당(문항3-①②®) 99. 모름, 무응답

<sup>\*</sup> 생성변수 \*\* 흡연 자료는 HNYR\_ALL (YR은 해당연도 두자리수) DB에 포함 1) 비식별조치방법 중 탑코딩(top-coding) 적용

[신체활동 세부요인]

하루 걷는 시간 or 걸음수, 앉아서 보내는 시간 or 누워서 보내는 시간, 중강도/고강도 운동 시간

<권장기준>

일주일 운동 시간: 일주일에 5일, 최소 30분 정도의 중강도 이상의 신체활동 or 일주일에 3일, 최소 20분의 고강도 신체활동

걸음수: 하루 7000보 이상

앉아있는 시간: 한 번에 30~35분 이하

					 	 		:	 -:		
신체활동 (성인, 청소년)											
1주간 격렬한 신체활동 일수/시간48)											
1 <del>주</del> 간 중등도 신체활동 일수/시간 <sup>60</sup>											
1주간 걷기 일수/시간49)											
보통 하루 걷기 시간											
1주간 근력운동 일수											
1 <del>주</del> 간 유연성 <del>운동</del> 일수											
일상생활 신체활동 <del>종류</del> 50)											
1주간 주중 하루 앉아서 보내는 시간											
여가시간 규칙적운동 일수/횟수/미실천 이유											
1주간 학교체육시간에 실제 운동시간(청소년)											
1주간 주중/주말 하루평균								Ī			
TV시청시간(청소년) <sup>51)</sup>						 <u>.</u>		<u>.</u>			
1주간 주중/주말 하루평균											
컴퓨터사용시간(청소년)61				 	 	 				ļ	
평소 1주간 일관련 고강도 신체활동 여부/ 일수/시간 <sup>9)</sup>											
평소 1주간 일관련 중강도 신체활동 여부/			İ	İ	 İ			Ī			
일수/시간 <sup>+9)</sup>											
평소 1주간 이동 시 신체활동 여부/ 일수/시간 <sup>6)</sup>											
평소 1주간 여가관련 고강도 신체활동 여부/											
일수/시간 <sup>49</sup>				 	 ļļ			ļ			
명소 1주간 여기관련 중강도 신체활동 여부/ 일수/시간 <sup>49)</sup>											
	ļ	<u> </u>	<b>.</b>	 	 -	 	 		 		
평소 하루 앉아서 보내는 지간 하루 60분 이상 신체활동 실천 일수(청소년)52)	l	<u> </u>	ļ	 	 ₩	 			 		
이루 60분 이경 신제활동 설산 월구(청소년)631											

### 2-16. 신체활동

문항번호	변수유형	변수명	변수설명	내용
1-1	N(1)	BE3_71	고강도 신체활동 여부: 일	1. 예 2. 아니오 8. 비해당(소아, 청소년) 9. 모름, 무응답
1-2	N(1)	BE3_72	고강도 신체활동 일수: 일	□일 8. 비해당(문항1-1-②®) 9. 모름, 무응답
1–3	N(2)	BE3_73	고강도 신체활동 시간(시간): 일	□□시간 88. 비해당(문항1-1-②®) 99. 모름, 무응답
1-3	N(2)	BE3_74	고강도 신체활동 시간(분): 일	□□분 88. 비해당(문항1-1-②®) 99. 모름, 무응답
1-4	N(1)	BE3_81	중강도 신체활동 여부: 일	1. 예 2. 아니오 8. 비해당(소아, 청소년) 9. 모름, 무응답
1–5	N(1)	BE3_82	중강도 신체활동 일수: 일	□일 8. 비해당(문항1-4-②®) 9. 모름, 무응답
1–6	N(2)	BE3_83	중강도 신체활동 시간(시간): 일	□□시간 88. 비해당(문항1-4-②®) 99. 모름, 무응답
1-6	N(2)	BE3_84	중강도 신체활동 시간(분): 일	□□분 88. 비해당(문항1-4-②®) 99. 모름, 무응답

<sup>\*</sup> 신체활동 자료는 HNYR\_ALL (YR은 해당연도 두자리수) DB에 포함