

# 목차

<b>01 연구개요</b>	<b>2</b>
1_연구배경과 목적	2
2_연구내용과 방법	4
<b>02 서울시민의 만성질환 유병 실태와 식생활 특성</b>	<b>8</b>
1_서울시민의 만성질환 유병 실태와 추세	8
2_서울시민의 식생활 특성 및 변화 추세	31
<b>03 서울시민의 주요 만성질환별 식생활 위험요인</b>	<b>56</b>
1_서울시민의 식생활에 따른 만성질환 유병률 (국민건강영양조사, 단면연구)	56
2_서울시민의 식생활에 따른 만성질환 발생률 (한국인유전체역학조사사업 도시코호트, 추적연구)	59
<b>04 서울시 식생활 정책 현황</b>	<b>68</b>
1_서울시 식생활 정책	68
2_서울시 식생활 정책의 한계	73
<b>05 국외 질환별 맞춤형 식생활관리 사례</b>	<b>76</b>
1_맞춤형 식생활관리의 개념: Food is Medicine	76
2_맞춤형 식생활관리 프로그램	79
3_맞춤형 식생활관리 관련 정책활동 및 입법 현황	96
4_서울시 맞춤형 식생활관리 도입을 위한 제언 및 시사점	100

<b>06 서울시민 만성질환 예방을 위한 맞춤형 식생활관리 정책방향</b>	<b>104</b>
1_서울시민 만성질환 실태와 식생활 위험요인 분석결과 요약	104
2_서울시민 맞춤형 식생활관리 정책	105
3_서울시민 맞춤형 식생활관리 세부사업 방안	110
 <b>참고문헌</b>	 <b>121</b>
 <b>Abstract</b>	 <b>125</b>



# 표 목차

[표 1-1] 연구내용과 방법	4
[표 3-1] 만성질환별 식생활 위험요인과 예방요인의 특성	65
[표 4-1] 취약계층 어르신 영양꾸러미사업 대상자 선정 기준	68
[표 4-2] 저소득 어르신 급식지원사업 대상자	69
[표 4-3] 서울시 식생활 정책	72
[표 5-1] 국외 맞춤형 식생활관리 프로그램의 단계별 사례 요약	94
[표 6-1] 질환별 맞춤형 식품패키지 구성 지침	112
[표 6-2] 질환별 맞춤형 식품패키지 구성안	114
[표 6-3] 질환별 맞춤형 도시락 구성 지침	117
[표 6-4] 복지관 기반 맞춤형 도시락 배달 사업 수행을 위한 제안과 서울시의 지원방안	119

## 그림 목차

[그림 2-1] 2010~2019년 비만 유병률 추세	9
[그림 2-2] 연령별 비만 유병률	9
[그림 2-3] 가구소득별 비만 유병률	9
[그림 2-4] 개인소득별 비만 유병률	9
[그림 2-5] 가구원 수별 비만 유병률	9
[그림 2-6] 연령별 비만 유병률(성별)	10
[그림 2-7] 가구소득별 비만 유병률(성별)	10
[그림 2-8] 가구원 수별 비만 유병률(성별)	10
[그림 2-9] 2010~2019년 고혈압 유병률 추세	11
[그림 2-10] 연령별 고혈압 유병률	12
[그림 2-11] 가구소득별 고혈압 유병률	12
[그림 2-12] 개인소득별 고혈압 유병률	12
[그림 2-13] 가구원 수별 고혈압 유병률	12
[그림 2-14] 연령별 고혈압 유병률(성별)	13
[그림 2-15] 가구소득별 고혈압 유병률(성별)	13
[그림 2-16] 가구원 수별 고혈압 유병률(성별)	13
[그림 2-17] 2010~2019년 당뇨 유병률 추세	14
[그림 2-18] 연령별 당뇨 유병률	14
[그림 2-19] 가구소득별 당뇨 유병률	14
[그림 2-20] 개인소득별 당뇨 유병률	14
[그림 2-21] 가구원 수별 당뇨 유병률	14
[그림 2-22] 연령별 당뇨 유병률(성별)	15

[그림 2-23] 가구소득별 당뇨 유병률(성별)	15
[그림 2-24] 가구원 수별 당뇨 유병률(성별)	15
[그림 2-25] 2010~2019년 고중성지방혈증 유병률 추세	16
[그림 2-26] 연령별 고중성지방혈증 유병률	16
[그림 2-27] 가구소득별 고중성지방혈증 유병률	16
[그림 2-28] 개인소득별 고중성지방혈증 유병률	16
[그림 2-29] 가구원 수별 고중성지방혈증 유병률	16
[그림 2-30] 연령별 고중성지방혈증 유병률(성별)	17
[그림 2-31] 가구소득별 고중성지방혈증 유병률(성별)	17
[그림 2-32] 가구원 수별 고중성지방혈증 유병률(성별)	17
[그림 2-33] 2010~2019년 고콜레스테롤혈증 유병률 추세	18
[그림 2-34] 연령별 고콜레스테롤혈증 유병률	19
[그림 2-35] 가구소득별 고콜레스테롤혈증 유병률	19
[그림 2-36] 개인소득별 콜레스테롤혈증 유병률	19
[그림 2-37] 가구원 수별 고콜레스테롤혈증 유병률	19
[그림 2-38] 연령별 고콜레스테롤혈증 유병률(성별)	20
[그림 2-39] 가구소득별 고콜레스테롤혈증 유병률(성별)	20
[그림 2-40] 가구원 수별 고콜레스테롤혈증 유병률(성별)	20
[그림 2-41] 2010~2019년 고LDL콜레스테롤혈증 유병률 추세	21
[그림 2-42] 연령별 고LDL콜레스테롤혈증 유병률	21
[그림 2-43] 가구소득별 고LDL콜레스테롤혈증 유병률	21
[그림 2-44] 개인소득별 고LDL콜레스테롤혈증 유병률	21
[그림 2-45] 가구원 수별 고LDL콜레스테롤혈증 유병률	21
[그림 2-46] 연령별 고LDL콜레스테롤혈증 유병률(성별)	22
[그림 2-47] 가구소득별 고LDL콜레스테롤혈증 유병률(성별)	22
[그림 2-48] 가구원 수별 고LDL콜레스테롤혈증 유병률(성별)	22
[그림 2-49] 2010~2019년 저HDL콜레스테롤혈증 유병률 추세	23
[그림 2-50] 연령별 저HDL콜레스테롤혈증 유병률	24
[그림 2-51] 가구소득별 저HDL콜레스테롤혈증 유병률	24
[그림 2-52] 개인소득별 저HDL콜레스테롤혈증 유병률	24

[그림 2-53] 가구원 수별 저HDL콜레스테롤혈증 유병률	24
[그림 2-54] 연령별 저HDL콜레스테롤혈증 유병률(성별)	25
[그림 2-55] 가구소득별 저HDL콜레스테롤혈증 유병률(성별)	25
[그림 2-56] 가구원 수별 저HDL콜레스테롤혈증 유병률(성별)	25
[그림 2-57] 2010~2019년 이상지질혈증 유병률 추세	26
[그림 2-58] 연령별 이상지질혈증 유병률	26
[그림 2-59] 가구소득별 이상지질혈증 유병률	26
[그림 2-60] 개인소득별 이상지질혈증 유병률	26
[그림 2-61] 가구원 수별 이상지질혈증 유병률	26
[그림 2-62] 연령별 이상지질혈증 유병률(성별)	27
[그림 2-63] 가구소득별 이상지질혈증 유병률(성별)	27
[그림 2-64] 가구원 수별 이상지질혈증 유병률(성별)	27
[그림 2-65] 2010~2019년 대사증후군 유병률 추세	28
[그림 2-66] 연령별 대사증후군 유병률	28
[그림 2-67] 가구소득별 대사증후군 유병률	28
[그림 2-68] 개인소득별 대사증후군 유병률	28
[그림 2-69] 가구원 수별 대사증후군 유병률	28
[그림 2-70] 연령별 대사증후군 유병률(성별)	29
[그림 2-71] 가구소득별 대사증후군 유병률(성별)	29
[그림 2-72] 가구원 수별 대사증후군 유병률(성별)	29
[그림 2-73] 2010~2019년 하루 1회 이상 외식률 추세	31
[그림 2-74] 연령별 하루 1회 이상 외식률	32
[그림 2-75] 가구소득별 하루 1회 이상 외식률	32
[그림 2-76] 개인소득별 하루 1회 이상 외식률	32
[그림 2-77] 가구원 수별 하루 1회 이상 외식률	32
[그림 2-78] 연령별 하루 1회 이상 외식률(성별)	33
[그림 2-79] 가구소득별 하루 1회 이상 외식률(성별)	33
[그림 2-80] 가구원 수별 하루 1회 이상 외식률(성별)	33
[그림 2-81] 2010~2019년 식이보충제 복용경험률 추세	33
[그림 2-82] 연령별 식이보충제 복용경험률	34

[그림 2-83] 가구소득별 식이보충제 복용경험률	34
[그림 2-84] 개인소득별 식이보충제 복용경험률	34
[그림 2-85] 가구원 수별 식이보충제 복용경험률	34
[그림 2-86] 연령별 식이보충제 복용경험률(성별)	35
[그림 2-87] 가구소득별 식이보충제 복용경험률(성별)	35
[그림 2-88] 가구원 수별 식이보충제 복용경험률(성별)	35
[그림 2-89] 2010~2019년 식품안전성 확보가구 분율 추세	36
[그림 2-90] 연령별 식품안전성 확보가구 분율	36
[그림 2-91] 가구소득별 식품안전성 확보가구 분율	36
[그림 2-92] 개인소득별 식품안전성 확보가구 분율	36
[그림 2-93] 가구원 수별 식품안전성 확보가구 분율	36
[그림 2-94] 연령별 식품안전성 확보가구(성별) 분율	37
[그림 2-95] 가구소득별 식품안전성 확보가구(성별) 분율	37
[그림 2-96] 가구원 수별 식품안전성 확보가구(성별) 분율	37
[그림 2-97] 2010~2019년 나트륨 목표섭취량 이상 섭취자 분율 추세	38
[그림 2-98] 연령별 나트륨 목표섭취량 이상 섭취자 분율	39
[그림 2-99] 가구소득별 나트륨 목표섭취량 이상 섭취자 분율	39
[그림 2-100] 개인소득별 나트륨 목표섭취량 이상 섭취자 분율	39
[그림 2-101] 가구원 수별 나트륨 목표섭취량 이상 섭취자 분율	39
[그림 2-102] 연령별 나트륨 목표섭취량 이상 섭취자 분율(성별)	40
[그림 2-103] 가구소득별 나트륨 목표섭취량 이상 섭취자 분율(성별)	40
[그림 2-104] 가구원 수별 나트륨 목표섭취량 이상 섭취자 분율(성별)	40
[그림 2-105] 2010~2019년 영양섭취부족자 분율 추세	41
[그림 2-106] 연령별 영양섭취부족자 분율	41
[그림 2-107] 가구소득별 영양섭취부족자 분율	41
[그림 2-108] 개인소득별 영양섭취부족자 분율	41
[그림 2-109] 가구원 수별 영양섭취부족자 분율	41
[그림 2-110] 연령별 영양섭취부족자 분율(성별)	42
[그림 2-111] 가구소득별 영양섭취부족자 분율(성별)	42
[그림 2-112] 가구원 수별 영양섭취부족자 분율(성별)	42

[그림 2-113] 2010~2019년 에너지/지방 과잉섭취자 분율 추세	43
[그림 2-114] 연령별 에너지/지방 과잉섭취자 분율	43
[그림 2-115] 가구소득별 에너지/지방 과잉섭취자 분율	43
[그림 2-116] 개인소득별 에너지/지방 과잉섭취자 분율	44
[그림 2-117] 가구원 수별 에너지/지방 과잉섭취자 분율	44
[그림 2-118] 연령별 에너지/지방 과잉섭취자 분율(성별)	44
[그림 2-119] 가구소득별 에너지/지방 과잉섭취자 분율(성별)	44
[그림 2-120] 가구원 수별 에너지/지방 과잉섭취자 분율(성별)	44
[그림 2-121] 2010~2019년 과일 및 채소 1일 500g 이상 섭취자 분율 추세	45
[그림 2-122] 연령별 과일 및 채소 1일 500g 이상 섭취자 분율	45
[그림 2-123] 가구소득별 과일 및 채소 1일 500g 이상 섭취자 분율	45
[그림 2-124] 개인소득별 과일 및 채소 1일 500g 이상 섭취자 분율	46
[그림 2-125] 가구원 수별 과일 및 채소 1일 500g 이상 섭취자 분율	46
[그림 2-126] 연령별 과일 및 채소 1일 500g 이상 섭취자 분율(성별)	46
[그림 2-127] 가구소득별 과일 및 채소 1일 500g 이상 섭취자 분율(성별)	46
[그림 2-128] 가구원 수별 과일 및 채소 1일 500g 이상 섭취자 분율(성별)	46
[그림 2-129] 2010~2019년 건강식생활 실천율 추세	47
[그림 2-130] 연령별 건강식생활 실천율	47
[그림 2-131] 가구소득별 건강식생활 실천율	47
[그림 2-132] 개인소득별 건강식생활 실천율	48
[그림 2-133] 가구원 수별 건강식생활 실천율	48
[그림 2-134] 연령별 건강식생활 실천율(성별)	48
[그림 2-135] 가구소득별 건강식생활 실천율(성별)	48
[그림 2-136] 가구원 수별 건강식생활 실천율(성별)	48
[그림 2-137] 식품군별 1일 섭취량	49
[그림 2-138] 식품군별 에너지 1일 섭취량	50
[그림 2-139] 에너지 급원별 기여분율 추이	51
[그림 2-140] 연령별 에너지 급원별 기여분율 추이	51
[그림 2-141] 가구소득별 에너지 급원별 기여분율 추이	51
[그림 2-142] 가구원 수별 에너지 급원별 기여분율 추이	51



[그림 2-143] 영양소별 영양소 섭취기준에 대한 섭취비율	52
[그림 2-144] 영양소별 영양소 섭취기준에 대한 섭취비율(성별)	52
[그림 3-1] 서울시민의 식품 섭취와 비만 유병의 연관성	56
[그림 3-2] 서울시민의 식품 섭취와 고혈압 유병의 연관성	57
[그림 3-3] 서울시민의 식품 섭취와 당뇨 유병의 연관성	57
[그림 3-4] 서울시민의 식품 섭취와 고중성지방혈증 유병의 연관성	58
[그림 3-5] 서울시민의 식품 섭취와 고콜레스테롤혈증 유병의 연관성	58
[그림 3-6] 도시코호트 자료를 활용한 식품 섭취에 따른 만성질환 발생위험 연구설계	59
[그림 3-7] 도시코호트 참여자의 식품 섭취와 비만 발생위험	60
[그림 3-8] 도시코호트 참여자의 식품 섭취와 고혈압 발생위험	61
[그림 3-9] 도시코호트 참여자의 식품 섭취와 당뇨 발생위험	62
[그림 3-10] 도시코호트 참여자의 식품 섭취와 고중성지방혈증 발생위험	63
[그림 3-11] 도시코호트 참여자의 식품 섭취와 고콜레스테롤혈증 발생위험	64
[그림 5-1] Food is Medicine 피라미드	77
[그림 5-2] Cal-MTM 서비스 구성	82
[그림 5-3] Fresh Food Farmacy 모바일 앱 메뉴	85
[그림 5-4] SNAP Market Match 토큰	90
[그림 5-5] SNAP Produce Match 영수증 쿠폰	90
[그림 5-6] 미국 메사추세츠주 'Food is Medicine' 로드맵	97
[그림 6-1] 서울시민 맞춤형 식생활관리 정책의 비전·목적·목표	107
[그림 6-2] 서울시민 만성질환 예방을 위한 맞춤형 식생활관리 정책방안	108
[그림 6-3] 서울시 맞춤형 식생활관리 대상자 특성별 전달체계 선정 방안	109
[그림 6-4] 바우처 제공 체계도	110
[그림 6-5] 맞춤형 식품패키지 제공 사업 단계(안)	111
[그림 6-6] 맞춤형 도시락 배달 사업 단계(안)	116