건강한 하루의 시작,

아침식사!



#청소년기 식생활 특징

#아침식사의 중요성

#아침식사 실천방법



교육부 시·도 교육청 한국교육환경보호원

청소년기와 아침식사

청소년기는 평생 건강의 기초를 만드는 시기입니다.



키와 체중이
빠르게 성장해요.



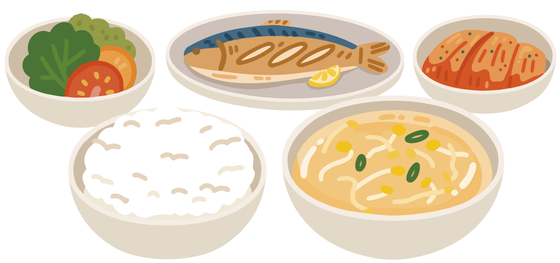
에너지와 영양소가
많이 필요해요.



규칙적인 **아침식사**가
건강한 성장의 시작입니다.

아침식사는 하루를 건강하게 시작하는 힘!

아침식사 섭취 → **두뇌 활성화** → **하루를 건강하게 시작!**



밤사이 공복이었던
몸과 뇌에 **에너지 공급**



집중력·기억력 향상,
신체 활동 에너지 충전



학습 능률 향상,
건강한 생활 유지

청소년기와 아침식사

하지만 현실은...?



이른 등교 + 바쁜 학교생활 + 방과 후 학원



아침식사 시간이 부족해요!



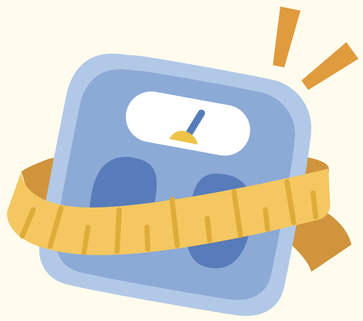
아침식사 거르기



청소년기 가장 흔한 영양·식습관 문제, '아침 결식'

성장기의 아침 결식은 **신체적·정신적 건강**에 부정적인 영향을 줄 수 있습니다.

아침 결식, 몸과 마음에 어떤 영향을 줄까요?



과체중·비만

- **고열량·저영양** 간식으로 허기를 달래요.
- **점심, 저녁에 과식**하거나 **불규칙한 식습관**이 형성될 수 있어요.

→ **청소년기 비만은 세포증식형* 비만으로, 성인 비만으로 이어지기 쉬워요!**

*세포증식형 비만: 지방세포의 수가 증가하는 비만으로, 살이 빠지더라도 세포 수는 줄어들지 않아요.



대사 증후군

- **장시간 공복 후 식사**는 혈당을 급격히 올릴 수 있어요.
- 이러한 식습관은 **성인이 되면 대사 증후군** 위험을 높일 수 있어요.

→ **규칙적이고 균형 잡힌 아침식사로 건강한 식습관을 만들고 대사 증후군을 예방해요!**



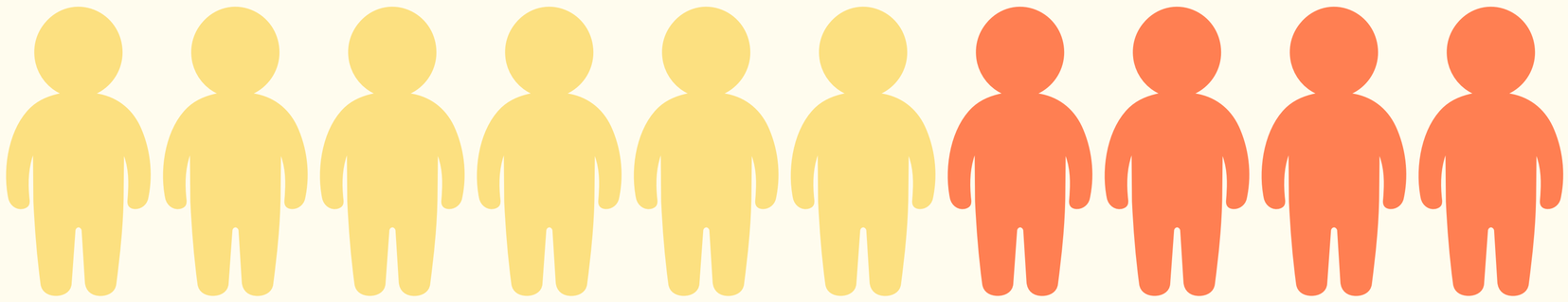
정신적 스트레스

- 아침을 자주 거르면 **스트레스, 불안, 우울감**을 경험할 가능성이 높아요.
- 아침식사를 하면 **긍정적인 자기 인식과 정서적 안녕감**이 높게 나타나요.

→ **규칙적인 아침식사로 몸과 마음을 건강하게 시작해요!**

출처: 배윤정(2013), 「대한지역사회영양학회지」 18(3); 김수경 외(2021), 「보건교육건강증진학회지」 38(1);
Wennberg et al.(2015), Public Health Nutrition 18(1); Lundqvist et al.(2019), Food & Nutrition Research 63.

청소년의 아침결식 현황을 알아보아요.



우리나라 청소년 10명 중 **4명 이상**이 아침을 먹지 않아요.



주 5일 이상
아침식사를
하지 않는 학생



남학생
41.9%



여학생
45.3%

2017년 이후 청소년 아침 결식률은 꾸준히 증가하는 추세예요.

학년이 올라갈수록 아침 결식 학생의 비율도 높아졌어요.

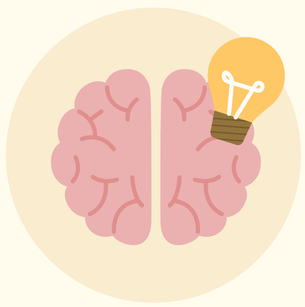
출처 : 제 21 차(2025) 청소년건강행태조사 통계, 제 6차(2024)청소년건강패널조사 통계

아침식사, 왜 중요할까요?



에너지 충전

- 아침식사 전까지 우리 몸은 약 10시간 동안 공복 상태가 돼요.
- 오전 활동에 필요한 **에너지를 보충**해요.



두뇌 활성화

- **두뇌 활동에 필요한 에너지원**인 포도당을 공급해요.
- 아침식사는 **집중력·기억력·사고력 향상**에 도움을 줄 수 있어요.



과식·폭식 방지

- 하루 세 끼를 통해 **영양소를 균형 있게** 섭취할 수 있어요.
- 아침 결식은 과식·폭식으로 이어져 **과체중 및 비만의 원인**이 될 수 있어요!



성장 및 건강 유지

- 성장에 필요한 **단백질·비타민·무기질** 등 주요 영양소를 공급해요.
- **건강한 체중을 유지**하고 **성인기 질병 위험을 낮추는 데** 도움을 줘요.

아침식사, 이렇게 실천해 보아요!

1 골고루 먹어요!

- 아침식사로 하루에 필요한 에너지의 **약 25%**를 충족시켜야 해요.
- **탄수화물 위주 식단**에 우유 및 유제품, 달걀, 채소, 과일을 더해요.
- 가능한 잡곡밥, 통밀빵 같은 **복합 탄수화물** 식품을 선택해요.

2 규칙적인 생활습관을 가져요!

- **밤 11시 이후** 스마트폰 사용을 자제해요.
- 야식은 피하고, **충분한 수면**을 취해요.
- 옷, 가방, 준비물을 **미리 챙겨** 아침 식사 시간을 확보해요.

3 간단하게 시작해요!

- 완벽한 식사에 대한 부담감을 내려놓고, **간단한 음식부터** 시작해요.
- 1~2주에 걸쳐 **조금씩 양과 종류를 늘려 가요.**
- 입맛이 없다면 죽, 누룽지처럼 **부드럽고 소화가 잘 되는 음식**으로 선택해요.

4 가족과 함께 해요!

- **가족과 함께** 아침을 챙겨 먹어요.
- 서로 아침을 챙겨 먹기 위한 **응원의 대화** 나눠요.
- 주말이나 전날 저녁에 **미리 아침식사를 함께 준비**해요.

규칙적인 아침식사

건강한 성장의 시작입니다



교육부 시·도 교육청 한국교육환경보호원