

ISSN: 2800-051X

HankookResearch

한국리서치 주간리포트(제344-2호)

여론속의 여輿론論

2025 신체건강 인식조사:
신체건강 자가평가와 건강 관리 노력

2025. 8. 20.

담당자 송인혜 인턴연구원

e-mail | dlsp0318@naver.com

한국리서치 주간리포트

- 한국리서치가 기획하고 운영하는 자체 조사입니다.
- 격주로 시행하는 정기조사입니다.
- 특정 의제를 다각도로 조사하고 분석하는 심층 여론조사입니다.
여론의 현상과 함께 흐름을 추적하고, 여론 속의 민심을 파악하고자 합니다.
- 정가지표-기획조사 등으로 구성합니다.
- 정가지표는 국가, 사회, 개인과 관련한 국민들의 인식 추이를 제시합니다.
- 기획조사는 한국리서치 연구원이 기획하고 분석합니다. 주제에 따라 외부 전문가와 함께 기획하고 분석 및 보도를 함으로써, 여론에 대한 심층적인 이해를 돕고자 합니다.
- 궁금하신 사항은 아래 에디터들에게 문의하여 주십시오.

운영책임

이동한 수석연구원

전화 | 02-3014-1060

e-mail | dhlee@hrc.co.kr

연구진

이소연 연구원

전화 | 02-3014-1062

e-mail | lee.sy@hrc.co.kr

저작권 정책

- 본 보고서에서 제공하는 모든 콘텐츠(텍스트, 차트 및 그래프)는 저작권법에 의하여 보호받는 저작물로서, 별도의 저작권 표시 또는 다른 출처를 명시한 경우를 제외하고는 원칙적으로 (주)한국리서치에 저작권이 있습니다. 따라서 본 보고서의 콘텐츠를 무단 복제, 배포하는 경우에는 「저작권법」 제136조의 지적재산권침해죄에 해당하여 5년 이하의 징역 또는 5천 만원 이하의 벌금에 처해질 수 있습니다.
- 본 보고서의 콘텐츠는 (주)한국리서치가 상당한 투자나 노력으로 만든 성과물입니다. 출처를 명기하지 않고 이를 무단으로 사용하는 행위는 「부정경쟁방지 및 영업비밀보호에 관한 법률」에 위반되므로 위 행위자에 대해 해당 법률에 따른 조치 및 손해배상을 청구할 수 있습니다.
- 본 보고서로 연결되도록 링크하는 것은 허용합니다. 다만, 이 경우에도 출처는 반드시 명기하여야 합니다.
- 보도, 연구, 교육 등 정당한 범위 안에서 공익적 목적을 위해 본 보고서를 인용할 수 있습니다. 그러나 이 경우에도 인용은 저작물의 일부분에 한정되어야 하며, 전체 내용의 10% 이상을 인용하는 경우에는 이를 저작권 침해로 판단할 수 있습니다.
- 본 보고서의 콘텐츠를 영리 목적 없이 개인적으로 이용할 경우에는 복제가 가능합니다.
- 본 보고서의 콘텐츠로 수익을 얻거나 이에 상응하는 혜택을 누리고자 하는 경우에는 (주)한국리서치와 사전에 별도의 협의를 하거나 허락을 얻어야 하며, 협의 또는 허락을 얻어 자료의 내용을 게재하는 경우에도 출처가 (주)한국리서치임을 반드시 명시하여야 합니다.
- 본 보고서의 콘텐츠를 적법한 절차에 따라 다른 인터넷 사이트에 게재하는 경우에도 단순한 오류 정정 이외에 내용의 무단변경을 금지하며, 이를 위반할 때에는 형사 처분을 받을 수 있습니다.

일러두기

- 본 리포트의 데이터는 소수점 첫째 자리에서 반올림하여 정수로 표기하였으므로, 보고서 상에 표기된 값의 합이 100%가 되지 않을 수 있습니다.
- 복수응답 문항의 빈도는 그 합이 100%를 초과할 수 있습니다.
- 응답 사례 수가 적은 경우 해석에 유의하여 주십시오.

1

주관적 신체건강 인식

‘감기 조심하세요’, ‘항상 건강하세요’ 라는 인사말을 주고 받은 적이 많을 것이다. 건강의 안부를 묻는 것은 것이 일상적이고 누구나 건강하게 살기를 원하지만, 그 의미와 목적은 사람마다 다르다. 과거에 비해 건강과 관련된 정보의 접근이 쉬워졌고, 전문가 위주의 관리보다는 일상 속에서 쉽게 접할 수 있는 개인화된 자기관리가 중심이 되고 있다.

한국리서치 〈여론 속의 여론〉 팀은 ‘신체적 건강’의 의미와 가치가 개인에게 어떻게 여겨지는지를 확인하고, 건강을 관리하는데 겪는 어려움을 파악하기 위해 지난 6월 27일~30일 전국 만 18세 이상 1,000명을 대상으로 조사를 진행하였다.

자신의 신체건강 평가 평균 ‘6점’, 평균 이상 응답은 52% 작년보다 건강하지 않거나 비슷하다 81%

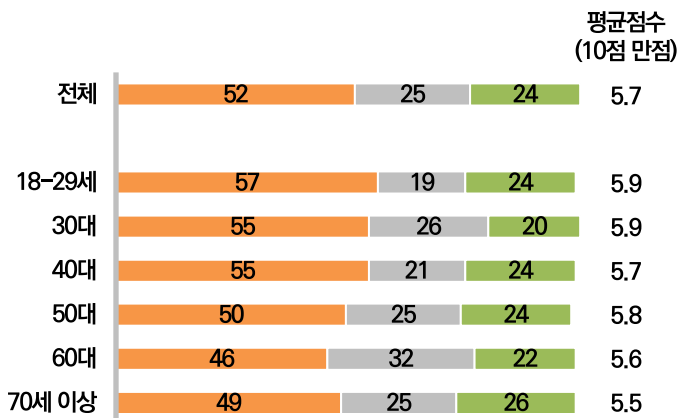
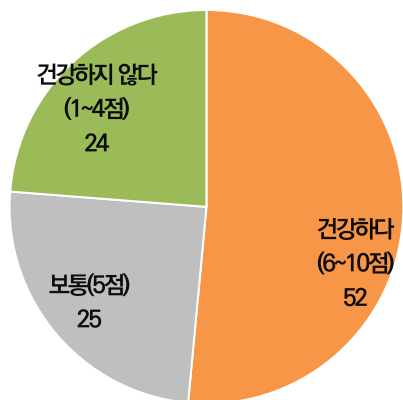
현재 자신의 신체를 점수로 0점부터 10점까지 매기는 질문에 52%가 ‘건강하다(6점~10점)’, 24%는 건강하지 않다(0~4점), 25%가 ‘보통’이라고 답했다. 평균 점수는 10점 만점에 5.7점으로, 보통보다 조금 나은 점수다. 18~29세(5.9점), 30대(5.9점)가 60대(5.6점), 70세 이상(5.5점)보다 자신의 신체건강 상태를 조금 더 낮게 평가하기는 하나, 그 차이는 크지 않다.

작년과 비교한 자신의 신체건강 상태를 물었을 때 19%가 ‘건강하다’고 응답했으며, 81%는 ‘건강하지 않거나’ ‘작년과 비슷하다’고 응답했다(‘비슷하다’ 51%, ‘건강하지 않다’ 30%).

자신이 주관적으로 평가하는 신체건강 점수는 연령에 관계없이 보통 수준에 머무르고 있다. 작년에 한국건강증진개발원이 발표한 [2024 건강투자 인식조사](#)에서도 본인의 건강에 만족하는 사람은 10명 중 3명(31.9%)이었다.

자신의 신체건강 평가 평균 5.7점… ‘건강하다’ 응답은 52%

(단위 : %)



질문: 스스로 판단하시기에 자신의 신체가 얼마나 건강하다고 생각하십니까? ‘건강하지 않다’를 0, ‘건강하다’를 10이라고 했을 때, 귀하의 신체건강 점수를 답해 주세요.

비고: 건강하지 않다(0~4점), 보통(5점), 건강하다(6~10점) 응답 제시

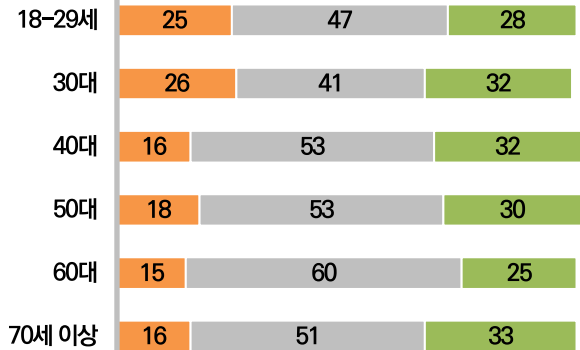
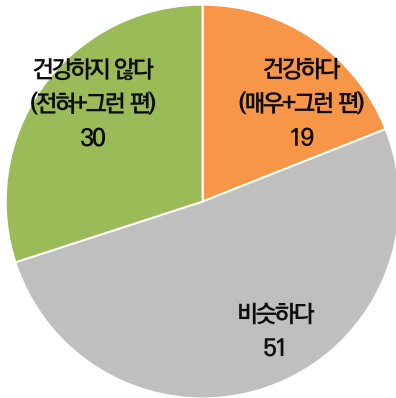
응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 6. 27 ~ 30

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

10명 중 8명(81%)은 작년보다 몸이 '건강하지 않거나 비슷한 수준'

(단위: %)



질문: 신체건강 상태에 관한 질문에 답해 주세요. - 내 신체건강 상태는 작년과 비교했을 때...

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 6. 27 ~ 30

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

연령 높을수록 '동년배보다 젊은 편', '실제나이보다 체감 신체나이 적은 편'

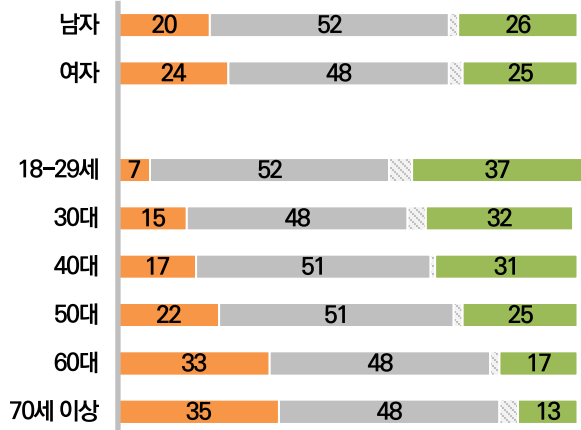
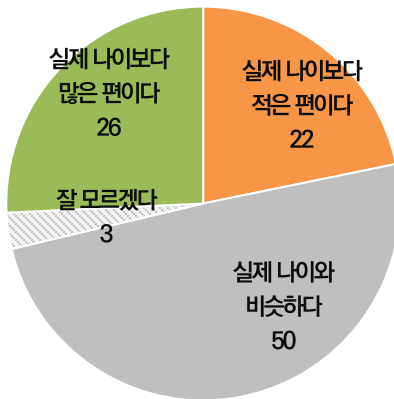
스스로 체감하는 신체건강 나이, 동년배와 비교한 신체건강 상태에 대해서는 연령대별 차이가 나타난다. 전체 응답자 중 50%는 실제나이와 체감하는 신체건강 나이가 '비슷하다'고 답했으며, 26%는 '실제보다 많은 편', 22%는 '실제보다 적은 편'이라고 답했다. 동년배와 비교한 나의 신체건강 상태를 물었을 때에는 34%가 '건강하다'고 응답했고, 39%는 '비슷한 편', 27%는 '건강하지 않다'고 답했다

연령대가 높아질수록 자신의 신체건강 나이가 '실제 나이보다 적은 편'이며, 동년배와 비교했을 때에도 자신이 건강하다고 답하는 경향을 보인다. 70세 이상에서는 35%가 체감하는 신체건강 나이가 실제보다 적다고 인식해, 실제 나이보다 많다는 의견(13%)을 앞서며, 60대에서도 체감나이가 적은 편이라는 인식(33%)이 많은 편이라는 인식(17%)보다 높다. 반면 2·3·40대 3명 중 1명은 체감 신체건강 나이가 실제보다 많은 편이며, 동년배보다도 건강하지 않다고 인식하고 있다. 젊은 연령대는 6·70대에 비해 사회활동·경제활동 인구가 많으며, 시간적 여유가 다소 부족해 자신의 건강을 충분히 돌보지 못하고 있다고 느끼는 점에서 기인한 결과라고 예상해 볼 수 있다.

체감하는 신체건강 나이, 실제보다 많은 편 26%, 실제보다 적은 편 22%
 동년배와 비교한 신체건강 상태, 건강하다 34%, 건강하지 않다 27%
 연령대 높을수록 실제나이보다 체감 신체나이 적고, 동년배보다 건강하다고 인식

(단위 : %)

체감하는 신체건강 나이



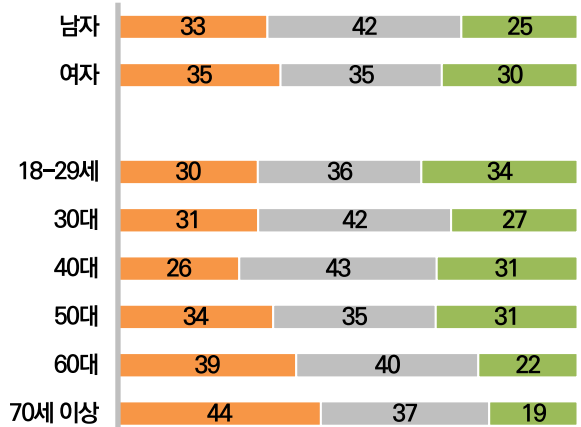
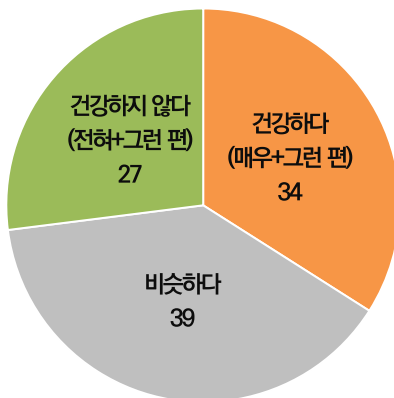
질문: 귀하의 실제 나이와 비교했을 때, 체감하는 신체건강 나이는 어떠하십니까?

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 6. 27 ~ 30

(단위 : %)

동년배와 비교한 신체건강 상태



질문: 신체건강 상태에 관한 질문에 답해 주세요. - 내 신체건강 상태는 동년배와 비교했을 때...

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 6. 27 ~ 30

2 신체건강의 의미

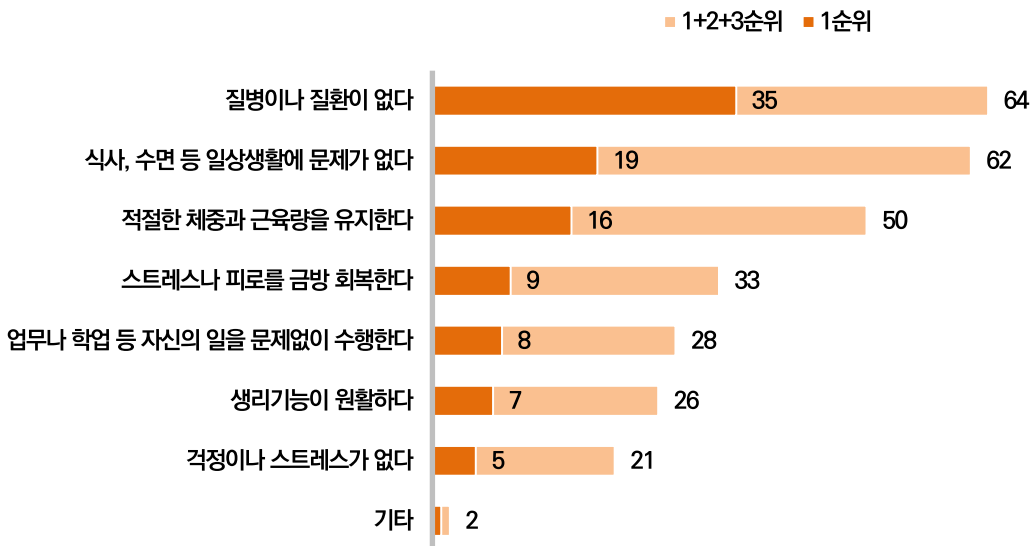
10명 중 6명, 신체적 건강이란 ‘삶을 영위하는 데 질병이나 질환, 걸림이 없는 것’ 2명 중 1명은 적절한 체중 유지의 중요성에도 공감해

세계보건기구(WHO)는 건강을 ‘질병과 허약함이 없는 상태일 뿐만 아니라 신체적, 정신적, 사회적으로 안녕한 상태’ 라고 정의했다. 이번 조사에서 ‘신체적으로 건강하다’는 것이 어떤 의미라고 생각하는지 물었다. 10명 중 6명은 ‘질병이나 질환이 없는 상태(64%)’, ‘식사, 수면 등 일상생활에 문제가 없는 상태(62%)’를 신체적으로 건강하다고 생각한다. 성별이나 연령과 관계없이 삶을 영위하는 데 걸림이 없는 상태를 건강하다고 여기고 있으며, 특히 60대 이상에서는 질병이나 질환이 없는 상태보다는 일상생활 활동에 문제가 없는 상태를 좀 더 중요하게 여긴다는 점이 눈에 띈다. 2명 중 1명은 ‘적절한 체중과 근육량을 유지’하는 것 또한 신체적 건강이라고 답해, 질병 예방이나 기본적인 생활 영위뿐만 아니라 꾸준한 관리를 통한 체중 유지 역시 중요하다고 여긴다.

그 외에 ‘스트레스나 피로를 금방 회복하는 것(33%)’, ‘업무나 학업 등 자신의 일을 문제없이 수행하는 것(28%)’, ‘생리기능이 원활한 것(26%)’이 ‘신체적 건강’을 의미한다고 응답했다. 정신적인 건강(걱정이나 스트레스가 없다)을 신체건강과 연결짓는 사람도 21%이다.

10명 중 6명, 신체적 건강이란 ‘질병·질환 없거나(64%)’, ‘일상생활 문제 없는 것(62%)’

(단위 : %)



질문: 귀하께서 생각하시기에 ‘신체적으로 건강하다’는 것은 무엇을 의미합니까? 가깝게 느끼는 순서대로 최대 3개까지 답해 주세요.

비고 : 복수응답(최대 3개까지 선택)

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 6. 27 ~ 30

**60세 이상에서는 질병이나 질환이 없는 것 보다는,
일상생활 활동에 문제가 없는 것을 신체건강의 더 중요한 조건으로 인식**

(단위 : %)

1+2+3순위 응답	사례수 (명)	질병이나 질환이 없다	식사, 수면 등 일상 생활에 문제가 없다	적절한 체중과 근육량을 유지한다	스트레스나 피로를 금방 회복한다	업무나 학업 등 자신의 일을 문제없이 수행한다	생리기능이 원활하다	걱정이나 스트레스가 없다	기타
전체	(1,000)	64	62	50	33	28	26	21	2
성별									
남자	(495)	63	60	53	29	30	26	24	2
여자	(505)	65	64	47	36	26	25	19	2
연령									
18-29세	(153)	69	53	50	40	22	31	22	1
30대	(150)	64	58	45	32	30	32	19	3
40대	(173)	69	56	48	31	24	33	22	1
50대	(195)	70	59	47	31	27	25	25	1
60대	(178)	59	72	55	33	31	16	21	0
70세 이상	(151)	53	75	54	29	33	18	19	5
신체건강 자가평가									
건강하지 않다	(235)	73	57	52	37	23	20	24	1
보통이다	(246)	54	63	50	37	27	25	21	3
건강하다	(518)	65	64	49	28	31	29	21	2

질문: 귀하께서 생각하시기에 '신체적으로 건강하다'는 것은 무엇을 의미합니까? 가깝게 느끼는 순서대로 최대 3개까지 답해 주세요.

비고 : 복수응답(최대 3개까지 선택)

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 6. 27 ~ 30

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

3 신체건강 관리의 목적

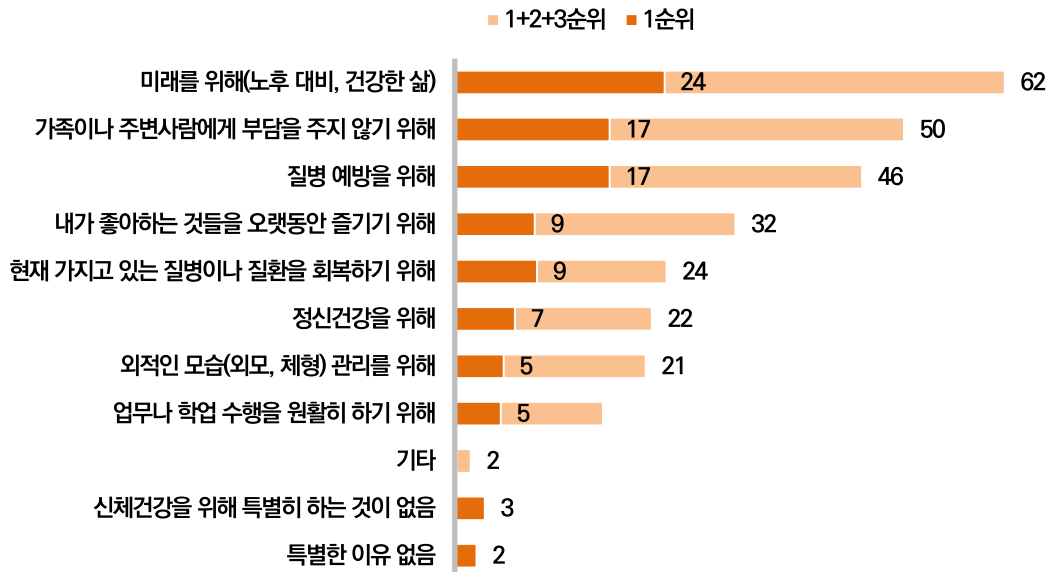
건강관리의 동기, 지금 현재의 컨디션 관리보다는 장기적 삶의 질, 주변사람과의 관계적 책임에 기초

신체건강을 관리하는 동기는 단순히 현재 컨디션 관리나 외모 관리에 그치지 않는다. '노후 대비, 건강한 삶 등 미래를 위해(62%)', '가족이나 주변사람에게 부담 주지 않기 위해(50%)', '질병 예방을 위해(46%)' 건강을 관리한다는 응답이 가장 많이 꼽혔다. 특히 6·70대는 '가족, 주변 사람들에게 부담을 주지 않기 위해' 건강을 관리한다는 응답이 다른 연령대보다 높게 나타났다. 6·70대는 자신이 건강하지 못할 경우 간호나 경제적·심리적 영향 등 주변 사람들에게 안겨질 부담을 걱정해 건강을 관리하고 있다. 한국리서치 <여론 속의 여론> 팀이 2022년 발표한 중장년층 부양 부담 실태 조사에서도, [중장년층\(만 45~64세\)의 가장 큰 걱정거리는 '신체적 노화나 건강 문제'인 것으로 나타났다](#). '나이 듦', '가족의 부양' 등에 대한 심리적 위축을 느끼고 있는 것이다.

반면 2·30대는 '외적인 모습을 위해' 건강을 관리한다는 응답이 다른 연령대 대비 높다. 젊은 세대일수록 건강을 관리하는 목적을 질병의 예방, 주변 사람들에 대한 부담, 업무나 학업의 수행보다는 자기 표현에 좀 더 중점을 두고 있는 모습을 보여준다.

건강관리의 동기, 지금 현재의 컨디션 관리보다는 장기적 삶의 질, 주변사람과의 관계적 책임에 기초

(단위: %)



질문: 귀하께서 신체건강을 관리하는 이유는 무엇인가요? 중요한 순서대로 최대 3개까지 답해 주세요

비고: 복수응답(최대 3개까지 선택)

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 6. 27 ~ 30

신체 건강하지 않은 사람 44%는 질병·질환 회복하기 위해 건강관리

응답자 24%는 '현재 가지고 있는 질병이나 질환을 회복하기 위해' 건강을 관리한다. 특히 자신의 신체가 건강하지 않다고 생각하는 사람은 44%가 질병이나 질환의 회복을 목적으로 건강을 관리한다고 응답해, 자신이 건강하다고 생각하는 사람의 응답(15%)보다 3배 가량 높다. 이들은 이미 신체 질병이나 질환을 보유하고 있기 때문에 외적인 모습의 관리, 좋아하는 것을 즐기기 위함 등의 목적보다는 회복의 목적으로 건강을 관리하고 있을 가능성이 있다고 해석할 수 있다. 건강관리의 부족을 개인의 의지 부족으로만 보기보다는, 신체적 제약을 가진 사람들의 회복을 위한 지원이 필요할 것이다.

연령에 따라 건강관리의 동기 달라지는 모습 보여… 6·70대는 가족과 주변 사람들에 대한 우려 특히 높아
신체 건강하지 않다고 평가하는 사람 44%는 질병·질환 회복하기 위해 관리

(단위 : %)

1+2+3순위 응답	사례수 (명)	미래를 위해 (노후 대비, 건강한 삶)	가족이나 주변사람 에게 부담을 주지 않 기 위해	질병 예방을 위해	내가 좋아 하는 것들을 오랫동안 즐기기 위해	현재 가지고 있는 질병이나 질환을 회복하기 위해	정신건강 을 위해	외적인 모습 (외모, 체형) 관리를 위해	업무나 학업 수행을 원활히 하기 위해	기타	신체 건강을 위해 특별히 하는 것이 없음	특별한 이유 없음
전체	(1,000)	62	50	46	32	24	22	21	17	2	3	2
성별												
남자	(495)	61	48	44	33	24	22	22	20	2	3	2
여자	(505)	62	53	47	30	24	23	21	14	2	4	2
연령												
18~29세	(153)	41	22	37	34	17	28	42	28	1	6	5
30대	(150)	58	37	44	34	16	18	32	17	3	5	4
40대	(173)	62	45	49	34	25	19	22	21	2	4	2
50대	(195)	70	52	51	31	23	23	14	13	2	3	1
60대	(178)	69	69	49	30	27	19	14	12	2	1	1
70세 이상	(151)	66	74	42	26	35	26	8	10	0	1	2
신체건강 자가평가												
건강하지 않다	(235)	57	55	44	23	44	20	12	16	0	6	2
보통이다	(246)	59	52	46	30	23	21	16	14	3	5	4
건강하다	(518)	65	48	47	36	15	23	28	18	2	1	2

질문: 귀하께서 신체건강을 관리하는 이유는 무엇인가요? 중요한 순서대로 최대 3개까지 답해 주세요

비고 : 복수응답(최대 3개까지 선택)

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 6. 27 ~ 30

4 신체건강에 대한 가치관과 신념

신체건강은 경쟁력에 중요한 요소(90%), 스스로 건강 충분히 돌볼 수 있어(72%)

‘신체건강은 개인 경쟁력 향상에 중요한 역할을 한다’는 데 10명 중 9명(90%)이 동의하며, 10명 중 7명(72%)은 ‘개인적인 노력만으로도 신체건강을 충분히 잘 관리할 수 있다’고 답했다. 개인 스스로 자신의 건강을 돌보는 것이 가능하며, 올바른 건강관리가 개인의 경쟁력을 갖추는 데 있어 필수적인 요소로 인식되고 있다.

다만 자신의 신체가 건강하지 않다고 응답한 사람은 ‘개인적인 노력만으로도 신체건강을 충분히 잘 관리할 수 있다’는 데 의견이 엇갈린다. (‘동의’ 56%, ‘동의하지 않음’ 44%) 신체가 건강하지 않다고 응답한 사람의 절반은 건강을 잘 관리하려면 개인 노력 외에도 여러 외부 요인들의 영향을 중요하게 고려하는 모습이 나타난다.

‘돈이 많은 것보다 몸이 건강한 것이 더 행복한 삶’이라는 데 84%가 공감한다. 건강의 가치를 경제적 풍요와 비교해 봤을 때에도 건강은 소중하고 지켜내야 할 존재로 여겨진다.

신체건강은 경쟁력에 중요한 요소(90%), 스스로 건강 충분히 돌볼 수 있어(72%)

자신의 신체가 건강하지 않다고 평가하는 사람 중 44%는 ‘개인 노력으로 건강 관리하기 어려워’

(단위: %)

■ 그렇다(매우+그렇다) ■ 그렇지 않다(전혀+그렇지 않다)



	사례수 (명)	신체건강은 개인 경쟁력 향상에 중요한 역할을 한다		돈이 많은 것보다 몸이 건강한 것이 더 행복한 삶이다		개인적인 노력만으로도 신체 건강을 충분히 잘 관리할 수 있다	
		그렇다	그렇지 않다	그렇다	그렇지 않다	그렇다	그렇지 않다
전체	(1,000)	90	10	84	16	72	28
연령							
18-29세	(153)	86	14	72	28	76	24
30대	(150)	88	12	79	21	80	20
40대	(173)	88	12	76	24	72	28
50대	(195)	91	9	91	9	67	33
60대	(178)	92	8	92	8	68	32
70세 이상	(151)	95	5	92	8	69	31
신체건강 자가평가							
건강하지 않다	(235)	91	9	78	22	56	44
보통이다	(246)	88	12	82	18	70	30
건강하다	(518)	90	10	88	12	80	20

질문: 다음 각각에 대해 답해 주세요

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 6. 27 ~ 30

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinon.co.kr)

비용 많이 투자할수록 신체건강 더 잘 관리할 수 있다 56%

2·30대에서는 10명 중 7명이 동의해

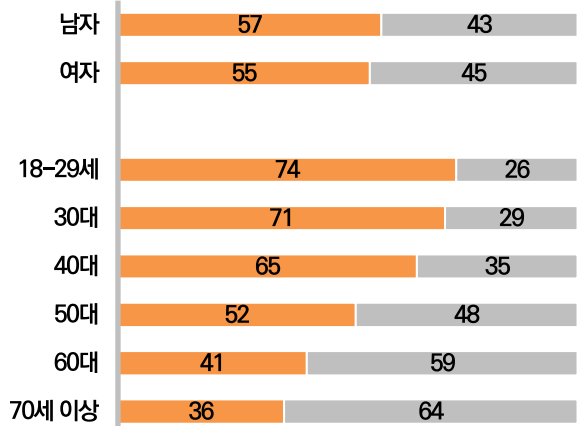
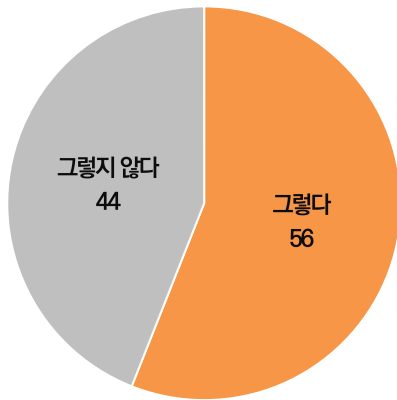
신체건강 관리를 위한 비용 투자에 관해서는 의견이 엇갈린다. 56%는 ‘비용을 많이 투자할수록 잘 관리할 수 있다’고 보지만, 44%는 ‘그렇지 않다’고 응답했다. 앞서 신체건강을 관리하기 위해서 꾸준한 운동과 균형잡힌 식습관 등을 실천해야 할 필요성을 인식하고 있다는 점을 확인했다. 다만 10명 중 4명은 건강 관리를 위한 여러 실천들이 높은 비용과 연결되지는 않는다고 답했다.

‘비용을 투자할수록 신체건강을 더 잘 관리할 수 있다’는 인식은 연령대가 낮아질수록 높다. 특히 18~29세는 74%가, 30대는 71%가 이에 동의해, 젊은 세대일수록 신체건강 관리와 비용 투자의 관련성이 있다고 인식하는 양상을 보인다.

비용 많이 투자할수록 신체건강 더 잘 관리할 수 있다 56%

2·30대에서는 10명 중 7명이 동의해

(단위 : %)



질문: 다음 각각에 대해 답해 주세요 - 비용을 많이 투자할수록 신체건강을 더 잘 관리할 수 있다

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 6. 27 ~ 30

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinon.co.kr)

사람들은 자신의 외적인 모습의 정돈뿐만 아니라 장기적인 관점에서 안정된 미래를 위해, 주변 사람들에게 부담을 주지 않기 위해 건강관리를 위해 노력한다고 답했다. 전반적으로 신체건강의 가치와 건강관리의 필요성을 인식하고 있음에도, 10명 중 3명은 자신의 건강의 작년보다 건강하지 않으며 실제 나이보다 체감나이가 더 많다고 느낀다. 건강관리에 관심을 갖고 작은 습관부터 실천하는 것이 필요해 보인다.

신체적으로 건강하고자 하는 의지와 더불어 실천을 가로막는 다양한 장애 요인에 대한 이해가 필요하다. 이어지는 제2편 보고서에서는 개인의 건강행동 실천 현황과 실천 과정에서 겪는 어려움 등을 확인하고 개선해야 할 과제를 살펴볼 예정이다.

조사개요

구 분	내 용
모집단	• 전국의 만18세 이상 성인남녀
표집틀	• 한국리서치 마스터샘플(25년 5월 기준 전국 97만여 명)
표집방법	• 지역별, 성별, 연령별 비례할당추출
표본크기	• 1,000명
표본오차	• 무작위추출을 전제할 경우, 95% 신뢰수준에서 최대허용 표집오차는 $\pm 3.1\%p$
조사방법	• 웹조사(휴대전화 문자와 이메일을 통해 url 발송)
가중치 부여방식	• 지역별, 성별, 연령별 가중치 부여(셀가중) (2025년 3월 행정안전부 발표 주민등록 인구 기준)
응답율	• 조사요청 35,245명, 조사참여 2,107명, 조사완료 1,000명 (요청대비 2.8%, 참여대비 47.5%)
조사일시	• 2025년 6월 27일 ~ 6월 30일
조사기관	• (주)한국리서치(대표이사 노익상)

한국리서치 주간리포트

여론속의 여輿론論

HankookResearch

