

ISSN: 2800-051X

HankookResearch

한국리서치 주간리포트(제345-1호)

여론속의 여輿론論

[2025 신체건강 인식조사] 건강행동 실천과 개선과제

2025. 8. 27.

담당자 송호승 인턴연구원
e-mail | hssong0124@gmail.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.
- 정기지표-기획조사 등으로 구성합니다.
- 정기지표는 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.

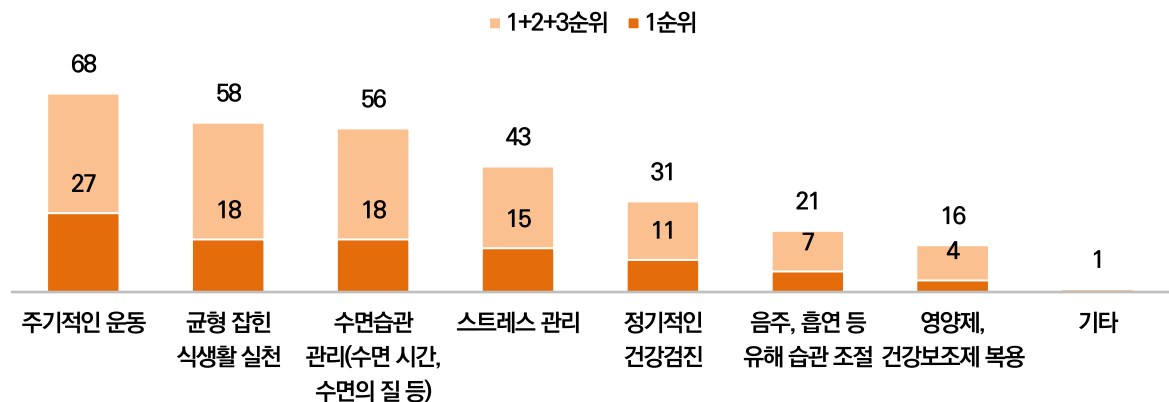
1

신체건강 관리 위한 우선과제

신체건강 위해 우선해야 하는 것, 주기적인 운동, 균형 잡힌 식생활 실천, 수면습관 관리 등의 순

신체건강을 위해 우선해야 하는 것으로, 가장 많은 사람이 중요하게 여기는 것은 주기적인 운동이다(68%, 1+2+3순위 기준). 균형 잡힌 식생활 실천(58%)과 수면습관 관리(56%)가 중요하다는 응답이 그 다음으로 높으며, 이어서 스트레스 관리(43%), 정기적인 건강검진(31%), 음주 흡연 등 유해한 습관 조절(21%), 영양제·건강보조제 복용(16%) 등의 순이다.

신체건강 위해 우선해야 하는 것, 주기적인 운동, 균형 잡힌 식생활 실천, 수면습관 관리 등의 순 (단위: %)



질문: 귀하께서 생각하시기에 신체건강을 위해서 우선적으로 해야 하는 것은 무엇입니까? 중요한 순서대로 최대 3개까지 답해 주세요.

비고: 복수응답, 1+2+3순위 응답 제시

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 6. 27. ~ 30.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

신체건강을 위해 우선해야 하는 것, 신체건강 자가평가에 따른 차이는 크지 않아 여성은 균형 잡힌 식생활 실천, 남성은 음주·흡연 습관 조절 중요하다고 인식 70세 이상은 균형 잡힌 식생활 실천, 18-29세는 수면습관 관리 중요하게 보고 있어

신체건강 자가평가에 따른 차이는 크지 않다. 본인의 건강상태와 관계없이, 주기적인 운동과 식생활 실천, 수면습관 관리 등을 우선적으로 중요하게 여긴다. 다만 성별, 세대별로는 차이가 있다. 여성은 남성보다 균형 잡힌 식생활 실천을 중요하게 여기며(여성 66%, 남성 51%), 남성 중 32%는 음주·흡연 등 유해 습관 조절이 중요하다고 답해 여성(10%) 대비 세 배 많다. 전 세대에서 주기적인 운동이 중요하다는 의견이 다수이긴 하나, 18-29세에서는 수면습관 관리(65%), 30대에서는 스트레스 관리(55%) 70세 이상에서는 균형 잡힌 식생활 실천(76%)이 중요하다는 의견도 다른 세대 대비 높다.

신체건강을 위해 우선해야 하는 것, 신체건강 자가평가에 따른 차이는 크지 않아
여성은 남성보다 균형 잡힌 식생활 실천을, 남성은 여성보다 음주·흡연 습관 조절 중요하다고 인식
70세 이상은 균형 잡힌 식생활 실천을, 18-29세는 수면습관 관리를 다른 세대보다 중요하게 보고 있어

(단위: %)

1+2+3순위	사례수 (명)	주기적인 운동	균형 잡힌 식생활 실천	수면습관 관 리(수면 시 간, 수면의 질 등)	스트레스 관리	정기적인 건강검진	음주, 흡연 등 유해 습 관 조절	영양제, 건강보조제 복용	기타
전체	(1000)	68	58	56	43	31	21	16	1
성별									
남자	(495)	68	51	53	41	33	32	14	1
여자	(505)	68	66	59	44	30	10	17	1
연령									
18-29세	(153)	70	58	65	39	24	23	12	0
30대	(150)	66	49	55	55	20	28	19	0
40대	(173)	61	50	60	47	30	26	18	1
50대	(195)	67	58	53	46	31	22	14	1
60대	(178)	74	60	53	34	42	16	19	1
70세 이상	(151)	74	76	51	35	39	10	12	2
신체건강 자가평가									
건강하지 않다	(235)	68	58	59	44	34	20	14	0
보통이다	(246)	65	57	50	48	32	20	14	1
건강하다	(518)	70	59	57	39	30	21	17	1

질문: 귀하께서 생각하시기에 신체건강을 위해서 우선적으로 해야 하는 것은 무엇입니까? 중요한 순서대로 최대 3개까지 답해 주세요.

비고: 복수응답, 1+2+3순위

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 6. 27. ~ 30.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

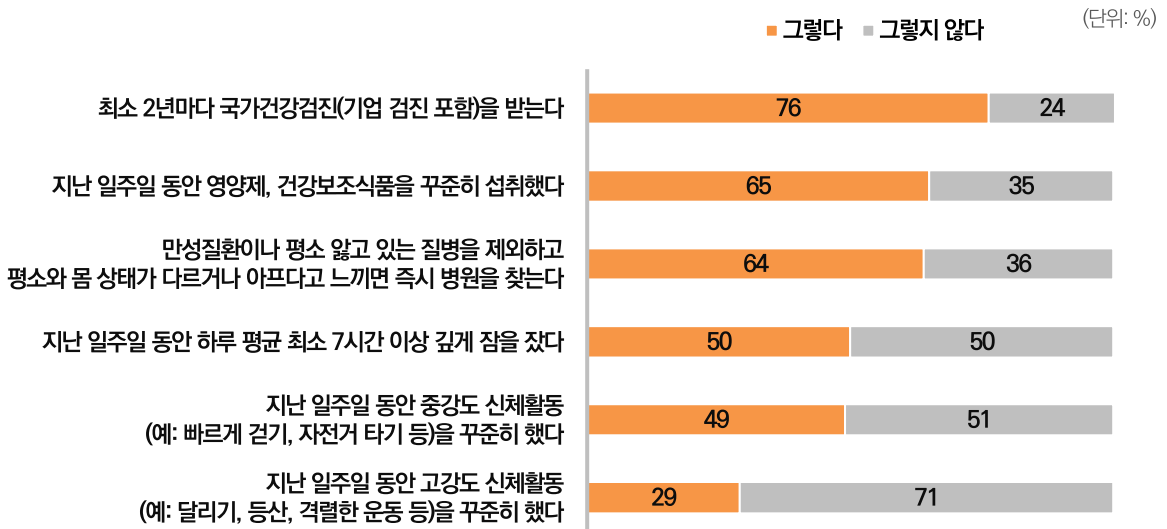
2 건강관리 행태와 신체건강 유지 활동

**정기 건강검진을 받는 사람 76%, 영양제 및 건강보조식품 꾸준히 섭취하는 사람은 65%
7시간 이상 숙면 취하는 사람은 50%, 중·고강도 신체활동 꾸준히 하는 사람은 절반 이하**

건강관리 행태와 신체건강 유지 활동 여부를 확인해 보았다. 먼저 건강관리 행태 항목에서 ‘최소 2년마다 국가건강검진(기업 검진 포함)을 받는다’는 사람은 전체의 76%, ‘지난 일주일 동안 영양제·건강보조식품을 꾸준히 섭취했다’는 사람은 65%, ‘평소와 몸 상태가 다르거나 아프다고 느끼면 즉시 병원을 찾는다’는 사람은 64%이다. 연령대가 높을수록, 그리고 자신의 신체가 건강하다고 느낄수록 건강관리를 적극적으로 실천하는 경향을 보인다.

신체건강 유지 활동과 관련해서는, ‘하루 평균 7시간 이상 깊은 수면을 취한다’는 사람은 전체의 50%, ‘중강도 신체활동(예: 빠르게 걷기, 자전거 타기 등)’을 지난 일주일 동안 꾸준히 한 사람은 49%, ‘고강도 신체활동(예: 달리기, 등산 등)’을 지난 일주일 동안 꾸준히 한 사람은 29%이다. 연령대가 높을수록 건강관리에 적극적인 사람이 더 많았으나, 신체건강 유지 활동은 연령대에 따른 차이가 크지 않고, 오히려 고강도 신체활동은 연령대가 낮을수록 꾸준히 하는 사람도 많다. 신체적 한계로 고강도 신체활동을 꾸준히 수행하기 어려운 자연스러운 제약이다. 다만 신체건강 자가평가에 따른 차이는 확연해서, 스스로가 건강하다고 평가하는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 7시간 이상 숙면을 취했다는 의견도 높고, 중·고강도 신체활동을 꾸준히 했다는 응답도 높다.

**정기 건강검진을 받는 사람 76%, 영양제 및 건강보조식품 꾸준히 섭취하는 사람은 65%
반면 7시간 이상 숙면 취하는 사람은 50%, 중·고강도 신체활동 꾸준히 하는 사람은 절반 이하**



질문: 다음 각각에 대해 답변해 주세요.

비교: 그렇다(매우 그렇다+그렇다), 그렇지 않다(전혀 그렇지 않다+그렇지 않다) 응답 제시함.

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 6. 27. ~ 30.

연령대 높을수록 꾸준히 건강관리를 하는 사람 많아

스스로 신체가 건강하다고 평가하는 사람은 7시간 숙면 및 중·고강도 신체활동 경험도 높아

(단위: %)

사례수 (명)	최소 2년마다 국가건강검진 (기업 검진 포함)을 받는다		지난 일주일 동안 영양제, 건강보조 식품을 꾸준히 섭취했다		만성질환이나 평소 앓고 있는 질병을 제외하고 평소와 몸 상태가 다르거나, 아프다고 느끼면 즉시 병원을 찾는다		지난 일주일 동안 하루 평균 최소 7시간 이상 깊게 잠을 잤다		지난 일주일 동안 중강도 신체활동 (예: 빠르게 걷기, 자전거 타기 등)을 꾸준히 했다		지난 일주일 동안 고강도 신체활동 (예: 달리기, 등산, 격렬한 운동 등)을 꾸준히 했다	
	그렇다	그렇지 않다	그렇다	그렇지 않다	그렇다	그렇지 않다	그렇다	그렇지 않다	그렇다	그렇지 않다	그렇다	그렇지 않다
전체 (1000)	76	24	65	35	64	36	50	50	49	51	29	71
성별												
남자 (153)	75	25	65	35	67	33	50	50	52	48	35	65
여자 (150)	77	23	65	35	61	39	50	50	45	55	23	77
연령												
18-29세 (153)	55	45	45	55	57	43	59	41	45	55	37	63
30대 (150)	74	26	58	42	60	40	50	50	49	51	33	67
40대 (173)	79	21	63	37	61	39	46	54	46	54	32	68
50대 (195)	77	23	70	30	63	37	45	55	47	53	26	74
60대 (178)	83	17	79	21	68	32	46	54	51	49	27	73
70세 이상 (151)	87	13	70	30	76	24	56	44	55	45	19	81
신체건강 자가평가												
건강하지 않다 (235)	70	30	55	45	54	46	34	66	30	70	10	90
보통이다 (246)	72	28	62	38	65	35	46	54	44	56	25	75
건강하다 (518)	80	20	71	29	68	32	59	41	60	40	39	61

질문: 다음 각각에 대해 답변해 주세요.

비고: 그렇다(매우 그렇다+그렇다), 그렇지 않다(전혀 그렇지 않다+그렇지 않다) 응답 제시함.

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 6. 27. ~ 30.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

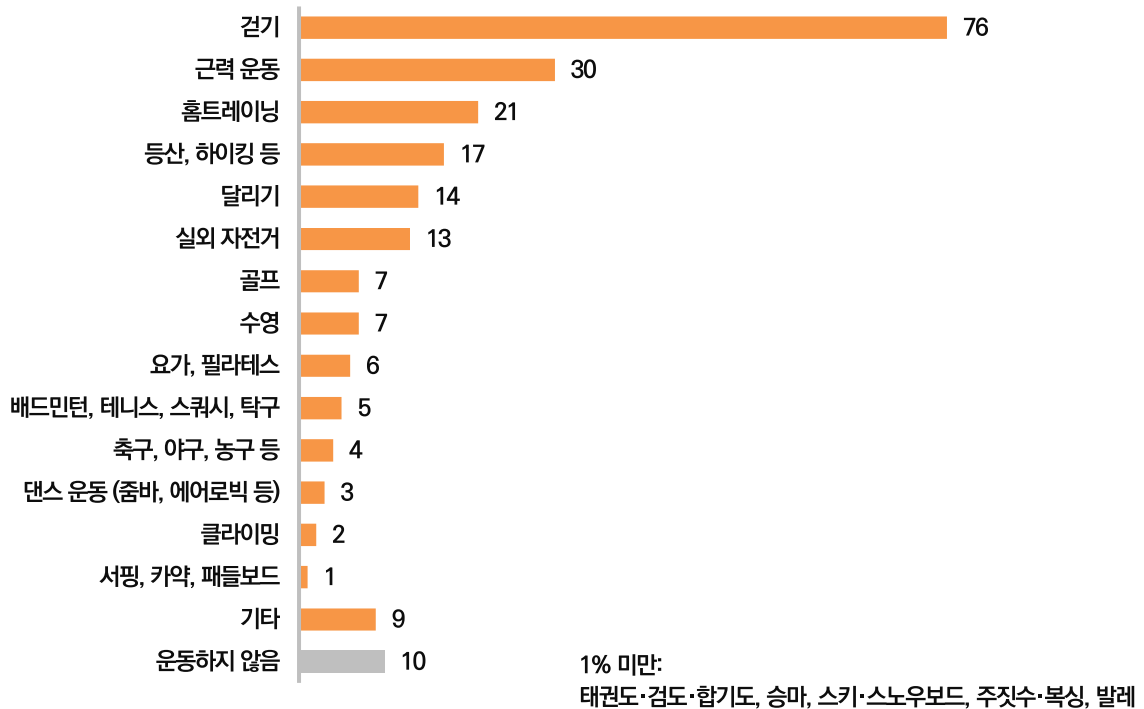
신체건강 관리를 위해 주로 하는 운동: 기초 체력·일상형 운동이 다수

평소 신체건강 관리를 위해 주로 하는 운동으로는 걷기, 근력 운동, 홈트레이닝, 달리기 등 기초 체력·일상형 운동을 수행하는 사람이 가장 많다. 4명 중 3명(76%)이 걷기를 하고 있으며, 근력 운동(30%), 홈트레이닝(21%), 달리기(14%), 실외 자전거(13%)를 즐기는 사람도 적지 않다. 특히 연령대가 높아질수록, 신체건강 관리를 위해 걷기와 근력운동을 하고 있다는 사람도 증가한다.

그 외에 등산·하이킹을 즐기는 사람은 17%이며, 골프(7%), 수영(7%), 요가·필라테스(6%), 배드민턴·테니스·스쿼시·탁구(5%), 축구·야구·농구(4%), 줌바·에어로빅 등 댄스운동(3%), 클라이밍(2%), 서핑·카약·패들보드(1%) 등을 즐긴다는 응답이 나왔다. 한편 10명 중 1명(10%)은 평소 신체건강 관리를 위해 하는 운동이 없다고 답했다.

신체건강 관리를 위해 주로 하는 운동: 기초 체력·일상형 운동이 다수

(단위: %)



질문: 신체건강관리를 위해 주로 어떤 운동을 하십니까? 순서대로 최대 3개까지 선택해 주세요.

비고: 복수응답, 1+2+3순위 응답 제시

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 6. 27. ~ 30.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

연령대가 높을수록 걷기와 근력운동 한다는 사람도 증가
2·30대 10명 중 3명은 달리기를 한다고 답해

(단위: %)

1+2+3순위	사례수 (명)	걷기	근력 운동	홈트레 이닝	등산, 하이킹 등	달리기	실외 자전거	골프	수영	요가, 필라테 스	배드민 턴, 테니스, 스쿼시, 탁구	기타	운동하 지 않음
전체	(1000)	76	30	21	17	14	13	7	7	6	5	9	10
성별													
남자	(495)	72	35	20	21	18	16	10	6	1	6	9	10
여자	(505)	81	25	22	13	11	9	5	9	12	3	10	9
연령													
18-29세	(153)	64	28	28	9	27	9	5	5	5	7	5	13
30대	(150)	60	21	25	13	31	10	4	8	9	5	5	14
40대	(173)	68	22	26	10	19	10	11	9	5	4	4	13
50대	(195)	83	30	20	24	6	14	9	6	8	2	9	7
60대	(178)	89	38	19	22	5	20	6	7	4	6	13	6
70세 이상	(151)	91	43	8	19	2	11	9	8	7	4	20	6
신체건강 자가평가													
건강하지 않다	(235)	76	27	18	8	12	9	4	6	3	3	13	15
보통이다	(246)	73	27	18	16	8	15	6	7	6	6	9	14
건강하다	(518)	78	33	24	20	19	13	9	8	8	5	8	5

질문: 신체건강관리를 위해 주로 어떤 운동을 하십니까? 순서대로 최대 3개까지 선택해 주세요.

비고: 복수응답, 1+2+3순위 응답 기준 상위 10개와 '기타', '운동하지 않음' 항목만 보여줌

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 6. 27. ~ 30.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

3 흡연 및 음주 현황

현재 흡연자 비율 22%, 비흡연자 78%

**이용하는 담배로는 일반담배 80%, 껍련형 전자담배 23%, 액상형 전자담배 14% 등
하루 흡연량은 11~15개비(29%), 6~10개비(28%), 16~20개비(22%) 등의 순**

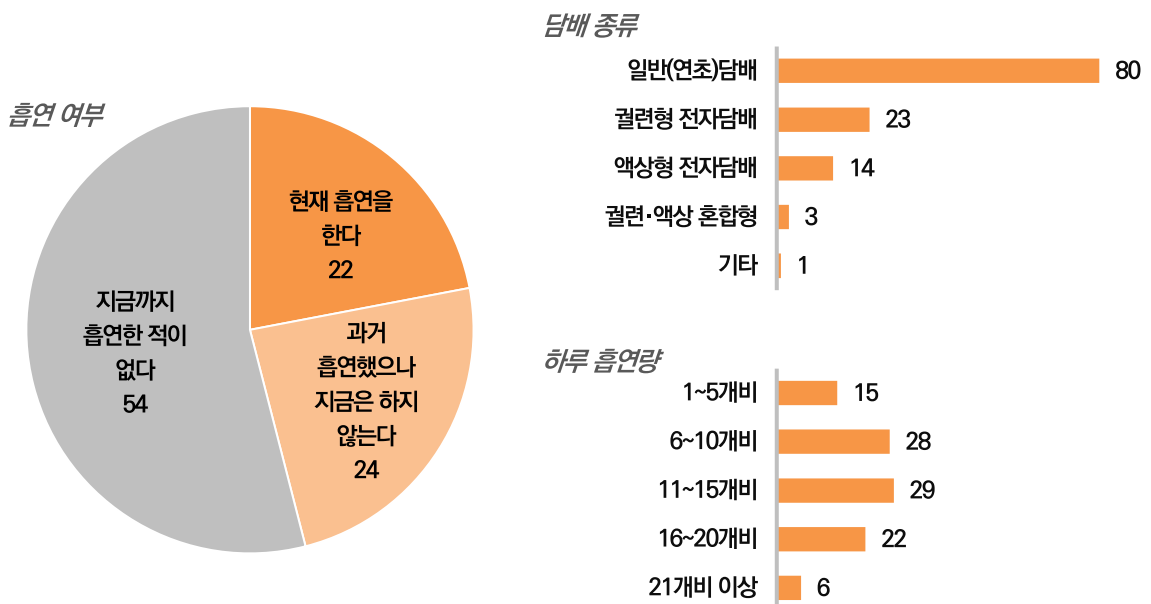
2023년 질병관리청 국민건강영양조사에 따르면, 일반담배(껍련) 기준 흡연율은 전체 19.6%(남성 32.4%, 여성 6.3%)이다. 같은 조사에서, 액상형 전자담배 사용률은 4.5%(남성 6.8%, 여성 1.9%), 껍련형 전자담배 사용률은 6.1%(남성 9.1%, 여성 2.9%)이다.

이번 조사에서, 현재 흡연을 하고 있다고 답한 사람은 22%이다. 과거 흡연을 했으나 지금은 하지 않는 사람은 24%, 흡연 경험이 없는 사람은 54%이다. 흡연자의 80%는 일반담배(연초)를 사용하며, 껍련형 전자담배 사용자는 23%, 액상형 전자담배 사용자는 14%, 껍련·액상 혼합형 전자담배 사용자는 3%이다. 하루 평균 흡연량은 11~15개비(29%), 6~10개비(28%), 16~20개비(22%), 1~5개비(15%), 21개비 이상(6%) 등의 순이다.

현재 흡연자 비율 22%, 비흡연자 78%

(단위: %)

**이용하는 담배로는 일반담배 80%, 껍련형 전자담배 23%, 액상형 전자담배 14% 등
하루 흡연량은 11~15개비(29%), 6~10개비(28%), 16~20개비(22%) 등의 순**



질문: (흡연 여부) 귀하의 현재 흡연 상태는 어떻게 되십니까?
(담배 종류) 그렇다면, 현재 어떤 종류의 담배를 피우십니까? 모두 응답해 주세요.
(하루 흡연량) 귀하는 하루에 평균 몇 개비의 담배를 피우십니까?

응답자 수: 흡연 여부: 1,000명 // 담배 종류: 현재 흡연하는 사람 219명 // 하루 평균 흡연량: 연초 혹은 전자담배 이용자 217명

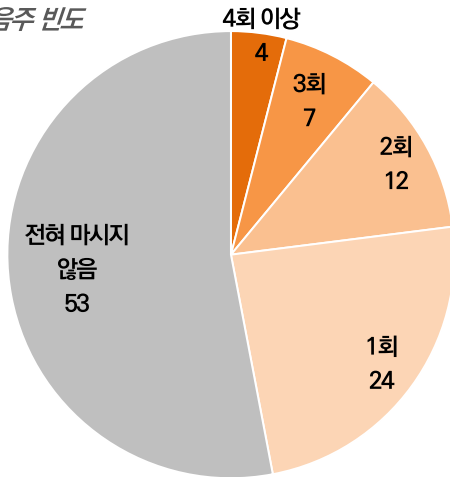
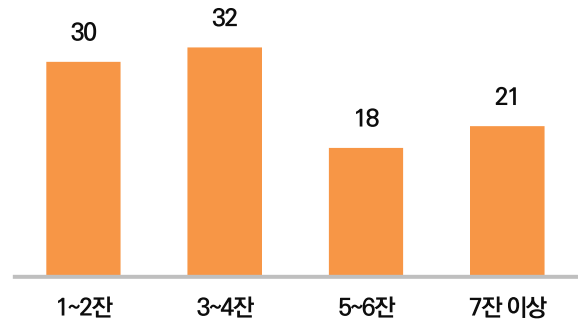
조사기간: 2025. 6. 27. ~ 30.

최근 일주일 기준 음주율 47%**한 번 음주 시에는 평균 3~4잔(32%), 1~2잔(30%) 마셔**

이번 조사에서, 조사시점 기준 직전 1주일동안 한 번이라도 술을 마신 경험이 있는 사람은 47%이다(1회 24%, 2회 12%, 3회 7%, 4회 이상 4%). 한 번 음주 시 평균적으로 마시는 양은 3~4잔(32%), 1~2잔(30%), 7잔 이상(21%), 5~6잔(18%) 등의 순이다.

최근 일주일 기준 음주율 47%

(단위: %)

한 번 음주 시에는 평균 3~4잔(32%), 1~2잔(30%) 마셔직전 1주일
음주 빈도회당 평균
음주량

질문: (음주 여부) 지난 일주일 동안 음주 빈도는 어떻게 되십니까?

(회당 평균 음주량) 그렇다면, 현재 어떤 종류의 담배를 피우십니까? 모두 응답해 주세요.

응답자 수: 음주 여부: 1,000명 // 회당 평균 음주량: 지난 1주일 간 1회 이상 음주를 한 사람 471명

조사기간: 2025. 6. 27. ~ 30.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinon.co.kr)

4

건강정보의 활용과 실천 역량,
건강관리 장벽과 제약요인

평소 신체건강 콘텐츠 자주 찾아본다 51%, 정보 신뢰도 확인한다 58%

스스로 신체가 건강하다고 평가하는 사람일수록 건강정보 더 적극적으로 찾아보고 실천해

평소 신체건강 관련 정보를 얼마나 자주 찾아보는지, 그리고 그 정보의 신뢰도를 얼마나 확인하고, 얼마나 실천하는지를 확인해 보았다. 평소 신체건강 관련 콘텐츠를 자주 찾아보는 사람은 전체의 51%이다. 성별이나 연령대별 차이는 크지 않으나, 자신의 신체가 건강하다고 평가하는 사람이 그렇지 않은 사람보다 신체건강 관련 콘텐츠를 자주 찾아보는 경향이 확인된다.

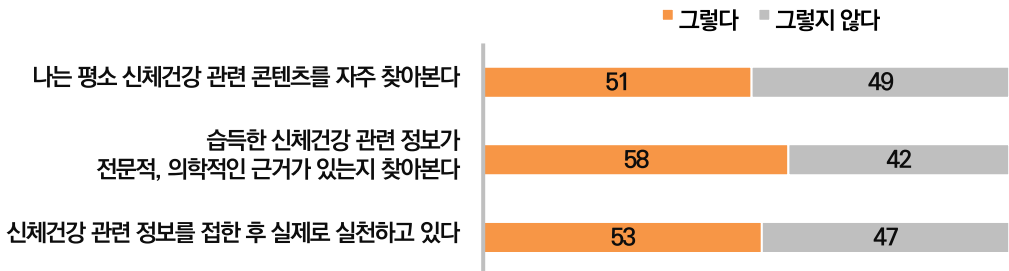
습득한 신체건강 관련 정보가 전문적, 의학적인 근거가 있는지 찾아보는 사람은 전체 응답자 중 58%이다. 역시 성별이나 연령대별로는 차이가 없으나, 자신의 신체가 건강하다고 판단하는 사람이 그렇지 않은 사람보다 정보의 신뢰도를 더 적극적으로 확인한다.

신체건강 정보를 접한 후, 이를 실제로 실천하는 사람은 전체의 53%이다. 건강 정보의 실천 역시, 신체건강 평가와 밀접한 관련이 있다. 자신의 신체가 건강하다고 평가하는 사람 중에서는 63%가 신체건강 관련 정보를 접한 후 이를 실제로 실천한다고 답했다. 반면 건강하지 않다고 평가하는 사람 중에서는 36%만이 실천한다고 답했다.

평소 신체건강 콘텐츠 자주 찾아본다 51%, 정보습득 후 이를 실제로 실천한다 53%

(단위: %)

신체 건강하다고 평가하는 사람이 그렇지 않은 사람보다 건강정보 더 적극적으로 찾아보고 실천해



	사례수 (명)	나는 평소 신체건강 관련 콘텐츠를 자주 찾아본다		습득한 신체건강 관련 정보가 전문적, 의학적인 근거가 있는지 찾아본다		신체건강 관련 정보를 접한 후 실제로 실천하고 있다	
		그렇다	그렇지 않다	그렇다	그렇지 않다	그렇다	그렇지 않다
전체	(1000)	51	49	58	42	53	47
신체건강 자가평가							
건강하지 않다	(235)	43	57	49	51	36	64
보통이다	(246)	48	52	55	45	48	52
건강하다	(518)	57	43	63	37	63	37

질문: 다음 각각에 대해 답해 주세요.

비고: 그렇다(매우+그렇다), 그렇지 않다(전혀+그렇지 않다) 응답

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 6. 27. ~ 30.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

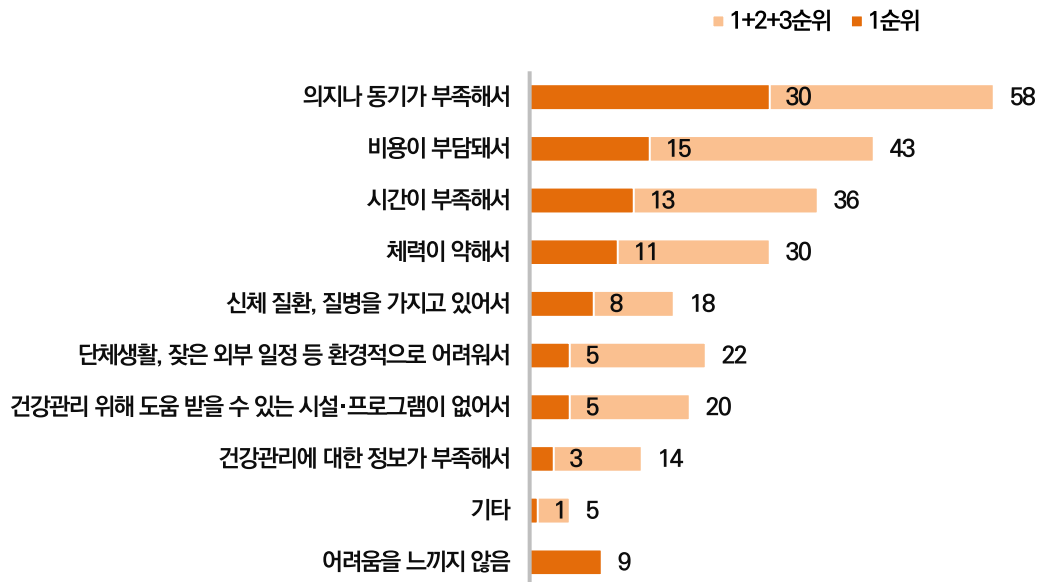
건강관리에 어려움 느끼는 요인은 의지·동기 부족(58%), 비용 부담(43%), 시간 부족(38%) 등

전체 응답자의 72%는 '개인적인 노력만으로도 신체건강을 잘 관리할 수 있다'는 데 동의하며, 신체건강이 개인 경쟁력 향상에 중요한 역할을 한다는 데에도 90%가 동의한다. 그러나 여러 가지 현실적인 제약으로 인해 실천이 어려운 상황도 분명히 존재한다.

신체건강 관리의 어려움을 묻는 질문에 응답자의 58%가 '의지나 동기 부족'을 꼽았고, 그 외에도 '비용 부담(43%)', '시간 부족(36%)', '체력 부족(30%)', '단체 생활, 잦은 외부 일정 등 환경적 어려움(22%)', '건강관리 도움 받을 수 있는 시설이나 프로그램 부재(20%)', '가지고 있는 신체 질환 및 질병(18%)', '건강관리에 대한 정보 부족(14%)' 등이 뒤를 잇는다.

건강관리에 어려움 느끼는 요인은 의지·동기 부족(58%), 비용 부담(43%), 시간 부족(38%) 등

(단위: %)



질문: 신체건강관리에 어려움을 느끼신다면, 어려움을 많이 느끼는 순서대로 최대 3개까지 답해 주세요.

비고: 복수응답, 1+2+3순위 응답

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 6. 27. ~ 30.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

성별이나 연령대에 관계없이 '의지·동기 부족'이라는 응답이 가장 많은 가운데, '시간 부족'은 18~29세(48%), 30대(54%)에서 높은 반면 60대와 70대 이상에서는 각각 23%, 12%에 그친다. 반면 '건강관리 위해 도움 받을 수 있는 시설·프로그램이 없다는' 응답은 연령대가 높아질수록 증가하는 양상을 보인다.

또한, 신체건강 자가평가에 따라 건강관리에서 겪는 어려움의 양상이 달랐다. 자신을 '건강하다'고 평가한 응답자들은 '건강하지 않다'고 평가한 응답자들에 비해 체력 부족(23% vs 46%)이나 기존 질환으로 인한 제약(10% vs 37%)을 덜 느끼는 경향이 있다. 반면, 의지·동기 부족이나 비용 부담은 둘 간 유의미한 차이를 보이지 않았다.

흥미롭게도, 시간 부족은 오히려 건강하다고 평가한 사람에게서 더 큰 어려움(41%)이라고 인식해, 건강관리를 더 적극적으로 실천하려는 이들이 상대적으로 시간의 제약을 더 크게 인식하고 있음을 보여준다.

성별과 세대 관계없이 ‘의지·동기 부족’을 신체 건강 관리의 가장 큰 어려움으로 인식
2·30대에게는 시간 부족도 주요 어려움

(단위: %)

사례수 (명)		의지나 동기가 부족해서	비용이 부담돼서	시간이 부족해서	체력이 약해서	신체 질환, 질병을 가지고 있어서	단체생활, 잡은 외부 일정 등 환경적 으로 어려워서	건강관리 위해 도움 받을 수 있는 시설 ·프로 그램이 없어서	건강 관리에 대한 정보가 부족해서	기타	어려움을 느끼지 않음
전체	(1000)	58	43	36	30	18	22	20	14	5	9
성별	남자 (495)	55	40	40	26	23	22	19	18	5	9
	여자 (505)	61	47	32	33	21	18	17	11	5	9
연령	18-29세 (153)	60	45	48	35	19	14	9	13	2	8
	30대 (150)	60	38	54	30	24	15	12	10	2	8
	40대 (173)	59	46	41	31	22	22	13	18	3	6
	50대 (195)	60	47	37	25	27	23	20	12	3	5
	60대 (178)	59	41	23	24	23	26	25	20	7	12
	70세 이상 (151)	51	43	12	32	16	17	27	13	13	18
신체건강 자가평가											
	건강하지 않다 (235)	62	51	27	46	16	17	37	11	4	2
	보통이다 (246)	59	44	34	26	19	19	16	17	7	10
	건강하다 (518)	56	40	41	23	26	21	10	15	4	12

질문: 신체건강관리에 어려움을 느낀다면, 어려움을 많이 느끼는 순서대로 최대 3개까지 답해 주세요.

비고: 복수응답, 1+2+3순위 / 상위 5개 보기 제시함

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 6. 27. ~ 30.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

성별이나 세대에 따라 다소간의 인식 차이가 있기는 하나, 사람들은 주기적인 운동, 균형 잡힌 식생활, 수면습관 관리를 건강관리의 핵심 요소로 생각한다. 주기적인 건강검진과 영양제·건강보조식품 섭취는 다수가 실천하고 있지만, 충분한 수면이나 꾸준한 운동을 실천하는 사람은 상대적으로 낮다. 건강정보에 대해서는 전체의 절반 정도가 자주 찾아보고 신뢰도도 확인하고 있지만, 절반 정도는 습득한 건강정보를 실천하고 있지 않다. 건강관리의 가장 큰 장애요인은 의지와 동기 부족, 비용 부담과 시간 부족 등이다.

신체건강에 대한 관심은 높고 우려 수준 또한 높지만, 건강관리를 적극적으로 실천하는 사람은 많지 않다. 특히, 건강한 사람이 더 적극적으로 건강을 관리하는 역설적인 모습도 확인된다. 건강관리에 대해 ‘알고 있다’는 것과 ‘실천한다’는 것 사이의 간극이 크다는 것이 드러나며, 단순한 정보 제공을 넘어, 실천 동기를 높이는 방안이 더욱 필요해 보인다.

조사개요

구 분	내 용
모집단	• 전국의 만 18세 이상 남녀
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

