

ISSN: 2800-051X

HankookResearch

한국리서치 주간리포트(제398-2호)

여론속의 여輿론論

2026 신체건강 인식조사: 미뤄지는 건강관리
-건강관리의 우선순위와 실천 현황, 관리 장벽

2026. 9. 23.

담당자 안유진 인턴연구원

e-mail | yujin.haley.an@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 책임연구원

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 관리의 우선순위

건강을 위해 우선해야 하는 것은 운동(64%), 식생활·수면 습관(58%)
18-29세와 40대는 수면 습관을, 60대 이상은 건강검진을 중요하게 꼽아

앞서 1편이 **건강을 어떻게 보는지**에 대한 것이었다면, 이번 편에서는 건강을 위해 무엇을 우선해야 한다고 보는지, 실제로는 무엇을 하고 있는지, 실천하는 데는 무엇이 장벽인지를 살펴본다.

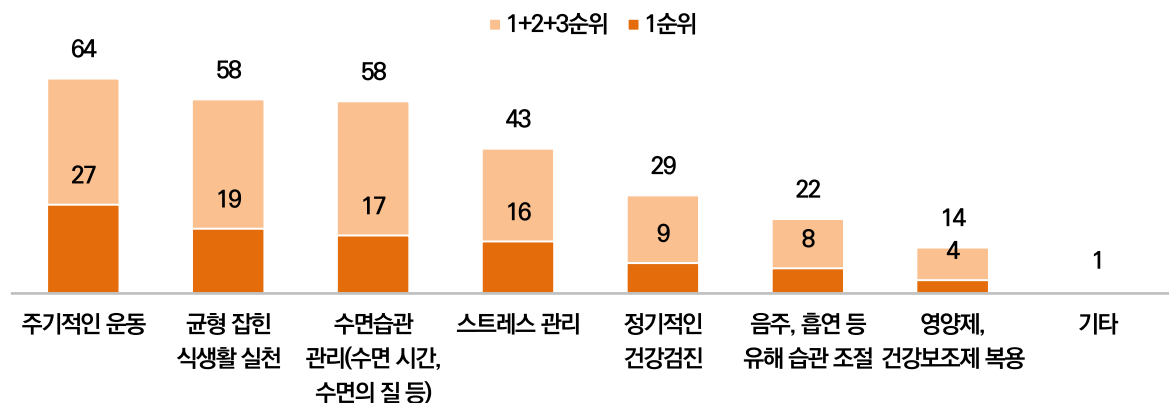
사람들은 신체건강을 위해 가장 우선해야 하는 것으로 ‘주기적인 운동(64%)’을 꼽는다(1+2+3순위 기준). ‘균형 잡힌 식생활 실천’, ‘수면습관 관리’가 58%로 나란히 뒤를 잇고, 이어 ‘스트레스 관리(43%)’, ‘정기적인 건강검진(29%)’, ‘음주·흡연 등 유해 습관 조절(22%)’, ‘영양제·건강보조제 복용(14%)’ 순이다. 1순위로 중요하다고 답한 항목도 동일한 순서이다. 범위를 넓히든 하나만 고르든, 운동·식생활·수면과 같은 건강의 기본적인 항목들이 상위를 차지한다.

습관 조절이 가장 필요할 흡연자와 음주자도 운동이나 식생활을 우선으로 꼽는다. 흡연자의 경우 음주·흡연 조절을 33%가 꼽아 전체(22%)보다 높지만, 운동(55%)과 식생활(54%)이 여전히 더 높다. 음주자도 마찬가지로, 주 3회 이상 음주를 하는 사람도 음주·흡연 조절(33%)보다는 운동(66%)과 식생활(57%)을 더 중요하게 생각한다.

연령별 차이는 그리 크지 않지만 몇 가지 눈에 띄는 부분이 있다. 건강검진은 고령층(60대 37%, 70세 이상 40%)이 젊은층(18-29세 19%, 30대 20%)보다 두 배 가까이 중요하다고 보고 있고, 반대로 음주·흡연 조절은 50대 이하에서 상대적으로 많이 꼽는다. 수면습관은 18-29세 69%, 40대 61%로 다른 연령대(52~59%)보다 높다. **지난해**에도 이 두 연령대가 다른 연령대보다도 수면습관 관리를 가장 많이 꼽았는데(2025년 18-29세 65%, 40대 60%), 같은 경향이 올해도 이어진다. 40대는 운동이 51%로 다른 연령대(63~70%)보다 낮고, 지난해(61%)보다도 10%포인트 가량 낮아졌다.

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.

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2026. 7. 10. ~ 13.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

대부분의 연령대가 ‘운동’을 가장 우선으로 꼽았으나, 18-29세와 40대는 ‘수면습관’ 앞세워
흡연자나 음주자도 유해습관 조절보다 운동과 식생활을 중요하게 꼽아

(단위: %)

1+2+3순위	사례수 (명)	주기적인 운동	균형 잡힌 식생활 실천	수면습관 관리(수면 시간, 수면 의 질 등)	스트레스 관리	정기적인 건강검진	음주, 흡연 등 유해 습 관 조절	영양제, 건강보조 제 복용	기타
전체	(1000)	64	58	58	43	29	22	14	1
성별									
남자	(495)	67	55	53	42	29	28	14	1
여자	(505)	62	61	62	45	30	17	14	1
연령									
18-29세	(148)	64	55	69	41	19	26	19	1
30대	(151)	63	59	52	43	20	28	16	1
40대	(168)	51	55	61	44	30	31	12	2
50대	(192)	69	54	52	53	27	25	10	1
60대	(179)	69	62	54	40	37	13	15	1
70세 이상	(162)	70	65	59	38	40	12	13	1
월평균 가구소득									
300만원미만	(364)	60	58	57	45	31	19	15	2
300만원 이상-600만원 미만	(342)	66	58	58	42	29	24	12	0
600만원 이상	(294)	68	58	58	44	28	24	14	1
주관적 계층인식									
중상층	(418)	69	59	55	40	30	25	13	0
하층	(552)	62	58	60	46	29	20	14	2
신체건강 자가평가									
건강하지 않다	(224)	62	60	58	42	32	23	9	2
보통이다	(227)	59	54	58	47	33	20	17	1
건강하다	(549)	68	59	57	43	27	23	14	1
흡연 여부									
흡연자	(169)	55	54	50	42	34	33	15	1
과거 흡연했으나 현재 비흡연	(252)	66	49	57	45	29	26	14	1
비흡연자(흡연 경험 없음)	(579)	66	63	60	43	28	18	13	1
최근 일주일 음주 여부									
1회 음주	(221)	64	52	58	40	31	25	18	1
2회 음주	(107)	61	51	55	37	29	28	19	2
3회 이상 음주	(107)	66	57	46	48	27	33	8	1
음주하지 않음	(565)	65	62	60	45	29	18	12	1

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

비고: 1+2+3순위 응답 제시, 주관적 계층인식 ‘모름’ 응답 제외.

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2026. 7. 10. ~ 13.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

2 신체건강 관리의 실천 현황

저절로 지켜지거나 나라가 챙기는 흡연·음주·건강검진은 실천률 상위권 스스로 의지가 필요한 항목은 절반 안팎, 최우선으로 꼽힌 운동이 가장 낮아

중요하다고 생각하는 것과 무관하게, 실제 사람들이 실천하고 있는 건강 관리의 무엇일까. 본 조사에서 제시한 건강 관리 방법은 크게 두 가지로 나뉘볼 수 있다. 하나는 하지 않으면 저절로 지켜지거나(금주·금연) 나라에서 관리해 주는 것(건강검진)이고, 다른 하나는 스스로 의지를 갖고 해내야 하는 항목들이다. 안 하면 되는 것과 나라에서 챙겨주는 것은 실천률이 높지만, 의지가 필요한 항목들은 상대적으로 실천률이 떨어진다.

지난 일주일 동안 흡연을 전혀 하지 않았다'는 응답이 80%로 10개 항목 중 가장 높고, 이어서 '최소 2년마다 국가건강검진을 받는다'는 응답은 75%, '음주를 전혀 하지 않았다'는 응답은 68%로 각각 1~3위를 차지한다.

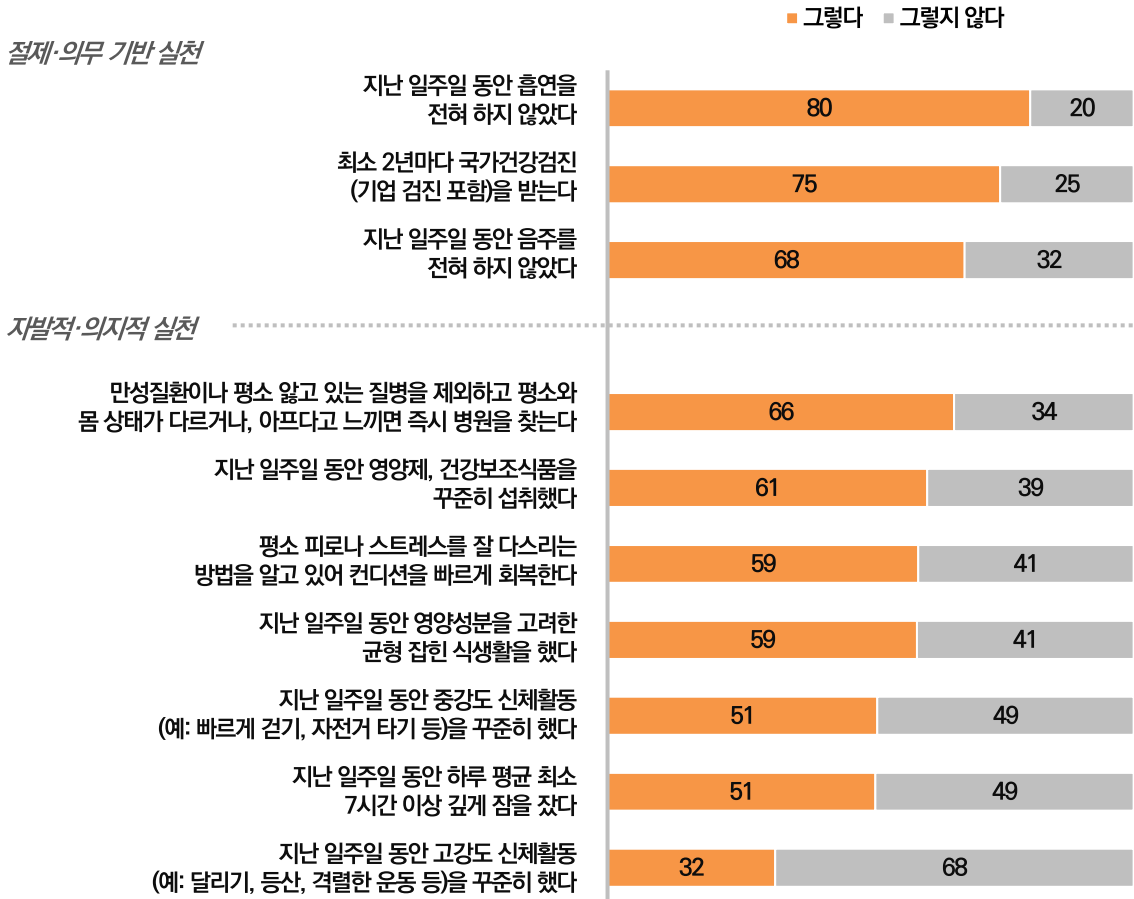
반면 의지가 필요한 항목들의 실천률은 상대적으로 낮다. '평소 몸 상태가 다르거나, 아프다고 느끼면 즉시 병원을 찾는다'는 응답이 66%로 이 중 가장 높고, '영양제·건강보조식품을 꾸준히 섭취했다'는 응답은 61%, '평소 피로나 스트레스를 잘 다스린다'와 '균형 잡힌 식생활을 했다'는 응답은 각각 59%다. '중강도 신체활동을 꾸준히 했다'와 '하루 평균 최소 7시간 이상 깊게 잠을 잤다'는 각각 절반(51%) 수준이고, '고강도 신체활동'을 했다는 응답은 32%로 10명 중 7명이 하지 않았다고 답했다. 앞서 많은 사람이 우선해야 한다고 꼽았던 운동은, 정작 실천에서는 중강도 신체활동 51%, 고강도 신체활동은 32%로 제시한 10개 항목 중 가장 낮다.

연령별로 보면, 국가건강검진은 30대 이상에서 73~84%로, 10명 중 7~8명이 받고 있다고 답한다. 18~29세만 59%로 낮는데, 이는 직장가입자 비율이 낮아 사업장 검진 대상에서 벗어나 있는 경우가 많기 때문으로 보인다. 반면 7시간 이상 수면을 실천한다는 응답은 18~29세가 67%로 가장 높고 50대가 40%로 가장 낮다. '몸 상태가 다르거나 아프면 병원을 찾는다'는 응답은 50대(57%)에서 가장 낮고, 70세 이상에서 75%로 연령대 중 가장 높다. 나이가 들수록 건강관리에 적극적이 된다고 보거나, 나이에 따라, 혹은 건강 상태에 따라 지켜지는 항목이 달라진다고 보는 편이 적절하다.

스스로를 중상층으로 여기는 사람과 하층으로 여기는 사람을 비교하면, 식생활(각 71%, 50%)과 피로·스트레스 회복(각 70%, 51%), 중강도 신체활동(각 60%, 45%)에서 차이가 크다. 반면 영양제 섭취(각 66%, 57%)는 차이가 작다. 하층일수록 대체로 시간적, 경제적 여유가 부족해, 매번 시간과 비용을 들여 꾸준히 실천해야 하는 항목일수록 격차가 벌어지는 것으로 해석된다.

평소와 몸상태가 다르거나 아프면 즉시 병원을 간다(66%)는 응답은 자발적·의지적 실천 항목 중 가장 높아 아프면 곧장 병원을 찾지만, 평소 건강을 챙기는 습관은 절반 안팎에 그쳐

(단위: %)



질문: 다음 각각에 대해 답변해 주세요.

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

'절제·의무 기반 실천'은 하지 않으면 저절로 지켜지거나(흡연·음주) 나라에서 관리해 주는 항목(건강검진),

'자발적·의지적 실천'은 스스로 의지를 갖고 해내야 하는 항목.

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2026. 7. 10. ~ 13.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

스스로를 중상층으로 여길수록 자발적·의지적 신체활동 실천율 높아
7시간 이상 충분한 수면은 18~29세가 67%로 가장 높고, 50대는 40%로 저조

(단위: %)

		절제·의무 기반 실천			자발적·의지적 실천						
사례수 (명)		지난 일주일 동안 흡연을 전혀 하지 않았다	최소 2년마다 국가건강 검진(기 업 검진 포함)을 받는다	지난 일주일 동안 음주를 전혀 하지 않았다	(만성질 환이나 기존 질 병 제외) 평소와 몸 상태 가 다르 거나, 아 프다고 느끼면 즉시 병 원을 찾 는다	지난 일주일 동안 영양제, 건강보조 식품을 꾸준히 섭취했다	평소 피로나 스트레스 를 잘 다 스리는 방법을 알고 있 어 컨디 션을 빠 르게 회 복한다	지난 일주일 동안 영양성분 을 고려한 균형 잡힌 식생활을 했다	지난 일주일 동안 중강도 신체활동 (예: 빠르 게 걷기, 자전거 타기 등) 을 꾸준 히 했다	지난 일주일 동안 하루 평균 최소 7시간 이 상 깊게 잠을 잤다	지난 일주일 동안 고강도 신체활동 (예: 달리 기, 등산, 격렬한 운동 등) 을 꾸준 히 했다
전체	(1000)	80	75	68	66	61	59	59	51	51	32
성별											
	남자 (495)	70	76	60	66	59	60	59	55	54	37
	여자 (505)	90	74	76	66	62	58	59	48	48	27
연령											
	18~29세 (148)	81	59	71	68	51	61	63	51	67	38
	30대 (151)	81	73	63	68	58	51	61	50	52	37
	40대 (168)	71	75	52	66	57	52	59	48	50	31
	50대 (192)	76	76	66	57	62	58	55	45	40	31
	60대 (179)	81	84	72	64	67	62	50	52	48	30
	70세 이상 (162)	93	79	83	75	67	70	67	62	53	26
직장지위											
	정규직 임금근로자 (351)	77	86	61	68	62	60	60	53	51	38
	비정규직 임금근로자 (123)	78	72	66	64	60	52	56	58	43	34
	고용주 및 자영업자 (99)	70	64	66	64	59	67	59	43	57	31
	의존 계약자 (38)	78	67	72	66	72	65	57	49	56	30
	비경제활동 (389)	87	69	75	65	59	57	58	50	51	26
월평균 가구소득											
	300만원미만 (364)	80	67	71	59	55	56	56	47	47	27
	300만원 이상~600만원 미만 (342)	83	75	69	67	62	63	62	53	54	34
	600만원 이상 (294)	78	84	63	73	66	58	59	55	52	35
주관적 계층인식											
	중상층 (418)	83	80	67	74	66	70	71	60	59	38
	하층 (552)	78	71	68	60	57	51	50	45	46	27
신체건강 자가평가											
	건강하지 않다 (224)	77	69	67	53	52	32	38	34	38	16
	보통이다 (227)	76	68	73	64	61	50	48	46	46	24
	건강하다 (549)	83	80	66	72	64	74	72	61	58	42

질문: 다음 각각에 대해 답변해 주세요.

비고: 그렇다(매우 그렇다+그렇다) 응답만 제시. 주관적 계층인식 '모름' 응답 제외.

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2026. 7. 10. ~ 13.

3 건강관리의 우선순위와 실천

우선해야 할 관리 1위인 운동은 실천에서 중강도 7위, 고강도 9위 수면습관 관리와 균형 잡힌 식생활도 우선순위보다 실천 순위가 낮아져

건강 관리에서 중요하다고 답한 항목과 실제로 지켜지는 항목은 사뭇 다르다. 두 문항은 묻는 방식이 달라 응답률을 나란히 견줄 수는 없다. 대신 각 문항의 순위를 놓고 항목들이 어떻게 다른지 살폈다. 실천 항목 중 ‘만성질환이나 평소 앓고 있는 질병을 제외하고 평소와 몸 상태가 다르거나, 아프다고 느끼면 즉시 병원을 찾는다’는 우선순위 문항에 대응하는 항목이 없어 제외하고, 나머지 9개 항목을 기준으로 순위를 매겼다.

가장 역전이 큰 항목은 운동이다. 우선해야 할 건강관리 행동으로는 1순위로 꼽히지만 실천에서는 중강도 신체활동 실천 비율 7위, 고강도 신체활동 실천 비율 9위로 가장 낮다. 강도가 높을수록 실천 순위는 더 낮아진다. 수면습관 관리는 우선순위 3위-실천 비율 8위, 균형 잡힌 식생활은 우선순위 2위-실천 비율 6위다.

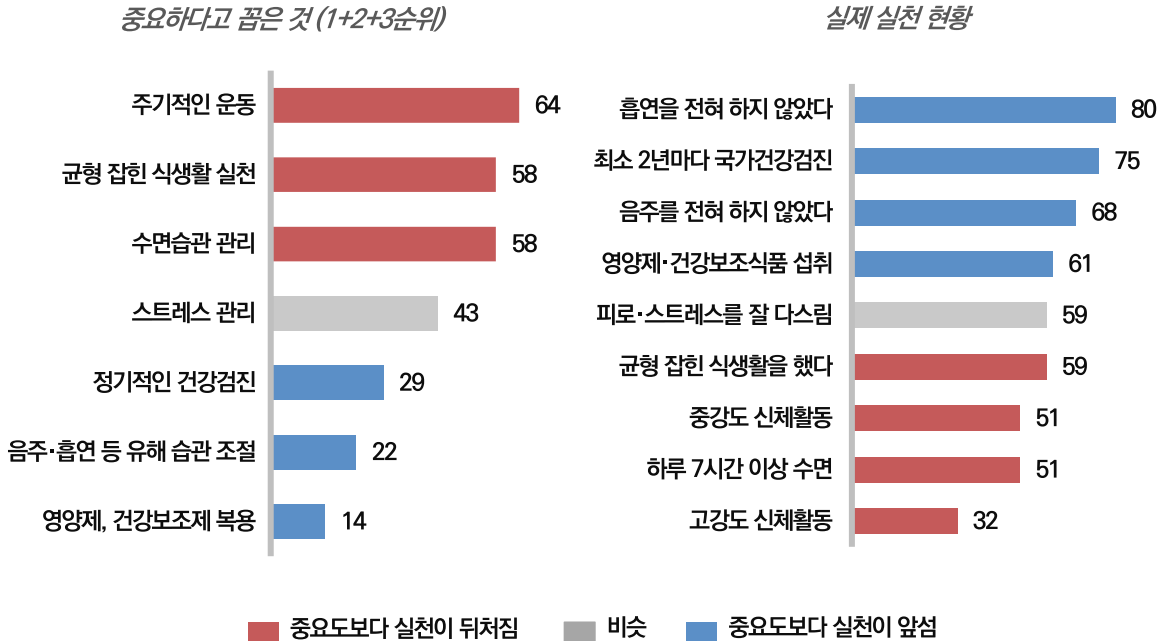
반대로 우선순위가 낮는데 실천순위가 높은 항목도 있다. 금연은 우선순위에서는 6위로 낮지만 실천하는 사람의 비율은 1위, 건강검진은 우선순위 5위지만 실천하는 사람 비율은 2위, 영양제·건강보조제 복용은 우선순위 7위지만 실천하는 사람 비율은 4위다. 앞서 보았듯 흡연과 음주는 평소 하지 않는 사람이 자동으로 충족하고, 건강검진은 2년에 한 번 받으면 된다. 매일 반복해서 크게 애쓰지 않아도 되는 항목들이다. 영양제는 스스로 의지가 필요한 항목 중에서 실천순위는 4위로, 유일하게 상위권에 든다. 한 번 사두고 챙겨먹는 것은 매번 몸을 움직이거나 시간을 내야 하는 다른 항목들보다 실천 부담이 작기 때문으로 보인다. 스트레스 관리는 어느 쪽에서도 두드러지지 않고, 우선순위 4위-실천 비율 5위로 모두 중간 수준이다.

결국 중요하다고 답한 항목일수록 매번 시간을 내고 몸을 움직여야 하는 일이고, 잘 지켜지는 항목일수록 한번의 결정이나 구매로 끝난다. 우선순위가 높은 항목일수록 실천에 드는 수고도 크다.

성별과 연령을 보아도 마찬가지다. 운동은 모든 집단에서 우선순위보다 실천 순위가 낮고, 고강도 신체활동은 예외없이 아홉 항목 중 마지막이다. 금연과 건강검진은 모든 집단에서 우선순위보다 실천 순위가 높다. 다만 수면습관 관리를 우선순위 1위로 꼽은 집단은 18-29세와 40대인데, 실천에서는 18-29세만 3위로 앞자리를 지키고 40대는 7위로 내려간다.

중요하다고 꼽힌 항목은 실천 순위에서 하위권으로
덜 중요하다고 꼽힌 항목은 실천 순위에서 상위권으로

(단위: %)



질문: (우선순위) 귀하께서 생각하시기에 신체건강을 위해서 우선적으로 해야 하는 것은 무엇입니까? 중요한 순서대로 최대 3개까지 답해 주세요.
(실천 현황) 다음 각각에 대해 답변해주세요.

비교: 우선순위의 1+2+3 순위 응답과 실천 현황의 '그렇다(매우 그렇다+그렇다)' 응답 순위로 비교.

실천 현황에서 '만성질환이나 평소 앓고 있는 질병을 제외하고 평소와 몸 상태가 다르거나, 아프다고 느끼면 즉시 병원을 찾는다' 항목 제외.

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2026. 7. 10. ~ 13.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

절제·의무 기반 실천 행동(건강검진·금연·금주)은 우선순위 대비 실천순위 최대 6단계 상승
자발적·의지적 실천 행동은 대체로 하락, 영양제만 실천 순위 4위로 예외

절제·의무 기반 실천

1+2+3 순위	사례수 (명)	정기적인 건강검진			유해습관 (흡연)			유해습관 (음주)		
		중요도 (순위)	실천 (순위)	변화	중요도 (순위)	실천 (순위)	변화	중요도 (순위)	실천 (순위)	변화
전체	(1000)	5	2	▲	6	1	▲	6	3	▲
성별										
남자 (495)		5	1	▲	6	2	▲	6	4	▲
여자 (505)		5	3	▲	6	1	▲	6	2	▲
연령										
18-29세 (148)		6	6	-	5	1	▲	5	2	▲
30대 (151)		6	2	▲	5	1	▲	5	3	▲
40대 (168)		6	1	▲	5	2	▲	5	5	-
50대 (192)		5	2	▲	6	1	▲	6	3	▲
60대 (179)		5	1	▲	7	2	▲	7	3	▲
70세 이상 (162)		4	3	▲	7	1	▲	7	2	▲

자발적·의지적 실천

1+2+3 순위	사례수 (명)	운동 (중강도)			운동 (고강도)			균형 잡힌 식생활			수면습관 관리			스트레스 관리			영양제 복용		
		중요 도 (순위)	실천 (순위)	변화	중요 도 (순위)	실천 (순위)	변화	중요 도 (순위)	실천 (순위)	변화	중요 도 (순위)	실천 (순위)	변화	중요 도 (순위)	실천 (순위)	변화	중요 도 (순위)	실천 (순위)	변화
전체	(1000)	1	7	▼	1	9	▼	2	6	▼	3	8	▼	4	5	▼	7	4	▲
성별																			
남자 (495)		1	7	▼	1	9	▼	2	6	▼	3	8	▼	4	3	▲	7	5	▲
여자 (505)		2	8	▼	2	9	▼	3	5	▼	1	7	▼	4	6	▼	7	4	▲
연령																			
18-29세 (148)		2	7	▼	2	9	▼	3	4	▼	1	3	▼	4	5	▼	7	8	▼
30대 (151)		1	8	▼	1	9	▼	2	4	▼	3	6	▼	4	7	▼	7	5	▲
40대 (168)		3	8	▼	3	9	▼	2	3	▼	1	7	▼	4	6	▼	7	4	▲
50대 (192)		1	7	▼	1	9	▼	2	6	▼	4	8	▼	3	5	▼	7	4	▲
60대 (179)		1	6	▼	1	9	▼	2	7	▼	3	8	▼	4	5	▼	6	4	▲
70세 이상 (162)		1	7	▼	1	9	▼	2	5	▼	3	8	▼	5	4	▲	6	6	-

질문: (우선순위) 귀하께서 생각하시기에 신체건강을 위해서 우선적으로 해야 하는 것은 무엇입니까? 중요한 순서대로 최대 3개까지 답해 주세요.
(실천 현황) 다음 각각에 대해 답변해주세요.

비교: 우선순위의 1+2+3 순위 응답과 실천 현황의 '그렇다(매우 그렇다+그렇다)' 응답 순위로 비교.

3계단 이상 내려간 붉은색 칸은 중요도보다 실천이 뒤쳐진 항목, 3계단 이상 올라간 푸른색 칸은 실천이 앞선 항목.

실천 현황에서 '만성질환이나 평소 앓고 있는 질병을 제외하고 평소와 몸 상태가 다르거나, 아프다고 느끼면 즉시 병원을 찾는다' 항목 제외.

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2026. 7. 10. ~ 13.

4 신체건강 관리의 장벽

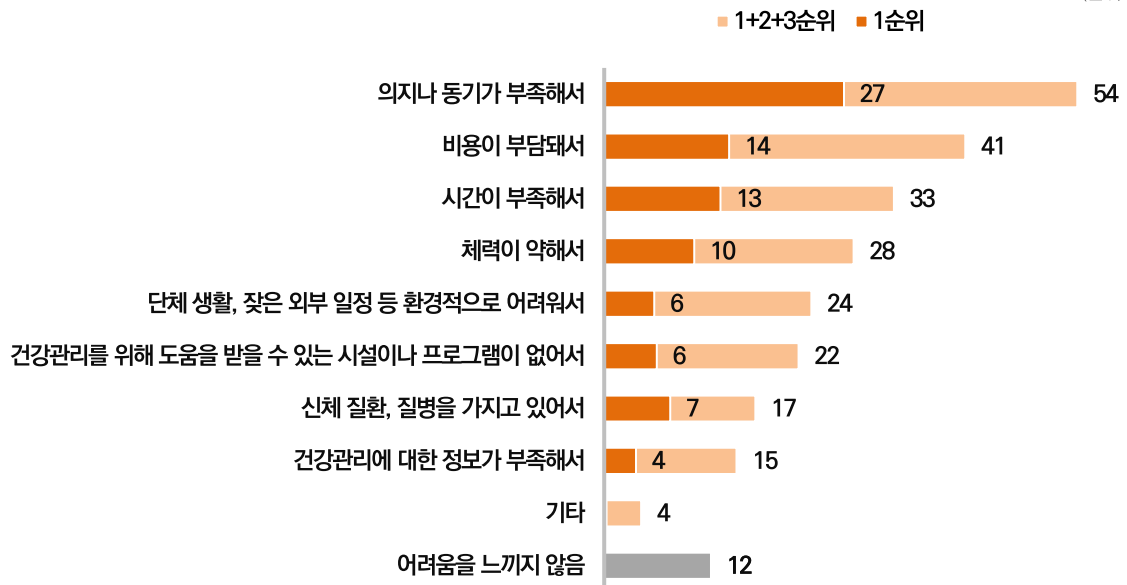
건강관리가 어려운 이유는 의지·동기 부족(54%), 비용 부담(41%), 시간 부족(33%) 순

그렇다면 무엇이 실천을 가로막고 있을까. 신체건강 관리가 어려운 이유로는 ‘의지나 동기가 부족해서’가 54%로 가장 많다. ‘비용이 부담돼서’가 41%, ‘시간이 부족해서’가 33%로 뒤를 잇고, 이어 ‘체력이 약해서(28%)’, ‘단체 생활, 잦은 외부 일정 등 환경적으로 어려워서(24%)’, ‘도움을 받을 수 있는 시설이나 프로그램이 없어서(22%)’, ‘신체 질환, 질병을 가지고 있어서(17%)’, ‘건강관리에 대한 정보가 부족해서(15%)’ 순이다. 어려움을 느끼지 않는다는 응답은 12%다.

‘의지·동기 부족’은 모든 연령대에서 1위다. 시간이나 체력, 질병처럼 처지에 따라 달라지는 이유와는 달리 의지 부족은 누구에게나 가장 먼저 꼽힌다. 체력이 약해서라는 응답은 여자 35%, 남자 21%로 가장 차이가 크고, 신체 질환, 질병 때문에 60세 이상에서 10명 중 3명이 건강관리가 어렵다고 답한다.

건강관리를 막는 요인으로 의지·동기 부족이 54%로 가장 많아
어려움을 느끼지 않는다는 응답은 12%

(단위: %)



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

비고: 복수응답. 최대 3순위까지 응답

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2026. 7. 10. ~ 13.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

의지·동기 부족은 연령대와 관계없이 49~59%로 모든 집단에서 1위
체력이 약해서라는 응답은 여자 35%, 남자 21%로 성별 차이 가장 커

(단위: %)

1+2+3순위		사례수 (명)	의지나 동기가 부족해 서	비용이 부담돼서 부족해서	시간이 부족해서	체력이 약해서	단체 생활, 찾은 외부 일정 등 환경적 으로 어려워서	건강 관리를 위해 도움을 받을 수 있는 시설이나 프로 그램이 없어서	신체 질환, 질병을 가지고 있어서	건강 관리에 대한 정보가 부족해서	기타	어려움을 느끼지 않음
전체	(1000)		54	41	33	28	24	22	17	15	4	12
성별												
	남자 (495)		53	37	34	21	26	24	20	19	5	12
	여자 (505)		54	45	31	35	21	20	15	11	4	12
연령												
	18~29세 (148)		57	49	37	37	28	11	9	11	0	7
	30대 (151)		56	41	50	29	23	21	11	11	0	9
	40대 (168)		53	42	46	30	27	20	12	16	4	8
	50대 (192)		59	44	31	23	19	26	15	16	4	13
	60대 (179)		49	43	18	22	20	28	27	19	6	15
	70세 이상 (162)		49	27	18	31	26	24	27	17	10	19
직장지위												
	정규직 임금근로자 (351)		54	42	44	23	27	23	12	15	3	10
	비정규직 임금근로자 (123)		56	46	29	29	26	29	10	16	3	11
	고용주 및 자영업자 (99)		44	37	35	18	28	22	20	19	7	14
	의존 계약자 (38)		59	42	46	28	25	21	17	13	5	10
	비경제활동 (389)		54	39	23	36	18	20	23	14	5	14
월평균 가구소득												
	300만원미만 (364)		49	45	25	31	22	24	22	18	6	12
	300만원 이상~600만원 미만 (342)		51	40	34	26	23	23	17	15	4	13
	600만원 이상 (294)		62	37	42	28	26	19	11	11	2	11
주관적 계층인식												
	중상층 (418)		55	31	36	26	26	20	18	12	2	15
	하층 (552)		54	48	31	30	22	24	17	18	5	9
신체건강 자가평가												
	건강하지 않다 (224)		57	40	27	44	20	23	35	15	5	3
	보통이다 (227)		55	45	27	31	22	24	17	20	3	10
	건강하다 (549)		52	40	38	21	25	21	10	13	5	17

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

비고: 1+2+3순위 응답 제시, 주관적 계층인식 '모름' 응답 제외

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2026. 7. 10. ~ 13.

5 주로 하는 운동

주로 하는 운동은 걷기(78%)와 근력 운동(32%), 달리기(19%) 순

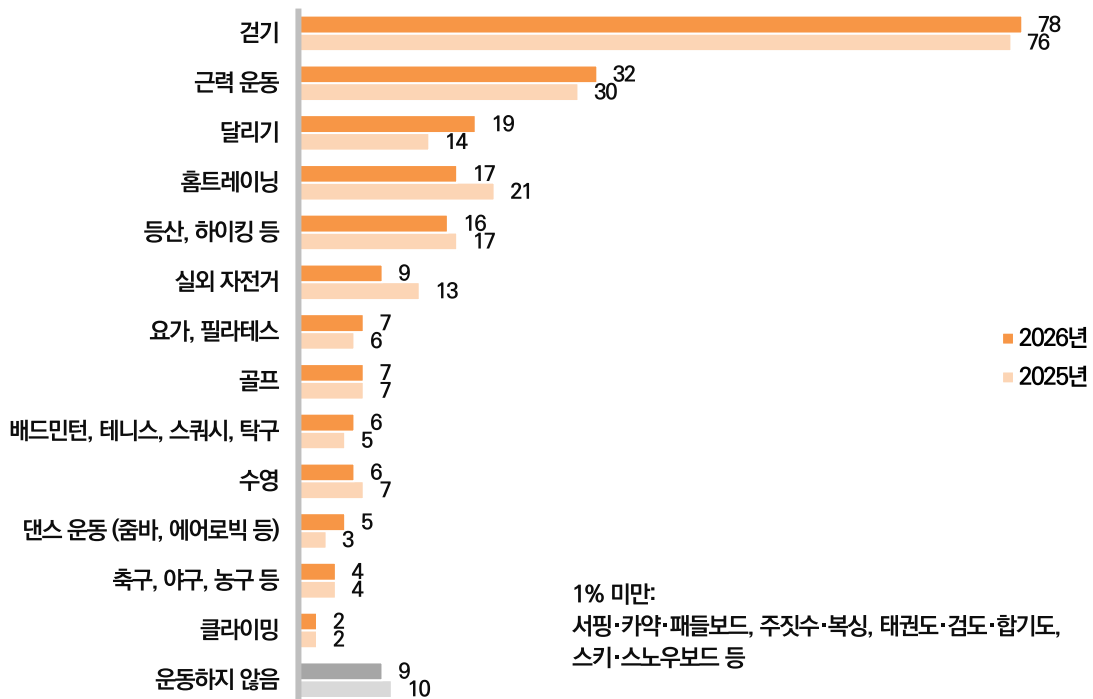
의지적인 행동 중 가장 크게 어긋난 항목이 운동인 만큼, 사람들이 실제로 어떤 운동을 하는지 살펴보면 가장 부담이 적은 걷기가 78%로 가장 많고 근력 운동이 32%다. 이어 달리기 19%, 홈트레이닝 17%, 등산·하이킹 16% 순이며, 운동을 하지 않는다는 응답은 9%다. 특별한 장비나 큰 비용 없이 할 수 있는 운동이 상위를 차지한다.

지난해와 비교하면 달리기가 14%에서 19%로 늘었다. 반대로 홈트레이닝은 21%에서 17%로 줄었다. 집에서 혼자 하던 운동이 줄고 밖에서 뛰는 사람이 다소 늘어난 셈이다. 나머지 종목은 지난해와 비슷한 수준이다.

달리기는 연령별로 보면, 18-29세가 36%로 가장 높고 30대 33%, 40대 23%를 거쳐 70세 이상에서는 1%에 그친다. 다만 지난해와 비교하면 젊은 층뿐 아니라 중장년층에서도 늘었다. 18-29세가 27%에서 36%로, 50대는 6%에서 15%로, 60대는 5%에서 11%로 높아졌다. 근력 운동은 70세 이상에서 49%로 전 연령대에서 가장 높다. [체중과 근육량 유지를 다른 연령대보다 건강의 요건으로 가장 많이 꼽았던 것](#)과 이어진다. 홈트레이닝은 특정 연령대 감소가 두드러진다. 40대가 26%에서 17%로, 60대가 19%에서 11%로 낮아졌다.

걷기(78%)와 근력 운동(32%)이 상위, 운동을 하지 않는다는 응답은 9%

(단위: %)



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

비고: 1+2+3순위 응답 제시

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 6. 27. ~ 30. / 2026. 7. 10. ~ 13.

달리기는 70세 이상을 제외한 모든 연령에서 늘고,
홈트레이닝은 70세 이상을 제외한 모든 연령에서 줄어

(단위: %)

1+2+3순위	걷기			근력 운동			달리기			홈트레이닝			등산, 하이킹 등			실외 자전거		
	25년	26년	차이 (26-25)	25년	26년	차이 (26-25)	25년	26년	차이 (26-25)	25년	26년	차이 (26-25)	25년	26년	차이 (26-25)	25년	26년	차이 (26-25)
전체	76	78	+2	30	32	+2	14	19	+5	21	17	-4	17	16	-1	13	9	-4
성별																		
남자	72	76	+4	35	38	+3	18	25	+7	20	16	-4	21	20	-1	16	11	-5
여자	81	79	-2	25	26	+1	11	14	+3	22	18	-4	13	12	-1	9	8	-1
연령																		
18-29세	64	71	+7	28	29	+1	27	36	+9	28	21	-7	9	5	-4	9	4	-5
30대	60	68	+8	21	27	+6	31	33	+2	25	22	-3	13	15	+2	10	13	+3
40대	68	67	-1	22	21	-1	19	23	+4	26	17	-9	10	14	+4	10	8	-2
50대	83	82	-1	30	28	-2	6	15	+9	20	15	-5	24	17	-7	14	10	-4
60대	89	84	-5	38	35	-3	5	11	+6	19	11	-8	22	22	0	20	14	-6
70세 이상	91	91	0	43	49	+6	2	1	-1	8	15	+7	19	21	+2	11	8	-3
직장지위																		
정규직 임금근로자	72	75	+3	27	30	+3	20	29	+9	24	17	-7	16	17	+1	12	9	-3
비정규직 임금근로자	87	75	-12	29	28	-1	13	14	+1	24	16	-8	16	20	+4	16	10	-6
자영업자	75	-	-	34	-	-	14	-	-	20	-	-	21	-	-	20	-	-
고용주 및 자영업자	-	71	-	-	32	-	-	17	-	-	18	-	-	18	-	-	13	-
의존 계약자	-	77	-	-	19	-	-	17	-	-	7	-	-	18	-	-	15	-
비경제활동	78	82	+4	33	35	+2	10	13	+3	17	17	0	15	13	-2	9	9	0
주관적 계층인식																		
중상층	77	78	+1	32	35	+3	17	24	+7	20	19	-1	17	16	-1	15	9	-6
하층	76	78	+2	30	30	0	13	16	+3	23	15	-8	16	15	-1	11	10	-1
신체건강 자가평가																		
건강하지 않다	76	73	-3	27	24	-3	12	12	0	18	15	-3	8	14	+6	9	9	0
보통이다	73	79	+6	27	33	+6	8	15	+7	18	14	-4	16	15	-1	15	10	-5
건강하다	78	79	+1	33	34	+1	19	24	+5	24	18	-6	20	17	-3	13	9	-4

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

비고: 1+2+3순위 응답 제외, 상위 10개 항목과 '운동하지 않음' 항목만 보여줌. 주관적 계층인식 '모름' 응답 제외.

직장지위는 2025년 조사의 '자영업자'가 2026년 조사에서 '고용주 및 자영업자'와 '의존계약자'로 나뉘어 해당 항목은 연도 간 비교에서 제외.

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 6. 27. ~ 30. / 2026. 7. 10. ~ 13.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinon.co.kr)

요가·필라테스와 골프, 수영 등은 하고 있는 사람이 10% 안팎으로 집단 간 차이 크지 않아
요가·필라테스는 여자 12%, 남자 1%로 주로 여성들이 선호

(단위: %)

1+2+3순위	요가, 필라테스			차이 (26-25)	골프			차이 (26-25)	배드민턴, 테니스, 스쿼시, 탁구			차이 (26-25)	수영			차이 (26-25)	댄스 운동 (줄바, 에어로빅 등)			차이 (26-25)	운동하지 않음			차이 (26-25)
	25년	26년			25년	26년			25년	26년			25년	26년			25년	26년			25년	26년		
전체	6	7	+1		7	7	-		5	6	+1		7	6	-1		3	5	+2		10	9	-1	
성별																								
	남자	1	1	-	10	9	-1		6	9	+3		6	4	-2		0	2	+2		10	8	-2	
	여자	12	12	-	5	4	-1		3	4	+1		9	8	-1		6	9	+3		9	11	+2	
연령																								
	18~29세	5	8	+3	5	3	-2		7	9	+2		5	6	+1		3	5	+2		13	8	-5	
	30대	9	5	-4	4	3	-1		5	7	+2		8	6	-2		1	5	+4		14	12	-2	
	40대	5	6	+1	11	11	0		4	9	+5		9	5	-4		2	4	+2		13	14	+1	
	50대	8	8	0	9	6	-3		2	5	+3		6	3	-3		2	5	+3		7	9	+2	
	60대	4	6	+2	6	7	+1		6	6	0		7	6	-1		4	6	+2		6	7	+1	
	70세 이상	7	7	0	9	9	0		4	2	-2		8	10	+2		7	6	-1		6	6	-	
직장지위																								
	정규직 임금근로자	6	6	0	10	8	-2		5	7	+2		6	5	-1		2	3	+1		10	11	+1	
	비정규직 임금근로자	5	9	+4	4	7	+3		4	8	+4		4	4	0		4	6	+2		4	9	+5	
	자영업자	3	-	-	13	-	-		5	-	-		12	-	-		2	-	-		5	-	-	
	고용주 및 자영업자	-	7	-	-	8	-		-	8	-		-	9	-		-	3	-		-	9	-	
	의존 계약자	-	15	-	-	12	-		-	7	-		-	5	-		-	5	-		-	8	-	
	비경제활동	8	6	-2	4	4	-		5	5	0		8	6	-2		5	7	+2		12	9	-3	
주관적 계층인식																								
	중상층	10	9	-1	10	10	0		6	7	+1		10	6	-4		4	6	+2		6	5	-1	
	하층	4	5	+1	5	4	-1		4	5	+1		6	6	0		2	5	+3		12	12	0	
신체건강 자가평가																								
	건강하지 않다	3	3	0	4	6	+2		3	5	+2		6	5	-1		3	3	0		15	17	+2	
	보통이다	6	7	+1	6	3	-3		6	5	-1		7	4	-3		2	6	+4		14	11	-3	
	건강하다	8	8	0	9	8	-1		5	7	+2		8	7	-1		4	6	+2		5	6	+1	

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

비고: 1+2+3순위 응답 제시, 상위 10개 항목과 '운동하지 않음' 항목만 보여줌. 주관적 계층인식 '모름' 응답 제외.

직장지위는 2025년 조사의 '자영업자'가 2026년 조사에서 '고용주 및 자영업자'와 '의존계약자'로 나뉘어 해당 항목은 연도 간 비교에서 제외.

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 6. 27. ~ 30. / 2026. 7. 10. ~ 13.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

건강을 위해 무엇을 해야 하는지에 대한 생각은 다들 비슷했다. 운동, 식생활, 수면이다. 그러나 실천에서는 이 항목들이 가장 뒤에 있다. 사람들이 건강관리의 장벽으로 의지와 시간 부족을 많이 꼽은 것도, 중요하다고 답한 항목들이 바로 그 의지와 시간을 요구하는 일이기 때문이다. 결국 건강 관리는 중요성을 몰라서라기보다 일상에서 매일 이어 나갈 수 있는 여건을 만드는 것이 중요할 것으로 보인다.

조사개요

구 분	내 용
모집단	• 전국의 만 18세 이상 남녀
표집틀	• 한국리서치 마스터샘플(26년 6월 기준 전국 97만여 명)
표집방법	• 지역별, 성별, 연령별 기준 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) (2026년 6월 행정안전부 발표 주민등록 인구 기준)
응답율	• 조사요청 47,941명, 조사참여 1,609명, 조사완료 1,000명 (요청대비 2.1%, 참여대비 62.2%)
조사일시	• 2026년 7월 10일 ~ 7월 13일
조사기관	• (주)한국리서치(대표이사 노익상)

한국리서치 주간리포트

여론속의 여輿론論

HankookResearch

