



보 도 자 료

보도 일시	배포 즉시 보도	배포 일시	2026. 3. 27.		
자료 문의	경영기획실 소통협력부	책임자	부 장	임현정	(02-3781-3563)
		담당자	부 원	오아름	(02-3781-3565)
배포 부서	경영기획실 소통협력부	책임자	부 장	임현정	(02-3781-3563)
		담당자	부 원	성명규	(02-3781-3564)

운동 실천 감소.. 국민이 인식한 건강 위협 1위 고령화

- 한국건강증진개발원 「2025년 건강인식조사」 결과 발표 -

- 한국건강증진개발원(원장 김헌주, 이하 개발원)은 국민의 건강에 대한 인식과 건강생활 실천 수준 등을 파악하기 위해 실시한 「2025년 건강인식조사」 결과를 발표했다.
- 「건강인식조사」는 국민의 건강 인식, 건강생활 실천, 건강 위협 요인에 대한 인식 등을 종합적으로 파악하기 위해 실시한 조사로, 전국 만 19세 이상 성인 2,000명을 대상으로 온라인 패널 조사 방식으로 진행됐다.

< 건강인식조사 개요 >

- ◆ 조사대상 : 만 19세 이상 성인 2,000명
- ◆ 조사내용 : 건강 인식, 건강생활 실천, 건강 위협 요인 인식 등 (총 78문항)
* 성별·연령별·지역별 비례 할당 표집(95% 신뢰수준 $\pm 2.19\%$)
- ◆ 조사방식 : 온라인 패널 조사
- ◆ 조사·분석 주관기관 : 한국건강증진개발원

- 건강인식조사의 주요 결과는 다음과 같다.

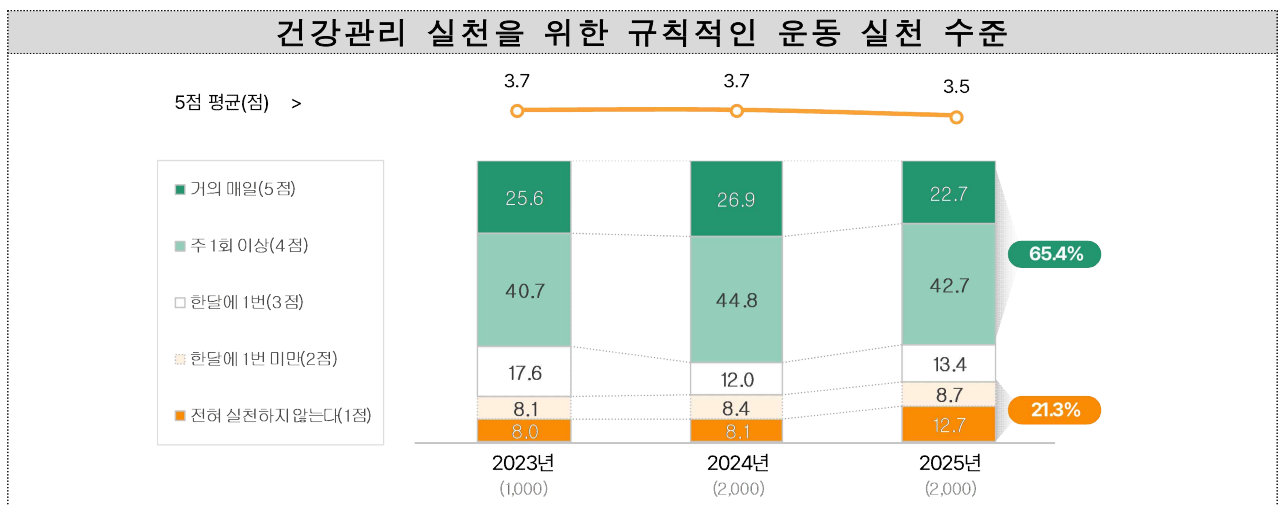
- 우리나라 국민은 전반적으로 건강관리 실천을 위한 노력을 유지하고 있으며, 개인 위생과 식생활 등 일상적인 건강관리 활동은 비교적 잘 실천되고 있으나 사회활동과 관련된 실천은 상대적으로 낮은 것으로 나타났다.



- 국민의 건강관리 실천 수준을 살펴본 결과 ‘청결한 개인 위생 및 환경 유지’가 가장 높은 수준으로 나타났으며, 이어 여가시간을 통한 충분한 휴식, 건강하고 균형 잡힌 식생활 등의 순으로 응답했다.
- 반면 지인과의 모임, 봉사활동, 지역사회 활동 참여 등 사회활동 관련 건강 실천 수준은 상대적으로 낮은 것으로 나타났다.
- 이는 국민들이 일상생활 속 개인 건강관리 활동은 비교적 꾸준히 실천하고 있으나, 사회적 관계나 지역사회 활동과 관련된 건강 실천은 상대적으로 낮은 수준임을 보여준다.

○ 반면, 운동을 실천하는 국민 비율이 감소한 것으로 나타났다.

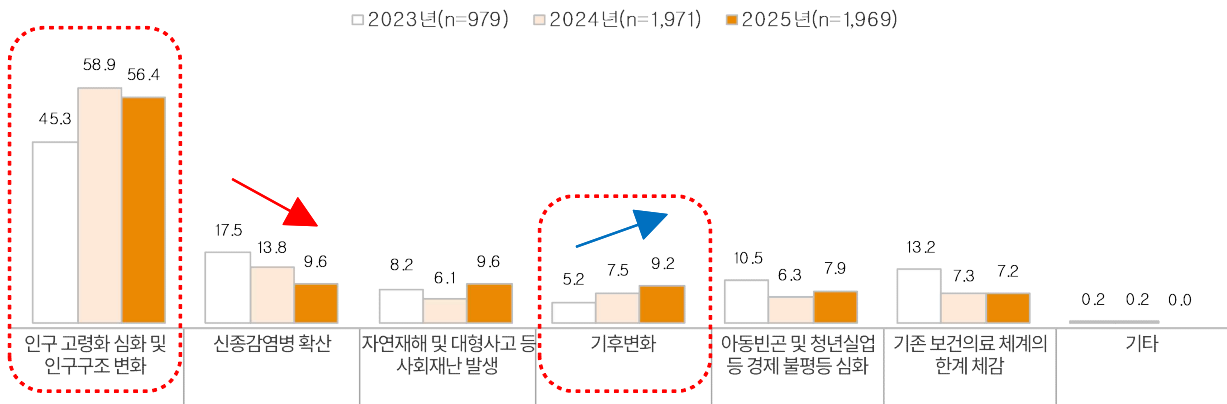
- 규칙적인 운동 실천 수준을 조사한 결과, ‘전혀 운동을 하지 않는다’는 응답은 12.7%로, 이는 2023년과 2024년 각각 8.0%에서 2025년 12.7%로 증가한 수치다.
- 또한 주 1회 이상 운동을 실천한다는 응답은 65.4%로, 2024년 71.7% 대비 감소한 것으로 나타났다.
- 이러한 결과는 건강관리 생활습관 가운데 운동 실천 수준이 최근 다소 약화되는 경향을 보여준다.



- 건강관리의 중요성에 대한 인식에도 불구하고, 실천 과정에서는 다양한 제약 요인이 존재하는 것으로 나타났다.
 - 건강관리 실천이 어려운 이유로는 ‘의지가 약하고 게을러서’가 58.9%로 가장 높게 나타났으며, 이어 ‘업무·일상생활이 바빠 시간이 없어서’ (51.1%), ‘경제적 부담 때문’ (44.8%) 순으로 나타났다.
 - 이는 국민들이 건강관리의 중요성을 인식하면서도 시간 부족과 생활 여건 등의 현실적인 제약으로 인해 건강관리를 실천하는 데 어려움을 겪고 있음을 보여준다.
- 한편, 국민이 인식하는 건강 위협 요인 1위는 ‘고령화’로 나타났다.
 - 건강을 위한 투자가 확대되어야 한다고 생각하는 분야로 ‘인구 고령화 심화 및 인구구조 변화’가 56.4%로 가장 높게 나타났다.
 - 이어 신종감염병 확산(9.6%), 자연재해 및 사회재난 발생(9.6%) 등이 건강 위협 요인으로 나타났다.
 - 이는 국민들이 건강 문제를 개인의 생활습관뿐 아니라 인구구조 변화와 같은 사회적 요인과 연계해 인식하고 있음을 보여준다.
- 또한, 국민이 인식하는 건강 위협 요인 중 ‘기후변화’에 대한 응답은 9.2%로 나타났다.
 - 이는 2023년 5.2%, 2024년 7.5%, 2025년 9.2%로 3년 연속 증가한 수치다.
 - 국민들이 건강에 영향을 미치는 요인을 기존의 질병이나 인구구조 문제뿐 아니라 기후와 환경 변화 등 보다 다양한 요인으로 확대해 인식하고 있음을 보여준다.



건강에 대한 투자가 확대되어야 한다고 생각하는 분야



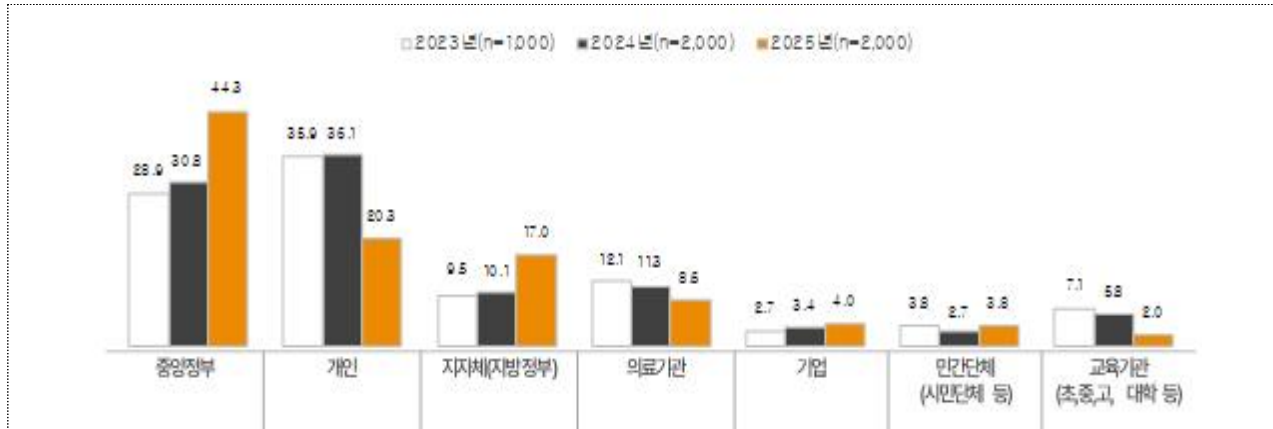
○ 이러한 변화 속에서 우리 사회에서 건강에 대한 투자 확대 필요성에 대한 인식도 높은 것으로 나타났다.

- 건강에 대한 투자가 확대되어야 하는지에 대한 질문에는 74.3%가 ‘확대가 필요하다’라고 응답했으며, 특히 건강투자 확대가 필요한 이유로는 ‘인구 고령화 심화 및 인구구조 변화’가 가장 높게 나타났다.
- 건강투자의 책임 주체로는 ‘중앙정부’가 44.3%로 가장 높게 나타났다.
- 이는 국민들이 고령화 등 사회구조 변화에 대응하기 위해 건강에 대한 사회적 투자와 정책적 지원이 필요하다고 인식하고 있음을 보여준다.

건강투자 확대 필요성



건강투자 수행 핵심 주체



- 한국건강증진개발원 김현주 원장은 “이번 건강인식조사를 통해 국민의 건강생활 실천 수준과 건강 위협 요인에 대한 인식 변화를 확인할 수 있었다. 특히 국민이 인식하는 건강 위협 요인 1위가 ‘고령화’로 나타나는 등, 건강 문제를 개인의 생활습관뿐 아니라 인구구조 변화와 같은 사회적 요인과 연계해 인식하는 경향이 확인됐다”며,
- “개발원은 이러한 인식 변화를 바탕으로 국민의 건강 인식 변화를 지속적으로 분석하고 국민 건강 증진을 위한 정책 지원과 건강증진 사업을 더욱 강화해 나가겠다”고 밝혔다.
- 「2025년 건강인식조사 결과보고서」는 한국건강증진개발원 누리집에서 확인할 수 있다.

* 한국건강증진개발원 누리집(www.khepi.or.kr) > 알림마당 > 지침/교육자료

<붙임> 2025년 건강인식조사 주요 결과 인포그래픽



붙임

2025년 건강인식조사 주요 결과 인포그래픽

