KB금융그룹 | 국민의 평생 금융파트너

2026 한국 웰니스 보고서

2026 Korea Wellness Report

2026. 10

김예구 | 김남경 | 양혜정 | 강윤정

KB금융지주 | 경영연구소









2026 한국 웰니스 보고서

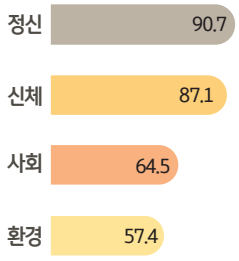


한국인의 건강 인식

웰니스 인식 · 만족도

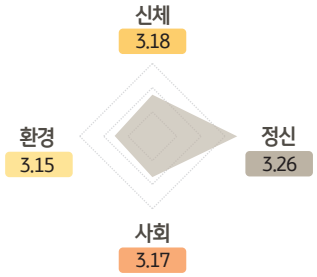
(단위: %, 점)

웰니스에 포함되는 영역



영역별 웰니스 만족도

(5점 만점)



만족도

(1+2+3순위, 단위: %)

건강관리 관심분야 Top5

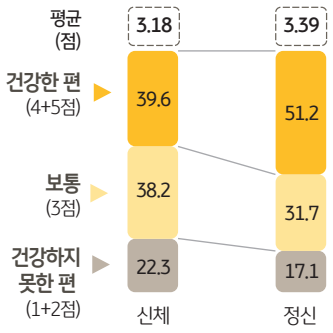
	2024년		2026년	
1	수면	48.4	수면	54.0
2	식단관리	47.0	스트레스 관리	51.9
3	스트레스 관리	46.6	식단관리	44.3
4	체중감량 방법	44.6	체중감량 방법	41.0
5	운동 방법	40.5	운동 방법	38.4

한국인의 신체 · 정신 건강

건강 자가진단

(단위: %, 점)

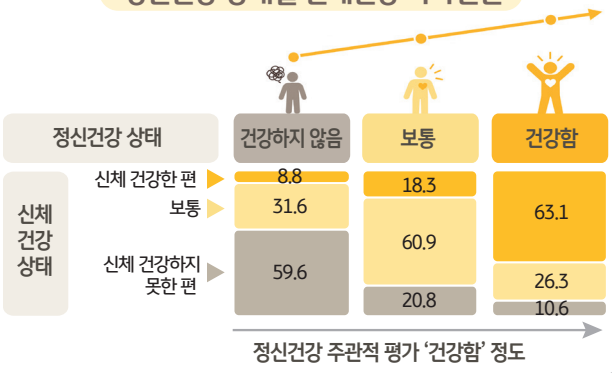
신체 및 정신 건강 자가진단



신체x정신

(단위: %)

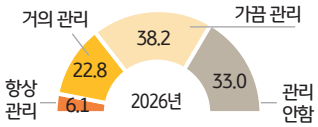
정신건강 상태별 신체건강 자가진단



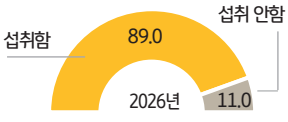
영양 관리

(단위: %,%p)

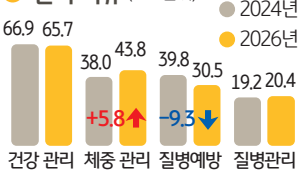
식단 관리 현황



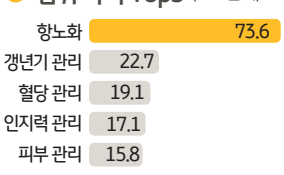
건강기능식품 섭취 현황



관리 이유 (1+2순위)



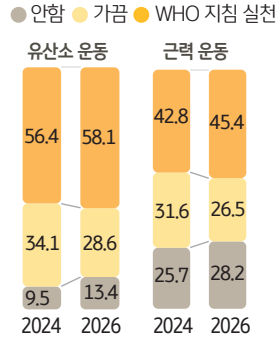
섭취 목적 Top5 (1+2순위)



운동 관리

(단위: %)

운동 현황



운동 목적 Top5 (1+2순위)

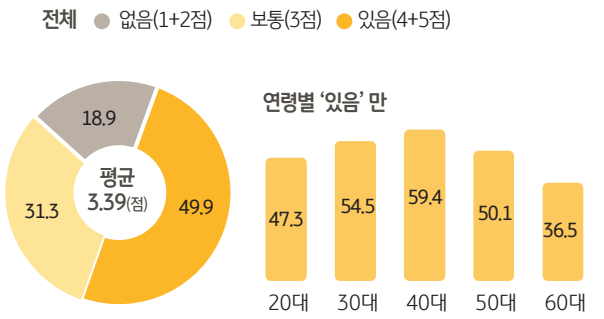
운동 목적	2024	2026
1 체력·건강 유지	65.0	60.2
2 정서적 환기(▲1)	21.5	34.8
3 만성질환 관리(▼1)	22.4	24.1
4 체중 감량과 미용	19.0	16.7
5 근력 강화·증강	17.2	16.1



마음 관리

(단위: %, 점)

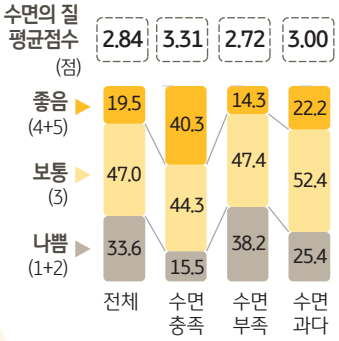
쉬어도 해소되지 않는 피로감



수면 관리

(단위: %, 점)

이상적인 수면시간 충족과 수면 질



방해 요인 Top5

(1+2순위)

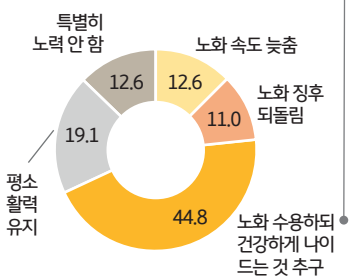
1. 잠들기 직전 휴대폰 사용(45.9)
2. 심리적 스트레스(45.5)
3. 호르몬 요인(26.5)
4. 신체적인 피곤함(25.6)
5. 기타(10.6)

웰에이징(Well-aging)

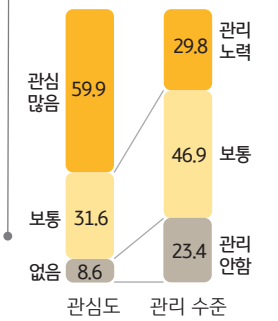
웰에이징

(단위: %)

노화에 대한 대응 방식



웰에이징 관심/관리



인지 건강

(단위: %)

인지 건강 우려 정도 및 걱정 이유

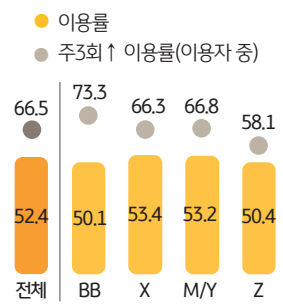


스마트 헬스케어

측정 기술

(단위: %)

디지털 솔루션 이용률



디지털 솔루션 이용 이유

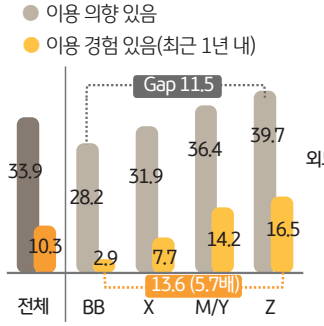
(1+2순위)

1. 데이터 기반 건강 변화 확인 (58.5)
2. 건강관리 습관에 도움 (47.0)
3. 편리한 건강관리 (46.9)
4. 유용한 콘텐츠·정보 습득 (26.8)
5. AI 분석 등 맞춤형 건강관리 (20.2)

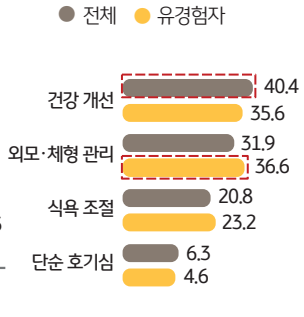
비만치료제(GLP-1)

(단위: %,%p)

이용 경험 및 의향



이용 고려 이유



‘웰니스(Wellness)’는...

세계보건기구(WHO)에 따르면, ‘건강함’에 대한 인식은 단순히 질병 없는 상태를 넘어 신체적·정신적·사회적으로 온전한 상태인 ‘웰니스’로 빠르게 확장되고 있다. 최근에는 신체적 건강은 물론 충분한 수면을 취하고 있는지, 스트레스를 관리하고 있는지, 일과 삶의 균형이 유지되고 있는지, 타인과 의미 있는 관계를 맺고 있는지, 자신의 삶을 스스로 통제하고 있다고 느끼는지까지 건강한 삶의 일부로 받아들여지고 있다.

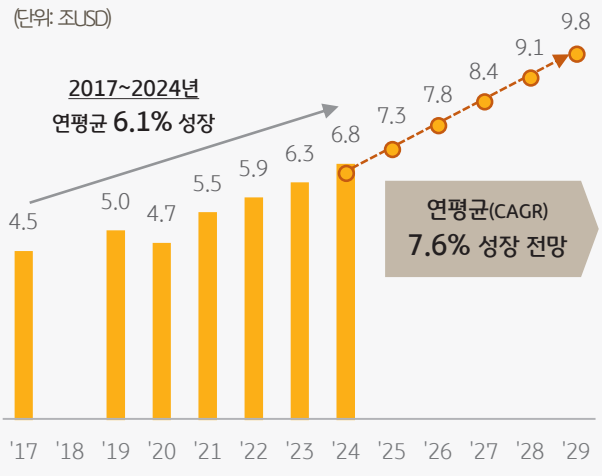
글로벌웰니스협회(GWI)는 웰니스를 “신체적·정신적·영적·정서적·사회적·환경적 영역을 포괄하는 총체적 건강(Holistic Health)을 추구하는 행위”로 정의했다. 건강을 단순한 치료가 아닌 삶 전체의 문제로 바라보기 시작한 것이다. 이러한 관점에서 웰니스는 ‘아프지 않는 것’보다 ‘삶 전체를 좋은 방향으로 이끄는 것’, ‘더 오래 사는 것’보다 ‘더 잘 사는 것’을 의미한다.

웰니스에 대한 인식 확산은 산업의 성장에서도 확인된다. GWI에 따르면, 글로벌 웰니스 시장은 2024년 기준 6.8조 달러에 달하며 2029년 9.8조 달러까지 확대될 것으로 전망된다. 이는 영양, 피트니스, 수면 등의 소비자 산업뿐만 아니라 부동산 산업과 관광 산업까지 포함한 수치이며, 소비재 및 서비스 시장으로 대상을 한정할 경우에도 2조 달러 규모의 대형 시장으로 추정된다(맥킨지, 2025).

한국 웰니스 산업은 2024년 약 1,190억 달러(GWI 기준)로 세계 12위 규모를 기록하며, 상위권에서 한국보다 인구수가 적은 국가는 캐나다와 호주뿐이다. 이는 일본(73.4세) 다음으로 건강 기대수명(72.5세)*이 긴 한국에서도 신체적 건강뿐만 아니라 삶 전체의 질을 높이기 위한 노력인 웰니스에 대한 관심이 높아지고 있음을 방증한다.

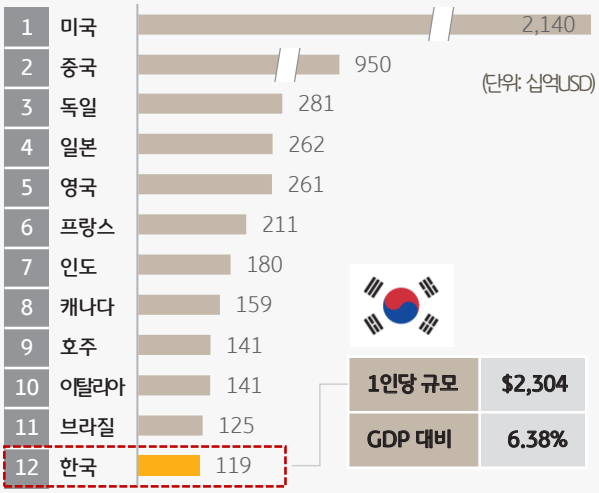
* 기대수명에서 질병이나 장애를 가진 기간을 제외한 수명으로, 한국이 OECD 국가 중 2위(세계보건기구, 2021)

【글로벌 웰니스 시장규모 및 성장 전망】



주: 소비재·서비스 및 여행·부동산 등 포함 자료: Global Wellness Institute(2026)

【웰니스 시장규모 상위 12개국 현황】



주: 2024년 기준 자료: Global Wellness Institute(2026)

미국 소비자의 84%, 중국 소비자의 94%가 웰니스를 중요하거나 최우선적인 가치라고 응답하는 등 전 세계적으로 웰니스의 중요성에 대한 인식이 높아지고 있다. 특히 'MZ세대'로 대표되는 젊은 층은 신체적 건강은 물론 수면·영양·마음챙김에 이르기까지 웰니스의 전 영역에 걸쳐 다른 세대보다 높은 가치를 부여하는 것으로 나타났다(맥킨지, 2025).

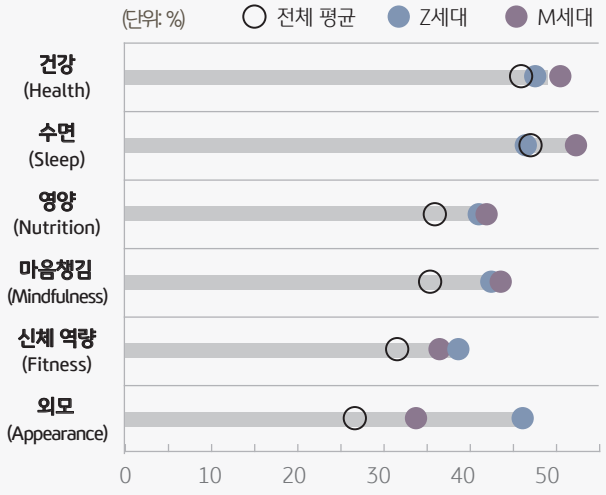
개인적 차원에서 웰니스의 중요성이 높아진 배경에는 질병이 발생한 뒤 사후적으로 '치료'하기보다 삶의 변화를 파악해 위험을 사전에 '예방'하려는 니즈가 커졌기 때문이다. 디지털 기기 등을 활용해 몸(운동량, 식습관 등)과 마음(수면, 스트레스 등)의 상태를 일상적으로 측정하고 관리함에 따라, 웰니스는 더 개인화되고 과학적이며 일상적인 활동으로 변화하고 있다.

웰니스가 개인의 의지에 크게 좌우되는 것은 분명하지만, 이를 전적으로 자기관리의 문제로만 바라보는 것에는 한계가 있다. 개인의 기대수명과 건강 수명은 세계 최상위권이나 삶의 만족도는 중하위권(156개국 중 67위)에 불과한 한국의 상황은, 웰니스가 개인적 노력을 넘어 사회적 지원이 요구되는 문제임을 시사한다. 최근 기업들도 직원 건강을 핵심 성과 요인으로 인식하고 정신 건강 프로그램 등 다양한 활동을 지원하며, 정부에서도 경제적 격차에 따른 웰니스 불균형을 해소하기 위한 프로그램*을 확대하고 있다.

이제 사람들은 단순히 오래 사는 것을 넘어 건강하게 나이 들어가고 싶어하며, 이를 위해서는 몸과 마음, 사회적 관계 등 삶 자체의 건강이 충족되어야 한다고 생각한다. 본 보고서를 통해 '삶에 대한 태도 자체가 변화하는 과정'이라고 할 수 있는 웰니스에 대한 인식과 실천을 집중 조명하고자 한다.

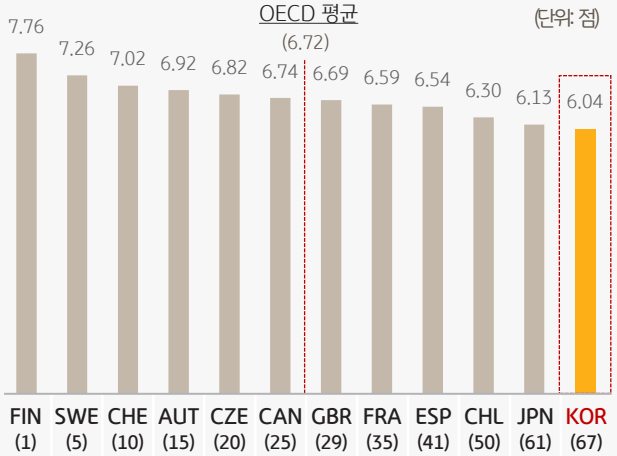
* 기준 중위소득 80% 이하 임산부 및 영유아가 영양위험요인을 보유할 때 보충식품패키지 등을 지원하는 '영양플러스 사업' 등

【세대별 우선순위가 높은 웰니스 항목】



주: 미국 소비자 기준 자료: McKinsey(2025)

【OECD 국가의 삶의 만족도】



주: 2023~2025년 평균값(10점 만점), 괄호 안 숫자는 156개국 중 순위
자료: Sustainable Development Solutions Network(2026)

Contents

PART 01

한국인의 웰니스 현황

Ⅰ. 한국인의 건강 인식

01 | 웰니스 인식 및 만족도 2
02 | 건강 관심도 및 건강관리 행동 10
Key Findings 16

Ⅱ. 한국인의 신체 건강

01 | 신체 건강 자가진단 18
02 | 영양 관리 20
03 | 운동 관리 24
Key Findings 28

Ⅲ. 한국인의 정신 건강

01 | 정신 건강 자가진단 30
02 | 마음 관리 32
03 | 수면 관리 36
Key Findings 40

PART
02

2026
웰니스 특징

Ⅳ. [이슈1] 웰에이징(Well-aging)

01 | 나이 듦에 대한 인식 42
02 | 웰에이징 관심 및 준비 46
03 | 인지 건강 우려 및 예방 50
Key Findings 53

Ⅴ. [이슈2] 스마트 헬스케어

01 | 측정 기술 56
02 | AI 건강 관리 60
03 | 비만치료제(GLP-1) 62
04 | 호르몬 관리 66
Key Findings 68

[붙임]

01 | 용어정의 70
02 | 참고문헌 72
03 | 연구방법 74

I

한국인의 건강 인식

01 웰니스 인식 및 만족도

02 건강 관심도 및 건강관리 행동



기대수명이 늘면서 사람들의 관심은 '얼마나 더 오래 사는가'에서 '어떻게 더 잘 사는가'로 옮겨가고 있다. 한국에서도 신체적 건강뿐만 아니라 전체적인 삶의 질을 향상하고자 하는 인식이 높아졌다. 이 같은 흐름을 반영해 파트1에서는 한국인의 건강 인식을 살펴보고 신체 건강과 정신 건강 관리 행태를 중점적으로 알아보고자 한다

본 장에서는 삶의 만족도와 웰니스에 대한 전반적인 인식을 살펴본다. 이제 웰니스는 신체 건강을 넘어 마음, 인간관계, 생활환경까지 아우르는 개념으로 확장되고 있다. 본격적 논의에 앞서 한국인의 웰니스에 대한 개념과 인식을 파악하고, 신체·정신·사회·환경의 4개 영역별 만족도와 불만족 이유를 분석한다. 이어 신체와 정신을 중심으로 한국인의 건강에 대한 관심사는 무엇이고 어떤 걱정거리를 안고 있으며, 실제로 어떻게 관리하고 있는지 살펴본다.

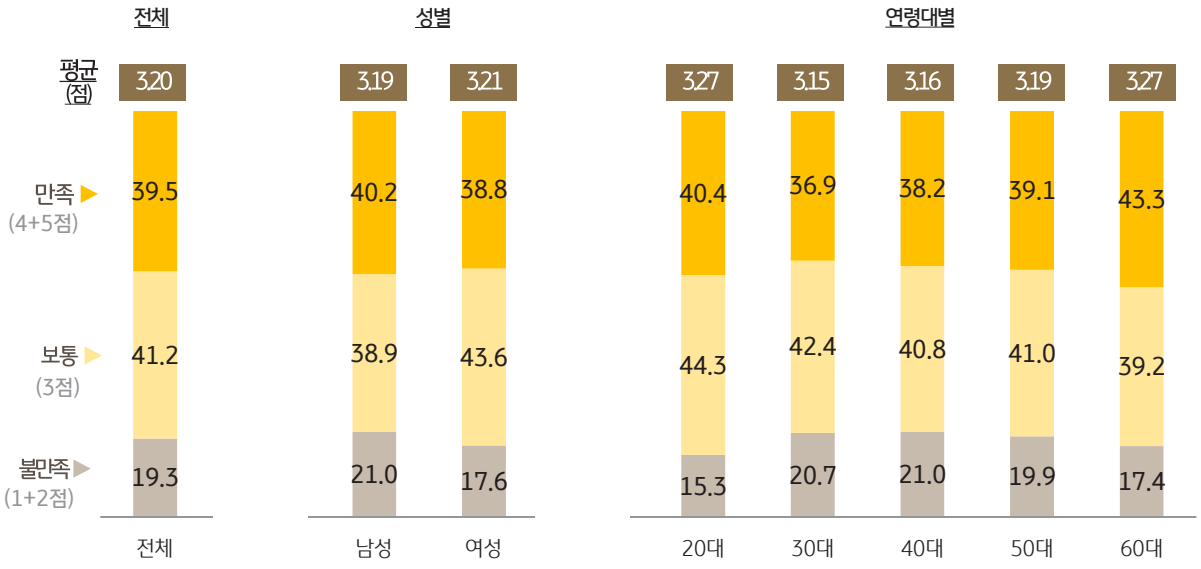
01 | 웰니스 인식 및 만족도

현재 삶에 '만족'하는 응답자가 10명 중 4명으로, '불만족'의 2배에 달함

웰니스는 단순히 신체적으로 건강한 상태를 넘어, 삶에 대한 만족감까지 포함하는 개념으로 확장되고 있다. 웰니스에 대한 인식을 살펴보기에 앞서, 먼저 사람들이 현재 자신의 삶을 어떻게 평가하고 있는지 알아보았다.

응답자 10명 중 4명(39.5%)은 현재 삶에 만족한다고 답했다. '만족'하는 응답자가 '불만족'(19.3%)보다 두 배 가까이 많았다. 만족도를 수치로 나타내면 5점 만점 기준 평균 점수는 3.20점으로 중간값(3점)을 웃돌아 전반적 삶의 만족도는 긍정에 가까웠다. 성별로는 만족도 차이가 거의 없었으나(남성 3.19점, 여성 3.21점), 여성(43.6%)은 남성(38.9%)보다 '보통'이 많은 반면, 남성은 '만족'(40.2%)과 '불만족'(21.0%)이 여성(각각 38.8%, 17.6%)보다 높은 응답률을 기록했다. 연령대별로는 20대와 60대의 평균 만족도가 각각 3.27점으로 가장 높고, 30대와 40대가 각각 3.15점과 3.16점으로 가장 낮은 U자형 흐름이 나타났다. 30대와 40대는 '불만족'도 각각 20.7%, 21.0%로 20%를 넘었다. 60대는 '만족'이 43.3%로 전 연령대에서 가장 높았고, 20대는 '불만족'이 15.3%로 가장 낮았다.

그림 I -1 전반적 삶의 만족도 (단위:%)



주1) 전체 n=2000, 남성 n=1006, 여성 n= 994, 20대 n=203, 30대 n=415, 40대 n=453, 50대 n=493, 60대 n=436
주2) 5점 리커트 척도로 측정 ['전혀 만족하지 않는다(1점)'~'매우 만족한다(5점)']

‘웰니스’의 개념이 ‘신체’에서 ‘정신’, ‘사회’, ‘환경’으로 확장

웰니스에 대한 인식을 알아보기 위해 ‘신체’, ’정신’, ‘사회’, ‘환경’ 가운데 건강하고 행복한 삶의 요소에 포함되는 영역을 모두 선택하도록 요청했다. 그 결과 ‘정신’이 90.7%로 가장 많았고, ‘신체’가 87.1%로 뒤를 이었다. ‘사회’(64.5%)와 ‘환경’(57.4%)도 각각 50%가 넘는 높은 응답률을 기록했다. 웰니스를 신체적 건강에 한정하지 않고 마음, 인간관계, 생활환경까지 포괄하는 개념으로 받아들이고 있음을 알 수 있다. 이러한 인식은 표적집단 심층면접(FGD) 결과에서도 확인된다. 한 40대 남성 참여자는 “신체 건강 중심이던 웰니스가 2~3년 전부터 정신 건강과 결합한 개념으로 마케팅되고 있다”고 언급했다. 20대 여성 참여자는 “좁은 원룸에 살다 보니 정신 건강까지 나빠지는 것 같다”며 웰니스 영역 중 주거 환경의 중요성을 강조했다.

성별로는 남녀 모두 ‘정신’이 ‘신체’보다 높은 응답률을 기록했으나, 웰니스의 개념을 ‘사회’, ‘환경’까지 확장하는 경향은 여성에서 더 뚜렷했다. 연령대별로 살펴보면 ‘정신’은 20~50대에서, ‘신체’는 60대(86.7%)에서 1순위를 차지했다. ‘사회’는 20대(62.6%)와 30대(61.0%)보다 50대(68.8%)와 60대(67.0%)에서 높은 응답률을 기록했다. ‘환경’도 20대(51.7%)에서 60대(60.1%)로 연령대가 높아질수록 응답률이 올라갔다. FGD에서도 이러한 경향이 드러났는데, 한 40대 여성 참여자는 “예전에는 환경에 별로 관심이 없었는데 결혼한 후 환경에 집중하게 됐다”고 답했다.

그림 Ⅰ-2 ‘웰니스(건강하고 행복한 삶)’에 포함되는 영역 (복수응답, 단위:%)

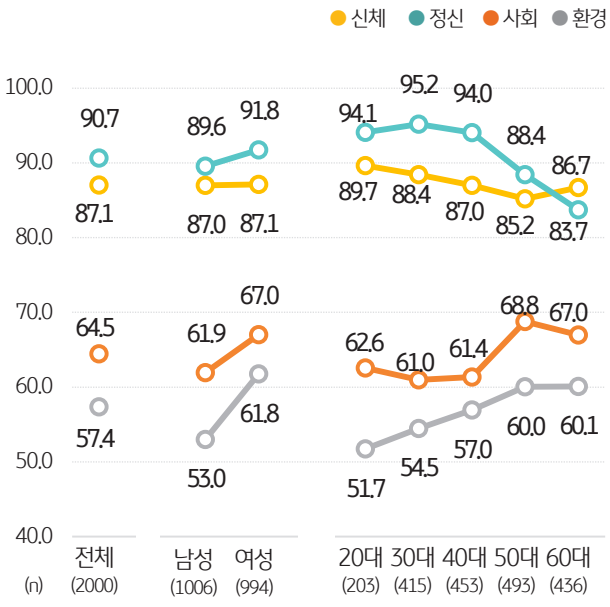


그림 Ⅰ-3 ‘웰니스’ 범위 확대에 대한 조사 참가자 의견

웰니스의 개념이 신체에서 정신으로 확대

남성 (40대)

웰빙이나 피트니스 등 신체 건강 중심이던 *웰니스가 2~3년 전부터 정신 건강이랑 합쳐지면서 새롭게 마케팅이 되는 것 같아요.*

웰니스에서 ‘사회’, ‘환경’ 중요성 증가

사회초년생이다 보니 원룸 같은 데서 거주하는데, *방이 작으니까 정신 건강까지 피폐해지는 느낌이 들어요.* 앞으로 돈을 모아서 꼭 공원이 있는 곳으로 이사 가고 싶습니다.

여성 (20대)

여성 (40대)

예전에는 환경에 별로 관심이 없었어요. 그런데 *결혼을 하고 생활을 하다 보니 환경에 집중하게 된 건 사실이에요.* 그러다 보니 바뀐 게 있어요.

지금 가장 중요하게 생각하는 게 사회 영역이에요... 가족, 저 그리고 교회를 다니니까... 그래서 *사회 영역이 지금 웰니스의 핵심인 것 같아요.*

남성 (40대)

주) 표적집단심층면접(FGD) 결과

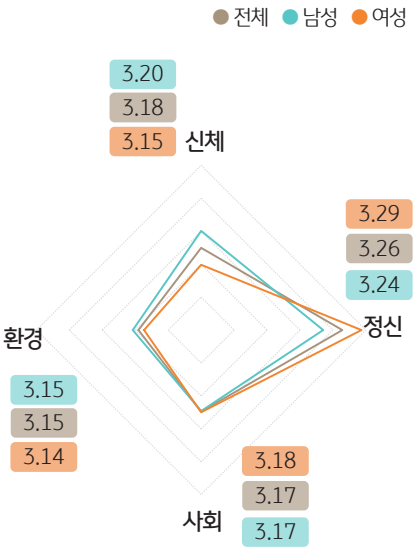
웰니스 4개 영역 중 '정신'의 만족도가 가장 높고, '신체', '사회', '환경' 순으로 나타남

웰니스 4개 영역의 만족도에 대한 5점 만점의 자기평가에서 '정신'이 3.26점으로 가장 높았고 뒤이어 '신체'(3.18점), '사회'(3.17점), '환경'(3.15점) 순이었다. 성별로는 남녀 모두 '정신' 이 각각 3.24점, 3.29점으로 만족도가 가장 높았다. 다음으로 남성은 '신체', '사회', '환경' 순으로, 여성은 '사회', '신체', '환경' 순으로 만족했다. '정신'은 여성(3.29점)이 남성(3.24점)보다, '신체'는 남성(3.20점)이 여성(3.15점)보다 높은 만족도를 보였다. '사회'나 '환경'은 남녀 간 유의미한 만족도 차이를 보이지 않았다.

전체 영역 중 2위를 차지한 신체적 웰니스 만족도를 세부적으로 살펴보면 전체 평균 3.18점으로 '보통'(43.3%) 응답이 가장 많았고 다음으로 '만족'(36.9%), '불만족'(19.9%)순이었다. 연령대별로는 20대(3.35점)에서 만족도가 가장 높았고, 30대(3.20점)와 40대(3.09점)에서 떨어졌다가 50대(3.14점)와 60대(3.20점)에서 다시 올라갔다. 한편 '불만족' 응답은 40대(23.8%)가 전 연령대에서 가장 많았고, 20대(13.8%)가 가장 적었다.

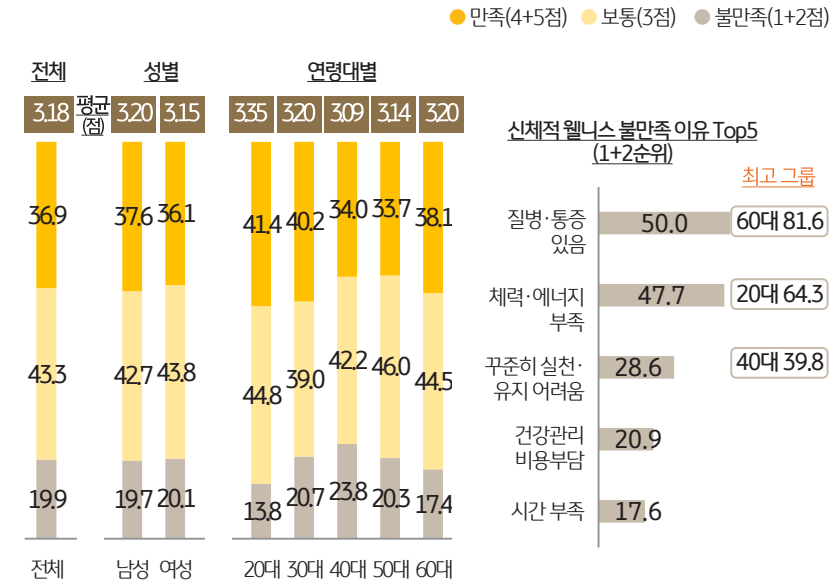
신체적 웰니스에 불만족한 응답자에게 그 이유를 질문한 결과, 현재의 몸 상태와 관련된 '질병·통증 있음'(50.0%)과 '체력·에너지 부족'(47.7%)이 가장 많았다. 다음으로 '꾸준히 실천·유지 어려움'(28.6%), '건강관리 비용 부담'(20.9%), '시간 부족'(17.6%) 등 건강을 관리하는 과정과 여건에서 비롯된 이유였다. 연령대별로 살펴보면 60대는 '질병·통증 있음'(81.6%)이, 20대는 '체력·에너지 부족'(64.3%)이 가장 높은 응답률을 기록했다. 신체적 웰니스 만족도가 가장 낮은 40대의 경우 '꾸준한 실천·유지 어려움'(39.8%)을 가장 많이 꼽아, 건강관리를 지속하지 못하는 데 따른 불만이 크다는 사실을 알 수 있다.

그림 Ⅰ-4 영역별 웰니스 만족도 (단위:점)



주1) 전체 n=2000, 남성 n=1006, 여성 n=994
주2) 5점 리커트 척도로 측정['전혀 만족하지 않는다(1점)'~'매우 만족한다(5점)']

그림 Ⅰ-5 신체적 웰니스 만족도 및 불만족 이유 (단위:%)



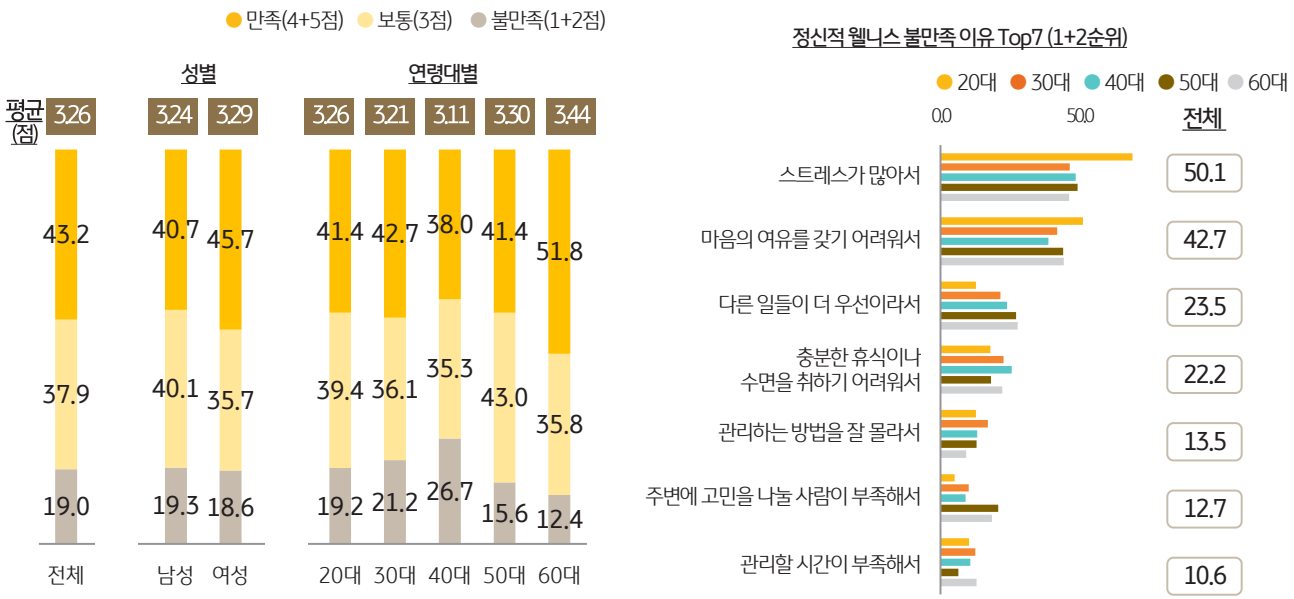
주1) 전체 n=2000, 남성 n=1006, 여성 n= 994, 20대 n=203, 30대 n=415, 40대 n=453, 50대 n=493, 60대 n =436
주2) 신체적 웰니스 불만족 응답자 n=398
주3) 5점 리커트 척도로 측정['전혀 만족하지 않는다(1점)'~'매우 만족한다(5점)']

40대 4명 중 1명이 정신적 웰니스에 '불만족', 그 이유로는 '스트레스가 많고' '마음의 여유를 갖기 어려워서'

평균 3.26점으로 4개 영역 중 만족도가 가장 높은 정신적 웰니스는 '만족'(43.2%)이 '불만족'(19.0%)의 2.3배에 가까워, 신체적 웰니스에서 '보통'이 가장 많았던 것과 대비된다. 성별로 살펴보면 '만족'은 여성(45.7%)이 '남성'(40.7%)보다, '불만족'은 남성(19.3%)이 여성(18.6%)보다 높은 응답률을 기록했다. 연령대별로는 60대(3.44점)의 만족도가 가장 높았고, 뒤이어 50대(3.30점), 20대(3.26점), 30대(3.21점), 40대(3.11점) 순이었다. 40대는 '불만족' 응답률이 전 연령대에서 가장 높은 26.7%로, 4명 중 1명 이상이 정신적 웰니스에 만족하지 못했다. 반면 60대는 전 연령대에서 유일하게 '만족'이 51.8%로 절반을 넘었고, '불만족'은 12.4%로 가장 낮았다.

정신적 웰니스에 불만족한 응답자에게 그 이유를 질문한 결과, '스트레스가 많아서'(50.1%)와 '마음의 여유를 갖기 어려워서'(42.7%)가 상위를 차지했다. '다른 일들이 더 우선이라서'(23.5%)와 '충분한 휴식이나 수면을 취하기 어려워서'(22.2%)가 뒤를 이어, 정신 건강 관리가 다른 일에 밀리거나 쉴 여건이 갖춰지지 않았다는 사실을 알 수 있다. '관리하는 방법을 잘 몰라서'(13.5%), '주변에 고민을 나눌 사람이 부족해서'(12.7%), '관리할 시간이 부족해서'(10.6%) 응답은 상대적으로 후순위였다. 연령대별로 살펴보면 20대는 '스트레스가 많아서', 50~60대는 상대적으로 '다른 일들이 더 우선이라서'와 '주변에 고민을 나눌 사람이 부족해서'를 많이 꼽았다. 40대는 다른 연령대와 비교해 '충분한 휴식이나 수면을 취하기 어려워서'가 높은 응답률을 보였다.

그림 Ⅰ-6 정신적 웰니스 만족도 및 불만족 이유 (단위:%)



주1) 전체 n=2000, 남성 n=1006, 여성 n= 994, 20대 n=203, 30대 n=415, 40대 n=453, 50대 n=493, 60대 n =436
주2) 정신적 웰니스 불만족 응답자 n=379
주3) 5점 리커트 척도로 측정['전혀 만족하지 않는다(1점)'~'매우 만족한다(5점)']

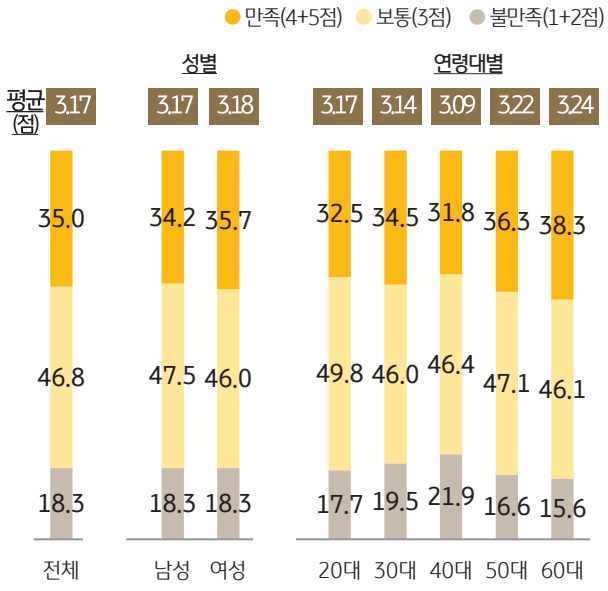
사회적 웰니스에 만족하지 못하는 가장 큰 이유는 '인간관계에서 오는 스트레스와 부담' 때문

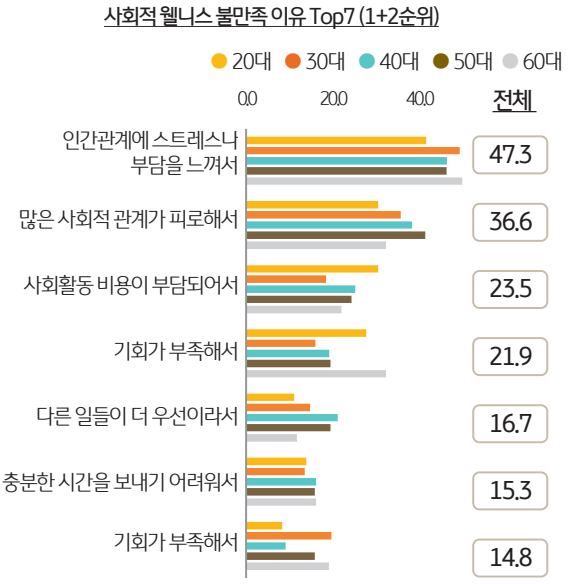
전체 영역 중 3위를 차지한 사회적 웰니스 만족도는 평균 3.17점을 기록했다. 응답자의 절반 가까이가 '보통'(46.8%)을 꼽았고, '만족'은 35.0%로 '신체'(36.9%)나 '정신'(43.2%)보다 응답률이 낮았다. 성별로는 남성(3.17점)과 여성(3.18점)의 만족도 차이가 거의 없었다. 연령대별로는 60대(3.24점)의 만족도가 가장 높았고 뒤이어 50대(3.22점), 20대(3.17점), 30대(3.14점), 40대(3.09점) 순이었다. 신체, 정신에 이어 사회 영역에서도 40대의 만족도가 가장 낮았고 '불만족'(21.9%) 응답률은 가장 높았다.

사회적 웰니스에 불만족한 응답자에게 그 이유를 질문한 결과, '인간관계에 스트레스나 부담을 느껴서'라는 응답이 47.3%로 가장 많았다. 뒤이어 '많은 사회적 관계가 피로해서'(36.6%), '사회활동 비용이 부담되어서'(23.5%), '기회가 부족해서'(21.9%) 순이었다. 사회적 웰니스의 불만은 시간이나 기회의 부족보다 사회적 관계 자체가 주는 부담에서 비롯되는 경우가 더 많다는 사실을 알 수 있다.

연령대별로는 '사회활동 비용이 부담되어서'는 20대에서 다른 연령대보다 높은 응답률을 보였다. '많은 사회적 관계가 피로해서'는 20대에서 50대로 올라갈수록 증가했다가 60대에서 감소했다. FGD에서도 인간관계에 스트레스나 부담을 느낀다는 사실을 확인할 수 있다. 한 60대 남성은 "피곤할 때는 있는 약속도 취소하고 집에서 쉰다"고 답했고, 50대 여성은 "젊었을 때는 만나기 싫어도 만날 때도 있었는데 지금은 의미 없는 만남은 피곤하고 지인 몇 명 정도만 만난다"고 답했다.

그림 I -7 사회적 웰니스 만족도 및 불만족 이유 (단위:%)





주1) 전체 n=2000, 남성 n=1006, 여성 n= 994, 20대 n=203, 30대 n=415, 40대 n=453, 50대 n=493, 60대 n =436
주2) 사회적 웰니스 불만족 응답자 n=366
주3) 5점 리커트 척도로 측정['전혀 만족하지 않는다(1점)'~'매우 만족한다(5점)']

환경은 4개 영역 중 만족도가 가장 낮았고, 그 이유는 주변 환경 자체보다 개선 여건상 어려움을 토로

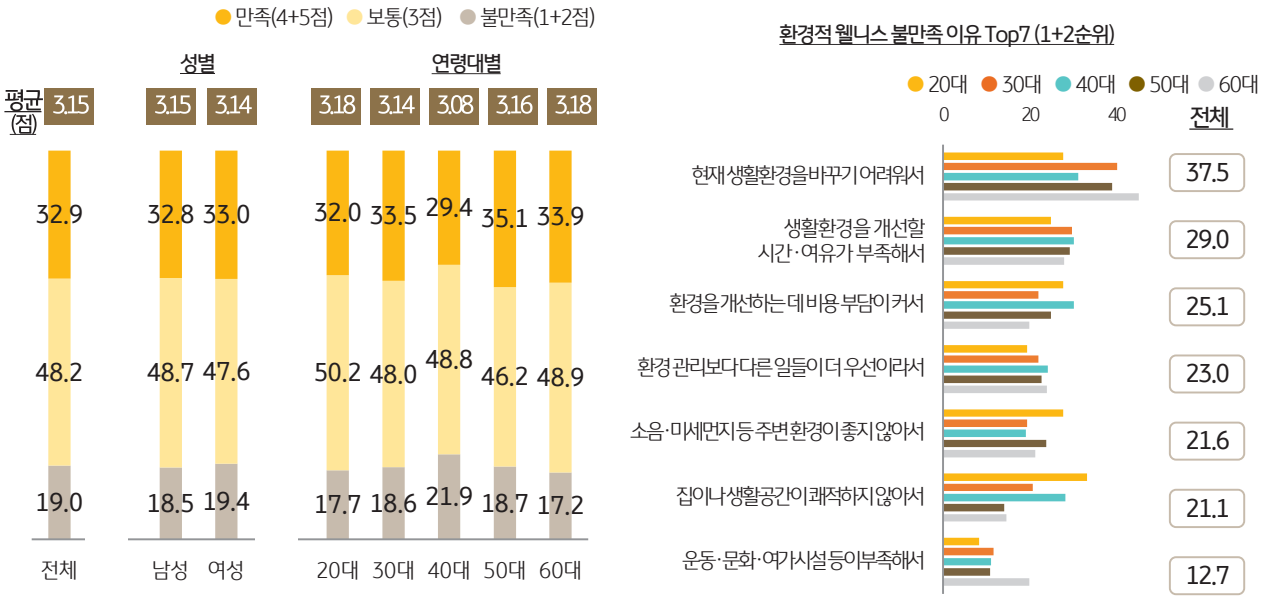
평균 3.15점으로 4개 영역 중 만족도가 가장 낮은 환경적 웰니스 역시 '보통'(48.2%)이 절반에 가까운 응답률을 보였고, 다음으로 '만족'(32.9%), '불만족'(19.0%) 순이었다. 4개 영역 중 '만족' 응답률은 가장 낮았고, '보통' 응답률은 가장 높았다. 응답자의 절반 가까이가 생활환경에 대해 좋지도 나쁘지도 않다고 평가한 것이다.

성별로는 사회적 웰니스와 마찬가지로 남녀 간 만족도 차이가 거의 없었다. 연령대별로는 40대가 3.08점으로 만족도가 가장 낮았으며, 전 연령대에서 유일하게 '만족'(29.4%)이 30%를 밑돌았고 '불만족'(21.9%) 응답률이 가장 높았다. 20대와 60대는 만족도가 각각 3.18점으로 가장 높았으나, 연령대 간 차이는 다른 영역에 비해 크지 않았다.

환경적 웰니스에 불만족한 응답자에게 그 이유를 질문한 결과, '현재 생활환경을 바꾸기 어려워서'(37.5%)를 꼽은 응답자가 가장 많았다. 뒤이어 '생활환경을 개선할 시간·여유가 부족해서'(29.0%), '환경을 개선하는 데 비용 부담이 커서'(25.1%), '환경관리보다 다른 일들이 더 우선이라서'(23.0%) 순이었다. 4개 항목이 모두 여건상의 어려움을 대변한다면, '소음·미세먼지 등 주변 환경이 좋지 않아서'(21.6%)와 '집이나 생활공간이 쾌적하지 않아서'(21.1%)처럼 환경 자체를 꼽은 응답률은 그보다 낮았다.

연령대별로는 60대에서 '현재 생활환경을 바꾸기 어려워서'의 응답률이 가장 높았다. 20대의 경우 '집이나 생활공간이 쾌적하지 않아서' 가 다른 연령대보다 높은 응답률을 보였다. 이 외 40대는 '환경을 개선하는 데 비용 부담이 커서', 60대는 '운동·문화·여가시설 등이 부족해서'의 응답률이 상대적으로 높았다.

그림 Ⅰ-8 환경적 웰니스 만족도 및 불만족 이유 (단위:%)



주1) 전체 n=2000, 남성 n=1006, 여성 n= 994, 20대 n=203, 30대 n=415, 40대 n=453, 50대 n=493, 60대 n =436
주2) 환경적 웰니스 불만족 응답자 n=379
주3) 5점 리커트 척도로 측정['전혀 만족하지 않는다(1점)'~'매우 만족한다(5점)']

웰니스에서 '정신'을 가장 중시하면서도 이를 위한 '마음 돌봄'은 실제 경험과 향후 의향 모두 하위권에 머무름

최근 1년 간 웰니스를 위해 시도해본 활동을 신체·정신·사회·환경 영역별로 조사한 결과, '식단관리·건강기능식품(건기식)섭취'가 66.6%로 가장 많았다. 뒤이어 '운동'(63.9%), '사교활동'(62.8%), '취미활동'(60.7%), '분리수거'(57.0%) 순이었다. 상위 5개 활동은 응답자의 절반 이상이 해본 것으로 나타났다. 반면 '거주·근무 환경 변화'(33.7%), '마음 돌봄'(26.3%), '동호회'(26.2%)를 해본 응답자 비율은 30% 안팎에 그쳤다.

연령대별로 살펴보면 신체 영역에서는 '식단관리·건기식섭취'가 전 연령대에서 64~68%로 가장 많았으며, '운동'은 60대(73.2%)에서 가장 높았고 40대(56.7%)에서 가장 낮았다. 정신 영역에서는 '취미활동'이 20대(67.0%)에서 가장 높았고 40대(57.6%)에서 가장 낮았으며, '마음 돌봄'은 전 연령대에서 24~28%로 가장 적었다. 사회 영역에서는 '사교활동'(68.3%)과 '동호회'(31.9%)가 60대에서 응답률이 가장 높았다. 환경 영역은 연령대별로 응답이 갈렸다. '분리수거'는 20대(36.5%)에서 60대(72.2%)로 연령대가 높아질수록 응답률이 증가한 반면, '거주·근무환경 변화'는 20대(42.9%)가 가장 높았고 60대(27.8%)가 가장 낮았다.

웰니스를 위해 늘리고 싶은 활동을 질문한 결과, '운동'(71.7%)이 가장 많았고 '마음 돌봄'(26.7%)이 가장 적었다. 이 외 '취미활동'(66.8%), '사교활동'(56.4%), '식단 관리·건기식 섭취'(54.1%), '거주·근무환경 변화'(49.2%) 순이었다. 연령대별로는 60대가 8개 중 6개 활동에서 가장 높은 응답률을 보였고, 이 중 '운동'과 '친환경 실천'을 늘리고 싶다는 응답은 전체 평균 대비 약 10%p 높았다. '마음 돌봄'(33.0%)은 20대에서, '거주·근무환경 변화'(53.3%)는 30대에서 상대적으로 높은 응답률을 보였다

그림 I -9 웰니스를 위해 시도해본 활동 (복수응답, 단위:%)

● 신체 ● 정신 ● 사회 ● 환경

	전체	20대	30대	40대	50대	60대
1	식단 관리·건기식 (66.6)	취미활동 (67.0)	식단 관리·건기식 (68.0)	식단 관리·건기식 (64.7)	식단 관리·건기식 (68.0)	운동(73.2)
2	운동(63.9)	사교활동 (65.0)	취미활동 (63.4)	사교활동 (60.3)	운동(65.5)	분리수거 (72.2)
3	사교활동 (62.8)	식단관리·건기식(64.0)	운동(61.2)	취미활동 (57.6)	사교활동 (63.5)	사교활동 (68.3)
4	취미활동 (60.7)	운동(61.6)	사교활동 (57.6)	운동(56.7)	분리수거 (62.9)	식단관리·건기식(66.7)
5	분리수거 (57.0)	환경변화 (42.9)	분리수거 (47.7)	분리수거 (53.6)	취미활동 (58.8)	취미활동 (60.6)
6	환경변화 (33.7)	분리수거 (36.5)	환경변화 (37.8)	환경변화 (34.0)	환경변화 (31.2)	동호회 (31.9)
7	마음 돌봄 (26.3)	마음 돌봄 (27.6)	마음 돌봄 (27.0)	마음 돌봄 (26.7)	동호회 (26.2)	환경변화 (27.8)
8	동호회 (26.2)	동호회 (27.1)	동호회 (25.8)	동호회 (20.5)	마음 돌봄 (24.5)	마음 돌봄 (26.6)
9	없음(3.6)	없음(2.0)	없음(4.1)	없음(5.3)	없음(3.2)	없음(2.3)

주) 전체 n=2000, 20대 n=203, 30대 n=415, 40대 n=453, 50대 n=493, 60대 n =436

그림 I -10 웰니스를 위해 늘리고 싶은 활동 (복수응답,단위:%)

		전체	연령대별				
			20대	30대	40대	50대	60대
1	운동	71.7	63.5	70.1	65.8	74.0	80.3
2	취미활동	66.8	66.0	63.6	64.7	68.8	70.2
3	사교활동(친구·가족)	56.4	55.7	54.0	51.9	56.6	63.5
4	식단관리·건기식 섭취	54.1	51.7	53.0	52.5	55.0	56.9
5	거주·근무 환경 변화	49.2	51.7	53.3	45.9	49.3	47.5
6	동호회	35.7	38.9	34.2	32.5	35.1	39.4
7	친환경 실천(분리수거 등)	33.4	29.6	29.4	28.7	33.1	44.0
8	마음 돌봄	26.7	33.0	29.6	25.6	24.5	24.3
9	없음	4.1	5.9	4.3	5.1	3.4	2.5

주) 전체 n=2000, 20대 n=203, 30대 n=415, 40대 n=453, 50대 n=493, 60대 n =436

‘현재 경제 상태 만족도’와 ‘웰니스 소비 투자 여력’은 부정 평가가 긍정 평가보다 많음

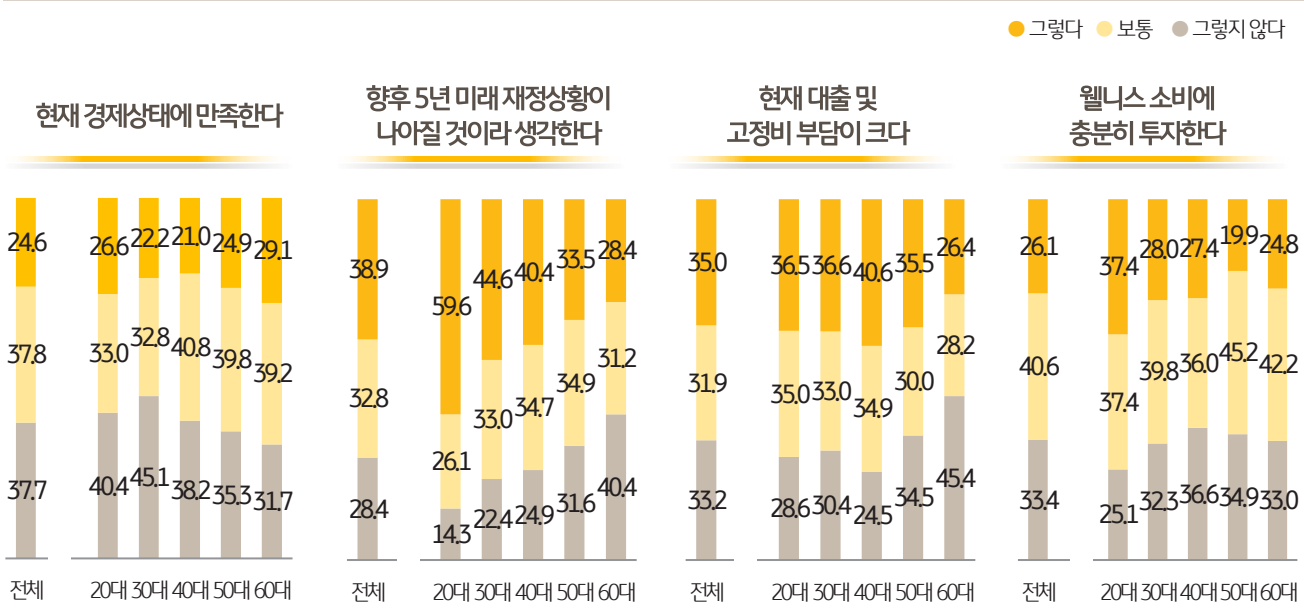
앞서 ‘정신’을 제외한 모든 영역에서 웰니스 불만족의 주요 요인으로 ‘비용 부담’이 꼽혔다. 이에 본래 웰니스 영역에는 포함되지 않지만 ‘재무’에 대해서도 4개 문항의 자기평가를 통해 실태를 살펴보았다.

먼저 ‘현재 경제 상태에 만족한다’는 문항에 ‘그렇다’고 답한 응답자 비율은 24.6%로 ‘그렇지 않다’(37.7%)보다 13.1%p 낮았다. 웰니스 4개 영역에서 ‘만족’ 응답률이 30~40%를 상회한 것과 비교해 상대적으로 낮은 응답률을 보였다. 연령대별로는 30대와 40대에서 ‘불만족’이 ‘만족’의 1.8~2배에 달했다.

반면 ‘향후 5년 미래 재정 상황이 나아질 것이라 생각한다’는 문항에는 38.9%가 ‘그렇다’고 답해 ‘그렇지 않다’(28.4%)보다 10.5%p 많았다. 연령대별로는 ‘그렇다’ 응답이 20대(59.6%)에서 가장 높았고 60대(28.4%)로 연령대가 올라갈수록 낮았다. 반대로 ‘그렇지 않다’는 20대(14.3%)에서 60대(40.4%)로 연령대가 올라갈수록 점차 높아져, 은퇴 연령에 가까울수록 미래 재정 상황에 대한 부정적인 시각을 확인할 수 있다.

‘현재 대출 및 고정비 부담이 크다’는 문항에는 ‘그렇다’(35.0%), ‘보통’(31.9%), ‘그렇지 않다’(33.2%)로 응답률이 고르게 나타났다. 연령대별로는 40대(40.6%)에서 ‘그렇다’는 응답률이 가장 높았는데, 이는 40대의 현재 경제적 만족도가 낮은 요인으로 작용했을 가능성이 있다. ‘웰니스 소비에 충분히 투자한다’는 문항에는 응답자의 26.1%만 ‘그렇다’고 답했다. 연령대별로는 20대가 가장 높았으며 유일하게 ‘그렇다’(37.4%)가 ‘그렇지 않다’(25.1%)보다 많았다.

그림 Ⅰ-11 재무적 웰니스 자기평가 (단위:%)



주) 각항목 n=2000, 남성 n=1006, 여성 n=994, 20대 n=203, 30대 n=415, 40대 n=453, 50대 n=493, 60대 n =436

02 | 건강 관심도 및 건강관리 행동

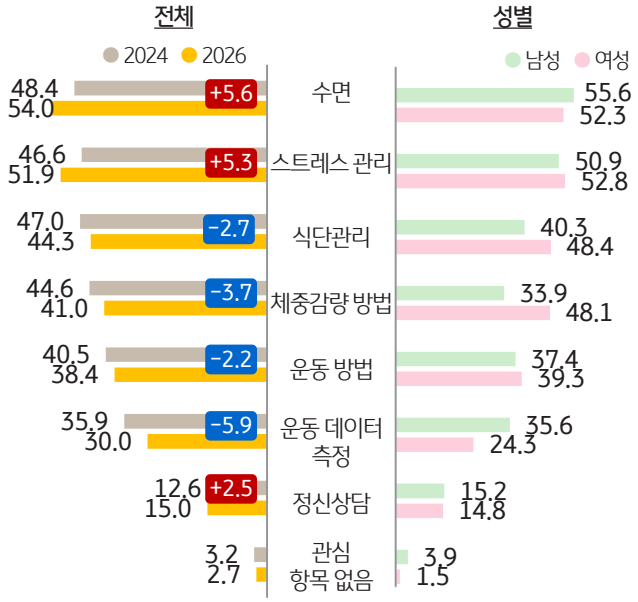
건강관리 관심사가 '신체 관리'에서 '휴식과 마음관리'로 이동

이번에는 10명 중 9명이 웰니스 영역으로 인지한 '신체'와 '정신'을 중심으로 건강관리 관심 분야와 주요 걱정거리, 관리 수준과 행동, 월평균 지출을 차례로 알아보았다.

올해 건강관리 관심 분야는 '수면'(54.0%)이 1위, '스트레스 관리'(51.9%)가 2위, '식단 관리'(44.3%)가 3위를 차지했다. 2024년과 비교해 '식단 관리'에 대한 관심은 감소하고(-2.7%p) '스트레스 관리'에 대한 관심은 증가해(+5.3%p) 순위가 바뀌었다. 다음으로 '체중 감량 방법'(41.0%), '운동 방법'(38.4%), '운동 데이터 측정'(30.0%), '정신 상담'(15.0%) 순이었다. 이 중 '정신 상담'에 대한 관심은 2024년보다 소폭(+2.5%p) 증가한 반면, '운동 데이터 측정'(-5.9%p)과 '체중 감량 방법'(-3.7%p)에 대한 관심은 감소했다. 전반적으로 건강관리에 대한 관심이 신체 관리에서 휴식과 마음 관리로 옮겨간 것을 확인할 수 있다.

성별로는 남성은 '수면'(55.6%), 여성은 '스트레스 관리'(52.8%)에 대한 관심이 가장 높았다. 여성은 남성보다 '체중감량방법'(+14.2%p), '식단관리'(+8.1%p)에 더 많은 관심을 보인 반면 남성은 여성보다 '운동 데이터 측정'(+11.3%p)에 더 많은 관심을 보였다. 연령대별로는 20대는 '수면', 30~50대는 '스트레스 관리', 60대는 '식단 관리'에 대한 관심이 가장 높았다. 60대는 '운동 데이터 측정'에 대한 관심이 가장 높았고 '체중 감량 방법'에 대한 관심은 가장 낮았다. '정신 상담'에 대한 관심은 연령대가 낮을수록 높았는데, 20대(23.6%)가 60대(8.7%)의 2.7배를 기록했다.

그림 I -12 건강관리 관심 분야 (1+2+3순위, 단위:%, %p)



연령대별

	20대	30대	40대	50대	60대
1	수면 (55.7)	스트레스 관리(57.3)	스트레스 관리(54.3)	스트레스 관리(56.6)	식단관리 (59.4)
2	스트레스 관리(46.3)	수면 (53.7)	수면 (49.9)	수면 (54.4)	수면 (57.1)
3	운동방법 (41.4)	체중감량 방법(42.7)	체중감량 방법(48.1)	식단관리 (44.6)	운동방법 (41.7)
4	체중감량 방법(38.9)	식단관리 (36.9)	식단관리 (39.1)	체중감량 방법(43.8)	스트레스 관리(41.3)
5	식단관리 (37.9)	운동방법 (36.6)	운동방법 (38.6)	운동방법 (35.3)	운동관련 측정(39.9)
6	운동관련 측정(29.1)	운동관련 측정(23.1)	운동관련 측정(25.6)	운동관련 측정(31.4)	체중감량 방법(29.6)
7	정신상담 (23.6)	정신상담 (19.8)	정신상담 (15.9)	정신상담 (12.2)	정신상담 (8.7)
8	관심항목 없음(2.5)	관심항목 없음(2.9)	관심항목 없음(3.3)	관심항목 없음(2.2)	관심항목 없음(2.5)

주1) 각년도 전체 n=2000, 남성 n=1006, 여성 n=994
주) 전체 n=2000, 남성 n=1006, 여성 n= 994, 20대 n=203, 30대 n=415, 40대 n=453, 50대 n=493, 60대 n =436

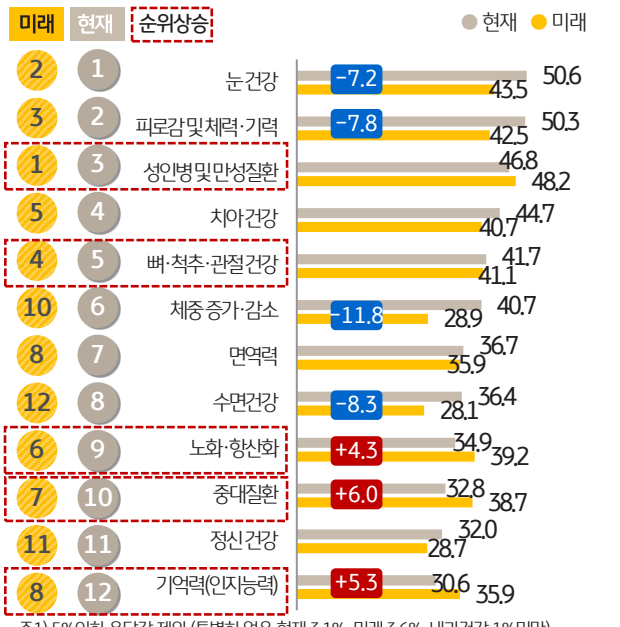
현재는 '눈 건강'과 '피로감', 미래에는 '만성질환' '노화', '중대질환'을 우려

현재의 건강 걱정거리를 복수응답으로 질문한 결과, '눈 건강'(50.6%)과 '피로감 및 체력·기력'(50.3%)이 가장 많았다. 다음으로 '성인병 및 만성질환'(46.8%), '치아 건강'(44.7%), '뼈·척추·관절 건강'(41.7%), '체중 증감'(40.7%) 순이었다. '면역력', '수면건강', '노화·항산화', '중대질환', '정신건강', '기억력'은 40%미만의 응답률을 보였다.

미래의 건강 걱정거리는 '성인병 및 만성질환'이 48.2%로 가장 많았고, 현재 1·2위였던 '눈 건강'(43.5%)과 '피로감 및 체력·기력'(42.5%)은 2·3위로 내려갔다. 현재보다 미래에 '암 등 중대질환'(현재 32.8%, 미래 38.7%), '기억력(인지능력)'(30.6%, 35.9%), '노화·항산화'(34.9%, 39.2%), '성인병 및 만성질환'(46.8%, 48.2%) 등 질병과 노화에 관한 걱정이 늘었다. 반면 '체중 증감'(-11.8%p), '수면건강'(-8.3%p), '피로감 및 체력·기력'(-7.8%p)에 관한 걱정은 줄었다. 이를 통해 현재에는 체중·수면·피로 같은 일상의 컨디션을, 미래에는 질병과 노화를 우려함을 알 수 있다.

성별로 살펴보면 남성은 '성인병 및 만성질환'을, 여성은 '눈 건강'을 현재 가장 우려했다. 2위는 남녀 모두 '피로감·체력'이 꼽혔으며 여성은 '체중 증감'이, 남성은 '눈 건강'이 3위를 차지했다. 연령대별로는 20~40대의 가장 큰 걱정거리인 '피로감·체력은' 50대와 60대에서 각각 4위와 5위로 내려가고 '눈 건강'과 '성인병 및 만성질환'이 그 자리를 대신했다. 반면 20~40대에서 5위권 밖으로 밀려난 '만성질환'은 50대에서 2위, 60대에서 1위를 차지했다. 20대는 전 연령대에서 유일하게 '수면건강'(4위)과 '정신건강'(5위)이 5위권에 포함됐는데, 이는 앞서 정신 상담에 대한 관심이 가장 높았던 것과 맥을 같이한다.

그림 Ⅰ-13 현재 및 미래의 건강 걱정거리 (복수응답, 단위:%,%p)



주1) 5%이하 응답값 제외 (특별히 없음 현재 3.1%, 미래 3.6%, 내과건강 1%미만)
주2) 전체 n=2000

그림 Ⅰ-14 현재의 걱정거리 Top5 (복수응답, 단위:%)

	성별		연령대별				
	남성	여성	20대	30대	40대	50대	60대
1	만성질환	눈 건강	피로감, 체력	피로감, 체력	피로감, 체력	눈 건강	만성질환
2	피로감, 체력	피로감, 체력	눈 건강	체중변화	체중변화	만성질환	눈 건강
3	눈 건강	체중변화	체중변화	치아건강	눈 건강	치아건강	뼈·척추·관절건강
4	치아건강	뼈·척추·관절건강	수면건강	눈 건강	치아건강	피로감, 체력	치아건강
5	뼈·척추·관절건강	만성질환	정신건강	만성질환	만성질환	뼈·척추·관절건강	피로감, 체력

주) 남성 n=1006, 여성 n= 994, 20대 n=203, 30대 n=415, 40대 n=453, 50대 n=493, 60대 n =436

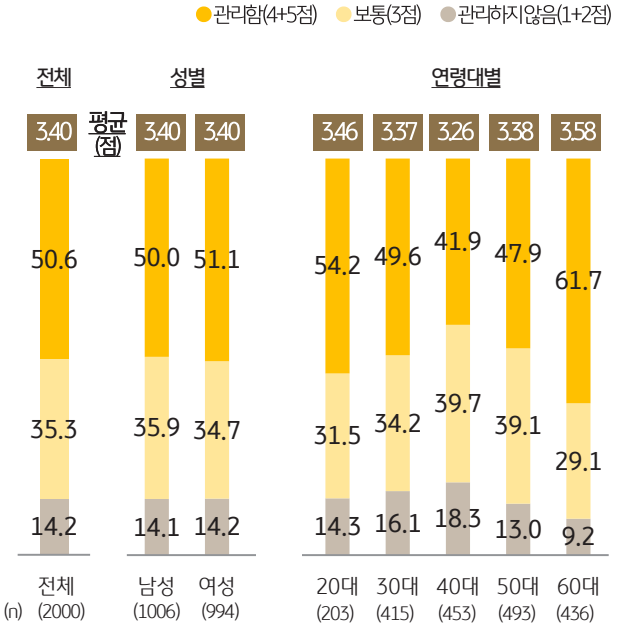
응답자 절반이 건강 관리를 실천 중이며, 적극적 관리 그룹이 비관리 그룹의 3.6배에 달함

다음으로 신체 건강을 얼마나 잘 관리하고 있는지 질문한 결과, '관리한다'(50.6%)의 응답률이 '관리하지 않는다'(14.2%)의 3.6배에 달했다. 신체 건강 관리 수준은 40대(3.26점)가 전 연령대에서 가장 낮았고, 60대(3.58점)가 가장 높았다. 40대의 경우 '관리한다'(41.9%)의 응답률은 가장 낮았고, '관리하지 않는다'(18.3%)의 응답률은 가장 높았다. 반면 60대의 경우 '관리한다'(61.7%)의 응답률은 가장 높았고, '관리하지 않는다'(9.2%)의 응답률은 가장 낮았다. 40대는 앞서 신체적 웰니스 만족도는 물론 '운동'을 하는 응답자 비율도 가장 낮았는데 신체 건강 관리 수준에서도 동일한 경향을 엿볼 수 있다.

신체 건강 관리 수준은 스스로 평가한 건강 상태에 따라 뚜렷한 차이를 보였다. 스스로 '건강하지 않다'고 평가한 응답자는 건강관리가 더 필요함에도 실제 관리 수준은 낮았다. 평소 신체 건강을 관리한다는 응답률은 스스로 '건강하다'고 평가한 응답자(73.9%)가 '건강하지 않다'고 평가한 응답자(35.1%)의 2.1배에 달했다. 반면 신체 건강을 관리하지 않는다는 응답률은 '건강하지 않다'고 평가한 응답자(34.4%)가 '보통'이라고 평가한 응답자(11.7%)의 3배에 달해, 건강 상태가 좋지 않을수록 관리 필요성과 실제 실천 사이의 간극이 컸다.

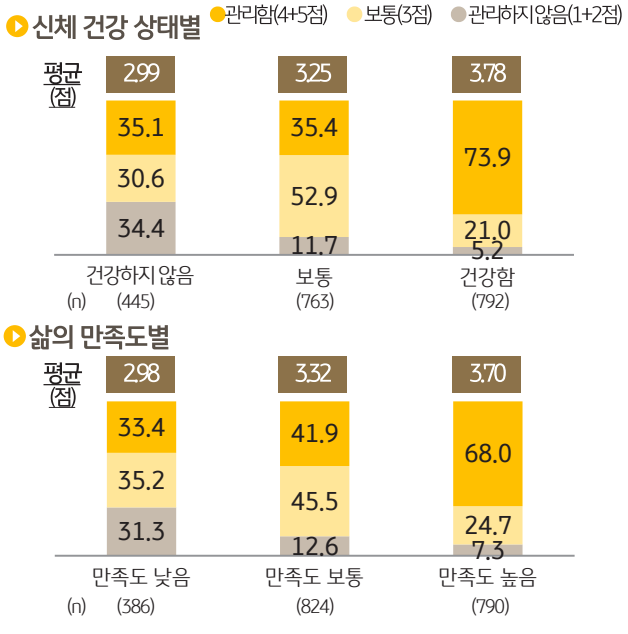
삶의 만족도가 높을수록 신체 건강관리에도 적극적인 경향을 보였는데, 관리한다는 응답률은 삶의 '만족도가 높은' 응답자(68.0%)가 '만족도가 낮은' 응답자(33.4%)의 두 배에 달했다. 반대로 관리하지 않는다는 응답률은 삶의 '만족도가 낮은' 응답자(31.3%)가 가장 높았고 '만족도가 높은' 응답자(7.3%)가 가장 낮았다. 이 같은 결과만으로는 건강관리가 삶의 만족도를 높이는지, 아니면 삶에 만족할수록 건강관리에도 적극적인지 알 수 없으나 건강관리를 하는 사람일수록 자신의 건강과 삶을 긍정적으로 평가하는 경향은 확인할 수 있다.

그림 Ⅰ-15 신체 건강 관리 수준 (단위:%)



주) 5점 리커트 척도로 측정['전혀 관리하지 않는다(1점)'~'매우 관리한다(5점)']

그림 Ⅰ-16 건강 상태•삶의 만족도별 신체 건강 관리 수준 (단위:%)



주) 5점 리커트 척도로 측정['전혀 관리하지 않는다(1점)'~'매우 관리한다(5점)']

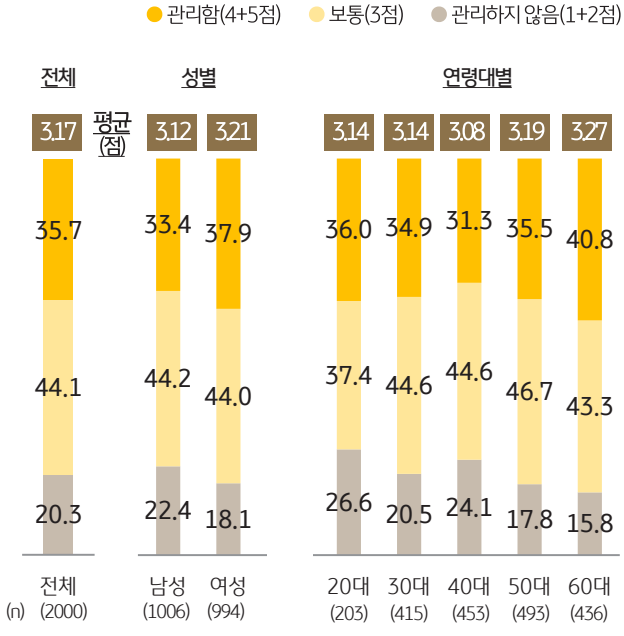
정신 건강이 좋지 않다고 평가한 응답자의 절반 가까이는 정신 건강을 관리하지 않음

정신 건강 관리 수준은 신체 건강 관리와 비교해 전반적으로 높지 않았다. 정신 건강을 '관리한다'는 응답률이 35.7%, '관리하지 않는다'는 응답률이 20.3%에 불과했다. 성별로는 여성(37.9%)이 남성(33.4%)보다 '관리한다'는 응답률이 다소 높았다. 연령대별로는 신체 건강과 마찬가지로 60대가 '관리한다'는 응답률(40.8%)도 관리 수준(3.27점)도 가장 높았다. 반면 40대는 '관리한다'는 응답률(31.3%)도 관리 수준(3.08점)도 가장 낮아, 상대적으로 정신 건강 관리에 소극적인 모습을 보였다. 20대는 '관리하지 않는다'는 응답률(26.6%)이 가장 높았다. 앞서 20대는 '정신 상담'에 대한 관심(23.6%)과 '마음 돌봄'에 대한 열의(33.0%)가 가장 높았다는 점과 비교할 때, 정신 건강에 대한 관심은 높지만 실천에 옮기지 않는 비율이 높은 사실을 확인할 수 있다.

스스로 정신적으로 건강하다고 평가한 응답자의 50.0%가 정신 건강을 '관리한다'고 답해, 건강하지 않다고 평가한 그룹(18.7%)의 2.7배에 달했고 신체(2.1배)보다 격차가 컸다. 특히 정신 건강이 좋지 않다고 평가한 응답자의 절반(48.5%) 가까이가 '관리하지 않는다'고 답해 정신적으로 건강하다고 평가한 응답자(13.5%)와 격차가 컸다. 정신 건강관리의 필요성이 높은 그룹일수록 실제 행동에는 소극적인 모습을 보였다.

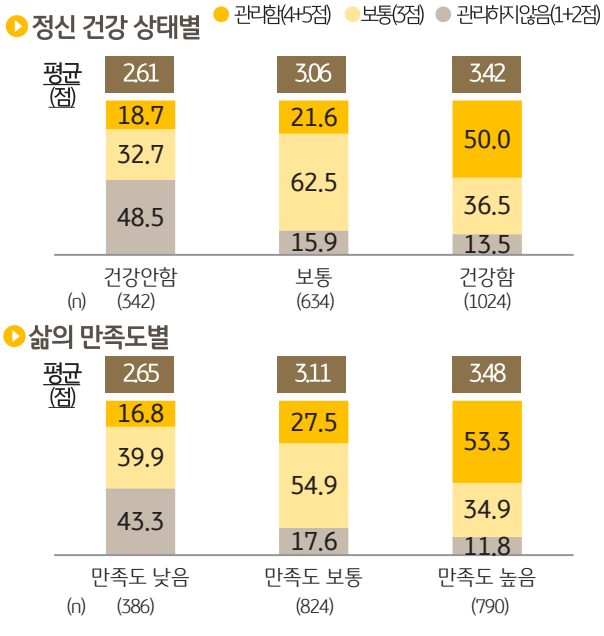
삶의 만족도에서도 '만족도가 높은' 응답자(53.3%)가 '만족도가 낮은' 응답자(16.8%)보다 정신 건강을 관리한다는 응답률이 3.2배 높았다. '만족도가 낮은' 응답자의 43.3%는 정신 건강을 관리하지 않는다고 답했다. 앞서 정신적 웰니스에 불만족한 이유로 '스트레스'와 '마음의 여유 부족'이 상위에 올랐는데, 이들은 마음의 여유가 없어서 정신 건강관리를 시작하지 못하는 것으로 해석된다.

그림 Ⅰ-17 정신 건강 관리 수준 (단위:%)



주) 5점 리커트 척도로 측정['전혀 관리하지 않는다(1점)'~'매우 관리한다(5점)']

그림 Ⅰ-18 건강 상태•삶의 만족도별 정신 건강 관리 수준 (단위:%)



주) 5점 리커트 척도로 측정['전혀 관리하지 않는다(1점)'~'매우 관리한다(5점)']

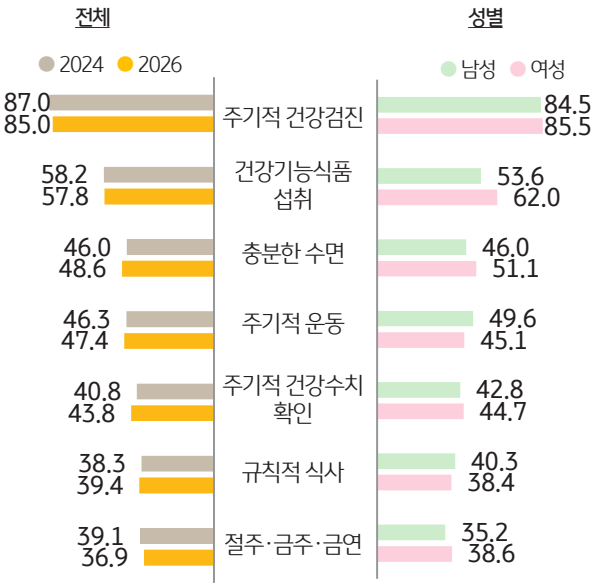
‘주기적 건강검진’과 ‘건강기능식품 섭취’는 성별·연령대와 관계없이 가장 많이 실천

평소 실천하는 건강관리 행동을 복수응답으로 질문한 결과, ‘주기적 건강검진’이 85.0%로 가장 많았다. 이어 ‘건강기능식품 섭취’(57.8%), ‘충분한 수면’(48.6%), ‘주기적 운동’(47.4%), ‘주기적 건강 수치 확인’(43.8%), ‘규칙적 식사’(39.4%), ‘절주·금주·금연’(36.9%) 순이었다. 2024년과 비교해 ‘수면 건강’에 대한 관심은 5.6%p 증가했지만, ‘충분한 수면’을 실천한다는 응답률은 2.6%p 늘어나는 데 그쳐, 실질적 행동 변화로 이어지지 않고 있음을 알 수 있다.

성별로는 남녀 모두 ‘주기적 건강검진’과 ‘건강기능식품 섭취’가 1·2위에 올랐고, 남성은 ‘주기적 운동’(49.6%), 여성은 ‘충분한 수면’(51.1%)이 3위를 차지했다. 남녀 간 응답률 차이가 가장 큰 항목은 ‘건강기능식품 섭취’로 여성(62.0%)이 남성(53.6%)보다 8.4%p 높았다. ‘충분한 수면’도 여성(51.1%)이 남성(46.0%)보다 5.1%p 높은 응답률을 기록했다. 반면 ‘주기적 운동’은 남성(49.6%)이 여성(45.1%)보다 4.5%p 높았다.

연령대별로도 ‘건강검진’과 ‘건강기능식품 섭취’가 전 연령대에서 1·2위를 차지했다. 20~40대는 ‘충분한 수면’, 50·60대는 ‘건강 수치 확인’이 3위였다. ‘건강 수치 확인’은 20~30대(7위)에서 50~60대(3위)로 연령대가 올라갈수록 순위가 높아진 반면, ‘충분한 수면’은 20~40대(3위)에서 50~60대(5위)로 연령대가 올라갈수록 순위가 낮아졌다. 60대의 경우 ‘식단 관리’(47.0%)가 7위에 오르기도 했다. 50대부터 건강 수치와 식단을 챙기는 경향을 확인할 수 있다. 40대의 경우 ‘주기적 운동’(38.6%) 실천율이 전 연령대에서 유일하게 40%에 미치지 못해, 앞서 신체 건강관리 수준이 가장 낮은 것과 연관성이 있는 것으로 해석된다.

그림 Ⅰ-19 평소 실천하는 건강관리 행동 Top7 (복수응답, 단위:%)



	20대	30대	40대	50대	60대
1	건강검진 (72.4)	건강검진 (81.7)	건강검진 (88.3)	건강검진 (86.4)	건강검진 (89.0)
2	건기식 섭취 (57.1)	건기식 섭취 (53.5)	건기식 섭취 (57.0)	건기식 섭취 (58.4)	건기식 섭취 (62.2)
3	충분한 수면 주기적 운동 (46.8)	충분한 수면 (49.4)	충분한 수면 (48.1)	건강수치확인 (50.5)	건강수치확인 (60.8)
4		주기적운동 (47.2)	주기적운동 (38.6)	주기적운동 (45.8)	주기적운동 (58.5)
5	규칙적 식사 (40.4)	금주·금연 (36.1)	건강수치확인 (37.3)	충분한 수면 (45.4)	충분한 수면 (52.5)
6	금주·금연 (33.0)	규칙적 식사 (35.4)	아프면 병원 (35.8)	규칙적 식사 (38.7)	규칙적 식사 (49.3)
7	건강수치확인 (27.6)	건강수치확인 (32.8)	규칙적 식사 (33.6)	금주·금연 (38.5)	식단관리 (47.0)

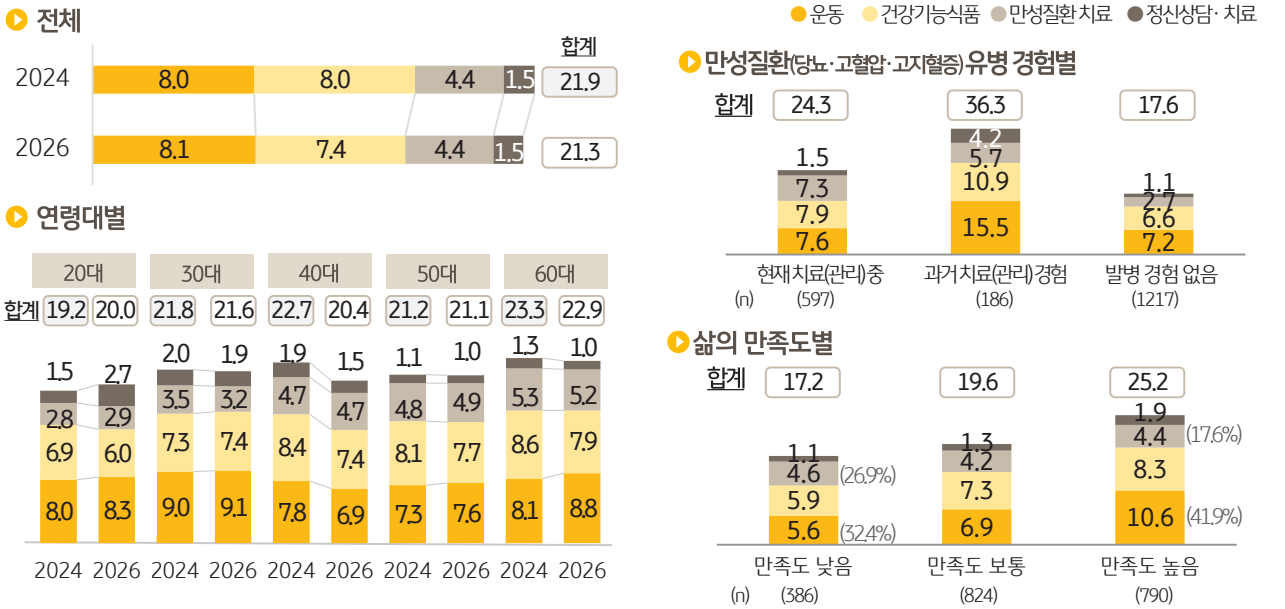
주) 각년도 전체 n=2000, 남성 n=1006, 여성 n= 994, 20대 n=203, 30대 n=415, 40대 n=453, 50대 n=493, 60대 n =436

삶의 만족도가 낮은 응답자는 사후적인 건강관리에, 만족도가 높은 응답자는 예방적인 건강증진에 더 많은 비용을 지출

마지막으로 매월 건강관리에 지출하는 비용은 1인당 월평균 21만 3천 원으로 2024년보다 6천 원 줄었다. 항목별로는 '운동'이 8만 1천 원으로 가장 많았고, 다음으로 '건강기능식품 섭취'(7만 4천 원), '만성질환 치료'(4만 4천 원), '정신 상담'(1만 5천 원) 순이었다. '운동'과 '건강기능식품 섭취'가 전체 지출의 70% 이상을 차지했다. 2024년과 비교해 '건강기능식품 섭취'에 대한 지출은 6천 원 줄어든 반면 '운동'은 1천 원 늘었다. 연령대별로는 60대가 월평균 22만 9천 원을 지출해 가장 많았고, 20대가 20만 원으로 가장 적었다. 2024년과 비교해 40대에서 가장 큰 폭으로 감소(2만 3천 원)했으며, 세부 항목별로는 '건강기능식품 섭취'와 '운동'이 각각 1만 원 안팎 줄었다. 40대의 경우 올해 '운동'에 월평균 6만 9천 원을 지출해 전 연령대에서 가장 적었는데, 이는 주기적 운동 실천율이 가장 낮았던 것과 관련이 있는 것으로 보인다.

월평균 건강관리 비용은 당뇨·고혈압·고지혈증 등 '과거에 만성질환 치료(관리) 경험이 있는' 응답자(36만 3천 원)가 '발병 경험이 없는' 응답자(17만 6천 원)의 두 배가 넘었고 '현재 치료(관리) 중'인 응답자보다도 12만 원이 많았다. 세부 항목별로 살펴보면 만성질환 치료 경험이 있는 응답자는 '운동'에 15만 5천 원, '건강기능식품 섭취'에 10만 9천 원을 지출했고, 건강관리에 적극적인 모습을 보였다. 삶의 만족도별로는 만족도가 높을수록 건강관리에 더 많은 비용을 지출했다. 삶의 '만족도가 높은' 응답자는 월평균 25만 2천 원을 지출해, '만족도가 낮은' 응답자(17만 2천 원)의 1.5배에 달했다. 세부 항목별로 살펴보면 만족도가 높은 응답자와 만족도가 낮은 응답자 모두 '만성질환 치료'보다 '운동'이 높은 비중을 차지해, 예방적인 건강 증진에 상대적으로 많은 비용을 지출한다는 사실을 알 수 있다.

그림 Ⅰ-20 월 평균 건강관리 지출 비용 (단위:만 원)



주) 각년도 전체 n=2000, 남성 n=1006, 여성 n= 994, 20대 n=203, 30대 n=415, 40대 n=453, 50대 n=493, 60대 n =436

Key Findings

웰니스의 핵심을 '정신'으로 인식하고 건강관리 관심사도 '마음관리'로 옮겨가고 있으나, 실제 실천은 여전히 '신체관리'에 머물렀다

웰니스의 개념이 신체에서 정신·사회·환경으로 확장되고, 정신적 만족도가 가장 높음

- 현재 삶에 '만족'하는 응답자가 10명 중 4명(39.5%)으로, '불만족'(19.3%)의 2배에 달함
- 웰니스에 포함되는 영역은 '정신'(90.7%)과 '신체'(87.1%)를 가장 많이 꼽고, '사회'(64.5%)와 '환경'(57.4%)도 각각 50%가 넘는 높은 응답률을 기록
- 웰니스 4개 영역 중 '정신'(3.26점)의 만족도가 가장 높고 '신체'(3.18점), '사회'(3.17점), '환경'(3.15점) 순으로 나타남. 연령대별로 보면 4개 영역 모두에서 40대의 만족도가 가장 낮음

불만족의 원인은 스트레스와 여건 상 어려움, 마음 돌봄과 웰니스 투자는 저조

- 신체는 '질병·통증'(50.0%), 정신은 '스트레스'(50.1%), 사회는 '인간관계 스트레스·부담'(47.3%), 환경은 '생활환경 개선의 어려움'(37.5%)이 가장 큰 불만족 요인으로 꼽힘
- 웰니스를 위해 시도해 본 활동은 '식단관리·건강기능식품 섭취'(66.6%), '운동'(63.9%), '사교활동'(62.8%) 순이었고, '마음 돌봄'은 실제 경험(26.3%)과 향후 의향(26.7%) 모두 하위권에 머무름
- '현재 경제상태에 만족한다'는 응답은 24.6%로, '그렇지 않다'(37.7%)보다 낮고, 4명 중 1명(26.1%)만이 '웰니스 소비에 충분히 투자한다'고 응답

현재 건강관리 관심사는 '신체관리'에서 '마음관리'로 이동, 미래에는 '성인병 및 만성질환'을 더 걱정

- '수면'(54.0%)과 '스트레스 관리'(51.9%)가 1·2위에 오르고 '식단 관리'는 2024년 2위에서 3위로 하락
- '정신상담'에 대한 관심은 전체 7위에 그치며, 연령대별로는 20대(23.6%)가 60대(8.7%)의 2.7배를 차지함
- 현재에는 '눈 건강'(50.6%)과 '피로감'(50.3%)을, 미래에는 '성인병 및 만성질환'(48.2%)을 가장 크게 걱정함

정신 건강은 신체보다 관리가 부족하고, 평소 실천하는 건강관리 행동은 '건강검진'과 '건강기능식품 섭취'

- 평소 건강관리를 한다는 응답자는 신체 건강(50.6%)이 정신 건강(35.7%)보다 14.9%p 많음
- 정신 건강이 좋지 않다고 평가하는 응답자의 48.5%는 정신 건강을 관리하지 않음
- 평소 실천하는 건강관리 행동으로는 '주기적 건강검진'(85.0%)과 '건강기능식품 섭취'(57.8%)가 성별·연령대와 관계없이 가장 많음
- 건강관리를 위해 매월 지출하는 비용은 1인당 평균 21만 3천 원으로 2024년보다 6천 원 감소했고, 세부 항목별로는 '건강기능식품'은 줄어들고 '운동'은 늘어남

II

한국인의 신체 건강

01 신체 건강 자가진단

02 영양 관리

03 운동 관리



"우리 행복의 90%는 오직 건강에 달려 있다." 독일 철학자 쇼펜하우어는 몸이 건강하지 못하면 정신적 능력과 감정마저 영향을 받을 수 있다며, 신체 건강의 중요성을 강조했다. 웰니스의 개념이 신체를 넘어 정신, 사회, 환경 영역으로 확대되고 있지만, 신체 건강은 여전히 웰니스를 실현하는 중요한 토대다.

최근 한국에서는 건강한 몸을 오래 유지하려는 관심과 함께 '저속 노화', '저당', '러닝' 등의 붐이 일고 있다. 당 섭취를 제한해 건강한 식습관을 유지하고, 러닝 등 일상에서 쉽게 실천할 수 있는 활동이 주목받고 있는 것이다. 건강관리에 대한 관심이 높아지고 실천 방법도 다양해지는 가운데, 이러한 변화가 실제 한국인의 건강관리 행동에 어떻게 나타나고 있을까?

본 장에서는 먼저 한국인이 자신의 신체 건강을 어떻게 평가하고 얼마나 걱정하는지 살펴본다. 이어 신체 건강 관리의 두 축인 '영양 관리'와 '운동 관리'를 중심으로 식생활과 운동에 대한 인식 및 실천 현황을 점검하고, 2024년과 비교해 어떤 변화가 나타났는지 알아본다.

01 | 신체 건강 자가진단

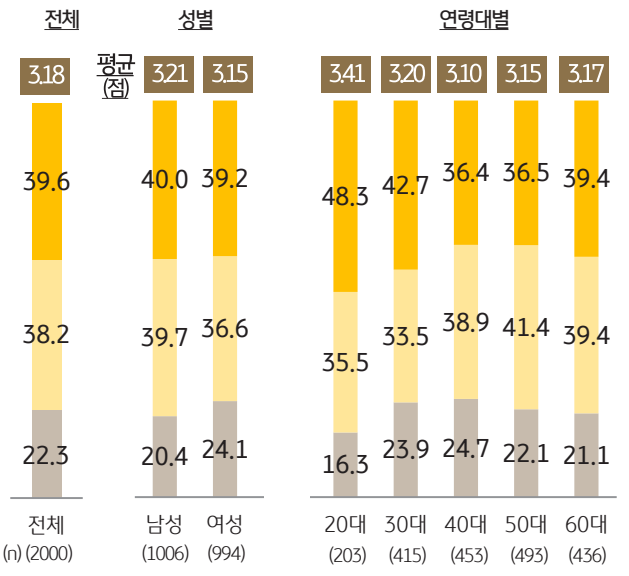
10명 중 4명만이 '건강한 편'이라 생각했고, 40대가 건강에 가장 자신이 없었음

웰니스의 핵심 축인 '신체 건강'에 대한 응답자의 주관적 평가를 시작으로 이를 지키기 위한 영양 관리와 운동 실태를 살펴보았다.

신체 건강 상태에 대한 5점 만점의 자기평가에서 '건강한 편'(4+5점)이라는 긍정 응답률은 39.6%로 10명 중 4명에 그쳤다. 성별로는 '남성'(3.21점)이 '여성'(3.15점)보다 자신의 신체 건강 상태에 대해 긍정적으로 평가했다. 연령대별로는 20대의 절반가량이 스스로 '건강한 편'이라고 평가했고, 평균 점수도 3.41점으로 가장 높았다. 뒤이어 30대(42.7%), 60대(39.4%), 50대(36.5%), 40대(36.4%) 순을 기록했다.

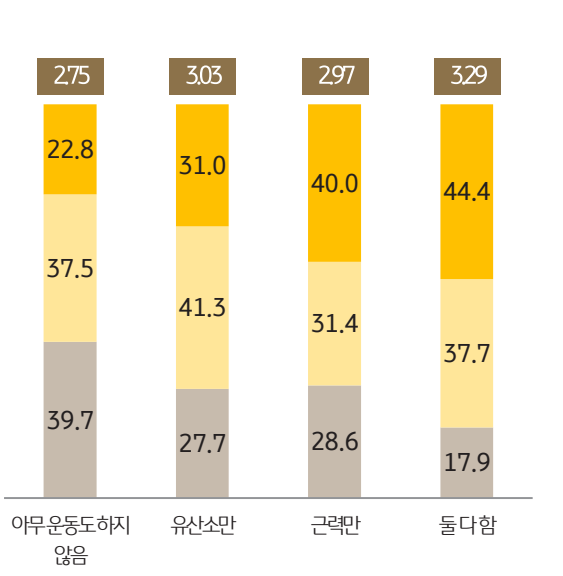
신체 건강에 대한 자기평가는 운동 여부에 따라 극명하게 갈렸다. 유산소 운동과 근력 운동을 '둘 다 한다'고 답한 응답자의 44.4%가 스스로 '건강한 편'이라고 평가한 반면, '아무 운동도 하지 않는다'고 답한 응답자는 그 비율이 22.8%에 그쳤다. '아무 운동도 하지 않는다'고 답한 응답자는 네 그룹 중 유일하게 신체 건강에 대한 부정적 평가(39.7%)가 긍정적 평가(22.8%)보다 더 많았다. '유산소 운동만' 하거나 '근력 운동만' 하는 그룹은 '아무 운동도 하지 않는' 그룹보다 자신의 신체 건강 상태를 긍정적으로 평가했고, '둘 다 한다'고 답한 응답자는 네 그룹 중 신체 건강 평가 점수가 가장 높았다.

그림 II-1 신체 건강에 대한 주관적 평가 (단위:%)



주) 5점 리커트 척도로 측정[각각 '매우 건강하지 못한 편이다(1점)'~'매우 건강한 편이다(5점)']

그림 II-2 운동 여부별 신체 건강 상태 평가 (단위:%)



주1) 아무 운동도 안함 n=232, 유산소만 n=332, 근력만 n=35, 둘다 함 n=1401
주2) 5점 리커트 척도로 측정[각각 '매우 건강하지 못한 편이다(1점)'~'매우 건강한 편이다(5점)']

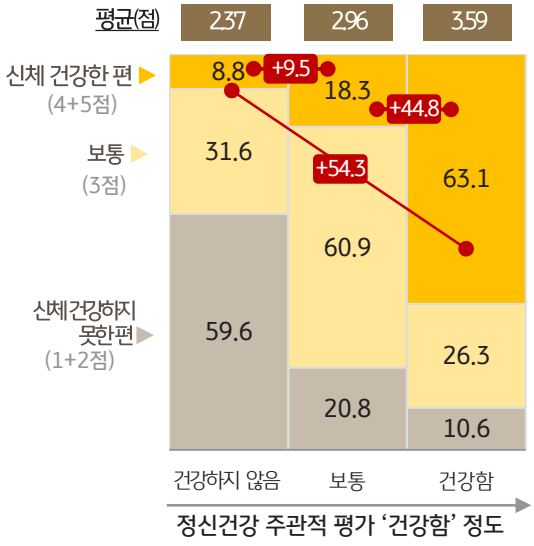
정신 건강 상태가 좋을수록 신체 건강 상태에 대한 평가도 양호한 경향을 보임

신체와 정신은 독립된 영역이 아니라 상호 긴밀하게 영향을 주고받는 관계다. 최근 질병을 신체·정신·환경의 통합적 산물로 이해하려는 경향이 확대됨에 따라, 정신 건강 상태에 따라 신체 건강 수준이 얼마나 차이가 나타나는지 살펴보았다.

스스로 정신이 '건강한 편'이라고 답한 응답자의 63.1%가 신체도 건강한 편이라고 평가한 반면, 정신이 '건강하지 못하다'고 답한 응답자는 그 비율이 8.8%에 그쳐 두 그룹 간 격차가 54.3%p에 달했다. 정신 건강 상태를 '보통'이라고 답한 응답자의 신체 건강 긍정 평가율은 18.3%로 '건강하지 못한 편'이라고 답한 응답자보다 9.5%p 높았으나, '건강한 편'이라고 답한 응답자와는 44.8%p의 큰 격차를 보였다. 마음이 건강하다고 느끼는 단계에 이르러야 비로소 몸에 대한 평가도 크게 달라진다는 사실을 알 수 있다.

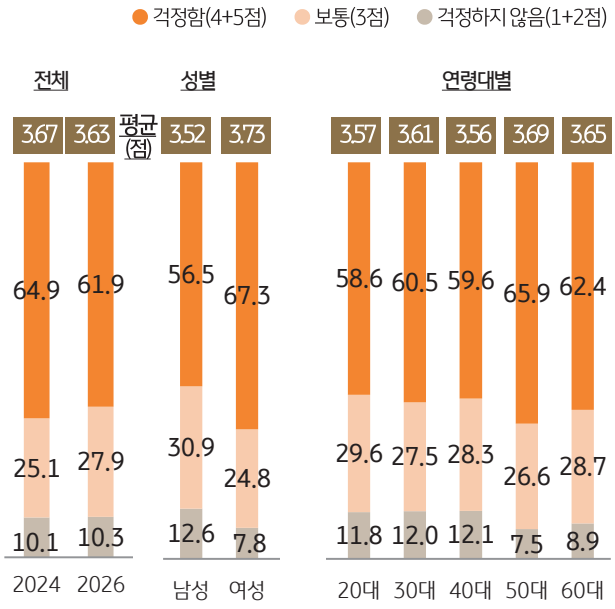
신체 건강을 걱정하는 응답자 비율은 5점 만점에서 '걱정함'(4+5점)이 61.9%, '보통'(3점)이 27.9%, '걱정하지 않음'(1+2점)이 10.3%였다. 성별로는'걱정함' 응답률이 여성(67.3%)이 남성(56.5%)보다 10.8%p 높아, 앞서 여성이 남성보다 신체 건강을 부정적으로 평가한 것과 맥을 같이한다. 연령대별로는 50대가 65.9%로 가장 많이 우려했고, 평균 점수도 3.69점으로 가장 높았다. 다음으로 60대(62.4%), 30대(60.5%), 40대(59.6%), 20대(58.6%) 순이었다.

그림 Ⅱ-3 정신건강 상태별 신체 건강 자기진단 (단위:%,%p)



주1) 정신상태 건강안함 n=342, 보통 n=634, 건강함 n=1024
주2) 5점 리커트 척도로 측정['매우 건강하지 못한 편이다(1점)'~'매우 건강한 편이다(5점)']

그림 Ⅱ-4 신체 건강 우려도 (단위:%)



주1) 전체 n=2000, 남성 n=1006, 여성 n= 994, 20대 n=203, 30대 n=415, 40대 n=453, 50대 n=493, 60대 n =436
주2) 5점 리커트 척도로 측정[각각 '전혀 걱정하지 않음(1점)'~ '매우 걱정함(5점)']

02 | 영양 관리

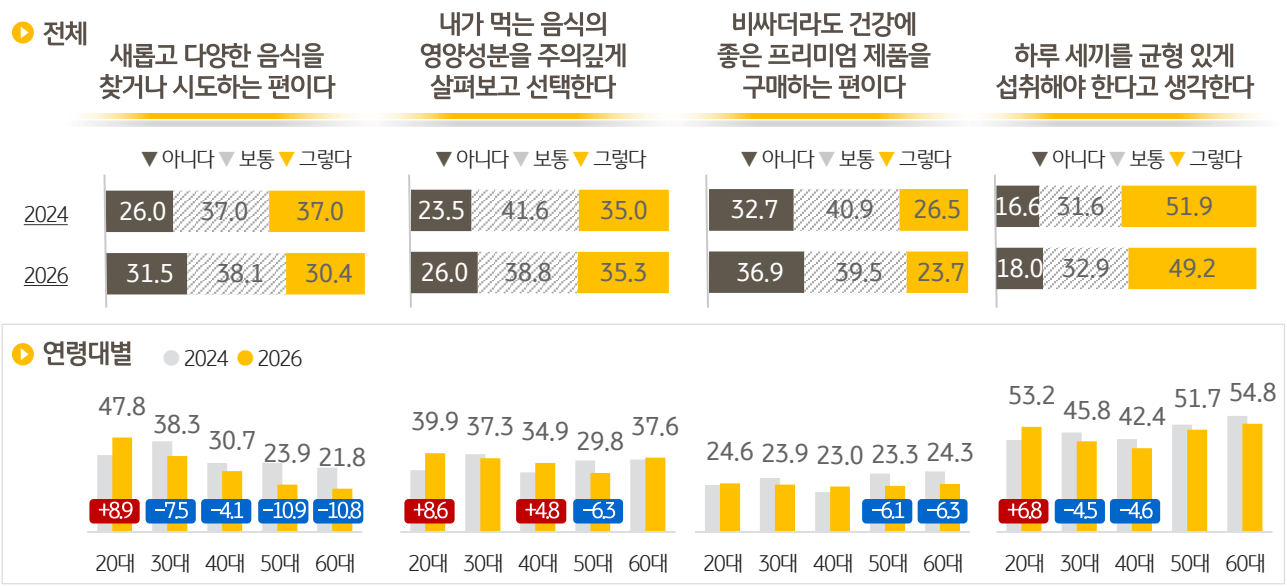
새롭고 다양한 음식(-6.6%p)과 프리미엄 영양 제품(-2.8%p)을 찾는 태도가 2년 사이 모두 감소

올해 식탁 트렌드는 새로운 식품의 등장보다 먹는 기준과 방식의 변화로 요약된다. 건강식의 일상화, 고물가에 따른 실용적 소비 확산, 정형화된 식사 탈피의 흐름 속에서 식생활 태도와 하루 식사 현황에 어떤 변화가 나타났는지 2년 전과 비교해 살펴보았다.

조사 결과 새로운 것을 찾는 태도가 가장 크게 달라져, '새롭고 다양한 음식을 시도한다'는 응답률이 30.4%로 2024년에 비해 6.6%p 줄었다. 연령별로는 50대(-10.9%p)와 60대(-10.8%p)가 가장 크게 줄어든 반면, 20대는 유일하게 8.9%p 늘었다. 연구에 따르면 새로운 음식을 꺼리는 사람일수록 식단의 질이 낮은 경향을 보인다(Sarin, 2019). 50·60대에서 새로운 음식을 시도하는 사람이 크게 줄어든 것을 식생활 건강 관점에서 눈여겨봐야 하는 이유다.

'내가 먹는 음식의 영양성분을 주의깊게 살펴보고 선택한다'는 응답률은 20대에서 8.6%p 증가하며 전 연령대에서 가장 큰 폭으로 늘어 건강한 식단을 챙기는 경향이 두드러졌다. 반면 '비싸더라도 건강에 좋은 프리미엄 제품을 구매하는 편'이라는 응답률은 50대(-6.1%p)와 60대(-6.3%p)에서 가장 크게 줄었다. '하루 세 끼를 균형 있게 먹어야 한다'는 49.2%로 여전히 가장 높았으나 20대를 제외한 전 연령대에서 줄었다. 20대는 새로운 음식과 영양성분을 챙기기 시작한 반면, 50·60대는 새로운 음식도 프리미엄 제품도 덜 찾았다.

그림 II-5 식생활 습관 및 인식 (단위:%, %p)



주) 전체 n=2000, 20대=203, 30대=415, 40대=453, 50대=493, 60대=436

하루 식사 횟수도 줄어, 세 끼를 다 챙겨 먹는 사람은 10명 중 4명에 불과

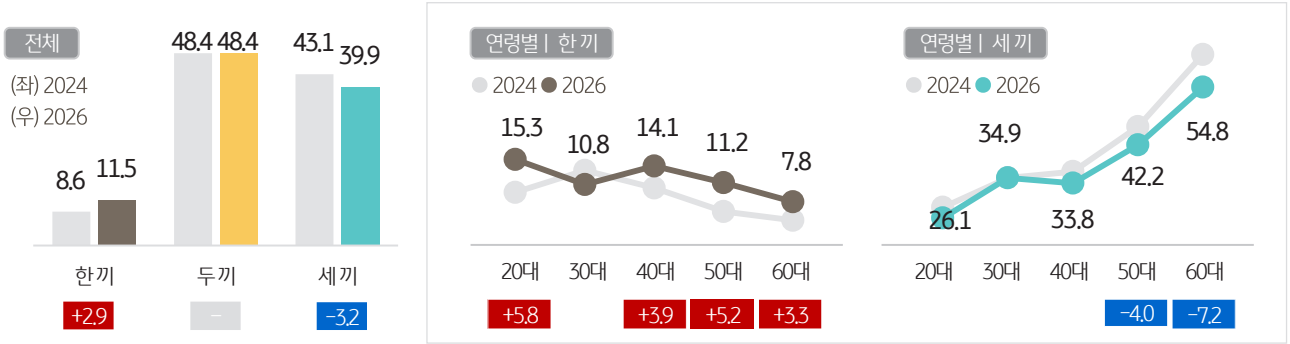
식사 인식에 이어 하루 식사 현황에서도 변화가 확인됐다. 아침·점심·저녁 중 '세 끼'를 거의 매일 챙겨 먹는 사람은 39.9%로 2024년 대비 3.2%p 줄었고, '한 끼'만 먹는 사람은 11.5%로 2.9%p 늘었다. '두 끼'를 먹는 사람은 48.4%로 2년 전과 같았다. 앞서 '하루 세 끼를 균형 있게 먹어야 한다'는 인식(49.2%)은 절반에 달했지만, 실제로 '세 끼'를 다 먹는 사람은 10명 중 4명(39.9%)에 그쳤다.

연령대별로는 30대를 제외한 전 연령대에서 하루 '세 끼'를 다 챙겨 먹는 사람이 줄었다. 50대는 46.2%에서 42.2%로 감소(- 4.0%p)했으며, 60대는 62.0%에서 54.8%로 감소 폭(- 7.2%p)이 가장 컸다. 한 끼만 먹는 사람도 30대를 제외한 전 연령대에서 늘었는데, 20대는 9.5%에서 15.3%로 5.8%p, 50대는 6.0%에서 11.2%로 5.2%p 증가했다.

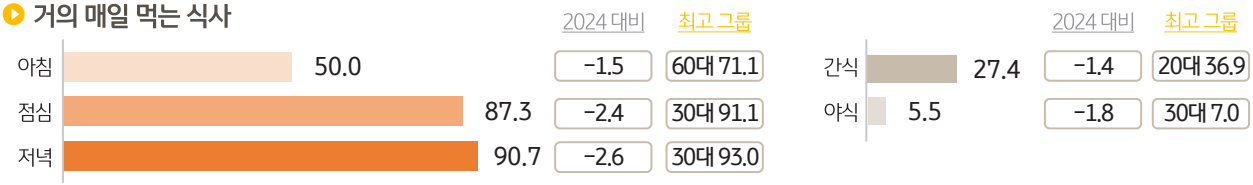
끼니별로는 아침·점심·저녁은 물론 간식과 야식까지 매일 먹는 사람이 모두 줄었다. '세 끼' 중에서는 점심(-2.4%p)과 저녁(-2.6%p)이 아침(-1.5%p)보다 더 많이 줄었으며, 하루에 챙겨 먹는 끼니 수가 전반적으로 줄어든 양상을 보였다. 끼니별로 거의 매일 먹는 응답자 비율이 가장 높은 연령대는 아침이 60대(71.1%), 점심과 저녁이 30대(각각 91.1%, 93.0%), 간식이 20대(36.9%)로 나타났다.

그림 Ⅱ-6 하루 식사 현황 (단위:%, %p)

하루에 먹는 식사 수



거의 매일 먹는 식사



주) 전체 n=2000, 20대=203, 30대=415, 40대=453, 50대=493, 60대=436

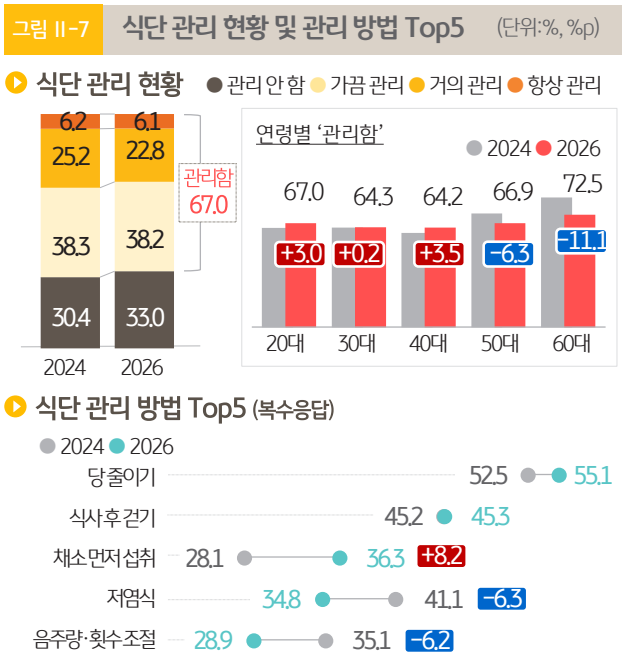
식단 관리 이유는 40·50대를 중심으로 '체중 관리'가 '질병 예방'을 앞섰고, 관리 방법은 혈당 관리가 주를 이룸

하루에 챙겨 먹는 끼니 수가 줄어든 가운데, 식단 관리를 하는 사람은 얼마나 되는지 살펴보았다. 가끔이라도 식단 관리를 하는 사람은 69.7%에서 67.0%로 줄었다. 연령별로 살펴보면 관리하는 20대(64.0%→67.0%)와 40대(60.7%→64.2%)는 증가한 반면, 50대(73.2%→66.9%, -6.3%p)와 가장 충실하게 관리해 온 60대(83.6%→72.5%, -11.1%p)는 감소해 연령대별로 변화의 방향이 갈렸다.

식단 관리 방법의 변화 중심에는 혈당 관리가 있었다. '당을 줄이기 위해 노력한다'(55.1%)는 응답자가 가장 많은 가운데, '채소를 먼저 먹는 등 음식 먹는 순서를 신경 쓴다'는 응답자는 28.1%에서 36.3%로 가장 크게 늘었고, '저염식을 한다'(-6.3%p)와 '음주량 및 횟수를 조절한다'(-6.2%p)는 응답자는 줄었다.

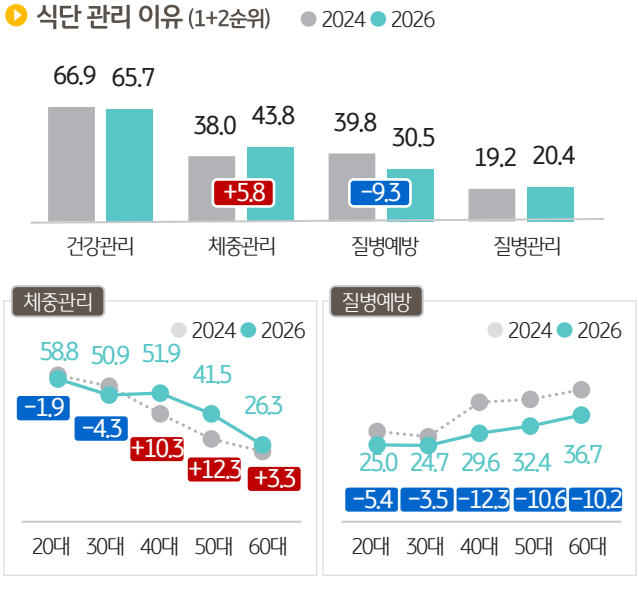
식단 관리 이유에서는 '질병과 무관하게 건강한 몸을 유지하기 위해서(건강관리)'가 65.7%로 2024년에 이어 가장 많았다. '질병과 무관하게 체중관리를 하고 싶어서'(43.8%)는 2년 사이 5.8%p 늘고, '질병에 걸릴 가능성이 높아 관리가 필요해서(질병예방)'(30.5%)는 9.3%p 줄며 순위가 바뀌었다. 이 같은 변화는 '체중관리' 응답률이 높았던 20·30대가 아니라 40대(51.9%, +10.3%p)와 50대(41.5%, +12.3%p)에서 두드러졌다.

그림 II-7 식단 관리 현황 및 관리 방법 Top5 (단위:%, %p)



주1) 주) 전체 n=2000, 20대=203, 30대=415, 40대=453, 50대=493, 60대=436
주2) 식단 관리 방법 n=1340 (식단 관리를 가끔/거의/항상 하는 사람 수), 2024 n=1597(과거 시도한 적 있음 포함)

그림 II-8 식단 관리 이유 (단위:%, %p)



주) 식단 관리 이유 n=1340, 20대=136, 30대=267, 40대=291, 50대=330, 60대=316

건강기능식품 섭취 목적은 '항노화'가 73.6%를 차지해 노화에 대한 높은 관심을 반영

앞서 주기적 건강검진에 이어 일상에서 가장 많이 실천하는 건강관리법으로 꼽힌 건강기능식품 섭취 현황을 세부적으로 살펴보았다.

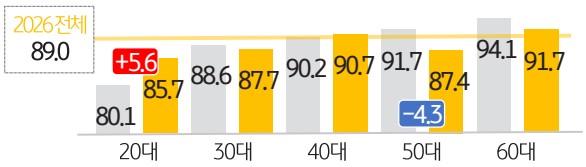
최근 1개월 이내 건강기능식품을 섭취한 응답자는 전체의 89.0%로, 10명 중 9명이 챙겨 먹을 만큼 보편적인 건강 관리법으로 자리 잡았다. 다만 연령대별 증감 양상이 엇갈려, 2년 전에 비해 20대(80.1%→85.7%)는 늘어난 반면 50대(91.7%→87.4%)는 줄었다.

가장 많이 먹는 품목은 '비타민'(63.9%), '유산균'(40.5%), '오메가3'(32.2%), '칼슘·마그네슘'(28.6%) 순으로 전 연령대에서 동일하게 나타났다. 50·60대는 '루테인'과 '뼈·관절 보조제', '홍삼·녹용'을, 30·40대는 '밀크씨슬'을 상대적으로 많이 챙겼고, 20대에서는 '단백질'(18.2%)을 챙겨 먹는 비율이 높았다.

섭취 목적에서는 '항노화'(73.6%)가 '갱년기 관리'(22.7%)의 3배를 넘었다. 연령대별로 보면 '항노화'는 모든 연령에서 1위였고, 20대 61.7%에서 60대 77.5%까지 연령대가 높을수록 비율도 높았다. '항노화'의 뒤를 잇는 목적은 연령대에 따라 갈렸다. 50·60대는 '갱년기 관리'와 '기억·인지력 관리'가 뒤를 이은 반면, 20대는 '수면 관리'와 '피부 관리'가 뒤를 이었다. 20대의 건강기능식품 섭취율이 늘어난 데에는 '항노화'와 함께 '수면 관리'와 '피부 관리'에 대한 관심이 작용한 것으로 보인다.

그림Ⅱ-9 건강기능식품 섭취 현황 (단위:%, %p)

최근 1개월 이내 섭취 여부(전체 및 연령대별) 2024 2026



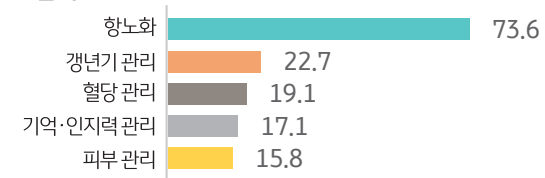
최근 1개월 이내 섭취한 건강기능식품 Top10 (복수응답)

	전체	20대	30대	40대	50대	60대
종합비타민	63.9	56.7	62.4	64.0	66.1	65.8
유산균	40.5	36.0	43.9	43.5	35.7	41.5
오메가3	32.2	24.6	31.8	31.3	33.5	35.6
칼슘·마그네슘	28.6	18.7	28.7	26.7	30.4	32.8
루테인	22.4	13.3	14.5	23.2	25.8	29.6
뼈·관절 보조제	16.0	8.4	9.6	11.7	20.1	25.5
홍삼·녹용	11.7	6.4	7.0	11.7	15.0	14.9
밀크씨슬	10.6	11.8	12.8	13.9	8.9	6.2
콜라겐	10.2	6.4	7.7	11.3	12.0	11.0
단백질	9.7	18.2	13.3	8.6	6.3	7.3

주) 전체 n=2000, 20대=203, 30대=415, 40대=453, 50대=493, 60대=436

그림Ⅱ-10 건강기능식품 섭취 목적 Top5 (1+2순위, 단위:%)

전체



연령대별

	20대	30대	40대	50대	60대
1	항노화 (61.7)	항노화 (70.1)	항노화 (74.5)	항노화 (77.0)	항노화 (77.5)
2	수면 관리 (29.7)	피부 관리 (20.6)	피부 관리 (20.2)	갱년기 관리 (32.7)	갱년기 관리 (34.0)
3	피부 관리 (29.1)	수면 관리 (20.1)	혈당 관리 (19.7)	기억력 관리 (20.0)	기억력 관리 (23.5)
4	혈당 관리 (16.6)	혈당 관리 (17.9)	갱년기 관리 (18.2)	혈당 관리 (19.7)	혈당 관리 (20.0)
5	모발 관리 (10.3)	기억력 관리 (17.9)	수면 관리 (14.1)	수면 관리 (11.1)	수면 관리 (8.0)

주) 건기식 섭취 목적 n=1781, 20대=175, 30대=364, 40대=411, 50대=431, 60대=400

03 | 운동 관리

2년 사이 권장 지침에 맞게 운동하는 사람과 운동을 하지 않는 사람이 함께 늘며 운동 실천 격차가 확대

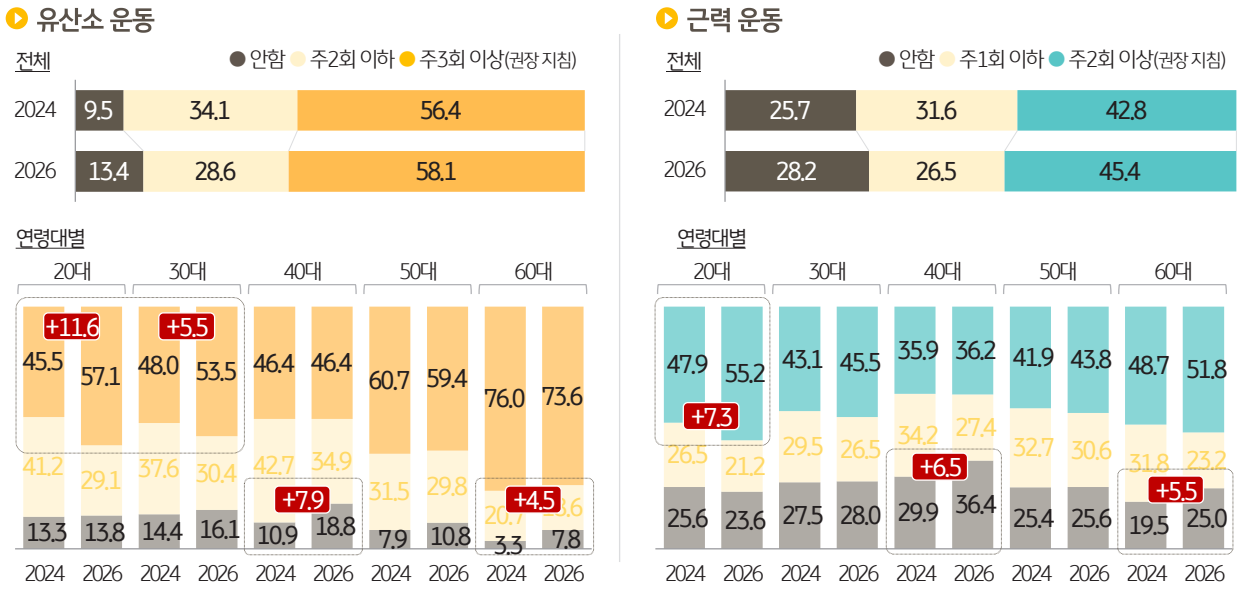
운동은 젊을 때부터 해야 효과가 있다는 생각과 달리, 최근 연구에 따르면 중장년이 된 뒤 운동량을 주 150분까지 늘린 사람도 운동을 전혀 하지 않은 사람에 비해 사망 위험이 24% 낮았다. 세계보건기구(WHO) 및 미국심장협회 권장 지침을 참고해[1] 유산소 주 3회 이상, 근력 주 2회 이상을 기준으로 권장 지침에 맞게 운동하는 사람, 가끔 하는 사람, 운동을 하지 않는 사람으로 나누어 운동 현황을 살펴보았다.

권장 지침에 맞게 운동하는 사람 비율은 2024년에 비해 '유산소 운동'이 1.7%p (56.4%→58.1%), '근력 운동'이 2.6%p(42.8%→45.4%) 늘었다. 같은 기간 운동을 하지 않는 사람 비율도 '유산소 운동' 3.9%p(9.5%→13.4%), '근력 운동' 2.5%p (25.7%→28.2%) 늘었다. 가끔 운동하는 사람은 줄고 '권장 수준으로 운동 하는 사람'과 '운동을 하지 않는 사람'은 늘어, 운동 실천 격차가 커졌다.

연령대별로 살펴보면 20·30대에서는 권장 지침에 맞게 운동하는 사람이, 40·60대에서는 운동을 하지 않는 사람이 유산소 운동과 근력 운동 모두 증가했다. 20대는 권장 지침에 맞게 운동하는 비율이 유산소 11.6%p, 근력 7.3%p 늘어 전 연령 중 증가 폭이 가장 컸다. 반면 운동을 하지 않는 사람 비율은 40대에서 가장 크게 증가했다(유산소 +7.9%p, 근력 +6.5%p).

[1] 성인의 경우 일주일에 최소 3일 이상 고강도 유산소 운동(중강도 유산소 운동의 경우 5일 이상)과 근력 운동 주 2일 이상

그림 II-11 운동 현황 (단위:%, %p)



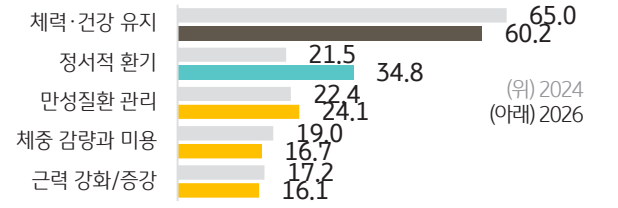
주) 전체 n=2000, 20대=203, 30대=415, 40대=453, 50대=493, 60대=436

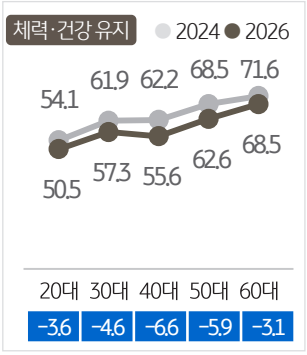
'스트레스 해소와 기분 전환 등 정서적 환기'를 위해 운동하는 사람이 모든 연령대에서 늘었으며, 운동하지 않는 이유는 여건상 어려움보다 흥미·동기 부족이 더 커

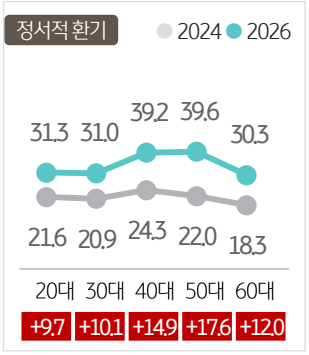
운동하는 이유는 '체력·건강 유지'가 60.2%로 가장 많았으나 2024년(65.0%)보다 줄었다. 반면 '스트레스 해소와 기분 전환 등 정서적 환기' 목적은 21.5%에서 34.8%로 증가해, '만성질환 관리 목적'(24.1%)을 제치고 2위로 올라섰다. 연령대별로 살펴보면 '체력·건강 유지'는 모든 연령대에서 감소했고, 40대(-6.6%p)에서 감소 폭이 가장 컸다. '정서적 환기'는 모든 연령대에서 증가했으며, 40대(+14.9%p)와 50대(+17.6%p)에서 증가 폭이 컸다. 운동하는 사람에게 운동은 몸을 관리하는 수단을 넘어 마음을 돌보는 수단으로 넓어지고 있음을 확인할 수 있다.

주 2회 이상 정기적으로 운동하지 않는 이유로는 '귀찮거나 흥미가 없어서'(52.7%)와 '필요하나 동기부여가 부족해서'(48.6%)가 '돈·시간 등 여건 부족'(43.8%)보다 많았다. 연령대별로는 '귀찮거나 흥미가 없다'를 꼽은 응답자 비율은 50대(56.9%)에서, '필요하나 동기부여 부족'(63.3%)과 '몸이 아프거나 통증 부위 때문에'(18.3%)는 60대에서 가장 높았다. '돈·시간 등 여건 부족'(48.0%)과 '하고 싶으나 무엇을 할지 모른다'는 응답률(25.6%)은 30대에서 가장 높았다. 중장년층은 흥미와 동기, 몸 상태를, 30대는 여건과 방법을 상대적으로 더 많이 꼽았다. 표적집단심층면접(FGD)에서도 40대는 체력이 급격히 떨어지거나 가사·육아로 시간을 내기 어렵다는 점을, 50대는 예전에 하던 운동이 나이 들며 버겁고 귀찮아졌다는 점을 운동을 꾸준히 하기 어려운 이유로 꼽았다.

그림Ⅱ-12 운동하는 이유 Top5 (단위:%, %p)

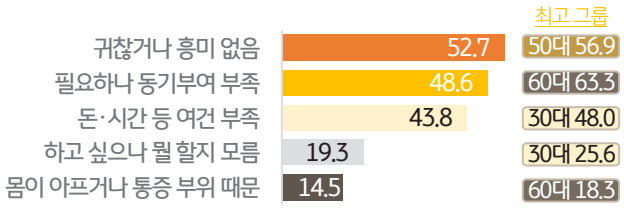






주) 운동하는 이유 n=1768, 20대=182, 30대=361, 40대=372, 50대=444, 60대=409

그림Ⅱ-13 운동을 하지 않는 이유 Top5 (단위:%)



⚠ 중장년층이 말하는 운동을 지속적으로 하기 어려운 이유

남성 (40대) 40대가 되더니, *체력이 급격히 떨어져서 뭘 좀 하려고 그러면 힘이 들어서 못하고 있어요.* 운동을 할 마음은 있는데…

헬스 등 어딘가 소속이 되면 좀 열심히 하는데, 애가 커가다 보니까 그 비용도 솔직히 무시는 못 하잖아요. 거기다 게으름도 있죠. 낮에 일하고 밤에는 또 집안 일하고, 그러다보면 포기하게 되겠죠?

여성 (40대)

남성 (50대) 운동을 꾸준히 해왔는데, *이제 그 전에 했던 운동이 지금은 많이 벅차고 힘들고 귀찮고* 등 등 그래서 결론적으로는 나이가 들다 보니까 어쩔 수 없는 상황인 것 같아요.

주) 정기적으로 운동하지 않는 응답자 n=518,, 20대=46, 30대=125, 40대=164, 50대=123, 60대=60 및 세대별 표적집단심층면접(FGD) 결과

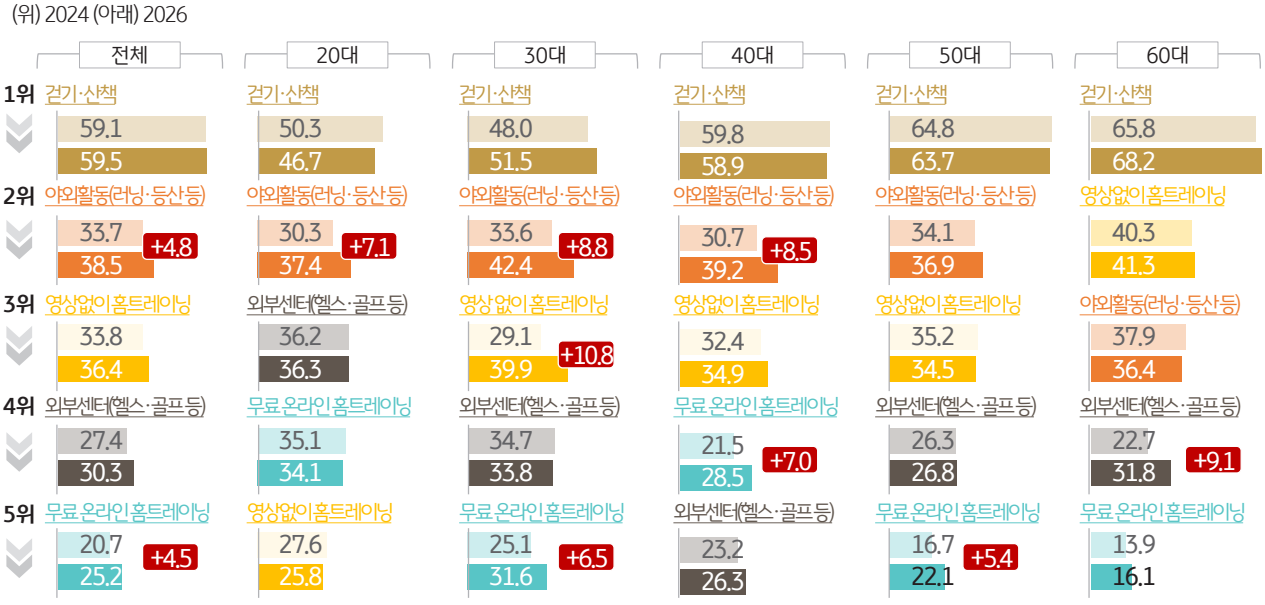
‘러닝·조깅·등산 등 야외 활동’과 ‘무료 온라인 홈트레이닝’ 등 시간과 장소에 구애 받지 않고 하는 운동 방식이 증가

최근 헬스장 대신 러닝을 하거나 유튜브 영상을 보며 집에서 운동하는 사람이 늘고 있다. 재활의학과 전문의가 TV에 출연해 달리기가 뇌 건강에 주는 효과를 소개해 주목을 받기도 했다. 운동이 일상에서 부담 없이 하는 활동으로 바뀌는 가운데, 운동 방식이 어떻게 달라지고 있는지 살펴보았다.

사람들이 가장 즐겨하는 운동 방식은 2024년과 마찬가지로 ‘일상생활에서 단순히 걷거나 산책’이 59.5%로 가장 많았다. 증가 폭은 ‘러닝·조깅·등산 등 야외 활동’(33.7%→38.5%)과 ‘무료 온라인 홈트레이닝’(20.7%→25.2%)이 가장 큰 폭으로 증가했다.

연령대별로는 ‘걷기·산책’ 다음으로 많이 하는 운동이 달라졌다. 20·30대는 ‘헬스·요가·골프·수영 등 외부 센터 이용’, 40~60대는 ‘영상 가이드 없는 자체 홈트레이닝’이 뒤를 이은 2024년과 달리, ‘러닝·조깅·등산 등 야외 활동’이 60대를 제외한 전 연령대에서 늘며(20대 +7.1%p, 30대 +8.8%p, 40대 +8.5%p) 2위로 올라섰다. ‘무료 온라인 홈트레이닝’은 40대(+7.0%p), ‘영상없이 홈트레이닝’은 30대(+10.8%p)에서 증가 폭이 가장 컸다. 일과 육아에 바쁜 30·40대에게 시간과 장소의 제약 없이 할 수 있는 운동이 현실적인 대안이 된 것으로 해석된다. 한편 60대는 순위 변동 없이 ‘헬스·요가·골프·수영 등 외부 센터 이용’이 9.1%p 늘며 하던 운동을 바꾸기보다 더하는 모습이다.

그림 II-14 연령대별 현재 하고 있는 운동 Top5 (복수응답, 단위:%, %p)



주) 현재 하고 있는 운동 n=1768, 20대=182, 30대=361, 40대=372, 50대=444, 60대=409

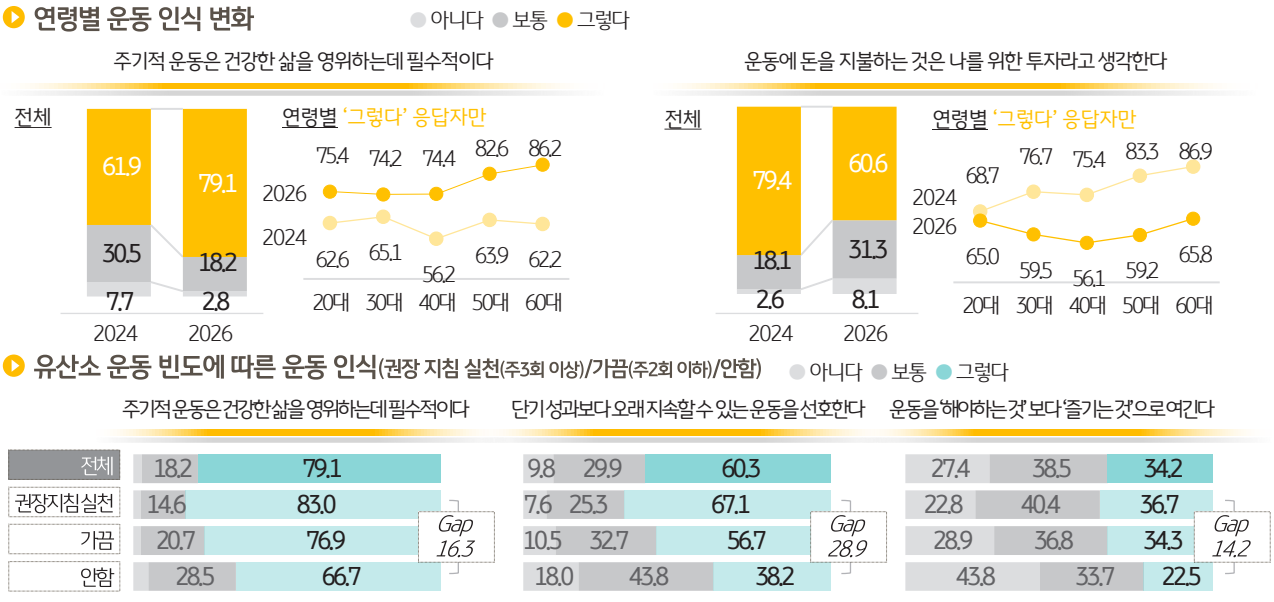
'주기적 운동은 건강한 삶을 위해 필수'라는 인식은 증가한 반면, '운동에 돈을 지불하는 것은 나를 위한 투자'라는 인식은 감소

운동 방식이 달라진 가운데, 운동에 대한 인식은 어떻게 달라졌는지 살펴보았다.

'주기적 운동은 건강한 삶을 영위하는 데 필수적'(79.1%)이라는 인식이 2024년(61.9%)에 비해 17.2%p 늘었다. 이 같은 인식은 40대(74.4%) 이상에서 크게 늘었으며, 50대(82.6%)와 60대(86.2%)는 80%를 넘었다. 반면 '운동에 돈을 지불하는 것은 나를 위한 투자'(60.6%)라는 인식은 2024년(79.4%)에 비해 18.8%p 줄었고, '보통'이라는 응답률은 18.1%에서 31.3%로 늘었다. 20대만 65.0%로 2024년(68.7%)과 비슷한 수준을 유지했고, 특히 40대가 56.1%로 19.3%p 줄며 가장 낮은 응답률을 보였다. 운동의 필요성은 커졌지만, 운동에 돈을 들이는 것에 대해서는 판단을 유보하는 사람이 늘어난 것이다.

유산소 운동 빈도별로 보면, '주기적 운동은 건강한 삶을 영위하는데 필수적'이라는 응답률은 WHO 권장 지침에 맞게 운동하는 사람이 83.0%, 운동을 하지 않는 사람이 66.7%로 16.3%p 격차를 보였다. '체중 등 단기 성과보다 오래 지속할 수 있는 운동을 선호한다'는 응답률은 각각 67.1%, 38.2%로 28.9%p, '운동을 해야 하는 것보다 즐기는 것으로 여긴다'는 응답률은 각각 36.7%, 22.5%로 14.2%p 차이가 났다. 권장 지침 수준으로 운동 하는 사람과 운동을 하지 않는 사람은 세 항목 모두에서 뚜렷한 인식 차이를 보였으며, 특히 오래 지속할 수 있는 운동에 대한 선호도에서 차이가 가장 컸다.

그림Ⅱ-15 운동 인식 현황 (단위:%, %p)



주1) 연령별 운동 인식 변화 전체 n=2000, 20대=203, 30대=415, 40대=453, 50대=493, 60대=436
주2) 유산소 운동 빈도에 따른 운동 인식 n=2000, 주3회 이상=1162, 주2회 이하=571, 안함=267

Key Findings

식사와 운동은 비용과 부담을 덜어내는 쪽으로 간소해졌고,
관리하는 이유는 건강 유지·질병 예방을 넘어 체중 관리와 정서 환기로 넓어졌다

자신의 신체 건강에 대해 10명 중 4명은 긍정 평가하고, 정신 건강과 신체 건강 간 높은 양의 상관관계

- 신체가 '건강한 편'(39.6%)이라는 응답률은 20대(48.3%)가 가장 높고 40대(36.4%)가 가장 낮음
- 정신이 건강한 편이라고 답한 응답자의 63.1%가 신체도 건강한 편이라고 평가한 반면, 정신이 건강하지 못하다고 답한 응답자는 그 비율이 8.8%에 그침
- 아무 운동도 하지 않는 그룹은 신체 건강을 부정적으로 평가한 응답자(39.7%)가 긍정적으로 평가한 응답자(22.8%)보다 많음
- 신체 건강을 걱정하는 응답자 비율은 61.9%로, 여성(67.3%)이 남성(56.5%)보다 10.8%p 높음

식단 관리 이유는 '체중 관리'가 '질병 예방'보다 많고, 관리 방법은 혈당 관리 중심

- '새롭고 다양한 음식 시도'(30.4%, -6.6%p)는 50·60대에서 10%p 이상 줄어든 반면, 20대는 '새롭고 다양한 음식 시도'(+8.9%p)와 '영양성분 확인'(+8.6%p)이 모두 증가
- 세 끼를 거의 매일 먹는 사람은 39.9%로 2024년과 비교해 3.2%p 줄어들고, 특히 60대(-7.2%p)에서 가장 크게 감소
- 식단 관리 이유로 '체중 관리'를 꼽은 응답자 비율은 40대(51.9%, +10.3%p)와 50대(41.5%, +12.3%p)에서 크게 늘고, 관리 방법은 '당 줄이기'(55.1%)가 가장 많음
- 건강기능식품은 응답자 89.0%가 섭취하며, 섭취 목적은 '항노화'(73.6%)가 '갱년기 관리'(22.7%)의 3배 이상에 달함

운동 권장 지침에 맞게 운동하는 사람과 운동을 하지 않는 사람이 함께 늘어 운동 실천 격차가 확대

- 주 3회 이상 유산소 운동을 하는 사람은 58.1%, 주 2회 이상 근력 운동을 하는 사람은 45.4%로 늘었으나, 운동을 하지 않는 사람도 유산소 13.4%, 근력 28.2%로 2024년에 비해 증가
- 운동을 하는 이유로 '정서적 환기'가 21.5%에서 34.8%로 늘어 '만성질환 관리'(24.1%)를 앞선 2위였으며, 특히 40대(+14.9%p)와 50대(+17.6%p)의 증가 폭이 큼
- 운동하지 않는 주된 이유는 '귀찮거나 흥미가 없어서'(52.7%)와 '동기부여 부족'(48.6%) 때문

러닝·무료 온라인 홈트 등 시간과 장소 제약이 없는 운동 방식과 주기적 운동은 필수라는 인식 증가

- '러닝·조깅·등산 등 야외 활동'(33.7%→38.5%)과 '무료 온라인 홈트레이닝'(20.7%→25.2%)의 증가 폭이 가장 크고, 60대를 제외한 전 연령에서 '러닝·조깅·등산' 등이 '걷기·산책' 다음으로 많음
- '주기적 운동은 건강한 삶을 위해 필수'라는 인식은 61.9%에서 79.1%로 17.2%p 늘었고, '운동에 돈을 지불하는 것은 나를 위한 투자'라는 인식은 79.4%에서 60.6%로 18.8%p 줄어듦
- 권장 지침에 맞게 운동하는 사람과 운동을 하지 않는 사람은 운동은 필수라는 인식, 즐기는 태도를 비롯해 지속할 수 있는 운동 선호도(67.1% vs. 38.2%)에서 차이를 보임

III

한국인의 정신 건강

01 정신 건강 자가진단

02 마음 관리

03 수면 관리



정신 건강은 신체 건강과 함께 건강한 삶을 이루는 중요한 조건이다. 세계보건기구(WHO)는 마음 건강을 삶의 스트레스에 대처하고 자신의 능력을 발휘하며, 학습과 일, 사회생활에 참여할 수 있는 정신적 웰빙 상태로 정의한다. 정신 건강이 단순히 우울이나 불안 등 정신질환이 없는 상태를 넘어, 일상에서 겪는 감정을 조절하고 스트레스로부터 회복하는 능력까지 아우르는 개념인 것이다.

정신 건강의 중요성이 조명되면서 일상 속 '마음 관리' 역시 꾸준한 돌봄이 필요한 영역으로 자리 잡고 있다. 명상·마음챙김·심리 상담 같은 마음을 돌보는 방법이 다양해지는 가운데, 최근에는 '말랑이'·'왁뿌볼' 같은 촉감 완구가 스트레스 해소용으로 인기를 끌고 있다. 충분한 수면 역시 신체 건강과 정신 건강에 모두 영향을 미치는 필수적인 생리 활동으로서, 일상적 건강관리의 중요한 한 축을 이루고 있다.

본 장에서는 먼저 한국인이 자신의 정신 건강을 어떻게 평가하고 얼마나 걱정하는지 살펴본다. 이어 일상에서 경험하는 스트레스와 부정적 감정, 정신 건강 문제에 대한 대처 및 회복 방법을 알아보고, 수면시간과 질, 수면 방해 요인과 개선을 위한 실천 노력 등을 살펴본다.

01 | 정신 건강 자가진단

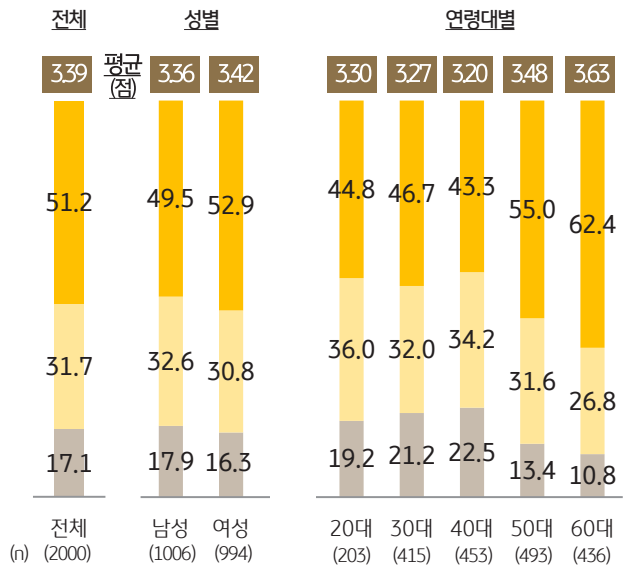
2명 중 1명은 자신이 정신적으로 건강하다고 생각, 정신 건강을 신체 건강보다 긍정적으로 평가

앞서 '정신'은 웰니스의 구성 요소 중 가장 높은 비중을 차지하는 영역으로 꼽혔다. 본격적 분석에 앞서 응답자가 스스로 진단한 정신 건강 상태와 우려 수준을 점검한 뒤, 일상적 관리의 핵심 영역으로 떠오른 '마음 관리'와 '수면 관리' 실태를 집중적으로 살펴보고자 한다.

정신 건강 상태에 대한 5점 만점의 자기평가에서 '건강한 편'(4+5점)이라고 답한 응답자 비율은 51.2%, '보통'(3점)은 31.7%, '건강하지 못한 편'(1+2점)은 17.1%를 기록했다. 응답자의 절반 이상이 자신의 마음이 건강하다고 생각해 신체 건강 평가(39.6%)보다 긍정적이었다. 성별로는 여성(3.42점)이 남성(3.36점)보다 평균 점수가 높아 신체 건강(남성 3.21점 vs. 여성 3.15점)과 반대되는 양상을 보였다. 연령대별로는 20대가 가장 긍정적으로 평가했던 신체 건강과 달리, 60대가 62.4%로 가장 높았다.

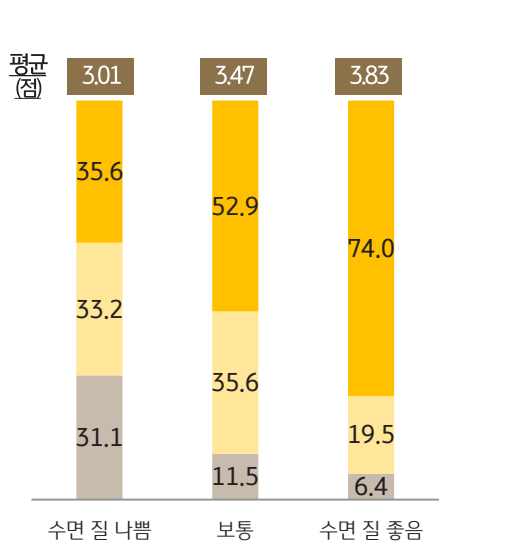
인간의 몸과 마음을 지키는 필수적인 생리 작용으로 알려진 수면과 정신 건강의 상관관계를 알아보기 위해 수면의 질에 따른 정신 건강 자가진단 점수를 비교해 보았다. 수면의 질이 좋은 사람은 정신적으로 '건강한 편'이라는 응답률이 74.0%로 수면의 질이 나쁜 사람(35.6%)보다 2배 이상 긍정적으로 평가했다.

그림 III-1 정신 건강에 대한 주관적 평가 (단위:%)



주) 5점 리커트 척도로 측정['매우 건강하지 못한 편이다(1점)'~'매우 건강한 편이다(5점)']

그림 III-2 수면의 질과 정신 건강 자가진단 점수 (단위:%)



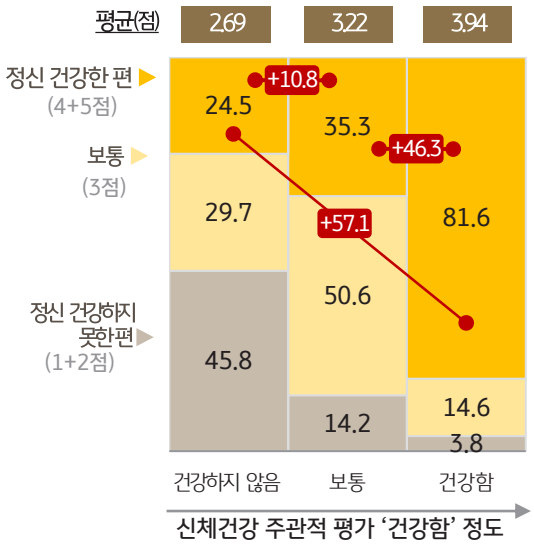
주1) 수면 질 나쁨 n=671, 보통 n=940, 수면 질 좋음 n=389
주2) 5점 리커트 척도로 측정['매우 건강하지 못한 편이다(1점)'~'매우 건강한 편이다(5점)']

정신 건강에 대한 우려는 20대가 가장 높고 60대가 가장 낮아, 신체 건강 우려도와 상반되는 흐름을 보임

신체 건강 상태별 정신 건강 평가 점수를 살펴보면 자신의 신체가 '건강한 편'이라고 답한 응답자의 81.6%가 정신도 건강한 편이라고 평가한 반면, 신체가 '건강하지 못한 편'이라고 답한 응답자는 그 비율이 24.5%에 그쳐 두 그룹 간 격차가 57.1%p에 달했다. 신체 건강 상태를 '보통'이라고 답한 응답자의 정신 건강 긍정 평가율은 35.3%로 '건강하지 못한 편'이라고 답한 응답자보다 10.8%p 높았으나, '건강한 편'이라고 답한 응답자와는 46.3%p의 큰 격차를 보였다. 몸이 건강하다고 느끼는 단계에 이르러야 비로소 마음에 대한 평가도 크게 달라진다는 사실을 알 수 있다.

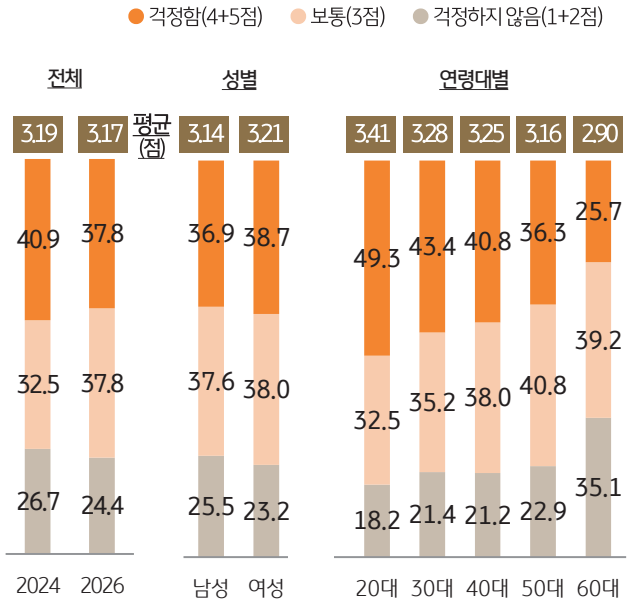
정신 건강을 걱정하는 응답자 비율은 5점 만점에서 '걱정함'(4+5점)이 37.8%, '보통'(3점)이 37.8%, '걱정하지 않음'(1+2점)이 24.4%였다. 신체 건강을 걱정하는 응답자 비율(61.9%)에 비해 24.1%p 낮아, 몸의 건강보다 마음의 건강을 덜 걱정하는 것으로 해석된다. 2024년과 비교해 '걱정함'(40.9%)은 3.1%p, '걱정하지 않음'(26.7%)은 2.3%p 낮아진 반면, '보통'(32.5%)은 5.3%p 높아졌다. 정신 건강을 걱정한다는 응답률은 성별로 큰 차이가 없어, 앞서 신체 건강 우려도에서 여성이 남성보다 10.8%p 높았던 것과 대비되는 모습이다. 연령대별로는 정신 상담과 마음 돌봄 활동에 대해 가장 큰 관심을 보였던 20대(49.3%)가 가장 높고 60대(25.7%)로 올라갈수록 응답률이 감소하는 경향을 보여, 50~60대의 우려도가 가장 컸던 신체 건강과 다른 모습을 보였다.

그림 III-3 신체 건강상태별 정신건강 자기진단 (단위:%, %p)



주1) 신체상태 건강안함 n=445, 보통 n=763, 건강함 n=792
주2) 5점 리커트 척도로 측정[각각 '매우 건강하지 못한 편이다(1점)'~'매우 건강한 편이다(5점)']

그림 III-4 정신건강 우려도 (단위:%)



주1) 전체 n=2000, 남성 n=1006, 여성 n= 994, 20대 n=203, 30대 n=415, 40대 n=453, 50대 n=493, 60대 n =436
주2) 5점 리커트 척도로 측정[각각 '매우 건강하지 못한 편이다(1점)'~'매우 건강한 편이다(5점)']

02 | 마음 관리

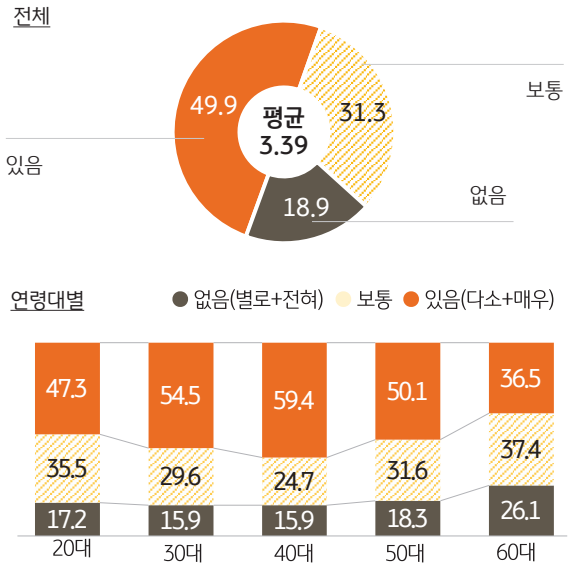
일상에서 2명 중 1명은 '충분히 쉬어도 해소되지 않는 몸과 마음의 피로'를 경험

마음 건강은 우울이나 불안 같은 정신질환의 문제만이 아니라, 일상에서 겪는 감정적 부담과 그로부터 회복하는 힘까지 아우른다. 이번에는 일상 속 부정적 감정 경험과 그 요인, 정신건강 문제 경험과 전문기관 이용의 변화, 그리고 쉼과 회복의 방식을 차례로 살펴보았다.

"퇴근하고 씻은 뒤 침대에 누으면 그대로 잠들어버려요." 표적집단심층면접(FGD)에 참여한 20대 직장인의 말이다. 설문에서 2명 중 1명(49.9%)이 최근 한 달 동안 '충분히 쉬어도 해소되지 않는 피로'를 경험한 적이 있다고 답했으며, 이런 경험이 없거나 별로 없었다는 응답률은 18.9%에 그쳤다. 이는 몸에 쌓인 육체적 피로이자 번아웃이 남긴 감정적 피로로 해석될 수 있다. 연령별로는 40대(59.4%)가 가장 높았고 60대(36.5%)가 가장 낮았다.

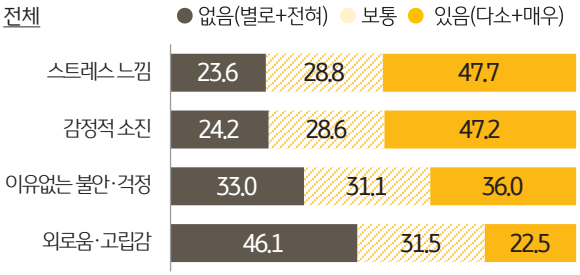
'충분히 쉬어도 해소되지 않는 피로' 외의 부정적 감정 경험도 적지 않았다. '스트레스나 압박감 느낌'(47.7%)과 '감정적으로 지치거나 소진된 느낌'(47.2%)은 절반 가까이가 겪었고, '이유 없이 불안하거나 걱정이 많아짐'도 36.0%를 차지했다. 연령별로는 '충분히 쉬어도 해소되지 않는 피로'는 40대(59.4%)에서, 나머지 항목은 20대에서 가장 높았고('스트레스·압박감' 56.7%, '감정적 소진' 57.1%, '이유 없는 불안·걱정' 45.3%), 60대는 모든 항목에서 가장 낮았다.

그림III-5 충분히 쉬어도 해소되지 않는 피로 경험 (단위:%)



주) 전체 n=2000, 20대=203, 30대=415, 40대=453, 50대=493, 60대=436

그림III-6 일상 속 부정적 감정 경험(최근 1개월) (단위:%)



연령대별 '있음(다소+매우)'만

	20대	30대	40대	50대	60대
스트레스 느낌	56.7	50.8	51.9	47.5	36.2
감정적 소진	57.1	48.7	53.6	45.4	36.5
이유없는 불안·걱정	45.3	39.8	41.5	31.8	26.8
외로움·고립감	26.6	23.6	23.0	23.1	18.1

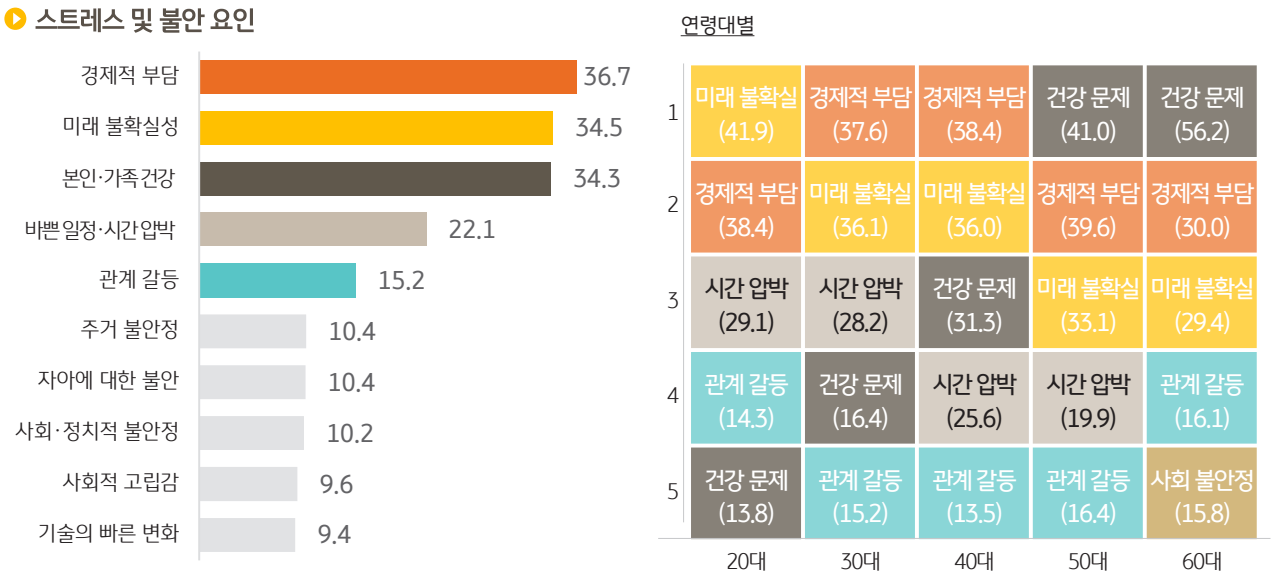
주) 전체 n=2000, 20대=203, 30대=415, 40대=453, 50대=493, 60대=436

20대의 미래에 대한 불안에서 60대의 건강 문제까지, 생애주기에 따라 일상에서 체감하는 스트레스와 우려가 각기 다름

최근 1년간 일상에서 스트레스나 불안을 유발한 요인으로 응답자가 가장 많이 꼽은 것은 '경제적 부담'(36.7%)이었고, '미래에 대한 불확실성'(34.5%)과 '본인·가족의 건강 문제'(34.3%)가 근소한 차이로 뒤를 이었다. 이 외 '바쁜 일정과 시간 압박'(22.1%), '관계 갈등'(15.2%), '주거 불안정'(10.4%) 등이 있었다.

'경제적 부담'이 모든 연령대에서 1~2위를 차지한 가운데, 이 외 요인의 구성과 순위는 생애주기에 따라 차이를 보였다. 20대는 '미래에 대한 불확실성'(41.9%)이 전 연령에서 가장 높았고, 표적집단심층면접(FGD)에서도 "반복되는 취업 탈락 끝에 어차피 해봤자 떨어질 텐데라는 생각이 자리 들었다"는 답이 이어졌다. '시간에 대한 압박'은 20~30대에서 3위(28~29%)에 올랐다가 연령대가 오를수록 내려갔다. 40대는 '미래 불확실성'(36.0%)과 '시간 압박'(25.6%)을 꼽은 비율이 20~30대와 비슷한 가운데 '본인·가족 건강'(31.3%) 문제까지 더해졌다. '충분히 쉬어도 풀리지 않는 피로'의 응답률이 40대에서 가장 높았던 것도 이와 무관하지 않아 보인다. '본인·가족의 건강' 문제는 20대에서 5위(13.8%)에 그쳤지만 50대 이상은 1위를 기록했고, 60대의 경우 56.2%로 20대의 4배에 달했다. 60대는 '가족의 건강'에 대한 걱정이 상실의 경험으로 이어져, 표적집단심층면접에서 한 60대는 "어머니와 사별한 뒤 직장 생활을 비롯해 모든 것이 무의미하게 느껴졌다"고 토로했다.

그림 III-7 최근 1년간 일상에서 경험한 스트레스 및 불안 요인 Top10 (1+2 순위, 단위:%)



주) 전체 n=2000, 20대=203, 30대=415, 40대=453, 50대=493, 60대=436

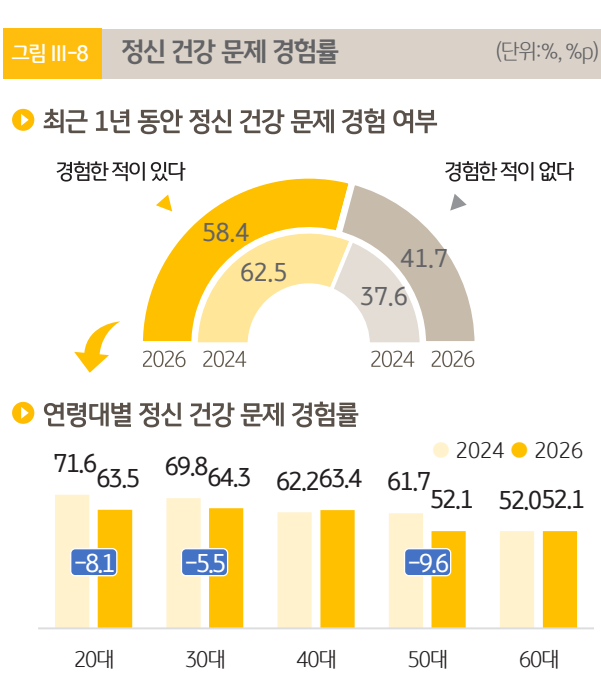
정신 건강 문제를 겪을 때 전문기관을 찾는 발걸음은 늘었지만, 심각하지 않다고 여기는 비중도 증가

최근 1년간 '심각한 스트레스', '수일간 지속되는 우울감' 등 정신 건강 문제를 하나 이상 경험한 응답자 비율은 58.4%로 2024년(62.5%)보다 4.1%p 낮았다. 연령대별로는 20~40대가 63~64%로, 50대와 60대(52.1%)보다 높았다.

정신 건강 문제를 경험한 응답자 가운데 전문기관이나 서비스를 이용한 비율은 43.8%로 2024년(34.2%)에 비해 9.6%p 높아졌다. 연령대별로는 2024년과 비교해 전체적으로 이용률이 증가한 가운데 30~50대가 큰 폭으로 늘어 40~50% 수준으로 올라섰다. 2024년과 달리 30대가 49.4%로 20대(47.3%)를 앞서며 가장 높고 60대가 35.7%로 가장 낮았다. 표적집단심층면접(FGD)에서 한 20대는 "친구들이 정신과에 많이들 가니까 저도 용기를 얻어 가본 적이 있다"고 말했다. 반면 한 50대는 "우리 나이대에 정신과는 지금 아이들이 느끼는 정신과와 다르다"고 언급해, 전문기관에 대한 세대 간 인식 차를 엿볼 수 있다.

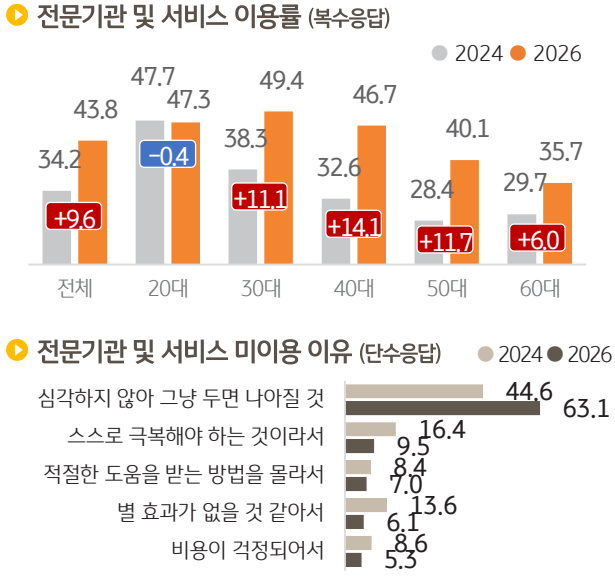
전문기관의 도움을 받지 않은 이유로는 '심각하지 않아 그냥 두면 나아질 것 같아서'가 2년 사이 44.6%에서 63.1%로 늘었고, 다른 주요 이유는 줄었다. 비용이나 방법 같은 외부 장벽보다, 스스로 심각하지 않다고 판단해 전문기관의 도움을 받지 않는 경우가 많다는 사실을 알 수 있다.

그림 III-8 정신 건강 문제 경험률 (단위:%, %p)



주) 전체 n=2000, 20대=203, 30대=415, 40대=453, 50대=493, 60대=436

그림 III-9 전문기관 및 서비스 이용 현황 (단위:%, %p)



주1) 전문기관 및 서비스 이용률 n=1167, 20대=129, 30대=267, 40대=287, 50대=257, 60대=227
주2) 전문기관 및 서비스 미이용 이유 n=656

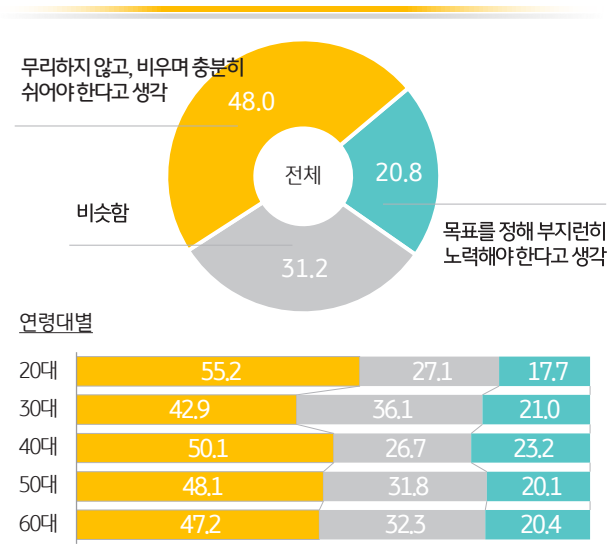
10명 중 5명은 건강하고 행복한 삶을 위해 '목표를 정해 부지런히 노력하기'보다 '비우고 쉬는 것'이 더 중요하다고 생각

만성 피로가 일상화된 현대 사회에서 스트레스나 심리적 어려움을 겪은 후 다시 제자리로 돌아오는 '회복'이 건강관리의 핵심 요소로 떠오르고 있다. 마음 관리의 마지막 주제로 최근 중요성이 커지고 있는 쉼과 회복의 실태를 살펴보았다.

건강하고 행복한 삶을 위해 '무리하지 않고 비우며 충분히 쉬어야 한다'(48.0%)는 생각은 '목표를 정해 부지런히 노력해야 한다'(20.8%)의 2배가 넘었다. 연령대별로는 20대(55.2%)를 비롯해 전 연령대에 쉼이 노력을 앞섰고, 30대의 경우 '비슷함'을 선택한 응답자가 36.1%로 가장 높았다. '쉼'이 정신 건강 관리의 한 방법으로 받아들여지고 있음을 알 수 있다.

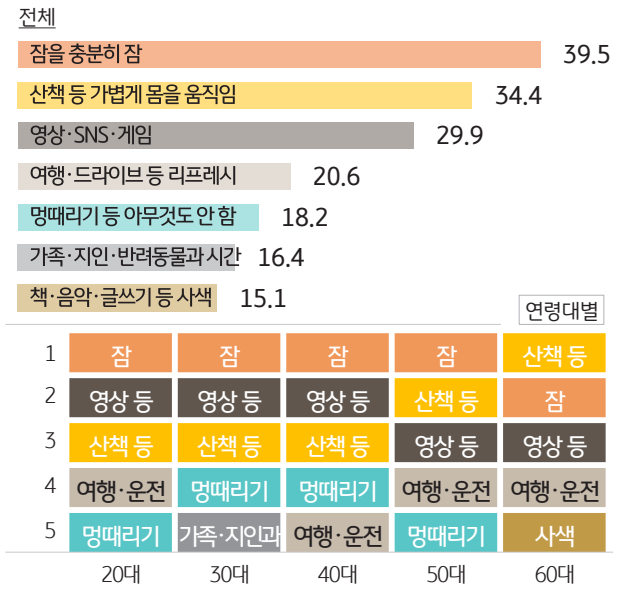
이러한 인식의 연장선상에서 회복을 위한 활동 역시 무언가를 시도하고 노력하기보다 덜어내는 방향에 집중됐다. '잠을 충분히 잠'(39.5%)이 가장 많았고, '산책 등 가볍게 몸을 움직임'(34.4%), '영상·SNS·게임'(29.9%)이 뒤를 이었다. '여행·드라이브 등 리프레시'(20.6%)와 '멍 때리기 등 아무것도 안 함'(18.2%), '가족·지인·반려동물과의 시간'(16.4%)도 15%가 넘는 응답률을 보였다. 반면 '사우나·스파·마사지'(9.8%), '취미 활동'(5.4%), '명상·호흡·요가'(5.2%)는 응답률이 10%에 못 미쳤다. 회복을 위해 특별한 활동을 시도하기보다 잠을 자고 걷고 보는 일상이 곧 회복인 셈이다.

그림 III-10 건강하고 행복한 삶(웰니스) 추구 성향 (단위:%)



주) 전체 n=2000, 20대=203, 30대=415, 40대=453, 50대=493, 60대=436

그림 III-11 회복을 위한 활동 Top7 (1+2 순위, 단위:%)



주) 전체 n=2000, 20대=203, 30대=415, 40대=453, 50대=493, 60대=436

03 | 수면 관리

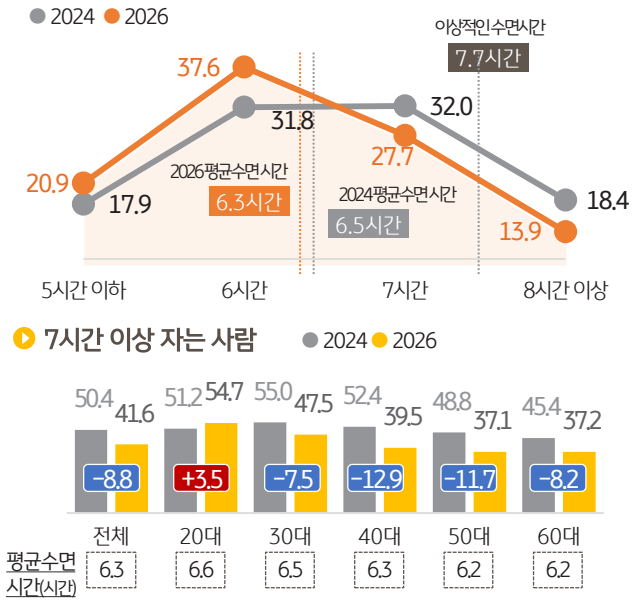
하루 1시간 24분 씩 쌓이는 수면 부채, 이상적인 시간만큼 잔 그룹은 그렇지 못한 그룹 대비 수면의 질이 3배 가까이 좋음

앞선 조사에서 응답자들이 회복을 위해 가장 많이 하는 활동은 '수면'이었다. 마음 관리에 이어 수면의 양과 질, 수면 방해 요인, 그리고 수면의 질 개선 활동에 대해서도 살펴보았다.

하루 평균 수면시간은 6.3시간으로 2024년(6.5시간)과 차이가 크지 않았으나, 미국수면의학회(AASM)의 성인 수면 권장 시간인 7시간 이상 자는 응답자 비율은 41.6%로 2024년(50.4%)에 비해 8.8%p 감소했다. 40대(12.9%p)와 50대(11.7%p)에서 감소 폭이 컸다. 한편 실제 수면 시간은 응답자들이 생각하는 이상적인 수면 시간(평균 7.7시간)보다 하루 1시간 24분 부족했다. 이렇게 쌓이는 '수면 부채'는 주말에 몰아 자도 회복에 한계가 있다는 것이 수면의학계의 견해다.

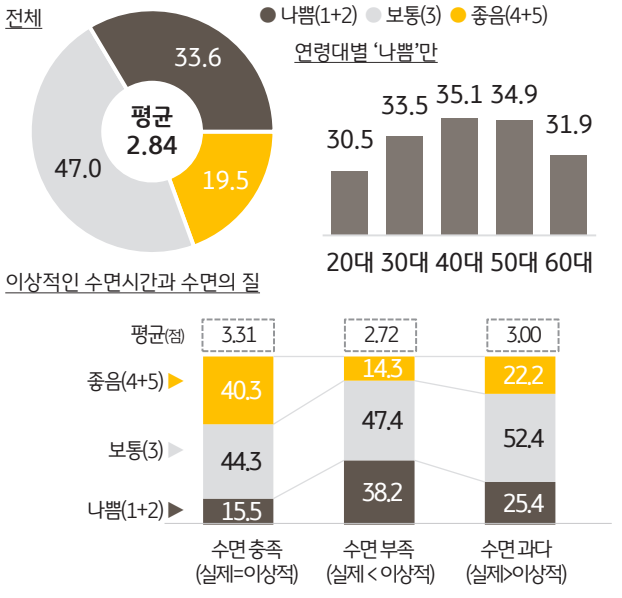
수면의 질 평가에서는 3명 중 1명(33.6%)은 수면의 질이 '나쁘다'고 평가했고, '좋다'는 응답률은 19.5%에 머물렀다. 스스로 생각하기에 이상적인 시간만큼 잔 사람과 그렇지 않은 사람의 수면의 질 평가는 어떻게 다를까. 이상적인 시간만큼 자는 수면 충족 그룹은 수면의 질이 '좋다'는 응답률(40.3%)이 전체(19.5%)의 2배 이상을 기록한 반면, 그보다 덜 자는 수면 부족 그룹과 더 많이 자는 수면 과다 그룹은 각각 14.3%, 22.2%에 그쳤다. 수면 부족 그룹은 수면의 질이 나쁘다는 응답률이 38.2%로 충족 그룹(15.5%)보다 22.7%p 높았다. 자신에게 맞는 적정 수면 시간의 중요성을 보여주는 결과다.

그림 III-12 수면 시간 (단위:%, %p)



주) 전체 n=2000, 20대=203, 30대=415, 40대=453, 50대=493, 60대=436

그림 III-13 수면의 질 자가진단 (단위:%)



주1) 전체 n=2000, 20대=203, 30대=415, 40대=453, 50대=493, 60대=436
주2) 수면의 질('평균(점)'은5점 리커트('매우 나쁨(1점)'~'매우 좋음(5점)')로 측정
주3) 수면 충족여부별 전체 n=2000, 수면 충족=375, 수면 부족=1562, 수면 과다=63

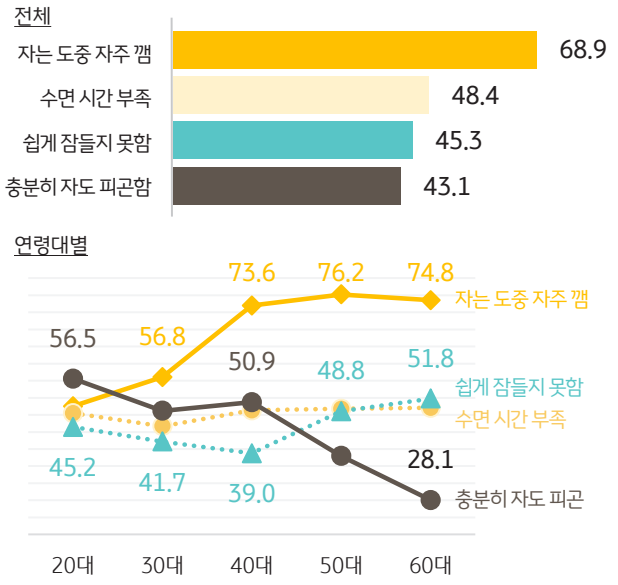
수면의 질이 나쁘다고 느끼는 이유는 '시간 부족'보다 '통잠 부족'이었고, 주요 방해 요인은 '잠들기 직전 휴대폰 사용'과 '심리적 스트레스'

수면의 질이 나쁘다고 답한 응답자에게 수면의 질이 나쁘다고 느끼는 상황과 주요 방해 요인을 물었다. 수면의 질이 나쁘다고 느끼는 상황은 '자는 도중 자주 깸'이 68.9%로 가장 많았고, '수면 시간 부족'(48.4%), '쉽게 잠들지 못함'(45.3%), '충분히 자도 피곤함'(43.1%)이 뒤를 이었다.

연령대별로 살펴보면 '자는 도중 자주 깸'은 50대(76.2%)에서, '충분히 자도 피곤함'은 20대(56.5%)에서 가장 두드러져, 중장년층은 수면 유지가 어렵고 청년층은 피로 회복이 힘든 것으로 나타났다. 20대는 전 연령대 중 유일하게 '충분히 자도 피곤함'이 '자는 도중 자주 깸'을 앞섰다.

수면 방해 요인은 '잠들기 직전 휴대폰 사용'(45.9%)이 가장 많았고, '심리적 스트레스'(45.5%)가 근소한 차이로 뒤를 이었다. 주목할 점은 '잠들기 직전 휴대폰 사용'이 전 연령층에서 고르게 높은 응답률을 보였다는 사실이다. 젊은 연령대의 문제로 치부하기 쉽지만 50대(47.7%)에서 오히려 가장 높게 나타났다. 이 외 '심리적 스트레스'는 20~40대에서 48.9~50.9%의 높은 응답률을 보였고, 60대는 34.5%로 가장 낮았다. 반면 '호르몬 요인'은 50대(42.4%)와 60대(43.9%)에서 높았고 20대(9.7%)와 30대(8.6%)는 10%에 못 미쳤다.

그림 III-14 수면의 질이 나쁘다고 느끼는 상황 (단위:%)



주) 수면의 질 나쁨 응답자 n= 671, 20대=62, 30대=139, 40대=159, 50대=172, 60대=139

그림 III-15 수면 방해 요인 Top7 (1+2 순위, 단위:%)

	전체	20대	30대	40대	50대	60대
잠들기 직전 휴대폰 사용	45.9	43.5	46.0	46.5	47.7	43.9
심리적 스트레스	45.5	50.0	48.9	50.9	44.8	34.5
호르몬 요인	26.5	9.7	8.6	16.4	42.4	43.9
신체적인 피곤함	25.6	29.0	26.6	24.5	24.4	25.9
이외 수면 장애	10.6	6.5	13.7	11.3	9.3	10.1
신체적인 통증	10.1	8.1	9.4	12.6	8.7	10.8
소음	8.8	14.5	10.8	10.7	6.4	5.0

주) 수면의 질 나쁨 응답자 n= 671, 20대=62, 30대=139, 40대=159, 50대=172, 60대=139

수면 환경과 습관을 바꿔 본 사람은 4명 중 3명에 달했고, 가장 크게 늘어난 멜라토닌 섭취는 수면의 질이 나쁠수록 선호

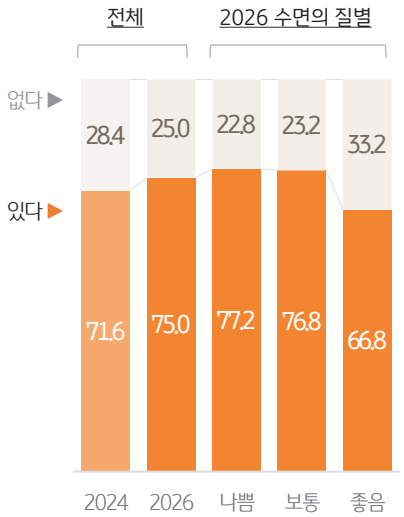
이어서 더 나은 잠을 위해 어떤 방법을 시도했는지 살펴보았다. 수면 환경과 습관을 개선하기 위해 시도해 본 활동을 질문한 결과, 그런 경험이 있다는 응답자가 75.0%로 2024년(71.6%)보다 3.4%p 늘었다. 수면의 질이 나쁜 그룹일수록 개선 활동을 시도한 경험이 많았다('나쁨' 그룹 77.2% vs. '좋음' 그룹 66.8%).

가장 많이 시도한 활동은 '침구류·잠옷 구입'(51.2%)으로, 이는 응답자의 절반가량이 수면의 질과 무관하게 경험한 보편적 수단이었다. 변화의 중심은 '멜라토닌 섭취'(17.7%)로 2024년 대비 6.4%p 늘어 전 항목 중 증가 폭이 가장 컸고, 수면의 질 '나쁨' 그룹(24.7%)에서 '좋음' 그룹(7.5%)의 3배 이상으로 나타났다. 반면 '따뜻한 우유·차 섭취'는 5.5%p 줄어 대조를 이루었다. 숙면을 위한 행동이 전통적인 방식에서 기능성 성분으로 옮겨가고 있는 것이다.

시도해 본 방법은 연령대에 따라 차이가 뚜렷했다. '침구류·잠옷 구입'은 20대(36.0%)에서 50대(57.8%)로 갈수록 응답률이 높아진 반면, '룸 스프레이·향초'와 '따뜻한 조명'은 20대에서 가장 높고 50대 이상에서는 한 자릿수에 그쳤다. 중장년 연령층은 침구 같은 수면 용품에, 젊은 연령층은 잠들기 전 분위기 조성에 투자하는 경향을 엿볼 수 있다. 한편 '멜라토닌 섭취'와 '가벼운 운동·반신욕'은 전 연령대에서 고른 응답률을 보였다.

그림 III-16 **수면 환경 및 습관 개선 경험** (단위:%, %p)

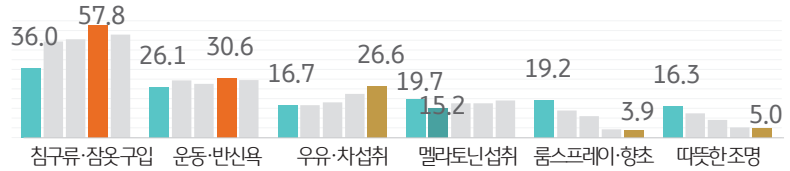
수면 환경 및 습관 개선 경험 여부



수면 환경 및 습관 개선 활동 Top6 (복수응답)

	전체	2024 대비	수면의 질별 나쁨	보통	좋음
침구류·잠옷 구입	51.2	1.5	51.6	51.2	50.4
가벼운 운동·반신욕	29.0	0.6	29.5	29.8	26.2
따뜻한 우유·차 섭취	20.6	-5.5	24.1	20.5	14.7
멜라토닌 섭취	17.7	6.4	24.7	16.8	7.5
룸 스프레이·향초	9.3	-1.6	7.7	11.0	7.7
따뜻한 조명	8.7	-0.2	8.8	8.8	8.2

연령대별 (항목별 20·30·40·50·60대 순)



주1) 전체 n=2000, 20대=203, 30대=415, 40대=453, 50대=493, 60대=436
주2) 수면의 질별 n=2000, 나쁨=671, 보통=940, 좋음=389

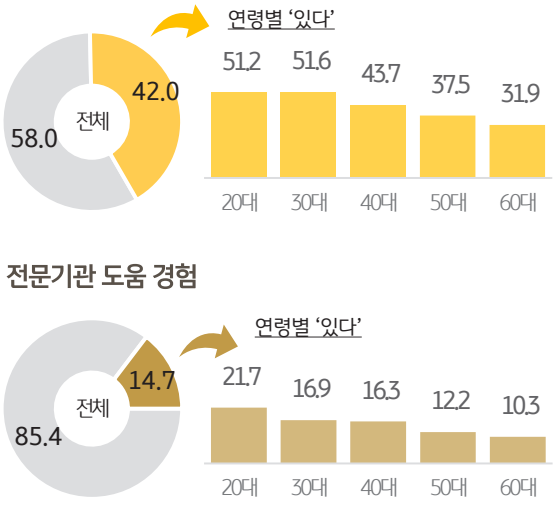
수면 관리 앱•기기 사용은 10명 중 4명이 이용했고, 수면의 질이 좋은 사람일수록 잠잘 시간을 챙기고 꾸준히 운동

환경과 습관을 바꾸는 데서 더 나아가 수면 관련 앱이나 디지털 기기를 이용해 본 사람은 42.0%였다. 앱·기기 이용 경험은 연령대가 낮을수록 많아 20대(51.2%)와 30대(51.6%)는 절반 이상이 이용해 본 반면, 60대는 31.9%에 그쳤다. 비대면 상담이나 수면 클리닉, 병원 등 전문기관의 도움을 받아 본 응답자는 14.7%로 앱·기기 이용 경험의 3분의 1에 불과했다. 전문기관 도움 경험은 20대(21.7%)에서 가장 많고 60대(10.3%)에서 가장 적어, 새로운 수면 관리 수단의 이용은 젊은 층에 집중돼 있었다.

수면의 질을 높이려는 노력이 환경·습관 개선부터 앱·기기, 전문기관까지 다양하게 이루어지는 가운데, 잘 자는 사람일수록 수면 시간을 챙기고 꾸준히 운동하는 것으로 나타났다. 수면의 질이 좋은 그룹은 63.5%가 충분한 수면 시간을 확보하려 노력해 '나쁨' 그룹(35.5%)의 두 배에 가까웠고, 주기적으로 운동하는 비율도 55.3%로 '나쁨' 그룹(40.7%)보다 높았다.

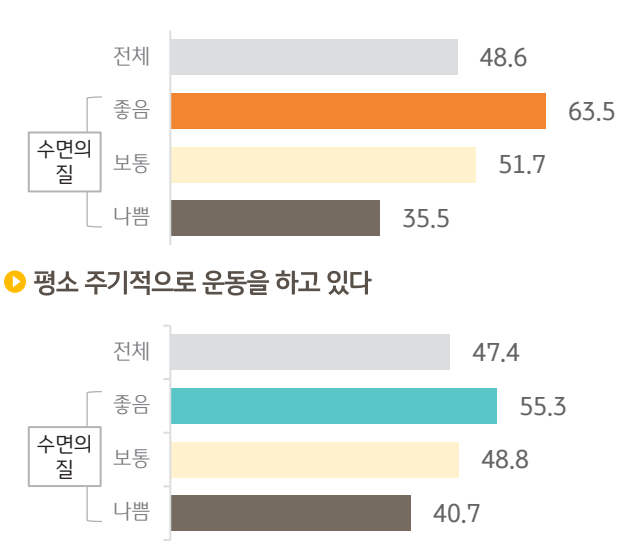
수면의 질은 심리적 스트레스나 호르몬 변화 등 여러 요인의 영향을 받는 만큼, 이 같은 결과를 습관의 차이만으로 설명하기는 어렵다. 다만 잘 자는 사람일수록 충분한 수면 시간을 확보하기 위해 노력하고 꾸준히 운동한다는 점에서, 좋은 잠을 위한 관리는 일상의 습관에서 시작해 볼 수 있다.

그림 III-17 수면 앱•디지털 기기 및 전문기관 경험 (단위:%)



주) 전체 n=2000, 20대=203, 30대=415, 40대=453, 50대=493, 60대=436

그림 III-18 수면의 질별 평소 건강관리 실천 행동 (단위:%)



주1) 전체 n=2000, 20대=203, 30대=415, 40대=453, 50대=493, 60대=436
주2) 수면의 질별 n=2000, 나쁨=671, 보통=940, 좋음=389

Key Findings

마음이 힘들 때 전문기관을 찾는 사람이 늘었고 일상의 회복은 쉼과 잠에서 찾았으며, 잘 자는 사람일수록 수면 시간을 챙기고 꾸준히 운동했다

정신건강을 신체건강보다 긍정적으로 평가하고, 정신 건강 걱정은 20대가 60대의 두 배

- 정신이 '건강한 편'이라는 응답률은 51.2%로 신체(39.6%)보다 높고, 연령대별로는 60대(62.4%)가 가장 긍정적으로 평가해, 20대가 가장 긍정적인 신체 건강과 상반된 양상을 보임
- 신체가 건강한 편이라고 답한 응답자의 81.6%가 정신도 건강하다고 평가한 반면, 신체가 건강하지 못하다고 답한 응답자는 그 비율이 24.5%에 그침
- 수면의 질이 좋은 사람은 나쁜 사람보다 정신적으로 건강하다는 응답률이 2배 이상 많음
- 정신 건강을 걱정하는 응답자 비율(37.8%)은 신체 건강(61.9%)보다 낮고, 2년 전보다 감소

2명 중 1명이 충분히 쉬어도 풀리지 않는 피로를 겪고, 스트레스 요인은 생애주기에 따라 차이를 보임

- 최근 한 달 '충분히 쉬어도 해소되지 않는 피로'를 경험한 응답자 비율은 49.9%로 절반에 가까웠으며, 40대(59.4%)에서 가장 높고 60대(36.5%)에서 가장 낮음
- 스트레스와 감정적 소진도 응답자의 절반 가까이 경험하고, 피로를 제외한 부정적 감정은 모두 20대에서 가장 높음
- 스트레스·불안 요인은 '경제적 부담'(36.7%)이 가장 많고, 20대는 '미래 불확실성'(41.9%), 50대(41.0%)와 60대(56.2%)는 '본인·가족 건강 문제'가 1위. 40대는 '미래 불확실성'(36.0%)과 '건강 문제'(31.3%)에 '시간 압박'(25.6%)까지 모두 나타남

마음이 힘들 때 전문기관을 찾는 사람이 늘었고, 회복을 위해 가장 많이 하는 활동은 '충분한 수면'

- 정신 건강 문제 경험자의 전문기관·서비스 이용률은 43.8%로 2024년(34.2%) 보다 9.6%p 상승
- 전문기관·서비스를 이용하지 않는 이유는 '그냥 두면 나아질 것 같아서'(63.1%)가 2년 전(44.6%) 보다 증가
- 회복을 위한 활동은 '잠을 충분히 잔다'(39.5%)가 1위로, 특별한 활동보다 일상의 쉼이 곧 회복
- 건강하고 행복한 삶(웰니스)을 위해 '무리하지 않고, 비우며 충분히 쉬어야 한다'(48.0%)는 응답률이 '목표를 정해 부지런히 노력해야 한다'(20.8%)의 2배 이상을 기록

스스로 생각하는 이상적인 수면 시간보다 하루 1시간 24분 덜 자는 '수면 부채' 속에서, 수면의 질이 좋은 사람일수록 수면 시간을 챙기고 꾸준히 운동

- 평균 수면 시간(6.3시간)은 2024년과 비교해 0.2시간 줄었을 뿐이나, 성인 권장 수면 시간인 7시간 이상 자는 사람은 50.4%에서 41.6%로 줄었고, 특히 40·50대에서 10%p 이상 감소
- 수면의 질이 '나쁨' 응답률(33.6%)이 '좋음' 응답률(19.5%)보다 높았으며, 이상적인 시간만큼 자는 그룹(40.3%)은 덜 자는 그룹(14.3%)보다 수면의 질 '좋음' 응답률이 3배 가까이 높음
- 방해 요인으로는 '잠들기 직전 휴대폰 사용'(45.9%)과 '심리적 스트레스'(45.5%)가 주를 이룸
- 수면의 질 '좋음' 그룹은 충분한 수면 시간 확보 노력(63.5%)이 '나쁨' 그룹(35.5%) 보다 높음

Ⅳ

[이슈1] 웰에이징(Well-aging)

01 나이 듦에 대한 인식

02 웰에이징 관심 및 준비

03 인지 건강 우려 및 예방



인간의 기대수명은 1960년 대비 19년 늘어나 2019년 기준 글로벌 평균 73세에 이르렀다. 다만 증가분 가운데 건강이 '좋은' 상태의 수명이 10년, '보통' 또는 '나쁜' 상태의 수명이 9년으로, 건강이 좋지 않은 기간도 함께 늘었다. 이에 따라 단순히 오래 사는 것보다 '건강하고 행복하게 나이 드는 것'이 중요하다는 인식이 확산되고 있다. 노화에 대한 대응 방식 역시 노화 속도를 늦추거나 되돌리고자 하는 '안티에이징(Anti-aging)'에서, 노화를 받아들이고 건강하게 나이 드는 것을 추구하는 '웰에이징'으로 변화하고 있다.

본 장에서는 삶의 필연적 과정인 '나이 듦'에 대한 인식을 시작으로 '노화'를 체감하기 시작하는 시기와 구체적 순간을 살펴본다. 이어 노화를 긍정적으로 받아들이고 건강하게 나이 들기 위해 노력하는 '웰에이징'에 대한 관심과 준비 수준, 실천 행동 등을 종합적으로 진단한다. 나아가 웰에이징의 핵심 요소로 떠오른 '인지 건강'에 대한 우려도와 주요 걱정 이유를 구체적으로 알아본다.

01 | 나이 듦에 대한 인식

'나이 듦'은 출생 연도보다 개인이 체감하는 건강 상태, 활동 능력, 사회적 역할 등을 통해 경험

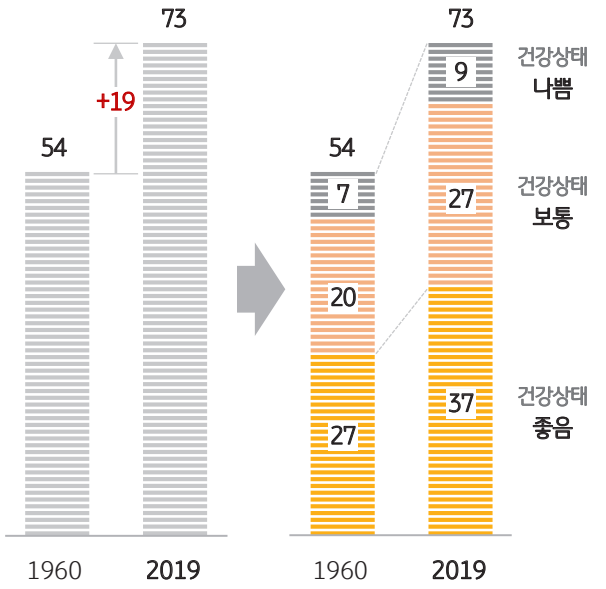
인간의 기대수명은 글로벌 평균 73세(2019년 기준)로, 1960년 대비 19년이나 증가했다. 하지만 건강상태별로 나누어 보면 건강이 '좋은' 상태에서의 수명이 10년 증가한 반면, 건강이 '보통' 또는 '나쁜' 상태에서의 수명 또한 9년 증가했다. 단순히 오래 사는 것을 넘어 주관적으로 느끼는 '체감나이'를 실제나이보다 젊고 건강하게 유지하는 일이 중요해지고 있다.

실제나이와 체감나이는 동일하지 않다. '나이 듦'은 출생연도에 의해 결정되기 보다는 자신의 건강, 활동 능력과 사회적 역할 등을 통해 경험하는 것이기 때문이다. 자신을 실제나이보다 젊게 느끼는 사람일수록(실제나이 > 체감나이) 사망 위험이 크게 낮다는 연구 결과는 체감나이가 지닌 중요성을 뒷받침한다.[주1)]

설문조사 결과에서도 실제나이와 체감나이에 대한 인식은 연령대별로 확연한 차이를 보였다. 20대는 체감나이가 실제나이보다 더 많다고 생각하는 반면, 60대는 체감나이(59세)가 실제나이(64세)보다 5년이나 젊다고 답했다. 이는 60세 이상 성인은 실제나이보다 13~18% 젊게 느낀다는 연구(글로벌 기준) 결과와 부합한다.[주2)] 이 같은 결과는 나이 들수록 어떤 삶을 사느냐에 따라 체감나이가 크게 달라진다는 점을 방증한다.

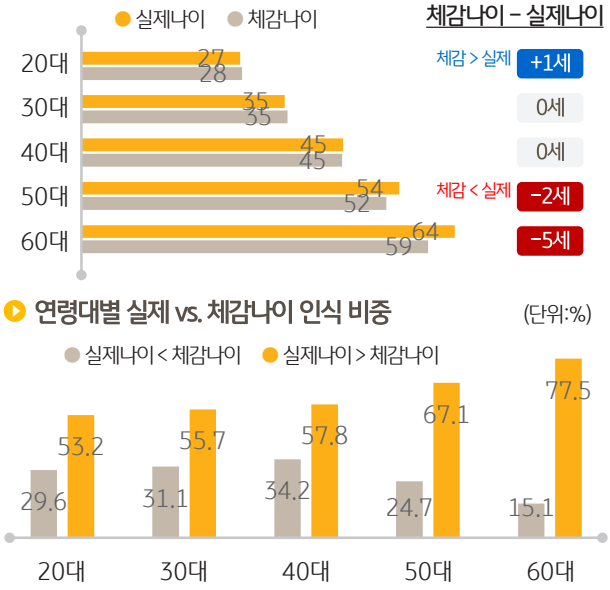
주1) Psychosomatic Medicine(2018) 주2) Psychology and Aging(2021)

그림 IV-1 건강상태별 글로벌 평균 기대 수명 (단위:세)



주) McKinsey(2025. 4), World Bank 데이터 등

그림 IV-2 연령대별 실제 vs. 체감나이 인식 차이 (단위:세)



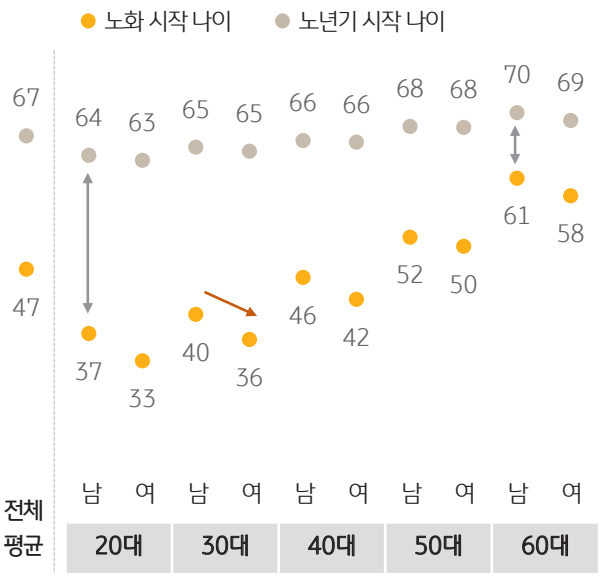
주) 전체 n=2000, 20대 n=203, 30대 n=415, 40대 n=453, 50대 n=493, 60대 n=436

신체 기능의 약화를 노화를 체감하는 주된 계기로 꼽았지만, 2년 전에 비해 인지적·정서적·사회적 관계 요인이 증가

체감나이와 실제나이가 다르듯, 응답자가 노화를 체감하기 시작하는 나이(평균 47세)와 실제 노년기가 시작되는 나이(평균 67세) 역시 약 20년의 격차를 보였다. 이 같은 격차는 연령대에 따라서도 달랐는데, 응답자의 실제나이가 어릴수록 노화를 더 일찍 체감하기 시작한다고 답해 두 시점의 간극이 더욱 확대됐다. 성별에 따라서는 전 연령대에서 여성이 남성보다 노화가 더 빨리 시작한다고 느끼는 것으로 나타났다.

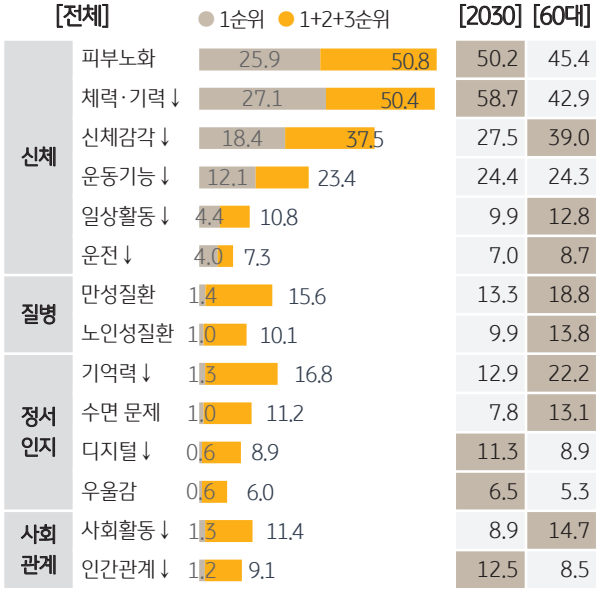
자신이 나이 들었다고 느끼는 순간은 언제일까? 최대 3순위까지 조사한 결과, '피부 노화'(50.8%)와 '체력 저하'(50.4%)가 절반을 넘으며 가장 많았고, 시력·청력 등 '신체 감각 저하'(37.5%), 과거 대비 '운동 기능 저하'(23.4%)가 뒤를 이으며 신체 기능 약화가 노화를 체감하는 주된 계기로 꼽혔다. 하지만 2024년 조사와 비교하면 '수면 문제'(10.2%→11.2%), '디지털 이용 미숙'(6.8%→8.9%), '직업 및 외부활동 감소'(9.6%→11.4%), '가족·지인과의 만남 감소'(7.4%→9.1%) 등 인지적·정서적·사회적 관계 요인이 증가했다. 연령대별로는 노화를 아직 경험하지 않은 20~30대는 '체력 저하', '피부 노화', '지인·가족과의 만남 감소', '디지털 이용 미숙' 등을 상대적으로 많이 꼽은 반면, 실제 노화를 경험하는 60대는 '시력·청력 등 신체 감각 저하', '기억력 감퇴', '만성질환 경험' 등이 높은 응답률을 보였다.

그림 Ⅳ-3 노화 시작 나이 및 노년기 나이 인식 (단위:세)



주) 전체 n=2000, 남성 n=1006, 여성 n=994

그림 Ⅳ-4 노화를 체감하기 시작하는 순간 (단위:%)



주1) 전체 n=2000, 2030 n=618, 60대 n=436 (2030 vs. 60대 비교: 1+2+3순위 기준)
주2) 일상활동↓(청소 등 집안일 어려움), 디지털↓(키오스크 등 디지털 기술 이용 미숙)
사회활동↓(직업이나 외부활동 감소), 인간관계↓(지인/가족과의 만남 감소)

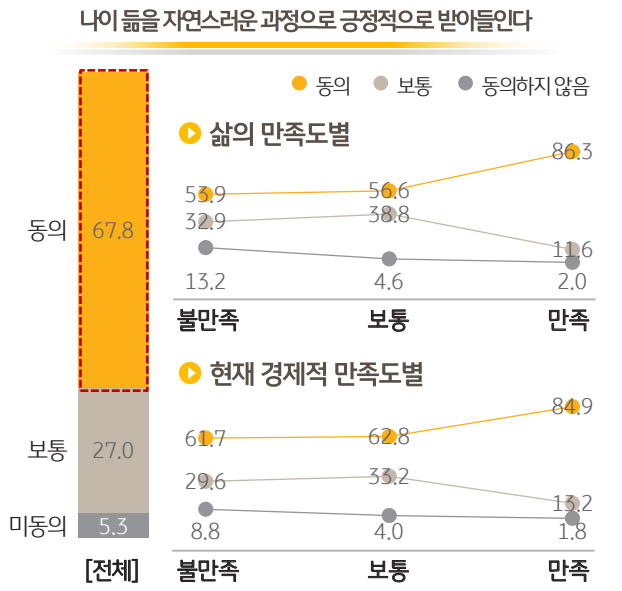
'나이 들지 않는 것'(안티에이징)을 목표로 하기 보다는 '나이 듦을 자연스러운 삶의 과정으로 받아들이고 잘 적응하는 것'(웰에이징)을 추구

기대수명의 증가 및 웰니스 트렌드의 확산과 함께, '나이 들지 않는 것'을 목표로 하기 보다는 '나이 듦을 자연스러운 삶의 과정으로 받아들이고 잘 적응하는 것'을 추구하는 변화가 나타나고 있다.

나이 듦을 자연스러운 과정으로 긍정적으로 받아들인다는 의견에 67.8%가 '동의'했고 '동의하지 않는다'는 응답률은 5.3%에 불과했다. 현재 삶에 '만족'한다고 답한 응답자의 동의율(86.3%)이 '불만족'한다고 답한 응답자의 동의율(53.9%)을 크게 상회해, 삶의 주관적 만족도가 노화에 대한 인식에 큰 영향을 미치고 있음을 보여준다. 노화에 대한 긍정적 인식은 경제적 만족도가 높을수록 동의율이 상승해(만족 84.9% vs. 불만족 61.7%), 경제적 기반 또한 주요 전제조건임을 확인할 수 있다.

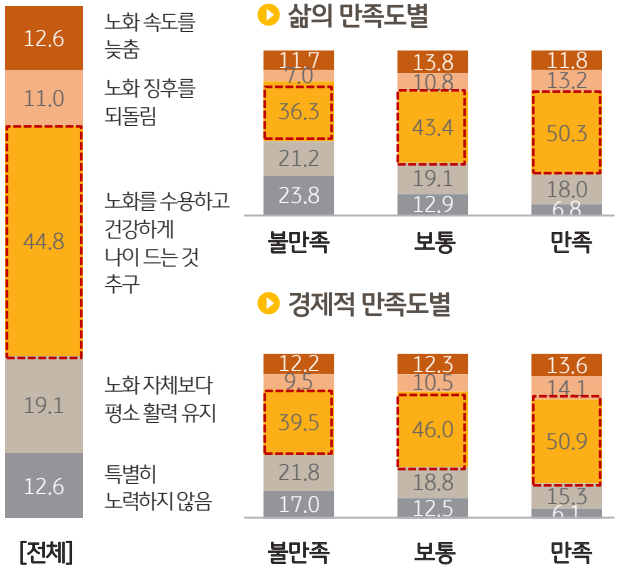
나이 듦을 자연스러운 과정으로 받아들이게 되면서 노화에 대한 대응 방식 역시 변화하고 있다. '노화 속도를 늦추거나, 노화 징후를 되돌리는 것'(안티에이징)보다, '노화를 수용하면서 건강하게 나이 드는 것을 추구한다'(웰에이징)는 응답률이 44.8%로 가장 높았다. 또한 나이 듦에 대한 긍정적 인식 동의율과 마찬가지로, 현재 삶에 대한 만족도와 경제적 만족도가 높을수록 '노화를 받아들이고 건강하게 나이 드는 것을 추구한다'는 응답률이 증가하는 경향을 보였다.

그림 IV-5 나이 듦에 대한 인식 (단위:%)



주) 전체 n=2000, 동의: 매우 동의 + 동의 / 미동의: 매우 동의하지 않음 + 동의하지 않음

그림 IV-6 노화에 대한 대응 방식 (단위:%)



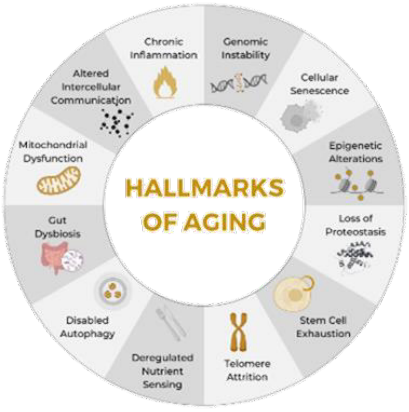
주) 전체 n=2000, 불만족: 매우 불만족 + 불만족 / 만족: 매우 만족 + 만족

| 「건강수명 과학(Healthspan Science)」의 부상 |

'건강수명 과학(Healthspan Science)'이란 노화 과정에 생물학적·의학적으로 개입해 건강수명을 연장하고 신체 기능을 개선하는 분야를 말한다(McKinsey Health Institute, 2025). 평균수명 연장이 반드시 건강한 삶의 연장으로 직결되지 않는다는 인식이 확산되면서, 건강수명 과학이 새로운 연구·산업 영역으로 부상하고 있다.

최근 건강수명 과학의 특징은 노화를 불가피한 결과가 아니라, 지속적 측정을 통해 부분적으로 개입할 수 있는 생물학적 과정으로 바라보기 시작했다는 점이다. 연구자들은 ▲DNA 손상 ▲텔로미어(Telomere)[주] 감소 ▲만성 염증 ▲미토콘드리아 기능 저하 ▲세포노화 ▲줄기세포 고갈 등 서로 연결된 노화의 메커니즘을 '노화의 징표(Hallmarks of Aging)'로 체계화하고 있다. 또한 주목할 점은 최근 보고서를 통해 기존 분자·세포 수준의 12개 노화 징표에서, 세포 바깥의 환경 (세포외 기질 변형(Extracellular Matrix Alterations)) 및 사회적 환경(심리적 고립(Psychological Isolation))의 문제까지 포함한 14가지 징표로 확장됐다는 사실이다. 이는 노화를 단순한 세포 내부의 생물학적 손상으로 한정하지 않고, '재생 가능한 신체 환경과 지속적인 사회적 연결을 유지하는 것'까지 포함하는 통합적 개념으로 재정의했음을 시사한다.

이러한 인식 변화는 건강수명 과학 관련 연구 논문 수 증가(2013년 180편에서 2024년 1,300편으로), 관련 기업의 평균 투자규모 증가(2013~2017년 약 10억 달러에서 2018~2022년 39억 달러로) 등 연구·투자의 확대로 연결되고 있다. 개인의 건강관리도 질병이 발생하고 나서 사후적으로 진단하고 치료하는 방식에서, 개인별 노화 궤적과 신체 기능 저하 위험을 조기에 파악하고 사전에 개입하는 예방 중심으로 무게중심이 이동할 것으로 예상된다. 결국 건강수명 과학이 제시하는 가장 중요한 변화는 장수의 목표를 '얼마나 오래 사는가'에서 '늘어난 생애를 얼마나 건강하게 사는가'로 전환하는 것이다. 이는 개인 차원에서 이동성·인지 능력·자립성 등 실질적인 건강 자산을 축적하는 데 기여하고, 사회적으로는 고령층의 건강 증진을 통해 의료·돌봄 부담을 완화하고 경제 활동과 사회 활동 기간을 연장하는 계기가 될 것으로 기대된다.



출처: Cell(2023)

주: 염색체 말단에 존재하는 염기 서열로, 세포가 분열할 때마다 마모되기 때문에 노화의 징표로 알려짐
자료: 'Healthspan science may enable healthier livers for all'(McKinsey Health Institute, 2025. 8)

02 | 웰에이징 관심 및 준비

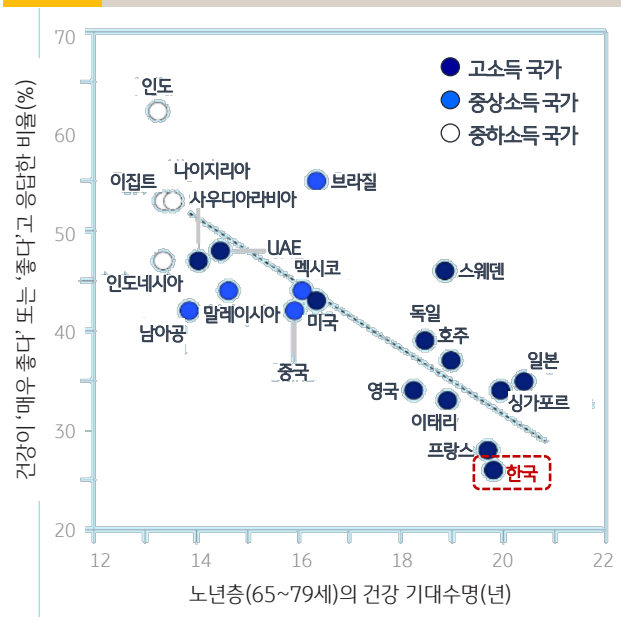
'웰에이징'은 질병 없는 상태를 넘어, 기본적 생활이 가능한 신체적 능력, 학습하고 판단하는 인지 능력, 사회적 관계를 형성하는 능력을 포함하는 개념

앞에서 살펴본 것처럼 노화를 자연스러운 과정으로 받아들이고 건강하게 나이 들기 위해 노력하는 '웰에이징'에 대한 관심이 크게 높아지고 있다. 이처럼 웰에이징이 화두로 부상한 배경에는 수명 연장과 주관적 삶의 질 사이 격차가 자리한다. 한국은 세계 최고 수준의 건강 기대수명에도 불구하고 주관적 건강 만족도는 최하위권에 그친다. 이러한 가파른 격차는 건강하다는 개념이 단순히 질병 없는 상태를 넘어서는 보다 넓은 의미를 포괄하는 웰에이징으로 확장되어야 함을 보여준다.

세계보건기구에서도 건강하게 나이 듦(Healthy aging)을 '노년기에 만족스러운 삶을 영위할 수 있도록 기능적 능력(functional ability)을 개발하고 유지하는 과정'으로 정의한다. 여기서 '기능적 능력'은 기본적 생활이 가능한 신체적 능력뿐만 아니라 학습하고 판단하는 인지 능력, 사회적 관계를 형성하고 사회에 기여하는 능력을 포괄하는 개념이다(세계보건기구, 2020).

표적집단심층면접에서도 이러한 건강에 대한 인식 변화를 확인할 수 있었다. 참여자들은 웰에이징을 위한 필수 요소로 '몸(신체)과 마음(정신)의 연계성'을 강조하고, '취미·대외 활동' 등을 통한 사회적 관계 형성도 중요한 요건으로 꼽았다. 나아가 타인에게 의존하지 않는 독립적인 삶이 가능해야 건강하게 나이 들 수 있으며, 이를 위해서는 경제적 기반이 뒷받침되어야 한다는 점을 공통적으로 지적했다.

그림 IV-7 국가별 건강 기대수명과 건강 인식 (단위:연, %)



주1) McKinsey(2025. 11), 65~79세 노년층 기준 인구 추계 데이터(UN) 등
주2) 건강 기대수명: 기대수명에서 질병이나 장애를 가진 기간을 제외한 수명

그림 IV-8 '웰에이징'을 위한 필수 요소에 대한 의견

남성 (M/Y세대)

⚠ 몸과마음의 균형잡힌 건강

부모님이 예민하고 스트레스를 많이 받으니까 입맛도 없으시고 건강 상태가 좋지 않으세요. 몸과 마음은 다 연결되어 있는 거 같아요.

여성 (X세대)

⚠ 취미·사회활동 등 주체적 관계형성

부모님이 은퇴하셨는데 취미활동도 같이하시고 모임이나 대외 활동도 저보다 많이 하세요. 저도 부모님처럼 나이 들었으면 좋겠어요.

남성 (베이비부머)

⚠ 독립된 삶이 가능한 경제적 기반

자식들한테 폐 끼치지 않으려면 각자 따로 살 수 있는 경제적 자립이 중요해요. 건강하게 걸어 다닐 수 있는 건 기본이고요.

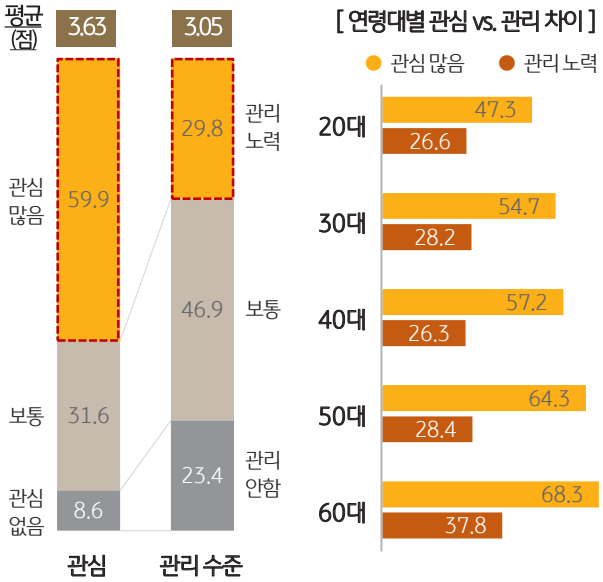
주) 세대별 표적집단심층면접(FGD) 결과

웰에이징에 대한 관심은 높아지는 반면, 실제 관리 노력으로 이어지지 못함

웰에이징이 중요하다는 인식이 높아지면서, 전체 응답자의 59.9%가 웰에이징에 대해 '관심이 많다'고 답했으며, '관심이 없다'는 응답자 비율은 8.6%로 매우 낮았다. 하지만 실제 웰에이징을 위한 관리 수준에 대해서는 '관리하고 있다'는 응답률이 29.8%에 불과해, '관리하지 않고 있다'(23.4%)는 응답률과 큰 차이를 보이지 않았다. 웰에이징에 대한 관심이 관리 노력으로 이어지지 못하는 것으로 추정된다.

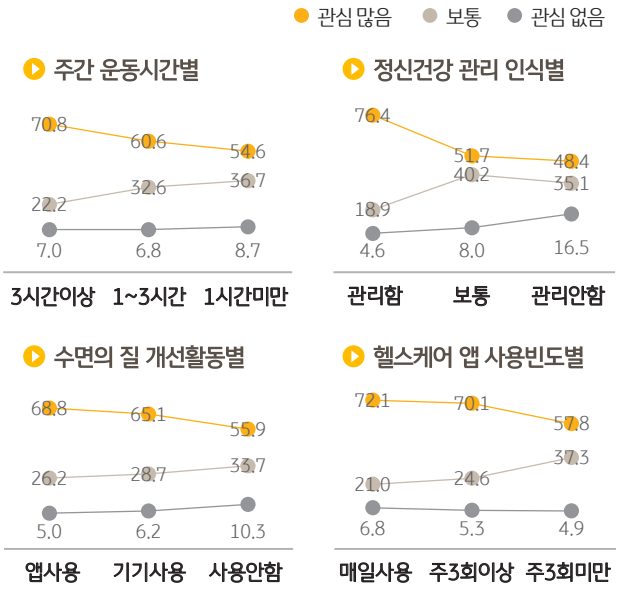
주목할 점은 웰에이징에 대한 관심이 "평소 얼마나 자신의 삶을 잘 관리하고 있는지"에 영향을 받는다는 사실이다. 신체 건강을 위한 주간 운동 시간이 길수록('3시간 이상' 70.8% vs. '1시간 미만' 54.6%), 정신 건강을 적극적으로 관리할수록('관리함' 76.4% vs. '관리하지 않음' 48.4%), 앱이나 디지털 기기를 활용해 수면의 질을 개선하기 위해 노력할수록('앱·기기 사용(평균)' 66.7% vs. '사용하지 않음' 55.9%), 그리고 건강관리 앱을 통해 자신의 상태를 자주 모니터링 할수록('매일 사용' 72.1% vs. '주3회 미만 사용' 57.8%) 웰에이징에 대한 관심이 높았다. 이는 현재의 자신을 관리하는 행위가 단순히 오늘의 나만을 위한 일이 아니라, 미래의 나를 위한 투자이며, 웰에이징을 위해서는 현재 삶에 대한 주체적인 관리가 선행되어야 함을 시사한다.

그림 Ⅳ-9 웰에이징에 대한 관심 및 관리 수준 (단위:%)



주1) 전체 n=2000, 20대 n=203, 30대 n=415, 40대 n=453, 50대 n=493, 60대 n=436
주2) 5점 리커트 척도로 측정(각각 '전혀 관심 없다/전혀 관리 안 한다(1점)'~'매우 관심 많다/관리를 위해 매우 노력한다(5점)')

그림 Ⅳ-10 자기관리 수준별 웰에이징 관심도 (단위:%)



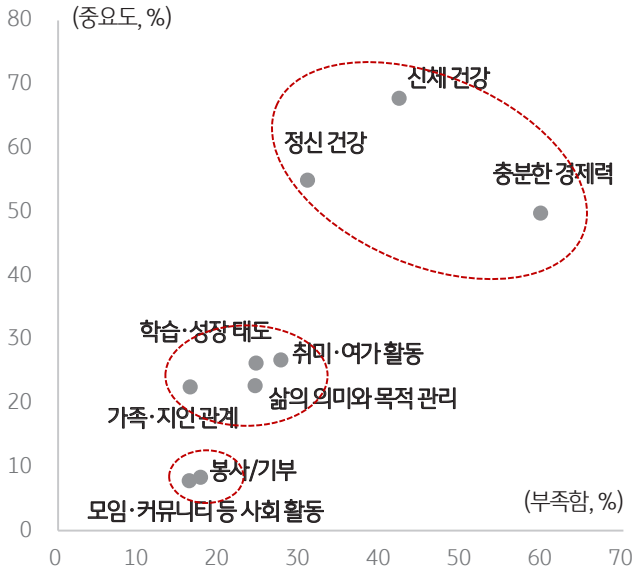
주) 수면의 질 개선활동: 수면의 질 개선을 위해 앱이나 수면 추적/관리 기기 이용 경험

신체 건강•정신 건강과 함께 '충분한 경제력'은 웰에이징을 위해 중요한 요소이나, 현실적 부족함도 크게 느끼는 항목

웰에이징을 위해 중요하다고 생각하는 요소와 부족하다고 느끼는 요소를 질문한 결과, '신체 건강'(중요도 67.8%, 부족함 42.3%), '정신 건강'(중요도 54.9%, 부족함 30.9%)과 함께 '충분한 경제력'(중요도 49.8%, 부족함 59.8%)이 웰에이징을 위해 중요하지만 부족함도 크게 느끼는 요소임을 확인할 수 있다. 이는 건강하게 나이 들기 위해서 '독립적인 삶을 영위할 수 있는 경제적 기반이 필수적'이라고 응답한 표적집단심층면접 내용과도 일치하는 결과다. '취미·여가 활동', '학습하고 성장하는 태도', '삶의 의미와 목적 관리', '가족·지인과의 친밀한 관계 유지'는 중간 수준의 중요도와 부족함을 보였다(중요도(평균) 24.6%, 부족함(평균) 23.2%). 이 외 '사회적 기여·봉사 활동'과 '모임·커뮤니티 등 정기적 사회활동'은 중요도와 부족함이 상대적으로 낮은 요소였다(중요도(평균) 8.1%, 부족함(평균) 17.0%).

연령대별로는 20대의 경우 다른 연령대와 달리 웰에이징을 위해 중요한 요소와 부족한 요소 모두 '충분한 경제력'을 1순위로 꼽았다. 신체 건강·정신 건강·충분한 경제력 외에 30대·40대는 '학습하고 성장하는 태도', 50대·60대는 '취미·여가 활동'이 보다 중요하다고 생각했다. 부족하다고 느끼는 요소에 대해서는 20대의 경우 '정신 건강'을 '신체 건강'보다 높은 순위로 꼽았으며, 30대와 40대는 '삶의 의미와 목적 관리', 50대와 60대는 '취미·여가 활동'에 상대적으로 부족함을 크게 느꼈다.

그림 IV-11 웰에이징을 위해 중요한 요소 및 부족한 요소 (단위:%)



구분	연령	1순위	2순위	3순위	4순위	5순위
중요 요소	20대	경제력	신체건강	정신건강	삶의 의미	취미·여가
	30대	신체건강	경제력	정신건강	학습·성장	삶의 의미
	40대	신체건강	경제력	정신건강	학습·성장	삶의 의미
	50대	신체건강	경제력	정신건강	취미·여가	삶의 의미
	60대	신체건강	정신건강	경제력	취미·여가	가족·지인
부족 요소	20대	경제력	정신건강	삶의 의미	신체건강	학습·성장
	30대	경제력	신체건강	정신건강	삶의 의미	학습·성장
	40대	경제력	신체건강	정신건강	삶의 의미	취미·여가
	50대	경제력	신체건강	정신건강	취미·여가	학습·성장
	60대	경제력	신체건강	취미·여가	정신건강	학습·성장

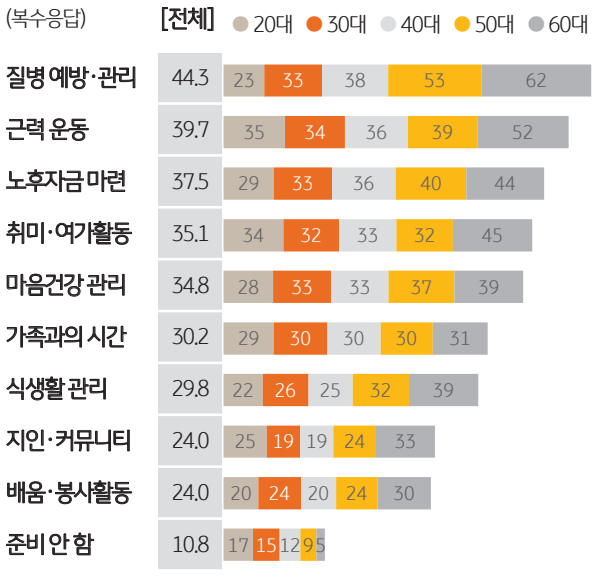
주1) 전체 n=2000, 중요 요소 및 부족 요소 순위 모두 (1+2+3순위) 응답 기준
주2) 20대 n=203, 30대 n=415, 40대 n=453, 50대 n=493, 60대 n=436, 연령대별 중요 요소 및 부족 요소는 1순위 응답 기준

10명 중 8명이 AI 등 기술 변화에 대한 적응력이 웰에이징을 위해 중요하다고 인식

웰에이징을 위해 실천하는 행동은 '질병 예방 및 관리(주기적 건강검진 등)'가 응답률(44.3%)이 가장 높았고, 다음으로 '근력 유지를 위한 운동'(39.7%), '노후자금 마련'(37.5%), '취미·여가 활동'(35.1%), '마음 건강 관리'(34.8%) 등의 순이었다. '특별히 준비하고 있지 않다'는 응답률은 10.8%로 낮았고, 연령대가 높을수록 낮은 응답률을 보였다. 마찬가지로 대부분의 항목에서 연령대가 높을수록 실천하고 있다는 응답률이 상승하는 패턴을 보였으나, '근력 운동', '취미·여가 활동', '지인 만남 또는 커뮤니티 활동'은 20대가 30대 또는 40대보다 응답률이 높았다.

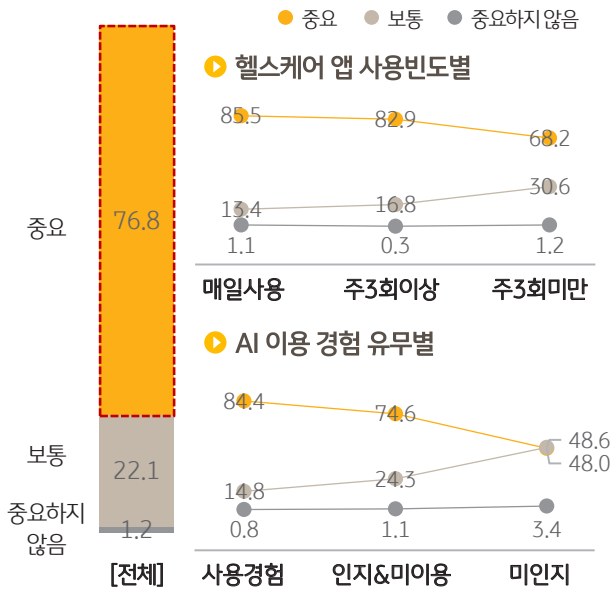
인공지능(AI) 등 기술 혁신이 사회 변화를 가속화하는 가운데, 건강하고 행복하게 나이 들어가는 웰에이징 관점에서 기술 변화에 적응하는 능력이 중요하다는 의견에 76.8%가 동의했다. 이러한 인식은 전 연령대에서 고르게 높게(76~79%) 나타나, 세대에 관계없이 기술 변화에 대한 적응력을 웰에이징을 위한 필수 요소로 인식하고 있다. 또한 헬스케어 앱을 자주 사용하거나('매일 사용' 85.5% vs. '주3회 미만' 68.2%), 건강 및 의료 관련 대화를 위해 AI를 활용해 본 경험이 있을수록('사용경험' 84.4% vs. 'AI 미인지' 48.0%) 웰에이징에서 기술 변화에 대한 적응력이 중요하다고 답했다. 기술 변화에 대한 적응력을 중요하게 생각하는 응답자일수록 헬스케어 앱이나 생성형 AI 등 최신 기술을 선제적으로 경험하고 학습하는 경향이 뚜렷함을 알 수 있다.

그림 Ⅳ-12 웰에이징을 위한 실천 행동 (단위:%)



주) 전체 n=2000, 20대 n=203, 30대 n=415, 40대 n=453, 50대 n=493, 60대 n=436

그림 Ⅳ-13 '웰에이징'에서 기술 변화 적응력 중요도 (단위:%)



주) 중요하지 않음: 매우 중요하지 않음 + 중요하지 않음 / 중요: 매우 중요 + 중요

03 | 인지 건강 우려 및 예방

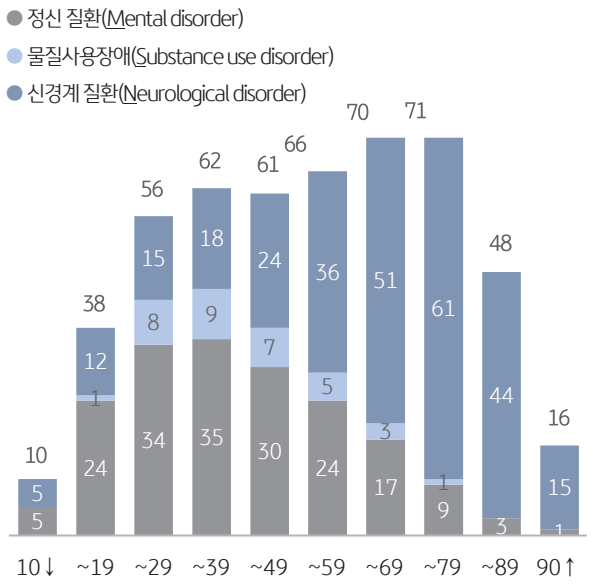
전업주부를 중심으로 기억력 저하·치매 등 인지 건강에 대한 우려가 높아짐

정신 질환(M)·신경계 질환(N)·물질사용장애(S) 등이 전 세계 질병 부담주) 의 약 24%를 차지하면서 뇌 건강(Brain health)이 중요한 문제로 부각되고 있다. 특히 (1991년 1,900만 명에서 2021년 4,900만 명으로) 지난 30년간 65세 이상 치매(dementia) 환자가 160% 증가하는 등, 인지 건강에 대한 우려가 전 세계적으로 심화되는 추세다 (Frontiers of Public Health, 2025).

실제로 평소 기억력이나 집중력 저하, 치매 등 인지 건강 문제에 대해 얼마나 걱정하는지 질문한 결과, 응답자의 63.0%가 '걱정한다'고 답했고 반면 '걱정하지 않는다'는 응답률은 14.0%에 그쳤다. 성별로는 여성의 인지 건강에 대한 우려도('걱정함'과 '걱정 안 함' 응답률 차이)가 60.0%p로 남성(38.2%p)보다 현저히 높았으며, 연령대별로는 중장년층으로 갈수록 인지 건강 우려도가 높아지는 가운데 여성은 40대(66.5%p)에서, 남성은 50대(47.6%p)에서 특히 높았다. 직업별로도 '전업주부'의 인지 건강 우려도(63.7%p)가 직장인·자영업자 등 경제활동을 하는 응답자(48.1%p)뿐만 아니라 은퇴자(40.6%p)보다도 높았는데, 이는 직접적인 경제 활동 경험이 적은 여성일수록 인지 건강을 상대적으로 취약하다고 인식하고 있음을 시사한다.

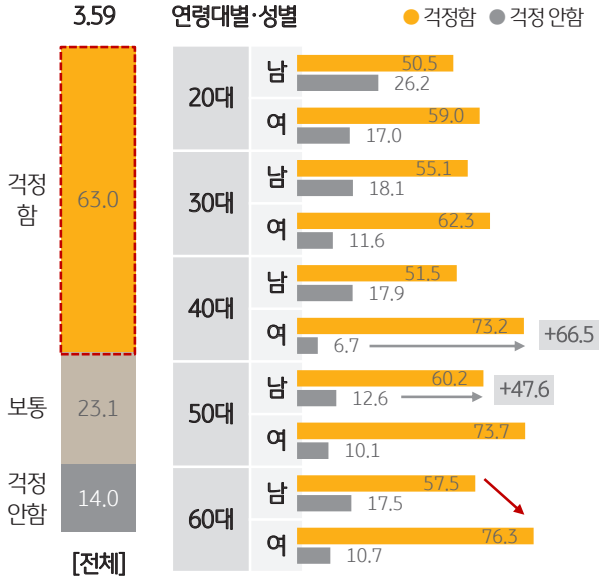
주) 세계보건기구 장애보정수명(DALY, Disability-Adjusted Life Year) 기준 '해당 질병으로 인해 전 세계에서 손실된 건강한 삶의 연수' 추정치를 계산

그림 IV-14 뇌 건강의 질병부담 예측 (단위:백만 년)



주1) Global burden of disease(2021), 2025년 연령대별 추정 기준
주2) 물질 사용장애: 알코올, 마약 등으로 인해 문제를 경험함에도 반복적으로 사용
신경계 질환: 치매, 파킨슨병, 뇌전증, 다발성 경화증, 긴장성 두통 등

그림 IV-15 인지 건강에 대한 우려 정도 (단위:%, %p)



주) 전체 n=2000, 20대 n=203, 30대 n=415, 40대 n=453, 50대 n=493, 60대 n=436

인지 건강을 걱정하게 된 이유로 노화에 따른 막연한 불안, 인지 기능 저하에 대한 직간접 경험, 수면 부족•디지털 기기 사용과 같은 생활습관 영향 등 복합적 요인이 작용

인지 건강을 걱정하게 된 이유는 ▲노화로 인한 막연한 불안과 관리 필요성('노화에 따른 인지 기능 저하 걱정', '건강한 노후를 위해 미리 관리 필요', '막연히 걱정되어서')이 47.8%(1순위 기준)로 가장 높았다. 다음으로 ▲인지 기능 저하에 대한 직간접 경험('가족·지인의 인지 기능 저하', '기억력·집중력의 급격한 저하 경험', '건강검진 결과 및 의료진 권고')도 32.8%의 높은 응답률을 보였으며 ▲평소 생활습관의 영향('스트레스·수면 부족', '디지털 기기 사용')으로 인한 인지 건강 저하 우려(19.4%)도 중요한 이유로 작용했다.

성별로는 여성의 경우 '노화에 따른 인지 기능 저하' 우려로 '인지 건강 관리 필요성'을 가장 크게 느끼고 있으며, 인지 건강 관련 간접('가족·지인의 인지 기능 저하'), 직접('기억력·집중력의 급격한 저하') 경험에 따른 걱정도 높은 비중을 차지했다. 반면 남성은 '막연한 불안'과 함께 '스트레스·수면 부족'으로 인한 우려가 상대적으로 컸다.

연령대별로는 '디지털 기기 과다 사용'에 따른 인지 기능 저하 우려는 20대에서 가장 크게 나타났고, '가족·지인의 인지 기능 저하'는 30대(조부모·부모)와 60대(본인·배우자·지인)에서 상대적으로 응답률이 높았다. '기억력·집중력의 급격한 저하 경험'은 50대에서 두드러졌고, '스트레스·수면 부족'에 따른 영향은 20대와 60대에서 공통적으로 높게 나타났다.

그림 Ⅳ-16 인지 건강을 걱정하게 된 이유 (단위:%)

(1순위 기준)

	인지 건강 걱정 이유	전체	성별		연령대별				
			남	여	20대	30대	40대	50대	60대
1	노화에 따른 인지기능 저하 걱정	18.0 / 47.4	17.2	18.7	13.5	14.4	17.0	23.0	18.1
2	가족·지인의 인지기능 저하	16.9 / 33.7	16.1	17.6	12.6	**18.1**	14.9	16.1	**20.5**
3	건강한 노후를 위한 관리 필요	16.4 / 46.6	15.9	16.7	8.1	14.0	17.0	19.1	17.7
4	막연한 불안(특별한 이유 없음)	13.4 / 32.6	14.7	12.4	17.1	14.0	14.2	12.1	12.3
5	기억력·집중력 저하 경험	13.2 / 30.3	12.7	13.6	13.5	13.6	13.5	**14.8**	10.6
6	스트레스·수면 부족의 영향 걱정	9.8 / 30.3	10.6	9.1	**12.6**	11.5	7.1	7.6	**12.3**
7	디지털 기기 사용의 영향 걱정	9.6 / 25.4	9.5	9.7	**19.8**	11.1	12.8	6.1	5.5
8	건강검진 결과 및 의료진 권고	2.7 / 7.1	3.4	2.1	2.7	3.3	3.5	1.2	3.0

(전체: ● 1순위 ● 1+2+3순위)

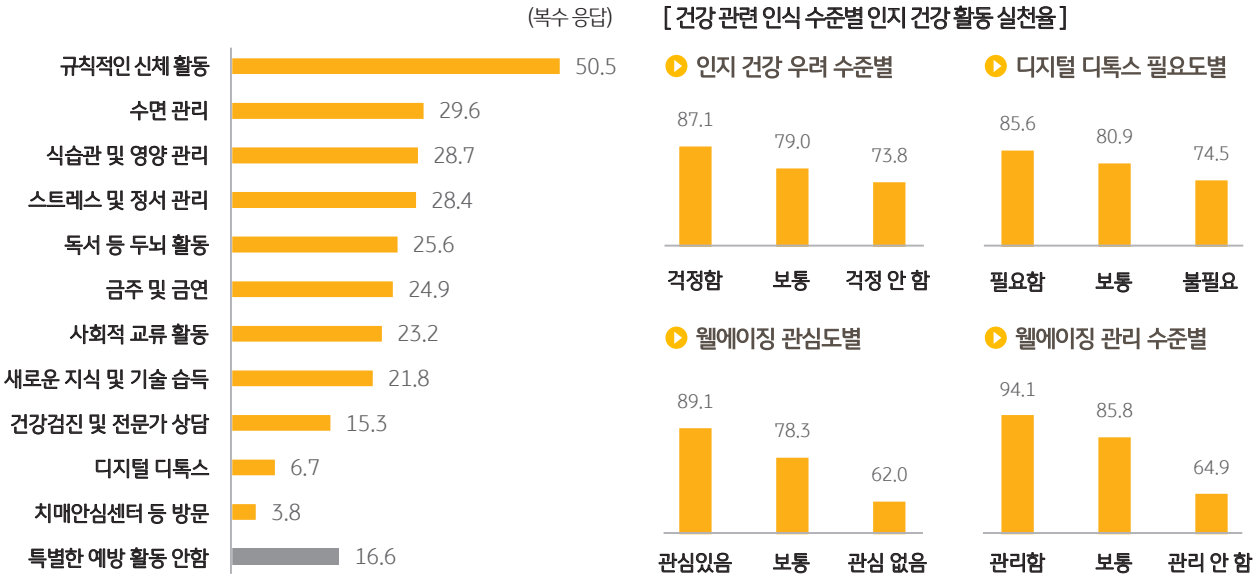
주) 인지 건강 걱정(보통 ~ 매우 걱정) 응답자 n=1259, 남성 599, 여성 700, 20대 n=111, 30대 n=243, 40대 n=282, 50대 n=330, 60대 n=293

웰에이징에 대한 관심도와 관리 수준이 높을수록 인지 건강 활동 실천율이 증가, 인지 건강을 '건강하고 행복하게 나이 들기' 위한 핵심 요소로 인식

인지 건강을 지키기 위해 어떤 활동을 하고 있는지 질문한 결과, '규칙적인 신체 활동'을 실천한다는 응답률이 50.5%로 절반을 상회하며 압도적으로 높았다. 다음으로 '수면 관리'(29.6%), '식습관·영양 관리'(28.7%), '스트레스·정서 관리'(28.4%) 등의 순으로 나타나, 특별한 활동을 하기보다 기본적인 신체·정신 건강관리에 집중하는 경향을 엿볼 수 있다. 성별로는 대부분의 활동에서 여성이 남성보다 높은 실천율을 보였으며, 연령대가 높을수록 실천율이 증가했다. 반면 '특별히 실천하는 활동이 없다'는 응답률은 연령대가 낮을수록 높았다.

인지 건강을 지키기 위한 노력은 건강 및 웰에이징에 대한 인식 수준에 따라 확연한 차이를 보였다. 인지 건강에 대한 우려가 클수록 인지 건강을 위한 활동 실천율이 높고('걱정함' 87.1% vs. '걱정 안 함' 73.8%), 특히 디지털 디톡스의 필요성을 인식하는 응답자 그룹에서 높은 실천율을 보였다('필요함' 85.6% vs. '필요하지 않음' 74.5%). 이는 앞서 인지 건강을 걱정하게 된 중요한 이유로 '디지털 기기 사용으로 인한 인지 건강 저하'를 언급하고 있는 것과 관련성이 있다. 웰에이징에 대한 관심도('관심 있음' 89.1% vs. '관심 없음' 62.0%)와 관리 수준('관리함' 94.1% vs. '관리 안 함' 64.9%)이 높을수록 인지 건강을 위한 활동 실천율이 높아, 인지 건강을 건강하고 행복하게 나이 드는 '웰에이징'의 핵심 요소로 인식함을 시사한다.

그림 IV-17 인지 건강을 지키기 위해 실천하는 활동 (단위:%)



주1) 전체 n=2000, 인지 건강을 위한 활동 실천 비율: 100%- '특별한 예방 활동을 하지 않음' 비율
주2) 디지털 디톡스 필요도: 의도적으로 스마트폰이나 디지털 기기 사용을 줄이려는 노력이 일상생활에서 필요한 정도

Key Findings

노화를 긍정적으로 받아들이고 건강하게 나이 드는 것을 추구하는 '웰에이징'의 중요성이 커지고 있으나, 관리 노력은 아직 부족했다

웰니스 상태에 따라 실제나이와 본인이 인식하는 체감나이가 현저한 차이를 보임

- 실제나이와 본인의 신체적·정신적·사회적 건강 상태인 웰니스에 따른 체감나이가 차이를 보임
- 20대는 체감나이가 실제나이보다 더 많다고 생각하는 반면, 60대는 체감나이(59세)가 실제나이(64세)보다 5살이나 젊다고 답함
- 신체 기능 약화를 노화를 체감하는 주된 계기로 꼽았지만, 2년 전 조사(2024년)와 비교할 때 인지적·정서적·사회적 관계 요인이 증가

노화를 받아들이고 건강하게 나이 드는 것을 추구하는 '웰에이징'의 필요성에 대한 인식이 확산

- 나이 듦을 자연스러운 과정으로 긍정적으로 받아들인다는 의견에 67.8%가 동의했고, '동의하지 않는다'는 응답률은 5.3%에 불과
- 노화에 대한 대응 방식에서도 '노화 속도를 늦추거나, 노화 징후를 되돌리는 것'(안티에이징)보다 '노화를 받아들이고 건강하게 나이 드는 것을 추구한다'(웰에이징)는 응답률이 더 높음
- '웰에이징'은 단순히 질병 없는 상태를 넘어, 기본적 생활이 가능한 신체적 능력, 학습하고 판단하는 인지 능력, 사회적 관계를 형성하고 사회에 기여하는 능력을 포괄하는 개념으로 인식

웰에이징에 대한 관심은 높아진 반면, 이를 위한 실제 관리 노력으로 연결되지 못함

- 웰에이징에 대해 '관심이 많다'는 응답률이 59.9%로 절반 이상을 기록했으나, 실제로 웰에이징을 위해 '관리하고 있다'는 응답률은 29.8%에 불과
- 신체 건강을 위한 꾸준한 운동, 수면의 질을 높이기 위한 개선 활동, 정신 건강관리 등 현재 자신의 삶을 적극적으로 관리할수록 웰에이징에 대한 관심도 높음
- 신체 건강, 정신 건강과 함께 '충분한 경제력'은 웰에이징을 위해 중요한 요소이나, 현실적 부족함도 크게 느끼는 항목
- 응답자 10명 중 8명이 AI 등 기술 변화에 대한 적응력이 웰에이징을 위해 중요하다고 인식

인지 건강에 대한 우려가 증대함과 함께 인지 건강을 지키기 위한 활동 실천율도 높아짐

- 평소 기억력·집중력 저하, 치매 등 인지 건강 문제에 대해 63.0%가 '걱정한다'고 답했고, '걱정하지 않는다'는 응답률은 14.0%에 불과
- 인지 건강을 걱정하게 된 이유는 '노화에 따른 막연한 불안'(47.8%)과 '인지 기능 저하에 대한 직간접 경험'(32.8%), '수면 부족·디지털 기기 과다 사용 등의 영향'(19.4%)의 복합적 작용
- 웰에이징에 대한 관심도와 관리 수준이 높을수록 인지 건강을 위한 활동 실천율이 증가해, 인지 건강을 건강하고 행복하게 나이 드는 '웰에이징'을 위한 핵심 요소로 인식

V

[이슈2] 스마트 헬스케어

01 측정 기술

02 AI 건강관리

03 비만치료제(GLP-1)

04 호르몬 관리



미국 시사 매체 《US뉴스앤드월드리포트(US News & World Report)》는 2026년 주요 건강 트렌드로 '글루카곤 유사 펩타이드-1(GLP-1) 계열 약물의 확대'와 'AI와 웨어러블 기술의 결합'을 선정했다. 맥킨지앤드컴퍼니 역시 2조 달러 규모의 글로벌 웰니스 시장을 분석하며 웨어러블 기반의 건강 목표 관리와 바이오모니터링에 주목했다.

고도화된 과학기술이 건강관리의 핵심 동인으로 자리 잡으면서, 스마트 헬스케어는 이제 단순한 상태 측정을 넘어 수집된 데이터를 해석하고 개입하는 영역으로 확장되고 있다. 본 장에서는 최근 주목받는 네 가지 건강관리 기술을 중심으로 이러한 변화가 한국인의 삶에서 어떻게 확산하고 있는지 살펴본다. '측정 기술'에서는 건강관리 목적의 디지털 기기·앱 이용 현황과 이용 이유, 기기별·기능별 활용 방식을 짚어본다. 'AI 건강관리'에서는 생성형 AI를 활용한 건강·의료 문의 경험과 주요 질문 내용을 확인한다. '비만치료제(GLP-1)'에서는 인지도와 이용 경험, 향후 이용 의향을 파악하고, '호르몬 관리'에서는 호르몬 관리의 중요성에 대한 인식과 생애주기별 관심 분야를 알아본다.

본 장에서 적용한 세대 구분은 한국은행의 분류 기준을 준용했으며(붙임1 참고), 세대별 건강관리 행태는 독립적인 경제생활을 영위하는 성인 2천 명을 대상으로 조사한 설문조사와 세대별 표적집단심층면접(FGD) 결과를 토대로 분석했다.

01 | 측정 기술

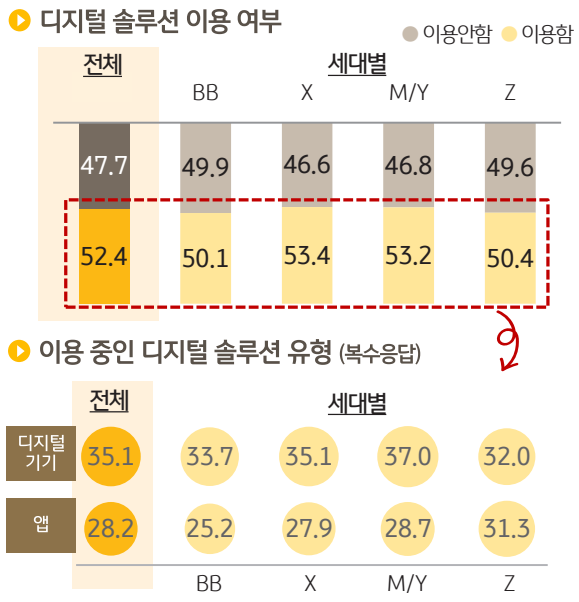
절반 이상이 건강 관리를 위해 디지털 기기를 이용하고, 3명 중 2명은 주 3회 이상 접속

스마트워치·연속혈당측정기(CGM)·피트니스 트래커와 같은 웨어러블 기기가 수면의 질과 혈당, 심장 건강을 실시간으로 측정하면서, 과거 병원에서만 확인하던 주요 생체 지표들이 일상적 측정 대상으로 바뀌고 있다. 한국 사회에서는 이러한 변화가 얼마나 확산되어 있는지 살펴보았다.

건강관리를 위해 디지털 기기나 앱을 이용한다는 응답률은 52.4%로, 2명 중 1명꼴로 나타났다. 세대별로는 X세대(53.4%), M·Y세대(53.2%), Z세대(50.4%), 베이비부머(50.1%) 순으로 격차가 크지 않았다. 이는 같은 기술 이용률이 Z세대(75%)와 베이비부머(32%) 사이 43%p 차이를 보인 해외 조사와 달리(맥킨지, 2026), 한국에서는 디지털 건강관리가 전 세대에 걸쳐 보편적인 수단으로 자리 잡았음을 보여준다.

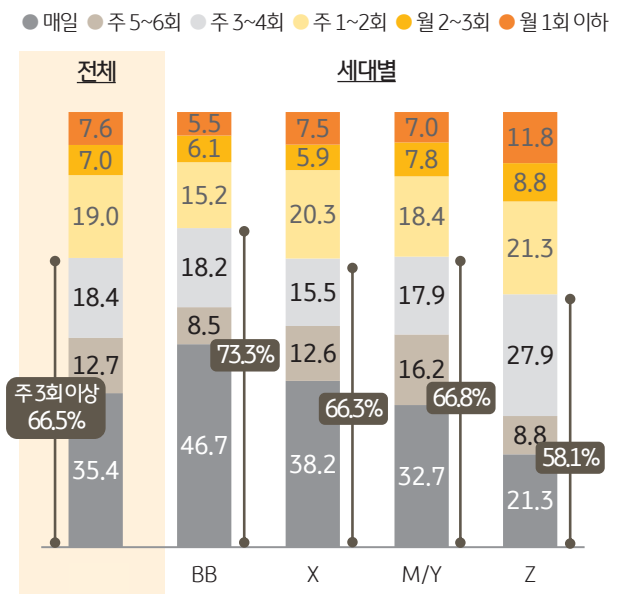
이용 중인 디지털 건강관리 솔루션 유형은 '디지털 기기'(35.1%)가 '앱'(28.2%)보다 많았다. 이용자의 접속 빈도는 '주 3회 이상'이 66.5%, '매일'이 35.4%로 디지털 헬스케어에 대한 일상 밀착도가 높았다. 주 3회 이상 고빈도 이용자 비율은 베이비부머(73.3%)가 가장 높고 M·Y세대(66.8%), X세대(66.3%)가 뒤를 이었으며, Z세대는 58.1%로 가장 낮았다. 디지털 건강관리 이용 여부 자체는 세대 간 차이가 미미했으나, 이용 빈도에서는 고빈도 이용자 비율이 최대 15.2%p까지 벌여졌다.

그림 V-1 건강관리 디지털 기기•앱 이용 현황 (단위:%)



주) 전체 n=2000 (건강관리를 위한 디지털 기기•앱 미이용자 포함), 세대별 BB n=341, X n=712, M/Y n=675, Z n=272

그림 V-2 건강관리 디지털 기기•앱 이용 주기 (단위:%)



주) 건강관리를 위한 디지털 기기•앱 이용자 전체 n=1033, 세대별 BB n=165, X n=374, M/Y n=358, Z n=136

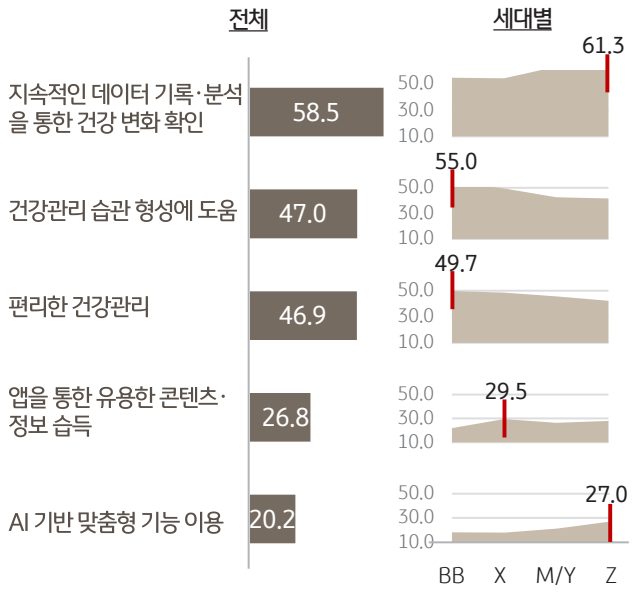
이용 목적은 '지속적인 데이터 기록·분석을 통한 건강 변화 확인', 미이용 동기는 '수치 확인의 번거로움과 귀찮음'이 1위

디지털 건강관리 솔루션 이용자와 미이용자가 유사한 비율을 보이는 가운데, 이들을 대상으로 각각 그 이유를 알아보았다. 이용 이유로는 '지속적인 데이터 기록·분석을 통한 건강 변화 확인'(58.5%)을 가장 많이 꼽았고, '건강관리 습관 형성에 도움'(47.0%)과 '편리한 건강관리'(46.9%)가 뒤를 이었다. '콘텐츠·정보 습득'(26.8%)과 'AI 기반 맞춤형 기능 이용'(20.2%)은 절반 이하 응답률을 보며, 새로운 기능보다 기록과 추적이라는 기본 기능에 이용 동기가 집중되어 있음을 보여준다. 세대별로는 베이비부머(55.0%)가 '건강관리 습관 형성에 도움'을 전체보다 8.0%p 높게 꼽았고, Z세대(27.0%)는 'AI 기반 맞춤형 기능 이용' 동기에서 가장 높은 응답률을 보였다.

미이용 이유 1위는 '건강 수치 확인이 번거롭고 귀찮음'(46.2%)으로, 2위인 '어떤 기기·앱을 써야 할지 모름'(30.5%)과 15.7%p 격차를 보였다. 이어서 '비용이 부담스러움'(25.7%), '기기·앱 없이도 건강관리 가능'(25.3%), '알림·수치 확인이 강박적으로 느껴짐'(23.7%) 순으로 나타났다. 세대별로는 적절한 기기·앱 선택의 어려움은 Z세대(37.8%)에서, 없어도 건강관리가 가능하다는 의견은 베이비부머(31.8%), 비용 부담은 X세대(30.1%)에서 가장 높은 응답률을 보였다. 가장 많이 꼽힌 수치 확인의 번거로움과 귀찮음은 세대 간 격차가 작아 전 세대를 아우르는 공통적 장애 요인으로 나타났다.

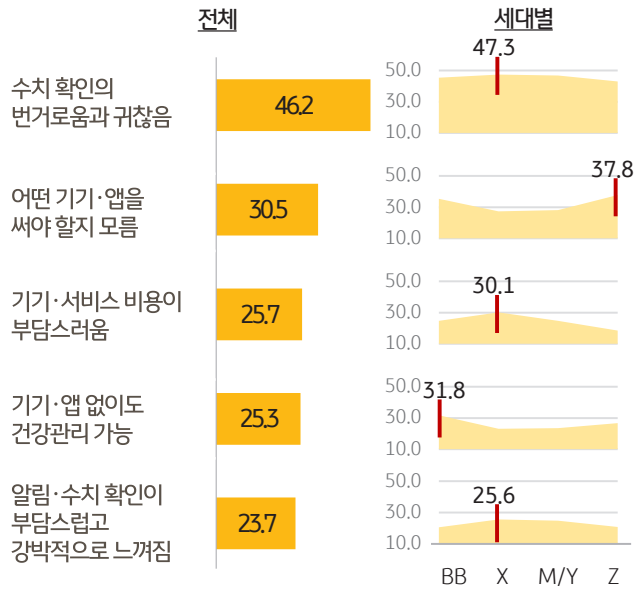
디지털 기기·앱을 이용한 건강관리에 대한 상반된 인식이 앞서 살펴본 디지털 건강관리 솔루션 이용 현황에 영향을 미친 것으로 해석된다.

그림 Ⅴ-3 디지털 기기•앱 이용 이유 Top5 (1+2순위, 단위:%)



주) 건강관리를 위한 디지털 기기•앱 이용자 전체 n=1047, 세대별 BB n=171, X n=380, M/Y n=359, Z n=137

그림 Ⅴ-4 디지털 기기•앱 미이용 이유 Top5 (1+2순위, 단위:%)



주) 건강관리를 위한 디지털 기기•앱 미이용자 전체 n=953, 세대별 BB n=170, X n=332, M/Y n=316, Z n=135

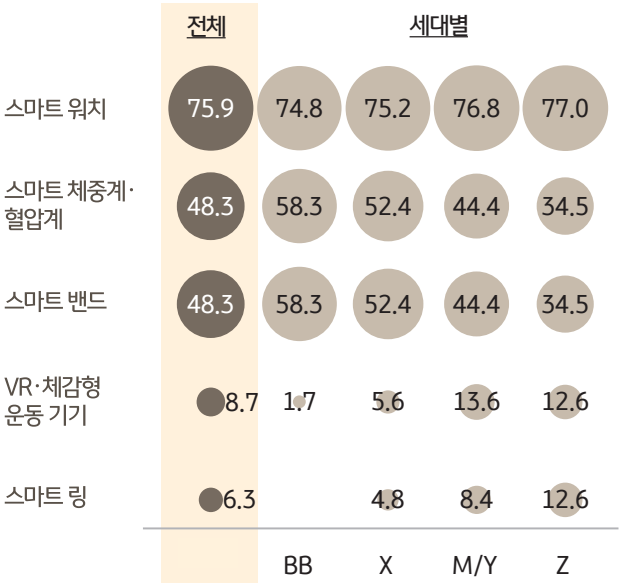
디지털 기기 이용자의 4분의 3이 스마트 워치를 쓰고, '활동량 관리'와 '운동 모니터링'을 가장 많이 이용

앞서 디지털 건강관리 솔루션을 이용하는 가장 큰 이유가 데이터 기록과 확인이었다. 실제로 디지털 기기 보유자에게 어떤 기기로 무엇을 측정하는지 물어보았다.

가장 많이 쓰는 기기는 애플 워치·갤럭시 워치 등의 '스마트 워치'(75.9%)가 압도적으로 많았다. 세대별 이용률도 전 세대에 걸쳐 고르게 나타나, 스마트 워치가 보편적 기기로 자리 잡았음을 알 수 있다. '스마트 체중계·혈압계'(48.3%)와 핏빗·미밴드 등 '스마트 밴드'(48.3%)는 베이비부머(58.3%)에서 Z세대(34.5%)로 갈수록 응답률이 낮아졌다. 반면 오큘러스 퀘스트·닌텐도 링피트 등 '가상현실(VR)·체감형 운동 기기'는 M·Y세대(13.6%)와 Z세대(12.6%)가 상대적으로 활발히 이용했고 베이비부머(1.7%)가 저조했다. 손가락에 착용해 건강과 수면 상태를 측정하는 소형 웨어러블 기기인 '스마트 링'도 Z세대(12.6%)가 가장 높았다.

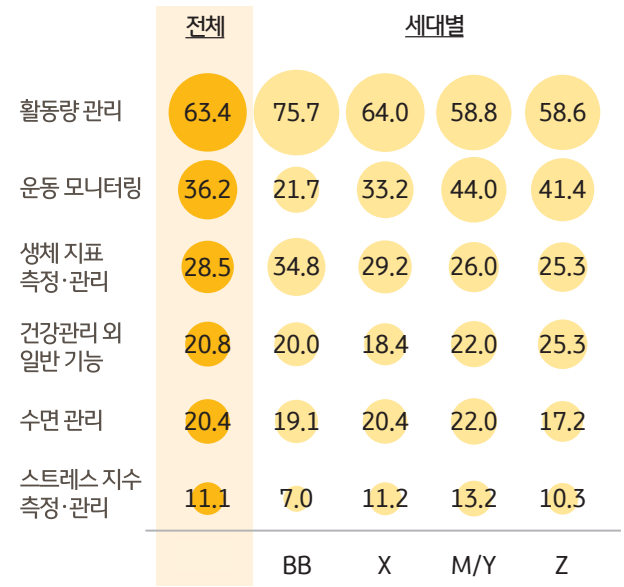
가장 많이 쓰는 기능은 걸음 수·칼로리 등 '활동량 관리'(63.4%)였고, 활동 종류·시간·칼로리 등 '운동 모니터링'(36.2%), 심박·혈압 등 '생체지표 측정·관리'(28.5%)가 뒤를 이었다. 세대별로는 '활동량 관리'의 경우 베이비부머(75.7%)가 Z세대(58.6%)를 앞섰고, '운동 모니터링'은 M·Y세대(44.0%)와 Z세대(41.4%)가 베이비부머(21.7%)와 X세대(33.2%)보다 활발히 이용했다. 중장년층은 신체 상태와 활동량 확인 기능을, 청년층은 실제 운동 수행 및 관리 기능을 주로 활용하는 것으로 분석된다.

그림 V-5 이용 중인 디지털 기기 제품 종류 (복수응답, 단위:%)



주) 건강관리를 위한 디지털 기기 보유자 전체 n=702, 세대별 BB n=115, X n=250, M/Y n=250, Z n=87

그림 V-6 가장 많이 이용하는 디지털 기기 기능 (1+2순위, 단위:%)



주) 건강관리를 위한 디지털 기기 보유자 전체 n=702, 세대별 BB n=115, X n=250, M/Y n=250, Z n=87

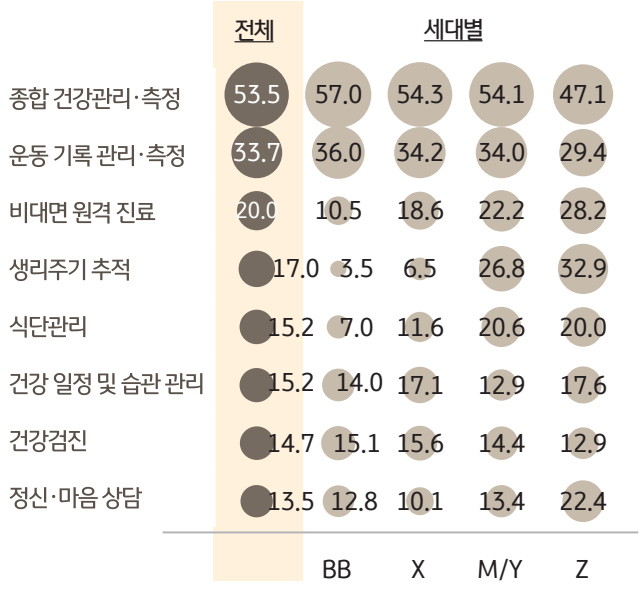
전 세대에서 '종합 건강관리•측정' 앱을 가장 많이 이용하나, 선택 기준은 베이비부머 '정보 신뢰도', M•Y세대 '입력 편의성'으로 갈림

건강관리 앱 이용자에게 이용 중인 앱 종류와 선택 시 최우선 고려 요소를 물어보았다. 가장 많이 이용하는 앱은 삼성헬스·애플헬스 등 '종합 건강관리·측정'(53.5%) 앱으로 절반을 넘었고, 나이키런클럽·핏데이·손목닥터 등 '운동 기록 관리·측정'(33.7%) 앱이 뒤를 이었다. '종합 건강관리·측정' 앱은 베이비부머(57.0%), X세대(54.3%), M·Y세대(54.1%), Z세대(47.1%) 순으로 전 세대에서 고른 이용률을 보였다. 반면 '식단 관리'(15.2%) 앱은 M·Y세대(20.6%)와 Z세대(20.0%)가 베이비부머(7.0%)를 앞섰고, '정신·마음 상담'(13.5%) 앱은 Z세대(22.4%)에서 가장 높았다. '건강검진'(14.7%)과 '건강 일정·습관 관리'(15.2%) 앱은 전 세대에 걸쳐 이용률이 상대적으로 낮았다.

앱 선택 시 고려 요소는 '건강 기록 입력 편의성'(49.6%)이 가장 많았고, '제공되는 정보의 신뢰도'(42.6%), '서비스·기능의 수준'(40.1%)이 뒤를 이었다. 세대별로는 베이비부머의 경우 정보의 신뢰도(59.3%)를 입력 편의성(39.5%)보다 중시한 반면, M·Y세대는 입력 편의성(57.2%)이 정보 신뢰도(34.0%)보다 높은 응답률을 보였다. X세대는 입력 편의성(48.7%)와 정보 신뢰도(47.7%)가 비슷한 응답률을 기록했다. UI·UX 등 '앱 디자인'(13.7%)은 Z세대(25.9%)와 베이비부머(2.3%) 사이 23.6%p의 큰 격차를 보였다.

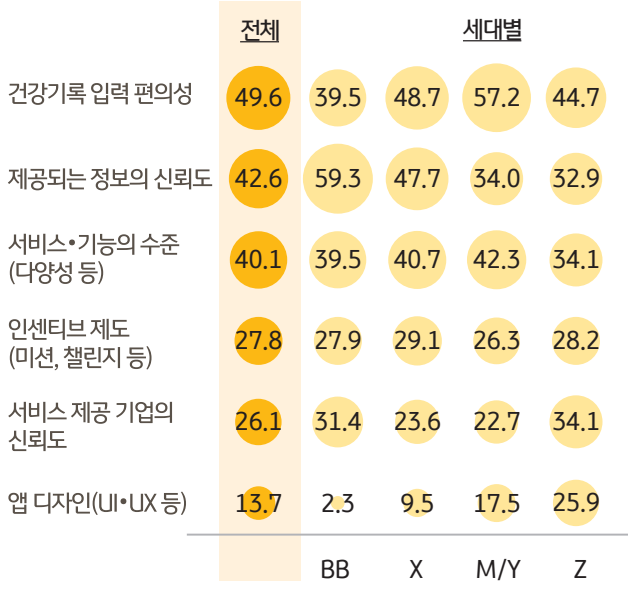
측정 기술은 스마트 워치와 종합 건강관리 앱을 중심으로 전 세대에 보편화되었으며, 접속 빈도와 세부 활용 목적, 앱 선택 기준에서 세대 간 격차를 보이는 것으로 해석된다.

그림 V-7 이용 중인 앱 종류 (복수응답, 단위:%)



주) 건강관리를 위한 앱 이용자 전체 n=564, 세대별 BB n=86, X n=199, M/Y n=194, Z n=85

그림 V-8 앱 선택 시 고려 요소 (1+2순위, 단위:%)



주) 건강관리를 위한 앱 이용자 전체 n=564, 세대별 BB n=86, X n=199, M/Y n=194, Z n=85

02 | AI 건강관리

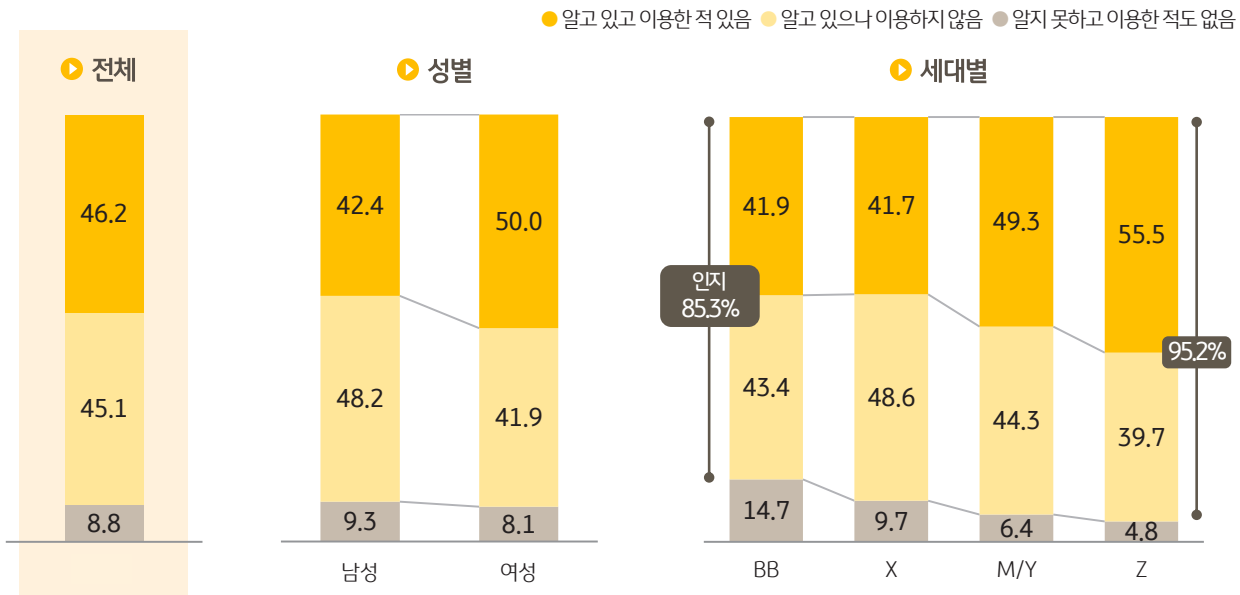
절반 가까이 생성형 AI에 건강·의료 정보를 물어본 경험이 있고, Z세대는 과반이 넘음

생성형 AI는 검색과 번역, 문서 작성을 넘어 일상의 궁금증을 해소하는 영역으로 확산되고 있다. 건강과 의료 분야 역시 예외가 아니다. 챗GPT·제미나이 등 생성형 AI와 대화하며 건강·의료 관련 정보를 문의한 경험이 있는지 알아보았다.

AI에 건강·의료 정보를 물어본 적이 있다는 응답률은 46.2%로 절반에 육박했고, '알고 있으나 이용한 경험이 없다'가 45.1%로 뒤를 이었다. '알지 못하고 이용한 경험도 없다'는 8.8%에 그쳤다. 성별로는 여성(50.0%)이 남성(42.4%)보다 이용 경험률이 높았다. 세대별로는 Z세대(55.5%)가 과반을 넘었고, M·Y세대(49.3%), X세대(41.7%), 베이비부머(41.9%) 순으로 나타났다. 베이비부머와 X세대는 이용 경험률 차이가 거의 없는 반면, M·Y세대 이상 청년층에서는 절반 수준으로 크게 늘어나는 양상을 보였다.

건강·의료 목적의 AI 이용 인지 여부에서는 세대 간 격차가 한층 뚜렷했다. '알지 못하고 이용한 경험도 없다'는 응답률은 베이비부머(14.7%)가 가장 높았고, X세대(9.7%), M·Y세대(6.4%), Z세대(4.8%) 순으로 연령이 낮을수록 감소했다. 다만 베이비부머도 85.3%가 서비스를 인지하고 이 중 41.9%는 이용 경험도 있었고, Z세대(95.2%)는 거의 대부분이 인지하고 이 중 과반 이상은 이미 물어본 경험도 있었다.

그림 V-9 건강·의료 목적 생성형AI 인지 및 이용 현황 (단위:%)



주) 전체 n=2000, 성별 남성 n=1006, 여성 n=994, 세대별 BB n=341, X n=712, M/Y n=675, Z n=272

AI에 물어본 내용은 '증상•질환 검색 및 원인 문의'가 가장 많고, 아직은 의료 정보 확인이 중심

건강·의료 목적으로 생성형 AI를 이용한 응답자를 대상으로 구체적인 질문 내용을 알아보았다. 가장 높은 응답률을 보인 항목은 '증상·질환 검색 및 원인 문의'(61.8%)였고, '건강기능식품 정보 검색 및 추천'(43.6%), '식단 정보 검색 및 추천'(34.3%), '처방전·검사 결과 해석'(34.0%)이 뒤를 이었다.

세대별로는 '증상·질환 검색 및 원인 문의'의 경우 베이비부머(74.8%)가 가장 높고 Z세대(54.3%)가 가장 낮아 20.5%p의 격차를 보였다. 반면 '정서·마음·심리 상담'은 베이비부머(12.6%)보다 Z세대(37.1%)가 24.5%p 높았다. '맞춤형 운동법 및 운동 루틴 문의' 역시 베이비부머(19.6%)에서 Z세대(43.0%)로 내려갈수록 이용률이 상승했다. '식단 정보 검색 및 추천'은 Z세대(42.4%)가 다른 세대보다 8%p 이상 높았다. 성별로는 '증상·질환 검색 및 원인 문의'(여성 65.6%, 남성 57.4%), '정서·마음·심리 상담'(30.2%, 22.2%) 등에서 여성이 남성보다 높았고, '맞춤형 운동법 및 운동 루틴 문의'(남성 35.4%, 여성 30.8%)는 남성이 여성보다 높은 이용률을 보였다.

표적집단심층면접에서도 건강·의료 목적의 AI 이용이 단순 증상·검사 결과 확인을 위한 정보 탐색을 넘어, 식단·운동 관리나 정서적 교감으로 확대되는 양상이 확인됐다. M·Y세대 남성은 "AI가 식단 지키기를 생활화하는 데 도움이 된다"고 했고, Z세대 여성은 "고민이 있거나 제가 듣고 싶은 답을 듣고 싶을 때 마음챙김 용도로 사용해요"라며 정서적 목적의 이용을 언급했다. 베이비부머 여성은 "배가 너무 아파서 증상을 물어봤어요"라며 전통적 질환 검색 목적의 활용 실태를 보였다.

그림 Ⅴ-10 AI에 질의한 건강•의료 정보 (복수응답, 단위:%)

	전체	성별		세대별			
		남성	여성	BB	X	M/Y	Z
증상·질환 검색 및 원인 문의	61.8	57.4	65.6	74.8	60.9	60.4	54.3
건강기능식품 정보 검색 및 추천	43.6	44.0	43.3	47.6	44.1	42.3	41.7
식단 정보 검색 및 추천	34.3	34.0	34.6	32.9	31.0	34.2	42.4
처방전•검사결과 해석	34.0	30.4	37.0	29.4	36.0	35.4	31.1
맞춤형 운동법 및 운동 루틴 문의	32.9	35.4	30.8	19.6	26.9	39.3	43.0
진료 전문과 추천	32.6	30.0	34.8	36.4	32.3	32.1	30.5
정서·마음·심리 상담	26.5	22.2	30.2	12.6	20.9	32.7	37.1

주) 건강•의료 목적 생성형AI 이용 유경험자 전체 n=924, 성별 남성 n=427, 여성 n=497, 세대별 BB n=143, X n=297, M/Y n=333, Z n=151

그림 Ⅴ-11 AI 건강관리에 대한 의견

⚠ 신체•정신건강 관리

남성 (M/Y세대): 제미나이한테 *식단 짜달라고 해요*. 실제랑 (영양성분 등이) 다를 수 있다고 해도, 식단 지키기를 생활화하는 부분에서 도움이 돼요.

남성 (X세대): 지금 *제가 복용하는 영양제와 그 함량을 나열하며 괜찮냐고 물어봤어요*. 그리고 어머니 병(황반변성)을 제가 사전에 예방할 수 있는 방법이 있는지 물어봤어요.

여성 (Z세대): *마음 챙김 용도로 사용해요*. 고민이 있거나 제가 듣고 싶은 답을 듣고 싶을 때...

⚠ 의학지식 및 진료 필요 여부

여성 (베이비부머): 배가 너무 아파서 *증상을 물어봤어요*. 병원에서 CT를 찍었더니 정말 결석이 있더라고요. (다양한) 결석 치료법 등 *의사보다 챗지피티에게 훨씬 많은 얘기를 듣죠*.

남성 (M/Y세대): 의사분들이 *병원 가면 제대로 설명을 잘 안 해 주니까* AI를 활용합니다.

주) 세대별 표적집단심층면접(FGD) 결과

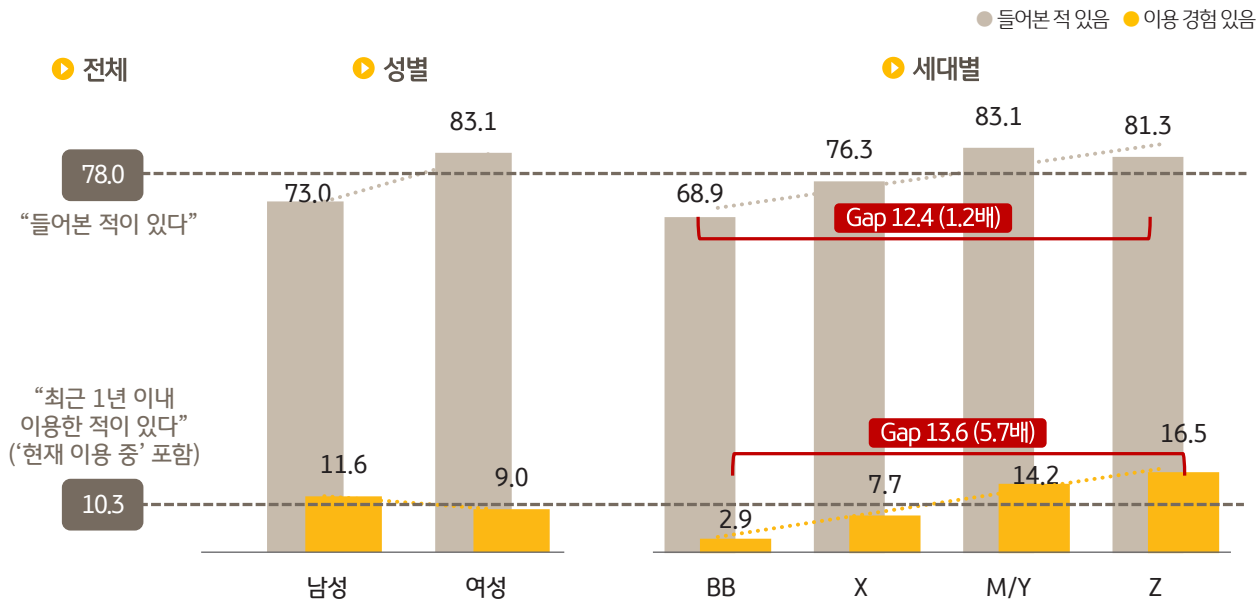
03 | 비만치료제(GLP-1)

GLP-1 계열 비만치료제를 10명 중 8명이 알고 있으며, 10명 중 1명은 이미 이용 경험

미국 시사 매체 《US뉴스앤드월드리포트》는 'GLP-1 계열 약물의 확대'(52.0%)를 'AI와 웨어러블 기술의 결합'(38.0%), '식품의 의약적 활용'(38.0%)과 함께 2026년 주요 건강 트렌드로 선정했다. 한국인은 이 약을 어느 정도 알고 있고 실제로 얼마나 써봤는지 알아보았다.

위고비·마운자로 같은 GLP-1 계열 비만치료제를 '들어본 적이 있다'는 응답자가 78.0%로 10명 중 8명에 가까웠고, '최근 1년 이내 처방을 받거나 이용한 적이 있다'는 응답률도 10.3%로 두 자릿수에 도달했다. 성별로는 인지율에서 여성(83.1%)이 남성(73.0%)보다 높은 반면, 실제 이용 경험률은 남성(11.6%)이 여성(9.0%)보다 높아 다소 상반된 양상을 보였다. 세대별로는 인지 단계보다 실제 이용 경험에서 극명한 차이를 보였다. 인지율은 M·Y세대(83.1%), Z세대(81.3%), X세대(76.3%), 베이비부머(68.9%) 순으로 전 세대에서 고르게 높았다. 반면 실제 이용 경험률은 Z세대(16.5%)와 M·Y세대(14.2%)가 X세대(7.7%)와 베이비부머(2.9%)를 크게 앞섰다. 특히 Z세대와 베이비부머 간 인지율 차이는 1.2배(12.4%p)에 불과했으나, 이용 경험률은 5.7배(13.6%p) 격차를 보였다. 이는 약물에 대한 인지는 전 세대에 걸쳐 형성되어 있으나, 실질적인 처방과 이용으로 이어지는 행동 전환은 청년층에 집중되고 있음을 보여준다.

그림 V-12 GLP-1 계열 비만치료제 인지 및 최근 1년 내 처방·시도 여부 (단위:%, %p)



주) 전체 n=2000, 성별 남성 n=1006, 여성 n=994, 세대별 BB n=341, X n=712, M/Y n=675, Z n=272

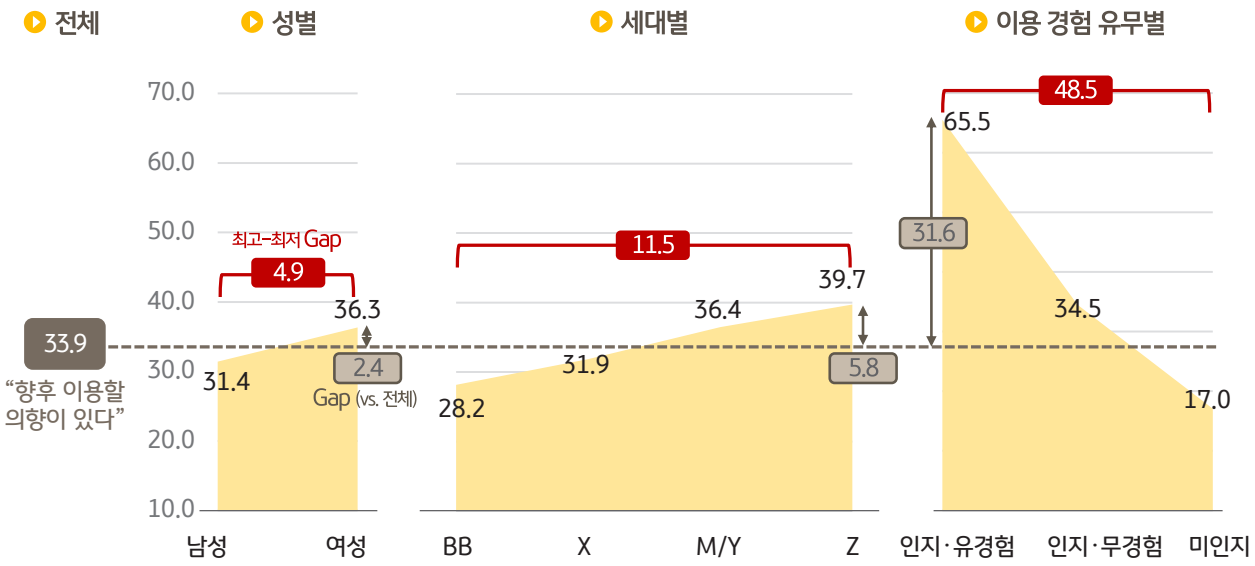
GLP-1 계열 비만치료제의 향후 이용 의향은 33.9%로, 여성(36.3%)과 Z세대(39.7%)에서 높은 호응을 보임

여건이 허락된다면 향후 GLP-1 계열 비만치료제를 이용할 의향이 있는지도 알아보았다. '매우 이용할 의향이 있다'와 '약간 이용할 의향이 있다'를 합산한 전반적인 이용 의향 응답률은 33.9%로, 앞서 최근 1년 이내 이용 경험률(10.3%)의 3배를 상회했다. 성별로는 여성(36.3%)이 남성(31.4%)보다 4.9%p 높았다. 앞서 여성은 남성보다 인지율(83.1%)이 10.1%p 높으면서도 실제 이용 경험(9.0%)은 2.6%p 낮았으나, 향후 이용 의향은 더 높게 나타났다. 이는 약물을 알고 있고 이용 의향도 있으나 실제 이용으로 이어지지 않은 대기 수요층이 여성에 상대적으로 크게 형성되어 있음을 시사한다.

세대별로는 베이비부머(28.2%)에서 Z세대(39.7%)로 연령대가 낮아질수록 이용 의향이 높아졌으며, 베이비부머와 Z세대 사이 격차가 11.5%p에 달했다. 이는 앞서 실제 이용 경험률의 흐름(베이비부머 2.9% vs. Z세대 16.5%)과 일치하는 결과로, 약물 이용 경험과 향후 이용 의향이 동일한 궤적을 보이고 있음을 의미한다.

이용 경험 유무에 따른 차이는 한층 뚜렷했다. 과거 GLP-1 계열 비만치료제를 이용한 경험이 있는 응답자의 재이용 의향은 65.5%로 전체 평균 대비 31.6%p 높았으며, 인지하고 있으나 이용 경험이 없는 응답자(34.5%)의 2배에 가까웠다. 인지하지 못했던 응답자(17.0%)와 비교할 경우 의향 차이는 48.5%p(3.9배)까지 확대됐다. 약물을 직접 사용한 경험이 있는 응답자일수록 GLP-1 계열 비만치료제에 대한 관심이 높고 긍정적인 태도를 형성하고 있음을 알 수 있다.

그림 V-13 비만치료제 향후 이용 의향 ('이용 의향 있다' 응답만) (단위:%, %p)



주1) 전체 n=2000, 성별 남성 n=1006, 여성 n=994, 세대별 BB n=341, X n=712, M/Y n=675, Z n=272, 이용 경험 유무별 인지•유경험 n=206, 인지•무경험 n=1354, 미인지 n=440
주2) '향후 이용할 의향이 있다' 비율은 '매우 이용할 의향이 있다'와 '약간 이용할 의향이 있다' 응답의 합

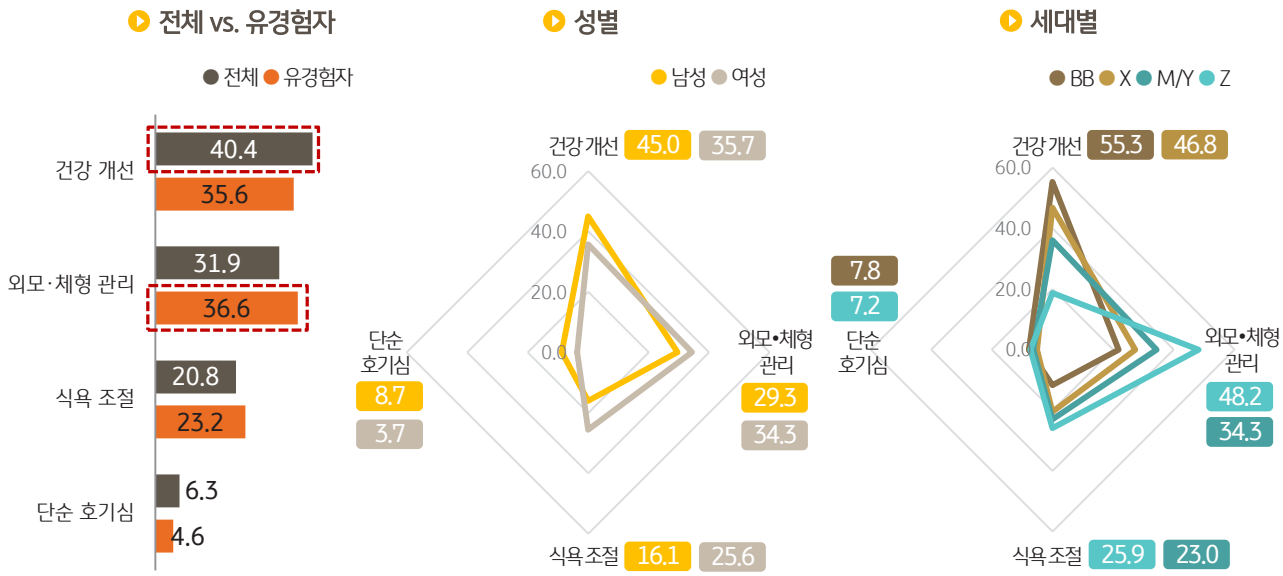
비만치료제 이용을 고려하는 주된 이유는 '건강 개선', Z세대는 '외모•체형 관리' 목적이 우세

GLP-1 계열 비만치료제 이용 의향이 있는 응답자에게 이용을 고려하는 주된 이유를 질문한 결과, '건강 개선'이 40.4%로 가장 많았고 '외모·체형 관리'(31.9%), '식욕 조절'(20.8%), '단순 호기심'(6.3%)이 뒤를 이었다. '건강 개선'과 '외모·체형 관리'를 합산한 비율이 72.3%로 대부분을 차지했다. 실제 이용 경험이 있는 응답자의 경우 '외모·체형 관리'(36.6%)가 '건강 개선'(35.6%)보다 소폭 높았고, '식욕 조절'(23.2%) 역시 전체 평균보다 2.4%p 높았다.

성별로는 '건강 개선'은 남성(45.0%)이 여성(35.7%)보다 9.3%p 높았다. 반면 '외모·체형 관리'는 여성(34.3%)이 남성(29.3%)보다 5.0%p, '식욕 조절' 역시 여성(25.6%)이 남성(16.1%)보다 9.5%p 높은 응답률을 보였다. 여성의 경우 '외모·체형 관리'와 '식욕 조절'을 합산한 비율이 59.9%로 남성(45.4%)보다 14.5%p 높아, 체중 감량을 주된 이유로 고려하는 경향이 뚜렷했다.

세대별로는 '건강 개선'의 경우 베이비부머(55.3%)와 X세대(46.8%)가 가장 많이 꼽은 반면, '외모·체형 관리'는 Z세대(48.2%)와 M·Y세대(34.3%)에서 높은 응답률을 보이며, 이용 목적이 세대에 따라 건강 개선과 외모·체형 관리로 갈렸다. '단순 호기심'은 6.3%로 전 세대에서 10% 미만에 그쳐, 비만치료제 이용 고려가 막연한 관심보다 명확한 목적에 기반한 선택에 가까움을 시사한다.

그림 V-14 비만치료제 이용 고려하는 가장 주된 이유 (단위:%)



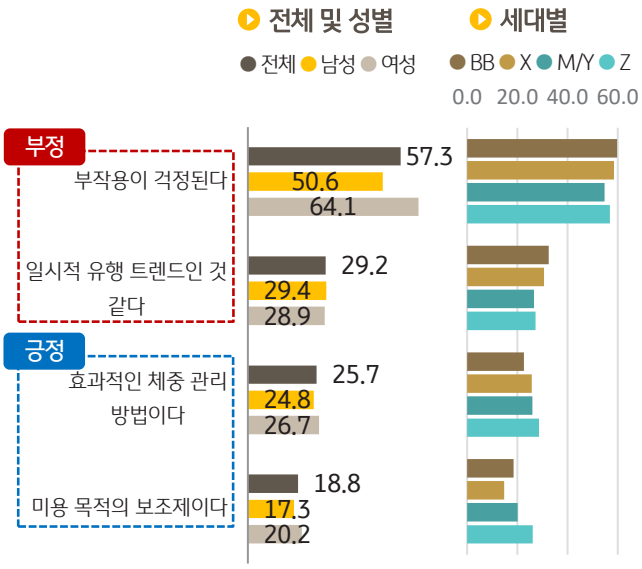
주) 비만치료제 이용 의향이 있는 응답자 전체('매우 의향 있다'+'약간 의향 있다'+'보통이다' 응답의 합) n=1151 (기타 응답 제외), 이용 유경험자 n=194, 성별 남성 n=585, 여성 n=566, 세대별 BB n=179, X n=410, M/Y n=396, Z n=166

절반 이상이 비만치료제의 부작용을 우려하고, 여성의 높은 우려도가 실제 이용률 저해 요인으로 작용

앞서 GLP-1 계열 비만치료제의 높은 인지도를 확인한 데 이어, 이번에는 약물에 대한 조사 참여자의 구체적인 평가와 반응을 살펴보았다. 응답자의 과반이 넘는 57.3%가 '부작용이 걱정된다'고 답해 가장 높은 비중을 차지했다. '일시적 유행인 것 같다'(29.2%)가 뒤를 이었고, 긍정적 평가인 '효과적인 체중 관리 방법이다'(25.7%)와 '미용 목적의 보조제다'(18.8%)는 상대적으로 낮게 나타났다. 부작용에 대한 우려가 긍정적 평가인 '효과적인 체중 관리 방법이다'보다 2배 이상 높았다.

성별로는 여성의 부작용에 대한 우려율(64.1%)이 남성(50.6%)보다 13.5%p 높아 가장 큰 격차를 보였다. 이는 여성이 높은 인지율(83.1%)과 이용 의향(36.3%)을 갖고 있음에도 실제 이용 경험(9.0%)이 남성(11.6%)보다 낮은 주요 원인으로 해석된다. 세대별로는 Z세대의 경우 '미용 목적의 보조제'라는 인식이 다른 세대보다 높게 나타났다. 이는 Z세대가 이용 고려 이유로 '외모·체형 관리'(48.2%)를 가장 많이 꼽은 것과 맥을 같이한다. 한편 부작용에 대한 우려는 연령대와 무관하게 전 세대에서 가장 높은 응답률을 보였다. 표적집단심층면접에서도 비만치료제에 대한 높은 관심과 함께 부작용에 대한 우려를 확인할 수 있다. 한 X세대 여성은 "고민은 했는데 부작용 등 충분한 검증이 안 됐다고 생각해서 맞진 않았어요"라며 이용을 보류한 이유를 밝혔다. 반면 베이비부머 남성은 "과체중인 친척 부부가 약이 출시되자 바로 시작해 효과를 봤다고 이야기하더라"며 긍정적 경험을 전했다.

그림 Ⅴ-15 비만치료제에 대한 인식 (복수응답, 단위:%)



주) 전체 n=2000, 성별 남성 n=1006, 여성 n=994, 세대별 BB n=341, X n=712, M/Y n=675, Z n=272

그림 Ⅴ-16 비만치료제에 대한 의견

⚠ 관심은 있으나 부작용 우려

여성 (X세대)

고민은 했는데 *부작용 등 충분한 검증이 안 됐다고 생각해서 맞진 않았어요.*

맞아보고 싶긴 해요. 췌장암 확률이 높아진다고는 하는데... 그래도 어쨌든 체중이 감소하니까... 특히 비용적인 면이 덜어지면 맞아보고 싶어요.

여성 (M/Y세대)

⚠ 건강·체중 관리 측면에서 긍정적 인식

남성 (베이비부머)

과체중인 처조카 내외가 위○비, 마운○○ 나오니까 둘 다 바로 시작했어요. *효과 끝내준다고 얘기해요.* 비싼데도 불구하고...

친구들 중에 마운○○나 위○비 맞는 사람도 있어서 (저도) *충분히 해볼 수도 있을 것 같아요.* 그래도 똑같이 운동은 계속 할 것 같아요. *자기관리도 좋은 하나의 스펙이지 않을까*라는 생각도 들기도 하고요.

남성 (Z세대)

주) 세대별 표적집단심층면접(FGD) 결과

04 | 호르몬 관리

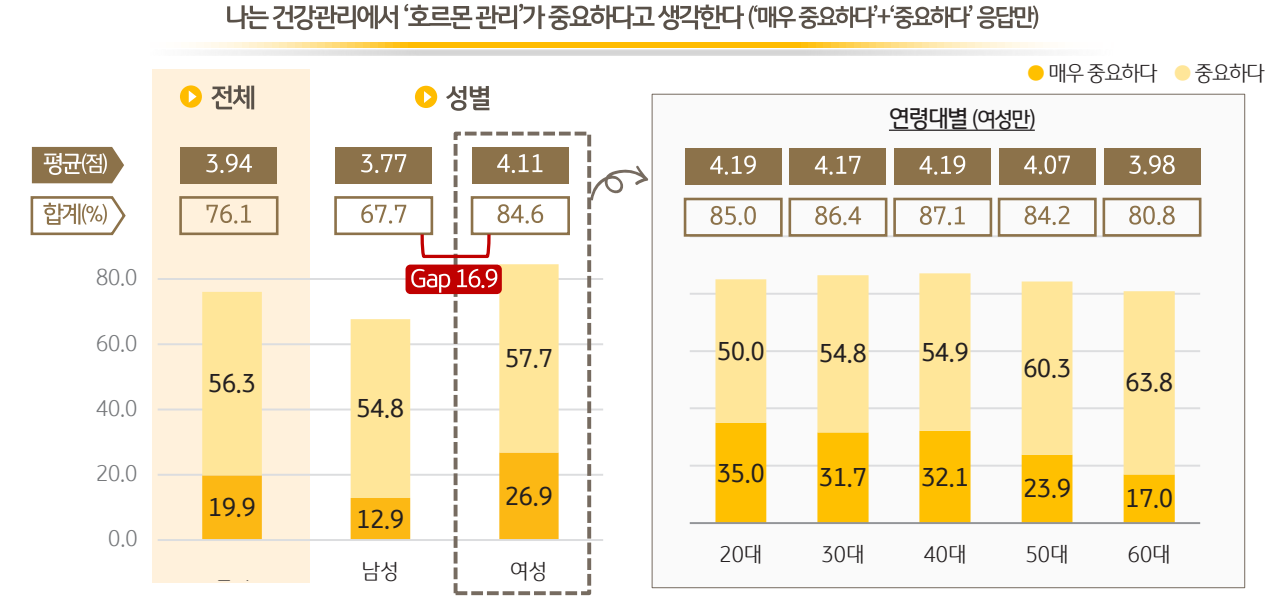
건강관리에서 호르몬 관리가 중요하다는 인식이 76.1%, 여성의 경우 전 연령대에서 보편적으로 자리 잡음

맥킨지는 호르몬 관리를 포함한 '여성 건강에 대한 관심 확대'를 웰니스 트렌드로 선정했다. 소비자가전전시회(CES) 2026에서도 여성 건강(Women's Health) 트랙이 신설되어 호르몬 정밀 분석 및 개인 맞춤형 관리를 제공하는 펨테크(Femtech) 기술이 주목받은 바 있다. 이러한 글로벌 흐름 속에서 한국인은 호르몬 관리를 건강관리에서 얼마나 중요하게 생각하는지 알아보았다.

생리불순, 갱년기 증상 관리, 갑상선 기능 이상 점검, 호르몬 관련 검사 등의 호르몬 관리가 건강관리에서 차지하는 중요도에 대한 5점 만점 평가에서, '매우 중요하다'와 '중요하다'를 합산한 응답률이 76.1%로, 응답자 4명 중 3명 이상이 호르몬 관리가 중요하다고 답했다(평균 3.94점). 성별로는 여성의 84.6%(4.11점)가 중요하다고 답해 남성 67.7%(3.77점)보다 16.9%p 높았다. '매우 중요하다'는 응답만 보면 여성(26.9%)이 남성(12.9%)의 2배를 넘었다. 다만 남성 역시 3분의 2 이상이 중요하다고 답해, 호르몬 관리가 여성에게만 국한된 영역으로 인식되지는 않는 것으로 해석된다.

호르몬 관리의 중요성에 대한 인식이 높은 여성을 연령대별로 살펴보면, 40대가 87.1%(4.19점)로 가장 높았고 30대(86.4%), 20대(85.0%), 50대(84.2%), 60대(80.8%) 순으로 뒤를 이었다. 여성의 경우 전 연령대에서 80% 이상의 높은 응답률을 기록해, 호르몬 관리의 중요성에 대한 인식이 보편적으로 형성되어 있음을 보여준다.

그림 V-17 호르몬 관리의 중요성에 대한 인식 (단위:%, %p)



주1) 전체 n=2000, 성별 남성 n=1006, 여성 n=994, 여성 연령대별 20대 n=100, 30대 n=199, 40대 n=224, 50대 n=247, 6대 n=224
주2) 5점 리커트 척도로 측정['전혀 중요하지 않다(1점)'~'매우 중요하다(5점)'] 인식율(%)은 '매우 중요하다'와 '중요하다' 응답의 합계

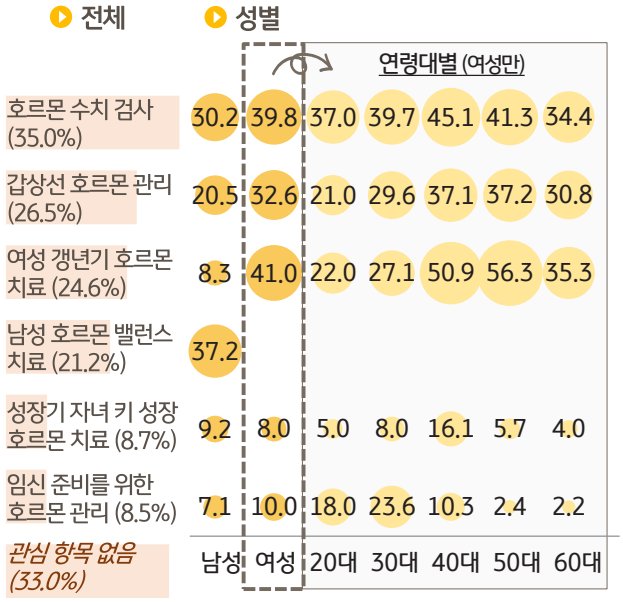
호르몬 관리 주요 관심 분야는 '호르몬 수치 검사', '갑상선 호르몬 관리', '여성 갱년기 호르몬 치료' 순

최근 관심을 두고 있는 호르몬 관리·검사 항목이 있는지 질문한 결과, '관심 있는 항목이 없다'는 응답률은 33.0%에 그쳤고 응답자의 3분의 2가 1개 이상의 호르몬 관리 분야에 관심을 보였다. 이들이 지목한 관심 분야는 '호르몬 수치 검사'(35.0%)가 1위를 차지했고, '갑상선 호르몬 관리'(26.5%), '여성 갱년기 호르몬 치료'(24.6%), '남성 호르몬 밸런스 치료'(21.2%)가 뒤를 이었다. 이 외에 '성장기 자녀 키 성장 호르몬 치료'(8.7%)와 '임신 준비를 위한 호르몬 관리'(8.5%)에 대한 관심도 확인됐다.

성별로는 여성의 관심도가 전반적으로 높은 가운데 '여성 갱년기 호르몬 치료'(41.0%)가 관심 분야 1위로 꼽혔다. 여성은 '호르몬 수치 검사'(39.8%)와 '갑상선 호르몬 관리'(32.6%)에서도 남성보다 각각 9.6%p, 12.1%p 높아, 갱년기에 국한되지 않고 호르몬 관리 전반에 관심을 갖고 있음을 보여준다. 여성을 연령대별로 살펴보면 생애주기에 따라 관심 분야가 갈렸다. '여성 갱년기 호르몬 치료'는 50대(56.3%)와 40대(50.9%)에서, '임신 준비를 위한 호르몬 관리'는 30대(23.6%)와 20대(18.0%)에서 높게 나타났다.

표적집단심층면접에서도 호르몬 관리에 대한 전반적인 관심이 확인됐다. 한 X세대 여성은 주변 사람들의 갱년기 사례를 보고 스스로 검사를 받았다는 경험을 전했으나, M·Y세대 여성은 호르몬 관리를 어디서부터 어떻게 시작해야 할지 모르겠다며 구체적인 정보 부족과 답답함을 토로했다.

그림 V-18 호르몬 관리·검사 관심 분야 (복수응답, 단위:%)



주) 전체 n=2000, 성별 남성 n=1006, 여성 n=994, 여성 연령대별 20대 n=100, 30대 n=199, 40대 n=224, 50대 n=247, 6대 n=224

그림 V-19 호르몬 관리에 대한 의견

⚠ 호르몬 검사 진행 경험 있음

여성 (X세대)
주위에서 *갱년기 때문에 힘들어하는 엄마들이 많거든요*. 그래서 *저는 (호르몬) 검사를 해봤어요*.

종합검진 시 남성 호르몬•전립선암 지수 등을 검사하는 편이예요. 5년 전부터 했는데, 똑같이 건강하게 살아도 계속 남성 호르몬이 줄어들더라고요.
남성 (M/Y세대)

⚠ 관심은 있으나 모호한 관리법에 답답함 표출

여성 (M/Y세대)
의사 선생님한테 여쭤봤었거든요. 그런데 스트레스를 덜 받고 거의 자연과 가까이 한 생활을 해야되는 거에요. *호르몬 관리라는 게 도대체 어디서부터 어떻게 시작해야 될지 모르는거죠*.

나이 들면 50 이후는 호르몬이 좌우한다는 생각이 들어요. 그런데 *호르몬 이러면 딱히 (관리를) 어떻게 해야지 이거를 잘 모르잖아요*. 그래도 50 이상은 제일 먼저 해야 되는 게 호르몬 관리라고 생각을 해요. 중요해요.
여성 (베이비부머)

주) 세대별 표적집단심층면접(FGD) 결과

Key Findings

건강관리를 위한 기술의 수용은 전 세대에서 공통적으로 관찰됐으나, 활용 방식과 목적은 세대별로 뚜렷하게 갈렸다

전 세대에 걸쳐 건강관리에 디지털 기기·앱을 이용하는 응답자가 과반 이상을 차지(52.4%)

- 기기·앱 이용자의 66.5%가 주 3회 이상 접속, 베이비부머(73.3%)의 고빈도 이용 양상이 두드러짐
- 이용 동기는 '지속적인 데이터 기록·분석을 통한 건강 변화 확인'(58.5%), 미이용 동기는 '수치 확인의 번거로움과 귀찮음'(46.2%)이 1위를 차지
- 이용 기기는 전 세대 공통으로 '스마트 워치'(75.9%)가 압도적으로 높고, 주요 이용 기능은 '활동량 관리'(전체 63.4% vs. 베이비부머 75.7%)와 '운동 모니터링'(전체 36.2% vs. M·Y세대 44.0%)
- '종합 건강관리·측정' 앱을 가장 활발하게 이용. 앱 선택 기준은 베이비부머 '정보 신뢰도'(59.3%), M·Y세대 '입력 편의성'(57.2%)으로 세대별로 갈림

건강·의료 목적의 생성형 AI 이용 경험자가 46.2%, Z세대는 2명 중 1명이 이용 경험(55.5%)

- 응답자의 91.3%가 생성형 AI를 알고 있으며, 젊은 세대일수록 건강·의료 목적으로 활발히 이용 (베이비부머 41.9% → Z세대 55.5%)
- 질문 내용은 '증상·질환 검색 및 원인 문의'(61.8%)가 가장 많고, 아직은 의료 정보 확인이 주를 이룸
- 세대별로는 베이비부머에서 Z세대로 내려갈수록 증상·질환 문의는 74.8%에서 54.3%로 감소하고, '정서·마음·심리 상담'은 12.6%에서 37.1%로 증가

GLP-1 계열 비만치료제를 10명 중 8명(78.0%)이 인지하고, 10명 중 1명(10.3%)은 이용 경험

- 인지율은 여성(83.1% vs. 남성 73.0%)이, 이용 경험은 남성(11.6% vs. 여성 9.0%)이 높음
- 이용 경험은 Z세대(16.5%), M·Y세대(14.2%)가 X세대(7.7%), 베이비부머(2.9%)를 크게 앞서며 젊은 세대가 주도
- 향후 이용 의향은 33.9%를 기록하고, 유경험자의 재이용 의향(65.5%)은 미인지층(17.0%)의 3.9배
- 이용을 고려하는 주된 이유는 '건강 개선'(40.4%)이 1위이나, Z세대는 '외모·체형 관리'(48.2%)를 가장 많이 꼽음
- 응답자의 57.3%가 부작용을 걱정하고, 여성(64.1%)의 우려도가 남성(50.6%)보다 13.5%p 높음

건강관리에서 호르몬 관리가 중요하다는 인식율은 76.1%, 여성(84.6%)이 남성(67.7%)보다 높음

- 여성은 특정 연령대에 국한되지 않고 20대부터 60대까지 전 연령대에서 80% 이상의 높은 관심을 보임(40대가 87.1%로 최고)
- 주요 관심 분야는 '호르몬 수치 검사'(35.0%), '갑상선 호르몬 관리'(26.5%), '여성 갱년기 호르몬 치료'(24.6%) 순
- 여성 연령대별로는 갱년기 치료의 경우 50대 56.3%, 40대 50.9%, 임신 준비는 30대 23.6%, 20대 18.0%로 생애주기에 따라 관심 분야가 상이

붙임

01 용어정의

02 참고문헌

03 연구방법

붙임1 용어정의

【 웰니스 구분 】

- 신체 영역: 규칙적인 운동, 균형 잡힌 식단 및 영양 관리, 질병 예방을 통해 건강한 신체 상태를 유지하는 행위
- 정신/마음 영역: 스트레스, 번아웃, 우울감 등 감정적·정서적 어려움, 정신 질환의 예방·치료 등 전반적인 정신 건강을 증진하고, 자신의 감정을 이해·수용·표현하며 회복탄력성과 정신적 안녕을 유지하는 행위
- 사회 영역: 가족·타인 및 공동체와 건강하고 의미 있는 관계를 맺고 유지하며, 유대감과 소속감을 느끼고 관계적 건강을 증진하는 행위
- 환경 영역: 주거·업무·자연 등 주변 환경이 개인의 신체적·정서적 건강에 미치는 영향력을 관리하고, 기후 위기 등 환경적 위협에 대응하여 친환경 생활을 실천하며 책임 있게 행동하는 행위

【 세대구분 】

※ 본 연구의 세대구분은 한국은행의 분류 기준을 준용

- 베이비부머('BB'): 1955년에서 1964년까지 태어난 세대로 2026년 기준 762만 명을 차지
- X세대('X'): 1965년에서 1979년까지 태어난 세대로 2026년 기준 1,250만 명을 차지
- M/Y세대('M/Y'): 1980년에서 1994년까지 태어난 세대로 2026년 기준 1,092만 명을 차지. M세대와 Y세대는 같은 세대를 가리키며, 밀레니엄이 시작될 때 성인이 되었거나 사회에 진출하여 '밀레니얼 세대(Millennials)'로도 불림
- Z세대('Z'): 1995년에서 2004년까지 태어난 세대로 2026년 기준 644만 명을 차지

【건강관리 디지털 기기】

- 스마트 워치: 시간 확인을 넘어 컴퓨터 기능을 탑재해 다양한 스마트 기기 연동과 건강관리를 할 수 있는 손목시계 형태의 기기 (애플 워치, 갤럭시 워치, 가민 등)
- 스마트 밴드: 손목에 착용해 건강관리와 신체 활동 기록에 집중하는 소형 웨어러블 기기 (핏빗, 미밴드, 어메이즈핏 등)
- 스마트 링: 반지 형태로 손가락에 착용해 건강과 수면 상태를 측정하는 소형 웨어러블 기기 (오우라 링 등 모티브 생체인식 센서가 탑재된 반지)
- 스마트 체중계: 블루투스나 와이파이(Wi-Fi)로 스마트폰 앱에 연결해 체중뿐만 아니라 다양한 신체 데이터를 측정하고 기록하는 디지털 헬스케어 기기 (스마트 체중계, 체성분계 및 혈압계 등)
- 가상현실(VR)·체감형 디지털 운동 기기: VR, 증강현실(AR), 확장현실(XR) 등 디지털 신기술을 전통적인 스포츠·피트니스 기구와 결합하여 사용자가 가상 공간 속에서 몸을 움직이며 운동 효과를 체감할 수 있도록 만든 첨단 운동 장비 (메타 퀘스트, 닌텐도 링피트 등)

【건강관리 앱(어플리케이션)】

- 측정 앱: 걸음수, 체질량 지수, 심박수 등 건강관련 데이터를 측정 (삼성헬스, 애플헬스, 구글헬스 등)
- 운동관리 앱: 운동 관련 기록을 측정하고 정보를 제공 (나이키런클럽, FitDay, 사운드짐, 캐시카우, 워크온 등)
- 다이어트 앱: 체중감량 목표달성을 지원 (YAZIO, 눔, 마이다노, 콰트, 지니어트 등)
- 식단관리 앱: 식단을 기록하고 관리를 지원 (밀리그램, 타임스탬프, FatSecret, 빼다 등)
- 생리주기 추적 앱: 생리주기를 기록하고 예측 (핑크다이어리, 헤이문, 봄캘린더, Flo 등)
- 비대면 원격진료 앱: 스마트폰을 통해 원격진료를 제공 (닥터나우, 올라케어, 솔닥, 똑닥 등)
- 정신·마음 상담 앱: 전문가 심리상담, 심리검사 등을 제공 (나기지, 담소, 마음하나, 트로스트, 편안하다 등)
- 일정·습관관리 앱: 진료·투약 등 건강 관련 의료기록과 일정을 한번에 조회·관리 (케어봄, 헬피, 하우투약 등)

- ㅇ 스트레스 관리 및 명상 앱: 명상, 휴식, 마음챙김을 위한 스트레스와 감정 관리 (Calm, 마보 등)
- ㅇ 건강검진 앱: 건강검진 예약, 결과분석 등 건강검진 관련 서비스를 제공 (착한의사 등)

【노화】

- ㅇ 안티에이징(Anti-aging): 노화 속도를 늦추거나, 노화 징후를 되돌리는 행위
- ㅇ 웰에이징(Well-aging): 노화를 받아들이고 건강하게 나이 드는 행위

【인지 건강(Cognitive health)】

- ㅇ 뇌가 정보를 받아들여 처리하고 기억하며 판단하고 학습하는 일련의 정신적 기능이 원활하게 작동하여 일상생활을 독립적이고 효과적으로 수행할 수 있는 상태
  (핵심영역: 기억력, 주의력 및 집중력, 목표 설정과 문제 해결 등의 집행 기능, 언어 능력, 시공간 파악 능력 등)

【 건강기능식품 】

- ㅇ 인체에 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용하여 제조·가공한 식품으로 식품의약품안전처로부터 기능성과 안정성을 인정받은 제품

【 중대질환 】

- ㅇ 4대 중증질환으로 암, 심장 질환, 뇌혈관 질환, 희귀성·난치성 질환(희귀질환 산정특례, 중증난치질환 산정특례에서 지정되는 질병으로 보건복지부에서 고시)이 포함됨

【 만성질환 】

- ㅇ 전염이 되지 않는 비감염성 질환. 주요 만성질환에는 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증, 비만, 심근경색증, 뇌졸증, 천식, 만성폐쇄성폐질환, 암, 치매가 포함됨

【 비영리법인 】

- ㅇ 글로벌웰니스협회(Global Wellness Institute, GWI): 예방적 건강관리와 웰빙에 대한 공공·민간 부문 교육을 통해 전 세계적으로 웰니스를 강화한다는 사명으로 2014년에 설립된 미국 소재 비영리 단체.
  각종 리서치 및 보고서 발간, 공공·민간 부문 관련 세미나·포럼 개최 등 웰니스 관련 다양한 활동을 수행
- ㅇ 미국수면의학회(American Academy of Sleep Medicine, AASM): 수면 장애와 일주기 리듬 장애의 예방, 진단 및 치료를 연구하고 전문 표준을 확립하는 미국의 대표적인 수면의학 전문 학회
- ㅇ 미국심장협회(American Heart Association, AHA): 심장 및 혈관 관련 질병에 대한 연구를 지원하고 관련 사망과 장애를 줄일 수 있는 의료 수준 향상, 일반인의 생활습관 개선을 도모하기 위해 설립된 미국 비영리단체

붙임2 참고문헌

【 도서 】

○ KB금융지주 경영연구소, 2024.9, 《2024 한국 웰니스 보고서》

【 아티클 】

○ Carlos López-Otín et al., 2023, “Hallmarks of aging: An expanding universe”, *Cell*, Vol. 186.

○ Frontiers in Public Health, 2025, “Global Burden of Alzheimer's Disease and Other Dementias in Adults: Insights from the Global Burden of Disease Study”, *Frontiers in Public Health*, 13, Article 1585711.

○ McKinsey & Company, 2025.5, “The $2 trillion global wellness market gets a millennial and Gen Z glow-up”.

○ McKinsey & Company, 2026.6, “State of the Consumer 2026: When tech acceleration and cost pressures collide”.

○ McKinsey Health Institute, 2025. 8, "Healthspan science may enable healthier livers for all“.

○ McKinsey & Company, 2025.8, “Healthspan science may enable healthier livers for all”.

○ Global Wealth Institute, 2026.1, “The Global Wellness Economy: Country Rankings”.

○ Psychosomatic Medicine, 2018, “Subjective Age and Mortality in Three Longitudinal Samples”.

○ Psychology and aging, 2021, “Subjective age from childhood to advanced old age”.

○ Sarin, Heikki V. et al., 2019.7, “Food neophobia associates with poorer dietary quality, metabolic risk factors, and increased disease outcome risk in population-based cohorts in a metabolomics study”, *The American Journal of Clinical Nutrition*, 110(5), 1200-1208.

○ World Economic Forum, 2026.1, “The Human Advantage: Stronger Brains in the Age of AI”.

○ Frontiers of Public Health, 2025, “Global Burden of Alzheimer’s disease and other dementias in adults aged 65 years and older, 1991-2021”.

【 언론 자료 】

○ *US News & World Report*, 2026.1.5, “Top Health and Nutrition Trends for 2026”.

○ *Food Business News*, 2026.1.6, “GLP-1 ranks as No. 1 health trend for 2026”.

○ 《세계일보》, 2026.8.1, “60~70대에 헬스 시작해도 안 늦었다...201만명 연구가 뒤집은 운동 골든타임”.

○ 《한국일보》, 2025.10.7, “날 깨우지 말아 줘...연휴에 밀린 잠 실컷 자도 괜찮을까”.

○ 《헤럴드경제》, 2026.3.11, “잠 부채에 허덕이는 대한민국...수면을 삼킨 디지털과 반쪽짜리 안전 인식”.

○ tvN, 2025.6.18, “유 퀴즈 온 더 블럭” 정세희 교수 출연분.

【 디지털 자료 】

- CES 2026, “Digital Health Advocates at CES 2026: A Sample Itinerary”.
- JPMorgan Chase, 2026.2.27, “How demand for (and supply of) weight loss drugs is playing out in 2026”.
- Sustainable Development Solutions Network, 2026.3.19, “World Happiness Report 2026” .
- World Health Organization, 2019.5.28, “Burn-out an ‘occupational phenomenon’: International Classification of Diseases” .
- World Health Organization, 2020.11, “WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour”.
- World Health Organization, 2020.10.26, “Healthy ageing and functional ability”.
- KEPCO 웹진, 2026.4, “쑥뜸, 사우나런 회복이 비즈니스가 되는 시대 리커버리노믹스”.
- 푸드아이콘(FOODICON), 2025.12.29, “2025~2026 식품 소비 트렌드, 무엇을 먹느냐보다 왜 선택하느냐”.

붙임3 연구방법

《2026 한국 웰니스 보고서》는 한국인의 건강에 대한 인식과 니즈, 건강관리에 대한 흐름을 파악하기 위해 정량조사 방법인 '온라인·모바일 설문조사'를 실시했다. 정량조사로 파악하기 어려운 일상 속 건강관리 행태 및 경험, 세대별 인식 차이 등을 면밀히 들여다보기 위해 정성조사 방법인 '표적집단심층면접(Focused Group Discussion, FGD)'을 병행했다.

'온라인·모바일 설문조사'는 지난 7월 21일부터 8월 5일까지 서울을 비롯해 전국 주요 도시에 거주하는 25~69세 남녀 2천 명을 대상으로 구조화된 설문지를 통해 온라인과 모바일로 실시했다. 조사 대상자는 은퇴자를 포함하여 독립적 경제활동을 수행하는 성인으로 성별, 지역, 연령을 고려하여 추출했다. (보고서에 수록된 수치는 반올림하여 항목의 합계가 일치하지 않을 수 있다.)

'표적집단심층면접조사'는 지난 8월 10일부터 12일까지 건강관리에 관심이 있고 관련 디지털 기기·앱 활용 경험이 있는 20~60대 남녀를 대상으로 진행했다. 조사 대상은 Z세대, M세대, X세대, 베이비부머 세대 등 총 4개 그룹으로 구분했으며, 그룹당 6명으로 구성됐다.

【정량조사 : 온라인·모바일 설문조사】

조사 대상
- 독립적 경제 활동을 하는 25~69세 남녀(은퇴자 포함)

조사 방법
- 구조화된 설문지를 통한 온라인·모바일 조사

조사 기간
- 2026년 7월 21일 ~ 8월 5일

표본 추출 방법
- 유의 할당 추출(Quota Sampling)

표본 구성
- 총 2천 명, 전국(수도권 및 5대 광역시 위주, 강원·제주 제외)

		서울	경기도	인천	부산	대구	광주	울산	대전	세종	계
남성	20대	21	45	11	8	6	4	3	4	1	103
	30대	72	64	22	18	13	8	6	10	3	216
	40대	66	80	22	20	12	9	7	9	4	229
	50대	59	97	25	22	16	8	7	10	2	246
	60대	51	83	20	17	14	10	6	9	2	212
여성	20대	34	33	8	7	5	6	2	4	1	100
	30대	57	73	12	20	12	8	6	9	2	199
	40대	59	93	19	18	13	7	4	7	4	224
	50대	61	96	13	23	19	11	13	10	1	247
	60대	43	103	20	23	16	5	5	7	2	224
계		523	767	172	176	126	76	59	79	22	2000

【정성조사 : 표적집단심층면접】

조사 대상
- 20대~60대 남녀로 건강관리에 관심이 있으며 관련 디지털 기기·앱 활용 경험자

조사 방법
- 표적집단심층면접

조사 기간
- 2026년 8월 10일 ~ 8월 12일

표본 구성
- 4그룹, 총 24명

	세대 정의(출생년도 기준)	인원수
Z세대	1995년생 이하	6명
MY세대	1980년생~1994년생	6명
X세대	1965년~1979년생	6명
베이비부머	1955년~1964년생	6명