

내 건강에 가장 큰 영향 끼친 요인, '유전'보다 '돈'!

한국인의 객관적 건강 지표인 기대수명은 83.7세(2024년 기준)에 달하며 세계적인 장수국 대열에 들어섰다. 하지만 질병 없이 건강하게 살기를 바라는 '희망 건강수명(78.7세)'과 실제 '건강수명(69.9세)' 사이에는 약 9년의 간극이 존재한다. 80세 넘게 살 것으로 기대하지만, 정작 건강하게 활동하는 시기는 70세 전후에 머물고 있는 셈이다.

이번 <넘버즈 328호>에서는 한국건강증진개발원과 한국리서치의 2025년 최신 데이터를 바탕으로 우리 국민의 건강 인식 변화를 분석했다. 눈에 띄는 조사 결과는 건강을 결정하는 중심추가 '유전'에서 '사회경제적 요인'으로 급격히 이동했다는 점이다. 국민 74%가 소득 수준이 건강을 좌우한다고 인식하며, 내 건강에 가장 큰 영향을 미친 요인으로 '수입 및 사회적 수준(33%)'을 1위로 꼽았다. 스스로를 또래보다 건강하다고 평가한 비율이 35%에 그친 가운데, 소득이 높을수록 건강 자신감이 뚜렷해지는 '건강 양극화' 현상도 확인되었다.

이제 건강관리는 개인의 의지 문제를 넘어 시간 부족과 경제적 부담 등 구조적 제약에 직면해 있다. 이번 호가 우리 사회의 건강 불평등을 살피고, 국민의 건강한 삶을 위해 교회와 사회가 지원하며 함께 실천할 수 있는 방안을 고민하는 계기가 되길 바란다.

일러두기

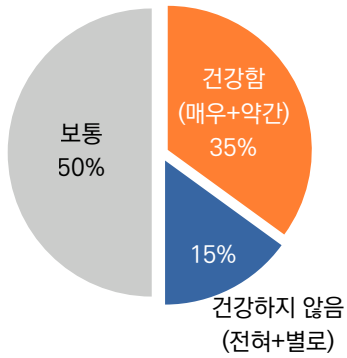
- 본 리포트에서 사용한 자료는 저작권법을 준수합니다.
- 본 리포트의 데이터는 소수점 첫째 자리에서 반올림하여 정수로 표기하였으므로, 보고서 상에서 표기된 값의 합이 100%가 되지 않을 수 있습니다.
- 복수 응답 문항의 비율은 그 합이 100%를 초과할 수 있습니다.
- 본 리포트는 저작권법에 의해 각각의 통계마다 그 자료의 출처(생산자)를 의무적으로 명기하고 있습니다. 자료를 인용하실 경우, 원자료 출처(생산자)와 목회데이터연구소 자료임을 반드시 밝혀주시기 바랍니다.

01

[건강 상태] 또래보다 건강하다고 느끼는 국민, 3명 중 1명(35%)!

- 동일 연령대와 비교해 본인의 신체적 건강 수준을 묻은 결과, '건강하지 않음 15%', '보통' 50%, '건강함' 35%로, 스스로를 또래보다 '건강하다'고 인식하는 국민은 3명 중 1명 수준이었다.

[그림] 동일 연령대 대비 본인의 신체적 건강 수준* (일반 국민)

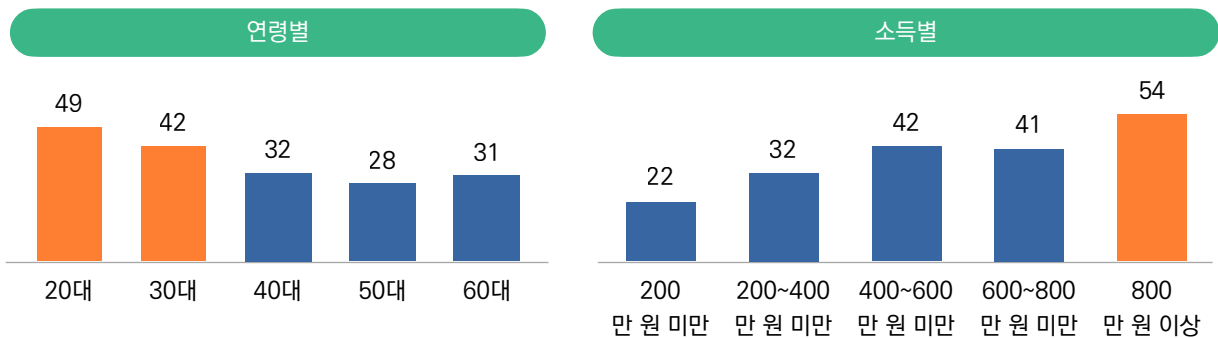


※출처 : 한국건강증진개발원, 2025년 건강인식조사 보고서, 2025.11.(전국 만 20세 이상 70세 미만 남녀 2,000명, 온라인 조사, 2025.10.31.~11.14.)
*5점 척도

건강도 경제수준에 따른 차이, '건강 불평등' 현상 뚜렷!

- 계층별로 살펴보면 특히 20~30대 젊은 세대일수록, 그리고 소득 수준이 높을수록 또래와 비교해 자신이 더 건강하다고 인식하는 경향이 뚜렷했다. 20대의 '건강함' 응답 비율은 49%로 가장 높았으며, 소득별로는 월 800만 원 이상 집단에서 54%로 가장 높게 나타났다.
- 건강도 경제수준에 따라 차이를 보이는 '경제 불평등' 현상을 이 데이터에서 확인할 수 있다.

[그림] 계층별 동일 연령대 대비 본인의 신체적 건강 수준 '건강함' 비율* (일반 국민, %)

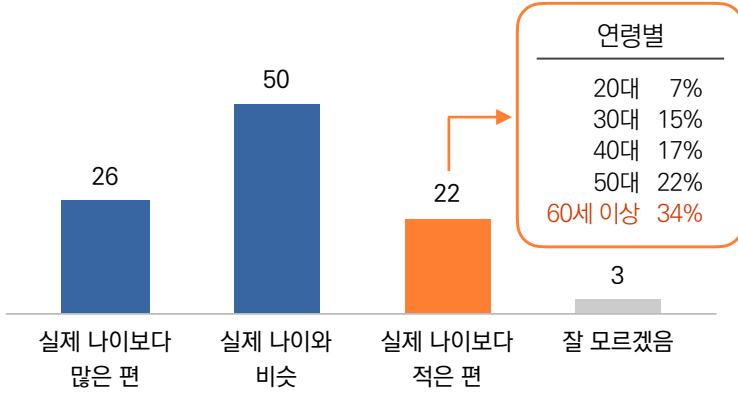


※출처 : 한국건강증진개발원, 2025년 건강인식조사 보고서, 2025.11.(전국 만 20세 이상 70세 미만 남녀 2,000명, 온라인 조사, 2025.10.31.~11.14.)
*5점 척도

연령 높아질수록 자신의 신체 건강 나이를 실제 나이보다 더 젊게 인식!

- 스스로 느끼는 신체건강 나이를 실제 나이와 비교해 물은 결과, '실제 나이와 체감 신체 나이가 비슷하다'는 응답이 50%로 가장 많았고, 이어 '실제 나이보다 많은 편' 26%, '실제 나이보다 적은 편' 22% 순이었다.
- 눈에 띄는 점은 연령대가 높아질수록 자신의 신체건강 나이를 실제보다 더 젊게 인식하는 경향이 나타났다. 실제 나이보다 적다는 응답은 20대는 7%인데 반해 60대 이상은 34%로, 연령이 높아질수록 뚜렷하게 증가했다.

[그림] 스스로 체감하는 신체건강 나이 (%)

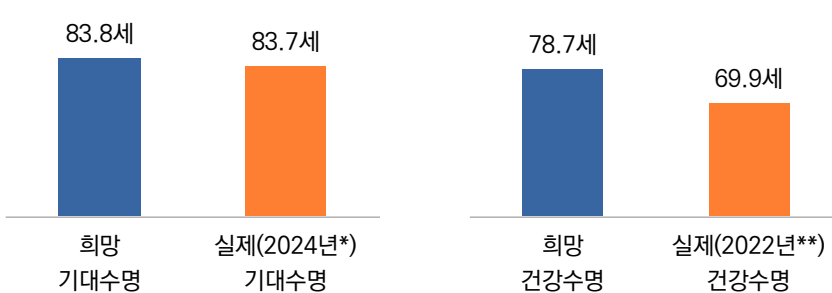


※출처 : 한국리서치 여론속의여론, [2025년 신체건강 인식조사] 신체건강 자가평가와 건강 관리 노력, 2025.08.19.(전국 만 18세 이상 남녀 1,000명, 웹조사, 2025.06.27.~06.30.)

79세까지는 건강하게 살고 싶은데, 현실의 건강수명은 70세!

- 국민들이 바라는 기대수명(0세 출생아가 출생 직후부터 생존할 것으로 기대되는 평균 생존 연수)과 건강수명을 현재 수준과 비교해 보면 희망 기대수명은 83.8세로 현재(2024년) 기대수명인 83.7세와 거의 차이가 없는 것으로 나타났다.
- 반면, 질병이나 장애 없이 건강하게 살고 싶은 기간인 희망 건강수명은 78.7세로, 현재(2022년) 건강수명(69.9세)보다 약 9년 길었다.
- 즉 국민들은 79세까지는 건강하게 살기를 기대하지만, 실제로는 70세 정도까지만 건강한 상태를 유지하는 셈이다.

[그림] 기대-건강수명 (희망 vs 현재, 평균)



※출처 : 한국건강증진개발원, 2025년 건강인식조사 보고서, 2025.11.(전국 만 20세 이상 70세 미만 남녀 2,000명, 온라인 조사, 2025.10.31.~11.14.)

*2024년 기대수명 자료 출처 : 국가데이터처, 생명표 2024(기대수명) (<https://www.index.go.kr/unify/idx-info.do?idxCd=8016>)

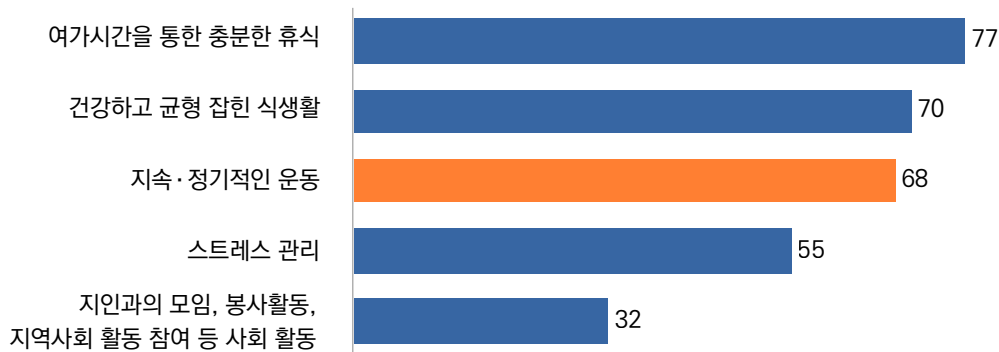
**2022년 건강수명 자료 출처 : 한국건강증진개발원, 건강수명 통계집, 2025.01.

02

[건강 실천과 장애] 건강관리 실천, '정기적 운동 한다' 68%

- 우리 국민의 건강관리 실천 정도(주 1회 이상 실천 기준)를 살펴본 결과, '충분한 휴식'(77%)과 '건강하고 균형 잡힌 식생활'(70%)은 10명 중 7명 이상이 실천하고 있었고, '지속·정기적 운동'(68%)과 '스트레스 관리'(55%)도 절반 이상이 실천하는 것으로 나타났다.
- 다만 '지인 모임, 봉사, 지역사회 참여 등 사회 활동' 실천율은 32%에 불과해 전체 항목 중 상대적으로 낮은 수준을 보였다.

[그림] 건강관리 실천 정도 (일반 국민, 주1회 이상 실천률*, %)

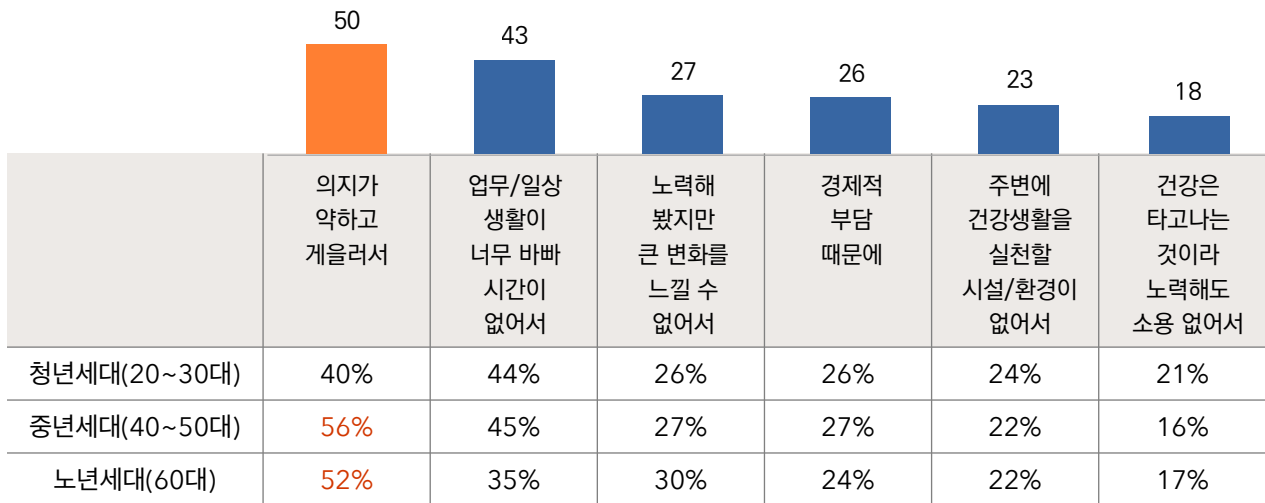


※출처 : 한국건강증진개발원, 2025년 건강인식조사 보고서, 2025.11.(전국 만 20세 이상 70세 미만 남녀 2,000명, 온라인 조사, 2025.10.31.~11.14.)
*5개 척도(전혀 실천하지 않음, 한 달에 1번 미만, 한 달에 1번, 주 1회 이상, 거의 매일) 중 '주 1회 이상+거의 매일' 비율임.

건강생활 실천의 최대 장애요인, '의지·시간 부족'!

- 건강생활을 실천하기 어려운 이유로는 '의지가 약하고 게을러서'가 50%로 가장 높게 나타났으며, '업무/일상생활이 너무 바빠 시간이 없어서'(43%)가 뒤를 이었다.
- 흥미로운 점은 세대별 차이다. 흔히 청년층의 의지가 약할 것이라 생각하기 쉽지만, 실제로는 중년층(56%)과 노년층(52%)에서 '의지 부족'을 호소하는 비율이 청년층(40%)보다 훨씬 높았다. 이는 단순히 개인의 습관 문제를 넘어, 생애주기에 따른 체력 저하 등이 건강 실천의 의욕을 꺾는 요인이 될 수 있음을 시사한다.

[그림] 건강생활 실천이 어려운 이유 (2025, 일반 국민, 1+2+3순위, 상위 6개)

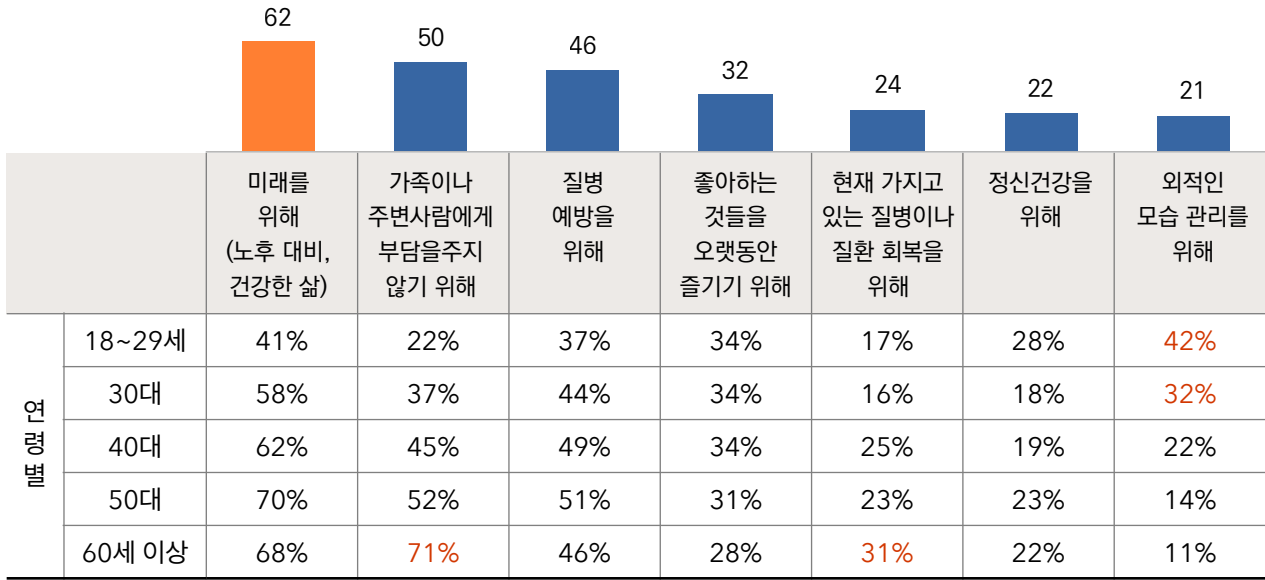


※출처 : 한국건강증진개발원, 2025년 건강인식조사 보고서, 2025.11.(전국 만 20세 이상 70세 미만 남녀 2,000명, 온라인 조사, 2025.10.31.~11.14.)

건강관리의 목적, 2030은 '외모 관리', 60대 이상은 '가족 부담 줄이려고'!

- 신체건강을 관리하는 목적(1+2+3순위)으로는 '노후 대비 등 미래를 위해'(62%)가 가장 높았고, 이어 '가족이나 주변사람에게 부담 주지 않기 위해'(50%), '질병 예방을 위해'(46%) 등의 순이었다.
- 연령대별로 건강관리의 동기가 뚜렷한 차이를 보였는데, 20~30대는 '외모 관리' 목적이 타 연령대 대비 높은 반면 60대 이상에서는 '가족이나 주변에 부담을 주지 않기 위해'를 꼽은 비율이 높아 고연령층일수록 건강관리를 개인의 문제가 아닌 가족과 관계된 책임의 영역으로 인식하는 특징이 확인되었다.

[그림] 신체건강 관리의 목적 (일반 국민, 1+2+3순위, 상위 7개, %)

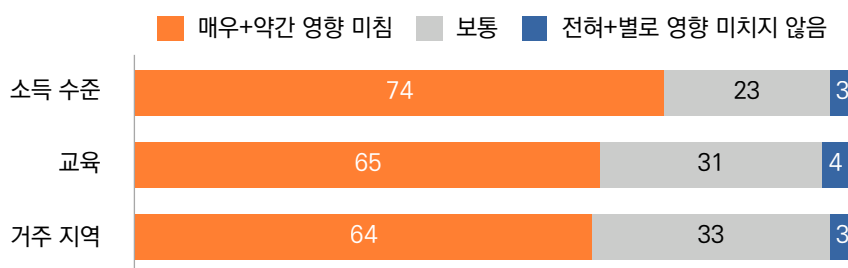


※출처 : 한국리서치 여론속의여론, [2025년 신체건강 인식조사] 신체건강 자가평가와 건강 관리 노력, 2025.08.19.(전국 만 18세 이상 남녀 1,000명, 웹조사, 2025.06.27.~06.30.)

03 [건강의 영향 요인] 국민 74%, '소득 수준이 건강 좌우'!

- 소득 수준·교육·거주 지역 등 사회경제적 요인이 건강에 미치는 영향을 살펴본 결과, 소득 수준에 영향을 받는다(매우+약간)는 응답이 74%로 가장 높았다. 이는 국민 4명 중 3명이 소득과 건강이 직결된다고 느끼고 있음을 시사한다.
- 이어 교육(65%)과 거주 지역(64%) 역시 60% 이상이 건강에 영향을 미치는 주요 요인으로 지목했다. 영향력의 차이는 있으나, 전반적으로 우리나라민은 건강을 개인의 문제를 넘어 사회·경제적 조건과 밀접하게 연결된 것으로 이해하고 있었다.

[그림] 건강에 영향을 미치는 정도* (일반 국민, %)

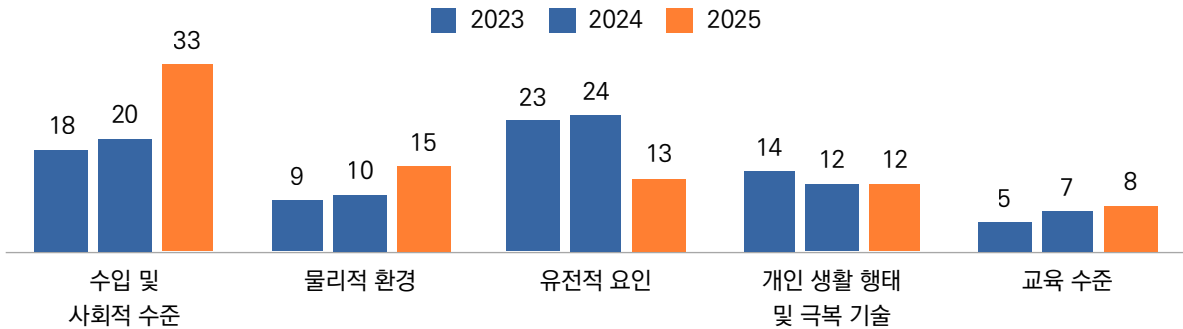


※출처 : 한국건강증진개발원, 2025년 건강인식조사 보고서, 2025.11.(전국 만 20세 이상 70세 미만 남녀 2,000명, 온라인 조사, 2025.10.31.~11.14.)
*5점 척도

내 건강에 가장 큰 영향 끼친 요인, '유전'보다 '돈'!

- 본인의 건강에 가장 큰 영향을 미친 요인으로 '수입 및 사회적 수준'(33%), 즉 돈이 1위를 차지했다. 이어 '운동시설, 공원 인프라 등 물리적 환경'(15%), '유전적 요인'(13%), '개인 생활 형태 및 극복 기술'(12%) 등의 순이었다.
- 최근 3년간(2023~2025) 추이를 보면, 2023~2024에는 '유전적 요인'이 1위였으나, 2025년에는 '수입 및 사회적 수준'이 1위로 상승했다. 건강에 대한 인식이 개인의 선천적 요인에서 사회·경제적 요인으로 이동하고 있음을 보여준다.

[그림] 본인 건강에 가장 큰 영향을 준 요인 (일반 국민, 1순위, 상위 5개, %)



※출처: 한국건강증진개발원, 2025년 건강인식조사 보고서, 2025.11.(전국 만 20세 이상 70세 미만 남녀 2,000명, 온라인 조사, 2025.10.31.~11.14.)

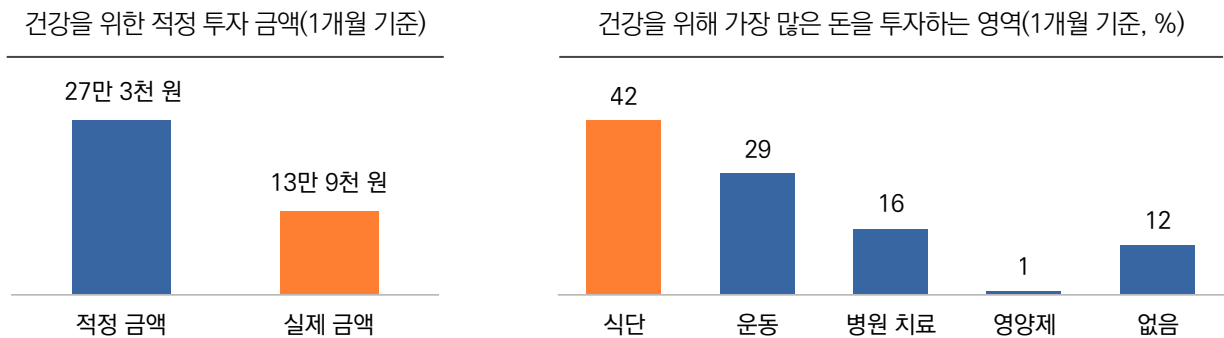
04

[건강 투자]

건강투자, 적정금액은 '월 27만 원'이지만 실제로는 '월 14만 원'!

- 국민들이 생각하는 건강한 삶을 위한 한 달 적정 투자 비용은 평균 27만 3천 원으로 나타났으나, 실제 지출액은 13만 9천 원에 불과해 이상과 현실 사이에 약 2배가량 격차가 존재하는 것으로 드러났다. 이는 경제적 여건이나 현실적 제약으로 인해 스스로 설정한 최적의 관리 수준에는 미치지 못하고 있음을 시사한다.
- 건강을 위해 가장 많은 비용을 투입하는 영역은 '식단(42%)'과 '운동(29%)' 비중이 높았다. 이는 병원 치료(16%)나 영양제(1%) 등 사후 관리·보조적 수단보다는 일상 속의 능동적인 생활 습관 교정에 더 집중하는 경향을 보여준다.

[그림] 개인의 건강 투자 규모: 돈 (일반 국민)

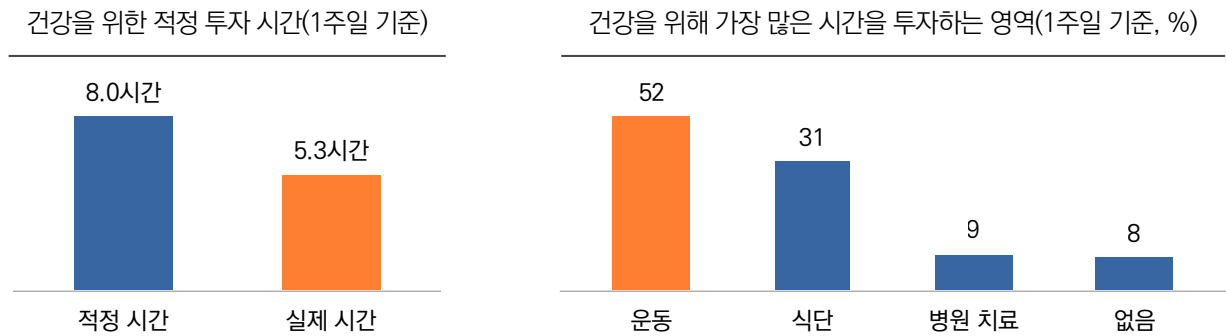


※출처: 한국건강증진개발원, 2025년 건강인식조사 보고서, 2025.11.(전국 만 20세 이상 70세 미만 남녀 2,000명, 온라인 조사, 2025.10.31.~11.14.)

건강한 삶을 위한 시간 투자, '운동'에 가장 많이 쓴대!

- 개인의 건강한 삶을 위해 투자하는 적정 시간은 평균 8시간이었으나, 실제 투입되는 시간은 5.3시간에 그쳤다.
- 시간 투자에 있어서는 운동(52%)이 절반 이상의 비중을 차지했고, 이어 식단 관리(31%)와 병원 치료(9%) 순으로 시간을 할애하는 것으로 나타났다.
- 앞서 비용 투자에서 '식단'이 1위였던 것과 달리 시간적 측면에서는 '운동'이 1위로 꼽혔다.

[그림] 개인의 건강 투자 규모: 시간 (일반 국민)



※출처 : 한국건강증진개발원, 2025년 건강인식조사 보고서, 2025.11.(전국 만 20세 이상 70세 미만 남녀 2,000명, 온라인 조사, 2025.10.31.~11.14.)

이번호 요약

1. 79세까지는 건강하게 살고 싶은데, 현실의 건강수명은 70세!

- 한국인이 질병이나 장애 없이 건강하게 살고 싶은 기간인 희망 건강 수명은 78.7세로, 실제(2022년) 건강 수명(69.9세)보다 약 9년 길었다. 79세까지는 건강하게 살기를 기대하지만, 실제로는 70세 정도까지만 건강한 상태를 유지하는 셈이다.

2. 내 건강에 가장 큰 영향 끼친 요인, '유전'보다 '돈'!

- 본인의 건강에 가장 큰 영향을 미친 요인으로 '수입 및 사회적 수준'(33%), 즉 돈이 1위를 차지했다. 이어 '운동시설, 공원 인프라 등 물리적 환경'(15%), '유전적 요인'(13%) 등의 순이었다.

3. 건강 투자, 적정금액은 '월 27만 원'이지만 실제로는 '월 14만 원'!

- 국민들이 생각하는 건강한 삶을 위한 한 달 적정 투자 비용은 평균 27만 3천 원으로 나타났으나, 실제 지출액은 13만 9천 원으로 적정금액의 절반 수준이었다.

함께 보면 좋은 자료

*아래 제목을 누르면 전체 내용을 보실 수 있습니다.

▶ [서적] 우리 몸이 세계라면 (김승섭 저, 동아시아)

관련 성경 구절

너희 몸은 너희가 하나님께로부터 받은 바 너희 가운데 계신 성령의 전인 줄을 알지 못하느냐 너희는 너희 자신의 것이 아니라 값으로 산 것이 되었으니 그런즉 너희 몸으로 하나님께 영광을 돌리라 (고린도전서 6장 19-20절)

목회 적용점

이번 조사에서 한국인의 '희망 건강수명'과 '실제 건강수명' 사이에 존재하는 9년의 간극, 그리고 건강관리가 개인의 의지를 넘어 사회경제적 구조의 영향을 받는다는 결과는 교회가 성도의 영혼 구원을 넘어 '육체의 강 건함'을 돌보는 전인적 사역으로 지경을 넓혀야 함을 시사한다. 성도들이 건강한 삶을 누리며 사명을 지속하기 위한 사역 방향을 제언한다.

첫째, '신앙과 건강의 통합적 인식'을 심어주는 교육이 필요하다.

육체는 성령이 거하시는 거룩한 산 제물(로마서 12:1)임을 기억하며, 건강관리를 단순한 자기 계발이 아닌 '칭지기적 사명'으로 재정의해야 한다. 교회는 성경적 절제와 규칙적인 생활의 영성적 가치를 가르치고, 특히 건강수명이 급격히 꺾이는 70세 전후의 성도들이 영적·육체적 활력을 잃지 않도록 맞춤형 노년 사역 프로그램을 강화해야 한다.

둘째, '건강 불평등'을 해소하는 공동체적 돌봄 체계를 구축해야 한다.

소득 수준에 따른 건강 격차를 교회가 '나눔과 연대'로 메워야 한다. 경제적 부담이나 시간 부족으로 운동과 검진에 소외된 성도들을 위해 교회 시설을 개방하여 운동 인프라를 제공하거나, 의료 전문 인력을 활용한 정기적인 건강 상담 및 예방 교육을 실시할 수 있다. 또한, 홀로 사는 어르신들의 건강 상태를 살피는 '마을 돌봄 네트워크'를 활성화하여, 돈이 없어도 건강할 권리를 누리는 복음적 건강 평등을 실천해야 할 것이다.