

2

한국인의 건강 상태



## 60대 이상 고령층, 10명 중 3명만 ‘건강 상태 좋다’

- 우리 국민 만 13세 이상을 대상으로 건강 상태를 조사한 결과(통계청, ‘2020 사회조사 결과’), ‘10대’ 청소년의 대부분이 ‘건강 상태가 좋다’(80%)고 인식하고 있으나, ‘60대 이상’ 고령층은 단지 29%만이 좋다고 인식해 큰 격차를 보였다.
- ‘건강 상태가 좋다’는 응답은 국민 평균 50%로, 50대로 접어들면서 건강에 대해 긍정 인식이 절반 이하로 급격히 줄어드는 것으로 나타났다.

[그림]연령별 ‘건강 상태 좋다’ 응답률 (%)

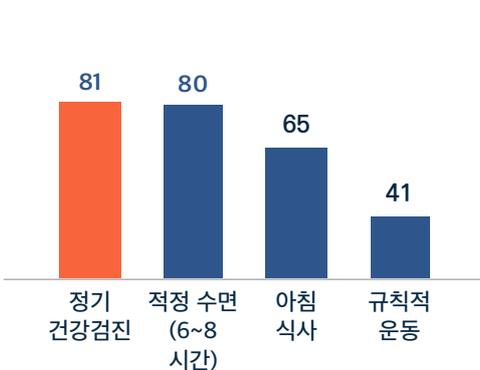


\*자료 출처 : 통계청, ‘2020 사회조사 결과’ 2020.11.18.  
(전국 만 13세 이상, 18,543가구 내 37,750명, 면접 조사, 자기기입식 및 인터넷 조사, 2020.05.13.-28)

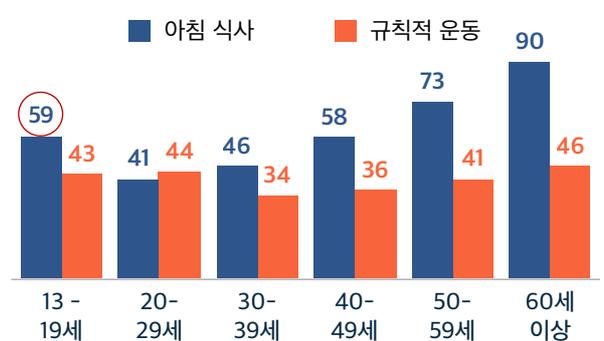
## ● 10대 청소년 5명 중 2명가량, ‘아침 식사 안 먹는다!’

- 한국인이 건강 관리로 실천하는 사항으로는 ‘정기 건강검진’ 81%, ‘적정 수면’ 80%로 응답한 반면, ‘아침 식사 하기’(65%)와 ‘규칙적인 운동’(41%)은 상대적으로 낮게 나타났다.
- 특히 성장기에 있는 10대 청소년의 경우 5명 중 2명가량은 아침 식사를 거르는 것으로 나타났다.

[그림] 건강 관리 방법별 실천율 (%)



[그림] 아침 식사/규칙적 운동 ‘실천한다’(연령별) (%)



\*자료 출처 : 통계청, ‘2020 사회조사 결과’ 2020.11.18.  
(전국 만 13세 이상, 18,543가구 내 37,750명, 면접 조사, 자기기입식 및 인터넷 조사, 2020.05.13.-28)