



[한국인의 운동 수준]

한국인 4명 중 1명만 '중강도 이상 신체활동' 실천

- 우리나라 성인의 운동 수준을 '중강도 이상 신체활동 실천율 분석 자료'(질병관리청)를 통해 살펴본다.
- '중강도 이상 신체활동 실천율'이란 고강도 신체활동을 하루 20분 이상씩 주 3일 이상 실천하거나, 중강도 신체활동을 하루 30분 이상 주 5일 실천한 비율을 의미한다.
- 우리국민 중 중강도 이상 신체활동을 실천하고 있는 사람은 4명 중 1명 정도였고, 여성과 70대 이상에서는 신체활동 실천율이 매우 낮았다.

[그림] 중강도 이상 신체활동 실천율 (2024, %)



※출처 : 질병관리청 보도자료, 지역사회건강조사 기반 '중강도 이상 신체활동 실천율' 심층분석 결과 발표, 2025.07.10.

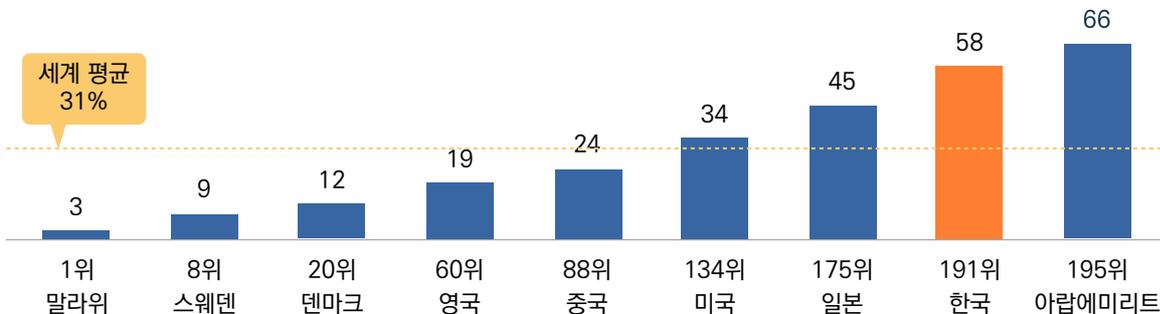
*① 고강도 신체활동 실천율 : 평소보다 몸이 매우 힘들고 숨이 많이 가쁜 신체활동, 달리기(조깅), 등산, 빠른 속도로 자전거 타기, 빠른 수영, 축구, 농구, 줄넘기, 스쿼트, 단식테니스, 무거운 물건 나르기 등의 직업활동 및 체육활동

② 중강도 신체활동 실천율 : 평소보다 몸이 조금 힘들고 숨이 약간 가쁜 신체활동, 천천히 하는 수영, 복식테니스, 배구, 배드민턴, 탁구, 가벼운 물건 나르기 등의 직업활동 및 체육활동. 지역사회건강조사에서는 중강도 신체활동 실천율에 걷기를 제외하고 있음

한국, 신체활동 부족률 세계 '최하위권'(195개국 중 191위!)

- 이번에는 세계 신체활동 부족률*을 세계보건기구(WHO)의 자료를 통해 살펴본다. 2022년 195개국 기준, 세계 신체활동 부족률은 평균 31%로 나타났다.
- 한국(58%)은 195개국 중 191위로 최하위권을 기록했고, 가장 활발한 신체활동을 보인 나라는 말라위(1위, 3%)였다. 또, 스웨덴(9%), 덴마크(12%) 등 유럽국가들이 상위권에 포함됐다.

[그림] 세계 주요국 신체활동 부족률 (WHO 195개국 기준, 2022, %)



※출처 : 질병관리청 보도자료, 지역사회건강조사 기반 '중강도 이상 신체활동 실천율' 심층분석 결과 발표, 2025.07.10.

* 신체활동 부족률 : WHO는 '성인이 주당 최소 150분 이상의 중강도 신체활동 또는 75분 이상의 고강도 신체활동을 하지 않는 경우'를 신체활동 부족으로 정의하며, 이에 미달하는 수준의 신체활동만을 수행하는 인구의 비율을 '신체활동 부족률'로 명명함.