

ISSN 3140-1589

수도권질병대응센터

(제2권 제17호, 2026. 10. 1.)

수도권역

만성질환 통계 알리미



질병관리청
수도권질병대응센터

일러두기

▶ 발간 목적

질병관리청에서 생산하는 지역사회건강조사 등 지역별 통계 생산이 가능한 자료를 활용하여 건강행태 및 만성질환 통계 등을 지속·제공함으로써 지자체와의 소통 기반을 강화하는데 목적이 있음

- 이번 호의 주제 지표는 ‘건강생활실천율’과 ‘건강수명’이며, 다음 호(제2권 제18호)에서는 ‘혈당수치 인지율’을 다룰 예정임

▶ 자료 작성 기준

본 보고서에서는 2개 자료원의 결과를 함께 제시합니다. 각 자료원의 조사 설계, 지표 정의, 보정 방법이 상이하므로 자료원 간 수치를 직접 비교할 때 주의가 필요합니다.

※ 수도권질병대응센터 관할 서울, 인천, 경기, 강원 지역을 대상으로 함

• 자료원 1. 2025 지역사회건강조사

- 연령표준화율(2005년 추계인구 기준)을 사용하며, 전국 대푯값은 258개 시·군·구 중앙값을 적용, 성별·연령별 결과는 조율(crude rate)로 제시

• 자료원 2. 2023 건강수명 통계집(한국건강증진개발원)

- 건강수명은 설리반 방법을 이용하여 생명표(기대수명) 작성, 건강손실년수(Years Lived with Disability, YLD) 산출, 건강수명 계산의 순으로 이루어짐

▶ 다음 호 발간일

• 2026. 10. 15.(목)

* 10월은 3회 발간 예정(10.1., 10.15., 10.29.)

목 차

수도권역
만성질환 통계 알리미



1	건강생활실천을 지역 통계 현황	1
----------	-------------------------	----------

2	2023년 건강수명 지역 현황	8
----------	-------------------------	----------

3	지역 만성질환사업 소개	12
----------	---------------------	-----------

참고	건강 노화 관련 정보	13
-----------	--------------------	-----------

1

건강생활실천율 지역 통계 현황

건강생활실천율

금연, 절주, 걷기를 모두 실천하는 분율(19세 이상)

* 금연, 절주, 걷기 실천자의 정의

- 금연 실천자: 평생 흡연해본 적이 없거나, 과거 흡연하였더라도 현재 금연하고 있는 사람
- 절주 실천자: 비음주자이거나, 최근 1년동안 술을 마셨더라도 한 번의 술자리에서 남자는 7잔 미만, 여자는 5잔 미만으로 주 1회 이하로 마신 사람
- 걷기 실천자: 최근 1주일 동안 1일 30분 이상 걷기를 주 5일 이상 실천한 사람

1-1. 시·도별 현황 및 추이

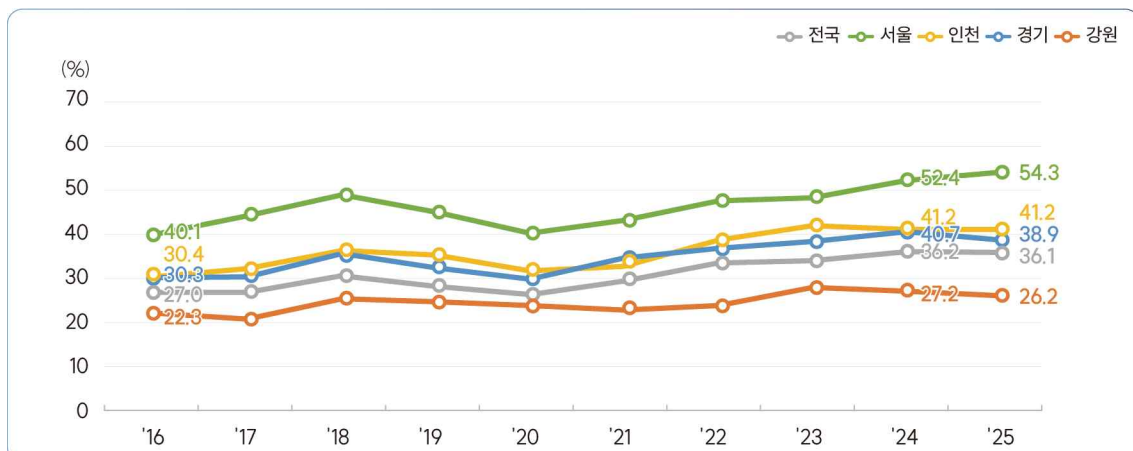
- '25년 수도권역 건강생활실천율은 서울 54.3%, 인천 41.2%, 경기 38.9%, 강원 26.2% 순이며, 서울은 전국 17개 시·도 중 최고 수준인 반면 강원은 최저 수준이었음
- * '25년 전국 시·군·구 중앙값은 36.1%이며, 시·도별 결과 서울 54.3%(최고), 강원 26.2%(최저)
- 전년(2024) 대비 서울은 증가(↑ 1.9%p), 경기(↓ 1.8%p)·강원(↓ 1.0%p) 감소, 인천은 변동 없음
- '16년 대비 '25년 전국 및 수도권역 전 지역에서 증가하였으며, 서울·인천·경기는 '16년 이후 매년 전국 시·군·구 중앙값보다 높은 수준을 유지한 반면 강원은 지속적으로 낮은 수준이었음

< 시·도별 건강생활실천율 추이(2016-2025) >

■(전국보다 높은 지역), ■(전국보다 낮은 지역), (단위: %, %p)

구분	'16	'17	'18	'19	'20	'21	'22	'23	'24	'25	전년 대비	'16년 대비
전국	27.0	27.0	30.7	28.4	26.4	29.6	33.7	34.2	36.2	36.1	↓ 0.1	↑ 9.1
서울	40.1	44.3	49.2	45.2	40.4	43.3	47.7	48.4	52.4	54.3	↑ 1.9	↑ 14.2
인천	30.4	32.4	36.5	35.4	31.8	32.8	38.8	42.1	41.2	41.2	-	↑ 10.8
경기	30.3	30.5	35.8	32.5	29.9	34.7	37.0	38.5	40.7	38.9	↓ 1.8	↑ 8.6
강원	22.3	20.8	25.5	24.8	23.9	22.9	24.0	28.1	27.2	26.2	↓ 1.0	↑ 3.9

* 전국 대푯값은 시·군·구 중앙값



1-2. 성별 현황 및 추이

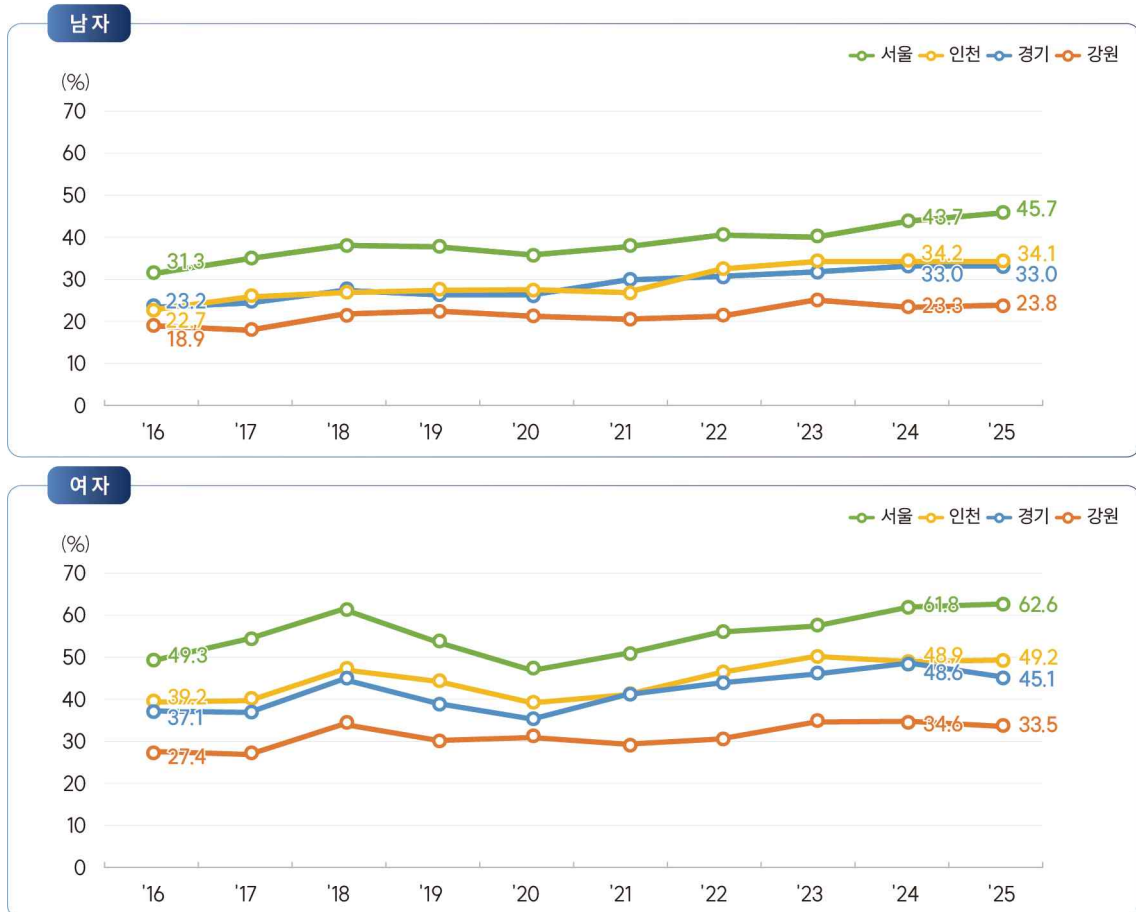
- '25년 성별·지역별 건강생활실천율은 남녀 모두 서울이 수도권역 최고 수준이었음
(남자 45.7%, 여자 62.6%). 모든 지역에서 여자가 남자보다 높은 실천율을 보였음
- 전년(2024) 대비 남자는 인천만 유일하게 소폭 감소(↓ 0.1%p), 여자는 경기·강원에서 감소(↓ 1.1~3.5%p)
- '16년 대비 남녀 모두 증가(남자 ↑ 4.9~14.4%p, 여자 ↑ 6.1~13.3%p)

< 시도별 성별 건강생활실천율 추이(2016-2025, 조율) >

(단위: %, %p)

구분		'16	'17	'18	'19	'20	'21	'22	'23	'24	'25	전년 대비	'16년 대비
서울	남	31.3	34.9	38.0	37.6	35.7	37.6	40.4	40.0	43.7	45.7	↑ 2.0	↑ 14.4
	여	49.3	54.3	61.4	53.5	46.8	50.8	55.9	57.3	61.8	62.6	↑ 0.8	↑ 13.3
인천	남	22.7	25.7	26.8	27.3	27.4	26.8	32.4	34.2	34.2	34.1	↓ 0.1	↑ 11.4
	여	39.2	39.6	47.0	44.1	39.0	40.9	46.3	50.1	48.9	49.2	↑ 0.3	↑ 10.0
경기	남	23.2	24.4	27.3	26.3	26.3	29.8	30.7	31.7	33.0	33.0	-	↑ 9.8
	여	37.1	36.8	44.7	38.9	35.2	40.9	43.8	45.8	48.6	45.1	↓ 3.5	↑ 8.0
강원	남	18.9	17.9	21.6	22.4	21.2	20.4	21.2	25.1	23.3	23.8	↑ 0.5	↑ 4.9
	여	27.4	26.8	33.9	30.1	30.8	29.3	30.4	34.4	34.6	33.5	↓ 1.1	↑ 6.1

* 성별 결과는 조율(crude rate)로 제시



1-3. 연령별 현황 및 추이

- '25년 서울은 19-29세, 인천·경기·강원은 70세 이상에서 가장 높게 나타남

* 서울 : 19-29세(58.3%) > 60대(56.3%) > 30대(55.2%) > 70세이상(54.4%) > 50대(52.3%) > 40대(51.0%)
 인천 : 70세이상(47.1%) > 60대(46.6%) > 19-29세(46.0%) > 30대(40.8%) > 50대(38.1%) > 40대(34.2%)
 경기 : 70세이상(45.2%) > 19-29세(43.7%) > 60대(42.0%) > 30대(37.7%) > 50대(35.2%) > 40대(33.9%)
 강원 : 70세이상(36.1%) > 60대(33.8%) > 19-29세(27.1%) > 30대(26.3%) > 50대(25.5%) > 40대(18.9%)

- 전년(2024) 대비 경기는 전 연령대에서 감소한 반면 서울(60세 이상)·인천(40-50대)·강원(30-50대)은 일부 연령대에서 감소
- '16년 대비 서울·인천·경기는 전 연령대에서 건강생활실천율이 증가하였으나, 강원은 19-29세에서 감소(↓ 1.0%p)

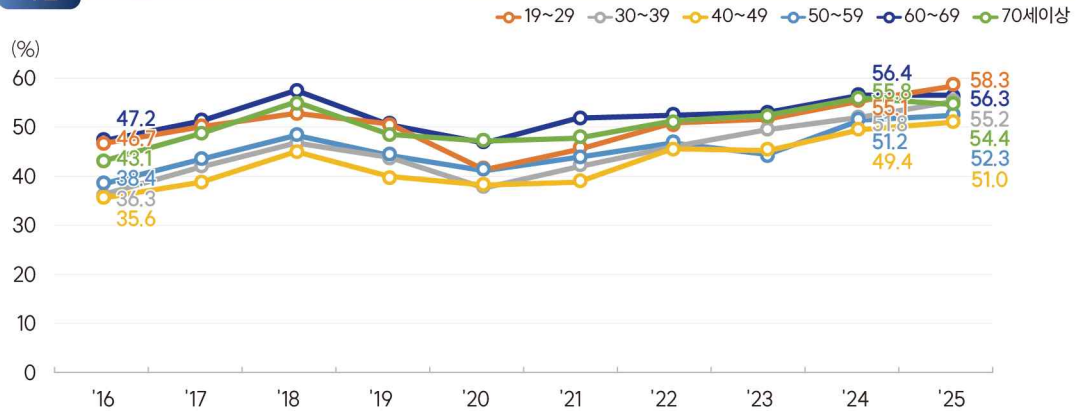
< 시·도별 연령별 건강생활실천율 추이(2016-2025, 조율) >

(단위: %, %p)

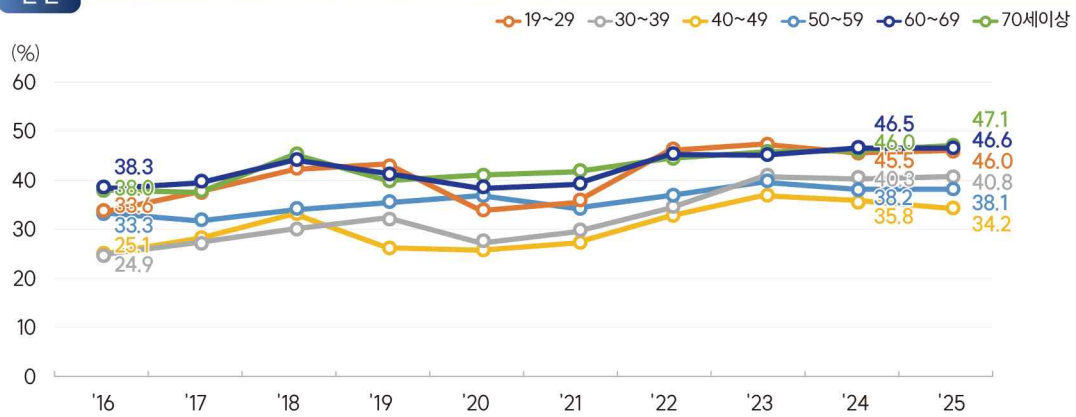
구분		'16	'17	'18	'19	'20	'21	'22	'23	'24	'25	전년 대비	'16년 대비
서울	19-29	46.7	49.9	52.7	50.6	41.1	45.3	50.7	51.5	55.1	58.3	↑ 3.2	↑ 11.6
	30-39	36.3	41.7	46.7	43.7	37.6	41.7	45.8	49.4	51.8	55.2	↑ 3.4	↑ 18.9
	40-49	35.6	38.6	44.8	39.8	38.0	38.7	45.5	45.0	49.4	51.0	↑ 1.6	↑ 15.4
	50-59	38.4	43.3	48.1	44.2	41.0	43.7	46.6	44.3	51.2	52.3	↑ 1.1	↑ 13.9
	60-69	47.2	51.1	57.3	50.4	46.6	51.7	52.3	52.8	56.4	56.3	↓ 0.1	↑ 9.1
	70세이상	43.1	48.6	54.9	48.3	47.1	47.7	51.1	52.2	55.8	54.4	↓ 1.4	↑ 11.3
인천	19-29	33.6	37.6	42.1	43.3	33.8	35.3	46.1	47.4	45.5	46.0	↑ 0.5	↑ 12.4
	30-39	24.9	27.3	30.0	32.3	27.2	29.4	34.3	40.7	40.3	40.8	↑ 0.5	↑ 15.9
	40-49	25.1	28.1	33.1	26.2	25.7	27.2	32.7	36.8	35.8	34.2	↓ 1.6	↑ 9.1
	50-59	33.3	31.6	34.0	35.3	36.9	34.2	36.9	39.6	38.2	38.1	↓ 0.1	↑ 4.8
	60-69	38.3	39.5	44.1	41.4	38.3	39.1	45.2	45.1	46.5	46.6	↑ 0.1	↑ 8.3
	70세이상	38.0	37.5	45.2	39.9	41.0	41.7	44.5	45.7	46.0	47.1	↑ 1.1	↑ 9.1
경기	19-29	35.8	35.9	40.9	38.3	30.5	34.8	40.1	42.5	45.1	43.7	↓ 1.4	↑ 7.9
	30-39	25.9	26.4	31.1	29.2	26.0	33.6	35.1	36.9	39.2	37.7	↓ 1.5	↑ 11.8
	40-49	25.0	25.0	31.0	26.9	25.7	30.7	33.5	34.0	36.1	33.9	↓ 2.2	↑ 8.9
	50-59	28.6	28.8	35.0	30.9	31.5	34.4	35.0	36.1	37.8	35.2	↓ 2.6	↑ 6.6
	60-69	38.0	36.6	42.6	38.5	38.5	41.7	42.0	42.6	44.4	42.0	↓ 2.4	↑ 4.0
	70세이상	35.6	38.9	41.4	36.3	37.7	41.4	40.6	43.3	45.3	45.2	↓ 0.1	↑ 9.6
강원	19-29	28.1	24.7	31.3	29.9	23.4	24.5	27.2	29.8	26.7	27.1	↑ 0.4	↓ 1.0
	30-39	16.9	14.7	14.4	20.3	20.7	19.4	18.9	26.6	27.3	26.3	↓ 1.0	↑ 9.4
	40-49	16.6	15.8	21.7	18.3	19.8	19.1	20.5	22.1	22.2	18.9	↓ 3.3	↑ 2.3
	50-59	23.4	22.5	27.5	25.2	25.1	22.0	23.0	28.1	27.0	25.5	↓ 1.5	↑ 2.1
	60-69	29.0	28.4	36.2	32.6	32.3	29.0	31.3	35.8	32.6	33.8	↑ 1.2	↑ 4.8
	70세이상	26.8	28.7	34.6	31.0	33.2	33.3	31.4	33.3	35.0	36.1	↑ 1.1	↑ 9.3

* 연령별 결과는 조율(crude rate)로 제시

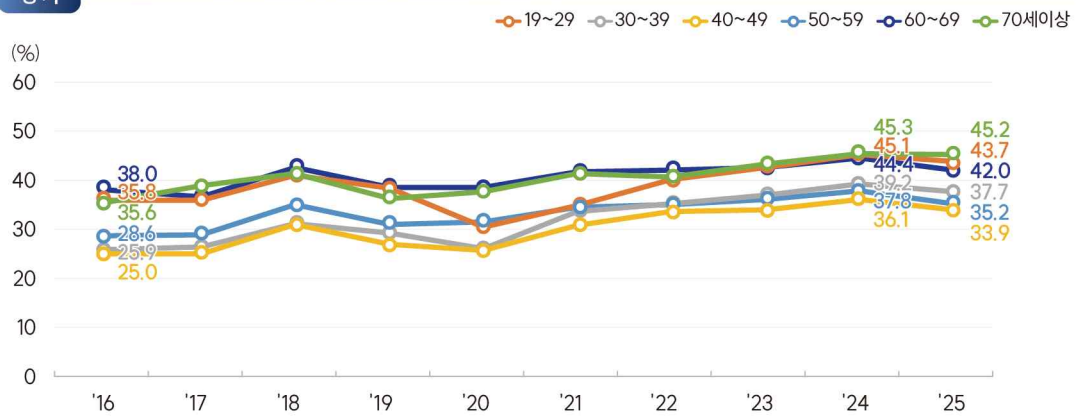
서울



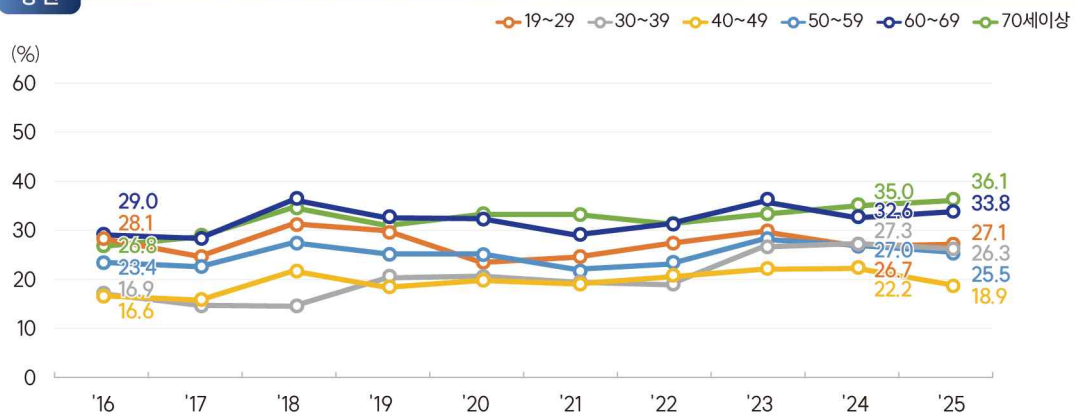
인천



경기



강원



1-4. 시·도 및 시·군·구별 격차 추이

- '25년 전국 17개 시·도 간 격차(최댓값-최솟값)는 28.1%p로, 전년(25.2%p) 대비 2.9%p 증가하였고, 수도권역 격차도 28.1%p로 동일하였음('21년 이후 전국 최댓값·최솟값 모두 수도권역)

* 전국과 수도권역 모두 최댓값 증가, 최솟값 감소에 따라 격차 증가

- '16년 대비 '25년 시·도 간 격차는 전국 및 수도권역 모두 증감을 반복하는 형태를 보이며 격차 증가(전국 ↑ 9.2%p, 수도권역 ↑ 10.3%p)

< 건강생활실천율 시·도 간 격차 추이(2016-2025) >

(단위: %p, %)

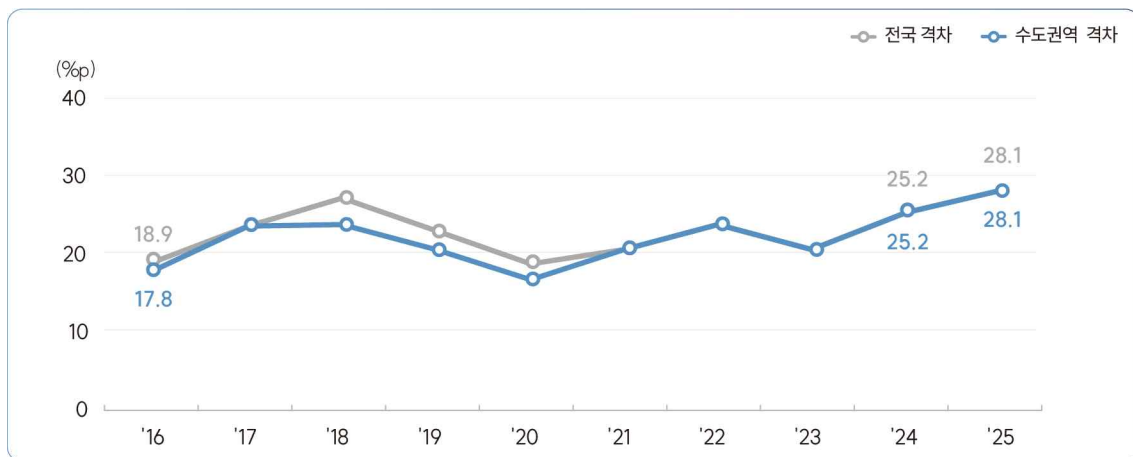
구분		'16	'17	'18	'19	'20	'21	'22	'23	'24	'25	전년대비 차이 ²⁾
전국	격차 ¹⁾	18.9	23.5	27.1	22.9	18.6	20.4	23.7	20.4	25.2	28.1	↑
	최댓값	40.1	44.3	49.2	45.2	40.4	43.3	47.7	48.4	52.4	54.3	↑
	최솟값	21.3	20.8	22.1	22.3	21.8	22.9	24.0	28.1	27.2	26.2	↓
수도권역	격차 ¹⁾	17.8	23.5	23.7	20.4	16.5	20.4	23.7	20.3	25.2	28.1	↑
	최댓값	40.1	44.3	49.2	45.2	40.4	43.3	47.7	48.4	52.4	54.3	↑
	최솟값	22.3	20.8	25.5	24.8	23.9	22.9	24.0	28.1	27.2	26.2	↓

1) 17개 시·도 지역의 최댓값과 최솟값의 차이(수도권역은 4개 시·도)

- 지표별 결과는 반올림값이므로, 일부 지표에서 제시한 격차값이 최댓값에서 최솟값을 뺀 결과값과 차이가 있을 수 있음

2) '24년 대비 '25년 격차값의 변화 여부(↑: 증가, ↓: 감소)

- 격차는 증감만 표시하며, 최댓값·최솟값은 개선인 경우 파란색, 악화인 경우 빨간색으로 표시



- '25년 수도권역 시·군·구 간 격차는 경기가 31.0%p로 가장 컸고, 강원이 18.6%p로 가장 작았음
- 전년(2024) 대비 서울·인천은 격차 증가(↑ 1.1%p, ↑ 5.7%p), 경기·강원은 감소(↓ 4.0%p, ↓ 2.1%p)

* 서울·인천 : 최댓값과 최솟값 모두 감소, 최솟값의 감소 폭이 더 큼에 따라 격차 증가
 경기 : 최댓값 감소, 최솟값 증가에 따라 격차 감소
 강원 : 최댓값과 최솟값 모두 감소, 최댓값의 감소 폭이 더 큼에 따라 격차 감소

- '16년 대비 '25년 시·군·구 간 격차는 서울·경기는 격차 증가, 강원 감소, 인천은 변동 없음

< 건강생활실천율 시·군·구 간 격차 추이(2016-2025) >

(단위: %p, %)

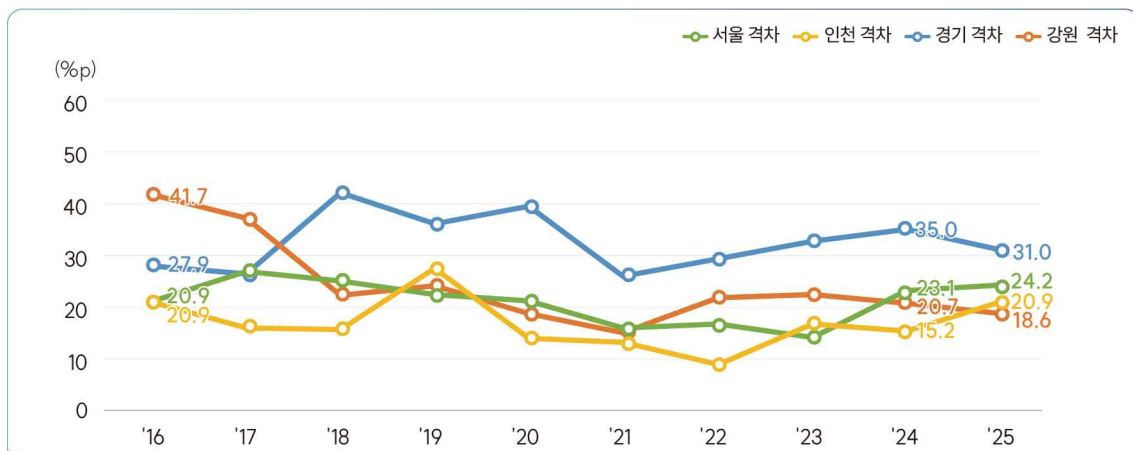
구분		'16	'17	'18	'19	'20	'21	'22	'23	'24	'25	전년대비 차이 ²⁾
전국	격차 ¹⁾	41.7	47.4	54.5	45.1	52.4	49.0	41.4	40.8	47.7	48.8	↑
	최댓값	52.0	57.3	65.0	54.7	62.1	58.6	55.4	54.6	63.6	64.3	↑
	최솟값	10.3	9.9	10.5	9.6	9.7	9.6	14.0	13.8	15.9	15.5	↓
서울	격차	20.9	26.8	24.9	22.3	21.1	15.8	16.7	14.0	23.1	24.2	↑
	최댓값	51.3	57.3	65.0	54.7	54.6	51.2	55.4	54.3	63.6	61.3	↓
	최솟값	30.4	30.5	40.1	32.4	33.5	35.4	38.7	40.3	40.5	37.1	↓
인천	격차	20.9	15.8	15.5	27.4	13.9	13.1	8.8	16.6	15.2	20.9	↑
	최댓값	35.6	38.4	42.5	41.6	39.7	37.4	43.2	48.0	44.2	44.0	↓
	최솟값	14.7	22.6	27.0	14.2	25.8	24.3	34.4	31.4	29.0	23.1	↓
경기	격차	27.9	26.3	42.0	36.0	39.4	25.9	29.3	32.7	35.0	31.0	↓
	최댓값	42.3	44.3	58.6	50.5	55.0	49.8	53.4	54.6	57.9	56.4	↓
	최솟값	14.4	18.0	16.6	14.5	15.6	23.9	24.1	21.9	22.9	25.4	↑
강원	격차	41.7	37.1	22.2	24.1	18.7	15.0	21.7	22.3	20.7	18.6	↓
	최댓값	52.0	48.4	34.4	33.7	36.6	31.0	35.7	36.4	40.8	37.5	↓
	최솟값	10.3	11.3	12.2	9.6	17.9	16.0	14.0	14.1	20.1	18.9	↓

1) 258개 시·군·구 지역의 최댓값과 최솟값의 차이

- 지표별 결과는 반올림값이므로, 일부 지표에서 제시한 격차값이 최댓값에서 최솟값을 뺀 결과값과 차이가 있을 수 있음

2) '24년 대비 '25년 격차값의 변화 여부(↑: 증가, ↓: 감소)

- 격차는 증감만 표시하며, 최댓값·최솟값은 개선인 경우 파란색, 악화인 경우 빨간색으로 표시

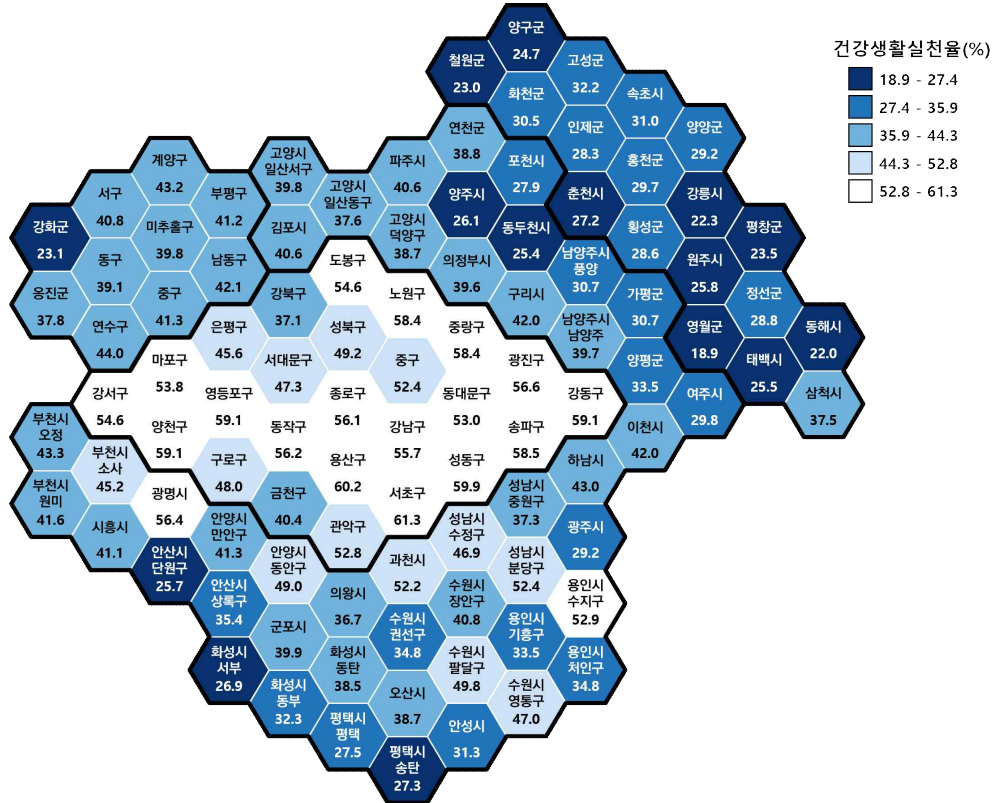


1-5. 시·군·구별 분포 현황

○ '25년 수도권역 건강생활실천율은 서울 서초구에서 61.3%로 가장 높았고, 강원 영월군에서 18.9%로 가장 낮았음

* 전국은 광주 남구 64.3%(최고), 충북 보은군 15.5%(최저)

< 시·군·구별 건강생활실천율 분포(2025) >



* 지표의 수치가 높을수록 연한 색

(단위: %)

순위	상위지역					하위지역				
	전국	서울	인천	경기	강원	전국	서울	인천	경기	강원
1위	광주 남구 (64.3)	서초구 (61.3)	연수구 (44.0)	광명시 (56.4)	삼척시 (37.5)	충북 보은군 (15.5)	강북구 (37.1)	강화군 (23.1)	동두천시 (25.4)	영월군 (18.9)
2위	서울 서초구 (61.3)	용산구 (60.2)	계양구 (43.2)	용인시 수지구 (52.9)	고성군 (32.2)	경남 합천군 (16.4)	금천구 (40.4)	옹진군 (37.8)	안산시 단원구 (25.7)	동해시 (22.0)
3위	서울 용산구 (60.2)	성동구 (59.9)	남동구 (42.1)	성남시 분당구 (52.4)	속초시 (31.0)	강원 영월군 (18.9)	은평구 (45.6)	동구 (39.1)	양주시 (26.1)	강릉시 (22.3)
4위	서울 성동구 (59.9)	강동구, 양천구, 영등포구 (59.1)	중구 (41.3)	과천시 (52.2)	화천군 (30.5)	전남 장성군, 경북 예천군 (21.7)	서대문구 (47.3)	미추홀구 (39.8)	화성시 서부 (26.9)	철원군 (23.0)
5위	서울 강동구, 양천구, 영등포구 (59.1)		부평구 (41.2)	수원시 팔달구 (49.8)	홍천군 (29.7)		구로구 (48.0)	서구 (40.8)	평택시 송탄 (27.3)	평창군 (23.5)

2

2023년 건강수명 지역 현황

건강수명이란?

몸이나 정신이 건강한 상태로 활동을 하며 산 기간, 평균수명에서 질병으로 몸이나 정신이 아픈기간을 제외한 기간

* 건강수명 산출 주기

- 건강수명은 매년 산출되고 있으나 건강수명의 기초자료인 건강보험청구자료는 작성대상 연도의 익년도에 데이터가 구축되고 퇴원손상심층조사자료는 익년도에 공표되어 산출년도와 발표시기 간 약 2년의 차이가 발생함

※ 자료원 : 2023 건강수명 통계집(한국건강증진개발원)

2-1. 건강수명과 기대수명 추이

- '23년 기대수명은 83.49세, 건강수명은 68.56세로 격차는 14.93년이었으며, 전년 대비 2.08년 확대
- '14년 대비 기대수명은 1.69년 증가, 건강수명은 1.54년 감소하여 격차는 11.70년에서 14.93년으로 3.23년 확대

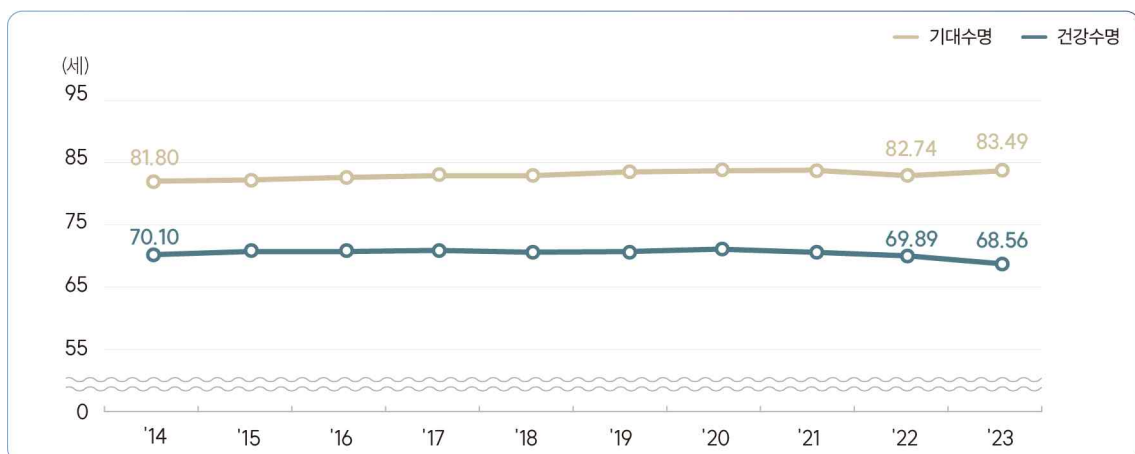
* 건강수명은 2020년 70.93세 이후 3년 연속 감소

< 건강수명과 기대수명 추이(2014-2023) >

(단위: 세)

구분	'14	'15	'16	'17	'18	'19	'20	'21	'22	'23	전년 대비	'14년 대비
격차	11.70	11.47	11.80	11.91	12.31	12.71	12.55	13.10	12.85	14.93	↑ 2.08	↑ 3.23
건강수명	70.10	70.59	70.56	70.78	70.43	70.58	70.93	70.51	69.89	68.56	↓ 1.33	↓ 1.54
기대수명	81.80	82.06	82.36	82.69	82.74	83.29	83.48	83.61	82.74	83.49	↑ 0.75	↑ 1.69

* 기대수명: 0세의 출생자가 향후 생존할 것으로 기대되는 평균 생존년수로서 '0세의 기대여명'을 말함(출처: 국가데이터처)



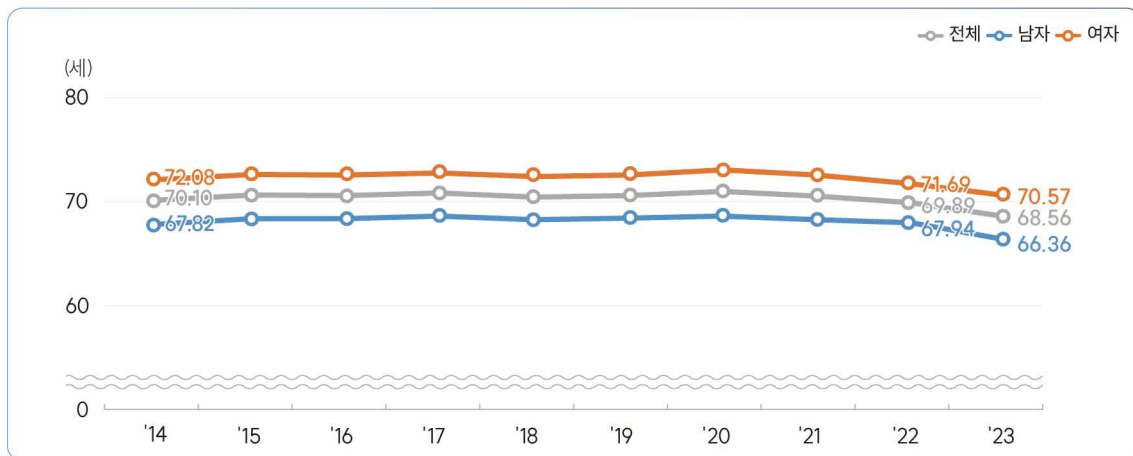
2-2. 건강수명 성별 현황 및 추이

- '23년 건강수명은 68.56세이며, 여자(70.57세)가 남자(66.36세)보다 높았음
- 전년(2022) 대비 남녀 모두 감소(남자 ↓ 1.6세, 여자 ↓ 1.1세)
- '14년 대비 '23년 건강수명은 남녀 모두 감소하였고, '20년 이후 지속적으로 감소하는 양상을 보이고 있음(남자 ↓ 1.5세, 여자 ↓ 1.5세)

< 성별 건강수명 추이(2014-2023) >

(단위: 세)

구분	'14	'15	'16	'17	'18	'19	'20	'21	'22	'23	전년 대비	'14년 대비
전체	70.10	70.59	70.56	70.78	70.43	70.58	70.93	70.51	69.89	68.56	↓ 1.3	↓ 1.5
남자	67.82	68.35	68.33	68.58	68.25	68.40	68.62	68.28	67.94	66.36	↓ 1.6	↓ 1.5
여자	72.08	72.54	72.49	72.72	72.37	72.50	72.98	72.50	71.69	70.57	↓ 1.1	↓ 1.5



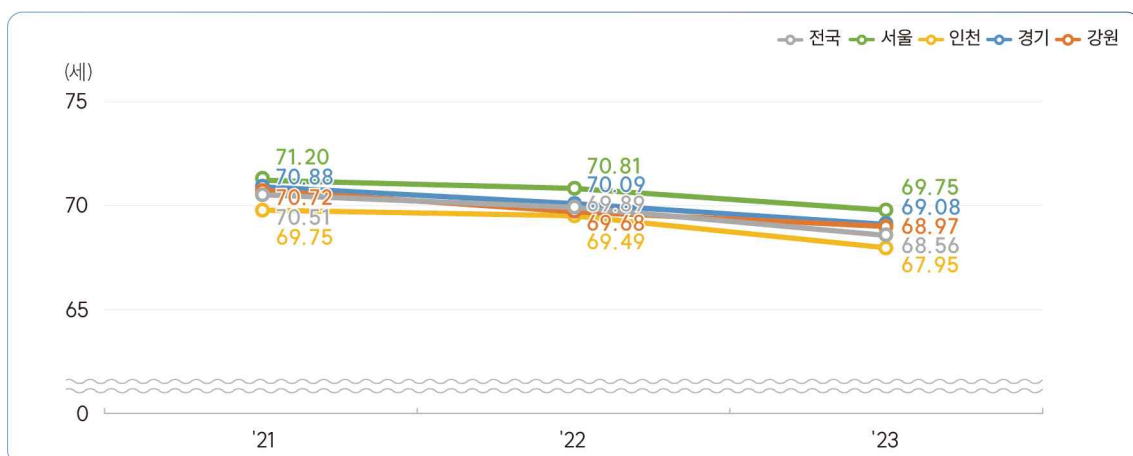
2-3. 건강수명 시·도별 현황 및 추이

- '23년 수도권역 건강수명은 서울 69.75세, 경기 69.08세, 강원 68.97세, 인천 67.95세 순이며, 서울이 최근 3년간 수도권역 내 최고 수준이었음
 * '23년 전국 68.56세로, 세종 70.08세(최고), 전남 66.76세(최저)
- 전년(2022) 대비 수도권역 전 지역(서울 1.06세↓, 인천 1.54세↓, 경기 1.01세↓, 강원 0.71세↓)에서 감소
- 최근 3년간 전국 및 수도권역 모두 감소 추세이며, 서울·경기는 전국보다 지속적으로 건강 수명이 높은 수준을 유지하고 있는 반면 인천은 지속적으로 낮게 나타남

< 시·도별 건강수명 추이(2021-2023) >

(단위: 세)

구분		'21	'22	'23	전년대비	'21년 대비
전국	전체	70.51	69.89	68.56	↓ 1.33	↓ 1.95
	남자	68.28	67.94	66.36	↓ 1.58	↓ 1.92
	여자	72.50	71.69	70.57	↓ 1.12	↓ 1.93
서울	전체	71.20	70.81	69.75	↓ 1.06	↓ 1.45
	남자	69.13	68.89	67.53	↓ 1.36	↓ 1.60
	여자	73.10	72.65	71.85	↓ 0.80	↓ 1.25
인천	전체	69.75	69.49	67.95	↓ 1.54	↓ 1.80
	남자	67.68	67.62	65.76	↓ 1.86	↓ 1.92
	여자	71.60	71.19	69.96	↓ 1.23	↓ 1.64
경기	전체	70.88	70.09	69.08	↓ 1.01	↓ 1.80
	남자	68.99	68.46	67.12	↓ 1.34	↓ 1.87
	여자	72.55	71.54	70.84	↓ 0.70	↓ 1.71
강원	전체	70.72	69.68	68.97	↓ 0.71	↓ 1.75
	남자	68.05	67.29	66.28	↓ 1.01	↓ 1.77
	여자	73.26	72.03	71.59	↓ 0.44	↓ 1.67

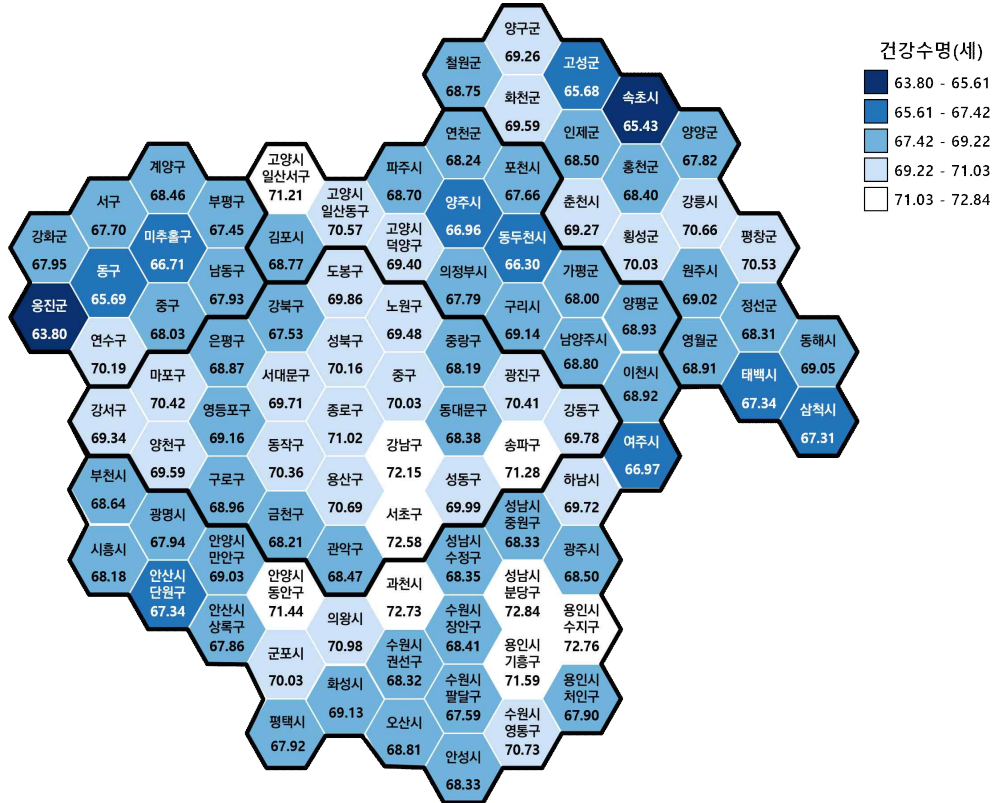


2-4. 시·군·구별 분포 현황

○ '23년 수도권역 건강수명은 경기 성남시 분당구에서 72.84세로 가장 높았고, 인천 옹진군에서 63.80세로 가장 낮았음

* 전국은 경기 성남시 분당구 72.84세(최고), 전남 영광군 60.95세(최저)

< 시·군·구별 건강수명 분포(2023) >



* 지표의 수치가 높을수록 연한 색

(단위: 세)

순위	상위지역					하위지역				
	전국	서울	인천	경기	강원	전국	서울	인천	경기	강원
1위	경기 성남시 분당구 (72.84)	서초구 (72.58)	연수구 (70.19)	성남시 분당구 (72.84)	강릉시 (70.66)	전남 영광군 (60.95)	강북구 (67.53)	옹진군 (63.80)	동두천시 (66.30)	속초시 (65.43)
2위	경기 용인시 수지구 (72.76)	강남구 (72.15)	계양구 (68.46)	용인시 수지구 (72.76)	평창군 (70.53)	전북 고창군 (61.39)	종량구 (68.19)	동구 (65.69)	양주시 (66.96)	고성군 (65.68)
3위	경기 과천시 (72.73)	송파구 (71.28)	중구 (68.03)	과천시 (72.73)	황성군 (70.03)	부산 영도구 (62.03)	금천구 (68.21)	미추홀구 (66.71)	여주시 (66.97)	삼척시 (67.31)
4위	서울 서초구 (72.58)	종로구 (71.02)	강화군 (67.95)	용인시 기흥구 (71.59)	화천군 (69.59)	전남 해남군 (63.01)	동대문구 (68.38)	부평구 (67.45)	안산시 단원구 (67.34)	태백시 (67.34)
5위	서울 강남구 (72.15)	용산구 (70.69)	남동구 (67.93)	안양시 동안구 (71.44)	춘천시 (69.27)	인천 옹진군 (63.80)	관악구 (68.47)	서구 (67.70)	수원시 팔달구 (67.59)	양양군 (67.82)

3

지역 만성질환사업 소개

경기 하남시

「건강홀케어」 프로그램 운영

■ 목적

- ▶ 비만 관리가 필요한 아동 가정을 대상으로 신체활동·영양 습관 개선 프로그램을 운영하여 가족 단위의 비만을 관리하고 비만예방에 대한 관심도를 높이고자 함

■ 내용

- ▶ (기간) 2026년 3~11월, 총 3기 운영(1기 3~5월, 2기 6~8월, 3기 9~11월)
- ▶ (사업대상) 비만 관리가 필요한 6~10세 아동 가정 총 75가구(기수별 25가구)
 - 모집인원 초과시 BMI를 기준으로 우선순위에 따라 선정
- ▶ (운영방법) 아동·청소년 비만건강상담실에서 체성분을 측정하고 가족별 건강목표를 설정한 후, 8주동안 네이버 밴드를 활용하여 주차별 신체활동·영양 미션과 OX 퀴즈를 수행·인증
 - 발목줄넘기, 스텝킹 컵, 스쿠프 등 신체활동 교구 3종과 영양교육 자료 제공
 - 운동·영양상담, 모바일 걷기 플랫폼 '워크온'을 활용한 신체활동 미션 및 걷기 챌린지 연계
- ▶ (주차별 주요 내용)

주차	주제	주차	주제
1주차(대면)	체성분 측정 및 목표설정	5주차	영양(영양성분표)
2주차	신체활동(스트레칭)	6주차	신체활동(체력관리운동)
3주차	영양(건강 간식)	7주차	영양(아침 식사)
4주차	신체활동(유산소 운동)	8주차	신체활동(유산소 운동)

■ 성과 및 특이점

- ▶ (성과) 참가가구 조사 결과, 프로그램 만족도는 1·2기 모두 100%, 식습관 이해·관심 향상은 1기 91.6%, 2기 88.9%, 신체활동 이해·관심 향상은 1기 100%, 2기 88.9%가 긍정 응답*
 - * 긍정응답: '그렇다' 또는 '매우 그렇다' 응답 비율
- ▶ (특이점) ①아동 개인이 아닌 가족이 함께 건강목표를 설정하고 실천하는 가족 단위 프로그램 구성, ②체성분 측정, 운동, 영양상담 등 대면서비스와 네이버 밴드를 활용한 비대면 미션 인증 결합, ③스트레칭, 건강한 간식, 영양성분표 확인 등 일상생활에서 바로 실천할 수 있는 주차별 미션 운영, ④신체활동 교구와 교육자료 제공, 비만 건강상담실·워크온 연계를 통해 교육 이후에도 지속 가능한 건강행동 실천 지원
- ▶ (소요예산) 총 2,486천원(국비 30%, 시비 70%)

참고**건강 노화 관련 정보****1. 개요**

- 세계보건기구(WHO)는 건강 노화를 나이가 들어감에 따라 개인이 자신의 기능적 능력을 유지하고 향상시켜 의미 있고 행복한 삶을 영위할 수 있는 과정이라고 정의합니다(WHO, 2015, World Report on Ageing and Health).
- 여기서 기능적 능력이란 단순히 질병이 없는 상태가 아니라, 스스로 일상생활을 수행하고 사회활동에 참여할 수 있는 능력, 즉 노화 과정에서 발생하는 신체적, 정신적 기능 저하를 최소화하고, 삶의 만족도와 사회 참여를 극대화하여 능동적인 삶을 유지하는 것입니다.

2. ‘정상 노화’와 ‘건강 노화’의 차이

- **정상 노화:** 나이가 들면서 보편적으로 나타나는 신체적, 인지적 변화를 의미합니다. 예를 들어, 시력 저하(노안), 근육량 감소, 피부 탄력 저하, 기억력 저하 등이 이에 해당합니다. 이러한 변화는 자연스러운 것이며, 질병으로 보지 않습니다.
- **건강 노화:** 정상 노화 과정에서도 신체적, 정신적, 사회적 기능을 최적으로 유지하고, 질병 발생 위험을 최소화하여 삶의 질을 높이려는 적극적인 노력의 결과입니다. 즉, 정상 노화는 피할 수 없지만, 그 속도를 늦추고 삶의 질을 높이는 것이 건강 노화의 목표입니다.

3. 건강 노화, 왜 중요한가?

- 첫째, **삶의 질 향상:** 질병의 유무보다 일상생활을 스스로 영위할 수 있는 기능적 능력이 노년기의 삶의 만족도와 행복을 결정하는 가장 중요한 요소입니다. 건강 노화는 독립적이고 존엄한 노년 생활을 보장합니다.
- 둘째, **생산적인 사회 참여:** 건강한 노인은 지식, 경험, 노동력을 통해 자원봉사, 교육, 경제 활동 등 다양한 방식으로 사회에 지속적으로 기여할 수 있는 기반이 됩니다.
- 셋째, **의료비 및 사회적 비용 감소:** 기능적 능력이 유지되면 영양, 돌봄 서비스에 대한 의존도가 낮아져 개인 및 국가의 의료비 부담과 사회적 돌봄 비용을 절감할 수 있습니다.

4. 건강 노화를 위한 실천 방법

건강 노화의 핵심은 “**꾸준한 생활습관 실천**”입니다. 검증되지 않은 치료나 보조제보다 운동·영양·정신·사회활동의 균형이 노화 속도를 늦추고 삶의 질을 높이는 가장 확실한 길입니다.

- **신체적 건강 관리:** ①금연, 절주, 적절한 약물 복용, ②정기 건강검진, 만성 질환 관리
- **규칙적 운동:** ①유산소 운동(걷기·수영) 주 3~5회, ②근력 운동(스쿼트·아령 들기, 기구 운동) 주 2회 이상, ③균형·유연성 운동(요가·태극권) 주 3회 이상
- **균형 잡힌 영양 관리:** ①단백질 충분히 섭취(체중 1 kg 당 1~1.2 g), ②채소·과일, 통곡물, 건강한 지방 섭취, ③수분 보충, 염분·당 섭취 줄이기, ④비타민 D·칼슘 보충
- **정신 건강, 사회적 관계 유지:** ①긍정적 사고, 스트레스 관리, 새로운 학습 지속, ②가족·이웃과 교류 유지, 자원봉사·동호회 등 사회활동 참여 확대

5. 자주하는 질문

Q1. 몇 살부터 건강 노화를 위한 노력을 시작해야 하나요?

A. 건강 노화는 '평생 과정'입니다. 늦어도 40~50대부터는 근육량 감소에 대비하고, 만성 질환 예방을 위한 생활습관을 확립하는 것이 매우 중요합니다.

Q2. 이미 나이가 많은데, 성공 노화를 위해 지금부터 노력해도 효과가 있을까요?

A. 건강 습관은 언제 시작해도 효과가 있습니다. 연구에 따르면, 노년기에 시작한 운동과 사회 활동도 근력 향상, 인지 기능 유지, 삶의 질 개선에 유의미한 긍정적 영향을 미칩니다. 중요한 것은 지금 바로, 자신의 능력에 맞는 수준에서 시작하여 꾸준히 지속하는 것입니다.

Q3. 건강(기능)식품이 건강 노화에 필수적인가요?

A. 그렇지 않습니다. 건강(기능)식품은 균형 잡힌 식단을 보조하는 수단일 뿐, 식단을 대체할 수 없습니다. 연구에 따르면, 건강한 식습관과 규칙적인 운동이 보조 식품보다 훨씬 강력한 건강 노화 효과를 보입니다.

Q4. 이미 관절이 안 좋은데 어떤 운동을 해야 하나요?

A. 통증을 유발하지 않는 범위 내에서 수중 운동(아쿠아), 자전거 타기, 가벼운 스트레칭 등 관절에 부담이 적은 운동을 추천합니다. 전문가와의 상담을 통해 개인 맞춤형 운동 계획을 세워 운동하는 것이 좋습니다.