

질병관리청, '국가 노쇠 표준 정의' 마련 나선다

- 9월 18일(금), 국가 노쇠 표준 정의 마련을 위한 전문가 공청회 개최
- 의학·간호·보건·치의학 등 다학제 전문가 협력으로 지역사회 중심 건강 노화 공감대 형성
- 어르신의 삶의 질 제고 및 노쇠 진입 지연을 통한 건강한 노년 지원

질병관리청(청장 임승관)은 9월 18일 오후 2시 로얄호텔서울(서울 중구 소재)에서 「국가 노쇠 정의 마련 공청회」를 개최한다.(붙임 1 참고)

이번 공청회는 초고령사회 진입에 맞춰 어르신의 삶의 질을 높이고 노쇠 진입 시기를 선제적으로 지연시키기 위해, 국가 노쇠 예방·관리 정책의 근간이 되는 '국가 노쇠 표준 정의'를 정립하고자 마련되었다.

노쇠는 단순한 노화나 질병과 달리 조기에 발견하여 운동·영양·사회활동 등을 복합 관리하면 회복이 가능한 상태로, 실효성 있는 예방 정책 추진과 대국민 인식 개선을 위해서는 학술적·사회적으로 공감할 수 있는 '국가 차원의 통일된 기준'이 전제되어야 한다.

이에 질병관리청은 노쇠 예방·관리의 표준 기반을 마련하기 위해 2026년 지역사회건강조사에 '한국형 노쇠선별도구(K-FRAIL)' 지표를 신규 도입하여 전국 지자체(보건소) 단위 노쇠현황 조사를 완료하였다. 아울러 지역사회 자원을 활용한 지자체 노쇠 예방 사업 표준 매뉴얼과 대국민 인식개선을 위한 건강노화 메시지를 개발함과 동시에 국가 노쇠 표준 정의 마련을 추진하고 있다.

이번 공청회에서는 국가 노쇠 표준 정의 정립을 위해 그간 논의되어 온 기본 방향과 주요 고려사항을 제시하고, 의학·간호·보건·치의학 등 다양한 분야의 전문적 시각과 현장의 목소리를 폭넓게 수렴할 계획이다.

공청회는 질병관리청 오진희 만성질환관리국장의 개회사와 원장원 대한노쇠·내재역량학회장의 축사로 시작된다. 이어진 주제 발표에서는 박기수 교수(경상국립대학교)가 ▲국가 노쇠 표준 정의 마련을 위한 주요 고려사항과 함께 ▲노쇠 단계별 평가 기준 등 현장 중심의 핵심 요소를 발표한다.

이어지는 패널토의에서는 이석구 교수(충남대학교, 대한예방의학회)가 좌장을 맡아 심도 있는 논의를 이끈다. 토론에는 ▲원장원 교수(경희대학교, 대한노쇠·내재역량학회), ▲김정선 교수(전남대학교, 한국노년학회), ▲유준일 교수(인하대학교, 대한근감소증학회), ▲이경희 교수(연세대학교, 한국지역사회간호학회), ▲고홍섭 교수(서울대학교, 대한노년치의학회) 등 각 분야를 대표하는 핵심 전문가들이 참여하여 국가 노쇠 표준 정의 정립을 위한 다학제적 고견을 제시한다.

오진희 만성질환관리국장은 “초고령사회 진입에 맞춰 체계적인 노쇠 예방·관리 정책을 추진하기 위해서는 무엇보다 명확한 국가 표준 기준이 전제되어야 한다”라며, “오늘 공청회가 국가 노쇠 표준 정의 정립은 물론, 지역사회 중심의 건강 노화 분위기 조성에 대한 범사회적 공감대를 형성하는 뜻깊은 계기가 되기를 기대한다”고 밝혔다.

이어 “질병관리청은 앞으로도 어르신들이 전국 어디서나 격차 없는 예방·관리 서비스를 받으며 건강한 노년을 오래 유지하실 수 있도록 근거 기반의 정책과 사업 기반 마련을 지속적으로 구축해 나가겠다”고 덧붙였다.

- <붙임> 1. 「국가 노쇠 정의 마련 공청회」 일정표
2. ‘건강 노화 신호등’과 건강 수칙
3. 건강한 노년을 위한 실천 가이드

담당 부서	만성질환관리국 만성질환관리과	책임자	과 장	김유미 (043-719-7380)
		담당자	보건연구관	박광숙 (043-719-7390)
			보건연구사	황인섭 (043-719-7386)



국가 노쇠 정의 마련 공청회

일시 2026년 9월 18일(금), 14:00~16:00

장소 로얄호텔서울 제이드룸

(사회) 박광숙 연구관(만성질환관리과)

시 간	내 용
14:00~14:30 (30')	등 록
14:30~14:40 (10')	개 회 - 국민의례 - 개회사 (오진희, 질병관리청 만성질환관리국장) - 축 사 (원장원, 대한노쇠·내재역량학회장)
14:40~15:00 (20')	발 표 노쇠 표준 정의(안) 및 주요 고려 사항 박기수 교수(경상국립대학교)
15:00~15:55 (55')	패널토의 좌장 이석구 교수 (충남대학교 · 대한예방의학회) - 원장원 교수(경희대학교 · 대한노쇠·내재역량학회) - 김정선 교수(전남대학교 · 한국노년학회) - 유준일 교수(인하대학교병원 · 대한근감소증학회) - 이경희 교수(연세대학교 · 한국지역사회간호학회) - 고홍섭 교수(서울대학교 · 대한노년치의학회) - 김유미 과장(질병관리청 만성질환관리과장) ※ 질의/응답 시간 포함
15:55~16:00 (5')	마무리

노쇠는 나이 자체가 아닙니다.
노쇠는 **장애**와도 다릅니다.

일찍 발견하고 함께 관리하면
예방하거나 늦추고, 다시 좋아 질 수 있습니다.



나의 건강 상태는 무슨 색일까요?



녹색 - 건강 유지

- 일상생활을 스스로 하고 건강 문제가 생겨도 비교적 잘 회복하는 상태입니다.
- 지금의 운동, 식사와 사회활동을 계속해야 합니다.



노란색 - 건강주의

- 힘이 줄고, 걸음이 느려지거나, 쉽게 피곤하고 활동량이 감소하기 시작한 상태입니다.
- 지금이 건강을 되찾을 수 있는 가장 중요한 시기입니다.



주황색 - 노쇠 집중관리

- 작은 질병이나 낙상에도 건강이 크게 나빠지고 회복이 늦어질 수 있는 상태입니다.
- 운동·영양·질병·약물·사회관계를 함께 점검해야 합니다.



빨간색 - 기능저하·돌봄 필요

- 일상생활에 다른 사람의 도움이 필요한 상태입니다.
- 돌봄과 재활을 통해 남아 있는 기능과 나다운 생활을 지켜야 합니다.



♥ 건강의 색은 바뀔 수 있습니다! ♥

건강을 지키는
5가지 습관



♥ 궁금하거나 도움이 필요하시면 가까운 보건소 또는 의료기관에 문의해 주세요.

건강한 노년을 위한 실천 방법

노인(만 65세 이상)

건강한 노년의 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

• 금연, 절주



• 적절한 약물 복용



• 정기 건강검진



• 만성 질환 관리
(고혈압, 당뇨병 등)



규칙적 운동

• 유산소 운동

걷기·수영 등 주 3~5회



• 근력 운동

스쿼트·아령 들기,
기구 운동 등 주 2회 이상



• 균형·유연성 운동

요가·태극권 등
주 3회 이상



균형 잡힌 영양 관리

• 단백질 충분히 섭취
(체중 1kg 당 1~1.2g)

• 채소·과일, 통곡물,
건강한 지방 섭취



• 수분 보충



• 염분·당 섭취 줄이기



• 비타민 D·칼슘 보충



정신 건강, 사회적 관계 유지

• 긍정적 사고, 스트레스 관리,
새로운 학습 지속



• 가족·이웃과 교류 유지



• 자원봉사·동호회 등
사회활동 참여 확대



오늘의 작은 실천이 내일의 건강을 만듭니다.
꾸준히 실천하여 건강하고 활기찬 노후를 만들어주세요!

