

2024 한국 웰니스 보고서

2024 Korea Wellness Report

2024. 9

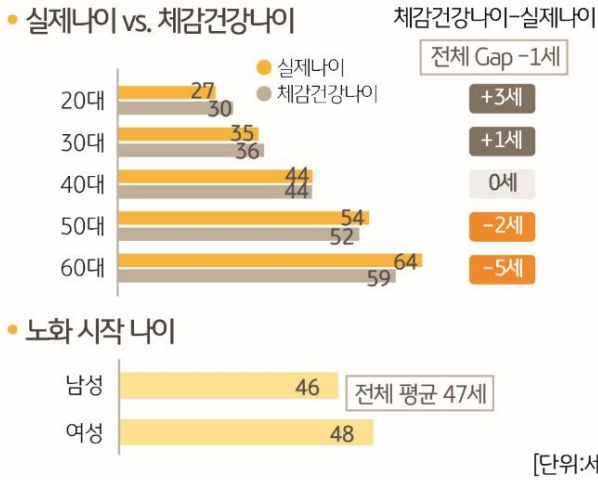
황원경 | 김남경

* KB금융지주 | 경영연구소



2024 한국 웰니스 보고서

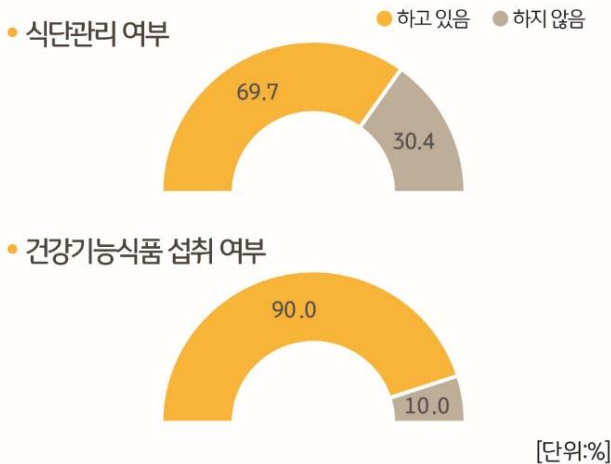
실제나이보다 건강나이를 1살 어리게 인식,
노화시작나이는 평균 47세



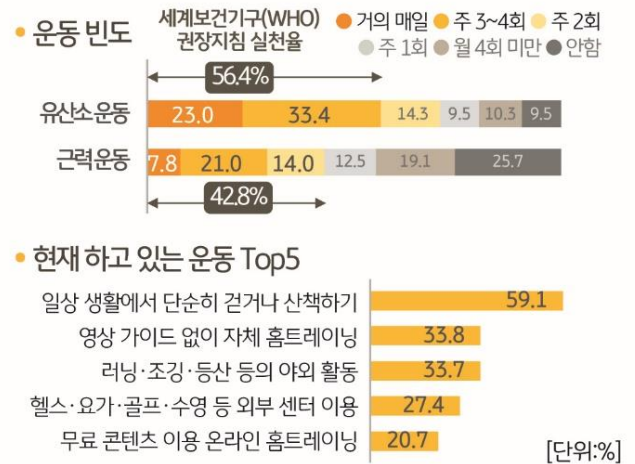
건강관리를 위한 행동으로
주기적 건강검진이 가장 활발한 편



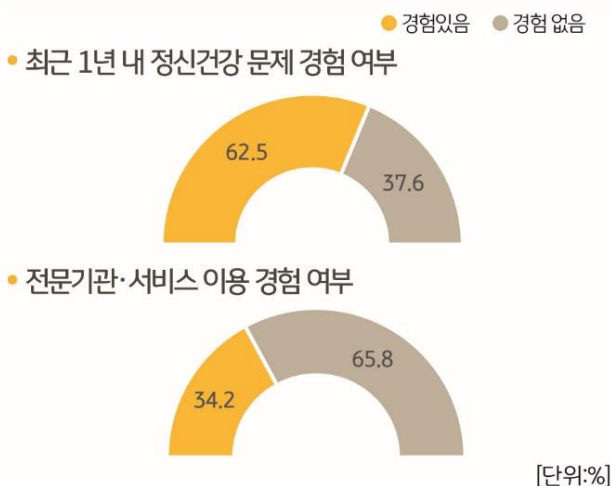
10명 중 7명은 식단관리로, 9명은 건강기능식품
섭취로 건강한 식생활 실천 중



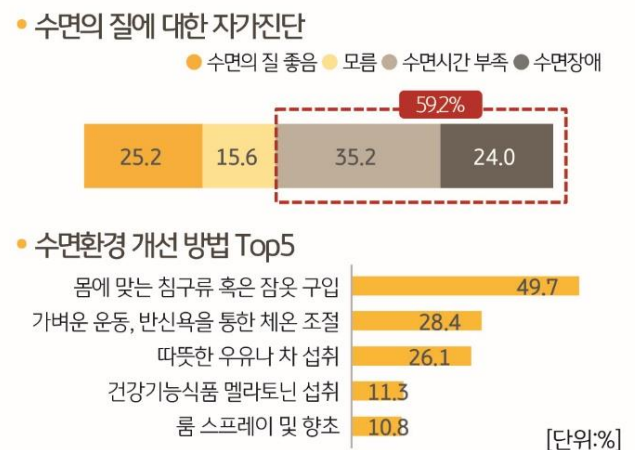
유산소 및 근력 운동의 WHO 권장 실천율은
각각 56.4%, 42.8%



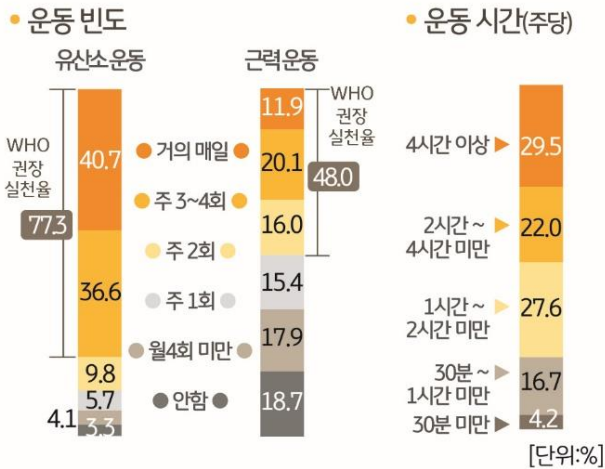
10명 중 6명은 정신건강 문제를 경험,
그러나 전문 서비스 이용은 저조한 편



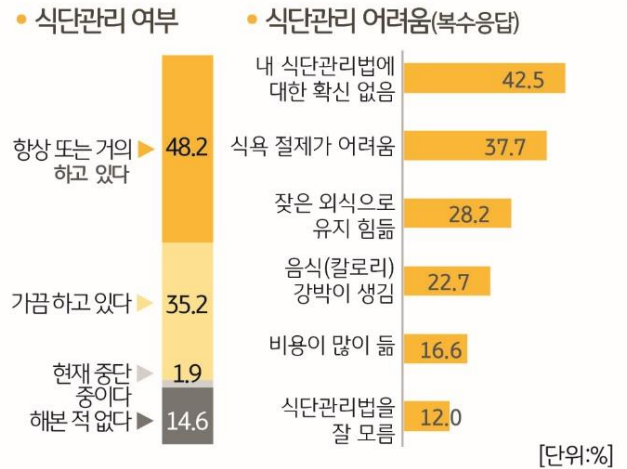
25.2%만 '꿀잠', 59.2%는 수면문제를 경험,
'잠' 건강 관리 노력은 활발



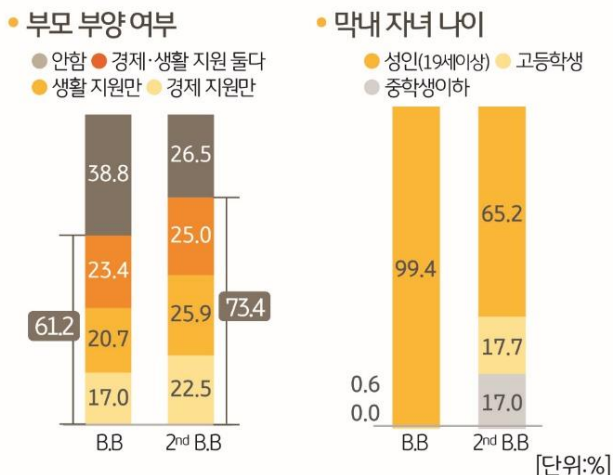
베이비부머는 96.7%가 유산소, 81.3%가 근육 운동 중, WHO권장 실천율도 77.3%, 48.0%



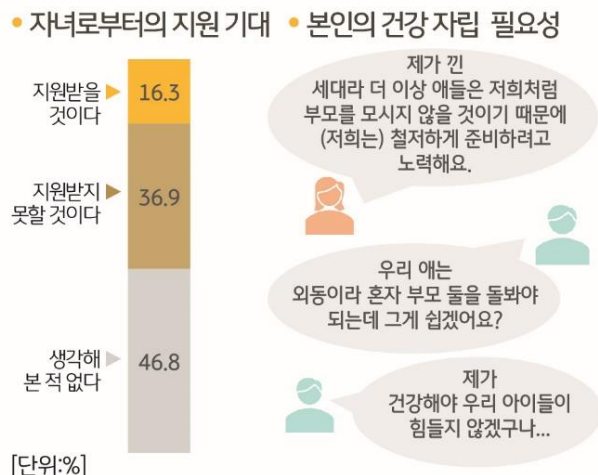
베이비부머의 83.4%가 식단관리 중이나 실천 중인 식단관리법에 대한 확신이 부족



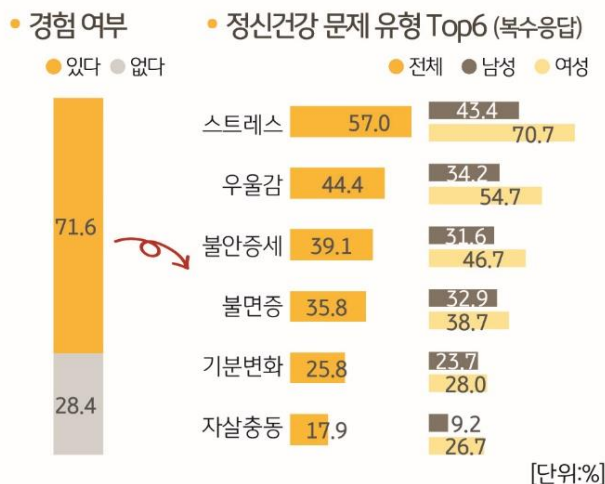
2차 베이비부머의 73.4%가 부모 부양 중이며, 34.7%가 양육할 미성년 자녀가 있음



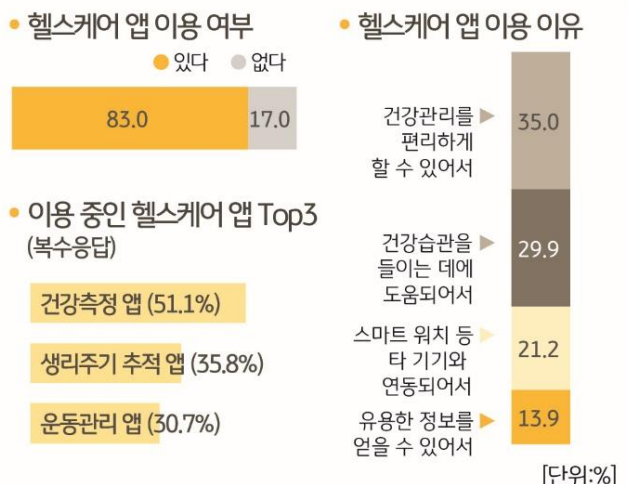
2차 베이비부머는 자녀로부터 지원 기대보다 강한 본인 건강 자립의 의지



Z세대 중 71.6%가 정신건강 문제를 경험, 이에 남성보다 여성이 취약한 편



Z세대의 83.0%가 건강관리에 앱 활용 중, 편리한 건강관리와 건강습관을 들이려 사용



‘웰니스’는...

세계보건기구(WHO)는 ‘건강’을 질병이 없는 상태를 넘어 신체적·정신적·사회적으로 온전한 상태로 정의했다. ‘웰빙(wellbeing)’과 ‘행복(happiness)’, ‘건강(fitness)’이 합쳐진 ‘웰니스(wellness)’는 이러한 신체적·정신적·사회적 건강이 조화를 이루는 이상적인 상태를 의미한다. 글로벌웰니스협회(Global Wellness Institute, GWI)는 신체적·정신적·영적·정서적·사회적·환경적 영역에서 건강한 삶을 추구하는 적극적인 노력도 웰니스에 포함된다고 정의한 바 있다.

글로벌웰니스협회에 따르면 웰니스의 시작은 19세기로 거슬러 올라간다. 당시 유럽과 미국에서는 전통적인 의약품의 발달과 함께 다양한 지적·종교적·의학적 웰니스를 추구하려는 움직임이 나타났다. 자연주의적 접근법, 자가 치유, 예방 치료에 중점을 둔 이러한 움직임은 웰니스의 토대가 됐다. 이후 1960~70년대 미국 의학자들이 ‘운동을 통한 일상 생활의 건강 증진’이라는 생활과학 측면의 웰니스를 주장하며 많은 사람의 공감을 불러일으켰고, 웰니스는 미국을 중심으로 주류 사회에 침투하여 그 영역을 지속적으로 확장해 나갔다.

특히 코로나19 팬데믹 이후 치유와 일상 회복에 대한 니즈가 커지고, 고된 현실을 잊고 몸과 마음의 건강과 균형을 추구하고자 하는 활발한 노력과 맞물려 먹거리부터 건강식품, 피트니스, 의류, 뷰티, 문화, 관광에 이르기까지 전 세계적으로 다양한 산업에서 웰니스에 대한 관심이 높아졌다. 상대적으로 소득이 높고 고령자 비중이 큰 선진국을 중심으로 질병 예방과 맞춤형 건강관리에 대한 수요가 증가함에 따라 첨단 기술과 헬스케어를 융합한 디지털 웰니스를 포함하여 웰니스 산업 전반에서 꾸준한 성장세가 나타나고 있다.

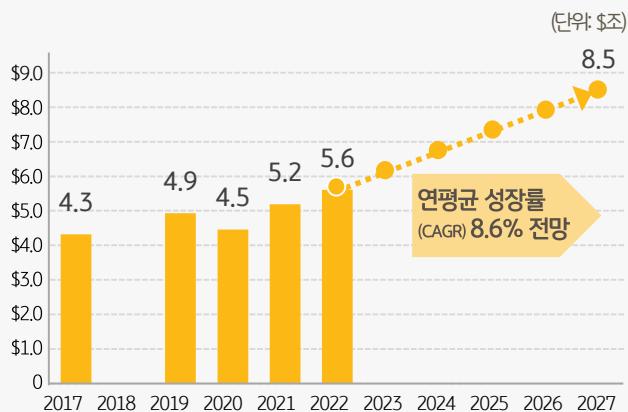
글로벌웰니스협회는 ‘영양’, ‘피트니스’, ‘수면’ 등의 소비자 산업 외 부동산, 관광, 공중보건, 직장 웰니스 등 보다 광범위한 산업을 포함한 글로벌 웰니스 시장이 2020년 이후 매년 꾸준히 성장해 2022년 기준 약 5조 6천억 달러에 달하며 2027년에는 2022년과 비교해 두 배 가까이 확대될 것으로 전망했다.

【웰니스 영역】



자료 : 글로벌웰니스협회

【글로벌 웰니스 시장 규모 및 전망】



자료 : 글로벌웰니스협회

‘2024 한국 웰니스 보고서’는...

【목적】 《2024 한국 웰니스 보고서》는 KB금융그룹이 올해 처음으로 발간하는 건강관리 보고서다. 한국에서도 신체적 건강과 정신적 건강을 모두 추구하는 웰니스가 일시적 유행에 그치지 않고 다양한 산업의 성장을 촉진하고 부가 가치를 창출하는 중요한 트렌드로 자리매김하고 있는 만큼, 웰니스 트렌드를 둘러싼 현대인의 다양한 인식과 태도에 대해 집중 조명해 볼 필요가 있다.

본 보고서는 갈수록 확대되는 웰니스의 다양한 영역 중 몸과 마음의 건강을 위한 현대인의 실천과 태도에 주목한다. 글로벌웰니스협회 추정 글로벌 웰니스 시장 9위를 차지하는 한국은 유엔 지속가능발전해법네트워크(SDSN)가 발표한 《2024 세계행복보고서》의 행복도 순위에서 전체 143개국 중 52위로 중위권에 속해 있다. KB금융그룹은 건강관리에 대한 종합적인 정보를 제공함으로써 많은 사람이 보다 건강한 생활을 영위하고 삶의 질이 향상되어 궁극적으로 행복지수를 높이는 데 기여하고자 한다. 또한 소비자 니즈에 대한 이해도를 제고하여 기업과 정부의 전략 및 정책의 방향성 수립에도 도움이 되고자 한다.

【내용】 《2024 한국 웰니스 보고서》는 한국인의 전반적인 건강관리 현황을 진단하는 ‘전반부’(1~3장)와 올해의 이슈(4~6장)가 포함된 ‘후반부’로 구성되어 있다.

전반부에서는 통상 ‘건강 일반’, ‘영양’, ‘운동’, ‘마음’, ‘수면’ 등으로 세분화되는 웰니스 분야별로 현대인의 몸과 마음의 건강에 대한 인식과 관리 행태를 살펴본다. 나이에 대한 인식 및 건강에 대한 관심도, 전반적인 건강관리 행동을 면밀히 조사한 ‘한국인의 건강 인식’ 파트를 시작으로, 균형 잡힌 식생활과 규칙적인 운동을 위한 ‘신체적 건강’ 노력, 마음챙김(mindfulness)과 수면 습관 개선을 위한 ‘정신적 건강’ 노력도 조명하고자 한다.

후반부는 세 가지 이슈로 구성됐으며 세대별 두드러진 건강관리 특징에 주목한다. 첫째는 건강관리에 대한 관심이 많고 활발한 노력을 보이며 건강관리에 ‘진심’인 베이비부머, 둘째는 부모 부양과 자녀 양육 부담 사이에서 본인 건강 자립을 외치는 2차 베이비부머, 마지막으로 이전 세대와 구별된 개성을 엿볼 수 있는 Z세대의 ‘힙’한 건강관리에 대한 인식과 태도를 살펴보고자 한다.

【기대 효과】 고령화 시대를 맞아 대중의 관심이 ‘얼마나 오래 사느냐’에서 ‘어떻게 오래 잘살 수 있을까’로 이동하면서 최적의 건강 상태와 삶의 질을 추구하는 웰니스 산업은 업종 간 경계를 허물며 그 영역을 지속적으로 확장해 나갈 것으로 예측된다. 《2024 한국 웰니스 보고서》는 한국인의 건강관리에 대한 종합적이고 신뢰할 만한 정보를 제공함으로써 사회적으로 웰니스 향상을 위한 정책과 제도 수립의 기초 자료로, 경제적으로 건강·IT·헬스케어·금융 등 웰니스 융복합 생태계에 참여하는 기업들이 소비자의 니즈를 이해함으로써 전 국민의 건강 증진에 기여하고 비즈니스 기회를 포착하는 데 필요한 지침서로 활용될 것으로 기대한다.

【연구 방법】 《2024 한국 웰니스 보고서》는 한국인의 건강에 대한 인식과 니즈 및 건강관리에 대한 큰 흐름을 파악하고자 정량조사 방법인 ‘온라인 설문조사’를 실시했고, 정량조사로 파악하기 어려운 인식, 고충, 니즈 등을 면밀히 들여다보기 위해 정성조사 방법인 ‘표적집단심층면접(Focused Group Discussion, FGD)’을 실시했다.

‘온라인·모바일 설문조사’는 지난 4월 1일부터 15일까지 서울을 비롯해 전국 주요 도시에 거주하는 25~69세 남녀 2천 명을 대상으로 구조화된 설문지를 통해 온라인과 모바일로 실시했다. 조사 대상자는 은퇴자를 포함하여 독립적 경제 활동을 수행하는 성인으로 성별, 지역, 연령을 고려하여 추출했다.

‘표적집단심층면접조사’는 지난 5월 8일부터 9일까지 2차 베이비부머 중 부모에게 생활 지원 혹은 경제 지원을 하는 50~56세 남녀를 세 그룹으로 구성하여 진행했다. 세 그룹 중 두 그룹은 상대적으로 부모 지원의 부담이 클 것으로 예상되는 여성으로, 나머지 한 그룹은 남성으로 구성했다.

■ 정량조사: 온라인·모바일 설문조사

	조사대상	▶	• 독립적 경제 활동을 하는 25~69세 남녀 (은퇴자 포함)																																																																																																																																								
	조사방법	▶	• 구조화된 설문지를 통한 온라인·모바일 조사																																																																																																																																								
	조사기간	▶	• 2024년 4월 1일 ~ 15일																																																																																																																																								
	표본추출 방법	▶	• 유의 할당 추출(Quota Sampling)																																																																																																																																								
	표본 구성	▶	• 총 2천 명, 전국(수도권 및 5대 광역시 위주, 강원·제주 제외) <table><tr><th></th><th></th><th>서울</th><th>경기도</th><th>인천</th><th>부산</th><th>대구</th><th>광주</th><th>울산</th><th>대전</th><th>세종</th><th>계</th></tr><tr><td rowspan="5">남성</td><td>20대</td><td>31</td><td>36</td><td>9</td><td>10</td><td>10</td><td>2</td><td>3</td><td>7</td><td>0</td><td>108</td></tr><tr><td>30대</td><td>55</td><td>73</td><td>19</td><td>17</td><td>15</td><td>2</td><td>8</td><td>14</td><td>5</td><td>208</td></tr><tr><td>40대</td><td>57</td><td>92</td><td>19</td><td>22</td><td>16</td><td>13</td><td>6</td><td>9</td><td>3</td><td>237</td></tr><tr><td>50대</td><td>54</td><td>91</td><td>24</td><td>24</td><td>20</td><td>11</td><td>10</td><td>10</td><td>3</td><td>247</td></tr><tr><td>60대</td><td>51</td><td>93</td><td>14</td><td>13</td><td>16</td><td>5</td><td>5</td><td>6</td><td>0</td><td>203</td></tr><tr><td rowspan="5">여성</td><td>20대</td><td>35</td><td>29</td><td>11</td><td>8</td><td>5</td><td>8</td><td>3</td><td>3</td><td>1</td><td>103</td></tr><tr><td>30대</td><td>69</td><td>67</td><td>15</td><td>17</td><td>9</td><td>6</td><td>5</td><td>4</td><td>4</td><td>196</td></tr><tr><td>40대</td><td>54</td><td>88</td><td>21</td><td>22</td><td>13</td><td>12</td><td>9</td><td>9</td><td>3</td><td>231</td></tr><tr><td>50대</td><td>75</td><td>96</td><td>21</td><td>16</td><td>15</td><td>8</td><td>8</td><td>9</td><td>1</td><td>249</td></tr><tr><td>60대</td><td>47</td><td>93</td><td>16</td><td>30</td><td>9</td><td>10</td><td>5</td><td>8</td><td>0</td><td>218</td></tr><tr><td colspan="2">계</td><td>528</td><td>758</td><td>169</td><td>179</td><td>128</td><td>77</td><td>62</td><td>79</td><td>20</td><td>2,000</td></tr></table>			서울	경기도	인천	부산	대구	광주	울산	대전	세종	계	남성	20대	31	36	9	10	10	2	3	7	0	108	30대	55	73	19	17	15	2	8	14	5	208	40대	57	92	19	22	16	13	6	9	3	237	50대	54	91	24	24	20	11	10	10	3	247	60대	51	93	14	13	16	5	5	6	0	203	여성	20대	35	29	11	8	5	8	3	3	1	103	30대	69	67	15	17	9	6	5	4	4	196	40대	54	88	21	22	13	12	9	9	3	231	50대	75	96	21	16	15	8	8	9	1	249	60대	47	93	16	30	9	10	5	8	0	218	계		528	758	169	179	128	77	62	79	20	2,000
		서울	경기도	인천	부산	대구	광주	울산	대전	세종	계																																																																																																																																
남성	20대	31	36	9	10	10	2	3	7	0	108																																																																																																																																
	30대	55	73	19	17	15	2	8	14	5	208																																																																																																																																
	40대	57	92	19	22	16	13	6	9	3	237																																																																																																																																
	50대	54	91	24	24	20	11	10	10	3	247																																																																																																																																
	60대	51	93	14	13	16	5	5	6	0	203																																																																																																																																
여성	20대	35	29	11	8	5	8	3	3	1	103																																																																																																																																
	30대	69	67	15	17	9	6	5	4	4	196																																																																																																																																
	40대	54	88	21	22	13	12	9	9	3	231																																																																																																																																
	50대	75	96	21	16	15	8	8	9	1	249																																																																																																																																
	60대	47	93	16	30	9	10	5	8	0	218																																																																																																																																
계		528	758	169	179	128	77	62	79	20	2,000																																																																																																																																

■ 정성조사: 표적집단심층면접(FGD)

 조사대상	▶	• 부모의 생활적·경제적 지원 경험이 있는 50~56세 남녀(2차 베이비부머)
 조사방법	▶	• 표적집단심층면접
 조사기간	▶	• 2024년 5월 8일 ~ 9일
 표본 구성	▶	• 세 그룹, 총 18명 - 그룹1: 여성(6명) - 그룹2: 여성(6명) - 그룹3: 남성(6명)

CONTENTS

I. 한국인의 건강 인식

- 01 | 나이 인식
- 02 | 건강 관심도
- 03 | 건강관리 행동
- Key Findings

II. 한국인의 신체 건강

- 01 | 영양 관리
- 02 | 운동 관리
- Key Findings

III. 한국인의 정신 건강

- 01 | 마음 관리
- 02 | 수면 관리
- Key Findings



PART 1

한국인의 건강관리 현황

PART 2

세대별 건강관리 특징

IV. [이슈1] 건강관리에 '진심'인 베이비부머

- 01 | 베이비부머의 건강관리
- 02 | 베이비부머의 운동 관리
- 03 | 베이비부머의 식단 관리
- 04 | 베이비부머의 건강기능식품 섭취 관리
- Key Findings

V. [이슈2] '건강 자립' 지향 2차 베이비부머

- 01 | 2차 베이비부머의 건강 상태
- 02 | 2차 베이비부머의 부모 부양
- 03 | 2차 베이비부머의 자녀 양육
- Key Findings

VI. [이슈3] '힙'한 건강관리 중인 Z세대

- 01 | Z세대의 건강 우려도
- 02 | Z세대의 정신 건강관리
- 03 | Z세대의 건강관리를 위한 앱 이용
- Key Findings



한국인의 건강 인식

01 | 나이 인식

02 | 건강 관심도

03 | 건강관리 행동

통계청의 ‘사회조사’에 따르면, 주관적 건강상태, 즉 스스로 건강하다고 생각하는 사람 비율은 2022년 53.1%로 절반이 넘는 국민이 질병 여부와 관계없이 주관적으로 건강하다고 인식하고 있다. 이 비율은 2012년 45.3%에서 2016년 47.1%, 2020년 50.4%로 꾸준히 증가해 왔다. 이는 기대수명이나 유병률과 같은 객관적 지표나 의학적 진단과 별개로 개인이 느끼는 건강수준에 대한 인식이 해마다 개선되고 있음을 의미한다.

전반부에서는 통상 ‘건강 일반’, ‘영양’, ‘운동’, ‘마음’, ‘수면’ 등으로 세분화되는 웰니스(wellness) 분야별로 현대인의 생활 방식을 조명하고 건강에 대한 인식 변화를 분야별로 들여다보고자 한다. 전반부 첫 번째 장인 본 장에서는 ‘몸’과 ‘마음’ 건강관리 실태에 관해 구체적으로 들여다보기에 앞서 ‘건강 일반’에 대한 종합적인 인식과 관리 수준을 중점적으로 살펴보았다. 실제나이, 체감 건강나이, 노화시작나이 등 다양한 나이에 대한 인식을 시작으로 건강관리의 관심 분야와 걱정거리, 우려 수준을 짚어보고 마지막으로 건강관리를 위한 행동 유형을 알아보고자 한다.

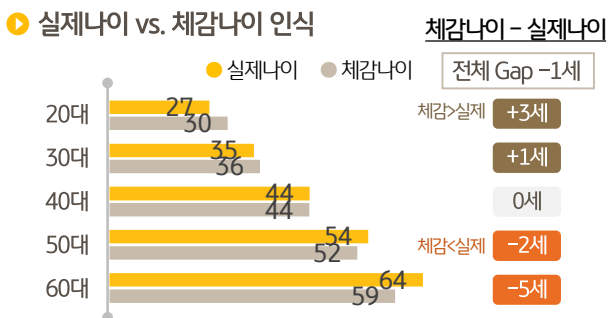
01 | 나이 인식

실제나이보다 체감건강나이를 평균 1살 어리게 인식하며,
20·30대는 체감건강나이를 실제보다 더 많게, 50·60대는 더 적게 인식

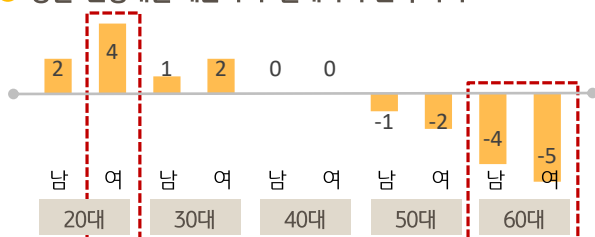
고(故) 박완서 작가는 “요즘 사람 나이를 옛날 사람과 똑같이 쳐서는 안 되고, 살아온 햇수에 0.7을 곱하는 게 제 나이”라는 말을 남겼다. 이른바 ‘요즘 나이 계산법’이 회자되며 이전 세대보다 젊게 생활하는 요즘 세대가 주목받고 있다. 이에 신체적·정신적 건강을 가늠하는 첫 관문으로 현대인이 실질적으로 체감하는 ‘요즘 나이’를 살펴보았다.

먼저 조사에 참여한 응답자에게 ‘체감하는 건강나이’를 질문한 결과, ‘실제나이 대비 체감나이를 평균 1살 어리다’고 인식하는 것으로 나타나 실제나이와 체감나이 사이 큰 차이를 발견하지 못했다. 그러나 성별·연령별로 살펴보면 20·30대와 50·60대의 확연한 인식 차이를 발견할 수 있었다. 20·30대의 경우 실제나이보다 체감나이를 더 많게 (20대 +3세, 30대 +1세) 인식한 반면, 50·60대는 실제나이보다 체감나이를 더 어리게 (50대 -2세, 60대 -5세) 인식하고 있었다. 특히 20대 여성과 60대의 경우 실제나이와 체감나이의 인식 차이가 상대적으로 큰 것으로 확인됐다. 또한 연령이 높을수록 실제나이보다 체감나이를 적게 인식하는 ‘요즘 나이 계산법’ 개념에 부합하는 응답자 비율이 대폭 늘어 60대 응답자 10명 중 8명이 체감하는 것보다 ‘살아온 햇수’가 더 많다고 응답했다(82.9%).

그림 1-1 | 성별·연령대별 체감나이-실제나이 인식차이 (단위: 세)

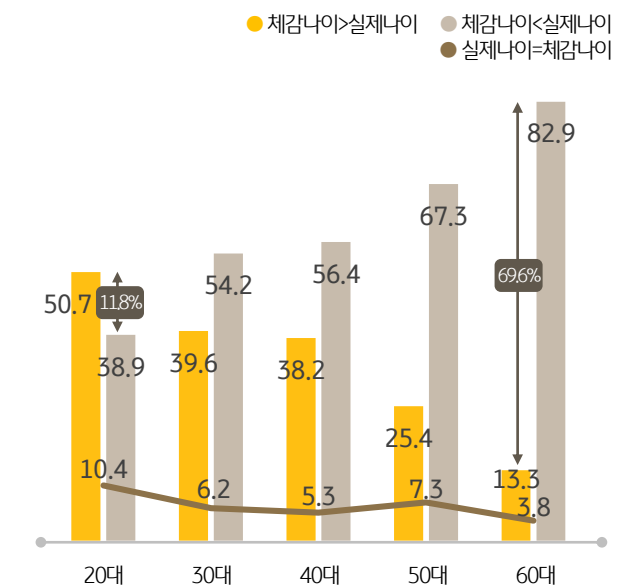


● 성별·연령대별 체감나이-실제나이 인식 차이



주) 전체 n=2000, 20대 n=211, 30대 n=404, 40대 n=468, 50대 n=496, 60대 n=421

그림 1-2 | 연령대별 체감나이-실제나이 인식 비중 (단위: %)



주) 전체 n=2000, 20대 n=211, 30대 n=404, 40대 n=468, 50대 n=496, 60대 n=421

노화시작나이는 47세로 여성이 남성보다 노화를 빨리 느끼며, 피부 노화, 체력·기력 저하 등 신체 기능 저하시 노화를 크게 체감

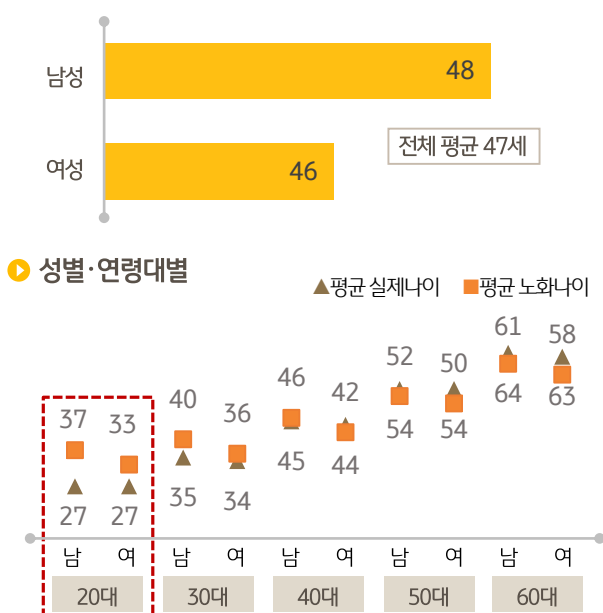
흔히 몸이 자주 아프거나 예전에 했던 일을 하기 어렵다고 느낄 때 ‘노화’라는 단어를 떠올리곤 한다. 다음으로 현대인의 신체적·정신적 건강을 짐작하는 두 번째 관문인 ‘노화’에 대한 인식을 살펴보았다.

조사에 참여한 응답자들은 ‘노화가 시작되는 나이’로 평균 47세를 꼽았으며, 여성의 경우 46세라고 응답해 48세라고 답변한 남성 대비 노화를 빨리 느끼는 것으로 조사됐다. 성별·연령별 결과에서도 전 세대에 걸쳐 여성이 남성보다 노화를 2~4년 정도 빨리 느끼는 것을 확인할 수 있었다. 특히 20대의 경우 실제나이와 예상되는 노화시작나이의 격차가 가장 크게 나타났으며, 남성의 경우 현재 시점에서 10년 뒤 노화를 예상하여(실제나이 27세 vs. 노화나이 37세) 6년 뒤 노화를 예상한 여성(실제나이 27세 vs. 노화나이 33세) 대비 크게 낮은 노화에 대한 체감도를 보였다.

현대인은 어떤 건강상의 변화가 나타날 때 ‘늙기 시작했다’고 느낄까? 과반이 넘는 응답자는 ‘피부 노화’를 1순위로 꼽았으며(54.5%) 다음으로 ‘체력·기력 저하’(51.4%), ‘시각·청각·미각 등의 신체 감각 저하’(38.4%), ‘운동 기능 저하’(24.9%) 순으로 나타나 신체 기능 측면이 상위 4위권을 차지했다. 신체 기능 측면만 놓고 보면 여성은 ‘피부 노화’(66.3%)를, 남성은 ‘체력·기력 저하’(50.7%)를 1순위로 꼽았다. 연령대별로는 20·30대의 경우 ‘체력·기력 저하’시(20대 59.7%, 30대 64.6%) 노화를 체감한다는 응답이 가장 많은 반면, 40대 이후는 ‘피부 노화’를 인지하는 순간(40대 54.9%, 50대 56.7%, 60대 52.5%) 노화를 느낀다고 답했다.

그림 1-3 | 노화 시작 나이 인식

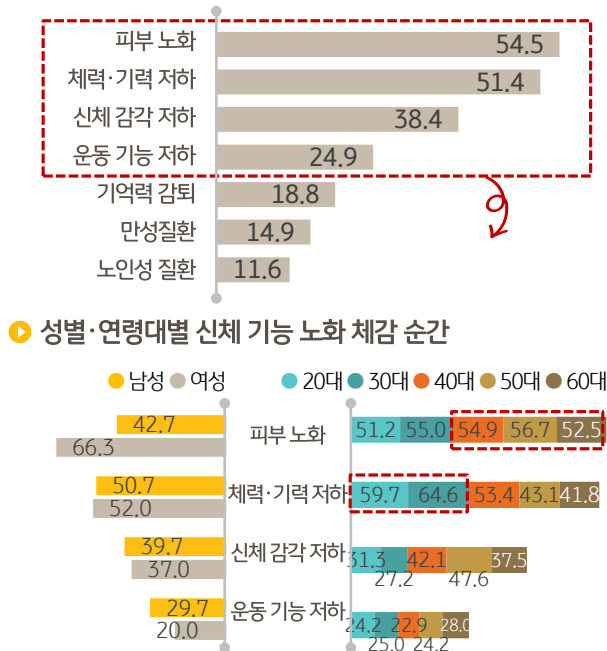
(단위: 세)



주) 전체 n=2000, 남성 n=1003, 여성 n=997

그림 1-4 | 노화 체감 순간 Top7

(1+2+3순위, 단위: %)



02 | 건강 관심도

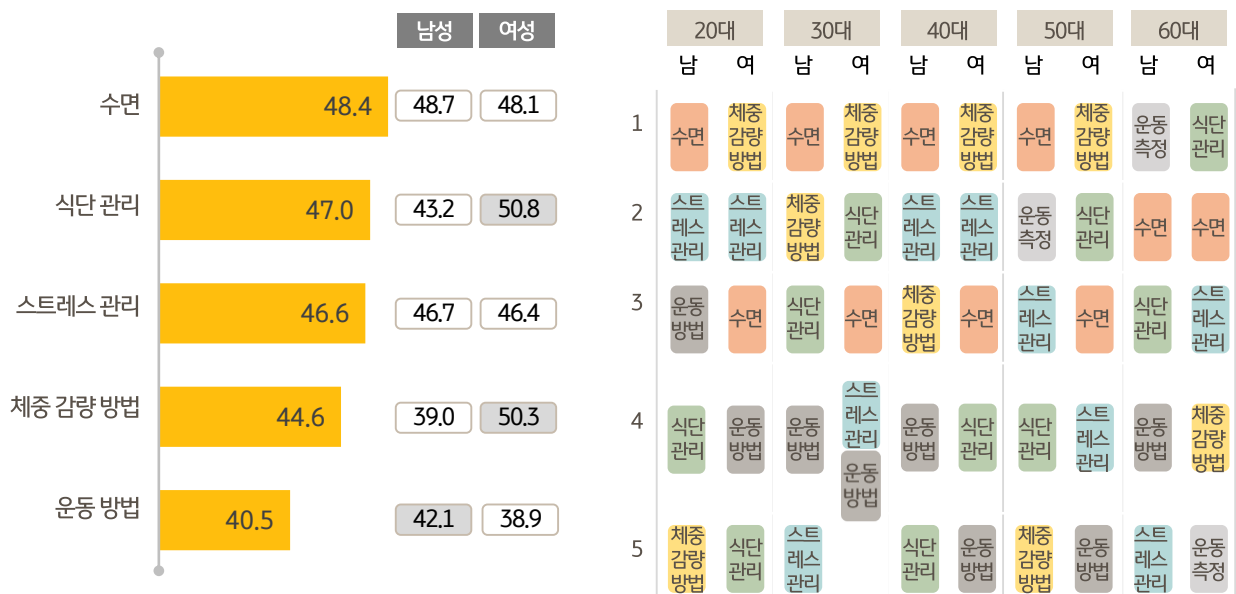
건강관리 5대 관심 분야는 수면·식단 관리·스트레스 관리·체중 감량법·운동법이며, 20~50대 남성은 '수면', 여성은 '체중 감량법'이 가장 큰 관심사

본격적으로 현대인의 건강에 대한 관심 수준을 가늠해 보기 위해 건강관리 관심 분야, 건강 걱정거리, 건강 우려도 등을 순차적으로 질문해 보았다.

먼저, 현재 관심 있는 건강관리 분야로는 '수면'(48.4%)이 가장 많았고, 다음으로 '식단 관리'(47.0%), '스트레스 관리'(46.6%), '체중 감량 방법'(44.6%), '운동 방법'(40.5%)의 순으로 나타났다. 이 중 여성은 '식단 관리'(50.8%)와 '체중 감량 방법'(50.3%)에 가장 많은 관심을 보였으며, 남성은 '수면'(48.7%)을 1순위로 꼽은 가운데 '운동 방법'(42.1%)에 대해서도 여성 대비 상대적으로 높은 관심을 보였다. '수면'의 경우 전 연령대에서 공통적으로 1~3위의 관심 항목에 포함되며 높은 응답률을 보였으며, 특히 20대와 50대에서 최상위를 기록했다. 이 외에도 '체중 감량 방법'의 경우 20대부터 50대까지 고르게 높게 나타났고, 50·60대의 경우 '운동 방법' 외 심박 수, 걸음 수 등 '운동 관련 측정'에도 관심을 보여 운동에 대한 전반적으로 높은 관심을 확인할 수 있었다.

그림 1-5 | 성별·연령대별 건강관리 관심 분야 Top5

(1+2+3순위, 단위: %)



주1) 전체 n=2000, 남성 n=1003, 여성 n=997

주2) 20대 남성 n=108, 여성 n=103, 30대 남성 n=208, 여성 n=196, 40대 남성 n=237, 여성 n=231, 50대 남성 n=247, 여성 n=249, 60대 남성 n=203, 여성 n=218

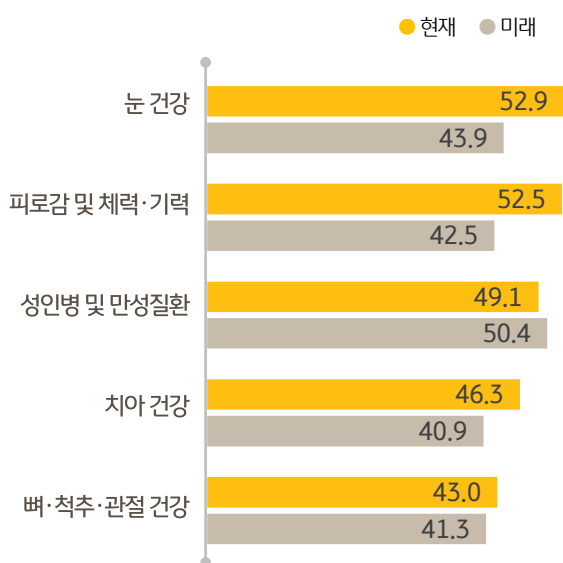
건강 관련 5대 걱정거리는

‘눈 건강’, ‘피로감 및 체력·기력’, ‘성인병 및 만성질환’, ‘치아 건강’, ‘뼈·척추·관절 건강’

건강관리에 대한 관심 분야에 이어 건강 관련 걱정거리도 알아보았다. 현재 가장 염려되는 건강 문제에 대해 질문한 결과, ‘눈 건강’을 꼽은 응답자가 52.9%로 가장 많았으며 다음으로 ‘피로감 및 체력·기력’(52.5%), ‘성인병 및 만성질환’(49.1%), ‘치아 건강’(46.3%), ‘뼈·척추·관절 건강’(43.0%) 순을 기록했다. 시계를 빨리 돌려 5년 후 미래에 염려될 것 같은 건강 분야에 대해서도 현재의 5대 걱정거리와 동일한 항목이 상위 5위에 분포했다. 다만, 일부 순위는 변동되어 현재 걱정거리 3위인 ‘성인병 및 만성질환’이 미래의 경우 가장 큰 걱정거리로 조사됐고(50.4%) 기타 4개 분야가 현재와 동일한 순서로 뒤를 이었다.

현재의 건강 고민에 대해 성별·연령대별로 살펴보면, 당뇨, 고혈압, 고지혈증과 같은 ‘성인병 및 만성질환’은 남성의 경우 1순위 걱정거리로 꼽은 반면 여성의 경우 5위권 밖으로 밀려났다. 대신 여성의 경우 ‘면역력’과 ‘노화·항산화’ 고민이 상위 5위권에 진입했다. ‘눈 건강’은 전 연령대에 걸쳐 순위권에 올랐고 노안이 시작되는 40대 이후의 경우 1~2위권으로 순위가 상승했다. 장시간 스마트폰 사용 등으로 눈이 피로한 20·30대 역시 ‘눈 건강’에 대해 우려했다. ‘피로감 및 체력·기력’ 저하의 경우 20대부터 40대까지는 공통적으로 가장 큰 고민이라고 응답했으나 50·60대에서는 각각 하위권 및 순위 밖으로 조사됐다. ‘성인병 및 만성질환’ 고민은 30대에 순위권에 진입하여 60대에 1위를 기록했고, ‘정서적 건강 및 스트레스’는 20·30대 저연령대에서 상대적으로 높게 나타났다.

그림 1-6 | 현재·미래의 건강 걱정거리 Top5 (복수응답, 단위: %)



주) 전체 n=2000, 기타 걱정 분야로는 면역력, 노화·항산화, 체중 변화, 정신·정서적 건강 및 스트레스, 수면 건강, 암·심혈관질환 등의 중대질환 등이 있음

그림 1-7 | 성별·연령대별 현재 걱정거리 Top5 (복수응답)



주) 전체 n=2000, 20대 n=211, 30대 n=404, 40대 n=468, 50대 n=496, 60대 n=421

신체 및 정신 건강 우려도는 각각 64.9%, 40.9%로 높은 편이며, 신체 건강 우려도와 정신 건강 우려도 간 유의미한 상관관계 확인

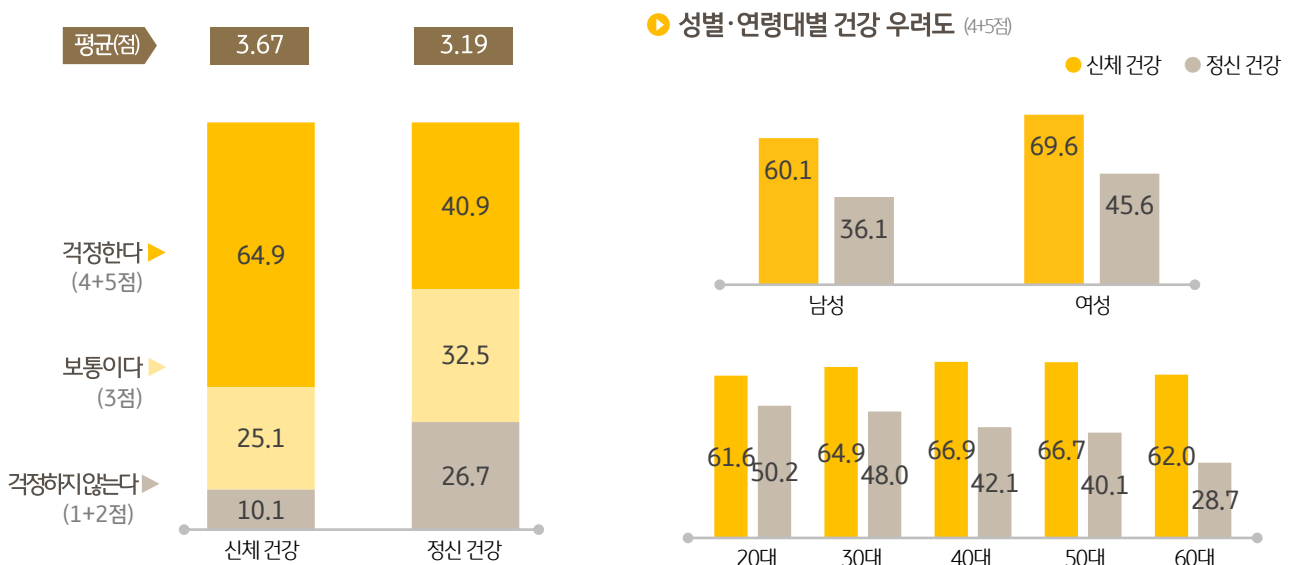
건강에 대한 관심 수준을 파악하기 위한 마지막 질문은 ‘신체 및 정신 건강에 대해 얼마나 걱정하는가’라는 것으로 신체 및 정신 건강에 대한 현대인의 종합적인 우려도를 진단해 보고자 했다.

신체 건강 우려도는 5점 만점 중 평균 3.67점으로 조사됐다. 실제로 신체 건강에 대해 ‘걱정한다’는 응답률은 64.9%로 응답자의 3분의 2에 달했으며, 10.1%를 기록한 ‘걱정하지 않는다’는 응답률 대비 압도적으로 높은 수치를 보였다. 정신 건강 우려도 역시 평균 3.19점으로 다소 높은 수치를 기록했다. 정신 건강에 대해서는 조사 대상자 10명 중 4명이 ‘걱정하고 있다’고 응답해(40.9%) ‘걱정하지 않는다’고 응답한 비율(26.7%)보다 높은 수치를 보여, 신체 건강과 마찬가지로 정신 건강에 대해서도 상당수가 우려하고 있었다.

신체 및 정신 건강 우려도에 관한 응답 결과를 다양한 각도에서 살펴보았다. 먼저 성별에 따라서는 여성 응답자는 69.6%가 신체 건강을, 45.6%가 정신 건강을 걱정한다고 응답해, 각각 60.1%, 36.1%의 응답률을 보인 남성 대비 신체 및 정신 건강에 대한 우려도가 높음을 확인할 수 있었다. 연령대별로는 전 세대에서 60%가 넘는 응답자가 신체 건강에 대해 걱정한다고 답해 공통적으로 높은 우려도를 보인 반면, 정신 건강 우려도는 연령이 낮을수록 높게 나타났다. 이는 앞서 20·30대가 꼽은 5대 걱정거리에 ‘정신적·정서적 건강 및 스트레스’가 포함된 응답과 일치하는 결과로 볼 수 있다.

그림 1-8 | 신체·정신 건강 우려도

(단위: %)



주1) 전체 n=2000

주2) 우려도는 5점 리커트(전혀 걱정하지 않음(1점) ~ 매우 걱정함(5점))로 측정

주3) '걱정함'의 응답(우려도)은 매우 걱정(5점)과 약간 걱정(4점)의 응답률의 합

체감나이별 신체 건강과 정신 건강에 대한 우려 수준에 차이가 있는지도 살펴보았다. 체감나이를 실제나이보다 많다고 인식하는 응답자의 경우 신체 건강(75.8%)과 정신 건강(55.7%)에 대해 높은 우려를 보였다. 이와는 대조적으로 체감나이를 실제나이보다 적게, 즉 ‘살아온 햇수’보다 젊다고 인식하는 경우 신체 건강과 정신 건강에 대해 각각 59.9%, 34.1%가 걱정한다고 응답해 상대적으로 낮은 수준의 우려도를 나타냈다.

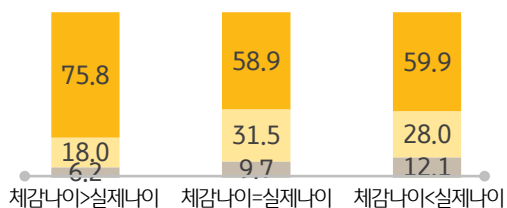
마지막으로 신체 건강과 정신 건강 우려도 간에 상관관계가 있는지 파악해 보았다. 먼저 정신 건강에 대한 우려도에 따른 신체 건강 우려도의 차이를 확인했다. 정신 건강에 대해 ‘걱정한다’고 응답한 조사 대상자의 대부분(88.9%)이 신체 건강을 역시 우려하는 것으로 나타나, 정신 건강에 대해 ‘걱정하지 않는다’는 응답자의 신체 건강 우려도가 45.0%인 것과 대조를 이뤘다. 같은 방식으로 신체 건강에 대한 우려도에 따라 정신 건강을 얼마나 걱정하는지도 살펴보았다. 앞선 결과와 마찬가지로 신체 건강에 대해 ‘걱정하는’ 응답자 중 56.0%가 정신 건강을 우려한다고 응답한 반면, 신체 건강 ‘걱정이 없는’ 응답자의 정신 건강에 대한 우려도는 5.9%에 불과했다. 결론적으로 신체 건강 우려도와 정신 건강 우려도 간에는 유의미한 상관관계가 있음을 확인할 수 있었다. 따라서 신체 건강과 정신 건강의 상호 보완적인 관계를 염두에 둔 종합적 건강관리만이 궁극적으로 웰니스를 향상시키는 방법이라 판단된다.

이와 같은 조사 결과를 바탕으로 현대인의 신체 및 정신 건강 우려도는 높은 수준이며, 특히 신체 건강에 대한 우려도가 정신 건강에 대한 우려도 대비 상대적으로 높다는 점을 확인할 수 있었다. 성별로는 여성이 남성보다 신체 및 정신 건강 모두 우려도가 높았고, 연령대별로는 저연령층에서 정신 건강을 상대적으로 더 크게 걱정하고 있어, 이들을 위한 지속적인 관심과 맞춤형 지원이 필요하다는 점을 확인했다. 마지막으로 신체 및 정신 건강 우려도 간에는 높은 상관관계가 있고 체감나이가 실제나이보다 많다고 느낄수록 건강 우려도 역시 크다는 점을 알 수 있었다.

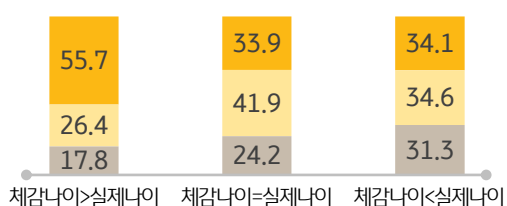
그림 1-9 | 체감나이별 신체·정신 건강 우려도 (단위: %)

● 걱정함 ● 보통 ● 걱정하지 않음

▶ 체감나이별 신체 건강 우려도 (4+5점)



▶ 체감나이별 정신 건강 우려도 (4+5점)

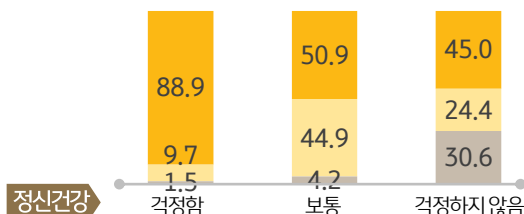


주) 실제나이<체감나이 n=628, 실제나이=체감나이 n=124, 실제나이>체감나이 n=1248

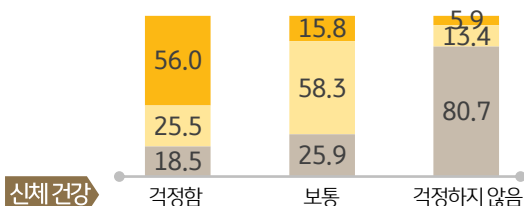
그림 1-10 | 신체 및 정신 건강 우려도 간 상관관계 (단위: %)

● 걱정함 ● 보통 ● 걱정하지 않음

▶ 정신 건강 우려 수준별 신체 건강 우려도 (4+5점)



▶ 신체 건강 우려 수준별 정신 건강 우려도 (4+5점)



주1) 정신건강 걱정함 n=817, 보통 n=650, 걱정하지 않음 n=533

주2) 신체건강 걱정함 n=1297, 보통 n=501, 걱정하지 않음 n=202

03 | 건강 관리 행동

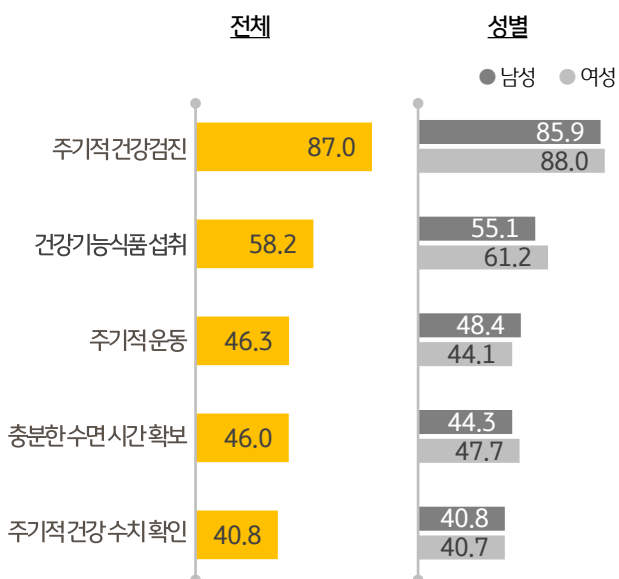
건강관리를 위한 행동은 ‘주기적 건강검진’이 압도적 1위,
이어 ‘건강기능식품 섭취’, ‘주기적 운동’, ‘충분한 수면 시간 확보’, ‘건강 수치 확인’ 순

앞서 살펴본 나이에 대한 인식과 건강에 대한 관심 수준을 바탕으로 조사 대상자들은 평소 신체적·정신적 건강관리를 위해 실질적으로 어떤 행동을 하고 있는지 그 실천 수준과 방식을 파악해 보았다. 건강관리를 위한 행동으로는 ‘주기적 건강검진’이 전 세대에서 공통적으로 가장 많은 응답률(87.0%)을 기록했고, 뒤이어 ‘영양제·건강기능식품 섭취’(58.2%), ‘주기적 운동’(46.3%), ‘충분한 수면 시간 확보’(46.0%), ‘몸무게·혈당·혈압 등 주기적 건강 수치 확인’(40.8%) 순으로 나타났다. 압도적 1위를 차지한 ‘주기적 건강검진’을 제외하고 상위 2~4위 간에는 남성과 여성의 응답에서 근소하나마 차이를 확인할 수 있었다. 구체적으로 여성은 건강기능식품 섭취 및 충분한 수면에 보다 적극적인 반면, 남성은 주기적 운동에 상대적으로 더 많은 시간을 쏟고 있었다.

연령대별로도 상위 5위권의 건강관리 행동 간 큰 차이는 없었으며, 주기적 검진과 건강기능식품 섭취가 전 세대에 걸쳐 1~3위를 기록했다. 차이를 보인 항목으로는 20·30·40대의 경우 ‘절주·금주·금연’이, 50·60대의 경우 건강 수치 확인이 5위권에 새롭게 포함됐다.

그림 I-11 | 건강관리 행동 Top5

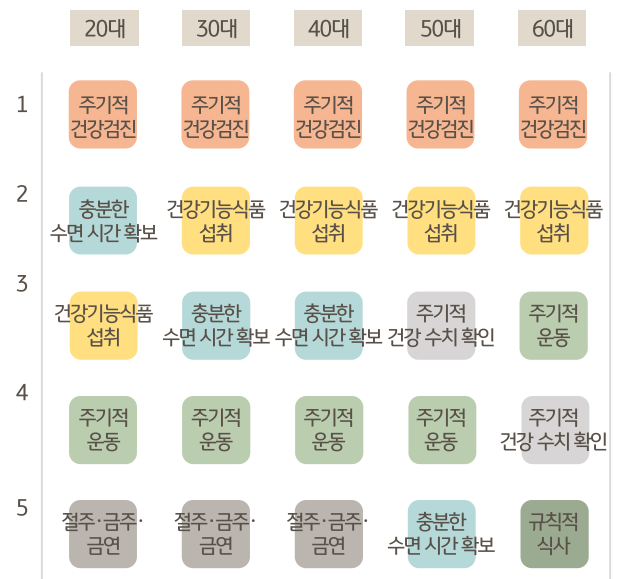
(복수응답, 단위: %)



주) 전체 n=2000, 남성 n=1003, 여성 n=997

그림 I-12 | 연령대별 건강관리 행동 Top5

(복수응답)



주) 20대 n=211, 30대 n=404, 40대 n=468, 50대 n=496, 60대 n=421

10명 중 9명이 2년에 한 번 이상 주기적으로 건강검진을 받고, 건강관리를 위해 매월 지출하는 비용은 평균 21만 9천 원

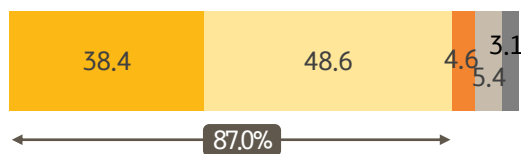
앞서 가장 많은 응답자가 주기적 건강검진을 건강관리 행동 1순위로 꼽았다. 실제로 응답자의 38.4%가 '1년에 한 번 이상', 48.6%가 '2년에 한 번' 검진을 받는다고 응답했으며(총 87.0%), 이는 2년에 한 번 받는 전 국민 국가 건강검진 및 사업주의 직장인 건강검진 제공 의무의 영향으로 판단된다. 이 비율은 연령대가 높을수록 상승하여 60대의 경우 검진 수검률이 91.4%에 달했다. 참고로 한국보건사회연구원이 실시한 <2020 노인실태조사>에 따르면 과거 2년 이내 건강검진을 받은 노인의 비율은 77.7%로 본 조사 대비 소폭 적은 수치로 조사됐다. 이는 65세 이상의 노인 전체로 조사 대상 범위가 넓어졌기 때문으로 해석된다.

한국인은 앞서 응답한 건강관리 행동을 위해 매월 어느 정도의 비용을 지출하고 있을까? 월평균 건강관리 지출 비용은 총 21만 9천 원으로, 운동과 건강기능식품 구입에 각각 8만 원, 만성질환 치료를 위해 4만 4천 원, 상담·치료를 위해 1만 5천 원을 쓰고 있었다. 정신 건강 대비 신체 건강을 관리하기 위해 더 많은 비용을 지출하는 현상은 앞서 언급한 신체 건강에 대한 상대적으로 높은 우려도와 관련한 것으로 해석된다. 한편 '눈 건강', '피로감, 체력·기력', '성인병 및 만성질환'이 현재와 미래의 3대 걱정거리로 확인된 만큼, 노화가 시작되고 연령대가 높아질수록 자연스럽게 건강기능식품 구입과 만성질환 치료에 비용 지출이 높아지는 특성을 보였다. 운동 비용은 전 연령대에서 꾸준히 지출하고 있었고, 상담·치료 지출은 30·40대에서 소폭 더 많았다.

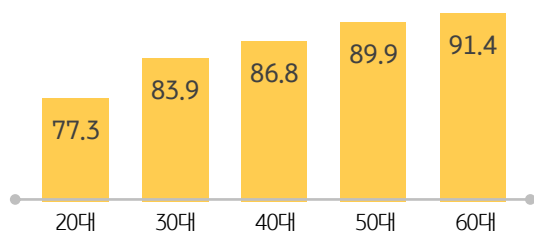
그림 1-13 | 건강검진 주기

(단위: %)

● 1년에 한 번 이상 ● 2년에 한 번 ● 3년에 한 번 ● 5년 이상 ● 받은 적 없음



연령대별 건강검진 수검률 (2년에 한 번 이상)

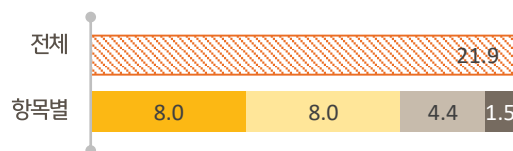


주1) 전체 n=2000, 20대 n=211, 30대 n=404, 40대 n=468, 50대 n=496, 60대 n=421
주2) '건강검진 수검률'의 응답은 '1년에 한 번 이상'과 '2년에 한 번' 수검 응답률의 합

그림 1-14 | 월평균 건강관리 지출 비용

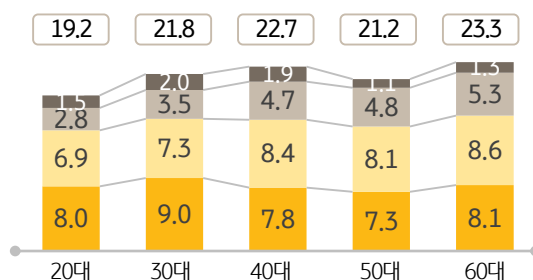
(단위: 만원)

● 운동 ● 건강기능식품 ● 만성질환 치료 ● 상담·치료



연령대별

○ 총액



주) 전체 n=2000, 20대 n=211, 30대 n=404, 40대 n=468, 50대 n=496, 60대 n=421

한국인의 건강 노화 시계 속도는 세월과 반비례하나, 건강에 대한 관심과 관리 노력에는 나이가 없다

실제나이보다체감나이를 한 살 어리게 인식, 노화시작나이는 평균 47세

- 20·30대는 실제보다 체감나이를 더 많다고, 50·60대는 체감나이를 더 어리다고 인식
(‘체감나이 - 실제나이’ 차이는 20대 +3세, 30대 +1세 vs. 50대 -2세, 60대 -5세)
- 노화시작나이에 여성은 46세, 남성은 48세로 응답, 전 연령대에서 여성이 노화를 더 빨리 느낌
- 피부 노화(54.5%), 체력·기력 저하(51.4%), 신체 감각 저하(38.4%), 운동 기능 저하(24.9%) 등 신체 기능 저하 시 노화를 가장 크게 체감

가장 관심 있는 건강관리 분야는 ‘수면’(48.4%)과 ‘식단 관리’(47.0%)

- 기타 관심 분야로 ‘스트레스 관리’(46.6%), ‘체중 감량 방법’(44.6%), ‘운동 방법’(40.5%) 순
- 20~50대 남성이 꼽은 관심 분야 1위는 ‘수면’, 여성 1위는 ‘체중 감량 방법’
- 60대 남성은 심박 수·걸음 수 등 ‘운동 관련 측정’을, 여성은 ‘식단 관리’를 1순위로 생각

64.9%가 신체 건강에 대해 걱정, 정신 건강 우려도는 이보다소폭 낮은 40.9%

- 전 세대 공통적으로 60% 이상의 응답자가 신체 건강에 대해 걱정하고 있으며, 정신 건강은 연령이 낮을수록 더 크게 걱정(20대 50.2%, 30대 48.0% vs. 50대 40.1%, 60대 28.7%)
- 건강 관련 현재의 5대 걱정거리는 ‘눈 건강’(52.9%), ‘피로감, 체력·기력’(52.5%), ‘성인병·만성 질환’(49.1%), ‘치아 건강’(46.3%), ‘뼈·관절 건강’(43.0%)
- ‘눈 건강’은 전 연령대 공통의 걱정거리로, 특히 노안이 시작되는 40대 이후 1~2위로 순위 상승
- 20·30대는 ‘정신적 건강·스트레스’를(20대 4위, 30대 5위 vs. 40·50·60대 5위권 밖), 60대는 ‘성인 병·만성질환’을(20대 5위권 밖 vs. 30·40·50대 3위 vs. 60대 1위) 상대적으로 크게 걱정

건강관리 행동으로 ‘주기적 건강검진’이 압도적 1위

- 10명 중 9명이 2년에 한 번 이상 주기적으로 건강검진을 받고 있으며(87.0%), 연령이 높을수록 건강검진 수검률도 상승
- 기타 건강관리 행동으로 ‘건강기능식품 섭취’(58.2%), ‘주기적 운동’(46.3%), ‘충분한 수면 시간 확보’(46.0%), ‘주기적 건강 수치 확인’(40.8%) 노력도 활발
- 건강관리를 위해 매월 지출하는 비용은 1인당 평균 21만 9천 원으로, 60대가 가장 큰 비용을 지출(60대 23만 3천 원 vs. 20대 19만 2천 원)

한국인의 건강 노화 시계는 연령대가 높아질수록 천천히 움직여 50·60대의 경우 실제나이보다 체감나이를 2~5세 어리게 느꼈다. 여기에는 전 세대에서 공통적으로 확인된 건강과 행복에 대한 폭넓은 관심과 노력이 한몫했을 것이라는 의견이다. 실제로 건강에 대한 관심 분야(20~50대 1위 남성 ‘수면’, 여성 ‘체중 감량 방법’), 신체 건강 우려도(전 세대 60% 수준) 측면에서 전 세대가 유사한 양상을 보였으며 ‘주기적 건강검진’을 받는 등(87%) 건강관리에 대한 적극성과 인식 개선도 확인할 수 있었다. 다만, 건강 고민, 정신 건강 우려도 등의 세대별 차이 역시 인지되어 전 국민의 웰니스 향상을 위한 포용적 접근이 필요할 것으로 판단된다.



한국인의 신체 건강

01 | 영양 관리

02 | 운동 관리

웰니스를 구성하는 한 축으로 신체 건강을 꼽을 수 있다. 신체적 웰니스는 몸의 건강과 직결되며, 균형 잡힌 영양소 섭취를 위해 식습관을 조절하고 체력 향상을 위해 규칙적으로 운동을 하는 등 자신의 몸을 잘 돌보는 행위를 의미한다.

글로벌웰니스협회에 따르면 2022년 기준 5조 6천 억 달러 규모의 글로벌 웰니스 시장에서 이와 같은 영양·식습관 및 신체 활동 부문이 각각 1조 8백 억 달러, 9천 8백 억 달러 규모를 차지하며 2027년까지 각각 연평균 6.8%, 6.7% 성장할 것으로 전망된다. 국내에서도 건강 및 체력 관리에 관한 소비가 늘고 관련 시장이 호황을 누리는 ‘덤벨 경제(아령을 의미하는 영어 단어 ‘덤벨(Dumbbell)’과 ‘경제’의 합성어)’가 코로나19를 계기로 새로운 일상으로 자리 잡은 바 있다.

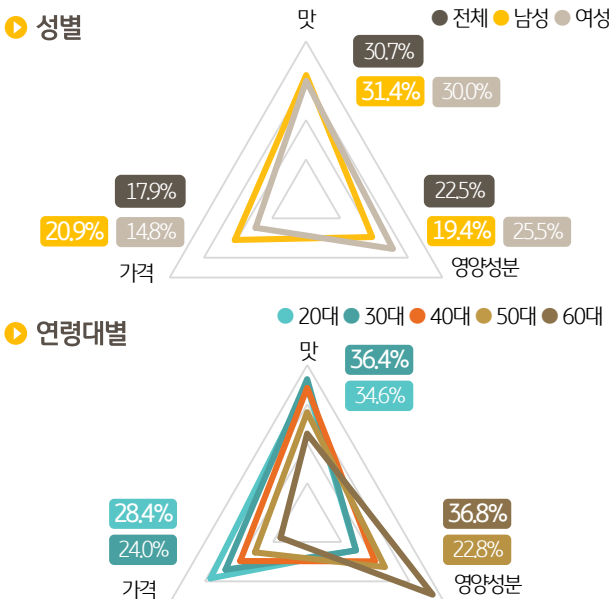
본 장에서는 ‘잘 먹고’ ‘잘 움직이기’ 위한 현대인의 몸 건강 관리 노력과 이에 대한 인식을 살펴봄으로써 신체적 웰니스 향상에 기여할 방안을 모색하고자 한다. 먼저 ‘영양 관리’ 파트에서는 식사에 대한 인식 및 섭취 현황, 건강한 식생활을 위한 노력을 들여다보고, 이어서 신체 활동에 대한 인식과 현황, 실천 중인 운동 습관에 대해 ‘운동 관리’ 파트에서 짚어보기로 한다.

01 | 영양 관리

나이가 어릴수록 '맛'과 '가격'을,
나이가 많을수록 '영양 성분'을 최우선으로 고려

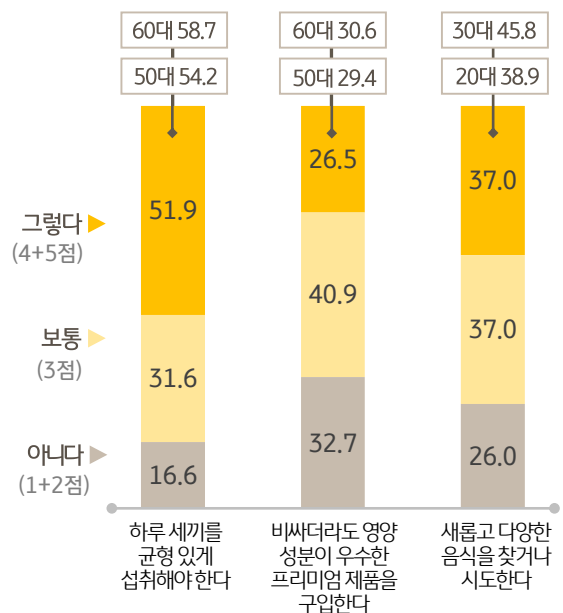
저탄고지, 제로 슈가, 비건, 케어푸드 등 식품·외식업계에도 '웰니스'가 주목받고 있다. 신체 건강을 위해 현대인이 어떤 방식으로 식습관을 관리하고 있는지를 파악하기 위해 앞서 식사에 대해 가지고 있는 기본적인 인식부터 짚어보았다. 먼저 식사 방법이나 메뉴를 정할 때 최우선으로 고려하는 요소로 10명 중 3명은 '맛'(30.7%)을 꼽았고 '영양 성분'(22.5%)과 '가격'(17.9%)이 뒤를 이었다. 성별로는 남성의 경우에는 '맛' 다음으로 '가격'(20.9%), '영양 성분'(19.4%) 순으로 응답했으며, 연령대별로는 나이가 어릴수록 '맛'과 '가격'에, 많을수록 '영양 성분'을 더 중요시하는 결과를 보였다. 식생활 인식에 대해서도 유사한 결과를 확인할 수 있었다. 절반에 가까운 응답자(51.9%)가 '하루 세끼를 균형 있게 섭취해야 한다'는 의견에 동의했으며, 특히 '영양 성분'을 최우선으로 고려하는 50·60대에서 상대적으로 높은 동의율(60대 58.7%, 50대 54.2%)을 보였다. 이들은 '비싸더라도 영양 성분이 우수한 프리미엄 제품을 구입한다'는 의견에도 가장 많이 공감했다. 응답자의 37%는 '새롭고 다양한 음식을 찾거나 시도'한다고 답했는데, 특히 '맛'을 최우선으로 고려하는 20·30대에서 상대적으로 동의율이 높게 나타났다.

그림 II-1 | 식사 방법·메뉴 선택 시 고려 요소 (1순위, 단위: %)



주) 전체 n=2000, 20대 n=211, 30대 n=404, 40대 n=468, 50대 n=496, 60대 n=421

그림 II-2 | 식생활 습관 및 인식 (단위: %)



주) 전체 n=2000

나이가 어릴수록 '간식'과 '야식'을 자주 먹고, 나이가 많을수록 '아침 식사' 섭취율이 높게 나타나

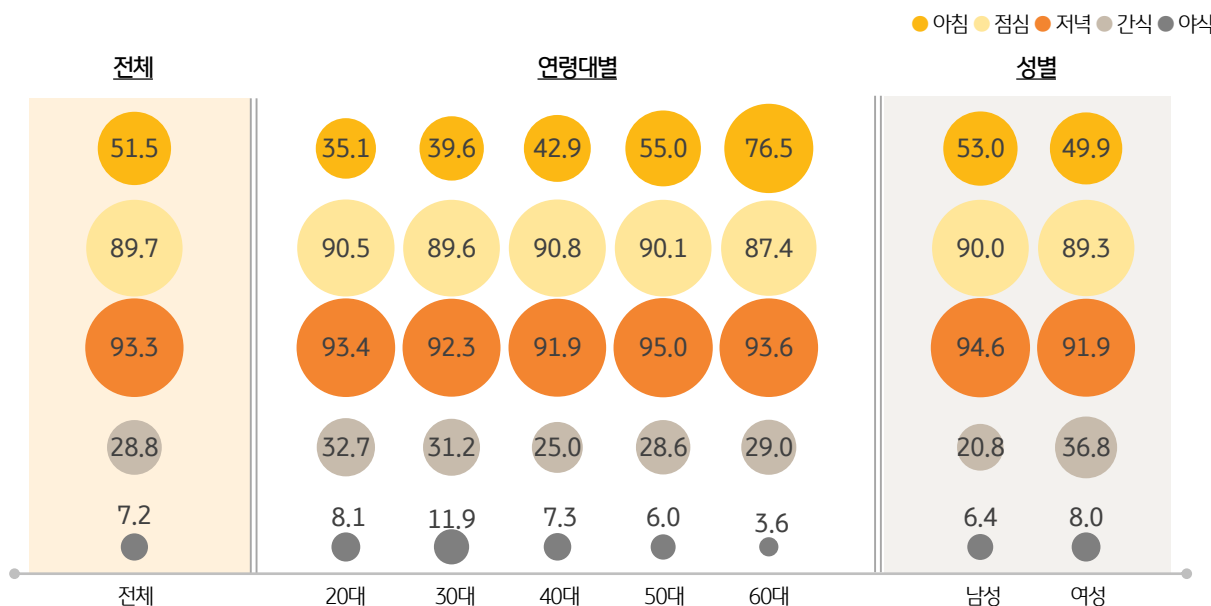
이와 같은 식사에 대한 인식을 바탕으로 현대인의 식사 현황과 식생활 태도에 대해 알아보았다.

먼저 하루에 섭취하는 끼니에 대해 질문한 결과, 대다수인 90%가량이 저녁(93.3%)과 점심(89.7%)을 먹는다고 답했고, 아침을 먹는 응답자 비율은 전체 조사 대상자의 절반(51.5%)에 불과했다. 이와 같은 아침 식사 섭취율은 연령대가 높을수록 늘어나 60대의 경우 3분의 2에 해당하는 76.5%를 차지한 반면 20대의 경우 그 절반에 가까운 35.1%에 그쳤다. 이는 앞서 '균형 있는 세끼 섭취'에 대해 상대적으로 높은 공감을 보여준 50·60대의 식사 인식과 맥을 같이한다.

마찬가지로 끼니 외 간식과 야식의 경우 얼마나 자주 먹는지 질문해 보았다. 간식과 야식을 먹는다고 응답한 비율은 각각 28.8%, 7.2%로, 확실히 주식인 아침, 점심, 저녁 식사 대비 상대적으로 낮은 섭취율을 보였다. 연령대별로 살펴보면 20·30대에서 간식과 야식의 섭취율이 높게 나타나 50·60대가 상대적으로 높은 섭취율을 보인 아침 식사와 대조를 이루었다. 성별에 따른 하루 식사 현황을 살펴보면 남성과 여성은 대체적으로 유사한 경향을 보이고 있었다. 다만, 여성이 남성 보다 간식을 더 많이 섭취하고(여성 36.8% vs. 남성 20.8%) 야식 역시 소폭 자주 섭취하는 것으로 조사되었다(여성 8.0% vs. 남성 6.4%). 반면, 주식인 아침, 점심, 저녁 식사의 경우 남성의 섭취율이 여성 대비 소폭 높았으나 유의미한 차이는 발견되지 않았다.

그림II-3 | 하루 식사 현황

(복수응답, 단위: %)



주) 전체 n=2000, 20대 n=211, 30대 n=404, 40대 n=468, 50대 n=496, 60대 n=421, 남성 n=1003, 여성 n=997

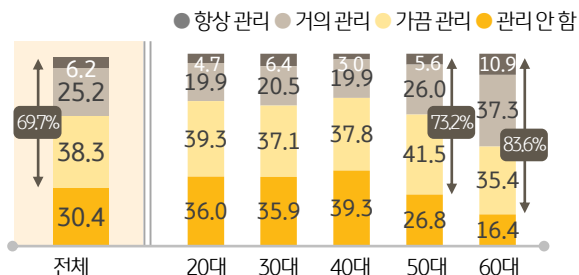
10명 중 7명은 식단 관리 중이며, 구체적인 방법은 ‘당 줄이기’, ‘식사 후 걷기’, ‘저염식’, ‘금주·절주’ 순

식사 현황과 별개로 식생활 태도는 어떨까? 건강한 식생활의 기본은 올바른 식습관과 균형 잡힌 영양 섭취라는 점에서 식단 관리 및 건강기능식품 섭취 여부를 우선적으로 살펴보았다.

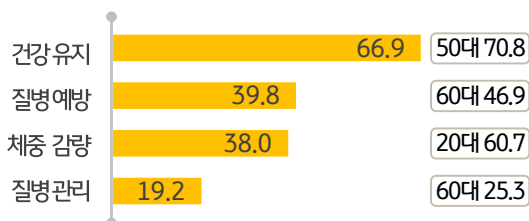
먼저, 조사 결과 10명 중 7명(69.7%)이 식사의 양과 주기, 음식 종류 등 평소 건강을 고려하여 식단을 관리하고 있다고 응답했으며(6.2%는 ‘항상’, 25.2%는 ‘거의’, 38.3%는 ‘가끔’ 관리), 특히 높은 응답률을 보인 50·60대의 열성적인 식습관 관리 노력을 엿볼 수 있었다(60대 83.6%, 50대 73.2%). 식단 관리 이유로는 응답자의 66.9%가 ‘건강한 몸을 유지하고 싶어서’라고 응답했고, 다음으로 ‘질병 예방 차원에서 관리가 필요해서’(39.8%), ‘체중 감량을 하고 싶어서’(38.0%) 순이었다. 체중 감량을 이유로 든 응답률은 20대가 가장 높았다. 다음으로 현재 하고 있는 식단 관리 방법과 애로사항에 대해 질문했다. 가장 많은 응답률을 보인 식단 관리 방법은 ‘당 줄이기’(52.5%)가 차지해 식품업계에 부는 저당·제로 식음료 열풍과 연관이 있는 것으로 보였다. 다음으로 ‘식사 후 걷기’(45.2%), ‘저염식’(41.1%), ‘금주·절주’(35.1%)가 뒤를 이었으며, 하위 응답 중 여성은 ‘간헐적 단식’, ‘채소 먼저 먹기 등 음식 먹는 순서 챙기기’, ‘칼로리 제한’과 같은 체중 감량을 위한 식단 관리, 남성은 ‘단백질 보조제 섭취’에 집중했다. 식단 관리 시 느끼는 어려움으로는 조사 대상자의 절반가량이 ‘식욕 절제가 어렵다’(47.6%)고 답했으며, ‘내 식단 관리 방법이 맞는지 잘 모르겠다’(41.1%)와 ‘식단 관리하는 방법을 모르겠다’(18.2%)도 각각 2, 6순위로 나타나 식단 관리 방법에 대한 접근성 있는 가이드를 필요로 했다.

그림 II-4 | 식단 관리 현황·이유 (단위: %)

▶ 식단 관리 현황



▶ 식단 관리 이유 (1+2순위)

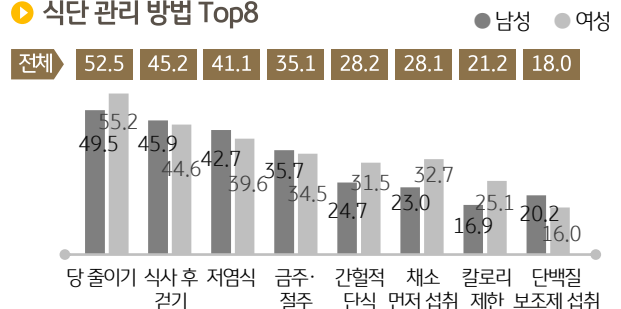


주1) 식단 관리 현황 전체 n=2000

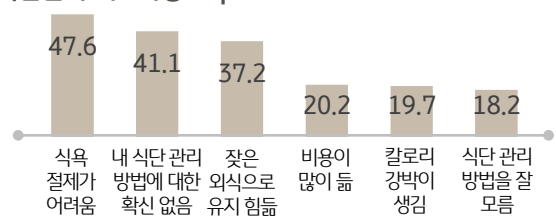
주2) 식단 관리 이유 n=1393 (식단 관리 중인 응답자 전체)

그림 II-5 | 식단 관리 방법·애로사항 (복수응답, 단위: %)

▶ 식단 관리 방법 Top8



▶ 식단 관리 애로사항 Top6



주1) 식단 관리 방법 n=1597 (식단 관리 중인 응답자 + 과거 시도했으나 중단한 응답자 합)

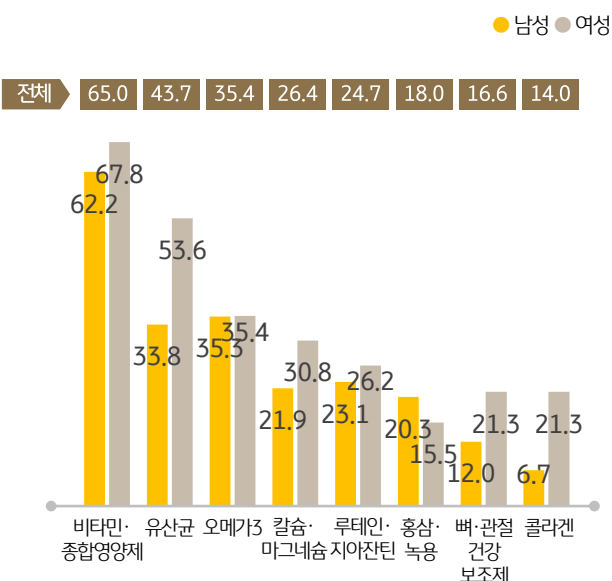
주2) 식단 관리 애로사항 n=1393 (식단 관리 중인 응답자 전체)

10명 중 9명은 건강기능식품 섭취 중이며, 구체적인 종류는 ‘종합 비타민’, ‘유산균’, ‘오메가3’, ‘칼슘·마그네슘’ 순

다음으로 건강기능식품 섭취 행동을 보다 구체적으로 살펴보았다. 건강기능식품 및 영양제를 1개월 이상 꾸준히 복용하고 있다는 응답률은 90.0%로 조사돼 건강기능식품에 대한 현대인의 높은 관심을 확인할 수 있었다. 섭취하는 건강기능식품의 종류로는 ‘종합 비타민’(65.0%)이 가장 많았으며, 다음으로 ‘유산균’(43.7%), ‘오메가3’(35.4%), ‘칼슘·마그네슘’(26.4%) 순이었다. 그 밖에도 ‘루테인·지아잔틴’(24.7%), ‘홍삼·녹용’(18.0%), ‘뼈·관절 건강보조제’(16.6%), ‘콜라겐’(14.0%)이 상위 8종에 포함됐다. 이 중 ‘홍삼·녹용’을 제외하고 전 항목에서 남성 대비 여성의 복용률이 높게 나타나 건강기능식품에 대한 여성의 높은 관심을 확인했다.

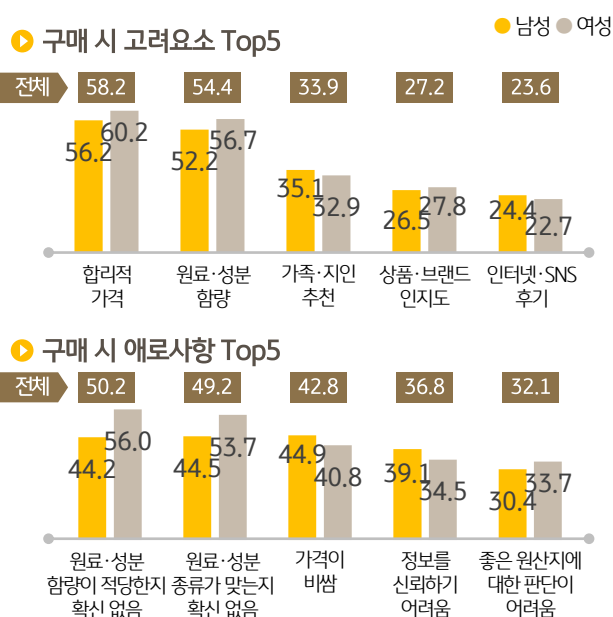
건강기능식품을 구입할 때 어떤 점을 고려하는지에 대해서도 질문해 보았다. ‘합리적 가격’(58.2%)과 ‘원료·성분 함량’(54.4%)이 가장 높은 응답률을 보인 가운데 ‘가족·지인 추천’(33.9%)과 ‘상품·브랜드 인지도’(27.2%), ‘인터넷·SNS 후기’(23.6%)가 뒤를 이어 제품 및 제조사에 대한 신뢰도 역시 중요한 고려 요소임을 확인했다. 제품 구매 시 어떤 점이 불편하고 아쉬웠는지에 대해 질문한 결과, ‘원료·성분의 함량이 내게 적당한지 판단하기 어렵다’(50.2%)와 ‘원료·성분의 종류가 나의 건강 상태에 맞는지 판단하기 어렵다’(49.2%)는 답변이 가장 많아 내게 맞는 건강기능식품의 종류·성분·섭취량 등 맞춤형 섭취 가이드에 대한 니즈를 확인할 수 있었다. 이 외에 ‘비싼 가격’(42.8%)과 ‘정보 신뢰도’(36.8%) 등도 건강기능식품 구매 시 경험하는 5대 애로사항에 포함됐다.

그림 II-6 | 섭취 건강기능식품 종류 Top8 (복수응답, 단위: %)



주) 섭취 건강기능식품 종류 n=2000 (1개월 이상 미복용 n=200 포함)

그림 II-7 | 건강식 구매 시 고려 요소·애로사항(1+2+3순위, 단위: %)



주) 구매 시 고려요소, 애로사항 n=1800 (건강기능식품 섭취 중인 응답자 전체)

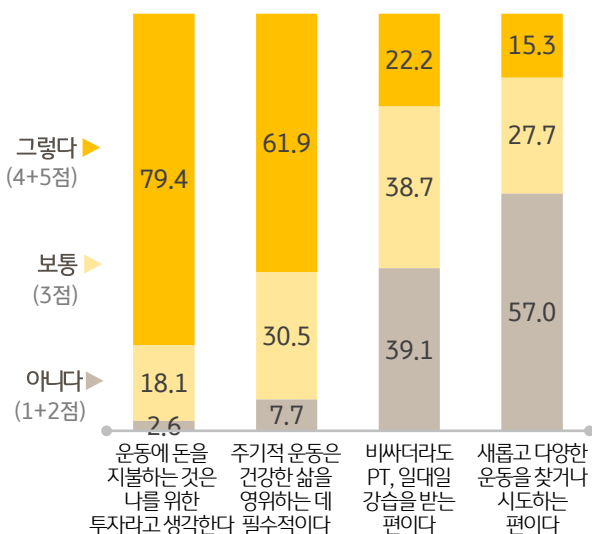
02 | 운동 관리

운동의 필요성에 대해 응답자 5명 중 4명이 공감하나,
퍼스널 트레이닝(PT) 등 일대일 강습 비용 지출에는 소극적

건강한 식습관과 더불어 신체 건강을 위한 두 번째 요소는 꾸준한 신체 활동이다. 건강한 라이프스타일을 위한 현대인의 운동 습관을 본격적으로 파악하기 전에 이들이 운동에 대해 가지고 있는 기본적인 인식을 진단해 보았다.

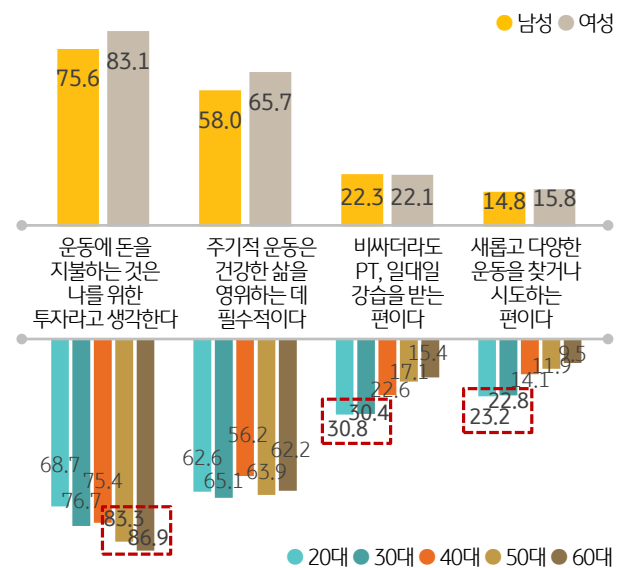
먼저 ‘운동에 돈을 지출하는 것은 나를 위한 투자라고 생각한다’와 ‘주기적 운동은 건강한 삶을 영위하는 데 필수적이다’는 의견에 각각 79.4%, 61.9%가 동의해 응답자의 3분의 2가량이 운동의 필요성에 대해 공감했으며, 여성의 동의율이 남성 대비 소폭 높았다. 운동에 대한 실천 태도에 대해서도 질문한 결과, ‘비싸더라도 퍼스널 트레이닝, 일대일 강습을 받는 편’이라는 의견의 동의율은 22.2%였고, ‘새롭고 다양한 운동을 찾거나 시도하는 편’이라는 의견의 동의율은 15.3%에 그쳤다. 두 의견 모두에서 20·30대의 동의율이 50·60대 대비 2배가량 높아 나이가 많을수록 운동 비용 지출을 나를 위한 투자로 본다는 인식(60대 86.9% vs. 20대 68.7%)과 대조를 이루었다. 이와 같은 고령층의 운동에 대한 인식과 태도의 차이는 어릴 때부터 운동을 ‘배우는 데’ 익숙지 않아 고비용 운동 학습에 대한 욕구와 적극성이 상대적으로 낮은 성향에 기인한다고 볼 수 있다.

그림 II-8 | 운동 인식 현황 (단위: %)



주) 전체 n=2000

그림 II-9 | 성별·연령대별 운동 인식 (단위: %)



주1) 전체 n=2000, 20대 n=211, 30대 n=404, 40대 n=468, 50대 n=496, 60대 n=421
주2) 항목별 '그렇다'의 응답은 매우 그렇다(5점)와 약간 그렇다(4점)의 응답률의 합

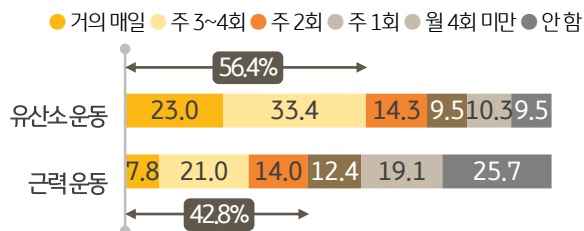
유산소 및 근력 운동의 WHO 권장 지침 실천율은 각각 56.4%, 42.8%에 불과, 특히 여성의 경우 높은 필요성 인식에 비해 실천율은 낮아

이와 같은 운동에 대한 인식을 바탕으로 현대인이 어떤 방식으로 운동 습관을 실천하고 있는지에 대해 질문해 보았다. 세계보건기구(WHO)와 미국심장협회는 성인의 경우 일주일에 최소 3일 이상 고강도 유산소 운동(중강도 유산소 운동의 경우 5일 이상)과 2일 이상 근육 강화 활동을 권장하고 있다. 평소에 유산소 운동을 얼마나 자주 하는지 질문한 결과, 56.4%가 WHO 권장 지침인 주 3일 이상 운동한다고 답했고, 근력 운동의 경우 이보다 적은 42.8%의 실천율을 보였다. 앞서 여성이 남성 대비 운동의 필요성에 대해 높은 공감률을 보인 것과 대조적으로 실제로는 남성의 운동 실천율이 더 높았으며, 특히 여성의 근력 운동 실천율은 평균을 크게 밑돌았다. 유산소 운동의 경우 연령과 실천율이 대체적으로 양의 상관관계를 보인 반면, 근력 운동의 경우 20대와 60대가 가장 활발히 실천하는 것으로 조사됐다(20대 47.9%, 60대 48.7%).

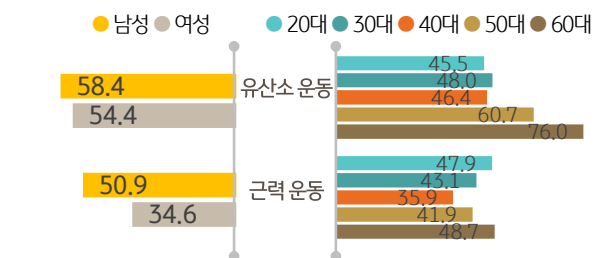
응답자의 3분의 2는 '체력·건강 유지'(65.0%)를 운동하는 이유 1위로 꼽았고, '만성질환 관리'(22.4%), '정서적 환기'(21.5%), '체중 감량과 미용'(19.0%), '근력 강화·근육 증강'(17.2%)이 뒤를 이었다. 반대로 WHO 권장 지침 이하('주 2회 미만 운동'하거나 '안 함') 응답자는 '귀찮거나 흥미가 없어서'(52.1%), '필요는 느끼나 동기부여가 부족해서'(49.4%), '돈·시간 등 물리적 여건이 안 돼서'(47.5%) 등의 이유로 운동을 안 한다고 답했으며, 5명 중 1명은 '하고 싶으나 뭘 할지 몰라서'(19.5%)라고 응답해 운동 종류·방법에 대한 맞춤형 코칭 프로그램의 도움을 필요로 했다.

그림 II-10 | 운동 및 WHO 권장 지침 실천 현황 (단위: %)

▶ 운동 빈도



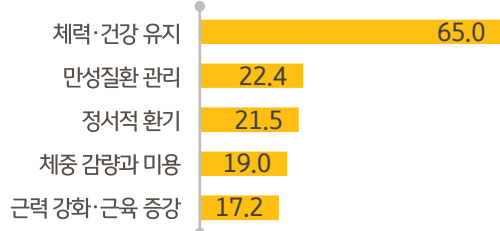
▶ 세계보건기구 건강 지침 실천율



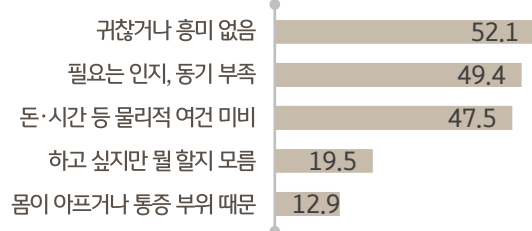
주) 전체 n=2000, 20대 n=211, 30대 n=404, 40대 n=468, 50대 n=496, 60대 n=421

그림 II-11 | 운동하는·운동 안 하는 이유 (1+2순위, 단위: %)

▶ 운동 하는 이유 Top5



▶ 정기적으로 운동하지 않는 이유 Top5



주1) 운동 하는 이유 n=1831 (운동 하는 응답자 전체)

주2) 정기적으로 운동하지 않는 이유 n=528 (주 1회 이하 운동과 운동 안함 응답자의 합)

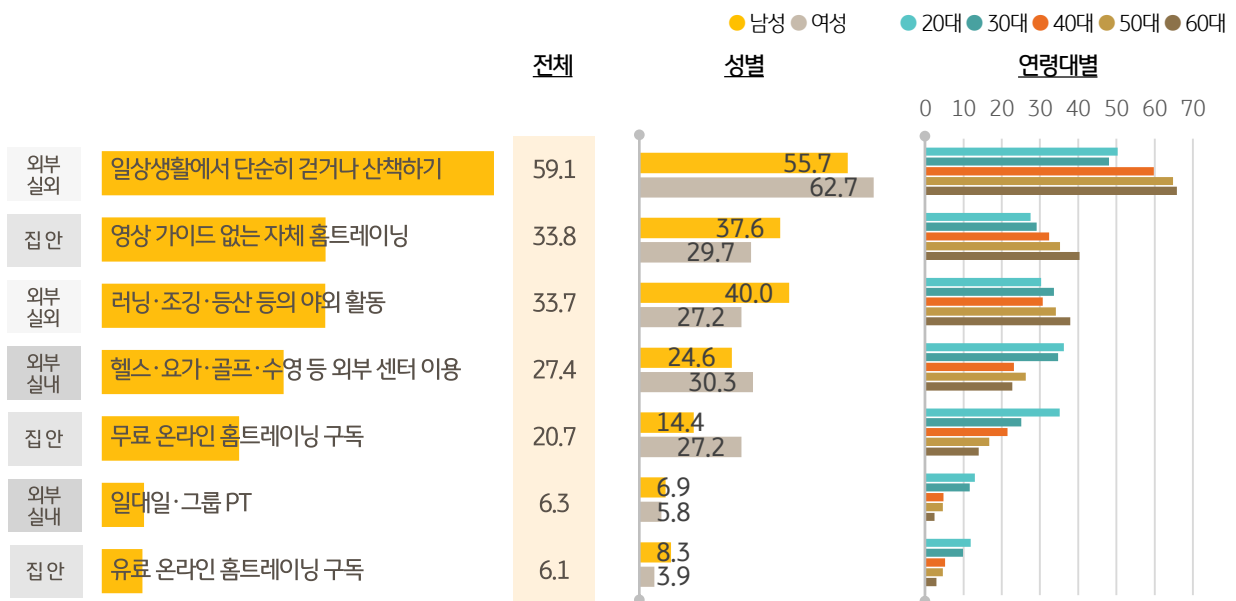
실생활에서 가장 많이 하는 운동은 ‘단순 걷기나 산책’, 85%는 운동 방식에 자신이 없다고 응답하고, 그중 34%는 도움을 필요로

일상생활에서 횟수와 무관하게 운동을 조금이라도 하고 있다는 응답자(유산소 운동 실천자 86.5%, 근력 운동 실천자 64.8%)를 대상으로 전반적인 운동 행태를 살펴보았다. 조사 대상자 10명 중 6명은 ‘단순 걷기·산책’(59.1%)과 같은 실외 운동을 가장 많이 한다고 답했으며, ‘영상 가이드 없는 자체 홈트레이닝’(33.8%), ‘러닝·조깅·등산 등 야외 활동’(33.7%), ‘헬스·요가·골프·수영 등 외부 센터 이용’(27.4%), ‘무료 온라인 홈트레이닝 구독’(20.7%)이 뒤를 이었다. 기타 운동으로 ‘일대일·그룹 PT’(6.3%), ‘유료 온라인 홈트레이닝 구독’(6.1%) 역시 7위권에 진입해 집 안 운동을 비롯해 집 밖에서 하는 실내·실외 운동에 이르기까지 다양한 운동 습관을 확인할 수 있었다.

가장 활발한 운동 1위인 ‘단순 걷기·산책’의 경우 여성의 응답률이 특히 높았으며, 2위 ‘영상 가이드 없는 자체 홈트레이닝’과 3위 ‘러닝·조깅·등산 등 야외 활동’은 남성의 실천율이 더 높았다. 연령별로는 50·60대가 상위 3개 종목의 운동을 집중적으로 실천하고 있다고 응답한 반면, 저연령층의 경우 상위 7개 종목 전반에 걸쳐 상대적으로 고른 응답률을 보였다. 이는 1장에서 살펴본 ‘새롭고 다양한 운동을 상대적으로 많이 시도’하는 저연령층의 성향과 일치하는 결과라 할 수 있다. 4위와 5위를 차지한 외부 시설 이용과 무료 온라인 홈트레이닝 구독은 여성의 선호도가 더 높게 나타난 반면, 남성은 6위 일대일·그룹 PT와 7위 유료 온라인 홈트레이닝 구독에서 보다 높은 응답률을 보였다.

그림 11-12 | 현재 하고 있는 운동 Top7

(복수응답, 단위: %)



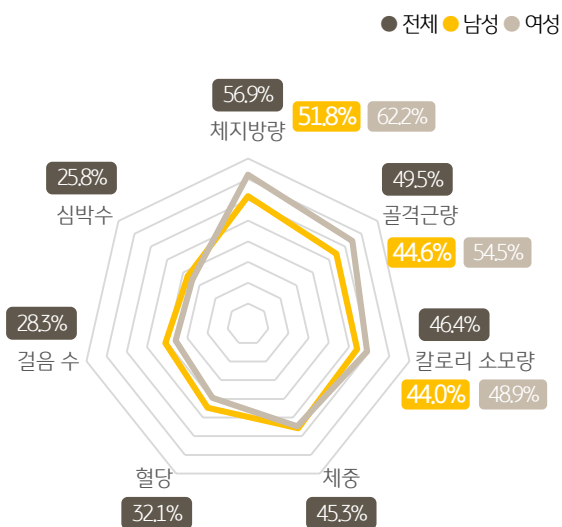
주) 현재 하고 있는 운동 n=1831 (운동하는 응답자 전체), 남성 n=930, 여성 n=901, 20대 n=185, 30대 n=354, 40대 n=423, 50대 n=460, 60대 n=409

다음으로 집 안 운동부터 집 밖에서 하는 실내·실외 운동에 이르기까지 다양한 방식으로 운동 습관을 실천하고 있는 이들이 운동을 통해 가장 확인하고 싶어 하는 지표는 무엇인지 질문해 보았다. 조사 결과 ‘체지방량’이 56.9%로 압도적으로 많았으며, ‘골격근량’(49.5%), ‘칼로리 소모량’(46.4%), ‘체중’(45.3%), ‘혈당’(32.1%), ‘걸음 수’(28.3%), ‘심박 수’(25.8%) 순이었다. 이 지표들은 모두 ‘건강과 활력 유지’, ‘만성질환 관리’, ‘체중 감량과 미용’ 등 앞선 조사 결과를 통해 확인된 운동 목적에 부합하는 결과다. 특히 여성은 남성보다 체지방량·골격근량·칼로리 소모량 등 운동을 통한 체중 감량 효과에 대해 상대적으로 높은 관심을 보였다. 이는 앞서 신체 건강을 구성하는 한 축인 ‘영양’ 측면에서도 확인된 결과로, 여성은 ‘간헐적 단식’, ‘채소 먼저 먹기 등 음식 먹는 순서 챙기기’, ‘칼로리 제한’과 같은 체중 감량을 위한 식단 관리 측면에서 남성 대비 보다 철저하게 관리하는 모습을 보인 바 있다.

현재 실천 중인 운동의 수준에 대해 이들은 스스로를 어느 정도라고 평가할까? 운동 강도·자세·루틴 등 운동 방식에 대해 잘 알고 있다는 응답률은 14.9%에 그친 반면, 85%에 달하는 응답자는 운동 방식에 대해 전반적으로 자신감이 부족하다고 답했다. 그중 51.6%는 ‘운동 방식에 대해 약간의 지식은 있으나 완벽히 수행하지 못한다’고 답했으며, 33.5%는 자신의 운동 수준을 낮게 평가하며 ‘운동 방식에 대해 잘 알지 못해 도움이 필요하다’는 의견이었다. 성별로는 대체적으로 남성이 여성 대비 운동 방식을 잘 알고 있다고 답했으며(남성 18.2%, 여성 11.5%), ‘운동 방식에 대해 지식이 부족해 도움이 필요하다’는 응답률은 여성이 남성보다 월등히 높았다(여성 39.8%, 남성 27.4%). 1장에서 여성이 운동의 필요성에 대해 남성보다 높은 공감도를 보인 반면 실천율은 상대적으로 저조함을 확인한 바 있다. 이번 운동 수준 자가진단에서도 여성은 상대적으로 낮은 자신감을 보이며 운동에 대한 인식과 실천 수준의 차이를 드러내, 궁극적으로 다양한 방식의 건강 코칭 서비스에 대한 접근성 개선을 통해 건강관리 질적 수준 향상에 대한 지원의 필요성이 제기됐다.

그림 II-13 | 운동을 통한 확인 희망 지표

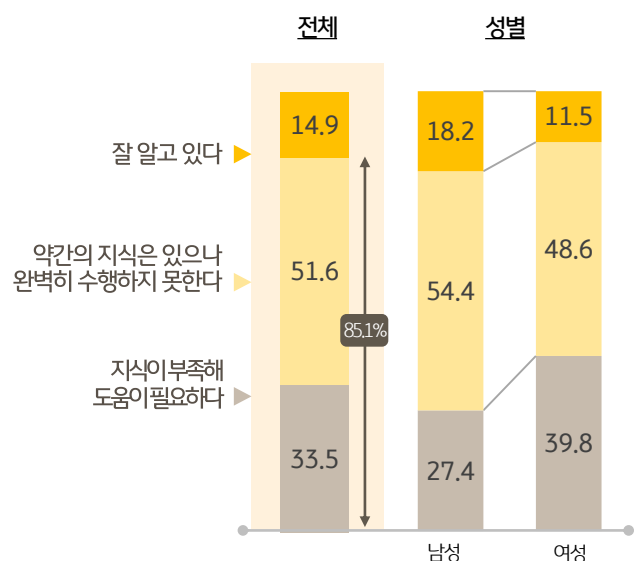
(복수응답, 단위: %)



주) 확인 희망 지표 n=1831 (운동하는 응답자 전체), 남성 n=930, 여성 n=901

그림 II-14 | 운동 수준 자가진단

(단위: %)



주) 운동 수준 자가진단 n=1831 (운동하는 응답자 전체), 남성 n=930, 여성 n=901

Key Findings

**‘몸’ 건강 관리 필요성에 대해서는 폭넓은 공감대를 형성하나,
‘잘 먹는’ 노력 대비 ‘잘 움직이는’ 노력에 있어서는 개선의 여지가 있다**

영양 성분 살피기, 아침 식사하기 등 고연령대는 건강 밥상 실천 중

- ✓ 10명 중 5명(51.9%)은 ‘하루 세끼를 균형 있게 섭취해야 한다’는 의견에 동의
- ✓ 식사 방법 및 메뉴 선정 시 최우선 고려 요소로는 나이가 어릴수록 ‘맛’과 ‘가격’을, 나이가 많을수록 ‘영양 성분’을 중시
- ✓ ‘아침 식사’ 섭취율(51.5%)은 ‘저녁’(93.3%)과 ‘점심’(89.7%) 대비 낮으나 나이가 많을수록 증가하는 반면(20대 35.1% vs. 60대 76.5%), ‘간식’과 ‘야식’은 20·30대가 더 많이 섭취(간식 20대 32.7% vs. 60대 29.0%, 야식 20대 8.1% vs. 60대 3.6%)

10명 중 7명(69.7%)은 식단 관리, 9명(90.0%)은 건강기능식품을 섭취하며 건강한 식생활을 실천

- ✓ 50·60대는 타 연령대 대비 식단 관리에 적극적(50대 73.2%, 60대 83.6%로 평균을 상회)
- ✓ 가장 많이 실천하는 식단 관리 방법은 ‘당 줄이기’(52.5%)이며, 다음으로 ‘식사 후 걷기’(45.2%), ‘저염식’(41.1%), ‘금주·절주’(35.1%), ‘간헐적 단식’(28.2%) 순
- ✓ 건강기능식품 중 ‘종합 비타민’(65.0%)을 가장 많이 섭취하고, ‘유산균’(43.7%), ‘오메가 3’(35.4%), ‘칼슘·마그네슘’(26.4%) 섭취도 활발
- ✓ 식단 관리 방법 및 건강기능식품 원료·성분의 함량과 종류에 대한 확신은 부족

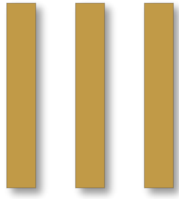
3분의 2가 운동의 필요성에 대해 공감하나(61.9%), 운동 실천율은 그에 못 미침

- ✓ 연령이 높을수록 운동 비용 지출 필요성에 공감하나, PT·일대일 강습 등의 비용 지출은 20·30대에서 높게 나타남(20대 30.8%, 30대 30.4% vs. 50대 17.1%, 60대 15.4%)
- ✓ 유산소 및 근력 운동의 WHO 권장지침 실천율은 각각 56.4%, 42.8%에 불과
- ✓ 운동하는 이유로는 ‘체력과 건강을 유지하기 위해서’가 압도적 1위(65%)
- ✓ 운동 안 하는 3가지 이유는 ‘흥미 없음’(52.1%), ‘동기부여 부족’(49.4%), ‘돈·시간 없음’(47.5%)

실생활에서 가장 많이 하는 운동 1위는 ‘단순 걷기나 산책’(59.1%)

- ✓ ‘단순 걷기·산책’의 경우 여성의 응답률이 남성보다 높으며(여성 62.7% vs. 남성 55.7%), 연령이 높을수록 응답률도 동반 상승
- ✓ ‘자체 홈트레이닝’(33.8%), ‘등산 등 야외 활동’(33.7%), ‘헬스 등 외부 센터 강습’(27.4%) 역시 활발
- ✓ 운동하는 응답자의 85.1%는 운동 방식에 대한 자신감이 부족하며, 그중 33.5%는 도움을 필요

균형 잡힌 식습관과 규칙적인 운동의 필요성에 대한 높은 인식하에 10명 중 7명이 식단 관리를 하고 9명이 건강기능식품을 섭취하는 등 현대인의 활발한 식습관 개선 노력을 확인할 수 있었다. 신체 활동 역시 ‘단순 걷기·산책’을 비롯해 다양한 방식을 시도하고 있으나, WHO 권장지침 실천율은 절반 수준(유산소 운동, 근력 운동 각각 56.4%, 42.8%)에 그쳐 지속적인 개선이 필요했다. ‘영양’ 측면에서는 식단 관리 방법 및 건강기능식품 원료·성분의 함량·종류에 대해, ‘운동’ 측면에서는 운동 방식에 대해 확신이 부족한 모습을 보여 개별 건강 상태에 따른 맞춤형 가이드에 대한 니즈가 높음을 확인했다.



한국인의 정신 건강

01 | 마음 관리

02 | 수면 관리

웰니스를 구성하는 또 다른 축으로 정신 건강을 들 수 있다. 정신적 웰니스는 감정 조절, 스트레스 관리, 긍정적 사고 등을 통해 ‘마음’ 건강을 유지하는 행위를 의미한다. 이를 실천하는 대표적인 방법으로는 직접적으로 마음을 돌봄으로써 더 나은 삶과 행복을 추구하는 것과 간접적으로 수면의 질을 높여 정서적 안정을 꾀하는 것이 있다. 대한수면의학회 역시 ‘정신 건강과 수면은 서로 영향을 주고받는 쌍방향 관계’라고 밝힌 바 있다.

본 장에서는 웰니스 분야 중 이와 같은 ‘마음’과 ‘수면’에 관한 인식과 행동을 중점적으로 살펴봄으로써 현대인의 정신적 웰니스 향상을 위한 기초 자료를 제시하고자 한다. 먼저 ‘마음 관리’ 파트에서는 정신 건강 및 질환에 대한 일반적인 인식, 문제 경험 실태 등을 들여다보고 ‘마음챙김(mindfulness)’ 혹은 ‘마인드케어’로 불리는 마음 건강 관리 노력을 짚어보기로 한다. 참고로 ‘마음챙김’은 내면에 주의를 기울이는 명상법에서 유래한 용어로 최근에는 일반적인 마음 건강 관리 방법이라는 의미로 통용되고 있다. 이어서 ‘수면 관리’ 파트에서는 수면 시간 및 질을 포함해 전반적인 현대인의 수면 건강을 진단해 보고 질 좋은 수면을 위한 환경 개선, 디지털 보조장치 활용 등의 노력 정도를 엿보게 한다.

01 | 마음 관리

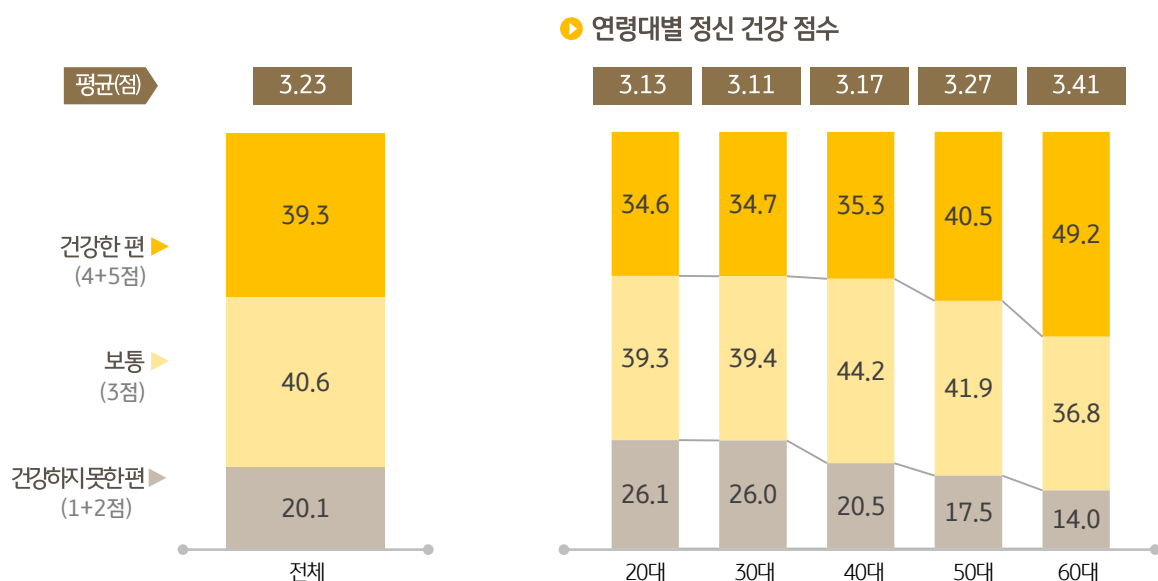
10명 중 4명은 '정신이 건강하다'고 인지하며,
나이가 많을수록 정신 건강 점수도 동반 상승

미국 국립보건원(NIH)은 전반적인 정신 건강에 큰 영향을 주는 요소로 '자신의 감정에 대해 인지·이해·수용하고 효과적으로 관리하는 능력'을 뜻하는 '감정 웰니스(emotional wellness)'를 언급한 바 있다. 이와 같은 감정 웰니스를 포괄하는 전반적인 정신 건강 수준과 그에 따른 마음챙김 노력에 대해 살펴보았다.

먼저 나의 정신 건강 점수는 몇 점일까? 평소 자신의 정신 건강 상태에 대해 질문한 결과, 5점 만점 중 평균 3.23점으로 조사 대상자의 약 40%가 '건강한 편'이라고 인식하고 있었다(39.3%). '보통이다'와 '건강하지 못한 편'이라는 응답률은 각각 40.6%, 20.1%로 나타났다. 연령대별로는 나이가 많을수록 스스로의 정신 건강 상태가 건강한 편이라는 응답률이 높게 나타나 평균 점수를 끌어올렸다. 50·60대의 점수는 전체 평균을 웃돈 반면(60대 3.41점, 50대 3.27점), 20·30대의 점수는 평균 대비 열위에 있었다(20대 3.13점, 30대 3.11점). 실제로 20대의 경우 '건강하지 못한 편'이라는 응답률이 26.1%에 달한 반면, 60대는 14.0%에 그쳐 확연한 인식 차이를 보였다.

그림 III-1 | 정신 건강 점수 자가진단

(단위: 점, %)



주1) 전체 n=2000, 20대 n=211, 30대 n=404, 40대 n=468, 50대 n=496, 60대 n=421

주2) 정신 건강 점수는 5점 리커트척도(매우 걱정하지 못한 편이다(1점)~매우 건강한 편이다(5점))로 측정

3분의 2 이상은 정신질환을 ‘치료 가능한 일반 질병’과 동일시하나, 정작 구체적인 마음챙김 방법 인지율은 절반에도 못 미쳐

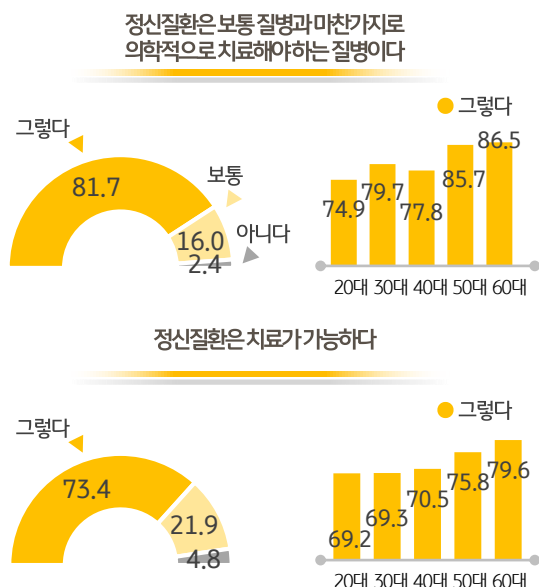
정신 건강 상태에 대한 자가진단에 이어 정신 건강 문제를 바라보는 시각과 대처 방법에 대한 이해도도 알아보았다.

먼저 정신질환에 대해 조사 대상자들은 어떤 견해를 가지고 있는지 질문해 보았다. ‘정신질환은 일반 질병과 마찬가지로 의학적으로 치료해야 하는 질병이다’라는 의견과 ‘정신질환은 치료가 가능하다’는 의견에 10명 중 각각 8명(81.7%), 7명(73.4%)이 동의해 정신질환을 치료가 가능한 일반 질병과 동일시하는 경향을 보였다. 이와 같은 질병에 대한 인식은 연령이 높을수록 높게 나타나 60대가 각각 86.5%, 79.6%로 가장 높은 동의율을 보였다.

다음으로 정신 건강 문제 대처 방법에 대한 이해도를 알아보았다. ‘정신 건강 관련 서비스를 받기 위해 어디로 가야 하는지 알고 있다’는 의견에 대해 ‘그렇다’는 응답율은 조사 대상자의 절반에 미치지 못하는 47.1%를 차지했다. ‘정신질환에 대한 유용한 정보를 어디서 얻을 수 있는지 알고 있다’에 대한 동의율은 앞선 정신 건강 서비스를 제공하는 전문기관 인지율보다 낮은 33.7%에 그쳤다. 이는 정신질환을 치료가 가능한 일반 질병처럼 인식하면서도 정작 어느 기관을 방문하고, 어떤 경로로 정보를 습득하는지 등 구체적인 관리 방법에 대한 이해도는 낮음을 의미한다. 다만, 연령대별로는 정신질환의 질병 인식 경향이 높았던 50·60대 외에도 앞서 정신 건강 최저 점수를 기록한 20대 역시 상대적으로 많은 지식을 보유한 것으로 나타나 마음챙김 방법에 대한 저연령층의 높은 관심을 엿볼 수 있었다.

그림 III-2 | 정신질환 ‘질병’ 인식

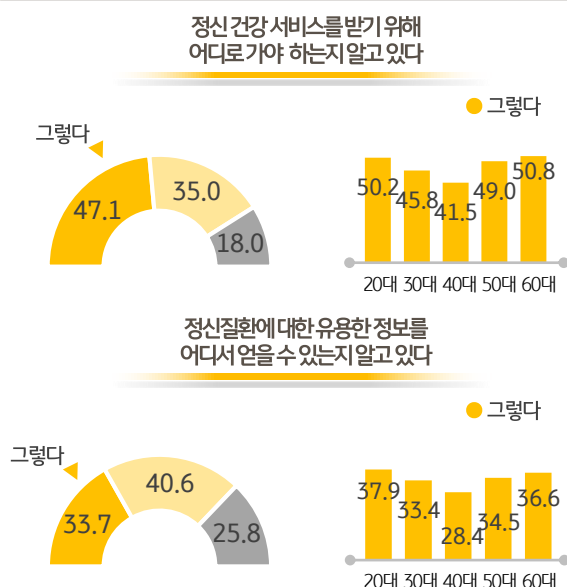
(단위: %)



주) 전체 n=2000, 20대 n=211, 30대 n=404, 40대 n=468, 50대 n=496, 60대 n=421

그림 III-3 | 정신 건강 치료를 위한 지식 보유 정도

(단위: %)



주) 전체 n=2000, 20대 n=211, 30대 n=404, 40대 n=468, 50대 n=496, 60대 n=421

62.5%는 최근 1년 동안 정신 건강 문제를 경험한 바 있으며, 나이가 어릴수록 정신 건강 문제 경험률이 높게 나타나

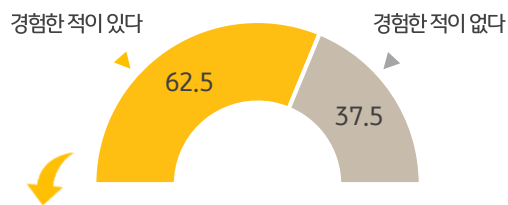
실제로 정신 건강 문제를 경험한 응답자 비율은 얼마나 될까? 최근 1년 동안 정신 건강 문제를 경험한 적이 있는지 질문한 결과, 조사 대상자의 62.5%는 '1개 이상의 경증 혹은 중증의 정신 건강 문제를 경험한 적이 있다'고 답했다. 정신 건강 문제 경험률은 연령대별로 뚜렷한 차이를 보여 20대가 71.6%로 가장 높았고 30대(69.8%), 40대(62.2%), 50대(61.7%), 60대(52.0%)의 순이었다. 이는 정신 건강 상태 자가진단에도 영향을 미쳐 나이가 어릴수록 정신 건강 점수가 낮다는 점을 이미 확인한 바 있다.

구체적으로 이들이 어떤 문제를, 어떤 이유로 경험했는지 살펴보았다. 응답자가 경험한 정신 건강 문제 1위는 '심각한 스트레스'(34.1%)였으며, '수일간 지속되는 불면증'(25.6%), '수일간 지속되는 우울감'(22.6%), '수일간 지속되는 불안증세'(18.7%), '생활에 불편을 줄 정도의 기분 변화'(13.4%)가 뒤를 이었다. 20·30대에서 2위를 차지한 우울감과 불안증세는 40대 이후에서는 한 단계 내려간 반면, 4위 불면증은 40·50대에서는 2위, 60대에서는 1위로 올라서며 연령이 높을수록 수면 건강에 대한 우려가 높음을 확인했다. 문제의 원인으로는 '경제적 어려움'이 가장 많았으며(33.5%), '가족·친지와 갈등, 집안 환경 등의 가정 문제'(32.6%), '진로·취업·승진·이직 등의 직장 문제'(28.0%), '내 건강 문제'(22.7%), '친구·직장 동료와의 갈등'(21.5%) 순이었다. 경제적 어려움은 전 세대에서 상위권을 차지한 반면, 나이가 어릴수록 직장 문제, 많을수록 가정과 건강 문제의 순위가 상대적으로 높았다.

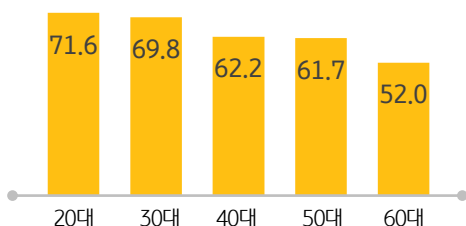
그림 III-4 | 정신 건강 문제 경험률

(복수응답, 단위: %)

▶ 최근 1년 이내 정신 건강 문제 경험 여부



▶ 연령대별 정신 건강 문제 경험률



주) 전체 n=2000, 20대 n=211, 30대 n=404, 40대 n=468, 50대 n=496, 60대 n=421

그림 III-5 | 연령대별 정신 건강 문제·원인 Top5(복수응답, 단위: %)

▶ 문제 유형 Top5

문제 유형	비율 (%)	연령대별				
		20대	30대	40대	50대	60대
스트레스	34.1	1	1	1	1	불면증
불면증	25.6	2	2	불면증	불면증	스트레스
우울감	22.6	3	불안증세	우울감	우울감	우울감
불안증세	18.7	4	불면증	불안증세	불안증세	불안증세
기분 변화	13.4	5	기분변화	기분변화	기분변화	기분변화

▶ 문제 원인 Top5

문제 원인	비율 (%)	연령대별				
		20대	30대	40대	50대	60대
경제적 어려움	33.5	1	직장 문제	경제적 어려움	가정 문제	가정 문제
가정 문제	32.6	2	경제적 어려움	가정 문제	경제적 어려움	건강 문제
직장 문제	28.0	3	가정 문제	직장 문제	건강 문제	경제적 어려움
건강 문제	22.7	4	대인 관계	건강 문제	대인 관계	대인 관계
대인관계	21.5	5	건강 문제	대인 관계	직장 문제	직장 문제

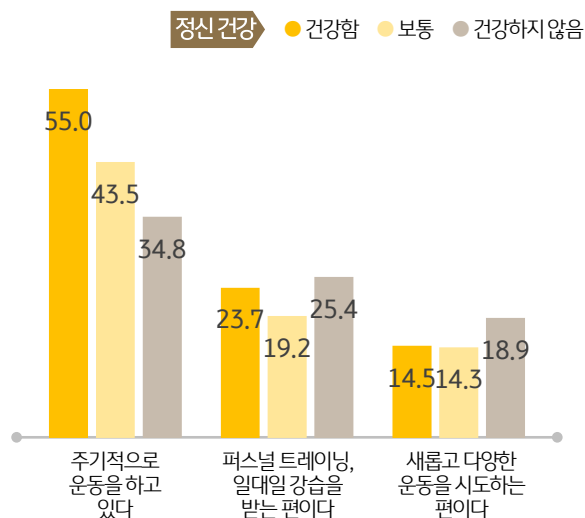
주) 정신 건강 문제 유형 및 원인 n=1249 (최근 1년 내 정신 건강 문제를 경험한 응답자 전체)

정신 건강 문제 발생 시 전문기관·서비스 이용률은 34.2%에 그쳐, 전문적 도움을 둘러싼 필요성과 사회적 인식 제고 노력이 필요

지금까지 살펴본 현대인의 자기 감정과 정신 건강에 대한 인지·이해·수용 현황을 바탕으로 이를 관리하기 위한 노력을 들여다보았다. 정신 건강과 신체 건강은 상호 보완적이라는 측면에서 2장에서 다룬 식습관 및 신체 운동, 본 장의 마음, 차후 다룰 수면까지 모든 영역 간에 연관성이 있으나, 여기서는 정신 건강 증진 노력을 대표하는 신체 활동 노력과 직접적인 정신질환 치료 경험에 대해 살펴보았다.

1장에서 조사 대상자의 46.3%가 주기적으로 운동한다는 사실을 확인했는데, 본 장에서는 정신 건강 상태 자가진단 수준별로 그 현황을 다시 살펴보았다. 조사 결과 ‘주기적 운동’을 한다는 응답률은 정신 건강이 ‘건강한’ 그룹이 가장 높았으며(55.0%), ‘건강하지 않은’ 그룹 역시 34.8%에 달했다. 실제로 앞서 거론된 바 있는 PT, 일대일 강습, 새롭고 다양한 운동 시도 등 적극적 노력의 경우 정신 건강 점수가 낮은 그룹에서 높은 응답률을 보이며 운동을 통한 정신 건강 관리에 적극성을 보였다. 실제 문제 발생 시 치료를 위해 전문기관·서비스를 이용한 경험이 있는지 질문한 결과, 질환 경험자 중 34.2%만이 ‘그렇다’고 답했다. 이는 10명 중 7명 이상이 정신질환을 ‘치료가 가능한 일반 질병’과 동일시했던 인식과 대조적인 모습으로, 실제 기관 방문까지는 보이지 않는 벽이 존재함을 확인할 수 있었다. 전문기관의 도움을 받지 않은 이유로는 ‘심각하지 않아 그냥 두면 나아질 것 같아서’(44.6%)라는 응답률이 압도적으로 높았으며, 특히 50·60대(48.8%)에서 정신 건강 문제가 상대적으로 덜 심각하다는 인식을 공유하고 있었다.

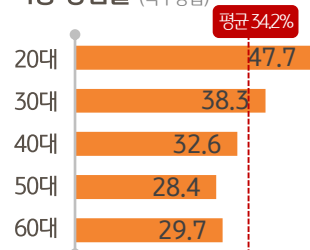
그림 III-6 | 정신 건강 상태별 운동 현황 (복수응답, 단위: %)



주) 정신건강 상태 건강함 n=786, 보통 n=812, 건강하지 않음 n=402

그림 III-7 | 전문기관·서비스 이용 경험 (단위: %)

▶ 이용 경험률 (복수응답)



이용 기관·서비스 Top4

1	정신의료기관	20.5
2	민간 상담·치유기관	11.0
3	정신건강복지센터·보건소	8.2
4	상담전화	7.3

▶ 이용하지 않는 이유 Top5 (단수응답)

심각하지 않아 그냥 두면 나아질 것 같아서	44.6	50·60대 48.8
스스로 극복해야 하는 것이라서	16.4	50·60대 19.6
별 효과가 없을 것 같아서	13.6	20·30대 18.2
비용이 걱정되어서	8.6	20·30대 10.3
적절한 도움을 받는 방법을 몰라서	8.4	40대 10.2

주1) 전문기관 이용 경험 n=1249(최근 1년 이내 정신 건강 문제를 경험한 응답자의 합)

주2) 미이용 이유 n=822 (정신 건강 문제 유경험자 중 기관·서비스 미이용 응답자 전체)

02 | 수면 관리

평균 수면 시간은 6시간 30분으로 WHO 권장 시간보다 30분 적으며,
4분의 1만이 '꿀잠', 10분의 6은 수면 문제 경험 중

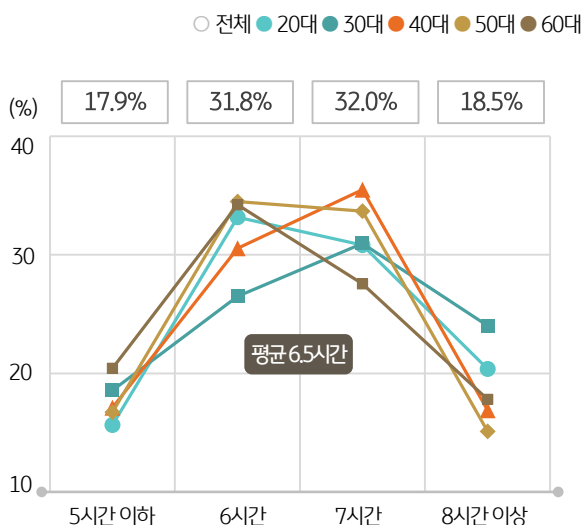
100세 시대를 사는 우리는 수면으로 인생의 3분의 1인 33년을 보낸다. 정신 건강, 더 나아가 건강한 삶의 필수 요소인 수면의 실태와 관리 노력을 들여다보았다.

먼저 한국인은 하루에 몇 시간을 잘까? 응답자의 수면 시간은 평균 6시간 30분으로 조사됐다. 이는 WHO의 성인 권장 수면 시간인 7~9시간보다 최소 30분 적으며, 구체적으로 응답자의 절반(49.7%)이 권장 시간보다 적게 자고 있었다. 연령대별로는 큰 차이 없이 평균 수면 시간에 수렴하는 6~7시간 응답률이 상대적으로 높았다. 다만, 5시간 이하 수면 시간 응답률의 경우 60대 비중(20.4%)이 가장 높은 반면, 20대 비중(15.6%)은 가장 낮았다. 반면 8시간 이상 자는 경우는 30대가 가장 많았고(24%), 50대가 가장 적었다(15.1%).

짧은 시간이나마 '꿀잠'을 자는 비율은 얼마나 될까? 안타깝게도 스스로가 느끼는 수면의 질에 대해 응답자의 4분의 1(25.2%)만이 '수면의 질이 좋다'고 답했으며, 10명 중 6명은 수면 문제를 겪고 있었다(35.2% '수면 시간 부족', 24% '수면 장애').

그림 III-8 | 평균 수면 시간

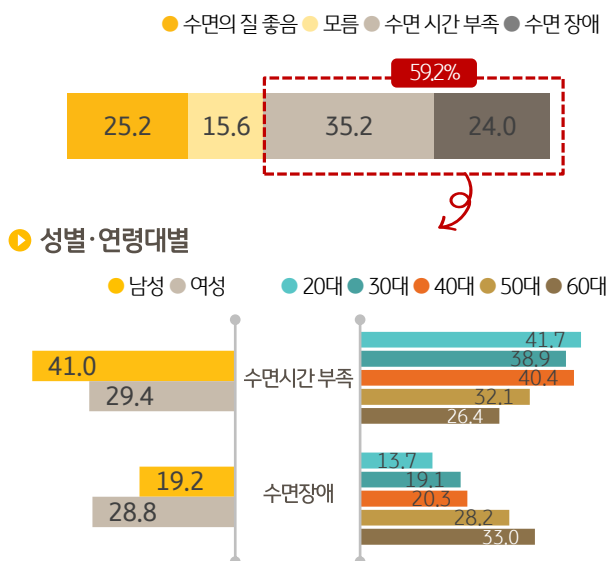
(단위: %)



주) n=2000, 20대 n=211, 30대 n=404, 40대 n=468, 50대 n=496, 60대 n=421

그림 III-9 | 수면의 질 자가진단

(단위: %)



주1) 전체 n=2000, 남성 n=1003, 여성 n=997

주2) 20대 n=211, 30대 n=404, 40대 n=468, 50대 n=496, 60대 n=421

수면 문제 경험자 중 남성은 ‘수면 시간 부족’(남성 41.0%, 여성 29.4%), 여성은 ‘수면 장애’(여성 28.8%, 남성 19.2%) 경험의 응답률이 더 높았다. 연령대별로는 20~40대 중 40%에 달하는 응답자가 수면 부족을 호소했고(20대 41.7%, 30대 38.9%, 40대 40.4%), 수면 장애가 있다는 응답률은 연령이 높을수록 증가해 60대의 경우 33.0%에 달했다. 실제로 국민건강보험공단이 지난해 11월 발표한 수면 장애 환자의 건강보험 진료 현황에 따르면 수면 장애 및 불면증으로 진료받는 환자 수가 매년 증가해 실제 진료 인원의 경우 2018년 85만 5천 25명에서 2022년 109만 8천 819명으로 24만 3천 794명(28.5%p)이 증가한 것을 확인할 수 있었다. 숙면을 방해하는 요인으로는 ‘심리적인 스트레스’(62.5%)가 압도적 1위로 조사돼 앞서 정신 건강과 수면의 높은 상관관계를 확인했다. 다음으로 ‘신체적 피로’(49.8%), ‘불완전한 신진대사’(29.7%), ‘충간 혹은 외부 소음’(19.4%), ‘신체적 통증’(19.2%) 순으로 나타나 신체 건강, 외부 환경 등도 수면 건강에 영향을 미침을 알 수 있었다.

이와 같은 수면 건강에 대한 우려는 1장의 ‘건강 관심도’에서 이미 확인한 바 있다. 응답자의 건강관리 관심 항목 1순위가 ‘수면’으로 응답률이 절반(48.4%) 가까이 차지했다. 또한 전 연령대에서 공통적으로 1~3위의 관심 항목으로 조사돼 수면 건강에 대한 높은 관심을 확인했다. 수면 시간별로는 5시간 이하로 자는 응답자가 수면 건강 관심도가 가장 높고(52.4%), 다음으로 6시간(50.1%), 7시간(46.5%), 8시간 이상(45.0%) 순이었으며, 수면 관심도와 수면 시간 간 부의 상관관계를 나타냈다. 수면의 질에 대한 자가진단 결과를 기준으로 살펴보면 수면 장애(67.5%)가 있는 경우 수면의 질이 좋은(31.5%) 응답자 대비 수면 건강에 2배 이상 높은 관심을 보였다. 수면 시간이 부족하다(52.8%)고 느끼는 응답자 역시 수면 건강에 대한 높은 관심 수준을 확인했다. 이처럼 수면 시간이 부족하고, 수면 장애를 겪는 등 수면 문제가 있을수록 수면 건강에 대한 관심이 높다는 점을 고려할 때 이들의 숙면 니즈를 충족할 수 있는 다양한 정책적 지원과 사회적 관심을 확대할 필요가 있다.

그림 III-10 | 수면 방해 요인 Top5

(1+2순위, 단위: %)

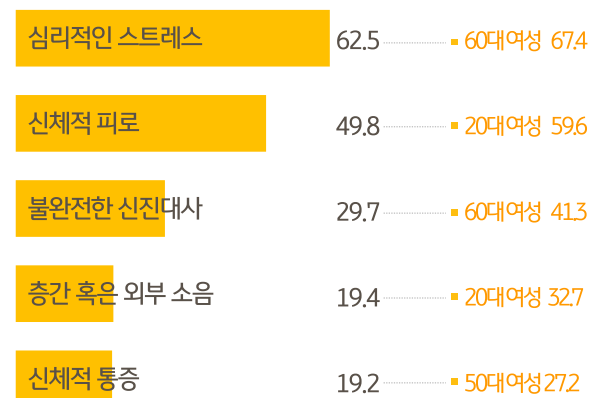
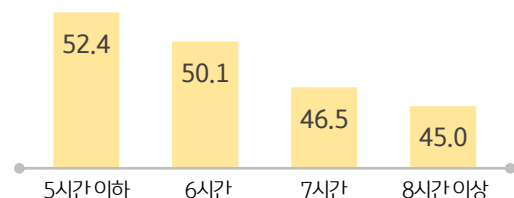


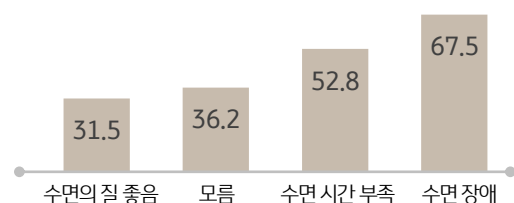
그림 III-11 | 수면상태별 수면 건강 관심도

(단위: %)

▶ 수면 시간별 수면 건강 관심도



▶ 수면의 질에 따른 수면 건강 관심도



주1) 수면 방해 요인 전체 n=1184 (수면 문제(‘수면 시간 부족’ + ‘수면 장애’) 응답자 전체)
주2) 기타 의견으로는 잠자리 침구류, 욕아, 반려동물, 휴대폰 사용 등이 있음

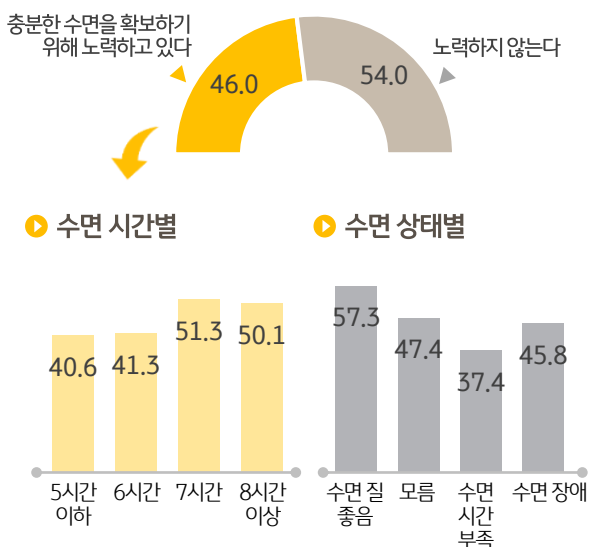
주1) 수면 건강 관심도는 ‘건강관리 관심 항목(n=2000, 복수응답)’에서 ‘수면’ 응답 비율
주2) 수면 시간 5시간 이하 n=357, 6시간 n=635, 7시간 n=639, 8시간 이상 n=369
주3) 수면의 질 좋음 n=504, 모름 n=312, 수면 시간 부족 n=704, 수면 장애 n=480

71.6%에 달하는 응답자가 수면환경 개선을 위해 다양한 시도 중으로, ‘잠’ 건강 관리 노력은 활발한 편

잠을 ‘잘’ 자거나 ‘덜’ 잘거나, 혹은 ‘못’ 자는 현대인의 수면 건강 관리법은 무엇일까? 먼저 충분한 수면 시간을 확보하기 위해 평소 특별히 노력하고 있는지 질문한 결과, 응답자의 46.0%가 그렇다고 답했다. 실제로 수면 시간별로 살펴보면 WHO의 권장 수면 시간(7~9시간)을 충족하는 응답자(7시간 51.3%, 8시간 이상 50.1%)가 그렇지 않은 응답자(6시간 41.3%, 5시간 이하 40.6%) 대비 수면 시간 확보에 적극적이었다. 수면의 질 측면에서도 역시 ‘꿀잠’ 자는 그룹(57.3%)의 응답률이 수면 장애(45.8%)와 수면 시간 부족(37.4%)을 겪는 그룹 대비 높았다. 이와 같은 결과를 통해 수면 건강을 위해서는 스스로의 노력과 의지 역시 중요하다는 점을 확인할 수 있었다.

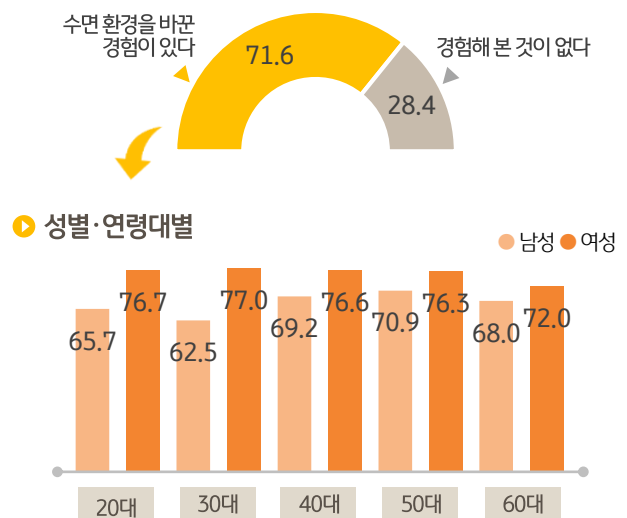
수면의 질을 향상하기 위해 수면 환경을 바꾼 경험이 있는지도 물었다. 조사 결과 10명 중 7명(71.6%)은 수면 환경을 바꾼 적이 있다고 응답한 반면 그런 경험이 없다는 응답율은 28.4%에 그쳐, 다수 응답자의 숙면을 위한 적극적 수면 환경 개선 노력을 확인할 수 있었다. 이는 전 연령대에서 공통으로 나타난 현상이며, 특히 여성(72.0~77.0%)이 남성(62.5~70.9%) 대비 높은 응답률을 보이며 수면 환경 개선에 적극적이었다. 여기에는 직전 수면의 질 자가진단에서 확인된 바와 같이 남성 대비 여성의 높은 수면 장애 경험률이 영향을 미친 것으로 보인다. 다만, 연령이 높을수록 수면 장애 경험률이 높음에도 수면 환경 개선 경험은 60대에서 상대적으로 낮게 나타나(여성 72.0%, 남성 68.0%) 고령층까지 포용하는 수면 케어 확대를 위한 노력이 필요해 보였다.

그림 III-12 | 충분한 수면 시간 확보 노력 (복수응답, 단위: %)



주1) 전체 n=2000
주2) 수면 시간 5시간 이하 n=357, 6시간 n=635, 7시간 n=639, 8시간 이상 n=369
주3) 수면의 질 좋음 n=504, 모름 n=312, 수면시간 부족 n=704, 수면장애 n=480

그림 III-13 | 수면 환경 개선 경험 (복수응답, 단위: %)



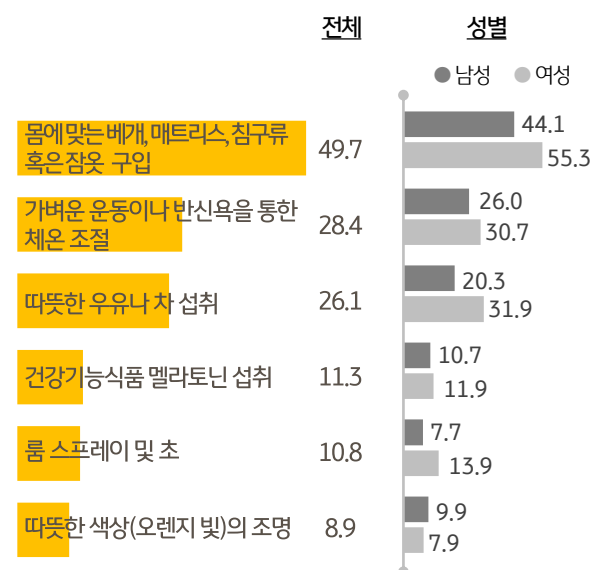
주) 전체 n=2000, 20대 남성 n=108, 여성 n=103, 30대 남성 n=208, 여성 n=196, 40대 남성 n=237, 여성 n=231, 50대 남성 n=247, 여성 n=249, 60대 남성 n=203, 여성 n=218

수면 환경 개선 노력으로 가장 많은 응답을 받은 방법은 ‘몸에 맞는 침구류 혹은 잠옷 구입’으로 응답자의 절반(49.7%)이 1순위로 꼽았다. 이는 숙면 니즈 증가로 ‘슬리포노믹스’(sleeponomics, 잠을 뜻하는 ‘sleep’과 경제를 뜻하는 ‘economics’의 합성어) 시장이 빠르게 성장함에 따라 기능성 침구·매트리스, 극세사 잠옷, 수면 안대 등 이른바 ‘꿀잠템’(‘꿀잠’과 ‘아이템’의 합성어)이 인기를 끄는 현상과 무관치 않은 것으로 해석된다. ‘가벼운 운동이나 반신욕을 통한 체온 조절’(28.4%)과 ‘따뜻한 우유나 차 섭취’(26.1%)는 다음으로 많은 응답을 받았으며, 상대적으로 손쉽고 자발적인 신체적 요인 개선을 통한 응답자의 수면 리듬 조절 노력을 엿볼 수 있었다. 그 외에 ‘건강기능식품 멜라토닌 섭취’(11.3%)와 ‘룸 스프레이 및 향초’(10.8%), ‘따뜻한 색상(오렌지 빛)의 조명’(8.9%)이 뒤를 이어 외부적인 영향 요인 역시 적극적으로 관리하고 있음을 확인했다.

마지막으로 수면 환경 개선을 위한 스마트폰 애플리케이션 혹은 웨어러블 기기와 같은 디지털 보조장치 이용 경험에 대해서는 이용해 본 적이 있다는 응답률이 21.0%에 그쳤다. 그중 14.8%는 ‘과거에 써 봤지만 지금은 쓰고 있지 않다’고 답해 6.2%만이 현재 디지털 보조장치를 이용하고 있었다. 스스로 느끼는 수면의 질에 따른 경험률을 비교할 때 수면 장애·수면 시간 부족을 호소하는 등 수면 문제를 보유한 그룹에서 더 높은 보조장치 이용률을 보였다(‘수면 시간 부족’ 26.7%, ‘수면 장애’ 그룹 23.8%). 다만, 이후 상당수가 이용을 중단해 현재 이용률의 경우 큰 차이를 확인하지 못했다. 실제로 수면 관련 디지털 기기 이용자를 대상으로 해당 보조장치가 숙면에 도움이 됐는지를 알아본 결과 이용자의 28.9%만이 ‘도움이 됐다’고 응답했으며, 디지털 기기에 대해 느끼는 효능 체감 부족이 저조한 사용률에 영향을 미친 것으로 추정됐다. 특히 수면 문제가 있는 그룹에서 ‘도움이 되지 않았다’는 답변이 압도적으로 높게 나타나(‘수면 시간 부족’ 49.5%, ‘수면 장애’ 60.5%), 수면 관리를 위한 디지털 기기 접근 시 보다 정교한 사용자 니즈에 대한 분석이 필요함을 확인했다.

그림 III-14 | 수면 환경 개선 방법 Top6

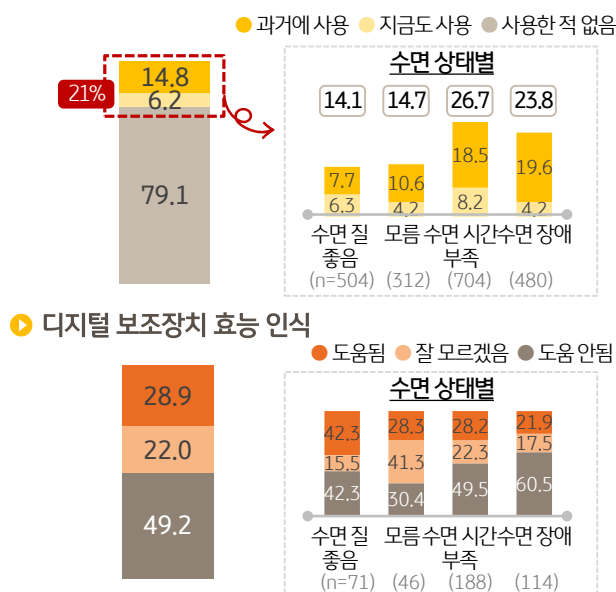
(복수응답, 단위: %)



주) 전체 n=2000, 남성 n=1003, 여성 n=997

그림 III-15 | 수면 관련 디지털 기기 사용 경험

(단위: %)



주1) 기기 사용 경험 전체 n=2000

주2) 기기 도움 여부 n=419 (기기 사용 유경험자 전체)

10명 중 6명이 정신 건강 문제를 경험, 마음챙김 노력보다는 숙면을 위한 노력이 더 활발한 편이다

10명 중 4명은 '정신이 건강하다'고 인지, 나이가 많을수록 정신 건강 점수도 동반 상승

- ☑ 정신건강 자가진단 평균 점수는 5점 만점에서 3.23점, 39.3%가 스스로 '건강한 편'이라고 인식
- ☑ '건강한 편' 응답률은 연령대와 비례한 반면(20대 34.6% vs. 60대 49.2%), '건강하지 못한 편' 응답률은 연령대와 반비례(20대 26.1% vs. 60대 14.0%)
- ☑ 3분의 2 이상은 정신질환을 '치료 가능한 일반 질병'과 동일시하나 관련 치료법 인지율은 저조

62.5%는 최근 1년 이내 정신 건강 문제를 경험

- ☑ 정신 건강 문제 경험률은 20대에서 가장 높으며, 나이가 많을수록 경험율이 낮음 (20대 71.6% vs. 60대 52.0%)
- ☑ 정신 건강 문제로는 '심각한 스트레스'(34.1%)와 '수일간 지속되는 불면증'(25.6%)이 가장 많음
- ☑ 정신 건강 문제의 원인으로는 '경제적 어려움'(33.5%)과 '가족 갈등, 집안 환경 등의 가정 문제'(32.6%)가 가장 많음
- ☑ 정신 건강 문제 발생 시 전문기관·서비스 이용률은 낮은 편이며(34.2%), 이용하지 않는 이유로는 '그냥 두면 나아질 것 같아서'가 압도적 1위(44.6%)

4분의 1만이 '꿀잠', 10분의 6은 수면 문제 경험 중

- ☑ 평균 수면 시간은 6시간 30분으로, 응답자의 절반(49.7%)이 WHO 권장 시간(7~9시간)보다 적게 잠
- ☑ '수면의 질이 좋다'는 응답률은 25.2%에 불과한 반면, 59.2%는 '수면 시간 부족'(35.2%) 혹은 '수면 장애'(24.0%) 등의 문제를 경험
- ☑ 편안한 수면을 방해하는 요인으로는 '심리적인 스트레스'(62.5%)가 압도적 1위를 차지해 정신 건강과 수면의 높은 상관관계를 확인

수면 시간 확보 및 수면환경 개선 등 수면 건강 관리 노력 활발

- ☑ 46%는 충분한 수면 시간 확보를 위해 노력 중으로, 잠을 '많이' '잘' 자는 그룹이 상대적으로 적극적 (수면 시간 ≥8시간 그룹 50.1% vs. ≤5시간 40.6%, '꿀잠' 그룹 57.3% vs. 수면 부족 37.4%, 수면 장애 45.8%)
- ☑ 71.6%는 '기능성 침구류 구입', '반신욕 통한 체온 조절' 등 숙면을 위해 수면 환경 변화를 시도
- ☑ 수면 관리를 위한 디지털 보조장치 이용률은 21%로 낮음. 유경험자 중에서도 28.9%만이 '도움이 됐다'고 응답해 디지털 보조장치 효능에 대한 체감은 저조한 편

정신 건강 및 수면 문제를 경험한 응답자는 10명 중 6명에 달했다. 정신 건강과 수면이 높은 상관관계를 보인다는 측면에서 한국인의 정신적 웰니스 증진을 위한 사회적 인식 전환과 정부·기업·개인 차원의 지속적인 노력이 요구된다. 71.6%가 수면 환경 개선을 위해 다양한 노력을 시도하고 있으나 디지털 보조장치 효능 제고 등 실질적으로 체감할 수 있는 수면 케어 노력이 요구되며, 정신 건강 문제 대처법에 대한 낮은 인지도를 고려해 전문적 서비스에 대한 사회적 인식 및 접근성 개선을 통한 '마음챙김' 노력이 필요한 것으로 판단된다.

IV

[이슈1] 건강관리에 ‘진심’인 베이비부머

- 01 | 베이비부머의 건강관리
- 02 | 베이비부머의 운동 관리
- 03 | 베이비부머의 식단 관리
- 04 | 베이비부머의 건강기능식품 섭취 관리

한국의 베이비부머는 6.25 전쟁 직후 높은 출생률을 기록한 ‘1955년부터 1963년까지 9년간 태어난 사람들’을 지칭한다. 2024년 현재 한국 베이비부머는 697만 명이며 남성 341만 명, 여성 356만 명으로 여성이 15만 명 정도 더 많다. 올해 61~69세인 베이비부머는 본격적 경제 활동기인 30~40대에 한국의 경제성장기를 거치면서 경제성장을 견인한 세대이자 부를 축적한 세대이기도 하다. 이제 대다수의 베이비부머가 은퇴하여 노후 시기에 진입한 상황이다.

《2023 KB골든라이프보고서》에서도 확인할 수 있었지만, 행복한 노후기의 핵심 요건은 ‘건강’이다. 노후기에 진입한 베이비부머가 웰니스를 위해 신체 및 정신 건강을 어떻게 관리하고, 어떤 관리상의 어려움을 가지고 있는지 알아볼 필요가 있다. 베이비부머의 웰니스는 개인적으로 행복한 삶을 영위할 수 있다는 점에서 그 의미가 크지만, 사회 안정, 사회 복지, 의료 비용 등 사회적·경제적으로도 큰 의의를 지닌다. 이에 베이비부머의 건강 상태 및 관리 현황을 파악하여 웰니스를 위한 개인적 관리 개선점, 사회적 지원 방안, 제도 및 정책적 대응책 등을 모색해 볼 필요가 있다.

본 장에서는 베이비부머의 건강관리 현황을 파악하고 웰니스를 위해 실천하는 운동 관리, 식단 관리, 건강기능식품 섭취 관리 등에 대해 자세히 살펴보고자 한다. 본 장에 소개된 베이비부머의 건강관리 행태에 대한 결과는 독립된 경제생활을 하고 있는 1955~1963년생의 베이비부머 369명을 대상으로 조사한 설문조사 결과를 토대로 작성했다.

01 | 베이비부머의 건강관리

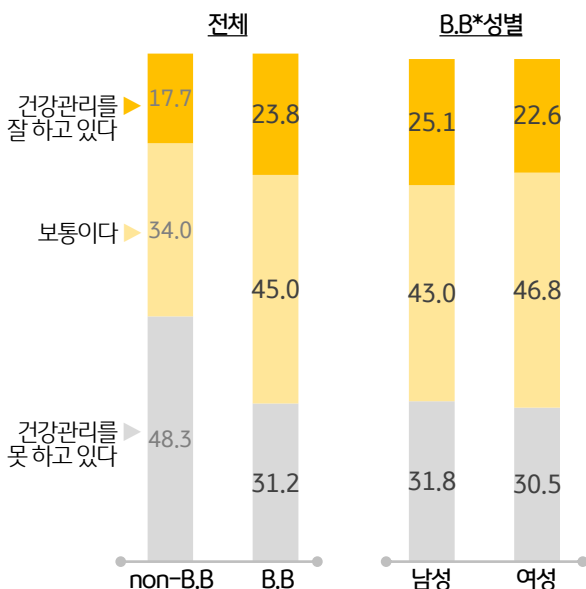
베이비부머 5명 중 1명 정도 만이 신체·정신 건강관리를 잘 하고 있다고 응답,
그러나 그 외 세대에 비해서는 건강관리를 잘 하고 있는 편

1955에서 1963년 사이 태어난 베이비부머는 한국 경제성장을 견인한 세대다. 이제 경제 활동의 주무대에서 내려와 시니어 세대에 접어드는 이들에게 가장 중요한 것은 ‘건강관리’라 할 수 있어, 베이비부머의 건강관리에 대한 인식을 살펴보았다.

먼저 신체적 건강관리에 대해 베이비부머의 23.8%만이 평소 ‘건강관리를 잘 하고 있다’고 생각했으나, 그 외 세대(17.7%)에 비해서는 상대적으로 높은 응답률을 보였다. 성별 차이는 거의 없어 남성의 25.1%, 여성은 이보다 낮은 22.6%가 신체적 ‘건강관리를 잘 하고 있다’고 생각했다. 반면 신체적 ‘건강관리를 못 하고 있다’고 생각하는 베이비부머 비율은 31.2%로 ‘건강관리를 잘 하고 있다’고 생각하는 베이비부머 비율(23.8%)보다 약간 높았다.

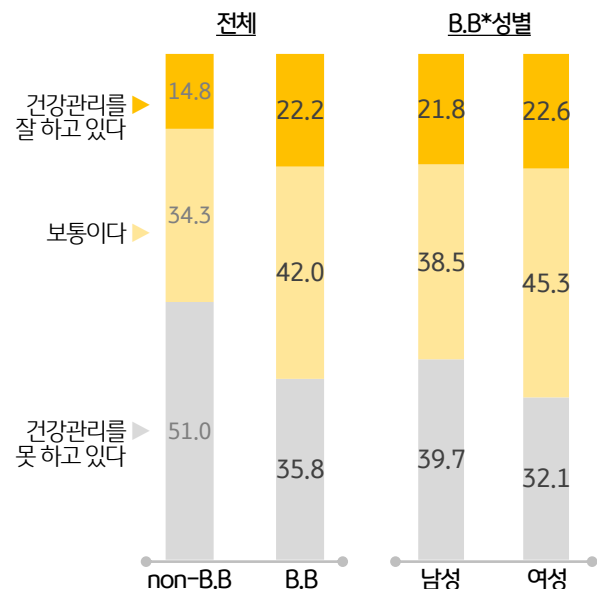
정신적 건강관리에 대해서도 베이비부머의 22.2%만이 평소 ‘건강관리를 잘 하고 있다’고 응답하며 신체적 건강관리(23.8%)와 거의 차이를 보이지 않았으나, 그 외 세대(14.8%)에 비해서는 1.5배 높은 응답률을 보였다. 정신적 ‘건강관리를 잘 하고 있다’고 응답한 베이비부머 비율은 남성(21.8%)과 여성(22.6%)의 차이가 없었으나, ‘건강관리를 못 하고 있다’는 응답률은 남성(39.7%)이 여성(32.1%)보다 높았다.

그림 IV-1 | 베이비부머의 신체적 건강관리 자가진단 (단위: %)



주) non-B.B n=1631, B.B n=369, B.B & 남성 n=179, B.B & 여성 n=190

그림 IV-2 | 베이비부머의 정신적 건강관리 자가진단 (단위: %)



주) non-B.B n=1631, B.B n=369, B.B & 남성 n=179, B.B & 여성 n=190

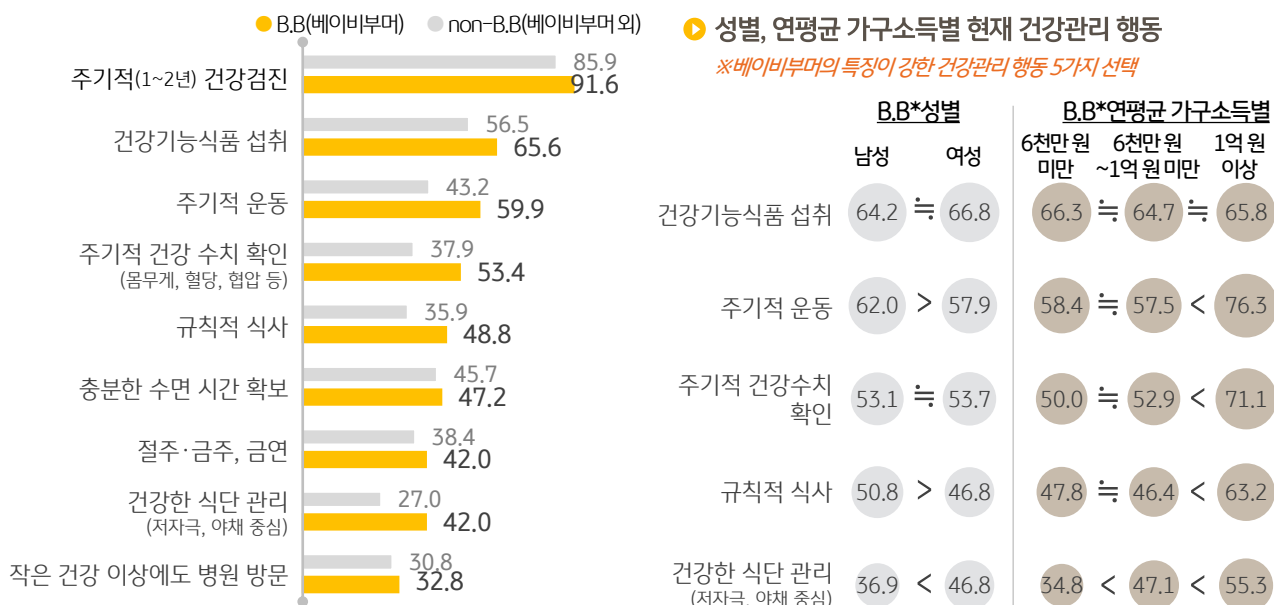
주기적 운동, 건강 수치 확인, 식단 관리, 규칙적 식사 등에서 그 외 세대에 비해 높은 실천율을 보여

베이비부머가 자신의 건강관리를 위해 실천하는 행동으로는 1~2년마다 실시하는 ‘주기적 건강검진’이 91.6%로 가장 많았다. 다음으로 ‘영양제·건강기능식품 섭취’(65.6%), ‘주기적 운동’(59.9%), ‘주기적 건강 수치 확인’(53.4%) 등을 절반 이상이 실천하고 있었다. 이를 포함하여 규칙적 식사, 충분한 수면 시간 확보, 건강한 식단 관리 등 다양한 건강관리 행동에서 베이비부머는 그 외 세대에 비해 높은 실천율을 나타내며 건강관리에 열심이었다. 특히 ‘주기적 운동’(16.7%p), ‘주기적 건강 수치 확인’(15.5%p), ‘건강한 식단 관리’(15.0%p), ‘규칙적 식사’(12.9%p)에서 베이비부머가 그 외 세대에 비해 상대적으로 높은 실천율을 나타냈다.

베이비부머가 실천하는 5가지 건강관리 행동에 대한 성별, 연평균 가구소득별 차이를 살펴보았다. 성별로는 5가지 중 ‘주기적 운동’(4.1%p)과 ‘규칙적 식사’(4.0%p)는 남성이, ‘건강한 식단 관리’(9.9%p)는 여성이 실천하는 비율이 더 높았다. 연평균 가구소득별로는 5가지 중 ‘영양제·건강기능식품 섭취’의 경우를 제외하고 ‘주기적 운동’, ‘주기적 건강 수치 확인’, ‘규칙적 식사’, ‘건강한 식단 관리’의 4가지 행동에서 ‘1억 원 이상’ 베이비부머의 실천 정도가 ‘1억 원 미만’에 비해 높았다. 연평균 가구소득 ‘1억 원 미만’ 베이비부머는 ‘건강한 식단 관리’를 제외하고 4가지 행동에서 ‘6천만 원 미만’과 ‘6천만 원~1억 원 미만’ 사이 실천 정도에서 큰 차이를 보이지 않았다.

그림 IV-3 | 베이비부머의 현재 건강관리 행동

(복수응답, 단위: %)



주) non-B.B n=1631, B.B n=369, B.B & 남성 n=179, B.B & 여성 n=190,

B.B & 연평균 가구소득 6천만 원 미만 n=178, B.B & 연평균 가구소득 6천만 원~1억 원 미만 n=153, B.B & 연평균 가구소득 1억 원 이상 n=38

02 | 베이비부머의 운동 관리

베이비부머 96.7%는 유산소 운동, 81.3%는 근육 운동 중이며,
남성이 여성에 비해 적극적

앞서 베이비부머는 건강관리 목적으로 주기적 운동에 대해 높은 관심과 실천 정도를 나타냈다. 베이비부머가 현재 어떤 운동을 얼마나 주기적으로 하고 있는지에 대해서도 살펴보았다.

먼저 베이비부머의 96.7%는 유산소 운동을 하고, 세계보건기구(WHO)의 주 3일 이상의 유산소 운동 권장지침 실천율은 77.3%로 베이비부머 외 세대(51.6%)에 비해 높았다. 남성이 여성보다는 운동 횟수가 소폭 많아 세계보건기구(WHO)의 권장지침 실천율의 경우 남성은 78.8%, 여성은 75.8%였다.

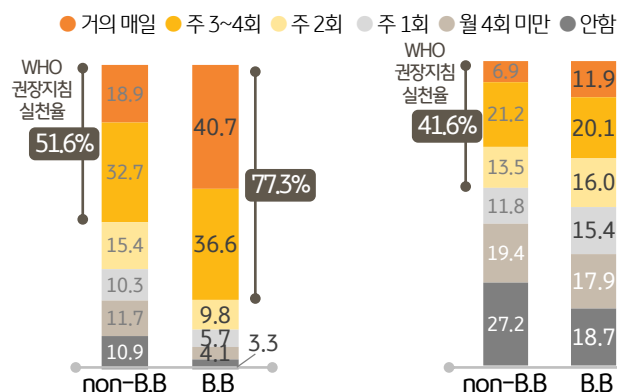
근육 운동을 하는 응답자 비율은 유산소 운동에 비해 상대적으로 적어, 베이비부머의 81.3%가 근육 운동을 하고, 세계보건기구(WHO)의 주 2일 이상 근육 운동 권장지침 실천율은 48.0%였다. 성별로는 남성(54.2%)이 여성(42.1%) 대비 12.1%p 높게 나타나며 근육 운동에서는 성별 차이가 컸다.

남성이 운동에 더 적극적이라는 점은 운동시간에서도 알 수 있었는데 ‘주 4시간 이상’ 운동하는 경우가 남성은 35.1%, 여성은 24.3%로 10.8%p 더 많았다.

그림 IV-4 | 베이비부머의 평소 운동 현황 (빈도 및 시간)

(단위: %)

▶ 유산소 운동 빈도

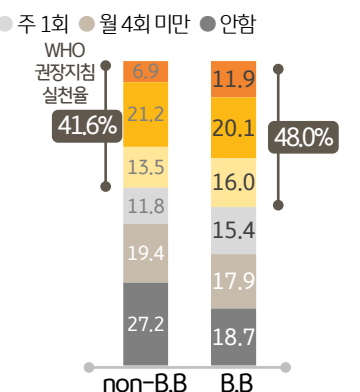


○ WHO 권장지침 실천율

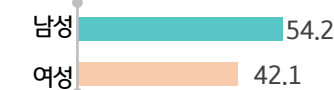


주1) non-B.B. n=1631, B.B. n=369, B.B. & 남성 n=173, B.B. & 여성 n=184

▶ 근육 운동 빈도

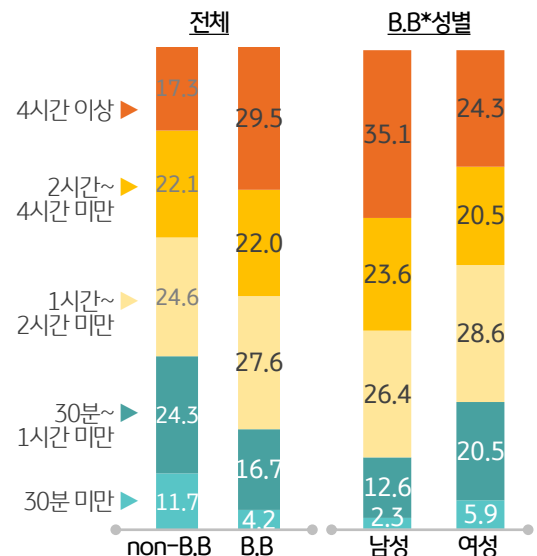


○ WHO 권장지침 실천율



주2) non-B.B. n=1631, B.B. n=369, B.B. & 남성 n=154, B.B. & 여성 n=146

▶ 주 평균 운동시간(유산소나 근육 운동을 하는 경우만)

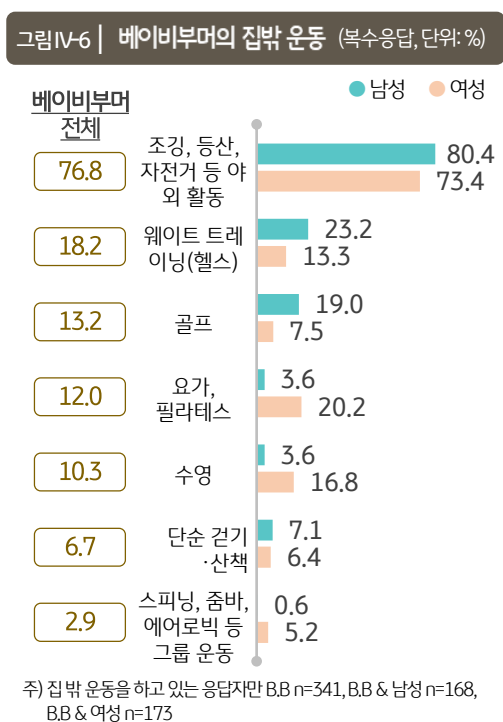
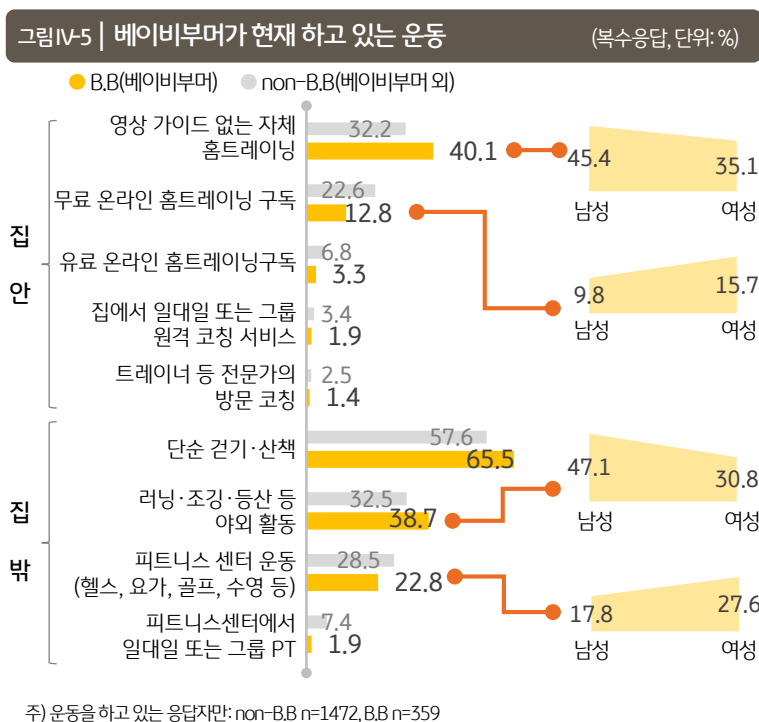


주3) non-B.B. n=1472, B.B. n=359, B.B. & 남성 n=174, B.B. & 여성 n=185

집에서 하는 운동보다 집 밖에서 하는 운동을 즐겼고, 남성과 여성을 불문하고 조깅, 등산, 자전거타기 등 야외 활동을 가장 선호

베이비부머는 구체적으로 어떤 운동을 하고 있는지 질문해 보았다. 조사 결과 집 밖 운동인 ‘단순 걷기나 산책’이 65.5%로 가장 많았고, 다음 집 안 운동인 ‘영상 가이드 없는 자체 홈트레이닝’이 40.1%를 차지했다. 그 외 집 밖 운동인 ‘조깅·등산·자전거 등 야외 활동’(38.7%), ‘피트니스 센터 운동’(22.8%), ‘무료 온라인 홈트레이닝 구독’(12.8%) 등의 순이었다. 베이비부머는 그 외 세대에 비해 온라인 영상을 시청하지 않고 집 밖에서 하는, 비용이 들지 않는 운동을 선호했으며 여성에 비해서는 남성이 이러한 성향이 더 강했다. 베이비부머가 현재 하고 있는 운동 4위와 5위를 차지한 ‘피트니스 센터 운동’이나 ‘온라인 홈트레이닝 구독’ 등 전문가의 도움을 받아 비용이 발생하는 운동의 경우 남성보다 여성의 활용율이 높았다.

베이비부머의 76.8%가 집 밖에서 하는 운동인 ‘조깅·등산·자전거 등 야외 활동’에 참여하고 있었다. 그 외에는 참여율이 크게 낮아 ‘웨이트 트레이닝(헬스)’ 18.2%, ‘골프’ 13.2%, ‘요가·필라테스’ 12.0%, ‘수영’ 10.3%의 순이었다. 운동 종류별로는 ‘조깅·등산·자전거 등 야외 활동’은 남성(80.4%)과 여성(73.4%)을 불문하고 가장 많이 하고 성별로 뚜렷한 차이를 보이지 않았다. 그 외 ‘골프’, ‘웨이트 트레이닝’ 등 혼자 하는 동적인 운동은 남성의 선호도가 높은 반면, ‘요가·필라테스’, ‘수영’ 등 정적인 운동은 여성이 선호하는 경향이 뚜렷했다.



03 | 베이비부머의 식단 관리

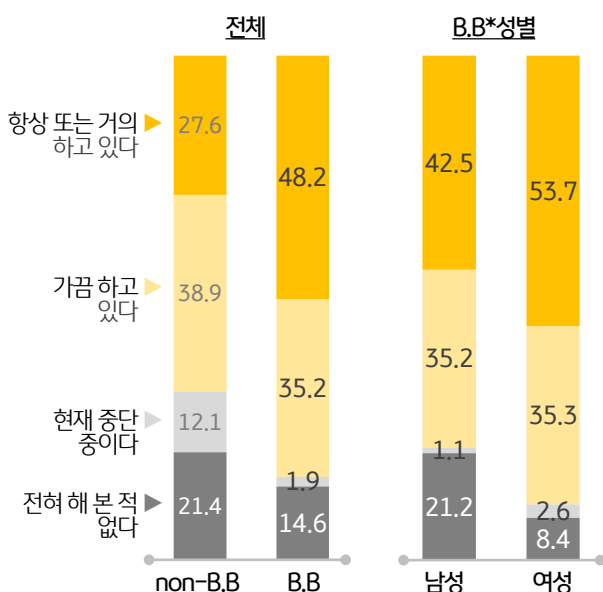
절반에 가까운 48.2%가 평소 식단 관리를 잘 하고 있다고 응답,
이는 76.7%가 아침 식사를 하며 삼시 세끼를 고르게 챙긴 결과로 보임

베이비부머의 건강관리 관심사 중 앞서 살펴본 ‘운동 관리’ 못지않게 중요한 사항은 ‘식단 관리’다. 베이비부머의 평소 식단 관리에 대한 인식과 식사 현황에 대해 살펴보았다.

베이비부머에게 평소 ‘식단 관리를 잘 하고 있다’고 생각하는지 질문해 보았다. 조사 결과 절반에 가까운 48.2%가 ‘항상 또는 거의 항상 식단 관리를 하고 있다’고 응답해 그 외 세대의 27.6%에 비해 크게 높은 비율을 보였다. 성별로는 여성(53.7%)이 남성(42.5%)보다 평소 ‘식단 관리를 잘 하고 있다’는 응답률이 높게 나타났다.

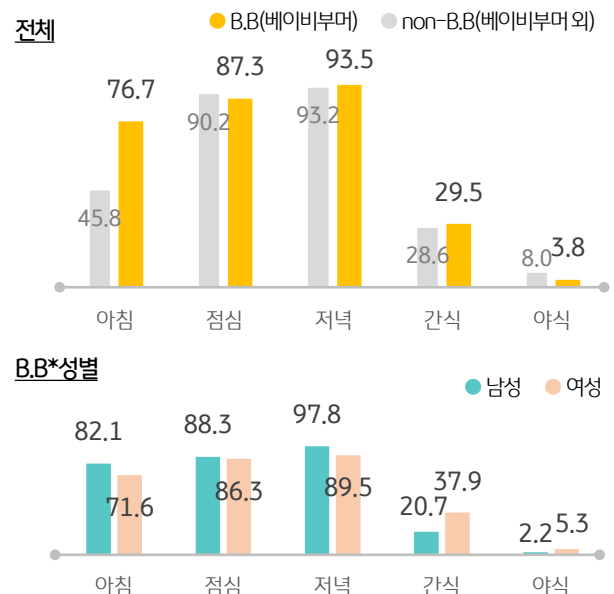
다음으로 하루에 몇 끼를 먹는지 질문한 결과, 평소 아침 식사를 하는 베이비부머(76.7%)는 점심, 저녁과 함께 삼시 세끼를 고르게 챙겨 먹고 있었다. 베이비부머의 29.5%가 식사 외 간식을 챙기는 반면 야식을 먹는 경우는 3.8%로 거의 없었다. 식사 패턴에서 남성과 여성의 차이를 볼 수 있었는데, 남성은 삼시 세끼를 챙기는 비율이 여성보다 높고 끼니 중심의 식사를 하고 있었고, 여성은 삼시 세끼는 챙기는 비율이 남성에 비해 낮고 간식으로 끼니를 보완하는 섭취 행동을 나타냈다.

그림 IV-7 | 베이비부머의 식단 관리 현황 (복수응답, 단위: %)



주) non-B.B n=1631, B.B n=369, B.B & 남성 n=179, B.B & 여성 n=190

그림 IV-8 | 베이비부머의 식사 현황 (복수응답, 단위: %)



주) non-B.B n=1631, B.B n=369, B.B & 남성 n=179, B.B & 여성 n=190

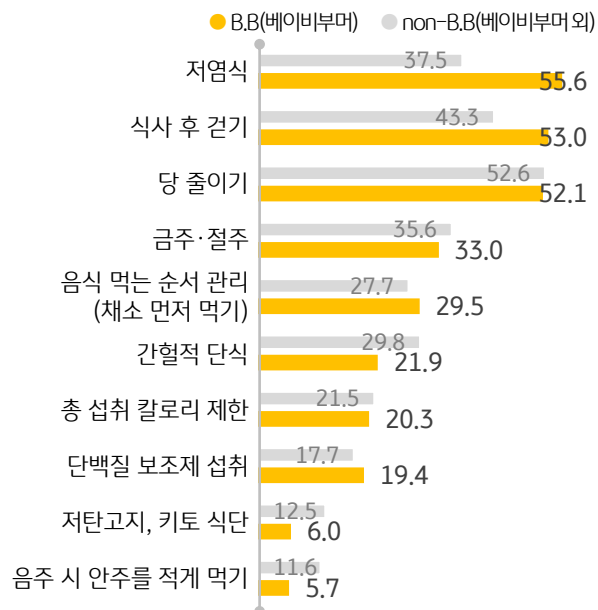
절반 이상은 저염식을 하거나 식사 후 산책 등으로 식단 관리 중, 그러나 자신의 식단 관리 방법이 적절한지에 대해서는 확신하지 못해

식사 횟수 측면에서는 대부분의 베이비부머가 삼시 세끼를 잘 챙기는 것으로 나타났다. 식단의 질적인 면에서는 어떤 관리 방법을 활용하고, 어떤 애로사항이 있는지에 대해서도 질문해 보았다.

베이비부머의 주된 식단 관리 방법은 ‘저염식’을 하거나(55.6%), ‘식사 후 걷거나’(53.0%), ‘당을 줄이기’ 위해 노력하는(52.1%) 등의 3가지였다. 특히 ‘저염식’을 하거나 ‘식사 후 걷기’는 그 외 세대(각각 37.5%, 43.3%)에 비해 베이비부머가 높은 실천율을 보이는 특징적인 식단 관리 방법이었다. 반면 ‘간헐적 단식’을 하거나, ‘저탄고지, 키토 식단을 한다’는 응답률은 그 외 세대에서 더 높게 나타나 세대별로 식단 관리 방법의 차이가 있음을 반증했다.

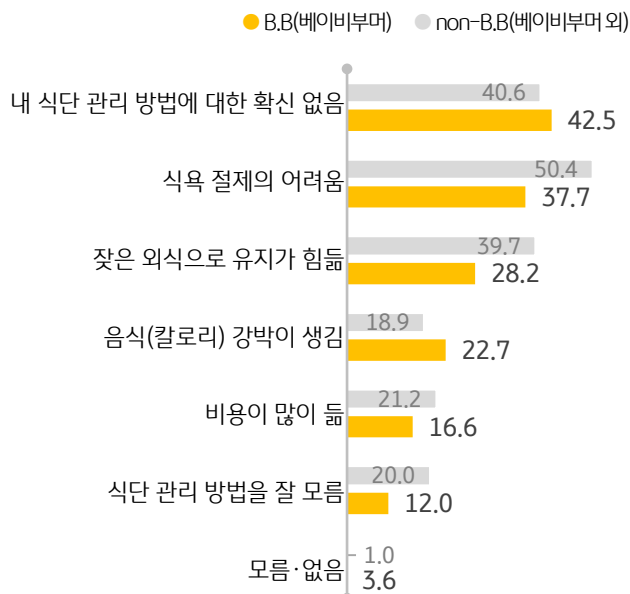
평소 식단을 관리하고 있는 베이비부머를 대상으로 식단 관리 애로사항은 무엇인지 질문해 보았다. 베이비부머가 가진 식단 관리에서 느끼는 가장 큰 애로사항은 ‘식단 관리 방법이 적절하지 모르겠다’(42.5%)로 나타났다. 식단 관리 방법의 적절성에 대해서는 그 외 세대(40.6%)에서도 비슷한 응답률을 나타내 한국인이 전반적으로 갖는 애로사항임을 알 수 있었다. 근소하게 베이비부머의 응답률이 높았으나(+1.9%p), 식단 관리를 열심히 하고 있으나 그 방법에 대한 확신이 없음을 볼 때 관련 정보에 대한 부재와 자신의 식단 관리가 적절한지 점검받고자 하는 니즈를 확인할 수 있었다.

그림 IV-9 | 베이비부머의 평소 식단 관리 방법 Top10 (단위: %)



주) non-B.B n=1631, B.B n=369

그림 IV-10 | 베이비부머의 식단 관리 애로사항 (복수응답, 단위: %)



주) 식단 관리를 하는 응답자만 non-B.B n=1085, B.B n=308

04 | 베이비부머의 건강기능식품 섭취 관리

94%가 종합 비타민 등의 건강기능식품을 섭취 중이며,
건강기능식품 섭취 계기는 친구·지인, 가족, 전문가 추천 등의 입소문을 통해서

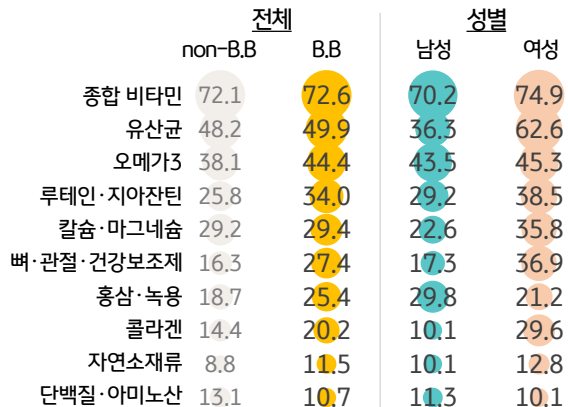
베이비부머가 건강을 위해 건강기능식품 섭취 관리를 어떻게 하고 있는지 살펴보았다. 먼저 건강기능식품을 챙겨 먹는 베이비부머는 94.0%로 거의 대부분 섭취하고 있었다. 섭취하는 건강기능식품의 종류는 ‘종합 비타민’(72.6%)이 가장 많고, 뒤이어 ‘유산균’(49.9%), ‘오메가3’(44.4%), ‘루테인·지아잔틴’(34.0%), ‘칼슘·마그네슘’(29.4%)의 순이었다. 베이비부머가 그 외 세대에 비해 섭취율이 높은 건강기능식품은 ‘오메가3’(+6.3%p), ‘루테인·지아잔틴’(+8.2%p), ‘뼈·관절·건강보조제’(+11.1%p), ‘홍삼·녹용’(+6.7%p), ‘콜라겐’(+5.8%p)였다. 건강기능식품 섭취율은 전반적으로 여성이 남성보다 높았는데, 예외적으로 ‘홍삼·녹용’ 섭취율은 남성이 여성보다 높았다.

건강기능식품을 섭취하게 된 계기는 ‘친구·지인 추천’(24.8%), ‘가족 추천’(23.3%), ‘전문가 추천’(19.3%)이 많았으며, 대부분 오프라인의 ‘입소문’을 통해 정보를 얻고 섭취하게 된 것으로 보였다.

그림 IV-11 | 베이비부머의 건강기능식품 섭취 현황 (단위: %)

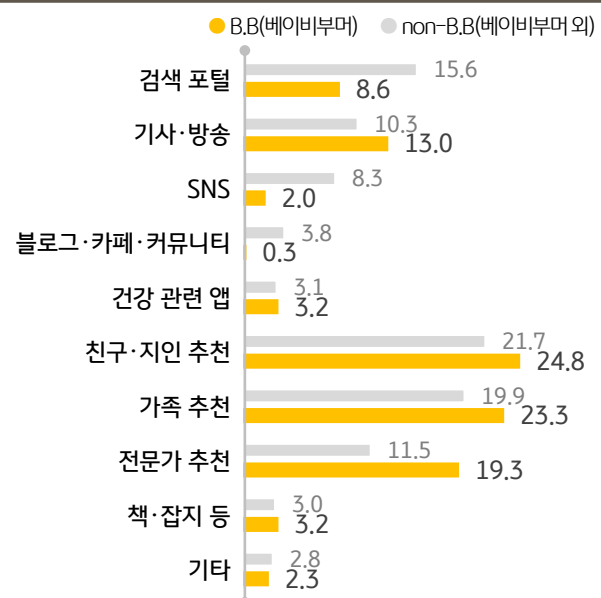


▶ 이용 중인 헬스케어 앱 유형 (건강기능식품 섭취자만) (복수응답)



주) non-B.B. n=1631, B.B. n=369, B.B.*남성 n=179, B.B.*여성 n=190
건강기능식품 섭취자 non-B.B. n=1453, B.B. n=347, B.B.*남성 n=168, B.B.*여성 n=179

그림 IV-12 | 베이비부머의 건강기능식품 섭취 계기 (단위: %)



주) non-B.B. n=1631, B.B. n=369

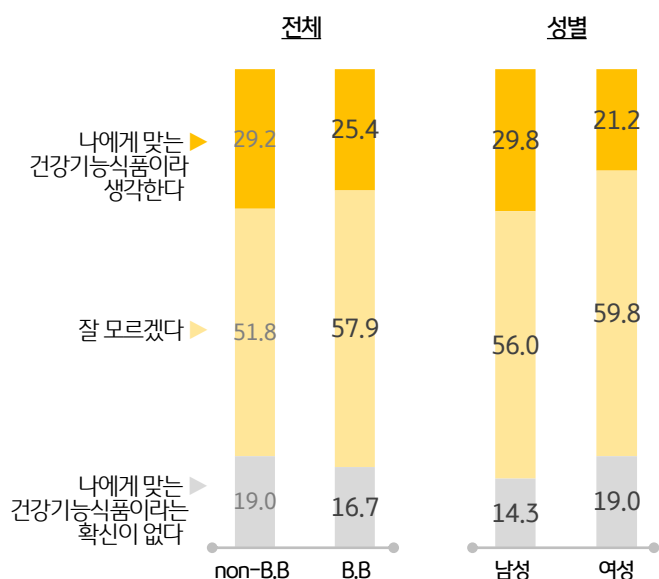
4분의 1만이 자신에게 맞는 건강기능식품을 섭취하고 있다고 생각했고, 다수는 자신이 섭취하는 건강기능식품이 적절한지 확인을 받고 싶어 함

94%의 베이비부머가 한 가지 이상의 건강기능식품을 섭취하고 있었다. 건강기능식품에 대한 양적인 확대가 이루어진 상황에서 질적인 면에 대해 고민하지 않을 수 없으며, 건강기능식품을 섭취하는 베이비부머가 가장 궁금해하는 점은 자신이 적절하게 섭취하고 있느냐일 것이다.

베이비부머에게 섭취하고 있는 건강기능식품이 자신에게 맞는지 질문한 결과, 25.4%만이 ‘나에게 맞는 건강기능식품이라 생각한다’고 응답했다. 반면 절반이 넘는 57.9%가 ‘잘 모르겠다’, 16.7%가 ‘나에게 맞는 건강기능식품이라는 확신이 없다’고 응답하며 섭취하고 있는 건강기능식품에 대한 확신을 갖지 못하고 있었다. 성별로는 ‘잘 모르겠다’는 응답에서 남성(56.0%)과 여성(59.8%)이 비슷한 응답율을 나타냈으나, ‘나에게 맞는 건강기능식품이라는 확신이 없다’는 질문에 대해서는 여성(19.0%)이 남성(14.3%)보다 4.7%p 높은 응답률을 보였다.

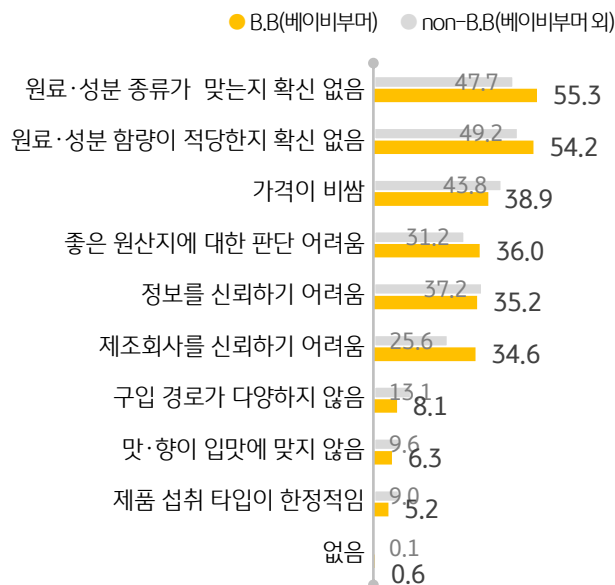
베이비부머가 확신하지 못하는 부분이 무엇인지 알아보기 위해 건강기능식품을 선택할 때 어려운 점이 무엇인지 질문해 보았다. 조사 대상자들은 건강기능식품 선택상의 어려움으로 ‘원료·성분 종류’(55.3%)와 ‘원료·성분 함량’(54.2%)이 자신에게 맞는지 판단하기 어렵다는 점을 가장 큰 애로사항으로 꼽았다. 그 외 ‘가격이 비싸다’는 의견도 많았지만(38.9%) ‘원료 원산지가 좋은지 판단하기 어렵다’(36.0%), ‘제공된 정보를 신뢰하기 어렵다’(35.2%), ‘제조회사를 신뢰하기 어렵다’(34.6%) 등도 높은 응답율을 보여 자신의 선택을 점검해 주는 조언자에 대한 니즈가 크다는 점을 확인할 수 있었다.

그림 IV-13 | 베이비부머의 건강기능식품 적절성 평가 (단위: %)



주) 건강기능식품 섭취자만 non-B.B n=1453, B.B n=347, B.B&남성 n=168, B.B&여성 n=179

그림 IV-14 | 베이비부머의 건강기능식품 선택시 어려움 (1+2+3순위, 단위: %)



주) 건강기능식품 섭취자 non-B.B n=1453, B.B n=347



| 시니어를 위한 맞춤형 건강 코칭 서비스 해외 사례 |

[그린셰프(Green Chef)]

미국

- 시니어를 위한 건강식 홈딜리버리 서비스로, 영양 코칭 세션 제공
 - 칼로리 스마트, 키토, 고단백, 글루텐 프리, 장·뇌 건강식 등 8가지 종류의 유기농 식단 중 선호하는 식단 선택, 저탄수화물·저나트륨·저당분 등의 추가 옵션 지정 후 해당 식단 밀키트 정기 배송(유료)
 - 전담 영양사와의 무료 일대일 영양 코칭 세션 제공(유선, 20분간)
 - ✓ 식단 관리에 확신이 없어 도움을 필요로 하는 이용자 대상
 - ✓ 영양 목표, 라이프스타일, 선호도에 맞는 맞춤형 식단 제안
 - ✓ 체중 감량·관리, 근육량 증가, 식단 개선 등 개별 목표에 맞춰 과학적인 영양 조언 및 라이프스타일 권장 사항 제공



출처 : 그린셰프(Green Chef)

※ 그린셰프는 미국 밀키트 시장 점유율 1위 독일 식품업체 헬로프레쉬(Hello Fresh)가 2018년 인수한 업체로, 건강 정보 제공업체 헬스라인 선정 '2024년 시니어를 위한 최고의 식사 배달 서비스'에서 베스트 오가닉 부문 1위를 차지

[핏포에버(FitForever)]

미국

- 시니어를 위한 맞춤형 온라인 피트니스 프로그램
 - 의사, 물리치료사, 스포츠과학·통증 분야 전문가로 강사진 구성
 - 개인별 운동 지도 및 맞춤형 콘텐츠 제공(유료)
 - ✓ 연령, 건강 상태, 질병·통증 현황 및 피트니스 수준·목표, 운동 장비 보유 여부 등에 따른 맞춤형 피트니스 계획 수립
 - ✓ 이용자별 활동 모니터링, 피드백 제공을 위한 전담 코치가 지정되며, 채팅·화상 통화·이메일을 통해 상호 소통
 - ✓ 전문 강사의 실시간 수업 외 개인화 프로그램이 일 단위로 제공되며, 1천 개 이상의 주문형 라이브러리 보유



출처 : 핏포에버(FitForever)

※ 핏포에버는 생체역학 및 의학 전문가가 2020년 론칭한 최초의 맞춤형 디지털 피트니스 플랫폼으로, 시니어 피트니스 업계에서 가장 혁신적이고 성공적인 스타트업 중 하나로 거론되며 애플스토어 평점 5점 만점 중 4.8점을 기록

Key Findings

1955년에서 1963년 사이 태어난 한국의 베이비부머, 건강관리에 ‘진심’이며 열심이지만 관리 방법의 ‘적절성’에 대해 ‘진단’받고 싶어 한다

베이비부머의 5명 중 1명 정도만이 신체적·정신적 ‘건강관리를 잘 하고 있다’고 생각

- ✓ 베이비부머의 23.8%만이 신체적 ‘건강관리를 잘 하고 있다’고 생각
- ✓ 베이비부머의 22.2%만이 정신적 ‘건강관리를 잘 하고 있다’고 생각. 정신적 건강관리가 미흡하다고 생각하는 비율은 여성(32.1%)보다 남성(39.7%)이 더 높음
- ✓ 건강관리 행동으로는 ‘주기적 건강검진’(91.6%), ‘영양제·건강기능식품 섭취’(65.6%), ‘주기적 운동’(59.9%), ‘주기적 건강 수치 확인’(53.4%) 등을 절반 이상이 실천

베이비부머의 96.7%는 유산소 운동, 81.3%는 근육 운동 중이며, 비용이 안드는 집 밖 운동을 선호

- ✓ 베이비부머의 96.7%는 유산소 운동을 하고, 77.3%가 ‘주 3회 이상’ 운동(WHO 권장지침 실천율)
- ✓ 베이비부머의 81.3%는 근육 운동을 하고, 48.0%가 ‘주 2회 이상’ 운동(WHO 권장지침 실천율)
- ✓ 집 안 운동보다 집 밖 운동을, 조깅·등산·자전거 타기 등 야외 활동을 선호
- ✓ 비용 측면에서 남성은 집 밖 실외에서 하는 비용이 들지 않는 운동을, 여성은 집 밖 실내에서 하는 비용을 지불하는 운동에 우호적

베이비부머의 48.2%가 저염식, 저당식, 식사 후 산책 등으로 식단 관리 중이나 방법의 적절성에 의문

- ✓ 베이비부머의 76.7%가 아침 식사를 하며 삼시 세끼를 고르게 챙김
- ✓ 남성은 삼시 세끼를 챙기는 비율이 높으며 끼니 중심의 식사를, 여성은 간식을 먹는 경우가 많음
- ✓ 베이비부머의 절반 이상은 저염식 섭취, 식사 후 산책, 저당 식품 선택 등으로 나름대로 식단 관리 중
- ✓ 식단 관리 애로사항은 ‘내 식단 관리 방법에 대한 확신이 없다’가 42.5%로 가장 많음

베이비부머의 74.5%가 섭취하는 건강기능식품이 자신에게 맞는지에 대해 확신하지 못하고 있음

- ✓ 베이비부머의 94%가 건강기능식품을 섭취하며, 그중 ‘종합 비타민’을 가장 많이 섭취(72.6%)
- ✓ 건강기능식품 섭취 계기는 친구·지인(24.8%), 가족(23.3%), 전문가(19.3%) 추천 등의 ‘입소문’
- ✓ 베이비부머의 74.6%는 섭취하는 건강기능식품이 자신에게 맞는 것인지에 대한 확신이 없음
(‘잘 모르겠다’가 57.9%, ‘나에게 맞다는 확신이 없다’가 16.7%)
- ✓ 건강기능식품 선택 시 어려움은 자신에게 맞는 ‘원료·성분 종류’(55.3%)와 ‘원료·성분 함량’(54.2%) 판단

베이비부머는 스스로 신체 건강관리나 정신 건강관리를 잘 하고 있다고 생각하는 비율이 높지 않았다. 그러나 이를 보완하기 위해 주기적 건강검진, 영양제·건강기능식품 섭취, 주기적 운동·건강 수치 확인 등을 열심히 실천했다. 96.7%의 베이비부머가 유산소 운동을, 81.3%는 근육 운동을 했다. 건강기능식품도 94%가 섭취하고 있었다. 이들은 진심으로 건강관리를 하고 있으나 그 방법론에 대한 확신은 부족했다. 식단 관리 방법이나 운동 방법은 적절한지, 건강기능식품은 자신에게 맞는지 등에 대한 전문가의 조언을 필요로 했다. 미국 그린세프는 시니어를 대상으로 영양 코칭, 식단 관리 코칭, 식사 배달 서비스를 제공하고, 미국 핏포에버도 운동 계획, 개인화 프로그램과 전담 코칭 서비스를 제공하며 인기를 얻고 있다. 한국에서도 식단 및 운동 관리, 건강기능식품 섭취 등 베이비부머의 건강관리 방법에 대한 적절성 진단과 어드바이스에 대한 니즈 등을 반영한 서비스 개발을 통해 건강 증진을 위한 생태계 구축 노력이 필요해 보인다.



[이슈2] ‘건강 자립’ 지향 2차 베이비부머

- 01 | 2차 베이비부머의 건강 상태
- 02 | 2차 베이비부머의 부모 부양
- 03 | 2차 베이비부머의 자녀 양육

한국의 2차 베이비부머는 ‘1968년부터 1974년까지 7년간 태어난 사람들’을 의미한다 (KB경영연구소, 2012). 이들은 ‘X세대’(1965~1979년생, 한국은행) 혹은 ‘F세대’(Forgotten Generation, 케이엠경제연구소)라고도 불린다.

2차 베이비부머는 2024년 현재 50~56세로 624만 명이며 남성이 313만 명, 여성이 311만 명으로 남녀가 비슷한 비중이다(통계청). 697만 명을 차지하는 1차 베이비부머에 비해 인구 집중도가 높다고 할 수 있다. 이들은 청소년기에 사춘기를 거치듯 ‘갱년기’라는 큰 고비를 맞게 되면서 건강상 변화가 큰 세대이기도 하다. 차병원에 따르면 남성 갱년기는 42~53세에, 여성 갱년기는 45~55세에 경험하는 경우가 많다. 건강상 변화를 경험하게 되는 다수의 인구 집단이지만 출생 시기 특성상 ‘잊힌 세대’라는 별칭까지 얻은 2차 베이비부머야말로 웰니스에 관심을 가져야 할 시기라 할 수 있다.

본 장에서는 2차 베이비부머가 건강관리를 어떻게 하고 있는지 그 방법에 대해 살펴보고자 한다. 먼저 2차 베이비부머가 평소 건강관리를 어떻게 하는지 알아보고, 이들의 건강 관리에 어려움으로 작용하는 요인이 무엇인지 부모 부양과 자녀 양육의 측면에서 분석해보고자 한다.

본 장에 소개된 2차 베이비부머의 건강관리 행태에 대한 결과는 독립된 경제생활을 하고 있는 ‘68~’74년생의 2차 베이비부머 364명을 대상으로 조사한 설문조사 결과를 토대로 작성했다.

01 | 2차 베이비부머의 건강 상태

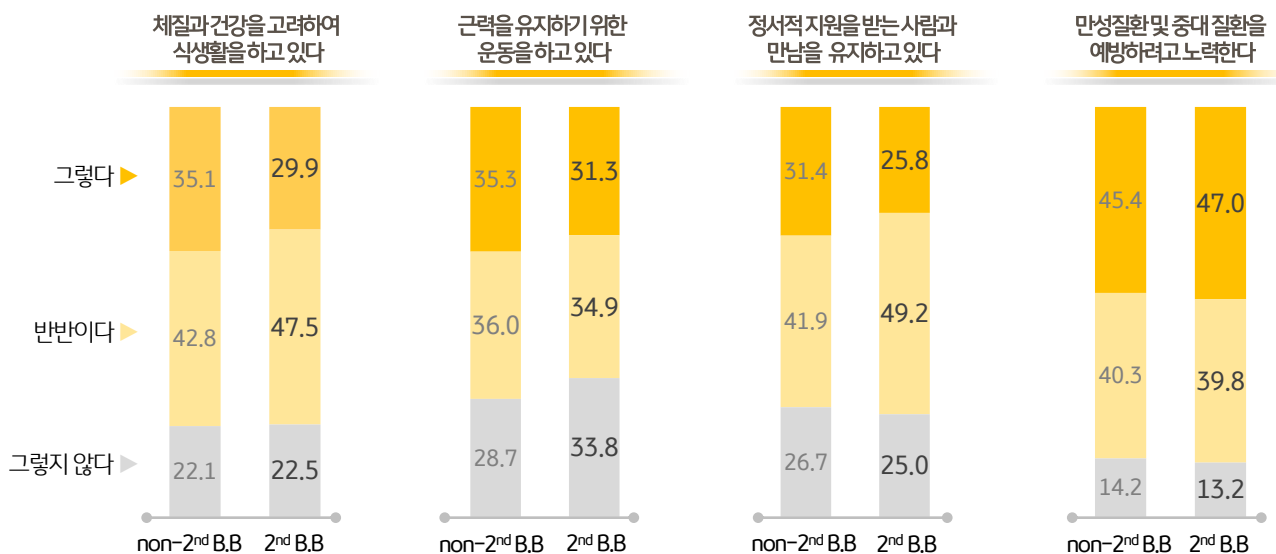
2차 베이비부머는 식생활, 근육 운동, 인적 네트워크 관리 등 신체·정신 건강관리에서 그 외 세대에 비해 낮은 실천율

2024년 현재 만 50~56세인 2차 베이비부머가 건강한 신체와 정신을 유지하기 위해 어떻게 건강관리 행동을 실천하고 있는지 알아보았다.

먼저 신체적 건강관리를 위해 식생활 관리와 운동 관리를 얼마나 잘 실천하고 있는지 살펴보았다. 식생활 관리와 관련하여 ‘체질과 건강을 고려하여 식생활을 하고 있다’는 질문에 대해 2차 베이비부머의 29.9%만이 ‘그렇다’고 응답하며 그 외 세대(35.1%)보다 낮은 응답률을 보였다. ‘근력을 유지하기 위한 운동을 하고 있다’는 질문에 대해서도 2차 베이비부머의 31.3%가 ‘그렇다’고 응답한 데 비해 그 외 세대의 응답률은 35.3%로 소폭 높았다. 정신 건강을 위해 ‘정서적 지원을 받는 사람과 만남을 유지하고 있다’는 질문 역시 2차 베이비부머는 25.8%만이 ‘그렇다’고 응답하며 그 외 세대(31.4%)에 비해 5.6%p 낮은 응답률을 보였다. 이를 통해 2차 베이비부머가 신체 건강과 정신 건강을 위해 충분히 관리 행동을 실천하지 못하고 있다는 사실을 확인했다. 반면 ‘만성질환 및 중대 질환을 예방하려고 노력한다’는 질문에 대해서는 2차 베이비부머(47.0%)나 그 외 세대(45.4%) 모두 실천율이 높았으며 두 그룹 사이에 차이가 크지 않았다.

그림 V-1 | 2차 베이비부머의 신체·정신 건강관리 행동

(단위: %)



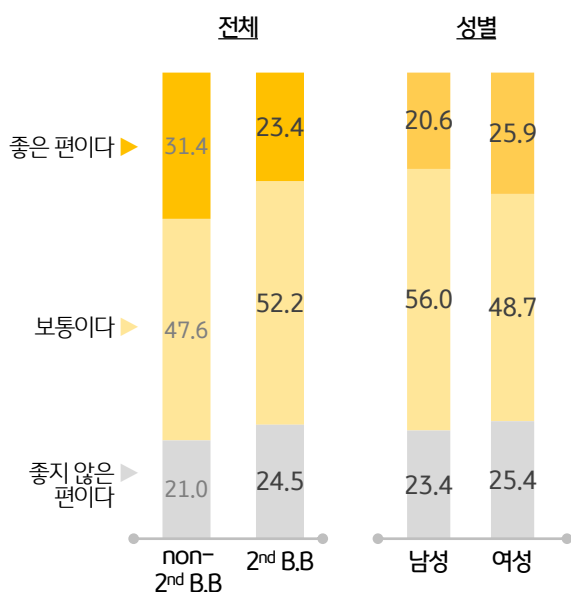
주) non-2nd B.B n=1636, 2nd B.B n=364

4분의 1만이 현재 신체적·정신적으로 건강하다고 생각하고, 체력 저하 및 우울감 등을 경험하며 건강 만족도가 낮아

현재 자신의 건강 상태에 대해 신체적·정신적 건강을 잘 유지하여 ‘만족한다’고 평가하는 2차 베이비부머는 23.4%로 그 외 세대(31.4%)에 비해 8.0%p 적었다. 이는 이전 세대인 베이비붐세대의 건강 만족도에 대한 자가진단 결과(37.1%)와 이후 세대인 Z세대의 건강 만족도에 대한 자가진단 결과(33.6%)에 비해서도 낮은 수준으로, 2차 베이비부머가 신체적·정신적 건강 상태에 대해 좋지 않다고 느끼고 있음을 알 수 있다. 성별로는 남성(20.6%)이 여성(25.9%)보다 자신의 건강 상태가 좋다고 평가하는 비율이 낮았다.

2차 베이비부머의 4분의 3이 신체적·정신적 건강이 ‘보통’(52.2%)이거나 ‘좋지 않은 편이다’(24.5%)라고 평가하는 상황에서 어떤 건강상의 문제를 느끼고 있는지 알아보기 위해 2차 베이비부머를 대상으로 표적집단심층면접(FGD)을 실시했다. 조사에 참여한 한 여성은 “50대에 갱년기가 오다 보니까 제 몸이 힘든 거예요”라고 했고, 다른 여성 참석자는 “49세에서 50세로 넘어갈 때는 컨디션이 확 꺾여서... 원래 건강한테 안 아픈 데 없이 너무 많이 아팠어요”라고 하며 갱년기 등으로 신체 건강이 나빠졌음을 토로했다. 한 남성 참석자도 “어디가 크게 아픈 건 아닌데 체력적으로 나 여러 측면에서... 조금씩 내리막으로 가고 있다...”며 건강 문제를 언급했다. 또 다른 여성 참석자는 “갱년기가... 심하게 오고, 또 엄마가... 많이 아프시니까 저도 죽음에 대해 생각하게 되고...”라며 우울감 경험 등의 정신 건강 문제를 언급했다. 이런 결과를 통해 2차 베이비부머는 남성과 여성 모두 갱년기를 거치면서(남성은 42~53세에, 여성은 45~55세) 신체적·정신적 건강 문제를 경험하는 것으로 판단되었다.

그림 V-2 | 2차 베이비부머의 평소 건강 상태 자가진단 (단위: %)



주) non-2nd B.B n=1636, 2nd B.B n=364, 2nd B.B*남성 n=175, 2nd B.B*여성 n=189

그림 V-3 | 2차 베이비부머가 말하는 평소 건강 상태

신체건강-갱년기등으로 컨디션저하체감



시기적으로 50대에 딱 갱년기가 오다 보니까 제 몸이 힘든 거예요. 그래서 요즘은 제 건강을 챙기는 걸 일단 일순위로 하는데...

지금 어머니가 전신마비로 누워 계시고... 저도 요즘 어디가 크게 아픈 건 아닌데 체력적으로나 여러가지 측면에서 전반적으로 조금씩 내리막으로 가고 있다는 느낌을 받고 있어요...



49세에서 50세로 넘어갈 때는 컨디션이 확 꺾여서... 원래 건강한테 안 아픈 데가 없이, 너무 많이 아팠어요.

정신건강-갱년기나 부모 건강악화등으로 인한 우울감경험



저도 갱년기가 작년부터 갑자기 심하게 오고 또 엄마가 최근 2, 3년간 너무 많이 아프시니까 저도 죽음에 대해서 많이 생각하게 되고... 웬지 딸도 시집 보내고 나니까 인생에 반절은 해 놓은 것 같고...



주) 2차 베이비부머 대상 표적집단심층면접 결과

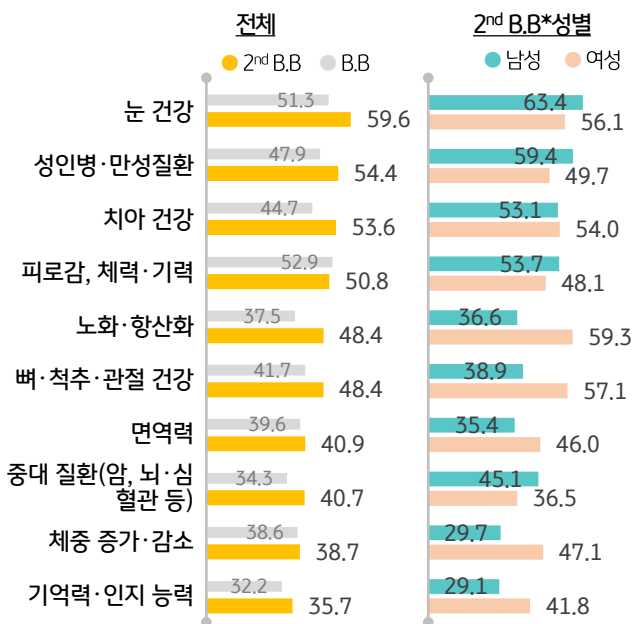
절반 이상은 눈 건강, 성인병·만성질환, 치아 건강, 피로감·체력·기력을 걱정하고, 향후 뼈·척추·관절 건강에 대한 우려가 크게 증가

2차 베이비부머가 현재 건강에 대해 가장 염려하는 사항은 ‘눈 건강’(59.6%)이며, 다음으로 ‘성인병·만성질환’(54.4%), ‘치아 건강’(53.6%), ‘피로감, 체력·기력’(50.8%)의 순으로 절반 이상이 염려했다. 그 외 ‘노화·항산화’(48.4%), ‘뼈·척추·관절 건강’(48.4%), ‘면역력’(40.9%) 등도 40%를 넘는 높은 응답률을 보였다. 성별로는 ‘눈 건강’, ‘성인병·만성질환’, ‘암, 뇌·심혈관 등 중대 질환’은 남성이 여성보다 더 크게 우려했고, ‘노화·항산화’, ‘뼈·척추·관절 건강’, ‘면역력’, ‘체중 증가·감소’, ‘기억력·인지 능력’에 대해서는 여성이 남성보다 높은 우려도를 보였다.

5년 후에는 어떤 부분의 건강을 염려할 것 같은지도 질문해 보았다. 조사 결과 현재 가장 큰 우려사항인 ‘눈 건강’과 ‘성인병·만성질환’에 대한 우려는 5년 후에도 순위 변화가 없었다. ‘치아 건강’은 3위에서 4위로 한 단계 떨어진 반면, ‘뼈·척추·관절 건강’은 6위에서 3위로 3단계 올라갔다. 성별로는 남성은 현재와 미래의 건강 우려사항에 변화가 거의 없었으며, 현재 3위인 ‘피로감, 체력·기력’과 4위인 ‘치아 건강’이 미래에는 서로 자리가 바뀌는 정도였다. 반면 여성의 경우에는 현재의 건강 걱정거리와 미래의 건강 걱정거리에 많은 변화가 있었다. ‘암, 뇌·심혈관 등 중대 질환’은 현재 10위에서 미래 6위로 순위가 올라갔고, ‘기억력·인지 능력’도 현재 9위에서 미래 5위로 순위가 상승했다. 현재 여성의 5번째 걱정거리인 ‘성인병·만성질환’은 미래에는 2위를 차지할 것으로 나타났다.

그림 V-4 | 2차 베이비부머의 현재 건강 우려사항 Top10

(복수응답, 단위: %)



▶ 2차 베이비부머의 건강 우려사항 순위 변화- 현재 vs. 미래(5년후)

	2nd B.B.		2nd B.B.*남성		2nd B.B.*여성	
	현재	미래	현재	미래	현재	미래
눈 건강	1	1	1	1	3	4
성인병·만성질환	2	2	2	2	5	2
치아 건강	3	4	4	3	4	7
피로감, 체력·기력	4	7	3	4	6	9
노화·항산화	5	5	7	7	1	3
뼈·척추·관절 건강	6	3	6	6	2	1
면역력	7	9	8	8	8	8
중대 질환	8	6	5	5	10	6
체중 증가·감소	9	10	9	10	7	10
기억력·인지 능력	10	8	10	9	9	5

주) B.B n=369, 2nd B.B n=364, 2nd B.B*남성 n=175, 2nd B.B*여성 n=189

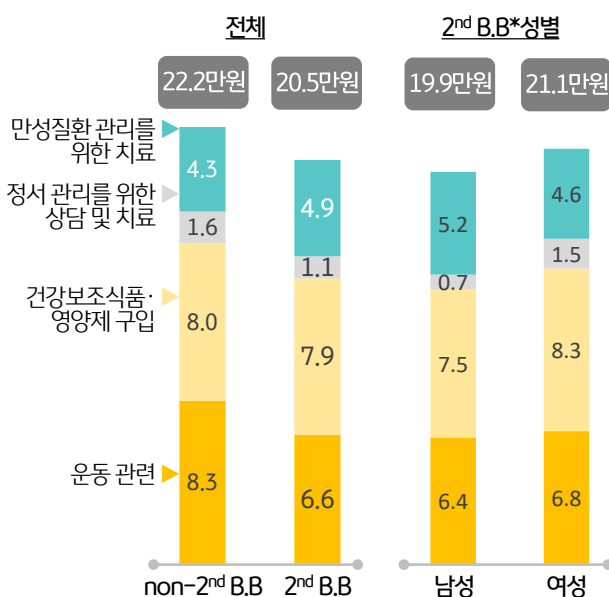
자신의 건강관리를 위한 지출은 월평균 20만 5천 원, 운동보다 건강기능식품이나 영양제 구입에 더 많이 지출

2차 베이비부머가 운동, 질환 치료, 건강기능식품이나 영양제 구입 등 자신의 건강관리를 위해 지출하는 비용은 월평균 20만 5천 원으로, 그 외 세대(22만 2천 원)에 비해 1만 7천 원 적었다. 2차 베이비부머가 건강관리를 위해 지출하는 비용 중 가장 큰 비중을 차지하는 것은 ‘건강기능식품·영양제 구입’으로 월 7만 9천 원(38.5%)을 지출했고, 다음으로 ‘운동’에 월 6만 6천 원(32.2%), ‘정신 건강을 위한 상담이나 치료’에 월 1만 1천 원(5.5%)을 지출했다. 이는 그 외 세대에 비해 적게는 1천 원에서 많게는 1만 7천 원까지 적은 수준으로, 특히 운동에 대한 지출(월 6만 6천 원)에서 그 외 세대(월 8만 3천 원)와 큰 차이를 보였다. 성별로는 여성(21만 1천 원)이 남성(19만 9천 원)에 비해 1만 2천 원 더 지출했다.

건강관리를 위한 지출 중 가장 큰 비중을 차지한 ‘건강기능식품·영양제 구입’과 관련해 주로 어떤 영양제를 섭취하는지 알아보았다. 2차 베이비부머가 가장 많이 섭취하는 건강기능식품·영양제는 ‘비타민’으로 66.5%를 차지했고, ‘유산균’(45.1%), ‘오메가3’(37.4%), ‘루테인·지아잔틴’(33.0%), ‘칼슘·마그네슘’(31.6%)이 뒤를 이었다. 성별로는 여성이 남성보다 유산균, 글루코사민, 콜라겐, 프로폴리스 등 관절 건강, 노화나 항산화, 체중 감량 관련 영양제를 많이 섭취하고 있었다.

두 번째로 지출 비중이 큰 ‘운동’ 관련 비용으로는 ‘피트니스 센터 이용료’가 65.1%로 가장 컸고, 그 외 ‘집에서 유료 운동 콘텐츠 구독’(14.3%), ‘퍼스널 트레이닝 강습’(12.7%) 등에도 지출했다.

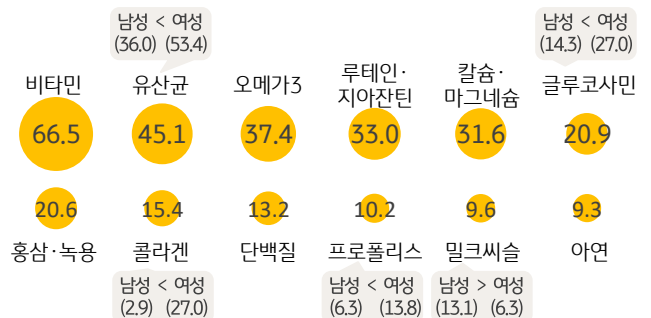
그림 V-5 | 2차 베이비부머의 자신의 건강관리 지출 (단위: 만 원)



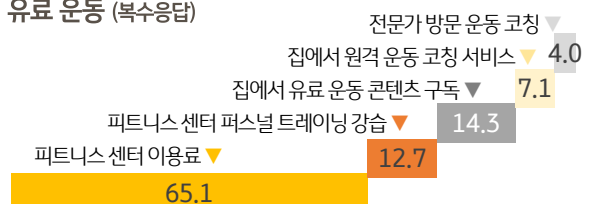
주) non 2nd B.B n=1636, 2nd B.B n=364, 2nd B.B*남성 n=175 2nd B.B*여성 n=189

그림 V-6 | 2차 베이비부머가 섭취하는 건강기능식품 및 유료 운동 (단위: %)

▶ 섭취하는 건강기능식품 (복수응답)



▶ 유료 운동 (복수응답)



주) 2nd B.B 중 건강기능식품 섭취하는 경우 n=337, 유료 운동을 하는 경우 n=197

02 | 2차 베이비부머의 부모 부양

2차 베이비부머의 89%는 본인·배우자 부모 중 한 분 이상이 생존,
그중 73.4%가 부모의 일상생활이나 경제적 측면에서 지원

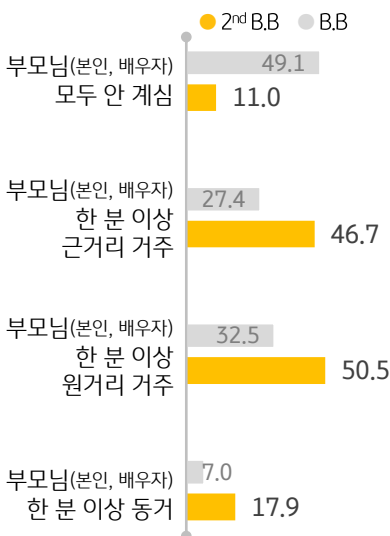
앞서 2차 베이비부머가 자신을 위한 건강관리가 부족하여 현재 신체·정신 건강에 대한 만족도가 높지 않음을 확인했다. 이들이 자신의 건강관리를 위한 행동을 충분히 실천하지 못하는 이유가 무엇인지 알아보기 위해 사회적으로 큰 이슈가 되고 있는 부모 부양과 자녀 양육에서 2차 베이비부머의 가족 내 역할과 행태를 분석해 보았다.

흔히 베이비부머를 '깁 세대'라고 하지만 2차 베이비부머의 상황은 더 심각하다. 2차 베이비부머의 89%가 본인 및 배우자 부모 중 한 분 이상이 생존하며 부양 의무를 부담하고 있었다. 응답자 나이를 통해 부모 나이를 가늠해 보면 아버지는 80대, 어머니는 70대 후반에서 80대로 나타났다. 아버지 나이는 80대가 72.7%로 대부분을 차지했고, 어머니 나이는 80대가 50.6%, 70대가 46.3%로 비슷한 비율을 차지했다.

2차 베이비부머의 89%가 본인 및 배우자 부모 중 한 분 이상이 생존하는 상황에서 73.4%는 일상생활이나 경제적으로 지원하며 부모를 부양하고 있었다. 이는 베이비부머(61.2%)보다 높은 비율이라 할 수 있다. 구체적으로 '경제 지원만'(22.5%) 하는 경우나 '생활 지원만'(25.9%) 하는 경우, '경제·생활 지원 둘 다'(25.0%) 하는 경우가 20%대로 비슷했다.

그림 V-7 | 2차 베이비부머의 부모와의 동거 여부 및 부모 나이 (단위: %)

▶ 부모와 동거 여부 (복수응답)



주) B.B n=369, 2nd B.B n=364

▶ 응답자 부모 나이

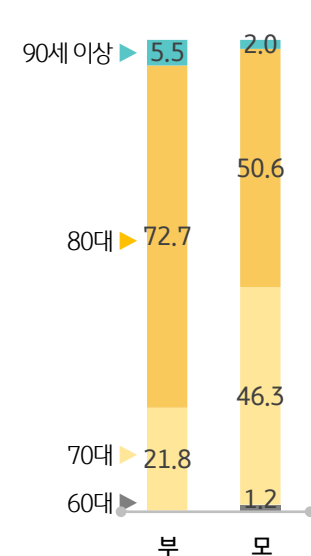
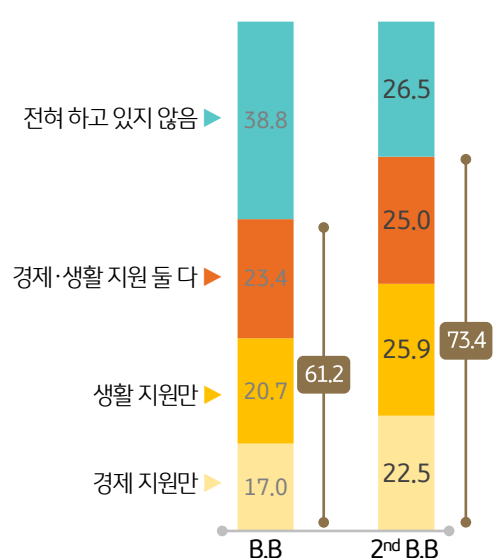


그림 V-8 | 2차 베이비부머의 부모 부양 여부 (단위: %)



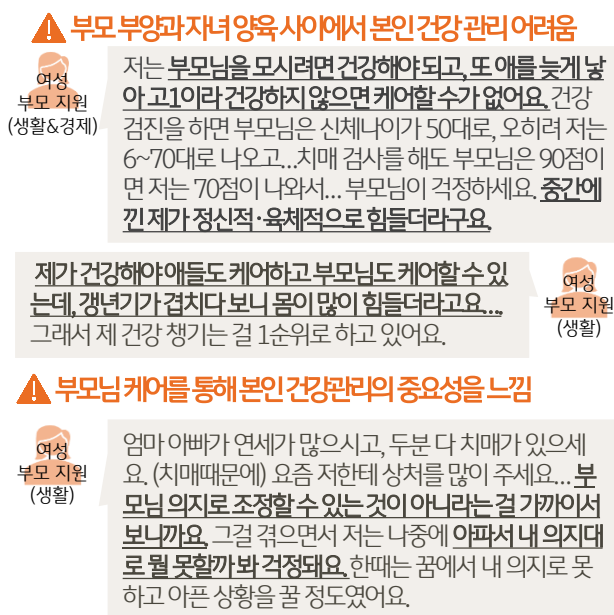
주) 부모님이 계신 경우만 B.B n=188, 2nd B.B n=324

부모 부양 과정에서 건강관리의 중요성을 절감하나, 자녀 양육과 부모 부양 사이에서 자신의 건강 관리에는 여력 부족

부모님이 계신 2차 베이비부머의 73.4%는 집안일, 외출, 병원 진료 등의 일상생활과 경제적 측면에서 부모를 지원하고 있었다. 2차 베이비부머 대부분이 부모 부양의 책임을 부담하고 있는 상황에서 자신의 건강관리를 어떻게 하고 있는지 알아보았다.

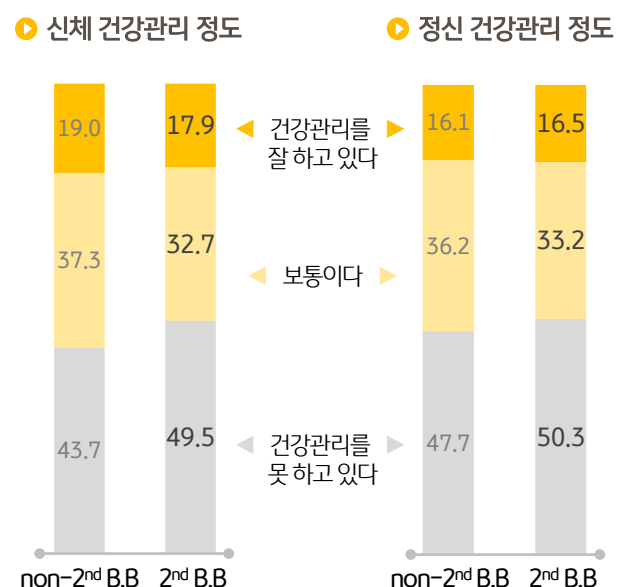
2차 베이비부머를 대상으로 실시한 표적집단심층면접에서 부모의 생활 지원과 경제 지원 둘 다 책임지는 한 참석자는 “... 건강검진을 하면 부모님은 신체나이가 50대, 저는 6~70대로 나오고... 치매 검사를 해도 부모님은 90점이면 저는 70점이 나와서... 중간에 낀 제가 정신적·육체적으로 힘들더라구요”라며 부모 부양과 자녀 양육 사이에서 자신의 건강관리가 어렵다는 점을 언급했다. 그는 자녀 양육과 부모 부양에 대한 책임감과 부모 간병을 통해 만성질환, 치매, 시력 저하, 골절 등 건강악화 상황을 겪어서 경험하면서 자신의 건강관리에 대한 중요성을 절실하게 느끼고 있었다. 또 다른 참석자는 “제가 건강해야 애들도 케어하고 부모님도 케어할 수 있는데, 갱년기가 겹치다 보니 몸이 많이 힘들더라고요... 그래서 제 건강 챙기는 걸 1순위로 하고 있어요”라고 말했다. “엄마 아빠가 두 분 다 치매가 있으세요. 부모님 의지로 조절할 수 있는 것이 아니라는 걸 가까이서 보니까요... 나중에 아파서 내 의지대로 뭘 못할까 봐 걱정돼요...”라고 속내를 토로한 참석자도 있었다. 2차 베이비부머는 현재 가족 내 역할로 자신의 건강관리가 중요함을 인식하고 있었으나, 실제 건강관리 행동 실천에서는 6명에 1명만이 ‘건강관리를 잘 하고 있다’고 응답했고 절반 정도가 ‘건강관리를 못하고 있다’고 답변하며 전반적으로 건강관리에 어려움을 겪고 있는 것으로 보인다. 신체 건강관리에 대해서는 49.5%, 정신 건강관리에 대해서는 좀 더 많은 50.3%가 ‘건강관리를 못하고 있다’고 응답했다.

그림 V-9 | 2차 베이비부머의 건강관리 어려움



주) 2차 베이비부머 대상 표적집단심층면접 결과

그림 V-10 | 2차 베이비부머의 건강관리 자가진단 (단위: %)



주) non-2nd B.B n=1636, 2nd B.B n=364

지병 악화, 중병 발병, 사별로 부모에 대한 지원이 시작되고, 건강관리 지원, 집안일·외출·병원 등 일상생활 지원, 경제적 지원을 부담

2차 베이비부머가 부모 지원을 시작하게 된 계기는 무엇인지, 그리고 어떤 형태로 지원이 이루어지는지 알아보기 위해 표적집단심층면접을 실시했다.

부모에 대한 생활 지원이나 경제 지원을 시작하게 된 계기는 중병이 발병하거나 지병이 악화되는 등의 건강 악화, 양친 중 한 분의 사망 등이었다. 한 참석자는 “어머님이 약 2년 전부터 눈이 많이 안 좋아지셔서...” 식사와 외출 등의 생활 지원을 시작했고, 또 다른 참석자는 시어머니께서 무릎이 좋지 않았는데 “걷지 못할 정도로 거동이 힘들어지고 장애 판정까지 받으셔서 그때부터...” 지원을 하게 됐다고 언급했다. 한편 양친 중 한 분의 사망으로 일상생활 지원을 시작하게 됐다는 참석자도 있었다.

부모에 대한 생활 지원은 주로 식사, 병원, 외출 등이 차지했다. 시부모님이 근거리에 거주하는 한 참석자는 “시어머니가 옆집에 사시는데, 제가 병원에 가시거나 외출할 때 모시고 다니고, 반찬을 해서 가져가고, 일주일에 한 번씩 저희 집에서 식사하시고...”라며 건강관리 지원과 생활 지원 내용을 소개했다. 부모가 원거리에 거주하는 한 참석자는 “형하고 저하고 거의 한 달에 두 번씩 가요. 제가 일이 자유로운 편이라 병원이나 외출은 제가 100% 가고요. 경제적으로는 형이 좀 더 많이 내지만 같이 충당해요”라고 일상생활 지원과 경제적 지원 내용을 설명했다.

그림 V-11 | 2차 베이비부머가 부모 지원을 시작하게 된 계기

▲ 부모님 건강 악화로 생활·경제적 지원을 시작



어머님이 약 2년 전부터 눈이 많이 안 좋아지셔서, 혼자 식사나 외출 등을 못하시게 되면서부터예요.

시어머니가 무릎은 안 좋으셨어도 생활은 다 하실 수 있었는데, **걷지 못할 정도로 거동이 힘들어 지시고** 장애판정까지 받으셔서 그때부터...



▲ 양친 중 한 분 사망으로 생활·경제적 지원이 시작됨



저는 어머님이 돌아가시고 아버님 혼자 계실 때부터. 그때부터 시작했어요

두 분 중 한 분이 돌아가시면서 지원을 시작했어요. (시댁은) **시아버지 돌아가시면서...** (친정은) **엄마 돌아가신 후** 아버가 지원을 말씀하셨어요.



주) 2차 베이비부머 대상 표적집단심층면접 결과

그림 V-12 | 2차 베이비부머가 부모를 지원하는 내용

▲ 부모님 생활 지원은 주로 식사, 병원, 외출



시어머니가 옆집에 사시는데, **제가 병원이나 외출은 모시고 다니고 반찬해서 가져가고요. 일주일에 한번씩 저희 집에서 식사하시고...**

저는 아버님 혼자 여주에 사셔서 **형하고 저하고 거의 한 달에 두 번씩 가요.** 제가 일이 자유로운 편이라 **병원이나 외출은 제가 100% 가고요. 경제적으로는 형이 좀 더 많이 내지만, 같이 충당해요.**



▲ 부모님 경제 지원은 형제가 부담



아버지가 폐암으로 돈 들어갈 데가 많더라고요... 동생이랑 반반씩 경제적 지원을 하는데...비용은 일정하지가 않아요...

저는 **양쪽 집 경제적 지원을 하고 있어요...**(지원하는 금액은) **양쪽 집에 백만원씩요...**



주) 2차 베이비부머 대상 표적집단심층면접 결과

부모 부양에서 겪는 애로사항은 재정 부담, 가족 갈등, 일과의 병행 어려움 등이고, 경제 지원보다 생활 지원을 하는 2차 베이비부머의 애로사항이 많아

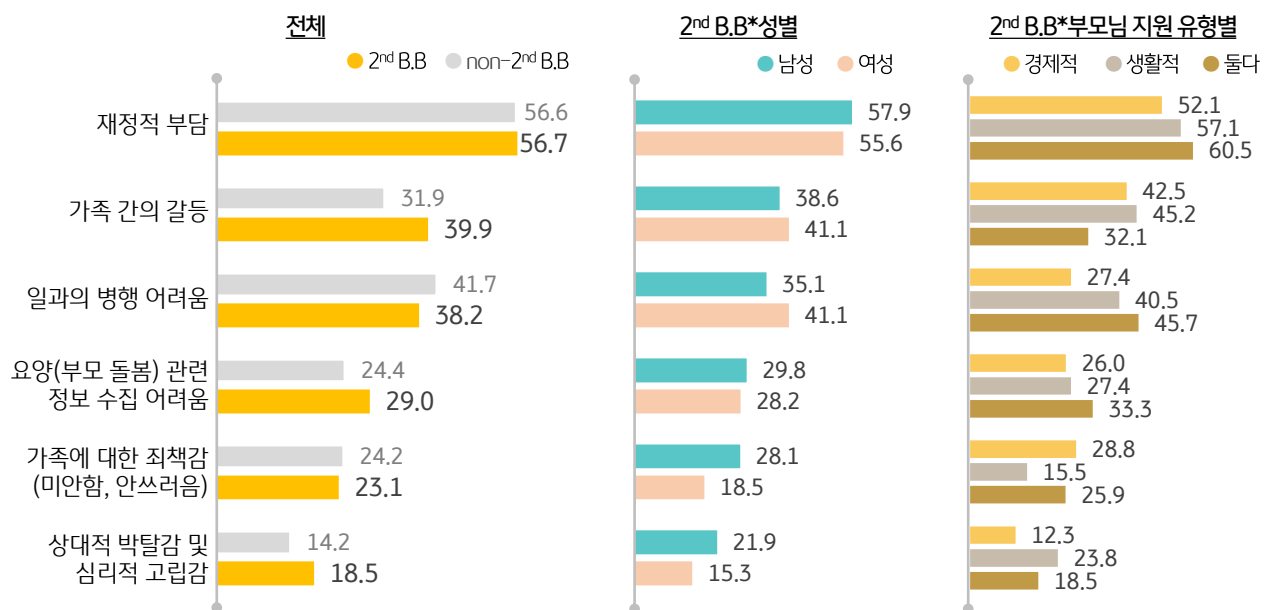
2차 베이비부머는 부모에 대한 건강관리 지원, 생활 지원과 경제 지원을 하면서 다양한 애로사항을 겪고 있었다. 상위 6가지 중 가장 큰 애로사항은 '재정적 부담'(56.7%)으로 2차 베이비부머의 절반 이상이 꼽았다. 다음으로는 '가족 간의 갈등'(39.9%)과 '일과의 병행 어려움'(38.2%)을 40% 가까이 토로했고, 그 외 의견으로 '요양(부모 돌봄) 관련 정보 수집 어려움'(29.0%), '가족에 대한 죄책감'(23.1%), '상대적 박탈감 및 심리적 고립감'(18.5%)이 있었다. 상위 6가지 애로사항 중 심리적·정신적 건강관리의 어려움을 꼽은 비율이 높아 부모 부양에서 오는 정신 건강 문제를 해소할 수 있는 방법이 필요해 보였다.

성별로는 '가족 간의 갈등'이나 '일과의 병행에서 발생하는 어려움'을 여성이 남성보다 더 심각한 문제로 꼽았고, '가족에 대한 죄책감'과 '상대적 박탈감 및 심리적 고립감'은 남성이 여성보다 더 큰 애로사항을 느끼고 있었다. '재정적 부담'은 남성과 여성 모두 가장 큰 어려움으로 지적하며 성별 차이는 없었다.

반면 부모에게 어떤 형태의 지원을 하고 있느냐에 따라 애로사항의 차이를 엿볼 수 있었다. '재정적 부담'(60.5%)과 '일과의 병행'(45.7%), '요양(부모 돌봄) 관련 정보 수집'(33.3%)은 생활 지원과 경제 지원 둘 다 책임지고 있는 2차 베이비부머가 큰 어려움으로 느끼고 있었고, '가족 간의 갈등'과 '상대적 박탈감 및 심리적 고립감'은 생활 지원만 하고 있는 2차 베이비부머에게서 상대적으로 큰 애로사항으로 나타났다. 반면 경제 지원만 하는 경우는 상대적으로 애로사항을 적게 꼽아 경제적 혹은 정신적 스트레스 부담을 덜 느끼고 있음을 확인할 수 있었다.

그림 V-13 | 부모의 생활 지원·경제 지원에서 발생하는 애로사항 Top 6

(복수응답, 단위: %)



주) 현재 부모님에게 경제적 또는 생활적인 지원을 하고 있는 경우만

non-2nd B.B n=962, 2nd B.B n=238, 2nd B.B*남성 n=114, 2nd B.B*여성 n=124, 2nd B.B*경제적 n=73, 2nd B.B*생활적 n=84, 2nd B.B*둘 다 n=81

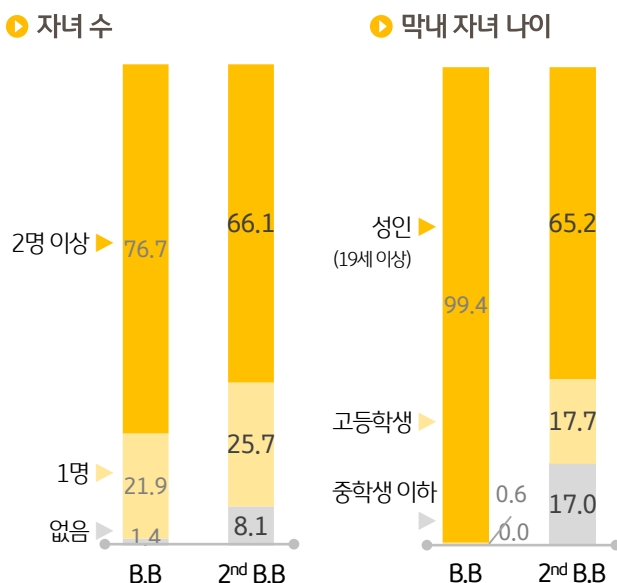
03 | 2차 베이비부머의 자녀 양육

2차 베이비부머의 자녀 지원은 미성년 자녀의 건강관리, 교육 등에 그치지 않고
성년 이후에도 계속 이어질 가능성이 커

2차 베이비부머는 부모 부양과 자녀 양육 사이에서 자신을 챙길 여력이 부족한 세대였다. 부모 부양에서도 이전 세대인 베이비부머에 비해 생활 지원과 경제 지원을 책임지고 있는 비율이 높았고, 자녀 양육에 대한 책임도 큰 상황이었다. 이들의 자녀 양육에 대한 책임 정도를 설문조사와 표적집단심층면접 결과를 토대로 살펴보았다.

먼저 양육해야 할 자녀가 몇 명인지, 얼마나 지원이 필요한 상황인지 질문한 결과, 2차 베이비부머는 이전 세대에 비해 자녀 수는 적지만 양육 지원이 필요한 나이의 자녀가 많아 전체적으로 양육 부담이 컸다. ‘자녀가 2명 이상’인 경우가 66.1%로 베이비부머(76.7%)에 비해 10.6%p 적었고, ‘자녀가 없는’ 경우는 8.1%로 베이비부머(1.4%)에 비해 많았다. 그러나 생활 지원(집안일, 건강관리 등)이나 경제 지원(교육 자금 등)이 필요한 아직 성인이 되지 않은 자녀가 있는 경우가 34.7%를 차지했다(vs. 베이비부머 0.6%). 자녀가 성인이 되면 양육 책임에서 벗어나는 것도 아니었다. 한 표적집단심층면접 참석자는 “자녀에게 지원을 계속 해줘야 되지 않나...라는 부담감이 있어요. 먹고살기가 너무 힘든 것 같아요...”라고 언급하여 성인이 된 후에도 자녀 지원을 계속할 의향을 표했다.

그림 V-14 | 2차 베이비부머의 가족 구조 및 자녀 현황 (단위: %)



주) 자녀 수는 기혼인 경우만 질문 B.B n=356, 2nd B.B n=307,
막내 자녀 나이는 자녀가 있는 경우만 질문 B.B n=351, 2nd B.B n=281

그림 V-15 | 2차 베이비부머가 말하는 자녀 양육 책임

⚠ 자녀양육에 대한 부담이 큼(건강관리, 교육 등)



애들 교육도 그렇고 현재 (돈이) 들어가는 곳이 워낙 많으니까요...요즘 물가도 장난이 아니잖아요. 월급만 빼고 다 오른 것 같아요...미래를 위해 돈을 모으거나 할 여력이 없어요...지금 쓸 돈도 없는 것 같아요.

저는 큰 애가 작년에 재수해서 대학 갔거든요, 그리고 작은 애는 지금 고1이에요. 노후를 준비할 여력이 없어요. 그리고 아이들을 결혼시킬 때도 경제적 지원을 해줘야 하고요



⚠ 자녀가 성인이 된 후에도 지원을 지속할 것으로 예상



제가 (자녀에게) 지원을 계속 해줘야 되지 않나...라는 부담감이 있어요. 지금은 먹고 살기가 너무 힘든 것 같아요. 우리 세대는 웬만하면 취업이 됐고 아주 크진 않아도 어느 정도 부는 이룰 수가 있었는데...

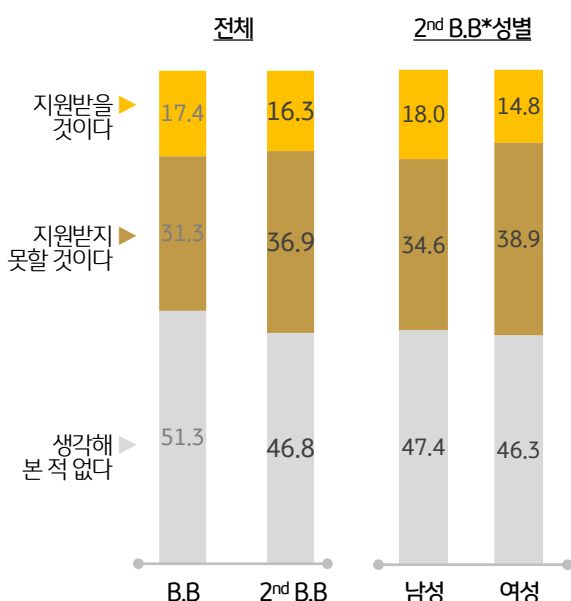
주) 2차 베이비부머 대상 표적집단심층면접 결과

자녀에게서 지원을 받을 것이란 기대는 크지 않고, 자신의 건강관리에 대한 관심과 건강 자립에 대한 니즈가 높음

2차 베이비부머는 자신이 부모에게 하는 생활 지원과 경제 지원을 자녀로부터 받을 것으로 기대하는 응답자 비율이 높지 않았다. ‘자녀로부터 지원을 받을 것’으로 기대하는 2차 베이비부머는 16.3%에 그치며 낮은 기대감을 나타냈다. 부모 부양의 책임은 베이비부머보다 많고, 자녀 지원은 성인이 된 후에도 지속하려는 의향으로 볼 때, 부모 부양과 자녀 양육의 ‘끼인 세대’로 불리는 베이비부머보다 더 심각한 ‘끼인 세대’가 2차 베이비부머라 할 수 있다.

자녀로부터 지원을 받을 것으로 기대하는 2차 베이비부머는 16.3%로 높지 않았으나, 성별로는 남성(18.0%)이 여성(14.8%)보다 자녀의 지원에 대한 기대감이 컸다. 2차 베이비부머가 자녀의 지원에 대한 기대감이 크지 않은 이유에는 부모 부양에 따른 어려움을 경험하면서 생긴 것으로 보인다. 표적집단심층면접에 참여한 한 여성은 부모에게 생활 지원과 경제 지원을 둘 다 하고 있었는데, “제가 (부모님 생활 지원과 경제 지원을 하면서) 힘들었으니까, 나는 절대로 저희 아들한테 어떤 경제적인 부담을 주지 말아야겠다고 생각했다”고 언급했다. 이어 다른 참석자는 “장모님 건강이 안 좋으셔서 저희가 많이 힘들었어요... 제가 건강해야 우리 아이들이 힘들지 않겠구나...”라고 언급하며 자녀에게 생활적으로나 경제적으로 부담을 주지 않으려는 의지를 나타냈다. 이는 자신의 건강 자립의 필요성을 절실하게 느끼고, 이를 위한 방법에 대해 생각하게 된 유인책으로 작용했을 것으로 판단되었다.

그림 V-16 | 2차 베이비부머가 기대하는 자녀 지원 (단위: %)



주) 자녀가 있는 경우만 B.B n=351, 2nd B.B n=232, 2nd B.B*남성 n=133 2nd B.B*여성 n=149

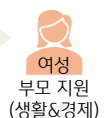
그림 V-17 | 2차 베이비부머가 말하는 건강 자립 의지

⚠ 자녀에게 생활이나 경제 부담을 주고 싶지 않음



...부모님 두분 다 암을 두번씩 겪으셨는데 실비가 없어서 의료비가 2억 원 넘게 들었어요. **제가 낀세대라 더 이상 애들은 저희처럼 부모를 모시지 않을 것이기 때문에** (저희는) 철저하게 준비하려고 노력해요.

제가 (부모님 생활 지원과 경제 지원을 하면서) 힘들었으니까, **나는 절대로 저희 아들한테 어떤 경제적인 부담을 주지 말아야겠다고 생각했어요...**



⚠ 자녀부담을 줄여주기 위해 자신의 건강 자립 필요성 절감



저도 형제가 있고 집사람도 2남 2녀라 형제들 간에 나눠서 (부모님에 대한 지원) 부담을 지는데... **우리 애는 외동이라 혼자 부모 둘을 다 돌봐야 되는데 그게 쉽겠어요? 부담을 주고 싶지 않아요.**

장모님 건강이 안 좋으셔서 저희가 많이 힘들어서... **제가 건강해야 우리 아이들이 힘들지 않겠구나...**



주) 2차 베이비부머 대상 표적집단심층면접 결과

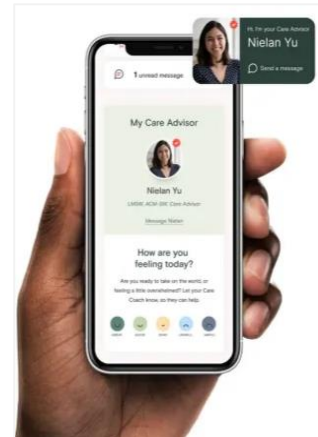


I ‘킨 세대’ 2차 베이비부머를 위한 건강관리 서비스 해외 사례 I

[케어고(CareGo)]

미국

- 가족 돌봄 근로자를 위한 간병·생활 지원 서비스
- 솜포호라이즌(Sompo Horizon)이 미국에서 출시한 B2B 서비스로, 제휴사 직원 대상 복리후생 프로그램의 일환으로 제공
- 가족을 돌보는 근로자(케어러)의 간병 여정 전반을 지원하는 플랫폼
 - ※ 케어러(carer): 가족이나 지인을 무료로 돌보는 사람
 - ☑ 간호사, 사회복지사, 정신건강상담사 등 각 분야 전문가로 구성된 케어 어드바이저와 일대일 매칭, 컨시어지 서비스 지원
 - ☑ 케어러 상황에 적합한 간병 계획 수립, 지침 제공을 통해 케어러가 번아웃에 빠지는 것을 예방하기 위한 목적
 - ☑ 재택 간병, 식사, 교통 등 외부 제휴 기반 생활 지원 서비스 제공



출처 : 케어고(CareGo)

※ 솜포호라이즌은 보험·헬스케어·요양 사업을 운영하는 일본 최대의 보험그룹인 솜포홀딩스가 미국에 설립한 자회사로, 2023년 최초로 출시된 케어고는 간병 전담 커뮤니티 케어기빙닷컴(Caregiving.com)으로부터 올해의 돌봄 혁신상을 수상

[케어매니저(Care Manager) 제도]

일본

- 일본 정부에서 운영하는 개호(간병·돌봄) 지원 전문 인력 제도
- 일본 개호보험(한국의 노인장기요양보험과 유사)은 요개호 상태 시 케어매니저가 매칭되어 요양 전반에 관한 종합 맞춤형 상담을 제공하는 ‘케어매니저 제도’를 운영 중
 - ※ 요개호 상태: 신체 또는 정신 장애가 있어 입욕·배설·식사 등 일상생활에서 상시 개호를 요하는 상태
 - ☑ 케어매니저는 국가의 공적 자격 제도로써 병원-시설-재택 서비스 요양보험제도의 코디네이터이면서 이용자 가족의 대변자 역할을 수행
 - ☑ 개호서비스 이용 희망 시 케어매니저와 우선 상담(필수). 어떤 서비스가 적절한지 판단이 어려운 상황에서 케어매니저가 고령자의 상태를 파악하고 적절한 서비스를 조합해서 연결
 - ☑ 케어매니저는 요양 시스템을 실제로 움직이는 전문 인력으로서 요양 등급 평가 참여, 요양 서비스 계획(케어 플랜) 작성, 간병 서비스와 역할 조정 총괄, 보험급여 관리 등을 담당

※ 2000년에 도입된 일본의 개호보험은 의료보험 체계에 통합되어 있으며, 개호보험 가입 대상자는 만 40세 이상으로 제한. 케어매니지먼트는 개호보험의 장점으로 수급자 개인이 해결하기 힘든 문제를 국가 차원의 종합적인 서비스로 접근

1968년에서 1974년 태어난 2차 베이비부머, 부모 부양과 자녀 양육의 낡은 세대로 본인 '건강 자립'을 외치다

2차 베이비부머는 체력 저하 및 우울감 등을 경험하며 현재 건강 만족도가 낮음

- ☑ 2차 베이비부머의 23.4%가 '현재 건강 상태에 만족한다'고 평가(vs. 베이비부머 37.1%)
- ☑ 50대에 들어 갱년기, 체력 저하, 우울감 등을 경험(표적집단심층면접 결과)
(갱년기를 남성은 42~53세, 여성은 45~55세로 보고 있음, 차병원)
- ☑ 2차 베이비부머의 현재 건강 우려사항은 '눈 건강'(59.6%), '성인병·만성질환'(54.4%), '치아 건강'(53.6%), '피로감·체력·기력'(50.8%)의 순
- ☑ 2차 베이비부머의 5년 후 건강 우려사항 중 '눈 건강'과 '성인병·만성질환'은 현재 순위를 유지, 그 외에 '뼈·척추·관절 건강'이 현재 6위에서 3위로 상승
- ☑ 2차 베이비부머는 자신의 건강관리를 위한 지출로 운동보다 건강기능식품·영양제 구입을 선호
(건강기능식품·영양제 구입에 월 7만 9천 원, 건강관리 지출액의 38.5%로 지출 중 가장 큰 비중을 차지)
- ☑ 자신의 건강관리 관련 지출은 여성(월 21만 1천 원)이 남성(월 19만 9천 원)보다 더 큰 규모를 차지

부모 생활 지원, 경제 지원을 통해 자신의 건강관리 중요성을 절감

- ☑ 2차 베이비부머의 89.0%가 본인·배우자 부모 중 한 분 이상 생존
(아버지 80대, 어머니는 70대 후반에서 80대 정도)
- ☑ 2차 베이비부머의 73.4%는 일상생활이나 경제적으로 부모를 부양
(‘경제 지원만’ 22.5%, ‘생활 지원만’ 25.9%, ‘둘 다 지원’ 25.0%)
- ☑ 2차 베이비부머는 부모 부양 과정에서 건강관리의 중요성을 절감하나, 자녀 양육과 부모 부양 사이에서 자신의 건강관리는 소홀
(현재 ‘신체 건강관리를 못 하고 있다’ 49.5%, ‘정신 건강관리를 못 하고 있다’ 50.3%)

2차 베이비부머의 자녀 양육은 미성년 자녀의 지원뿐만 아니라 성년 이후에도 계속 이어질 전망

- ☑ 2차 베이비부머는 자녀 수는 적지만 지원이 필요한 자녀가 많아 양육 부담이 큼
(18세 이하 미성년 자녀가 34.7%)
- ☑ 성인 이후에도 대학 교육, 결혼, 그 이후까지 자녀 지원을 지속할 의향(표적집단심층면접 결과)
- ☑ 자녀로부터 지원받을 것으로 기대(16.3%)하는 경우는 적고 자신의 건강 자립에 대한 니즈가 큼

2차 베이비부머는 부모 부양과 자녀 양육 사이에서 자신의 건강을 챙길 수 없는 '낡은 세대'다. 부양해야 할 부모가 있는 경우가 89%이고, 자녀 수는 적지만 3분의 1 정도는 18세 이하 미성년 자녀가 있어 이들의 건강 관리, 경제, 생활까지 지원하고 있었다. 부모 부양과 자녀 양육에 대한 책임감으로 자신의 건강관리가 매우 중요하다는 인식을 가지고 있으나, 건강관리 실천율과는 괴리가 크다. 2차 베이비부머는 체력 저하 및 우울감 등을 경험하며 건강 만족도도 낮았다. 미국 케어고는 가족을 돌보는 사람들이 번아웃에 빠지는 것을 예방하기 위한 목적으로 간병 계획이나 가이드라인을 제공하고 있다. 한국도 가족 돌봄의 책임이 큰 2차 베이비부머가 겪는 정신 건강을 관리할 수 있는 서비스가 필요하며, 신체 건강을 위해 생활 지원 서비스를 누구나 쉽게 이용할 수 있는 방안에도 대해서도 고민해 볼 필요가 있다.

VI

[이슈3] ‘힙’한 건강관리 중인 Z세대

01 | Z세대의 건강 우려도

02 | Z세대의 정신 건강관리

03 | Z세대의 헬스케어 앱 이용 현황

본 보고서에서의 ‘Z세대’는 한국은행이 정의한 기준을 준용하여 ‘1995년부터 2004년까지 출생한 세대’를 의미한다. 통계청 장래인구추계에 따르면 한국의 Z세대는 2024년 637만 명이며, 남성(336만 명)이 여성(301만 명)보다 35만 명 많다.

Z세대는 올해 20~29세로 소득 활동 참여 인구가 서서히 늘어나며 사회적·경제적으로 관심이 높아지고 있다. 이들은 태어나면서부터 모바일 세계에서 경험해 ‘디지털 네이티브’ 혹은 ‘모바일 네이티브’라는 별칭을 가지고 있다. 이 외에도 Z세대는 디지털을 활용한 광범위한 탐색을 통해 정보를 모으고 자신에게 유리한 선택을 하는 ‘실용성’과 자신이 가치 있고 특별하다고 판단하는 경험에 적극적으로 지출하는 ‘특별한 경험 추구 성향’의 특징을 보인다(KB경영연구소, 2024).

본 장에서는 모바일에 친숙한 Z세대가 건강관리에서도 이러한 특징을 보이는지 살펴보고자 한다. Z세대의 건강 관련 관심사와 평소 건강에 대한 우려도를 파악하고, 이러한 건강 관련 우려를 해소하기 위한 행동 특성을 알아보기 위해 운동 관리, 스트레스 관리 등의 헬스케어 앱의 이용 현황을 살펴보았다.

여기서 소개하는 Z세대의 건강관리 행태는 독립된 경제생활을 하고 있는 1995~1999년생의 Z세대 211명을 대상으로 조사한 설문조사 결과를 토대로 작성했다. 2000년 이후 출생자는 독립된 경제생활을 하는 경우가 많지 않은 것으로 판단하여 본 연구에서는 조사대상에서 제외했다.

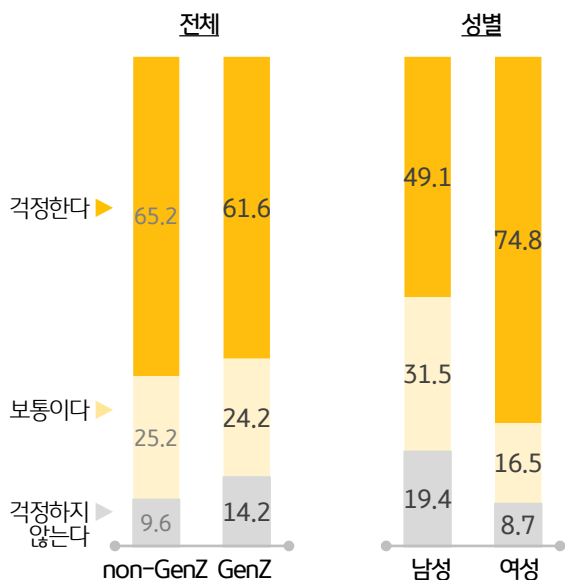
01 | Z세대의 건강 우려도

Z세대의 61.6%는 신체 건강을, 50.2%는 정신 건강을 우려하고,
여성이 남성보다 신체 및 정신 건강에 대한 우려가 높아

1995년 이후에서 2004년 사이 태어난 'Z세대'가 20대 중반이 되어 본격적 경제 활동에 참여하면서 직장에서도 함께 일하는 동료로서, 소비의 주체로서 이들을 파헤친 연구 결과를 자주 보게 된다. 디지털 네이티브로 자기 주장이 강하고 공정성과 진정성에 민감한 세대로 밀레니얼 세대도 이해하기 어렵다는 이야기로 Z세대의 특징이 거론된다. 이와 같은 Z세대의 특징이 '웰니스' 측면에서는 어떻게 표출될지 알아보고자 한다.

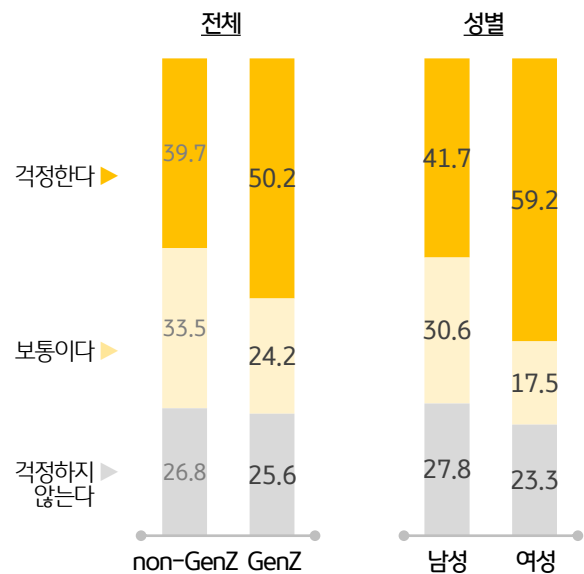
먼저 Z세대가 자신의 건강에 대해 어떻게 평가하는지 살펴보기 위해 현재 가지고 있는 건강 관심사와 우려사항을 알아보았다. 현재 자신의 신체적·정신적 건강에 대해 어떻게 평가하는지 질문한 결과, Z세대의 61.6%가 자신의 신체적 건강이 '걱정된다'고 응답했고, 특히 여성(74.8%)이 남성(49.1%)보다 평소 자신의 건강 상태에 대한 우려가 큰 것으로 나타났다. 신체적 건강은 나이와 연관성이 큰 부분으로, 그 외 세대의 65.2%가 신체적 건강을 걱정한다는 결과와 비교할 때 젊은 나이임에도 불구하고 Z세대의 건강 우려가 크다는 점을 확인할 수 있었다.

그림 VI-1 | Z세대의 현재 신체 건강 우려도 (단위: %)



주) non-GenZ n=1789, GenZ n=211, GenZ*남성 n=108, GenZ*여성 n=103

그림 VI-2 | Z세대의 현재 정신 건강 우려도 (단위: %)



주) non-GenZ n=1789, GenZ n=211, GenZ*남성 n=108, GenZ*여성 n=103

평소 자신의 정신 건강 상태에 대해서는 신체 건강보다는 긍정적으로 평가하고 있으나, Z세대의 절반 정도인 50.2%가 정신 건강이 '걱정된다'고 응답해 그 외 세대의 39.7%에 비해 정신 건강에 대한 우려가 컸다. 정신 건강에 대한 평가에서도 신체 건강에 대한 평가와 마찬가지로 여성(59.2%)이 남성(41.7%)보다 높은 응답률을 보여 신체·정신 건강 모두 여성이 남성에 비해 높은 관심과 우려를 나타냈다.

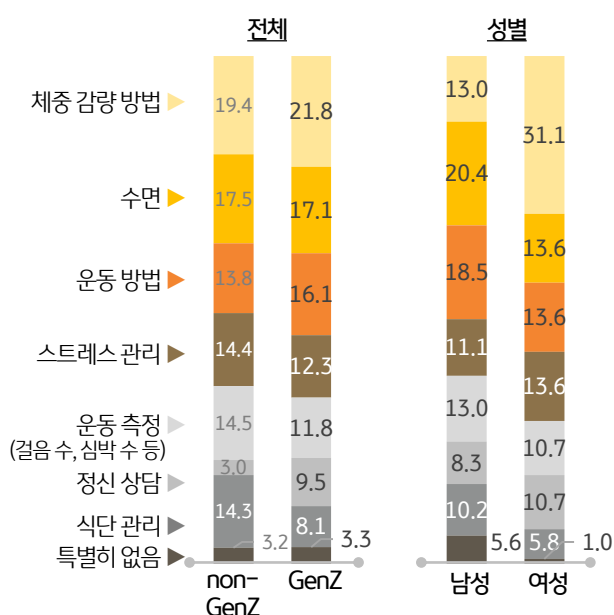
Z세대의 3가지 현재 건강 관심사는 '체중 감량 방법', '수면', '운동 방법'이다. 특히 '체중 감량 방법'과 '운동 방법'에 대해서는 Z세대(각각 21.8%, 16.1%)가 그 외 세대(각각 19.4%, 13.8%)에 비해 월등히 높은 응답률을 보여 Z세대의 주된 관심사로 나타났다. '정신 상담'에 대해서도 Z세대의 9.5%가 건강 관심사라고 응답하며 그 외 세대(3.0%)에 비해 3배 정도 높은 응답률을 보였다.

'체중 감량 방법'에 대해서는 여성의 31.1%가 현재 건강 관심사로 지목하며 남성(13.0%)에 비해 2.4배 높은 응답률을 나타냈다. 반면 '수면'이나 '운동 방법'에 대해서는 남성(각각 20.4%, 18.5%)이 여성(각각 13.6%, 13.6%) 대비 높은 관심도를 나타내며 성별 차이를 보였다. 마지막으로 Z세대의 관심 정도가 상대적으로 큰 '정신 상담'은 남성(8.3%)에 비해 여성(10.7%)의 관심도가 소폭 높았다.

다음은 Z세대가 현재 자신의 건강상태와 관련해 관심이 있거나 염려가 되는 부분은 무엇인지 질문해 보았다. Z세대가 현재 가장 우려하는 3가지 사항은 '피로감, 체력·기력'(62.6%), '치아 건강'(52.1%), '눈 건강'(50.7%)으로 절반 이상이 꼽았다. 성별로는 여성이 남성보다 더 다양한 건강 우려사항과 관심사를 갖고 있는 것으로 나타나 40% 이상을 기록한 우려사항이 여성은 10개인 반면 남성은 5개에 그쳤다.

그림 VI-3 | Z세대의 현재 건강관심사

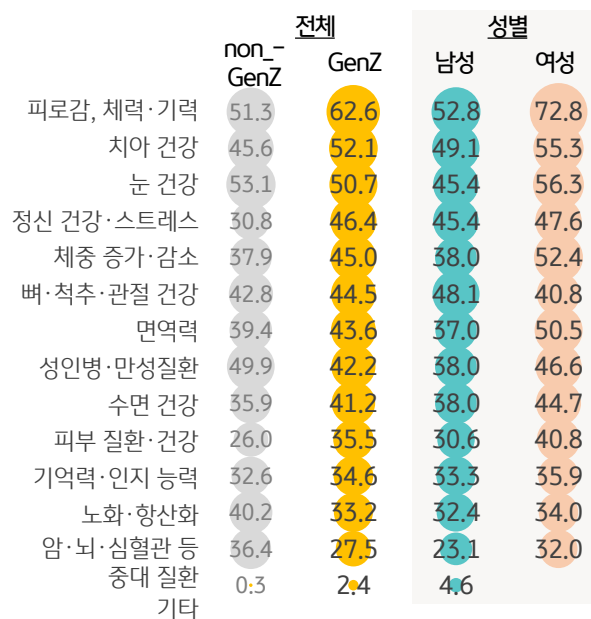
(단위: %)



주) non-GenZ n=1789, GenZ n=211, GenZ*남성 n=108, GenZ*여성 n=103

그림 VI-4 | Z세대의 현재 건강 우려사항

(복수응답, 단위: %)



주) non-GenZ n=1789, GenZ n=211, GenZ*남성 n=108, GenZ*여성 n=103

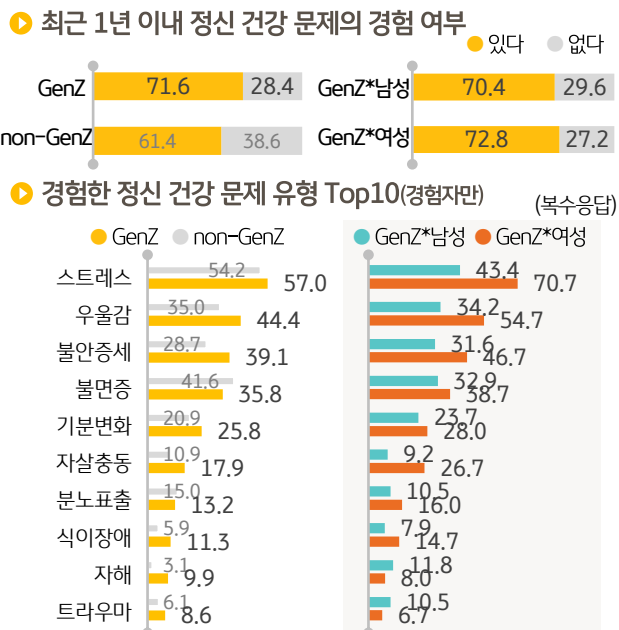
02 | Z세대의 정신 건강관리

71.6%가 최근 1년 이내 정신 건강 문제를 경험했고,
그중 절반 이상이 취업·직장 문제로 인한 스트레스를 겪어

Z세대의 절반정도가 현재 자신의 정신 건강에 대해 우려를 나타내는 가운데, 구체적으로 어떤 정신 건강 문제를 겪고 있는지 살펴보았다. Z세대가 최근 1년 이내 정신 건강 문제를 경험한 경우는 71.6%로 그 외 세대(61.4%)에 비해 높은 응답률을 나타냈다. 이들이 경험한 정신 건강 문제는 '심각한 스트레스'가 57.0%로 가장 많았고, 수일간 지속되는 '우울감'(44.4%)과 '불안증세'(39.1%) 등의 순이었다. 성별로는 여성이 남성에 비해 전반적으로 다양한 정신 건강 문제를 경험하고 있었다. 특히 '자살 충동'에 대해서는 여성 4명 중 1명(26.7%)이 경험한 바 있다고 응답하여 남성(9.2%)에 비해 3배 이상 높은 응답률을 보였다.

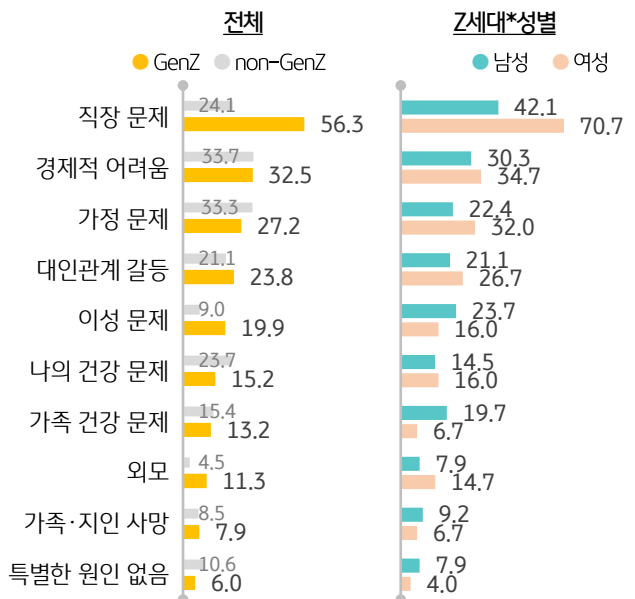
Z세대가 경험한 정신 건강 문제의 원인으로는 '진로·취업·승진·이직 등의 직장 문제'를 절반 이상인 56.3%가 꼽으며 그 외 세대(24.1%)와 뚜렷한 차이를 보였다. 이 외에 '경제적 어려움'(32.5%), '가정 문제'(27.2%), '대인관계 갈등'(23.8%) 등을 자신의 정신 건강을 위협한 주된 원인으로 꼽았다. 이러한 원인에 대해 남성보다 여성이 정신 건강을 일으킨 원인으로 지목한 비율이 높았다. 반면 '가족 건강 문제'를 원인으로 지목한 경우는 남성(19.7%)이 여성(6.7%)보다 월등히 높은 비율을 나타냈다.

그림 VI-5 | Z세대가 최근 경험한 정신 건강 문제 (단위: %)



주1) non-GenZ n=1789, GenZ n=211, GenZ*남성 n=108, GenZ*여성 n=103
주2) 경험자: non-GenZ n=1098, GenZ n=151, GenZ*남성 n=76, GenZ*여성 n=75

그림 VI-6 | Z세대가 경험한 정신건강 문제 원인 (복수응답, 단위: %)



주) 정신 건강 문제 경험자만
non-GenZ n=1098, GenZ n=151, GenZ*남성 n=76, GenZ*여성 n=75

Z세대 중 절반 이상이 최근 1년 이내 정신 건강 문제를 경험, 그냥 두면 나아질 것 같아서 전문 기관을 찾지 않고 방치

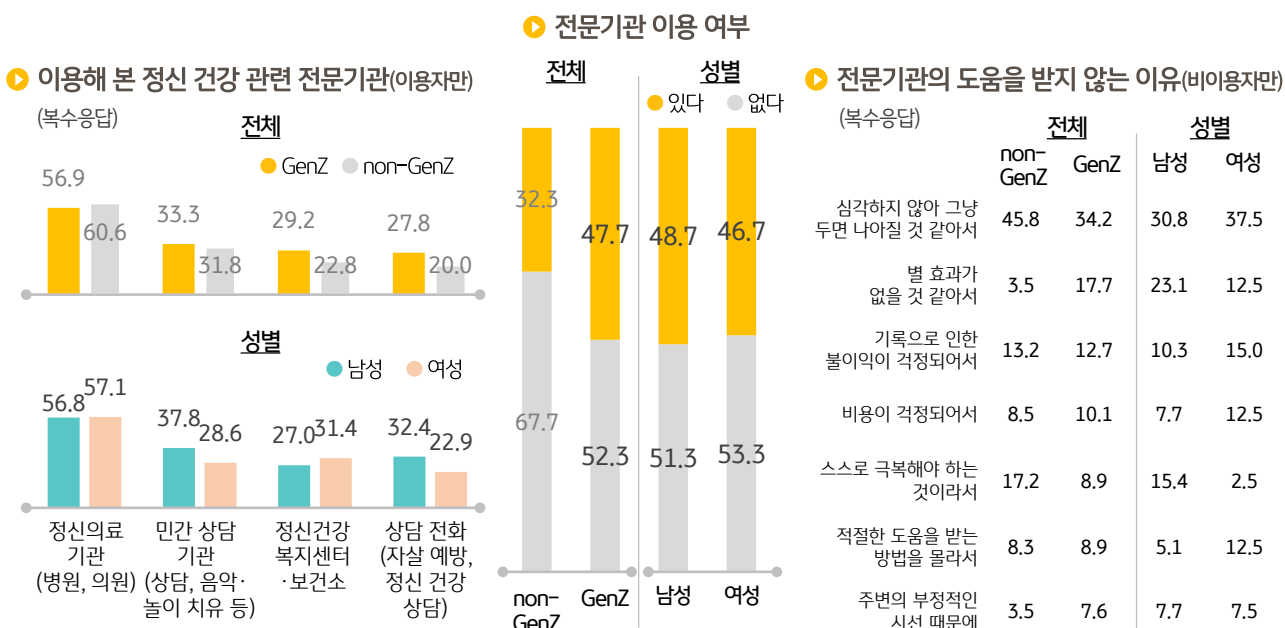
기성세대보다 더 다양한 정신 건강 문제를 경험하고 있는 Z세대가 자신의 정신 건강 문제를 해결하기 위해 얼마나 적극적인 행동을 취하는지 알아보았다. 먼저 정신 건강 관련 문제 해결을 위해 전문 기관을 찾아간 적이 있는지 질문해 보았다. Z세대 중 47.7%가 전문 기관을 이용한 경험을 가지고 있어 그 외 세대(32.3%)에 비해 상대적으로 높은 이용률을 보였다.

전문 기관을 이용한 Z세대의 56.9%는 ‘병원이나 의원의 정신건강의학과’를 이용했고, 그 외에 ‘민간 상담 기관’(33.3%)이나 ‘정신건강복지센터·보건소’(29.2%), ‘상담 전화’(27.8%)를 한 번 이상 이용한 적이 있었다. 정신의료기관이나 정신건강복지센터·보건소의 이용율에서는 남성과 여성 간 뚜렷한 차이를 보이지 않았으나, ‘민간 상담 기관’이나 ‘상담 전화’에서는 남성이 여성보다 이용율이 높았다.

정신 건강 문제를 경험했음에도 불구하고 전문 기관을 이용하지 않은 Z세대의 52.3%에게 그 이유를 질문한 결과, ‘심각하지 않아 그냥 두면 나아질 것 같아서’(34.2%)가 가장 많았고, 성별로는 남성보다 여성이 방치한 경우가 많았다. 그 외 ‘별 효과가 없을 것 같아서’(17.7%), ‘기록으로 인한 불이익이 걱정되어서’(12.7%), ‘비용이 걱정되어서’(10.1%) 등의 이유도 있었다. 전문 기관의 효과를 부정하는 경우는 남성이, 기록에 의한 불이익이나 비용을 걱정하는 경우는 여성이 더 많았다.

그림 VI-7 | 정신 건강 문제 관련 전문기관·서비스 이용 현황

(단위: %)



주1) 정신 건강 문제 경험자 non-GenZ n=1789, GenZ n=211, GenZ*남성 n=108, GenZ*여성 n=103*남성 n=103
 주2) 전문기관 이용자: non-GenZ n=1098, GenZ n=151, GenZ*남성 n=76, GenZ*여성 n=75

주3) 전문기관 비이용자: non-GenZ n=743, GenZ n=79, GenZ*남성 n=39, GenZ*여성 n=40

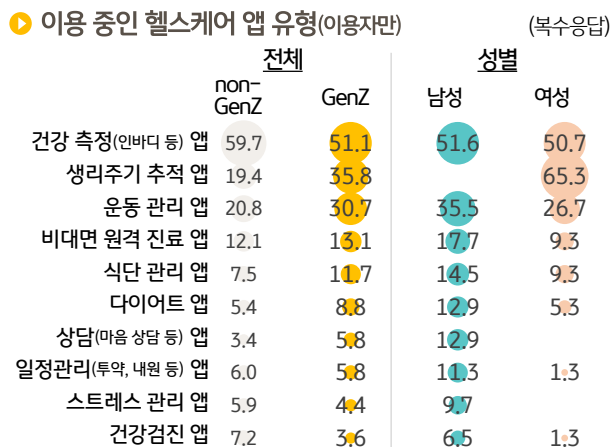
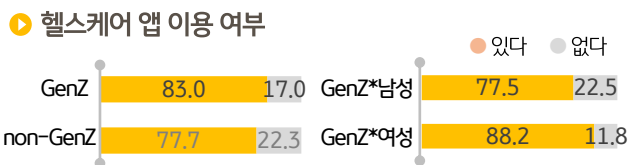
03 | Z세대의 헬스케어 앱 이용 현황

83%는 건강 측정·생리주기 추적·운동 관리 등의 헬스케어 앱을 이용 중,
특히 여성이 이 3가지 헬스케어 앱을 집중적으로 이용

태어나면서부터 부모의 스마트폰을 보며 자란 Z세대에게 ‘디지털 네이티브’, ‘모바일 네이티브’라는 수식어는 전혀 어색함이 없다. Z세대의 모바일 친화적 성향이 건강관리에서 어떤 특징을 나타내는지 건강관리 앱의 활용 실태를 통해 파악해 보았다. 먼저 Z세대의 대부분인 83.0%가 건강관리를 위해 ‘헬스케어 앱’을 이용하며 그 외 세대(77.7%)에 비해 5.3%p 높은 이용률을 보였다. 특히 Z세대 중 여성(88.2%)이 남성(77.5%)보다 이용율이 높았다.

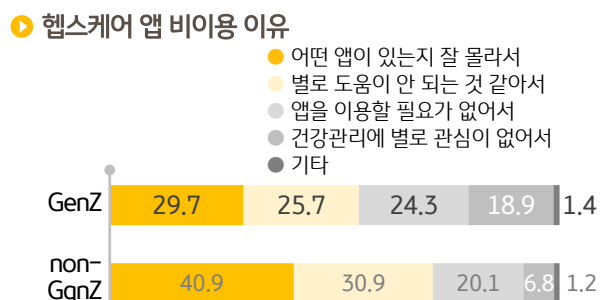
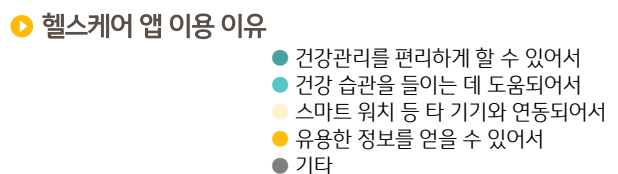
Z세대는 현재 ‘건강 측정 앱’(51.1%), ‘생리주기 추적 앱’(35.8%), ‘운동 관리 앱’(30.7%)의 3가지 헬스케어 앱을 주로 사용하고 있었다. 이 중 여성이 가장 많이 사용하는 ‘생리주기 추적 앱’(65.3%)은 Z세대 전체가 가장 많이 사용하는 ‘건강 측정 앱’보다 이용율이 높았다. 반면 남성(35.5%)은 여성(26.7%)에 비해 ‘운동 관리 앱’의 이용율이 높았다. 그 외 성별 차이가 큰 항목은 ‘마음 상담 등 상담 앱’이나 ‘스트레스 관리 앱’으로 여성은 이용하지 않고 남성(각각 12.9%, 9.7%)이 주로 이용하고 있었다. 정신 건강 관련 앱에 대해서는 여성보다 남성의 관심이 큰 것으로 나타났다.

그림 VI-8 | Z세대의 현재 헬스케어 앱 이용 현황 (단위: %)



주1) non-GenZ n=1789, GenZ n=211, GenZ*남성 n=108, GenZ*여성 n=103
주2) 앱 이용자만: non-GenZ n=1095, GenZ n=165, GenZ*남성 n=80, GenZ*여성 n=85

그림 VI-9 | 헬스케어 앱의 이용·비이용 이유 (단위: %)



주) 이용자: GenZ n=175, non-GenZ n=1390, 비이용자 GenZ n=36, non-GenZ n=399

Z세대가 헬스케어 앱을 이용하는 이유와 이용하지 않는 이유를 통해 Z세대의 니즈에 맞는 헬스케어 앱의 속성을 파악해 보았다. 앞서 Z세대 중 헬스케어 앱을 이용하는 응답자는 83.0%, 이용하지 않는 응답자는 17%를 기록했다. 83.0%의 Z세대가 헬스케어 앱을 이용하는 이유는 ‘건강관리를 편리하게 할 수 있어서’(35.0%), ‘건강 습관을 들이는데 도움되어서’(29.9%), ‘스마트 워치 등 타 기기와 연동되어서’(21.2%) 등이었다. 이는 건강관리를 편리하게 하고 아직 완성되지 않은 건강 습관을 제대로 형성하려는 Z세대의 니즈가 반영된 결과로 보였다. 한편 헬스케어 앱을 이용하지 않는 주된 이유로는 ‘어떤 앱이 있는지 잘 몰라서’(29.7%), ‘별로 도움이 안 되는 것 같아서’(25.7%), ‘앱을 이용할 필요가 없어서’(24.3%)가 높은 응답률을 보여, 디지털 친화적인 Z세대이지만 앱의 존재를 알리는 방안에 대해서는 고민이 필요한 상황이었다.

어떤 헬스케어 앱이 있는지에 대한 정보를 필요로 하는 Z세대는 어떤 채널을 통해 앱 관련 정보를 습득하고 있는지 알아보았다. Z세대가 헬스케어 앱에 대한 정보를 얻는 3가지 채널은 ‘인스타그램, 페이스북, 유튜브 등 SNS’(38.2%), ‘검색 포털’(32.1%), ‘지인 추천’(27.9%)이었다. 그 외 ‘블로그·카페·커뮤니티’를 이용하는 경우도 20.0%를 기록해 온라인 채널에 대한 높은 이용률을 확인할 수 있었다. 정보 습득 채널의 이용 행태는 성별 차이가 두드러졌다. 남성은 SNS나 검색 포털, 지인 추천의 이용율이 20%대(25.0~27.5%)로 높았고, 블로그·카페·커뮤니티, 가족 추천, 옥외광고, 신문·TV 방송 등은 10%대(11.3~18.8%)로 전문가 추천을 제외하고는 대체적으로 여러 가지 채널을 다양하게 활용하고 있었다. 반면 여성은 ‘SNS’(50.6%)를 가장 주된 정보원으로 꼽았고, 차순위로는 ‘검색 포털’(37.6%), ‘지인추천’(28.2%), ‘블로그·카페·커뮤니티’(21.2%)가 20%대였다. 그 외 항목은 10% 미만(2.4~8.2%)의 이용률을 보이며 상위 4개 채널을 주로 선택하는 경향을 보였다.

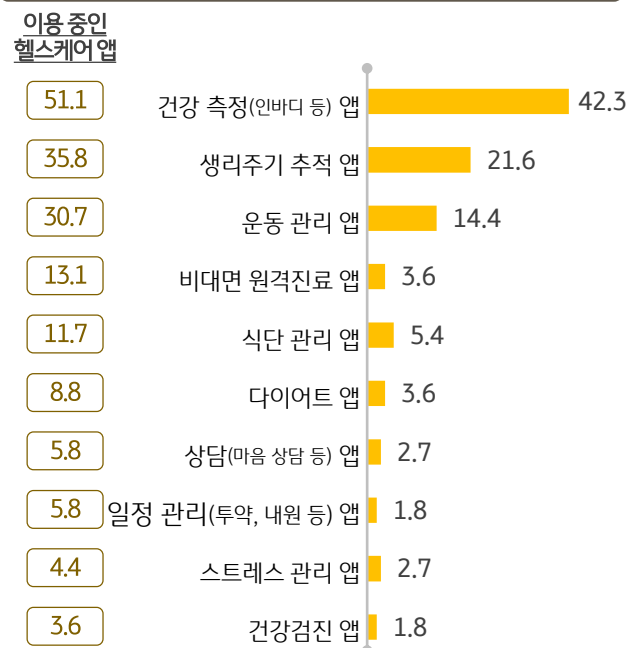
Z세대가 생각하기에 건강관리에 가장 도움이 되는 앱은 ‘건강 측정 앱’(42.3%), ‘생리주기 추적 앱’(21.6%), ‘운동 관리 앱’(14.4%)의 3가지로, 현재 이용율이 높은 상위 3가지 헬스케어 앱과 일치했다. 이는 스스로 판단하기에 ‘건강관리’에 도움이 되는 앱이라는 인식과 그에 따른 실질적 행동이 일치하며, 자신에게 돌아오는 이익이 명확하고 실용적인 면을 중시하는 Z세대의 성향이 투영된 결과로 생각됐다.

그림 VI-10 | 헬스케어 앱에 대한 정보 원천 (복수응답, 단위: %)

		전체		성별	
		non-GenZ	GenZ	남성	여성
온라인	SNS (인스타그램, 페이스북, 유튜브 등)	25.1	38.2	25.0	50.6
	검색 포털 (네이버, 구글, 다음 등)	46.9	32.1	26.3	37.6
	블로그·카페·커뮤니티	18.6	20.0	18.8	21.2
	신문·TV 방송	12.5	12.1	18.8	5.9
	지인 추천 (친구, 직장동료 등)	28.3	27.9	27.5	28.2
오프라인	가족 추천	13.2	11.5	15.0	8.2
	옥외광고 (지하철, 버스 등)	5.9	6.7	11.3	2.4
	전문가 추천 (의사, 약사, 트레이너 등)	7.2	5.5	7.5	3.5

주) 이용자: non-GenZ n=1095, GenZ n=165, GenZ*남성 n=80, GenZ*여성 n=85

그림 VI-11 | 건강관리에 가장 도움이 되는 앱 (단위: %)



주) 헬스케어 앱 이용자만 GenZ n=165

12.8%만이 유료 헬스케어 앱을 이용 중, 주로 이용하는 유료 앱은 다이어트 앱과 운동 관리 앱

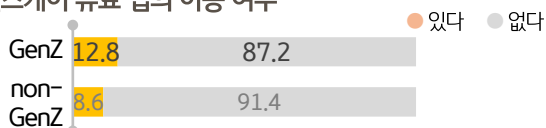
무료로 이용할 수 있는 헬스케어 앱이 많은 상황에서 이를 유료로 이용한다는 것은 비용을 지불하고서라도 이용할 만큼 사용자의 니즈에 부합하기 때문으로도 볼 수 있다. Z세대가 유료로 이용하는 헬스케어 앱 유형을 통해 이들이 원하는 방향을 가늠해 보았다.

현재 Z세대의 12.8%만이 유료로 헬스케어 앱을 이용하고 있었다. 이는 그 외 세대(8.6%)에 비해서는 높으나 전반적으로 낮은 수준이라 할 수 있다. Z세대가 주로 이용하는 유료 헬스케어 앱은 ‘다이어트 앱’(35.6%)과 ‘운동 관리 앱’(35.6%)이었다. 특히 비용을 불문하고 ‘다이어트 앱’이 Z세대가 이용하는 헬스케어 앱 6위를 차지한 것과 비교하면 사뭇 다른 결과였다.

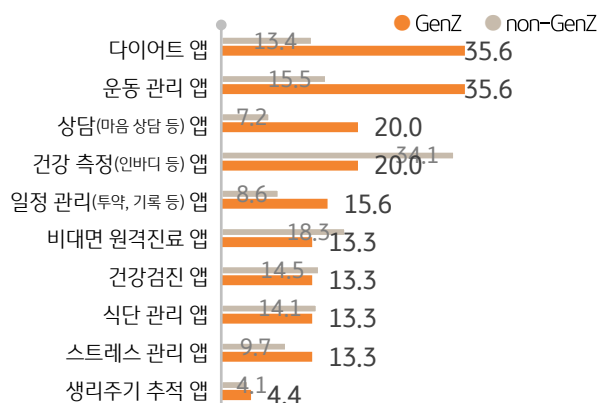
현재 유료 헬스케어 앱을 이용하고 있는 Z세대에게 앱 이용을 중단한 경험이 있었는지 질문해 보았다. 과거 유료 앱을 이용한 경험이 있는 Z세대 중 ‘앱 이용을 중단했고 지금까지 이용하지 않고 있다’는 응답률이 66.7%로 대부분 유료 앱을 중단한 경험을 가지고 있었다. Z세대가 유료 앱 이용을 중단한 이유를 통해 앱 유저의 불편 사항을 파악해 보았다. 유료 앱 이용을 중단한 가장 큰 이유는 ‘제공되는 서비스가 불필요하게 되어서’(40.0%)로 불편 사항보다는 관심이나 활용도가 낮아 중단한 것으로 나타났다. 그 외에 ‘비용이 너무 부담스러워서’(23.3%), ‘비용 대비 서비스가 불만족스러워서’(20.0%), ‘동일한 서비스를 제공하는 무료 앱을 찾아서’(16.7%) 등을 불편 사항으로 응답하며 비용보다 실용성에 더 민감한 성향을 확인할 수 있었다.

그림 VI-12 | Z세대의 헬스케어 유료 앱 (단위: %)

▶ 헬스케어 유료 앱의 이용 여부



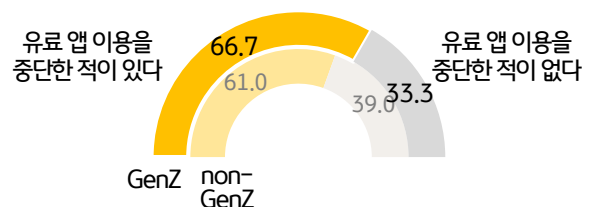
▶ 유료로 이용한 헬스케어 앱 유형(유료 앱 이용자만) (복수응답)



주) GenZ n=211, non-GenZ n=1789, 유료 앱 이용자만 GenZ n=27, non-GenZ n=153

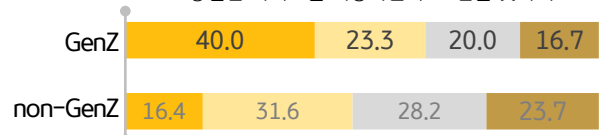
그림 VI-13 | 유료 앱 중단 경험 여부 및 중단 이유 (단위: %)

▶ 헬스케어 유료 앱의 이용 중단 경험



▶ 헬스케어 유료 앱의 이용을 중단한 이유

- 제공되는 서비스가 불필요하게 되어서
- 비용이 너무 부담스러워서
- 비용 대비 서비스가 불만족스러워서
- 동일한 서비스를 제공하는 무료 앱을 찾아서



주) 유료 앱 현재 이용자 & 과거 이용 경험자 GenZ n=45, non-GenZ n=290, 유료 앱 중단 경험자 GenZ n=30, non-GenZ n=177

헬스케어 앱을 선택하는 2가지 기준은 '편의성'과 '기능성', 특히 여성 Z세대가 이러한 성향이 두드러져

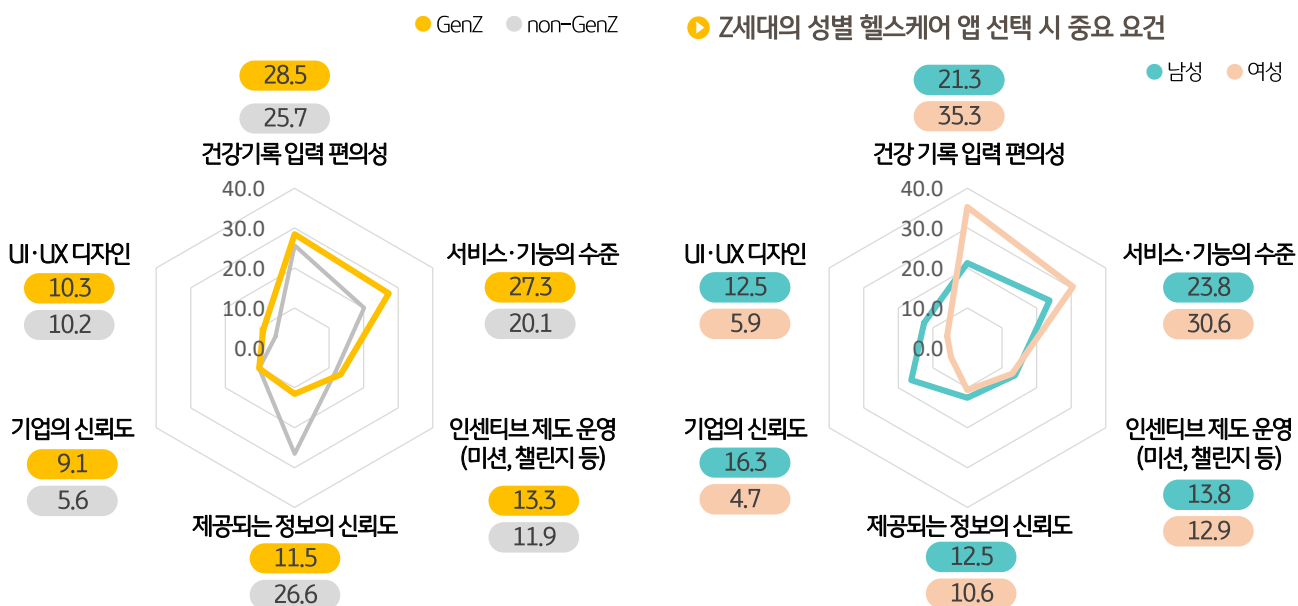
앞서 Z세대는 '건강관리 가치'를 중심으로 헬스케어 앱을 선택하고 이용하며 실용성과 스스로 가치 있고 특별하다고 느끼는 경험을 중시하는 성향을 나타냈다. 이러한 성향을 중심으로 Z세대의 헬스케어 앱 선택 기준을 살펴보고 이들을 위한 앱 구축의 방향성을 모색해 보았다.

Z세대가 헬스케어 앱을 선택하는 중요 요건은 '건강 기록 입력 편의성'(28.5%)과 '서비스·기능의 수준'(27.3%)에 편중되어 있었다. 이는 그 외 세대가 '제공되는 정보의 신뢰도'(26.6%)를 가장 중시하고 다음으로 '건강 기록 입력 편의성'(25.7%), '서비스·기능의 수준'(20.1%)을 중요 요건으로 지목한 것과 뚜렷한 대조를 이루었다.

헬스케어 앱의 선택 요건에서도 성별 차이를 보였다. 여성 Z세대는 '건강 기록 입력 편의성'(35.3%)과 '서비스·기능의 수준'(30.6%)의 2가지 요건에 편중된 성향을 보인 반면, 남성은 '서비스·기능의 수준'(23.8%)과 '건강 기록 입력 편의성'(21.3%)을 선순위로 두고 그 외에 '기업의 신뢰도'(16.3%), '인센티브 제도 운영'(13.8%), '제공되는 정보의 신뢰도'(12.5%), 'UI·UX 디자인'(12.5%) 등 여성에 비해 다양한 요건을 고려했다. 성별로 선택 요건에 대한 명확한 기준을 가지고 있을 것으로 보이므로, 헬스케어 앱 주 사용자의 주요 선택 요인을 앱 구축과 운영에 참고할 필요가 있었다.

그림 VI-14 | Z세대의 헬스케어 앱 선택 시 중요 요건

(1+2순위, 단위: %)



주) 앱 이용자: non-GenZ n=1095, GenZ n=165, GenZ*남성 n=80, GenZ*여성 n=85



| Z세대가 즐겨찾는 건강관리 앱 해외 사례 |

[나이키런클럽(NIKE Run Club, NRC)]

글로벌

- 러닝을 위한 종합 가이드 앱
- 나이키가 2014년 출시한 앱으로, 전문적인 러닝 가이드 제공(무료)
 - ✓ 디지털 워치, GPS를 통해 러닝 도중 혹은 완료 후 페이스, 거리, 심박 수 등을 추적하며 통계 데이터 확인
 - ✓ 달린 거리의 누적 구간에 따라 다른 색깔로 레벨업, 특별한 목표('n주 연속 달리기' 등) 달성 시 배지 부여(우측 이미지 참고), 러닝 결과 인증샷 SNS 게시를 통해 순위 비교를 가능하게 하는 등 경쟁과 게임의 요소 결합
 - ✓ Z세대 대상 인플루언서 주도의 콘텐츠 게시



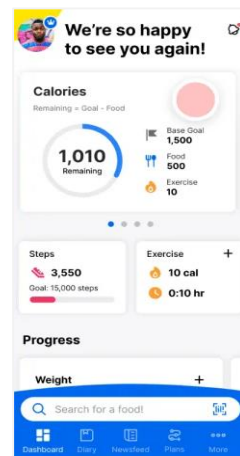
출처 : 나이키런클럽(NRC)
주 : 달성기록 배지

※ 나이키런클럽은 2014년 스포츠용품업체 나이키가 디지털 전환 전략의 일환으로 출시한 러닝 앱으로, 한국 포함 200여 개국에서 19개 언어로 지원되며 누적 다운로드 수 1천5백만 회 이상 기록

[마이피트니스팔(MyFitnessPal)]

글로벌

- 체중 감량 여정에 도움을 주는 앱
- 영양, 수분 섭취, 피트니스 관리를 통해 체중 관리 목표 달성을 돕고 건강 증진에 도움을 주는 '올인원 음식·영양 추적 앱'(유료)
 - ✓ 최대 규모(1천 4백만 개 이상)의 음식 데이터베이스 보유로 손쉬운 음식 기록 및 칼로리 자동 추적, 일별 진행 상황 확인
 - ✓ 탄수화물, 지방, 단백질 등 영양 및 수분 섭취 현황을 분석하고 매크로, 콜레스테롤, 나트륨, 섬유질 등 구체적인 목표 설정
 - ✓ 다양한 신체 활동이 일일 칼로리 목표에 미치는 영향 계산, 목표 체중에 따른 피트니스 루틴(운동, 걸음 수 등) 관리



출처 : 마이피트니스팔 (MyFitnessPal)

※ 마이피트니스팔은 2005년 미국에서 론칭된 이후 현재 한국 포함 120개국에서 2억 5천만 명 이상의 이용자를 보유하고 있으며, 《포브스》 선정 '2024년 최고의 체중 감량 앱 5종'에 포함

Key Findings

1995년 이후 태어난 모바일 네이티브인 Z세대, 건강관리에서도 모바일 앱을 활용한 ‘힙’한 관리 중이고 기능성과 실용성을 중시한다

Z세대는 자신의 현재 신체 건강과 정신 건강에 대한 우려가 큼

- ✓ Z세대의 61.6%는 자신의 신체 건강에, 50.2%는 정신 건강에 우려를 보이고, 여성이 남성보다 신체 및 정신 건강에 대한 염려가 큼
(‘신체 건강 우려도’는 여성 74.8% vs. 남성 49.1%, ‘정신 건강 우려도’는 여성 59.2% vs. 남성 41.7%)
- ✓ Z세대의 3가지 건강 관심사는 ‘체중 감량 방법’, ‘수면’, ‘운동 방법’
- ✓ 절반 이상이 ‘피로감, 체력·기력’(62.6%), ‘치아 건강’(52.1%), ‘눈 건강’(50.7%)을 염려

Z세대의 71.6%가 최근 1년 이내 정신 건강 문제를 경험, 유형은 스트레스, 우울감, 불안감 등

- ✓ Z세대가 경험한 정신 건강 문제는 취업·직장 문제로 인한 ‘스트레스’(57.0%), ‘우울감’(44.4%), ‘불안감’(39.1%) 등의 순
- ✓ 정신 건강 문제를 경험한 Z세대 중 절반 이상이 전문가 진단 없이 방치(전문 기관 미이용률 52.3%)
- ✓ 전문 기관의 도움을 받지 않은 이유는 ‘심각하지 않아 그냥 두면 될 것 같아서’(34.2%)가 가장 많았고, 여성이 남성보다 높은 비율을 기록(여성 37.5%, 남성 30.8%)

Z세대의 83%가 헬스케어 앱 이용 중, 주로 건강 측정·생리주기 추적·운동 관리 관련 앱을 이용

- ✓ Z세대 중 여성(88.2%)이 남성(77.5%)보다 헬스케어 앱 이용률이 높음
- ✓ 여성은 ‘생리주기 추적 앱’(65.3%)과 ‘건강 측정 앱’(50.7%)을 집중 이용하는 반면, 남성은 ‘건강 측정 앱’(51.6%)과 ‘운동 관리 앱’(35.5%)을 주로 이용
- ✓ 앱 이용 이유는 ‘건강관리를 편리하게 할 수 있어서’(35.0%), ‘건강 습관을 들이는 데 도움되어서’(29.9%), ‘스마트 워치 등 타 기기와 연동되어서’(21.2%) 등
- ✓ 앱 정보는 주로 ‘SNS’(38.2%), ‘검색 포털’(32.1%), ‘지인 추천’(27.9%)으로 습득. 여성은 ‘SNS’(50.6%)에 편중된 반면 남성은 SNS, 포털, 지인 추천 등 광범위하게 이용(25.0~27.5%)

Z세대의 12.8%만 유료 헬스케어 앱 이용 중, 주로 다이어트와 운동 관리 앱을 유료로 사용

- ✓ 유료 헬스케어 앱을 이용하는 Z세대 중 ‘다이어트 앱’과 ‘운동 관리 앱’ 이용률은 각각 35.6%
- ✓ Z세대의 앱 선택 기준 2가지는 ‘편의성’과 ‘기능성’. 특히 여성이 이 2가지 선택 기준을 중시
(‘입력 편의성’은 여성 35.3% vs. 남성 21.3%)(‘서비스·기능의 수준’은 여성 30.6% vs. 남성 23.8%)

모바일 네이티브인 Z세대는 건강관리에서도 모바일의 활용에 능숙했다. Z세대의 83%가 헬스케어 앱을 이용 중이었고, 여성이 남성보다 적극적으로 이용했다. Z세대가 앱을 이용하는 이유는 건강관리를 편리하게 하면서 건강관리 습관을 제대로 들이려는 이유가 컸다. 이는 아직 완성되지 않은 건강습관을 제대로 형성하고 익숙해지려는 니즈가 반영된 결과였다. 앱 이용 실태에서 나타난 특징은 자발적으로 정한 기준에 부합하는 행동을 하는 ‘목적-행동 일치 성향’이 강했다. 이는 명확한 목적(건강관리)에 부합하는 앱을 선택하고 이용하는 행태를 통해 확인할 수 있었다. ‘실용성’에도 민감하여 유료로 이용하던 헬스케어 앱을 이용하지 않게 된 가장 큰 이유가 ‘제공되는 서비스가 불필요하게 되어서’로 불편 사항보다는 활용도가 낮아 이용을 중단했다. 마이피트니스팔은 구체적 목표 설정과 신체 활동이 일일 칼로리 목표에 미치는 영향을 계산하는 등 스스로 세운 목표에 도달할 수 있는 여정을 보여줌으로써 자발적 참여를 유도하고 있다. 유료이지만 많은 고객을 보유하고 있는 이유는 Z세대의 성향과 니즈를 정확히 반영했기 때문으로 해석된다. 이에 한국 Z세대의 주된 건강관리 관심사인 다이어트와 운동 관리 관련 니즈에 대응한 앱 개발이 필요해 보인다.

| 용어정의 |

【세대구분】

※ 본 연구의 세대구분은 KB금융지주 경영연구소와 한국은행의 분류 기준을 준용하였음.

베이비부머와 2차 베이비부머는 KB경영연구소(2011)의 분류 기준을, Z세대는 한국은행의 분류 기준을 사용

- 베이비부머(B.B): 한국전쟁 후 높은 출생률을 나타냈던 1955~1963년(9년 간)에 출생한 세대.
한국의 베이비부머는 2024년 기준 697만 명으로 전체 인구의 13.5%를 차지
vs. 베이비부머를 제외한 세대를 '베이비부머 외(non-B.B)'로 지칭
- 2차 베이비부머(2nd B.B): 1968~1974년(7년 간)에 태어나 한 해 출생아 수가 베이비부머보다 많았던 세대로 2024년 기준 총 624만 명(전 인구의 12.1%)을 차지.
2차 베이비부머는 국내에서 사용되는 세대로, 동 세대를 포함한 포괄적 개념으로 X세대, F세대가 있음
* X세대는 한국은행의 세대 구분 중 하나로 1965~1979년(15년 간)에 출생한 세대
* F세대(Forgotten Generation, 잊혀진 세대)는 케이엠경제연구소의 세대 구분 중 하나로 1966~1974년(9년 간)에 출생한 세대
vs. 2차 베이비부머를 제외한 세대를 '2차 베이비부머 외(non-2nd B.B)'로 지칭
- Z세대(GenZ): 1995~2004년(10년 간)에 태어난 세대로 디지털 네이티브 또는 모바일 네이티브라는 별칭이 있음. 한국의 Z세대는 2024년 기준 총 637만 명으로 전 인구의 12.3%를 차지
vs. Z세대를 제외한 세대를 'Z세대 외(non-GenZ)'로 지칭

【헬스케어 앱】

- 건강측정 앱: 걸음수, 체질량 지수, 심박수 등 건강관련 데이터를 측정해주는 앱 (삼성헬스, 애플헬스, 인바디 등)
- 운동관리 앱: 운동관련 기록을 측정하고 정보를 제공하는 앱 (나이키런클럽, FitDay, 사운드집, 캐시카우, 워크온 등)
- 다이어트 어플: 체중감량 목표달성을 도와주는 앱 (YAZIO, 뉘, 마이다노, 콰트, 지니어트 등)
- 식단관리 앱: 식단 기록·관리를 도와주는 앱 (밀리그램, 타임스탬프, FatSecret, 빼다 등)
- 생리주기 추적 앱: 생리주기를 기록하고 예측해주는 앱 (핑크다이어리, 헤이문, 봄캘린더, Flo 등)
- 비대면 원격진료 앱: 스마트폰을 통해 원격진료를 받을 수 있는 앱 (닥터나우, 올라케어, 솔닥, 똑닥 등)
- 상담 앱: 전문가 심리상담, 심리검사 등을 제공하는 앱 (나가지, 답소, 마음하나, 트로스트, 편안하다 등)
- 일정관리 앱: 건강관련 의료기록(진료, 투약), 일정을 한번에 조회·관리하는 앱 (케어봄, 헬피, 하우투약, 나의건강기록)
- 스트레스 관리 앱: 명상, 휴식, 마음챙김을 위한 스트레스 관리 앱 (Calm, 마보 등)
- 건강검진 앱: 건강검진 날짜 예약, 건강검진 결과분석 등 건강검진관련 서비스를 제공하는 앱 (착한의사 등)

【건강기능식품】

- 인체에 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용하여 제조·가공한 식품으로 식품의약품안전처로부터 기능성과 안정성을 인정받은 제품

【중대질환】

- 4대 중증질환으로 암, 심장 질환, 뇌혈관 질환, 희귀성·난치성 질환*이 포함됨
*희귀질환 산정특례, 중증난치질환 산정특례에서 지정되는 질병으로 보건복지부에서 고시

【만성질환】

- 전염이 되지 않는 비감염성 질환으로 주요 만성질환에는 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증, 비만, 심근경색증, 뇌졸중, 천식, 만성폐쇄성폐질환, 암, 치매가 포함됨

| 기관·단체소개 |

【글로벌웰니스협회】

- 글로벌웰니스협회(Global Wellness Institute, GWI): 예방적 건강관리와 웰빙에 대한 공공·민간 부문 교육을 통해 전 세계적으로 웰니스를 강화한다는 사명을 가지고 2014년에 설립된 미국 소재 비영리 단체로, 각종 리서치 수행 및 보고서 발간, 공공·민간 부문 관련 세미나·포럼 개최 등 웰니스 관련 다양한 활동 수행

【세계보건기구】

- 세계보건기구(World Health Organization, WHO): 모든 사람들이 가능한 한 최고의 건강수준에 도달하는 것을 목적으로 1948년 UN 산하 보건전문기구로 설립되었으며 현재 194개 회원국을 두고 있음

【미국 국립보건원】

- 미국 국립보건원(National Institutes of Health, NIH): 의료와 건강 관련 정책을 총괄하는 美 행정기관

【미국심장협회】

- 미국심장협회(American Heart Association, AHA): 심장 및 혈관 관련 질병에 대한 연구를 지원하고 관련 사망과 장애를 줄일 수 있는 의료 수준 향상, 일반인의 생활습관 개선을 도모하기 위해 설립된 미국 비영리단체

【대한수면의학회】

- 대한수면의학회: 1995년 7월 이후 현재에 이르기까지 대한의학회 회원 학회로 인준된 유일한 수면의학 학회로, 대한민국 수면의학의 발전과 국민의 수면 건강 및 삶의 질 향상을 주도하기 위한 목적으로 발족·운영

【유엔 지속가능발전해법네트워크】

- 유엔 지속가능발전해법네트워크(Sustainable Development Solutions Network, SDSN): 전세계 과학기술 전문가들과 함께 지속가능발전목표(Sustainable Development Goals, SDGs)를 수립하고 UN 회원국에서의 이행과 실용적인 해법을 촉진하기 위해 2012년 UN 사무총장이 창립한 UN 자문기관

| 참고자료 |

【 도서 】

- 통계청, 《사회조사 보고서》 각 연도
- 한국건강증진재단(2012), 《WHO 신체 활동 권장지침, 건강증진총서 제3호》
- 한국보건사회연구원(2020), 《2020 노인실태조사》
- KB금융지주 경영연구소(2023.11), 《2023 KB골든라이프 보고서》
- UN Sustainable Development Solutions Network(2024.3), “World Happiness Report 2024”

【 아티클 】

- 건강보험공단(2023), “2018~2022년 수면장애 환자 진료 현황”
- 보험연구원(2021), “한·일 장기요양서비스 공급체계 비교 및 보험회사 진출 사례”
- KB경영연구소(2011.9), “베이비부머 은퇴에 따른 금융기회와 KB 대응과제”
- KB경영연구소(2011.11), “베이비부머 세대의 은퇴 이후 자산여력 진단”
- KB경영연구소(2011.11), “고자산 베이비부머 가구의 자산관리 현황”
- KB경영연구소(2012.6), “베이비부머 은퇴에 따른 귀농, 귀촌 전망”
- KB경영연구소(2012.7), “2차 베이비붐세대 은퇴 대응 현황과 시사점”
- KB경영연구소(2016.10), “10년 후 초고령 사회, 노후를 준비하는 2차 베이비부머의 자산관리 전략”
- KB경영연구소(2023.5), “게이미피케이션을 활용한 국내외 금융 상품·서비스 적용 사례”
- KB경영연구소(2024.4), “돈 되는 잠, 슬리포노믹스”
- KB경영연구소(2024.6), “글로벌 금융사의 핵심 고객으로 부상하는 Z세대”
- Global Wellness Institute(2024.1), “2023 Global Wellness Economy: Country Rankings”
- McKinsey & Company(2024.1), “The trends defining the \$1.8 trillion global wellness market in 2024”
- National Sleep Foundation(2015.12), “Sleep Health”

【 언론자료 】

- 《내일신문》(2024.6.28), “일본 초고령사회 지탱하는 안전망”
- 《동아비즈니스리뷰》(2022.7), “덤벨 경제 시대, 고객의 건강관리 파트너로”
- 《디에디티드》(2022.8.30), “러너 입문자를 위한 반려 러닝 앱 4”
- 《이코노미조선》(2023.1.30), “신체정신 건강과 외모 관리... 1,800조 웰니스 시장 뜬다”
- 《조선일보》(2023.6.1), “나이키는 왜 러닝 앱에 공들이나, 다시 각광받는 게이미피케이션”
- Businesswire(2024.3.5), “Sompo Horizon, a Premier Caregiving Benefits Provider and Subsidiary of Sompo Holdings, Receives Caregiving Innovation of the Year Award From Caregiving.Com”
- FasterCapital(2024.6.3), “Startups in the Senior Fitness Industry: Success Stories and Lessons”
- Forbes(2024.1.12), “5 Best Weight Loss Apps Of 2024”
- Premium Beauty News(2024.1.29), “Wellness is Gen Z’s latest obsession”

【 디지털 자료 】

- 대한수면의학회(2021.5), 수면과 정신건강, 홈페이지
- 차병원, 남성의 회춘제-테스토스테론, 10년 더 젊어지기, 홈페이지
- National Institutes of Health(2022.8), Emotional Wellness Toolkit, 홈페이지