



우리나라 성인의 건강행태 추이와 개선 필요성

김혜란 연구원

한국인의 지난 10년간 건강행태는 흡연을 제외하고는 크게 개선되지 않은 것으로 나타남. 아침식사를 하는 사람도 지속적으로 감소하고 있으며, 저염식단을 선호하는 비율도 절반 이하의 수준임. 또한 고혈압과 당뇨병과 같은 만성질환을 경험한 사람은 증가하고 있으나 만성질환 개선을 위한 노력은 감소하고 있는 것으로 보임

- 질병관리본부는 2008년부터 매년 만 19세 이상 성인을 대상으로 건강행태, 식습관 그리고 만성질환 인지 및 치료와 관련된 지표의 조사 결과를 발표함¹⁾
- 지난 10년간 흡연을 제외한 음주, 걷기 등의 건강행태²⁾는 크게 개선되지 않은 것으로 나타남
 - 전체 및 남자 현재흡연율³⁾은 '09년과' 16년에 일시적으로 증가하였으나 전반적으로 감소하는 추세임
 - 연간음주자의 고위험음주율⁴⁾은 '17년도에 18.4%로 '08년 대비 0.2%p 감소, 전년대비 0.4%p 증가함
 - 자가보고 비만인 성인⁵⁾은 '08년도 21.1%에서 '17년 27.5%로 지속적으로 증가하고, 걷기를 실천하는 성인⁶⁾은 전반적으로 감소하는 추세임
 - 금연, 절주, 걷기 3가지를 모두 실천하는 건강생활 실천율은 전반적으로 감소하는 추세임

1) 질병관리본부(2018. 3. 28), “2017년 지역사회건강조사 결과 발표”

2) 이순영·김선우(1997)는 한국인의 건강행태 유형을 흡연, 음주, 운동과 같은 인자로 구분하고 있음

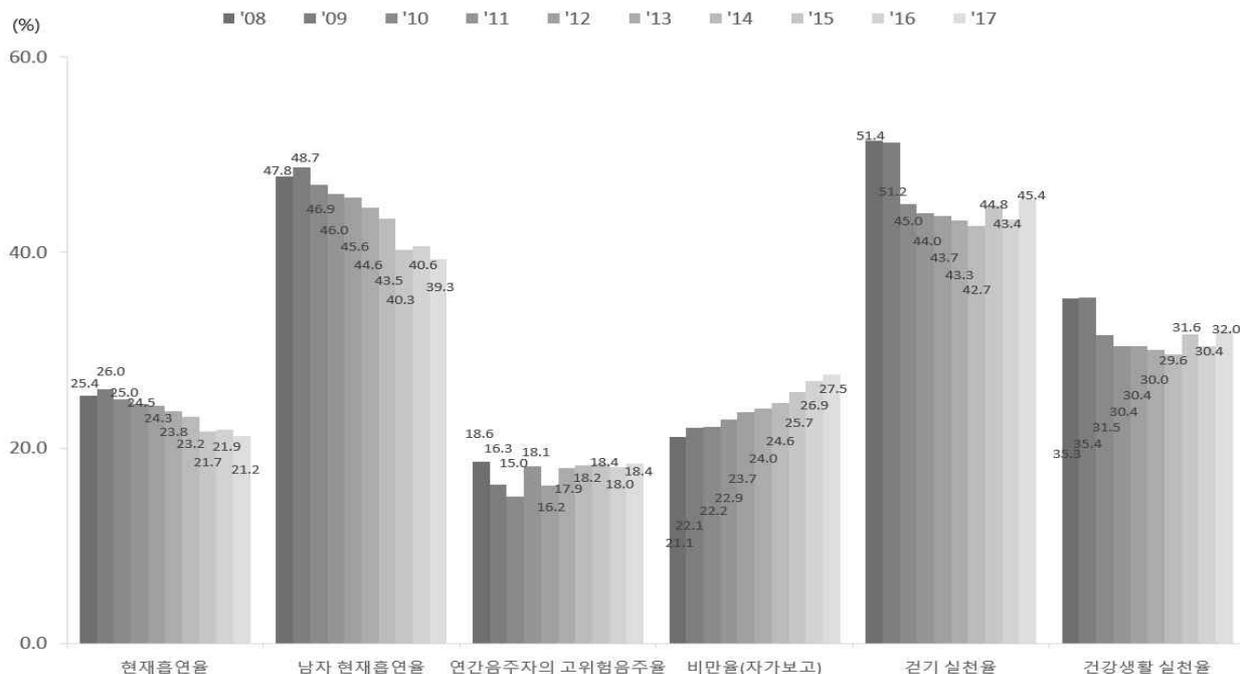
3) 흡연율은 평생 5갑(100개비) 이상 흡연한 사람으로서 현재 흡연하는 사람(“매일 피움” 또는 “가끔 피움”)의 비율

4) 고위험음주율은 남자의 경우 한 번의 술자리에서 7잔 이상(또는 맥주 5캔 정도), 여자는 5잔 이상(또는 맥주 3캔 정도)을 주 2회 이상 마시는 사람의 비율

5) 비만율은 체질량지수(kg/m²)가 25 이상인 사람의 비율

6) 걷기 실천율을 최근 1주일 동안 1일 30분 이상 걷기를 주 5일 이상 실천한 사람의 비율

〈그림 1〉 주요 건강형태 지표 추이(2008~2017년)



자료: 질병관리본부(2018), “2008~2017 지역건강통계 한눈에 보기”

■ 아침식사를 하는 사람은 2010년 이후 지속적으로 감소하고, 저염식단을 선호하는 비율도 절반 이하로 식습관이 크게 개선되지는 않음

- 주 5일 이상 아침식사를 하는 사람의 비율인 아침결식 예방인구비율은 '10년 71.0%에서 '17년 62.3%로 감소함
- 저염선택률⁸⁾은 개선이 되고는 있지만 지난 10년간 여전히 50%를 하회하고 있음

〈표 1〉 식습관 관련 지표 추이(2008~2017년)

(단위: %)

| 지표명 | '08 | '09 | '10 | '11 | '12 | '13 | '14 | '15 | '16 | '17 |
|---------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 아침결식 예방인구비율 ¹⁾ | - | - | 71.0 | 70.2 | 69.7 | 66.4 | 65.0 | 64.8 | 63.4 | 62.3 |
| 저염선택률 | 36.6 | 39.8 | 41.2 | 41.2 | 42.8 | 40.2 | 40.8 | 41.4 | 42.0 | 43.0 |

주: 1) 주 5일 이상 아침식사를 하는 사람의 비율

자료: 질병관리본부(2018), “2008~2017 지역건강통계 한눈에 보기”

7) Belloc & Breslow(1972)는 아침식사, 적정 수면시간 및 체중 유지, 간식 먹지 않기, 금연, 소량의 적당한 음주, 규칙적인 운동 등 7가지 건강습관이 만성질환 및 건강과 관계가 있다고 보고하고 있음(박윤형(2014), “만성질환 관리전략”)

8) 저염선택 여부를 묻는 3가지 문항(평소 식습관, 조리음식 등) 중에 1가지만 선택한 사람의 분율

- 만성질환을 경험한 사람은 증가하고 있고, 만성질환 개선을 위한 노력은 감소하고 있는 것으로 보임
 - 혈압수치 인지율과 혈당수치 인지율⁹⁾은 지속적으로 증가하고 있고, 30세 이상 중 의사에 의한 고혈압과 당뇨병 진단 경험률 또한 지속적으로 늘어나고 있음
 - 고혈압과 당뇨병 진단을 받은 경험자의 치료율¹⁰⁾은 85.0%를 상회하는 수준에서 크게 변동이 없고, 질환자의 건강생활 실천율은 전체 대상자와 차이가 없는 수준에서 전반적으로 감소하고 있으며, '17년에는 소폭 증가하였음

〈표 2〉 만성질환 관련 지표 추이(2008~2017년)

(단위: %)

| 지표명 | '08 | '09 | '10 | '11 | '12 | '13 | '14 | '15 | '16 | '17 |
|------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 혈압수치 인지율 | - | - | - | 45.0 | - | 45.8 | 51.1 | - | 53.1 | 55.3 |
| 혈당수치 인지율 | - | - | - | 11.6 | - | 11.7 | 14.3 | - | 16.3 | 17.9 |
| 고혈압 진단 경험률(30세 이상) | 16.6 | 17.6 | 18.4 | 18.7 | 18.8 | 18.9 | 19.1 | 19.2 | 19.3 | 19.7 |
| 당뇨병 진단 경험률(30세 이상) | 6.1 | 6.6 | 7.1 | 7.1 | 7.1 | 7.2 | 7.7 | 7.7 | 7.7 | 8.0 |
| 고혈압 진단 경험률(30세 이상)의 치료율 | 91.5 | 87.9 | 86.8 | 87.1 | 88.1 | 87.7 | 87.4 | 87.2 | 87.9 | 88.5 |
| 당뇨병 진단 경험률(30세 이상)의 치료율 | 83.3 | 86.6 | 83.8 | 85.4 | 86.0 | 86.9 | 85.1 | 85.5 | 86.8 | 87.5 |
| 고혈압 진단 경험자(30세 이상)의 건강생활 실천율 | 38.1 | 39.0 | 34.2 | 33.7 | 33.3 | 32.8 | 31.1 | 32.5 | 31.0 | 32.7 |
| 당뇨병 진단 경험자(30세 이상)의 건강생활 실천율 | 37.0 | 37.9 | 34.0 | 33.0 | 32.6 | 31.6 | 30.0 | 32.2 | 29.9 | 32.2 |

자료: 질병관리본부(2018), “2008~2017 지역건강통계 한눈에 보기”

- 세계적으로 볼 때 사망률에 높은 비율을 차지하는 위험인자는 고혈압, 식습관, 흡연, 고혈당, 높은 체질량, 운동부족으로 나타나는¹¹⁾ 만큼 건강행태가 개선이 되어야 할 것으로 보임 **kiri**

9) 본인의 혈압이나 혈당수치를 알고 있는 사람의 비율

10) 고혈압이나 당뇨병을 진단 받은 30세 이상 사람 중 혈압약이나 인슐린 또는 당뇨병약을 치료 방법으로 사용하는 사람의 비율

11) <http://www.healthdata.org>