

보도 일시	2023. 1. 12.(목) 09:00	배포 일시	2023. 1. 12.(목) 09:00
담당 부서 <총괄>	체육국 체육진흥과	책임자	과장 강민아 (044-203-3131)
		담당자	서기관 이형수 (044-203-3130)

2022년 생활체육 참여율 61.2%, 전년대비 0.4%포인트 상승

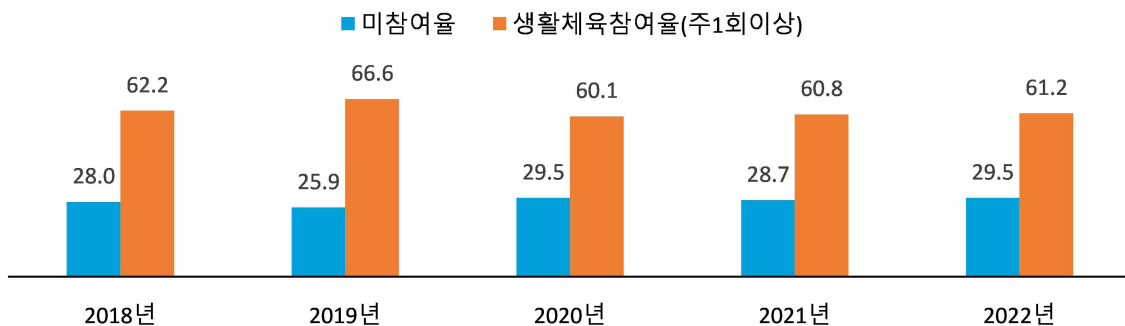
- 거리두기 완화로 30대 청년층 참여율과 민간체육시설 이용률 증가
- '수영' 참여자 비율 늘고, 동호회 가입은 '축구/풋살'과 '골프' 많아
- '운동하는 국민 인센티브 프로젝트'로 일상 스포츠활동 촉진, 학교 연계 프로그램으로 10대 생활체육 참여율 증진

문화체육관광부(장관 박보균, 이하 문체부)는 전국 17개 시도 만 10세 이상 국민 9천 명을 대상으로 시행한 '2022년 국민생활체육조사'(21년 9월~'22년 9월 기준)' 결과를 발표했다.

2022년 생활체육 참여율(주 1회, 30분 이상 규칙적 체육활동)은 61.2%로 전년도 60.8% 대비 0.4%포인트(p) 증가했다. 코로나19 이전 수준에는 못 미치지만 전년에 이어 회복세를 보이는 것으로 나타났다.

< 생활체육 참여율(대상: 전체) >

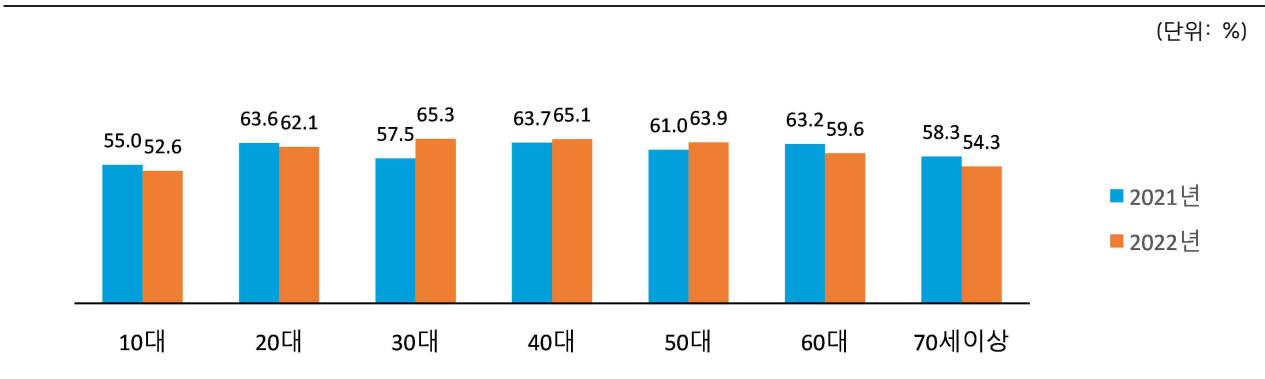
(단위: %)



30대 청년층의 참여율이 가장 큰 폭으로 상승

조사 결과를 연령별로 살펴보면, 30~50대 청장년층의 생활체육 참여율이 증가했으며, 특히 30대는 전년 57.5%에서 7.8%포인트(p)가 상승한 65.3%로 전 연령대 중 가장 높은 참여율을 보였다. 반면, 청소년층과 노년층의 참여율은 전년에 비해 하락한 것으로 나타났다.

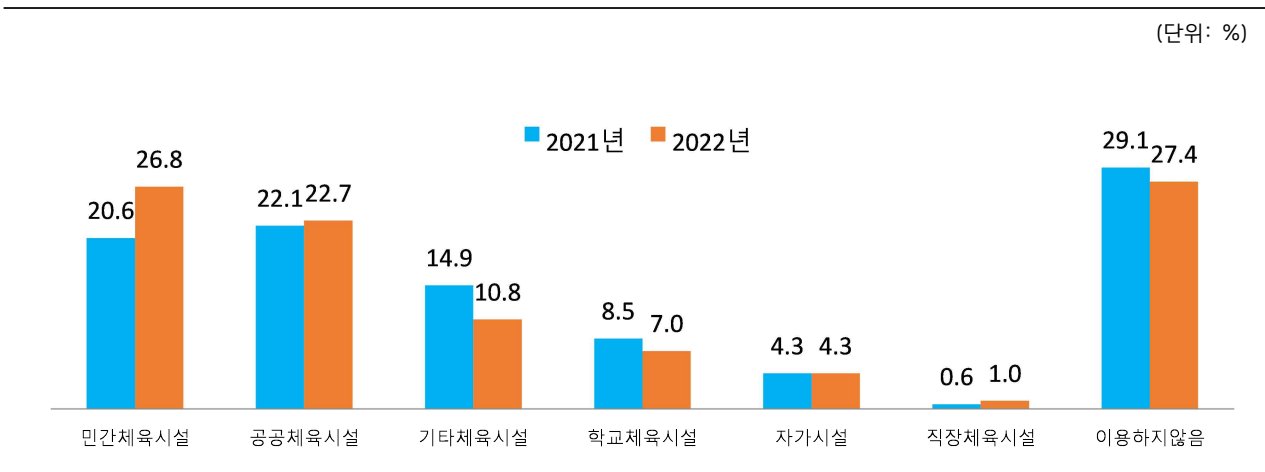
< 연령별 생활체육 참여율(대상: 전체) >



사회적 거리두기 해제로 민간체육시설 이용률과 수영장 이용자 증가

자주 이용하는 체육시설은 1위 ‘민간체육시설(26.8%)’, 2위 ‘공공체육시설(22.7%)’, 3위 기타 체육시설(10.8%) 순으로 조사되어 전년대와 달리 민간체육시설 이용률이 공공체육시설 이용률을 앞질렀다. ‘민간체육시설’ 중 자주 이용하는 시설은 ‘체력단련장(39.6%)’, ‘수영장(14.3%)’, ‘골프연습장(13.6%)’ 순으로 조사됐으며, ‘공공체육시설’의 경우 ‘간이운동장(52.4%)’, ‘체력단련장(22.7%)’, ‘수영장(11.4%)’ 순이었다.

< 체육시설 이용률(대상: 전체) >



‘수영’ 참여자 비율이 10위에서 4위로 가장 크게 상승

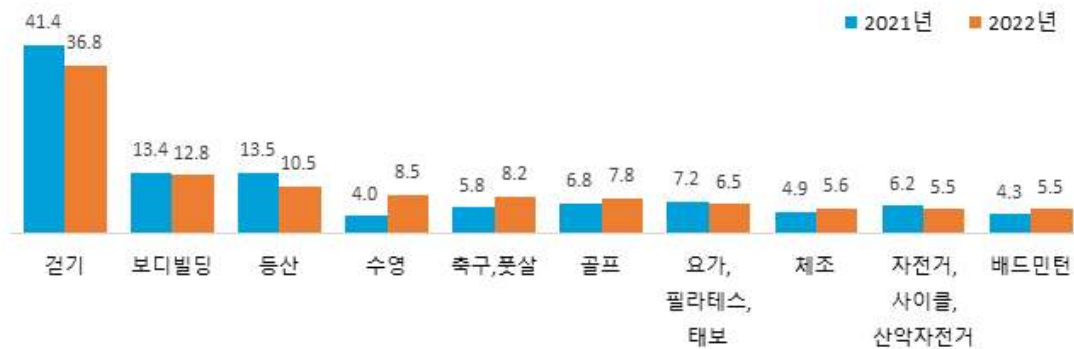
규칙적으로 운동하는 사람들이 주로 참여하는 운동은 ‘걷기(36.8%)’, ‘보디빌딩(12.8%)’, ‘등산(10.5%)’ 순으로(참여하는 운동 1~3 순위 총합 기준) 전년도 3위였던 보디빌딩이 2위로 상승했다.

그동안 코로나19로 참여율이 지속해서 하락하던 ‘수영’의 경우 실내 체육시설 이용이 가능해짐에 따라 전년도 10위(4.0%)에서 4위(8.5%)로 크게 상승했다. 골프 참여율도 ’19년 5%에서 ’22년 7.8%로 꾸준하게 증가세를 보이고 있는 것으로 나타났다.

또한, 시간적 여유가 된다면 참여하고 싶은 종목으로 ‘수영(9.3%)’을 가장 많이 꼽았고, 금전적 여유가 생긴다면 가장 많이 하고 싶은 종목은 ‘골프(16.2%)’라고 답변한 비율이 가장 높았다.

< 주로 참여하는 체육종목(대상: 규칙적 참여자) >

(1+2+3순위 응답, 단위: %)



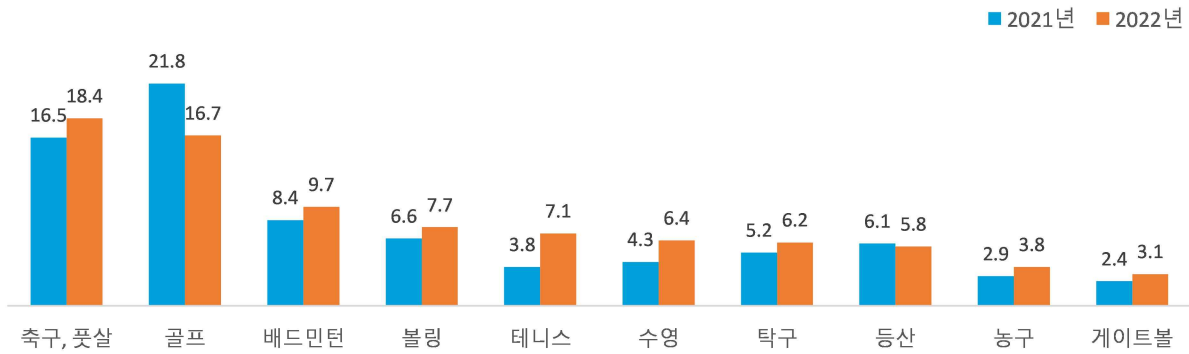
동호회 가입률은 16.9%, 많이 가입한 종목은 ‘축구/풋살’과 ‘골프’

체육 동호회(학교 동아리, 스포츠클럽 포함) 가입률은 16.9%로 전년에 비해 3.4%포인트 증가했다. 가장 많이 가입한 종목은 ‘축구/풋살(18.4%)’, ‘골프(16.7%)’, ‘배드민턴(9.7%)’, ‘볼링(7.7%)’, ‘테니스(7.1%)’ 순이다.

‘테니스’와 ‘게이트볼’이 전년과 달리 올해 10위권 내로 진입했으며, 앞으로 가입하고 싶은 동호회 종목으로는 ‘수영(14.4%)’이 가장 높게 나타났다.

< 체육 동호회 가입 종목(대상: 체육 동호회 가입자) >

(단위: %)



앞으로 문체부는 코로나19로 위축된 일상 스포츠 활동을 활성화하기 위해 최선을 다할 계획이다. ‘운동하는 국민 인센티브 프로젝트(1인당 최대 5만 원 지급)*’와 체육시설 소득공제 추가 도입 추진을 통해 국민 체력 증진을 위한 기반을 마련한다. ‘시니어 친화형’(‘23년 3개소) 등 지역 수요에 맞는 국민 체육센터 신규 유형을 개발해 공공체육시설 확충도 지원할 계획이다.

* 체력인증센터(전국 75개소) 체력 인증 및 스포츠활동(체력증진교실, 지정·공공 스포츠 클럽 등) 참여시마다 일정한 포인트를 지급, 스포츠용품 구매 및 시설 이용 등에 사용

특히, 전 연령대 중 생활체육참여율이 가장 낮게 나타난 10대 청소년들의 스포츠 참여를 확대하고자 지정스포츠클럽, 종목단체 등의 전문 체육단체들이 학교 정규수업과 방과 후 시간에 전문 지도자 파견 등을 통해 다양한 스포츠 프로그램을 제공할 수 있도록 적극 지원할 계획이다.

‘2022년 국민생활체육조사’ 전체 결과 보고서는 문체부 누리집(www.mcst.go.kr 주요정책/분야별정책/체육)에서 확인할 수 있다.

붙임 2022년 국민생활체육조사 주요 결과

담당 부서 <총괄>	문화체육관광부 체육진흥과	책임자	과장 강민아 (044-203-3131)
		담당자	서기관 이형수 (044-203-3130)
<공동>	한국스포츠정책과학원	책임자	연구위원 조진경 (02-970-9538)



□ **조사 개요**

- (실사기간/조사기준기간) '22. 9. 6. ~ '22. 11. 12. / '21. 9. 7. ~ '22. 9. 6.
- (조사대상) 전국 만 10세 이상 국민 9,000명
- (조사내용) 체육활동 참여 현황, 체육활동 및 여건, 건강 및 체력상태
- (조사방법/조사주기) 1:1 가구 방문 면접조사 / 연1회

□ **주요 조사 결과**

1. **체육활동 참여 현황**

1) 생활체육 참여율(주 1회, 30분 이상 체육활동 참여율)

- 최근 1년간 주 1회 이상 참여한 비율은 61.2%임
- ‘주 1회 이상’ 체육활동 참여율은 2021년 대비 소폭 상승했으며, 특히, 30대에서 전년에 비해 높게 나타남

<규칙적 체육활동 참여율(주 1회 이상) 연도별 비교>

(전체, 단위 : %)

구분		2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
전체		62.2	66.6	60.1	60.8	61.2
도시 규모별	대도시	62.3	67.2	61.7	61.4	62.4
	중소도시	61.9	66.2	61.1	59.9	61.5
	읍면이하	62.3	65.9	54.9	61.3	58.0
성별	남성	61.6	68.1	59.9	60.1	60.4
	여성	62.8	65.1	60.3	61.4	62.0
연령별	10대	57.2	50.1	52.0	55.0	52.6
	20대	59.3	69.2	60.9	63.6	62.1
	30대	61.9	70.3	58.6	57.5	65.3
	40대	65.7	70.3	61.3	63.7	65.1
	50대	64.5	70.8	64.4	61.0	63.9
	60대	63.6	69.0	62.1	63.2	59.6
	70세 이상	59.8	57.8	57.0	58.3	54.3
학력별	초등학교 이하	62.7	55.3	54.3	62.4	63.3
	중학교	54.4	53.6	53.7	54.5	51.9
	고등학교	60.0	66.1	58.8	60.6	57.4
	대학(4년제 미만)	64.4	67.4	60.6	60.0	65.2
	대학교(4년제 이상)	67.7	76.4	67.6	63.4	66.7
	대학원 이상	76.9	86.8	58.7	74.9	78.4

2) 생활체육 종목별 참여율

- 주로 참여하는 체육활동 종목에 대해 ‘걷기’라고 응답한 비율은 36.8%(1+2+3순위 기준)로 가장 높고, 다음으로 ‘보디빌딩(12.8%)’, ‘등산(10.5%)’, ‘수영(8.5%)’ 등의 순임
- 주로 참여하는 체육활동 종목은 2020-2022년 모두 ‘걷기’가 가장 높게 나타남

<주로 참여하는 체육활동 종목(1+2+3순위_상위 10개 종목) 연도별 비교>

(규칙적 체육활동 참여자, 단위 : %)

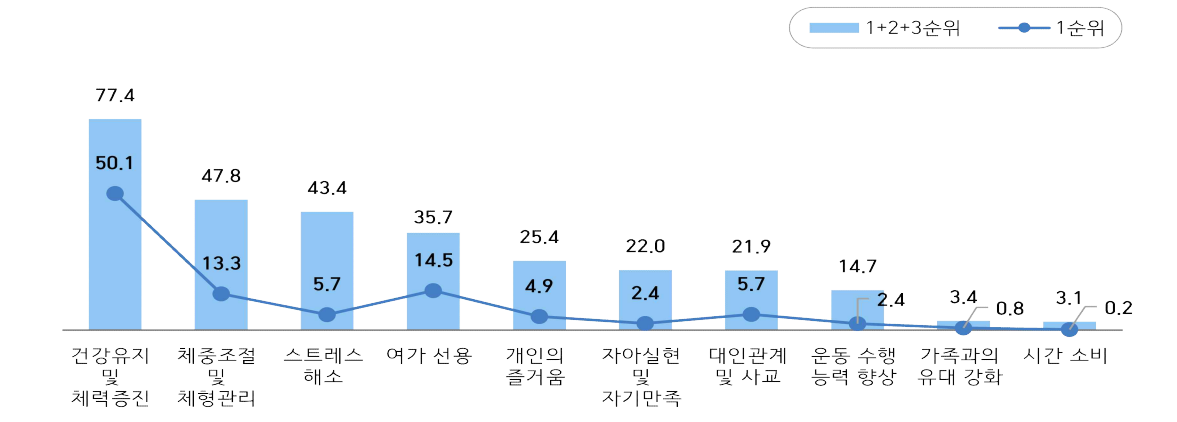
구분	걷기	보디빌딩	등산	수영	축구, 풋살	골프	요가, 필라테스, 태보	체조	배드민턴	자전거, 사이클, 산악 자전거
2020년	41.9	13.3	17.6	6.2	7.0	5.5	6.7	6.1	3.4	6.6
2021년	41.4	13.4	13.5	4.0	5.8	6.8	7.2	4.9	4.3	6.2
2022년	36.8	12.8	10.5	8.5	8.3	7.8	6.5	5.6	5.5	5.5

3) 체육활동 참여 이유

- 체육활동에 참여하게 된 이유에 ‘건강 유지 및 체력증진’이라고 응답한 비율이 77.4%(1+2+3순위 기준)로 가장 높고, 다음으로 ‘체중 조절 및 체형관리(47.8%)’, ‘스트레스 해소(43.4%)’, ‘여가 선용(35.7%)’ 등의 순임

<체육활동 참여 이유>

(규칙적 체육활동 참여자, 단위 : %)



4) 최근 1년간 규칙적 체육활동 변화

- 최근 1년간 규칙적 체육활동 운동량에 변화가 있는지에 대해 ‘변화 없음’이라고 응답한 비율이 72.4%로 가장 높음
- 체육활동이 ‘증가함(매우 증가+ 증가)’이라고 응답한 비율은 20.4%, ‘감소함(매우 감소+ 감소)’이라고 응답한 비율은 7.2%로 나타남

<최근 1년간 규칙적 체육활동 변화 연도별 비교>

(규칙적 체육활동 참여자, 단위 : %, 점)

구분	매우 감소	감소	변화 없음	증가	매우 증가	5점 평균
2020년	3.1	15.9	74.0	6.9	0.2	2.9
2021년	1.7	26.7	63.6	7.7	0.3	2.8
2022년	0.2	7.0	72.4	19.8	0.6	3.1

- 규칙적 체육활동 변화 이유는 2020년~2022년 모두 ‘체육활동 가능시간’이 76.3%로 가장 높았으며, ‘기타’의견으로 ‘코로나19’라고 응답한 비율은 9.1%로 작년 3순위에서 9순위로 하락함 (1+ 2+ 3순위 기준)

<최근 1년간 규칙적 체육활동 변화 이유(1+2+3순위) 연도별 비교>

(규칙적 체육활동에 변화가 있는 응답자, 단위 : %)

구분	체육활동 가능시간	체육시설 접근성	건강 상태	체육 활동에 대한 관심	체육활동 지출비용 여유	동반 참여자 유무	체육활동 정보	체육활동 프로그램	코로나 19	체육 지도자 수준	소득수준
2020년	59.4	37.6	24.3	13.9	18.2	21.6	9.3	13.8	26.5	2.4	16.6
2021년	69.3	39.8	22.4	19.1	15.2	19.2	8.2	18.5	24.3	3.1	6.6
2022년	76.3	45.6	36.3	28.9	26.9	23.7	15.2	12.6	9.1	7.0	6.0

5) 체육활동 비참여 이유

- 체육활동에 전혀 참여하지 않는 이유에 대해 ‘체육활동 가능시간 부족’이 70.6%로 가장 높고, 다음으로 ‘체육활동에 대한 관심 부족 (42.1%)’, ‘체육시설 접근성 낮음(29.3%)’, ‘체육활동 지출비용 부담(26.0%)’ 등의 순임(1+ 2+ 3순위 기준)

- 체육활동에 전혀 참여하지 않는 이유에 대해 2020~2022년 모두 ‘체육활동 가능시간 부족’이 가장 높게 나타남

<체육활동 비참여 이유(1+2+3순위) 연도별 비교>

(체육활동 비참여자, 단위 : %)

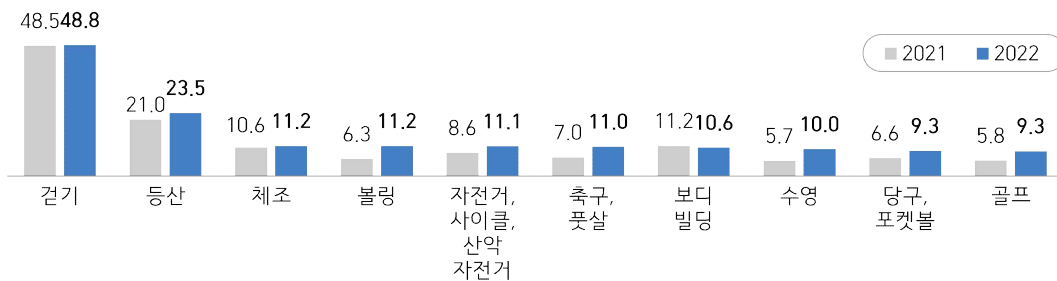
구분	체육활동 가능시간 부족	체육 활동에 대한 관심 부족	체육시설 접근성 낮음	체육활동 지출비용 부담	건강상의 문제	체육에 소질이 없음	건강과 체력에 자신 있어 필요성을 느끼지 못함	체육활동 정보 부족	소득수준 낮음	동반 참여자 부재	체육 프로그램 부족
2020년	65.0	46.7	27.7	26.1	19.0	22.6	11.0	20.8	19.3	14.8	10.9
2021년	68.7	40.0	28.7	26.5	22.5	19.2	17.8	15.1	15.2	16.6	8.9
2022년	70.6	42.1	29.3	26.0	23.0	20.7	19.8	17.0	15.6	13.8	11.6

6) 생활체육 경험률

- 최근 1년간 한 번이라도 참여한 경험이 있는 체육활동은 ‘걷기(48.8%)’, ‘등산(23.5%)’, ‘체조(11.2%)’, ‘볼링(11.2%)’ 등의 순임

<최근 1년간 참여 경험이 있는 체육활동_상위 10개 종목>

(전체, 단위 : %)



<최근 1년간 참여 경험이 있는 체육활동_상위 10개 종목>

(전체, 단위 : %)

구분	걷기	등산	체조	볼링	자전거, 사이클, 산악 자전거	축구, 풋살	보디 빌딩	수영	당구, 포켓볼	골프	
전체	48.8	23.5	11.2	11.2	11.1	11.0	10.6	10.0	9.3	9.3	
성별	남성	39.4	25.1	7.4	12.7	16.0	21.1	15.0	6.1	15.0	12.1
	여성	58.2	21.9	15.0	9.6	6.2	0.8	6.2	13.9	3.7	6.4
연령별	10대	29.4	6.1	8.6	9.7	22.3	31.9	3.9	11.4	7.8	1.1
	20대	34.8	13.8	6.1	20.4	17.8	19.6	21.6	12.9	13.0	3.8
	30대	41.2	21.1	7.2	18.7	10.7	13.6	17.8	13.2	13.9	10.9
	40대	45.9	29.9	7.5	13.6	11.0	10.3	14.4	12.2	12.1	13.4
	50대	53.2	34.4	10.9	9.9	7.8	6.3	8.1	10.2	8.5	15.9
	60대	64.8	31.6	19.0	3.8	7.7	2.0	3.7	7.0	6.3	10.7
	70세 이상	66.7	16.0	19.8	0.6	4.2	0.5	1.5	2.0	1.8	2.6

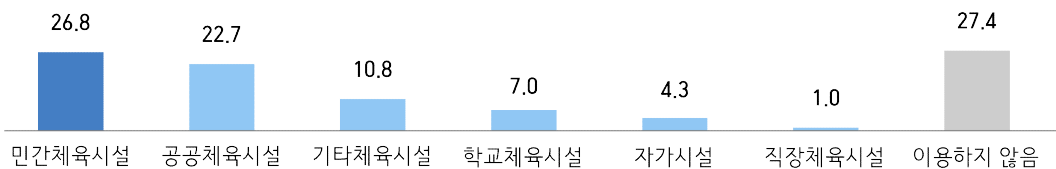
2. 체육활동 및 여건

1) 체육시설 이용률

- 국민들의 체육시설 이용 비율은 72.6%이며, 자주 이용하는 체육 시설은 ‘민간체육시설’이 26.8%로 가장 높고, 다음으로 ‘공공체육 시설(22.7%)’, ‘기타체육시설(10.8%)’ 등의 순임

<자주 이용하는 체육시설>

(전체, 단위 : %)

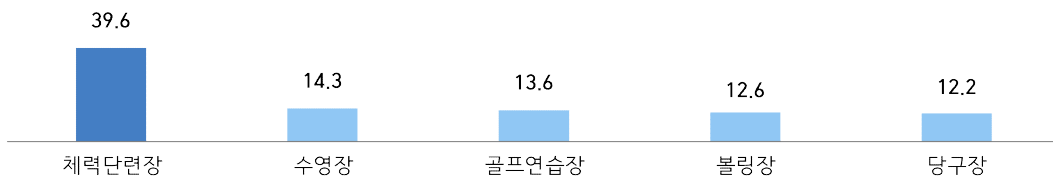


- 세부체육시설로 민간체육시설은 ‘체력단련장(39.6%)’, 공공체육시설은 ‘간이운동장(52.4%)’, 기타체육시설은 ‘공동주택 단지 체육시설(84.4%)’을 가장 많이 이용

<자주 이용하는 세부체육시설(복수응답)>

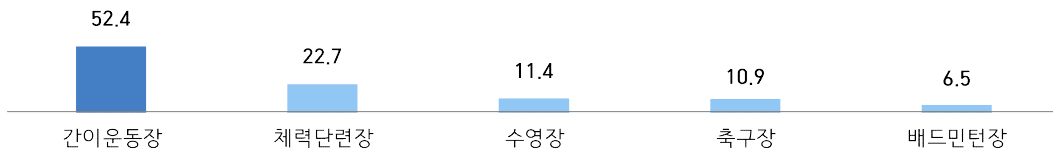
(민간체육시설 이용자, 단위 : %)

[민간체육시설_세부시설 Top5]



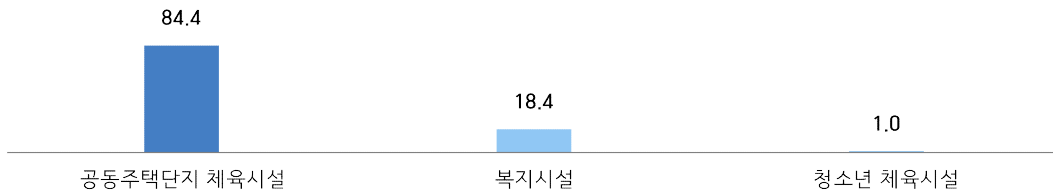
(공공체육시설 이용자, 단위 : %)

[공공체육시설_세부시설 Top5]



(기타 체육시설 이용자, 단위 : %)

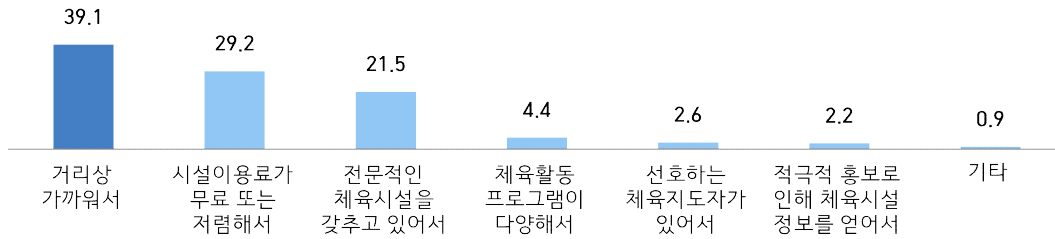
[기타체육시설_세부시설]



- 체육시설을 자주 이용하는 이유에 대해 ‘거리상 가까워서’라고 응답한 비율이 39.1%로 가장 높고, 다음으로 ‘시설 이용료가 무료 또는 저렴해서(29.2%)’, ‘전문적인 체육시설을 갖추고 있어서(21.5%)’ 순임

<체육시설을 자주 이용하는 이유>

(체육시설 이용자, 단위 : %)



2) 생활체육 강좌 및 강습 경험률

- 정규 학교체육 외 생활체육 강좌 및 강습을 경험한 비율은 22.2%임
- 정규 학교체육 외 생활체육 강좌 및 강습을 받아 본 종목에 대해 ‘수영’이 22.6%로 가장 많았고, ‘보디빌딩(19.0%)’, ‘요가/필라테스/태보(16.0%)’, ‘골프(15.6%)’ 등의 순으로 나타남
- 정규 학교체육 외 생활체육 강좌 및 강습을 받아 본 종목은 2021년에 보디빌딩(23.9%)이 가장 높게 나타난 반면 2022년 수영(22.6%)이 가장 높게 나타남

<정규 학교체육 외 생활체육 강좌 및 강습 종목 연도별 비교(복수응답)>

(강좌/강습 경험자, 단위 : %)

구분	수영	보디빌딩 (헬스)	요가, 필라테스, 태보	골프	태권도	배드민턴	테니스	댄스 스포츠	볼링	탁구
2020년	26.8	23.8	20.3	12.3	7.9	2.9	4.6	2.8	2.6	3.8
2021년	22.6	23.9	19.1	12.0	7.8	3.8	3.0	2.7	2.1	3.0
2022년	22.6	19.0	16.0	15.6	7.4	4.8	4.8	3.9	3.8	2.6

* 정규 학교체육 외 생활체육 강좌 및 강습 종목은 2022년 기준 상위 10순위까지 나열함

3) 체육 동호회 가입률

- 체육 동호회(학교 동아리, 스포츠클럽 포함) 가입 여부에 대해 ‘가입하여 현재 운동하고 있다’는 응답 비율이 10.2%, ‘가입은 했지만, 현재 활동하고 있지 않다(6.7%)’, ‘가입하지 않았다(83.1%)’로 나타남
- 체육 동호회 가입자를 대상으로 활동하고 있는 종목에 대해 조사한 결과, ‘축구/풋살’이 18.4%로 가장 많았고, 다음으로 ‘골프’(16.7%), ‘배드민턴(9.7%)’, ‘볼링(7.7%)’ 등의 순임

<체육 동호회 조직 가입 종목 연도별 비교(복수응답)>

(체육 동호회 가입자, 단위 : %)

구분	축구, 풋살	골프	배드민턴	볼링	테니스	수영	탁구	등산	농구	게이트볼
2020년	20.8	14.4	6.8	5.0	5.4	8.9	6.7	7.5	1.0	2.3
2021년	16.5	21.8	8.4	6.6	3.8	4.3	5.2	6.1	2.9	2.4
2022년	18.4	16.7	9.7	7.7	7.1	6.4	6.2	5.8	3.8	3.1

* 체육 동호회 조직 가입 종목은 2022년 기준 상위 10순위까지 나열함

4) 운동 처방·상담 서비스 이용률

- 자신의 체력관리를 위해 ‘정기적인 체력측정이나 검진에 따른 운동 처방 또는 운동 상담형 서비스를 받고 있다’고 응답한 비율은 12.8%임
- 운동 처방 또는 운동 상담형 서비스 이용 유형은 ‘민간시설이 운영하는 체력관리 프로그램’이 75.4%로 ‘국가나 지방자치단체 등이 운영하는 체력관리 프로그램(24.6%)’보다 높음

<운동 처방·상담 서비스 이용률>

(전체, 운동 처방·상담 서비스 이용자, 단위 : %)

구분	이용률	민간시설 운영	국가·지자체 등 운영
2020년	12.6	70.3	29.7
2021년	8.8	78.9	21.1
2022년	12.8	75.4	24.6

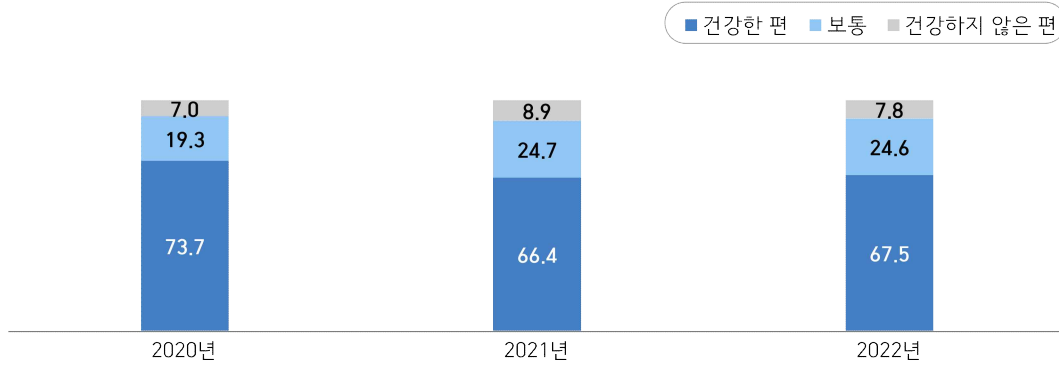
3. 체력 및 건강 상태

1) 건강에 대한 인식

- 본인이 '건강한 편'이라고 인식하는 비율은 67.5%임

<건강에 대한 인식 연도별 비교>

(전체, 단위 : %)



- 성별로는 남성(73.4%)이 여성(61.7%)보다 '건강하다'고 응답한 비율이 높았으며, 연령대가 낮을수록 본인이 '건강한 편'이라고 응답한 비율이 높게 나타남

<건강에 대한 인식>

(전체, 단위 : %, 점)

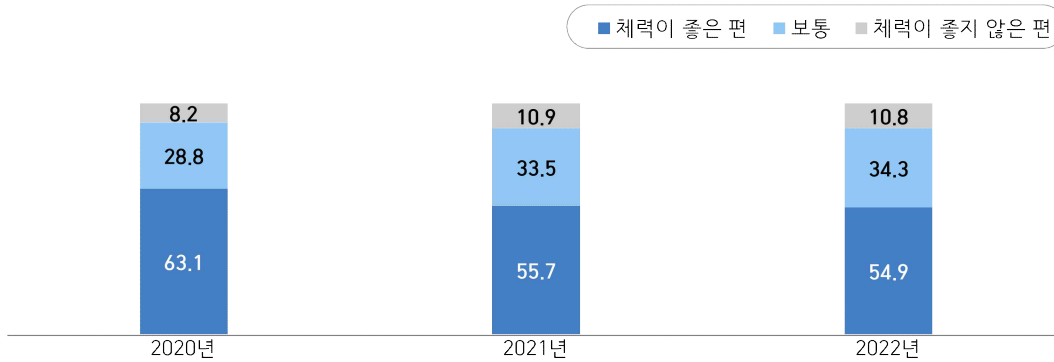
구분		전혀 건강하지 않은 편	별로 건강하지 않은 편	보통	건강한 편	매우 건강한 편	긍정 합계	5점 평균
전체		0.4	7.4	24.6	53.2	14.4	67.5	3.7
도시 규모별	대도시	0.5	6.8	28.5	54.4	9.8	64.1	3.7
	중소도시	0.3	8.5	19.8	52.3	19.1	71.4	3.8
	읍면이하	0.6	6.6	25.4	52.2	15.2	67.4	3.7
성별	남성	0.3	6.3	20.0	54.5	18.9	73.4	3.9
	여성	0.5	8.5	29.2	51.8	9.8	61.7	3.6
연령별	10대	0.0	1.0	10.3	49.9	38.7	88.6	4.3
	20대	0.1	0.9	12.3	55.2	31.6	86.7	4.2
	30대	0.1	1.2	15.9	62.1	20.8	82.8	4.0
	40대	0.1	3.3	22.3	64.4	10.0	74.4	3.8
	50대	0.4	5.0	27.7	60.8	6.1	66.9	3.7
	60대	0.2	12.6	37.2	46.6	3.3	49.9	3.4
	70세 이상	2.2	30.0	43.2	24.2	0.4	24.6	2.9

2) 체력에 대한 인식

- 본인이 체력이 좋은 편이라고 응답한 비율은 54.9%로 조사됨(매우 체력이 좋은 편 8.4% + 체력이 좋은 편 46.5%)

<체력에 대한 인식 연도별 비교>

(전체, 단위 : %)



- 성별로 남성(62.2%)이 여성(47.6%)보다 ‘체력이 좋은 편’이라고 인식한 비율이 높았으며, 연령대가 낮을수록 본인이 ‘체력이 좋은 편’이라고 인식한 비율이 높게 나타남

<체력에 대한 인식>

(전체, 단위 : %, 점)

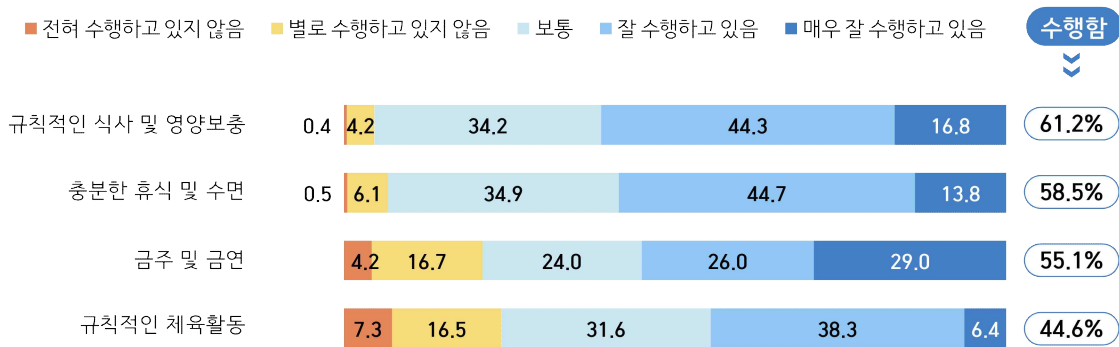
구분	전혀 체력이 좋지 않은 편	별로 체력이 좋지 않은 편	보통	체력이 좋은 편	매우 체력이 좋은 편	긍정 합계	5점 평균	
전체	0.8	10.0	34.3	46.5	8.4	54.9	3.5	
도시 규모별	대도시	0.8	9.0	36.6	46.0	7.6	53.6	3.5
	중소도시	0.8	10.2	31.2	47.3	10.5	57.8	3.6
	읍면이하	0.6	11.7	35.5	46.1	6.1	52.1	3.5
성별	남성	0.5	8.1	29.2	51.2	11.0	62.2	3.6
	여성	1.0	12.0	39.5	41.8	5.8	47.6	3.4
연령별	10대	0.2	2.3	18.7	57.5	21.2	78.7	4.0
	20대	0.2	2.8	21.4	55.9	19.7	75.6	3.9
	30대	0.1	3.8	28.2	57.9	10.1	68.0	3.7
	40대	0.3	6.3	33.4	55.0	5.1	60.1	3.6
	50대	0.5	9.2	37.5	49.1	3.7	52.8	3.5
	60대	0.6	14.5	50.3	31.4	3.2	34.6	3.2
	70세 이상	3.8	32.4	45.4	16.8	1.6	18.4	2.8

3) 건강 및 체력 유지 방법 수행 정도

- 건강 및 체력 유지를 위해 수행하고 있는 정도를 항목별로 조사한 결과, ‘규칙적인 식사 및 영양보충’을 잘 수행하고 있다는 응답이 61.2%로 가장 많고, ‘규칙적 체육활동’이 44.6%로 가장 적음

<건강 및 체력 유지 방법 수행 정도>

(전체, 단위 : %)



- 성별로는 남성(46.3%)이 여성(42.9%)보다 ‘규칙적인 체육활동’을 수행하는 비율이 높았으며, 연령별로는 50대(48.5%)에서 가장 높았고, 70대 이상(36.2%)에서 가장 낮음

<건강 및 체력 유지 방법 수행 정도(매우 잘 수행하고 있음+잘 수행하고 있음)>

(전체, 단위 : %, 점)

구분		규칙적인 식사 및 영양보충	충분한 휴식 및 수면	금주 및 금연	규칙적인 체육활동
전체		61.2	58.5	55.1	44.6
도시 규모별	대도시	58.9	56.0	59.6	43.3
	중소도시	64.1	61.6	52.0	46.0
	읍면이하	60.4	57.8	51.5	44.6
성별	남성	60.2	57.6	40.3	46.3
	여성	62.1	59.3	69.9	42.9
연령별	10대	63.6	55.3	81.4	42.9
	20대	59.9	57.3	51.5	47.6
	30대	59.8	58.7	49.2	45.3
	40대	63.2	56.0	50.4	45.3
	50대	64.6	61.1	52.0	48.5
	60대	61.9	62.1	54.9	43.7
70세 이상		53.6	57.1	57.1	36.2