

서울시 여성가족정책 리뷰

2025.09.(제 8호)

서울시민의 건강 현황과 성인지적 건강 정책의 필요

서울시여성가족재단

[재단의 관련 분야 연구 실적]

서울시민의 정신건강에 대한 성인지적 분석 및 정책 과제(2022)
다양한 가족구성원 건강 지원체계 마련 연구(2018)

요약

저출생과 고령화의 심화 속에 건강은 중요한 사회적 화두로 자리 잡고 있다. 건강에 대한 관심은 곧 삶의 질에 대한 관심을 반영하며, 개인이 스스로 건강하다고 생각하는 주관적 건강인식은 삶의 질을 보여주는 중요한 지표로 기능한다. 이는 건강에 대한 개인의 평가가 단순한 자기 평가 차원을 넘어 우리 사회의 삶의 질을 가늠할 수 있는 척도임을 의미한다. 따라서 여성과 남성의 주관적 건강인식 차이를 파악하고 이에 대한 정책적 대응을 마련하는 것은 서울시민의 삶의 질 제고를 위한 중요 과제라 할 수 있다. 특히, 여성과 남성의 건강에 영향을 주는 요인이 다를 수 있는 만큼, 차별화된 접근과 맞춤형 정책을 모색하는 노력이 필요하다.

서울시민의 건강 현황 분석 결과, 주관적 건강인지율은 전국 평균보다 높고 성별 격차는 가장 작은 수준이었다. 그러나 남성이 여성보다 건강이 좋다고 인식하는 경향이 뚜렷했고, 코로나19 팬데믹 시기에 그 격차가 확대되었다. 최근 여성과 남성 모두 신체활동 참여율이 향상되었으나 여성은 여전히 상대적으로 낮은 수준에 머물러 있다. 또한 여성은 남성보다 비만율이 낮지만 체중조절 시도는 많아, 외모와 체형에 대한 사회문화적 압력을 반영하는 것으로 이해된다. 정신건강과 의료 이용에서도 여성과 남성의 격차가 뚜렷하게 나타나, 여성은 스트레스와 우울감 경험이 많고 시간적 제약으로 의료기관을 이용하지 못하는 비율이 남성보다 높았다.

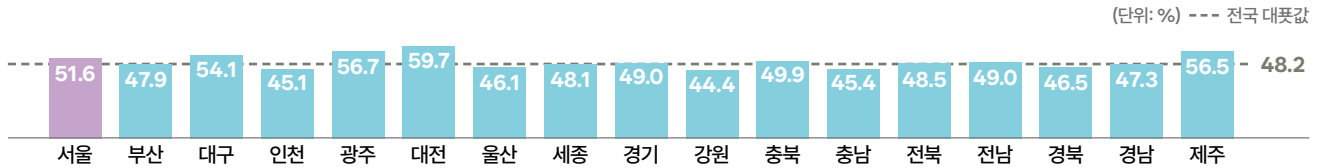
회귀분석 결과, 서울시민의 주관적 건강인식은 연령, 교육수준, 흡연, 음주, 신체활동, 만성질환 여부, 정신건강 요인과 밀접한 관련이 있음이 확인되었다. 특히 여성은 스트레스의 영향력이 두드러졌으며, 남성은 신체활동 요인의 영향이 더 크게 나타났다. 이러한 결과는 서울시민의 삶의 질 향상을 위해 성인지적 관점을 반영한 맞춤형 건강 정책이 필요함을 보여준다. 여성에게는 정신건강 지원과 의료 접근성 개선이, 남성에게는 건강생활습관 개선과 위험 인식 제고를 위한 정책이 강화되어야 할 것이다.

※ 이번 리뷰에서는 질병관리청의 '지역사회건강조사' 결과보고와 원자료를 분석에 활용하였음(2020년 22,914명, 2021년 22,922명, 2022년 22,942명, 2023년 22,928명, 2024년 22,906명의 서울시 응답 자료(19세 이상 성인)를 분석하였으며 특정 문항의 하위 응답의 경우와 결측치가 포함된 경우, 분석된 응답자 수는 상이함. 상세 결과는 질병관리청 「2024년 지역건강통계 한눈에 보기」를 참조할 것. 표 하단의 지표 정의는 「2024년 지역건강통계 한눈에 보기」에서 발췌함.

서울시민의 건강 특성

○ 주관적 건강인지율: 전국 비교

- 2024년 기준, 서울시의 주관적 건강인지율은 51.6%로 전국 대푯값(시·군·구 중앙값)인 48.2%보다 높은 수준을 기록함. 주관적 건강인지율이 가장 높은 시도는 대전(59.7%), 가장 낮은 시도는 강원(44.4%)이었음. 대도시는 스트레스 요인과 환경 위험 요소가 많음에도, 서울시의 주관적 건강인지율은 상대적으로 양호한 수준을 보임.

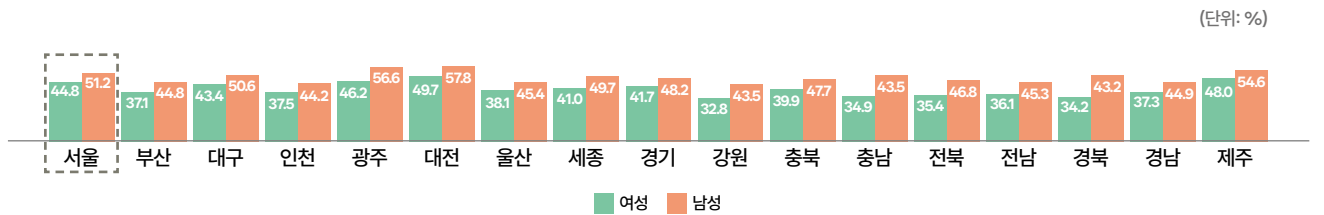


|그림 1| 2024년 전국의 주관적 건강인지율

정의: 평소 본인의 건강이 "매우 좋음" 또는 "좋음"이라고 응답한 사람의 비율

- 서울시의 주관적 건강인지율 성별 격차는 6.4%p로, 17개 시도 중 가장 작았음. 반면 성별 격차가 가장 큰 시도는 전북으로 11.4%p를 기록함.

※ 전국의 평균 성별 격차는 8.2%p임



|그림 2| 2024년 전국의 주관적 건강인지율: 성별

○ 서울시민의 성별 주관적 건강인지율

- 서울시민의 주관적 건강인지율은 여성보다 남성에서 높으며, 그 격차는 코로나19 팬데믹 시기 더 크게 나타남.
- 여성의 주관적 건강인지율은 2018년 40.3%에서 2019년 37.8%로 감소하였으나, 2020년에는 53.3%로 크게 상승하였음. 이후 다소 하락했지만 팬데믹 이전 수준보다 높은 상태를 유지하고 있음.
- 남성의 경우, 2018년 46.9%가 스스로 건강하다고 인지하고 있었으며, 2019년에는 46.5%로 소폭 하락하여 여성보다 변화가 작게 나타남. 여성과 유사하게 2020년 주관적 건강인지율이 크게 상승(61.5%)하였으며 이후 다소 감소함.

|표 1| 서울시 주관적 건강인지율: 성별

(단위: %, %p)

구분 \ 연도	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
여성(a)	40.3	37.8	53.3	46.2	46.8	47.2	44.8
남성(b)	46.9	46.5	61.5	54.4	54.9	52.1	51.2
격차(a-b)	-6.6	-8.7	-8.2	-8.2	-8.1	-4.9	-6.4

건강행위의 성별 차이: 흡연, 음주

○ 흡연을 및 직장 내 간접흡연 노출 경험

- 여성의 흡연율은 2020년 3.0%에서 2024년 3.9%로 소폭 증가하였음. 여전히 남성보다 현저히 낮은 수준을 유지하고 있으나, 증가 추세가 관찰됨. 반면 남성의 흡연율은 같은 기간 28.9%에서 26.6%로 감소함.
- 여성의 직장 내 간접흡연 노출 경험은 2020년 10.1%에서 2024년 5.1%로 절반 가까이 줄어들음. 남성 역시 같은 기간 14.2%에서 8.3%로 감소하였으나, 여전히 여성보다 높은 수준을 유지함. 이는 남성의 높은 흡연율과 밀접하게 연관된 것으로, 특히 남성 집중 산업·직종에서 간접흡연 관리 강화 필요성을 시사함.

|표 2| 서울시 흡연율

(단위: %)

구분	연도	2020	2021	2022	2023	2024
여성		3.0	2.7	3.5	4.0	3.9
남성		28.9	27.9	28.1	30.1	26.6

정의 평생(지금까지) 5갑(100개비) 이상 흡연한 사람으로서 현재 흡연하는 사람 ("매일 피움" 또는 "가끔 피움")의 비율

|표 3| 서울시 직장 내 간접 흡연 노출율

(단위: %)

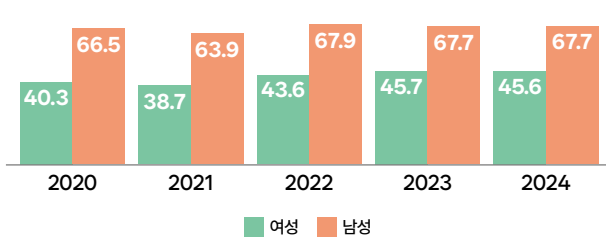
구분	연도	2020	2021	2022	2023	2024
여성		10.1	8.3	7.0	7.4	5.1
남성		14.2	13.4	12.1	10.9	8.3

정의 (일을 하고 있는 현재 비흡연자 중)담배 종류와 상관없이 최근 1주일 동안 직장의 실내에서 다른 사람이 피우는 담배 연기를 맡은 적이 있는 사람의 비율

○ 음주율과 고위험음주율 증가 추이

- 여성의 음주율은 2020년 40.3%에서 2024년 45.6%로 다소 증가하였음. 남성은 같은 기간 66.5%에서 67.7%로 증가하였으며, 여전히 여성보다 높은 수준을 유지함.
- 음주자 중 고위험음주자의 비율도 증가 추세를 보임. 여성은 2020년 7.1%에서 2024년 8.2%로 증가하였고, 남성은 같은 기간 18.0%에서 19.6%로 상승함.
- 흡연과 달리 음주의 경우 여성과 남성 모두 증가세를 보이고 있으며, 특히 여성의 증가세는 음주 관련 잠재적 건강위험군으로의 부상을 시사함.

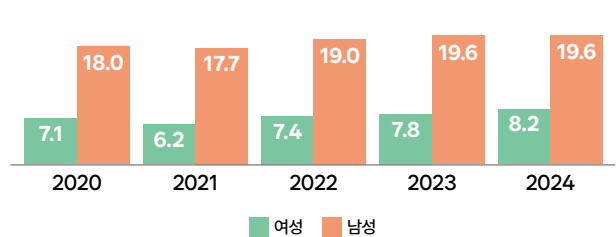
(단위: %)



|그림 3| 서울시 음주율

정의 최근 1년 동안 한 달에 1회 이상 술을 마신 적이 있는 사람의 비율

(단위: %)



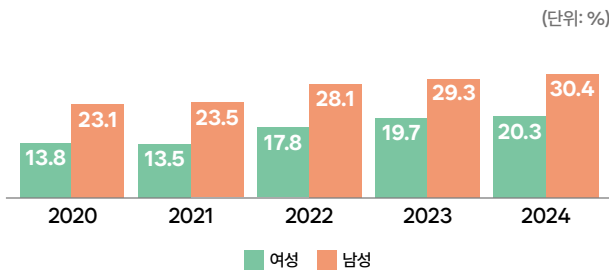
|그림 4| 서울시 고위험음주율

정의 최근 1년 동안 음주한 사람 중에서 남자는 한 번의 술자리에서 7잔 이상(또는 맥주 5캔 정도), 여자는 5잔 이상(또는 맥주 3캔 정도)을 주 2회 이상 마시는 사람의 비율

신체활동(운동)과 체중조절 경험의 성별 차이

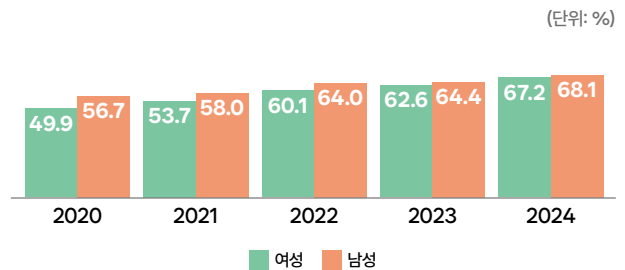
○ 중강도 이상의 신체활동과 걷기 실천율

- 여성의 중강도 이상 신체활동 실천율은 2020년 13.8%에서 2024년 20.3%로 증가하였으나, 여전히 남성에 비해 낮은 수준을 보임(남성: 2020년 23.1% → 2024년 30.4%).
- 여성의 걷기 실천율은 2020년 49.9%에서 2024년 67.2%로 증가하였으며, 남성도 같은 기간 56.7%에서 68.1%로 증가함.
- 전반적으로 신체활동 참여율은 향상되었으나, 여성은 남성보다 상대적으로 낮은 수준에 머물러 있음. 우리나라뿐만 아니라 전 세계적으로 여성의 신체활동 수준은 남성보다 낮음. 성인 여성의 신체활동은 임신과 양육, 직장 생활과 같은 활동의 영향을 받으며, 다양한 역할 수행은 여성의 신체활동 참여를 제한하는 요인으로 작용함(Peng et al., 2023). 여성의 신체활동은 단지 개인의 선호나 의지의 문제라기보다 사회문화적 영향을 상대적으로 더 크게 받는 것으로 평가됨(김주희, 2025). 따라서 여성의 신체활동 참여를 높이기 위한 정책적 노력이 요구됨.



|그림 5| 서울시 중강도 이상 신체활동 실천율

정의 최근 1주일 동안 격렬한 신체활동을 1일 20분 이상 주 3일 이상 또는 중등도 신체활동을 1일 30분 이상 주 5일 이상 실천한 사람의 비율



|그림 6| 서울시 걷기 실천율

정의 최근 1주일 동안 1일 30분 이상 걷기를 주 5일 이상 실천한 사람의 비율

○ 비만율(자가보고)과 체중조절 시도율

- 자가보고에 따른 여성의 비만율은 2020년 18.9%, 2024년 21.0%로 20% 내외 수준을 유지하고 있음. 반면 남성은 같은 기간 38.1%에서 40.0%로 증가했으며, 여성의 약 2배 수준으로 나타남.
- 연간 체중조절 시도율은 2024년 기준 여성 71.9%, 남성 60.9%로, 여성에서 10%p 이상 높음.
- 여성의 비만율이 남성보다 낮음에도 체중조절 시도가 더 많은 것은 사회문화적으로 여성에게 요구되는 외모 규범과 체형에 대한 압력이 크게 작용하기 때문으로 해석됨(임인숙·백수경, 2016; 차혜경·류연나, 2022). 반면 남성은 이러한 사회적 압력이 상대적으로 낮을 뿐만 아니라, 비만으로 인한 건강위험에 대한 대응도 부족할 수 있음을 시사함.

|표 4| 서울시 비만율(자가보고)

구분	연도	2020	2021	2022	2023	2024
여성	비만율	18.9	19.4	20.0	18.4	21.0
	체질량지수	20.0	20.5	21.0	20.5	21.0
남성	비만율	38.1	38.5	39.7	38.9	40.0
	체질량지수	25.0	25.5	26.0	25.5	26.0

정의 자가보고 체질량지수(kg/m²)가 25 이상인 사람의 비율

|표 5| 서울시 연간 체중조절 시도율

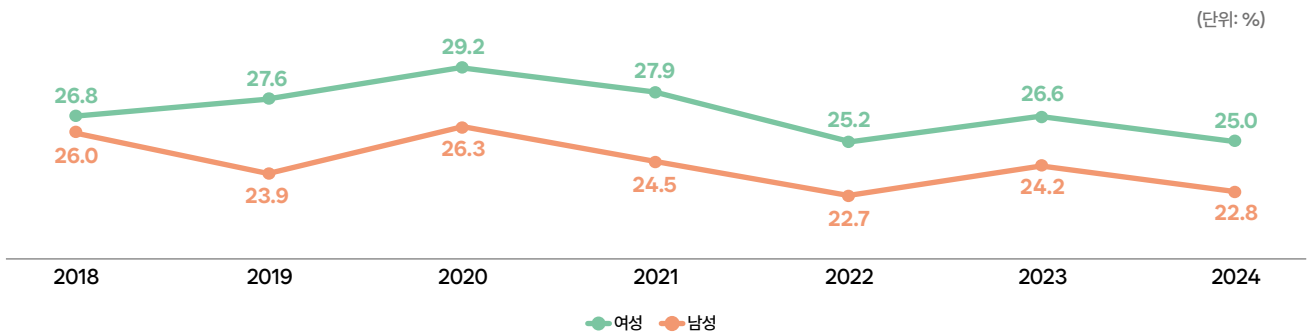
구분	연도	2020	2021	2022	2023	2024
여성	체중조절 시도율	74.7	75.1	73.3	74.8	71.9
	체중조절 방법	75.0	75.0	73.0	74.0	71.0
남성	체중조절 시도율	64.0	64.3	63.1	63.8	60.9
	체중조절 방법	64.0	64.3	63.1	63.8	60.9

정의 최근 1년 동안 체중을 "줄이거나" 또는 "유지"하려고 노력했던 사람의 비율

정신건강의 성별 차이¹⁾

○ 스트레스 인지율

- 서울시민의 스트레스 인지율은 최근 여성과 남성 모두 소폭 감소하였으나, 여성의 스트레스 인지율이 남성보다 지속적으로 높음. 2024년 기준 여성은 25.0%, 남성은 22.8%로 나타남.
- 코로나19 팬데믹은 여성과 남성 모두의 스트레스 인지율을 높였으며, 특히 여성에서 증가 폭이 더 크게 나타남. 2018년에는 성별 차이가 거의 없었으나, 2019년과 2020년에 모두 상승하였고, 이후 감소세로 전환됨. 2024년 남성의 스트레스 인지율은 팬데믹 이전보다 크게 낮아졌으나, 여성은 이전보다 소폭 감소하는 데 그쳐 여전히 남성보다 높은 수준을 유지하고 있음.



|그림 7| 서울시 스트레스 인지율

정의 평소 일상생활 중 스트레스를 "대단히 많이" 또는 "많이" 느끼는 사람의 비율

○ 우울감 경험률과 우울증상 유병률

- 여성의 우울감 경험률은 2018년 6.4%에서 2019년 8.0%로 증가했다가 2020년 7.7%로 소폭 감소함. 그러나 이후 다시 상승하여 2021년 8.6%, 2023년 10.2%까지 증가함. 남성은 2018년 3.6%에서 2019년 5.0%로 상승한 뒤 2020년에 다소 감소했으나, 이후 여성과 유사하게 재상승하는 경향을 보임. 이러한 변화는 코로나19 팬데믹 장기화로 인한 우울감 악화로 해석됨.
- 우울증선별도구(PHQ-9) 점수 총합 10점 이상을 기준으로 한 우울증상 유병률 역시 우울감 경험과 유사한 추이를 보임. 특히 여성은 코로나19 팬데믹의 영향이 남성보다 더 크게 나타난 것으로 보이며, 전반적으로 남성보다 약 1.7배 높은 수준을 유지함. 이는 정신건강에서 성별 격차가 뚜렷함을 보여주며, 성인지적 접근의 필요성을 시사함.

|표 6| 서울시 우울감 경험률

(단위: %)

연도 구분	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
여성	6.4	8.0	7.7	8.6	9.1	10.2	8.8
남성	3.6	5.0	4.8	5.2	5.3	6.3	6.0

정의 최근 1년 동안 연속적으로 2주 이상 일상생활에 지장이 있을 정도의 우울감 (슬픔이나 절망감 등)을 경험한 사람의 비율

|표 7| 서울시 우울증상 유병률

(단위: %)

연도 구분	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
여성	4.4	4.8	4.1	4.6	5.1	5.4	5.2
남성	2.8	2.8	2.3	2.6	2.9	3.4	3.4

정의 우울증선별도구(PHQ-9) 점수 총합이 10점 이상인 사람의 비율

1) 여기서는 코로나19 팬데믹의 영향을 관찰하기 위해 2018년 결과부터 살펴봄.

의료기관 이용의 성별 차이

○ 연간 미충족의료율(병의원)과 사유

- 서울시민의 미충족의료율(병의원)은 여성에서 더 높게 나타남. 원할 때 의료기관을 가지 못한 여성(미충족의료)의 경험은 2020년 5.4%에서 2024년 4.7%로 감소하였으나, 여전히 남성보다 높은 수준임. 같은 기간 남성은 3.8%에서 3.7%로 큰 변화가 없었음.

표 8 | 서울시 연간 미충족의료율(병의원)(치과 제외)

(단위: %)

구분 \ 연도	2020	2021	2022	2023	2024
여성	5.4	5.1	4.4	4.5	4.7
남성	3.8	3.6	3.0	3.7	3.7

정의: 최근 1년 동안 본인이 병의원(치과 제외)에 가고 싶을 때 가지 못한 사람의 비율

- 원할 때 의료기관을 가지 못한 이유를 살펴보면, 여성은 '시간이 없어서'(44.4%), '증세가 가벼워서'(23.6%), '경제적인 이유'(11.2%)가 주요 요인이었음. 남성의 경우 '시간이 없어서'라는 응답이 37.1%로 여성보다 응답률이 낮았으며, 대신 '증세가 가벼워서'나 '경제적인 이유'의 응답 비율은 여성보다 높았음.

(단위: %)(N=912/여성 556명, 남성 356명)

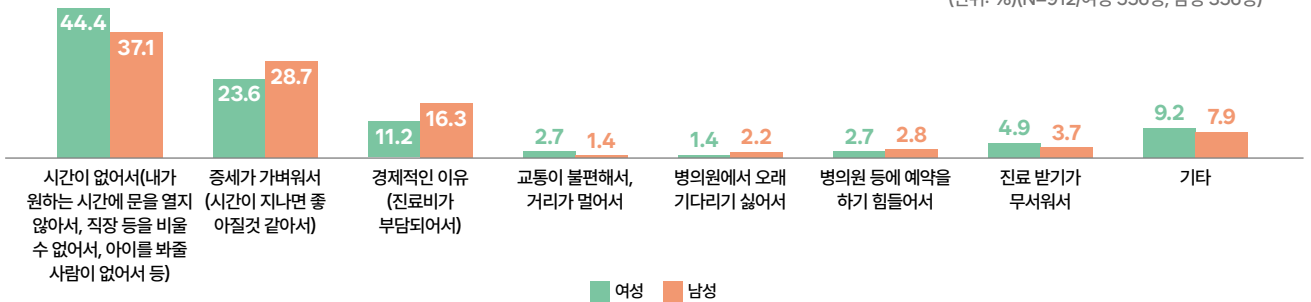


그림 8 | 원할 때 의료기관을 가지 못한 이유(서울시)

○ 보건기관 이용률

- 보건기관 이용 경험은 코로나19 팬데믹 전후로 큰 변화를 보였음. 여성의 보건기관 이용 경험은 2019년 25.4%에서 2022년 36.7%로 증가했다가 2024년 18.9%로 감소하였음. 남성은 2019년 17.5%에서 2022년 35.0%로 증가했다가 2024년 11.9%로 줄어들음. 이는 코로나19 팬데믹 동안 보건기관의 역할이 확대되면서 이용률이 일시적으로 급등했으나, 이후 감소세로 전환된 것으로 해석됨.

표 9 | 서울시 보건기관 이용률

(단위: %)

구분 \ 연도	2018	2019	2022	2024
여성	23.8	25.4	36.7	18.9
남성	17.5	17.5	35.0	11.9

정의: 최근 1년 동안 보건기관(보건소, 보건지소, 건강생활지원센터, 보건진료소)을 이용한 사람의 비율 (코로나19 팬데믹으로 인하여 2020, 2021년 일시 중단 후 2022년 조사 재개)

서울시민의 주관적 건강인지 영향 요인과 성인지 건강 정책에의 시사점

○ 주관적 건강인지 결정 요인과 성별 차이

- 서울시민의 주관적 건강인지에 영향을 주는 요인을 검토하기 위해 회귀분석을 실시한 결과, 여성과 남성 모두 나이가 많을수록 주관적 건강인식 낮아졌음. 교육수준이 높고, 흡연하지 않으며, 신체활동을 많이 하는 집단은 주관적 건강인식이 높은 것으로 확인됨. 만성질환(고혈압·당뇨)은 주관적 건강인식에 부정적 영향을 주었으며, 정신건강 요인인 스트레스 수준과 우울감 경험 여부 역시 여성과 남성 모두에서 건강인식을 악화시키는 유의한 요인으로 나타남. 한편, 음주의 경우, 빈도가 높을수록 주관적 건강인식이 높은 특징이 있었음.
- 여성의 경우 주관적 건강인식에 가장 큰 영향을 준 변수는 스트레스 수준이었음($\beta=-.207$). 남성 또한 스트레스 수준의 영향력이 컸으나($\beta=-.189$), 상대적으로 신체활동($\beta=.107$)과 우울감 경험($\beta=.124$)의 영향력이 여성보다 크게 나타남.

종속변수: 주관적 건강인지		여성			남성		
		B	β	t	B	β	t
(상수)		1.670	-	22.169***	1.923	-	27.716***
개인 변수	만나이	-0.009	-0.195	-15.713***	-0.010	-0.207	-18.531***
	월평균 가구소득	0.000	-0.013	-1.468	0.000	-0.004	-0.392
	교육 수준	0.080	0.150	13.055***	0.069	0.116	11.407***
건강 변수	흡연여부(1=비흡연)	0.219	0.059	6.688***	0.085	0.047	5.053***
	연간 음주 빈도	0.050	0.087	9.414***	0.045	0.084	9.200***
	중강도 신체활동 일수	0.038	0.088	10.087***	0.042	0.107	11.876***
	만성질환1(고혈압)(1=아니오)	0.195	0.097	9.540***	0.158	0.085	8.387***
	만성질환2(당뇨)(1=아니오)	0.258	0.087	9.426***	0.372	0.149	15.583***
정신 건강 변수	우울감 경험(1=아니오)	0.258	0.090	10.002***	0.441	0.124	13.429***
	주관적 스트레스 수준	-0.228	-0.207	-22.521***	-0.213	-0.189	-19.843***
F		331.256***			293.514***		
Adj. R ²		0.246			0.232		

*** $p < .001$

※모든 변수의 VIF < 2

○ 정책 시사점

- 서울시민의 주관적 건강인식은 연령, 교육수준, 흡연·음주·신체활동, 만성질환, 정신건강 요인과 밀접하게 관련됨. 또한, 여성은 남성보다 비만율은 낮지만 체중조절 시도가 높아 사회문화적 압력을 반영하고 있었으며, 의료 접근성에서도 여성은 시간적 제약으로 불이익을 더 크게 경험하는 것으로 나타남.
- 서울시민의 주관적 건강인지는 삶의 질과도 유의미한 상관관계가 있음²⁾. 서울시민의 특성에 맞는 건강 지원 정책을 통해 정책 실효성을 높이고, 궁극적으로 서울시민의 삶의 질 제고에 기여할 수 있음. 정책 실효성을 높이기 위해서는 성인지적 건강 지원 정책이 요구됨.
 - 성별 차이를 고려한 건강위험군 관리: 여성의 체중조절 과잉 시도를 예방하고, 남성의 건강위험 인식(흡연 및 간접흡연, 음주 감소 등) 제고 방안 마련
 - 여성 맞춤형 정신건강 지원과 의료 접근성 강화: 스트레스 관리 프로그램, 우울감 조기 개입 체계, 일·생활균형 환경 개선 등으로 정신건강 부담 완화, 특히 여성의 시간적 제약을 고려한 의료서비스 접근성 확대(예: 돌봄 지원 연계) 등 정책 지원 필요
- 향후, 여성과 남성의 건강에 영향을 주는 사회문화적 요인과 도시의 물리적 환경을 면밀히 검토하는 연구와 정책 과제의 개발이 요구됨. 코로나19 팬데믹 이후 특히 악화된 여성의 정신건강문제는 일·생활균형의 어려움 등 사회문화요인의 영향이 큰 것으로 분석되기도 함(김태연, 2023). 또한, 야간 외출에 대한 우려 정도는 여성의 신체활동 감소로 이어진다는 분석도 있음(Ali Reza Sadeghi et al., 2023). 따라서 향후, 서울시의 도시특성 및 사회문화적 요인과 성별, 생애주기별 건강 특성을 다층적으로 분석하는 연구를 통해 서울시의 성인지적 건강 정책을 개발하고 서울시민의 건강한 생활을 통해 삶의 질을 높이기 위한 정책이 모색되어야 함.

작성: 강은애(정책개발실 여성가족정책팀)

참고문헌

- 김주희, 2025, '한국 여성의 신체활동, 스트레스, 불안이 우울에 미치는 영향: 기혼·미혼 여성 간 비교', 『한국보건간호학회지』, 39(2), 195-207쪽.
- 김태연, 2023, '코로나 19 전후 기혼여성의 우울에 관한 중단 연구 - 일·가정양립 어려움의 인식을 중심으로', 『한국사회복지학』, 75(1), 9-32쪽.
- 임인숙·백수경, 2016, '이상적 체형과 체중 감량 선호에 관한 국제비교연구', 『한국사회학』, 50(4), 169-202쪽.
- 차혜경·류언나, 2022, '여대생의 주관적 체형 인식에 미치는 영향', 『디지털융복합연구』, 20(1), 425-436쪽.
- Ali Reza Sadeghi, Elahe Sadat Mousavi Sarvine Baghi, Fatemeh Shams, & Sina Jangjoo, 2023, Women in a safe and healthy urban environment: environmental top priorities for the women's presence in urban public spaces, *BMC Women's Health*, 23(1), Article 163.
- Peng, B., Ng, J. Y., & Ha, A. S., 2023, Barriers and facilitators to physical activity for young adult women: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 23.

2) 「지역사회건강조사」에서 '삶의 질'과 주관적 건강인식 간의 상관계수는 .387($p=.000$)임.