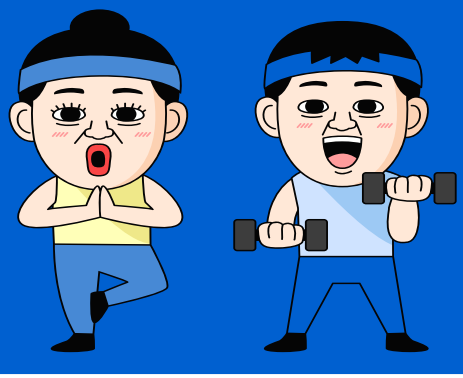
제47호 과천돋보기



건강하고 싶어?

과천처럼 살아봐!

사용설명서

과천도시공사 미래전략단 담당자 | 김혜경 ☎ 02-500-1222

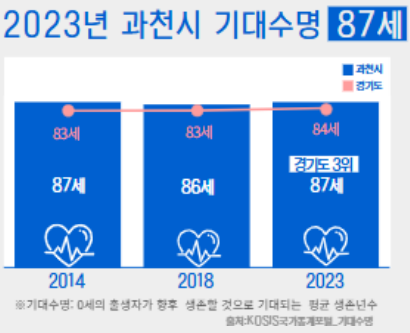
01 연령표준화 사망률 비교(인구 10만명 당)

■ 과천시 2023년 연령표준화 사망률 인구 10만명 당 192.6명으로 경기도에서 가장 낮은 사망률 기록
심장질환 · 뇌혈관질환 사망률 모두 경기도 최저 수준을 기록

2023년 과천시의 연령표준화 사망률은 인구 10만 명당 192.6명으로, 경기도 내 최저 수준을 기록, 이는 전국 평균은 물론, 경기도 평균보다도 현저히 낮은 수치이다. 최근 10년간 약 54명 감소하며 꾸준한 하락세를 보이고 있다. 2023년 과천시의 심장질환 사망률은 인구 10만 명당 14.18명으로, 경기도 평균 24.96명에 비해 약 43.2% 낮은 수치이다. 또한, 뇌혈관질환 사망률은 인구 10만 명당 12.27명으로, 경기도 평균 21.90명 대비 44.0% 낮은 수준이다. 과천시는 전반적인 사망률, 심장질환·뇌혈관질환 사망률 모두에서 경기도 최저를 기록하고 있으며, 이는 삶의 질과 건강한 도시 환경이 잘 조성되어 있음을 시사한다.

02 과천시 기대 수명 비교

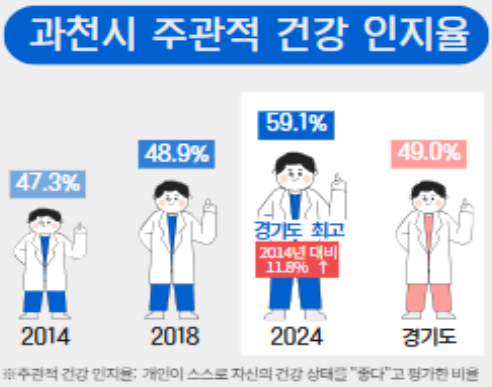
■ 과천시 기대 수명은 2023년 기준 86.69세로 경기도 내 3위 기록
2014년 87.37세 대비 0.68세 감소



2023년 과천시 기대수명은 86.69세로 경기도 내 3위를 기록했으며, 2014년 대비 0.68세 감소하였다.최근 10년간 60~69세 인구가 73.9% 증가하고, 65세 이상 비율도 경기도 평균보다 약 15%p 높아 고령화가 빠르게 진행 중이다. 이로 인해 건강지표가 양호함에도 기대수명은 구조적으로 하락한 것으로 보인다. 한편, 지식정보타운 개발 등으로 젊은 인구 유입이 늘어나며 인구 구조가 점차 균형을 찾아가고 있다. 향후 기대수명 향상을 위해서는 고령층 건강관리 강화와 젊은층 유입 유지가 병행되어야 한다.

03 주관적 건강 인지율 비교

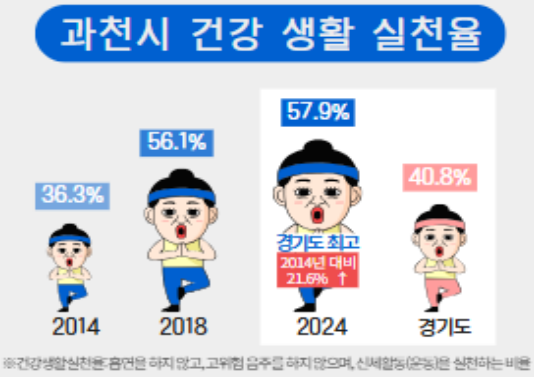
■ 2024년 과천시 주관적 건강 인지율은 59.1%로 경기고 평균보다 10%p 높음
2014년 대비 2024년 과천시 주관적 건강 인지율은 11.8%p 상승



2024년 과천시의 주관적 건강 인지율은 59.1%로, 경기도 평균(49.0%)보다 10.1%p 높으며 경기도 1위를 차지했다. 이는 2014년 47.3%에서 11.8%p 상승한 수치로, 과천시민들이 자신을 건강하다고 느끼는 비율이 지속적으로 증가하고 있음을 보여준다. 주관적 건강 인지율은 의학적 건강지표를 넘어, 심리·사회·생활환경 만족도, 정신건강, 운동 습관, 소득 안정성 등 다양한 요인들이 복합적으로 반영된 결과로, 주관적 건강지표의 상승은 곧 도시의 전반적인 삶의 질 향상을 나타내는 긍정적 신호로 볼 수 있다.

04 건강 생활 실천율 비교

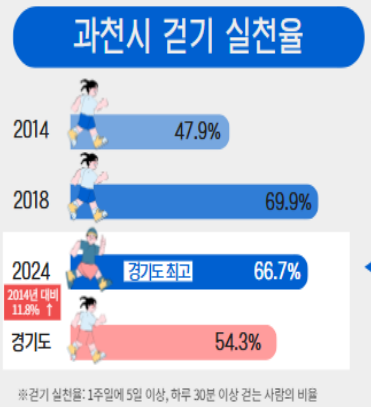
■ 2024년 과천시의 건강 생활 실천율은 57.9%로, 경기도 평균인 40.8%보다 17.1%p 높은
2014년 36.3%에서 2024년 57.9%로 10년간 21.6%p 증가



2024년 과천시의 건강 생활 실천율은 57.9%로, 경기도 평균인 40.8%보다 17.1%p 높은 수치를 기록하며 경기도 내 최고 수준을 보였다. 이는 2014년 36.3%에서 2024년 57.9%로 10년간 21.6%p 증가한 수치로, 과천시민의 건강생활 실천이 향상되었음을 보여준다. 이 같은 높은 실천율은 과천시의 양호한 생활환경, 보건교육 및 운동 인프라 확대, 시민들의 건강 인식 제고 등 복합 작용의 결과로 해석된다. 특히 고령화가 진행되는 가운데에서도 높은 건강생활 실천율을 유지하고 있다는 점은 도시의 건강 기반이 튼튼함을 시사한다.

05 걷기 실천율 비교

■ 2024년 과천시 걷기 실천율은 66.7%로, 경기도 평균(54.3%)보다 12.4%p 높아 도내 2위를 기록
2014년(47.9%) 대비 18.8%p 상승하며 전 연령층에서 일상 속 걷기 실천이 증가



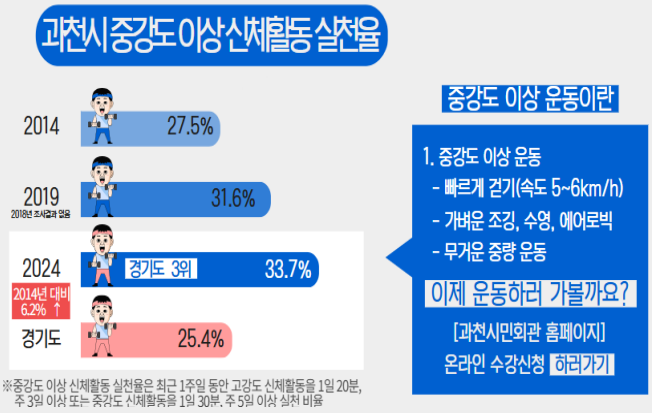
과천시 산책로 소개

1. 서울대공원 둘레길
   - 약 3km 길이, 약 1시간 소요
2. 선바위역- 양재천 -관문체육공원
   - 약 2.2km , 30분 내외 소요
3. 과천향교-자하동계곡 코스
   - 왕복 약 6.2km,
   - 3시간 30분에서 4시간 소요

2024년 과천시 걷기 실천율은 66.7%로, 경기도 평균(54.3%)보다 12.4%p 높아 도내 2위를 기록했다. 2014년(47.9%) 대비 18.8%p 상승하며 전 연령층에서 일상 속 걷기 실천이 뚜렷하게 증가했다. 성별로는 남성 67.9%, 여성 66.4%로 비슷한 수준이며, 전반적으로 시민들의 건강생활 의지가 반영된 결과다. 2018년(69.9%)보다 소폭 감소한 이유는 도시개발에 따른 공사로 일시적인 보행 불편이 영향을 준 것으로 보인다. 장기적으로는 보행환경 개선 효과가 반영된 결과로 해석되며, 여전히 전국 최고 수준을 유지하고 있다.

06 중강도 이상 신체활동 실천율 비교

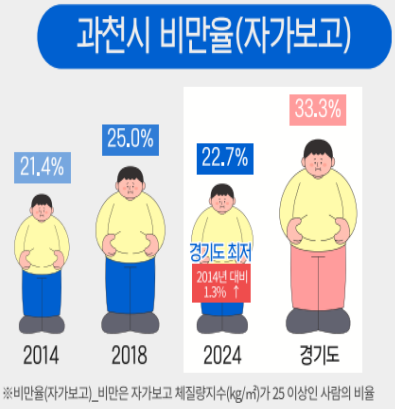
■ 2024년 과천시의 중강도 이상 신체활동 실천율은 33.7%로, 경기도 평균(25.4%)보다 8.3%p 높아 도내 3위를 기록
2014년 27.5%, 2018년 31.6%와 비교해 지속적인 증가세



2024년 과천시의 중강도 이상 신체활동 실천율은 33.7%로, 경기도 평균(25.4%)보다 8.3%p 높아 도내 3위를 기록하였다. 이는 2014년 27.5%, 2018년 31.6%와 비교해 지속적인 증가세를 보이고 있으며, 시민들의 신체활동 실천 수준이 점차 향상되고 있음을 보여준다. 연령대별로는 50~59세(15.2%), 60~69세(13.2%)가 가장 활발하게 실천하고 있으며, 상대적으로 40대 이하 연령층은 실천율이 낮은 편이다. 특히 70세 이상은 9.4%로 신체활동 참여가 낮아, 고령층 대상 운동 프로그램 확대가 필요해 보인다.

07 비만율(자가보고) 비교

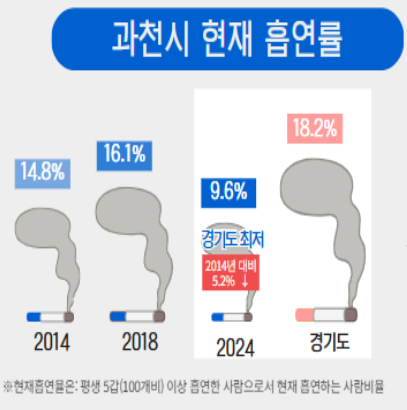
■ 2024년 과천시의 비만율은 22.7%로, 경기도 평균(33.0%)보다 10.3%p 낮아 도내 최저(31위)를 기록
2014년 대비 1.3%p 상승했지만 여전히 전국 최저 수준



2024년 과천시의 비만율은 22.7%로, 경기도 평균(33.0%)보다 10.3%p 낮아 도내 최저를 기록했다. 2014년 대비 1.3%p 상승했지만 여전히 전국 최저 수준으로, 우수한 자기 건강 관리 인식을 시사한다. 성별로는 남성 35.8%, 여성 33.3%로, 남성이 여성보다 약간 높게 나타났다. 체중조절 시도율은 72.8%로 지속 증가세를 보이며, 자기관리 실천 수준이 매우 높음을 보여준다. 특히 높은 걷기 실천율(66.7%)과 건강생활 실천율(57.9%)이 낮은 비만율에 기여한 주요 요인으로 분석된다. 또한 연간 체중조절 시도율은 10년 전 보다 10.6%p 증가했다.

08 현재 흡연률 비교

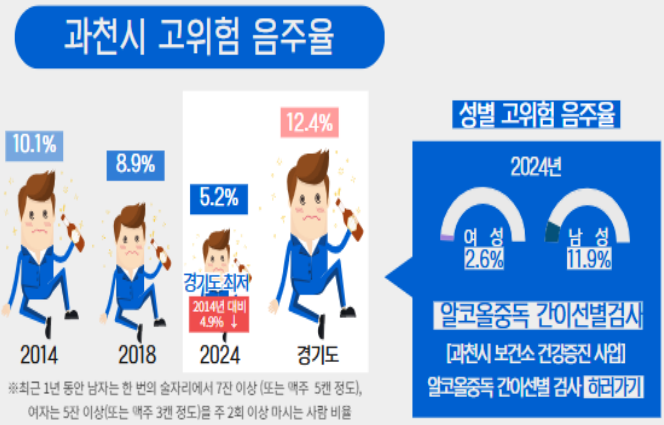
■ 2024년 과천시의 비만율은 22.7%로, 경기도 평균(33.0%)보다 10.3%p 낮아 도내 최저(31위)를 기록
2014년 대비 1.3%p 상승했지만 여전히 전국 최저 수준



2024년 과천시의 현재 흡연율은 9.6%로, 경기도 평균(18.2%)보다 8.6%p 낮아 도내 최저 수준을 기록하였다. 이는 2014년 14.8%, 2018년 16.1%에서 지속적으로 감소한 결과로, 10년 간 약 5.2%p 감소한 수치이다. 성별로는 남성 흡연율이 18.2%, 여성은 0.3%로 매우 낮았으며, 특히 여성의 수치는 전국 최저 수준에 근접한 것으로 분석된다. 2024년도 현재 흡연자의 금연율은 4년 전보다 1.6% 감소하였다.

09 고위험 음주율 비교

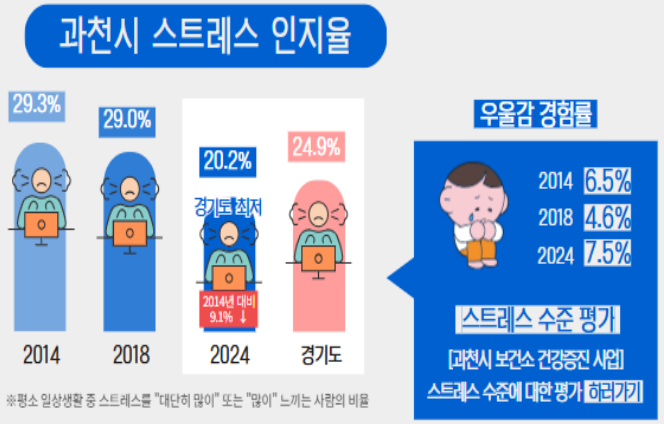
■ 2024년 기준 5.2%로, 경기도 평균(12.4%)보다 7.2%p 낮은 수치이며, 전국적으로도 최저 수준
2014년 10.1%, 2018년 8.9%와 비교해 10년간 4.9%p 감소



고위험 음주율 역시 2024년 기준 5.2%로, 경기도 평균(12.4%)보다 7.2%p 낮은 수치이며, 전국적으로도 최저 수준에 가깝다. 2014년 10.1%, 2018년 8.9%와 비교해 10년간 4.9%p 감소하며 안정적인 하락세를 보이고 있다. 성별로는 남성이 11.9%, 여성은 2.6%로 나타나, 여성의 음주율도 전국 최저 수준에 가까운 수준이다. 이는 과천시민들이 건강생활 실천율, 운동 습관, 자기건강관리 수준이 높고, 절제된 생활 문화를 유지하고 있음을 반영한다. 성별 고위험 음주율은 여성보다 남성이 9.3%p 높은 것으로 나타났다.

10 스트레스 인지율 비교

■ 2024년 과천시의 스트레스 인지율은 20.2%로, 경기도 평균(24.9%)보다 4.7%p 낮으며 도내 최저 수준을 기록
2014년 29.3%에서 2024년 20.2%로 10년간 9.1%p 감소



2024년 과천시의 스트레스 인지율은 20.2%로, 경기도 평균(24.9%)보다 4.7%p 낮으며 도내 최저 수준을 기록하였다. 이는 2014년 29.3%에서 2024년 20.2%로 10년간 9.1%p 감소한 수치로, 시민들의 스트레스 체감이 꾸준히 개선되고 있음을 보여준다. 성별로는 남성 67.9%, 여성 66.4%가 스트레스를 인지한다고 응답했지만, 전체 인지율이 낮은 것으로 보아 과천시는 전반적으로 심리적 안정감이 높은 도시 환경을 갖추고 있는 것으로 해석된다. 우울감 경험률은 10년 새 1%p로 미미한 증가율을 보였다.

과천돋보기 제47호 건강하고 싶어? 과천처럼 살아봐!는
[출처]의 자료를 인용하여 작성하였으며,
원 자료에서 제시된 구분 항목을 준용하였습니다.

[출처]
- 질병관리청_지역사회건강조사 2024 지역사회 건강통계
- 질병관리청_지역사회건강조사 2018 지역사회 건강통계
- 질병관리청_지역사회건강조사 2014 지역사회 건강통계
- KOSIS 국가통계포털_ 연령표준화 사망률, 기대수명