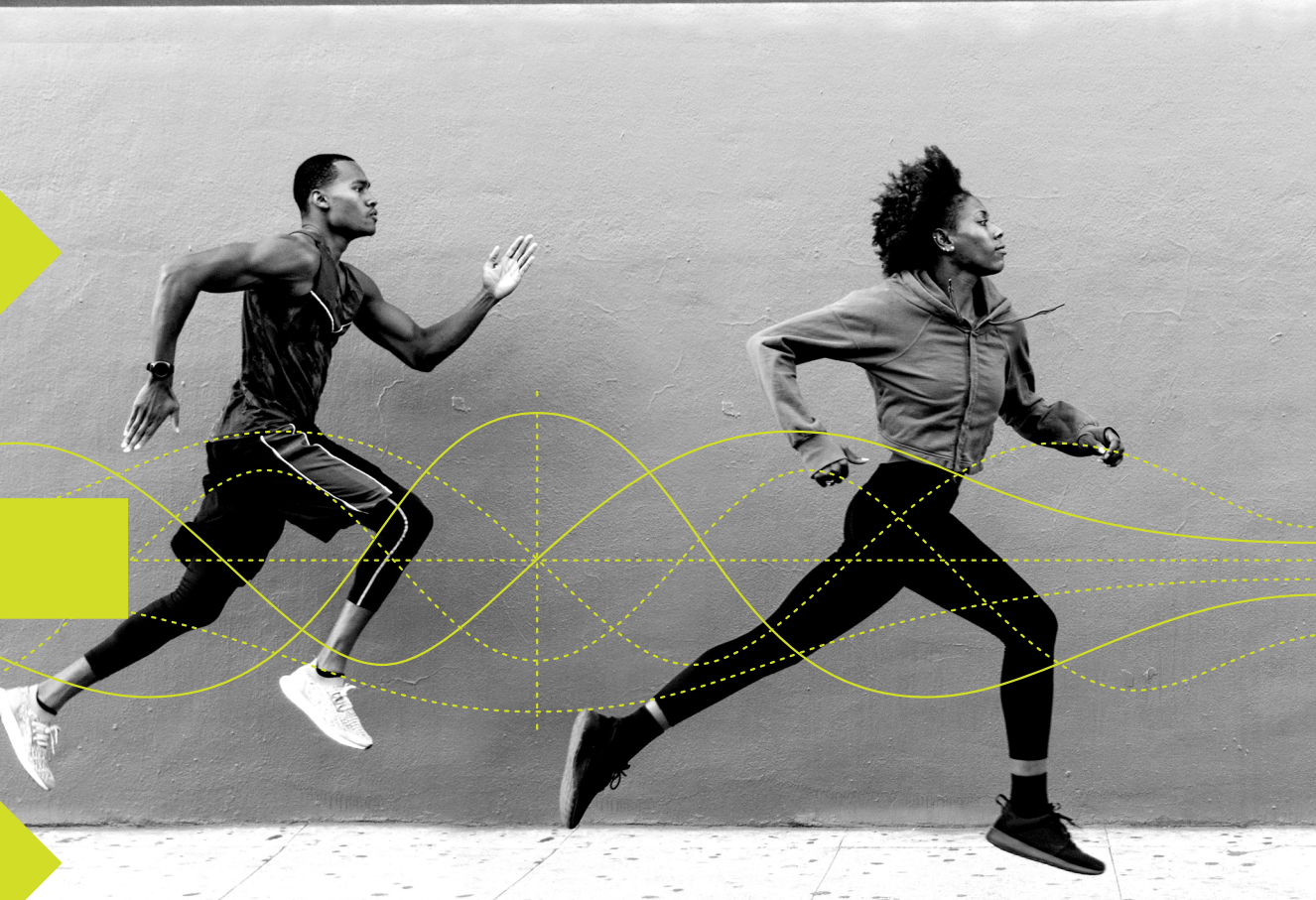




AMERICAN FITNESS INDEX®

2024년 자료로 움직이기:
미국 100대 도시에
변화를 촉구합니다



Élevance
Health | Foundation

2024년 7월 23일

체력과 건강을 함께 알려 가는 동료께

2024년 ACSM 미국 체력지수는 올해로 17년째를 맞은 널리 인정받는 자료로, 우리 모두가 소중히 여기는 건강과 안녕, 체력, 그리고 삶의 질을 높이는 데 값진 도구임을 증명해 왔습니다. 국민 건강에 좋은 영향을 주기 위해 오랫동안 함께해 온 미국스포츠의학회(ACSM)에 감사드립니다.

우리는 같은 사명을 품고 있습니다. 지역사회에 뿌리내리고 힘을 쏟는 기관으로서 Elevance Health 재단은 지역사회를 튼튼히 하고 이 나라의 건강 격차를 다루겠다고 약속했습니다. 마찬가지로 ACSM은 움직임의 힘으로 삶을 늘리고 풍요롭게 하려 애쓰고 있습니다. 체력지수는 우리가 바라는 두 길이 만나는 자리이며, 그 뜻을 현실로 만드는 실질적인 자료를 제공합니다.

체력지수는 30가지가 넘는 체력 지표를 바탕으로 미국 100대 도시의 순위를 매깁니다. 그래서 각 도시가 어디에서 잘하고 있고 어디를 고치면 건강과 체력에 가장 좋은 환경을 만들 수 있는지 자세히 보여 줍니다. 아울러 개인이 자기 삶에서 무엇을 고치면 좋을지 살펴볼 수 있는 개인 건강 지표도 함께 제공합니다.

매년 그렇듯 2024년 체력지수도 나아진 곳을 함께 기뻐하면서 어려움과 기회가 있는 곳도 짚습니다. 올해는 버지니아주 알링턴, 워싱턴 D.C., 워싱턴주 시애틀이 상위 세 자리에 올라 다른 지역의 기준이 되었고, 가장 건강한 도시가 되어 그 자리를 지키는 길을 보여 주었습니다. 아울러 순위가 각각 31계단과 26계단 올라 가장 크게 나아진 켄터키주 렉싱턴과 플로리다주 마이애미에도 축하를 보냅니다. 전국적으로는 대중교통과 자전거·걷기 통근, 공원 예산에서 눈에 띄는 개선이 있었으며, 이는 사람들이 더 활동적으로 지내려 하고 그럴 수 있는 자원에 더 잘 다가가고 있음을 뜻합니다.

올해 체력지수는 지역사회가 반드시 고쳐야 할 곳도 짚어 냅니다. 먹을거리 불안, 정신건강 서비스, 그리고 신체활동을 늘리는 도시 설계는 전반적인 체력에 매우 중요한 요소인데, 자료를 보면 아직 할 일이 남아 있습니다.

체력지수는 시민 활동가와 시 공직자 모두에게 힘이 되는 자료와 전문성을 제공합니다. 그래서 ACSM과의 협력은 이 통찰을 활용해 우리 지역에 필요한 정책을 알맞게 밀고 나갈 전국의 활동가들에게로 이어집니다.

전체 보고서를 살펴 우리 지역이 몇 위이고 알링턴과 다른 도시들에 비해 어떤지 확인해 보시기 바랍니다. 그리고 움직여 주십시오. 건강과 안녕은 우리가 가진 가장 값진 것이며, 그것을 지키자고 목소리를 내는 일은 높고 뜻있는 일입니다. 그 부름에 함께 답해 주시기 바랍니다.

자세한 내용은 acsm.org/fitnessindex에서 보실 수 있습니다.

감사합니다.

산타누 아그라왈 박사
Elevance Health 최고건강책임자



도시가 움직입니다! 미국 체력지수와 함께 변화를

미국스포츠의학회(ACSM)는 모두가 더 건강하고 더 활동적으로 지내도록 돕고자 합니다. ACSM 미국 체력지수는 미국 100대 도시가 건강하고 활동적인 생활을 얼마나 잘 뒷받침하는지 헤아립니다. 체력지수 점수가 높은 도시는 지역사회의 체력이 튼튼하다고 봅니다. 개인의 체력이 튼튼한 것과 같은 뜻입니다. 상위권 도시는 건강한 삶을 뒷받침하는 강점과 자원이 더 많고 그것을 가로막는 어려움이 더 적습니다. 하위권 도시는 그 반대로, 건강한 삶을 뒷받침하는 강점과 자원이 더 적습니다.

그러나 순위만이 다가 아닙니다! 체력지수는 시 지도자와 주민이 변화를 만들 수 있는 세 가지 길을 제시합니다.

1. 알아 두기: 체력지수는 지금 얻을 수 있는 가장 최근 자료를 바탕으로 건강 습관과 만성질환, 지역사회 자산을 아울러 보여 줍니다. 이것을 알면 주민이 우리 지역의 사업과 정책 변화를 요구할 수 있습니다.

2. 성과를 함께 기뻐하고 움직이게 하기: 체력지수는 순위에 오른 도시들이 건강과 체력의 문화를 만들려 걸어난 걸음을 기립니다. 시 지도자와 주민 모두에게 더 큰 성과를 향해 나아갈 힘을 주는 자리입니다.

3. 함께하기: 체력지수는 시 지도자와 주민이 우리 지역의 건강과 체력 상태를 살펴보고 함께 좋은 변화를 요구할 수 있도록 도구와 자료를 제공합니다.

왜 이것이 여러분과 관계있을까요? 여러분의 목소리가 중요하기 때문입니다. 체력지수는 움직임의 힘으로 삶을 늘리고 풍요롭게 하겠다는 ACSM의 비전과 맞닿아 있습니다. 결국 건강한 삶은 우리가 살고 배우고 일하고 노는 곳에서 시작됩니다. 풀뿌리 활동에 함께하면 건강하고 활동적인 삶을 복돋우고 뒷받침하는 도시를 만들 수 있습니다!

변화를 만드세요

살펴본 결과와 하실 수 있는 일

처음으로 지난해 상위 세 도시가 그 자리를 지켰습니다. 건강하고 활동적인 지역사회를 이어 온 버지니아주 알링턴, 워싱턴 D.C., 워싱턴주 시애틀에 축하를 보냅니다! 전체 순위와 산출 방법, 자료 출처와 범위, 참고문헌은 acsm.org/fitnessindex에서 보실 수 있습니다.

체력지수는 모든 주민이 우리 지역에서 함께하기를 권합니다. 아래 지표와 정책은 건강한 습관을 뒷받침하는 환경을 만들어, 사람들이 자기 건강에 좋은 선택을 더 쉽게 하도록 하려는 것입니다.

상위 10개 종합 도시

- 1 Arlington, VA
- 2 Washington, D.C.
- 3 Seattle, WA
- 4 San Francisco, CA
- 5 Madison, WI
- 6 Minneapolis, MN
- 7 Denver, CO
- 8 Atlanta, GA
- 9 Irvine, CA
- 10 St. Paul, MN

신체활동과 몸을 쓰는 이동을 위한 도시 설계

체력지수의 여러 지표가 신체활동과 몸을 쓰는 이동에 알맞게 설계된 지역사회를 이룹니다. 《Translational Journal of the American College of Sports Medicine(TJACSM)》에 최근 실린 연구¹에 따르면, 집 가까이 있는 공원 같은 지역사회 정책과 자산, 그리고 걷기·자전거 타기 좋은 정도가 주민의 전반적인 건강 상태와 긍정적으로 관련되어 있었습니다. 자료를 잠깐만 봐도 모든 도시가 지역사회 자산을 더 나아지게 할 여지가 있습니다.



살펴본 결과

- 47.9 걷기 좋은 점수(Walk Score)
- 52.3 자전거 타기 좋은 점수(Bike Score)
- 63.9 공기가 좋은 날의 비율(%)
- 71.4 걸어서 10분 안에 공원에 닿는 주민 비율(%)

100개 도시 평균

몸을 쓰는 이동을 북돋우고 신체활동 기회를 늘리는 정책은 전반적인 체력을 높이고, 자동차 의존을 줄이며, 대기오염도 줄입니다.

이렇게 하실 수 있습니다

- 공원과 여가 공간, 녹지를 앞자리에 두는 도시계획 정책과 예산을 요구하세요.
- 소득과 인구 특성에 상관없이 누구나 고르게 다가갈 수 있는 새 공원과 체육시설을 만드세요.
- 기존 시설을 손봐 안전하고 잘 관리되게 하고, 여러 가지 신체활동을 할 수 있게 하세요.
- 새로 개발하거나 기존 공공 공간을 고칠 때 녹지를 반드시 두게 하세요.

- 자전거 도로와 걷기 좋은 길, 대중교통 같은 몸을 쓰는 이동 기반시설을 앞자리에 두고 예산을 쓰는 '완전한 거리(Complete Streets)' 정책을 요구하세요.
- 이어짐과 안전에 초점을 둔 보호 자전거 도로와 인도를 만드세요.
- 대중교통의 접근성과 요금 부담, 운행 빈도를 개선해 뒷받침하세요.

1 Seo B, Nan H, Monahan PO, et al. Association between built environment policy and good health status [Internet]. Transl J Am Coll Sports Med. 2024 [cited 2024 April 30];9(2). Available from: https://journals.lww.com/acsm-tj/fulltext/2024/04120/association_between_built_environment_policy_and.15.aspx

건강한 먹을거리에 다가가게 하는 사업

건강한 먹을거리에 다가가지 못하면 수백만 명이 만성질환의 위험에 놓이고, 당뇨병처럼 이미 있는 질환을 다스리기도 어려워집니다. 이 부담은 식료품점이 없고 이동 수단도 마땅치 않은 저소득 지역과 유색인종 지역에 유난히 무겁게 지워집니다. 먹을거리에 잘 다가가할 수 있는 지역에서도 대부분의 주민이 권장량의 과일과 채소를 먹지 못하고 있습니다.



살펴본 결과

- 10.4 먹을거리 불안을 겪는 비율(%)
 - 14.3 하루 채소 3접시 이상 먹는 비율(%)
 - 29.4 하루 과일 2개 이상 먹는 비율(%)
- 100개 도시 평균

먹을거리 불안을 다루고 더 건강한 식습관을 북돋우는 정책은 식사와 관련된 만성질환을 줄이고 삶의 질을 높일 수 있습니다.

이렇게 하실 수 있습니다

- 특히 소외된 지역에서 건강한 먹을거리에 다가가할 수 있게 하는 정책을 요구하세요.
- 신선한 농산물을 구하기 어려운 지역에 식료품점과 농민시장이 들어오도록 용도지역 규제와 재정 지원을 마련하세요.
- 농민시장이나 식료품점에서 신선한 농산물을 살 수 있는 상품권이나 할인권을 주세요.
- 주민이 직접 과일과 채소를 길러 비용을 줄이고 먹을거리에 더 잘 다가가도록 공동체 텃밭을 마련하세요.

지역 정신건강 서비스

정신건강 문제는 본인이든 아는 사람이든 우리 모두에게 닿아 있습니다. 누구나 도움이 필요한데도 정신건강 돌봄은 몸 건강에 비해 관심과 자원을 덜 받는 경우가 많습니다. 정신건강 서비스를 받을 형편이 되지 않는 사람들에게는 이 격차가 더욱 큼니다.



살펴본 결과

- 44.7 지난달 정신건강이 좋지 않았던 비율(%)
 - 37.7 지난달 몸 건강이 좋지 않았던 비율(%)
 - 50.1 건강이 매우 좋거나 아주 좋았던 비율(%)
- 100개 도시 평균

몸 건강과 마음 건강을 아울러, 건강하게 살 기회를 고르게 누리도록 하는 데는 우리 모두의 몫이 있습니다. 지역 지도자들은 정신질환을 예방하고 치료하는 것을 가로막는 지역사회의 장벽을 다뤄야 합니다.

이렇게 하실 수 있습니다

- 지역사회 정신건강 서비스에 더 잘 다가가할 수 있게 하는 정책을 요구하세요.
- 정신건강 진료기관 예산을 늘리고, 정신건강 서비스를 일차진료에 들이고, 정신건강 문제에 대한 인식을 높이며 낙인을 없애 주세요.
- 지역 학교에서 학생에게 온전한 정신건강 서비스를 제공하는 학교 기반 정신건강 사업을 시행하세요.
- 교사와 고용주를 포함한 지역 구성원에게 정신건강 문제를 알아차리고 다루는 교육을 제공하세요.



도시를 더 건강하게 — 행동 제언

활기차고 건강한 지역사회를 만드는 데는 꾸준한 교육과 목소리 내기가 필요합니다. 이것이 오래 가는 변화의 바탕이 되어, 주민의 건강과 안녕을 실제로 좋게 하는 정책과 사업을 밀고 나갑니다.

이 뜻은 혼자서 이룰 수 없습니다. 협력과 꾸준한 실천이 필요합니다. 풀뿌리 활동가들은 지역의 다양한 필요에 와닿는 정책을 앞자리에 두어야 합니다. 지방정부와 기업, 비영리단체, 주민을 두루 참여시키면 누구도 빠뜨리지 않는 방식이 자리 잡습니다. 그래야 정책을 만들고 시행하는 일이 지역의 목소리를 참되게 담아, 고르고 실질적인 건강 성과로 이어집니다.

체력지수는 이 과정에서 시민 활동가와 시 공직자 모두에게 힘이 되는 자료와 정보로 중요한 역할을 합니다. 활동가는 이 통찰을 활용해 우리 지역에 필요한 정책을 알맞게 밀고 나갈 수 있습니다.

시 공직자는 체력지수를 진전을 재는 기준으로 삼아 주민 건강을 좋게 하는, 자료에 바탕을 둔 결정을 내릴 수 있습니다. 이 정보는 앞으로의 평가에서 잣대가 되어, 도시가 스스로의 진전을 따라가고 더 건강하고 활기찬 지역사회를 만든 성과를 함께 기뻐할 수 있게 합니다.

체력지수는 주민의 건강과 신체활동을 앞자리에 두려는 전국 도시들의 큰 노력을 드러냅니다. 힘을 모아 목소리를 내고 자료에 바탕을 둔 통찰을 활용하면, 우리는 한 도시씩 미국의 더 건강한 앞날로 함께 나아갈 수 있습니다.

**“이 뜻은
혼자서
이룰 수
없습니다.
협력과
꾸준한
실천이
필요합니다.”**

행동 제언

2024년 순위

모든 순위와 점수, 자료를 보시고 우리 도시가 주민의 건강하고 활동적인 삶을 위해 무엇을 할 수 있는지 알아보시려면 도시 비교 도구를 활용하세요. acsm.org/fitnessindex

종합 순위				
순위	도시	개인의 건강	지역의 환경	
1	Arlington, VA	4	1	
2	Washington, D.C.	2	3	
3	Seattle, WA	1	11	
4	San Francisco, CA	3	18	
5	Madison, WI	5	16	
6	Minneapolis, MN	13	2	
7	Denver, CO	6	19	
8	Atlanta, GA	9	15	
9	Irvine, CA	7	31	
10	St. Paul, MN	25	4	
11	San Diego, CA	8	39	
12	Portland, OR	22	24	
13	Miami, FL	16	35	
14	Boston, MA	38	6	
15	Honolulu, HI	24	28	
16	St. Petersburg, FL	32	21	
17	Pittsburgh, PA	44	5	
18	Chicago, IL	43	9	
19	Oakland, CA	23	36	
20	Spokane, WA	34	23	
21	San Jose, CA	12	52	
22	Plano, TX	19	41	
23	Lincoln, NE	33	33	
24	Raleigh, NC	17	44	
25	Albuquerque, NM	35	29	
26	New York, NY	26	38	
27	Boise, ID	36	34	
28	Richmond, VA	51	12	
29	Santa Ana, CA	14	66	
30	Chula Vista, CA	15	67	

종합 순위				
순위	도시	개인의 건강	지역의 환경	
31	Durham, NC	10	82	
32	Sacramento, CA	46	26	
33	Austin, TX	21	49	
34	Colorado Springs, CO	20	56	
35	Aurora, CO	18	63	
36	Milwaukee, WI	62	7	
37	Anaheim, CA	11	91	
38	Buffalo, NY	68	8	
39	Anchorage, AK	28	57	
40	Fremont, CA	29	50.5	
41	Norfolk, VA	64	13	
42	Jersey City, NJ	31	50.5	
43	Long Beach, CA	39	43	
44	Virginia Beach, VA	40	46	
45	Tampa, FL	57	30	
46	Orlando, FL	50	40	
47	Newark, NJ	47	42	
48	Cleveland, OH	78	10	
49	Lexington, KY	30	75	
50	Charlotte, NC	27	83	
51	Omaha, NE	70	25	
52	New Orleans, LA	71	27	
53	Dallas, TX	42	54	
54	Los Angeles, CA	37	69	
55	Philadelphia, PA	80	17	
56	Tucson, AZ	56	37	
57	Reno, NV	41	62	
58	Baltimore, MD	77	22	
59	Stockton, CA	49	72	
60	Riverside, CA	48	78	

2024 Rankings

PERFORMANCE RANK					PERFORMANCE RANK				
OVERALL RANK					OVERALL RANK				
2024	2023	City	2024	2023	2024	2023	City	2024	2023
➤	61	Houston, TX	45	86	➤	81	Chesapeake, VA	82	74
➤	62	Cincinnati, OH	91	14	➤	82	Kansas City, MO	92	45
➤	63	Scottsdale, AZ	55	61	➤	83	Fort Wayne, IN	76	87
➤	64	St. Louis, MO	90	20	➤	84	Arlington, TX	66	97
➤	65	Glendale, AZ	61	60	➤	85	Henderson, NV	88	59
➤	66	Columbus, OH	73	47	➤	86	Gilbert, AZ	58	99
➤	67	Nashville, TN	52	89	➤	87	Toledo, OH	100	32
➤	68	Jacksonville, FL	72	58	➤	88	Corpus Christi, TX	95	53
➤	69	Laredo, TX	65	64	➤	89	San Antonio, TX	83	88
➤	70	Mesa, AZ	60	76	➤	90	Las Vegas, NV	85	77
➤	71	Chandler, AZ	63	70	➤	91	Louisville, KY	93	65
➤	72	Garland, TX	53	92	➤	92	Bakersfield, CA	81	95
➤	73	El Paso, TX	67	71	➤	93	Lubbock, TX	94	80
➤	74	Phoenix, AZ	59	84	➤	94	Indianapolis, IN	89	93
➤	75	Fort Worth, TX	54	94	➤	95	Tulsa, OK	99	55
➤	76	Winston-Salem, NC	74	81	]	96	North Las Vegas, NV	86	96
➤	77	Irving, TX	69	90	➤	97	Wichita, KS	96	79
➤	78	Fresno, CA	75	85	➤	98	Memphis, TN	98	73
➤	79	Detroit, MI	87	48	—	99	Port St. Lucie, FL	79	100
➤	80	Greensboro, NC	84	68	]	100	Oklahoma City, OK	97	98

KEY

		1ST QUARTILE				3RD QUARTILE
		2ND QUARTILE				4TH QUARTILE

] ➤ ➤ CHANGE IN OVERALL RANK COMPARED TO 2023