

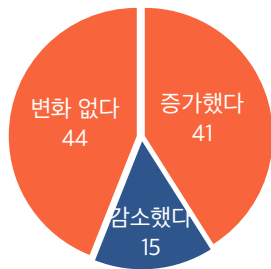
1



## 코로나19 이후, 한국인 '체중 증가 했다' 41%

- 조사 전문 기관 톨리언프로가 코로나19 이후 본인의 체중 변화에 대해 질문한 결과, '체중 증가했다' 41%, '감소했다' 15%, '변화 없다' 44%로 응답해 국민 5명 중 2명 정도가 체중이 증가한 것으로 나타남
- 비만과 관련, 2018년 국민건강보험공단이 일반 국민을 대상으로 자신의 주관적 비만 인식 정도를 질문했는데 그 결과, '나는 살찐다'라고 인식하는 국민이 61%로 나타나, 우리 국민의 절반 이상이 스스로 비만이라고 인식하는 것으로 나타남

[그림] 코로나19 이후 일반국민의 체중 증감 인식



\*자료 출처 : SM C&C 톨리언프로, '다이어트는 왜 항상 내일부터 일까?', 2020.08.24. (전국 20-59세 남녀, 928명, 온라인/모바일 조사, 2020.8.19.)

[그림] 주관적 비만 인식도\*\*



\*자료 출처 : 국민건강보험공단, '비만, 올바른 문제 인식이 중요', 2018.11.22. (전국, 만 19세 이상 2017년 기준 건강보험 가입자 2,040명, 전화설문조사, 2018.6.01.-15)  
\*\*'살찐다' = '매우 살찐다'와 '살찐 편이다' 합한 수치임

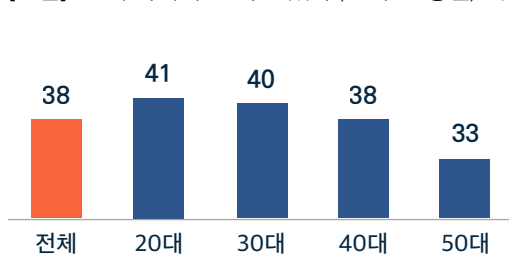
2



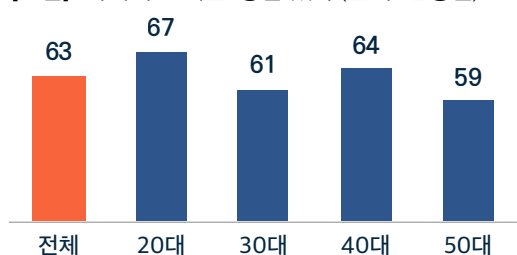
## 다이어트, '현재 하고 있다' 38%

- 현재 다이어트를 하고 있는지에 대해 '현재 다이어트 중'이라는 응답이 38%로 우리 국민 5명 중 2명 가까이 현재 다이어트를 하고 있는 것으로 나타남
- 이는 연령별로 차이를 보이는데, '20대'가 41%로 가장 높음('20대' 41%, '30대' 40%, '40대' 38%, '50대' 33%)
- 다이어트 해본 경험에 대해서는 3명 중 2명 가량(63%)이 '다이어트 해본 적 있다'고 응답했는데, 현재 하고 있는 비율과 동일하게 20대 연령층이 67%로 가장 높음('20대' 67%, '30대' 61%, '40대' 64%, '50대' 59%)

[그림] 현재 다이어트 '하고 있다'(전체+연령별) (%)



[그림] 다이어트 해본 '경험 있다'(전체+연령별) (%)

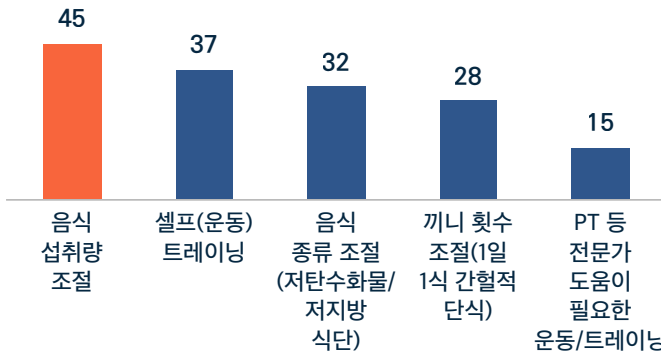


\*자료 출처 : SM C&C 톨리언프로, '다이어트는 왜 항상 내일부터 일까?', 2020.08.24. (전국 20-59세 남녀, 928명, 온라인/모바일 조사, 2020.8.19.)

### ● 다이어트 방식 1위, ‘음식 섭취량 조절’ 45%

- 현재 다이어트를 하고 있는 사람들의 다이어트 방식으로는 ‘음식 섭취량 조절’이 45%로 가장 높게 나타났으며, ‘셀프(운동) 트레이닝’ 37%, ‘음식 종류 조절’(저탄수화물 저지방 식단) 32%, ‘끼니 횟수 조절’(1일 1식 간헐적 단식) 28%, ‘PT 등 전문가 도움이 필요한 운동/트레이닝’ 15% 등의 순으로 나타났는데, 전체적으로 음식 조절과 운동 방식으로 다이어트를 하고 있는 것으로 조사됨

[그림] 현재 다이어트 실행 중인 방법(중복 응답, 상위 5위) (%)



\*자료 출처 : SM C&C 킬리언프로, '다이어트는 왜 항상 내일부터일까?', 2020.08.24. (전국 20-59세 남녀, 928명, 온라인/모바일 조사, 2020.8.19.)

### 3



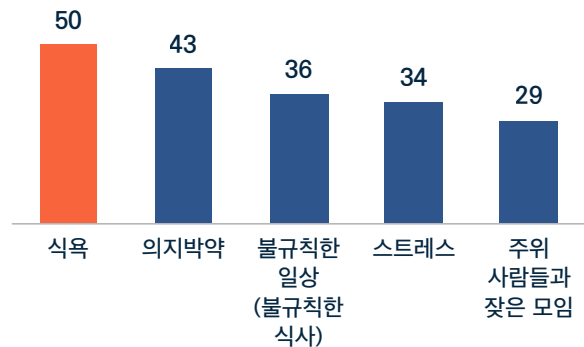
### 다이어트, ‘실패한 적 있다’ 71%

- 다이어트 해본 사람에게 다이어트 실패 경험을 물어본 결과, ‘다이어트 실패 한 경험 있다’ 71%로 응답함
- 실패 이유로는 ‘식욕’ 50%, 그 다음으로 ‘의지박약’ 43%, ‘불규칙한 일상’(불규칙한 식사) 36%, ‘스트레스’ 34%, ‘주위 사람들과 잦은 모임’ 29% 순으로 나타남

[그림] 다이어트 실패 경험률



[그림] 다이어트 실패 경험 이유(중복 응답, 상위 5위) (%)



\*자료 출처 : SM C&C 킬리언프로, '다이어트는 왜 항상 내일부터일까?', 2020.08.24. (전국 20-59세 남녀, 928명, 온라인/모바일 조사, 2020.8.19.)

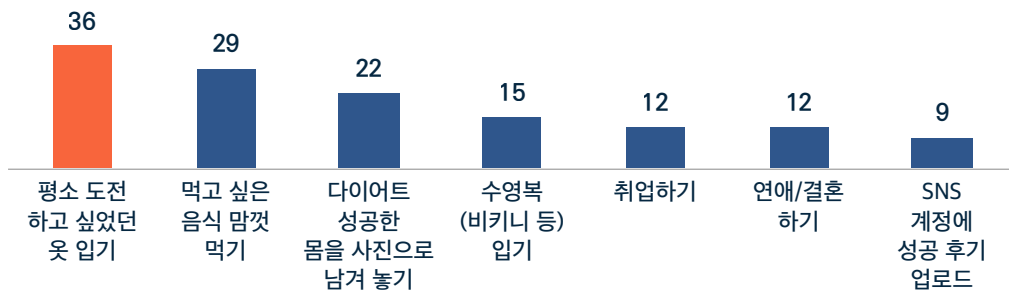
4



## 다이어트 성공 후 하고 싶은 일, 1위 '평소 도전하고 싶은 옷 입기'

- 다이어트 성공 후 사람들은 무엇을 하고 싶을까? 이를 질문하였는데, 그 결과(중복 응답) '평소 도전하고 싶은 옷 입기'가 36%로 가장 높았고, 다음으로 '먹고 싶은 음식 맘껏 먹기' (29%), '다이어트로 성공한 몸을 사진으로 남겨놓기' 22%, '수영복(비키니) 입기' 15% 등의 순으로 나타남
- 다이어트 성공 후 하고 싶은 일로 '도전하고 싶은 옷 입기'가 1위로 응답된 것은 변화된 체형을 통해 평소 도전하고 싶었던 Fit한 옷을 입고 사람들에게 보여주고 싶은 욕구가 반영된 것으로 보임

[그림] 다이어트 성공 후 하고 싶은 일 (상위 7위) (%)



\*자료 출처 : SM C&C 톨리언프로, '다이어트는 왜 항상 내일부터 일까?', 2020.08.24. (전국 20-59세 남녀, 928명, 온라인/모바일 조사, 2020.8.19.)

5

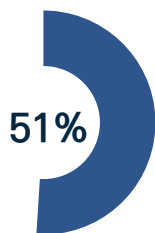


## '자기 관리=몸매 관리' 51%

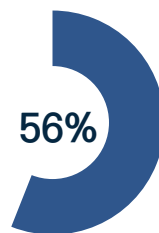
- 우리 국민 절반 가량(51%)이 '몸매 관리를 하지 않으면 자기 관리를 하지 않는다'고 응답해 몸매 관리가 곧 자기 관리라고 인식하는 것으로 나타났으며, 이와 관련하여 체중 관리가 건강 관리에서 1순위로 필요하다는 생각도 절반 이상(56%)이나 돼, 몸매 관리, 자기 관리, 건강 관리를 동일한 수준으로 인식하고 있는 것으로 보임
- 하지만 '체중 관리에 신경 쓰지 않고 편하게 사는 것이 중요하다고 생각한다'는 응답도 49%나 돼, 체중 관리가 주는 부담감보다 편하게 사는 것에 대한 인식도 적지 않음을 알 수 있음

[그림] 다이어트에 대한 인식('그렇다\*\*' 응답) (%)

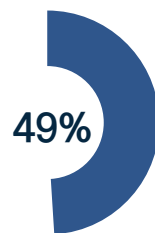
몸매 관리를 하지 않으면  
자기 관리를 하지 않는다고  
생각한다



체중 관리는 건강 관리에서  
1순위로 필요하다



체중 관리에 신경 쓰지 않고  
편하게 사는 것이  
중요하다고 생각한다



\*자료 출처 : SM C&C 톨리언프로, '다이어트는 왜 항상 내일부터 일까?', 2020.08.24. (전국 20-59세 남녀, 928명, 온라인/모바일 조사, 2020.8.19.)

\*\*'그렇다'=매우+약간 그렇다 수치임