

2. 코로나19 이후 체중 변화

1

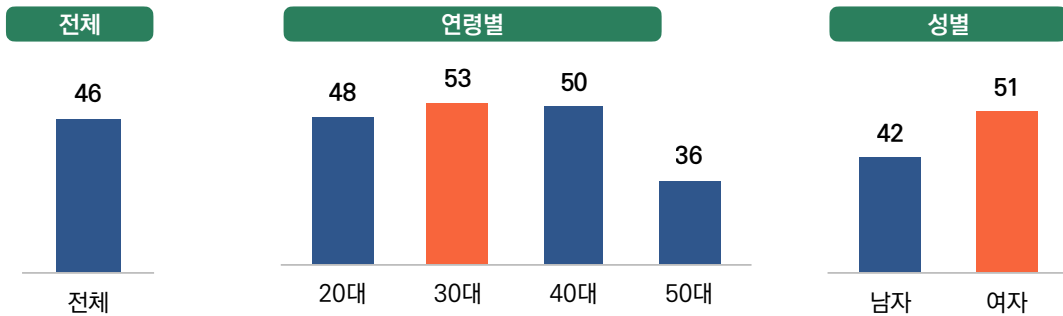


코로나19 이후, ‘체중 3kg 이상 늘었다’ 46%

- 대한비만학회에서 최근 국민들을 대상으로 코로나19 이후 국민 체중 관리에 대해 조사한 결과, 국민 절반 가까이(46%)가 코로나19 이전 대비 ‘몸무게가 3kg 이상 늘었다’고 응답했다. 연령별로는 ‘30대’가 53%로 전연령층에서 가장 높았고, ‘여성’이 51%로 ‘남성’의 42%보다 9%p 더 높았다.

[그림] 코로나19 이전 대비 이후 몸무게 변화(일반 국민) - ‘3kg 이상 늘었다’

(%)



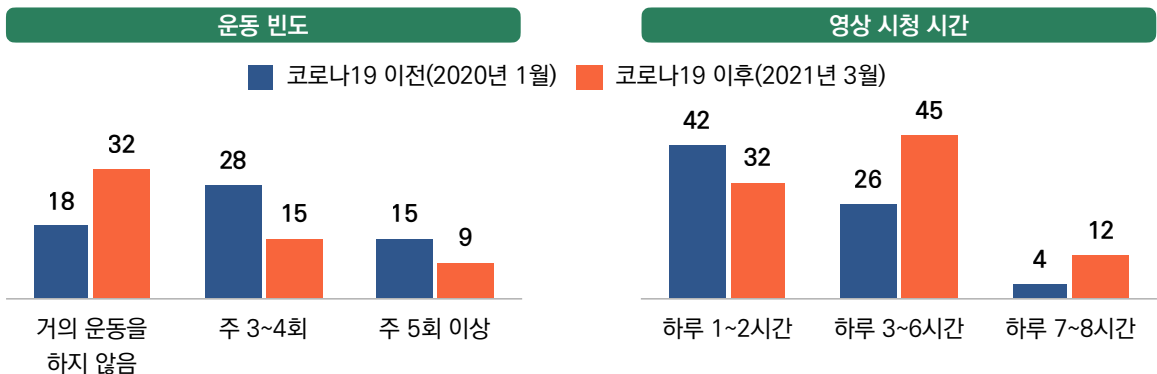
*자료 출처 : 대한비만학회, ‘코로나19시대 국민 체중 관리 현황 및 비만 인식 조사’, 2021.05.06.(전국 만 20세 이상, 성인 남녀 1,000명, 2021. 3. 29~30)

● 코로나19 이후, 운동량은 줄고 영상 시청은 늘었다!

- 코로나19 이후 운동 빈도에 대해서는 ‘거의 운동을 하지 않음’ 32%로 응답해 코로나19 이전인 18%보다 14%p 높아 운동량이 줄은 것으로 나타났다.
- 그에 반해 영상 시청 시간은 늘었는데, 코로나19 이후 하루 평균 ‘3시간 이상’ 응답이 57%로 코로나19 이전인 30%보다 무려 27%p가 높았다. 코로나19로 인해 운동량은 줄고 영상 시청 시간을 늘어난 것은, 거리두기 및 집한 제한 등 정부의 제한 조치가 개인 삶에 영향을 미친 것으로 풀이된다.

[그림] 코로나19 발생 전후 활동 변화(운동 빈도 vs 영상 시청 시간)

(%)



*자료 출처 : 대한비만학회, ‘코로나19시대 국민 체중 관리 현황 및 비만 인식 조사’, 2021.05.06.(전국 만 20세 이상, 성인 남녀 1,000명, 2021. 3. 29~30)