

2024 한국리서치 8차 정기조사(4월 3주)

운동에 관한 인식조사

[결과표]

2024. 4.

Hankook | Research

조사 개요

구 분	내 용
모 집 단	<ul style="list-style-type: none">전국의 만 18세 이상 남녀
표집틀	<ul style="list-style-type: none">한국리서치 마스터샘플(2024년 3월 기준 전국 92만여 명)
표집방법	<ul style="list-style-type: none">지역별, 성별, 연령별 기준 비례할당추출
표본크기	<ul style="list-style-type: none">1,000명
표본오차	<ul style="list-style-type: none">무작위추출을 전제할 경우, 95% 신뢰수준에서 최대허용 표집오차는 $\pm 3.1\%$
조사방법	<ul style="list-style-type: none">웹조사(휴대전화 문자와 이메일을 통해 url 발송)
가중치 부여방식	<ul style="list-style-type: none">지역별, 성별, 연령별 가중치 부여(셀가중) (2024년 3월 행정안전부 발표 주민등록 인구 기준)
응답(협조)율	<ul style="list-style-type: none">조사요청 26,846명, 조사참여 1,428명, 조사완료 1,000명 (요청대비 3.7%, 참여대비 70.0%)
조사일시	<ul style="list-style-type: none">2024년 4월 18일 ~ 4월 22일
조사기관	<ul style="list-style-type: none">(주)한국리서치(대표이사 노익상)

응답자 분포표(1)

	조사완료		가중값 적용 기준		가중값 배율 (B/A)
	사례수(명) (A)	비율(%)	사례수(명) (B)	비율(%)	
■ 전체 ■	1,000	100	1,000	100	1.0
성별					
남자	487	49	494	49	1.0
여자	513	51	506	51	1.0
연령					
18-29세	114	11	159	16	1.4
30-39세	144	14	149	15	1.0
40-49세	186	19	177	18	1.0
50-59세	214	21	196	20	0.9
60-69세	197	20	173	17	0.9
70세 이상	145	15	146	15	1.0
거주지역					
서울	186	19	188	19	1.0
인천/경기	307	31	320	32	1.0
대전/세종/충청	118	12	106	11	0.9
광주/전라	100	10	98	10	1.0
대구/경북	94	9	97	10	1.0
부산/울산/경남	147	15	149	15	1.0
강원/제주	48	5	42	4	0.9

응답자 분포표(2)

구분	조사완료 사례수 (명)			가중값 계	적용 기준 남자	사례수 (명) 여자
	계	남자	여자			
계	소계	1000	487	513	1000	494
	18~29세	114	46	68	159	82
	30~39세	144	72	72	149	77
	40~49세	186	96	90	177	90
	50~59세	214	106	108	196	99
	60~69세	197	100	97	173	85
	70세 이상	145	67	78	146	61
서울	소계	186	86	100	188	90
	18~29세	26	10	16	34	16
	30~39세	32	16	16	32	16
	40~49세	34	17	17	32	16
	50~59세	34	16	18	34	17
	60~69세	33	16	17	30	14
	70세 이상	27	11	16	26	11
인천/경기	소계	307	153	154	320	160
	18~29세	33	13	20	53	28
	30~39세	48	25	23	52	27
	40~49세	65	34	31	61	31
	50~59세	65	33	32	64	32
	60~69세	58	30	28	52	26
	70세 이상	38	18	20	38	16
대전/세종/충청	소계	118	57	61	106	54
	18~29세	12	6	6	17	9
	30~39세	18	9	9	15	8
	40~49세	18	8	10	19	10
	50~59세	30	15	15	21	11
	60~69세	22	11	11	18	9
	70세 이상	18	8	10	16	7
광주/전라	소계	100	48	52	98	48
	18~29세	13	7	6	15	8
	30~39세	11	4	7	12	6
	40~49세	18	9	9	16	8
	50~59세	20	10	10	19	10
	60~69세	20	10	10	18	9
	70세 이상	18	8	10	18	7
대구/경북	소계	94	45	49	97	48
	18~29세	8	3	5	13	7
	30~39세	11	5	6	13	7
	40~49세	18	10	8	16	8
	50~59세	23	10	13	20	10
	60~69세	20	11	9	18	9
	70세 이상	14	6	8	17	7
부산/울산/경남	소계	147	72	75	149	73
	18~29세	17	5	12	21	11
	30~39세	18	9	9	19	10
	40~49세	27	15	12	26	13
	50~59세	32	18	14	30	15
	60~69세	32	15	17	29	14
	70세 이상	21	10	11	24	10
강원/제주	소계	48	26	22	42	21
	18~29세	5	2	3	6	3
	30~39세	6	4	2	6	3
	40~49세	6	3	3	7	4
	50~59세	10	4	6	8	4
	60~69세	12	7	5	8	4
	70세 이상	9	6	3	7	4

목 차

응답자 분포표 1

[표 1] 운동을 하는 이유(1+2순위) 2

[표 2] 본인이 생각하는 최소 강도(활동량)로 볼 수 있는 운동 기준 3

[표 3] 저강도 운동 빈도 4

[표 4] 중저강도 운동 빈도 5

[표 5] 중고강도 운동 빈도 6

[표 6] 고강도 운동 빈도 7

[표 7] 본인이 생각하는 최소 운동 강도와 강도별 운동 빈도에 대한 응답 교차 8

[표 8] 본인의 건강상태 9

[표 9] 평소 본인이 하는 운동이 충분한지 여부 10

[표 10] 운동에 장애가 되는 요소(1+2+3순위) 11

[표 11] (운동 선호도)팀운동_개인운동 12

[표 12] (운동 선호도)맨몸운동_장비가 필요한 운동 13

[표 13] (운동 선호도)실내운동_실외운동 14

[표 14] (운동 선호도)일상생활 가벼운 운동_시간내서 집중적으로 하는 운동 15

[표 15] (운동 선호도)정적인 운동_동적인 운동 16

[표 16] (운동 선호도) 유산소 운동_무산소 운동 17

[응답자 분포표]

(단위 : %)		
	사례수 (명)	전체
■ 전체 ■	(1,000)	100
성별		
남자	(494)	49
여자	(506)	51
연령대		
18-39세	(308)	31
40-59세	(373)	37
60세 이상	(319)	32
거주지역		
서울	(188)	19
인천/경기	(320)	32
대전/세종/충청	(106)	11
광주/전라	(98)	10
대구/경북	(97)	10
부산/울산/경남	(149)	15
강원/제주	(42)	4
학력		
고졸이하	(428)	43
대재이상	(572)	57
직업		
농/임/어업	(14)	1
자영업	(69)	7
판매/영업/서비스	(79)	8
생산/기능/노무	(81)	8
사무/관리/전문	(288)	29
주부	(153)	15
학생	(53)	5
기타	(113)	11
무직/퇴직	(149)	15
월평균 가구소득		
300만원미만	(289)	29
300만원 이상-600만원 미만	(417)	42
600만원 이상	(294)	29
주관적 계층인식		
중상층	(378)	38
하층	(604)	60
모르겠다	(18)	2

[표 1] 운동을 하는 이유(1+2순위)

(단위 : %)

	사례수 (명)	(나이가 들어서도) 아프지 않기 위해	일상 생활에서 어려움 없이 잘 생활하기 위해	날씬하고 멋진 외모를 위해(다이어트 등)	스트레스 해소에 도움이 되어서	운동 자체가 재미있어서	기타	계
▣ 전체 ▣	(1,000)	75	49	27	27	11	0	100
성별								
남자	(494)	68	48	24	32	16	0	100
여자	(506)	81	50	30	23	7	0	100
연령대								
18-39세	(308)	63	35	48	24	16	1	100
40-59세	(373)	73	46	24	34	11	0	100
60세 이상	(319)	88	64	10	21	6	0	100
거주지역								
서울	(188)	74	52	21	32	11	1	100
인천/경기	(320)	73	46	31	29	12	0	100
대전/세종/충청	(106)	73	50	32	21	16	0	100
광주/전라	(98)	77	51	23	29	7	0	100
대구/경북	(97)	80	51	25	22	6	1	100
부산/울산/경남	(149)	76	47	26	24	12	1	100
강원/제주	(42)	74	49	29	29	8	0	100
학력								
고졸 이하	(428)	81	57	17	27	7	0	100
대재 이상	(572)	70	43	35	27	14	1	100
직업								
농/임/어업	(14)	89	71	0	21	7	0	100
자영업	(69)	82	58	17	25	9	0	100
판매/영업/서비스	(79)	64	44	34	37	12	0	100
생산/기능/노무	(81)	73	48	22	30	10	0	100
사무/관리/전문	(288)	69	40	30	35	17	0	100
주부	(153)	84	55	25	21	5	0	100
학생	(53)	61	41	64	6	13	0	100
기타	(113)	78	50	23	28	10	1	100
무직/퇴직	(149)	80	58	18	20	7	2	100
월평균 가구소득								
300만원 미만	(289)	78	54	21	25	8	0	100
300만원 이상-600만원 미만	(417)	73	47	28	28	10	0	100
600만원 이상	(294)	73	46	31	28	15	0	100
주관적 계층인식								
중상층	(378)	70	47	32	27	13	0	100
하층	(604)	77	50	24	27	10	1	100
모르겠다	(18)	70	47	36	28	7	0	100

[표 2] 본인이 생각하는 최소 강도(활동량)로 볼 수 있는 운동 기준

(단위 : %)

	사례수 (명)	전혀 힘들지 않아도 몸을 움직이기만 해도 운동이라고 할 수 있다. (저강도 운동)	별로 힘들지 않아도 지속적으로 움직이기만 해도 운동이라고 할 수 있다. (중하 강도 운동)	약간 힘든 정도의 강도로 움직인다면 운동이라고 할 수 있다. (중상 강도 운동)	온 몸에서 땀이 나는 격렬한 활동이어야 운동이라고 할 수 있다 (고강도 운동)	계
■ 전체 ■	(1,000)	7	39	50	4	100
성별						
남자	(494)	4	39	51	6	100
여자	(506)	9	40	49	2	100
연령대						
18-39세	(308)	7	39	51	4	100
40-59세	(373)	8	36	51	5	100
60세 이상	(319)	6	43	48	3	100
거주지역						
서울	(188)	9	37	49	5	100
인천/경기	(320)	6	40	51	3	100
대전/세종/충청	(106)	6	43	48	3	100
광주/전라	(98)	3	44	47	5	100
대구/경북	(97)	9	36	51	4	100
부산/울산/경남	(149)	8	38	53	1	100
강원/제주	(42)	9	33	45	13	100
학력						
고졸이하	(428)	6	38	52	3	100
대재이상	(572)	7	40	48	4	100
직업						
농/임/어업	(14)	0	56	44	0	100
자영업	(69)	8	32	53	8	100
판매/영업/서비스	(79)	6	43	44	7	100
생산/기능/노무	(81)	7	39	51	3	100
사무/관리/전문	(288)	6	40	50	4	100
주부	(153)	9	38	51	3	100
학생	(53)	9	41	48	3	100
기타	(113)	7	32	57	4	100
무직/퇴직	(149)	9	43	46	2	100
월평균 가구소득						
300만원 미만	(289)	9	44	43	4	100
300만원 이상-600만원 미만	(417)	7	37	52	4	100
600만원 이상	(294)	6	38	54	3	100
주관적 계층인식						
중상층	(378)	6	40	51	3	100
하층	(604)	7	39	50	4	100
모르겠다	(18)	26	28	42	5	100

[표 3] 저강도 운동 빈도

(단위 : %)

	사례수 (명)	월 1회 미만	월 1회~3회	주 1회~2회	주 3회~4회	거의 매일	계
■ 전체 ■	(1,000)	6	10	17	22	45	100
성별							
남자	(494)	7	10	20	18	45	100
여자	(506)	5	9	14	26	46	100
연령대							
18-39세	(308)	9	9	22	21	39	100
40-59세	(373)	5	13	17	21	44	100
60세 이상	(319)	4	7	13	24	53	100
거주지역							
서울	(188)	8	9	16	19	48	100
인천/경기	(320)	6	9	19	23	43	100
대전/세종/충청	(106)	7	14	16	20	43	100
광주/전라	(98)	8	9	16	28	39	100
대구/경북	(97)	8	10	20	14	48	100
부산/울산/경남	(149)	3	10	16	21	51	100
강원/제주	(42)	1	8	10	36	45	100
학력							
고졸이하	(428)	5	9	15	26	46	100
대재이상	(572)	7	10	19	19	45	100
직업							
농/임/어업	(14)	0	0	7	20	73	100
자영업	(69)	4	10	16	28	42	100
판매/영업/서비스	(79)	3	9	24	21	43	100
생산/기능/노무	(81)	7	13	17	15	46	100
사무/관리/전문	(288)	7	9	20	23	40	100
주부	(153)	4	10	13	24	50	100
학생	(53)	6	14	12	15	53	100
기타	(113)	6	7	18	23	47	100
무직/퇴직	(149)	10	9	14	20	47	100
월평균 가구소득							
300만원미만	(289)	7	10	16	23	44	100
300만원 이상-600만원 미만	(417)	5	10	19	21	45	100
600만원 이상	(294)	7	9	15	22	48	100
주관적 계층인식							
중상층	(378)	6	9	14	24	47	100
하층	(604)	6	10	20	20	44	100
모르겠다	(18)	0	11	5	36	48	100

[표 4] 중저강도 운동 빈도

(단위 : %)

	사례수 (명)	월 1회 미만	월 1회~3회	주 1회~2회	주 3회~4회	거의 매일	계
■ 전체 ■	(1,000)	8	12	27	28	26	100
성별							
남자	(494)	7	11	30	26	27	100
여자	(506)	8	13	24	31	25	100
연령대							
18-39세	(308)	11	18	29	23	19	100
40-59세	(373)	8	13	29	28	22	100
60세 이상	(319)	4	4	22	33	36	100
거주지역							
서울	(188)	8	12	22	27	31	100
인천/경기	(320)	7	14	27	26	26	100
대전/세종/충청	(106)	11	10	23	29	27	100
광주/전라	(98)	8	11	28	34	19	100
대구/경북	(97)	10	9	27	28	26	100
부산/울산/경남	(149)	7	12	32	29	21	100
강원/제주	(42)	6	8	30	29	27	100
학력							
고졸이하	(428)	6	9	27	29	30	100
대재이상	(572)	9	14	27	28	23	100
직업							
농/임/어업	(14)	0	0	19	33	48	100
자영업	(69)	5	8	32	40	15	100
판매/영업/서비스	(79)	6	18	31	22	24	100
생산/기능/노무	(81)	9	5	35	22	30	100
사무/관리/전문	(288)	8	16	30	28	19	100
주부	(153)	7	10	20	36	27	100
학생	(53)	17	10	29	27	17	100
기타	(113)	8	16	27	24	26	100
무직/퇴직	(149)	8	7	18	26	41	100
월평균 가구소득							
300만원미만	(289)	6	10	27	27	30	100
300만원 이상-600만원 미만	(417)	10	12	26	31	22	100
600만원 이상	(294)	7	14	27	26	27	100
주관적 계층인식							
중상층	(378)	6	11	26	30	27	100
하층	(604)	9	12	27	27	24	100
모르겠다	(18)	7	12	12	27	43	100

[표 5] 중고강도 운동 빈도

(단위 : %)

	사례수 (명)	월 1회 미만	월 1회~3회	주 1회~2회	주 3회~4회	거의 매일	계
■ 전체 ■	(1,000)	16	19	30	25	9	100
성별							
남자	(494)	12	20	33	24	11	100
여자	(506)	20	18	28	27	7	100
연령대							
18-39세	(308)	19	24	30	23	5	100
40-59세	(373)	16	19	33	25	6	100
60세 이상	(319)	13	16	27	28	16	100
거주지역							
서울	(188)	12	17	35	25	11	100
인천/경기	(320)	17	18	29	29	8	100
대전/세종/충청	(106)	16	22	28	25	9	100
광주/전라	(98)	19	23	28	23	8	100
대구/경북	(97)	20	23	29	18	10	100
부산/울산/경남	(149)	16	20	30	26	9	100
강원/제주	(42)	14	14	44	21	7	100
학력							
고졸이하	(428)	17	17	27	27	12	100
대재이상	(572)	16	21	33	24	6	100
직업							
농/임/어업	(14)	7	15	31	33	14	100
자영업	(69)	13	17	29	33	8	100
판매/영업/서비스	(79)	14	20	40	22	4	100
생산/기능/노무	(81)	14	19	34	25	8	100
사무/관리/전문	(288)	12	19	32	30	7	100
주부	(153)	22	19	22	26	11	100
학생	(53)	21	29	28	20	2	100
기타	(113)	19	28	29	17	7	100
무직/퇴직	(149)	20	11	31	22	17	100
월평균 가구소득							
300만원미만	(289)	16	26	28	20	11	100
300만원 이상-600만원 미만	(417)	19	14	31	28	9	100
600만원 이상	(294)	11	21	33	28	8	100
주관적 계층인식							
중상층	(378)	10	17	34	30	10	100
하층	(604)	20	21	29	22	9	100
모르겠다	(18)	28	17	17	33	5	100

[표 6] 고강도 운동 빈도

(단위 : %)

	사례수 (명)	월 1회 미만	월 1회~3회	주 1회~2회	주 3회~4회	거의 매일	계
■ 전체 ■	(1,000)	48	21	20	9	2	100
성별							
남자	(494)	41	26	22	9	3	100
여자	(506)	56	17	18	9	1	100
연령대							
18-39세	(308)	49	18	23	9	2	100
40-59세	(373)	49	24	18	7	2	100
60세 이상	(319)	46	21	19	11	3	100
거주지역							
서울	(188)	47	19	22	11	2	100
인천/경기	(320)	47	22	20	9	1	100
대전/세종/충청	(106)	47	25	18	9	2	100
광주/전라	(98)	50	25	14	9	2	100
대구/경북	(97)	51	16	25	3	4	100
부산/울산/경남	(149)	49	23	19	8	1	100
강원/제주	(42)	52	11	20	9	7	100
학력							
고졸이하	(428)	47	23	18	9	3	100
대재이상	(572)	49	20	21	8	2	100
직업							
농/임/어업	(14)	22	32	24	14	8	100
자영업	(69)	42	26	18	10	3	100
판매/영업/서비스	(79)	42	28	19	11	0	100
생산/기능/노무	(81)	45	24	19	9	3	100
사무/관리/전문	(288)	45	21	25	8	2	100
주부	(153)	55	16	19	10	2	100
학생	(53)	54	14	26	6	0	100
기타	(113)	54	22	16	8	1	100
무직/퇴직	(149)	52	22	15	8	4	100
월평균 가구소득							
300만원미만	(289)	51	22	17	8	2	100
300만원 이상-600만원 미만	(417)	48	21	20	9	3	100
600만원 이상	(294)	46	21	23	10	1	100
주관적 계층인식							
중상층	(378)	42	23	24	10	2	100
하층	(604)	52	20	18	8	2	100
모르겠다	(18)	46	24	15	11	5	100

[표 7] 본인이 생각하는 최소 운동 강도와 강도별 운동 빈도에 대한 응답 교차

(단위 : %)

	사례수 (명)	본인이 생각하는 최소 운동 강도보다 더 낮은 강도의 운동	본인이 생각하는 최소 운동 강도와 동일한 강도의 운동	본인이 생각하는 최소 운동 강도보다 높은 강도의 운동	계
■ 전체 ■	(1,000)	44	33	22	100
성별					
남자	(494)	42	33	25	100
여자	(506)	47	34	20	100
연령대					
18-39세	(308)	48	29	22	100
40-59세	(373)	48	29	23	100
60세 이상	(319)	37	42	22	100
거주지역					
서울	(188)	43	32	25	100
인천/경기	(320)	44	35	21	100
대전/세종/충청	(106)	41	39	20	100
광주/전라	(98)	47	34	19	100
대구/경북	(97)	44	32	24	100
부산/울산/경남	(149)	48	30	22	100
강원/제주	(42)	46	29	24	100
학력					
고졸이하	(428)	42	37	22	100
대재이상	(572)	47	31	23	100
직업					
농/임/어업	(14)	44	35	21	100
자영업	(69)	45	38	17	100
판매/영업/서비스	(79)	47	38	16	100
생산/기능/노무	(81)	42	26	32	100
사무/관리/전문	(288)	47	26	27	100
주부	(153)	43	39	18	100
학생	(53)	48	34	18	100
기타	(113)	54	30	16	100
무직/퇴직	(149)	33	43	24	100
월평균 가구소득					
300만원 미만	(289)	40	36	25	100
300만원 이상-600만원 미만	(417)	46	33	22	100
600만원 이상	(294)	48	32	21	100
주관적 계층인식					
중상층	(378)	43	34	23	100
하층	(604)	45	33	21	100
모르겠다	(18)	42	23	35	100

[표 8] 본인의 건강상태

(단위 : %)

	사례수 (명)	건강이 매우 좋지 않다	건강이 좋지 않은 편이다	건강한 편이다	매우 건강하다	건강하지 않음 (매우 좋지 않은+좋지 않은 편)	건강함 (매우 건강+건강한 편)	계
■ 전체 ■	(1,000)	3	36	58	3	40	61	100
성별								
남자	(494)	3	35	59	3	38	62	100
여자	(506)	3	37	58	2	41	59	100
연령대								
18-39세	(308)	2	37	56	4	39	61	100
40-59세	(373)	4	37	59	1	40	60	100
60세 이상	(319)	4	36	58	3	39	61	100
거주지역								
서울	(188)	5	29	62	3	35	65	100
인천/경기	(320)	2	38	57	2	41	59	100
대전/세종/충청	(106)	2	38	58	2	40	60	100
광주/전라	(98)	5	41	53	2	46	54	100
대구/경북	(97)	2	36	57	5	38	62	100
부산/울산/경남	(149)	2	39	56	2	42	58	100
강원/제주	(42)	5	27	64	5	32	68	100
학력								
고졸이하	(428)	5	39	55	2	43	57	100
대재이상	(572)	2	35	61	3	37	64	100
직업								
농/임/어업	(14)	0	40	61	0	40	61	100
자영업	(69)	4	36	59	1	40	60	100
판매/영업/서비스	(79)	3	37	59	1	39	61	100
생산/기능/노무	(81)	2	33	65	0	35	65	100
사무/관리/전문	(288)	2	30	64	4	32	68	100
주부	(153)	2	48	50	1	49	51	100
학생	(53)	0	43	55	2	43	57	100
기타	(113)	3	37	55	5	41	60	100
무직/퇴직	(149)	8	36	53	4	44	56	100
월평균 가구소득								
300만원미만	(289)	6	43	48	3	49	51	100
300만원 이상-600만원 미만	(417)	2	37	59	2	38	62	100
600만원 이상	(294)	2	30	66	2	32	68	100
주관적 계층인식								
중상층	(378)	2	26	70	2	28	72	100
하층	(604)	4	43	50	3	47	53	100
모르겠다	(18)	0	18	72	11	18	83	100

[표 9] 평소 본인이 하는 운동이 충분한지 여부

(단위 : %)

	사례수 (명)	매우 부족하다	부족하다	충분히 하고 있다	매우 충분히 하고 있다	부족 (매우+ 부족)	충분 (매우+ 충분히)	계
■ 전체 ■	(1,000)	16	55	28	1	71	29	100
성별								
남자	(494)	13	54	32	1	66	34	100
여자	(506)	19	57	23	1	76	24	100
연령대								
18-39세	(308)	21	53	24	1	75	25	100
40-59세	(373)	19	60	21	0	79	21	100
60세 이상	(319)	8	51	39	2	59	41	100
거주지역								
서울	(188)	19	50	30	1	69	31	100
인천/경기	(320)	15	57	27	1	72	28	100
대전/세종/충청	(106)	16	57	27	0	73	27	100
광주/전라	(98)	21	55	24	1	75	25	100
대구/경북	(97)	16	56	28	1	72	28	100
부산/울산/경남	(149)	13	55	30	1	68	32	100
강원/제주	(42)	13	57	23	7	70	30	100
학력								
고졸이하	(428)	14	54	30	2	69	31	100
대재이상	(572)	17	56	26	1	73	27	100
직업								
농/임/어업	(14)	6	25	63	6	31	69	100
자영업	(69)	13	59	28	0	72	28	100
판매/영업/서비스	(79)	14	56	29	0	71	29	100
생산/기능/노무	(81)	12	61	27	0	73	27	100
사무/관리/전문	(288)	16	59	25	1	74	26	100
주부	(153)	17	54	28	2	70	30	100
학생	(53)	26	47	27	0	73	27	100
기타	(113)	18	59	21	2	78	22	100
무직/퇴직	(149)	17	47	34	2	64	36	100
월평균 가구소득								
300만원미만	(289)	16	52	31	1	68	32	100
300만원 이상-600만원 미만	(417)	18	55	26	1	73	27	100
600만원 이상	(294)	15	58	26	1	73	28	100
주관적 계층인식								
중상층	(378)	10	54	34	1	64	36	100
하층	(604)	20	56	23	1	76	24	100
모르겠다	(18)	27	46	28	0	73	28	100

[표 10] 운동에 장애가 되는 요소(1+2+3순위)

(단위 : %)

	사례수 (명)	운동을 하려는 의지력 부족	운동을 할 수 있는 시간	운동을 할 장소	운동장비 구입에 드는 비용	하려고 하는 운동에 대한 정보	운동을 하기에 건강 상태가 나쁨	주변 사람들의 시선(불편 함)	기타	계
■ 전체 ■	(1,000)	77	60	38	26	22	19	10	2	100
성별										
남자	(494)	74	63	40	25	22	18	11	2	100
여자	(506)	80	58	35	26	22	20	10	3	100
연령대										
18-39세	(308)	74	65	40	29	18	13	11	2	100
40-59세	(373)	78	65	40	20	21	19	9	2	100
60세 이상	(319)	79	50	32	30	27	25	11	3	100
거주지역										
서울	(188)	76	59	40	26	20	18	9	3	100
인천/경기	(320)	73	57	38	28	24	20	11	2	100
대전/세종/충청	(106)	79	59	36	23	28	23	8	3	100
광주/전라	(98)	81	70	35	23	23	18	9	0	100
대구/경북	(97)	82	62	36	27	17	15	13	4	100
부산/울산/경남	(149)	81	63	32	26	21	21	10	2	100
강원/제주	(42)	76	61	60	21	12	13	17	4	100
학력										
고졸이하	(428)	79	57	32	26	25	25	12	2	100
대재이상	(572)	76	63	42	26	19	14	9	2	100
직업										
농/임/어업	(14)	79	87	42	0	6	38	9	0	100
자영업	(69)	77	54	35	31	29	10	13	1	100
판매/영업/서비스	(79)	72	70	28	33	27	21	9	0	100
생산/기능/노무	(81)	77	75	42	20	14	15	9	1	100
사무/관리/전문	(288)	75	69	44	22	20	12	9	1	100
주부	(153)	77	45	35	27	24	27	12	4	100
학생	(53)	77	64	37	31	27	17	13	0	100
기타	(113)	83	67	37	25	14	20	11	3	100
무직/퇴직	(149)	79	41	33	30	27	27	12	4	100
월평균 가구소득										
300만원미만	(289)	75	55	34	26	24	29	11	2	100
300만원 이상-600만원 미만	(417)	77	61	41	26	19	15	11	3	100
600만원 이상	(294)	79	64	37	26	24	14	10	2	100
주관적 계층인식										
중상층	(378)	74	61	37	29	25	15	12	3	100
하층	(604)	79	61	38	24	20	22	10	2	100
모르겠다	(18)	89	45	33	16	24	16	8	7	100

[표 11] (운동 선호도)팀운동_개인운동

(단위 : %)

	사례수 (명)	축구, 농구 등 팀운동	헬스, PT 등 개인운동	계
■ 전체 ■	(1,000)	19	81	100
성별				
남자	(494)	30	70	100
여자	(506)	8	92	100
연령대				
18-39세	(308)	23	77	100
40-59세	(373)	22	78	100
60세 이상	(319)	11	89	100
거주지역				
서울	(188)	18	82	100
인천/경기	(320)	23	78	100
대전/세종/충청	(106)	17	83	100
광주/전라	(98)	12	88	100
대구/경북	(97)	18	82	100
부산/울산/경남	(149)	18	82	100
강원/제주	(42)	24	76	100
학력				
고졸이하	(428)	18	82	100
대재이상	(572)	19	81	100
직업				
농/임/어업	(14)	7	93	100
자영업	(69)	26	74	100
판매/영업/서비스	(79)	17	83	100
생산/기능/노무	(81)	40	60	100
사무/관리/전문	(288)	20	80	100
주부	(153)	3	97	100
학생	(53)	19	81	100
기타	(113)	21	79	100
무직/퇴직	(149)	19	81	100
월평균 가구소득				
300만원미만	(289)	17	83	100
300만원 이상-600만원 미만	(417)	19	81	100
600만원 이상	(294)	21	79	100
주관적 계층인식				
중상층	(378)	17	83	100
하층	(604)	20	80	100
모르겠다	(18)	17	83	100

[표 12] (운동 선호도)맨몸운동_장비가 필요한 운동

(단위 : %)

	사례수 (명)	아무 장비없이 하는 맨몸운동	전문적인 장비가 필요한 운동	계
■ 전체 ■	(1,000)	82	18	100
성별				
남자	(494)	81	19	100
여자	(506)	82	18	100
연령대				
18-39세	(308)	76	24	100
40-59세	(373)	82	18	100
60세 이상	(319)	87	14	100
거주지역				
서울	(188)	78	22	100
인천/경기	(320)	80	20	100
대전/세종/충청	(106)	81	19	100
광주/전라	(98)	88	12	100
대구/경북	(97)	88	12	100
부산/울산/경남	(149)	82	18	100
강원/제주	(42)	80	20	100
학력				
고졸이하	(428)	86	14	100
대재이상	(572)	79	21	100
직업				
농/임/어업	(14)	93	7	100
자영업	(69)	82	18	100
판매/영업/서비스	(79)	86	14	100
생산/기능/노무	(81)	78	22	100
사무/관리/전문	(288)	77	23	100
주부	(153)	86	15	100
학생	(53)	78	22	100
기타	(113)	86	14	100
무직/퇴직	(149)	82	18	100
월평균 가구소득				
300만원 미만	(289)	84	16	100
300만원 이상-600만원 미만	(417)	84	16	100
600만원 이상	(294)	75	25	100
주관적 계층인식				
중상층	(378)	79	21	100
하층	(604)	84	16	100
모르겠다	(18)	72	28	100

[표 13] (운동 선호도)실내운동_실외운동

(단위 : %)

	사례수 (명)	실내에서 하는 운동	야외에서 하는 운동	계
■ 전체 ■	(1,000)	52	48	100
성별				
남자	(494)	43	57	100
여자	(506)	61	39	100
연령대				
18-39세	(308)	65	35	100
40-59세	(373)	54	46	100
60세 이상	(319)	38	62	100
거주지역				
서울	(188)	56	44	100
인천/경기	(320)	52	48	100
대전/세종/충청	(106)	53	47	100
광주/전라	(98)	53	47	100
대구/경북	(97)	44	56	100
부산/울산/경남	(149)	51	49	100
강원/제주	(42)	51	49	100
학력				
고졸이하	(428)	46	55	100
대재이상	(572)	57	43	100
직업				
농/임/어업	(14)	26	74	100
자영업	(69)	54	46	100
판매/영업/서비스	(79)	52	48	100
생산/기능/노무	(81)	37	63	100
사무/관리/전문	(288)	56	45	100
주부	(153)	56	44	100
학생	(53)	81	19	100
기타	(113)	52	48	100
무직/퇴직	(149)	41	59	100
월평균 가구소득				
300만원미만	(289)	52	49	100
300만원 이상-600만원 미만	(417)	48	52	100
600만원 이상	(294)	58	42	100
주관적 계층인식				
중상층	(378)	54	46	100
하층	(604)	51	49	100
모르겠다	(18)	68	32	100

[표 14] (운동 선호도)일상생활 가벼운 운동_시간내서 집중적으로 하는 운동

(단위 : %)

	사례수 (명)	일상생활에서 하는 가벼운 운동	시간을 내서 집중적으로 하는 운동	계
■ 전체 ■	(1,000)	67	33	100
성별				
남자	(494)	62	38	100
여자	(506)	73	27	100
연령대				
18-39세	(308)	50	50	100
40-59세	(373)	70	30	100
60세 이상	(319)	81	20	100
거주지역				
서울	(188)	60	40	100
인천/경기	(320)	67	33	100
대전/세종/충청	(106)	67	33	100
광주/전라	(98)	77	23	100
대구/경북	(97)	75	25	100
부산/울산/경남	(149)	66	34	100
강원/제주	(42)	64	36	100
학력				
고졸이하	(428)	76	24	100
대재이상	(572)	61	39	100
직업				
농/임/어업	(14)	79	21	100
자영업	(69)	69	31	100
판매/영업/서비스	(79)	65	35	100
생산/기능/노무	(81)	68	32	100
사무/관리/전문	(288)	58	42	100
주부	(153)	78	22	100
학생	(53)	51	49	100
기타	(113)	71	29	100
무직/퇴직	(149)	76	24	100
월평균 가구소득				
300만원미만	(289)	77	23	100
300만원 이상-600만원 미만	(417)	67	33	100
600만원 이상	(294)	58	42	100
주관적 계층인식				
중상층	(378)	63	37	100
하층	(604)	70	30	100
모르겠다	(18)	61	39	100

[표 15] (운동 선호도)정적인 운동_동적인 운동

(단위 : %)

	사례수 (명)	요가와 같은 정적인 운동	다소 활동량이 많은 동적인 운동	계
■ 전체 ■	(1,000)	31	69	100
성별				
남자	(494)	20	80	100
여자	(506)	43	57	100
연령대				
18-39세	(308)	28	72	100
40-59세	(373)	34	66	100
60세 이상	(319)	32	68	100
거주지역				
서울	(188)	33	67	100
인천/경기	(320)	35	65	100
대전/세종/충청	(106)	27	73	100
광주/전라	(98)	29	71	100
대구/경북	(97)	30	70	100
부산/울산/경남	(149)	28	72	100
강원/제주	(42)	32	68	100
학력				
고졸이하	(428)	33	67	100
대재이상	(572)	30	70	100
직업				
농/임/어업	(14)	20	80	100
자영업	(69)	33	67	100
판매/영업/서비스	(79)	26	74	100
생산/기능/노무	(81)	20	80	100
사무/관리/전문	(288)	29	71	100
주부	(153)	44	56	100
학생	(53)	26	75	100
기타	(113)	31	69	100
무직/퇴직	(149)	33	67	100
월평균 가구소득				
300만원 미만	(289)	38	62	100
300만원 이상-600만원 미만	(417)	30	70	100
600만원 이상	(294)	28	73	100
주관적 계층인식				
중상층	(378)	29	71	100
하층	(604)	32	68	100
모르겠다	(18)	71	29	100

[표 16] (운동 선호도) 유산소 운동_무산소 운동

(단위 : %)

	사례수 (명)	유산소 운동(달리기, 자전거 등)	무산소 운동(근육운동 등)	계
■ 전체 ■	(1,000)	72	28	100
성별				
남자	(494)	73	27	100
여자	(506)	70	30	100
연령대				
18-39세	(308)	69	31	100
40-59세	(373)	75	25	100
60세 이상	(319)	70	30	100
거주지역				
서울	(188)	66	34	100
인천/경기	(320)	72	28	100
대전/세종/충청	(106)	74	26	100
광주/전라	(98)	69	31	100
대구/경북	(97)	78	22	100
부산/울산/경남	(149)	74	26	100
강원/제주	(42)	75	25	100
학력				
고졸이하	(428)	72	28	100
대재이상	(572)	71	29	100
직업				
농/임/어업	(14)	93	7	100
자영업	(69)	70	30	100
판매/영업/서비스	(79)	63	37	100
생산/기능/노무	(81)	76	24	100
사무/관리/전문	(288)	73	27	100
주부	(153)	76	24	100
학생	(53)	69	31	100
기타	(113)	69	31	100
무직/퇴직	(149)	68	32	100
월평균 가구소득				
300만원미만	(289)	68	32	100
300만원 이상-600만원 미만	(417)	75	25	100
600만원 이상	(294)	71	29	100
주관적 계층인식				
중상층	(378)	68	32	100
하층	(604)	74	26	100
모르겠다	(18)	60	40	100