

ISSN: 2800-051X

Hankook Research

한국리서치 주간리포트(제285-1호)

여론속의 여輿론論

기획: 평소 운동 부족 71%...
운동 자체가 재밌어서 하는 사람은 적어
- 한국인 운동 인식 조사

2024. 06. 19.

담당자 황인창 부서장
전화 | 02-3014-0086
e-mail | ichwang@hrc.co.kr

한국리서치 주간리포트

- 한국리서치가 기획하고 운영하는 자체 조사입니다.
- 격주로 시행하는 정기조사입니다.
- 특정 의제를 다각도로 조사하고 분석하는 심층 여론조사입니다.
여론의 현상과 함께 흐름을 추적하고, 여론 속의 민심을 파악하고자 합니다.
- 정기지표-기획조사 등으로 구성합니다.
- 정기지표는 국가, 사회, 개인과 관련한 국민들의 인식 추이를 제시합니다.
- 기획조사는 한국리서치 연구원이 기획하고 분석합니다. 주제에 따라 외부 전문가와 함께 기획하고 분석 및 보도를 함으로써, 여론에 대한 심층적인 이해를 돕고자 합니다.
- 궁금하신 사항은 아래 에디터들에게 문의하여 주십시오.

운영책임

이동한 수석연구원

전화 | 02-3014-1060

e-mail | dhlee@hrc.co.kr

연구진

이소연 연구원

전화 | 02-3014-1062

e-mail | lee.sy@hrc.co.kr

저작권 정책

- 본 보고서에서 제공하는 모든 콘텐츠(텍스트, 차트 및 그래프)는 저작권법에 의하여 보호받는 저작물로서, 별도의 저작권 표시 또는 다른 출처를 명시한 경우를 제외하고는 원칙적으로 (주)한국리서치에 저작권이 있습니다. 따라서 본 보고서의 콘텐츠를 무단 복제, 배포하는 경우에는 「저작권법」 제136조의 지적재산권침해죄에 해당하여 5년 이하의 징역 또는 5천 만원 이하의 벌금에 처해질 수 있습니다.
- 본 보고서의 콘텐츠는 (주)한국리서치가 상당한 투자나 노력으로 만든 성과물입니다. 출처를 명기하지 않고 이를 무단으로 사용하는 행위는 「부정경쟁방지 및 영업비밀보호에 관한 법률」에 위반되므로 위 행위자에 대해 해당 법률에 따른 조치 및 손해배상을 청구할 수 있습니다.
- 본 보고서로 연결되도록 링크하는 것은 허용합니다. 다만, 이 경우에도 출처는 반드시 명기하여야 합니다.
- 보도, 연구, 교육 등 정당한 범위 안에서 공익적 목적을 위해 본 보고서를 인용할 수 있습니다. 그러나 이 경우에도 인용은 저작물의 일부분에 한정되어야 하며, 전체 내용의 10% 이상을 인용하는 경우에는 이를 저작권 침해로 판단할 수 있습니다.
- 본 보고서의 콘텐츠를 영리 목적 없이 개인적으로 이용할 경우에는 복제가 가능합니다.
- 본 보고서의 콘텐츠로 수익을 얻거나 이에 상응하는 혜택을 누리고자 하는 경우에는 (주)한국리서치와 사전에 별도의 협의를 하거나 허락을 얻어야 하며, 협의 또는 허락을 얻어 자료의 내용을 게재하는 경우에도 출처가 (주)한국리서치임을 반드시 명시하여야 합니다.
- 본 보고서의 콘텐츠를 적법한 절차에 따라 다른 인터넷 사이트에 게재하는 경우에도 단순한 오류 정정 이외에 내용의 무단변경을 금지하며, 이를 위반할 때에는 형사 처분을 받을 수 있습니다.

일러두기

- 본 리포트의 데이터는 소수점 첫째 자리에서 반올림하여 정수로 표기하였으므로, 보고서 상에 표기된 값의 합이 100%가 되지 않을 수 있습니다.
- 복수응답 문항의 빈도는 그 합이 100%를 초과할 수 있습니다.
- 응답 사례 수가 적은 경우 해석에 유의하여 주십시오.

평소 운동 부족 71%... 운동 자체가 재밌어서 하는 사람은 적어 - 한국인 운동 인식 조사

여론 속의
여輿論論

주요 결과

- 우리 주변에 운동에 관심이 없는 사람은 찾아보기 어렵다. 자신이 건강하다고 생각하는 사람이든 그렇지 않든, 거의 모든 사람들이 삶에서 운동이 중요하다고 느끼고 있으며, 때로는 무의식적으로 운동을 해야 한다는 압박감에 살고 있다.
- 한국리서치 <여론 속의 여론> 팀은 지난 4월 18일부터 22일까지 전국 만 18세 이상 남녀 1,000명을 대상으로 ‘운동’에 대한 다양한 인식을 확인해 보았다. 우리가 평소 생각해왔지만 실제로 사람들에게 물어본 적은 없었던 ‘운동’에 대한 인식을 파악하여 우리 각자의 삶에 적용할 수 있는 것이 무엇인지 알아보는 데 그 목적이 있다.
- 운동을 하는 주된 목적은 ‘나이가 들어서도 건강하기(아프지 않기) 위해서(75%)’, ‘일상 생활에서 어려움 없이 잘 생활하기 위해서(49%)’ 등 이며, ‘운동 자체가 재미있어서(11%)’ 라는 응답은 낮다.
- 운동 강도에 대한 인식은 ‘저강도 운동이 운동(저강도+중하강도, 46%)’이라는 인식과 ‘고강도 운동이 운동(고강도+중상강도, 54%)’이라는 인식이 거의 절반으로 엇갈린다.
- 10명 중 7명(71%)은 평소 운동이 부족하고, 5명 중 2명 가량은 본인이 생각하는 최소 강도의 운동도 하지 못하고 있다(44%).
- 지금 당장 혼자 나가서 별다른 장비 없이 맨몸으로 할 수 있는 가벼운 운동이지만, 활동량은 어느 정도 있는 유산소 운동을 선호한다(‘아무 장비없이 하는 맨몸운동(82%)’, ‘헬스, PT 등 개인운동(81%)’, ‘유산소 운동(72%)’, ‘다소 활동량이 많은 동적인 운동(69%)’, ‘일상생활에서 하는 가벼운 운동(67%)’을 선호).

1

평소 운동량과 건강 평가

10명 중 7명, 평소 운동 '부족하다' 반면 10명 중 4명만이 '건강이 좋지 않다' 인식

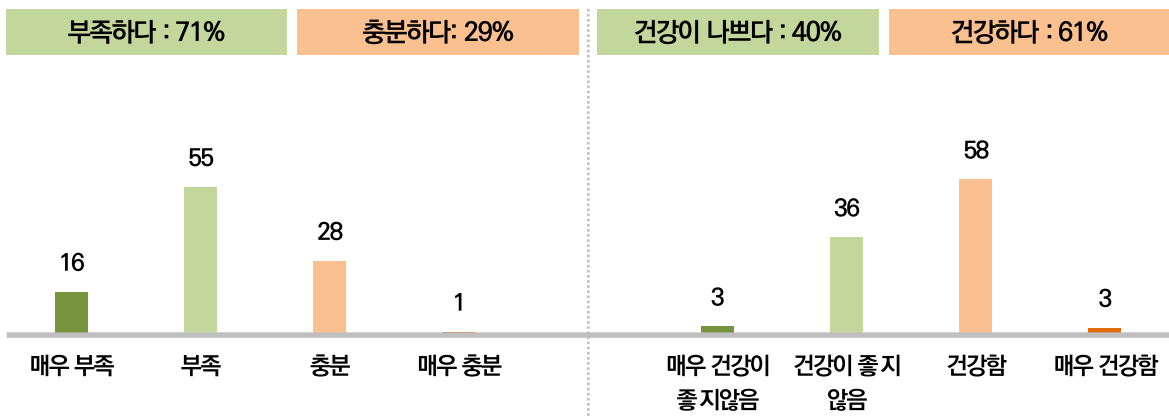
운동량과 건강 상태를 확인해 보면, 평소 운동량이 충분한 수준은 아니지만 그렇다고 해서 건강이 크게 나쁜 수준은 아니라고 인식하고 있다. 전체의 71%는 평소에 하고 있는 운동이 '부족하다'고 보며, 29%만이 '충분하다'고 본다. 운동량이 부족하다는 인식은 4·50대에서 상대적으로 높은 반면, 60세 이상에서는 충분하다는 인식이 다른 연령대에 비해 상대적으로 높은 수준이다.

건강과 관련해서는 '건강이 좋지 않다'는 40%, '건강이 좋다'는 61%로 '건강하다' 또는 '건강에 큰 문제가 없다'는 인식이 더 높다. 성별 및 연령별 차이는 나타나지 않는다.

운동량과 건강 상태는 일반적인 예상대로 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 평소 운동량이 부족한 사람 중에서는 48%가 건강이 좋지 않다고 스스로 평가한 반면, 평소 운동을 충분히 하고 있다는 사람 중에서는 18%만이 건강이 좋지 않다고 답했다.

(단위: %)

평소 운동량은 부족하지만, 건강은 나쁘지 않다고 판단하는 사람이 다수



질문: 귀하께서 생각하시기에 평소 운동을 얼마나 하고 계신다고 생각하시나요? / 건강상태는 어떠하다고 생각하시나요?

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 4. 18. ~ 4. 22.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

4·50대 중에선 79%가 평소 운동 부족하다고 인식

(단위: %)

사례수 (명)		①매우 부족하다	②부족하다	부족(①+②)	③충분히 하고 있다	④매우 충분히 하고 있다	충분(③+④)
전체	(1000)	16	55	71	28	1	29
성별	남자 (494)	13	54	66	32	1	34
	여자 (506)	19	57	76	23	1	24
연령	30세 이하 (308)	21	53	75	24	1	25
	40~50대 (373)	18	60	79	21	0	21
	60세 이상 (319)	8	51	59	38	2	41

사례수 (명)		①건강이 매우 좋지 않다	②건강이 좋지 않은 편이다	건강하지 않음(①+②)	③건강한 편이다	④매우 건강하다	건강함(③+④)
전체	(1000)	3	36	40	58	3	61
성별	남자 (494)	3	35	38	59	3	62
	여자 (506)	3	37	41	58	2	59
연령	30세 이하 (308)	2	37	39	56	4	61
	40~50대 (373)	4	37	40	59	1	60
	60세 이상 (319)	4	36	39	58	3	61

질문: 귀하께서 생각하시기에 평소 운동을 얼마나 하고 계신다고 생각하시나요? / 건강상태는 어떠하다고 생각하시나요?

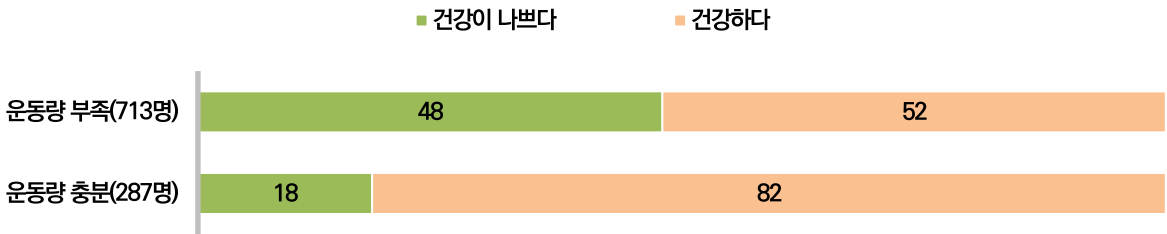
응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 4. 18. ~ 4. 22.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

(단위: %)

평소 운동량 부족하다고 생각하는 사람은 48%가 ‘건강 나쁘다’ 평가한 반면
평소 운동을 충분히 한다고 생각하는 사람은 18%만이 ‘건강 나쁘다’ 평가



질문: 귀하께서 생각하시기에 평소 운동을 얼마나 하고 계신다고 생각하시나요? / 건강상태는 어떠하다고 생각하시나요?

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 4. 18. ~ 4. 22.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

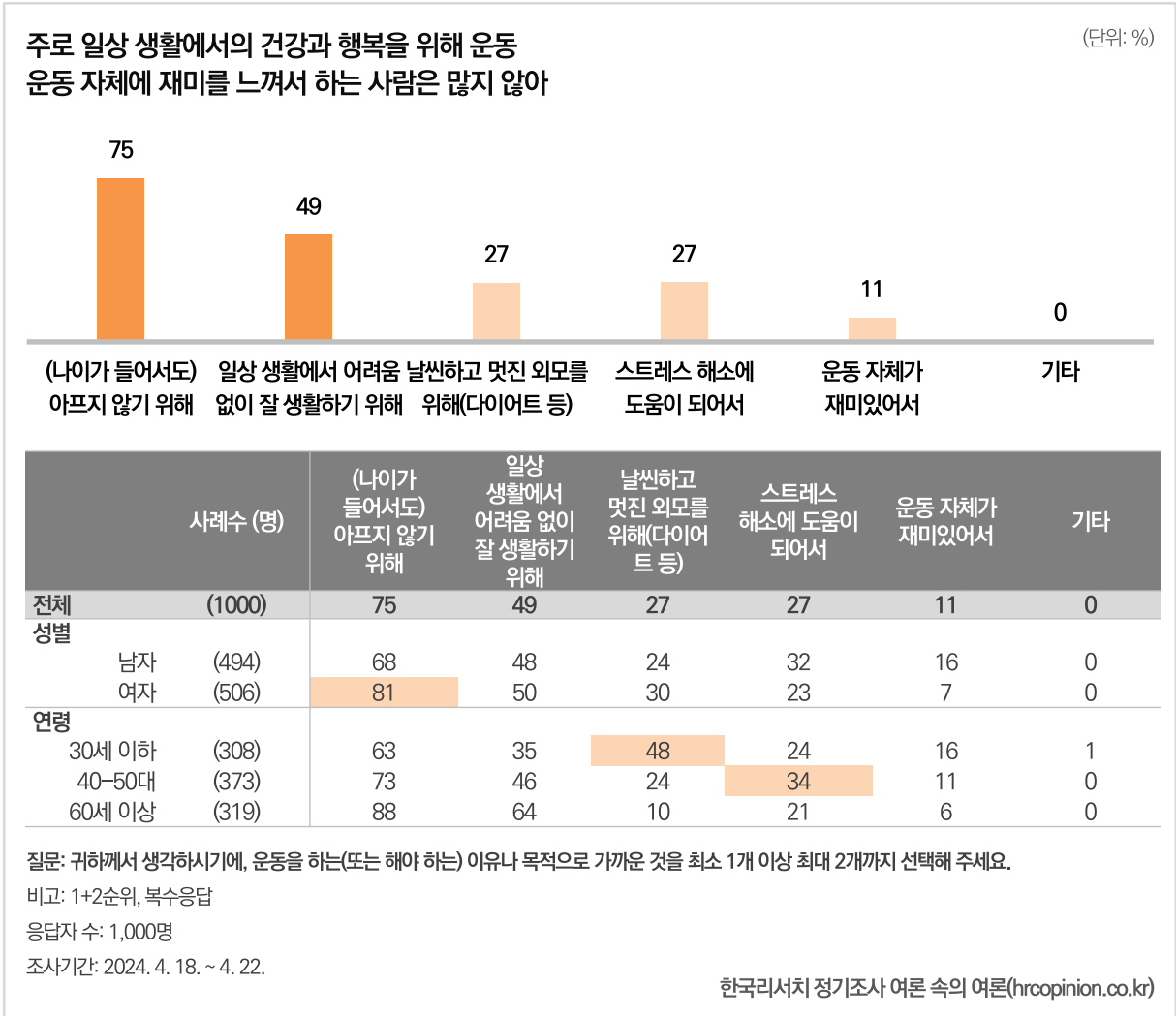
2

운동의 목적

운동을 해야 하는 주된 이유는 ‘나이가 들어서도 건강하기(아프지 않기) 위해서’, ‘일상 생활에서 어려움 없이 잘 생활하기 위해서’ 등 ‘운동 자체가 재미있어서’ 라는 응답은 낮아

운동을 해야 하는 이유로는 ‘나이가 들어서도 건강하고 아프지 않기 위해서’가 75%로 가장 많고, 이어서 ‘일상 생활에서 어려움 없이 잘 생활하기 위해서(49%)’, ‘스트레스 해소에 도움이 되어서(27%)’, ‘날씬하고 멋진 외모를 위해(다이어트 등)(27%)’등의 순이다(1+2순위, 복수응답). 반면 ‘운동 자체가 재미있어서’는 11%로 상대적으로 낮다. 운동을 일상 생활에서 행복하고 건강한 삶을 위해 필요한 요소라고 인식하는 경향이 강하며, 운동 자체에서 재미를 느끼고 하는 경우는 많지 않은 것으로 보인다.

‘나이가 들어서도 건강하고 아프지 않기 위해서’라는 응답은 여성(81%)이 남성(68%)보다 10%포인트 이상 높아, 여성이 향후 노후를 위해 운동이 필요하다는 인식이 더 강한 것으로 나타났다. 또한 30세 이하에서는 절반 가까이(48%)가 ‘날씬하고 멋진 외모를 위해(다이어트 등)’ 운동을 한다고 답해, 40대 이상과 차이를 보인다.



3 운동의 정의와 평소 운동 행태

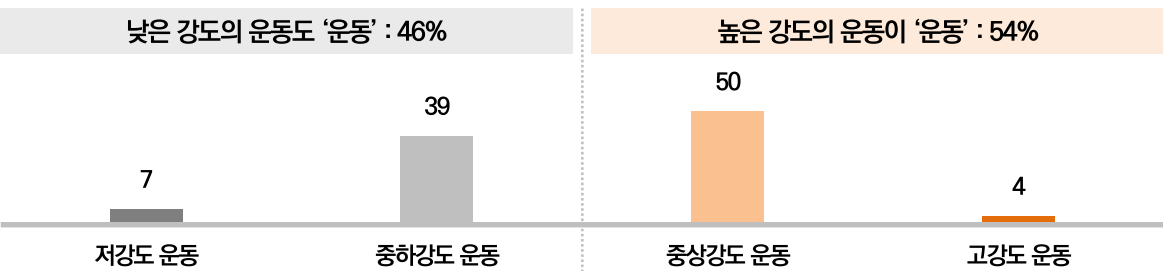
낮은 강도의 운동도 운동이라고 생각하는 사람 46%,
고강도 운동을 운동이라고 생각하는 사람 54%

사람들이 ‘운동’ 이라고 생각하는 최소 기준은 어느 정도일까? ‘전혀 힘들지 않아도 몸을 움직이기만 하면’ 운동이라는 사람이 7%, ‘별로 힘들지 않아도 지속적으로 움직이면’ 운동이라는 사람이 39%이다. ‘약간 힘든 정도의 강도로 움직여야’ 운동이라고 볼 수 있다는 사람은 50%, ‘온몸에서 땀이 나는 격렬한 활동’ 정도는 되어야 운동이라고 볼 수 있다는 사람은 4%이다. 종합하면, 저강도 운동도 운동이라고 간주하는 사람이 46%, 강도가 어느 정도 있어야 운동이라고 보는 사람이 54%로 비슷하다.

인식의 차이는 연령대별로는 크지 않으나, 여성(51%)보다는 남성(57%)이 ‘강도가 어느 정도 있어야 운동’으로 간주하는 비율이 조금 더 높다.

‘낮은 강도(저강도+중하강도)의 운동도 운동’으로 보는 사람과
‘높은 강도(중상강도+고강도)의 운동이 운동’이라고 생각하는 사람 비슷

(단위: %)



사례수 (명)		저강도 운동	중하강도 운동	(저+중하)	중상강도 운동	고강도 운동	(고+중상)
전체	(1000)	7	39	46	50	4	54
성별	남자 (494)	4	39	43	51	6	57
	여자 (506)	9	40	49	49	2	51
연령	30세 이하 (308)	7	39	45	50	4	55
	40~50대 (373)	8	36	44	51	5	56
	60세 이상 (319)	6	43	49	48	3	51

질문: 귀하께서 생각하시기에 “최소한” 어느 정도의 강도나 활동을 운동이라고 생각하시나요?

비고: 저강도 운동 : 전혀 힘들지 않아도 몸을 움직이기만 해도 운동이라고 할 수 있다.
중하강도 운동 : 별로 힘들지 않아도 지속적으로 움직이기만 해도 운동이라고 할 수 있다.
중상강도 운동 : 약간 힘든 정도의 강도로 움직인다면 운동이라고 할 수 있다.
고강도 운동 : 온 몸에서 땀이 나는 격렬한 활동이어야 운동이라고 할 수 있다.

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 4. 18. ~ 4. 22.

강도 높은 운동보다는 강도가 낮은 운동을 꾸준히 하는 사람이 다수 자신이 생각하는 최소 운동 강도에도 못 미치는 운동을 하는 사람 44%

실제로 하는 운동의 강도와 빈도를 살펴보면, 고강도 운동보다는 저강도 운동을 하는 사람이 더 많다. 주3회 이상 한다는 응답을 기준으로, ‘몸만 움직이는’ 저강도 운동을 하는 사람은 67%, ‘별로 힘들지 않지만 지속적으로 움직이는’ 중저강도 운동을 하는 사람은 54%이다. 반면 ‘약간 힘든 정도의 강도로 움직이는’ 중고강도 운동을 하는 사람은 34%, ‘온몸에서 땀이 날 정도로 격렬한’ 고강도 운동을 하는 사람은 11%로 뚝 떨어진다.

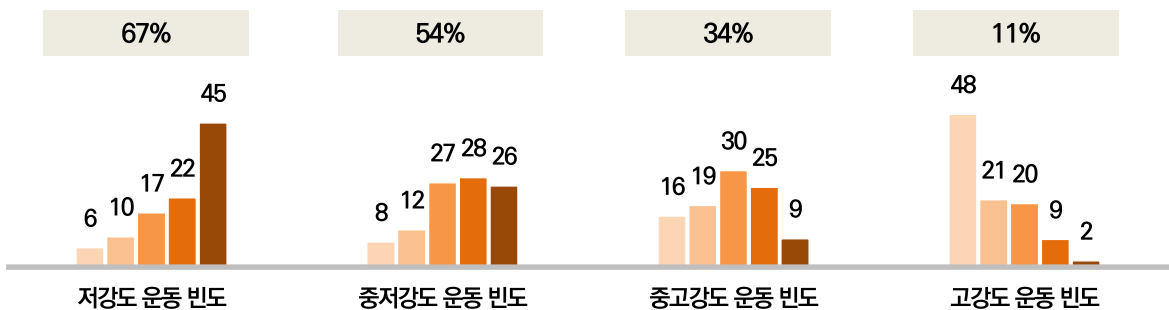
또한 적지 않은 사람들이 자신이 생각하는 최소 운동 강도에도 못 미치는 운동을 하고 있다. ‘자신이 생각하는 운동보다 낮은 강도의 운동을 하고 있는 사람’이 44%로 ‘자신이 생각하는 최소 운동 강도와 동일한 강도의 운동을 하는 사람(33%)’, ‘최소 운동 강도보다 높은 강도의 운동을 하는 사람(22%)’보다 많다. 30세 이하와 4·50대에서는 각각 48%가 자신이 생각하는 최소 운동보다 강도가 낮은 운동을 하고 있어, 60세 이상(37%)보다 10%포인트 이상 높다. 오히려 60세 이상에서 자신이 생각하는 최소 운동 강도와 동일한 강도의 운동을 한다는 응답이 42%로 세대 중 가장 높다.

(단위: %)

저강도, 중저강도 운동을 주3회 이상 하는 사람은 절반 이상
중고강도 이상 운동을 주3회 이상 하는 사람은 이보다 낮아

■ 월 1회 미만 ■ 월 1회~3회 ■ 주 1회~2회 ■ 주 3회~4회 ■ 거의 매일

주 3회 이상 운동하는 비율



질문: 귀하께서 생각하시기에 평소 운동을 얼마나 하고 계신다고 생각하시나요?

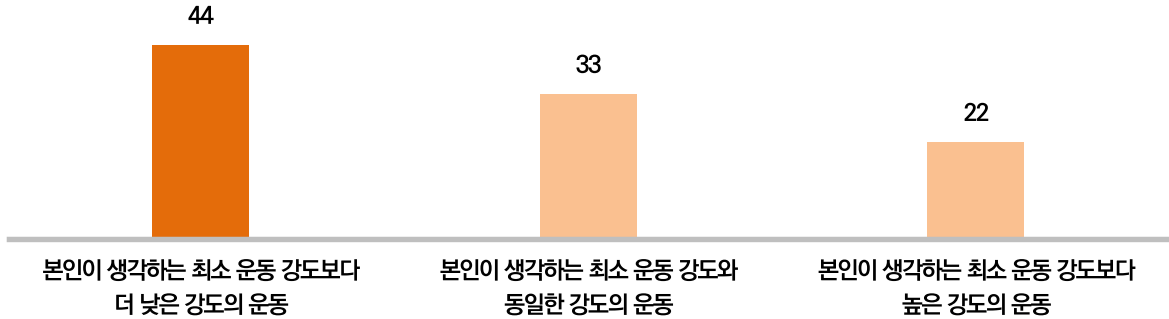
응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 4. 18. ~ 4. 22.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

(단위 : %)

일상 생활에서는 ‘자신이 생각하는 최소 운동 강도에도 못 미치는 운동을 하는 사람’이 44%로 다수



	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
전체	(1000)	44	33	22
30세 이하	(308)	48	29	22
40~50대	(373)	48	29	23
60세 이상	(319)	37	42	22

질문: 귀하께서 생각하시기에 “최소한” 어느 정도의 강도나 활동을 운동이라고 생각하시나요? 아래 항목 중에서 가장 적절한 것을 선택해 주세요. / 저강도·중하강도·중상강도·고강도 운동을 평소에 얼마나 자주 하시나요?

비고: 본인이 생각하는 최소 운동 강도와 각 강도별 운동 빈도에 대한 응답을 교차로 묶어서 확인

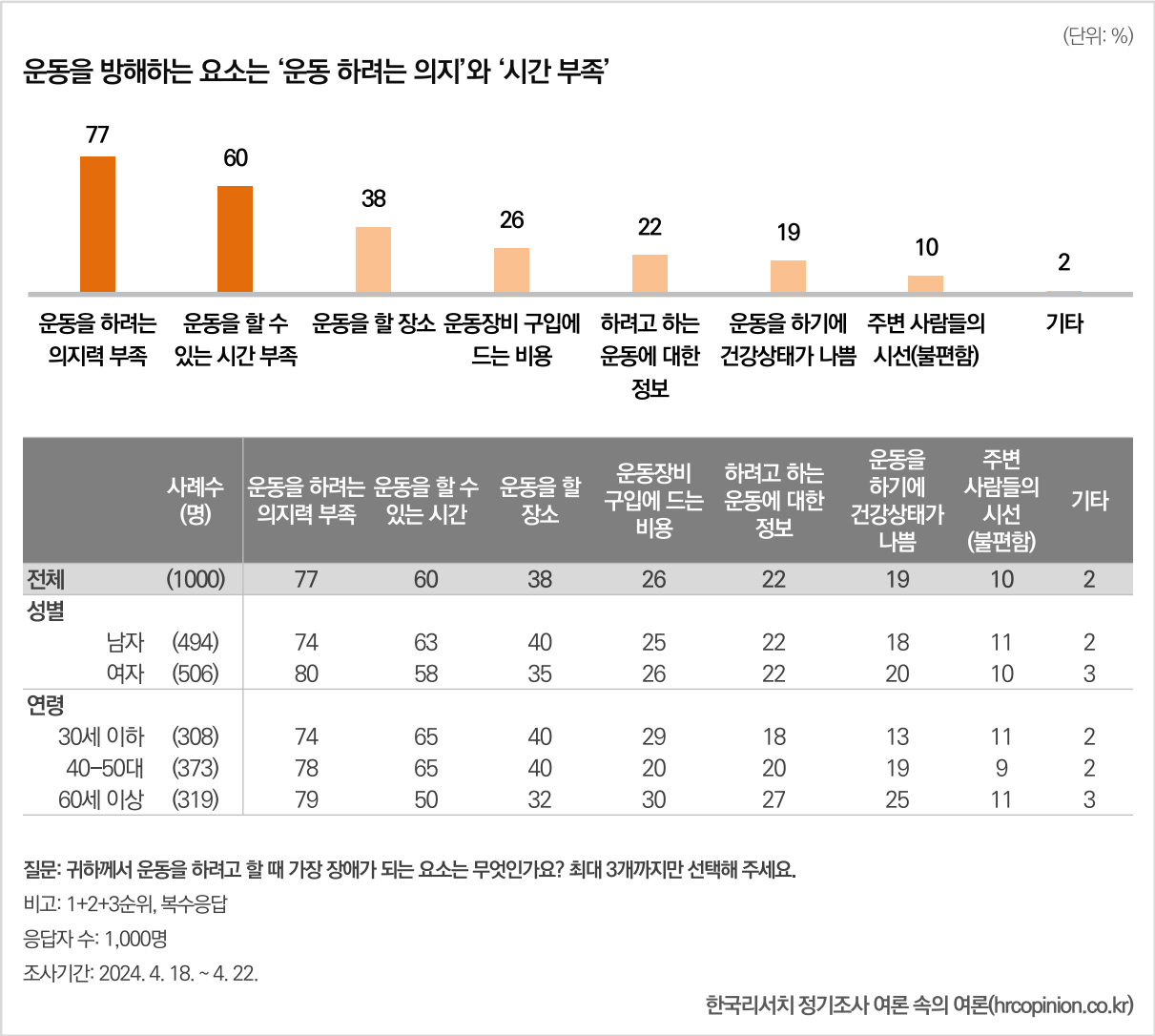
응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 4. 18. ~ 4. 22.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

평소 운동을 하는 데 방해가 되는 요인은 의지력 부족과 시간 부족

평소 운동을 하는 데 방해가 되는 요소로 의지력 부족이 77%로 가장 높고, 운동할 시간 부족(60%), 운동을 할 장소 부족(38%), 운동장비 구입에 드는 비용 문제(26%) 등이 뒤를 잇는다(1+2+3순위, 복수응답). 전 연령대에서 의지 부족이 운동 부족의 첫 번째 요인으로 언급되며, 시간 부족은 50대 이하에서 특히 두드러진다(30세 이하, 40·50대, 각각 65%).



4 선호하는 운동 형태

전반적으로 혼자서 별다른 장비 없이 맨몸으로 할 수 있는 가벼운 운동을 선호 다만 활동량은 있는 유산소 운동을 더 선호하는 경향

서로 상반되는 다양한 운동 형태를 제시하고, 좀 더 선호하는 것을 확인해 보았다. 먼저, 개인운동과 팀운동 중에서는 개인운동을 선호하는 사람(81%)이 팀운동을 선호하는 사람(19%)보다 많다. 성별이나 연령대에 관계없이 팀운동을 선호하는 사람이 다수이긴 하나, 여성보다는 남성이, 연령대가 낮을수록 팀운동에 대한 선호가 높다.

장비 없이 하는 맨몸운동과 전문 장비가 필요한 운동 중에서는 맨몸운동에 대한 선호도(82%)가 장비가 필요한 운동에 대한 선호도(18%)보다 높다. 성별이나 연령대 관계없이 맨몸으로 하는 운동의 선호도가 우세한 가운데, 장비가 필요한 운동에 대한 선호도는 30세 이하에서 다른 연령대에 비해 다소 높은 편이다.

실내운동 선호도(52%)와 실외운동 선호도(48%)는 비슷하다. 다만 성별이나 연령대에 따른 선호도는 뚜렷하게 구분된다. 여성은 실내운동을, 남성은 실외운동을 더 선호하며, 30세 이하는 실내운동을, 60세 이상은 실외운동을 더 선호한다.

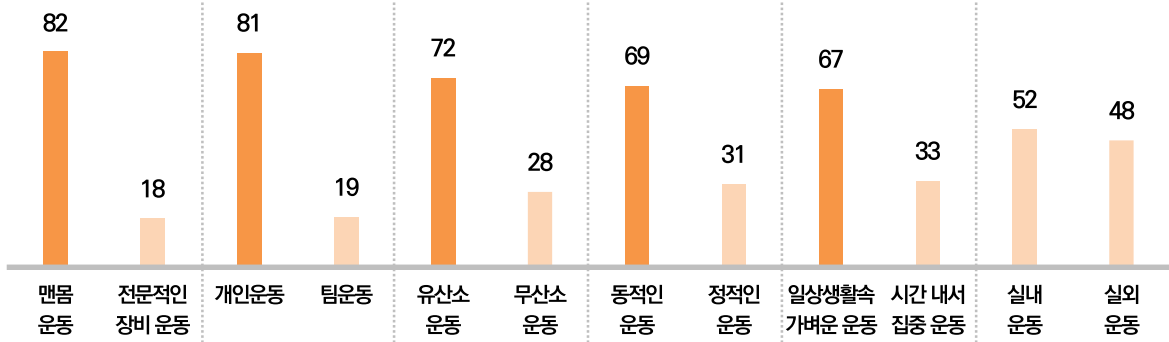
일상생활에서 하는 가벼운 운동에 대한 선호도(67%)가 시간을 내서 집중적으로 하는 운동 선호도(33%)보다 높다. 다만 30세 이하에서는 둘의 선호도가 각각 50%로 동일하며, 남성보다는 여성이, 연령대가 높아질수록 일상생활에서 하는 가벼운 운동에 대한 선호도가 높다.

정적인 운동과 동적인 운동 중에서는 동적 운동 선호도(69%)가 정적 운동 선호도(31%)보다 높다. 다만 여성 중에서는 43%가 정적 운동을 더 선호해, 동적 운동 선호도(57%)의 격차가 크지 않다.

마지막으로 유산소 운동과 무산소 운동 중에서는 유산소 운동 선호도(72%)가 무산소 운동 선호도(28%)보다 높다. 성별이나 연령대에 관계없이, 유산소 운동에 대한 선호도가 더 높다.

(단위: %)

혼자서, 장비 없이, 가볍게 할 수 있는 운동을 전반적으로 선호
동시에 활동량이 있는, 유산소 운동을 선호해



사례수 (명)	아무 장비 없이 하는 맨몸 운동	전문적인 장비가 필요한 운동	헬스, PT 등 개인 운동	축구, 농구 등 팀운동	유산소 운동 (달리기, 자전거 등)	무산소 운동 (근육 운동 등)	다소 활동량이 많은 동적인 운동	요가와 같은 정적인 운동	일상생활에서 하는 가벼운 운동	시간을 내서 집중적으로 하는 운동	실내에서 하는 운동	야외에서 하는 운동
전체 (1000)	82	18	81	19	72	28	69	31	67	33	52	48
성별												
남자 (494)	81	19	70	30	73	27	80	20	62	38	43	57
여자 (506)	82	18	92	8	70	30	57	43	73	27	61	39
연령												
30세 이하 (308)	76	24	77	23	69	31	72	28	50	50	65	35
40~50대 (373)	82	18	78	22	75	25	66	34	70	30	54	46
60세 이상 (319)	86	14	89	11	70	30	68	32	80	20	38	62

질문: 귀하께서는 아래의 두 운동 중에서 어떤 운동을 더 선호하시나요?

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 4. 18. ~ 4. 22.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

조사 결과를 종합하면, 사람들은 평소 운동량이 부족하다고 평가하며 운동 자체를 즐기기보다는 건강 및 일상생활 유지와 같은 목적을 위해 운동을 하고 있다. 힘들지 않은 수준의 운동을 꾸준히 하는 사람이 절반 이상인 것 하나, 스스로 생각하는 운동 강도 기준에 못 미치는 운동을 하는 사람도 절반에 가깝다. 운동 방해 요소로는 의지력과 시간의 부족이 주로 언급된다.

건강한 생활을 위한 첫 단계가 바로 규칙적인 운동이다. 운동 횟수와 강도를 끌어올리기 위해, 운동 의지를 높이고 운동 할 시간을 확보하려는 노력이 필요해 보인다. 또한 이를 도울 수 있는 제도적인 뒷받침도 항상 고민해야 할 것이다.

조사개요

구 분	내 용
모집단	• 전국의 만 18세 이상 남녀
표집틀	• 한국리서치 마스터샘플(24년 3월 기준 전국 92만여 명)
표집방법	• 지역별, 성별, 연령별 비례할당추출
표본크기	• 1,000명
표본오차	• 무작위추출을 전제할 경우, 95% 신뢰수준에서 최대허용 표집오차는 $\pm 3.1\%p$
조사방법	• 웹조사(휴대전화 문자와 이메일을 통해 url 발송)
가중치 부여방식	• 지역별, 성별, 연령별 가중치 부여(셀가중) (2024년 3월 행정안전부 발표 주민등록 인구 기준)
응답율	• 조사요청 26,846명, 조사참여 1,428명, 조사완료 1,000명 (요청대비 3.7%, 참여대비 70.0%)
조사일시	• 2024년 4월 18일 ~ 4월 22일
조사기관	• (주)한국리서치(대표이사 노익상)

한국리서치 주간리포트

여론속의 여輿론論

HankookResearch

