

ISSN: 2800-051X

HankookResearch

한국리서치 주간리포트(제363-1호)

여론속의 여輿론論

기획: 체중 조절, 관심과 현실 사이
- 체중 조절 인식과 실태조사

2026. 1. 14.

담당자 김지영 연구원

전화 | 02-3014-0960

e-mail | kimjy@hrc.co.kr

김흥수 인턴연구원

e-mail heungsu0817@gmail.com

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.

체중 조절, 관심과 현실 사이

- 체중 조절 인식과 실태조사

여론 속의
여輿論論

주요 결과

- 체중 조절은 건강 관리와 함께 빠지지 않는 새해 목표로 매년 언급된다. 최근에는 ‘유지어터’, ‘365일 다이어터’ 등의 표현이 등장할 만큼 많은 사람들에게 일상적인 고민으로 자리 잡았다. 이러한 관심은 식단 관리, 운동, 위고비와 삭센다 같은 비만치료제 주사 등 다양한 행동으로 이어지고 있다.
- 그렇다면 사람들은 어떠한 계기로 체중 조절의 필요성을 느끼게 되며, 실제로 실천하는 방법과 그 과정에서 주로 겪는 어려움은 무엇일까? 이를 알아보기 위해 한국리서치 <여론 속의 여론>팀은 2025년 11월 7일부터 17일까지 전국 만 18세 이상 남녀 1,000명을 대상으로 체중 조절에 대한 인식과 실태를 조사했다.
- 응답자의 89%는 우리 사회가 체중 조절에 관심이 있다는 것에 공감하며, 일상에서 체중 관련한 대화를 한 적이 있다는 응답도 51%로 과반을 차지했다.
- 최근 5년간 체중 조절의 필요성을 느낀 적이 있다는 응답은 75%, 실제로 체중 조절을 시도한 적이 있다는 비율은 74%(복수응답, 감량 64%, 증량 13%)로 나타났다.
- 체중 감량을 위해 최근에 많이 시도한 방법은 ‘식사량 조절’이나 ‘운동’이었다. ‘운동시설 이용’(65%)를 제외한 방법은 비용이 부담된다는 비율이 20% 미만으로 상대적으로 낮았지만, 효과를 체감했다는 비율은 모두 70% 이상이었다.
- 체중 감량을 시도한 응답자 중 32%는 ‘약물’, ‘비만치료제’, ‘시술 혹은 수술’ 경험이 있었으며, 성·연령대별로 경험률과 체감 효과는 차이를 보였다.
- 체중 감량을 시도한 응답자 중 32%는 ‘약물 복용(26%)’, ‘비만치료제(16%)’, ‘시술 혹은 수술(12%)’ 경험이 있었으며, 약물복용은 성·연령대별로 경험률과 체감 효과의 차이를 보였다.
- 전체 응답자의 76%는 체중 조절이 어렵다고 인식했으며, 실제 목표 달성을 역시 감량 36%, 증량 43%로 절반에 미치지 못했다. 체중 조절이 어려운 이유로는 ‘식습관 조절 어려움’(54%), ‘운동 어려움’(47%), ‘성취감 부족’(29%) 순으로 답했다.

1

체중 조절에 대한 관심 수준 인식

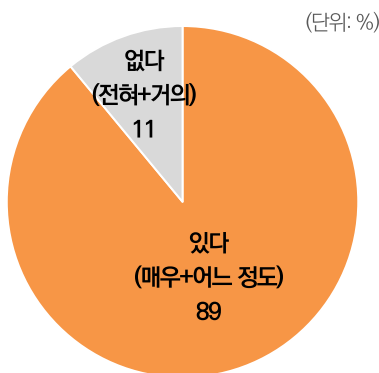
응답자 10명 중 9명 가까이(89%) 체중 조절에 대한 사회적 관심에 공감
일상에서 체중 관련 대화를 경험한 비율 51%, 이 중 48%는 부정적인 감정 느껴

응답자의 89%는 우리 사회가 체중 조절에 관심이 있는 것으로 인식하고 있다. 이러한 인식에 영향을 미친 주요 요인으로는 대중 매체(37%), 온라인 매체와 주변 지인(각 31%)이 주를 이룬다. 30대 이하에서는 유튜브, SNS 등 온라인 매체의 영향을 가장 많이 받는 반면, 40대 이상에서는 대중 매체의 영향력이 커 연령대별 인식 경로에 차이가 있다.

우리 사회는 체중 조절에 대한 관심이 있다 89%

대중 매체(37%), 온라인 매체와 주변 지인(각 31%) 순으로 체중 조절 인식에 미친 영향력이 커

(단위: %)



	사례수 (명)	대중 매체 (TV 뉴스, 드라마, 예능 등)	온라인 매 체 (SNS, 커 뮤니티, 유튜브 등)	주변 지인 (가족, 친구, 직장 동료 등) 과의 대화	기타
전체	(1,000)	37	31	31	1
연령					
18~29세	(150)	28	51	20	0
30대	(150)	23	48	29	0
40대	(171)	35	34	29	3
50대	(194)	44	25	31	1
60대	(178)	43	19	38	1
70세 이상	(157)	47	16	37	0

질문: 사회 체중조절 관심도 - 귀하는 우리 사회가 체중 조절에 얼마나 관심이 있다고 생각하십니까?

영향력 - 질문: 우리 사회에서 체중 조절에 대한 인식에 가장 큰 영향을 미치는 것은 무엇이라고 생각하십니까?

비고: 관심이 없다(전혀 관심이 없다+거의 관심이 없다), 관심이 있다(어느 정도 관심이 있다+매우 관심이 있다) 응답 제시함

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 11. 7. ~ 17.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

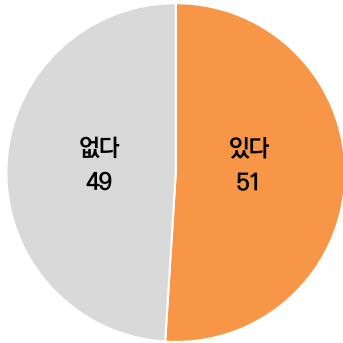
체중을 둘러싼 관심은 일상적인 대화에서도 확인할 수 있다. 응답자의 51%가 타인으로부터 체중과 관련한 말을 들은 경험이 있으며, 특히 '가족(63%)', '친구(56%)'와 같은 가까운 인간관계에서 체중을 주제로 한 이야기를 들었다는 비율이 상대적으로 높다.

발언의 의도가 칭찬이든 비판이든 상관없이, 이러한 말을 들었을 때 부정적인 감정을 느꼈다는 비율이 48%로 보통이나 긍정(각각 26%)에 비해 높다. 특히 여성과 40대 이하 젊은층에서 절반 이상이 체중에 관한 대화에서 부정적인 감정을 느꼈다. '살 빠진 것 같네' 같은 가벼운 칭찬은 물론, 평소 오가는 체중 관련 대화 자체가 스트레스로 작용할 수 있음을 보여준다.

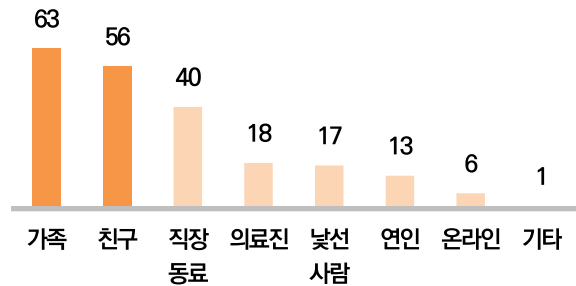
응답자의 51%, 체중과 관련하여 다른 사람으로부터 이야기를 들은 경험이 있는 것으로 나타나 가족(63%), 친구(56%) 등 가까운 관계로부터 많이 들어

(단위: %)

체중과 관련된 대화 유무



체중과 관련된 대화 출처(복수응답)



질문: (대화유무) 귀하는 체중과 관련하여 다른 사람으로부터 이야기(칭찬, 비판 모두 포함)를 듣거나 타인의 사선, 표정, 행동 등을 경험한 적이 있습니까?
(대화 출처) 귀하는 어떤 사람에게 혹은 어떤 상황에서 이러한 경험을 하셨습니까? 해당하는 것을 모두 선택해 주세요.

응답자 수: 1,000명 // 타인에게 체중 관련 발언을 들은 경험이 있는 사람 513명

조사기간: 2025. 11. 7. ~ 17.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

체중과 관련된 발언을 들었을 때 '부정적인 감정을 느꼈다'가 48%로 가장 많아

(단위: %)

체중 관련 발언을 들은 적 있음		사례수 (명)	부정	보통	긍정
전체		(513)	48	26	26
성별					
	남자	(235)	40	30	30
	여자	(277)	55	23	22
연령					
	18-29세	(105)	59	20	21
	30대	(88)	63	16	21
	40대	(81)	57	29	14
	50대	(89)	40	28	32
	60대	(82)	29	36	35
	70세 이상	(67)	35	31	34
우리 사회 체중 조절 관심도					
	관심 없음	(46)	33	30	37
	관심 있음	(467)	50	26	25

질문: 귀하는 그 때 어떤 감정을 느끼셨습니까?

비고: 7점 척도. 부정(1+2+3), 보통(4), 긍정(5+6+7) 응답 제시함

응답자 수: 타인에게 체중 관련 발언을 들은 경험이 있는 사람 513명

조사기간: 2025. 11. 7. ~ 17.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

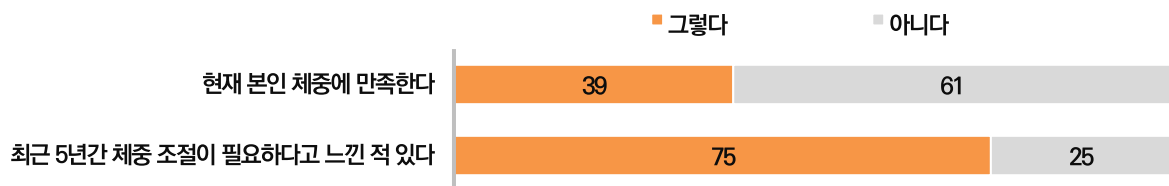
2 체중 조절 경험

4명 중 3명(75%), 체중 조절 필요성 체감 본인 체중 불만족할수록 조절 필요성 느껴(89%)

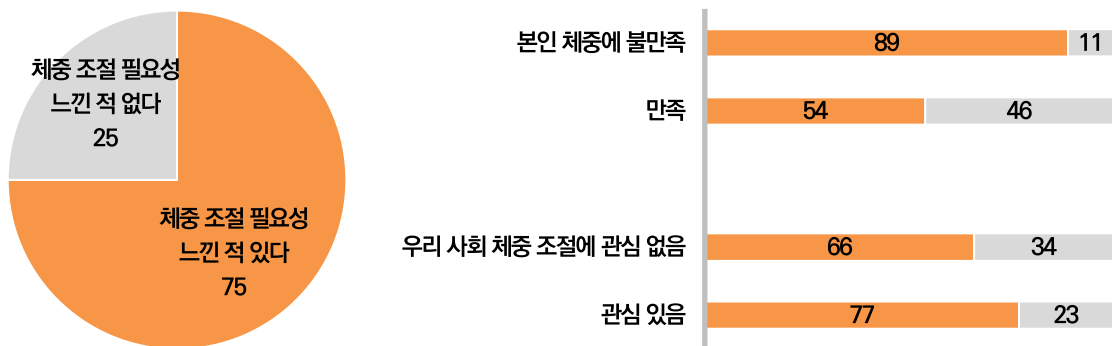
많은 사람의 관심사이자 일상의 대화 주제로 자리 잡은 체중 조절에 대해 개개인은 어떻게 생각하고 있을까? 응답자의 61%는 현재 본인 체중에 만족하지 않으며, 4명 중 3명(75%)은 최근 5년 사이에 체중 조절의 필요성을 느낀 적이 있다고 답했다. 우리 사회가 체중에 대한 관심이 많다고 생각하거나(77%) 자신의 체중에 만족하지 않을수록(89%) 체중 조절의 필요성을 체감했다는 응답이 상대적으로 높다.

응답자의 61%는 현재 본인 체중에 불만족
최근 5년간 응답자 4명 중 3명(75%)은 체중 조절 필요성 체감

(단위: %)



본인 체중에 대해 만족하지 않거나(89%)
우리 사회가 체중 조절에 대한 관심이 있다고 생각할수록(77%) 조절 필요성을 느껴



질문: (본인 체중 만족도) 귀하는 현재 본인의 체중에 만족하십니까?

(체중 조절 필요성 체감) 귀하는 최근 5년간(2021년~현재까지) 체중 조절(감량 또는 증량)의 필요성을 느낀 적이 있습니까?

비고: (본인 체중 만족도) 그렇다(만족한다+매우 만족한다), 아니다(전혀 만족하지 않는다+만족하지 않는다) 응답 제시함

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 11. 7. ~ 17.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

최근 5년간 체중 조절 시도 경험 74%

20대 이하는 '외모나 체형 개선', 그 외는 '건강 개선'이 주된 목적

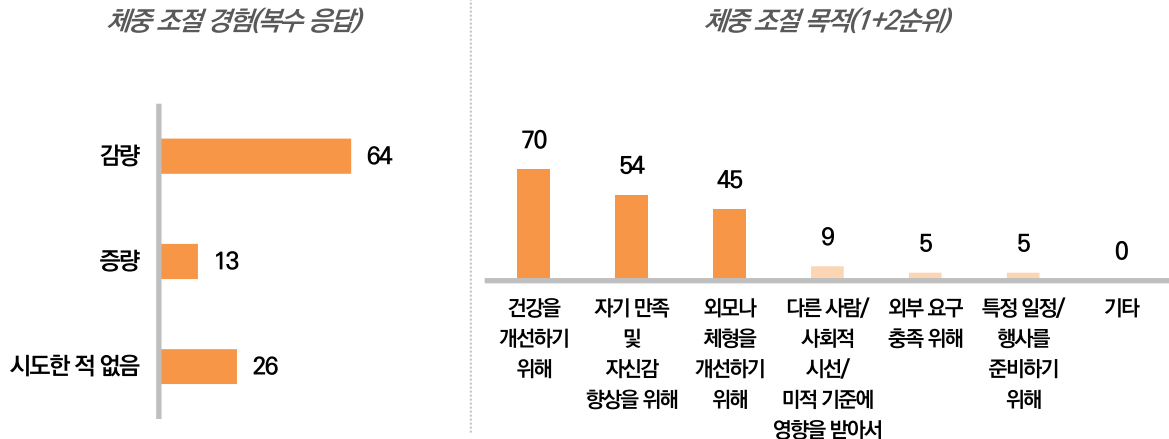
이러한 인식은 실제 행동으로 이어져, 응답자의 74%는 최근 5년간 체중 조절을 시도한 경험이 있다. 체중 조절의 목적은 '건강 개선'이 70%로 가장 높고, '자기 만족 및 자신감 향상(54%)', '외모나 체형 개선(45%)'이 뒤를 잇는다. 건강 관리 외에도 외적인 변화나 심리적 만족 역시 중요한 목적임을 보여준다.

다만 연령대별로는 체중 조절의 주된 목적에 차이가 있다. 18~29세는 '외모나 체형 개선'(73%)을 가장 주된 이유로 선택한 반면, 그 외 연령대는 '건강 개선'을 우선시한다. 또, 50대 이상은 '자기 만족 및 자신감 향상' 비율이 '외모나 체형 개선'보다 높다. 즉, 연령대가 높을수록 건강이나 자기 만족을, 연령대가 낮을수록 외적인 변화를 중시하는 경향이 나타난다.

최근 5년간 감량 시도 64%, 증량 시도 13%, 시도한 적 없다 26%

체중 조절을 시도한 목적 건강 개선(70%), 자기 만족(54%), 외모나 체형 개선(45%) 등의 순으로 나타나

(단위: %)



질문: (체중 조절 경험) 귀하는 최근 5년간(2021년~현재까지) 체중 조절을 시도한 경험이 있습니까? 해당하는 것을 모두 선택해 주세요
(체중 조절 목적) 귀하가 최근 5년간(2021년~현재까지) 체중 조절(감량 또는 증량)을 시도한 주된 목적이 무엇입니까? 주된 순서대로 최대 2가지를 선택해 주십시오.

비고: 복수응답

응답자 수: 1,000명//체중 조절(감량 또는 증량)을 시도한 사람 743명

조사기간: 2025. 11. 7. ~ 17.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

연령대별로 체중 조절을 시도한 주된 목적은 달라
18-29세는 ‘외모나 체형 개선’, 50대 이상은 ‘건강 개선’이 가장 주된 목적

(단위: %)

체중 조절 시도 경험 있음	사례수 (명)	건강을 개선하기 위해	자기 만족 및 자신감 향상을 위해	외모나 체형을 개선하기 위해	다른 사람/ 사회적 시선/ 미적 기준에 영향을 받아서	외부 요구 충족을 위해	특정 일정이나 행사를 준비하기 위해	기타
전체	(743)	70	54	45	9	5	5	0
연령								
18-29세	(122)	40	49	73	12	5	7	1
30대	(127)	55	50	49	16	10	10	0
40대	(135)	66	48	51	8	6	6	0
50대	(144)	85	55	38	7	3	2	0
60대	(122)	90	62	29	4	2	3	0
70세 이상	(92)	89	64	22	6	4	0	2

질문: 귀하가 최근 5년간(2021년~현재까지) 체중 조절(감량 또는 증량)을 시도한 주된 목적이 무엇입니까? 주된 순서대로 최대 2가지를 선택해 주십시오.

응답자 수: 체중 조절(감량 또는 증량)을 시도한 사람 743명

조사기간: 2025. 11. 7. ~ 17.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

3 체중 조절 방법

체중 감량·증량 방법은 주로 식사량 조절이나 신체 활동 ‘운동시설 이용’, 체감 효과는 크지만 비용 부담 또한 커

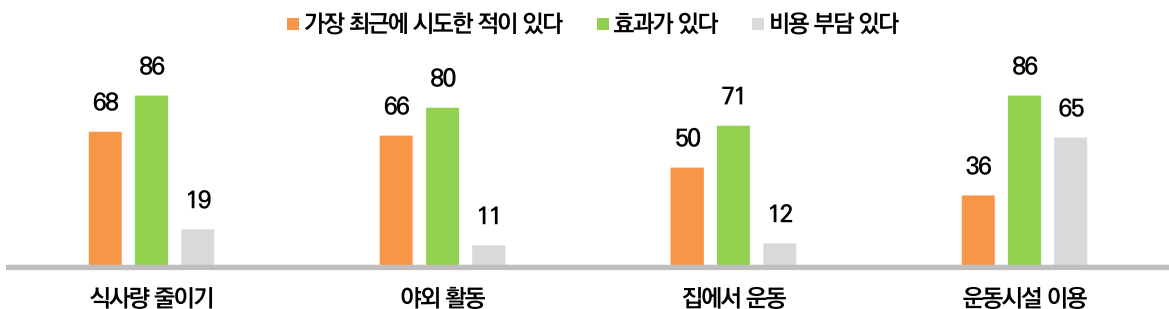
사람들은 체중 조절을 위해 어떤 방법을 선택하고, 어떤 방법을 가장 효과적이라고 평가할까? 먼저, 체중 감량 경험자 635명이 가장 최근에 시도한 방법은 ‘식사량 줄이기(68%)’, ‘야외 활동(66%)’이다. 이어 ‘집에서 운동(50%)’, ‘운동시설 이용(36%)’ 등 일상에서 실천하기 쉬운 방법이 주를 이룬다. 감량 효과는 ‘식사량 줄이기(86%)’, ‘운동시설 이용(86%)’, ‘야외 활동(80%)’, ‘집에서 운동(71%)’ 등의 순으로 긍정적인 응답이 높다.

방법별로 인식하는 비용 부담에는 차이가 있다. ‘식사량 줄이기’, ‘야외 활동’, ‘집에서 운동’은 경제적으로 부담된다는 비율이 10%대에 그친 반면, ‘운동시설 이용’은 경험자 10명 중 6명 이상(65%)이 비용 부담을 느끼고 있다. ‘운동시설 이용’의 체중 감량 효과는 경험자 대다수가 동의하나, 비용 부담이 따른다는 점에서 실천까지 이어지는 것은 어려움이 있을 수 있다.

가장 최근에 시도한 체중 감량 방법은 식사량 줄이기(68%), 야외 활동(66%)
비용 부담 대비 효과가 큰 방법을 선호하는 경향이 나타나

(단위: %)

체중 감량 방법 경험/체감 효과/비용 부담



질문: (체중 감량 방법 경험) 그렇다면, 가장 최근에 체중 감량을 위해 시도한 방법은 무엇입니까? 해당하는 것을 모두 선택해 주세요.

(체감 효과) 귀하가 최근 5년간(2021년~현재까지) 체중 감량을 위해 실시한 활동은 얼마나 효과가 있었습니까?

(비용 부담) 귀하가 최근 5년간(2021년~현재까지) 체중 감량을 위해 실시한 활동의 비용은 경제적으로 얼마나 부담이 되었습니까?

비고: 효과 있음(어느 정도 효과가 있음+매우 효과가 있음) 응답 제시함 // 부담됨(어느 정도 부담됨+매우 부담됨) 응답 제시함

응답자 수: 감량 경험자 635명//식사량 줄이기 경험자 591명, 야외 활동 경험자 610명, 집에서 운동 경험자 574명, 운동시설 이용 경험자 476명

조사기간: 2025. 11. 7. ~ 17.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

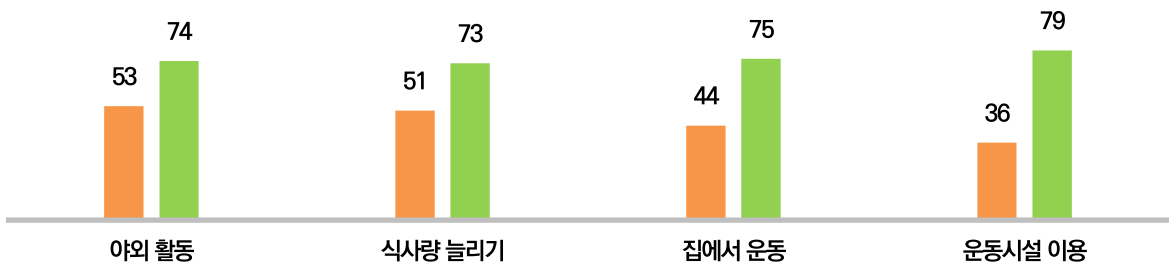
한편, 체중 증량을 시도한 응답자 129명은 '야외 활동(53%)', '식사량 늘리기(51%)'를 비교적 많이 시도했다. 다음으로 '집에서 운동(44%)'과 '운동시설 이용(36%)'이 뒤를 잇는다. 효과가 있다는 응답은 '운동시설 이용'이 79%이며, '집에서 운동(75%)', '야외 활동(74%)', '식사량 늘리기(73%)'도 모두 70%대 수준이다.

가장 최근에 시도한 체중 증량 방법은 야외 활동(53%), 식사량 늘리기(51%)
체감 효과는 운동시설 이용(79%)이 크지만, 다른 방법과 차이는 크지 않아

(단위: %)

체중 증량 방법 경험/체감 효과

■ 가장 최근에 시도한 적이 있다 ■ 효과가 있다



질문: (체중 증량 방법 경험) 그렇다면, 가장 최근에 체중 증량을 위해 시도한 방법은 무엇입니까? 해당하는 것을 모두 선택해 주세요.
 (체감 효과) 귀하가 최근 5년간(2021년~현재까지) 체중 증량을 위해 실시한 활동은 얼마나 효과가 있었습니까?

비고: 효과 있음(어느 정도 효과가 있음+매우 효과가 있음) 응답 제시함

응답자 수: 증량 경험자 129명//야외 활동 경험자 118명, 식사량 늘리기 경험자 110명, 집에서 운동 경험자 111명, 운동시설 이용 경험자 92명

조사기간: 2025. 11. 7. ~ 17.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

체중 감량 시도자의 32%는 약물 복용 혹은 비만치료제 주사, 시술이나 수술 등 활용 다만 응답자가 느끼는 효과는 비교적 작아

체중 조절을 위해 치료를 받은 경험에 대해서도 알아보았다. 지난 5년간 체중 감량을 시도한 응답자의 32%는 약물이나 비만치료제, 시술, 수술 중 하나라도 이용한 경험이 있었다. 구체적으로 '약물 복용(26%)', '비만치료제 주사(16%)', '시술 혹은 수술(12%)' 순이다. '비만치료제 주사'와 '시술 혹은 수술' 경험 비율은 모든 연령대에서 비슷했으나, '약물 복용' 경험은 성·연령별로 차이를 보인다. 40대 이상 남성(20% 미만)에 비해 20·30대 여성(30%)과 40·50대 여성(38%)의 비율이 비교적 높다.

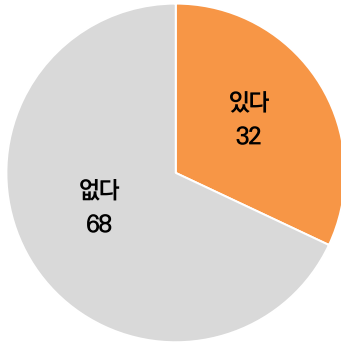
한편, 각 경험자가 효과가 있다고 인식한 비율은 '약물'이 68%, '비만치료제'는 61%, '시술 및 수술' 47%이다. 작지 않은 수준이기는 하지만, 식사량 조절이나 운동과 같은 일상적인 체중 조절 방법과 비교할 때 효과를 충분히 경험하지 못하는 경우가 상대적으로 많다.

약물과 비만치료제의 효과 인식은 성·연령에 따라 차이를 보인다. 20·30대 여성의 대다수가 '약물'(77%)과 '비만치료제'(81%)의 효과를 긍정적으로 평가하나, 60대 이상 남성은 '약물' 47%, '비만치료제' 44%로 대조적이다.

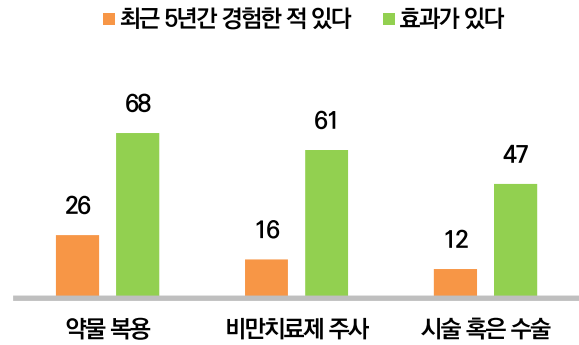
체중 감량 경험자 중 32%가 약물, 비만치료제, 시술 혹은 수술 중 하나 이상 경험
약물 복용(26%), 비만치료제 주사(16%), 시술 혹은 수술(12%) 순

(단위: %)

최근 5년간 체중 감량을 위해 치료를 받은 경험



최근 5년간 경험/체감 효과



질문: (치료 받은 경험) 귀하는 최근 5년간(2021년~현재까지) 다음과 같은 방법을 통해 체중을 감량하신 적이 있습니까? - 약물 복용, 비만치료제 주사, 시술 혹은 수술

(체감 효과) 귀하가 최근 5년간(2021년~현재까지) 체중 감량을 위해 실시한 활동은 얼마나 효과가 있었습니까?

비고: 효과 있음(어느 정도 효과가 있음+매우 효과가 있음) 응답 제시함

응답자 수: 감량 경험자 635명//약물 복용 경험자 168명, 비만치료제 주사 경험자 102명, 시술 혹은 수술 경험자 77명

조사기간: 2025. 11. 7. ~ 17.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

'비만치료제 주사'와 '시술 혹은 수술' 경험 비율 모든 연령대에서 비슷
'약물 이용' 경험은 50대 이하 여성은 30% 이상인 반면, 40대 이상 남성은 20% 미만

(단위: %)

감량 경험 있음	사례수 (명)	약물 복용		비만치료제 주사		시술 혹은 수술	
		경험 없음	경험 있음	경험 없음	경험 있음	경험 없음	경험 있음
전체	(635)	74	26	84	16	88	12
성별							
남자	(298)	79	21	83	17	87	13
여자	(337)	69	31	85	15	88	12
성별*연령대							
2·30대 남성	(108)	73	27	82	18	85	15
2·30대 여성	(113)	70	30	86	14	87	13
4·50대 남성	(120)	81	19	82	18	88	12
4·50대 여성	(128)	62	38	82	18	89	11
60세 이상 남성	(70)	86	14	85	15	89	11
60세 이상 여성	(97)	76	24	87	13	90	10

질문: 귀하는 최근 5년간(2021년~현재까지) 다음과 같은 방법을 통해 체중을 감량하신 적이 있습니까?

응답자 수: 감량 경험자 635명

조사기간: 2025. 11. 7. ~ 17.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

2·30대 여성 ‘약물 복용’(77%)과 ‘비만치료제 주사’(81%)의 효과를 긍정적으로 인식
반면 60대 이상 남성이 효과를 체감했다는 응답은 모두 50% 미만으로 대조적

(단위: %)

감량 경험 있는 사람 중 각각의 방법 시도함	약물 복용		비만치료제 주사		시술 혹은 수술	
	효과 없음	효과 있음	효과 없음	효과 있음	효과 없음	효과 있음
전체	32	68	39	61	53	47
성별*연령대						
2·30대 남성	36	64	44	56	43	57
2·30대 여성	23	77	19	81	48	52
4·50대 남성	34	66	37	63	62	38
4·50대 여성	31	69	41	59	47	53
60세 이상 남성	53	47	56	44	66	34
60세 이상 여성	32	68	44	56	61	39

질문: 귀하가 최근 5년간(2021년~현재까지) 체중 감량을 위해 실시한 활동은 얼마나 효과가 있었습니까?
비교: 효과 없음(전혀 효과가 없음+거의 효과가 없음), 효과 있음(어느 정도 효과가 있음+매우 효과가 있음) 응답 제시함
응답자 수: 약물 복용 경험자 168명, 비만치료제 주사 경험자 102명, 시술 혹은 수술 경험자 77명
조사기간: 2025. 11. 7. ~ 17.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

4 체중 조절의 난이도와 실패 이유

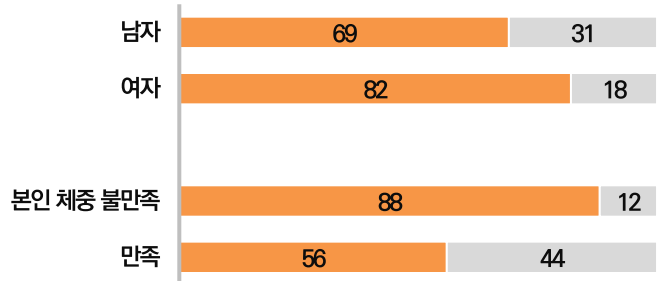
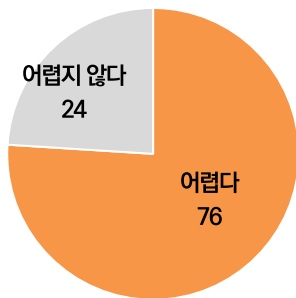
체중 조절 어렵다 76%, 목표 달성률은 절반에 못 미쳐

체중 조절의 필요성에 대한 공감대가 형성되고 실제로 실천하는 사람도 많지만, 이를 성공으로 이어가는 데는 상당한 어려움이 따른다. 응답자의 76%는 체중 조절이 어렵다고 응답했으며, 특히 여성(82%)이나 본인의 체중에 대한 만족도가 낮을수록(88%) 체중 조절이 어렵다고 생각한다. 실제로 체중 감량이나 증량 목표를 달성했다는 응답은 각각 36%, 43%에 그쳐, 목표를 달성한 사람이 절반에도 미치지 못한다.

응답자 10명 중 7명 이상(76%)은 체중 조절이 어렵다고 생각

(단위: %)

여성의 82%, 본인 체중에 만족하지 않는 응답자의 88%가 체중 조절이 어렵다고 느껴



질문: 귀하는 체중을 조절(감량 또는 증량)하는 것이 어렵다고 생각하십니까?

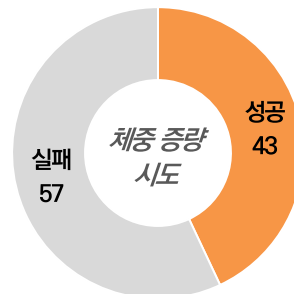
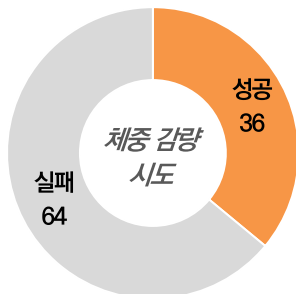
응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 11. 7. ~ 17.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

실제 목표를 달성한 비율은 감량 36%, 증량 43%

(단위: %)



질문: 귀하는 최근 5년간(2021년~현재까지) 체중 감량(증량)을 시도한 결과, 원하던 목표를 달성하셨습니다가?

응답자 수: 체중 감량 경험자 635명, 증량 경험자 129명

조사기간: 2025. 11. 7. ~ 17.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

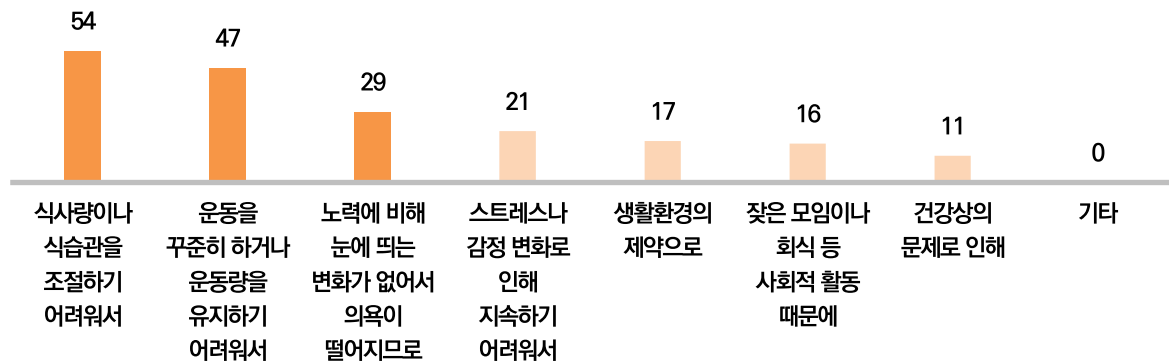
체중 조절을 위해 가장 많이 선택한 '식사량 조절'과 '운동'이 체중 조절의 가장 큰 장애물

체중 조절이 어려운 이유로는 '식사량이나 식습관을 조절하기 어려워서(54%)', '운동을 꾸준히 하거나 운동량을 유지하기 어려워서(47%)'라는 응답이 많다. 체중 조절을 위해 가장 많이 활용한 식사량 조절이나 운동이 목표 달성에 있어서는 오히려 가장 큰 장애물인 것이다.

성취감을 느끼지 못하는 점 역시 체중 조절이 어려운 이유 중 하나이다. '노력에 비해 눈에 띄는 변화가 없어서 의욕이 떨어진다' 응답은 29%이다. 특히 60대의 40%, 70세 이상의 46%가 성취감을 느끼지 못하는 점을 체중 조절의 어려움으로 인식해, 고령층일수록 더딘 신체 변화를 큰 장벽으로 받아들이고 있음을 알 수 있다.

체중 조절이 어려운 이유는 식사량이나 식습관 조절 어려움(54%), 운동 어려움(47%), 성취감 부족(29%)
60대의 40%, 70세 이상의 46%가 성취감을 느끼지 못하는 점을 체중 조절의 어려움으로 인식해

(단위: %)



체중 조절 어렵다고 느낀 사람	사례수 (명)	식사량이나 식습관을 조절하기 어려워서	운동을 꾸준히 하거나 운동량을 유지하기 어려워서	노력에 비해 눈에 띄는 변화가 없어서 의욕이 떨어지므로	스트레스나 감정 변화로 인해 지속하기 어려워서	생활환경의 제약으로 인해 (통근시간, 근무형태, 운동시설 접근성 등)	찾은 모임이나 회식, 사회적 활동 때문에	건강상의 문제로 인해	기타
전체	(756)	54	47	29	21	18	16	11	0
연령									
18-29세	(117)	55	41	21	29	21	19	8	0
30대	(122)	50	47	23	29	25	19	5	0
40대	(145)	58	42	22	24	18	16	13	1
50대	(146)	58	51	27	17	16	21	9	0
60대	(129)	48	54	40	14	16	9	17	0
70세 이상	(97)	57	47	46	13	7	14	12	0

질문: 귀하가 생각하시기에 체중 조절(감량 또는 증량)이 어려운 이유는 주로 무엇입니까? 주된 순서대로 최대 2개를 선택해 주십시오.

비고: 복수응답. 최대 2개까지 선택

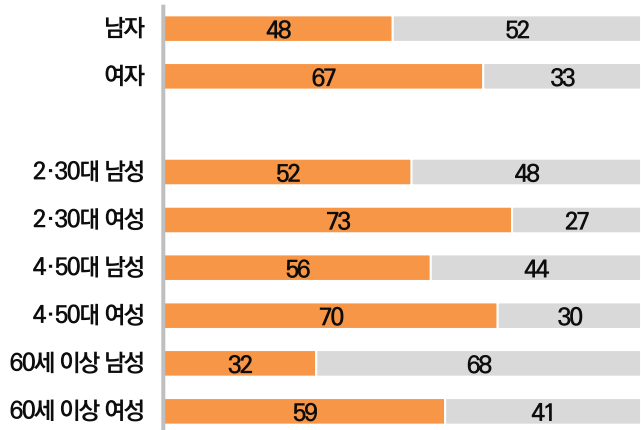
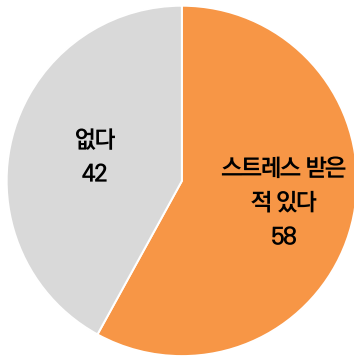
응답자 수: 체중 조절이 어렵다고 느낀 사람 756명

조사기간: 2025. 11. 7. ~ 17.

이러한 어려움과 낮은 성공률은 심리적 부담으로도 이어졌다. 실제로 최근 5년간 체중 조절을 시도한 응답자의 58%가 스트레스를 경험했으며, 남성(48%)보다 여성(67%)의 경험률이 20%포인트 정도 높다. 세대별로는 20·30대 여성(73%)과 40·50대 여성(70%)에서 스트레스 수준이 상대적으로 높다.

체중 조절 시도자의 58%는 스트레스 경험, 남성(48%)보다 여성(67%)이 스트레스 경험을 더 높아

(단위: %)



질문: 귀하는 최근 5년간(2021년~현재까지) 체중 조절(감량 또는 증량)로 인해 스트레스를 받은 적이 있으십니까?

응답자 수: 체중 조절(감량 또는 증량)을 시도한 응답자 743명

조사기간: 2025. 11. 7. ~ 17.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

체중 조절의 필요성에 공감하는 사람도 많고, 실제로 시도해 본 경험 역시 널리 퍼져 있다. 다만, 이를 지속하고 목표를 달성하는 일은 쉽지 않다. 다양한 방법이 존재하지만, 접근성이나 비용 부담, 체감 효과는 개인마다 다르게 나타난다. 체중 조절은 단거리 경주가 아니라, 각자의 속도로 이어가는 마라톤에 가깝다. 새해를 맞아 체중 조절을 결심했다면, 의욕만 앞서기보다 몸과 마음을 모두 고려하여 나에게 맞는 속도와 방식을 먼저 고민할 필요가 있다. 특히 식사량 조절이나 야외 활동처럼 비용 부담이 크지 않은 방법이 오히려 효과적이라는 점이 확인된 만큼, 무리한 투자보다는 일상에서 실천 가능한 방법부터 시작하는 것이 현실적인 전략일 것이다.

조사개요

구 분	내 용
모집단	• 전국의 만 18세 이상 남녀
표집틀	• 한국리서치 마스터샘플(25년 10월 기준 전국 97만여 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) (2025년 9월 행정안전부 발표 주민등록 인구 기준)
응답율	• 조사요청 23,697명, 조사참여 1,624명, 조사완료 1,000명 (요청대비 4.2%, 참여대비 61.6%)
조사일시	• 2025년 11월 7일 ~ 11월 17일
조사기관	• (주)한국리서치(대표이사 노익상)

한국리서치 주간리포트

여론속의 여輿론論

HankookResearch

