

# 건강을 위한 **보양음식?**





# 안녕하세요?

<케이스탯 리포트> 카드뉴스가

7월부터 150만 직장인 플랫폼 '리멤버'와 함께합니다.

**매주 목요일, 리멤버를 통해서도**

카드뉴스를 구독할 수 있습니다.

더 많은 분들께 흥미롭고 알찬 정보를 전달하겠습니다.

**<케이스탯 X 리멤버 리포트> 많이 기대해 주세요!**

... **< 케이스탯 리포트 연구진 일동 >** ...



다가오는 삼복 더위,

한국인의 대표적인 복날 보양식은 **삼계탕·백숙!**

전통 강자인 장어, 오리, 추어, 사철탕 다음으로,  
치킨도 보양식으로 인정

Q 복날 음식으로 가장 먼저 떠오르는 보양식은?

(전체 1032명, 단위: 동의율 %, 중복응답)



삼계탕  
94%



• 장어구이	39%
• 오리고기	27%
• 추어탕	26%
• 사철탕	24%
• 치킨	24%
• 돼지고기	13%
• 문어·낙지	12%
• 소고기	11%

# 10명 중 9명은 복날 보양식을 챙겨먹고 있어요! 삼계탕·백숙이 압도적이지만 치킨에 대한 선호도 높은 편

- 20대(66%)와 30대(52%)에서 특히 삼계탕·백숙 다음으로 치킨을 선호
- 50대는 치킨보다는 장어구이(42%)를, 60대는 추어탕(40%)을 선호

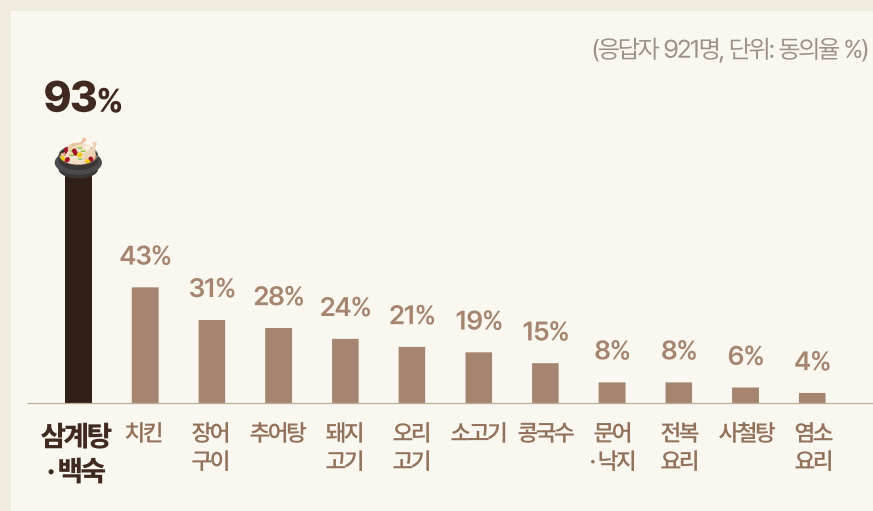
**보양식을 먹지 않는 건,  
복날에 관심이 없거나 다른 건강식품으로 대체하기 때문**



## Q 최근 3년간 복날에 보양식을 먹었는가?



## Q 보양식으로 자주 먹은 음식은?



## Q 보양식을 먹지 않은 이유는?

(먹지 않는다는 응답자 111명, 단위: 동의율 %)

복날 의미도 모르고 관심도 없어서

51%

건강식품 등을 평소에 잘 챙겨 먹어서

10%

육식 위주의 보양식이 싫어서(동물권)

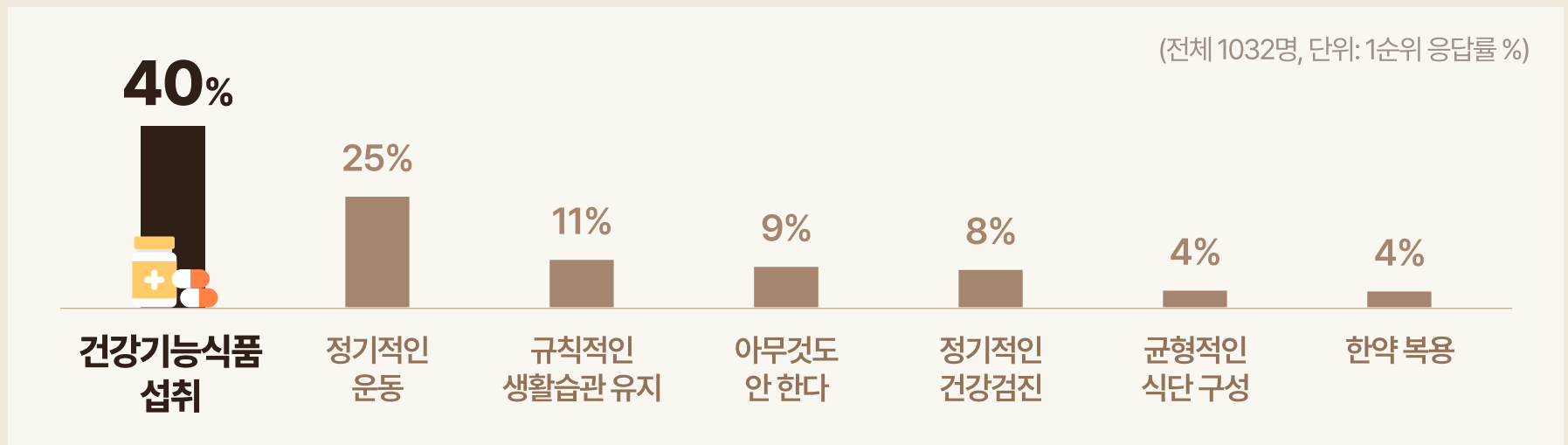
7%



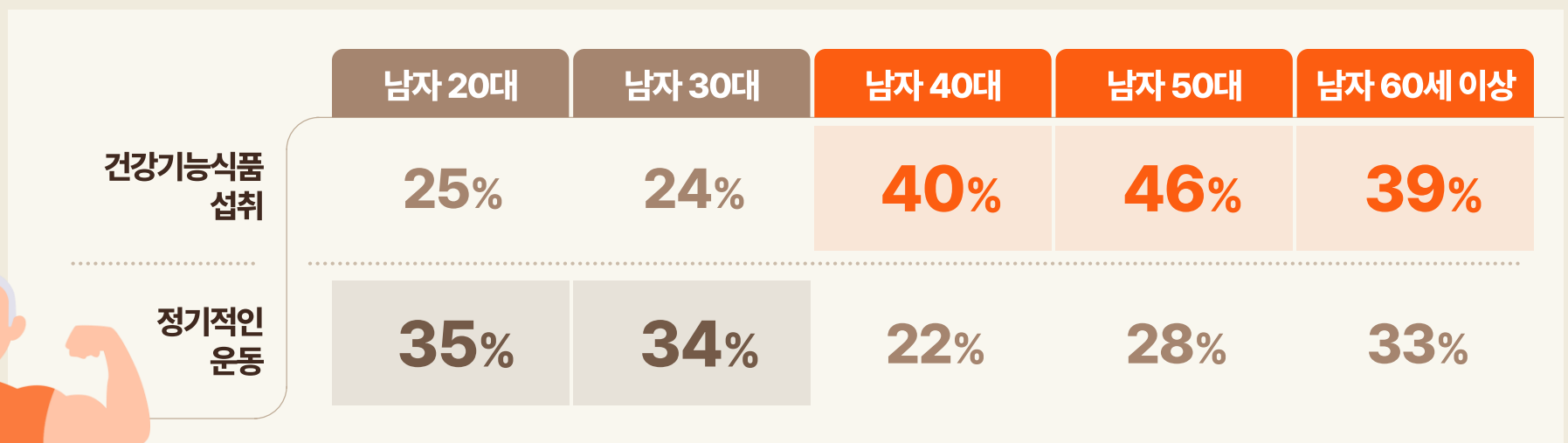
# 한국인은 건강식품 섭취에 적극적!



평소 건강관리를 위한 노력으로,  
정기적인 운동(25%)보다 건강기능식품 섭취(40%) 비중이 높음



남성도 20-30대는 정기적인 운동을 한다는 응답이 더 많으나,  
40대 이상부터는 건강기능식품 섭취 비중이 급격히 증가



# 건강을 위한 식습관, 신선하고 건강하게 '먹는' 노력으로 관리

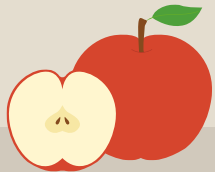


제철음식과 채식, 무설탕, 친환경·유기농 제품은 자주 먹는 편이지만  
금주 외에 '안 먹는' 노력은 상대적으로 덜 해요

(전체 1032명, 단위: 1순위 응답률 %)

제철음식 섭취

63%



채식

53%



무설탕 제품

48%



친환경·유기농 먹거리

45%



금주

49%



• 배달음식 안 먹기 37%

• 카페인 안 먹기 36%

• 인스턴트 식품 안 먹기 34%

• 저염식 34%

• 외식 안 하기 32%

삼복 더위에 '닭'으로 기력 살리는 한국인!

잘 먹고 덜 먹는 노력으로 **건강한 식습관**을 만들어요

조사기간

2024.06.14~16

조사방법

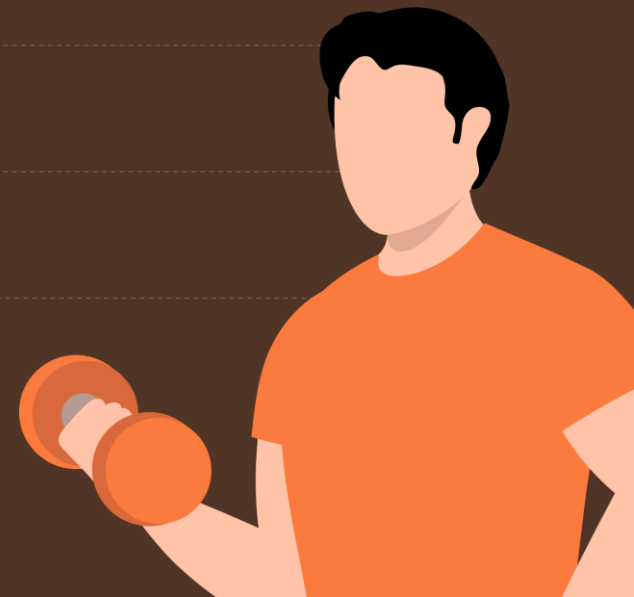
구조화된 설문지를 이용한 온라인 웹 조사

조사대상

전국 만19세 이상 남녀 1,032명

표본추출

지역별, 성별, 연령별 비례 할당 추출  
(2024년 5월말 행정안전부 주민등록인구 기준)



From Collection To Connection

**K**stat



<http://www.kstat.co.kr>



서울 서초구 반포대로 24길 76 월드빌딩



02-6188-6000



[admin@kstat.co.kr](mailto:admin@kstat.co.kr)