

카드뉴스 제84호 | 건강 관리

나만의 건강 관리로 올해도 건강하게!



나는 건강한 사람? 10명 중 4명만 "YES"

4050세대, 건강 앞에서 자신감 '뚝'



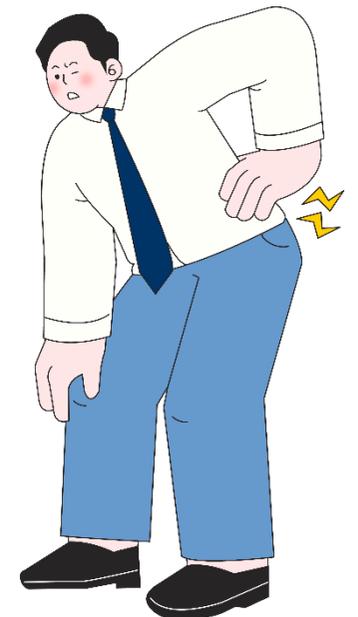
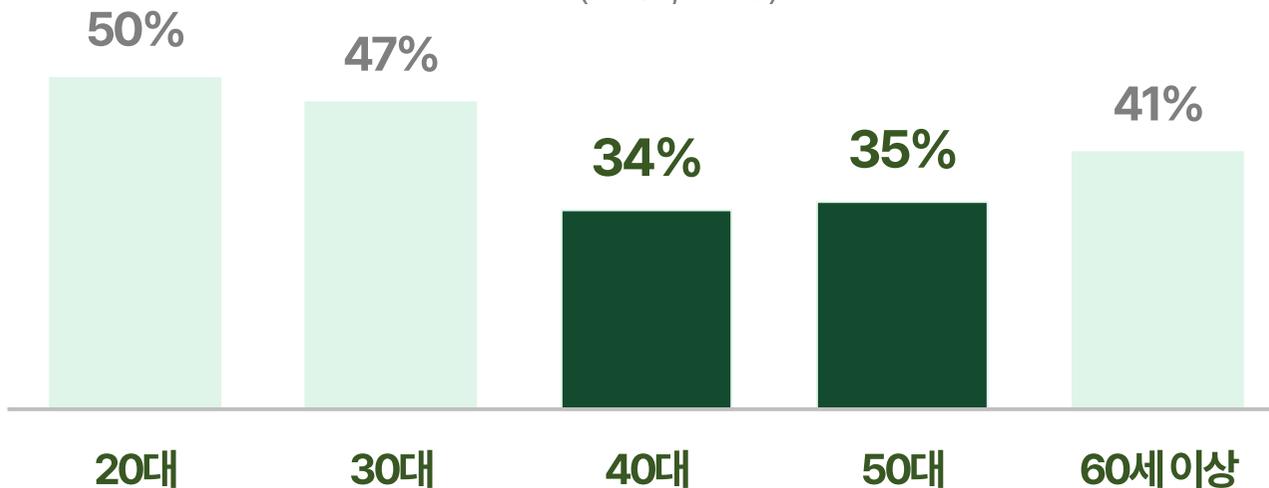
Q. 현재 건강 상태 평가



40%
건강하다

연령별 '건강하다'

(전체 1,018명)

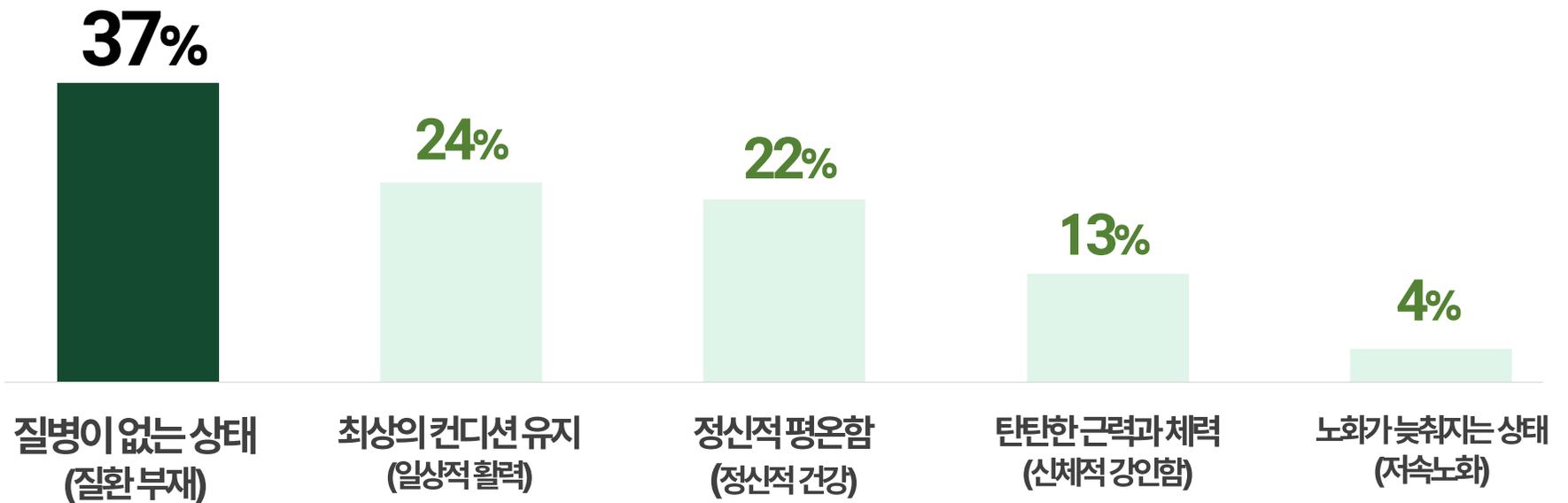


안 아픈 게 곧 건강한 삶, "잠"이 보약인 거 다들 아시죠?



Q. '건강한 삶'의 정의

(전체 1,018명)



Q. 건강을 위한 투자 1순위

(전체 1,018명)

- ☑ 충분한 휴식 및 수면 40%
- ☑ 규칙적인 운동 33%
- ☑ 식단 및 영양 15%
- ☑ 정기적인 검진 및 의료 상담 12%

건강에 대한 관심은 계속된다, 세대는 달라도 목표는 하나!



Q. 전년 대비 건강에 대한 관심도 변화

(전체 1,018명)

높아졌다 65%

변화없다 30%

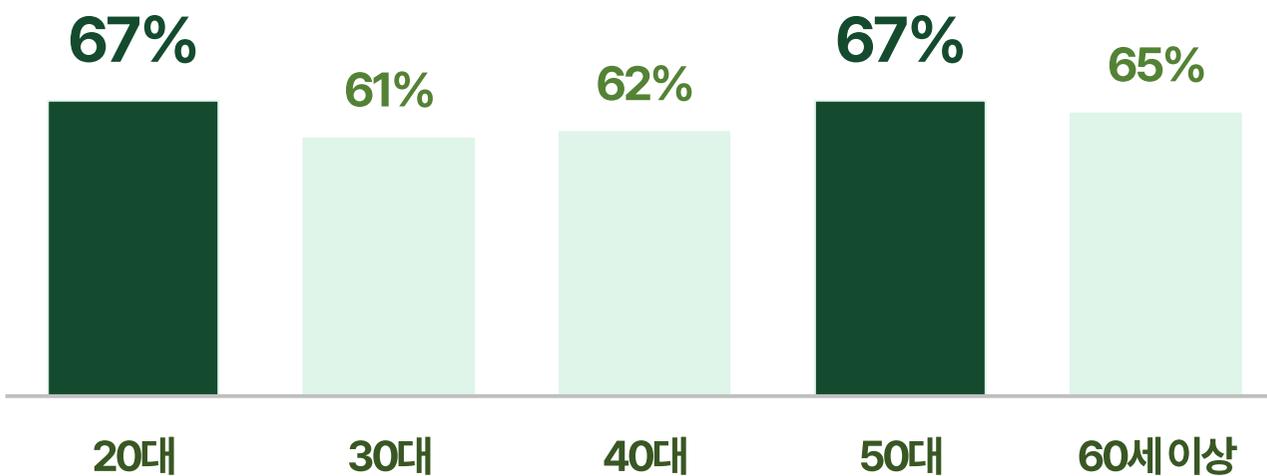
낮아졌다 5%



2050 건강에 가장 진심, 건강엔 선후배 없다

연령별 건강 관심도 '높아졌다'

(전체 1,018명)



이제 건강관리도 웨어러블이 대세! 마음만 먹던 헬시 플래저, 올해는 실천할 차례



Q. 건강관리 웨어러블 활용 여부

(전체 1,018명)

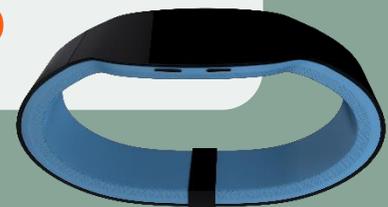
활용한다

57%



활용하지 않는다

43%



<헬시 플래저(Healthy Pleasure)>

헬시플레저는(Healthy Pleasure)는 건강한(Healthy) + 기쁨(Pleasure)의 합성어로, 말 그대로 즐겁게 건강관리를 하자는 의미다. 건강관리나 다이어트를 할 때 극단적인 식단이나 힘든 운동으로 중도에 포기하는 것보다는 꾸준히 할 수 있는 행복한 방법을 찾는 것이다.

출처:농식품정보누리

(전체 1,018명)



매우 공감하며
실천중이다

18%



관심은 있으나
실천은 못하고 있다

56%



들어본 적만 있다

16%



별로 관심없다

10%

오래가 아니라 건강하게 '잘' 사는 삶, 당신의 건강 루틴은 어떤가요?

조사기간

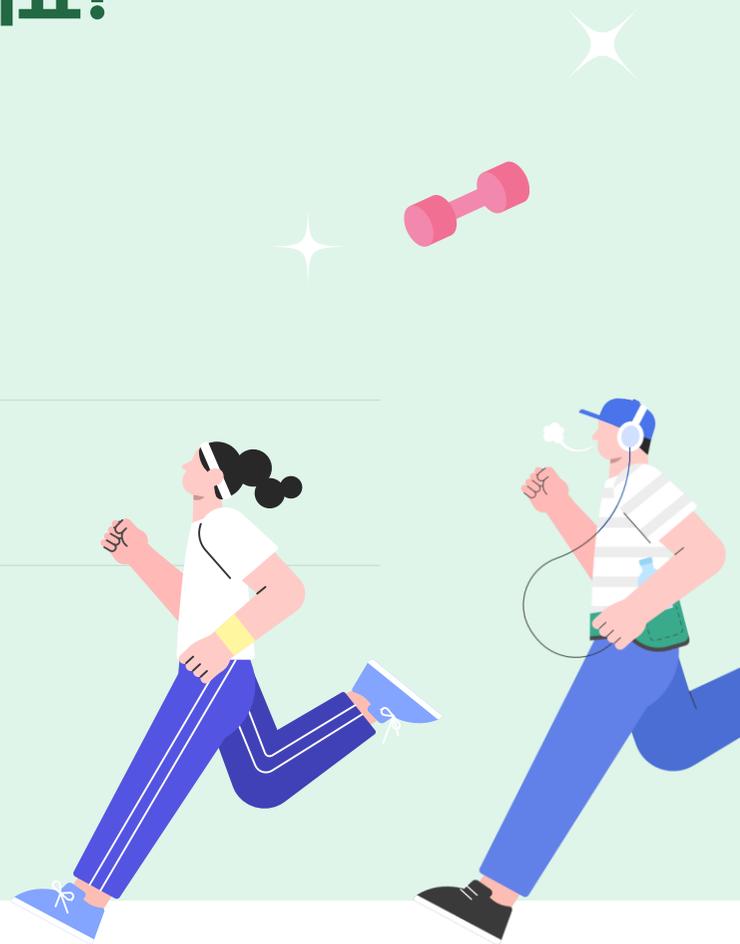
2025.12.12.~15.

조사방법

구조화된 설문지를 이용한 온라인 웹 조사

조사대상

전국 만19세 이상 남녀 1,018명



케이스탯은 품질 높은 데이터 생산을 바탕으로
고객의 문제해결에 필요한 인사이트와 컨설팅을
제공해 드립니다.

... **Kstat** ...



🏠 <http://www.kstat.co.kr>

📍 서울 서초구 반포대로 24길 76 월드빌딩

☎ 02-6188-6000

✉ admin@kstat.co.kr