

카드뉴스 제8호 | 여름과 다이어트

• • • •

# 다이어트 하시나요?



# 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 >



# 최근 1년 동안 2명 중 1명은 다이어트를 시도

다이어트 시도는 남성(41%)보다 여성(54%)이 많음. 특히 30대 여성의 대다수(73%)는 최근에 다이어트를 시도

(전체 1032명, 단위: 동의율 %)

있다

48%

없다

52%



건강을 위해서예요 **51%**



더 나은 몸매를 만들려구요 **26%**



옷이 작아져서요 **11%**



자신감을 높이고 싶어서요 **6%**

## 건강을 위해서 다이어트를 하지만, 2030세대는 건강보다는 외적인 아름다움을 추구

20대(48%), 30대(33%)는 더 나은 몸매를 위해, 40대(56%), 50대(70%), 60대 이상(77%)은 건강유지·증진을 위해

(시도했다는 응답자 492명, 단위: 1순위 응답률 %)

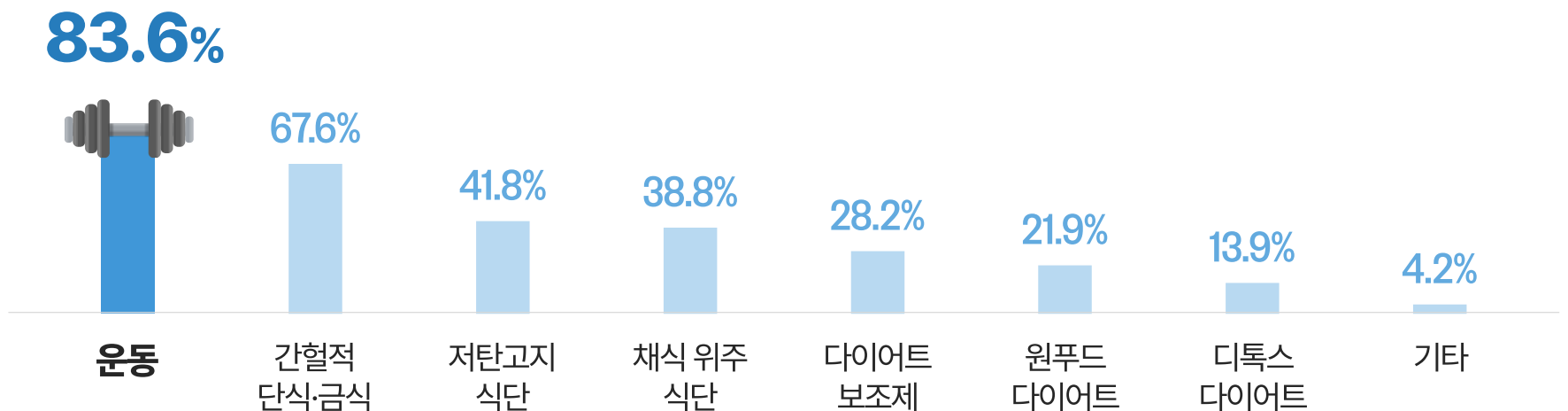
# 다이어트를 위해 운동을 하고 단식·금식을 시도 운동에 월평균 7만 3천원을 지출



20대 남성과 40대 여성은 한달에 운동 비용으로 9만원 이상을 써요  
가장 비싼 다이어트 방법은 다이어트 보조제(월평균 10만 8천원)예요

## Q 시도해 본 다이어트 방법은 무엇인가요?

(시도했다는 응답자 492명, 단위: 동의율 %, 복수응답)



## 월평균 지출액



운동	73,376원	다이어트 보조제	108,008원
간헐적 단식·금식	52,979원	원푸드 다이어트	66,562원
저탄고지 식단	104,635원	디톡스 다이어트	65,091원
채식 위주 식단	83,039원		

# 더 나은 외형을 위한 다이어트, 우리나라 사람 대다수는 페이스펙(Face+Spec) 인식

외모도 스펙이라고 생각한다

85%

(전체 1032명, 단위: 동의율 %)

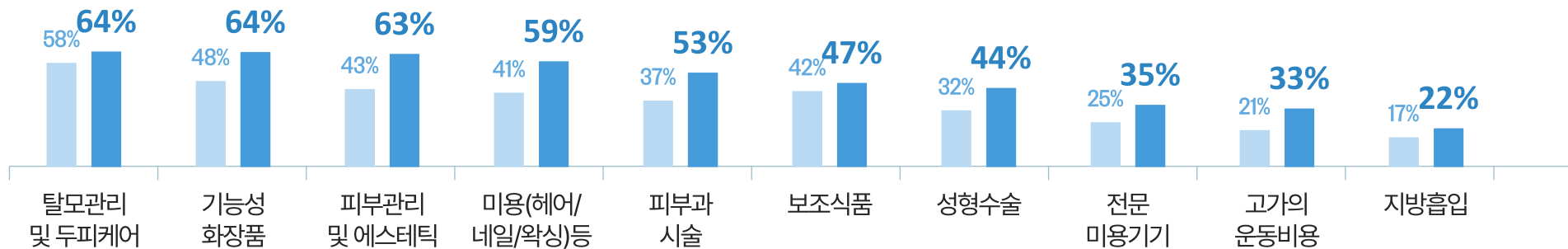


## 외모 관리를 위한 지출, 여성은 남성에 비해 관대한 편

(전체 1032명, 단위: 동의율 %)

남성 2명 중 1명은 탈모관리에 돈을 써야 한다고 생각  
여성은 연령대마다 달라요

■ 남성  
■ 여성



여성

20대

기능성  
화장품

70%



30대

피부관리  
· 에스테틱

71%



40대

미용  
66%

탈모관리·두피케어

66%

50대

기능성  
화장품

66%



60대  
이상

탈모관리  
· 두피케어

69%



# 건강과 아름다움을 위한 다이어트! 모두 응원합니다.

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

# Kstat



🏠 <http://www.kstat.co.kr>

📍 서울 서초구 반포대로 24길 76 월드빌딩

☎ 02-6188-6000

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