

tbs라디오 「서울속으로 황원찬입니다」 서울옛보기 (목) 11:15~11:25

서울통계로 보는 오늘의 숫자

I·SEOUL·U
서울통계
SEOUL STATISTICS

서울시민은 다이어트 중?

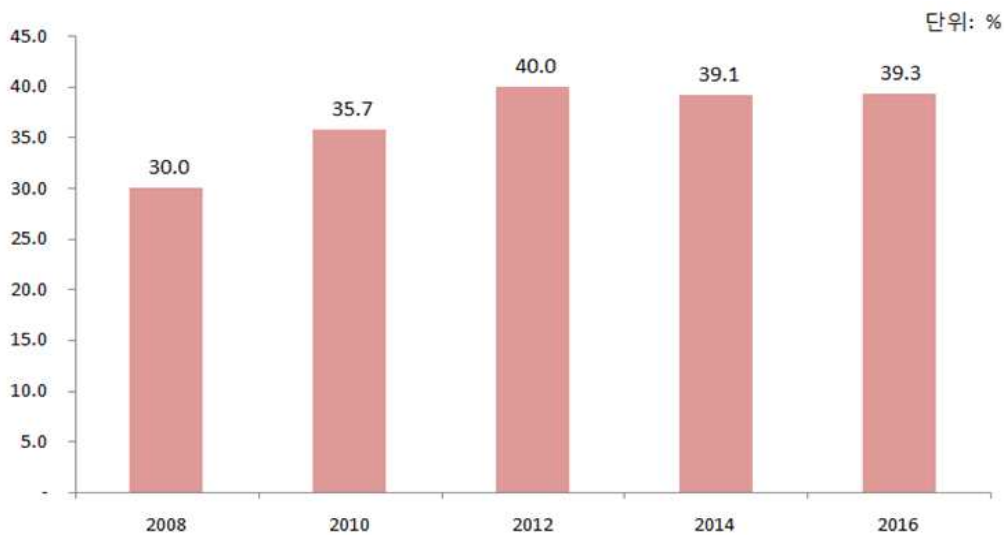
2018. 01. 25(목)

정 보 기 획 관
(통계데이터담당관)

서울시민은 다이어트 중?

- 서울시민 10명 중 4명은 스스로 ‘비만’이라고 생각하고 있는 것으로 나타났다으며, 62.3%가 체중을 줄이거나 유지하려고 시도함
 - 19세 이상 서울시민 10명 중 4명은 자신이 ‘비만’(“약간 비만” 또는 “매우 비만”)이라고 주관적으로 생각하고 있는 것으로 조사되었음. 8년 전인 2008년에 비해 9.3%p 증가함(‘08년 30.0%→’16년 39.3%)

〈주관적 비만인지율〉



(단위 : %)

구분	2008	2010	2012	2014	2016
주관적 비만 인지율	30.0	35.7	40.0	39.1	39.3

주 : 1) 만 19세 이상 성인 대상임

2) 주관적 비만 인지율 : 주관적으로 “약간 비만” 또는 “매우 비만” 이라고 생각한 사람의 비율

- 최근 1년 동안 체중을 “줄이거나” 또는 “유지”하려고 노력했던 시민은 62.3%로 2008년 46.8% 보다 15.5%p 증가하였음

〈체중조절 시도율〉

(단위 : %)

구분	2008	2010	2012	2014	2016
체중조절 시도율	46.8	56.0	58.9	61.9	62.3

주 : 1) 만 19세 이상 성인 대상임

2) 체중조절 시도율 : 최근 1년 동안 “줄이거나” 또는 “유지” 하려고 했던 사람의 비율



○ **다이어트는 올바른 식단조절과 함께 운동이 병행되어야하나, 실제로 운동을 하는 사람들은 많지 않음**

- 최근 1주일 동안 1회 30분 이상 걷기를 주 5일 이상 실천한 서울시민은 2008년부터 2명 중 1명 정도를 유지하고 있음. 그러나 주관적 비만 인지율과 체중조절 시도율이 2008년에 비교하여 증가한데 반해 걷기 실천율은 소폭 감소함

〈걷기 실천율〉



(단위 : %)

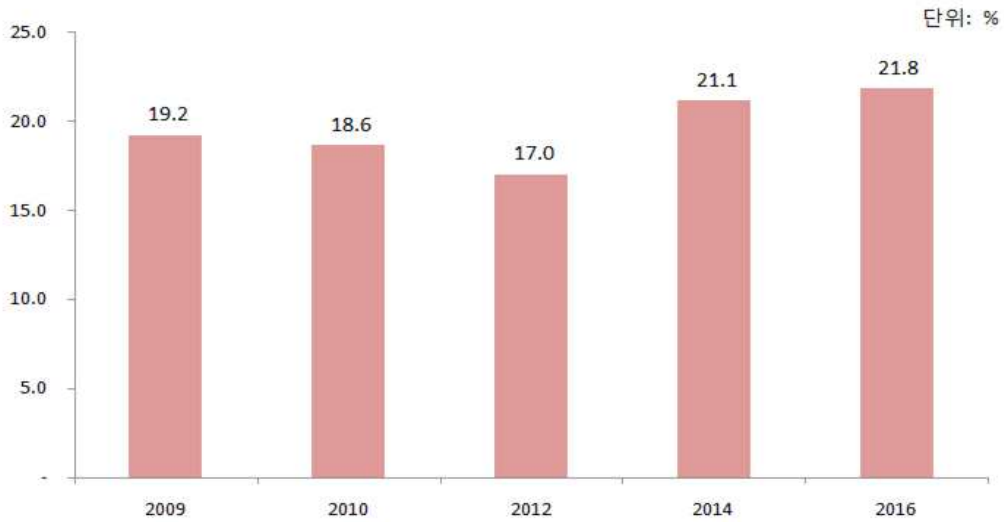
구분	2008	2010	2012	2014	2016
걷기 실천율	57.4	55.7	52.1	55.2	55.4

주 : 1) 만 19세 이상 성인 대상임

2) 걷기 실천율 : 최근 1주일 동안 1일 30분 이상 걷기를 주 5일 이상 실천한 사람의 비율

- 19세 이상 서울시민 10명 중 2명은 최근 1주일 동안, 1일 20분 이상 격렬한 신체활동을 주 3일 이상 또는 1일 30분 이상 중등도 신체활동을 주 5일 이상 실천하고 있는 것으로 나타남. 2009년부터 20% 정도를 유지하고 있음

〈중등도 이상 신체활동 실천율〉



(단위 : %)

구분	2009	2010	2012	2014	2016
중등도 이상 신체활동 실천율	19.2	18.6	17.0	21.1	21.8

주 : 1) 만 19세 이상 성인 대상임

2) 중등도 이상 신체활동 실천율 : 최근 1주일 동안 격렬한 신체활동을 1일 20분 이상 주 3일 이상 또는 중등도 신체활동을 1일 30분 이상 5일 이상 실천한 사람의 비율

※ 자료출처 : 보건복지부 「지역사회건강조사」