

## 한국의 비만 인구 10명 중 7명, 비만은 개인의 선택으로 예방 가능하다고 믿어

- WHO는 비만을 만성 재발성 질환으로 규정하고 있으며, 한국에서도 77%가 비만을 지속적 관리가 필요한 의학적 질환으로 인식
- 입소스, 2026 세계 비만의 날을 맞아 14개국 글로벌 비만 인식 조사 중 한국 결과 발표

서울, 2026년 3월 4일 – 글로벌 리서치 기업 입소스(Ipsos)는 2026년 세계 비만의 날을 맞아 실시한 '글로벌 비만 인식 조사(Global Perceptions of Obesity Study)'의 한국 조사 결과를 발표했다. 조사 결과, 국내 비만 당사자(본 조사 기준 BMI 25 이상) 중 71%는 비만이 "개인의 선택으로 예방 가능하다"고 믿고 있는 한편, 77%는 비만이 "지속적인 관리가 필요한 의학적 질환"이라고 인식했다.

세계보건기구(WHO)가 비만을 만성적이고 재발 가능한 질환으로 규정하고 있는 점과 함께 볼 때, 한국에서는 비만을 '질환'으로 이해하면서도 동시에 '개인의 책임'으로 보는 인식이 함께 나타나고 있음을 시사한다.

### 여전히 생활습관의 문제로 인식되는 만성 질환

한국의 비만 당사자 중 59%는 "식단 조절과 운동만으로 대부분 사람들의 비만 문제를 해결할 수 있다"는 데 동의했다. 55%는 "유전과 생물학적 요인이 비만의 주요 원인"이라는 데 동의했다.

즉, 많은 사람들이 비만을 의학적 질환으로 인식하면서도, 여전히 생활습관 중심의 설명과 해결책에 더 무게를 두고 있다는 글로벌 조사 결과와 유사한 인식의 모순이 한국에서도 확인된다.

### 체중 관리에는 진심, 의료 상담은 낮은 수준

한국의 조사 결과는 개인의 체중 관리 노력과 의료적 치료 이용 사이에 격차가 존재함을 보여준다. 비만 당사자 중 66%는 체중 감량 및 관리를 고려했거나 권고 받은 적이 있었고, 47%는 지난 12개월 동안 체중 관리에 관한 정보를 검색해본 경험이 있다고 답했다. 그러나 같은 기간 체중 문제로 전문의에게 상담한 비율은 20%, 유행하는 다이어트(디톡스, 탄수화물 제한, 초저지방 식단 등)를 따라 해본 경험이 있다는 응답은 16%로 나타났다.

최근 체중 관련으로 의사 상담을 받지 않은 비만 당사자들에게서는 치료 또는 상담 비용에 대한 걱정(34%)과 스스로 체중을 관리하려는 경향(26%)이 주요 장벽으로



## 입소스 코리아 보도 자료

확인됐다. 한편, 주요 장벽의 경우 최근 3개월 내 의사 상담을 받지 않은 응답자를 대상으로 한 별도 문항에서 도출된 결과로, 최근 12개월 의사 상담 비율과 직접 비교는 불가하다.

### 향후 건강에 대한 우려는 있으나, 구체적 위험에 대한 인식은 제한적

한국의 비만 인구 중 거의 절반(47%)은 본인의 체중이나 체형으로 인한 향후 건강 문제를 자주 걱정한다고 답했다. 그럼에도 비만이 제2형 당뇨병(53%), 심장질환(51%), 일부 암(14%), 조기 사망(28%)과 연관되어 있다는 인식은 제한적으로 나타났다. 특히, 비만이 일부 암에 영향을 미친다는 인식(14%)은 글로벌 평균(18%)보다 낮는데, 이는 비만 관련 위험에 대한 공중보건 교육을 더 강화할 필요가 있음을 보여준다.

### 일상생활, 자신감, 웰빙에 미치는 보이지 않는 부담

이번 조사는 한국에서 비만이 일상생활에 미치는 폭넓은 영향도 보여준다. 비만 당사자 중 83%는 체중이 정서적·정신적 웰빙에 부정적 영향을 미쳤다고 응답했으며, 82%는 자신감과 자존감에 부정적 영향을 미쳤다고 답했다. 77%는 체중이 업무와 일상적 역할 수행에 부정적 영향을 주었다고 밝혔다. 또한 지난 12개월 동안 비만 당사자의 49%는 체중 때문에 사회·여가·연애 활동을 피한 경험이 있다고 응답했으며(비(非)비만 당사자 39%), 24%는 사진이나 영상에 찍히는 것을 피한 경험이 있다고 답했다(비(非)비만 당사자 15%). 신체 건강 만족도 역시 비만 당사자(26%)가 비(非)비만 당사자(35%)보다 낮았다.

입소스 비만 및 심대사질환 모니터링 부문 총괄 책임자, 로베르토 코르테세(Roberto Cortese)는 “한국 결과는 비만 당사자 중 상당수가 비만을 지속적 관리가 필요한 의학적 질환으로 인식하고 있음에도, 이러한 이해가 일관된 의료 상담이나 치료로 이어지지 않는 모습을 보여준다”며 “비만을 단순히 개인의 책임 문제로만 바라보는 관점을 넘어, 복합적인 만성 질환으로 이해하도록 돕는 공중보건 커뮤니케이션의 강화와 사회적 대화가 필요한 시점으로 보인다”고 말했다.

입소스 글로벌 비만 인식 조사는 2025년 12월부터 2026년 1월까지 14개국 성인 14,500명을 대상으로 입소스 온라인을 통해 실시했다. 한국에서는 총 1,000명이 응답했으며, 표본은 비만 인구 266명과 비(非)비만 인구 734명으로 구성되었다.

###

연락처: Shamil Akhmetzianov  
헬스케어 부문 선임 마케팅  
커뮤니케이션 매니저  
[Shamil.Akhmetzianov@ipsos.com](mailto:Shamil.Akhmetzianov@ipsos.com)

Roberto Cortese  
입소스 비만 및 심대사질환  
모니터링 부문 총괄 책임자  
[Roberto.cortese@ipsos.com](mailto:Roberto.cortese@ipsos.com)  
+44 (0) 7932 300730

Simone Gabriele  
입소스 글로벌 헬스케어 모니터링  
부문 이사  
[Simone.gabriele@ipsos.com](mailto:Simone.gabriele@ipsos.com)  
+44 (0) 20 3059 5015

Joanna Butcher  
글로벌 헬스케어 모니터링 부문  
선임 마케팅 이사  
[Joanna.butcher@ipsos.com](mailto:Joanna.butcher@ipsos.com)  
+44 7818 422117





## 입소스 코리아 보도 자료

### 참고자료

이 보도 자료의 결과를 뒷받침하는 차트는

<https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2026-02/ipsos-global-perceptions-of-obesity-study-supporting-data.pdf>에서 확인할 수 있다.

### 조사개요

입소스 '글로벌 비만 인식 조사(Global Perceptions of Obesity Study)'는 14개국, 14,500명의 성인을 대상으로 실시했다. 조사 대상 국가는 오스트리아(n=1,000), 브라질(n=1,000), 캐나다(n=1,000), 인도(n=2,000), 이탈리아(n=1,000), 멕시코(n=1,000), 폴란드(n=1,000), 루마니아(n=1,000), 사우디아라비아(n=1,000), 대한민국(n=1,000), 스페인(n=1,000), 튀르키예(n=1,000), 아랍에미리트(UAE, n=500), 영국(n=1,000)이다. 모든 결과는 14개국 통합 평균을 기반으로 한다.

한국에서는 총 1,000명의 응답자가 설문조사에 참여했다. 한국 표본은 비만 인구 266명과 비비만 인구 734명으로 구성되었다.

현장 조사는 2025년 12월부터 2026년 1월까지 입소스에서 온라인으로 실시했다. 일반 인구 표본은 나이, 성별, 지역별 할당 표집을 적용하여 구성했다. 대부분의 국가에서, 할당 표집은 국가별 인구 구성을 반영하도록 설계했으며, 일부 시장에서는 특정 인구집단(젊은층, 도시 인구 등)으로 표본이 다소 치우칠 수 있다. 표본은 체중 상태별 분석이 가능하며, 각 시장의 비만 유병률을 고려하여 비만 인구와 비비만 인구를 충분히 비교할 수 있는 정도로 규모를 확보했다. 입소스는 각 응답자가 제공한 신장과 체중 정보를 활용하여 비만 인구와 비비만 인구를 구분하여 데이터를 분석했다. 적용한 정의는 다음과 같다. 비만인 = BMI 30 이상 [인도, 한국은 25 이상], 비비만인 = BMI 30 미만 [인도, 한국은 25 미만] 자료에는 가중치를 적용하지 않았다.

설문에서 언급한 삶의 영역은 신체 건강, 정서적 및 정신적 웰빙, 자신감 및 자존감, 사회적 관계, 연애 생활, 신체 활동/체력, 의료 접근성 및 지원, 개인적 성장, 업무적/일상적 역할, 영양 및 식습관, 일상 환경, 경제적 안정이다. 모든 자료의 저작권은 Ipsos 2026이 소유한다.

### 비만의 정의 - 세계보건기구(WHO)

세계보건기구(WHO)는 비만을 유전, 신경생물학, 식행동, 건강한 식단 접근성, 시장 환경, 보다 광범위한 환경 요인 간의 복합적 상호작용에서 비롯되는 만성적이고 재발하는 질환으로 분류한다.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

### 세계 비만의 날(World Obesity Day) 소개

매년 3월 4일 기념하는 세계 비만의 날은 비만을 복합적인 만성 질환으로 인식하도록 전 세계가 함께 인식을 제고하고 예방, 치료, 지원 강화를 촉구하는 날이다.

연락처: Shamil Akhmetzianov  
헬스케어 부문 선임 마케팅  
커뮤니케이션 매니저  
[Shamil.Akhmetzianov@ipsos.com](mailto:Shamil.Akhmetzianov@ipsos.com)

Roberto Cortese  
입소스 비만 및 심대사질환  
모니터링 부문 총괄 책임자  
[Roberto.cortese@ipsos.com](mailto:Roberto.cortese@ipsos.com)  
+44 (0) 7932 300730

Simone Gabriele  
입소스 글로벌 헬스케어 모니터링  
부문 이사  
[Simone.gabriele@ipsos.com](mailto:Simone.gabriele@ipsos.com)  
+44 (0) 20 3059 5015

Joanna Butcher  
글로벌 헬스케어 모니터링 부문  
선임 마케팅 이사  
[Joanna.butcher@ipsos.com](mailto:Joanna.butcher@ipsos.com)  
+44 7818 422117





# 입소스 코리아 보도 자료

[www.worldobesityday.org](http://www.worldobesityday.org).

## 창립 구독사 공개 (Disclosure)

일라이 릴리(Eli Lilly)는 입소스 자체 '글로벌 비만 인식 조사'의 창립 구독사이며, 이 프로젝트에 재정 지원을 제공했다. 창립 구독사로서, 일라이 릴리는 이 연구의 전반적 방향 설정에 의견을 개진했다. 입소스는 연구의 설계, 수행, 분석을 독립적으로 진행했으며, 모든 최종 커뮤니케이션에 대한 완전한 편집권을 보유했다. 모든 자료는 전적으로 입소스가 소유하며, 복수의 고객이 이용할 수 있다.

## 입소스의 비만 연구

입소스는 비만을 글로벌 보건 우선과제로 인식하고 이에 대한 이해를 증진하는 데 전념하고 있으며, 비만 인구의 건강 개선을 위해 노력하는 기관들을 지원하고 있다. 입소스의 글로벌 비만 연구 역량에는 인식 및 실제 치료 현황을 추적하는 자체 모니터링 조사, 맞춤형 연구, 시장 접근 및 자문 서비스, 그리고 맞춤형 실제 임상 근거 생성이 포함된다.

## ABOUT IPSOS

입소스(Ipsos)는 전 세계 90개 시장에서 사업을 전개하고 약 2만 명의 임직원이 근무하는, 글로벌 시장조사 및 여론조사 기업입니다.

입소스의 리서치 전문가 및 분석가들은 다양한 전문성을 결합한 멀티스페셜리스트 역량을 바탕으로 시민, 소비자, 환자, 고객, 임직원의 행동과 의견, 동기 요인에 대한 깊이 있는 이해와 강력한 인사이트를 제공합니다. 입소스가 제공하는 75개 비즈니스 솔루션은 설문조사 기반의 1차 데이터뿐 아니라 소셜 미디어 모니터링, 정성 및 관찰 기법 등 다양한 방법론에 기반합니다.

입소스의 슬로건인 "Game Changers"는 급변하는 세상 속에서 전 세계 5,000여 고객이 확신을 갖고 의사결정할 수 있도록 돕고자 하는 입소스의 지향점을 담고 있습니다.

입소스는 1975년 프랑스에서 설립되었으며, 1999년 7월 1일부터 유로넥스트 파리(Euronext Paris)에 상장되어 있습니다. 또한 SBF 120 및 Mid-60 지수에 편입되어 있으며, 유예결제제도(SRD) 적용 대상입니다.

ISIN code FR0000073298, Reuters ISOS.PA, Bloomberg IPS:FP

[www.ipsos.com](http://www.ipsos.com)

35 rue du Val de Marne  
75 628 Paris, Cedex 13 France  
Tel. +33 1 41 98 90 00

연락처: Shamil Akhmetzianov  
헬스케어 부문 선임 마케팅  
커뮤니케이션 매니저  
[Shamil.Akhmetzianov@ipsos.com](mailto:Shamil.Akhmetzianov@ipsos.com)

Roberto Cortese  
입소스 비만 및 심대사질환  
모니터링 부문 총괄 책임자  
[Roberto.cortese@ipsos.com](mailto:Roberto.cortese@ipsos.com)  
+44 (0) 7932 300730

Simone Gabriele  
입소스 글로벌 헬스케어 모니터링  
부문 이사  
[Simone.gabriele@ipsos.com](mailto:Simone.gabriele@ipsos.com)  
+44 (0) 20 3059 5015

Joanna Butcher  
글로벌 헬스케어 모니터링 부문  
선임 마케팅 이사  
[Joanna.butcher@ipsos.com](mailto:Joanna.butcher@ipsos.com)  
+44 7818 422117

