

## 다이어트 초보자 유형



김혜윤

20살/대학생/4인가족 본가

Goal

#건강한 다이어트

#효율적인 시간 관리

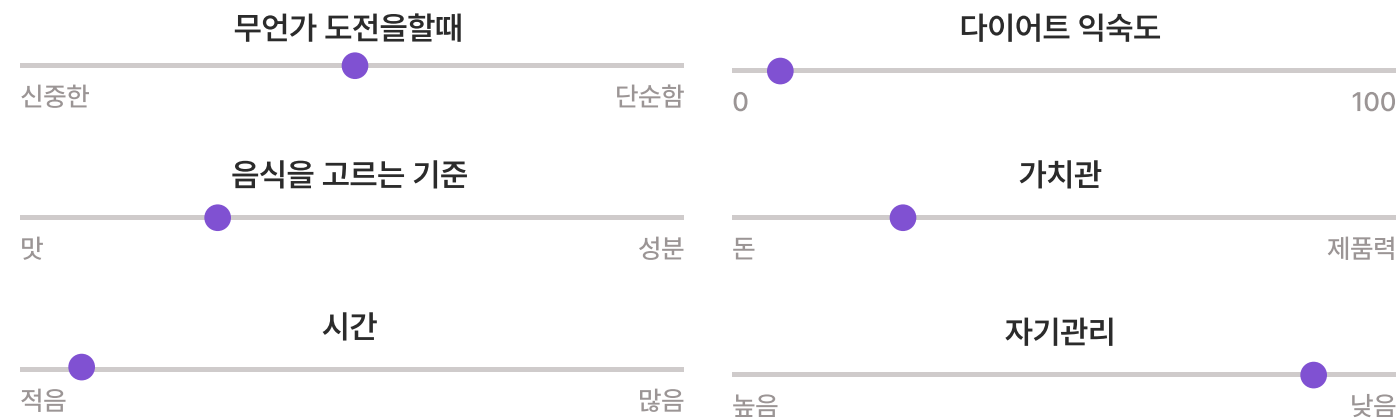
“ 드디어 성인이다.  
다이어트 한번 할때 제대로 하고싶어!! ”

### Situation

대학에 갓 입학한 A씨는 가족과 함께 살고 있다. 다이어트를 결심했지만, 가족과 함께 식사를 해야 하기에 따로 식단을 준비하는 것이 부담스럽다. 학교와 집을 오가며 통학을 하는 일상 속에서, 과제와 학업에 쫓기며 시간 관리가 중요한 상황입니다. 학교와 아르바이트로 바쁜 하루를 보내다 보니 정해진 시간에 식사를 챙기기 어렵고, 배달 음식의 유혹도 크다. 또한, 경제적으로 부담이 크기 때문에 가성비 좋은 식단을 찾고 있다. 운동을 막 시작했지만 헬스장 등록과 식단 조절이 익숙하지 않아 정보를 찾는 것이 번거롭다. 특히 다이어트를 시작한 지 얼마 되지 않아, 건강한 식단과 맛의 균형을 맞추는 것이 어려운 점으로 다가옵니다.

대학생은 건강을 중요시하면서도 학업과 운동을 병행해야 하므로, 간편하면서도 맛있는 다이어트 식단을 찾고 있습니다. 학교에 가기 전 아침 식사를 준비하기 위해 바쁜 아침 시간을 효율적으로 사용할 수 있는 방법이 필요하고, 운동 후 빠르게 섭취할 수 있는 고단백 식사도 필요합니다.

### Behavior



### Needs

빠른 레시피

20살 대학생은 시간에 쫓기기 때문에 짧은 시간 안에 요리 할 수 있는 다이어트 레시피를 빠르게 만들 수 있어 아함

영양 정보 제공:

각 레시피의 칼로리와 영양 성분을 상세히 제공하여, 다이어트 목표에 맞는 식사를 할 수 있도록 도와주었음함.

### Pain

처음 다이어트를 하다 보니 어떻게 해야 제대로 다이어트를 할 수 있는지 정보가 부족한 상태였음,그래서 항상 집밥같은 칼로리 불명의 음식을 먹고 되려 살이 찐 경험이 존재함

다이어트 식단을 위한 적절한 시간 배분이 어려워 아침을 거르거나 급히 해결하는 경우가 많았고, 운동 후 식사가 부족한 상태로 하루를 보내는 일이 많았습니다.

## 내조 유형



이영애

52살/가정주부/3인가족 본가

Goal

#남편의 다이어트 지원

#건강한 식습관 유지

“ 내가족이 먹는건  
내가 제일 잘 알고,챙겨줘야해 ”

### Situation

50대 아내는 남편이 다이어트를 시작하면서 건강을 관리하는 중요한 역할을 맡고 있습니다. 아내는 평소에 건강한 식사를 중요하게 여기고 있으며, 남편의 다이어트를 지원하는데 많은 노력을 기울이고 있습니다. 가족이 함께 먹을 수 있는 건강한 식사를 준비하려고 하지만, 남편의 다이어트와 다른 가족 구성원들의 입맛을 모두 고려해야 해서 힘들음을 느낍니다.

아내는 영양에 대한 이해도가 높고, 남편이 다이어트를 할 때 필요한 적정 칼로리와 영양소를 맞추기 위해 많은 연구를 합니다. 다이어트 식사를 준비하는 과정에서 다양한 식단을 찾아보는 것이 필요하지만, 준비 시간이 너무 길거나 복잡한 식단을 만들기 어려운 상황입니다. 또한, 아내는 자신의 건강도 중요하기 때문에, 본인과 남편이 모두 만족할 수 있는 식사를 제공하려는 노력 속에서 효율성을 중시합니다.

### Behavior



### Needs

균형 잡힌 다이어트 식단:

남편의 다이어트 목표를 고려한 고단백, 저칼로리 식단을 제공해야 합니다. 점심과 저녁 식사는 영양소가 균형 잡히고, 맛도 충분히 만족스러워야 하므로 다양한 맛과 식감을 제공하는 레시피가 필요합니다.

가족의 입맛 맞추기:

남편뿐만 아니라 가족 모두가 만족할 수 있도록 아내는 가족의 건강을 챙기면서도 유연한 식단을 구성해야 합니다.

### Pain

남편의 다이어트를 지원하는 동시에, 다른 가족들이 좋아하는 음식도 고려해야 해서 메뉴를 조정하는 것이 어려웠습니다

남편의 다이어트와 나머지 가족구성원의 영양소를 같이 맞추는 식단을 준비를 하는데 머리가 많이 아프고,장보는 시간이 오래걸렸습니다.

## 항시 다이어트 유형



### 마동석

41살/보디빌더/신혼부부

#### Goal

#고단백 선호

#맛중시

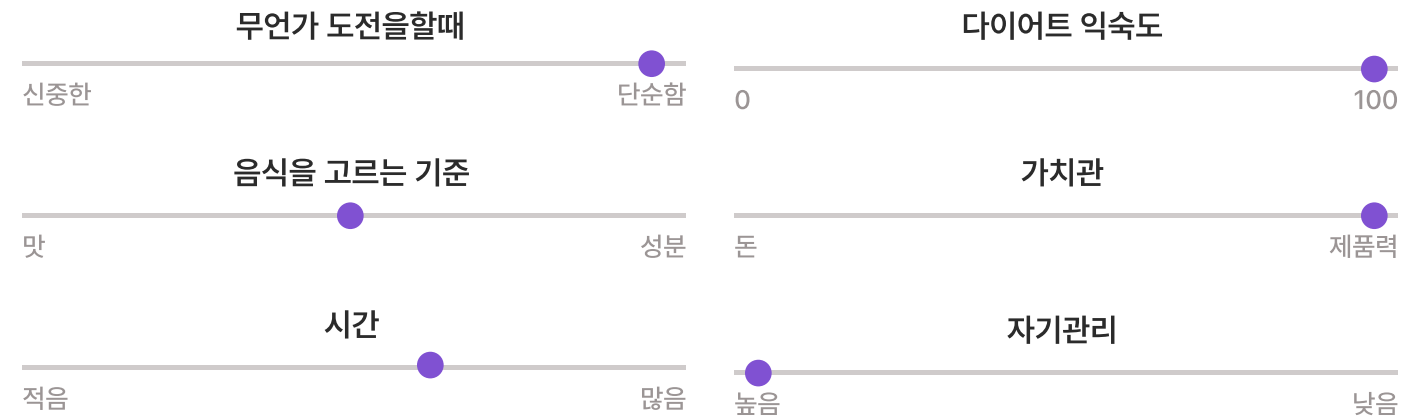
“ 선수 생활중에서도 먹는 행복을 느끼고싶어 ”

#### Situation

38살의 헬창은 신혼이고, 보디빌더로서 많은 단백질을 섭취해야 하는 필요가 있습니다. 하지만 신혼생활 중 아내가 먹는 음식을 보며 그 맛에 대한 욕구가 자주 터져 나와 다이어트와 식단을 유지하는 데 어려움을 겪고 있습니다. 아내는 다양한 음식을 즐기고, 그 맛있는 음식을 보는 것은 헬창에게 큰 유혹이 됩니다. 헬창은 자신의 몸매 관리와 근육 성장을 위해 고단백 식사를 필수적으로 섭취해야 하지만, 맛있게 먹는 아내를 보며 식이 조절에 스트레스를 받기도 합니다.

운동 후에는 빠르게 단백질을 섭취할 필요가 있는데, 단백질을 섭취하는 방식에 있어 반복적인 식사는 지루하게 느껴지기도 하고, 그로 인해 맛을 중시하는 성향이 강해지면서 어려움을 겪고 있습니다. 헬창은 아내와 함께 식사를 즐기고 싶지만, 동시에 다이어트 목표를 잃지 않기 위해 맛과 영양을 동시에 충족할 수 있는 메뉴를 찾고자 하는 고민이 있습니다. 이 상황에서 단백질 섭취가 핵심이지만, 식사에서 맛을 느끼고 즐기고 싶은 욕구를 다루는 것이 큰 도전 과제가 되고 있습니다.

#### Behavior



#### Needs

##### 고단백 식사:

프로로 일하고 있는 그는 수시로 그는 근육 성장과 유지, 회복을 위해 고단백 식사를 지속적으로 섭취해야 합니다.

##### 맛있는 식사:

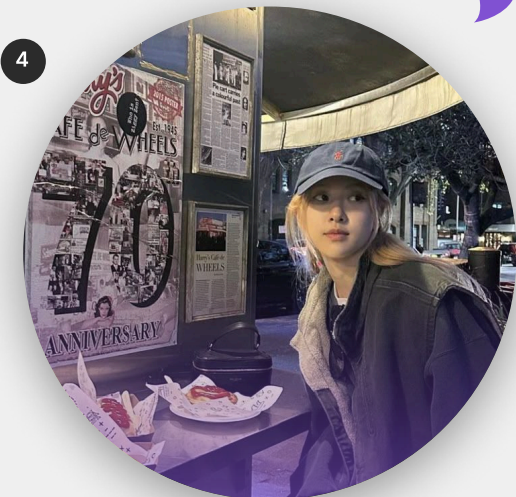
아내가 다이어트와는 다른 종류의 음식을 먹을 때, 그 유혹을 이겨내기위한 대체 식품이 필요한 어려운 상황이 발생합니다.

#### Pain

아내가 먹는 맛있는 음식을 보면서 항상 맛에 대한 욕구가 터져 나오며, 이를 자주 억제하는 것이 큰 스트레스가 됩니다. 단백질 위주의 식사를 하면서도 식사의 만족감을 느끼지 못하는 경우가 많고, 이로 인해 자신의 직업에 회의를 느낍니다.

단백질을 많이 섭취해야 하는 몸 상태에서는 반복적인 식사가 지루해지고, 다양성을 찾기 어려워 식사의 만족도가 떨어집니다. 매번 같은 음식을 먹어야 한다는 압박감이 스트레스로 작용하며, 맛있는 음식을 유혹을 견디는 일이 힘들어집니다.

## 제안자 유형



### 이채영

52살/가정주부/3인가족 본가

#### Goal

#트렌디한 다이어트

#SNS 공유

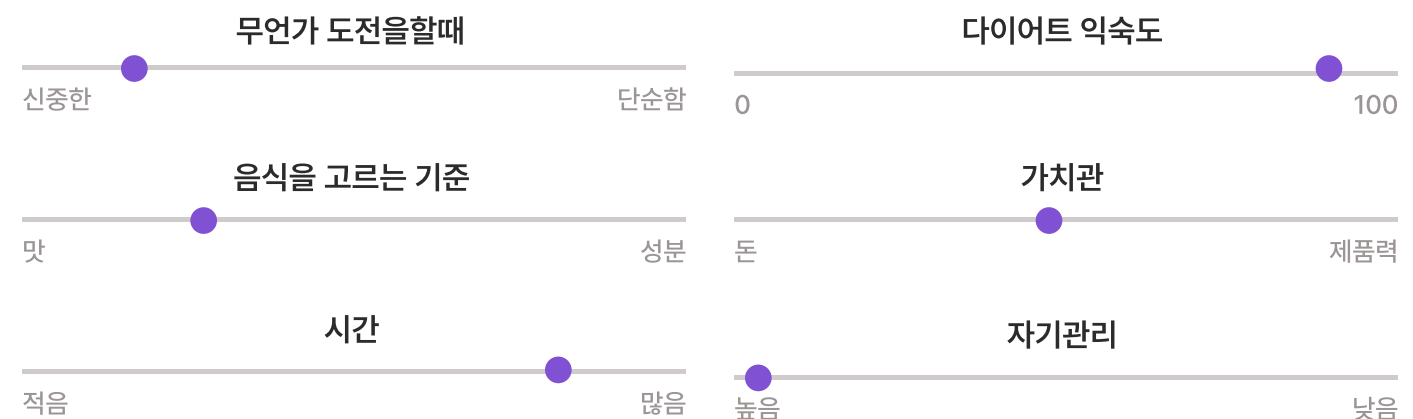
“ 나는 내가 리뷰한걸, 누군가도 좋아할때 보람을 느껴 ”

#### Situation

28살의 인플루언서는 소셜 미디어에서 건강과 다이어트 관련 정보를 활발히 공유하는 사람입니다. 자신도 다이어트와 운동을 병행하면서, 팔로워들에게 신뢰성 있는 콘텐츠를 제공하려고 노력합니다. 팔로워들에게 다이어트나 건강한 라이프스타일을 소개하는 것이 중요한 만큼, 자신도 꾸준한 관리가 필요하고, SNS에서 자신을 잘 표현할 수 있는 콘텐츠를 제작하려면 체계적인 식단과 운동이 필수적입니다. 또한, 트렌디한 콘텐츠와 개인적인 경험을 공유하는 데 중점을 두고 있으며, 최신 다이어트 방법이나 운동 루틴을 시도하는 것을 좋아합니다.

인플루언서로서 본인의 다이어트와 건강을 관리하는 것 외에도, 팔로워들에게 신뢰를 줄 수 있는 정보를 지속적으로 제공해야 하므로, 체계적이고 과학적인 근거를 바탕으로 다이어트를 해야 한다는 부담감도 존재합니다. 식사 준비가 과중하지 않도록 도와주는 솔루션을 찾고 있으며, 자신의 다이어트를 팔로워들과 공유하면서 그들이 실천할 수 있는 유용한 정보를 제공하는 것 또한 중요한 목표입니다.

#### Behavior



#### Needs

##### 트렌디하고 효과적인 다이어트 정보

팔로워들에게 신뢰를 줄 수 있는 최신 다이어트 정보와 효과적인 식단, 운동 루틴을 제공하는 것이 필요합니다. 이를 위해 자신이 시도하는 다이어트 방법과 관련된 콘텐츠를 꾸준히 업데이트할 수 있어야 합니다.

##### SNS와 연동된 다이어트 콘텐츠 관리

다이어트 진행 상황을 SNS에 효율적으로 공유하고, 팔로워들과 소통하는 방식이 필요합니다.

#### Pain

팔로워들과의 소통을 지속적으로 이어가기 위해서는 꾸준히 새로운 다이어트 관련 콘텐츠를 제작해야 하며, 이는 부담이 될 수 있습니다. 또한, 유행에 맞는 다이어트 방법을 계속해서 찾아내는 것이 힘들 수 있습니다.

팔로워들이 자신의 콘텐츠를 신뢰하게 만들기 위해서는 정확한 정보와 함께 개인적인 경험을 바탕으로 한 콘텐츠가 필수적인데, 이를 꾸준히 제공하는 것이 도전적입니다.