

## 우리나라 남녀의 식생활 비교

김 영 남 (한국교원대학교 가정교육과 교수)

여성은 음식의 관리와 준비, 요리 등과 분리될 수 없는 필연적 관계를 유지하여 왔다. 유교적 가부장제 가족구조 하에서는 집안에서의 가사 일이 전적으로 여성의 책임으로 간주되었으며, 가사의 상당 부분을 차지하는 음식관련 행위를 통하여 여성의 정체성이 구체화되었다. 식생활 전반이 여성의 책임 하에 있으면서도 정작 여성들은 금욕과 검소를 앞세워 절제된 식사습관이 미덕으로 요구되었다.

한편 오늘날의 많은 여성은 집 안에서의 가사 일 이외에 사회적, 경제적 활동도 수행하고 있다. 많은 여성들은 완벽한 직장인인 동시에 완벽한 주부로서의 의무에 시달리고 있다. 그밖에도 여성은 외모관리에 대한 부담까지 떠 안고 살아간다. 여성의 용모는 성적 매력과 결부되고, 성적 매력은 흔히 여성의 능력과 동일시되기도 하기에 많은 여성들이 다이어트에 열중하고 있다.

이상적 신체 유지에의 압박감, 건강과 미의 수단으로서의 음식 섭취를 절제·경계하는 여성들의 식생활 관련 문제를 1. 우리나라 남녀의 식품 섭취 및 영양소 섭취 비교, 2. 우리나라 남녀의 비만도 비교, 3. 우리나라 남녀의 건강상태 비교를 통하여 살펴보고자 한다.

### 1. 남녀의 식품 및 영양소 섭취량 비교

#### 1) 식품 섭취량의 비교

우리나라는 근래 경제 성장과 가족구조의 변화, 여성의 사회 진출 기회 확대 등과 같은 사회 환경 요인의 변화와 함께 식생활의 패턴에도 많은 변화가 있었다. 곡류의 섭취량이 감소하는 대신 육류와 어패류, 우유를 비롯한 낙농제품의 섭취량이 급격히 증가하였으며, 이 같은 동물성 식품의 섭취량 증가는 청소년의 체격 향상과 함께 수명 연장이라는 긍정적 변화에 직·간접적인 영향을 미쳤다. 반면 비만 인구의 증가와 성인병 발병율이 증가하는 부정적인 결과와도 무관하지 않다.

〈표 1〉 식품군별 1인 1일 평균 섭취량 비교

	남자	여자	남/여
곡류 및 그 제품	342.6	281.6	1.22
채소류	316.6	267.6	1.18
과일류	179.0	233.0	0.77
식물성 식품 계	1120.3	992.3	1.13
육류 및 그 제품	111.6	73.9	1.51
난 류	24.5	18.0	1.36
어패류	73.2	55.8	1.31
유제품	0.1	0.1	1.00
동물성 식품 계	299.8	227.5	1.32
총 계	1420.1	1219.8	1.16

우리 국민의 식품 섭취량을 남녀로 구분하여 비교하였을 때(표 1) 과일류는 여자가 남자보다 많은 양을 섭취하고 있었고, 대부분의 다른 식품들은 남자가 여자보다 섭취량이 많았다. 남녀의 식품 섭취비율을 산출하였을 때 가장 차이가 많이 나는 식품은 육류 식품이었고(남/여=1.51), 난류(남/여=1.36)와 어패류(남/여=1.31)도 차이가 커서, 남자의 섭취량이 여자의 섭취량보다 많았다.

유동주(1999)의 논문에서 Twigg에 따르면 식품에는 힘, 권력, 신분 등과 연계되는 서열이 있다고 한다. 음식의 위계서열(hierarchy of food)에 따르면 붉은 살코기(소고기, 돼지고기 등)가 가장 위쪽 서열에 위치하고, 그 아래에 흰 살코기인 가금류(닭고기 등), 그 다음이 생선류, 달걀 및 유제품의 순으로 자리한다고 한다. 그리고 채소류와 과일류는 가장 아래 서열에 소속된다고 한다. 최근 과일과 채소에 대한 관심의 증대에도 불구하고, 고기는 여전히 어느 사회를 막론하고 가장 중요하고 귀중한 가치를 지니는 식품으로 인정받는다고 한다.

고기는 남성성(masculinity)과도 연관되어 정력과 힘에 비유되며, 가부장적 가정의 경우 아버지, 남편, 아들이 고기 소비에 더 큰 비중을 차지하는 것으로 나타난다는 견해도 있다. 한편 가정 내에서 비교적 낮은 지위에 있는 주부, 아내, 딸의 경우 덜 중요한, 위계서열의 가장 낮은 자리를 차지하는 과일이나 채소만으로 충분하다고 간주한다. 경제적으로 풍요로운 오늘날의 환경에서는 다이어트에 대한 관심 등으로 인하여 이 같은 상징성이 그다지 드러나지 않는 경향이 있으나, 고기가 귀하였던 경제적 빈곤의 시대에는 명확하게 드러났다고 한다.

우리 국민의 식품별 섭취량의 성별 비교에 있어서도 남/여의 섭취량 비율이 소고기의 경우 1.64(남자 25.7g : 여자 15.7g), 돼지고기 1.48(남자 26.6g : 여자 18.0g), 닭고기 1.48(남자 16.0g : 여자 10.8g), 어패류 1.31의 순으로 나타나 식품의 상징성에 근거한 식품 위계서열을 확인할 수 있다.

또한 서울지역 주민들을 대상으로 한 조사에서 육류는 남자가 여자보다 더 맛있다고, 더 좋아한다고 하였으며, 과일은 여자가 남자보다 더 맛있다고, 좋아한다고 응답하였다. 그리고 경제수준이

높을수록 육류와 생선, 과일의 섭취빈도가 높은 것으로 나타났다(박주원, 안숙자 2001).

음식을 준비할 때 가족원 중 누구의 식성을 제일 고려하는가에 대한 심층면접 결과, 많은 주부들이 남편, 아이의 순으로 지적하였다. 그 이유로는 “남편이니까” “가장이니까” “식성이 까다롭다”를 들었으며, 자신의 식성을 위주로 음식을 마련한다는 주부는 한 사람도 없었다. 과연 남편들의 식성만 까다롭고, 주부는 모두 아무 것이나 잘 먹는지 생각해 볼 문제이다. 결혼 전에는 흔히 음식의 선택에 있어서도 남성이 여성을 배려하는 경우가 많이 있는데, 결혼과 함께 여성의 지위가 격하되는 것은 무슨 이유일까?

## 2) 영양소 섭취량의 비교

우리나라 국민의 영양소 섭취량을 남녀로 구분하여 비교하였을 때, 비타민 C를 제외한 모든 영양소에서 권장량 대비 섭취량 비율이 남자가 높았다. 비타민 C의 경우 남녀 모두 부족하지 않은 영양소, 즉 권장량의 2배 가량을 섭취하는 것으로 나타나 섭취량 차이에 의미가 없다. 남녀 모두 권장량에 비하여 부족하게 섭취하고 있는 영양소로 칼슘과 리보플라빈이 있으며, 두 영양소 모두 여자가 남자보다 섭취량 부족이 심각한 것으로 나타났다. 여자만이 부족하게 섭취하는 영양소로는 철과 비타민 A가 있었다. 특히 철과 비타민 A 섭취의 식물성 식품 의존비율이 남자보다 여자가 더 높아서(철: 남자67.4%, 여자71.4%; 비타민 A: 남자 82.4%, 여자 85.1%) 활용율에 있어서도 남자에 비하여 떨어질 수 있다.

〈표 2〉 영양권장량 대비 영양소 섭취비율 비교 (% RDA)

	단백질	칼슘	철	비타민 A	티아민	리보플라빈	나이아신	비타민 C
남자	132.1	75.8	110.6	104.6	121.4	94.4	121.9	190.7
여자	122.3	66.6	81.4	87.1	118.3	88.0	117.2	202.7

영양 권장량의 75% 미만을 섭취하는 남자와 여자의 비율을 비교하였을 때 단백질, 칼슘, 철 모두가 여자의 비율이 남자보다 많았다. 철의 경우 남자의 섭취량 평균은 권장량의 111%나 되어 부족하지 않게 섭취하는 것으로 나타났으나, 권장량의 75% 미만을 섭취하는 사람이 1/3 가량이나 되었는데, 이는 섭취량의 개인차가 큰 때문으로 추측된다. 여자의 경우 칼슘은 2/3, 철은 60% 가량이나 권장량의 75% 미만을 섭취하는 것으로 조사되어, 이는 여성의 골밀도 저하와 빈혈 발생에 요인으로 작용한다. 단백질 섭취량의 경우 남녀 각각 46%, 39%가 권장량의 125%를 초과하는 것으로 조사되었는데, 과잉 섭취도 신체에 부담을 주게되어 바람직하지 못하다고 할 수 있다(표 3).

〈표 3〉 영양권장량의 75% 미만, 125% 이상 섭취 인구의 비교

		단백질	칼슘	철	비타민 A	티아민	리보플라빈	나이아신	비타민 C
>75% RDA	남자	17.8	59.7	34.2	44.9	25.8	40.9	26.0	22.6
	여자	23.0	68.9	58.8	58.2	27.5	46.6	29.3	23.0
≤125% RDA	남자	45.6	11.7	29.6	25.2	36.1	21.2	37.8	56.9
	여자	38.5	8.4	14.4	19.1	34.5	18.3	34.4	59.5

### 3) 식행동 실태의 비교

#### □ 결식

남녀의 끼니별 결식을 조사에 따르면 남녀 모두 아침식사 결식율이 가장 높아 5명 중 1명은 아침을 거르는 것으로 나타났고, 점심과 저녁식사 결식율은 상대적으로 낮아서 5%를 넘지 않았다. 3끼니 모두 남자보다는 여자의 결식율이 높은 것으로 조사되었는데, 여자의 경우 식욕부진, 소화불량, 간식섭취, 체중조절을 이유로 결식한다는 비율이 남자보다 다소 높았다(표 4, 표 5).

〈표 4〉 끼니별 결식율의 비교(3세 이상)

구분	아침	점심	저녁
남자	19.6	3.5	1.9
여자	22.5	5.1	4.6

〈표 5〉 결식의 이유 비교(3세 이상)

구분	늦잠	식욕부진, 반찬 때문	소화불량	간식섭취	체중감소	절약	시간	습관	기타
남자	23.4	16.0	2.3	3.3	1.5	0.3	22.7	21.8	8.8
여자	15.7	19.9	4.5	4.3	4.6	0.3	22.6	21.5	6.8

특히 체중 감소를 목적으로 결식을 한다고 응답한 사람들은 남자의 경우 20대 이후의 연령층인 반면 여자는 비율이 높은 것은 아니지만 초등학교 학생에 해당하는 7세부터 나타나 여자의 체중 감소 노력의 심각성을 확인할 수 있었다. 특히 20세 이후 체중 감소를 목적으로 식사를 거르는 사람의 비율이 늘어났으며, 체중 감소 목적의 결식자 비율은 여성이 남성보다 높은 것으로 나타났다.

〈표 6〉 체중 감소 목적의 결식을 비교

구분	3-6세	7-12세	13-19세	20-29세	30-49세	50-64세	65세 이상
남자	0.0	0.0	0.0	1.3	2.1	4.0	2.3
여자	0.0	0.4	1.0	4.9	6.4	7.3	2.6

□ 간식

“이 선배. 무슨 남자가 그리 과자를 많이 먹어. 남자 맞아?”

“응, 담배를 끊어서 그런가 봐. 금연하면 군것질이 는다고 들 하잖아.”

과자를 먹는 것이 남자 이미지와는 웬지 어울리지 않고, 여자들만의 특권(?)으로 이해하는 경향이 있다. 한편 여성은 군것질에 대한 욕구와 자제 사이에서 심한 갈등을 흔히 겪는다. 특히 온종일 집에서 보내는 여성들은 항상 음식이 손쉽게 닿는 곳에 있기 때문에 더욱 그러하다. 여성들은 집안 일 사이사이 심리적 보상처럼 군것질을 찾는데, 이는 다소 위로와 휴식이 되기 때문이라 한다. 우리나라 국민의 간식의 섭취빈도를 비교하였을 때 커다란 차이는 아니었으나 남자보다는 여자들의 간식 빈도가 높은 것으로 나타났다. 서울에 거주하는 10대 이상 남녀 589명을 대상으로 한 박주원, 안숙자(2001)의 연구에서 캔디·초코렛, 스낵·비스킷의 섭취빈도가 여자가 남자보다 많은 것으로 조사되었다.

간식 식품 가운데는 단맛을 지닌 식품이 많이 있는데, 전통적으로 우리나라에서는 성인 남성이 단 것에 탐닉하는 행위를 의젓하지 못한 것으로 간주하였으며, 사탕이나 과자같은 단 식품은 여자에게 더 적합한 식품으로 여겼다. 단 맛은 인간에게 본능적 즐거움을 주며, 따라서 단맛과 미각적 즐거움은 성적 쾌락과 연관되어 설명되기도 한다. 최근 날씬한 몸매, 건강에 대한 대중의 관심이 증가하면서 단 음식은 해로운 음식이라는 인식이 확산되기는 하였지만 여전히 많은 사람들, 특히 여성들은 단맛을 즐기는 편이다. 단 맛과 함께 자극성의 매운 맛도 남성보다는 여성이 즐기는 맛으로(박주원, 안숙자 2001), 지루한 일상에서의 자극 추구하고 관련하여 생각해볼 수 있다.

〈표 7〉 간식 섭취빈도 비교

	≥3회/일	2회/일	1회/일	거의 안 함
남자	11.7	24.6	39.7	23.9
여자	11.7	28.5	41.6	18.3

□ 외식

외식은 음식 준비와 관련 된 가사노동에서 해방되는 흥가분함을 제공함과 동시에 음식을 함께 나누는 사람들에게 공동체로서의 결속을 다지고 유행에 대한 관심을 소비로 표현하는 즐거움을 수

반하는 행위이다. 일하는 여성이 늘어나면서 외식의 빈도가 점차 증가하고, 외식업체도 수적 팽창과 함께 다양화, 차별화가 급속히 진행되고 있다. 한편 남성들은 집에서 음식을 먹는 것만이 식사를 “제대로”하는 것이며, 밖에서 먹는 음식은 보조적이고 이차적이라는 관념을 가지고 있다고 한다. 따라서 여성은 외식행위에 대해 반기면서도, 한편으로 심리적 부담감과 죄책감 등을 느낀다고 한다.

우리나라 국민의 외식 빈도를 남녀로 구분하여 비교하였을 때 경제활동 인구가 남자가 많은 것과 더불어 외식의 빈도도 남자가 여자보다 높게 보고되었다.

〈표 8〉 외식 섭취빈도 비교

	≥2회/일	1회/일	≥1회/주	≥1회/월	거의 안 함
남자	7.3	32.7	21.0	20.7	18.3
여자	3.6	20.5	24.5	25.0	26.3

심층면접으로 외식의 좋은 점을 알아보았을 때 가사 노동 부담이 없다, 내 손으로 할 수 없는 음식을 먹을 수 있다, 함께 하는 즐거운 시간, 분위기가 좋다 등을 들었고, 나쁜 점으로는 위생, 청결, 안전 등에 대한 확신이 없다, 자극성 음식, 조미료를 많이 사용한 음식을 먹게 된다, 비용이 든다 등을 지적하였다. 1주일에 1번 정도 외식을 한다는 한 주부는 외식의 단점으로 “게을러지는 것 같다”고 하였다. 외식 장소 선택기준을 남녀별로 비교하였을 때 맛, 위생, 실내 청결도는 여자가 남자보다 많았고, 다양한 메뉴, 종업원의 용모, 교통의 편의성 항목에서는 남자가 여자보다 많았다(김두진, 임효진, 1998).

## 2. 남녀의 비만도 비교

현대인에 있어 신체적 이미지는 중대한 관심사가 되었다. 60년대의 여성 운동으로부터 시작된 남녀 평등의 개념, 피임법의 소개, 여성의 노동시장 진출 확대 등은 여성에게 전통적인 모성의 이미지 대신 슈퍼 우먼에 대한 꿈을 심어주었으며, 슈퍼 우먼에의 길에는 여성의 신체적 매력도 중요한 역할을 하는 것으로 인식하게 되었다. 자신의 신체를 가꿈으로써 성공의 길로 다가갈 수 있다고 생각하고, 몸매 유지에 대한 집요한 관심은 식생활 패턴에 영향을 미쳐 다이어트와 체중조절이 특히 여성의 생활 일부로 보편화되었다.

우리나라 20세 이상 성인의 체질량지수(BMI, body mass index = 체중kg/ 신장m<sup>2</sup>) 평균은 22.1~24.3으로 정상수준이다. 20대, 30대, 40대 연령층에서는 남성의 체질량지수가 여성보다 다소 높았으나, 50세 이후부터는 여성의 체질량지수가 남성을 초과하였다(표 9).

〈표 9〉 성인의 평균 체질량지수(BMI) 비교

구분	20-29세	30-39세	40-49세	50-59세	60-69세	70세 이상
남자	23.2	23.9	24.2	23.9	23.2	22.5
여자	22.1	23.2	24.1	24.3	24.1	23.2

\* BMI>18.5 저체중, 18.5≤BMI<25.0 정상, 25.0≤BMI<30.0 과체중, BMI≤30.0 비만

우리나라 성인 남녀의 비만도를 연령대별로 비교하면(표 10) 20대 여성의 경우 저체중 비율이 남자보다 2배 가량 많아 11%나 되는 것으로 나타났다. 남자는 60세 이상 노인 연령층의 저체중 비율이 가장 높았으며(8%), 40, 50대 여성과 30, 40, 50대 남성의 경우 저체중 비율이 2% 미만이었다. 비만 인구(과체중 포함)의 비율은 여성의 경우 나이가 많아짐에 따라 증가하였고, 남성은 40대를 고점으로 이후에는 줄어드는 것으로 나타났다. 남성의 경우 저체중은 비교적 적었고, 비만 비율은 연령대에 따라 커다란 차이 없이 30% 전후이었으며, 따라서 정상체중을 보유하고 있는 사람이 2/3 가량이었다. 반면 여성은 30대까지 비만이 심각하지 않다가 40대에는 1/3, 그리고 50대 이후에는 비만인구 비율이 40%나 되는 것으로 조사되었다.

〈표 10〉 성인의 저체중과 비만 인구 비율 비교

구분		20-29세	30-39세	40-49세	50-59세	60세 이상	계
저체중	남자	5.0	1.7	1.6	1.7	7.7	3.5
	여자	10.7	4.5	1.7	1.6	4.4	5.5
비만 (과체중 포함)	남자	27.9	34.9	39.0	32.4	26.2	32.4
	여자	12.2	19.4	33.5	40.6	40.6	29.4

주관적 체중 인식도와 실제 비만도를 살펴보면(표 11) 남성의 경우 32.4%가 비만(과체중 포함)인 반면 스스로 비만하다고 응답한 사람은 25.8%이었으며, 여성은 29.4%가 비만(과체중 포함)인 반면 34.4%가 비만하다고 응답하여, 남성은 실제보다 덜 비만하다고 평가하는 사람이 많았고, 여성은 실제보다 뚱뚱한 것으로 평가하는 사람이 많았다. 그리고 남성의 23.3%, 여성의 14.8%가 말랐다고 인식하고 있었으며, 체질량지수에 근거한 저체중 인구 비율은 실제로 남성 3.5%, 여성 5.5%만이 저체중으로 판정되었다. 즉 우리나라 성인들은 정상의 체중을 마른 것으로 인식하는 경향이 있다고 할 수 있다.

〈표 11〉 주관적 체중 인식도 비교(20세 이상)

구분	매우 마름	마름	보통	약간 비만	매우 비만
남자	2.94	20.38	50.91	22.42	3.35
여자	1.66	13.15	50.76	29.18	5.25

특히 체중조절 노력 여부를 조사하였을 때(표 12) 30% 가량의 여성은 체중 감소를 위하여 노력하였던 것으로 나타났으며, 이는 비만(과체중 포함) 여성의 비율 29.4%와 유사하고, 비만하다고 인식하는 여성비율 34.4%보다는 약간 낮다. 반면 체중 증가를 위하여 노력하였다고 한 여성은 2.9%에 불과하였다. 저체중 여성의 비율이 5.5%인 점을 고려하면 낮은 수치이다. 여성보다는 낮지만 남성도 17.5%가 체중 감소를 위하여 노력하였다고 응답하였다. 외적 용모와 체형에 대한 범 국민적 관심의 정도를 읽을 수 있다.

〈표 12〉 체중조절 노력 여부 비교(20세 이상)

구분	감소 노력	증가 노력	현 체중유지	아무 노력 안 함
남자	17.49	10.13	17.34	55.04
여자	29.77	2.85	11.54	55.84

체중 조절을 하는 이유로 45%의 여성이 외모를 들었고, 나머지는 향후 건강 등 건강 때문이라 하였다. 한편 외모 때문에 체중 조절을 시도한다는 남성은 21% 가량 되었다. 신체적 외형이 남성보다는 여성에게 더 중요한 문제임을 읽을 수 있다(표 13).

〈표 13〉 체중조절 이유 비교(20세 이상)

구분	건강문제	향후 건강 향상	외모	기타
남자	18.82	60.36	20.82	-
여자	16.84	38.11	44.84	0.21

### 3. 남녀의 건강상태 비교

#### 1) 평균 수명 비교

우리나라 국민의 출생 시 기대수명은 남자 70.6세, 여자 78.1세로, 여자가 남자보다 7.5년 오래 살며, 그러나 건강수명은 남자가 63.3세, 여자가 65.4세로서 건강 수명의 남녀 차이는 2.1년에 불과하였다. 즉 남자는 7.3년, 여자는 12.7년을 각종 질병으로 인해 활동의 제한을 받으면서 살아가는 것으로 조사되었다(표 14).



〈표 14〉 우리나라 국민의 수명 비교

	기대수명	건강수명	기대수명-건강수명
남	70.6	63.3	7.3
여	78.1	65.4	12.7
남-여	-7.5	-2.1	

## 2) 건강, 질병 비교

남녀 성인의 성인병 환자 비율을 비교하였을 때(표 15) 고혈압과 당뇨 환자 비율은 남성 약간 높은 반면 고콜레스테롤혈증은 여성이 남성보다 약간 높았다. 빈혈의 경우는 여성 환자 수가 월등히 많아 여성 10세 이상 여성 인구의 10%가량이 빈혈로 판정되었는데, 여성의 철 섭취량이 권장량의 81%, 특히 권장량의 75% 미만을 섭취하는 여성의 비율이 절반을 넘는(58.8%) 식생활의 결과로 판단할 수 있다.

〈표 15〉 우리나라 성인의 질병 비교 (30세 이상)

구분	고콜레스테롤혈증	고혈압	당뇨	빈혈(10세 이상)
남자	8.80	34.44	9.03	2.65
여자	9.69	26.53	8.30	10.29

2주, 즉 14일 동안의 활동 제한 일수와 의료기관에 입원 또는 종일 침상에 누워서 보낸 일수에 대한 조사에서 활동 제한 일수는 여자가 남자보다 다소 많았으나, 반면 침상 외병일수는 반대로 남자가 여자보다 다소 많았다. 여자가 더 자주 질병에 시달리는 반면 몸이 불편함에도 누워서 지내지 못하는 사람의 비율이 높은 것으로 해석할 수 있다(표 16).

〈표 16〉 활동제한 일수와 침상외병일수 비교(2주간)

구분	활동제한일수(A)	침상외병일수(B)	(B/A)x100
남자	0.97	0.33	34.0%
여자	1.04	0.30	28.8%

침상외병일: 의료기관에 입원하거나 하루종일 누워서 지낸 날

질병의 치료 수단에 대하여 남녀별로 비교한 결과(표 17), 약을 복용하거나 외래 진료를 받는 사람의 수는 여자가 남자보다 많았으며, 그러나 대학병원이나 종합병원 같은 치료기관을 이용하는 비율은 남자가 여자보다 더 많았다. 여자는 대신 한방, 약국의 이용비율이 많은 것으로 나타났다.

〈표 17〉 치료 투약일 수와 의료기관 이용 비교

구분	투약일 수		외래방문 횟수	외래 이용기관 구조							
	유병자 당	인구 1인당		대학 병원	종합 병원	의원	보건 기관	한방	약국	치과	기타
남자	6.04	2.19	3.79	4.38	9.72	59.29	1.35	9.12	8.77	7.32	0.06
여자	6.60	2.90	3.99	3.35	8.15	59.58	1.29	11.02	9.97	6.53	0.01

스스로 진단하는 건강상태에 대하여 조사한 결과(표 18) 여자가 남자보다 건강하지 못하다고 응답한 사람의 비율이 높았다. 여성의 4명 중 1명 가량은 자신이 건강하지 못하다고 생각하고 있었다. 건강하지 못하다고 인식하고 있는 남성은 15%가량으로 나타났다.

〈표 18〉 주관적 건강 인식 비교(20세 이상)

구분	매우 건강	건강	보통	건강하지 못함	매우 건강하지 못함
남자	7.08	42.63	35.07	12.16	3.06
여자	4.15	35.59	36.32	19.58	4.36

평소의 건강관련 약품, 식품의 섭취실태를 조사한 결과, 남녀 각각 절반이 넘는 수준(56%)의 사람들은 아무 것도 복용하지 않고 있었으며, 비타민 복용 인구는 여성은 남성보다 많았고, 보신 식품, 보약을 섭취하는 사람은 남성이 여성보다 많았다(표 19).

〈표 19〉 비타민/건강 보조식품/보신식품 및 보약 섭취빈도 비교

	비타민	건강보조식품	보신식품	보약	안 먹음
남	20.9	13.1	6.8	16.7	56.4
여	25.8	12.1	3.9	15.5	

### 3) 건강관련 행동실태 비교

#### □ 활동 및 수면

일상의 활동정도에서는 심한 활동, 격심한 활동을 하는 남성의 비율이 여성보다 높았으며, 수면 시간은 여성이 남성보다 약간 많았을 뿐 별다른 차이는 없었다(표 20).

주부를 대상으로 실시한 심층면접에서 음식관련 가사 일은 대부분 여성이 담당하며, 그 이유로 “늘 해왔으니까”, “시간이 있으니까”, “주부니까”로 당연하게 생각하고 있었으며, 남편이 가사 일을

도와준다면 “함께 할 수 있는 시간이 늘어서 좋았다”고 한다. 그리고 남편의 가사 일 참여가 “아이들에게 좋은 모델이 될 것이다”라는 응답을 통하여 앞으로의 바람직한 방향으로 도와주는 입장이 아닌, 가사 일을 함께 나누는 생활을 주부도 생각하고 있는 것으로 나타났다.

〈표 20〉 일상생활 활동정도와 수면시간 비교

구분	활동정도					수면시간		
	안정상태	가벼운 활동	보통활동	심한 활동	격심한 활동	6시간 이하	7-8시간	9시간 이상
남자	6.10	40.52	36.81	14.77	1.80	41.53	52.34	6.13
여자	6.52	48.63	40.90	3.66	0.29	40.68	51.77	7.55

□ 피로와 스트레스

피로도에 대한 조사에서(표 21) 여자가 남자보다 더 많은 피로를 경험하는 것으로 나타났다. 21%의 여성은 항상 피로를 느끼고 있다고 하였으며, 16%의 여성만이 피로가 문제되지 않는다고 하였다. 반면 남성은 21%가 피로와 무관하다고 응답하였다.

스트레스의 경우에는 남녀간 차이가 없는 것으로 나타났다(표 21).

〈표 21〉 피로도와 스트레스 인식도 비교

구분	피로도				스트레스			
	항상	때때로	거의 안 느낌	전혀 없음	대단히 많이	많이	조금	거의 없음
남자	17.26	62.10	17.55	3.09	6.31	28.57	48.16	16.96
여자	20.95	62.64	14.33	2.08	6.33	28.32	47.20	18.15

□ 운동

운동 여부에 대한 조사에서 3/4 가량은 아무 운동도 실시하지 않는다고 하였다. 남녀를 비교하였을 때는 규칙적으로 운동을 실천하는 인구가 남자 22%, 여자 19%로 조사되어 남자가 여자 보다 다소 운동을 많이 수행하는 것으로 나타났다(표 22).

〈표 22〉 운동 실천율 비교

구분	운동 실천율		
	안 함	간헐적 저강도	규칙적 중등도
남자	68.32	9.50	22.18
여자	75.85	4.74	19.41

## 결론

우리나라 국민의 식품섭취, 영양소 섭취, 비만도, 건강상태를 남녀로 구분하여 살펴본 결과는 다음과 같다.

1. 권력과 힘을 상징하는 붉은 색 육류는 남성이 여성보다 많이, 음식의 위계서열 상 아래에 위치하는 과일과 채소는 여성이 많이 섭취하는 것으로 나타났다. 남녀 모두가 육류를 건강에 필요한 식품으로 인식하고 있었으며, 그러나 남자가 여자보다 육류를 맛있다고 인식하는 정도가 더 크고, 좋아하는 정도도 더 크다고 조사되었다.
2. 부족되게 섭취하는 영양소로 여성의 경우 칼슘, 철, 비타민 A, 리보플라빈, 남성의 경우 칼슘과 리보플라빈이 있다. 권장량의 75% 미만을 섭취하는 인구 비율이 절반이 넘는 영양소로 여자는 칼슘, 철, 비타민 A가 있었으며, 남자는 칼슘이 있었다.
3. 식행동 실태에 있어서는 체중 감소를 위하여 결식하는 비율이 남자보다 여자가 많았으며, 여자는 초등학교 연령층에서도 체중감소를 위하여 식사를 거른다는 사람이 있었다. 간식의 섭취 빈도는 여자가 남자보다 많았으며, 외식에 대하여는 남자는 다소 부정적으로 인식하는 경향이 있었고, 여자는 반기면서도 한 구석으로 미안함, 죄책감을 느끼는 경우도 있었다.
4. 20대 여성의 저체중 비율은 11%로 나타났으며, 50대 이후 여성은 비만(과체중 포함) 비율이 41%나 되는 것으로 조사되었다. 성인 남성은 연령에 상관없이 비교적 고루 1/3가량이 비만(과체중 포함)으로 판정되었다. 여성의 1/3가량은 체중조절을 시도하였고, 이 중 절반 가량은 외모의 문제 때문이라 하였다.
5. 평균 수명은 여자가 남자보다 7.5년 가량 길지만 건강수명은 2.1년 차이가 난다. 빈혈 환자 수는 여자가 남자보다 특히 많아 10세 이상 여성의 10%가 빈혈로 진단되었다. 많은 사람들이 피로와 스트레스를 호소하고 있었으며, 규칙적으로 운동을 수행하는 사람의 비율은 남자 22%, 여자 19%로 낮았다.

## ■ 참고문헌

---

- 김두진, 임효진(1998). 부산지역 외식실태조사. 2. 연령과 성별에 따른 음식점과 음식의 선호도. 한국 식품영양학회지 11(2) : 200-210.
- 김인숙, 유현희(2001). 전주지역 30세 이상 성인의 성별, 연령에 따른 식사의 질. 한국 영양학회지 34(5) : 580-596.
- 박주원, 안숙자(2001). 서울지역 주민의 연령·성별에 따른 식사행동 및 식품인식도 비교. 한국 조리과학회지 17(5) : 441-455.
- 보건복지부(2002). 2001 국민건강·영양조사 -총괄편-
- 보건복지부(2002). 2001 국민건강·영양조사 -보건의식행태편-
- 보건복지부(2002). 2001 국민건강·영양조사 -영양조사부분(Ⅱ)-
- 유동주(1999). 음식문화를 통해 본 여성의 정체: 광고와 일상생활 분석을 중심으로. 한국 방송학 보 12: 181-218.