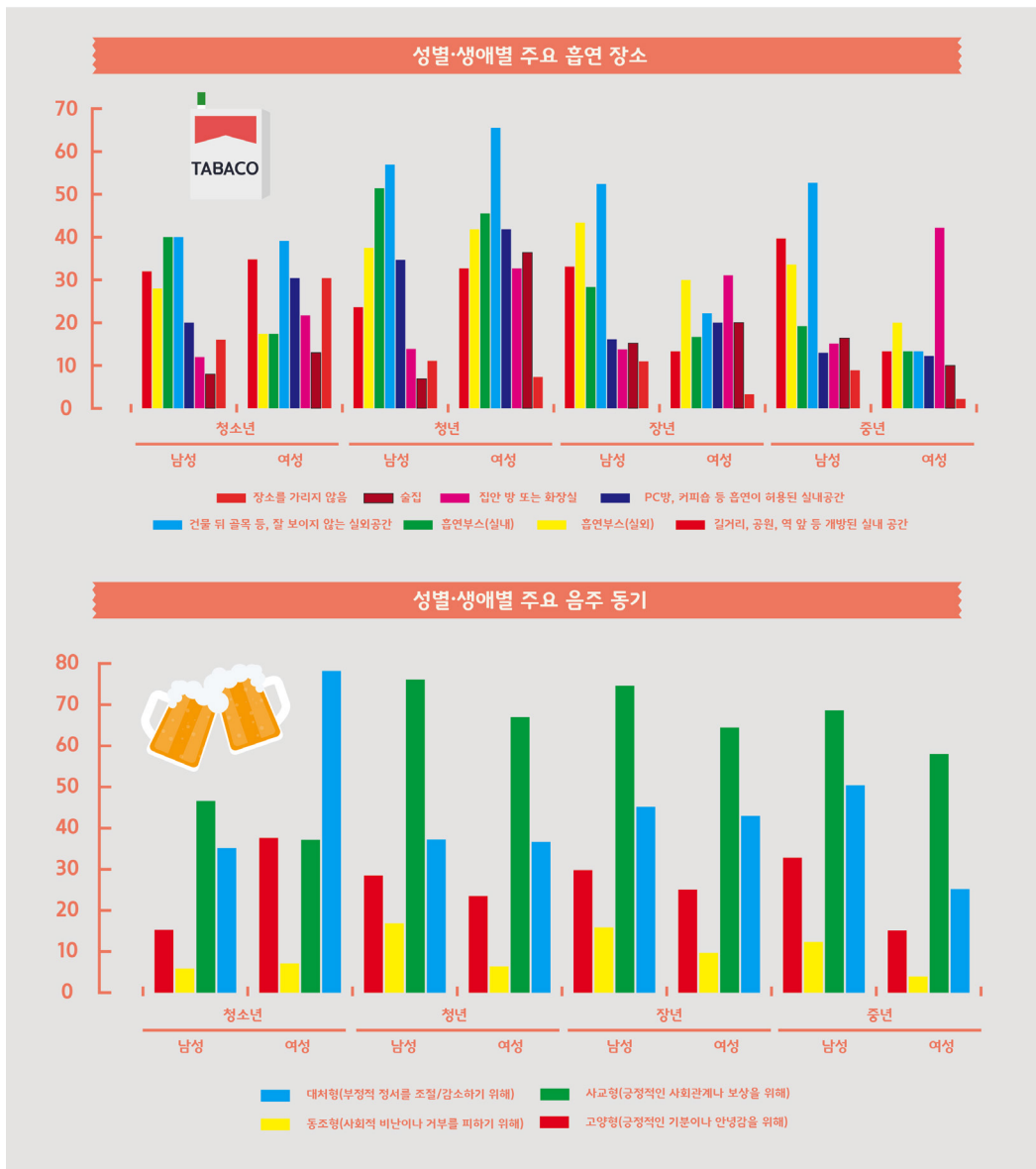


KWDI 이슈페이퍼

수행과제명 건강정책에 대한 성인지적 분석과 정책과제: 청·장년층을 중심으로 과제책임자 김동식 연구위원 (Tel:02-3156-7156 / e-mail: dskim@kwidmail.re.kr)

건강한 생활(금연, 절주, 운동, 영양 및 비만) 실천을 위한 생애적 젠더 정책과제*

성별·생애별 주요 건강생활 실태



- 최근 청·장년 여성의 흡연과 음주행위는 늘어나고, 반면 신체활동량과 균형적인 영양섭취는 줄어들며, 저체중과 신체이미지 왜곡 현상은 심화되고 있지만, 이들 생애에 대한 건강정책은 부재함.
- 이에 성별·생애별 측면에서 건강생활실천의 실태를 조사·분석하여, 생애적 젠더 관점의 건강정책의 필요성과 관련 방안을 모색하고자 함.

1. 배경 및 문제점

- ④ 금연와 절주, 규칙적인 운동과 영양섭취, 그리고 적정체중 유지는 건강증진을 위한 기본적인 건강생활실천임.
- ④ 건강생활실천은 국민들의 건강증진에 있어 필수 건강행위로서 국민건강증진종합계획(Health Plan, 이하 'HP')에도 포함되어, 그 현상과 성과를 지표를 통해 매년 점검하고 있음.
- ④ HP상에 제시된 건강생활실천은 크게 4개 분야, 즉 금연, 절주, 신체활동(운동), 영양(비만)으로 구분되며, 각 영역마다 세부 정책지표를 제시하고 있음. 금연과 절주의 경우 성별 구분된 지표들이 있으나, 그렇지 못한 지표들이 여전히 많음. 또한 생애를 청소년과 성인으로 구분 하기는 하였으나, 성인 내에도 청년, 장년, 중년, 노년 등 여러 생애가 있는 바, 이를 전혀 고려하지 못하고 있음.
- ④ 건강생활실천에 대한 생애적 젠더 관점에서 수행된 해외 선행연구들이 중요하게 주장하는 것이 금연와 절주, 신체활동과 영양 및 비만 등을 아우르는 건강생활실천 전반에 성별 간(between gender), 성별 내(within gender)에 불평등이 존재한다는 것임. 그리고 생애 간에도 젠더 차이가 있는 만큼, 생애적 젠더 관점의 건강생활실천 사업의 필요성은 제안하고 있음.
- ④ 이에 남성과 여성, 그리고 청소년기부터 중년에 이르는 생애를 대상으로 흡연(금연), 음주(절주), 신체활동(운동) 및 영양(비만) 등 건강생활실천의 실태를 조사·분석하여, 건강한 생활 실천을 위한 생애적 젠더 접근의 필요성을 확인하고, 그에 근거한 정책 방안을 모색하고자 하였음.

2. 조사 및 분석결과

조사 방법

- ▶ 조사 대상: 만15세 이상 59세 이하의 남녀 2,000명을 대상
 - ▶ 조사 방법: 온라인 조사
 - ▶ 표본 추출: 2016년 행정자치부 주민등록인구통계 자료에 근거하여 성별·생애별 인구비례 할당을 통해 대상자를 모집하였고, 건강생활실천 영역 중 여성 흡연은 기존 여성의 흡연 상태 정보(국민건강영양조사, 한국청소년건강행태온라인조사 등)를 근거로 인구 중 해당 비율이 낮은 현재 및 과거 여성흡연자에 대하여는 과표집을 통하여 분석 가능한 표본수를 확보함. 음주 및 신체활동 및 영양(비만) 영역은 국가승인 통계를 참고로 성별 및 생애별 층과 구성비를 갖추도록 하였고, 이와 함께 조사 대상자 중 대졸 이상자의 학력 쏠림 현상을 방지하기 위하여, 여성 흡연상태 및 학력 구성비에 따른 가중치를 산출하여, 분석에 적용함.
 - ▶ 기본 분석 틀: 성별(남성, 여성) 및 생애별(청소년, 청년, 장년, 중년) 교차 분석.
- ※청소년 만 15~18세, 청년 만 19~29세, 장년 만 30~44세, 중년 만 45~59세

주요 결과 📍 흡연 영역

- ▶ 현재 흡연자
 - 전체 조사 응답자 중 현재 흡연자는 남성의 39.3%, 여성의 5.3%로 나타남.
 - 생애별로는 남성은 장년에서 여성은 청년에서 현재 흡연자 비율이 가장 높음.
- ▶ 흡연 장소
 - 남녀 흡연자 모두 '건물 뒤, 골목 등 잘 보이지 않는 실내 공간'에서 흡연하는 비중이 가장 높았지만,
 - 여성은 '집안 방이나 화장실', 또는 개인적이거나 밀폐된 공간에서 흡연한다는 응답이 남성에 비하여 높으며 이러한 양상은 중년 여성에게서 가장 높게 나타남.
 - 또한 남성이 여성보다 '장소를 가리지 않고 흡연한다'는 응답률이 상대적으로 높아 흡연 장소에 대하여 여성이 남성보다 더 제약을 많이 느낀다는 것을 확인할 수 있었음.

〈표 1〉 성별·생애별 주요 흡연 장소

(단위 %)

| 생애 | 성별 | 길거리, 공원, 역 앞 등 개방된 실내 공간 | 흡연부스 (실외) | 흡연부스 (실내) | 건물 뒤 골목 등, 잘 보이지 않는 실외공간 | PC방, 커피숍 등 흡연이 허용된 실내 공간 | 집안 방 또는 화장실 | 술집 | 장소를 가리지 않음 |
|-----|------------|--------------------------|-----------|-----------|--------------------------|--------------------------|-------------|------|------------|
| 청소년 | 남성 (N=25) | 32.0 | 28.0 | 40.0 | 40.0 | 20.0 | 12.0 | 8.0 | 16.0 |
| | 여성 (N=23) | 34.8 | 17.4 | 17.4 | 39.1 | 30.4 | 21.7 | 13.0 | 30.4 |
| 청년 | 남성 (N=72) | 23.6 | 37.5 | 51.4 | 56.9 | 34.7 | 13.9 | 6.9 | 11.1 |
| | 여성 (N=55) | 32.7 | 41.8 | 45.5 | 65.5 | 41.8 | 32.7 | 36.4 | 7.3 |
| 장년 | 남성 (N=145) | 33.1 | 43.4 | 28.3 | 52.4 | 16.1 | 13.8 | 15.2 | 11.0 |
| | 여성 (N=90) | 13.3 | 30.0 | 16.7 | 22.2 | 20.0 | 31.1 | 20.0 | 3.3 |
| 중년 | 남성 (N=146) | 39.7 | 33.6 | 19.2 | 52.7 | 13.0 | 15.1 | 16.4 | 8.9 |
| | 여성 (N=90) | 13.3 | 20.0 | 13.3 | 13.3 | 12.2 | 42.2 | 10.0 | 2.2 |

주: 응답자는 '현재 흡연자' 기준임

▶ 흡연 의존도

- 전반적으로 남성이 여성보다 흡연 의존도가 높게 나타남. 흡연 의존도에 속한 개별 문항 중에 하루 평균 흡연량은 남성이 11.8개비, 여성은 6.4개비로 남성이 여성에 비하여 두 배 가량 높게 나타남.
- 그러나 기상 후 첫 담배를 피우는 시간을 살펴보니 기상 후 5분 이내 흡연을 한다고 응답한 비율은 남성은 20.4%, 여성은 29.1%로 여성이 남성 보다 높고, 특히 청·장년 여성 중 기상 후 바로 흡연하는 비율이 높게 나타남.
- 금연의 어려움을 지각하는 정도는 남녀 모두 연령대가 증가할수록 높아지는 경향이 확인됨.

▶ 흡연 유형

- 흡연자 남녀 모두 '스트레스 해소형'이 가장 높은 비중으로 나타나 불안, 긴장 등의 부정적 정서를 느낄 때 흡연을 하는 것으로 나타남. 그러나 남성의 경우 '사회추구형'이 2순위, 여성은 '자극추구형'이 2순위로 나타나 남성은 여성보다 자극추구보다는 사회적인 이유로 흡연하는 비중이 더 높은 것으로 확인됨.
- 이러한 흡연 유형은 특히 여성에게서 생애별로 조금씩 차이를 확인할 수 있었는데, 여성 청소년 흡연자는 흡연을 통한 심리적 안정과 평화를 얻고자 하는 '즐거움 추구'가 흡연의 중요한 이유였으며, 여성 중년 흡연자는 '흡연에 대한 높은 의존도'로 인한 금단 증상 때문에 흡연을 지속하는 경향이 높음을 확인함.
- 여성의 경우에는 4가지 흡연 유형(즐거움 추구, 의존, 습관, 신체적 이득)에 분류된 경우 남성에 비하여 흡연 의존도의 증가 양상이 더욱 가파르게 나타남.

▶ 금연 동기

- 금연 동기는 현재 흡연자와 과거 흡연자 각각에 대하여 문항의 요인분석을 실시하여 이를 토대로 분석을 실시함. 그 결과 현재와 과거 흡연자의 금연동기 요인에서 구별되는 점을 확인함.
- 과거 흡연자의 경우, 현재 흡연자에 비하여 건강 악화에 대한 예방적 초점이 강하였으며, 금연으로 인한 보상을 금연동기에 포함하여 지각한다는 차이가 있었음.
- 아울러 과거 흡연자의 경우에는 대부분 자기통제 및 건강인식의 금연동기가 가장 컸으며, 출산과 육아가 가장 활발한 장년 여성들에게서 특히 자녀 건강 요인에서 여성이 남성보다 높은 점이 특징적이었음. 또한, 장년 여성은 흡연을 지속할 때의 보상과 처벌이 남성이 비하여 크게 금연 동기로 작용하고 있음을 확인함.
- 현재 흡연자의 금연동기의 성별 차이는 청소년과 중년에서 나타났는데 남자 청소년이 여자 청소년에 비하여 자기통제 금연 동기가 유의미하게 높았고, 중년 여성은 중년 남성에 비하여 흡연으로 인한 오염과 관련한 금연 동기가 유의미하게 높았음.

〈표 2〉 성별·생애별 금연 동기

(단위: 점/5점)

| 생애 | 금연 동기 | 남성 | 여성 |
|----|-------------|-----|-----|
| 청년 | 흡연으로 인한 오염 | 2.8 | 2.4 |
| | 자기통제 | 3.7 | 3.2 |
| | 건강인식 | 3.6 | 3.6 |
| | 자녀건강 | 2.7 | 2.8 |
| | 사회적 처벌 및 보상 | 2.7 | 2.4 |
| 장년 | 흡연으로 인한 오염 | 2.7 | 2.9 |
| | 자기통제 | 3.5 | 3.5 |
| | 건강인식 | 3.7 | 3.5 |
| | 자녀건강 | 2.9 | 3.4 |
| | 사회적 처벌 및 보상 | 2.4 | 2.6 |
| 중년 | 흡연으로 인한 오염 | 2.8 | 3.0 |
| | 자기통제 | 3.5 | 3.8 |
| | 건강인식 | 3.6 | 3.8 |
| | 자녀건강 | 2.9 | 3.0 |
| | 사회적 처벌 및 보상 | 2.6 | 2.8 |

주: 응답자는 '과거 흡연자' 기준이며, 청소년의 경우 과거 흡연자 수가 적어 분석에서 제외함

▶ 금연 장애요인

- 금연의 어려움을 남성이 여성보다 다양한 장면에서 더 많이 경험하고 있었고, 남성은 여성에 비하여 주변 흡연자들의 영향이나 습관적 흡연 및 흡연하지 않을 때의 허전함 등이 금연을 더 어렵게 한다고 보고함.
- 과거 흡연자의 금연에 도움이 된 방법으로는 '자신의 의지'가 가장 높은 비중을 차지하였으며, 남성은 '가족의 도움'도 여성에 비하여 중요한 도움 요인으로 지각하고 있었음.
- 또한 남녀 간 유의미한 차이는 도출되지 않았으나 여성들은 전반적으로 공개된 장소에서의 금연 도움 및 서비스에 대하여 도움을 받았다고 보고한 비율이 남성이 비해 적은 경향이 나타나 이 또한 금연을 위한 도움에 대한 차별적인 개입의 필요성을 시사함.

▶ 흡연에 대한 인식과 지식

- 대체로 남녀 모두에게서 자신과 같은 동성 흡연자보다는 이성 흡연자에 대하여 더욱 엄격하고 부정적인 인식을 갖고 있음이 확인함. 그러나 여성은 동시에 동성인 여성 흡연자들에 대한 긍정적인 인식도 함께 가지고 있음이 확인되어 흡연자에 대한 인식에서 흡연자의 성별에 따라 다른 잣대로 평가되고 있음을 알 수 있었음.
- 아울러 흡연 지식에 있어서는 남녀의 차이는 나타나지 않았지만, 현재 흡연자가 과거 및 비흡연자에 비하여 유의미하게 낮은 점수가 나타남, 이는 현재 흡연자들이 흡연을 지속하고자 하는 동기에 따라 흡연에 따른 부정적 효과에 대하여 과소추정하려는 경향이 있을 가능성을 시사함.

📍 음주 영역

▶ 음주자 현황

- 현재 음주자는 남성이 83.53%, 여성은 75.96%, 과거 음주자는 남성이 4.23%, 여성은 5.71%, 비음주자는 남성이 12.24%, 여성이 18.33%로 나타남.
- 현재 음주자 중 성인 고위험 음주자는 남성이 10.48%, 여성이 5.76%로 남성이 여성에 비하여 2배 정도 많은 비율로 확인됨.

▶ 음주 동반자

- 함께 술을 마시는 음주 동반자의 경우, 남녀 청소년 현재 음주자는 '친구'가 가장 많았고, 성인의 경우에도 남녀 모두 '친구'의 비중이 가장 높은 편이었음.
- 성인 현재 음주자의 동반 음주자에서는 성별에 따른 차이가 확인되었는데 여성 음주자는 '배우자'를 포함하여 '형제/자매'와 마시는 비중이 높았으나, 남성은 '직장 관련자'와 음주하는 비율이 여성에 비하여 높게 나타남.

▶ 음주 동기

- 첫 음주를 시작할 때는 청소년기로, 이때 남녀 공통적으로 주위 사람(친구)의 권유가 가장 높지만 남성은 원만한 대인관계를 위하여 술을 마시게 되었다고 보고한 비중이 여성에 비하여 높아 남성들의 첫 음주에는 또래 및 주변 사람들의 영향이 더욱 크다는 것을 확인할 수 있었음.
- 음주 동기에 있어 긍정적 사회적 관계나 보상을 위한 사교동기에 의한 음주가 남녀 모두에게서 가장 높은 경향을 보였음.
- 음주동기의 성별 차이는 성인들에게서만 확인되었는데, 성인 남성은 여성보다 음주 자체를 즐기며, 사회적 관계를 증진시키거나 도태되지 않기 위한 목적에서 음주를 하는 경향이 많은 것으로 확인됨. 중년 남성은 이에 추가적으로 부정적인 정서를 조절하거나 감소하기 위한 목적의 음주 또한 많이 하는 것으로 나타남.
- 그러나 청소년 여성의 음주 동기에는 부정적 정서를 조절하거나 음주로 인한 즐거움을 느끼기 위한 정서적 이득이 특히 높아 다른 성별과 연령에 따른 집단들과 달리 구별되는 특징을 확인할 수 있었음.

〈표 3〉 성별·생애별 음주 동기

(단위: %, 순위)

| 성별·생애별 | | 음주 동기 유형 | | | | |
|--------|----|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-------|
| | | 고양형 (긍정적인 기분이나 안녕감을 위해) | 동조형 (사회적 비난이나 거부 를 피하기 위해) | 사교형 (긍정적인 사회관계나 보상을 위해) | 대처형 (부정적 정서를 조절/감소하기 위해) | |
| 청소년 | 남성 | 비율 | 15.26 | 5.86 | 46.60 | 35.15 |
| | | 순위 | 3 | 4 | 1 | 2 |
| | 여성 | 비율 | 37.63 | 7.08 | 37.16 | 78.20 |
| | | 순위 | 2 | 4 | 3 | 1 |
| 청년 | 남성 | 비율 | 28.50 | 16.85 | 76.14 | 37.22 |
| | | 순위 | 3 | 4 | 1 | 2 |
| | 여성 | 비율 | 23.50 | 6.37 | 66.99 | 36.68 |
| | | 순위 | 3 | 4 | 1 | 2 |
| 장년 | 남성 | 비율 | 29.80 | 15.88 | 74.60 | 45.18 |
| | | 순위 | 3 | 4 | 1 | 2 |
| | 여성 | 비율 | 25.03 | 9.70 | 64.47 | 42.96 |
| | | 순위 | 3 | 4 | 1 | 2 |
| 중년 | 남성 | 비율 | 32.79 | 12.32 | 68.61 | 50.44 |
| | | 순위 | 3 | 4 | 1 | 2 |
| | 여성 | 비율 | 15.09 | 3.97 | 58.02 | 25.16 |
| | | 순위 | 3 | 4 | 1 | 2 |

▶ 금주/절주 동기

- 금주 및 절주의 동기에서는 모든 집단에서 건강에 대한 요인이 가장 높았고, 전반적으로 금주 및 절주 동기는 여성이 남성보다 높은 양상이 나타남.
- 또한, 임신과 출산으로 인해 금주하려는 동기는 자녀출산이 활발한 청·장년 여성과 남성에게서 높아지는 경향이 나타났지만 여성이 남성보다 높은 양상을 보여 여성들에게 더욱 중요한 동기로 작용함을 알 수 있었음. 또한 남녀 모두에게서 체중과 체형이 금주·절주 동기도 높게 나타나 이 또한 중요한 동기로서 확인되었음.
- 한편, 전반적으로 여성이 남성에 비하여 금주나 절주에 성공한 비율이 높았고, 남성이 여성에 비하여 금주 및 절주에 대한 어려움을 더 많이 지각하는 것으로 나타남.

〈표 4〉 성별·생애별 절주·금주 동기

(단위: %, 순위)

| 구분 | | 남성 | 여성 |
|----|-------|------|------|
| 청년 | 음주문제 | 2.87 | 2.87 |
| | 임신출산 | 3.00 | 3.28 |
| | 건강 | 3.73 | 3.78 |
| | 체중/체형 | 2.99 | 3.54 |
| | 종교 | 1.97 | 2.34 |
| 장년 | 음주문제 | 2.90 | 2.78 |
| | 임신출산 | 3.06 | 3.33 |
| | 건강 | 3.63 | 3.83 |
| | 체중/체형 | 3.20 | 3.48 |
| | 종교 | 2.06 | 2.08 |
| 중년 | 음주문제 | 2.94 | 2.83 |
| | 임신출산 | 2.60 | 3.22 |
| | 건강 | 3.76 | 3.84 |
| | 체중/체형 | 2.95 | 3.31 |
| | 종교 | 2.21 | 2.45 |

주: 청소년의 경우 과거 음주자 수가 적어 분석에서 제외함

▶ 음주에 대한 인식과 지식

- 여성 음주자에 대한 인식을 분석한 결과, 남녀 모두에서 연령층이 증가할수록 여성의 음주가 남성 음주와는 다른 것으로 구별하여 인식하는 경향이 강해지는 것을 확인할 수 있었고, 남성의 경우 여성의 음주에 대한 부정적 인식 문항에 대한 동의 정도는 여성보다 높았음.
- 반면, 여성 음주를 차별적으로 인식하는 시선에 대하여 여성이 남성에 비하여 유의미하게 높은 동의를 보여 전반적으로 여성 음주에 대한 차별적인 인식이 존재함을 확인할 수 있었음.
- 여성 현재 음주자에게서 금주/절주에 대한 성공 경험이 있는 집단은 그렇지 않은 집단과 비교했을 때 음주지식이 높았음.

📍 신체활동 및 영양(비만)

▶ 신체활동

- 전반적으로 남성의 신체활동시간이 고강도, 중강도, 근력운동 모두에서 여성에 비하여 월등히 많은 것이 확인됨.
- 남성의 경우에는 청소년이 가장 신체활동 시간이 길었지만, 여성은 중·장년층에게서 신체활동 시간이 긴 경향이 나타남.
- 신체 활동을 함에 있어 제약을 분석해본 결과, 개개인의 성격이나 심리적 특성 등에 따른 개인적 제약이 남녀 모두에게서 가장 큰 것으로 나타났지만, 여성은 부가적으로 대인적 제약(사람들 간의 관계나 상호작용 등)이나 구조적 제약(경제적 조건이나 계절, 업무시간 등의 주어진 환경과 상황)등도 남성에 비하여 더 많이 경험하는 것으로 나타나 여성의 상대적으로 적은 신체활동 시간에 대한 결과를 이해할 수 있었음.
- 생애별로 살펴본 결과, 남녀 모두 청소년의 경우 대인적 제약과 구조적 제약을 인식하는 정도가 다른 연령대에 비하여 낮은 편이었으며, 남녀 모두 장년층의 경우 사회적으로나 가정에서의 역할로 인하여 바쁜 시기를 보내고 있어서인지 구조적 제약을 많이 경험하는 것으로 나타남.

▶ 식습관

- 청소년의 경우 아침식사와 과일 등을 비교적 잘 챙겨먹는 경향이 있었지만, 남성 청소년의 경우에는 패스트푸드, 라면, 탄산음료와 같은 불건강한 식습관을 지속하는 비율도 가장 높았음.
- 청년의 경우 여성이 아침을 거르고 불건강한 음식을 매일 섭취하는 비중도 높았으며 과일이나 채소를 섭취하는 비율이 매주 낮아 불균형한 식습관을 지속하고 있는 것으로 확인되었음.
- 반면, 중년에서의 식생활에 건강한 측면이 많이 발견되었는데, 자녀의 식사를 챙겨야 하거나, 노화로 인하여 건강에 대한 관심이 증가하기 때문일 것으로 예측됨.

▶ 비만도

- 비만도(체질량지수, BMI)를 산출한 결과, 남성의 경우 장년기에 거의 비만에 근접한 체질량 지수에 도달하여 이후 생애에서는 큰 변동이 없는 반면, 여성은 연령이 증가하면서 BMI 지수가 증가하여 중년기 과체중에 달하는 경향이 나타남.
- BMI 지수에 따른 생애별 남녀 집단을 살펴보면 저체중은 청소년 여성에게서 가장 높은 비율(29.3%)로 보였고, 과체중은 중년 남성(29.5%)과 여성(28.7%)이 가장 높았고, 비만은 장년 남성(43.8%)에게 가장 높은 비율로 나타남.

▶ 신체이미지 왜곡

- 현재 실제 체형과 이상적으로 여기는 체형의 괴리를 살펴보면, 전체적으로 남녀 모두에게서 현재보다 날씬해지는 상태를 이상적으로 여기는 현상이 나타나는 것을 알 수 있었는데, 여성이 남성보다 더 많이 현재보다 날씬해지기를 바라는 것으로 확인되었음.
- 생애별로 살펴보았을 때는 BMI가 급격히 증가하는 장년층에게서 날씬한 체형이 되기를 바라는 이상정도가 가장 높았음.
- 비만도에 따른 집단별로 살펴보면, 저체중 집단에서는 남성이 여성보다 더 살이 찌는 체형이 되기를 바라는 것으로 나타났지만, 정상체중부터는 여성이 남성이 비하여 더 많이 마른 체형이 되는 것을 이상적으로 여기는 현상이 나타나 날씬한 체형에 대한 욕구는 여성이 남성보다 더 높은 것이 확인되었음.
- 아울러 신체 이미지에 대한 인식을 살펴보면, 여성은 남성에 비하여 더 체중에 관심과 걱정을 기울이며 자신의 외모가 남에게 어떻게 보이는지 더 많이 신경 쓰지만, 자신의 매력에 대하여 긍정적으로 인식하는 정도는 더 낮은 것으로 나타남. 그러나 청소년의 경우에는 이러한 성차가 체중에 관련된 관심에만 국한되어 나타나는 양상이 확인되었음.
- 이러한 신체 이미지 요인과 섭식장애의 관련성을 살펴 본 결과, 외모관심은 남녀 모두의 식욕부진과 관련이 높았고, 여성의 대식증과도 유의미한 관련이 나타남. 체중관심이 높아지면 섭식장애와 대식증이 모두 함께 증가하는 양상이 나타났고, 자신의 외모에 대한 매력을 많이 인식하는 여성의 경우에는 식이섭취를 제한하는 식욕부진도 함께 증가하는 양상을 확인하였음.

▶ 체중조절행위

- 체중조절 행위에 있어서는 전반적으로 여성이 남성에 비하여 더 다양한 체중조절 행위를 사용하고 있는 것으로 나타남.
- 생애별로는 남성의 경우 중년이 가장 많은 체중 조절 방법을 사용하며, 여성의 경우에는 청소년이 가장 적게 체중조절 방법을 사용·시도하다가 청년기 이후 급격히 다양하고 많은 체중 조절을 사용하는 것으로 나타남. 청년 여성은 절식요법이나 식품 가려먹기 등을 사용하지만 연령이 증가할수록 더욱 건강한 방식의 체중조절 행위가 자주 사용됨을 확인할 수 있었음.
- 체중 조절 시 어려운 점은 자신의 실천의지가 공통적으로 가장 높았으나 남성은 바쁜 일과로 인한 시간 부족이 여성보다 높았고, 연령층이 증가할수록 체중조절로 인한 부작용이 체중조절의 방해요인인 것으로 나타남.

3. 정책제언

📍 HP2030 성과지표 설계 시 성별·생애별 특성 반영

- ▶ HP2030 내 건강생활실천 지표 설계 시 우선적으로 그 동안의 지표가 우리나라의 사회적 맥락을 반영한 성별 지표인지에 대한 재검토가 필요함.
- ▶ 우리나라는 청·장년층의 건강생활실천 양상이 다른 타 생애주기의 인구집단의 긍정적 변화와 다르게 나아가고 있음. 특히 청년층의 여성의 경우 흡연율과 음주율은 높고, 신체활동율은 낮으며, 불건강한 영양섭취 행태를 보이고 있음.

- ▶ HP2020이 최종적으로 마무리되고 1~2년 전에는 HP2030에 관한 중장기적 계획을 세울 것인데, 이때 생애적 젠더 관점의 국내외 연구결과들을 심층 검토하여, 관련 성별·생애별 지표들을 설정해야 할 것임.

♡ 청·장년층 남녀 대상 건강생활실천 사업 개발

- ▶ 본 연구를 통해 청·장년층이 지닌 건강생활실천은 타 생애의 인구집단에 비해 취약한 것을 확인함. 특히, 이 생애에 속하는 여성은 남성과 다르게 흡연과 음주, 영양섭취 및 신체활동에 있어 양적으로 나타난 결과 수치상에서도 가장 취약한 집단이었음. 그럼에도 불구하고 현행 우리나라의 건강생활실천과 관련된 정책들을 보면 이들 생애에 초점을 둔 차별화된 정책이 타 생애에 비해 부족하거나 거의 부재함. 또한 이 생애는 청소년층과 같이 예방적 측면, 그리고 중·장년층과 같이 치료적 측면 모두 필요한 시기이지만, 이를 반영하고 있지는 않으며, 성인으로 대상자를 하나로 묶어 정책들이 추진되고 있음.
- ▶ 건강의 결과(고혈압, 당뇨 등 만성질환 등) 측면에서는 청·장년층은 중·노년층에 비해 상대적으로 덜 취약함. 그러나 그 건강의 결과를 결정하는 요인으로 건강생활실천의 기여도는 높은 것은 이미 알려져 있고, 그런 측면에서 가장 노출 빈도가 높은 청·장년층을 대상으로 한 예방차원의 정책과 장년층은 중년층으로 넘어가는 이전 생애단계인 만큼 치료적 차원의 정책도 함께 병행되어 2,3차적 건강부담을 덜어주는 것이 필요함.
- ▶ 현재 건강생활실천을 비롯한 건강정책은 전 생애를 아우르지 못하고 있음. 따라서 생애단계 별성별 수요가 분명 다른 만큼, 사업의 추진 내용과 그 방법도 생애별 성별 특성이 반영되어야 할 것임.

♡ 생애적 젠더 관점에서 국민들의 건강생활실천 실태를 파악하기 위한 연구조사 추진

- ▶ HP상의 건강생활실천 정책지표는 국가승인통계, 이를테면 국민건강영양조사, 청소년건강행태 온라인조사 등에 근거하여 작성된 것으로, 이들 통계는 그 실태를 파악하기 위한 조사였지, 확인된 실태에서의 성별 차이나 그 원인(요인)을 확인하기 위한 조사는 아니었음.
- ▶ 본 실태조사에서 확인하였듯이, 흡연, 음주, 신체활동, 영양(비만)이 그 동안 국가승인통계에서 확인하지 못한, 성별 및 생애 간의 내외적 상황을 이해하도록 하는데 도움을 주었음. 그러나 이 실태조사를 통해 확인된 결과는 횡단조사에 근거함. 인구사회적 구조는 계속 변해가고 있듯이 조사 역시 그 시대적 상황, 사회구조적 상황, 그 안에서의 젠더와 생애적 상황을 정확히 읽고, 그에 맞게 조사체계나 조사내용을 변경하는 것도 시대에 맞는 정책을 만들어 가는데 필요할 것임.

4. 기대효과

- ④ 향후 HP2030의 건강생활실천 정책지표 설정 시, 성별과 생애별 특성을 고려한 지표 설정의 방향 및 세부 지표 개발 등에 본 연구의 실태조사 결과가 기초자료로 활용 될 수 있을 것이라 기대함.
- ④ 건강생활실천을 비롯한 건강증진정책에서 그 대상 기준은 성별과 생애가 가장 기본이 될 수 있는 만큼, 성별과 생애별 특성과 상황을 고려한 정책추진 설계가 필요한 바, 본 연구의 실태조사 결과는 그런 성별 간 차이, 생애 간 차이, 그리고 성별과 생애 간 차이를 명확히 보여주어, 생애적 젠더 정책의 필요 근거로서 활용될 것으로 기대함.

성별·생애별 주요 건강생활 실태



주관부처: 보건복지부 건강정책국 건강정책과, 건강증진과

관계부처: 여성가족부 여성정책과