

## 식생활측면에서 본 미래의 여성, 가정 그리고 사회적 지원 체계

정혜경 (호서대학교 자연과학부 식품영양전공)

### I. 문제제기

한국의 전통적 식생활은 변하고 있으며, 이로 인한 식생활의 서구화현상은 많은 영양건강상의 위협요인을 안고 있는 것으로 지적되어져 왔다. 이러한 식생활변화현상에는 많은 사회경제적 요인이 작용한 것으로 인식되어져 왔지만 실제로 그 근저에는 그동안 한국의 가정 즉 가족관계의 변화와 가족 구성원으로서의 여성의 지위 및 역할변화와 밀접하게 관련되어 있다.

실제로 현재 한국여성가운데 약 48.7%가 경제 활동에 참여하고 있으며 이는 전체 취업자중 40.6%에 해당하는 843만명에 달하고 있다. 그중 기혼여성의 참가율은 48.5%에 달한다. 이러한 여성들 특히 가정주부들의 높은 경제활동 참여는 여성들의 경제활동참여라는 점에서는 바람직하나 결국 여성들을 직장노동과 가정노동의 이중고속에 있게 만드는 경향을 보인다. 특히 가정노동중에서도 식생활분야의 노동시간이 가장 많은 것으로 조사되고 있으며, 또한 가장 어려운 노동이라고 지적되고 있다. 이러한 측면 때문에 가정내 복잡한 식사준비를 기피하게 되고 외식에 의존하거나 간단하게 때워버리는 경향을 보인다. 전통적인 한국 식생활형태는 많은 시간을 요구하므로 더욱 기피하게 되는 경향을 보인다. 즉 식생활의 가정이탈은 결국 영양건강상태에 바람직하지 않은 쪽으로 진행된다. 그렇다고 해서 가정내의 한국 전통식사를 고집하는 것은 오히려 취업주부를 가정노동과 직장노동의 이중고에 시달리게 하는 문제를 낳게 한다는 점이다.

이러한 이중의 문제를 어떻게 해결할 것인가? 이를 위해서는 한국 가정의 변화와 여성의 역할변동에 대한 이해에서부터 출발하는 것이 필요하다고 보인다. 과거의 가족제도가 남성중심적인 시각의 산물로 그동안 한국 사회를 강하게 지배해왔기 때문에 대부분의 여성들은 한국 가정의 강한 남성중심적 질서 때문에 가정 노동과 같은 많은 의무만 지고 실제 가정내 권력행사에서는 소외되는 제도였지만, 현재의 가족제도는 변하고 있다는 점을 직시해야 한다. 즉 가정의 다양성을 인정하고 여성의 가족구성에 관한 권리를 인정하는 것으로부터 출발하여야 한다, 그래야 가정노동의 가장 많

은 부분을 차지하는 식생활영역의 노동에 대한 역할분담도 달라질 수 있고, 이러한 기초위에서 사회적 지원이 뒤따른다면 가장 효율적인 즉 가정구성원들이 건강하고 또 행복해질 수 있는 미래의 가정이 될 것으로 보인다.

따라서 본 연구는 가정내 식사전통이 약화되면서 빚어지는 여러 문제점 특히 성인병증가와 같은 여러 영양건강문제를 낳고 있는 한국식생활의 지나친 외식경향을 수정해 가정내로 끌어들이되 이런 과정이 여성의 가정노동을 증가시키지 않고, 가정내 식생활을 가족구성원이 함께 공유하고, 즐기면서 행복해질 수 있는 방안을 모색하는데 그 목적이 있고, 특히 이러한 과정중에서 행해져야 할 사회적 지원체계가 무엇인가에 대한 논의를 진행하고자 한다.

## II. 한국 가정의 변화와 여성

한국 가정이 변하고 있다는 사실은 누구나 인정한다. 그러나 이러한 변화의 모습이 어떻게 이루어져야 한다는 점에는 의견이 많은 것으로 보인다. 가정의 변화는 가정내 여성의 역할에 중요한 영향을 미치며, 가정내 식생활의 변화도 유발하게 된다.

한 연구에 의하면 “ 가족 구성에 관한 권리는 특정한 배우자와 결혼할 권리, 또는 특정한 방식의 결혼을 할 권리와 하지 않을 권리, 나아가 원치 않을 결혼관계를 해소할 권리, 어머니가 될 권리와 되지 않을 권리, 한 부모가족(single parent family)등 다양한 가족을 구성할 권리이다” 라고 하였다. 이전의 소지가 있지만 이러한 다양한 가족형태를 인정한다고 할 때라도 이의 기본이 되는 전제 조건은 가정내의 가정노동에 대한 이해 및 적절한 역할분담 등이 이루어져야 하며, 그렇지 않다면 실현 불가능한 이론에 그칠 수 있다는 점이다. 여전히 가정노동을 여성의 일로만 인식한다든지 또 식생활을 외식으로만 해결한다든지, 다른 인력으로 대체해 해결해버린다는 것은 진정한 의미의 가정의 다양성을 인정한다고 보기 어렵고 실제적인 해결책 및 대안이 제시되어야 할 것으로 보인다.

이제까지 가정노동의 문제는 사적인 영역에서 가족원 특히 여성들이 분담하거나 사회화시키고, 공적으로 여성정책적인 측면에서 고용촉진방안의 일환으로 몇가지 제도를 마련하여 해결하고자 하였다. 그러나 모든 것이 현대화되어도 가정만은 예전과 같이 남아 있어야한다는 문화지체현상이 지속되고, 가정노동의 해결방안도 총체적으로 모아지지 않음으로 해서 결국 주부들만이 가정노동의 주 담당자로 남아 있다고 지적된다. 특히 취업주부들의 경우 취업노동외에 가정노동까지 책임지는 이중고에 시달린다는 사실이다. 실제로 한 연구에 의하면 한국 취업주부들의 가정노동시간은 하루 3-5.5 시간에 달한다고 한다. 대략 평일을 기준으로 보아 8-9시간이상의 취업노동에 덧붙여 많은 가정일을 함으로써 하루의 노동시간이 약 12-15시간에 이르고 있다. 휴일에는 평일에는 하지 못한

일까지 해야 하며, 특히 가정노동중에서도 식생활준비가 가장 큰 비중을 차지하며 어려움도 가장 크다고 응답하였다고 한다.

### III. 한국 식생활의 문제점과 미래

한국식생활은 그동안의 높은 경제성장, 식품산업기술의 발달, 서구식 식문화 도입, 외식산업의 급신장 등으로 많은 변화를 겪어왔다. 최근 한국인의 식품의 소비면에서 보인 뚜렷한 변화양상 중의 하나는 가공식품의 소비와 외식비의 지출이 계속하여 증가한 사실이다. 지난 10년간 가계의 총 소비지출중 식료품비가 차지하는 비율이 1985년 37.5%에서 1995년 28.8%로 감소되었으나 식료품 비중 외식비가 차지하는 비중은 같은 기간동안 7.5%에서 33.6%, 2000년에는 40.0%로 증가되었다. 이에 따라 외식산업의 시장규모도 1985년 4.1조원에서 95년 20조원으로 크게 증가하였다.

이러한 식생활패턴의 변화요인에는 여러 가지가 있으나 특히, 핵가족화, 독신가구증가, 출산율감소 등 가족관계의 변화나 여성의 사회활동참여 역시 큰 변화 요인으로 작용하였다.(표 1) 참조.

〈표 1〉 식품소비패턴에 영향을 미치는 주요 사회경제지표

연 도	1980	1985	1990	1995	2000
1인당 국민소득(만원)	97	194	417	835	1,089
도시인구비율(%)	69.4	82.9	83.3	88.3	90.2
가구당 가족수(명)	4.6	4.2	3.8	3.4	3.2
취업여성인구(천명)	5,243	5,833	7,376	8,224	9,629
60세이상 인구(천명)	2,267	2,751	3,300	4,038	5,194
내국인출국자(천명)	339	484	1,561	4,156	5,115

자료: 통계청, 「한국통계연감」

지난 20년 동안 가구당 가족수는 4.6명에서 3.2명으로 감소하였고, 여성취업인구수는 5백만에서 약 1천만명 수준으로 증가하였다. 이렇게 가족수가 줄면 가족 1인당 한끼의 식사를 준비하는 노동의 기회비용이 증가하기 때문에 취사가 간편한 식단이나 편의식품을 선호하게 된다. 취업주부의 경우도 마찬가지이다. 여가에 대한 선호가 높은 취업주부의 가사노동시간에 대한 기회비용이 높기 때문이다.

여성의 사회활동 참여확대는 또 다른 의미에서 식생활 패턴의 변화를 가져온다. 여유없는 학교와

직장생활을 거치는 오늘날의 젊은 여성들 대부분이 한식 조리를 제대로 배울 기회를 갖지 못하기 때문에 김치, 간장, 된장과 같은 전통발효음식을 만들 수 있는 여성들의 수는 현저히 줄어들고, 긴 조리시간을 갖는 한국 음식조리를 기피하게 되어 ready-to-cook 형태의 조리식품을 선호하게 된다. 도시가계의 식음료품 소비지출내역을 보면 가공식품이 차지하는 비중이 1980년에는 24.6%에서 2000년에는 39.1%로 크게 증가하였다 (표 2) 참조.

〈표 2〉 도시가계의 음식물비 지출 구성비(%)

연 도	1980	1985	1990	1995	1999
농수산물	75.4	72.2	67.0	64.2	60.9
가공식품	24.6	28.8	33.0	35.8	39.1

통계청, 도시가계연보, 각년도

식생활패턴이 편의지향 적으로 변화됨에 따라 농산물을 사서 가정에서 조리해서 먹는 것보다 가공식품을 구입하는 경향이 늘어났음을 알 수 있다. 특히 외식업종에서도 서구식문화의 유입을 주도하는 해외외식업체의 증가가 크게 이루어지고 있다. 1999년의 해외외식업체의 직영 또는 국내 프랜차이즈 형태의 패스트 푸드, 피자, 패밀리 레스토랑은 전국에 2,700개 점포가 개점하고 있고, 이들 점포의 매출은 1조 5천억원에 이른다. 1985년 피자헛이 서울 강남에 처음으로 문을 연 이후 불과 15년만에 엄청난 성장을 한 셈이다. 이들 해외외식업체는 IMF이후의 경기불황에도 연 10%의 매출신장을 기록하고 있을 정도이다.(표 3) 참조

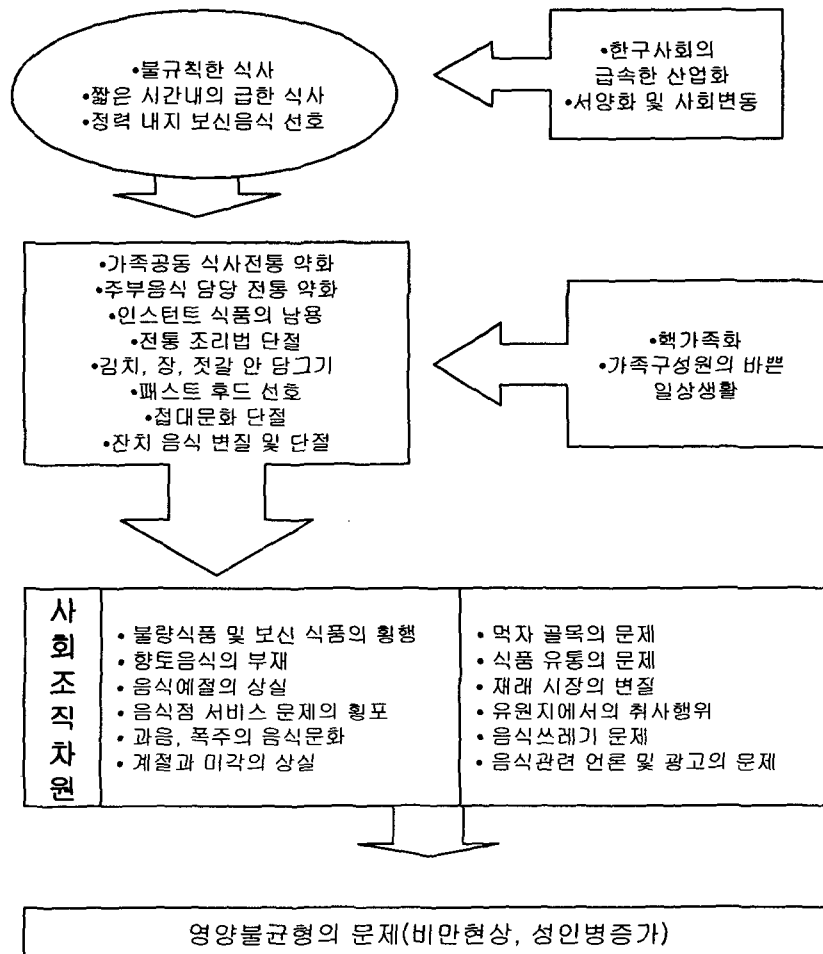
〈표 3〉 패스트푸드, 피자, 패밀리레스토랑 점포수 및 매출 현황

	점 포 수				매 출 액			
	1997	1998	1999	2000	1997	1998	1999	2000
패 슥 트 푸 드	1,294	1,640	2,091	2,710	7,141	8,140	10,446	13,820
패밀리레스토랑	80	77	86	1,385	1,385	1,230	1,576	2,265
피 자 전 문 점	411	432	517	704	2,008	2,152	3,305	3,305
계	1,785	2,149	2,694	4,799	12,319	13,828	15,327	19,390

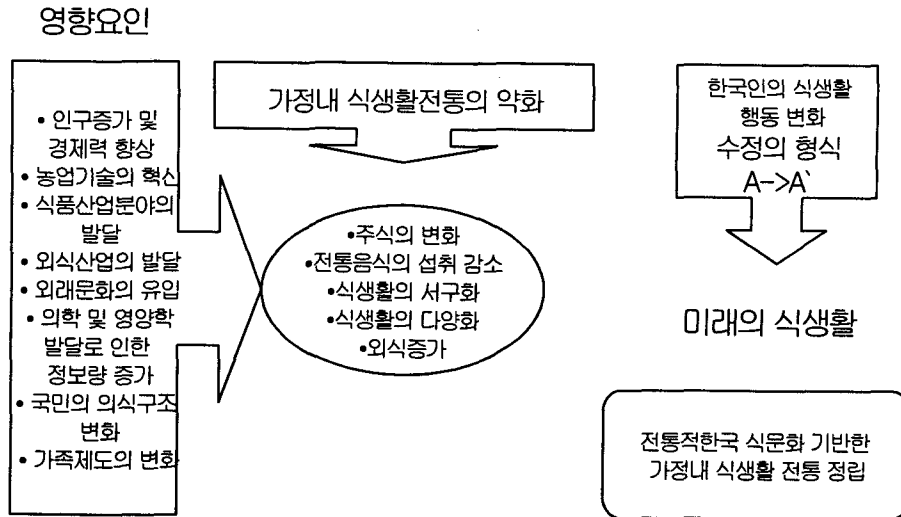
(주) 패스트푸드는 상위 7개사, 패밀리레스토랑은 상위 9개사, 피자전문점은 상위 8개사의 합계이며 2000년은 계획치임

이러한 한국식생활의 문제는 결국 가정내 식사전통의 단절과 매우 관련이 깊다. 가족차원에서 가

족공동식사전통의 약화, 주부들의 음식담당전통의 약화, 인스턴트식품의 남용, 전통 조리법의 단절, 김치, 장 젓갈등을 안 담구어 먹기, 외식가운데서도 패스트 푸드 선호, 손님접대 및 접대문화의 단절, 통과의례 및 관혼상제 등 잔치음식의 변질 또는 단절이 지적된다. 가족들이 식사 때 밥상이나 식탁에 둘러 앉아 함께 식사하던 전통은 심히 약화되어 있다. 가족제도자체가 핵가족화 한데다 식구들이 각기 배움터나 일터로 나가고 또한 생활리듬이 바빠져서 가족끼리 공동식사는 쉬운 일이 아니게 되었다. 하물며 손님을 집에 초대하거나 접대하는 문화며 통과의례며 관혼상제 등 잔치문화는 말할 나위도 없게 된 것이다. 이러한 식생활양상은 한국인 전체의 영양불균형의 문제를 낳게되어 만성 성인병의 증가와 같은 건강상의 문제와도 직결되게 된다. 이상의 문제점들을 정리해 본 것이 다음의 <그림 1>이고 이를 토대로 미래의 식생활을 제시해 본 것이 <그림 2>이다.



<그림 1> 현대 한국식생활의 문제점



<그림 2> 미래의 한국식생활

#### IV. 향후 전망과 과제

본 연구의 목적은 궁극적으로 앞으로의 사회변천에 알맞은 건강한 식생활의 영위를 위한 바람직한 가정식생활형태의 정립을 어떻게 이룩하느냐하는 것이다. 즉 가정내 식사전통이 약화되면서 빚어지는 여러 문제점들 특히 식생활의 서구화경향은 영양학적으로 매우 우수한 전통한국 식생활의 단절이나 특히 성인병증가와 같은 여러 영양건강문제를 낳고 있다. 특히 지나친 서구형 패스트푸드의 범람은 이미 발원지인 미국에서조차 패스트 푸드를 먹지 말라는 잇단 경고서들이 출판되고 있다. 패스트 푸드는 미국의 목장, 농장, 식생활 및 식문화, 건강, 음식, 산업분야의 마케팅 전략 등 사회전반에 걸쳐 악영향을 끼친 주범으로 지목되고 있다. 따라서 전세계적으로 'slow food' 운동이 시작되고 있음은 주지의 사실이다. 이는 가정내 식생활을 선호하고 여성들의 특성을 선호하는 운동이라는 점에 주목해야 한다. 그러나 현재의 지나친 외식선호경향을 수정해 식생활을 일부 가정내로 끌어들이되, 이런 과정이 여성의 가정노동을 절대로 증가시키지 않고, 가정내 식생활을 가족구성원이 함께 공유하고, 즐기면서 행복해질 수 있는 방안을 모색하는 것이 무엇보다도 중요하다. 특히 이러한 과정중에서 행해져야 할 사회적 지원체계가 무엇인가에 대한 논의가 이루어져야 할 것이다. 쉬운 작업은 아니라고 생각되지만 이러한 과제를 해결하기 위한 몇가지 제안을 하면 다음과 같다.

첫째, 영양적으로 매우 우수한 한국전통 식생활의 보전을 위해서는 가정내 식생활을 유지하는 전

통이 필요한데 이를 위해서는 무엇보다 “부역의 사회화”가 이루어져야한다고 본다. 가정구성원 모두가 부역의 일을 여성의 일로 간주하지 않고 가족구성원전체의 건강의 문제로 인식하는 남녀 공동의 역할분담이 반드시 이루어져야하고 이를 교육시키는 것이 필요하다.

둘째, 가정내 식사유지를 위한 사회적 지원체계로서 영양지원이 이루어져야 한다. 특히 영양상태가 불량한 사람으로서 저소득계층의 산모, 유아, 노인들이 있을 수 있는데 이들이 가정차원의 식생활이 제대로 영위될 수 있도록 정부차원의 보호정책이 따라야 한다. 그렇지 않다면 또 다른 여성들의 가정노동을 가중시킬 수 있다.

셋째, 현재 가공식품소비량이 증가하고 있는데 이러한 가공식품들의 개발이 전통적인 한국식생활을 손쉽게 영위시켜줄 수 있는 형태로 한국음식들의 반조리 가공식품이나 냉동식품이 개발되어야 할 것으로 생각되며 이러한 식품개발에 사회적 지원이 이루어져야 할 것으로 보인다.

넷째, 여성의 가정내 식생활노동을 감소시키면서 제대로 된 한국식사를 교육하는 것은 학교급식이다. 초등학교의 급식은 현재 거의 실시 중이지만 아직도 중, 고교의 급식실시율은 미약한 실정이다. 학교급식을 영리사업으로 인식하는 것은 바람직하지 않으므로 사회적인 지원을 통해 학교급식을 실시하도록 지원하여야 할 것이다

## ■ 참고문헌

---

- 김숙희, 장문정, 조미숙, 정혜경, 오세영, 장영애. 식생활의 문화적 이해. 서울: 신광출판사. 1998
- 이종미, 오세영. 한국 성인의 식사에서의 전통식, 비전통식의 섭취실태-서울 지역을 중심으로. 한국식생활문화학회지 11: 147-154, 1996
- 장남수. 한국음식의 영양적 우수성. 한국식생활문화학회 추계학술대회. 2000
- 정영금, 문숙재. 여성정책적 지원에서 본 가정노동지원. 대한가정학회지. 36: 10, pp161-177. 1998
- 정혜경, 이정혜. 서울의 음식문화 -영양학과 인류학의 만남. 서울시립대부설 서울학연구소. 1996
- 정혜경, 이정혜, 조미숙. 서울주민의 음식을 통한 영양관리 연구(영양인류학적 접근) 한국음식문화연구원논문집. 1997
- 정혜경. 문화와 과학의 만남에서 본 한국전통음식. 제 7회 인제식품과학 Form 논총. 1999. 4
- 조홍윤. 문화인류학적 측면에서 본 한국식문화의 문제점. 한국식생활문화학회 춘계 심포지움. 1998
- 주영하. 전통음식과 기술의 문화체계. 제 7 회 인제식품과학 Form 논총. 1999. 4
- 한경구. 어떤 음식은 생각하기에 좋다: 김치와 한국 민족성의 진수. 한국문화인류학 26집. 1994

한 역. 바람직한 식생활문화의 미래상. 한국식생활문화학회 추계학술심포지움. 1999

Ben Senauer, Elaine Asp, Jean Kinsey, Food trends and the changing consumer. Eagan press.  
1991

Haber B. The Mediterranean diet :a view from history. Am J Clin Nutr 61:1053S-1057S, 1997

Kushi LH, Lenart EB, Willet WC. Health implications of Mediterranean diets in light of  
contemporary knowledge. 1. Plant foods and dairy products. Am J Clin Nutr  
61:1407S-1415S, 1995