

## 탈북자 면접을 통한 북한 주민의 건강과 식품섭취 실태 탐색\*

박영숙<sup>1)†</sup> · 이기춘 · 이기영 · 이은영<sup>2)</sup> · 이순형<sup>3)</sup> · 김대년<sup>4)</sup> · 최연실<sup>5)</sup>

순천향대학교 식품영양학과,<sup>1)</sup> 서울대학교 소비자학과, 서울대학교 의류학과,<sup>2)</sup>  
서울대학교 아동가족학과,<sup>3)</sup> 서원대학교 가정관리학과,<sup>4)</sup> 상명대학교 아동복지학과<sup>5)</sup>

### A Glance at the Health Status and Food Intake of North Koreans

Young-Sook Park<sup>1)†</sup> · Kee-Choon Rhee · Ki-Young Lee · Eun-Young Rhee<sup>2)</sup>.  
Soon-Hyung Yi<sup>3)</sup> · Dae-Nyun Kim<sup>4)</sup> · Youn-Shil Choi<sup>5)</sup>

*Department of Food Science and Nutrition, Soonchunhyang University,<sup>1)</sup>  
Department of Consumer Studies and Resource Management, Seoul National University,  
Department of Colthing and Textiles, Seoul National University,<sup>2)</sup>  
Department of Child Development and Family Studies, Seoul National University,<sup>3)</sup>  
Department of Home Management, Seowon University,<sup>4)</sup>  
Department of Family and Child Welfare, Sangmyong University<sup>5)</sup>*

### ABSTRACT

We performed this study to understand the health status and food intake of North Koreans. Information was collected by individual closed in-depth interviews of 11 escapers from North Korea as well as books, newspapers and North Korean movies. Interviews were done from October, 1996 to May, 1997, covering their heights and weights, their appearance and disease, food system and intake of various main/side foods, concern about health and hygiene. North Korean's height and BMI were lower than those of South Koreans. Difference of BMIs between North and South Koreans was profound in middle aged women than in other age groups. Children showed many malnutrition appearances of moon face, large abdomen, arrow-like legs, flaky skin, decolorized hair, etc.. Main foods in North Korea were rice-shaped corn, corn flour, wheat flour and wet noodle, and side foods were kimchi and/or soups and steamed soy paste. Food supply system there seemed not to work normally for many years, so foods, especially in cities, has been extremely short in government-operating shops, but some in private market. Many housewives were eager to make and sell simple snack food products. We noticed that North Korean schools didn't check students' health even though their medical policy was based on preventive medicine. Their living environmental hygiene was shown to be out of control. (*Korean J Community Nutrition* 2(3) : 396~405, 1997)

**KEY WORDS** : North Korean · BMI · appearance · main/side food intake · hygiene.

\*본 연구는 1996년도 교육부 인문사회과학분야 중점연구 지원에 의해 수행된 '남북한 생활문화 이질화와 통합' 과제 중에서 식생활 영역의 일부를 정리한 것임.

†교신처지 : 박영숙, 336-600 충남 아산시 우체국 사서함 97호 전화) 0418) 530-1260. 팩스) 0418) 530-1264

## 서 론

남한과 북한은 1945년 국토가 분단된 이후 지금까지 50여년 동안 서로 다른 정치·경제 체제하에서 살아왔기 때문에 남북한 주민의 삶도 크게 달라져 있을 것으로 짐작된다. 남한주민들의 의식주 생활은 지난 50년간 엄청난 발전상을 보인 것에 비해 북한주민들의 생활은 약 1세대의 격차로 뒤져있다고 한다. 특히 북한은 생존에 필요한 가장 기본적 요소인 식량이 '80년대부터 악화되기 시작하여 '90년대부터는 체제 존속에 위협을 될 정도로 심각해졌다. 김일성 스스로 식량문제의 심각성을 깨달아 '82년에 '쌀은 공산주의'라고 선언하였고 '86년부터는 의식주란 보편적 용어를 식의주로 바꾸어 부르고 있다(연합통신 1995).

북한은 식량정책으로 '57년에 식품 판매를 국가적 유일체제로 하면서부터 협동농장원을 제외한 모든 주민에게 식량배급제를 실시하였다. 협동농장원들은 협동농장의 연말결산시 1년분의 식량을 현물로 분배받는다. 식량을 비롯한 모든 식료품은 성분, 직위, 직종, 연령 등에 따라 5계층으로 구분하여 쌀과 옥수수의 배합비율이나 양과 질은 물론 가격까지 차별적으로 배급한다(내외통신사 1994). 그러나 '90년대 이후 계속 곡물 생산량이 감소하면서 식량난이 심해졌고 이에 북한 당국은 식량공급 기준을 낮추는가 하면 아마저 제대로 공급하지 못하고 있다. 식량배급이 1~2개월 정제되는 것은 보통이고 배급식량만으로는 부족해 장마당에서 암거래로 식량을 구입해야 하는 형편이 되었다. 이런 가운데 95년 들어 북한 당국은 쌀 외교에 적극나섰다(연합통신 1995).

남북기본 합의서가 '92년 2월 발효됨으로써 남북 통

일의 기대가 시작된 지도 벌써 6년째이다. 이 기간동안 몇 분야에서 북한의 실정과 남한과의 이질화 등 광범위한 연구를 수행한 바 있으나(문숙재 1994 : 손봉숙 등 1992 : 송미순 · 이은옥 1992 : 이성희 · 김태현 1993 : 이순복 1993), 북한 주민들의 건강상태와 영양상태에 관한 구체적인 연구는 전혀 보고된 바가 없다. 최근 수년간 대부분의 일반 주민들은 분량을 늘리기 위해 주로 죽을 끓이거나 나물을 넣어 볶음밥을 만들어 먹고 있는 실정이라 전해지므로 북한주민의 건강과 영양 문제는 매우 심각할 것으로 추측되며 여기에 대해 경험적 조사를 통한 실증적 연구를 수행할 필요가 있다. 이에 따라 본 연구자들은 북한에서의 현장조사는 불가능하므로 북한으로부터 탈북한 사람들을 중심으로 살펴보았으며 문헌 자료와 북한에 관한 언론 보도, 북한 영화 등을 추가적으로 조사하여 북한주민들의 건강 및 영양 상태를 알아보고자 하였다.

## 조사대상 및 방법

조사대상은 북한생활을 체험했던 사람으로 국내에 거주하는 탈북자 중에서 가능한 한 국내에 들어온 시기가 최근인 사람을 우선적으로 선정하였다. 이들과의 접촉을 위해 관계기관의 협조를 얻었으며 면접은 1996년 10월부터 1997년 5월까지에 수행되었다. 본 연구에 참여한 조사대상자 수는 심층면접에 응한 탈북자 10명과 음식점에서의 간단한 면접에 응한 탈북자 1명까지 포함해서 총 11명으로서 이들의 일반적 특성은 Table 1에 나타난 바와 같다.

조사방법으로는 탈북자들의 면담을 중심으로 하되 남한에서 발간된 북한관련 문헌, 일간신문, 북한 영화

**Table 1.** General characteristics of the subjects

Subject	Year <sup>1)</sup>	Age	Gender	Lived place	Education	Job <sup>2)</sup>
A	1996. 12	36	F	Hambuk Hyeryung	High school	Housewife
B	1996. 12	26	F	"	College(night)	Food factory worker
C	1995. 12	49	F	Hambuk Onsung	College	Director of living goods supply
D	1995. 3	56	F	Pyongbuk Sinyju	Middle school	Housewife
E	1995. 2	41	M	Yangkang Kim-	College	Researcher in agriculture
F	1994. 7	36	F	Jakang Kangkae	College	Housewife, Tailor
G	1994. 5	36	M	Hamnam Hamheung	College	Technitian in water system
H	1994. 4	47	F	"	High school	Manager of day care center
I	1994. 4	22	F	"	College	Preschool teacher
J	1989.	50	M	Pyongyang	Ph.D	Broadcaster
K	-	39	M	Hamnam	College	Cook

1) Year of settling in South Korea

2) Job in North Korea

등에서도 자료를 수집하였다. 탈북자들의 증언이 비공 개적인 직접면담일 때 신뢰성이 높다고 지적된 바 있어 (박성희 1994), 조사대상자들을 자유로운 분위기에서 개인별로 2~3시간의 심층직접면접을 실시하였다. 면접 내용은 녹음하여 면담자의 기록을 보완하도록 하였다. 북한주민의 건강·영양에 관한 실태를 파악하려면 살아있는 정보가 필요하지만 북한은 완전히 폐쇄된 사회로서 현장 조사는 불가능하고 거기에 관한 정보도 매우 제한적이다. 이에 따라 조사자들은 심층면접 방법이 개별적 자료기는 하나 사회계층과 성별, 연령, 지역 등이 다양한 북한의 실태를 이해하는 데에는 가장 적합하다고 판단하였다. 심층면접(intensive interview)은 면담자가 던지는 최소한의 질문에 대해 조사대상자가 화제를 자유로이 하며 응답함으로써 질적인 자료를 얻을 수 있는 방법이므로(한경구·임봉길 1995), 조사대상자의 대답에 대해 연구자들은 수용적, 무비판적 태도로 임하면서 주제를 조절하였다. 본 연구자들은 기존의 연구와 북한 사정에 밝은 사람들과의 사전 협조를 바탕으로 미리 반구조화된 질문지를 토대로 심층면접을 진행하였으나 조사대상자에 따라 면접과정에 질문내용을 다소 가감 수정하였다.

조사 내용은 북한의 인구통계적 자료와 탈북자의 신장과 체중, 주민들의 외관과 질병, 식량배급제와 주부식의 섭취 실태, 건강과 위생에 대한 관심정도의 세 가지 영역을 포함하였으며 수집된 자료는 기술적(descriptive)으로 정리하였다.

## 결과 및 고찰

### 1. 북한 주민의 건강 실태

#### 1) 인구통계적 자료

북한의 평균수명은 70.3세로서 남한의 72.9세보다 2.6세 낮으며(95년) 영아사망율은 26.8명/천명(남한의 8.8명)으로 나타나 있다(통계청 1996). 동년간 인구구성비를 보면 도시와 농촌(타지역 포함)은 45% : 55%로서 도시밀집화가 심하지 않다(90년). 인구증가율은 1.28%(남한의 0.88%)로서 영양문제가 생기기 쉬운 연령층인 15세미만과 55세이상 이 각각 29.3%와 10.1%(남한의 22.6%와 13.7%)를 차지한다(96년). 최근 극심한 식량부족으로 인해 함경북도와 양강도 등 북한의 북부지역에서 아사자가 많이 생기고 있다고 하므로(조

선일보 96.12.2) 이에 따라 평균수명도 상당히 변화될 것으로 예상되며 도시를 이탈하는 경향도 늘어나고 있다(E씨). 산모의 영양상태가 극도로 나빠서 대부분 사산아와 미숙아를 출산한다는 보도는 사실이 아니며 신생아의 체중은 대체로 2.5~3.5kg라고 한다(조선일보 97.5.23).

#### 2) 신장과 비만도

북한 어린이들과 청소년들은 일반적으로 신체가 왜소하다. 지방에서는 자식들이 대체로 부모보다 키가 더 작으며, 인민군 하전사(졸병)의 선별 기준키가 147cm 이상이라고 한다(E씨, G씨). 본 조사에 참여한 탈북자들 중에서 비교적 젊은 세대인 E씨(남자)과 I씨(여자), B씨(여자)는 신장이 각각 167cm와 150cm, 158cm로서 북한에서는 큰 편에 속했다고 한다. 특히 I씨는 모친인 H씨(155cm)보다 작았으며 여고때는 같은 반의 163cm인 친구를 거인이라 하여, 북한 청소년의 평균 신장이 남한에 비해 15~18cm 정도 작다는 다른 보고와 일치하고 있다(내외통신사 1994). 북한주민의 성숙도 늦은 것으로 보이는데 여성이 14세에 초경을 하면 빠른 편이라 하며(I씨) 대개는 16~18세에 시작한다(월간조선 1991).

여러 탈북자들의 비만도는 매우 저조하였으며, 그들은 북한의 어린이들은 키도 자라지 못하고 성인들도 뼈가 앙상하다고 증언하였다. 탈북자들에게 북한에서 생활했을 때의 각자의 체중을 물어 구한 BMI(Body Mass Index, kg/m<sup>2</sup>)를 보면, 남자의 경우 E씨는 22.2이었고 한때 감옥에 있을 때는 14.3까지 낮았다고 하며 G씨는 20.8이었다. 또한 여자의 경우 H씨와 I씨는 귀순 당시에 각각 18.1과 19.3였으나 귀순 2년후 22.9와 25.3으로 증가하였고 B씨와 F씨는 각각 18.4와 19.8로서 북한에서는 보통의 체형이었다고 한다. 이러한 탈북자들의 북한에서의 BMI는 남한의 20~49세 성인 남녀 평균 BMI인 각각 22.3~23.3과 20.6~23.5에 비해(보건복지부 1997) 훨씬 낮은 수준이다. 한편 중년 여자의 BMI는 다른 조사대상자보다 더욱 낮았는데, 이는 북한 전반에 걸친 남존여비 경향과 제한된 식품으로 인하여 세대주(가장)와 자녀 중심으로 식품을 사용하기 때문이라 판단되며(H씨) 따라서 북한 여성의 영양문제는 남성보다 더 심각할 것으로 추측된다. 뒤에서 열량 섭취량은 자세히 살펴볼 것이다. 선호하는 비만도도 남북한 주민 사이에 차이가 있어 북한에서는 남자는 몸나고 배나

오는 것과 여자는 살이 통통하면서 균형있는 체형을 원한다(G씨, 월간조선 1991).

### 3) 외 관

아동들에게 나타나기 쉬운 영양부족의 외관상 징후들이 북한 어린이들에서도 쉽게 관찰되었다. 북한의 탁아원생이나 유치원생들의 모습에서 둥근 얼굴, 볼룩나온 배, 휘어진 다리, 버짐이 핀 얼굴, 까칠까칠한 피부, 심하게 갈라터진 손, 누런색의 윤기없는 머리카락 등은 흔하게 볼 수 있다(C씨, E씨, I씨). 반면 I씨는 남한 어린이들이 야리야리하고 오히려 약해 보였다는 지적도 하였다(I씨). 이러한 외관으로 미루어 북한의 아동들은 단백질 부족증인 카시오커의 전형적 상태이며 비타민도 부족한 상태인 것으로 추정된다.

최근에는 북한에서 이러한 경향이 더욱 심각해져서, UNICEF의 현지대표가 평양 북쪽의 유아원과 유치원을 방문했을 때 7세미만의 어린이 8,800명 중에서 3,400명이 영양실조로 성장이 멈추었고 그 중의 750명은 영양실조를 외관으로 관찰할 수 있었다 하며, US Today는 북한방문 르포에서 압록강 근처의 고아원에서 어린이 9명이 영양실조로 꼬챙이같이 마른 모습을 한 사진을 보도하였다(조선일보 97.4.9, 97.4.12). 또한 세계식량계획(WFP) 아시아태평양지역 대표는 자강도의 강산과 송원, 평양 남쪽의 금천과 평산, 서천의 5 곳을 둘러보고 북한사람들이 모두 날씬하며 얼굴색이 누렇게 아이들은 배가 볼룩 나왔다고 설명하였다(조선일보 97.5.29).

이렇게 어린이의 영양부족은 평양을 제외하고는 평양 인근이건 함경북도이건 전국적으로 나타나고 있는데, 다만 평양에서는 예외적으로 이런 모습을 한 아동들을 볼 수가 없었으며 줄서서 걸어가는 아이들의 다리는 모두 미끈하였다고 한다(C씨). 평양의 도심부 학교에서는 '60년대부터 '키르는 리신(lysine)빵'을 만들어 우유와 함께 학교급식을 해왔다(C씨).

### 4) 영양관련 질병

북한의 보건정책은 예방의학을 기본방침하고 있다(연합통신 1995). 이에 따른 구체적 사업으로 '탁아소/유치원에서의 과학적인 어린이 건강관리 및 위생관리'가 명시되어 있고 또 '80년 제정된 '인민보건법'에 '예방의학적 방침에 의한 건강보호'가 표방되어 있지만(연합통신 1995) 실제 시행은 이와 다른 것 같다.

북한에는 질병상태 이전의 영양결핍성 준건강상태가

만연해 있다. 북한에 가장 많은 질병은 성인의 경우 결핵과 간염, 어린이의 경우 영양실조와 구루병, 노인의 경우 켈라그라와 고혈압이 많다(C씨, E씨). 이런 병과 증세는 영양소 섭취량의 부족과 이로 인한 병 저항력의 감소 때문이며 특히 단백질과 비타민 B6의 부족, 소금의 과다 섭취, 비위생적 생활환경 등과 관련된다. 최근 식량사정이 더욱 악화된 이후로 고등중학교에서 한 학급의 반 정도가 결석하고 있으며, 가장 큰 이유는 영양실조로 쓰러질 지경에 이르러 학교까지 말고 먹을 것을 구해 기운이나 차리려 하는 형편이라고 한다(조선일보 97.5.23).

다른 자료에 의하면 북한에는 소화기계통의 질병이 가장 많아서 대략 전체 인구의 60% 이상이 만성위염이나 위하수, 위궤양, 위축증, 위출혈, 위경련, 십이지장궤양, 위암, 위경색 등 소화기 계통의 질환을 가진 것으로 보고되었다(김정민 1995). 다음으로는 정신신경 계통의 질병이 예상외로 많고 기타 켈라그라, 발육부진, 기형적 발육현상 등이 있다고 한다.

세계식량계획(WFP)의 북한조사단은 평양시 수난구의 탁아소 어린이 220명을 조사한 결과 어린이의 80%가 정상체중에 비해 5kg이 적었고 평복 구성의 한 병원에서 매일 1~2명의 어린이가 죽어나갔다고 보고하였으며, 북한당국도 공식적으로 전국에서 134명의 어린이가 영양부족으로 사망했다고 밝혔다(조선일보 97.7.5, 97.4.9). 일부 식량 지원을 얻기 위한 제스처도 있겠지만 식량부족으로 이하여 죽음에 이를만큼 북한 주민들의 건강이 매우 빠르게 악화되고 있음이 분명하다. 최근 북한은 WFP와 UNICEF, FAO 등에 대해 '97년 7월말부터 9주간에 걸쳐 2천여 북한 가정의 영양상태를 조사하는 데에 동의한 것으로 알려져(조선일보 97.7.5), 북한 주민의 영양에 관한 구체적인 자료가 나올 것으로 보인다.

## 2. 식품 섭취 실태

### 1) 식량 배급제에 의한 열량 섭취량

이와 같이 북한주민들이 작고 마르고 기름기 없는 위모는 무엇 때문일까? 이는 북한 주민들의 식품 섭취가 큰 원인으로 보이는데, 실상 배급제에 나타난 주식의 분량인 700g/일은 우리(250~350g/일)보다 결코 적지가 않다. 우선 주식인 옥수수가 소화흡수율이 낮고 단백질의 질이 낮은 것이 문제이지만 부실한 부식으로 인하여 균형형 영양 섭취가 이루어지지 않는 점이 더 큰

**Table 2.** Basic allowance of staple and side foods by government in North Korea

Food	Occupation	Allowance
Staple	Fisherman, Miner, Submariner, Pilot, Specially heavy worker	900g
	Steel worker, Toxic industry worker, Army industry worker	800g
	Employee in labor party and government. College student	700g
	General labor worker, Clerk, Factory worker	700g <sup>1)</sup>
	Housewife	300g
	Sick person, Retired person	300g
	Child aged 0-6 monthes	100g
	aged 6 monthes - 5 yrs of kindergarten - primary school grade 3(5-9 yrs)	300g
	of primary school grade 4- high-middle school grade 3(9-13 yrs)	400g
	of high-middle school grade 4-6(13-16 yrs)	500g
	Side	Soy paste, soy sause

1) Actual amount would be 600g after compulsory contribution of Akukmi(staple food saving as nation-loving expression)

2) Equivalent to 2 tablespoons per day roughly

문제라고 하겠다. 이미 지켜지 않는 기준이 되었지만 직장의 노동 강도나 연령을 고려한 1일 배급량의 기준은 Table 2와 같다(C씨, H씨).

식사시의 주식 분량을 보면 식량부족이 심화되기 전에는 옛날 밥그릇인 사발크기로 수북히 담아 먹었으며 장정들은 이것을 세 그릇이나 먹기도 했다고 한다(H씨). 이 밥사발은 남한에서 사용하는 밥공기의 2~3배 크기로서 '70년대에는 밥그릇이 조금 작았는데 지금은 오히려 더 커졌다 한다(H씨). 탈북자 G씨의 경우 대학과 직장에 주로 밥과 반찬을 따로 담은 2개의 알루미늄제 도시락을 가지고 다녔는데, 밥곽의 크기는 1리터쯤의 용량이었고 반찬은 된장과 김치가 거의 전부였다. 그 밥곽의 크기는 밥공기의 약 3배로 밥사발보다 더 큰 것 같은데, 실제 200g으로 밥을 지으면 밥곽이 다 차지 않았다고 한다. 도시락의 경우도 역시 부식에 의한 열량 섭취는 별로 없다. 또 북한 영화3의 장면에서 밥상 위에 놓인 밥그릇과 국그릇도 옛날 사발과 대접과 같았는데, 평균적으로 보아 1끼 밥그릇은 쌀 200g 정도의 용량으로 추정된다.

이 밥그릇으로 세 끼를 먹는다면 주식으로 섭취한

열량은 쌀인 경우 2040kcal, 옥수수인 경우 2180kcal로 산출되며, 이는 우리나라 성인 남자의 열량 권장량에 비추어 볼 때 72.8%에 해당한다. 북한에서는 다른 부식의 섭취가 거의 없는 형편이므로 북한 주민의 열량 섭취량은 매우 부족한 수준으로 판정되며 이로써 북한 주민들의 낮은 비만도도 설명된다. 다른 보고(남인숙 1992)에서 '82년을 기준으로 하여 북한주민들의 섭취열량은 남한의 1인당 하루 평균 섭취량인 2,588 kcal의 약 71% 수준이고 북한에서 중노동자라면 약 50% 수준이라고 지적한 바 있는데, 이 수치는 본 연구에서 추정된 열량 섭취 수치와 상당히 근사해 보이지만 실은 같지 않다. 우선 본 연구에서는 남한의 RDA를 기준으로 구한 반면 '82년도에는 남한의 평균 섭취열량을 기준으로 구하였으며, 그때 우리 남한의 섭취열량도 부족한 수준이어서 적절한 기준이 될 수가 없다. 또 어떤 자료를 산출의 근거로 사용했는지 알 수가 없다.

특히 아동들의 영양부족은 식품이 절대적으로 부족한 것에 기인하며 동시에 어머니들의 과다한 노동량으로 인해 자녀 양육이 소홀해지는 면도 없지않다. 여자가 결혼을 하면 뽀드(우리말로 정식 TO에 해당)있는 직장을 계속 다니기는 쉽지 않고 자녀 양육의 책임도 있는데(D씨, F씨, G씨) 북한의 식량배급제는 전업주부나 과부에 대해 배급량을 남성의 1/2이하로 설정하고 있다. 그래서 세대주만이 직장에 다니고 주부는 초등학교 상급생인 두 아들을 돌보는 전업주부인 경우를 가정하면, 이 가정의 배급량은 1,800g/일이며 600g/끼니이다. 여기서 산출된 평균 1인당 150g/끼니로는 부식이 없는 경우 열량을 충분히 공급할 수 없으므로, 식량 배급제라는 것이 주부들이 일을 하도록 묶는 제도임을 지적할 수 있다. 뿐만 아니라 임신부나 수유부의 주식 배급량은 300g, 또는 신생아의 100g을 더한 400g으로 부식이 없는 경우 열량 필요량에 전혀 미치지 못하는 수준이므로 결국 산모와 애기의 건강이 순조로울 수가 없다. 북한에서는 이유식이 따로 없으며 동생이 생길 때까지 주로 모유를 먹는다고 한다(F씨). 유치원 교사였던 I씨는 작은 아이들은 대개 아이들을 얻기 위해 자녀가 3~4명인 집의 딸이었다고 회상하였는데, 이는 세대주가 부양하는 가족 수가 많으면 상대적으로 1인당의 주식 분량이 줄어들기 때문으로 보인다. 주부의 체력 한계와 관련해서 H씨의 경우를 보면 그녀의 세 자녀 중에서 특히 막내가 영양상태가 나빴고 이는 직장다니느라 힘들어서 아이를 돌보지 못했기 때문이라 하였는데,

주부의 새벽 4시부터 저녁 8시까지의 하루 일과를 보면 이해가 된다.

최근 더욱 악화된 북한의 식량사정에 관해, 세계식량 계획(WFP)이 유엔인도적보호국(DHA)의 보고서는 북한 주민들이 유엔 난민촌의 하루 식량배급량인 650g의 15%에도 못미치는 150g으로 연명하고 있다고 지적하였으며, 신문기자들은 도시주민은 100g 미만의 배급으로 지내고 농민은 줄이나 250~350g을 소비하고 있는 형편이라고 보도하였다(조선일보 97.1.31). US Today는 신의주의 한 병원에서 의사는 하루 100g(=450kcal)과 환자는 450g의 곡물을 먹고 있지만 5월까지만 공급될 수 있다는 병원관계자의 말을 전하고 있다(조선일보 1997.4.12).

## 2) 주식의 종류

옥수수는 쌀모양으로 가공한 옥쌀이나 가루 그대로 배급하였고 밀은 통밀이나 으개서 밀가루로 배급하거나 국수를 만들었는데 '70~'80년대에는 혼합국수, 그 후부터는 길다랗게 뽑은 국수를 짓은 채로 배급하였다(G씨). 이런 배급 식량으로 농촌에서는 식량을 불리기 위해 주로 시래기를 넣고 강냉이죽을 만들었다. 그러나 당고위층은 먹고 마시는 일체의 생활에 별 불편을 느끼지 못했다고 진술하여 계층간의 좋은 대조를 보였다. 최근에는 평양 이외의 모든 지역에서 식량부족이 극심하여 푸성귀가 듚성듬성 들어있는 풀죽, 강냉이 속대나 뿌리 가루, 삶은 나무속껍질 등을 먹는다(A씨, B씨, C씨). 이런 형편에 주식의 종류란 말조차 해당되지 않겠으나 근년까지 이용되어 온 북한에서의 주식을 살펴보기로 한다(북한조감 1995).

① 옥쌀 : 강냉이 가루에 밀가루 등 낱알가루와 물을 섞어 성형기로 압축하여 쌀모양으로 만든 것이다.

② 혼합국수 : 나무속껍질을 갈아 옥수수가루, 감자가루를 섞어 만든 국수로 찰기가 없어 숟가락으로 떠 먹어야 하며 산간지역 주민들이 이용한다.

③ 속도전가루 : 통강냉이를 물에 불려 가루내서 가열하여 만든 푸석푸석한 가루인데, 이는 미숫가루처럼 아무 때나 물에 타먹을 수 있다.

④ 냉동 강냉이국수 : 강냉이국수를 뽑아 2시간 말린 후 포장. 냉동시켰다가 끓는 물에 1~2 분 살짝 조리해 먹는 가공식품이다.

⑤ 강냉이쌀겨죽 : 강냉이껍질 가루로 쑨 죽이다.

⑥ 송기떡 : 소나무 속껍질을 굵어 술에 찢 다음 밀가

루를 조금 넣고 짓이겨 만든 떡이다.

⑦ 김치밥 : 김치를 잘게 썰어 그릇을 조금 넣고 볶다가 쌀을 넣고 물을 부어 지은 밥인데, 겨울철 음식이다.

⑧ 남새밥 : 옥수수나 밀에 콩비지, 무우 채썬 것, 배추, 상치를 삶아 섞어 지은 밥으로 주로 농촌에 권장한다.

⑨ 지게미밥 : 옥수수기름 짜고 남는 찌꺼기 지게미를 한 웅큼씩 섞어 지은 밥으로 산간지방에서 이용한다.

⑩ 미음, 온면, 냉면 : 영화1에서 이 음식을 언급하는 대화가 오간다.

## 3) 부식의 종류

식량 배급제에 의하면 부식품은 공급기준에 따라 '부식구매카드'를 발급받고 이를 국영인 식료품 상점에 제시하면 공정가격을 지불하면서 구입할 수 있다. 일반 주민들에게 배급되는 부식품의 종류는 소금, 간장, 된장, 육류(주로 돼지고기), 채소, 계란, 식용유 등으로서 할당된 일정한 량만 살 수가 있다. 남인숙(1992)은 식량배급제에서 5인 가족의 한달 부식 기본배급량은 간장 4kg, 된장 6kg, 고추장 3kg, 소금 5kg, 식용유 500g, 두부 600g, 달걀 600g, 채소 30kg, 생선 1.2kg, 육류 500g이라고 나열하였는데, 이는 아마도 초기 기준이었을 것 같고 최근의 탈북자들이 증언하는 것과는 상당한 차이가 있다.

평양시를 비롯한 지방의 도행정 중심지인 도시에는 구역과 동단위로 소재하는 식료품 상점과 공업품 상점이 있어서, 원칙대로라면 일반 주민들의 부식물 공급은 식료품 상점에서 보장하도록 되어 있다. 그러나 식품의 유통이 원만하지 못해서 농촌에서 생산되는 식품들이 다른 도시지역으로 유통이 되지 않고 따라서 도시지역의 식량 사정이 농촌보다 더 어렵다 하였으며(C씨, J씨). 최근에는 농촌지역에서도 국영인 식료품 상점에는 아무 것도 없고 장마당에나 식품이 조금 있을 뿐이라고 한다.

북한 주민들은 밥 외에 거의 먹는 것이 없으며 부식인 반찬류는 매우 빈약하여 김치는 필수적이고 국만 있어도 괜찮은 편으로서, 식품의 다양성이란 찾아볼 수 없으며 겨우 생리적 욕구를 만족시키기 위해 부식은 주식을 삼키는 방편 정도이다. 채소가 귀한 절기에는 된장에 고추가루를 조금 넣고 찌거나(물을 넣지않아 납찬으로 먹을 때도 있음) G씨). '96년말에 탈북한 A씨

는 토장을 먹는 가정은 잘사는 집이라고까지 한다. 영화를 통해 본 바로는 밥상에 밥과 반찬 2가지가 놓였으며(영화1) 북송교포 가족인 경우 저녁식사로 국수와 반찬 4가지가 내모상에 겸상으로 차려져 있었다(영화3).

탈북자 중에서 주부인 C씨와 H씨가 증언한 내용을 중심으로 북한 주민들의 일상적 부식의 종류와 몇 가지 특징을 살펴 보았다.

① 부식품으로 김치, 소채(채소), 두부, 콩나물이 대부분이다. 부식은 계절에 따라 차이가 많아서 4월 중순부터 여름철까지는 채소가 비교적 넉넉한 편이다. 이 시기에는 손님이 오면 산나물, 고사리, 두부, 계란, 명태나 가자미 등의 물고기, 콩나물, 시금치, 양배추 중에서 장마당에 가서 한두가지 사서 상에 올리며(G씨) 양배추와 감자도 있다(영화1). 그러나 구시월에는 전혀 채소가 없다고 한다.

② 양념류로는 간장, 된장이 귀해서 대개 소금으로 간하고 고추가루나 맛내기(MSG와 같은 것)을 사용하는데 이나마 귀해서 잘 사용하지 못한다. 소금도 시키면 색이며(J씨) 간장과 된장도 속성으로 양조한 것이라 변질되기 쉽다(G씨). 생강은 추운 북한에서는 잘 생산되지 않아 중국에서 수입하며 마늘도 간혹 사용할 뿐 일반 주민들은 쓰지 않는다(F씨). 대체로 참깨보다 들깨를 많이 쓰며 후추 사용은 냄새때문에 기피한다. 식용유가 귀해서 기름이 필요없는 조리법으로 주로 만들며 특히 참기름은 고급조미료로 취급된다(J씨, 김정민 1995). 조리사 출신인 K씨는 북한 음식은 남한에 비해 설탕과 미원의 사용이 적고 새우젓 다진것을 자주 사용한다고 하였다.

③ 남북한의 조리법은 별로 크게 다르지 않으며 다만 냉면과 회양념이 다르다고 했다. 북한의 냉면은 남한의 막국수와 흡사하고 북한은 생선회를 초고추장에 찍어 먹지 않고 식초로 주물럭해서 맛들여 먹는다(C씨).

④ 국은 주로 배추국, 시래기국, 무우국, 다시마국(함경도에서는 파래국이라 하는데 남한의 다시마보다 얇다고 함), 김치국 등을 먹으며, 된장도 귀해서 대개 멸건 소금국이다. 감옥에서는 소금국에 염장무만 썰어넣어도 별미라고 맛있게 먹었을 정도였다(E씨).

⑤ 북한에서도 김치는 기본이다. 남한처럼 갖은 양념을 넣고 빨갛게 담근 것이 아니고 소금에 절인 백김치이거나 잘 담아야 젓갈없이 고추가루와 마늘을 조금 넣은 것이다. 김치 종류는 배추김치, 깍두기, 무우채김치, 양배추김치 등이 있다. 함경도에서 김치를 잘 담글 때

에는 오징어와 동태살을 넣고 담근다(K씨). 여름에 생산되는 양배추를 가정마다 70~100kg이나 김치독에 절여두고 채소가 없는 구시월에 걸쳐 꺼내 간으로 먹고 하며(G씨). 가을 김장은 배급받은 배추와 무우(1인당 10~20kg 정도)로 하며 땅에 묻어두고 겨울에 먹는다. 김장할 때 찌지를 따로 해서 다음 여름철에 먹기도 한다.

⑥ 두부는 국에 넣거나 양념장하여 기름에 부쳤으나 요즘은 기름이 없어 기름쓰는 조리는 못한다. 계란은 부치거나 삶아 먹는다.

⑦ 함경도에서는 제사같은 때의 특식으로 명태 순대를 만드는데 밖에서 얼리면서 만든다. 가자미는 식초를 발라 굽거나 며칠간 꾸덕꾸덕 말려서 찐다.

⑧ 그 밖에 H씨는 아이들 어릴 때에 잡채넣고 볶아 잡채볶음밥을 만들어 먹었다고 한다.

⑨ 북한에서도 벤또(도시락)를 가지고 등교나 출근하는 경우가 많은데 G씨의 경우 도시락 반찬으로 대학 시절에는 찌뉘장이 70%였으나 결혼후에는 겨울에는 김치, 여름에는 채소볶음이나 두부볶음, 정어리나 명태 찌개 삶은 것 등이었으며 음용수로 수도물을 그대로 마셨다고 한다.

⑩ 과일은 거의 없어서 20년전 참외를 먹어 본 이후 참외, 수박, 딸기 등을 먹지 못했으며 어린이들도 그림으로 알고 있다 한다(월간조선 1991).

#### 4) 음료 및 간식류

밥 먹은 후에 마시는 음료는 대개 가마솥 씻은 숭유이며 커피는 없다. 우유를 마시는 사람은 전체의 1~5% 정도로 극소수이다. 청량음료수로는 도시에서 사이다를 사먹을 수 있으며, 콜라는 엄청나게 비싼 식품이므로(H씨) 이용이 매우 드물다. 근래에 평양 등 대도시에 음료 전문상점에서 사카린과 과래폴을 넣어 만든 '단물' 냉차의 수요가 크게 늘고 있다고 한다. 영화1에서 우편국장택에서 맥주에 오징어를 안주해서 먹는 장면이 나오는데, 맥주는 비교적 상류층에서 마시는 것으로 보인다.

북한에서는 기본적으로 간식이란 없다. 밀가루가 귀하기 때문에 국수, 빵이나 꼬부랑국수(스프 없는 라면) 등이 귀하고(손봉숙 1992), 강냉이 엿으로 만든 알사탕이나 강냉이로 만든 비스킷이 있지만 역시 귀하다. 또 과자가 엄청나게 비싼 식품이며 평양의 최고급 호텔에서 테이블 위에 놓여있던 빨간 셀로판지로 싼 과자조차

맛은 단맛과 밀가루맛 뿐으로 형편없다 한다(강광식 1987).

한편으로 가정의 음식의 이용도 아주 없지는 않은 모양이다. 영화3에서는 노부부가 역전에서 엿을 사먹는 장면이 있었으며, 명절날에 부모가 5원정도(남한돈 1700원에 해당)를 주면 어린이들은 이 돈으로 기차 정거장에서 파베기 5개를 사먹기도 하고 고등중학 2학년생(11~12세)정도라면 친구들과 함께 술을 사먹기도 한다(I씨). 이렇게 장마당의 역할이 확대되면서 주부들이 부업으로 음식을 만들어 파는 데에 열중하고 있다 하며, 취급 품목은 두부와 쌀강정, 빵(F씨)이나 소다빵과 사탕, 파베기(A씨) 등으로 간식거리를 장마당에서 팔면 잘 팔렸다고 한다.

### 3. 기호식품과 행사음식

북한주민이 즐기는 기호식품이나 행사음식은 매우 제한적이다. 우선 다양한 상품이 공급되지 않고 식품을 즐길만한 사회적 환경이 아니기 때문이다. 한편 폐쇄된 사회에서 전통음식이 잘 고수되어 있을 것으로 기대되지만 탈북자 J씨는 오히려 전통문화가 왜해진 형편이며 음식 만드는 기술조차 없어져 버린 것 같다고 한다. 탈북자들의 증언과 자료를 통해 북한주민들의 기호식품과 행사음식을 정리해 본 결과는 다음과 같았다.

① 술 : 김일성과 김정일 생일에 가구당 소주 1병, 결혼식과 장례식때 가구당 5병 지급되었으며 평소에는 많은 가정에서 도토리, 강냉이로 밀주를 만들어 먹는다.

② 냉면과 국수 : 조리사 출신인 K씨에 의하면 북한에서는 생일 등에 냉면을 먹을 만큼 냉면을 매우 좋아하며 1/3의 가정에는 국수들이 있다. K씨의 경우 냉면 국수는 밀가루와 옥수수를 섞어뿔고 냉면 국물은 닭, 소, 돼지고기, 통무우를 삶아낸 물에 동치미 국물을 3 : 1로 섞어 만든다. 상업적으로는 평양의 옥류관, 평양면옥 등에서 평양냉면을 전문으로 팔고 있다. 탈북자 H씨는 북한에서 가장 즐겨 먹던 음식으로 국수를 꼽았고 영화 3에서도 저녁식사로 국수를 먹는 장면이 나오는 것으로 미루어 북한에서의 국수 선호도를 짐작할 수 있다.

③ 송어국 : 평양의 고급음식점에서 취급하다가 점차 평양 주민 모두의 기호음식이라 한다.

④ 잉어국 : 영화1에서 상관의 부인이 부하 직원에게 잉어국에 당초가루를 넣어 먹고 싶다고 말하자 부하 직원은 잘 보이려고 양동이를 들고 잉어를 사러 달려나가

는 내용이 나온다.

⑤ 단고기(개고기), 잉어회, 감자녹말로 만드는 농마 국수와 막가리만두(함경도), 찰떡과 도시락으로 최고인 김밥 등을 좋아한다(H씨, K씨).

⑥ 추석은 거의 지내지 않으며 송편은 명절, 잔치나 생일에 가장 흔히 하는 떡이며 속에는 팔과 사카린 가루를 섞어 넣는다(I씨, 영화2).

⑦ 결혼 때의 큰상에는 명태, 문어, 사과, 배 등을 차리고 손님상에는 국수를 기본으로 한다(G씨).

⑧ 미역국은 명절이나 해산했을 때에 주로 먹는데 구하기가 힘들다(H씨). 병원에서 출산하면 이밥과 미역국을 주었으나 '96년부터는 미역냉은 밀가루뜬어국(수제비)을 주고 있다(B씨). 태반이 고단백질로 임산부의 몸보신으로 인기가 있으며 이를 먹으려고 병원(주지않음)에 가는 것을 꺼릴 정도이다(B씨).

⑨ 북한의 남성들은 닭곰이나 개엿(개고기가 젤이 되도록 끓인 액에 설탕을 넣어 만듦)이 정력에 좋다고 알고 있으며 물개 등도 구전하지만 정력보신용 음식을 탐하는 행동은 전혀 없으며 관심도 거의 없다(E씨, G씨).

## 4. 건강과 위생에 관한 인식 정도

### 1) 건강에 대한 관심도

북한주민들은 '건강상태'를 '질병에 안걸린 상태'로 인식하고 있으며 건강에 대해 대화하는 일은 거의 없다고 한다(E씨, G씨). 그래서 특별히 건강을 위해서나 취미로 등산을 하는 사람도 전혀 없고 오히려 기운빠지게 왜산에 오르겠는가를 반문하였다(G씨, 중앙일보 95.3.14). 이러한 건강에 대해 무관심은 건강하므로 전혀 관심이 없다가보다는 생활에 짓눌려 그런 관심을 가질 여유가 없기 때문으로 보이며, 반면 남한에서는 국민소득이 증가하면서 건강에의 관심이 크게 고조되고 있어 서로 대비된다 하겠다.

북한에는 전국적으로 각 구역마다 진료소가 있고 진료소에는 담당선생(의사)가 있어서 아이를 출산할 때는 병원에 가도록 되어 있지만, 일반주민들은 병원에 가기보다 주변의 나이드신 분이나 조산원의 도움을 받아 출산하는 경우가 흔하며 그 이유는 병원에 가도 시설면이나 투약, 음식이 별로 기대할 것이 없기 때문이라 한다(B씨). 담배 골초는 유난히 많다 하며 반면 여성 흡연은 드물어(한겨레신문 94.2.22) 남한 여성의 흡연 증가와 같은 경향은 없는 것 같다. 또 남자 중학생들이 드문 드문 담배를 몰래 피우기도 하지만 소수에 한정되어 청



소년의 흡연도 문제될 것이 없어 보인다(D씨).

일반적으로 건강에 대한 관심의 예로 신체검사를 들 수 있다. 북한에서는 유치원부터 고등학교까지 전 학교과정을 통털어 신장과 체중 등을 측정하는 신체검사를 한번도 실시하지 않았으며(B씨, I씨), 이로써 학생 신체발달 및 건강상태에 대한 학교(당국)의 무관심을 엿볼 수 있으며 따라서 북한 아동이나 청소년의 건강에 관한 통계자료는 없을 수밖에 없다. 다만 남자들이 군대갈 때와 B씨의 경우 식료부에 취업할 때 혈액검사와 소변검사를 포함한 신체검사를 했으나 결과를 본인에게 알려주지 않았고 본인들도 알 필요를 못느꼈다 한다(B씨). 또한 직장을 다니면서 4개월된 애기를 공장탁아소에 보냈는데 거기서는 애기의 신장과 체중을 잴으며 개인적으로 아파서 애기를 병원에 데려갔을 때는 신장과 체중을 재지 않았다 하여(B씨), 병원측(당국)도 유아의 질병에만 관심이 있는 것으로 보인다.

북한의 보건정책은 예방의학을 기본방침하고 있다. 예방의학적 방침에 대해 북한은 '53년부터 실시했다고 주장하나 '60년 5개년계획이 끝나고 보건시설과 의료요원이 어느정도 확보된 이후부터 단계적으로 실시된 것으로 보인다(연합통신 1995). 그 구체적인 사업에는 위생선전사업 및 교양사업 강화, 위생문화적인 생활환경 및 노동조건 조성보호, 인민경제 모든 부문에서의 공해방지, 가로수와 녹지 조성 및 대기/강하천/토지 등의 오염방지, 탁아소/유치원에서의 과학적인 어린이 건강관리 및 위생관리, 체육의 대중화, 전염병예방을 위한 방역대책 수립 등을 포함하고 있다. 이와 같은 보건정책방향은 '80년 제정된 '인민보건법'을 통해 법적으로 고착화되었으며 이법은 무상치료제, 예방의학적 방침에 의한 건강보호, 의사당구역제, 주체적 의학과학기술(동의학과 양의학의 통합발전)의 4가지로 집약된다. 이처럼 북한당국은 주의 건강에 지대한 관심이 있는 것 같지만 실상은 전혀 그렇지 못한 것이다.

## 2) 위생에 대한 인식도

북한주민들의 생활 환경은 위생면에서 매우 열악한 것으로 판단되는데, 가정이나 농장 합숙식당에서 특히 여름철에 식중독이 종종 발생하고 있다(E씨). 안주 북쪽의 박천에서 불규칙한 식사와 수도물 오염으로 이질, 대장염이 만연하였던 것 바(조선일보 97.4.12), 식중독의 발생은 냉장고나 수도시설, 하수도시설이 미비한 것과 무관하지 않다. 예를 들자면 북한의 지방에서는 인

분을 공중변소에 모아 두었다가 가을이 되면 웅덩이를 파고 인분비료를 만들고, 도시에서도 농촌으로 인분을 퍼달라서 인분비료 제조에 사용하므로 인분을 모아두면 서로 가져가려고 한다. 또 아파트의 집집마다 1층에는 구멍탄을 쌓아두는 창고가 있는데 여기서 돼지를 사육하는 가정이 많아지면서 그 배설물이 외부로 넘쳐나고 있지만 수도나 하수도 시설이 제대로 되어 있지 않아 거리는 진창이라 한다(D씨, G씨). 이런 생활 환경에서 위생면이 매우 불결할 수 밖에 없으며, 체계상으로는 위생방역소나 식물방역소와 같은 위생관련 기관들이 있지만 약품이 없으므로 유명무실한 실정이다(E씨).

## 요약 및 제언

1) 북한주민의 건강상태를 보면 우선 비교적 젊은 탈북자들의 신장이 남자 167cm와 여자 150~158cm로서 북한에서는 큰 편이었다. BMI는 남자 20.8~22.2와 여자 18.1~19.8로서 남한의 성인 평균인 남자 22.3~23.3과 여자 20.6~23.5보다 낮으며 특히 중년 여자의 BMI는 다른 조사대상자보다 더욱 낮아 북한 여성의 영양문제가 남성보다 더 심각할 것으로 추측된다. 북한의 어린이들은 둥근 얼굴, 볼룩나온 배, 휘어진 다리, 얼굴 버짐, 까칠까칠한 피부, 심하게 갈라진 손, 누런색의 윤기없는 머리카락 등의 영양부족을 나타내는 외관을 보이고 있으며, 평양만은 예외이었다.

2) 북한주민들의 1기 밥그릇은 쌀 200g정도의 용량으로 추정되며, 이로부터 산출된 하루 섭취열량은 쌀인 경우 2040kcal, 옥수수인 경우 2180kcal이다. 이는 남한 성인 남자의 열량 권장량의 72.8%에 해당한다. 북한에서는 다른 부식의 섭취가 거의 없는 형편이므로 이들의 열량 섭취량은 매우 부족한 수준으로 판정되며 최근에는 더욱 악화되고 있다.

3) 주식품은 옥쌀이나 옥수수 가루, 통밀이나 통밀가루, 젓은 국수로 배급하며, 농촌에서는 식량을 불리기 위해 주로 시래기를 넣고 강냉이죽을 만들어 먹는데 당고위층은 풍족한 생활을 하여 계층간의 대조를 보였다. 최근에는 평양 이외의 모든 지역에서 식량부족이 극심하여 푸성귀가 듬성듬성 들어있는 풀죽, 강냉이 속대나 뿌리 가루, 삶은 나무속껍질 등을 먹는다.

4) 북한은 일정량의 된장, 간장, 소금, 육류(주로 돼지고기), 채소, 계란, 식용유 등의 부식품을 식료품 상점(국영)에서 살 수 있는 배급제를 실시하고 있는데,

실제 식품점 상점에는 아무 것도 없고 장마당에나 식품이 조금 있을 뿐이다. 작년까지의 부식을 보면 김치는 필수적이고 국이나 찌뎀장 정도로서 식품의 다양성이란 전혀 없으며 아이들은 수박, 참외, 딸기를 그림으로 알고 있다.

5) 음료로는 송늬을 주로 마시며 사이다와 단물(냉차)이 있다. 집에서 도토리로 밀주를 많이 만들어 남자들은 특별한 날에는 반드시 술을 마신다. 맥주나 콜라는 상류층 음식이며 빵이나 꼬부랑국수, 과자는 매우 귀하다. 장마당의 활성화로 주부들은 쌀강정, 소다빵, 사탕, 파베기 등의 간식거리를 만들어 내다 파는 부업에 열성적이다.

6) 북한주민들은 '건강상태'를 '질병에 안걸린 상태'로 인식하고 있으며 건강에 대해 대화하는 일은 거의 없다. 유치원부터 고등학교까지 전 학교과정에서 신체검사를 실시하지 않으며 북한주민들도 본인의 건강에 대해 알려고 생각조차 하지 않는다.

7) 위생면의 생활 환경도 매우 열악하며 냉장고와 수도시설, 하수도시설의 미비로 식중독이 종종 발생하고 있다. 우생방역소나 식물방역소 등의 체계는 있지만 약품이 부족하므로 유명무실한 수준이다.

8) 본 연구는 소수 탈북자로부터의 개별적 실증조사이므로 북한 전체를 이해하는 데에는 한계가 있다. 본 연구를 시작으로 북한에 사는 우리 동포의 식생활에 대한 관심이 야기되고, 앞으로 북한주민의 계층과 지역을 달리하는 광범위한 연구들이 수행될 것으로 기대한다. 우리나라와 나아가 세계는 매우 빠르게 악화되고 있는 북한주민의 식생활에 관심을 기울여 그들이 건강을 잃지 않도록 다같이 협력해야 할 것으로 사료된다.

## 참고문헌

- 강광식(1987) : 북한의 실태 - 분야별 경험자료 및 예비적 고찰, pp.51-79, 정신문화연구원, 서울
- 김석준(1995) : 북한 사회의 이해, pp.159-206, 부산대출판부, 부산
- 김정민(1994) : 노동자 공화국의 이모저모. 북한 5월호 : 140
- 김정민(1995) : 북한의 보건제도의 허와 실. 북한 7월호 : 156
- 남인숙(1992) : 북한 여성의 실제, pp.30-36, 한국부인회 총본부, 서울
- 내외통신사(1994) : 북한조감, pp.17-22, 내외통신사, 서울
- 문숙재(1994) : 북한의 여성과 가정생활. 여성학논집 11 : 147-165
- 박성희(1995) : 북한 청소년의 생활, pp.139-142, 공보처, 서울
- 보건복지부(1997) : 95년 국민영양조사 결과보고서, 서울
- 손봉숙 · 이경숙 · 이은옥 · 김애실(1992) : 북한의 여성생활, pp.109, 나남출판사, 서울
- 송미수 · 이은옥(1992) : 남북한 노인생활 및 복지실태 비교. 한국노인학 12(2) : 23-40
- 연합통신(1995) : 북한 50년, pp.150-243, 연합통신사, 서울
- 영화1(19\_\_ ) : 우리집 문제
- 영화2(19\_\_ ) : 노동계급의 중생의 결의
- 영화3(1990) : 철봉산의 아들
- 월간조선(1991) : 북한1 - 충격의 실상, pp.60-144, 월간조선부, 서울
- 이성희 · 김태현(1993) : 월남이산가족의 가족주의와 사회지원망. 대한가정학회 31(4) : 95-113
- 이순복(1993) : 남북한 가정생활실태 비교, 고려대 석사학위논문, 서울
- 주강현(1994) : 북한의 민족생활 풍습, pp.177-270, 대동출판사, 서울
- 통계청(1996) : 남북한 경제사회상 비교, pp.174-286, 강문인쇄사, 서울
- 한경구 · 임봉길(1995) : 문화인류학의 역사, 일조각, 서울