



국내 1인 가구의 라이프스타일 변화

김유미 연구원

1인 가구가 우리나라의 흔한 가구 구조로 인식됨에 따라 혼밥, 혼술, 혼영 등 그들의 라이프스타일이 하나의 트렌드로 자리매김하고 있음. 특히, 혼밥의 경우 식사를 대충하거나 식사 속도가 빨라져 영양불균형에 따른 저체중, 비만의 위험이 높아질 수 있다는 지적이 있음. 또한 다인 가구에 비해 우울증상을 겪기 쉽고 흡연, 음주, 만성질환에 걸릴 위험이 높아 건강 취약계층으로 전락할 수 있으므로 식습관, 생활습관의 개선이 필요함

■ 1인 가구는 지속적으로 증가하여 2030년에는 3가구 중 1가구가 1인 가구일 것으로 전망되는 가운데, 혼밥, 혼술, 혼영¹⁾ 등의 새로운 라이프스타일이 생겨남

- 통계청에 따르면 2016년 10월 기준 1인 가구²⁾의 비중은 27.8%로 전년 대비 0.6%p 증가하였으며, 성별 비중은 여자가 56.5%로 남자보다 13.0%p 높게 나타남
- 혼자 살게 된 이유에 대해 혼자 사는 것이 편해서 라고 응답하는 비중이 연령이 증가할수록 높아지는 경향으로 나홀로의 삶을 즐기는 사람들이 점차 늘어나는 추세임³⁾
 - 1인 가구의 경우 아침, 저녁에 혼밥을 하는 비중이 각각 90% 이상, 71.3%로 다인 가구(32.2%, 18.2%)에 비해 3배 이상 높게 나타남

■ 1인 가구는 다인가구에 비해 혼밥을 하거나 식사를 대충하는 경우가 많은데 이러한 경우 식사 속도가 빨라지고 영양 불균형에 따른 저체중, 비만의 위험이 높아질 수 있음

- 1인 가구 중 아침식사를 하지 않는다고 응답한 비중은 33.5%로 다인 가구 18.1%에 비해 2배 정도 높았으며, 혼밥 시에는 식사를 대충하거나(35.8%), 인스턴트식품을 주로 먹는 것(19.2%)으로 나타남⁴⁾⁵⁾

1) 신조어로 혼밥은 혼자 밥 먹기, 혼술은 혼자 술 먹기, 혼영은 혼자 영화보기를 뜻함

2) 1인 가구는 법적 배우자 유무와 상관없이 홀로 주거와 생계를 책임지는 생활단위로 정의함

3) KB금융지주 경영연구소(2017. 2), 「2017 한국 1인 가구 보고서」

- 1인 가구는 영양 불균형으로 인해 저체중 문제가 발생하기 쉽고 불규칙한 식습관과 빠른 식사 속도는 혈중 중성지방 수치를 높여 비만으로 이어지기 쉬움⁶⁾
 - 1인 가구의 저체중 비중은 5.8%(2015년 기준)로 다인 가구에 비해 높았으며 특히 34세 이하 여성의 경우 저체중 비중이 14%로 다인 가구보다 2배 이상 높았음⁷⁾
 - 1인 가구의 고도비만율은 5.2%로 2002년 2.5%보다 2배 이상 증가하였으며, 다인 가구에 비해 증가추세도 높게 나타남⁸⁾

■ 1인 가구는 다인 가구에 비해 외로움, 우울증상을 겪기 쉽고 주변에서 제지해주는 사람이 없어 흡연과 과음으로 이어지는 경우가 많으며, 불규칙한 생활습관으로 만성질환에 걸릴 위험이 높음

- 부산의료원 가정의학과팀 연구결과에 따르면 1인 가구가 다인 가구보다 우울증상을 경험할 비율이 2.4배 높고, 자살사고의 경우 2.9배 높아 정신적 건강상태가 취약한 것으로 나타남⁹⁾
- 여성 1인 가구의 경우 흡연율은 8.9%(2016년 기준)로 다인 가구의 여성보다 4배 많았으며 고위험 음주¹⁰⁾는 10.2%로 다인 가구(6.8%)보다 1.5배 많게 나타남¹¹⁾
- 불규칙한 생활습관은 만성질환에 걸릴 위험을 높이는데, 실제로 1인 여성가구는 다인 가구보다 고혈압, 당뇨병, 이상지혈증, 관절염, 골다공증, 천식 등의 진단율이 높게 나타남(〈표 1〉 참조)

〈표 1〉 여성의 1인 가구와 다인 가구의 질환이환율

(단위: %)

구분	고혈압	당뇨병	이상지혈증	관절염	골다공증	천식
1인 가구	20.2	7.9	14.7	17.6	10.8	3.9
다인 가구	12.5	4.3	9.6	9.6	5.6	1.9

자료: 김은경 외(2016), 「우리나라 여성 1인가구와 다인가구의 건강행태 및 질병이환율 비교」

■ 1인 가구는 다인가구에 비해 우울증, 비만, 만성질환 등에 노출될 위험이 높아 건강 취약계층으로 전락할 수 있으므로 식습관과 생활습관의 개선이 필요함 **kiri**

4) KB금융지주 경영연구소(2017. 2), 「2017 한국 1인 가구 보고서」

5) 한국농촌경제연구원(2015), 「1인 가구 증가에 따른 식품시장 영향과 정책과제」

6) 김도훈(2012), 「한국 성인에서 식사속도와 심혈관대사 위험요인과의 관련성」, 대한가정의학회 추계학술대회

7) 저체중은 체질량지수(BMI) < 18.5kg/m², 고도비만은 BMI ≥ 30kg/m²으로 정의함

김연용(2017. 6. 14), 빅데이터로 살펴 본 1인 가구의 비만실태와 정책 제언, 국민건강보험공단 비만 예방 정책 세미나

8) 저체중은 체질량지수(BMI) < 18.5kg/m², 고도비만은 BMI ≥ 30kg/m²으로 정의함

김연용(2017. 6. 14), 빅데이터로 살펴 본 1인 가구의 비만실태와 정책 제언, 국민건강보험공단 비만 예방 정책 세미나

9) 김수환 외(2016), 「제 6기 국민건강영양조사 결과를 바탕으로 한 30세 이상 1인 가구 성인의 건강행태」

10) 한 번의 술자리에서 소주 5장 이상을 주 2회 이상 마시는 것

11) 김은경 외(2016), 「우리나라 여성 1인 가구와 다인 가구의 건강행태 및 질병이환율 비교」