

# 영유아를 위한 식품개발 방향

고 시 환 박사

(주) 닥터고 아이사랑, 흥은소아과

우리는 현재 경제적인 면에서는 지난 그 어느 시대보다도 윤택한 삶을 살아가고 있다. 1970년대 253달러였던 GNP가 1986년에 2568달러로 10배 증가하였고, 현재 2만 불 시대를 눈앞에 두고 있다. 초고속 경제 성장으로 '아시아의 용'이라고 불리던 우리나라의 경제적 변화는 실제 생활에서도 피부로 느낄 수 있다. 70년대 이후에 태어난 젊은 세대의 경우 직접 몸으로 과거와 현재의 경제적 차이를 느낄 수 없다하더라도 분명 정서적 변화의 차이는 느끼리라 생각된다. 경제적 발전은 생활수준을 향상시켜 과거의 '보릿고개'라는 말을 소설 속 단어로 만들었으며, '진지 드셨습니까?'라는 일상적 인사말을 낯설게 만들었다. 구체적인 설명을 하지 않더라도 경제적 변화가 우리 실생활의 변화에 어떠한 영향을 주었는지 확인할 수 있다는 것이다.

## 1. 생활수준에 따른 질병의 변화

이러한 생활수준의 향상은 또한 국민 건강상태의 향상을 동반하였다. 유아사망률의 현격한 감소와 평균 수명의 연장을 가져왔고, 질병의 양상도 과거의 급성유행성 질환에서 심장질환이나 암, 당뇨와 같은 만성 질환이 늘게 되었다(Table 1).

Table 1. 사망원인별 사망률의 연도 추이

연도	총 사망률 (인구10만 명당)	특정감염성 및 기생충	호흡기 결핵	신생물	순환기계 질환	내분비,영양 질환	당뇨병
1988	546.4	17.4	13.4	99.4	163.8	8.4	7.4
1989	543.2	16.0	12.0	105.0	161.5	10.7	9.4
1990	549.1	15.7	11.0	110.6	164.0	13.7	11.8
1991	548.1	14.4	10.4	108.2	157.2	14.0	12.4
1992	530.2	13.8	9.9	112.0	156.4	14.8	13.5
1993	516.1	13.2	9.6	111.0	156.0	17.7	16.3
1994	530.2	13.1	9.0	113.8	158.3	18.3	17.0
1995	526.3	11.6	8.3	112.1	138.6	18.7	17.2
1996	516.1	10.7	7.3	111.9	127.0	18.7	17.4
1997	518.3	10.8	7.1	115.3	121.3	20.2	18.8

질환에 대한 변화는 소아들에 있어서도 유사한 모습을 보이고 있다. 유아 사망률의 급격한 감소와 출생률의 저하로 인해 과거와 비교해 소아들에게서 보이는 건강상 문제들에 많은 변화를 보이게 된 것이다 (Table2).

Table 2. 출생 및 영아사망율에 관한 보건지표

연도	출생 수 (인구 1,000명당)	출생률	영아 사망률(출생아 1,000명당)	4세 이하 사망률
1970	1,007	31.2		4.6
1980	865	22.7		2.9
1990	655	15.3		2.9
1993	721	16.1	9.9	2.5
1995	722	15.8		2.1
1996	699	15.2	7.7	2.1
1997	678	14.8	5.3	1.9
1998	642	13.8	5.3	
1999	616	13.2	5.2	
2000	636	13.4	5.2	
2001	557	11.6	5.1	

출생률과 영유아 사망률의 변화만큼이나 많은 변화를 보인 것이 체형이라 할 수 있다. 우리나라에서 소아 비만증의 빈도를 조사하기 시작한 것은 1970년에 들어서면서부터이다. 당시 서울 시내 사립 초등학교 4학년 아동을 대상으로 조사한 비만증을 보면 2% 정도에 불과하였으나, 1970년 대 후반기에는 3%, 1980년 전반기에는 약 10%로 증가했음을 보여주고 있다. 1984년 서울 시내 초, 중, 고교 학생들을 대상으로 한 조사에 의하면 남아의 9%, 여아의 7%가 비만으로 나타났었으나, 1992년 조사에서는 남아가 17.2%, 여아가 14.3%로 8년간 2배가량의 증가를 보여주고 있다. 이는 미국과 스웨덴 학동기의 비만률 20~25% 이상의 아동들이 비만을 보이거나 비만의 위험성을 가지고 있어서 앞으로 많은 각종 성인병의 합병증이 수반될 것이라고 보인다. 어느 시대든 대표하는 유행이 있다. 건강도 예외일 수 없어 지난 10년간 질환이나 건강의 많은 변화에 놀라곤 한다. 과거에는 주로 급성 유행성 질환들이 문제되었다면 현대에 들어서면서는 당뇨나 고혈압, 고지혈증, 암 등과 같은 만성 질환이 늘어났다. 또 식탁 문화에 있어서도 80년대만 해도 우리는 영양보다는 음식의 양을 생각했다면, 90년대에는 맛있는 것을 찾아다니더니, 2000년대에는 몸에 좋은 보양식을 찾게 되는 변화를 보이고 있다. 이러한 변화와 함께 우리들의 신체의 변화도 일어났는데, 그 중 가장 대표적인 것이 바로 체중의 증가일 것이다. “더 건강한 미국을” 을 내세우며 조지 W 부시 미 대통령이 비만과의 전쟁을 선포했고, 상원의원에서는 비만법을 제정할 것이라는 보도도 있었다. 비만은 이제 전 세계인의 문제가 되고 있으며, 그 어떠한 유행성 질환보다도 전염력이 강한 ‘현대의 페스트’ 로 인식이 되어질 정도가 돼 버린 것이다. 이러한 비만의 심각성은 우리도 예외일 수 없어 90년대를 넘어서면서 사회적으로 큰 문제가 되고 있는 것이 현실이다. 비만의 증가가 문제가 되는 것도 중요하지만, 더욱 문제시 되는 것은 고도비만이 늘고 있고, 또한 소아비만이 늘고 있다는 것이다.

## 2 영유아의 영양에 대해

유아사망률이 줄어든 원인으로 많은 요인을 생각할 수 있다. 그 중 한 부분으로는 산모의 건강과 영양, 출산 후 신생아들에 대한 영양적 우수성도 분명 한 원인이다. 하지만, 이러한 영양적 발전들이 다 긍정적인 것으로 받아들여지기 어려운 점들이 많다. 그 중 가장 대표적인 영유아 영양의 문제점은 인스턴트화 되어간다는 것이다. 모유 수유율이 10%미만이라는 매우 부끄러운 보도만이 전부가 아니다. 우리의 아이들에게 태어나 주어지는 것들을 보면 단지 어떠한 영양소들을 준다는 미명하에 인스턴트가 추가 되고 있음이 안타까운 것이다. 모유를 먹이는 엄마들이 오히려 불안에 떨고 있는 것이 현실이며, 마치 약을 먹이듯이 어떠한 영양분을 먹이기 위해 아이들은 먹힘을 당하고 있는 것이 지금의 안타까운 현실이다. 우리의 아이들은 가족적 특성, 지역적 특성, 계절적 특성, 자기가 태어난 국적 특성이 없는 4無의 음식을 단지 영양소들을

준다는 미명하에 젖병으로 먹힘을 당하고 있는 것은 아닐까 하는 것이다(Table 3).

Table 3. 연도별 조제분유 소비실적

구분	소비량	전년동기대비 증감률	구분	소비량	전년동기대비 증감률
1990	25,535	113.9	1997	24,906	100.3
1991	26,276	102.9	1998	18,904	75.9
1992	27,373	104.2	1999	20,039	106.0
1993	26,737	97.7	2000	25,290	126.2
1994	25,472	95.3	2001	25,234	99.7
1995	25,932	101.8	2002	18,059	71.6
1996	26,109	100.7			

1998년 IMF

2002년 1월부터 “성장기용 조제분유”와 오인될 수 있는 “조제분유”의 광고 금지됨

(하지만, 분유업체들은 신제품 개발 및 일부 제품 브랜드 명을 변경함으로써 성장기용 조제식 광고를 지속하고 있다. 한편 회사 이미지 홍보나 광고가 규제된 4대 매체를 제외한 인터넷 홍보, 매디컬 마케팅, 1:1 구전마케팅, 가정방문 유아 컨설턴트 등을 강화하는 마케팅 전략을 펼치고 있어 전체 시장의 규모는 변동이 없다. 오히려 프리미엄 분유의 출시 등으로 더 커지고 있는 실정이다.)

우리의 아이들은 태어나 모유가 아닌 소젖을 공장에서 가공한 인스턴트를 접하게 된다. 다음 단계인 이유식에 있어서도 약을 조제하듯이 성분을 분석하여 조제되어진 가루 이유식을 젖병에 먹게 된다. 이 과정에서 아이들의 입맛은 이미 인스턴트에 길들여지게 되어 음식이 가지는 고유한 특성을 익히거나, 음식이 가지는 문화적 요소들을 경험할 기회를 놓치게 된다. 결국 가족과 자리를 함께 하는 한술밥 문화가 깨지게 될 우려가 있다는 것이다.

### 3. 영유아들을 위한 식품들의 개발을 위한 제안

#### 1) 모유수유를 도울 수 있어야 한다

우리의 모유 수유율은 9%정도로 매우 낮은 수준을 보이고 있다. 많은 수유모들은 모유가 잘 나오지 않는다는 이유로 분유를 택하는 경우가 많다. 하지만 이 경우 모유가 잘 나올 수 있도록 수유모를 위한 영양적인 도움이 될만한 식품을 권장되어야 한다. 이와 함께 또한 모유에 대한 교육을 함께 한다면 모유 수유율을 높이는데 있어 큰 역할을 하게 되리라 생각된다.

#### 2) 바른 이유식을 편하게 할 수 있어야 한다

이유식의 의미는 모유나 분유와 같은 유동식을 먹던 아이들이 수저로 씹어 먹을 수 있는 고형식으로의 전환과정을 말하는 것이다. 하지만 우리의 이유식은 영양만을 고려하여 젖병에 가루 이유식을 먹이는 것이 일반화된 기현상을 보이고 있다.

이유식을 통해 성장에 필요한 영양소도 공급이 되어야 하겠지만, 그 영양적 측면이 이유식의 첫 번째 이유가 되어서는 안 된다. 이유식은 아이들이 태어나 음식을 통해 처음으로 이루어지는 교육이며, 처음으로 접하는 문화이다. 물론, 이유식을 집에서 엄마들이 만들어줄 수 있도록 도와주고 교육을 하는 것이 가장 중요하다. 하지만 현대의 특성상 모든 엄마들이 이유식을 아이에게 직접 만들어주기는 어려운 것이 현실이며 또한 영양적으로도 불균형의 위험이 있기에 무조건 이유식을 집에서 만들어 먹일 것을 강요하고 주장하기는 어려운 것이 현실이다.

약으로서의 이유식이 아닌 식품으로서 믿을 수 있고, 효율적으로 아이에게 줄 수 있으면서 또한 기능적으로도 이유식 본유의 가치를 잃지 않은 상품의 개발이 필요하다 할 것이다.

3) 아이에게 자신이 태어난 나라와 지역, 가족의 특성을 배우고, 익힐 수 있도록 해 주어야 한다

봄에 산과 들에 산나물이 나고, 여름에 수분과 당분이 높은 과일이 나오며, 가을에 고지방이 농축된 농산물들, 겨울의 신맛이 강한 과일 등이 나오는 것은 그 계절적 의미를 담은 생산물들이기에 오랜 기간동안 이 땅에서 우리와 함께 할 수 있었던 것이다. 겨울에 먹는 수박이나, 봄의 포도, 여름의 꿀, 가을의 딸기 등은 단지 기호식품으로서의 역할이라면 모르겠지만 생명체에 음식으로서 가지는 의미는 소실되어졌다고 말할 수 있겠다.

우리의 아이들은 어른인 내가 그러하듯이 일본이나 유럽, 미국, 중국 등의 아이들과는 분명 다른 입맛을 가질 수 있어야 하는 것이다. 바로 한국적인 입맛을 가질 수 있도록 해 주어야 하는 것이다. 그 의미는 단지 문화적으로 중요성이 있는 것만이 아니라 이 땅에서 건강하게 살아가기 위한 가장 기본적인 조건이 되어질 것이다. 어느 나라의 식문화가 우수하냐를 따지는 것은 매우 우매한 것이라 생각된다. 어느 하나의 식문화가 만들어지는 것은 인위적인 고도의 문화적 기반을 중심으로 형성된 것이 아니다. 그보다는 건강한 생존을 위한 자연발생적인 과정을 통해 만들어진 가장 기초적인 생존의 문화일 것이다. 그 생존의 문화가 그 집단이 가진 문명의 능력에 따라 포장이 달라질 수는 있겠지만, 중요한 것은 그 중심에 있는 것은 그 땅과 땅위의 계절 등 환경의 특성에 적응을 한 생존의 문화라 할 수 있을 것이다. 우리의 아이들에게는 분명 이 땅의 음식 문화를 익힐 기회를 주어야 하는 것이다. 그런 면에서도 분명 영양소만을 강조한 강통 이유식은 이유식이라 부르기 어렵다 할 것이다.

아이에게 제철의 신선한 식재료를 이용한 음식을 줄 수 있어야 하고, 그 아이가 태어난 나라와 지역, 가정의 특성을 알려주는 것은 큰 문화적 의미가 있다 할 것이다.

4) 유소아들의 건강과 성장에 대한 도움을 줄 수 있는 안전한 건강식들의 개발이 이루어져야 한다

식약동원(食藥同原), 약보불여식보(藥補不如食補)는 오랜 예부터 우리는 먹는 음식과 건강을 연관시켜서 생각하여 왔다. 하지만, 그 의미는 구하기 힘들고 비싼 식재료들을 이용한 음식을 먹으라는 것이 아닌, 제철에 나는 바른 식재료의 특성을 고려한 식품을 바르게 먹으라는 의미가 더 강할 것이다. 보약이라는 것이 매우 일상적이 되어서 돌이 되기도 전에 아이들에게 약으로 건강을 지켜주려 하고 있다. 그 엄마의 마음은 이해가 되지만, 아직 모든 장기들의 발달이 미흡한 아이들에게 이러한 욕심은 오히려 더 큰 부담을 줄 염려가 높다는 걸 알 필요가 있다.

잘 먹지 않거나, 체중이 덜 나가는 아이들, 또는 잔병치레가 많아 고민을 하는 아이들을 둔 가정에서는 부모님들의 마음은 항시 불안감에 뭔가를 더 해 줄 것이 없나를 찾게 된다. 진료실에서 이러한 아이들을 볼 경우 대부분은 아이들은 정상적인 성장을 보이고 있고 매우 건강하여 진료실에 있는 그 잠시도 가만히 있지 않고 장난을 치려한다. 하지만 아이의 보호자들은 매우 근심어린 표정으로 아이에 대한 걱정을 하는 경우를 흔히 보게 된다. 우리 아이는 잔병치레 없이 매우 튼튼하게 잘 자라주었다는 경우와 우리 아이는 일년 열두 달 감기를 달고 산다 걱정을 하는 경우를 볼 때 두 아이는 별 다른 차이를 찾지 못하게 되는 경우가 흔하다. 다만, 아이를 바라보는 보호자의 눈이 어떠한가에 따라 건강한 아이가 될 수도 있고, 또 반대로 잔병치레가 많은 약한 아이가 될 수도 있게 되는 것이다. 이러한 차이는 결국에는 아이에게도 투사가 되어 스스로의 건강은 물론, 본인 스스로의 자신감을 잃게 되어 소극적인 아이가 될 수도 있다. 또한 결국에는 병약한 아이가 되버릴 염려가 있으니 그저 보호자의 성격적 측면이라 넘어가기는 어려운 점이 있다고 말할 수 있다.

이러한 아이들에게 도움이 될 수 있는 안전한 건강식품을 손쉽게 구할 수 있게 된다면 부모님들의 근심을 덜어주는 것은 물론이거니와 아이들의 건강한 성장에도 많은 도움을 줄 수 있을 것이다. 과거와 달리 음식에 대한 관심도가 높아짐에 따라 음식에 많은 의미를 부여하곤 한다. 우리의 소중한 아이들의 건강한 성장과 발달을 도울 수 있는 약이 될 수 음식을 한약방이나 약국이 아닌 식탁에서 찾을 수 있도록 식품과 영양의 전문가들이 나서주어야 할 때인 것이다.

5) 질병에 대한 도움을 줄 수 있는 식품의 개발

아이들에게서 주로 나타나는 증상으로는 열이 나고, 기침, 콧물, 토하고, 설사 그리고 피부에 발진이 돋는 6가지가 대표적 증상일 것이다. 하지만, 그 원인은 수백, 수천 가지가 될 텐 데도 주 치료는 대부분 표면적

증상을 소실시키는데 그치는 경우가 많다.

아이들이 아픈 경우 90%는 약이 필요 없다면 너무 역설적이 될는지 모르겠지만, 대부분이 바이러스에 의한 질환들이기에 굳이 약을 쓰지 않는다 해도 일정 기간이 지나면 아이들을 힘들게 하였던 대부분의 증상들은 소실이 된다. 문제는 아픈 기간동안 아이들이 힘들어하고, 지치며 탈수 등의 증상을 보이게 되어 면역이 약한 아이들에게 이차적인 합병증을 일으키기에 약을 사용하게 되는 것이다.

이러한 경우 최소한의 약을 사용하고 아이에게 그 질환을 이길 수 있도록 영양적인 도움을 줄 수 있다면 10명중 9는 특별한 투약 없이도 병을 이길 수 있게 될 것이다. 식약동원을 좀 더 적극적으로 이용한다 할 수 있을 것이다. 몇 가지 예를 들어보겠다.

① 아이들은 어른들에 비해 체온이 조금 높은 것이 정상이다. 어른의 체온이 36.5도 전후가 정상인데 비해 아이의 체온은 36.6-37.5도 사이를 정상적으로 왔다 갔다 한다. 심하게 올고 난 뒤에는 38.3도까지 올라가는 경우도 많다. 만 1세 이하는 37.5도, 만 3세 이하는 37.2도, 만 5세 이하는 37도, 만 7세 이상은 36.5-37도 정도면 정상 체온이라고 할 수 있다. 체온이 1도 올라가게 되면 아이의 열량 소모는 12%가량 늘어나게 된다. 하지만, 열이 나고 아픈 아이들은 입맛을 잃게 되어 탈수의 증상을 보이면서 더 힘들어하게 되기에 약의 도움을 받게 된다. 이러한 열이 나는 아이들에게 충분한 수분의 공급과 함께 비타민과 미네랄 등을 공급해 줄 수 있다. 또한 발열로 인해 소실되어지는 에너지를 보충할 수 있는 음식을 줌으로써 아이는 아프더라도 그 질환을 스스로 이길 수 있는 힘을 얻어 약물의 도움 없이도 쾌유될 수 있을 것이다.

② 감기에 걸려 입맛을 잃고 목도 아프고, 소화기능도 약해져 도무지 먹을 것에 대해 흥미를 잃은 아이들에게는 입맛을 살려주면서 충분한 수분 공급과 함께 소화력을 도우며 열량을 낼 수 있는 음식들을 줄 수 있어야 할 것이다. 또한, 비타민 C와 카로틴 등의 공급이 아이의 증상을 치유하는 데 있어서 많은 도움을 줄게 된다.

③ 예전에는 설사를 하는 아이들에게 굶기거나 설사분유를 처방했지만 최근에는 이러한 처방은 권해지고 있지 않다. 아이가 설사를 한다고 식습관을 송두리째 바꿀 것이 아니라 가능한 한 평소의 식습관을 유지할 수 있도록 도와주는 것이 중요하다.

설사가 심하지 않을 경우에는 음식을 가릴 필요가 없지만, 심할 경우에는 탈수를 예방할 수 있도록 도와주어야 하며, 소화가 잘 되면서 변의 묽기를 줄일 수 있는 섬유질이 적은 음식을 아이에게 준다.

④ 아이가 토할 경우, 증상이 심한 급성기에는 잠시 굶길 수밖에 없겠지만, 토하는 증상이 다소 호전을 보이면 충분한 수분을 공급하면서 위를 자극하지 않을 음식을 주어야 할 것이다. 또한, 토하면서 소실한 비타민이나 미네랄의 공급도 중요하다.

⑤ 입안이 험어서 잘 먹지 못하는 아이들에게는 수분이 많고 소량으로 많은 열량과 영양소들을 줄 수 있으며, 입안을 자극하지 않을 단단하지 않고 향이 강하지 않은 음식을 줄 수 있어야 한다.

⑥ 엄마가 신경을 쓰고 잘 먹고 잘 자라나는 아이라 해도 일생 중 가장 왕성한 성장기에 있어 철 결핍성 빈혈의 위험이 높다. 음식을 통해 이러한 빈혈의 기회를 줄일 수 있어야 하며, 빈혈로 진단이 된 아이에게도 빈혈약제의 처방과 함께 영양적인 도움이 중요하다.

⑦ 먹는 양이 절대 부족하고, 이유식을 시작하는 중간단계에 이르면 유동식의 섭취가 줄면서 변비로 힘들어하는 아이들이 많아지게 된다. 특히, 이러한 변비는 분유를 수유하는 아이들에게 더 심한 모습을 보이게 되는데, 변이란 먹는 음식과 식습관과 밀접한 연관이 있어 변비에 도움을 줄 수 있는 식품의 개발이 요구되어진다.

⑧ 분유 수유가 늘고 아이들의 영양이 좋아짐에 따라 영유아 비만도 문제시 되고 있다. 먹는 것에 대한 절제력이 약한 아이들에게 칼로리를 조절할 수 있는 식품의 필요성이 생기게 된다.

⑨ 허약하거나 체중의 증가가 더딘 아이들도 있어서 이러한 아이들에게도 소량으로 충분한 영양가와 칼로리를 줄 수 있는 식품의 개발이 필요하다 하겠다.

⑩ 지난 10년간 눈에 띄게 늘어난 질환 중 대표적인 것이 알레르기성 질환이라 하겠다. 신생아들에게는 아토피 소견을 보이다가 개월 수가 늘면서 알레르기성 천식과 비염 등으로 진행을 하게 된다. 이 경우 알레르기의 많은 원인을 음식에서 찾을 수 있기에 알레르기의 위험이 적은 식품의 개발과 함께 이미 알레르기로 진단을 받은 아이들을 대상으로 하는 성장에 필요한 영양소들을 공급하여 줄 수 있는 식품의 개발이 필요하다 하겠다.

#### 6) 영유아들의 발달에 맞는 간식류 개발

개월에 따라 다르겠지만 하루 식단의 20~30%를 간식으로 주어져야 하는 것이 영유아식의 특징이라 할 것이다. 모유나 분유가 주식을 이루게 되는 생후 8개월 전후까지는 간식의 의존도가 높지 않게 되지만, 이 유식이 주식이 되어지게 될 생후 8-10개월 이후에는 주식만으로는 아이들에게 필요한 영양소나 칼로리를 다 주기 어렵기에 간식도 주식만큼이나 중요하다 할 것이다.

하지만, 간식으로 아이들에게 줄 수 있는 것은 과일이나, 우유, 두유, 치즈 등 몇 가지로 국한이 되어져 있고 최근에 들어 아기용 과자나 음료 등이 나오고는 있지만, 단어만이 아기용일뿐 아기들의 특성을 고려한 전문성과 안전성이 미흡하다고 할 수 있다. 아이들의 개월 수의 특성을 고려한 방부제나 첨가물들이 들어가 있지 않는 유통기간이 길지 않고 썩을 수 있는 그러한 간식류의 개발이 필요하다.

#### 4. 비전문가가 조언을 하는 시대

신문이나 방송, 강연 등을 보면 그 어느 시대보다 영양과 건강에 대한 관심도가 높음을 알 수 있다. 많은 타터들과 의학 전문 기자들이 매일 같이 지면을 통해 건강에 대한 정보를 전달해 주고 있다. 특히 영양과 식품에 대한 넘쳐나는 정보들의 경우 전문가의 의견이기보다는 다른 분야의 전문가, 즉 비전문가가 이 분야에 대해 언급하는 경우를 흔히 볼 수 있다. 현대를 정보화 시대, 미디어 시대라 하지만 오히려 양질의 정보나 믿을 수 있는 정보, 전문가에 의한 정보의 전달은 오히려 줄어들고 있는 것이 아닐까 싶다. 상업적 마케팅들이 미디어를 점령하다 보니 전문가의 한 마디보다는 오히려 잘 알려진 친숙하고도 신뢰할 수 있는 비전문가의 한 마디가 더 받아들여지게 되고 있는 것이다.

학문적인 완성도도 중요하지만 사회 활동도 그에 못지않게 중요하다. 전문가들은 잘못된 정보를 지적하고, 그들의 의견에 무게를 실을 수 있기 위해 좀 더 각 분야에서 자신의 분야에 충실한 사회적 참여가 적극적으로 이루어질 수 있어야 할 것이다.

어릴 적 달나라로 여행을 가는 꿈을 꾸던 시절 한 끼 식사를 캡슐 하나로 해결 할 수 있는 시대를 말하고는 했었는데, 그러한 캡슐이 바로 인스턴트 패스트푸드의 모습으로 우리들에게 현실화 된 것이 아닐까 생각이 된다. 하지만, 이러한 식문화는 오히려 우리들의 실생활이나 건강을 풍요롭게 향상시켜준 것이 아니라 문화의 황폐화와 건강의 손실을 가져다주는 결과를 가져온 것이다. 적어도 우리의 소중한 아이들의 미래를 지켜주기 위해서는 과거 엄마가 직접 만들어주는 식습관을 유지할 수 없다하더라도 바른 식문화를 익힐 수 있도록 사회적 관심이 있어야 할 것이다.