



食生活改善의 問題點

金 基 璟

國立保健研究院 營養研究擔當

最近에 와서 粉食이나 混食의 獎勵와 함께 食生活改善의 重要性이 자주 論議되고 이에 對한 改善方法도 많이 研究되었으며 向上을 가져오고 있다. 또한 國民들의 관심도 점차 높아져 가고 있어서 우리의 食生活이 그만큼 向上되고 發展해 나가고 있다는 것을 말해준다.

食生活은 歲月이 흘러내러오면서 氣候나 風土 등에 따라 生産되는 食品의 種類에 依하여 또 각 民族의 生活樣式에 따른 調理方法의 차이, 迷信이나 風俗등으로 地域마다 民族마다 제각기 固有한 食生活이 形成되어 오늘로 이어왔다.

우리나라는 過去부터 農業이 發達하여 穀類의 生産이 많았으므로 곡류 특히 쌀이 主食이 되었으며 어느사이에 쌀밥을 위주로하는 食生活로 습관화되어 버렸다.

1969년도 국민영양조사 결과를 보더라도 전체 열량의 80% 이상을 穀類에서 섭취하고 있으며 곡류중에서도 쌀의 消費量이 제일 많은 것을 볼 수 있다.

이와같이 우리 국민은 쌀을 主食으로 하고 있어서 모든 영양을 곡류 특히 쌀에서 얻으므로 쌀의 不足되는 단백질영양이 不充分하며 이러한 不均衡한 食事を 계속하므로써 國民의 體位向上은 물론 健康한 生活유지에 많은 支障을 가져오고 있다.

더우기 쌀을 위시한 穀類의 消費形態가 繼續

되므로써 外米를 도입하고 있는 實情이다.

그러나 食糧事情이 供給을 充足시킨다고 하여도 많은 사람들이 쌀을 主食으로한 食生活로 不均衡한 營養섭취를 하고 있다는 觀念을 고치지 못하든지 食糧과 健康과의 相對的인 聯關性에 對한 知識이 不足하다고 하면 좋은 營養을 취할 수 없게 될 것이다.

食生活改善은 이와같은 쌀밥 爲主의 食生活 營養을 土産로한 方法으로 바꾸어야 하겠다. 그러기 위해서는 쌀이나 穀類가 主食이라는 概念을 바꾸어 모든 食品을 均衡있게 섭취하여 쌀에 不足된 蛋白質 등의 영양소를 다른 食品에서 얻으므로 營養을 向上시켜야 한다.

이와같이 食糧의 消費構造를 改善하여 이것을 合理化시키므로써 國民의 經濟生活이 보다 潤澤하게 되며 健康하고 明朗한 社會生活과 國民의 體位向上에도 이바지할 수 있으리라 믿는다.

그러나 食生活을 改善하는 데는 여러가지 問題가 뒤따르게 된다.

人間生活을 衣食住라고 간단히 表現할 수 있지만 이들은 서로 不可分의 關係여서 서로 分離하여 生覺할 수 없든지 食生活의 改善은 이들과 隨伴되어 改善된다고 본다. 즉 食生活을 向上發展시키는데는 經濟·文化·社會生活의 向上이 같이 해야 한다.

食生活에서도 衛生的인 問題는 그 危害가 바

로 나타나서 이에대한 原因을 調査하여 곧 對策을 講究하게 되고 따라서 國民들의 관심도 높아 지지만 營養을 바탕으로 한 食生活은 危害의 度가 顯著하게 나타나지 않을 뿐더러 營養缺乏에서 오는 症狀이나 體位の 變化등은 많은 時間이 經過한 뒤에라야 알 수 있으므로 國民들의 관심에서 멀어지기 쉬워서 每日의 生活에서 이것을 念頭에 두기란 힘든 일이다.

더우기 數千年 내려온 迷信이나 風習에 의한 觀念과 嗜好에 젖은 固有한 食習慣을 一朝一夕에 改善한다든지 向上시킨다는 것은 어려운 일이다.

또한 食生活은 食品의 加工 貯藏기술의 向上, 새로운 食品이나 強化食品의 生産, 調理方法의 改善 및 生活樣式의 變化등으로 向上되고 改善되는 것이므로 長期的인 計劃을 세워서 꾸준히 實踐해 나가야 할 것이다.

食生活改善에 수반되는 몇가지 문제를 들어 보기로 한다.

1. 營養知識의 普及

食生活은 家庭에서 이루어지므로 家庭을 構成하는 個人個人이 食生活改善의 重要性을 認識하고 協力하는것이 重要하다. 特히 主婦들의 營養에 對한 관심과 食品 및 營養에 對한 知識은 바로 家族의 健康管理과 直結된다.

그리하여 每日의 食單이 營養에 基礎를 두어 均衡있는 食事を 할 수 있어야 하겠다.

우리들의 食生活에 뿌리깊이 박힌 쌀밥중심의 食事나 非合理的인 食사는 科學的인 지식없이 는 개선하기 힘든것이다. 營養이나 食品에 對한 知識은 個人的 努力도 있어야 하겠지만 個人的 힘에만 依存하진 곤란하므로 政府의 뒷받침이 필요하게 된다.

보건소나 집단급식시설 등에 영양교육을 받은 指導員이 배치되어 이들이 직접 국민들에게 營養教育을 實施하고 營養相談을 함으로서 빠른

時日에 營養知識이 普及되고 食生活의 向上을 가져올 것이다.

現在 全國에는 21個의 營養士 養成學校가 있으며 近 3,000名의 營養士가 輩出되었으나 營養指導業務를 擔當하고 있지 못한 實情이며 各道 保健所 등에 約 250名의 營養指導員이 兼任하고 있다.

보다 많은 人員이 配置되어 營養教育이 強化되어야 하겠다.

2. 營養行政의 強化와 食糧營養委員會 (假稱)의 設置

國民의 健康과 體位の 向上은 來日의 國家發展에 原動力이 되며 이것은 올바른 食生活과 適切한 營養섭취에서 이루어지며 食糧生産과 供給이 圓滑하여야 된다. 食糧生産과 需給計劃은 長期的인 國民營養所要量의 作成에 基礎를 두어야 하겠다.

이러한 見地에서 食生活改善事業 國民의 營養管理 食糧生産 및 需給問題는 當面한 重要課題이며 國家的인 事業으로 綜合的인 計劃下에 實踐되어야 하리라고 生覺된다.

現在 保健社會部 農水產部 文教部 및 經濟部 處等에서 分割하여 擔當하고 있는 事業들을 綜合的이고도 國家的인 計劃으로 體系化하고 推進할 수 있는 權威있는 機構를 設置하여 長期的인 國民營養向上計劃과 國民體位向上을 위한 目標를 設定하고 이 目標를 達成하기 위한 食糧生産 및 需給計劃의 作성과 國民 營養狀態의 把握, 食生活改善을 위한 營養教育 및 指導, 學校給食計劃 등을 一元化시켜 科學的이며 經濟的인 營養 및 食糧政策을 樹立하고 關係되는 行政部處間의 業務를 調整해 나갈 수 있는 機構가 必要하게 된다.

現在 農水產부에 食生活改善課가 있어 食生活改善事業을 擔當하고 있다. 保健社會部에는 國民營養擔當官室이 있어서 國民營養調査 營養指導

事業 등을 하고 있으나 技術行政要員의 不足, 一線指導員까지의 體系가 一元化되지 못하여 國民의 營養敎育 營養現況把握 등의 營養行政에 많은 支障을 招來하고 있어 營養行政의 強化가 要望된다.

3. 學校給食制度의 確立

學校給食은 經濟的 技術的인 問題로 完全한 營養給食을 實施하기까지는 많은 研究와 時間이 必要하지만 學童期는 一生中 가장 成長이 旺盛한 時期이며 이때 營養이 成長을 左右할 뿐 아니라 成長이 完了된 後의 體力에도 影響을 준다고 하며 身體的인 發達は 勿論 精神的인 發達에도 影響을 끼친다고 할 때 學校給食의 重要性을 더한층 느끼게 한다.

또한 이 時期는 偏食이나 그릇된 食習慣으로 習性化되기 쉬운 時期여서 이것을 學校給食에서 교정해줄 수가 있다.

더우기 家庭의 食生活이 成人爲主가 되기 쉬우며 營養的인 面에서 소홀하기 쉬우므로 最少限 하루 한끼의 學校食事에서나 營養을 고려한 給食이 必要한 것이다.

學校給食을 實施함으로써 어릴때 부터 實際的인 營養敎育을 받게되고 이것을 通하여 그 家庭이나 地域社會의 食生活改善에 이바지 할 수 있을뿐 아니라 같은 環境에서 똑같은 食事を 함께 하게되므로 學校生活이 明朗하게 된다.

이와같은 學校給食은 二世國民의 體位向上과 給食을 통한 實際的인 敎育등 그 意義가 매우 크므로 하루 빨리 完全한 給食制度가 確立되도록 努力해야 되겠다.

4. 營養 및 食品에 對한 調查研究活動

우리나라는 氣候나 風土 등이 外國과 달라 生産되는 食品도 다르거니와 固有한 食生活이 있으며 國民의 營養狀態 및 體位도 差異가 있다.

그러기 때문에 營養을 向上시키고 均衡된 食

生活을 하기 위해서는 우리들이 어떠한 食品을 어느程度 섭취하고 있으며 어떠한 營養素가 不足한가 하는것이 把握되어야 하겠다.

많은 學者들에 依하여 一部地域이나 特殊集團에 對한 營養調查가 實施되었으며 1969년부터 保健社會部에서 國民營養調查가 實施되고 있다. 營養現況을 把握함으로써 正確한 營養計劃을 樹立할 수 있으며 食糧의 需給計劃이 다르게 될 것이다.

그러기 위해서는 韓國에서 生産되는 食品에 對한 營養成分이 研究되고 값싸고 營養價가 있는 食品을 國民들에게 供給할 수 있는 研究가 必要하게 된다. 最近에는 쌀밥을 위시한 곡류의 섭취에서 오는 蛋白質의 불균형 등을 해결하기 위하여 混食에 對한 연구가 많이 이루어지고 不足된 營養素의 補強을 위하여 여러가지 경제적 이면서 영양적인 食品이 연구되고 있다.

生産되는 食品種類는 限定되어 있으므로 새로운 食品의 開發, 強化食品에 對한 研究, 경제적인 高蛋白食品의 開發과 併行하여 食品의 加工, 貯장에 對한 研究를 發展시키고 調理方法의 改善 등을 위하여 보다 많은 研究가 이루어질 수 있는 새로운 계기가 마련되어야 한다. 食生活改善, 國民營養向上 나아가서 國民의 健康管理을 위해서는 營養과 食品에 對한 研究結果가 基礎資料로 된다. 體力은 곧 國力이라고 한다.

健全한 體力을 維持하고 活動하기 위해서는 필요한 營養素가 골고루 包含된 均衡있는 食生活을 하여야 한다. 經濟開發을 위한 長期計劃도 食糧問題를 解決하여 充分한 營養을 섭취시키며 國民들의 生活을 向上시켜 福祉社會를 建設하는데 있다.

國民들이 疾病을 멀리하고 健康한 몸으로 말은바 生業에 從事하고 점차 體位가 늘어 가는것은 곧 國力の 伸長을 뜻하는 것이며 모두가 바라는 바이지만 食生活의 改善없이는 이루어지기 힘들다고 본다.