

우리나라 영양교육의 현황과 개선방안

모 수 미

서울대학교 가정대학 식품영양학과

The Present Status and a Future Scheme in Nutrition Education

Mo, Sumi

Department of Food and Nutrition, College of Home Economics, Seoul National University

건강과 영양교육

역사를 되돌아 보고 「서경」을 보면 옛부터 우리나라 사람의 행복에 대한 가치관은 수(壽)·부(富)·강령(康寧)·유호덕(悠好德)·고종명(考終命)이었으나 그 후 시대의 변천에 따라 이 오복의 개념은 어느 새 수·부·귀·강령·다남의 신론으로 바뀌고 세월이 흐르는 동안 그것도 극히 최근까지 우리나라 사람들의 생활목표가 되어 행복의 원천의 최대소망으로 계승되어왔다. 그동안 생활의식에 있어서 기본내용이 다소변화되었으나 강령(무병·건강)과 수(장수)의 기본내용은 확고부동이었다.

개인과 가족의 최대의 생활가치와 행복은 건강이며, 우수하고 능률적이며, 건강한 인력자원의 증강이야말로 국가번영의 기반이라 하겠다. 따라서 개인, 단체, 사회의 모든 국민의 건강 유지와 증진을 위한 건강교육은 대단히 중요하다.

건강을 목적으로 한 교육 가운데 가장 핵심적 요소는 영양교육이라 하겠다.

영양교육의 의의와 목적

교육행위에는 학습행위와 지도행위가 포함된다. 학습행위는 교육의 주체가 피교육자가 가지고 있는 능력을 인출하기 위해 도움은 행위이며 지도

행위는 구체적 내용 및 방법에 대해 전달하는 행위를 의미한다.

교육의 목적은 자연·사회·문화적 환경으로부터 객관적으로 이끌어 나온 법칙성과 과학적 개념을 각 개인에게 받도록 하는 능력을 형성하는데 있다. 교육자는 피교육자가 스스로 문제를 해결하고 사회생활을 원만하게 영위할 수 있도록 돕는다. 한편, 피교육자는 매일 영위되는 생활 속에서 되풀이되고 있는 행위와 체험 및 교육을 통해 스스로 인간 형성을 위해 적극 노력하게 된다.

영양교육(untrition education)이란 개개인이 적절한 식생활을 실천하는데 필요한 영양에 관한 모든 지식(knowledge)과 기술상의 지식을 배경이 다른 여러 대상으로 하여금 실제 생활에 바르게 이해시켜 식생활에 관한 의욕과 관심을 높여서 식생활을 실천하는 능력을 높이는 태도(attitude)를 변용케 하고 스스로 식생활에 관한 행동에 옮겨 실천하게 하는 행동(behavior or practice) 변용과 실천이며 일련의 KAP과정을 말한다. 이를 더욱 충실하게 정의를 내린다면 지식 전달과 이해, 태도변용, 행동 및 실천을 한 다음 이를 면밀히 평가하고 보다 나은 영양교육을 계획·수립→시행·관리→평가……를 되풀이 하는 과정을 말한다.

협의의 영양교육은 교육시설의 정규교육을 통해 KAP를 시도하는 것을 의미하나 광의의 영양교육은 KAP는 물론 영양교육 계획수립, 시행·관리·

평가까지 포함하여 학교와 사회 개인과 집단 및 모든 국민을 위해 바람직한 영양생활을 영위할 수 있도록 지도하는 것을 말한다.

영양교육의 필요성

현대는 건강지향의 생활 속에서 살고 있으며 건강교육은 건강증진, 질병예방, 질병초기발견과 조기치료, 질병악화방지, 재활(rehabilitation)의 5단계에 모두 필요하다. 이는 영양교육에 있어서도 공통된 목적으로 생각할 수 있다.

현대생활은 여러가지 스트레스의 영향을 받아 신체적, 정신적, 사회적으로 완전히 양호한 건강상태에 생활하는 경우는 그리 많지 않다. 즉 반건강인의 수가 증가하고 있다.

잘못한 영양섭취와 흐트러진 식생활의 탓으로 영양실조 또는 과잉영양등이 지적되고 있다. 수척, 비만, 빈혈, 고혈압, 당뇨병등 여러가지 문제를 안고 있는 반건강인은 물론 건강인에 대해서도 바람직한 건강회복과 건강수준을 유지하고 더욱 건강을 증진시키기 위해 영양교육은 필요하다.

입시에 시달리고 성적을 올리기 위해 치열한 경쟁의식 속에서 무리한 학습에 도전하는 중·고교수업생은 자칫 식생활을 잘 지키지 못하면 건강을 손상시키기 쉽다. 심야 근로인의 수도 증가하였다. 최근, 여성의 소득증대와 사회참여가 높아지면서 육아와 가족의 식생활이 소홀해져가기 시작했다. 고령화사회가 싹트기 시작한 우리나라는 건강한 장수에 대한 소망이 높아지고 있다. 이상과 같이 어린이로부터 노인에 이르기까지 건강하게 살아가기 위해 영양교육의 필요성이 절실하다.

영양교육을 받는 기회는 모든 사람에게 평등하게 주어져야 하며 집단 개인 모두가 대상이 된다.

우리나라 영양교육의 현황과 개선방안

1. 교육시설의 영양교육

1) 유아교육시설의 급식활동과 영양교육
1980년 이전에는 농촌진흥청 생활개선사업의 하

나로 계절 즉 농번기 탁아소가 전국에서 마을의 자원봉사자에 의해 운영되었다. 한편 6.25동란후 25년간 주한 케아는 각시도내 어린이집을 개설하고 도시 저소득층 및 도서벽촌의 어린이를 위해 탁아사업을 운영하였다. 케아는 15명의 영양사를 채용하여 매달 25일간 각시도에 한사람씩을 배치하여 어린이집 중심으로 마을의 영양교육을 실시한바 있다. 지역사회복지회(KOSAVE Community Development Foundation)는 도서벽촌과 도시 저소득층의 어린이를 위해 어린이집을 운영하여 급식과 영양교육을 실시해왔다. 백만인의 식량재단(Foods for Million)은 농촌어린이를 위해 영양간식 개발과 더불어 영양교육을 실시하였다. 유니세프(UNICEF)는 농촌 진흥청의 탁아사업을 비롯하여 지역사회 복지회의 탁아사업등 많은 유아복지 사업을 후원해왔다. 그러나 많은 외원은 끝나고 현재는 우리나라 스스로의 노력으로 유아교육 시설을 운영하고 있다. 1980년에는 유아교육진흥법이 설정되었으며 제1조를 보면「이법률은 유아에게 좋은 교육환경을 마련하여 심신발달의 충실을 기함과 아울러 무한한 잠재력을 신장하게 함으로써 장차 건전한 인격을 가진 국민으로 성장하여 개인으로서 행복을 누리고 나아가 그들의 역량을 국가발전에 기여하게 하기 위하여 유아교육과 보육을 진흥함을 목적으로 한다.」라고 유아교육의 기본이념을 명확하게 제시하고 있다. 이와 같이 유아교육진흥법이 설정되면서 전국에 약 2,400개의 유아원이 개설되어 급식과 간식을 공급하면서 영양교육의 기회를 갖게 되었다. 그 후 유아원은 지역 여건과 여러가지 이유로 유아원과 탁아소로 분리되었고 보다 많은 탁아소가 개설되었다. 한편 유치원의 중설이 두드러졌고 전반적으로 유아교육 시설과 유아시설이 확대되므로서 건강과 영양교육의 실천기회 역시 증가한 셈이다.

그러나 대부분의 유치원은 빵과 우유등의 간식을 주는 정도로 완전한 점심제공은 없어 영양교육의 완벽한 실천이 어렵다^{1~3}. 유아원은 지역과 원내의 여건에 따라 완전한 점심의 급식 또는 간식 또는 점심급식과 간식등 여러가지 형태로 급식이 실시되고 있다. 그러나 영양사는 배치되어있지 않

으며 교사와 자원봉사, 어머니들에 의해 급식이 운영되고 있는 실정이다⁶⁾. 급식은 국민학교보다 유아원 및 탁아소의 행정기관에서 적극적인 관심을 가질 필요가 있다. 유아교육시설의 급식은 영양공급이란 영양소섭취에 극한된 것이 아니라 유아건강과 유아영양을 위해 교육적인 측면에서 필요요인이 된다. 유아교육시설의 교사와 자원봉사자들을 위한 영양교육의 훈련이 더 한층 강화되어야 한다.

유아교육시설의 관련행정기관에는 반드시 유능한 영양전문인이 있어야 하고 전국의 유아교육시설의 영양지도계획과 관리에 임해야 한다.

2) 국민학교와 학교급식

국민학교는 의무교육시설이며 이 시기의 모든 어린이들에게 좋은 식사와 좋은 건강의 환경과 훌륭한 교육을 주어 우리나라의 미래를 맡겨야 하는 인간육성에 깊이 관련된 문제이므로 학교급식은 중요한 위치에 놓여있다.

학교급식의 목적은 아동이 종합적으로 (신체적·정신적·사회적) 건강을 위해 좋은 식사를 하고 아동 스스로 음식에 대해 올바른 지식을 가지고 각자의 식생활에 그 지식을 실천할 수 있게 하며 국민식생활 개선에 기여하는데 있다.

가) 우리나라 학교급식의 배경과 현황

우리나라 학교급식의 발전과정은 6.25동란중 전쟁아동을 위해 캐나다와 미국정부가 분유의 구호식품을 원조한 외원구호급식기(1953~1960), 외원종료 후의 자립급식기(1973~1877), 제도확립급식기(1978~1983), 제도확장기(1984~현재)의 4단계로 나누어서 생각할 수 있다. 현재 국민학교의 완전급식율은 학교수로 약 10%, 아동수로 5.5%이나 이 밖에 비급식학교 아동의 60%는 우유만의 급식을 실시하고 있을 정도다.

학교급식은 지역에 따라 농어촌형, 도서벽지형, 도시형 등 세가지로 분류되며 아동의 급식비는 도서벽지형 급식에서는 국고가 전액을 부담하고, 도시형 급식에서는 전액을 부모가 부담하고 있다.

이와 같이 우리나라 국민학교급식의 시행율은 매우 저조하다. 일본은 99.5%의 아동 98.1%의 국

민학교가 학교급식을 시행하고 있고 대만은 40%의 국민학교가 급식을 시행하고 있다. 선진국의 국민학교 교육은 학교급식이 당연한 위치를 차지한 것을 볼때 우리나라 초등교육의 불충실성과 인식부족을 각성하게 된다.

뿐만 아니라 가족구성의 변화, 여성의 역할변화와 사회참여 증가, 빈곤, 결혼가족의 증가 등은 결식아동의 증가를 초래시키고 있다.

밝고 명랑하고 바르게 자라야 하는 아동기 어린이가 끼니를 거르고 방임될 때 이 어린이들의 인성이 어떻게 될 것인가? 부모의 책임은 추궁할 단계를 넘어 교육정책과 지역정책과 지역사회와의 관심이 이 문제를 심각하게 생각해야 할 시기에 직면하고 있다.

가정에서 학교에서 사회에서 영양방임(child neglected in nutrition)이 된 아동수가 더 이상 늘어날 때 앞으로 이 나라 발전의 인력자원과 인재는 어떻게 될 것인가를 생각해봐야 한다. 결식아동은 도시 저소득층뿐만 아니라 농촌에도 만연되고 있다⁵⁾⁷⁾. 이들 결식 아동들에게 국고보조, 사회복지단체, 종교단체 등에서 다양한 급식지원 방법을 통해 해결책이 시행되고 있으나, 전반적 학교급식 시행보다 더 나은 해결책은 없겠다.

나) 학교급식의 영양지도 내용

현재 우리나라 급식학교에서 실행되고 있는 영양지도 내용은 ① 교과와의 연대지도, ② 급식시간지도, ③ 생활지도, ④ 노동생활체험에 의한 지도 등 네가지 분야에서 구성되고 있다. 한편, 학교급식의 지도 일환으로 가정통신을 통해서 영양지도와 자모회의 활동도 활발하게 운영되고 있다. 우리나라의 보존식품의 활용에 관한 홍보활동도 학교급식을 통해 활발하여 특히 쌀의 학교급식 총당에 관한 정부차원의 적극성을 여론화하고 있다.

3) 중·고등학교 학생의 식사환경과 식행동 및 영양교육

선진국에서는 중·고등학교의 학교급식율이 높다. 그러나 우리나라의 중·고등학교는 학교급식이 시행되고 있는 경우는 없으며 많은 학생들이 집에서 도시락을 지참하고 점심뿐만 아니라 저녁

까지 학교에서 먹고 있다. 일부 학생은 학교, 매점에서 매식하거나 학교부근의 가게에서 사먹기도 하는 등 중·고교생의 식생활에 많은 문제가 생기고 있다⁸⁾. 수면시간 부족, 과중한 과외학습, 등·하교의 교통난, 치열한 성적경쟁, 학습에 대한 중압감 등은 식욕감퇴, 아침결식, 간식 빈도 증가, 식사의 불규칙, 식사법의 난잡, 조식(租食), 등의 원인이 되고 있으며 이로 인해 소화불량, 변비, 두통, 불명, 등을 호소하는 학생이 많아 특히 중3, 고3 수험생들의 건강이 매우 우려된다.

이들 학생들은 가정·가사의 학과목을 학습하는 여학생외에는 식생활과 영양에 관한 학습기회가 극히 적다. 여학생들에게도 영양행동을 실천하게 하는 영양교육이 부족하다. 중·고교생들에게 올바른 영양교육이 시급하다. 중·고교생의 건강관리와 영양관리는 심각한 극면에 직면하고 있다.

4) 대학생의 영양문제

중·고교생들은 가정에서 정성어린 식사의 혜택을 받아 식생활을 유지하고 있는데 비해 대학생은 하숙, 자취, 아르바이트로 학비조달 등 생활이 다양하다. 이들 대학생중 식품, 영양에 관련이 전혀 없는 전공분야의 학생은 스스로 영양관리를 지키는 지식·태도·실천이 부족하다. 가정을 떠나 외지에서 대학을 다니는 학생들에게 영양결손문제가 생기고 있고 불건강을 초래하고 있다. 대학생의 건강을 위한 대학식당의 운영과 대학생을 위한 영양교육이 대학내의 커뮤니케이션을 통해 강조되어야 한다. 고학력의 영양무지가 대학생의 생활 가운데 나타나고 있다.

2. 의료·보건시설의 영양교육

가) 보건소

현재 전국에 약240개의 보건소와 약1300개의 보건지소, 약 2040개의 보건진료소가 있으며, 마을주민의 진료와 보건사업을 시행하고 있으며 보건요원은 매해 국립보건원이 실시하는 보건교육훈련을 받고 있다. 보건교육에는 영양교육도 포함되고 있다. 한편 일부 보건소에는 영양사가 영양지도를 맡고 있으나 전반적으로 확대되고 있지 않다. 보

건소야말로 마을 주민의 영양지도의 중핵이 되어야 하며 보건영양의 전문영양사가 각 보건소에 배치되어야 한다.

나) 병원

병원은 외래환자와 입원환자가 있다. 완전한 질병치료는 ① 의료, ② 간호, ③ 식사요법의 세가지의 연대성에 의해 이루어진다. 병원급식은 질병치료의 일환으로서 환자의 회복을 앞당기게 한다.

그와 동시에 환자에게 적절한 영양지도를 줌으로써 회복후에도 자신의 건강과 영양관리를 스스로 지킬 수 있도록 한다. 따라서 영양사는 환자와 일대일로 영양의 개인교육을 하게 되는데 카운세링의 기법을 활용한다. 한편, 당뇨병 및 심장병 환자의 소집단을 대상으로 한 당뇨병교실, 심장병교실 등의 영양교육 시도도 있다. 그러나 아직 전국적으로 확대되고 있지 않다.

환자를 위한 영양상담은 카운세링의 기법을 이용할 필요가 있다.

선진국의 병원에서는 병원 자체에서 식사요법 지침서(diet manual)을 개발하여 의사, 간호사, 영양사는 물론 환자들에게도 큰 편의를 제공하고 있다. 우리 나라 병원에서도 이와 같은 지침서가 속히 개발되어야 한다. 한편, 퇴원 환자가 퇴원하기 전에 영양교육 매체를 환자에게 주어 퇴원후에도 잘 지키도록 지도할 필요가 있다.

3. 산업급식과 영양교육

산업급식이란 공장, 회사 등의 사업소 및 사업소에 소속된 근로인의 기숙사의 공식(供食) 시스템을 말한다. 산업급식은 근로인에게 영양을 공급하고 식사를 통해 건강의 유지와 향상을 시도하고 생산증강의 원동력이 되는 것이라야 한다. 산업급식은 직영급식과 위탁급식의 두가지가 있으나 영양사의 업무는 막중하며 근로인에 대한 영양교육과 급식종업원에 대한 교육 또한 중요하다.

4. 사회복지시설과 영양교육

원호, 육성, 갱생이 필요한 사람들에게 사회복지사업이 기여되고 있다. 아동복지시설, 노인복지시설, 신체장애자복지시설의 급식은 특정대상이나만

영양교육 현황

큼 영양사의 임무는 더 한층 무겁다. 영양사는 이들 대상자들에게 적절한 영양지도를 실시해야 한다.

5. 국민 영양교육과 커뮤니케이션

신문, 잡지 라디오, TV등에 의한 영양교육의 메시지는 신속하게 일반대중에게 전달된다. 그러나 그 영양교육 메시지가 잘못된 경우에는 시정하기 어렵다.

신문, 잡지사, 방송국에 영양전공자가 반드시 배치되어있어야 하나 그러지 못한 실정이 너무나 안타깝다.

6. 영양교육과 정보처리

식생활이 다양해지면서 영양지도도 과거처럼 단순할 수 없다. 정보처리에 관한 지식을 가지고 computer등 각종 정보기를 활용해서 고도정보화사회 속에서 영양교육을 전개해나가야 한다.

7. 영양심의위원회 개설방안

국가의 모든 영양문제를 다루는 국가수준의 중핵과 국립영양연구소가 우리나라에는 없기때문에 영양행정에 통일성이 결여되고 있어 이의 개설이 무엇보다 시급하다. 국가수준의 영양교육문제도 이와 같은 위원회에 의해 추진되어야 할 것이다.

및 개발에 관한 연구. 대한보건협회지 10(1): 101~107, 1984

- 2) 모수미, 광충실, 이해상, 김숙백, 한동령, 이종현, 주신일, 최정수. 일차보건진료사업을 위한 영양교육자료 개발 및 평가. 대한보건협회지 10(2): 1~2, 1984
- 3) 이은화, 모수미. 도시 저소득층 유아원 어린이의 영양실태 및 식생활조사총괄. 대한보건협회지 12(1): 29~42, 1986
- 4) 이경신, 최경숙, 윤은경, 이심열, 김창임, 박영숙, 모수미, 이원묘. 도시 국민학교급식의 효과에 대한 연구. 한국영양학회지 21(6): 392~409, 1988
- 5) 모수미, 최경숙, 김인숙. 농촌형 급식국민학교 아동의 식생태조사. 한국농업교육학회지 20(4): 23~36, 1988
- 6) 모수미, 윤혜영. 농촌 유아원의 식생태 및 기생충실태조사. 한국영양식량학회 19(1): 35~52, 1990
- 7) 모수미, 백수경, 전미정. 충북괴산군 벽촌지역 국민학교 아동의 영양실태조사. 대한가정학회지 28(2): 1990
- 8) 이경신, 최경숙, 모수미, 박준교. 서울시일부중학교학생의 식생태조사. 대한보건협회지 16(1): 1990

Literature cited

- 1) 모수미, 현대선, 이종현. 유아원급식의 영양평가