

우리나라의 식생활교육 현황과 향후 과제*

김 주 현
(동서울대학교 호텔외식조리과 교수)

1. 식생활교육의 필요성

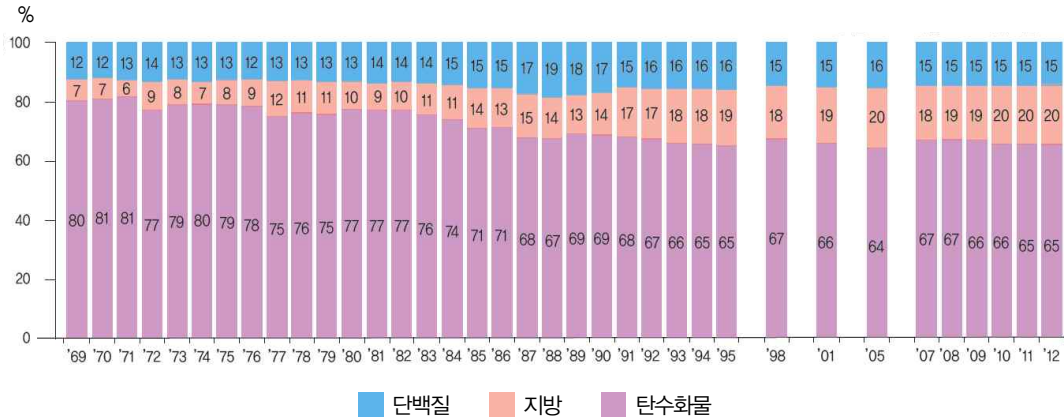
1.1. 식생활의 서구화와 잘못된 식습관

국제적인 농식품 시장개방과 더불어 경제성장과 생활양식의 변화에 따라 식생활의 서구화가 빠르게 진행되고 있다. 가공식품과 편이식품 사용이 증가하고 있으며 간편한 패스트푸드의 섭취가 증가하였다. 식품섭취양상을 비교하면 동물성식품의 섭취가 꾸준히 증가되고 있는 반면 식이섬유소의 섭취는 감소되고 있다. 외식의 빈도가 증가되고 있으며 다양한 국적의 조리방법을 활용한 퓨전푸드(fusion food)가 성행하고 있다.

식생활 서구화의 단면을 나타내는 것은 아래의 <그림 1>과 같이 열량소(熱量素, Energietrager)별 에너지 섭취율을 보면 시대적 변화 양상이 잘 나타나 있다. 탄수화물의 비율의 경우 1969년은 80.3%, 2001년 65.6%, 2012년 64.9%로 감소되었으며 지방의 비율의 경우 1969년 불과 7.2%이었던 비율이, 2001년 19.5%로 증가하였고 2012년 20.4%로 증가되는 경향을 보였다.

* (krfn@daum.net).

그림 1 열량구성비의 변화



주: 단백질급원 에너지섭취분율 : $\frac{[(단백질\ 섭취량) \times 4]}{[(단백질\ 섭취량) \times 4 + (지방\ 섭취량) \times 9 + (탄수화물\ 섭취량) \times 4]}$ 에 대한 분율, 만 1세 이상.

지방 및 탄수화물급원 에너지섭취분율 : 단백질급원 에너지섭취분율과 같은 정의에 의해 산출.

1969년~1995년: 원자료 확보가 불가하여 각 영양소 섭취량의 평균값을 이용하여 계산.

1998년~2012년: 2005년 추계인구로 연령 표준화.

자료: 보건복지부 2012년 국민건강영양조사(2014).

식생활의 소비패턴의 주요 변화 중 하나가 바로 쌀 소비섭취량의 현저한 감소이다. 2012년 국민건강영양자료에 의하면 우리 국민의 다소비 식품은 백미, 우유, 김치, 맥주, 쇠고기, 돼지고기, 소주, 꿀, 양파, 쇠고기, 달걀 순이라고 보고되고 있다. 그러나 양곡소비조량조사의 결과를 보면 쌀과 채소의 소비량은 10년 전에 비해 감소되었으며

표 1 우리 국민의 다소비 식품 순위, 전체, 만 1세 이상

구분	순위	식품 명	섭취량 (g)	섭취분율 (%)
	1	백미	169.8	11.6
	2	우유	75.3	5.2
	3	김치, 배추김치	60.7	4.2
	4	맥주	51.2	3.5
	5	돼지고기	39.8	2.7
	6	소주	36.8	2.5
	7	꿀	29.7	2.0
	8	양파	27.3	1.9
	9	쇠고기, 족, 사골국물	26.2	1.8
	10	달걀	25.2	1.7

자료: 보건복지부 2012 국민건강영양자료(2014).

육류와 과일의 소비는 증가한 것으로 보고되고 있다.

식품의 소비 측면에서 양곡소비조량조사의 결과를 살펴보면 1인당 쌀 소비량은 2004년 82kg에서 2013년 67.2kg을 나타내었으며 과실의 경우 2004년 58.8kg에서 2013년 63.2kg으로 증가되었으며 쇠고기의 경우 2004년 6.8kg에서 2013년 10.3kg으로 증가되었다. 결국 쌀의 소비감소는 밥 위주의 식생활 기반의 변화와 함께 섭취하는 식품의 종류, 양에 상당한 변화를 주게 되었다.

표 2 주요 농축산물의 연간 1인당 소비량 추이

구 분	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	
1인당 소비량 추이 (kg)	쌀	82	80.7	78.8	76.9	75.8	74	72.8	71.2	69.8	67.2
	채소	156.8	145.5	153.8	149.9	153.6	152.5	146.1	173.3	160.6	170
	과실	58.8	62.7	62.2	67.9	65.5	67.7	62.4	62.4	61.8	63.2
	쇠고기	6.8	6.7	6.8	7.6	7.5	8.1	8.8	10.2	9.7	10.3

자료 : 통계청(2014).

식생활의 서구화에 따른 지방 과잉 섭취, 에너지 필요추정량 대비 섭취 비율의 증가, 비만의 유병율의 증가 등은 국민의 건강을 위협하는 요소로 대두되고 있어 식생활 교육의 필요성을 증가시키고 있다. <표 3>을 보면 에너지의 경우 필요추정량 대비 에너지 섭취비율이 101.2%로 나타났으며 에너지 및 지방 과잉섭취비율이 2005년 7.0%이었다가 2013년 9.7%로 증가되었다. 나트륨 섭취량의 경우 목표섭취량 대비 섭취 비율이 2010년에 비해 2011년, 2012년, 2013년 감소 경향을 보이고 있다. 아침식사의 결식률은 2005년 21.6%에서 2013년 23.8%로 증가된 경향을 보인다.

표 3 영양섭취 주요지표 추이(%), 만 1세 이상(1998~2013)

산출지표	'98	'01	'05	'07	'08	'09	'10	'11	'12	'13
필요추정량 대비 에너지 섭취비율	91.4	90.1	96.5	88.5	90.5	91.1	99.9	98.5	96.6	101.2
에너지 및 지방 과잉섭취비율	-	-	7.0	3.7	4.7	4.9	7.7	7.3	7.7	9.7
나트륨 목표섭취량 대비 섭취비율	-	-	263.0	222.6	230.4	230.9	239.2	237.6	227.3	200.6
아침식사 결식률	-	-	21.6	22.6	22.4	21.5	21.8	21.4	23.3	23.8
하루 1회 이상 외식률	-	-	-	-	24.2	24.5	26.1	28.2	25.2	31.7

자료: 보건복지부(2014).

최근 장소현 외(2015)의 연구에서 19~64세 성인에서 아침식사 에너지가 개인별 에너지 필요추정량의 10% 미만인 군은 비만, 이상지질혈증, 당뇨의 위험과 동시에 영양 부족의 우려가 있다고 제시되고 있으며, 에너지 필요추정량의 30% 이상군은 대사위험성이 가장 낮고 영양상태가 가장 양호하다는 결과에서 에너지의 1/3 정도를 아침에 소비하는 것은 건강에 유익하다는 점을 식생활교육으로 강조하여야 할 것이다.

또한 한편 비만율의 분포는 31~32% 사이에서 변동하고 있으며, 고혈압은 최근 3년간 감소 경향을 보이며 '12년에 비해 1.7%p 감소하였다. 당뇨병은 '12년에 비해 2.0%p 증가하였고, 고콜레스테롤혈증은 증가추세가 지속되어 '05년에 비해 약 2배 증가하였다고 보고되고 있으며, 이에 대한 식생활교육의 필요성이 증가되고 있다.

표 4 만성질환 주요지표 추이(%), 만 30세 이상(1998-2013)

산출지표	'98	'01	'05	'07	'08	'09	'10	'11	'12	'13
비만 유병율 % (만 19세 이상)	26.0	29.2	31.3	31.7	30.7	31.3	30.9	31.4	32.4	31.8
고혈압 유병율	29.9	28.6	28.0	24.6	26.3	26.4	26.9	28.5	29.0	27.3
당뇨병 유병율	11.6	8.6	9.1	9.6	9.7	9.6	9.7	9.8	9.0	11.0
고콜레스테롤혈증 유병율	-	-	8.0	10.7	10.9	11.5	13.5	13.8	14.5	14.9

자료: 보건복지부(2014).

1.2. 식량자급율과 푸드 마일리지 문제

1994년 영국의 환경운동가 팀 랭(Tim Lang)이 주장한 푸드 마일리지의 개념은 식품 수송량¹⁾에 생산지에서 소비지까지의 수송 거리(km)를 곱해 계산한다. 푸드 마일리지 가 높을수록 배출되는 온실가스의 양은 증가되고 결국 지속가능성에 대한 위협을 줄 수 있다. 우리의 경우 수입하는 식품의 양이 많은 까닭에 푸드 마일리지는 다른 나라에 비해 상당히 높은 수준이다.

결국 우리나라의 경우 수입식품의 수송에 따라 1인당 이산화탄소의 배출 양이 높아지며 환경에 대한 부담도 증가될 수 있다.

푸드 마일리지의 감소를 위한 노력은 식생활교육 뿐 아니라 다양한 활동으로 전개되어야 할 것이다.

1) 톤(ton).

2008년과 2009년 세계 식량 및 경제 위기로 인해 식량 가격은 최고수준을 기록했고, 그 결과 40여개 국가에서 폭동이 일어났다는 사실에서도 식량안보는 매우 중요한 것으로 인정되어야한다.

우리나라의 식량자급률을 보면 쌀을 제외한 곡류의 자급률은 낮는데 비해 계란류, 육류, 우유류, 채소류 등의 자급률은 상대적으로 높게 나타나고 있다. 특히 곡류의 경우 22.1%, 쌀은 86.1%의 자급률을 보이고 있다. 주요 식품의 자급율의 변화를 살펴보면, 1985년으로부터 2012년에 이르기까지 곡류, 서류, 두류, 및 종실류(seeds nuts)의 자급률은 모두 서서히 감소하고 있다.

1985년 자급률을 보면 곡류의 경우 49.2%이었고 쌀은 103.4%로 나타났다가 2012년 86.1%로 감소되었다. 우리나라의 경우 곡물에 대해 수입 의존 경향이 높으며 결국 국제 곡물가격에 대한 탄력성이 매우 낮다. 식생활교육을 통해 식량 안보와 푸드 마일리지에 대한 올바른 이해를 이끌어 가야 할 것이다.

표 5 2012년도 주요 식품의 자급률

식품명	국내생산량(천 톤)	국내소비량(천 톤)	자급률(%)
곡류	4,404.0	19,195.0	22.9
쌀	4,224.0	4,905.0	86.1
서류	877.5	915.0	95.9
알류	604.5	606.8	99.6
육류	1,965.8	2,542.0	77.3
과실류	2,374.2	3,121.1	76.1
우유류	2,149.0	3,494.1	61.5
채소류	8,885.9	9,906.7	89.7

자료: 한국농촌경제연구원(2014).

표 6 곡류의 자급률 추이

구 분	단위 : %															
	1985	1990	1991	1992	1995	1997	1998	2000	2002	2004	2006	2008	2009	2010	2011	2012
곡류	49.2	43.8	38.1	35.1	30.0	31.7	32.7	30.8	31.0	27.6	27.6	28.3	30.2	28.1	23.1	22.9
쌀	103.4	108.3	102.1	97.4	91.1	105.0	104.5	102.9	99.2	94.3	95.2	94.3	94.3	104.5	83.0	86.1
보리	63.5	96.1	74.4	82.6	67.0	49.3	56.8	46.9	60.4	54.1	41.7	38.6	38.6	24.3	22.5	16.8
밀	0.3	0.1	0.0	0.0	0.3	0.2	0.1	0.1	0.2	0.4	0.2	0.4	0.4	0.9	1.1	0.7
옥수수	4.1	1.9	1.2	1.2	1.1	0.9	1.2	0.9	0.7	0.8	0.8	1.0	1.0	0.9	0.8	0.9

자료: 한국농촌경제연구원(2014).

1.3. 농업·농촌의 미래

지속가능한 농업의 중요성이 매우 큰 상황에서 우리나라의 농업인구는 점차 감소하고 있으며 소비자의 농업과 농촌에 대한 중요성 인식을 높이며 도시와 농업의 교류를 증진시키기 위해 식생활교육의 장으로서의 농업·농촌의 역할을 강화시켜야 할 것이다.

미국의 팜 투 스쿨(Farm to school)의 수행내용을 보면 다음 3가지로 요약될 수 있다.

- 1) 조달: 학교식당에서의 로컬푸드의 공동구매, 홍보, 제공
- 2) 교육: 농업, 식품, 영양에 관한 활동에 참여
- 3) 학교 텃밭: 텃밭 가꾸기를 체험

이러한 팜 투 스쿨(Farm to school)의 효과는 건강하게 먹는 방법에 대한 지식과 태도를 향상시키며 가정과 식당에서의 식행동과 식품선택을 개선하는 효과를 보였다고 한다. 결국 식생활교육은 개인에서 국가범위까지 참교육으로 실천되어야 하며 생산자와 소비자를 활발하게 교류시키고 이해시키며 지역 향토의 식문화발전과 안전한 식품공급체계를 구축하여야 할 것이다. 식생활교육의 공적인 차원으로의 발전은 신념의 확산을 통해서 개인의 사적인 차원의 혜택으로 되돌아가는 사이클의 구조를 갖는 것이다.

2. 식생활교육의 추진 연왕

2.1. 국가 식생활교육의 추진 연왕

2009년 5월 국가적 차원에서 식생활교육지원을 위한 “식생활교육지원법”이 제정되었으며 2009년 12월 식생활운동민간추진체계인 “식생활교육국민네트워크”가 결성되었으며 2010년 2월 국가식생활교육정책조정을 위한 “국가식생활교육위원회”가 구성되었으며 제1차 식생활교육기본계획(2010~2014)”이 수립되어 추진되었으며 최근 2차 식생활교육기본계획(2015~2019)이 수립되었다.

먼저 식생활교육 1차 기본 계획의 추진성과를 보면, 식생활교육의 사회기반시설 구축, 환경 친화적 식생활 기반 구축, 한국형 식생활실천, 체험을 바탕으로 배려와 감사하는 식생활을 추진한 바 있다. 2차 식생활교육 기본 계획의 경우 계층별·대상별 맞춤형 체험·교육 기회제공 및 우수한 식생활 환경을 조성하여 바른 식문화 구현을 목표

로 첫째, 다양한 특성을 고려한 지역단위 식생활교육 활성화, 둘째, 효율적·효과적인 추진을 위해 관계부처 및 민관 거버넌스 협력 강화, 셋째, 식생활교육·체험기회 확대, 바른 먹거리 접근성 향상에 목표를 두었다. 또한 가정, 학교, 지역, 농어업과의 연계 및 환경과의 조화, 전통 식문화 계승, 정보·홍보·교류(추진기반) 등 6개 부문으로 추진 될 예정이다.

식생활교육지원법의 제정과 식생활교육 기본 계획의 수립에 따라 식생활교육 기관 및 우수농어촌체험공간이 지정된 바 있으며 2014년 식생활교육기관 53곳이 지정되어 이를 통한 전문교육이 추진되었으며 초·중등 영양(교)사, 조리사 대상 전문 인력 교육이 2,700여명을 대상으로 실시되었다. 방과 후 교실은 2014년 428곳에서 실시되었으며 초·중·고 농어촌 체험과정은 2015년 600곳에서 실시되고 있으며 전통식문화계승을 위한 한국전통음식학교는 2015년 17곳에서 실시되고 있다.

2.2. 식생활교육의 실시 효과와 사례

미국 질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)의 연구 결과를 토대로, 2004년 14%이던 미국 2~5살 어린이 비만율이 2012년 8%로 줄었다고 보도했다. 1990년대 말에 비해 급격히 줄어든 설탕 음료 섭취율과 모유수유 확대, 미셸 오바마의 ‘렛츠 무브’ 캠페인(let's move) 등이 비만율 감소에 긍정적인 영향을 끼쳤으리라고 보고하고 있다. 한국의 경우 2013년 통계자료의 경우 1년 전에 비해 비만율이 0.3%p 감소되었고 특히 여성 비만율이 1년 만에 2.2%p 줄었으나 남성 비만율은 오히려 1.5%p 증가하였다고 보고되고 있어 적절한 식생활교육이 더욱 강조되어야 한다.²⁾

환경 친화적 식생활의 중요성을 강조한 Milner 등의 연구(2015)를 보면 온실가스의 감소를 위해 적색육의 섭취를 낮추고, 우유 및 유제품, 계란의 소비를 줄이며, 달고 짭짤한 간식을 피하고 곡류, 과일, 채소류의 섭취를 높이는 것을 제안하였으며 이러한 환경 친화적 식생활이 각종 성인병의 발생률을 낮추는 등의 건강 효과가 있다는 점을 제시하고 있다.

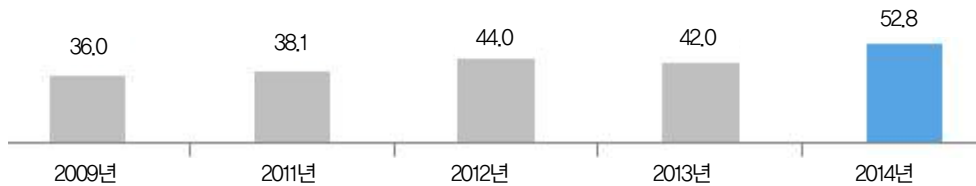
김미지(2013) 연구에서는 녹색식생활교육에 대한 초등교사의 인식은 낮았으나 교육 요구도는 높은 것으로 나타났다. 또한 녹색식생활 관련 교육내용이 많이 담긴 교과로 실과를 지목하였으며, 녹색식생활 학습내용은 중요하게 생각하나 실제 수행도는 낮은

2) 한겨레 국제 미국 중남미 2014. 2. 26일자 신문
(<http://www.hani.co.kr/arti/international/america/626003.html>).

것으로 나타났다.

식생활교육 실태조사(2014)의 결과는 식생활교육의 효과의 추이를 발견할 수 있다는 점에서 중요하며 실태조사의 결과를 통하여 식생활교육의 발전방향을 도출할 수 있다. 우선 바른 식생활에 대한 소비자의 인지 정도는 2009년 36.0%, 2014년 52.8%로 증가한 양상을 보였다. 그러나 2014년 식생활교육 실태조사의 경우 바른 식생활의 의

그림 2 식생활교육 인지율



자료: 식생활교육 실태조사(2014).

그림 3 핵심가치 항목별 동의율과 실천율

구분	동의율(%)	실천율(%)	GAP(실천율-동의율)	
			동의율	실천율
목표① 환경 친화적 식생활	92.4	51.2	동의율	92.4
			실천율	51.2
환경 친화적인 농식품은 나와 지구의 건강을 지킨다	91.1	43.7	동의율	91.1
			실천율	43.7
알맞은 식사는 음식물쓰레기를 줄인다	95.6	61.2	동의율	95.6
			실천율	61.2
근거리 농수산물 소비는 에너지를 줄여 녹색성장을 이끈다	90.2	48.9	동의율	90.2
			실천율	48.9
목표② 건강한 한국형 식생활	92.8	56.2	동의율	92.8
			실천율	56.2
골고루 먹는 알맞은 식사는 내 건강을 지킨다	93.4	56.1	동의율	93.4
			실천율	56.1
밥 중심의 전통 식생활은 내 몸을 건강하게 한다	93.2	55.6	동의율	93.2
			실천율	55.6
가족과 함께하는 식사는 풍요로운 삶을 만든다	91.9	56.7	동의율	91.9
			실천율	56.7
목표③ 감사하고 배려하는 식생활	78.5	24.1	동의율	78.5
			실천율	24.1
다양한 식생활 체험은 우리 몸과 마음을 건강하게 한다	79.6	26.1	동의율	79.6
			실천율	26.1
음식은 소중하게 생산자에게는 감사의 마음을 가진다	77.4	22.0	동의율	77.4
			실천율	22.0

주: n=1,200/각 목표의 동의율 및 실천율은 해당 목표 내 바른 식생활지침의 산술평균, 바른 식생활지침은 지침별 세부항목의 산술평균임(동의율 및 실천율: 그렇다+매우 그렇다).

자료: 식생활교육 실태조사(2014).

미를 제시한 후 재조사한 결과 39.3%로 오히려 감소한 것으로 나타나 바른 식생활교육에 대한 개념의 인지도는 아직 미미하다고 판단할 수 있다.

한편 바른 식생활을 통해 연상이 되는 것을 조사한 결과를 보면 규칙적인 식습관, 다양한 영양소 섭취가 가장 높게 응답되었다. 또한 식생활교육의 핵심가치별 동의율과 실천율을 살펴보면 환경 친화적인 식생활의 동의율은 92.3%, 건강한 한국형 식생활은 92.8%, 감사하고 배려하는 식생활의 동의율은 78.5%로 가장 낮은 결과를 보였으며 또한 감사하고 배려하는 식생활의 항목이 실천율과 동의율의 차이가 높게 나타났다<그림 3 참조>.

여러 논문의 경우 긍정적인 식생활교육의 사례로 들 수 있다. 서은희(2013)의 연구 결과, 초등학교 5학년 2개 학급을 실험집단과 비교집단으로 비교하여 녹색식생활교육 프로그램을 적용하기 전과 적용한 후의 실험집단의 영양지식의 점수를 검증한 결과, 5% 수준에서 영양지식 및 하위 영역인 환경, 건강, 배려 모두의 영역에서 긍정적인 효과가 있음이 검증되었다.

김영희(2014)의 연구를 보면, 텃밭을 활용한 녹색식생활교육을 실시 한 이후에 유아의 식습관 점수를 분석한 결과 실험집단의 식습관 점수 즉 식사위생, 식사예절, 편식에서 실험집단과 비교집단 간에 유의미한 차이가 나타났다. 환경 친화적 태도 점수 즉, 자연친화적 태도, 환경보전태도 모두에서 실험집단과 비교집단 간에 유의미한 차이가 나타났다.

정수빈 등의 연구(2014)의 연구를 보면 저나트륨 식생활교육이 과체중·비만군의 식습관, 식행동 및 식사의 질을 향상시키고 비만지표를 개선하였을 뿐 아니라 정상체중군의 혈액지표를 개선하는 효과를 나타내어 저나트륨 식사가 건강한 식사요법이라는 결과를 제시하고 있다. 향후 대상층별 교육내용 별 식생활교육에 대한 체계적인 효과 분석을 통하여 식생활교육의 강점과 약점을 파악하고 식생활교육의 앞으로의 발전방향을 모색하여야 할 것이다.

3. 식생활교육의 양우 과제

3.1. 핵심가치의 추진과 콘텐츠의 확충

식생활교육의 핵심가치는 환경, 건강, 배려로, 농림축산식품부에서 개발된 녹색식생활지침³⁾의 경우 환경은 환경 친화적 식품소비, 근거리 농산물 이용으로 대표되며, 건

강은 영양적 균형을 실천하고 한국형 식생활을 실천하는 것을 목표로 제시하였다. 배려는 직접 준비하는 식생활실천과 음식에 대한 감사를 일컫는 것이다<그림 4 참조>. 핵심가치는 개념적 이해를 바탕으로 추진되는 특성에 의하여 인지도 중심의 성과지표로 평가되는 점에 의해 논쟁이 되고 있으나 농업·농촌의 연계를 위해 세계에 유례를 찾기 어려운 환경·건강·배려의 효과적인 추진을 위해 더 한층 노력되어야 할 것이다.

그림 4 녹색식생활교육의 핵심 가치



자료: 녹색식생활지침서(2010).

농림축산식품부와 식생활국민교육네트워크에서는 우리나라 국민들의 식생활에 적합하고 효과가 검증된 민을 만한 식생활교육 자료의 효과적인 정리와 활용을 촉진하고자 2013년에 식생활교육을 위한 디지털도서관구축사업을 시작하였고 아래와 같이 주제 분류표가 제시되었으며 이에 대한 하위 주제 등이 나타난 표를 살펴보면 다양한 교육내용이 제시되고 있다. 환경의 경우 환경과 식생활과의 관계, 친환경적 식품생산, 유통, 소비의 항목으로 건강의 경우 식문화, 식품과 식품 안전, 영양과 식습관, 식사계획 및 조리의 항목으로 배려의 경우 농수축산업 현장체험, 요리활동체험, 식사예절의 하위주제로 구성되어 있으며 이 자료를 통해 식생활교육 콘텐츠 구성 현황을 파악할 수 있다<표 7 참조>.

교육대상자의 활발한 참여와 식생활교육의 긍정적인 효과를 보장하기 위해 다양한 교육콘텐츠가 구성되어야 하며, 눈높이에 맞는 매체개발이 요구되며 어린이들을 위한 활동주의적인 교육프로그램이 연구되어야 할 것이다. 식생활교육을 위한 국가, 사회, 가정의 총체적인 노력과 전문가에 의한 교수방법 및 교육관련 연구 활동 또한 적극적으로 장려되어야 할 것이다.

3) 농림수산물부·녹색식생활 지침서 개발 연구단(2010). 환경·건강·배려를 실천하는 녹색 식생활 지침서. 교학사.

표 7 식생활교육 디지털 도서관의 주제 분류표

주제	하위주제	설명
환경	환경과 식생활과의 관계	식생활이 지구환경에 미치는 영향(예. 음식쓰레기)
	친환경적 식품생산, 유통, 소비	친환경농산물, 텃밭 가꾸기, 로컬푸드, 푸드 마일리지, 에코쿠킹
건강	식문화	전통음식문화, 세계 식문화
	식품과 식품안전	식품위해요소(중금속, 식중독, HACCP/GHP 등), 식품 이력제, 식품표시, GMO, 가공식품, 패스트푸드, 손씻기
	영양과 식습관	영양소, 편식교육, 저작교육, 영양표시, 녹색물레방아, 식품구성자전거, 식생활평가, 아침밥 먹기
	식사계획 및 조리	레시피(조리법), 식단, 조리교육
배려	농수축산업 현장체험	텃밭 체험, 농장/목장/어장 생산현장체험
	요리활동 체험	다양한 요리활동 체험
	식사예절	감사하는 마음 표현, 식사예절 상차림, 식사뒷정리

자료: 김수정 외(2014).

3.2. 식생활지침의 개발

핵심가치와 함께 국민 전체에게 양적 질적 식품섭취방안을 교육 홍보할 수 있는 효율적 식사지침의 개발과 보급이 필요하다.

미국의 경우 let's move 캠페인은 The Healthy, Hunger-Free Kids Acts of 2010의 통과와 함께 법안이 통과되면서 미셸 오바마가 직접 추진하였으며 부모들이 아이를 위해 건강한 식단을 선택을 할 수 있도록 도와주는 것과 아이의 신체활동을 늘리는 것으로 구성되어 있다.⁴⁾ 지역 농산물 이용 장려, 학교급식에 과일과 채소, 통밀 등 정제되지 않은 급식을 포함하고 지방과 염분을 줄이는 등 급식의 영양기준을 높이고자 하였으며, 열량 과잉 공급을 막기 위해 연령대별로 한 끼 식사 당 고등학생은 850kcal, 중학생은 700kcal, 초등학생은 650kcal로 제한하고 있다. 단백질 섭취 역시 1주일에 12온스 미만으로 제한하고 있다. 효과는 다소 회의적이라는 평가를 받고 있으나 미국의 비만인구 증가를 막기 위한 국가적 정책과 텃밭 가꾸기 등을 통한 건강한 식품의 섭취를 증가시키려는 노력은 주목할 만하다.⁵⁾

일본의 식사지침은 ‘무슨 음식’을 ‘얼마만큼’ 먹으면 좋은가를 일반 국민에게 알기 쉽게, 도형으로 표시(일러스트)한 푸드 밸런스 가이드로서 대표되며 이러한 식사지침

4) 미국 렛츠무브캠페인(<http://www.letsmove.gov/>).

5) The science times 2015. 7. 7일자 신문.

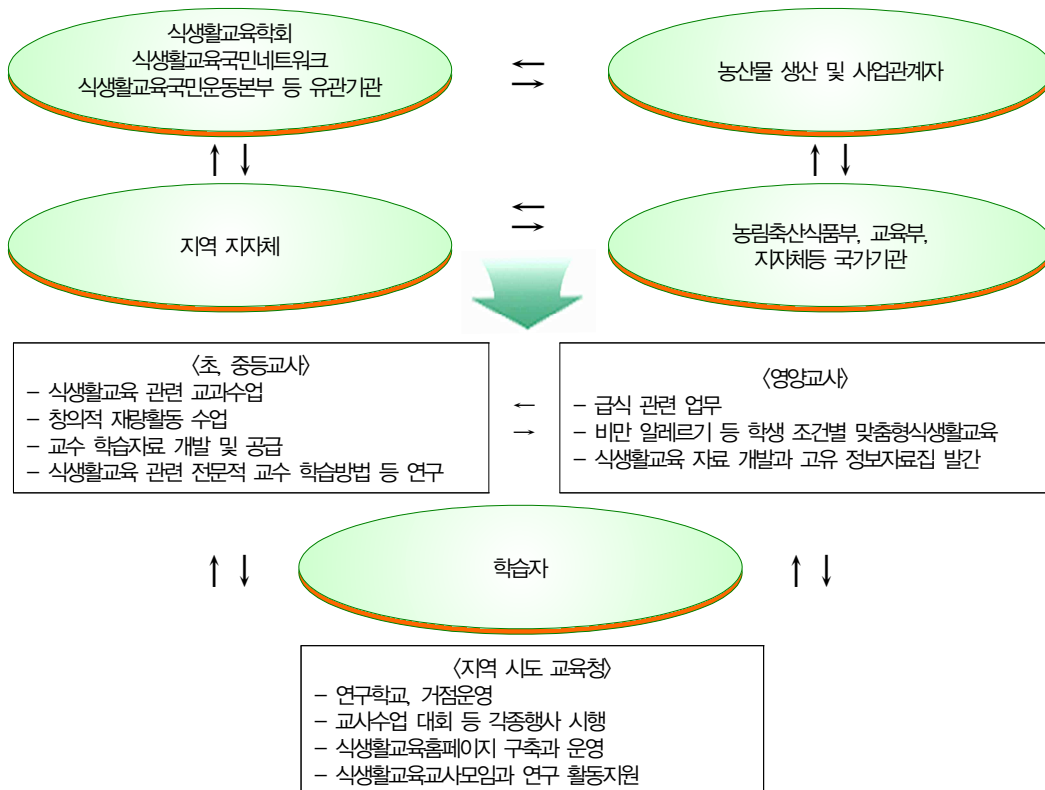
(<http://www.sciencetimes.co.kr/?news=%EB%A0%9B%EC%B8%A0-%EB%AC%B4%EB%B8%8C-5%EB%85%84-%EB%A9%B8%EA%B5%AD%EC%9D%B8-%EB%B9%84%EB%A7%8C-%EA%B0%90%EC%86%8C>).

은 긍정적인 효과를 주는 것으로 보고되고 있다. 식품구성모형은 일본형 전통 식문화에 기반하고 있으며 식육정책의 핵심 추진사항으로 추진되고 있다.⁶⁾ Takaizumi K et al. (2011)의 연구를 보면 일본의 식사가이드의 이해는 식사에 관한 지식을 유의적으로 증가시키며 식행동을 유의적으로 개선시켜 체질량지수와 복부비만을 감소시키는 결과를 보여준다고 보고하고 있다.

3.3. 지역사회와 식생활교육 추진

식생활교육 정책은 정부 부처의 협력을 필요로 하는 정책이다. 또한 이해당사자의 합의를 통하여 통합적으로 추진되어야 할 것이다. 식생활교육 전문가 양성과정에서 따라 많은 식생활교육 전문인이 양성되고 있으며 영양교사, 영양사 등 영양교육 전

그림 5 식생활교육 관련 주체들의 협력체계 및 역할



자료: 이인선(2014).

6) 일본 농무성(http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/).

문가 역시 식생활교육의 중요한 역할을 담당하고 있다. 또한 식품의 생산과정을 설명하고 생산체험을 실시하기 위한 농업 관계자 역시 이해당사자로 적극적인 참여가 필요하다.

식생활교육 전문가 양성기관의 질적 발전이 요구되며 전문가 교육과정에 대한 연구 및 사회적 합의 단계가 원만히 이루어져야 할 것이다<그림 5 참조>. 부처 간의 이견, 이해당사자의 갈등을 해소하고 상생의 전략으로 식생활교육이 확산되어야 한다.

3.4. 농업 농촌의 식생활교육 연계

농업의 지속가능한 발전차원에서 최근 6차 산업으로의 전환이 필요하다는 의미에서 식생활교육에서의 농업·농촌 연계는 매우 중요한 사항이다. 6차 산업이란 1차 산업인 농수산업과 2차 산업인 제조업, 그리고 3차 산업인 서비스업이 복합된 산업을 말한다. 농촌 관광을 예를 들면, 농촌은 농업이라는 1차 산업과 특산물을 이용한 다양한 재화의 생산(2차 산업), 그리고 관광 프로그램 등 각종 서비스를 창출(3차 산업)하여 이른바 6차 산업이라는 복합 산업 공간으로 변화한다.⁷⁾ 6차 산업화는 농업의 생산, 가공, 서비스의 단순한 집합으로 그치는 것은 아니라, 이들 산업의 유기적이고 종합적인 융합을 의미한다.

서비스업처럼 복합된 산업, 즉 농업체험과 같은 교육 서비스는 농촌사회에서의 6차 산업을 활성화하는 좋은 방법이 될 수 있다. 최근 농축산식품부는 “제2회 6차산업화 우수사례 경진대회”를 개최하여 충남 당진 백석올미영농조합법인, 경남 합천 하남양떡메마을 등 10개의 우수사례를 선정하였으며 대상을 받은 충남 당진의 백석올미영농조합법인은 「“같이”의 가치 실현」이라는 슬로건에 맞게 마을 부녀회가 중심이 되어 가장 잘 할 수 있는 한과와 고추장, 체험프로그램 운영 등을 통해 마을의 든든한 수익원을 창출하고 있다고 보고하고 있다.⁸⁾

체험형 식농교육의 효과적 전개를 위해 도시인의 요구를 파악하고 농촌지역, 체험마을을 체계적인 6차 산업화 지역으로 탈바꿈하기 위해 식생활교육에 대한 이해와 확산이 우선되어야 할 것이다. 농업자원을 활용한 식생활교육의 다양한 사례가 보고되고 있으며 체험과 관광이 어우러져 농촌의 활력을 증진시켜야 할 것이다.

7) 매일경제용어사전(<http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=12284&cid=43659&categoryId=43659>).

8) 농업·농촌 6차산업화 우수사례 10개소 선정 보도자료.

(http://www.mafra.go.kr/list.jsp?newsid=155445854§ion_id=b_sec_1&board_kind=C&board_skin_id=C3&division=B&group_id=3&menu_id=1125).

참고문헌

- 김미지. 2013. 「녹색식생활교육에 대한 초등학교 교사의 인식 조사 및 초등실과 교과서 본문사례 개발 연구」. 서울교육대학교 석사학위논문.
- 김수정·윤은하. 2014. 「식생활교육 디지털도서관을 위한 메타데이터 요소 개발에 관한 연구」. 한국문헌정보학회지 48(4) 323-344.
- 김영희. 2014. 「텃밭을 활용한 녹색식생활교육이 유아의 식습관과 환경 친화적 태도에 미치는 영향」. 중앙대학교 석사학위 논문.
- 농림수산식품부·녹색식생활 지침서 개발 연구단. 2010. 「환경·건강·배려를 실천하는 녹색 食생활 지침서」. 교학사
- 농림축산식품부. 2015. 「식생활교육 실태조사 2014」. 농림축산식품부
- 보건복지부. 2014. 「2013 국민건강영양조사 결과보고서」. 보건복지부
- 서은희. 2013. 「녹색식생활교육 프로그램이 초등학생의 영양지식과 식생활태도에 미치는 효과」. 경인교육대학교 석사학위 논문.
- 이인선. 2014. 「(가칭) 사회 식생활(교육) 지도사(관리사) 양성을 위한 식생활교육 민간 자격제도 도입방안」. 식생활교육국민네트워크 연구 보고서.
- 장소현·서윤석·정영진. 2015. 「한국 성인의 아침식사 에너지 수준에 따른 대사적 위험과 영양상태: 2007~2009년 국민건강영양조사 자료 이용」. J Nutr Health 48(1): 46~57.
- 정수빈·박서연·안소현·김진남·김혜경. 2014. 「저나트륨 식생활교육이 과체중 및 비만 중년여성의 식습관, 식사의 질 및 비만지표에 미치는 영향」. Korean J Community Nutr 19(6): 513~526.
- 한국농촌경제연구원. 2014. 「2012 식품수급표」. 한국농촌경제연구원.
- 통계청. 2014. 「양곡소비량조사·작물통계」, 「농림축산식품부 양곡수급실적 및 계획·채소류 생산실적 등」. 통계청.
- James Milner et. al. 2015. *Health effects of adopting low greenhouse gas emission diets in the UK*. British Medical Journal Open 5:e007364.
- Takaizumi K1, Harada K, Shibata A, Nakamura Y. 2011. *Influence of awareness of the Japanese Food Guide Spinning Top on eating behavior and obesity*. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition. 20(1):95-101.

참고사이트

농림축산식품부 보도자료.. 농업·농촌 6차산업화 우수사례 10개소 선정

(<http://goo.gl/1SWxep>)

미국 렛츠무브캠페인 (<http://www.letsmove.gov/>.)

매일경제용어사전 (<http://goo.gl/6QFrec>)

일본 농림수산성 (http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)

한겨레. 국제 미국 중남미. 2014. 2. 26. (<http://www.hani.co.kr/arti/international/america/626003.html>)

The science times 2015. 7. 7. (<http://goo.gl/Unn2JR>)