

3. 營養指導의 方向

延世大學校 家政大學 教授

李 琦 烈

Guidline of Nutrition Education

Ki Yull Lee

Department of Food and Nutrition, College of Home Economics, Yonsei University

해방후 30年間の 食생활의 동향은 점차로 고도와 되고 다양화 되는 경향으로 표현된다. 變化되는 食생활의 第一의 방향은 쌀의 소비량의 감소이며, 第二의 방향은 육류, 우유, 계란의 소비의 증대이다. 第三의 방향은 기호식품의 증가와 다양화이다. 즉 酒類, 과자類, 음료등의 어떻게 말하면 필수적인 것이 아닌 소비적 색채가 강한 것의 증가이다. 第四의 방향은 食생활의 外來風의 진전이다. 제래의 된장, 간장등의 조미료의 감소에 대한 salad 油, 버터, 잼, 화학조미료등의 증가이다. 또한 기호식품으로 커피, 홍차, 쥬스, 콜라등의 다양화이며, 소채류에도 lettuce 같은 洋菜類 증가가 계기를 나타내고 있다. 第五의 방향은 加工食品의 증가와 外食의 증대이다. 조리가 간단한 것에 대한 수요가 증가하여, ham, sausage의 소비량은 늘고 있다.

그러나 농촌에서는 아직도 고질화된 제래의 식습관에서 탈피하지 못하고 있으며 食생활의 근대화로 부르짖는 내용은 舊態依然하다. 영양지도의 방향을 파악하여 그 보달을 의무화하여야겠다.

영양지도는 가족의 食形態를 좋은 營養으로 유도할 수 있는 것이 궁극적인 목적이다. 즉 영양지도는 결과가 아니고 그 방법이 문제가 되는 것이다. 실질적이고 기존된 사회문화형에 조화되며, 경제 농업생산물에 적용될 수 있어야 한다.

효과적인 demonstration이나 실질적인 보충 영양식의 공급 또는 주부들에 대한 과학적인 식사관리 및 조리법등은 대단히 필요한 영양지도이다.

영양지도는 곧 새로운 향토사업이 되어야 하며, 국가 보건 향상외의 구체적인 공헌이 되어야 하고 나아가서는 영양불량과 질병의 예방을 조려하여야 한다.

현재 한국에서 산발적으로 시행되는 영양지도 사업은 그 개선이 필요하며, 보다 강한 내용의 다양화가 요구된다.

영양지도의 방향을 다음 두가지 방향에서 지시받을 수 있다.

a. 중앙 행정부에서 國策으로 年度政策이 수립되어야 한다. 즉 國家審議政策委員會에서 정책이 수립되면 지방, 지역, 각 대학기관으로 영양지도 방향을 전달한다. 국가적으로 국민영양 실태조사, 고유음식과 조리과학의 연구, 영양소 권장량 결정, 강화식품의 생산 및 규제, 위생문제, genetic manipulation, 곡류의 단백질 함량 증가등은 국가시책의 영양지도 방향이 된다.

b. 지역사업(communitary program)

영양지도의 공동적 관심을 유발할 수 있는 교육 대책이 필요하다(예 : 포스터, 공시, film 등).

앞으로 영양지도의 새로운 방향을 다음 몇가지 점에 서 강조하고 싶다.

1. 영양지도의 방향은 相互協同하여 계획되어야 한다. 지도의 내용은 一覽의이고, 자주 반복되어야 한다. 즉 각 기관의 연결과 지방 영양지도와의 융화된 계속적인 영양정책이 필요하다. 많은 영양지도자(정부, 학교 및 종교단체, 4H클럽 각 부인회 조직 등)들은 體系없고 關聯性없는 계몽방법을 止揚하여야 한다. 교육자는 여러 조직 단체에서 오지만, 교육을 받는 대상자들은 동일인물들이기 때문이다. 영양지도의 방향이 잘못되면 내용의 충실을 기하지 못하고 공중의 기피와 타성을 만들게 된다.

2. 영양지도는 早期教育으로 실시되어야 한다. 식습관 확립이 되지 않은 어린 시절에 올바른 식품선택을 가르쳐야 한다. 즉 국민학교 교과과정에 있어서, 보건 시간, 체육 시간등에 영양교재를 적절히 삽입되어야 한다.

3. 많은 영양지도자들에 대한 적절한 전공지식 교육과 영양지도의 기술 훈련이 있어야 한다.

4. 영양지도의 방향은 향토사업과 현지생활과 同化 되어 꾸준하고 지속적인 효율을 발휘하여야 한다.

5. 영양지도의 방향은 어디까지나 구체적이고 실질적이어야 한다. 영양필요량에 기준을 둔 식품선택은 세계적으로 영양지도의 第一目的으로 되어 있다.

기초식품군은 보다 효율적으로 활용되어야 하며, 식단작성의 기준이 아니라 가족단위의 식품구매량이나, 국가식량 확보 및 생산의 기준이 되어야 한다.

세계적으로 국가식습관과 생산 식품에 따라 영양성분의 식품교환권을 설정하고 이것으로 식품 선택의 지도는 활발히 되고 있다.

학교 식품선택의 정확을 기하기 위하여 목적량과 제량에 대한 훈련이 필요하다.

영양지도의 실제문제에 필요한 사항은 다음과 같다.

1. 충분한 정보수집이 필요하다.
2. 관련된 활동의 재검토, 새로운 목표 달성을 위하여 노력하여야 한다.
3. 실험지역 및 대상지역의 선정은 조직적이어야 한다.
4. 교육방법 결정, 媒體의 선정이 적절하여야만 한다. 교육은 표현이 年齡別 대상자의 교육 및 직업에 따라 적절하여야 한다. 또한 같은 대상자에 대해서도 교육 내용이 다양하여야 한다.

끝으로 海外에서 시행되는 영양지도 방향의 一例는 다음에 소개한다.

I. 건강(위생)분야에서

- 영양조사와 연구.
- 전염병에 대한 예방책.
- 영양에 대한 건강요원의 훈련.
- 모자보건센터에서의 영양과 조리 실연, 출생전, 출생후와 임신기간이나 수유기간 동안에 식사에 강조를 둔 어린이의 임상적인 복지, 모유공급과 이유의 실천과 어린이 급식.
- 공중의 영양교육.

II. 교육분야에서

- 교실등에서 매개체를 통한 모든 활동에서의 식품과 영양교육.
- 1차, 2차의 교육과정과 지도자 양성학교에 영양교육 소개.
- 교외활동, 청년클럽, 기관에서의 식품과 영양교육.

- 양친회에서 식품과 영양활동.
- 학교에서 식품과 영양활동으로 사회 참여.

III. 농업(가축사육과 어업 포함)분야에서

- 동물성 단백질의 이용과 생산의 증가.
- 식물성 단백질의 이용과 생산의 증가.

IV. 원예학분야에서

- 채소와 과일의 생산증가.
- 학교정원과 과수원
- 개량된 종자의 생산.

V. 敎導사업분야에서

- 농업의 확장과 교육
- 가정학의 신장과 교육

VI. 사회개발사업분야에서

- 대중의 영양교육—강의, 실연, 매체, 실습.
- Home craft 지도 : 가정에서의 식품저장, 식품보존과 가공처리, 가족 예산짜기.
- 보건사업과 공동으로 이유식과 어린이 음식의 안내.
- 식품생산과 관련된 농가산업.

VII. 구매조합분야에서

- 유제품과 가금류 제품의 공동구매
- 농업을 개발시키기 위한 구매조합의 이용—비료의 공급, 종자의 시험, 살충제 생산을 위한 기준설정, 확장사업등.

VIII. 상업과 산업분야에서

- 저렴한 가격으로 제조 혹은 생산, 어린이를 위한 단백질이 많은 식품의 보충
- 기타식품의 산업적인 가공처리 과정.
- 노동자를 위한 급식계획.
- 매스미디어에 의한 소비자 정보(일간 혹은 주간의 식품시장 보고).

IX. 수송과 전달분야에서

- 식품의 수송과 판매경로의 개발.
- 전달과 매스미디어의 개발.
- 농부와 농산제품을 위한 수송수단의 개발 : 버스사업, 상업차량, 냉동수송 등.