

## 학교급식은 올바른 식습관 형성의 첫 길목입니다

신 귀 희

당곡초등학교 영양사

학령기 아동의 영양은 그 시기의 신체적, 정신적 성장에 직접적이고 단기적인 영향을 미칠 뿐 아니라 연속되는 청년기의 건강과 성장 및 일생의 건강에 장기적이고 간접적인 영향을 미치게 된다. 또한 이 시기의 영양불량은 아동의 심신발달 뿐 아니라 학습능력의 저하를 가져올 수 있으므로 학령기 아동의 영양에 대한 중요성은 강조되고 있다.

이러한 학령기 아동의 영양을 위해 가장 중요한 것은 올바른 식습관의 형성이다. 최근 급격한 경제발전으로 국민소득의 증가와 생활수준의 향상으로 신체발육의 상태가 호전된 반면, 외국 식문화의 무분별한 수용은 건강을 저해시키는 부정적인 측면으로 대두되고 있다. 즉 식생활 패턴이 곡류, 채소와 같은 식물성 식품에서 동물성 식품 위주로 변화하였으며, 아동들은 전통적인 식사패턴보다는 패스트 푸드나 인스턴트 식품에 점차 익숙해져 가고 있다.

또한 이와같은 식생활의 변화는 소아비만이나 소아성인병의 증가를 가져오고 있는데, 초등학생의 비만은 1993년에 비해 무려 2배나 증가하였고, 고혈압, 고지혈증, 당뇨병 등의 성인병도 이제 성인병이라는 이름이 무색할 정도로 어린이에게서 높은 발생율을 보이며 심각한 사회적 문제로 떠오르고 있다.

하지만, 이와같은 식생활의 변화는 비단, 사회적인 현상으로만 결정되어지는 것은 아니다. 이는 식품을 선택하는 아동들이 식품에 대한 올바른 지식을 가지고 있지 못한 상황에서 자신의 건강과 영양에 관한 중요성보다는 일시적인 기호성에 치중하여 식품을 선택하는 경향과 무관하지 않을 것이다.

따라서 성장기 아동에게 필요한 영양을 공급하고 영양교육을 실시하는 일은 매우 중요할 것이다.

이에 성장기 아동의 체위향상과 편식의 교정, 올바른 식습관지도, 국가식량정책에 기여하는 목적으로 실시되고 있는 학교급식은, 영양적이고, 전통적인 식사제공과 함께, 전문적인 지식을 갖춘 영양사에 의한 영양교육을 통해 아동들에게 합리적인 식생활의 기반을 마련해 줄 수 있다는데 그

교육적인 의미가 매우 크다고 할 것이다. 학교급식에서는 지난 1999년도에는 26만 7천석의 정부양곡을, 2000년도에는 27만석의 정부양곡을 사용하는 이외에도 많은 양의 참쌀과 잡곡류를 사용하면서, 밥, 국, 김치, 반찬위주의 전통적인 식사를 제공하여, 아동들에게 '전통적인 밥 중심의 식사'를 먹는 경험을 충분히 제공하고 있으며, 또한 영양의 전문가인 영양사들의 영양교육을 통해 아동들이 올바른 식습관을 형성 할 수 있도록 애쓰고 있다.

현재 초등학교에서 진행되고 있는 영양교육은 가정통신문이나, 게시물을 통한 소극적인 형태의 교육에서부터, '식생활 문화반', '가사 실습반', '비만아교실' 등 직접적인 교육의 형태까지 다양한 양상을 보이면서, 아동들에게 올바른 식품 선택법, 우리음식의 종류, 상차림과 식사예절, 전통음식 만들기, 영양과 건강 등 전통적인 식생활의 우수성과 바람직한 식습관에 관한 지식들을 습득케 하고 있다. 또한, 실습을 통해 아동들이 직접 체험할 수 있는 기회를 제공함으로써 아동들 스스로가 올바른 식습관을 선택하여 자신의 건강을 지켜나갈 수 있는 능력을 키워 나갈 수 있도록 노력하고 있다.

그러나, 영양사는 교사직이 아니기 때문에 정규수업시간에 수업을 배정받기 어렵고, 수업을 진행 할 수 있는 교실이 나, 조리실등 제반 여건이 제대로 갖추어지고 있지 못한 실정이어서 초등학교내에서의 영양교육은 아직 전면적으로 실시되고 있지는 못한 실정이다. 따라서 아동들에게 올바른 영양교육의 실시를 위해서는 영양의 전문가인 학교영양사가 수업을 진행 할 수 있는 제반 여건들이 하루빨리 조성되어야 할 것으로 사료된다.

'세 살 버릇 여든까지 간다'라는 말이 있듯이 한 번 형성된 식습관은 고정되어 좀처럼 변화되기 어렵다. 따라서 학교급식을 통한 올바른 식습관 습득을 위한 교육은 21세기 우리의 미래를 짊어질 2세대를 건강하고 건전하게 키우기 위하여 중요할 뿐만 아니라 바람직한 식문화의 형성과 계승을 위하여도 중요한 일이 될 것이다.