

각국의 식생활 교육 · 정책

김 은 미

식품산업정책연구단

Dietary Education and Policy of Various Country

Eun-Mi Kim

Food Industry Policy Research Group

각국의 식생활 교육 & 정책

대부분의 선진국들이 범국가적으로 영양정책을 수립되게 된 배경에는 식품의 양적 공급이 충족되면서 적정영양 공급이라는 질적인 측면에서의 영양문제가 국민건강과 관련하여 주요 이슈로 등장하였기 때문이다. 동시에 이와 관련하여 비만과 심장질환, 당뇨 등 만성질환이 심각한 국가보건과제로 부각되었고 적정영양소의 섭취문제를 비롯한 영양정책이 식품의 공급과 소비와 관련하여 농업정책과도 밀접한 연관성을 지니고 있기 때문이다. 특히 외래 식문화의 범람, 차세대의 외래 식문화에 대한 선호 등으로 인한 전통식문화의 상실과 이로 인한 국가 경제적 정신적 손실 등에 대한 우려는 자국 식

생활 교육 등의 영양정책을 범국가적으로 추진하게 되는 계기가 되었다.

호주의 식품영양정책은 보건 · 농업 · 의료 · 사회경제 · 교육 및 환경정책과 연계되어 있으며, 식품영양을 포함한 건강증진정책 전반이 건강검진이나 개인 형태적 접근보다는 기반구축, 건강생활의 실천을 위한 캠페인, 범부처간 협력과 연대, 민간과 지역사회의 참여 등 사회적 지지환경 구축과 지속적 확보에 중점을 두고 있다. 특히 호주는 식품의 주요 수출국이기 때문에 식품산업과 식품정책은 경제정책과 긴밀히 연계되어 있어, 영양정책을 통해 환경을 고려한 식품생산을 동시에 추구하는 특징을 보인다.

캐나다는 호주와 마찬가지로 국가들 간의 관련 기능을 가진 기구들이 상호 교차하는 연계

체계를 잘 구축한 국가로 식품영양정책도 같은 맥락으로 진행되고 있다. 마찬가지로 식생활 및 영양패턴과 관련된 만성질환에 의한 이완율과 사망율이 급격히 증가하고 있고, 이들 질병에 기여하는 비유전적 요인 중 식생활과 신체활동이 흡연다음으로 큰 영향을 미치고, 또한 저소득층에 영양불평등이 존재하는 상황에서 최근 편의식품과 외식산업의 성장, 식품교역의 증가, 미디어 영향증가로 국민의 식품선택이 식품공급 여건 등 환경적 요인에 의하여 크게 변화하고 있다는 점에서 국가적으로 영양정책과 건강한 생활양식을 강조하는 전략을 추진하게 되었다.

프랑스는 식품의 '영양'에서 미각으로 초점을 맞추어 일찍부터 어린이 미각교육을 통해 자국 음식의 정체성을 수립하고자 하였으며 한 예로 프랑스 투르에 있는 '프랑시스 폴랭 초등학교'의 미각프로그램이 국내에 소개된바 있다. 프랑스 교사들이 학생들에게 미각을 가르키는 교수법은 '프랑스미각연구소'에서 배우며, 프랑스의 어린이 미각교육은 1971년 처음 시도되었고 1983년부터 전국적으로 실시하고 있다.

이탈리아는 프랑스의 미각교육과 유사한 '패스트 푸드'와 상반되는 '슬로우 푸드' 운동을 시행하고 있으며 이는 1986년 이탈리아의 부라 지방에서 출발한 운동으로 소멸위기에 처한 전통적인 음식·재료 등을 지키며, 품질 좋은 재료의 제공으로 생산자를 보호하고, 어린이 및 소비자들에게 식사와 미각의 즐거움을 교육하는 것이다. 이외에도 유럽과 호주, 캐나다에서는 국민식생활 특성과 국민건강과 영양문제를

고려하여 '5A day', '야채와 과일 섭취', '모유 수유 증진' 등을 국가의 영양전략과제로 선정하고 전략적으로 추진해 나가고 있다.

일본과 중국의 식생활 관련 정책은 청소년을 대상으로 한 식품정책이 중심을 이루는 특징을 갖는다. 일본에서는 가정, 학교, 문무과학성, 지역, 산업체 등에서 다양한 식생활 교육 프로그램을 운영하고 있으며, 중앙부처도 문무과학성·농림수산성·후생노동성 공동으로 연계하여 정책을 실행하고 있다. 중국에서도 교육부와 위생부가 주축이 되어 관련 지침을 통해 청소년 식사 및 간식지침을 실행하고, 건강교육 및 영양지도를 실시하고 있다. 특히 일본은 식생활의 서구화에 따른 많은 문제를 해결하고자 국민의 식생활 개선방안을 마련하고 문제점을 시정하려는 취지에서 2005년 7월 '식교육 기본법'을 제정하고 내각부에 설치된 "식육추진회의"(회장 내각 총리대신)를 통해 다양한 관계자가 연계·협력하는 국민운동으로 식교육을 추진하도록 2006년 3월 '식육추진 기본계획'을 발표하면서 현재까지 성공적으로 진행되고 있다.

미국은 농무부(USDA)와 보건부(DHHS)에서 미국인을 위한 식생활지침을 1980년 부터 5년마다 발표(2005년 1월 6차 개정)하고 학교식단에서부터 식생활 환경정비, 청소년들에게 유해한 식품 교내판매 금지 등 다양한 영양교육운동을 국가적으로 전개하고 있다. USDA의 지원을 받아 민간 주도로 실시되는 '교실 농업(Agriculture in Classroom)' 운동은 식품 피라미드를 이용한 영양교육과 식사에절을 가르치고

DHHS는 ‘국민건강(Health people) 2010’ 프로그램을 통해 2010년까지 초·중·고교에서 영양교육 실천율을 95%(1994년 85%)로 끌어올린다는 계획을 추진하고 있으며 이외에도 미국 국립암센터, 건강증진 청과재단, 민간기업인 돌사(社)가 참여하여 하루에 5접시의 채소·과일 섭취를 장려하는 ‘Five a day’ 운동을 추진한 결과 교육 후 3년 만에 채소·과일 소비량이 각각 15%, 17% 증가하는 효과를 얻었다.

이와 같이 선진국들은 농업부처 또는 농업·보건부처 공동의 식품영양정책을 전개하고 다음과 같이 세 가지로 구분하여 추진하는 특성을 보이고 있다.

- ① 전 국민을 대상으로 하는 건강식생활을 위한 홍보대책
 - ② 저소득가구와 취약계층을 대상으로 하는 식품영양보조대책
 - ③ 공공부문의 식품조달정책과 학교급식 정책
- 이들 식품영양대책은 공통적으로 국민 식생활 개선 및 건강증진, 영양개선과 같은 직접적인 효과뿐만 아니라 자국농산물의 소비확대로 인한 식품산업발전에 기여하는 것을 목적으로 하고 있다.

우리나라의 식품영양정책은 유해한 영양성분의 저감화, 식품의 위생관리, 학교급식 개선으로 주요 내용을 구성하고 있으며 청소년들을 대상으로 한 식생활 교육프로그램은 일부 시행되고 있으나 주로 학교 내에서 교육이 이루어지고 있으며 가정이나 지역사회 등에서 식생활 교육을 추진한 예는 많지 않다. 특히 다른 국

가 마찬가지로 영양사업의 특성상 보건, 복지, 농업, 교육, 경제, 여성 등 다분야에 걸쳐 있고 식생활 문제와 연관된 국민영양문제가 국민건강과 관련하여 주요이슈로 등장하고는 있지만 장기적인 국가정책의 방향개별이나 전략이 수립되어 있지 않으며, 국민의 영양문제에 대처하여야 할 국가영양관리체계가 미흡하고 그나마 산재되어 구심점이 없으며 관련정책과 업무가 유기적으로 총괄되지 못하고 있는 실정이다.

이러한 문제점을 해결하기 위해 ‘식생활교육 지원법’(2009년 4월 29일)이 제정되어 11월 시행을 앞두고 있으며 이 법은 전국민을 대상으로 한 법이지만 특히 학생들을 대상으로 어릴 때 부터 건전한 식습관을 가질 수 있도록 교육하는 내용, 환경친화적인 식생활 개선과 함께 전통식생활 문화 계승·발전, 지역농산물의 소비촉진 등을 통한 농식품산업육성과 국민건강증진을 목적으로 하고 있다. 이는 국민의 적정 영양소의 섭취문제를 비롯한 영양정책을 식품공급과 소비와 연관된 농업정책과도 밀접한 연관성을 갖고 범국가적인 식생활 교육운동의 전개를 위한 정부차원의 지원계획수립근거가 된다.

한국인의 식품소비 트렌드와 식생활, 식생활 교육의 필요성

세계적으로 식품의 소비패턴은 여성의 사회 진출증가, 고령화 사회로의 발전, 삶의 질 향상, 여가문화의 변화 등에 따른 식생활 변화로 기

존 가정식의 외식화가 가속(외식비중 48%↑)화 되고 식품 소비도 가정에서의 조리 횟수 및 시간 감소에 적합한 반조리 식품, 조리 식품 등 편리성, 웰빙, 건강, 식품안전 및 맛을 중시하는 등 전통적인 가족단위 식생활 패턴에 큰 영향을 미치고 있다. 우리나라의 경우, 여성의 경제활동 인구는 1980년에 42.8%에서 2008년 48.8%로 증가하였으며, 전체 가구 중 독신 가구비중도 1980년에는 4.8%에 불과하였으나 2007년에는 20.1%로 크게 증가하였다. 가구당 월평균 식료품 지출비 중에서 외식비의 비중은 1990년 20.3%에서 2007년 46.4%로 확대되었다. 특히 우리나라의 외식비중이 일본이나 중국에 비해 월등하게 높게 분석되었으며 일본에서 외식비중이 한국에 비해 적은 것은 음식점에서 먹는 외식형태에 비해 상대적으로 가격수준이 저렴한 조리식품을 구입하여 가정에서 먹는 외식형태(중식)의 비중이 높기 때문으로 해석된다. 중국은 식습관으로 볼때 외식비중이 높을 것이라는 인식이 일반적이지만 소득수준이 높

은 계층을 제외하면 일반가구의 외식비중은 높지 않은 것으로 나타났다.

우리나라는 1980년대 후반을 기점으로 식생활의 질적인 향상을 추구하는 단계로 진입하였으며 식품소비는 쌀 소비가 가장 빠르게 감소한 반면 빵과 과자류, 돼지고기, 외식소비가 특히 청소년층에서 빠르게 증가하는 것으로 나타나고 있다. 특히 식품소비의 서구화로 수입산 식품에 대한 의존도가 증가하고 있으며 품목별로 식품소비양상이 변화하고 있다. 전반적으로 엔겔계수의 하락 41%(1982년) → 25%(2007년)과 외식비중 증가 20.3%(1990년) → 46.4%(2007년)하는 추이를 보이고 있으며 곡류소비 감소와 동물성 단백질 소비량이 증가하는 경향을 보이고 수입산에 의한 영양공급 비중은 1980년에는 30%에 불과하였으나 2006년에는 54%로 국내산을 초과하여 공급영양자급률은 1970년 79.5%이었으나 2007년에는 44.3%에 그쳤으며 국내곡물자급률(사료포함)은 1973년 73%에서 2008년에는 25.3%에 불과하다. 동시에 국내산

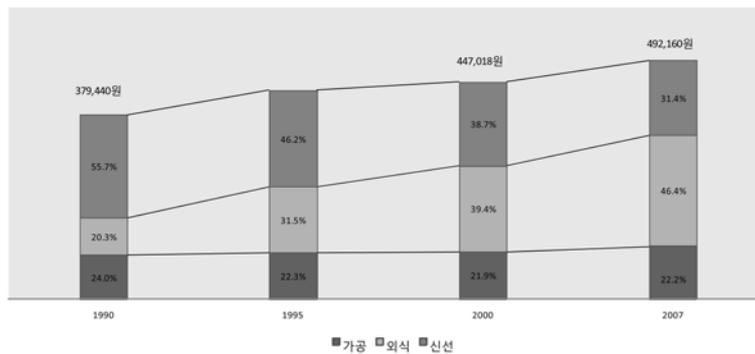


그림 1. 소비의 외부화(가구당 월평균 식료품 지출)

표 1. 세계 식품시장 트렌드와 소비패턴

가치 트렌드	식품소비 패턴
<ul style="list-style-type: none"> • 편리성 추구 • 건강 증시 • 연령초월 현상 • 성초월 현상 • 생활패턴 복잡화 • 명품 대중화 • 개성화 • 이색상품 선호 • 편안함 추구 • 공동체 증시 	<ul style="list-style-type: none"> • 소비자들의 조리시간 절약, 간편 식품 선호 • 건강, 친환경, 유기식품 선호 • 젊은층의 식품구매 증대, 브랜드 인지도, 충성도 증대 • 남자들의 건강식품 관심 증대 • 단독가구, 노령가구 증가로 소량 구매 증대 • 사치품 민주화 현상, 프리미엄 브랜드 선호 • 자신만의 취향과 구미에 맞는 브랜드 선호 • 새로운 식품을 적극적으로 경험, 이국풍 식품 선호 • 대형 소매점 선호 • 공동체 가치를 공유한 식품 선호, 지산지소 증대

(출처 : Datamonitor 2007)

식재료를 기반으로 한 전통식품에 대한 소비가 감소하는 경향을 보이고 있어 국가적인 식량정책에 많은 변화를 유도하고 있다. 이는 우리나라의 전통 식문화 정체성에 대한 상실을 초래할 우려와 국산 농산물에 대한 소비감소와 함께 국내 농식품 산업의 존립기반을 약화시킬 수 있다.

식품 지출비 변화 중에서 가장 뚜렷하게 나타나는 현상은 가정 내 지출 비중이 감소하고 외식비 비중이 크게 증가한 것이다. 외식은 1990년만 하더라도 곡류 및 빵류의 점유율 20%와 동일한 수준이었으나, 2004년 46.6%까지 빠르게 확대되었으며, 이후 46% 수준을 유지하는 특징을 보이고 있다. 가구의 외식비 지출 비중은 소득 및 연령층별로 큰 차이를 보이고 있으며 소득계층별로 소득이 증가할수록, 연령층별로는 가구수가 20대에서 가장 높았다. 품목별로 외식 섭취 비중은 2005년도 기준 쌀 29.4%, 쇠고기 56.7%, 돼지고기 61.2%, 닭고기 63.4%이었다. 닭고기는 치킨제품(BBQ, KFC, 페

리카나 등)에 힘입어 배달음식 비중이 16.8%로 다른 품목에 비해 월등히 높은 특징을 보이고 있다. 식품류별 지출 추이를 살펴보면, 주식용으로 소비되거나 주식과 보완재료 소비되는 식품류는 지출 비중이 감소 내지 정체하는 추세를 보이는 반면, 기호식품의 성격을 갖거나 건강에 좋다는 인식이 일반적인 식품류는 증가하는 경향을 보이고 있다. 즉, 곡류 및 식빵, 육류, 어패류, 유지 및 조미료의 지출 비중은 감소 내지는 정체성향을 보이고 있으며, 과일류, 빵 및 과자류, 차-음료, 주류, 기타 식료품, 외식은 증가 경향이 뚜렷하게 나타나고 있다.

우리나라 일반 가정내 식품소비는 향후 2020년까지 곡류, 쇠고기, 어패류, 채소류, 과일류 소비감소와 돼지고기, 빵과 과자류, 음료류, 외식소비 증가가 전망되고 있다. 곡류의 감소추세는 다소 완화될 것으로 보이며, 외식증가추세도 이전에 비해 증가율이 둔화될 것으로 예측된다. 각 연령대별 식품소비 전망치와 통계청의 추계 인구 분포를 감안하여 전체 식품소비량을 전망

하면 가정내 소비식품중 곡류는 연평균 1.0%, 쇠고기는 1.7%, 채소 1.6%, 달걀 1.9%씩 소비가 감소할 것으로 예상되는 반면, 돼지고기의 수요는 2.0%, 외식은 연평균 2.8%의 증가세를 나타낼 것으로 분석되었다.

이밖에 20~30대의 연령계층을 중심으로 아침 식사를 거르거나 과도한 다이어트를 하는 등 불건강한 식습관이 확대되고 있다. 한국 청소년층의 식생활은 서구화와 외부화가 빠르게 진행되고, 아침 결식률이 높고(청소년 남자 33.4%, 여자 34.8%) 저녁시간의 불규칙한 식습관으로 인해 가까운 일본과 중국에 비해 건강하지 못한 식생활을 하고 있는 것으로 분석되었다. 반면에 일본은 아침식사 결식률(남자 9.3%, 여자 7.5%)이 한국의 1/3에도 못미치며, 저녁식사를 집에서 규칙적으로 하는 비중이 높아 한국보다 양호하고 건강한 식생활을 영위하고 있는 것으로 조사되었다. 중국 청소년도 영양상태는 한국에 못미치지만, 식사를 규칙적으로 하는 등 한국에 비해 건전한 식습관을 형성하고 있는 것으로 조사되었다. 불규칙적인 식생활이 특정계층을 중심으로 확대되면서 끼니당 영양섭취에 불균형 현상이 나타나고 있어 65세 이상 연령층의 경우 아침, 점심, 저녁이 에너지 섭취에서 차지하는 비중이 30.2%, 30.4%, 31.1%로 거의 일정하며, 50~64세 연령층도 아침식사 비중이 26.6%로 높은 반면, 청소년과 20대 연령층의 경우 아침식사에서 에너지를 섭취하는 비중이 각각 16.7%와 14.6%에 불과하였다.

급속한 산업화와 서구화는 외식소비증가, 수

입 식품확대 및 전통 식품소비감소, 불규칙한 식생활, 아침결식 등 식생활 구조 및 식품소비 패턴에 증대한 변화를 초래하고 식생활의 서구화로 인한 영양공급의 불균형과 국민생활 습관병의 증가 등 부정적인 영향으로 국가적으로 막대한 사회경제적 손실이 예측되고 있다. 국민 영양조사결과를 분석하면 생애주기 및 인구집단과 사회계층에 따라 영양의 불균형과 영양의 과다섭취로 인한 비만문제와 함께 한편으로는 빈곤층과 20대 여성 및 노인인구의 저영양 문제가 공존하는 특징을 보이고 있다.

국민영양조사결과 체질량지수 BMI 25 이상 성인의 비만인구비율은 1998년 26.5%에서 2001년에는 29.7%, 2005년에는 31.5%로 증가하여 성인 3명 중 1명이 과체중에 속하는 것으로 조사되었다. 지난 20년간의 지방섭취, 특히 동물성지방 섭취 증가 등 식생활의 변화로 식생활과 관련이 깊은 대장암, 유방암, 전립선암, 허혈성심질환, 당뇨병 등의 성인병에 의한 사망률이 급격히 증가하는 양상을 보이고 있다(그림 2). 특히 에너지/지방의 과잉 섭취 비율은 모든 연령층에서 증가하여 비만과 고지혈증의 예방을 위한 식단 개선에 주목할 필요가 있다. 특히, 청소년과 20대의 경우 영양소 섭취부족 비율과 과잉섭취 비율이 모두 높아 이들 연령층의 식생활 및 식품소비패턴에 관한 관심을 가질 필요가 있을 것으로 판단된다. 특히 가정식에 비해 외식에서 지방섭취가 높다는 점을 감안할 때 국내의 외식을 증가는 지방과잉현상이 확대될 가능성이 있는 반면 어패류와 채소류

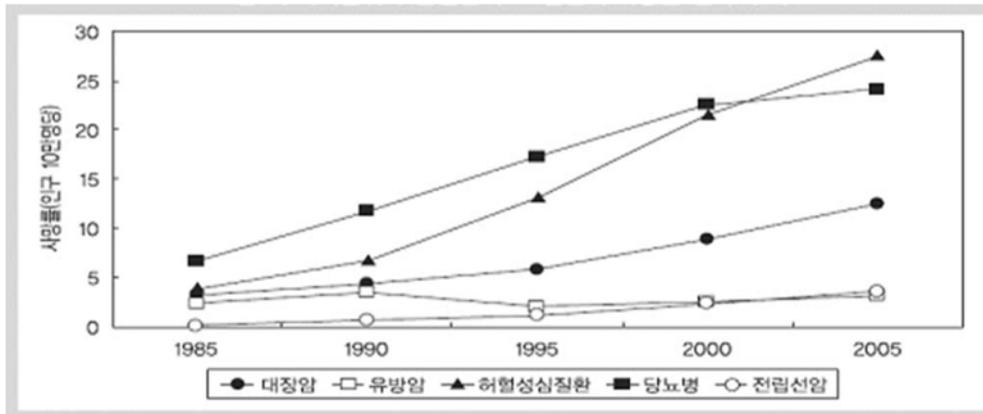


그림 2. 식이섭취와 관련된 주요 질환의 사망률 변화 추이

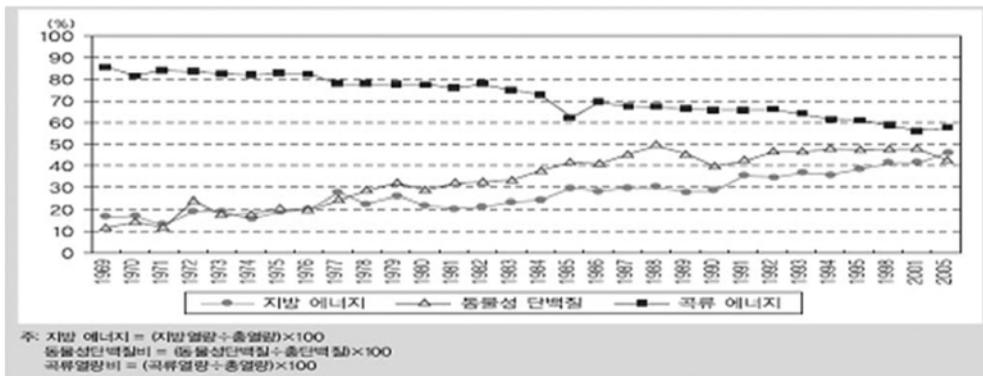


그림 3. 에너지 급원에서 차지하는 곡류 및 지방섭취 추이와 동물성 단백질 비중의 추이(1970~2005년)

등의 소비감소를 유도하여 칼슘, 철, 칼륨, 비타민 C 등의 영양소 부족을 가져올 가능성이 크다. 서구음식에 대한 외식의 증가로 인해 전통식문화가 붕괴되고 잘못된 식습관이 확대되고 있으므로 식생활의 중요성에 대한 인식이 전환되지 않을 경우 불규칙한 식생활 확대로 영양불균형이 확대되고 생활습관병이 빠르게 증가할 것으로 전망되고 있다(그림 3).

향후 1인당 에너지 섭취량은 장기적으로는 증가 추세가 둔화되고, 영양소 섭취증가 추세와 함께 집단별로 섭취 불균형 현상이 확대되어 영양과잉 집단이 증가함과 동시에 영양결핍 집단이 공존하는 현상도 예상된다. 또한 식생활의 중요성에 대한 인식이 전환되지 않을 경우 불규칙적인 식생활과 서구식 식생활 비중이 증가함에 따라 영양 불균형이 확대되고 생활습관병

이 빠르게 늘어날 것으로 전망된다. 이러한 식생활 환경의 변화는 개개인의 영양관리와 영양교육만으로는 국민의 식생활을 건강지향적인 방향으로 유도해 갈 수 없게 되었고, 국가의 식품영양정책, 교육정책, 보건정책 등 다각적인 방면에서의 적극적인 관리와 개입의 필요함을 의미한다.

참고문헌

1. 김혜련, 국가영양정책의 현안과제와 발전전략 모색, 보건복지포럼, 2008
2. 이계임 외, 한국인의 소비트렌드 분석, 한국농촌경제연구원, 2007
3. 이계임, 이용선, 전형진, 주현정, 한중일 청소년의 식품소비 비교분석, 한국농촌경제연구원, 2008
4. 정은미, 일본, 식육추진 기본계획 개요, 한국농촌경제연구원, 2008

김은미 농학박사

-
- 소속 한국식품연구원 식품산업정책연구단
 - 전문분야 응용영양학 및 식품화학, 외식 및 학교급식 분야
 - E-mail kem@kfri.kr
 - TEL 031-780-9287