

가정과교육에서의 학교식생활교육 모색

김정현*

배재대학교 가정교육과*

Studies Inquiry on School Dietary Education in the Home Economics Education

Kim, Jung-Hyun*

*Dept. of Home Economics Education, PaiChai University**

Abstract

Recently, Korean society is experiencing many serious dietary problems of adolescents. There is an urgent need to revitalize and improve the effects of dietary education program for middle and high school students. The purpose of this study is to establish the basis for dietary education in school.

This research was conducted using various dietary education program of foreign countries in order to find a way to increase the effects of the program so that more and more adolescents can participate in and eventually get benefits from it. We analyzed contents of the program and the ways how the program is actually conducted in other countries. We were able to find some important factors for developing new directions of dietary education program contents. The dietary education for middle school students requires a practical integrative approach based on home economics education. This study was initiated from the probing question of how should we set dietary education goals and contents of middle and high school. It will definitely play a important role in establishing a standard framework for dietary education based on the Home Economics Education in middle and high school students.

Key words: 학교식생활교육(School Dietary Education), 가정과교육(Home Economics Education)

1) 이 연구는 2010학년도 하계 중등 1급 정교사 자격연수(전남대학교 사범대학교 교육연수원) 원고에서 발전된 것이다.

2) 교신저자: Kim, Jung Hyun, 14 Yeon Ja 1Gil, Seo-gu, Daejeon 302-735, Republic of Korea

Tel: 042-520-5424, Fax: 042-520-5424, E-mail: jhkim99@peu.ac.kr

I. 서론

식생활은 한 개인이 가지고 있는 가장 기본적인 생활양식과 사회적, 경제적, 문화적, 그리고 심리적인 요인들에 의해 결정되어, 심신의 건강을 유지하고 질병을 예방하고, 성장기의 조화로운 성장 발달을 도모하는데 필수적인 요소이다. 균형적인 식생활은 올바른 식생활 행동에서 비롯되는데, 일단 형성된 식생활 행동(습관)은 쉽게 변하지 않으며, 일생을 걸쳐 건강에 영향을 끼치게 되므로, 어려서부터 좋은 식생활 행동을 갖게 하는 것은 매우 중요하다(김정현, 2008). 최근 우리나라의 급속한 경제 성장과 가족 구조의 변화, 편리성과 간소화 추구, 여성의 사회적 진출 등의 급격한 생활환경 변화는 식생활 구조에도 영향을 주어 인스턴트식품 및 가공식품의 섭취 빈도가 증가하고 외식 횟수가 잦아지게 되고 이는 고열량, 고지방 식사 섭취로 이어져 식생활 행태 및 질병 양상에도 변화를 초래하고 있다. 따라서 현재의 우리 식생활은 과거에 비해 매우 풍요로워 보이지만, 생활 패턴의 변화에 따라 아침 결식이 높아지고, 잦은 간식과 폭식 등으로 영양 불균형을 초래하고 있으며, 이는 비만, 고혈압, 당뇨 등 성인병과 같은 심각한 영양·건강 문제가 나타나게 되므로, 올바른 식생활 관리는 매우 중요하게 여겨지고 있다.

우리나라 학생들은 초등학교에서부터 가정과 학교에서 식생활 관리 교육을 받게 되는데 중·고등학교로 학년이 올라가면서 식생활에 대한 가치관이 변화되고 학교생활로 인한 시간부족과 무분별한 간식으로 불규칙한 식습관, 결식률의 증가, 과식, 외식 등의 빈도가 높아지고 있어 좋지 않은 식생활 습관이 문제가 되고 있다. 또한 영양섭취의 과잉으로 인한 비만은 성인 뿐 아니라 아동이나 청소년의 경우 계속적으로 급증하는 추세에 있다. 더욱이 최근에는 가정 내 성인인 부모의 부재 속에서 아동 및 청소년 자녀가 혼자 생활하는 시간이 증가하고, 자신의 문제를 스스로 해결해야 하는 상황이 많아지고 있다. 특히, 식생활과 관련된 문제들은 성장기 아동 및 청소년에게는 기본적인 삶의 욕구이면서, 미래의 삶에 영향을 미치는 중요한 문제라고 할 수 있다(김무환, 2002; 김무환 등, 2003; 이영미 등, 2009). 따라서 성장기 학생들에게 올바른 식습관을 확립하기 위해서는 학교 중심의 식생활

교육의 체계화 및 양적·질적 발전이 요구된다.

역사적으로 가정교과에서는 그 시대의 생활 개선에 역점을 두고 새로운 과학적 지식에 대한 실용성과 응용성을 강조하여 왔다. 내용 영역으로 살펴보면, 인간 생활의 기본이 되는 식생활을 비롯하여 의생활·주생활을 다루었으며, 노인부양, 자녀양육과 금전의 출납 등에 이르기까지 인간을 중심으로 한 가정생활을 전부 관리하는 것에 필요한 지식과 기술을 습득하고 실제에 응용하는 내용이었다(박명희, 2006). 이와 같은 전통적인 가정교과 내용 영역은 항상 우리나라의 문화와 전통에 기초하여 시대에 따라 변화되어 요구하는 인간과 가정생활의 요구에 의해 지속적으로 도전의 대상이 되고 있다. 즉, 1970년대 후반부터 소개되기 시작한 양성평등교육의 이념에 정면으로 배치되는 과목으로 지적을 받기도 하였으며, 성교육에 대한 분야를 보전 교사가 전담하게 되는 사례가 늘어나게 되었고, 가족관련 내용의 도덕교과에서 다루어지고, 학교 영양사들의 영양교사화에 따른 학교에서의 영양교육 역할의 구조적인 문제 등 기존의 가정교과가 다루었던 내용영역으로 인지되어 있던 분야가 타 교과 혹은 새로 등장한 비교과에서 전문적으로 다루어지면서 가정교과의 전문성은 위기 속에 빠져들고 있다.

현대사회는 급격한 속도로 변화되고 있고, 한국사회는 미래사회로 갈수록 더욱 다원화되어 사람들이 살아가는 삶의 모습이 다양해지고 삶에 대한 가치관도 다원화 되고 있다. 더욱이 세계는 지금 새로운 성장 패러다임인 녹색성장을 목표하고 있으며, 우리나라도 이를 위한 정책을 진행하고 있다. 이러한 새로운 성장 패러다임에 근거한 식생활교육지원 관련 정책은 그동안 우리 가정교과가 학교교육에서 진행해 왔던 교육에 대한 내용에 대하여 국가적인 차원으로 확대하고자 한다. 따라서 그동안 학교교육에서 학생들의 식생활교육을 담당했던 가정교과가 법적 근거를 통해 성장기 청소년의 식생활 행동 개선을 통한 건강 증진을 목적으로 한 교과교육 활동의 확대가 요구된다고 할 수 있다. 따라서 우리 가정교과가 지향하는 가치관이나 교과의 내용은 세계가 지향하는 패러다임에 근거하여 또 하나의 시대적인 요청을 받고 있다. 즉 우리 사회가 우리 교과에서 요구하는 내용으로 변모되어져야 하는 시기라고 할 수 있다. 다윈의 진화론에서 제시한 인간 진화의 원동력은 변화의 도전에 대한 빠른 적응이라고

생각한다. 더욱이 지금까지 우리 가정교과에서 시작되어 지속적으로 발전되어 온 분야에 대한 도전에 대하여 우리는 어떻게 대응할 것인가에 대한 해결을 위한 모색은 우리 모두의 과제이며, 이러한 시기에서 우리나라 청소년을 위한 중등교육에서의 가정교과교육이 어떤 사명을 가지고 어떤 역할을 할 수 있을 것인가를 고민하고 효율적인 접근방향을 모색하는 것은 매우 의미 있고 중요한 일이다.

가정교과는 실생활에 적용을 중시하는 실천교과로서 체험 학습을 통하여 개념과 원리를 구체적으로 이해시키고 의사결정능력, 문제해결능력, 창의력 등을 기르는 데 도움을 주며, 일의 경험을 통하여 자신의 적성을 계발하고 진로를 탐색하며 일에 대한 건전한 태도를 가지게 한다(김소라, 2003). 실제적으로 중학생 남녀 모두는 가정 교과가 실생활에 도움을 주고, 생활 실천과 관계가 깊고 이해하기 쉽기 때문에 좋아한다고 연구에서 제시하고 있다(박인영 등, 2005; 이심열 등, 2004). 가정 교과 중 식생활 분야는 인간과 가정생활에서 시간적, 경제적으로 상당히 큰 부분을 차지할 뿐 아니라 실제 성장기 아동 및 청소년의 성장 및 발달은 물론 건강과 직결되므로 매우 중요하며 가정교과를 통하여 식생활에 관한 전반적인 지식을 습득하고 실제 생활에서의 식생활 문제점을 규명하고 이를 개선하여 올바른 식습관을 형성하도록 돕는 것이 가정교과를 통한 식생활 교육의 목적이라고 할 수 있다.

가정교과를 배우게 되는 중학생 시기는 신체적 성장과 심리적 발달이 급격히 이루어지는 성장 급등기로 충분한 영양소 섭취와, 올바른 식품의 선택, 식사 관리 등에 관심을 가져야 할 때이다. 그럼에도 불구하고 현재 우리나라의 청소년들은 조기 등교로 인한 결식 문제와 극심한 고교 입시 준비로 인한 식사내용의 부실 및 불규칙한 식사시간, 그리고 식품의 과대광고, 범람하고 있는 편의식품이나 가공식품의 영향으로 식생활에 많은 문제점을 가지고 있다. 그러므로 올바른 식생활 교육을 통하여 미래의 식생활을 관리할 능력을 갖추어 줄 수 있는 실천적인 식생활 교육이 필요할 것으로 보인다.

지금은 새로운 교육과정에 따른 가정교과의 위기를 맞이하고 있다. 우리는 모두 위기가 기회라는 것을 주지하면서 모두 다함께 힘을 합하여 가정 교과의 새로운 장을 열수 있도록 노력해야 할 시기이다. 중등교육을 담당하는 대부분의 교과에서는 현실적으로 중요하게 여겨지는 영역들의 교과 내용

과 교수학습 방법 등을 교육수요자의 요구에 부응하는 방향으로 교과영역을 확장해 나가고 있는 반면, 가정교과의 경우는 안일한 태도와 교과 내의 의견의 일치를 보지 못하는 경우로 인하여 해결 방안을 모색하는데 어려움이 있다. 이에 본 연구에서는 우리나라 생활환경 변화에 따른 학교 중심적인 식생활교육의 필요성을 알아보고, 우리나라와 외국의 학교교육에서의 식생활교육에 대해 살펴보고, 현재 초등교육에서 시도하고자 하는 식생활교육 방향에 대해 살펴봄으로써 우리 가정교과에서의 식생활교육의 방향에 대해 모색해 보고자 한다. 이를 통하여 우리 가정교과 교육을 통하여 청소년 학습자들에게 교과내용을 실생활에 적극 활용하게 함으로써 가정과 사회생활의 변화에 적절히 적용하면서 개인 본인은 물론 가정의 안정과 발전을 도모하는데 도움이 되고자 한다. 이는 학교교육에서의 식생활교육의 활성화 방안을 모색하여 실제 학교현장에서의 가정교과에서 활용할 수 있는 식생활교육의 계획이나 실행을 위한 기초 자료 및 방향 제시에 활용되고자 한다.

II. 우리나라 생활환경 변화와 식생활교육

우리나라는 최근 녹색성장이라는 국가적 목표 아래 이를 바탕으로 둔 정책을 진행하고 있으며, 국민건강 증진 부분에서도 건전한 식생활 확산을 위한 ‘녹색식생활지침’을 개발하고 있다(녹색성장위원회 2009, 농림수산식품부 2009). 또한 정부는 국가 보건의료정책의 방향을 질병 치료 중심에서 식생활 관리 등을 통한 예방 중심의 패러다임으로 전환적으로 전환하여, 식생활 교육지원에 대한 여러 다양한 법률을 제정(어린이식생활안전특별법 2009, 식생활교육지원법, 2009)하였다. 이러한 정책 실행은 우리나라 전체 국민을 교육대상으로, 교육내용 범위는 생산과 소비, 건강과 생명, 생태와 환경, 노동과 경제, 사회와 문화, 신념과 윤리 등에 이르기까지 다양한 내용과 범위를 가지고 접근하고 있다(전세경, 2009). 새로운 성장 패러다임에 근거한 식생활교육지원 관련 정책은 개인지향적인 차원에서 이해되었던 현대인의 식생활 문제를 사회적

화적인 차원으로 확대하여 보다 종합적이면서 다양한 참여의 틀에서 찾아본다는 점에서 큰 의미가 있다고 할 수 있다. 더욱이 '식생활교육지원법' 제정(2009)은 어릴 때부터 건전한 식습관을 가질 수 있도록 국가, 지방자치단체, 학교, 가정 등이 식생활 교육에 참여하도록 하고 있으며, 특히 어린이를 중심으로 하는 '어린이식생활안전특별법' 시행(2009)은 학교 식생활교육을 위한 다양한 법적, 제도적 근거를 마련하게 되었다. 이에 학교에서는 이와 같은 법적 근거를 통해 성장기 아동 및 청소년의 식습관 개선 및 건강 증진을 목적으로 성장기 아동 및 청소년 식생활 안전 관리를 위한 교육 활동이 활발하게 이루어지고자 하는 요구가 증가하고 이를 위한 노력이 한창 진행 중에 있다. 그러나 이러한 세계적인 성장개념인 녹색성장에 근거한 접근은 포괄적이고 광범위한 접근이 될 수 있다는 장점이 있지만, 보다 체계적이고 전문적으로 접근하지 못하였을 경우에는 오류와 실패를 가져올 수도 있다. 그러므로 이러한 시기에서 우리나라 청소년을 위한 중등 교육에서의 가정과교육이 어떤 사명을 가지고 어떤 역할을 할 수 있을 것인가를 고민하고 효율적인 접근방향을 모색하는 것은 매우 의미 있고 중요한 일이다.

현재 우리나라 국민은 건강에 대한 욕구는 강하지만, 성장기 청소년의 경우는 바르고 건전한 식생활 영유에 대한 정확한 지식 및 실천력이 부족하여 맛과 편이성 위주로 식품을 선택하고, 육류에 편중된 식사, 무절제한 식사 등의 바람직하지 못한 식생활 행태를 야기하고 있다. 또한 편이성과 일회성 식품 선택으로 인한 음식물 쓰레기 문제를 비롯한 식생활 환경 문제를 초래하고 있으며, 영양적인 문제에서는 가공식품, 패스트푸드 식품, 육류 등에 대한 노출이 증가되면서 지방 및 당으로부터의 고열량·고나트륨 섭취가 증가되어 비만 및 각종 생활습관과 관련된 질병으로의 진행이 사회 문제로 부각되고 있다(국민건강영양조사, 2006). 따라서 이와 같은 식생활 문제는 청소년 스스로는 물론 학교교육이 중심이 되어 가정 및 사회가 함께 고민하고 해결해야 하는 문제이다.

1. 사회의 구조적 변화에 따른 食(먹을거리)에 대한 행동 변화

산업화로 인한 맞벌이 부부의 증가와 가계소득의 증가는 개인과 가정의 식(食)에 대한 가치관 변화와 함께 먹을거리에 대한 행동에 많은 변화를 초래하였다. 성장기 아동 및 청소년은 부모의 직장생활로 인하여 집에 혼자 있거나, 방과 후에는 학교 외 학원 등에서 활동하는 시간이 많아지게 됨에 따라 가족과 함께 식사하기 보다는 혼자 식사를 하게 되는 기회가 증가하고 있다. 이렇게 혼자 먹는 식사는 가족과 함께 하는 식사에 비해 인스턴트식품 및 패스트푸드를 섭취하거나 제한된 가짓수의 반찬으로 해결하는 등 불충분한 식사를 하는 경우가 많기 때문에 영양면에서 균형적이지 못한 것으로 나타났다. 또한 이러한 식사 행태는 성장기 아동 및 청소년의 심리적 만족감이나 안정감 등에서도 유의적으로 좋지 않은 영향을 미치는 것으로 나타났다(김정현, 2009; 이다혜 등, 2010; 이기완 등, 2009).

가족과 함께 가정에서 하는 식사의 감소는 매식과 외식으로 대체되는 경향이 관찰되고 있는데, 매식을 위한 식품 선택은 기호에 편중되기 쉬우며 불규칙적인 매식은 3끼의 정규 식사 리듬을 방해하게 되어, 그 결과 영양적인 측면에서의 불균형을 초래할 수 있다. 또한, 성장기 아동 및 청소년은 식품에 대한 정확한 판단을 하기 어려운 소비자 계층이므로, 식품의 안전성 측면에서도 문제가 발생할 수 있는데, 이는 가공식품의 소비 증가와 함께 패스트푸드 섭취 기회의 증가와 연결된다. 또한 이들이 선호하는 패스트푸드는 빠른 시간에 음식이 제공되는 간편성이나 산뜻하게 꾸며진 점포의 분위기로 인해 식사와 휴식을 모두 취할 수 있어 친교공간으로도 적절히 활용될 수 있기 때문에 더욱더 패스트푸드에 대한 선택의 빈도가 증가된다(이방자, 2000). 그러나 이러한 패스트푸드의 소비 증가는 영양소 섭취의 불균형 현상을 일으켜 잠재적인 영양소 결핍을 초래할 수 있다. 대부분의 패스트푸드는 열량의 비율이 높고, 포화지방산과 나트륨 함량이 높으며 과일, 채소 등의 구성이 부족하여 무기질과 비타민의 부족이 지적되고 있다(이영미 등, 2008).

성장기 청소년들은 패스트푸드를 선택할 때 함께 선택하는 음료는 탄산음료이다. 청소년들이 탄산음료를 손쉽게 즐겨

마시게 됨에 따라 상대적으로 칼슘 급원인 우유섭취량은 감소하게 되고, 탄산음료로 인한 당류의 지나친 섭취는 성장기 아동 및 청소년에게 심각한 식생활 문제를 초래할 수 있다. 또한 성장 시기에 탄산음료 소비가 증가하게 되면 탄산음료 맛에 익숙해지게 되어 성인이 된 후에도 지속적으로 탄산음료 섭취를 하게 되어 탄산음료 섭취량은 더욱 늘어나게 되는 데, 이는 성인병 증가의 잠재적인 원인으로 대두될 수 있기 때문에 또 하나의 식생활 문제로 대두될 수 있음을 예측할 수 있다. 이는 국민건강·영양조사(2006)에서도 13~19세군의 탄산음료 소비량이 전체 연령군 중에서 가장 높게 나타났으므로 성장 시기에 있는 청소년의 올바른 식품 선택을 위한 체계적이고 지속적인 식생활교육이 절실함을 알 수 있다.

2. 청소년 식생활 문제와 식생활 교육목표

최근 우리나라 청소년은 인스턴트식품, 패스트푸드, 스낵, 청량음료 등의 섭취증가와 아침 결식 및 편식 등 잘못된 식습관으로 인하여 영양불균형과 비만 및 체력의 약화 등의 문제가 지적되고 있다. 어린이 비만율이 1974년 2~4%에서 약 20년 후인 90년대 후반에는 15~20%를 기록하여 약 10배에 달하였으며, 1998년과 비교하여 2005년 조사 자료에서는 어린이 비만이환율이 약 1.5배정도 증가한 것으로 나타났다(국민건강·영양조사, 1999, 2002, 2006). 2005년 초·중·고등학교 남학생의 비만이환율은 20%를 넘는 수준이며 여학생도 13~14% 수준으로 조사되었다. 일반적으로 과체중이나 비만은 연령이 증가할수록 비만도가 더해지는 경향으로 진행되며, 비만아는 비만 성인과 마찬가지로 고지혈증, 고혈압, 당뇨병과 같은 대사성 질환이 조기에 나타나 심각한 사회문제로 대두되고 있다(임경숙, 2004).

더욱이 저출산, 핵가족화, 여성의 사회진출 확대 등으로 성장기 아동 및 청소년의 외식비율이 증가하고 있으며 총 식품 지출액에서 외식비의 비율이 1980년(4.1%)보다 2007년(45.3%)에 급증하는 등(통계청, 2008) 식품 구매 기회가 많아지고 있다. 성장기 아동 및 청소년은 올바른 식품선택능력이 부족하고, 비건강 식품에의 노출이 많아 영양을 고루 갖춘 음식보다는 편리성·기능성을 중시하는 패스트푸드, 간편

식을 선호하는 경향이 있다(국민건강·영양조사, 2006). 청소년의 44%가 햄버거, 라면 등 식사대용 패스트푸드, 가공식품을 주 3회 이상 섭취하는 것으로 나타나고(한국소비자보호원, 2006), 조미료의 경우에서도 조리가공식품에서는 만두와 피자, 핫도그의 섭취량이 특히 어린이와 청소년 연령층에서 높은 것으로 나타났다. 고열량 음식의 선호 및 신체활동량의 감소로 18세 이하의 비만율은 최근 7년 동안 1.5배 증가하였으며, 더욱 빠르게 늘어나고 있는 추세이다(국민건강·영양조사, 2006). 어린이 비만은 성인 비만으로 이행되는 확률이 높으므로(소아비만의 40%, 청소년 비만의 70%), 고도 비만을 방지하고 요즈음과 같은 식생활이 계속된다면, 10~20년 후 우리나라의 만성퇴행성 질환 발생율은 급격하게 증가 될 것이다(국민건강영양조사, 2005; 식품의약품안전청 어린이 먹거리 안전관리 종합대책, 2007).

그러므로 성장기 청소년의 식생활 교육목표는 교육을 통한 올바른 식품소비를 유도하는 실천력 향상을 통해 건강 증진과 식생활 환경의 확립으로 궁극적으로는 만성질환의 유병율이 증가하는 성인기까지 관리 능력의 유지와 건전한 식품소비 환경의 확보이다. 더욱이 최근 정부에서 학교교육을 통한 식생활 교육에 중점을 두고 있는 시점에서, 학교교육이 중심이 되어 식생활교육지원이 더욱 활성화되어야 할 것이다. 또한, 식생활교육의 효과성이 극대화되어 성장기 아동 및 청소년의 교육전후에 따른 단기간 효과뿐만 아니라 성인기까지에도 교육의 효과가 지속되어 식생활 관리 및 식생활환경 유지가 이루어질 수 있도록 보다 정확한 분석 및 평가를 통하여 향후 지속적인 정책 수립을 위한 과학적 근거가 필요하다.

III. 우리나라와 외국의 학교교육을 통한 식생활교육

어느 나라든 학교교육이 갖는 식생활교육의 책무성, 효과성을 고려하여 학교교육을 중심으로 성장기 아동 및 청소년 식생활교육이 이루어지고 있다. 또한 공통적으로 학교식생활교육은 학생들에게 식생활과 관련된 올바른 지식과 태도, 그

리고 생활수행능력을 길러주어야 함을 목표로 하고 있다. 이는 학교가 어린이들이 식습관 개선에 필요한 지식과 기술을 습득하는 교육의 장소이며, 학교급식 및 학교교육을 통해 건전한 식생활 행동을 실천할 기회를 제공하는 어린이 식생활 교육의 장으로 활발히 이용될 수 있기 때문이다.

외국의 식생활교육지원 현황을 살펴보면 많은 나라에서 전 생애 건강유지를 위한 올바른 식습관을 형성하기 위하여 식생활교육을 어린이부터 실시하도록 국가적으로 지원하고 있음을 알 수 있다. 이는 학교중심의 식생활교육이 어린이 식생활 지식과 식태도 외에도 출석률도 향상시키는 등, 식생활의 변화뿐만 아니라 생활 전반에 긍정적인 영향을 미치기 때문이다.

1. 우리나라의 학교식생활교육

우리나라는 최근 ‘식생활교육지원법(2009)’과 ‘어린이식생활안전특별법(2009)’이 시행되고 있어 학교식생활교육을 위한 다양한 법적, 제도적 근거를 마련하게 되었다. 따라서 이와 같은 법적 근거 아래 성장기 아동 및 청소년의 식습관 개선 및 건강 증진을 목적으로 다양한 활동이 활발하게 이루어지기 위한 계획 수립 및 실행이 진행되고 있다(전세경, 2009; 김정원, 2005).

현재까지 학교를 통한 식생활 교육의 효과를 평가하는 연구결과들을 분석해 보면, 초등학교의 경우 가장 문제가 되는 식습관은 ‘음식을 골라먹는 편식’으로 나타나고 있다. 아울러 이들 연구에서는 공통적으로 식생활 문제의 해결 방안으로서 학교에서의 식생활 교육에 주목하여 학생 스스로 건강식품을 선택할 수 있는 능력을 키워야 한다는 것을 강조하고 있다. 또한 식생활교육을 위한 선호하는 매체는 요리강좌 등의 체험학습 위주이며, 개발되어있는 매체들의 종류로는 리플렛, 포스터 등이 높은 비율을 차지하고 있다(Choi, Eun-Suil 등, 2008; 김현희 등, 2006). 한편, 초등학교 재량활동을 통하여 영양표시 교육 및 나트륨 섭취 감소를 위한 교육을 실시한 결과, 교육군이 영양표시를 항상 확인하고, 나트륨의 양이 많을 경우 다른 식품을 선택한다는 비율이 비교육군보다 유의적으로 높았다. 또, 정규 교과 과정에서의 타 과목간의 연계

로 식생활 교육을 실시한 연구의 결과를 통해 식사의 중요성에 대한 인식, 문제 식행동에 대한 태도 변화가 유의적으로 증가하였고, 보건소 연계 교육을 통해서도 교육적 효과가 나타나고 있음을 알 수 있었다(어린이 먹거리 안전관리사업 보고서, 2008, 2009; 김영화 등, 2007).

우리나라 학교교육에서의 식생활교육은 첫째, 실과, 가정, 체육, 과학 등, 일반교과과정을 통해 이루어지는 경우, 둘째, 특별활동과정을 통해 이루어지는 경우, 셋째, 급식활동과 관련하여 시행되는 경우, 넷째, 정해진 시간으로서의 교육이 아니라 학교소식지나 가정통신문 등의 간행물이나 교내 방송 등을 통하여 이루어지고 있다(윤지현, 2005; 김유정, 2005; 전세경 등, 2004). 첫 번째 경우는 교과 시간에 이론과 실습 등을 통해 교육과정에 담긴 식생활교육의 내용들이 담당교사에 의해 이루어지는 것이고, 두 번째 경우는 교사 혹은 학교 기관장의 요구에 의해 특별활동 시간 등을 활용하여 담임교사, 교과(가정과 등)교사, 영양(교)사 등에 의해 이루어지는 경우이다. 특별활동의 일환으로 이루어지는 식생활 교육의 형태와 내용은 특별활동 부서를 중심으로 하여 영양, 조리활동, 식사예절, 전통음식의 중요성, 간단한 음식 만들기 등의 실습을 통해 이루어지고 있다. 세 번째 경우는 학교급식활동과 관련지어 이루어지는 식생활교육으로, 이는 급식이 이루어질 때 교육의 연장선으로, 영양(교)사에 의하여 영양활동, 편식지도, 식사예절지도, 그리고 안전지도 등 생활지도 측면에서의 교육이 자연스럽게 이루어지고 있다. 그 외에 인쇄물이나 방송 등의 매체를 이용하여 학생, 교직원, 학부모들에게 실시하는 식생활교육, 교직원 연수 및 학교급식위원회, 후원회, 배식지원 학부모를 대상으로 실시하는 식생활교육 등이 있다.

2. 일본의 학교식생활교육

일본의 경우, 학교식생활교육은 학교급식의 역사와 함께 시작된다. 일본의 학교급식은 1889년 아미가타현 쓰루오카초 사립초에고등학교에서 빈곤아동에게 주먹밥, 생선구이, 찐지를 점심으로 제공한 것으로 시작되어, 2차 세계대전으로 잠시 중단된 이후 전후 식량난 시대에 아이들에게 영양보급을 주목적

으로 1946년 동경 등에서 약 300만명 아동에게 라라물자(LARA; Licensed Agencies for Relief of Asia: 공인아시아 구제연맹)를 이용한 학교급식이 개시된 이후로, 현재는 일본 국민 전체를 대상으로 ‘食’에 관한 지식과 선택할 수 있는 능력을 습득하고 건전한 식생활을 도모하기 위해 2005년부터 식육기본법(食育基本法)을 시행하고 있다(황민영, 2009; 이영미 등, 2008).

일본은 식육기본법이라는 법에 기초하여, 2006년부터, 5년간 식생활교육 기본계획을 세워 식생활 교육에 관련된 국민 운동을 추진하고 있다. 실시 1년 후에 이루어진 자체 평가에 의하면, 식육에 대한 용어가 매스컴과 식생활과 관련된 업체, 판매업체 등에서 자주 사용되고 있었으며, 특히 레스토랑에서 식생활교육 관련 메뉴를 개발하고 있고, 학교교육에서도 역시 식생활교육 방법에 많은 관심을 두고 있는 것으로 나타났다. 식육기본법은 음식이나 식문화에 대한 올바른 지식을 길러주는 교육의 개념으로 먹는 교육을 체계화하고, 전통 식문화를 보존함으로써 자국산 농산물의 소비 확대 및 일본 식품 산업의 경쟁력을 강화시키기 위해 학교·탁아소·가정·지역사회 모든 분야에서 식육(食育, Food Education)을 추진하도록 규정하고 있다.

2009년 10월 Bill Costello가 일본학교 방문 후 일본이 학교교육에서 얼마나 잘하고 있는가에 대하여 쓴 내용을 살펴보면, 일본의 식생활교육 프로그램은 미국에 비하여 교과에 대한 이야기 외에 다양한 장면에서 전개되고 구현되고 있기 때문에 이를 의도하는 학교식생활교육에 관한 우수성에 대하여 극찬을 하고 있는 것을 알 수 있다. 그는 이 기사를 통하여 일본은 학교급식 및 학교교육을 통해서 학생들의 건강관리를 충실히 하고 있으며, 이러한 것은 궁극적으로 일본의 교과 내용을 뒷받침하는 힘이 된다고 이야기 하고 있다(김정현, 2009).

현재 일본의 학교급식은 낙농산업 진흥의 목적과 영양공급을 위하여, 학생들에게 학교교육의 일환으로 식생활교육을 실시하여 건강증진과 올바른 식습관의 육성과 식문화의 이해를 도모하고 있다. 최근에 발표된(2007년 기준) 자료에 의하면, 초등학교 22,558개교(99.2%), 중학교 9,377개교(85.8%)의 학교에서 급식을 실시하고 있으며, 초등학교의 99.3%, 중학교의 80.0%의 학생에게 우유를 공급하는 등 학교교육을 통한 식생

활교육을 적극 실시하고 있다. 일본의 학교식생활교육은 학교급식을 활용하여 식생활교육 교재 작성 및 보급, 학교 교사 및 영양 직원 대상 요리 강습회 개최 및 식육(食育)교육실을 운영하는 등 식생활교육 확대를 선도하고 있다.

3. 미국의 학교식생활교육

최근 미국은 국민의 비만 문제와 함께 아동비만 문제까지도 심각해져서 국가 장래를 위협할 수도 있다는 판단 하에 대통령 부인이 직접 나서서 ‘함께 운동해요!(Let’s move)’ 캠페인을 시작하여 성장기 아동 비만 문제 해결을 위해 집중하고 있다. 보도에 따르면, 미국 성인 비만 인구는 약 7200만 명으로 전체 인구의 약 16%에 해당하는데, 이는 1980년과 비교했을 때 2배나 증가한 수치라고 보고하였으며, 약 20%의 아동 및 청소년들이 과체중 혹은 비만 문제를 안고 있는 것으로 나타났다. 이에 아동 비만 대책위원회(2010)는 부모의 관심 확보, 영양학적 정보 및 지역사회 지원 제공을 통한 부모지원, 학교급식에서 건강에 이로운 음식 제공, 도심 및 지방 소외지역에서의 건강에 이로운 음식에 대한 접근도 향상, 모든 아이들이 신체적으로 활동적일 수 있도록 하는 등 5개 영역에 주안점을 두고 캠페인을 펼쳐갈 것을 제안하고 있다(박희진, 2010).

이와 같은 미국 성장기 아동 및 청소년의 식생활 행동과 영양문제에 대한 해결을 위하여 미국 학교식생활교육의 전개는 정부 기관(연방, 주), 학교, 지역사회, 가정 등 다른 수준에서 다양하게 전개되고 있다. 연방 정부의 경우, 주로 농무성(USDA), 보건후생성(U.S Department of Health and Human Services, US DHHS)에서 담당하며 이중 농무성의 식품영양 서비스국(Food and Nutrition Services)에서의 활동이 대표적이다. 즉, 어린이 영양프로그램(Child Nutrition Programs)을 주관하며, 학교급식(점심, 아침급식) 등으로 식사나 간식 및 영양교육 내용과 자료 제공(Team Nutrition, Eat Smart Play Hard 등)을 주관하고 있다. 또한, 농무성의 식품영양증진센터(Center for Nutrition Policy and Promotion)에서는 영양정책 관련 업무를 담당하며, 식품영양정보센터(Food and Nutrition Information Center)에서는 어린이, 부모, 교사 등 소비자를

위한 실제적인 식생활정보와 교육 자료를 제공하고 보건후생성 산하 관련 기관에서는 어린이용 식생활교육 프로그램 및 캠페인을 개발, 시행하고 있다. 또한, American Dietetic Association Society of Nutrition Education과 American school food service association 가 중심이 되어 학령 전 어린이부터 12학년까지의 모든 학생에게 포괄적인 식생활서비스를 실시하여야 함을 주장하고 있으며, 저학년부터 고학년까지 식생활교육의 연계성을 가지고 지속적으로 교육을 실시하고 있다. Child Nutrition and WIC Reauthorization Act of 2004 에서는 학교급식 프로그램에 참여하는 모든 학교에서 2006~2007년부터는 식생활과 운동에 관한 Health and Wellness policy를 개발하여 실시하도록 하고 있으며, National Alliance for Nutrition and Activity(NANA)에서는 50명 이상의 건강, 운동, 식생활, 교육 전문가들로 작업팀을 구성하여 각 학교에서 적용할 수 있는 정책 모델을 개발하고 있으며, Healthy-Start Project에서는 어린이들에게서 식습관 교정 프로그램을 실시하여 어린이의 건강상 효과를 보이고, EFNEP(The expanded food and nutrition education program) 에서는 WIC 프로그램의 식생활교육 담당하여 철분과 비타민 C, 비타민 B6, 섬유소의 섭취 증가, 소금 섭취량 감소 등의 효과를 보고하고 있다(김경원, 2005; 김정현, 2009).

학교교육 기반 영양교육(School-Based Nutrition and Physical Activity)이라는 주제로 접근하는 아리조나주의 프로그램을 살펴보면, 학교생활을 하는 동안과 방과후 프로그램으로 접근하는 것이 주요 내용이다. 또한, 유치원부터, 초등 1학년부터 6학년, 중등 그리고 고등학교까지 연계된 프로그램임을 알 수 있었다. 그 중 중학교 프로그램을 살펴보면, 10대 청소년들을 위한 건강한 생활에 대한 중요성, 새롭게 제안되는 식품구성법, 활동량, 신체이미지 그리고 식생활에 대한 측면으로 접근하고 있었다(Catherine E Draper 등, 2010; Nanney MS 등, 2010).

또한 비교적 일찍부터 학교급식을 실시해온 미국에서는 지역 농장과 학교를 연결시킨 FTS(Farm To School) 프로그램이 빠른 속도로 확산되고 있다. 이는 연방정부와 주정부의 지원 그리고 대학연구소 및 민간단체의 참여가 원동력이 되어 지역농산물을 이용한 학교 급식을 지원·장려하고 있다

(김종덕, 2008). FTS 프로그램은 학교급식의 질을 향상시킴으로써 성장기 아동 및 청소년들의 건강과 영양 개선은 물론, 지역농산물 소비 증대로 지역농업과 지역사회에 긍정적인 결과를 가져오고 있다. 지역농산물을 이용한 급식의 단기적 효과는 학생들의 영양·건강개선, 지역농산물 소비증대 등이며, 장기적 효과는 학생은 물론 국민 모두가 먹을거리에 관심을 갖고, 지속가능한 농업과 좋은 먹을거리의 공급이 이루어질 수 있도록 관여한다는 점이다. 그러므로 학교급식을 통해 식생활 교육이 이루어지고, 이러한 교육을 통해 지속가능한 생활의 질을 향상하는데 기여하는 건강한 식생활시민(food citizen)을 양성한다는 것이다(Wilkins, 2005).

이와 같이 미국의 경우, 최근 성장기 아동 및 청소년의 비만 문제가 국가 경쟁력을 위협할 수 있다는 것에 심각하게 인지하여 다각적인 측면에서 접근하고 있다. 이러한 식생활 문제는 학교교육이 중심이 되어 건전한 식습관 확립 및 학교환경 개선을 위해 노력하고 있으며, 식생활교육 커리큘럼을 마련하여 유치원부터 고등학교까지 체계적, 종합적인 식생활 교육을 실시하고 있다. 학교에서 실시하고 있는 식생활교육 프로그램은 대상자의 인지적 발달 수준 고려한 능동적인 참여 교육이며, 학교급식 서비스와 연계하여 실시하고 있다. 또한, 학교에서의 어린이 식생활교육을 위하여 영양교육 담당자, 급식 담당자는 물론, 교사 교육을 병행하고 있으며, 가족, 지역사회의 참여유도를 하고, 교육자체에 대한 지원을 하고 있으며, 정기적으로 프로그램 평가를 실시하여 프로그램의 내용을 수정, 보완하게 하고 있다. 또한 지역농산물과의 연계를 통하여 학교급식을 통한 식생활교육은 물론 지속가능한 농업 및 좋은 먹을거리 공급을 통하여 건강한 식생활시민 양성에 목표하고 있었다.

4. 그 외 국가의 학교식생활교육

영국의 경우, The Whole Child 프로그램을 통하여, 부모, 정부, 교육기관이 유기적으로 연계하여 어린이의 식생활을 향상시키기 위해 노력하고 있으며, Food-a fact of life(British nutrition foundation)를 통해서 정부에서 기금을 조성하여 학교에 지속적이고, 정확한 식생활정보를 제공하고 있다. 최근에

는 Food for life partnership이라는 프로그램을 기획하였는데, 이는 토양협회가 중심이 되어 여러 단체, 기관들이 공동으로 'Food for Life' 프로젝트를 진행하고 있다(허남혁, 2010). 전국 참여 학교에 급식상태와 먹을거리 교육에 대해 인증표장을 부여하고 커리큘럼을 제공하는 프로그램이다.

캐나다의 경우는 Canada's Nutrition Agenda(Eat Smart)를 통하여 1997년부터 캐나다 교장협회, 학교보건협회가 협력하여 학교에서의 식생활교육 지침 및 4가지 행동강령을 발표하고 있다. 이와 같은 식생활교육을 통하여 올바른 식습관을 강화하고, 영양적 취약집단, 취약 가정에 대한 지원을 하고 있으며, 올바른 식습관 형성을 위한 식품을 제공하며, 식생활 연구에 대한 지원을 하고 있다.

이탈리아에서는 학교급식이 국민의 교육권과 소비자의 건강권을 구성하는 일부로 인식되고 있다. 이중적인 교육적 기능을 수행하여 학생들에게 지역성과 지역 전통이 지닌 가치를 가르치며, 다른 한편으로는 학생들의 인격발달에 기여하게 되는 미각 형성을 도와주고자 하고 있다. 따라서 학교급식을 폭넓은 교육 프로젝트의 일환으로 삼고 있다. 즉 학교급식에 사용되는 식품을 '최고의 가치(best value)'에 입각해 급식공급 계약자를 선정하고 경제적 측면(제시가격)뿐 아니라 위생, 영양, 관능(官能)적 특성 및 폭넓은 교육적 맥락과의 조화 여부를 포괄적으로 감안하고 있다(허남혁, 2010).

싱가포르에서는 Trim and Fit(TAF)을 통하여 국가적으로 학교에 식생활교육과 운동을 지원하여, 식생활교육과 운동으로 비만 학생들의 체중감량을 시도하고 있으며, 모든 학교에서 의무적으로 실시하여 세계보건기구에서도 TAF 프로그램을 소아비만 해결의 가장 효과적인 프로그램으로 소개된 바 있다(임희진 등, 2009).

호주에서는 Eat Well Australia(EWA) 프로그램을 통하여 식생활투자를 1달러 한 효과는 평생 임금의 증가와 신체장애의 감소로 되돌아오는 금액으로 계산하여 1달러당 최고 84.1달러의 효과 창출하였다는 상당히 큰 효과를 보이고 있다(홍원수 등, 2004).

이와 같이 외국의 학교식생활교육은 식생활 행동 변화에 초점을 두어 체계적으로 실시하고, 교실에서의 교육뿐 아니라 학교 급식을 통해 보다 건강에 좋은 음식을 제공하며, 가정에서의 식품 선택, 부모의 관심과 참여 유도 등 환경적 변화를

유도해야 한다고 강조하고 있다. 또한 식생활교육과 관련된 다양한 법령과 제도, 프로그램을 마련하여 수행하고 있다.

IV. 학교식생활교육 프로그램 개발 방향

학교식생활 교육은 '학교교육'의 의미와 '식생활교육'의 의미에서 출발한다. 학교교육을 통한 식생활교육이라는 기본 전제는 학교교육이 중심이 되어 식생활교육이 이루어지는 교육이다. 교육과 학습의 장면은 단순히 교과 지식에서 보여주는 내용 이상의 것들이 전개되어야 한다는 것이다. 학교식생활교육은 학생들로 하여금 학교교육에서 제시하는 식생활에 관한 다양한 장면을 총체적으로 이해할 수 있도록 해야 한다. 따라서 이와 같은 목표로 학교식생활교육의 방향은 다음과 같다.

첫째, 학교식생활교육은 학교교육에서 다루고 있는 다양한 식생활 장면에서 지속적이고 일관된 교육의 장면으로 연결되어야 한다. 최근에는 학교교육에서 배우는 지식, 즉 교과의 지식은 단순한 언어적 정보로 되어 있는 것이 아니라 이중적인 구조를 지니고 있고 거기에는 언어로 표현되어 있는 정보적 지식과 더불어 그것의 이면에 있는 사고방식이나 생각이 포함되어 있어야 한다는 주장이 제기되고 있다. 또한 이런 생각에 함의되어 있는 정서 또한 내면화의 대상이 되어야 한다고 한다(박천환, 2008). 따라서 학습의 주체는 학습자 자신으로 학습자가 스스로 하는 의미 구성의 활동이 되어야 하며, 이는 말로만 배우는 지식이 아닌 완전하게 배우는 것이어야 한다는 것이다. 특히, 교사는 구 교과에 들어있는 지식과 함께 그 이면에 들어있는 교과의 지식을 가르치기 위해서는 특별한 능력과 자질이 요구되므로, 교사는 그 자신이 교과서가 되고 또한 매체가 되고 급기야는 그의 온 몸이 교과가 되는 수준이 되어야 한다는 것이다(전세경, 2010).

그러므로 학교교육이 가지고 있는 수월성에 기초하여 성장기 아동 및 청소년의 성장과 발달 단계에 따라 교과의 지식만이 기여하는 것이 아니라 생활 전반에서 그리고 인성교육에 이르기까지 전인적 발달이 요구될 수 있도록 수행되어야

야 한다. 그래야한 학교교육 중심이라는 역할과 효과성이 교육의 목표를 이룰 수 있을 것이다.

둘째, 식생활교육은 ‘식생활’과 ‘교육’의 접목이므로 그동안 우리가 일반적으로 사용하였던 영양교육과는 엄연히 다르다. 즉 식생활교육은 ‘식’과 관련된 인간의 삶에서의 총체적인 장면과 상징체계 등에 관한 교육을 의미한다. 그러므로 식생활교육도 기존의 패러다임과는 다른 방식과 다른 관점에서 접근해야 할 것이다. 그러기 위해서는 우선적으로 인간의 삶에서 ‘식(食)’이 나타내는 의미와 범주에 대한 이해가 선행되어야 할 것이다. 즉, 식생활교육은 식생활이라는 의미와 행위에 내재된 다양한 인간 생활의 양식과 관계에서 접근되어야 하며 식생활과 관련된 다양한 실제의 생활 장면을 통하여 인간의 생활 속에 살아있는 지식으로 구성되어가도록 해야 할 것이다.

전세경(2009)의 연구에서는 초등학교식생활교육의 목표를 식생활문화에 대한 관심과 체험을 통한 생활양식의 회복과 삶의 질 증진으로 두고 건강/즐거움/안전/감사/민족문화/환경의 6개 내용 영역을 설정하고 있다. 각 영역별 구체적인 내용은 자신의 몸과 마음. 그리고 건강에 대한 관심, 맛과 멋 체험을 통한 감수성과 미적 체험, 음식과 관련된 안전에 대한 관심, 음식과 관련된 인간의 노동에 대한 감사, 전통 식생활 문화에 대한 관심, 환경과 나의 관계에 대한 관심으로 두고 있다. 또한, 전세경(2009)은 학교식생활교육의 내용영역을 초등학교만 국한 한 것이 아니라 중등의 수준까지 좀 더 확대하여 8개 영역으로 제시하고 각 영역별로 목표를 제시하였다. 그것은 생명과 건강/위생과 안전/생산과 소비/환경

과 자원관리/창의와 자조/문화와 소통/즐거움과 격조/감사와 나눔으로써 식과 관련된 인간의 총체적 생활의 영역을 모두 포함하였다.

김정현(2009)의 연구에서 제시한 초등학교 교육에서의 식생활교육의 내용영역은 초등학교 수준과 각 교과에서 다루어지는 주제나 소재의 성격을 고려하여 다음과 같이 구성하고, 학교식생활교육의 내용 구성을 위한 분석의 준거로 설정하였다. 식생활 교육 내용 체계의 구성에는 관련된 선행 연구들을 참고하였으며 구성된 내용은 관련 전문가들과의 협의회를 실시하여 수정, 보완하여 제시한 내용은 다음 <표 1>과 같다.

초등교육의 교과로서 실과는 인간과 그를 둘러싼 생활환경의 종합적, 실천적 측면을 중요시한다. 다른 어떤 교과보다도 규모가 크고, 다방면에 걸친 규범과 규칙을 포함하며 인간 생활에 적용함을 중심으로 종합, 통합되어 있다(양정혜, 2006). 그동안 실과수업시간은 주로 단순한 실습이나 기능 습득을 하는 것으로 오해를 받는 경우가 많았으나, 인간을 둘러싼 모든 생활 내용을 실과 교과의 내용으로 통합하려는 관점이 도입되면서, 최근에는 고등정신능력이나 감성적, 사회적 능력이 함께 고려되고 있다(윤지현, 2005). 개정된 2007년 실과교육과정의 증점을 살펴보면, 학생 생활속에서의 경험, 실천 및 유용성을 강조하며 학문의 대상인 ‘생활’에 대한 교육목표와 이를 다루는 방식으로서 교과의 정체성을 강조하고 있다(최지연 등, 2009; 이경애, 2006). 실과 교과 역시 시대의 변화와 사회의 요구에 상응할 수 있는 변화를 하고 있는 것이다. 이러한 실과 교과의 변화는 실과교과가 실생활

<표 1> 식생활 교육 내용 체계³⁾

대영역	중영역	소영역
식품과 조리	식품	식품의 종류/식품의 특성
	조리	요리/실기
영양과 건강	영양	영양소/영양상태/영양관리
	건강	위생·보건/질병
식생활환경과 식품소비	식생활 환경	식생활행동/식품선택
	식품소비	간식
식생활문화와 식품산업	식생활 문화	전통음식/행사음식/식사에절
	식품산업	식품산업 및 유통

3) 표 1은 실과교육학회 동계학회 발표집(2009)의 교과서를 통한 식생활교육의 통합적용(김정현, 2009)에서 발췌한 내용임.

관련 교과로서 이러한 사회적 변화를 받아들여 아동이 자신의 문제를 해결할 수 있는 고등 사고 기능을 길러줄 수 있어야 함을 시사한다.

그러므로 학교교육에 있어 식생활교육은 학생들에게 어떠한 교육 목표를, 어떠한 교육 내용과 방법, 평가를 통하여 성취시킬 것인가를 고민해야 한다. 이것이 우리가 해결해야 하는 매우 중요한 과제이다. 즉, 학교에서의 식생활교육을 적용할 경우 무엇을 가르칠 것이며, 무엇을 목표로 할 것이며, 어떻게 가르칠 것인가 등에 대한 총체적인 접근이 요구되며, 체계화되고 계획된 내용과 절차에 의해 식생활교육이 이루어져야 학교식생활교육의 의의와 효과를 기대할 수 있을 것이다. 단순하게 영양교과에 의한 혹은 급식과 관련한 영양교육이라는 단일한 프로그램이 아니라 학교교육에서 실시할 수 있는 학생들의 생활 전반에 걸쳐 다양하게 등장하는 생활 속에서의 소재를 통하여 자연스럽게 이루어질 때 그 효과가 더욱 높아질 수 있을 것이다. 학교교육에서 전면적으로 활용할 수 있는 식생활교육을 통하여 성장기 아동 및 청소년들은 자신의 식생활 문제를 알아내고 스스로 해결하는 과정을 재구성하고 이를 실제 생활에 적용해 봄으로써 실천적 문제를 해결하고, 자신의 식습관 개선을 하여 건강에 대한 변화를 가져올 수 있을 것이다.

V. 가정교과교육에서의 학교식생활교육

중등교육에 있어 학교식생활교육을 활성화시키기 위해서는 무엇보다도 학교교육을 통한 식생활교육이 중요하며, 그 중심에는 가정과 교육의 역할에 대한 역사성과 실제성에 대해 인식되어야 한다. 중등교육에서 실시되는 식생활교육은 청소년들의 식생활에 대한 지식과 정보의 주된 경로로서 지식에 대한 습득이 선행되어야 그 교육이 효과적이며 이는 곧 식습관에 영향을 미친다. 더욱이 성장기에 있는 청소년 학생은 감수성이 예민하여 식생활에 관한 지식을 잘 흡수하고 조기에 식습관 형성이 용이하며, 학생에게 가르쳐진 지식은 가정으로 파급되어 부모와 가족 구성원의 행동 변화에 영향을 줄 수

있어 효율적이며, 교육 효과의 확인 및 평가가 용이하고 그 결과에 따른 피드백이 가능하여 그 효과가 높기 때문이다 (Kim 등, 2006; 양일선 등, 2003; 김소라, 2005).

가정과 교육은 개인 및 가정의 실생활에 적용을 중시하는 실천 교과로서 체험 학습을 통하여 개념과 원리를 구체적으로 이해시키고, 의사 결정 능력, 문제 해결 능력, 창의력 등을 기르는 데 도움을 주며, 일의 경험을 통하여 자신의 적성을 계발하고 진로를 탐색하며 일에 대한 건전한 태도를 가지게 한다(박인영 등, 2005; 이준호, 2009). 더욱이 중학생을 대상으로 한 인식조사 결과, 식생활단원의 중요성을 인식하고, 영양, 건강 및 식생활과 관련된 실제적인 도움을 얻는다고 보고되고 있다(온성숙 등, 1992; 신현자 등, 1991). 또한 가정교과 영역에서 식생활 단원이 활용도가 높다고(고혜란 2001; 김은숙 등 2005) 청소년들은 인식하고 있었으며, 영양 지식을 습득하는 경로는 학교 수업을 통한 경우가 가장 많다고 하였다(오금향, 1992). 그러므로 중학교 교육과정에서는 가정과 교육에서 그동안 실질적이고 효과적인 식생활 교육이 기초가 되고 있었음을 알 수 있었다.

1. 가정과 교과기반 식생활교육의 통합적 접근

중등학교교육에서의 식생활교육은 학생들로 하여금 식생활과 관련된 건전한 지식을 습득하고, 합리적인 영양을 섭취하며, 바른 식사 태도와 식사 예절 및 식습관을 형성하는데 목적이 있다. 이러한 목적을 효과적으로 수행하기 위해서는 우리나라 성장기 청소년들이 하루 중 대부분의 시간을 보내는 학교에서 이루어져야 하므로 청소년 시기의 식생활교육은 학교중심에서부터 실시하는 것이 가장 효과적이다.

학교식생활교육은 초등교육에서는 실과교과 중심에서의 전 교과 통합적용이라면, 중등교육에서는 가정과 교과 기반 통합적용을 제안하고자 한다. 즉 중등교육에서의 학교식생활교육은 가정교과에서의 식생활교육 방법과 내용을 통합 접근해야 한다. 통합교육은 현대사회가 더욱 복잡해지면서 정치, 경제, 사회, 문화, 법, 지리, 역사 등에 기반한 기존의 독립적인 단학문적 접근(uni-disciplinary approach)으로는 사회현상을 체계적이고 총체적으로 이해하기 어렵고, 그 결과 복잡성을

뛰는 현대사회의 변화에 주체적으로 대응하는 학생들을 교육시키기 어렵다는 위기의식에서 시작되었다.

가정교과에서 통합 접근은 식생활교육 방법과 내용의 통합이다. 즉, 학교식생활교육의 내용은 성장기 청소년의 '발달단계를 고려한 주제 중심의 교육내용'으로 접근되어야 하며, 가정교과에서의 식생활교육 방법의 통합 접근은 '생활에서의 실천 및 경험의 통합'이다.

가정교과는 인간과 가정 더 나아가 사회생활에서의 중층적이고 복합적으로 서로 연계된 현대의 생활 현상들을 체계적이고 총체적으로 이해하여 실생활에 적용해야 하는 교과이다. 따라서 가정학 학문을 모학문으로 하여 그동안 그 안에 세부 영역으로 심화되어 발달되어 온 과정을 이제는 세부 영역의 학문에서의 내용적 지식의 교육 체계를 극복하고, 통합적 접근을 통해 학생들을 가르쳐야 한다.

현재 교육 과정에서는 의·식·주·아동가족·소리의 세부 영역의 내용을 병렬적으로 배치하여 가르침으로써, 각 세부 영역에서의 전공지식의 전문성 측면에서만 강조되고 있다. 그러나 우리 가정교과는 가정학을 모학문으로 하여 각각의 내용 영역이 적어도 교육방법, 교육내용, 그리고 교육목적은 마치 화학적 반응을 거친 화합물처럼 불가분의 관계로서 결부되어 있음을 주지해야 한다. 즉, 가정교과에서만 할 수 있는 '식생활교육 내용은 무엇인가', '식생활교육 내용은 무엇을 의미하는가' 그리고 '가정교과에서 식생활교육을 가르치고 배우는 목적은 무엇인가'라는 가정교과 교육에서 실시해야 하는 식생활교육의 목적과 관련된 문제를 주지해야 할 것이다.

그동안 각각의 세부 영역의 전문성이 심화됨에 따라 각각의 세부 전공 영역이 서로 다른 시간 또는 공간에서 그 고유성과 전문성을 심분 살려서 철저하게 독립적으로 가르쳐지고 있는 듯이 보여도, 눈에 드러나지는 않지만 실제로 학생이 경험하게 되는 것을 기준으로 하여보면, 세부 전공영역간의 분절이나 분리에서 이제는 통합접근 해야 할 시기이다.

그러므로 학교교육에서의 교과에서 이루어지는 교육은 우리나라 국민이면 누구나 국민공통교육기간동안 국민공통기본교과를 학습할 위무를 갖는, 국가교육과정이라는 강력한 총체적 계획에 의해 이루어진다는 장점을 가지고 있기 때문에 중등교육에서의 가정교과의 중심적인 역할은 학교식생활교육에 있어 가장 큰 교육효과를 가져올 수 있다. 더욱이 학교식

생활교육의 의의는 단순한 영양적 지식이나 조리 능력을 습득하는 것에 그치는 것이 아니라, 이를 토대로 자신의 삶에 내면화하여 실제로 건강하고 안전하며, 즐겁고 함께하는 식생활을 영위할 수 있는 능력을 함양하여야 한다. 이는 식생활교육에서 지향하는 목표에서 수행되어야 한다. 따라서 교육과정에서 전개되는 식생활교육은 특히 교과 지식의 구조에 따라 초등의 실과, 중등의 가정과에서 진행 되어 왔기 때문에, 오늘날 식생활교육의 교육적 의미에 대한 재조명은 실과교육과 가정과교육에서 선도되어 전 교과수업을 활용한 식생활교육의 효과성을 제시할 수 있을 것으로 본다.

2. 가정과 교과기반 학교급식과의 연계적 접근

학교교육에서의 효과적인 식생활교육은 무엇보다도 식생활 환경 개선을 통한 효과적인 증재활동이 연계되어야 한다. 즉, 학교급식을 통한 영양증재활동이 가장 적절한 방법으로 제시되고 있으므로, 학교급식 식단을 보다 건강 지향적인 형태로 영양 관리를 하는 것이 중요하다. 따라서 영양 기준량과 함께 식품기준량과 영양관리를 위한 체크리스트를 설정, 다양한 식품군의 적절한 양 제공, 그리고 건강에 도움이 되는 식품군의 제공 횟수와 조리방법의 통제 등을 통하여 좀 더 양질의 급식이 가능하도록 제도화 하는 것이 요구된다(김창임 등, 2006). 한편 건강한 식생활 행동의 실천 능력을 향상시키기 위해서는 급식을 통한 교육 외에 특별이벤트 프로그램, 학교주변의 식생활 환경 개선 활동 등 다양한 활동의 식생활 지도 방법 등이 개발되어야 할 것이며, 실제 학교생활에서 원활한 영양 상담 및 교육이 이루어질 수 있도록 다각적인 방안이 모색되어야 할 것이다.

VI. 결론

국가적으로 식생활관리는 식생활 관련 정책 수립, 대국민 식생활교육, 식생활교육 프로그램 개발 등을 들 수 있는데,

그 중 학교 중심의 식생활교육은 식습관에 대한 바람직한 태도를 형성하여 이전의 식생활 행동을 수정하고 식생활관리와 질병예방과의 관계를 가르치는데 가장 효과적인 것으로 알려져 있다. 근본적인 식생활문제의 해결방안은 개인의 식생활 행동과 정부의 식생활관련 정책에서 그 방안을 찾을 수 있는데 그 기초 경로가 식생활교육이라 할 수 있으며, 식생활교육이 건강수준 향상에 가장 큰 역할을 하는 이유는 교육이 건강을 생산하는 효율성을 제고시키기 때문이다. 따라서 저비용·고효율로 해결하기 위한 식생활교육은 유치원을 비롯한 초·중등학교 학생교육이다. 따라서 학교교육을 통한 식생활교육을 체계적으로 하기 위한 제도적 틀은 교육과정을 구성하여, 그 내용과 방법을 효율적이고 체계적으로 구성하여 교육의 최종 목표인 학생의 식생활 행동이 변화할 수 있어야 한다.

우리는 지금 우리의 국가사회가 갖는 식생활교육에 대한 요구 및 학교식생활교육이 갖는 효율성과 책무성에 비추어 학교식생활교육의 체계적 구성과 합리적 운영에 대하여 주시해야 할 책임과 의무가 있다. 성장기 청소년을 위한 학교교육에서의 식생활교육의 궁극적 목표는 무엇인가, 가정과 교과를 기반으로 한 통합 접근해서 가르쳐야 할 주제는 어떤 것들인가, 가정교과의 특성인 생활 속에서의 실천과 경험의 통합은 어떠한 방법으로 가르치고 배우게 할 것인가, 우리 가정과 교육에서 식생활교육을 담당할 가정과 교사는 어떤 준비가 되어야 할 것인가, 그리고 학교식생활교육의 효율성을 제고하기 위한 교육환경은 어떻게 구성되어야 하는가에 구체적이고 실제적인 과제를 해결해야만 한다.

이에 중등교육에서의 학교식생활교육은 가정과 교육을 기반으로 한 통합접근으로 발달단계에 따른 주제 중심적 접근 그리고 생활 속에서의 실천 및 경험의 통합으로 이루어져야 하며, 가정과 교과와 비교과인 급식시간과의 연계를 통한 원활한 정보 교환은 물론 상호 협조적인 체계를 통하여 효과적인 식생활교육을 운영하고 지도할 수 있어야 할 것이다. 이 시기의 건강지향적인 식생활 행동은 평생의 식습관과 건강에 미치는 영향력이 매우 크므로 중등학교교육에서의 식생활교육은 교과 중심 접근으로는 가정교과 기반으로 학생의 식생활 행동 변화에 초점을 맞추고 교과와 비교과, 즉 가정교과를 기반으로 한 급식활동의 연계를 통해 식생활교육에 다각

적인 해결 방안을 모색하여야 할 것이다.

무엇보다 중요한 것은 국가발전의 원동력인 국가인재로서 성장할 우리 학생들에게 학교교육을 통하여 올바른 식생활 습관을 확립하는데 기초가 될 학교 중심의 식생활 교육이 되어야 할 것이며, 이를 위하여 보다 효과적이고 체계화된 교육이 수행되어 학교식생활교육이 양적·질적으로 발전하는데 있어 가정과 교육의 사명이 있다는 것을 잊지 말아야 할 것이다.

참고문헌

- 고혜란(2001). 식생활 단위 교육이 중학생의 영양 지식·식태도·식습관 및 TV식품 광고의 수용 태도에 미치는 영향. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김경원(2005). 미국의 어린이 영양교육. 대한지역사회영양학회지. 10(3), 366-374.
- 김무환(2002). 초등학교 학교급식이 아동의 식생활 및 사회성 발달에 미치는 영향. 부산교육대학교 석사학위논문.
- 김무환·이경애(2003). 학교급식이 초등학교생의 식생활에 미친 영양에 대한 아동과 어머니의 인식 비교. 한국식품영양과학회지. 32(4), 636-644.
- 김소라(2005). 생활 속의 실천을 지향하는 가정교과의 영양교육. 가정과교육의 도전과 전망-학교영양교육-. 한국가정과교육학회 동계학술대회 발표집.
- 김영화·장미라(2007). 초등학생의 효율적인 영양교육을 위한 교과서분석 및 식습관 조사연구. 대한영양사협회 학술지. 13(4), 379-388.
- 김유정(2005). 초등 식생활교육을 위한 교사양성 교육과정 비교 연구. 한국실과교육학회지. 18(2), 195-203.
- 김은숙·고무석·정난희(2005). 중학생의 식생활 단원에 대한 인식과 활용도에 관한 연구. 한국가정과교육학회지. 17(3), 53-70.
- 김정원(2005). 생활과학으로서의 초등 식생활교육내용 분석. 한국실과교육학회지. 18(1).

- 김정현(2008). 학교의 어린이 먹거리 교육프로그램 개발안, 어린이 먹거리 안전관리 사업단 공청회.
- 김정현(2009). 교과서를 통한 식생활교육의 통합적용, 실과교육학회 동계학회 발표집.
- 김종덕(2008). 미국의 농장-학교(FTS) 연결 프로그램 연구. *농촌경제*, 31(3), 107-130.
- 김창임·박영숙·이정원·현화진(2006). 학교영양사가 요구하는 영양교육 교재의 특성. *대한영양사협회 학술지*, 12(3), 243-253.
- 김현희·박유화·신은경·신경희·배인숙·이연경(2006). 초등학교 영양교육에 대한 학생과 학부모의 인식도 조사. *한국식품영양과학회지*, 35(8), 1016-1024.
- 박명희(2006). 사회변화와 요구를 수용하는 가정교과와 내용 혁신 연구. *한국가정교과교육학회지*, 18(1), 77-93
- 박인영·이심열(2005). 중학교 기술·가정 교과와 식생활 단위 교육이 학생들의 영양 지식, 식행동에 미치는 영향. *한국가정교과교육학회지*, 18(4), 25-38.
- 박희진(2010). 미셸 오바마는 살과의 전쟁 중. *새교육 No.9*
- 박천환(2008). 2007년 개정 교육과정과 초등 교과교육의 방향. *초등교육연구*, 21(1), 33-49.
- 신현자·김기남(1991). 가정 교과 학습을 통한 남중생의 가정 생활에 대한 인식 및 태도에 관한 조사 연구. *한국가정교과교육학회지*, 3(1), 49-59.
- 오금향(1992). 여고생의 영양 지식과 식습관 및 건강 상태에 관한 연구. *한양대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 운성숙·이전숙(1992). 중학교 남학생에 대한 가정과 교육이 가정생활에 미치는 영향. *한국가정교과교육학회지*, 4(1), 31-41.
- 양일선·이혜영·김혜영·강여화(2003). 중·고등학교 대상 영양교육 목표 설정을 위한 영양 관련 문제점 분석. *대한지역사회영양학회지*, 8(4), 495-503.
- 양정혜(2006). 실과교육과정의 교육내용선정을 위한 기초연구. *한국실과교육학회지*, 19(1).
- 윤지현(2005). 미래지향적 실과교육을 위한 교과 콘텐츠 구성 방안에 대한 논의. *한국실과교육학회 하계학술발표대회 자료집*.
- 이경애(2006). 아동 소비자교육 관점에서의 초등학교식생활교육 내용 및 교육활동. *한국실과교육학회지*, 19(2), 75-100.
- 이다혜·양정혜(2010). 실천적 문제해결 모형을 적용한 수업이 문제해결력과 식사효능감에 미치는 영향. *한국실과교육학회지*, 23(1), 73-94
- 이방자(2000). 초등학교 아동의 가정환경 변인이 그들의 식생활 양상에 미치는 영향. *대구교육대학교 초등교육연구*, 15, 195-208.
- 이심열·남궁미자(2004). 서울 일부 지역 여중생의 체중조절에 대한 관심도와 식행동에 관한 연구. *동아시아食生活學會 춘계학술대회 발표집*.
- 이기완·이영미·오유진·조용주·이민준(2008). 중, 고등학생의 가족식사에 대한 태도와 혼자 식사와의 영양소 섭취 비교. *대한영양사협회학술지*, 14(2), 127-138.
- 이영미·이기완·오유진(2009). 초등학생의 가족식사에 대한 인식과 태도. *대한영양사협회학술지*, 15(1), 41-51.
- 이영미·오유진(2008). 일본의 식육(食育) 제도와 영양교사의 역할. *대한지역사회영양학회 추계학술대회 발표집*.
- 이준호(2009). 중학교 식생활단위교육이 학생들의 식행동에 미치는 영향. 2009년 한국지역사회생활과학회 학술대회 발표집.
- 임금숙(2004). 학교급식과 청소년 영양교육. *대한지역사회영양학회지*, 9(6), 772-777.
- 임희진·박형란·구현경(2009). 아동·청소년 비만 실태 및 정책방안 연구. 연구보고서. *한국청소년정책연구원*.
- 전세경·양정혜(2004). 초등학교 수업을 위한 식생활교육. *대교출판사*.
- 전세경(2010). 학교식생활교육의 교육적 의의와 효율적 추진 방안. *한국가정교과교육학회지*, 22(1), 117-135.
- 전세경(2009). 학교식생활교육의 교육적 의의와 효율적 추진 방안. *한국식생활교육학회 창립 심포지움 자료집*.
- 최지연·고인규(2009). 2007 개정 교육과정과 실과 교육방향. *초등교과교육연구*, 10, 115-128.
- 허남혁(2010). 학교급식 혁명 - 해외사례를 통해 본 친환경무상급식 실천과제. *친환경 무상급식을 통한 먹거리 혁명과 민주적 지방자치 실현 방안 워크숍*, 5-16.

- 홍완수·윤지영(2004). 사업장에서의 영양지도 활성화를 위한 제도화 방안 - 외국의 제도를 통해본 국내 제도화 방안. 상명대학교 연구보고서.
- 황민영(2009). 식생활교육기본법 추진의 방향과 과제. 가정과 교육의 환경변화와 발전방안. 한국가정과교육학회 동계학술대회 발표집.
- 한국영양학회(2005). 한국인 영양섭취기준.
- 국민건강질병본부(1999~2007). 국민영양조사보고서.
- 녹립수산물식품부(2009). 녹색식생활지침, <http://green.korea.kr>
- 녹색성장위원회(2009). 녹색성장, <http://greengrowth.go.kr>
- 한국소비자자원(2006). 청소년 식품소비행태 보고서.
- 식품의약품안전청(2007). 어린이 먹을거리 안전관리 종합대책
- 식품의약품안전청(2008, 2009). 어린이 먹을거리 안전관리 사업 보고서.
- 통계청(2008). 가계수지동향(<http://www.nso.go.kr>)
- Kim, Jung-Hyun et. al.(2006). Setting Instructional Goals and Contents for Milk Nutritional Education Program through an Analysis of Milk Nutritional Awareness and Knowledge in Elementary/ Middle/High School Students. *Nutritional Sciences*, 9(4), 301-309.
- Choi, Eun-Suil et. al.(2008). Original Research: A study on nutrition knowledge and dietary behavior of elementary school children in Seoul. *The Korean Nutrition Society*. 12(4), 308-316.
- Catherine E Draper, Anniza de Villiers, Estelle V Lambert, Jean Fourie, Jillian Hill, Lucinda Dalais, Zulfa Abrahams and Nelia P Steyn(2010). *HealthKick: a nutrition and physical activity intervention for primary schools in low-income settings*. *BMC Public Health*. 10, 398.
- Nanney MS, Nelson T, Wall M, Haddad T, Kubik M, Nelson Laska M and Story M(2010). State School Nutrition and Physical Activity Policy Environments and Youth Obesity. *American Journal of Preventive Medicine*. 38(1), 9-16.
- Wilkins, Jenefer L(2005). *Eating right here: Moving from consumer to food citizen*". *Agriculture and Human Values* 22, 269-273.

<국문요약>

가정과 교육에서의 식생활교육의 방향을 제안하고자 우리나라 생활환경 변화에 따른 학교 중심적인 식생활교육의 필요성을 알아보고, 우리나라와 외국의 학교교육을 통한 식생활교육에 대해 살펴봄으로서 우리 가정교과에서의 식생활교육의 방향에 대해 모색해 보고자 한다. 중등교육에 있어 학교 중심의 식생활교육의 효과적인 정착을 위하여 가정과 교육을 기반으로 한 통합접근으로 발달단계에 따른 주제 중심적 접근 그리고 생활 속에서의 실천 및 경험의 통합으로 이루어져야 하며, 가정과 교과와 비교과인 급식시간과의 연계를 통한 원활한 정보 교환은 물론 상호 협조적인 체계를 통하여 효과적인 식생활교육을 운영하고 지도할 수 있는 방향으로 제안하는 바이다. 이는 우리나라 성장기 청소년들이 학교교육을 통하여 올바른 식생활 습관을 확립하는데 중심이 될 학교 중심의 식생활 교육에 있어 가정과 교육의 사명이 있음을 제시하는데 기초가 되고자 한다.