

한국의 '식생활교육추진법' 제정을 위한 기초 연구

2007. 5

주관연구기관 : 사단법인 대한영양사협회
주관연구책임자 : 김경주(대한영양사협회 부회장)

농어업·농어촌특별대책위원회

등록일 2007-07-27 오후 5:58:37

조회수 19

[list](#)

제 1 장. 연구 개요

1. 연구 배경 및 목적

우리나라 사회·경제구조의 급격한 변화는 식생활과 이를 둘러싼 환경의 변화를 가져왔다. 즉, 여성 근로자, 단독세대의 증가 등으로 외식의 비중이 늘어나고 조리된 음식의 구입 및 간편식의 증가 등 식사를 집 밖에 의지하는 비율이 크게 증가하였다. 또한 국민의 편중된 영양섭취와 불규칙한 식사 등으로 전 연령대에서 비만 및 당뇨를 비롯한 각종 생활습관 병이 급증하고 있으며, 한편으로는 젊은 층에 있어서의 지나친 저체중을 지향하는 인구의 증가로 거식증과 같은 식이장애 환자가 증가하는 등 소아로부터 노인에 이르기까지 식생활의 불균형으로 인한 국민 건강이 심각한 문제로 대두되고 있다. 이를 반영하듯 국민들의 식품과 건강에 대한 관심은 크게 고조되어 있어 이에 관한 정보가 사회에 범람하고 있으나 식품에 관한 체계적인 교육의 부재로 인해 올바른 정보를 선별하여 활용하지 못하고 오히려 건강을 해치는 결과를 낳는 부작용이 속출하고 있다.

반면 각종 식품의 해외의존도가 높아져 수입량이 늘어나고, 농약 및 항생제 등의 사용량이 증가함에 따라 사소한 식품 안전 관련 보도에도 전국이 소란해지는 사태를 맞게 될 정도로 국민들의 식품의 안전에 대한 신뢰는 그 어느 때보다 낮아져 있다. 이러한 문제는 국내 식품 생산자와 소비자 사이의 정보의 공유 및 직거래 활성화 등을 통해 신뢰를 회복하고 지역 기반 농수산물을 효율적으로 활용함으로써 상당부분 해소할 수 있을 것이나 이를 위한 유기적 체제가 마련되어 있지 않은 실정이다.

현재 세계에는 8억 명이 넘는 사람들이 기아와 영양부족으로 고통 받고 있다고 한다. 그러나 우리나라는 급속한 경제성장으로 풍족해진 먹거리로 인해 과거 음식을 소중히 여기는 마음을 상실한 채 음식점 및 가정에서 대량의 식품 폐기물을 발생시키고 있으며, 이를 처리하기 위해 또 막대한 비용을 낭비하고 있다. 이는 과거의 현상에서 보듯 일시적인 교육으로 해결될 수는 없으며, 어릴 때부터의 지속적으로 '음식에 대한 감사하는 마음'을 심어주고, 음식이 식탁에 오르기까지의 과정을 이해하는 체험적인 교육을 통해서만 가능할 것이다.

맛벌이 세대가 증가하고, 가족이 함께 앉아 식사할 수 있는 기회가 줄어들어 어른들로부터의 '밥상머리 교육'을 받을 수 없어진 아이들에 대한 식생활 교육은 분명 사회가 담당해 주어야 할 부분이다. 이를 통해 젓가락 사용법 등의 작은 식탁에 절부터 감사하는 마음으로 골고루, 남기지 않고 먹는 것까지의 교육은 아이들이 건전한 마음과 건강한 신체를 기르는 토대가 될 것이며, 모든 국민이 몸과 마음의 건

강을 유지하여 전 생애에 걸쳐 행복하게 살 수 있는 근간을 마련하는 것이다.

일본에서는 위와 같은 취지에서 2005년 7월 식육기본법(食育基本法)을 제정하여 시행하고 있으며, 내각총리대신을 회장으로 하며 식육(食育)담당대신을 비롯한 25인으로 구성되는 식육추진회의(食育推進會議)를 설치 운영하고 있다. 식육추진을 위해 식품안전위원회, 문부과학성, 후생노동성, 농림수산성 등은 각자의 역할을 수행하며, 지자체, 지방 공공단체 및 민간단체 등과의 유기적인 연계협력을 하고 있다.

이에 일본과 매우 유사한 인구 및 식생활 환경의 변화를 맞고 있는 우리나라 역시 식생활 전반의 문제점을 파악하여 온 국민이 바른 먹거리를 선택하는 안목을 기르고 건전한 식생활을 실천할 수 있도록 교육하기 위한 관련 법규를 마련하여야 할 것이다. 이를 위해 본 연구에서는 현재 우리나라의 식생활과 관련된 각종 문제 즉, 영양섭취, 식품 소비, 질병구조 및 식문화와 식사예절, 식품 폐기 등의 현 주소를 살펴보고, 현재 우리나라와 외국의 식생활 관련 법률 및 정책, 관련 사업 등을 비교함으로써 우리나라의 “식생활교육추진법(가칭)”을 제정하기 위한 기초연구를 수행하고자 하였다.

2. 연구내용 및 방법

연구내용	연구방법
I. 한국 식생활 문화의 현황 및 발전 방향	○ 문헌고찰 및 분석
II. 한국인 식생활 현황과 환경	○ 문헌고찰 및 통계자료 분석
III. 우리나라의 식생활 교육 및 정보 제공 현황	○ 문헌고찰, 초등학교 및 중고등학교 교과서 내용 분석(content analysis)
IV. 우리나라 식품·영양 관련 프로그램 및 관련법률	○ 문헌고찰, 관련 부서의 홈페이지 내용 분석, 국회법률 정보 검색 ○ 식생활 관련 시민운동 단체 방문 (인터뷰)
V. 외국의 국민 식생활 및 식문화관련 프로그램	○ 문헌 분석, 인터넷 검색
VI. 식생활교육추진법(가칭) 제정을 위한 제언	○ 조사결과와 문헌고찰, 전문가 자문
VII. 식생활교육추진법(가칭) 제정을 위한 전문가 워크숍	○ 전문가 워크숍을 실시하여 본 연구결과의 발표와 전문가 및 관계자 토론

제 2 장. 연구 결과

1. 한국 식생활 문화의 현황 및 발전 방향

1. 한국 식생활문화의 형성과 특징

한국음식의 가장 중요한 특징은 무엇보다도 건강한 음식이라는 점이다. 현재 세계적으로 볼 때 선진국에서는 비만, 심혈관계질환, 당뇨, 암, 고혈압 등과 같은 만성퇴행성 질병과의 전쟁 중이다. 이의 중요한 원인은 과도한 지방 섭취에 기인하는 식생활의 문제임은 잘 알려져 있다. 서구인의 식사는 기본적으로 육류를 기본으로 하는 육식문화이기 때문이다. 서구인들은 성인병에서 벗어나기 위해 오랜 기간 동안 유지해 왔던 식생활을 변화시키기를 원한다. 그러나 한 번 형성된 식습관이란 쉽게 바뀌지 않는 속성 때문에 육식위주의 식생활문화 때문에 고통 받는 인구는 많지만 쉽게 그들의 식생활을 바꾸지 못한다. 현재 서구 사회는 육식위주의 고지방질 식생활로 인한 비만과 성인병을 앓는 악 순환 속에 빠져 있고, 혹독한 살과의 전쟁을 치르고 있다.

그러나 최근 우리 사회에서 나타나는 비만급증과 성인병증가와 같은 현상을 보면 우리나라도 더 이상 전통 식생활 문화의 안전지대가 아니라 서구 식생활문화가 많이 유입되었음을 느낀다. 최근 한국 사회의 음식문화를 보고 있으면 많이 불안하다. 실제로 서구 사회에서조차 정크푸드라고 불려서 그 섭취량이 감소하는 패스트푸드가 한국에서는 오히려 증가하고, 성인 비만인구의 증가를 넘어 아동 비만까지 증가하는 현상, 이로 인해 성인병이 아동에게서까지 발병되는 현상을 보면 이는 우리 국민들이 전통 음식을 차츰 외면한 대가라는 생각이 든다. 훌륭한 음식문화를 가졌던 우리 선조들에게 고개를 들 수 없고, 우리가 우리 선조로부터 받은 음식의 축복을 지킬 수도 없는 한심한 민족이 될 수도 있다.

그럼, 다른 민족들을 살펴보자. 실제로 중국보다 더 알려지고 유명한 중국음식, 생선회나 생선초밥인 스시로 유명한 일본 음식, 그리고 국력이나 경제수준이 떨어지는 나라들인 태국이나 베트남의 태국음식과 베트남 음식 같은 동남아시아의 음식은 세계적으로 많이 알려져 있다. 전 세계적으로 건강추구와 다이어트음식이 열풍을 일으킨 상황에서 가장 건강한 한국음식은 왜 많이 알려지지 않았을 뿐 아니라 우리나라에서조차 다른 나라 음식에 비해 밀리는 경향까지 보일까? 우리 음식에 대한 국민들의 자부심은 왜 크지 않을까?

먼저, 우리 음식이 세계적으로 유례를 찾기 어려운 건강한 음식인가를 밝히는 것부터 시도해 보자. 1977년에 발표된 미국 상원 영양문제 특별위원회의 보고서에 의하면

“ 아무도 깨닫지 못하고 있는 사이에 현대인의 식생활은 비자연적인 것으로 전락하였으며, 암, 당뇨병, 심장병은 물론 정신분열증까지도 잘못된 식생활에 기인하는 식원 병(食原病)이며 현대인들이 겪고 있는 성인병의 다수가 잘못된 식사 즉 비자연적인 식사로부터 기인 한다 ”

이 보고서는 그 당시 이미 만성 성인병에 시달리는 미국인들에게 경종을 울린 케네디 상원위원이 포함되어 만들어진 유명한 것이지만 최근 성인병이 증가하는 한국 사회에는 시대를 불문하는 더 없이 소중한 자료이다. 우리의 전통 식생활이 무너지고 서구 형 식문화가 유행하는 한국 사회에 경고를 주는 보고서이다. 간단히 이야기하면 이 보고서에서 건강하다고 제시된 식사형태나 식사지침은 우리의 한국형 전통 식사라고 보아도 크게 무리가 없다.

특히, 한국 전통 음식의 높은 가치는 그 자연성에 있다. 땅에서 나는 오곡을 비롯한 곡류 음식을 가장 귀하게 생각하고, 그 중에서도 단백질 조성이 밀가루에 비해 우수한 쌀을 주식으로 선택한 지혜, 그러면서도 다양한 곡류를 이용한 오곡밥과 같은 잡곡밥을 즐겼다. 거기다 땅에서 나는 온갖 종류의 채소를 나물로 활용하여 먹거리로 이용하였다. 자연의 식품재료를 자연 상태에 가장 가깝게 오래 두고 저장해 먹기 위해 발효 음식이 가장 잘 발달하였다. 대표적인 민족 음식이 된 김치를 비롯해 영양가 높은 콩을 이용해 만든 된장, 고추장을 만들어 낸 지혜 그리고 우리 몸에 필요한 지방질을 주로 식물성 종자로부터 얻어진 참기름, 들기름과 같은 식물성 기름을 이용하여 얻어 낸 지혜 등은 모두 자연을 닮아 있는 식사라고 할 수 있기 때문이다.

음식의 맛과 색도 자연의 법칙을 그대로 따르고 있음을 알 수 있다. 우주의 근간을 이루는 음양오행사상에 입각하여 음(동물성 식품)과 양(식물성 식품)의 조화를 꾀하고, 오방색(적, 황, 청, 흑, 백색)과 오미(단맛, 신맛, 짠 맛, 매운 맛, 쓴 맛)의 조화로우름을 추구하는 가장 자연에 가까운 음식이라는 것이 한국 음식이 가진 최고의 가치라고 생각한다.

가. 지중해 식사에 비견되는 건강한 한국 음식

우리의 전통 문화를 소개할 때면 받는 가장 따가운 시선은 “우리 것은 무조건 좋은 것” 이라고 주장한다는 국수주의자의 시각이다. 그래서 우리 음식의 건강성을 이러한 편협한 시선에서 벗어나 객관화시키는 노력의 하나로 이미 전 세계적으로 건강식으로 인정받고 있는 지중해식사와의 비교를 통해 우리의 전통음식을 살펴보려고 한다.

지중해식이 전 세계적으로 건강식으로 인정받고 있는 것은 서구 사회에서 지중해식 식사를 하는 사람들의 심장병 발병률이 현저히 낮고 그리고 장수인들의 식사를

분석해 본 결과 지중해식사를 하는 사람이 많다는 조사결과가 많이 발표되었기 때문이었다. 미국 미네소타대학의 명예교수가 수행한 연구에 의하면 - 미국, 그리스, 핀란드 등 7개국 40-50 대 남성 1만 2천명을 대상으로 심장병 사망률을 10년간 추적 조사하였다. 그 결과, 그리스크레타 섬 주민의 심장마비 사망률은 1만명당 9명으로 가장 낮았지만 핀란드 동부 지방 주민의 심장마비 사망률은 9백 92명이었다. 이렇게 100배 이상의 심장병 사망률의 차이를 보이는 것은 크레타 섬 주민들은 올리브유등 심장건강에 유익한 불포화지방을 주로 먹었고, 핀란드 주민들은 버터나 치즈 등 심장에 해로운 포화지방을 주로 먹었기 때문이라고 설명했다. 사실 전체 열량 중 지방 섭취 비율은 지중해(30-40%)나 미국이나 별 차이가 없다. 그런데도 고지방식이기는 해도 지중해 식은 지방의 72%를 불포화지방(올리브유, 카놀라유, 생선, 씨앗, 너트류 등)에서 얻기 때문에 혈관건강에 유익한 고밀도지단백(HDL)의 혈중 농도가 올라가기 때문이다. 이 발표이후 지중해 식사가 심장 혈관질환은 물론 당뇨, 비만, 암(유방암, 대장암)과 같은 성인병에 좋다는 조사결과들이 많이 나오고 있다. 특히 심장마비를 경험한 프랑스인 4백여 명을 4년간에 걸쳐 조사 연구한 결과가 이를 뒷받침한다. 절반에게는 서양식을 주고, 나머지 절반에게는 지중해식 식사를 주었는데 지중해식의 경우 심장마비 재발위험이 50-70% 낮은 것으로 나타났다.

그러면 지중해식 식사란 대체 어떤 식사일까?

“올리브유를 듬뿍 뿌린 샐러드와 파스타를 먹고 항상 과일로 식사를 끝내며 포도주로 자주 목을 축이고, 또 양고기나 닭고기를 매주 한 번, 생선을 매주 두 번 가량 먹는 것이 전통적인 지중해 식사” 라는 것이다.

그럼, 한국의 전통식사는 어떤가?

“참기름이나 들기름, 콩기름 같은 식물성기름을 주로 먹고, 거기다 온갖 종류의 나물요리를 즐겨 먹고, 곡류식품을 주고 먹으며, 전통 술을 즐기는 반주문화가 발달되어 있고, 거기다 김치, 장류와 같은 발효식품을 즐기지만, 육류의 섭취는 극히 제한적인 식사” 라고 볼 수 있다.

사실 지중해식 식사는 지방섭취량 자체는 많지만 한국 전통식사는 지방 섭취량 자체도 많지 않다는 점에서는 한국 전통식사가 더 건강하다고도 할 수 있다. 그럼에도 불구하고 한국 전통 음식이 세계적인 건강식으로 알려지지 않고 더구나 자라나는 세대들에서 서구형 식사를 즐기는 경향이 최근에 늘고 있는 점에 있어서는 우리의 책임이 크다. 우리의 전통음식의 건강성과 문화적 가치를 제대로 알리고 홍보하지 않았기 때문이다.

다음은 지중해식 식사와 한국 전통음식의 특징을 정리하여 본 것이다. 객관적인 비교를 통한 한국 전통음식의 건강성을 이해할 수 있다.

지중해식 식사의 특징

- * 불포화지방(올리브유, 카놀라 유, 생선, 씨앗, 너트 류 등)을 즐겨 먹고 포화지방(육류, 육가공 식품)의 섭취량이 적다
- * 적절한 양의 적포도주를 즐긴다.
- * 콩을 많이 먹는다.
- * 가공되지 않은 전곡 류(곡물류)를 즐긴다.
- * 과일, 채소 섭취량이 많다.
- * 우유와 낙농제품을 소량 즐긴다.

한국 전통식의 특징

- * 불포화지방(참기름, 들기름, 콩기름 등)을 즐겨 먹고 포화지방 육류, 육가공 식품)의 섭취량이 적다.
- * 적절한 양의 전통 술을 즐긴다.
- * 콩을 많이 먹는다(두부, 된장, 간장 류 등).
- * 전곡 류(밥, 잡곡밥, 오곡 류)를 즐긴다.
- * 채소 섭취량이 많다(김치, 나물 등).
- * 우유와 낙농제품을 소량 즐긴다.

나. 채식과 육식의 이상적인 비율

한국 음식은 기본적으로 채식에 근거한 식사라고 말 할 수 있다. 채소의 사전적 의미는 모든 푸성귀, 남새, 소채 등이다. 여기서 푸성귀란 사람이 가꾸어 기르거나 저절로 난 온갖 나물들을 말하며 남새는 심어서 가꾸는 나물로서 채마라고 한다. 또한 나물은 '먹을 수 있는 풀이나 나뭇잎을 말하거나 이것을 조미하여 무친 반찬을 말한다. 또한 우리 조상들은 곡식이 여물지 않아 생기는 굶주림을 기(飢)라고 하고 채소가 자라지 않아 일어나는 굶주림을 근(謹)이라고 할 만큼 오곡이외의 채소의 중요성을 강조하였다. 따라서 거주하는 곳 부근에 채소밭을 만들고 채소를 심어 일상의 반찬으로 할 만큼 채식은 우리 조상의 일상적인 식사패턴이었다.

그런데 우리 전통 음식은 이렇게 채식에 기반 하면서도 동물성 단백질을 소량 섭취하여 영양상의 이익을 극대화 하는 채식과 육식의 가장 조화로운 혼합 비율인 8:2의 비율을 보이고 있다. 최근 우리 사회에 불었던 채식열풍을 기억할 것이다. 채식의 중요성을 다룬 이 프로그램은 과도한 육식의 문제점을 심도 있게 다루어 사람들에게 서구 형 육식의 문제점을 실감나게 전달해 주었다. 그러나 이러한 육식문화가 가진 문제점의 대안으로 채식이 제기된 것은 매우 아쉽다. 왜냐하면, 채식은 그 나름으로 장점이 많은 식사이기는 하지만 영양 적으로 볼 때 극도로 조심하지 않으

면 영양상의 균형을 맞추기가 어렵다. 모든 성장이 끝나는 성인에게서는 채식이 크게 문제가 되지 않더라도 성장을 위해 단백질을 필요로 하는 아동에게서는 심각한 영양문제를 가져 올 수 있기 때문이다. 무엇보다 최근에 보이는 청소년의 체격조건이 크게 좋아졌음은 충분한 단백질 섭취에 있었음을 부인하기 어렵다. 따라서 채식을 권장하기보다는 한국의 전통 음식에서 그 해법을 찾았다면 훨씬 더 유익했을 것이다.

그래서 건강 면에서 유익한 채식에 기반 하면서도 적절한 양의 동물성 식품을 포함하는 한국의 전통 음식은 영양학적으로도 매우 우수한 음식이라는 점이다. 대략 식물성 식품과 동물성 식품의 비가 8:2로 나타나고 있는데 이 비는 건강성을 지향하는 식사가 추구하는 황금 비율이다. 한국 음식의 건강성은 이 황금비율에서 나온다. 그리고 한국 음식이 가진 건강성 못지않은 아름다움과 특유한 맛도 채식과 육식의 조화로운 만남에서 온다. 육류를 제한하고 주로 채식에만 의존했다면 그렇게 다양한 음식문화를 만들어내지 못했을 것이다. 다양한 재료를 사용하여 다양한 맛을 추구하는 것이 음식 문화의 발달에 기본이다. 그러면서도 육식의 유혹에 빠지지 않고 최고의 건강유지를 위한 채식과 육식의 황금 비율을 지켜낸 점, 이점이 바로 한국음식의 지혜이다.

다. 약식동원의 음식

한국 음식이 전통적으로 약식동원(藥食同原)의 음식임은 이제 잘 알려진 사실이 되었다. 어떤 이는 원래 중국의 영향을 받은 것이라고 주장해 한국만의 특징이라고 보기는 어렵다고 한다. 그러나 시작은 중국이라고 볼 수도 있지만, 제대로 그 꽃을 피워 열매를 딴 것은 한국인이라고 생각한다.

약식동원이라는 말은 “약과 음식은 그 근본이 동일하다” 는 뜻이다. 즉 우리가 몸에 유익한 여러 가지 재료를 섞어 영양가 있게 지은 밥을 약식이라 부르고, 꿀을 넣고 기름에 지저낸 밀가루로 만든 과자류인 유밀과를 약과라고 부르고, 같은 고추장이라도 몸에 좋은 꿀과 다져 넣은 소고기를 넣고 볶은 고추장을 약고추장이라고 부르는 등 많은 음식의 예가 우리 음식에는 있다. 이러한 음식들은 기본적으로 음식에서 약의 효과를 보고자 하는 경향이 강하다.

기본적으로 중국에서도 약선 요리라 하여 음식을 통해 약의 효과를 보고자 하는 음식들이 많이 있다. 그런데 중국의 약선 요리들은 찜과 탕 요리를 기본으로 하는 음식들이 많은데 비하여 우리나라는 음식을 만들 때에 약을 짓는 생각을 가지고 양념(藥陰)을 사용하는 점이 차이가 있다고 생각된다. 특히, 양념으로 약리 활성 효과가 있는 마늘, 생강, 대추, 은행, 황기, 잣, 호도 등을 아주 중요한 음식재료로 사용하고 있다. 특히 마늘은 미국의 식품의약청에서도 항암 효과가 있는 디자인 푸드로 인정된 것은 잘 알려진 사실이다.

또한 우리 음식에서는 소위 보약이라고 부르는 재료들을 거의 그대로 음식 재료

로 사용하고 있다. 그리고 민간 약초라는 불리는 식물 등이 그대로 식물성재료로 특히 나물 요리로 사용되고 있다. 이는 약은 약, 그리고 음식은 음식으로 완전히 분리해서 사용하고 있는 서구와는 매우 다른 사상이다. 그들은 약이라면 어떤 한 가지의 뚜렷한 효과를 나타내서 치료를 해야 하는 것이지 우리처럼 두리 뭉실 몸에도 좋은 약이란 생각하기 어려운 개념이다. 약과 음식은 서구인들의 눈에서 보면 다른 목적을 가지고 쓰여 진다고 하는 것이 맞다.

그런데 조선시대에 소위 보양식으로 알려진 온 음식들을 살펴보자. 조선시대에 “기로소”라는 노인을 위한 장소가 있었고 “기로세연”이라고 하는 노인을 접대하는 성대한 잔치가 있었다. 우유를 구하기가 무척 힘들었기 때문에 우유를 구하면 나라에서는 이를 제일 먼저 기로소에 하사하였다는 기록이 나온다. 그리고 우유를 타락이라고도 하여 곱게 빻은 찹쌀을 솥에 창호지를 깔고 은은하게 볶다가 여기에 우유를 넣고 끓인 죽을 타락죽이라고 하여 귀한 보양식으로 여겼다. 보양식이란 말 그대로 몸을 건강하고 따뜻하게 보살펴 주던 음식이었다.

영양학의 눈으로 보아도 우유만큼 영양 적으로 우수한 완전식품은 없다. 우유의 소화력이 떨어져 설사 몸에 맞지 않는 사람이 있을지라도 요새 마치 우유가 서구 음식의 대명사인 것처럼 여겨지는 것은 문제가 있다. 과거에는 구하기 힘들어서 많이 먹지 못한 음식이었지 우리 선조들도 우유의 높은 영양 적 가치를 잘 알고 있었기 때문에 소량 사용해 그 효과를 극대화 하였다.

즉, 보양음식이라고 해서 특별한 식품으로 만든 희귀한 음식을 말하는 것이 아니라 신선하고 위생상 해가 없는 여러 가지 식품을 맛있게 조리하여 즐거운 분위기에서 끼니를 거르지 않고 먹는 것이라고 볼 수 있다. 이와 같은 식생활의 기초 하에서 식품이면서 동시에 약물이 될 수 있는 손쉬운 향약 재를 음식에 타당하게 이용하면 보다 보양에 좋고 병을 예방할 수 있는 양생 적으로 유용한 음식이 될 수 있다. 즉 향약으로 병을 예방하고 고치는 방법이 제시되고 향리를 중심으로 민간요법이 발전되었으며 향약을 이용한 보편적인 음식이 널리 알려졌다.

다음으로 조선시대 식품 서에서 확인 될 수 있는 향약을 이용한 음식 몇 가지를 살펴보자.

첫째, 향약을 이용한 다양한 음료들이 있었다. 녹차같은 차가 있었지만 산출량에 한계가 있어 여러 가지 향약을 이용한 “탕(湯)”, “장(漿)”, 차(茶)” 가 있었다. 탕은 향약을 차로 달여서 마시는 음료로서 대추, 계피, 생강, 실백, 호두 등을 재료로 꿀 등에 채워서 만든 음청 류 들이라고 보면 된다. 장(漿)은 향약, 과일 등을 침양 하여 마시는 음료로서 모과장과 유자장 같은 것들이 있었다. 차는 내용은 장이나 탕과 유사하다. 구기차, 국화차, 유자차, 포도차 당귀차 같은 것들이 있었다.

둘째, 향약을 이용한 죽들이 있었다. 조선시대 조리 서를 보면 총 144종류의 죽 요리가 수록되어 있다. 죽 요리의 재료를 보면 쌀, 보리, 조, 콩, 팥, 녹두 같은 곡류만으로 끓인 것, 쌀에 채소, 고기, 생선, 조개류 등을 섞어서 끓인 것, 쌀이나 쌀 녹말에 잣, 호두, 대추, 은행고 같은 견과류를 섞어 끓인 것, 쌀 녹말에 향약 재를 섞

어 끓인 것들이 있었다. 그 예로 울무가루죽, 연뿌리가루죽, 가시연밥죽, 마름열매죽 등이 있다.

셋째로 향약을 이용한 가양주를 들 수 있다. 우리나라에는 독특한 반주문화가 있다. 반주는 저녁식사 때 한 두 잔의 술을 마시는 것을 말하는데 반주로 마시는 술은 각 가정에서 빚어 비치하였으므로 조선시대에는 가양주가 크게 발달하였다. 특히 계절의 명주 또는 병을 예방하고 치료하는데 좋은 향약을 가미한 술을 빚었다. 오가피주, 복령주, 구기주당귀주, 천문동주 등이 있다, 이상과 같이 향약을 이용한 다양한 보양식 등이 예로부터 존재해 왔음을 알 수 있다.

조리 시에 기름에 지지거나 튀기는 조리 방법 대신 삶거나 끓이는 방법을 주로 사용하였는데 이 또한 건강한 조리법으로 인정된 조리패턴이다.

또 한국 음식에서 중요한 것은 식사 구성 시에 여러 가지 재료를 이용하여 다양성과 이러한 재료들의 균형 잡힌 조화를 중시하였다. 그러면서도 무엇보다도 소식 위주의 절제성을 강조하여 조선시대의 '규합총서'에 보면 소식을 중요한 덕목으로 내 세우고 있다.

다음은 간추린 한국전통음식의 우수성이다.

간추린 한국전통음식의 우수성

1. 한국전통음식의 철학은 약식동원(藥食同原)사상이다.
2. 양념사용과 조리방법에서 영양적으로 우수하다.
 - 음식의 맛을 낼 때 사용하는 양념은 맛도 향상시킬 뿐만 아니라 영양적으로도 우수하다. 그 중에서도 특히 파, 마늘, 생강, 깨소금, 고춧가루 등은 약의 효과가 뛰어나다.
 - 저지방식이면서 조리방법이 영양적으로 우수하다.
 - 예: 고기는 주로 삶거나 끓이고 생선은 찜, 찌개, 조림, 회로 이용한다.
 - 채소류의 조리에도 기름을 적게 사용한다.
 - 밥이나 국, 국수, 떡을 조리할 때에도 열량이 추가되지 않는다.
 - 불포화지방산인 식물성 기름을 많이 이용한다.
 - 나물을 요리할 때는 살짝 데쳐서 비타민의 파괴를 막는다.
 - 음식에 약재(대추, 인삼, 생강, 계피, 꿀, 밤, 황기, 쑥 등)를 많이 사용한다.
3. 음식재료의 혼합비율이 우수하다: 식물성과 동물성의 비율이 8 : 2
4. 일상식 상차림의 우수성: 밥·국·김치 이외에 구이, 나물, 생채를 곁들임
5. 한국음식의 대표선수인 김치는 영양적으로 매우 우수한 식품이다.
 - 열량이 낮다.
 - 고섬유소에 비만예방 효과가 있고 콜레스테롤을 저하시킨다.
 - 기타 건강증진효과
6. 식사구성측면

- 다양성: 식재료 풍부-->채소류, 버섯류, 해조류 등
- 균형성: 식물성(80%), 동물성(20%)
- 절제성: 설탕, 과자 기름 등을 적게 사용

7. 여러 가지 식재료가 어울려서 내는 은은한 맛

이에 비해 서양 식사패턴(Western pattern)은 붉은 육류, 당류 및 후식, 가공육류, 감자튀김과 도정된 곡류로 구성되어 있다. 그러나 최근 증가된 외식으로 서양식 식생활이 많이 보급되고 있는 실정이다.

표 1. 우리나라와 서양의 전통 식생활 특징 비교

우리나라	서양
<ul style="list-style-type: none"> · 아침식사량이 많고 저녁식사량이 적음 · 쌀, 콩, 발효식품의 섭취가 높음 · 채소, 버섯, 김치의 섭취가 높음 · 어패류와 해조류 섭취가 높음 · 우유와 유제품, 육류와 육가공품, 지방과 기름, 설탕의 섭취가 낮음 	<ul style="list-style-type: none"> · 아침식사량이 적고 저녁식사량이 많음 · 붉은 육류, 우유 및 유제품의 섭취가 높음 · 지방과 기름의 섭취가 높음 · 단순당의 섭취가 높음 · 채소의 섭취가 낮음

우리나라의 전통 음식 중 김치, 된장 등 일부 발효식품의 우수성에 대한 자료가 있기는 하나 이제는 개별 식품이나 음식의 차원을 벗어나 우리 음식들로 구성된 총 식사패턴, 즉 우리 밥상의 우수성을 전 세계에 알려야 할 필요가 있다. 아울러 우리 전통음식의 높은 나트륨 함량은 개선이 필요한 부분으로 이를 체계적으로 연구하고 개선책을 마련해야 할 필요가 있다. 우리나라의 식생활은 우리나라의 지리적 환경과 오랜 역사 속에서 형성되어 외국과 전혀 다르다. 최근 한국인의 식생활의 변화가 급격해, 고유의 전통 식생활에 맞게 적응되어온 신체·건강에 큰 영향을 줄 것이 우려되고 있다.

이미 그리스나 스페인 등의 국가에서는 지중해식 식사패턴이 건강에 좋다는 연구 결과를 생산하여 전 세계로 홍보하고 있다. 이러한 연구는 수만 명의 연구대상자와 10년 이상 장기간 추적 관찰해야하는, 즉 개인차원에서 수행하기에는 소요연구경비가 매우 크다.

또한 최근 불고 있는 ‘한류열풍’ 속에는 우리나라 전통음식의 우수성도 포함되어야 한다. 우리나라 전통식사패턴이 건강에 좋은 효과를 미친다는 점을 국제적 기준에 맞는 체계적인 연구로 뒷받침하고, 검증된 우리 식사의 우수성을 국내외에 널리 홍보해야 할 시점이다. 우리 음식문화의 우수성을 널리 홍보하는 일은 국위 선양 차원에서 뿐 아니라 우리음식의 수출과 문화 관광 등 경제적인 차원에서도 득이 클

것이다.

2. 한국 전통 음식문화의 범주 및 변천

반만년의 유구한 역사를 지닌 한국전통음식문화가 왜 전통으로 자리 잡지 못하고 최근에는 급기야 서구음식, 일본음식에 밀리고 퓨전 음식에서까지 자신의 자리를 잡지 못하는가? 이는 전통문화전체의 상실위기감에 시달리는 한국적 상황과 시대적 배경과도 관련성이 깊다.

최근 100여년을 돌이켜 보아도, 조선조말기의 급격한 사회경제적 변동에서 개화기의 문화개방, 일제시대의 식민지 억압, 해방 후 서구문물 및 제도의 유입, 6.25 동란 등 경험하지 못한 빠른 속도로 사회변동을 겪고 있다. 즉 전통사회에서 현대사회로 전환되어 가는 과정에서 각종 사회적 변혁과 가치관의 변화로 인하여 아노미 상태에 놓여져 있기 때문에 전통이 변화에 장애로 여겨졌으며, 비합리, 비효율이라는 명목으로 의도적인 파괴가 진행되어 오면서 이는 한국민족의 열등의식으로까지 귀결되었다.

한국음식문화의 시간 및 공간적 범주는 다음과 같다.

한국문화를 다룰 때 우리는 흔히 그 지역을 한반도의 남쪽 부분에 국한시키곤 한다. 그것은 남북분단 이후 체제의 이데올로기 강화과정에서 생겨난 것이다. 한국문화의 공간적 범주의 제한은 정치 논란적 성격의 것이지 문화적인 것은 아니다. 한국문화의 문화적 개념범주는 한민족문화로 파악되어야 마땅하다. 한국음식문화는 그래서 한민족의 음식문화와 상통한다. 거기에는 북한과 해외동포사회가 자연스럽게 포함된다. 이들이 한국의 전통음식문화를 공유하였으나 시간과 공간의 변화과정에서 어떠한 음식문화의 상황에 처하여 있는지 우리의 관심을 기울여야 한다. 지구촌 사회와 21세기의 문화시대 전개를 염두에 두면 이러한 인식전환은 불가피한 것이다.

음식문화의 시간적 범주란 역사의 폭을 말한다. 어느 문화든 역사와 현상의 양면을 갖는다. 현상은 역사의 인과관계의 결과이다. 문화현상의 바른 이해는 그 역사의 이해와 표리관계를 이룬다. 한국 음식문화의 시간적 범주는 한민족이 사회를 구성하여 생활한 시대로부터 현재에 이른다. 공간적 범주의 한국 음식문화도 이 시간적 전개 속에서 펼쳐진 것이다.

가. 과거의 식생활 문화 변천

(1) 고대의 식생활

1) 한국의 밥 문화

한국음식의 가장 큰 특징은 밥을 먹는다는 것이다. 좀 더 정확히 말하면 밥을 주식으로 하고 그 외에 국이나 반찬들을 부식으로 하는 주, 부식의 식사습관이라고 할 수 있다. 그런데 이 때 밥이라고 해서 꼭 쌀만을 지칭하는 것은 아니다. 보리, 조, 곡식 전체를 밥이라고 한다. 과거에 쌀로 된 밥을 먹는 기회란 매우 드물었다. 그래서 과거 삼국시대에도 북 쪽에 사는 서민들은 주로 기장을 먹었고 남부의 서민층은 보리를 먹었다. 남부의 귀족층이나 쌀을 먹었다.

그래도 우리나라 사람들의 식사에서 가장 중요한 것은 쌀이다. 그러면 우리가 이 쌀을 먹기 시작한 것은 언제일까? 벼농사가 시작된 것은 대체로 기원전 1000-1500년 전 이전이라고 한다. 이 시기에 먹었던 탄화미가 경기도 여주에서 발견되었다. 이 쌀은 아마도 인도 갠지즈강 하류에서 비롯되어 중국을 거쳐 우리나라에 전해진 것으로 생각된다. 그러니까 우리의 식생활 형태가 주, 부식으로 나뉘는 것은 이 벼를 재배한 다음부터라고 보면 된다. 이 벼가 들어오기 전에 이미 다른 곡물들은 들어 와 있었다. 기장과 조가 제일먼저 들어오고 그 다음에 보리 그리고 벼가 들어오게 된다. 그 다음이 콩으로 보면 된다. 이 콩은 우리의 식생활에서 매우 중요한 역할을 하여 된장 간장과 같은 장 문화를 이루게 하였다.

밥은 우리 한국인에게 정말로 많은 의미가 있다. 가령 동학에서는 ‘밥이 하늘(한울림) 이다’라고 하여 과거에 밥을 얼마나 소중히 여겼는지 알 수 있고 ‘밥이 보약이다’라는 믿음도 우리에게 익숙하다. 또 ‘밥 한 알이 귀신 열을 쫓는다’ 는 속담에서도 보면 밥을 소중히 여기는 생각을 알 수 있다.

그런데 늘 우리 민족은 쌀 부족에 시달렸지만 1980년대에 오면 쌀이 남아 돌 정도로 많이 생산된다. 그런데 최근에 오히려 기피하는 현상까지 나타나고 있다. 우리 문화의 보존을 위해서라도 쌀을 경시하는 풍조는 문제가 있다. 우리 조상들은 수 천년동안 주식으로 쌀을 먹어 왔고, 전 세계 인구 가운데 쌀을 주식으로 하는 인구가 가장 많다.

쌀처럼 별 다른 가공을 하지 않은 채로 오래 먹어도 질리지 않는 식품이 세상에 또 있을까? 서양에서 주로 밀을 가공하지 않은 채로는 먹을 수가 없다. 밀을 가루로 만들어 이스트 같은 팽창제를 넣고 소금이나 버터를 가미해 빵으로 만들어야 먹을 수 있다. 아니면 국수로 만들되 이것도 조리를 한 국물에 말아 먹거나 양념을 해서 먹어야지 그냥 자체로는 먹을 수가 없다.

쌀은 생각해 보면 대단한 식품이다. 이렇게 매일 먹어도 질리지 않는데 이는 완전식품에 가깝다는 것을 말해 준다. 쌀은 우선 은은한 단 맛이 있어 먹기에 좋고

또 소화도 잘 되고 영양적으로도 우수하다. 그래서 우리 민족은 쌀을 자연 만물의 가장 기본적인 것으로 보았고, 과거 왕조시대에는 쌀로 세금을 받았고 화폐의 기능을 한 것도 이 쌀이었다.

아직도 한국 음식이라고 하면 많은 사람들은 김이 모락모락 나는 하얀 기름진 쌀밥을 연상한다. 그만큼 쌀밥은 우리 민족과 떨어 질 수 없는 공동운명체 같은 존재이다. 그런데 문제는 쌀 소비가 매해 계속 줄고 있다는 데에 있다. 왜 그런가 하면 빵과 육류를 기본으로 하는 서구식이 유입되면서 이런 일이 생기고 있다. 어린이들이 특히 이러한 서구식음식들을 많이 즐기고 있다. 사실 서양음식을 먹는 게 크게 문제 될 것은 없지만 문제는 이런 음식들을 즐겨 먹을수록 어른이 되었을 때 당뇨병이나 고혈압, 심장질환들과 같은 성인병에 많이 걸리게 된다는 점이다. 우선 이런 서구음식들을 즐기다 보면 무엇보다 똥똥해진다는 것은 어린이들도 잘 아는 점일 것이다.

대부분의 영양학을 하는 사람들은 주장하기를 한 사람을 기준으로 하여 쌀을 1년에 소비하는 양을 100kg정도는 되어야 한다고 본다. 100kg이하로 먹게 되면 만성 성인병들이 증가한다고 본다는 점이다. 그런데 1990년 후반부터 우리 국민들이 100kg이하로 먹기 시작했고 현재는 94-97kg 정도로 먹고 있다는 사실이다. 그러니 건강 면에서 많이 큰 일이다. 지금부터라도 우리 민족의 가장 중요한 곡식인 쌀을 많이 먹는 것이 얼마나 중요한 일인지 잘 알았으리라고 생각한다.

2) 한국의 육식전통

우리가 밥 이야기를 먼저 했지만 사실 우리 민족들이 벼농사를 하기 전에는 어떻게 살았을까? 이 문제에 답하려면 우리 민족이 북방에서 온 유목 민족이라는 점을 알아야 한다. 우리 민족은 시베리아와 같은 북방에서 만주를 거쳐서 한반도로 들어왔다고 한다. 그래서 옛날에 중국 사람들은 우리 민족을 맥 족이라고 불렀다. 이 맥족은 유목생활을 하던 사람들이라 가축과 큰 관계가 있다. 실제로 우리의 옛 부여시대의 관직명을 보면 마가, 우가, 저가, 구가와 같이 모두 동물이름으로 되어 있는 것을 볼 수 있다.

그런데 이 맥족이 즐기던 음식이 '맥적' 이라고 하는데 이는 맥족 즉 고구려 사람들이 즐겨 먹던 불고기의 일종이었다는 것이다. '적' 이란 고기를 꼬챙이에 꽂아 불 위에서 굽는 것이라고 한다. 이는 고기를 미리 양념을 해서 구어 먹는 우리나라의 독특한 조리법이라고 할 수 있다. 현재 우리가 즐겨 먹는 불고기는 이렇게 역사가 매우 오래 된 음식이라는 점을 알 수 있고 그러니까 우리의 육식전통은 굉장히 오래된 것임을 알 수 있다.

3) 채식의 정착

과거의 우리 민족이 육식을 즐기기는 하였지만 우리 민족의 음식은 채식위주의 식사라 볼 수 있다. 그러면 언제부터 한국인의 식사가 채식위주로 바뀌었을까? 정확하게는 아니지만 삼국시대부터 라고 한다. 그 이전에는 유목생활을 하면서 육식을 즐겼지만 우리나라의 기후나 풍토를 볼 때 한반도는 목축이 아니라 농경에 적합한 환경이기 때문에 조상들은 자연스럽게 채식을 하게 되었으리라고 본다. 그리고 우리나라가 삼국시대부터 고려시대까지 불교국가였다는 사실도 중요하다. 잘 알려진 것처럼 불교에서는 살생금지인 육식도 금지하고 있음은 잘 알려진 사실이다. 따라서 삼국시대와 그 뒤를 이은 통일신라시대와 고려시대에 이르기까지 채식위주의 식생활은 한국인의 식습관이 되었음을 알 수 있다.

4) 콩의 중주국, 한국

이와 같이 우리 민족이 주로 채식을 위주로 하면서도 단백질 부족 없이 영양상태를 그런 대로 유지 할 수 있었던 것은 대체로 콩을 요리해 여러 가지 음식을 만들어 먹었기 때문으로 본다. 콩을 발에서 나는 고기라고 하는 것도 이런 이유에서이다. 이 콩으로 만든 두부에서 단백질을 공급받을 수 있고, 또한 콩으로 만든 훌륭한 발명품인 된장이나 간장에서도 많은 영양소를 섭취할 수 있다. 콩은 원산지는 우리나라 정확히 말해서 만주지방이다. 중국에서도 콩을 많이 먹지만 실제로는 만주지방에서 수입해 간 콩을 먹는 것을 알 수 있다. 어쨌든 우리의 조상들은 이 콩을 가지고 여러 가지 변형 음식을 만들어내었다. 두부나 된장 간장이 그것이고 여기에는 우리가 잘 먹는 콩나물도 포함된다. 콩나물도 사실은 대단한 식품이다. 왜냐하면 콩은 그 자체에는 비타민 C가 없지만 발아하여 콩나물이 되면 많은 양의 비타민 C가 생겨나기 때문이다.

콩의 또 다른 가공품인 두부도 그렇다. 두부는 보통 중국에서 처음 만들어진 것이라고 하나 우리 조상들도 실제로 두부를 만들었을 가능성도 있다. 아무튼 이 두부를 이용해서 많은 다양한 음식을 만든 지혜나 현재까지도 가장 즐겨 먹는 식품중의 하나라는 점은 채식을 주로 할 때 부족하기 쉬운 단백질의 보충이라는 점에서 매우 중요한 사실이다.

우리가 늘 즐겨 먹는 장도 마찬가지이다. 콩으로 만든 장이야 말로 우리의 발명품임에 틀림없다. 물론 중국에도 장은 존재한다. 그러나 중국의 장은 고기를 이용해서 만들어진 육장이나 혹은 밀가루로 만든 누룩을 섞는 등 순수하게 콩으로만 만드는 우리의 장과는 확실히 다르다. 오히려 중국의 밀로 만든 누룩을 섞어 만든 장은 우리의 콩으로만 만든 장을 가져다 응용해서 만들어진 장이라는 주장도 일부 있다. 일본에서 주로 먹는 미소라는 이름의 일본 된장국도 고려 시대의 미소라는 이름으로 장을 불렀다니 미소라는 이름의 고려장이 전해진 것이라고 한다.

또한 얼마나 이 장을 중요하게 생각했는가 하면 신라 통일 시대의 신문왕은 부인이 될 사람의 집에 보내는 예물 중에 이 장이 포함되어 있는 것을 보면 알 수 있다. 즉 중요한 결혼 예물이었던 것이다.

이상의 이야기들을 정리해 보면 옛 고구려 땅에서 발생한 콩으로 만든 장인 두장은 중국과 일본에 전파되어 한, 중, 일의 동북아 삼국이 매우 독특한 두장문화를 형성했다고 볼 수 있을 것이다.

5) 국의 등장

우리나라 음식의 중요한 특징 중의 하나는 우리 음식이 주, 부식으로 나뉜다는 점이다. 그런데 이 부식 가운데 가장 중요한 것은 무엇일까? 아마 국(혹은 찌개)이라고 다들 생각할 것이다. 바로 이 국은 통일 신라 시대에 기록에 나타나고 있다.

우리는 밥 먹을 때 국이 없는 밥상은 생각할 수도 없을 정도로 국을 중요하게 생각했다. 국이 없으면 하다못해 찌개라도 있어야 했다. 그런데 요새 ‘생선 매운탕’이니 하면서 매운탕이라는 용어를 많이 쓰는데 사실 전통음식에는 매운탕이라는 음식은 없다. 그것들은 전부 찌개라 불러야 맞다. 이렇게 매운탕과 같은 새로운 용어까지 만드는 것을 보면 우리나라 사람들이 국이나 찌개를 얼마나 좋아하는 민족인지 알 수 있다. 그런데 사실은 이 때문에 우리 음식의 심각한 약점이 노출되기도 한다. 한국 음식의 가장 큰 약점은 쓰레기를 너무 많이 만들어낸다는 것인데 그 원인중의 하나가 바로 이 국이다. 국물이나 그 안에 들어 있는 여러 음식들을 깨끗하게 먹지 못하는 경우가 많아서 하는 이야기이다. 이 점은 우리들이 앞으로 함께 해결해 나가야 할 문제일 것이다.

우리가 이렇게 국을 좋아하는 것은 우리의 언어에도 잘 반영되어 있다. 우리가 상대를 겁줄 때 이런 말을 잘 쓰지 않습니까? ‘너 그러면 국물도 없다’라고 말이다. 국물을 얼마나 좋아했으면 그 맛있는 것 안 주겠다고 겁을 주겠습니까? 이렇게 우리는 국물을 중시했던 민족이다. 이렇게 우리의 식생활에서 중요한 위치를 점하는 국은 통일 신라 시대에 처음으로 나타나고 국과 관련하여 새로 나온 음식들로는 나박김치나 동치미 같은 국물김치들도 만들어진다. 그 이전에 주로 먹던 김치들은 채소를 소금에만 절여서 먹는 ‘장아찌’류였다고 생각하면 된다. 그러니까 김치도 좀 더 다양해지는 것이요, 우리는 현재 매우 다양한 재료로서 국을 만들어 먹는데 이러한 다양한 국은 고려 시대에 가서 만들어진다고 보면 된다.

6) 차의 성행, 그리고 쇠퇴

신라시대에 있었던 또 하나의 중요한 일은 차의 유행이다. 요새 다시 차를 많이 마시고 있지만 몇 십 년 전만 해도 차를 마시는 사람들이 별로 없었다. 그래서 우리에게 차 문화가 없었다고 생각하는 사람들도 많지만 신라시대 때부터 차 문화가

매우 발달하였다.

이렇게 신라시대에 차가 발달할 수 있었던 것은 이 시대에 발달한 불교와 관계가 깊다. 사실 절에서는 부처님께 술을 공양할 수는 없는 일이니까 차를 올렸다. 우리가 조상님께 드리는 제사를 '차례' 라고 하는 것은 잘 안다. 바로 차를 올린다는 뜻에서 나온 말인데 차례라고 해 놓고는 차는 하나도 안 올리고 술만 올리고 있다. 이렇게 차례라는 말이 아직도 남아 있는 것을 봐서 이전에 차가 얼마나 유행했는지 알 수 있다. 차가 이 땅에 처음 재배된 것은 신라 흥덕왕 3년(828년)의 일로 기록되어 있다. 중국에 사신으로 갔던 김대립이란 사람이 차 종자를 가져다 지리산에 심어 성공하면서 전국으로 퍼져 나간 것으로 생각된다. 그 이전에도 차를 마시지 않은 것은 아니고 일부 상층민들이 차를 마신 것으로 나타나고 있다.

이러한 것들은 차가 모두 불교와 관계되어 유행했다고 보인다. 신라시대 뿐 아니라 고려시대도 불교를 숭앙했기 때문에 차는 고려시대에도 발달된다. 그런데 그렇게 성행하던 차 문화는 조선시대에 넘어 오면 쇠퇴하게 된다. 조선은 불교를 억압한 국가이기 때문이다. 그래서 우리의 차 문화는 더 이상 맥을 잇지 못하게 된다. 오히려 우리의 차 문화는 일본으로 수출되어 그곳에서 발달된다. 그래서 일본은 세계적으로 높은 차 문화를 가진 나라로 알려지고 우리는 오히려 일본으로부터 차 문화를 배우는 나라가 되어 버렸다.

그러나 차 전통이 완전히 끊어진 것으로 미미하게나마 명맥을 유지해 오다가 지금 다시 우리의 차 문화에 대한 관심이 생긴다고 보여 다행이라고 생각된다. 그리고 이러한 우리의 조상들의 차에 대한 사랑은 차를 담는 그릇에 대한 정성으로 이어져 고려청자 같은 훌륭한 그릇이 탄생하게 되었던 것도 우리는 잊어서는 안 될 것이다.

(2) 고려시대, 한식전통의 형성

1) 되살아난 육식전통

고려조의 전반적인 음식문화 분위기는 신라와 마찬가지로 채식위주의 식사를 하고 있었다. 그러나 우리나라가 이 때에 몽골의 지배를 받게 되면서 유목민인 그들의 영향을 받아 다시금 육식을 하게 되었다. 그 외에도 조미료의 발달과 기호식품의 보급을 들 수 있다. 지금 우리가 가장 흔하게 먹는 소금을 국가가 전매하는 일도 생긴다. 지금은 이것이 별 것 아니지만, 당시까지 개별적으로 충당하던 소금을 국가가 전매하게 되었다는 것은 그만큼 소금이 국민들의 식생활에 대량으로 사용되었다는 것을 보여 준다. 이러한 소금의 보급으로 인해 식품의 조리법이나 저장법이 현저히 향상하게 된다. 소금이 더욱 더 널리 보급되면서 각종 요리에 간을 맞추기 위한 기본적인 조미료로 소금이 쓰이게 된다. 중국 사람이 쓴 기록에 의하면 고려 사람들이 다시마를 가지고 곰국을 끓일 때 소금으로 간을 맞춘다는 기록이 나온다.

또한 각종 채소류를 소금에 절여 저장하게 된다. 이 시기에 무를 소금에 절여 동치미나 찐지를 만들어 먹었다는 기록이 보인다. 아울러 기초적인 반찬으로 장아찌가 있었다. 또 김치(침채)라 해서 채소를 소금에 절여 마늘이나 생강, 향신료를 넣어 먹었다는 기록도 있다. 이 침채란 단어는 오늘날 우리가 김치라 말하는 단어의 원형이 된다.

2) 식물성과 동물성식품의 조화

우리 민족이 원래 목축을 하던 민족이라 육식을 잘 했다는 것은 앞서 고구려 식불고기인 맥적에 대해서 이야기하면서 설명했다. 그랬던 것이 불교의 영향으로 채식위주의 식습관으로 바뀌었다. 그러던 것이 몽골인의 침입으로 고려가 원의 지배에 들어가면서 확 달라졌다.

몽골 인들은 부족한 소를 얻기 위해 고려 땅에서 직접 목축을하기로 결정했다. 목축을 하기 좋은 장소로 제주도가 선정되었는데 그것은 제주도가 목축지로서 천혜의 조건을 갖고 있었다. 그 결과 충렬 왕 2년에 몽골 인들은 목축에 밝은 몽골 인들과 좋은 품종의 소나 말 등을 제주도로 보내 목장을 시작하게 한다. 제주도가 지금도 말 원산지라 이름난 것은 이 때문이다.

그 이후부터 고려인들은 몽골 인들의 영향으로 고기를 식용으로 하기 시작한다. 그래서 학자에 따라서는 우리가 현재 즐기는 곰탕이나 설렁탕이 이 때에 들어왔다고 하는 사람도 있다. 어쨌든 우리가 지금처럼 고기를 끓여먹는 것은 이 시기의 식습관과 연관이 있을 것으로 짐작된다.

이렇게 고기를 먹게 되니 제주도에 목장이 생긴지 20여년이 지난 후에는 원나라에 소고기를 보내는 일까지 생겨난다. 사정이 이렇게 변하게 되니 고려 사람들이 고기를 많이 먹게 되는 것은 뻔한 일이다. 이 때 우리나라 사람들의 식단에 이러한 변화가 생긴 것은 오늘날의 관점에서 보면 대단히 중요한 의미를 지닌다. 오늘날 한국인들의 식단이 식물성 식품과 동물성 식품이 조화롭게 섞이게 되는 것은 바로 몽골지배 하에서 우리의 식습관이 변화된 데에 연유하기 때문이다. 그런 점에서 이때의 변화는 매우 중요하다. 지금도 한국인들은 여러 가지 고기 중에서도 소고기를 제일로 친다. 반면에 중국인들은 소보다 돼지를 더 좋아한다. 우리가 중국과는 달리 소를 더 좋은 고기로 생각하는 것은 이 때의 영향으로 생각된다.

(3) 조선시대, 한식의 완성

조선시대는 두말 할 것도 없이 우리 음식이 완성되었다는 의미에서 가장 중요한 시기이다. 학자들마다 다소 의견이 다를 수 있겠지만 고추가 전래되면서 한식이 엄청난 변화를 겪는다고 보는 것은 공통된 견해이다. 임진왜란을 기점으로 해서 그 전을 한식의 발달 시기라 하고 그 후를 한식의 완성시대로 나눈다. 그런데 전기와

후기로 나눈 기준이 고추의 전래이다. 현재 우리 음식의 대명사처럼 되어 있는 배추김치가 생기게 된 것도 임진왜란이후에 고추가 수입되었기 때문에 가능했다. 그 전에는 김치를 만들 때 주로 소금에만 절였는데 고추가 전래되고 후기로 가면서 오늘날 우리가 먹는 형태의 김치가 나타난다. 고추는 그 외에도 국이나 다른 반찬에 없어서는 안 되는 가장 중요한 요소가 되었다. 그러니까 우리가 현재 먹는 한식은 조선 후기에 완성되었다고 보므로 이 때의 음식은 우리에게 대단히 중요하다.

1) 조선전기

후기의 변화가 워낙 크기 때문에 전기에는 그에 필적할 만한 일을 찾을 수 없다. 이 시대의 식관습은 고려시대와 크게 달라지지 않는다. 굳이 차이를 찾는다면 양반들의 식단이 고려 때보다 화려해진다는 것 정도이다. 상황이 그렇게 된 것은 식품 종류의 수가 증가했기 때문이다. 예를 들어 가장 중요한 주식인 벼의 종류를 보면 당시 벌써 27종이나 됐다고 한다. 또 보리는 6종, 콩은 8종이 되는 등 확실히 전 시대와는 다른 다양함을 보인다.

부식품들도 증가 추세가 된다. 가령 끊임없는 소에 대한 도살금지령에도 불구하고 소의 소비는 늘어간다. 소를 죽이지 못하게 했던 것은 불교와는 관계없었고--조선이 유교 국가이었기 때문에--농사나 운반 및 교통에 큰 역할을 차지했기 때문이다. 그래도 손님을 접대하기 위해 소를 많이 잡았다는 기록이 있고, 해외무역을 통해서 소를 자꾸 유출시키자 그것을 금지했다는 기록도 있다. 아울러 요즘 보신탕으로 불리는 개장국을 즐긴 것도 이때이다. 그 외에도 다양한 수산물도 있고 채소, 과일류들이 많이 개발되었다. 또 조리법이나 그릇과 같은 조리용구 등의 분야에서도 많은 발전이 있었다.

2) 조선 후기 음식문화의 변화

조선후기로 오게 되면 각 계층의 음식들이 섞이게 된다. 조선 전기는 신분 질서가 엄격해 왕실과 양반, 그리고 서민들의 식습관이 섞이지 못했다. 그러나 임진왜란 후 신분질서가 요동을 치면서 평민들의 지위가 높아지자 음식문화도 달라지기 시작한다. 앞에서 언급한 것처럼 궁중식이 양반 식에 영향을 주고(붕송, 꾸러미), 그 양반 식은 다시 평민 식에 영향을 주게 된다. 이와 같이 양반과 평민들의 식습관이 하나로 통일되면서 한식이 완성됐다는 것이다.

이 때가 되면 외국에서 많은 식품들이 수입되고 정착된다. 고추는 말할 것도 없고, 후추, 호박, 낙화생, 완두 등과 같은 다양한 식품들이 대량 유입된다. 수박이나 사과, 토마토, 녹두, 나물등도 들어오게 되어 많은 다양한 식품들이 수입된다. 이런 상황에 힘입어 우리 음식도 아주 다양해지고 조리법도 많이 늘어난다. 많은 음식 관련 서들도 이 시기에 저술된다.

(4) 개항기와 일제시대

1876년 이루어진 개항은 일본인 및 외국 선교사를 비롯한 수많은 외국인들이 이 땅에 들어 온 계기가 되었다. 또한 각 국과의 통상조약이 체결됨으로써 사람들의 상호 왕래가 활발해지고 점차 외국의 식습관이 널리 수입되었다. 19세기 말로 오면서 서양화의 물결이 거세어짐과 동시에 서양의 식품이나 식생활 풍습, 요리 등이 전래되어 전래의 한식과 양식의 혼합시대를 이루었다.

그러나 이 당시 일본을 위시한 외국 자본주의의 세력유입은 대다수 서민들의 생활을 더욱 어렵게 만들었고 식생활은 더욱 곤궁하였다. 따라서 외국 문물이 식생활에 미친 영향은 광범위하지 못한 일부 계층에 국한되었다. 이 당시 전래되어 뿌리내린 커피가 이 땅에 들어 온 것은 1895년으로 고종이 파천 시 러시아공사관에서 처음 마시게 되었다. 그리고 손택양이 문을 연 손택호텔에서 처음으로 커피를 팔았다. 일본인이 세운 청목당이라는 양식집이 두 번째 커피점이었으며 커피만을 파는 순 커피점이 생긴 것은 3.1운동이후 충무로와 명동에 생겨났다. 그리고 양과자도 양식의 전래와 함께 자연스럽게 전래된 것으로 보이는데 양과자는 노국공사 웨베르 부인이 민비에게 접근하기 위한 선물로 자주 보냈던 물건이라는 점에서 이 당시에 궁중에 이미 들어와 있었다.

일제 시대에 들어오면 식생활 상황은 많이 나빠진다. 특히, 일제가 행한 식민지 농업정책들은 한국인들의 식생활을 비참한 수준으로 끌고 가게 된다. 즉 그 땅에 살고 있는 대다수 인구의 요구를 무시한 어떠한 근대화 정책도 주민들에게 도움이 안 되며 일제 말기로 갈수록 1인당 곡물 소비량은 감소하게 된다. 또한 식민지하의 보건 및 농업정책은 식사조성상의 변화를 가져오고 영양상태를 악화시켜 발육저하까지 유발한다. 아 당시의 대다수 한국인들의 식생활은 절대적인 식품부족에 허덕였다. 따라서 밥, 국, 김치 같은 기본적인 일상의 식사가 총 인구의 80% 이상을 구성한 농업 계층 및 일반인들의 식사였고 죽으로 연명한 인구 및 결식인구도 상당수에 달하였다. 그러나 한편 일본이라는 이질적 문화가 한국에 접석되면서 식생활에 미친 영향도 있었다. 일종의 mix-culture 가 이시기에 와서 좀 더 본격화하게 된다.

나. 현재의 식생활 문화 변천

(1) 사회경제적 변동에 따른 전통의 단절: 식생활의 양극화와 서구화 과정

해방이후 지난 50년 동안의 한국은 급격한 사회경제적 변동에 따른 식생활 변천 과정을 겪게 된다. 이를 연대 별로 간략히 살펴보면 다음과 같다.

1) 일본의 침략에 의한 우리 민족의 고난 속에서 빈곤과 식량 부족으로 보리 고

개를 넘기기 어려웠던 1945년 8·15 해방 전으로, 식품소비형태에는 거의 변화를 찾아 볼 수 없을 만큼 침체적인 시대이다.

2) 대한민국 독립과 동시에 자유는 우리의 식생활에 있어서도 되찾게 되었건만 여전히 어려웠던 해방 후의 궁한 식생활과 영양결핍은 계속 되었다(1945~1950)

3) 비록 단기간일지라도 6·25 동란 중의 전쟁기야 및 준기야 생활(1950~1953)은 겨우 생명은 유지하고 최저 수준의 생리적 욕구를 채울 정도로 식생활의 혼란시기를 겪었다.

4) 휴전과 폐허와 허탈상태 속의 식량 부족은 저질식생활로 인해 많은 영양실조를 발생케 했다.

5) 전쟁피해복구단계에 접어들면서 해외식량원조와 식량도입에 크게 의존하게 된 우리 국민은 설상가상으로 닥쳐 온 극심한 한발 연속과 수해 등에 의해 농업부진과 농산물의 흉작이란 불운 속에서 60년대를 보냈다. 폭발적인 인구증가와 식량의 절대수요량이 부족한 이 시기에는 밀가루를 중심으로 한 분식과 보리 또는 잡곡을 혼합한 혼식의 장려를 적극적 캠페인으로 펼치면서 쌀 쌀밥 위주의 주식에 대한 의식개조를 강조하였다. 시중에는 분식센터라는 음식점이 속출하면서 면류의식이 증가하는 동시에 식품기업에서는 면류제조와 제 빵이 활발해졌다.

6·25 동란은 미군의 주둔과 전쟁피해복구를 위한 UN기구의 관심 및 외자투입 등으로 말미암아 인적, 물적, 국제교류가 활발해지면서 지금까지 별 다른 변화가 없었던 뿌리 깊고 전통적인 우리의 식문화 속에 외제 식품과 외구조리를 통한 양풍(洋風)이 점차 들어오기 시작했다. UNICEF, CARE 등은 분유, 식물성 기름, 옥수수 가루 등을 무상 공급하여 국민학교 아동급식에 기여하였으며 우유를 마시는 우유문화권으로 한 걸음씩 서서히 들어가기 시작했다. 한편, 학교급식은 빵의 기호도를 높이게 되었다.

6) 그러나 70년대에 이르러 국민소득이 점차 상승함에 따라 식생활이 향상되기 시작했다.

7) 근대화의 물결은 80년대에 이르러 고도의 경제성장과 산업화의 급격한 신장에 따라 여러 가지 사회, 경제적 요인과 국민의 식(食)에 대한 가치관이 달라지게 되었다. 이리하여 국민 및 소비자의 필요는 식품산업, 외식산업 등의 식생활 혁신산업을 발전시키게 되었다. 선진국에서는 이미 50년대에 싹트기 시작한 식생활 혁신산업은 이제 우리나라에도 빠른 속도로 신장하게 되었다.

8) 특히, '86 아시안 게임과 '88 올림픽 등의 국제운동경기와 각종 국제적 행사의 국내유도, 그리고 국제 규모의 관광산업은 더욱 식품산업과 외식산업의 붐을 가속 시키게 되었고 우리의 식생활에 많은 영향이 미치게 되었다. 이리하여 식생활의 외 식화가 더욱 빠른 속도로 우리나라에서도 현저해졌다. 다음 그림은 이를 정리 요약 하여 본 것이다.

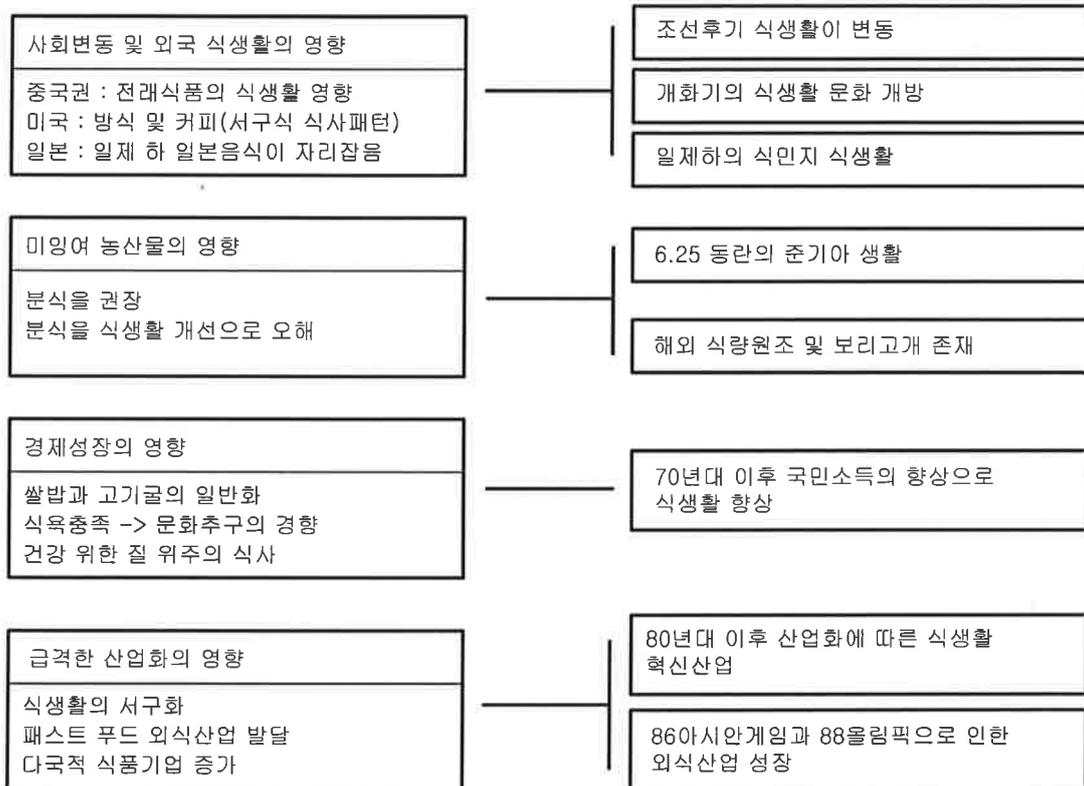


그림 1. 사회경제적 변동에 따른 한국인의 식생활변천

(2) 최근 한국인의 식생활 특징

최근 한국인의 식생활특징으로는 전통음식의 섭취감소, 주식의 변화, 식생활의 서구화 및 음식의 다양성을 들 수 있다. 급격한 식생활의 변화 중 특히 한국 전통의 음식문화 및 전통음식들이 전체 식사에서 차지하는 위치가 점차 감소하고 있다. 전형적인 밥, 국, 김치의 관념이 희박해져가고 있으며, 그 내용에서 서구화의 경향을 띄기도 한다. 한 조사에는 가정의 식단에서 외국식단의 등장이 빈번해지고, 가정식에서 섭취빈도가 높은 음식으로 카레라이스, 식빵, 카스테라, 토스트, 햄구이, 햄부침, 소시지구이, 소시지부침, 오뎅국, 어묵볶음, 돈까스, 생선까스, 피자 등이 선호되고 있다고 보고하였다.

즉, 우리의 식탁 위에서 점차로 우리 전통의 요리가 사라져가고 대신, 비전통식, 서구형 식사가 증가하고 있는 실정이며 편의식품의 이용이나 외식의 빈도도 증가하고 있다는 것이다. 이것은 교통, 저장, 운송, 가공법 등의 발달로 타 지역에서 생산된 식품을 손쉽게 시장에서 구입할 수 있고, 정보의 발달과 교육, 국제화의 여파로 해외여행의 경험이 있는 사람이나 외국에서 생활한 경험이 있는 사람들이 증가하기 때문이다. 바쁜 현대인들이 식사시간을 단축하거나 가사노동을 줄이기 위해 외식이나 편의식품을 더 많이 이용하는 것도 한 가지 요인이 된다.

이러한 식생활 변화양상에서 우리가 주목해야 하는 점은 젊은 주부나 대학생 등 현재와 미래의 식문화에 중요한 역할을 담당할 주체들에게 우리의 전통음식이 제대로 인식되어지고 있지 못하고 있다는 것이다. 주부들이나 대학생들을 대상으로 전통음식에 대한 지식정도나 식생활에서 섭취비율, 계승발전에 대한 의견, 발전방향 등을 조사한 결과에 의하면 대부분의 응답자들은 연령이 적을수록 전통음식에 대한 섭취비율이 낮았고 실제로 지식정도로 매우 낮은 것으로 나타난다. 주부들의 경우에도 대표적인 전통음식으로는 신선로, 음청류, 떡, 김치, 한과, 구절판 정도를 꼽는 정도이고, 실제로 이러한 음식을 조리할 수 있거나 식생활에 응용하는 수는 극히 드물다. 전통음식들이 우리의 식탁에서 사라져 가는 가장 큰 원인은 조리법의 문제이다.

전통적인 식생활 내용 중 두드러지게 변화되고 있는 점 중의 다른 한 가지는 주식의 변화이다. 끼니별로는 아침식사에서의 변화가 가장 많이 두드러진다. 특히 직장인의 아침식사 형태는 햄버거, 김밥, 분식류, 죽 등의 간단한 식사형태로 변화되고 있으며, 이러한 식사들이 새로운 주식형태로 자리잡아가고 있다.

쌀의 소비량은 1965년도 1인당 연간 122kg이었다가 70년대에는 136kg까지 증가했고 그 이후는 소득증대와 함께 점차 감소하기 시작하여 1990년에는 120kg까지, 1998년에는 100kg 이하로까지 감소했다. 반면에 1965년도 보리와 밀가루의 소비량은 1인당 연간 36.8kg과 13.8kg으로 밀가루의 소비는 보리의 1/3정도로 정부의 혼, 분식 정책에 자극을 받았으나 80년대 이후 경제상태가 다소 나아짐에 따라 보리에 대한 기호도는 현저히 감소하였다. 보리의 소비는 계속 감소하고 상대적으로 밀의 소비가 증가하여 1990년에는 보리와 밀가루의 소비량이 국민 1인당 연간 각각 1.6kg 과 33.5kg으로 밀가루가 보리에 비해 21배나 더 많이 소비되었음을 알 수 있고, 이러한 곡물소비실태로 보아 우리의 주식 유형이 전통적인 쌀과 보리에서 쌀과 밀의 형태로 바뀌어가고 있음을 알 수 있다. 그러나 1985년 이후부터는 밀가루의 소비가 안정되고 있으며, 특히 제빵용의 밀가루 사용이 일정한 수준을 유지하고 있어 주식으로 빵을 먹는 가정이 계속 늘어날 것으로 생각하기는 어렵다. 이러한 주식의 변화양상은 한국인의 전통적인 쌀, 보리 중심의 입식(粒食)형태로부터 밀가루 등의 분식(粉飾)이 혼합된 형태로 변화해 가고 있음을 의미한다.

주식의 형태가 변해가고, 아침을 결식하거나 간편식으로 대체하는 사람들이 늘어나고 있는 있지만 직장인을 대상으로 조사한 설문에 의하면 직장인의 76%가 아침에는

반드시 밥과 국을 먹는다고 답하고 있고, 이러한 경향은 나이가 많고 직급이 높아 질수록 많았으며, 또한 하루 2끼 이상을 밥으로 먹어야 한다고 생각하는 사람도 73%나 되어 아직은 주식인 밥과 국, 김치의 전통적인 식사를 고수하는 가정이 많았다.

현대 한국 주민들의 식생활을 과거와 비교했을 때 그 형태 면에서 가장 크게 달라진 점을 지적한다면 가공식품 이용이 크게 증가하였다는 점과 외식산업이 발달했다는 점을 들 수 있을 것이다. 「도시 가게 연보」에 의하면 우리 국민의 가공식품 소비율은 1970년에 식료품비 중 18.4%였으나 1993년에는 36.0%에 이르고 있다. 미국의 가공식품 소비율인 96%와는 큰 차이를 보이지만 우리와 가까운 일본의 경우에 1991년 58.3%였음을 볼 때 앞으로 가공식품 소비율은 계속 증가할 것으로 예측된다. 식품 산업의 발전에 따른 변화는 보수적인 영역에 속하는 식생활에도 상당한 영향을 미치게 되었다.

과거 한국 주민의 식생활은 주로 식품 원재료의 구입하여 가구 내에서 조리한 후 먹는 형태였으나 현대 한국 주민들의 식생활은 산업화의 진행에 따라 크게 변화되었다. 식품 산업의 발달 및 외식 산업의 발달로 우리가 접할 수 있는 음식의 가짓수는 엄청나게 다양해졌다. 현재 한국 지역의 대형 슈퍼마켓에 놓여진 식품의 종류는 수천 여종(미국의 경우는 30,000여종의 식품)에 이르고, 이는 대개 가공의 과정을 거쳤거나 가공식품인 경우가 대부분이다.

이렇게 다양한 식품들을 이용하게 된 배경에는 과거 30년간의 급격한 산업화가 그 주된 배경으로 자리 잡는데 급격한 산업 발달에 따른 입맛의 변화는 점차적으로 식탁에서 가공식품이 차지하는 비율을 증가시키고 이에 따른 식품 산업 시장의 확대는 궁극적으로 다국적 식품 기업들의 국내 진출을 초래하게 되었다.

현대 한국의 식생활 형태는 개항 후 지난 1세기 동안 특히 해방 이후 지난 50여년간 새로운 식품 수용이 폭이 현저히 넓어지면서 많은 변화를 거쳤다. 이러한 변화에 영향을 미친 요인으로는 인구 및 경제력의 변화, 농업기술의 혁신, 식품산업 분야의 발달, 외식산업의 발달, 외래문화의 유입, 의학, 영양학 등 건강관련 분야 발전에 따른 정보량의 증가, 국민의 의식구조 및 가족제도의 변화 등을 꼽을 수 있다. 이러한 외관상의 변화에도 불구하고 한국인의 식생활은 전통적, 비전통적 식생활 사고와 행동이 깊숙이 융합되어 있으며, 문화적 측면에서 보면 한국인의 식생활 행동은 수정의 형식(A→A')으로 진행되어 왔다고 본다. 그리고 식생활의 특이성 때문에 앞으로도 전형적인 서구형 식생활양식으로 변화(A→B)되지는 않은 것으로 본다. 게다가 서구에서 도입된 영양학조차도 서구식 식생활의 위험성을 경고하고 있는 현 시점에서 다시 한 번 우리 고유의 식생활이 갖는 문화적 의미 및 건강상의 의미를 되새기는 것이 필요하다. 5000년의 식생활 역사가 입증하는 바와 같이 우리의 식생활 양식은 우리들에게 가장 최적의 건강식이다. 우리의 건강과 장수를 위해서는 조상들의 식문화 전통을 주변여건의 변화에 바르게 그리고 빠르게 적응, 발전시키는 지혜가 필요하다.

표 2는 1980년부터 최근까지의 농수산물식품의 1인당 년 간 소비량 추이를 살펴 본 것이다. 이에 따르면 그동안 우리 국민의 식품소비패턴이 얼마나 급격하게 변화 하여 왔는가를 알 수 있다.

먼저, 쌀을 보면 80년 공급량이 132kg이었는데 2004년에 88.6kg수준으로 감소하여 200년에 한국형 식생활을 할 수 있다고 보이는 쌀소비량의 마지노선인 100kg 선을 넘어 계속 감소하고 있는 현실을 볼 수 있다 이런 추세라면 앞으로 계속 감소할 것으로 보인다. 쌀과 보리같은 곡류와 서류는 감소하는 반면 밀가루공급량은 증가추세를 보이고 있다. 그리고 채소류의 증가는 완만한 반면 과일류증가는 급격히 이루어지고 있어서 나물류나 김치류 같은 전통 음식은 많이 섭취하지 않고, 오히려 샐러드류와 같은 채소의 증가가 이루어진 결과라고 보인다.

특히 급격한 증가추세를 보이는 식품이 유지류(354%), 우유류(498%), 육류(265%), 설탕류(205%)로 나타났다. 이는 대개 한국 전통 음식에서 많이 사용되는 식품재료가 아니라 서구형 식사의 구성이 되는 식품재료라는 의미에서 우리의 전통식에 기반 한 식생활 패턴이 많이 바뀌었음을 알려 주는 대목이다. 이러한 식품 소비로 인해서 과거에는 지방의 소비 비율이 낮았으나 지방소비비율이 높아지는 서구식 식사패턴에 유사해지게 된다. 이는 결국 서구인의 질병패턴을 달아가는 현상을 가져오게 된다.

표 2. 농수산 식품 1인 1년당 식품공급량 ('80~2004)

단위 : Kg

식품명	'80	'90	2000	2004	2004/'80 (%)
곡 류	185.0	175.4	166.8	153.1	82.8
쌀	132.9	120.8	97.9	88.6	66.7
밀가루	29.4	29.7	36.1	33.5	113.9
보리	14.1	2.4	1.8	1.5	10.6
기타	8.7	22.5	31.0	29.5	339.1
서 류	21.5	11.0	11.8	12.6	58.6
설탕류	10.3	15.3	17.9	21.2	205.8
두 류	9.7	10.3	10.7	10.8	111.3
견과류	0.4	0.5	1.5	1.2	300.0
종실류	0.4	0.7	0.7	0.7	175.0
채소류	120.6	132.6	165.9	160.8	133.3
과실류	16.2	29.0	40.7	41.6	256.8
육 류	13.9	23.6	37.5	36.9	265.5
계란류	5.9	7.9	8.6	8.9	150.8
우유류	10.8	31.8	49.3	53.8	498.1
어패류	22.5	30.5	30.7	40.8	181.3
해조류	4.5	5.7	6.1	7.9	175.6
유지류	5.0	14.3	15.9	17.7	354.0

자료 : 식품수급표, 농촌경제 연구원, 1980-2004년

(3) 전례 없이 빠른 속도로 변화하는 식생활 양상

1) 에너지 영양소 분포 비율의 급격한 변화

국민영양조사가 처음 실시된 1969년에는 당질로부터 80.3%, 단백질로부터 12.5%, 지방으로부터 7.2%의 에너지를 섭취하여 에너지 영양소 중 당질의 비율이 매우 높았으나 최근 조사년도인 2001년에는 각각 65.6%, 14.9%, 19.5%로 당질의 비율이 낮아지고 지방의 비율이 높아졌다(그림 2).

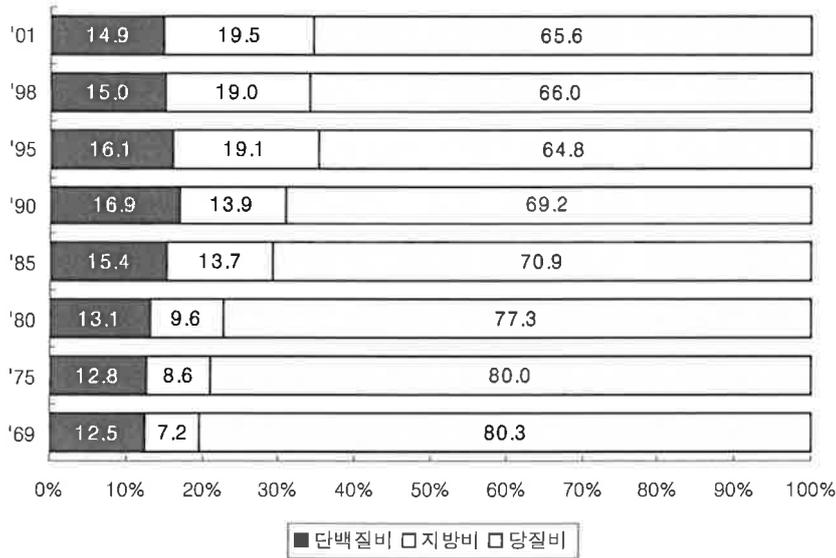


그림 2. 단백질, 지방, 당질로부터의 에너지 구성비 변화 추이(전국)
 자료: “2001년도 국민건강·영양조사-영양조사부문-결과처리 및 통계분석”

2) 단순당 섭취의 증가와 섬유질 섭취의 감소

식품수급표에 의하면 설탕류의 공급이 1985년 32.0g에서 2003년 57.37g으로 급격한 증가를 보였다(그림 3).

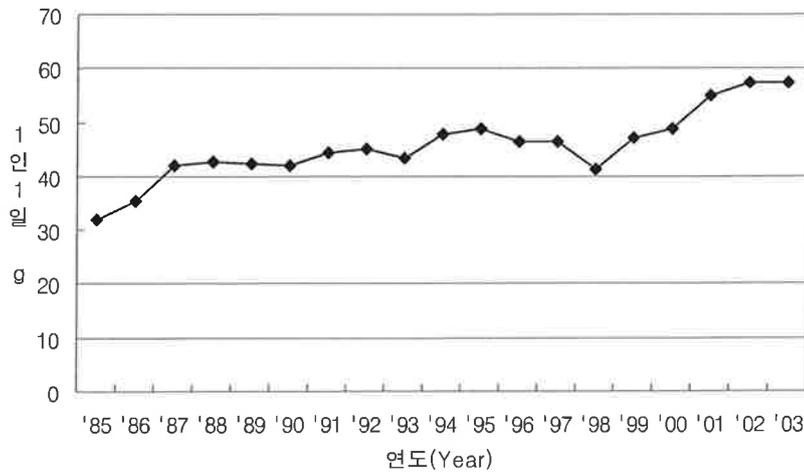


그림 3. 우리나라 설탕류 공급량의 추이
 자료: 식품수급표, 각년도

단순당 섭취의 증가는 비만의 주요 원인이며 행동장애, 충치, 혈중 지질 농도 상승, 당뇨병, 심혈관 질환, 폐암·유방암·전립선암·대장암·직장암 등의 암 발병과 관련있다는 연구 결과가 다수 발표되었다. 그리고 우리나라 전통 식생활에서는 풍부하게 섭취 가능했던 섬유질의 섭취량이 감소하고 있다(표 3).

표 3. 우리나라 국민의 섬유질 섭취량 추이

시기	섬유질 섭취량 (1인 1일, 단위:g/1,000kcal)
1969~1977년	12(11~14)*
1978~1986년	11(9~12)
1987~1995년	10(7~13)
2001년	10.48

*괄호 속은 해당 시기 연구결과의 섭취량 범위

3) 동물성 단백질비와 곡류 에너지비의 급격한 변화

총 단백질 섭취량 중 동물성 단백질이 차지하는 비율은 1969년 11.6%에 불과하던 것이 1970년대에 20%대로 진입, 1970년대말·1980년대초에는 30%대, 1980년대 후반부터는 40%를 상회하여 2001년도 조사결과 47.9%에 이르도록 극적인 변화를 보였음(그림 4). 아울러 곡류로부터 섭취한 에너지의 비율도 1969년 85.9%로 섭취 에너지의 대부분을 곡류로부터 얻었으나 1980년대 후반부터는 60%대, 1998년 58.5%, 2001년 56.0%로 꾸준히 낮아지고 있다(그림 4).

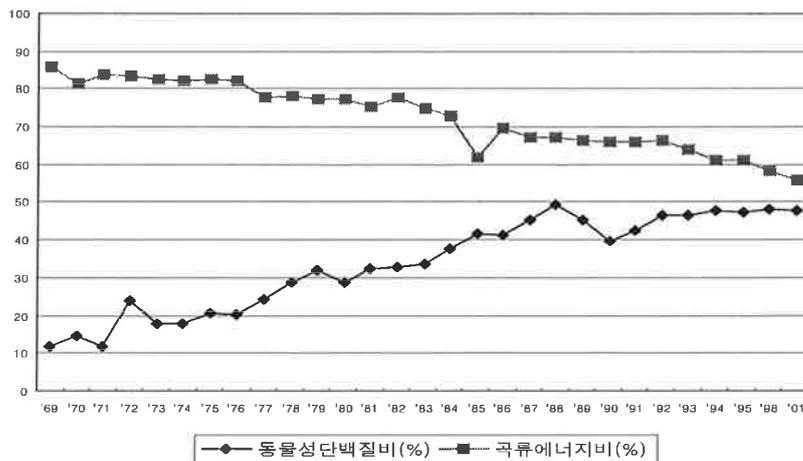


그림 4. 1인 1일 평균 동물성 단백질비와 곡류에너지비 변화 추이(전국)

자료: “2001년도 국민건강·영양조사-영양조사부문-결과처리 및 통계분석”,
2002.12, 보건복지부, 한국보건산업진흥원

(4) 가정식 감소와 외식의 증가

2001년 국민건강·영양조사 결과 3세 이상 우리나라 국민의 1/3이 매일 외식하고 있는 것으로 나타났다. (외식 섭취빈도는 '1일 2회 이상'이 5.1%, '1일 1회'가 28.1%) 지역별(대도시), 연령대별(학령기와 20대)로 외식률의 차이를 보이고 있는데 대도시의 경우 다른 지역에 비해 외식률이 높아 대상자의 39.4%가 매일 외식하고 있는 것으로 나타났다. 연령층별로는 7~12세, 13~19세, 20~29세 대상자의 43.4~47.6%가 매일 외식하고 있었다.

외식을 자주 하는 경우 에너지, 특히 지방의 섭취량이 증가되며, 단위 에너지 당 비타민 및 무기질의 영양밀도는 감소되며 또 외식에서 간이 싱겁다고 느낄수록 실제 섭취하는 나트륨 양이 많아지게 된다.

가정식의 감소가 가지는 의미

1. 영양 측면

- (1) 붉은 육류 섭취의 증가
- (2) 동물성 단백질 섭취의 증가
- (3) 과식
- (4) 나트륨, 단순당, 지방, 에너지 섭취의 증가
- (5) MSG와 기타 첨가물 섭취의 증가
- (6) 과일 섭취의 감소

2. 건강 측면

- (1) 대량 조리에 따른 식중독 발생 위험 증가
- (2) 고지혈증, 비만, 고혈압, 당뇨병 등 만성질환 위험 증가

3. 문화·환경 측면

- (1) 음식물 쓰레기 증가에 따른 환경 파괴
- (2) 식생활 문화의 계승 미흡

우리나라 외식시장의 규모는 80년도 이후 급성장하여 2004년 42조 규모로 증가하였다. 경제 발전과 함께 우리나라 가구의 엔젤계수는 꾸준히 낮아져 문화생활을 영위하는 20~30%에 속하게 되었으며, 소득 중 외식비 지출의 비율은 70년대의 1% 안팎에서 최근에는 도시근로자가구의 경우 10%를 상회할 정도로 급격한 증가를 보였다(표 4).

표 4. 한국 가구의 소득 중 식료품비(엔겔계수) 및 외식비 비율

연도	도시		농가	
	식료품비 (%)	외식비 (%)	식료품비 (%)	외식비 (%)
1970	46.5	0.9	-	-
1975	48.9	1.0	47.3	1.3
1980	43.0	1.8	36.8	1.5
1985	37.7	3.1	28.4	3.0
1990	32.5	7.0	23.5	3.2
1995	28.8	9.6	21.1	4.5
2000	27.5	11.5	20.2	4.6
2003	26.6	12.6	25.2	5.3

자료: 통계청, 2004 한국의 사회지표

현재 가공식품 이용률이 점차 증가하고 있고, 앞으로도 지속될 전망이다. 도시가 계연보에 의하면 우리 국민의 가공 식품 소비율은 1970년에 식료품비 중 18.4%였으나 1993년에는 36.0%에 이르고 있다. (자료 보충 필요)

한편 최근 가공식품의 매출액 추이를 보면 1997년 약 16조원이었으나, 2003년에는 약 23조원으로 6년 사이 약 43%가 증가하였음(자료: 한국식품공업협회 식품산업 생산실적 추이). 일본에서는 '건강일본 21'의 영양부문 중 '외식이나 식품 구입 시 영양성분표시를 활용하는 인구비율의 증가'를 목표로 삼고 있으며 외식요리의 영양 성분표시제도를 실시하고 있다.

외식요리의 영양성분표시제도 (일본의 '건강일본 21' 中)

1. 외식요리의 영양성분표시의 중요성

외식 기회와 국민의 건강의식 증대와 함께 외식요리의 영양성분표시의 중요성이 고조되고 있다. 1990년 후생성의 외식요리 영양성분표시 가이드라인 작성검토회에서 표시제도가 발족하였으며, 각 시도·읍면 영양사회 등이 중심이 되어 행정관계의 협력도 얻어 실시되고 있다.

2. 영양성분표시의 개요

외식요리의 영양성분표시는 에너지, 단백질, 지질, 당질, 식염이며, 정식류나 샐러드류에서는 미네랄, 비타민의 표시도 바람직한 것으로 되어 있으며, 표시의 방법으로는 아래와 같다.

- 영양권장량의 한기 분을 기준으로 영양성분을 원형도표 또는 막대기로 표시하는 방식
- 에너지를 비롯하여 각 영양소량을 마크화한 표시방식
- 영양소 함량을 숫자로 표시하는 방식

우리나라 국민의 식생활의 상당한 부분을 차지하고 있는 식품산업과 외식산업이 우리 국민의 식생활문화에 미친 영향은 매우 컸음을 알 수 있다.

(5) 건강기능식품 폭증

현재 한국 사회를 강력하게 휩쓸고 있는 '건강'에 대한 관심이 주로 건강식품을 구입, 소비함으로써 개인의 식생활에 변화를 주는 실천양상을 띠고 있다. 건강식품을 실제로 소비하는 계층은 소위 도시 중산층의 중 노년층 인구로 나타나고 있다. 이에는 중년만성이 사회로부터 받는 스트레스와 최근 부쩍 대중매체 속에서 가시화되고 있는 성인병이 중요한 변수로 작용한다. 즉 잘못된 식습관은 현대인의 바쁜 생활에 만연한 스트레스를 이기지 못하는 '몸'을 잉태하여 궁극적으로 성인병에 걸리게 하고야 마는 것으로 더 늦기 전에 바로잡아야 한다고 이야기 하는 점이다.

건강식품을 소비하는 현상에 대한 이해는 병을 진단 받고 병에 직접 걸리는 현상의 파악 못지않게 중요한 것이 여러 종류의 건강 담론에 노출된 병에 걸리지는 않았어도 건강진단을 받기가 두려운 사람들의 몸과 질병에 대한 이해가 선행되어야 한다는 것이다. 대중담론을 통해 표출되는 이러한 이해는 한국 사회문화의 여러 단면들과의 관련성을 보여주며 이러한 관련성하에서 만이 건강식품소비가 충분히 이해되어질 수 있다는 점이다. 예를 들면 제품의 개별적 특성-체질이라는 개념으로 우리 주변에 회자되고 있는-을 알고 이에 맞게 (건강)식품을 선택하여 소비함으로써 건강을 관리한다는 생각자체가 한국사회의 모든 성원에게 수용되고 실천되는 이념은 아니다. 그러나 사회적 문화적 중추집단인 소위 도시 중산층의 생활양식으로 자리잡아가며 이러한 추세가 점점 커지리라고 본다.

다음으로 지적하고 넘어가야 할 문제점은 건강식품의 지나친 사용이다. 이는 건강식품의 상품화과정에 영향 받은바 크다고 보인다. 현재의 한국 사회에서 일어나는 음식문화를 설명해 주는데 있어 가장 강력한 문화적 코드가 건강식품이라는 점이다. 즉 실제로 건강식품의 오남용이 전통음식이라는 코드로 설명되는 경우가 많고, 사람들은 막연하게 한국의 전통음식에 대한 기대를 많이 갖고 있음을 볼 수 있다. 그런데 실제로 대부분의 한국인들이 전통음식에 대한 이해를 전혀 제대로 하고 있지 못하기 때문에 전통음식을 건강식품 혹은 보양식이라는 개념 하에서 벗어나지 못하고 있음을 보인다.

2005년의 건강기능식품 시장은 전년보다 16.7% 수준으로 성장한 것으로 추산하고 있다. 2002년의 1조 5,000억에서 2003년 1조 6,500억원 그리고 2004년에 1조 8,000억원 시장을 형성해 매년 20%내외의 성장을 보이고 있다.

건강기능식품 품목 군별 실적을 보면 상의 10개 품목군의 허가현황에서 알 수 있듯이 1004년 2794 품목에서 2005년 4414품목으로 증가하였으며 특히 영양보충용 제품의 경우 7741292품목으로 급증하였고 글루코사민 제품도 210 품목에서 415품목으로 2배 가까이 성장하였다. 이외에도 홍삼, 감마리놀렌산, DHA/EPA 제품들도 인허

가 품목이 크게 증가한 품목들이다.

전체 시장규모에 있어서도 영양보충용 제품이 2244억으로 가장 큰 비중을 차지하였고 다음으로 알로에제품이 1290억원, 홍삼과 클로렐라/스피루리나 제품군이 각각 800억원의 시장을 형성하였다. 2004년 식품 및 식품 첨가물 생산 실적에 의하면 영양보충용 제품이 13%, 클로렐라/스피루리나 제품이 12%, 알로에 제품이 18%, 홍삼 제품군이 32%를 점하고 있는 것으로 보고 되었다.

특히 소비자 조사결과에서 보면, 최근 구매경험에 있어서도 비타민(30.4%)과 클로렐라(15.8%), 칼슘(13.8%), 홍삼(12.1%) 순의 경향을 보이고 있으며 향후 구입을 하고자 하는 품목으로는 골다공증/ 관절예방과 체력향상, 비타민 보충 등에 대한 요구가 증가하고 있다. 이는 이전의 소비자 조사에서 건강기능 식품을 질병의 치료를 목적으로 섭취하는 경향에서 점차 예방의학적인 차원에서 건강기능 식품을 섭취하는 트렌드와도 일치하는 결과라고 볼 수 있다.

다른 한 조사(1995년)에 의해 건강식품 사용현황을 살펴보면 3세 이상 조사대상자의 43.7%가 1년간 비타민, 건강보조식품, 보신식품 및 보약을 섭취하였음(비타민 23.5%, 보약 16.1%). 3~6세가 33.7%로 비타민을 가장 많이 섭취하였음. 건강보조식품과 보신식품은 30~49세 연령층에서 많이 섭취하였음. 보약은 대부분의 연령층에서 비슷하나 50~64세 연령층에서 가장 높았다. 비타민·무기질제, 건강보조식품, 보약 등 식이보충제를 복용하는 경우에는 오히려 일상 식이에서 섭취되는 모든 영양소의 섭취량이 높은 것으로 나타나 식이보충제가 개인의 영양 필요에 의해 사용되지 않는 것으로 보여 이에 대한 적절한 지침이 필요하다.

건강기능식품은 자연식품이 아닌 정제의 형태로 자연식품이 가지고 있는 여러 가지 성분의 균형과 유익한 성분을 소량씩 장기간 섭취함에 따른 장점을 외면하고 특정 성분만을 섭취하게 하여 장기간 섭취에 따른 부작용이나 건강기능식품에 식생활을 의존하게 됨으로써 균형 잡힌 식생활을 소홀히 할 수 있어 자칫 잘못하면 건강에 좋지 않은 영향을 미칠 수 있다.

건강기능식품 섭취에 따른 영양소 과잉 섭취의 폐해가 우려되며 이에 대해 무방비 상태이다 예를 들어 흡연자의 경우 β -carotene 보충 섭취가 오히려 폐암 발병을 조장할 수 있다는 연구결과도 있다. 최근 유럽연합(EU)의 유럽사법재판소에서는 '유럽연합 건강보조식품 지령(EU Food Supplement Directive)'에 대한 영국 식품업체의 위헌소송을 기각하였으며 8월 1일부터 EU 나라들에서는 비타민과 미네랄의 건강보조식품에 대한 규제가 강화되고 있는 실정이다.

따라서 음식을 약으로 생각하는 약식동원의 사상이 빚어낸 우리나라의 지나친 건강식품사용문제로 나타나는 음식문화의 소비현상도 우리의 특징이기는 하지만 앞으로의 올바른 식생활 균형을 위해서는 이러한 현상에 대한 이해와 올바른 지도가 이루어져야 할 것으로 본다.

다. 현대 음식 문화에 나타난 문제점

흔히 문화에 집착하는 미국 사람들은 자신의 고유한 요리가 없다는 사실에 실망한다고 한다. 그러나 그들은 나름대로 자신들의 음식문화를 가꾸어 오지 않았나 생각된다. 다음의 Kendall이라는 미국의 문화인류학자가 쓴 글을 통해 우리의 문제가 무엇인지 곰곰이 생각해 보자.

“하나의 문화로서, 공유된 요리로부터 우리가 얻는 것은 아주 많다. 요리는 우리가 끝없이 우리의 개인성을 표출시킴으로써 분리되는 시대에 우리를 하나로 묶어주는 역할을 한다. 우리는 추수감사절의 교훈을 곰곰이 생각해 보아야 한다. 우리만의 음식에 감사드리자. 우리음식의 과거가 지닌 실용적 유산을 되새겨 보자. 그리고 다음 세기를 위해 미국 요리를 재정비하도록 하자. 다만, 다 함께 그 일을 해야 한다. 우리는 지금 공통의 근거가 절실히 필요하다”

제대로 내 세울 변변한 고유한 요리 하나도 없는 미국인들도 음식을 통한 그들의 유대감, 사랑, 소속 감등을 강조하고 있는 것을 볼 수 있다. 그리고 그들의 삶을 통해서 고유한 음식문화를 재조명하고 새롭게 만들어 나가는 그들의 눈물겨운 노력을 볼 수 있다. 우리는 어떠한가? 현대 한국의 식생활을 되돌아보면 차마 이러한 것들을 음식문화하고 부를 수 있을까 할 정도로 부끄러울 때가 많다. 일일이 셀 수도 없는 수많은 전통의 고유한 요리들을 가지고 있으면서 왜 이렇게 정신없고 어지러운 음식문화를 갖게 되었을까? 한심한 일이지는 하지만 여기서는 현대 한국사회 속에 횡행하는 식생활의 문제점들을 개인, 가족, 그리고 사회차원에서 살펴보기로 하자.

먼저, 개인의 차원에서 살펴보면, 불규칙한 식사, 짧은 시간 안의 급한 식사, 정력 내지 보신음식의 선호, 그리고 비만 현상이다. 이들 현상은 모두 해방이후, 특히 70년대 이해 생겨난 것으로 한국사회의 급속한 산업화, 서양화 및 사회변동과 관련을 갖는다. 일에 쫓기다 보니 마파람에 게 눈 감추듯 식사하는 버릇이 들었다. 거기다 군대에서 빠른 식가의 훈련을 받아온 것도 한 요인이 된다. 사회변동이 많아 사회사 안정되어 있지 않은데서 불규칙한 식사습관이 생겼다. 그리고 물질적 부가 어느 정도 축적되자 80년대 후반기부터 식품소비의 전체적인 증가가 일어나는데, 이런 현상은 특히 정력 내지 보신음식의 선호경향으로 나타났다. 그것은 또한 비만의 문제를 낳았다.

가족차원에서는 가족공동식사전통의 약화, 주부들의 음식담당전통의 약화, 인스턴트식품의 남용, 전통조리법의 단절, 김치, 장, 젓갈 등을 안 담가 먹기, 외식 가운데 패스트푸드 선호, 손님 초대 내지 접대문화의 단절, 통과의례 내지 관혼상제 등 잔치음식의 변질 또는 단절 등이 지적된다. 가족들이 밥상이나 식탁에 둘러앉아 함께 식사하던 전통은 심히 약화되어 있다. 가족제도자체가 핵가족화한데다 식구들이 자

기 배움터로, 일터로 나가고 또한 생활리듬이 바빠져서 가족끼리의 공동식사는 쉬운 일이 아니게 되었다. 하물며 손님을 집에 초대하거나 접대하는 문화며 통과예례 내지는 관혼상제 등 잔치문화는 말할 나위도 없다.

사회조직차원에는 불량식품 및 보신식품의 횡행, 향토음식의 부재, 음식예절의 상실, 음식점의 서비스문제 및 횡포, 과음, 폭음의 음주문화, 계절 미각의 상실, 이른바 「먹자골목」의 문제, 식품유통의 문제, 재래시장의 변질, 유원지에서의 취사행위, 음식쓰레기 문제, 소외계층의 음식문제, 음식관련 언론 및 광고의 문제 등을 들 수 있다.

다음 그림은 이러한 한국인의 현대 음식문화에 나타난 문제점을 정리하여 본 것이다.

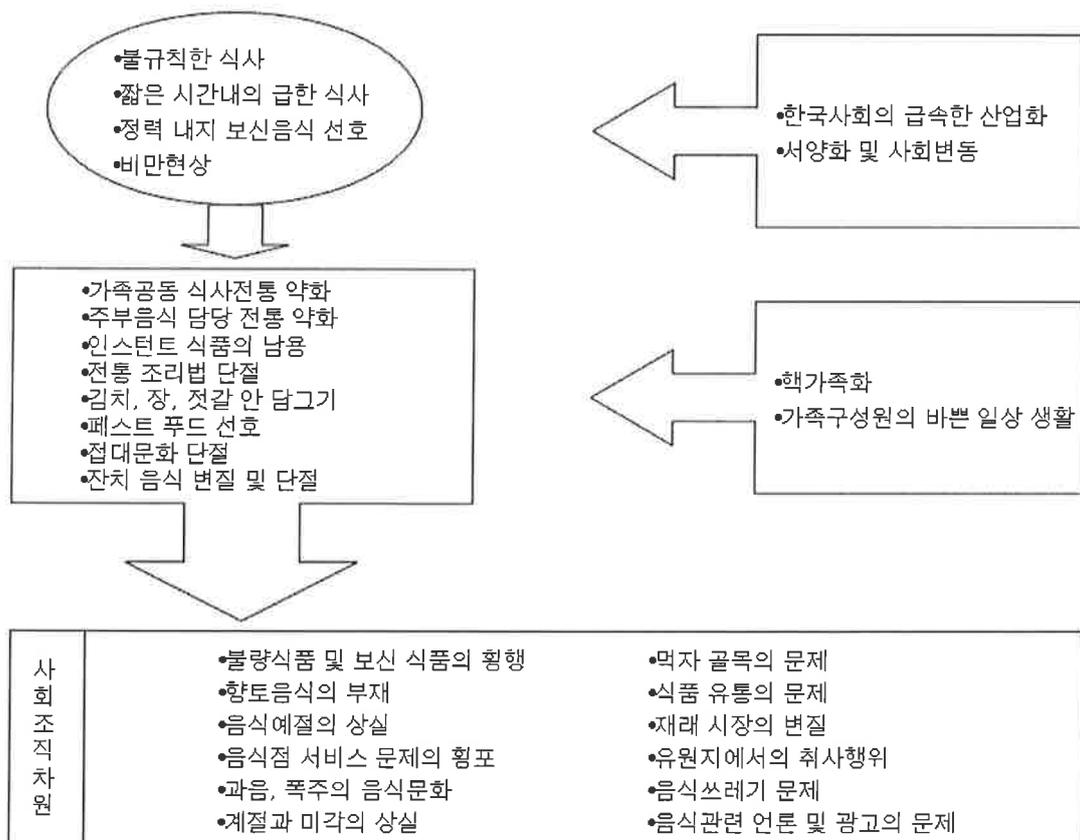


그림 5. 현대 한국음식 문화의 문제점

3. 세계 속의 한국식생활문화 - 현황과 과제

현재 한국 식당의 해외진출현황을 보면 다음과 같다. 한인 스토아조사에 의하면 해외 한국음식점은 2003년 약 3800개소였다. 일본의 경우는 2004년에 24000개소, 태국 6800개소(2004년) 라고 한다. 기업형 해외진출은 82년 우래옥이 최초로 미국에 진출하였다고 한다. 대개 진출순위는 중국, 미국, 일본의 순이라고 한다.

미국과 캐나다 등의 북미지역은 대부분 이민자 가족 중심의 소규모 기존점포와 기업체 형태이다. 중국 및 동남아 지역은 중국을 제외한 사우디, 월남, 타이 랜드, 홍콩, 싱가포르, 필리핀 등에서 영업하는 점포는 가족중심경영이 대부분이다. 유럽이나 호주 뉴질랜드 괌, 하와이, 사이판 등 관광지에서는 소규모 점포 중심 현지 장기 거주자 이민자등이 운영, 현지화 된 메뉴, 일부 관광객 대상 영업을 중심브랜드로 진출한 경우는 드물다. 일본의 경우는 진로 등이 기업형태로 출점했으나 큰 성공은 못하고 최근 일부 기업이 기술제휴형태로 진출하여 로얄티만 받고 제일교포나 일본 거래처에 메뉴 조리 기술을 전수하는 수준으로 돌솥비빔밥, 냉면, 김치, 춘천닭갈비, 지점이 냉면, 설렁탕, 전주비빔밥 등 저가 메뉴 중심의 점포가 출점하여 한국 메뉴의 붐을 이루고 있으나 브랜드 개념의 출점, 대형 체인 전개를 목적으로 진출한 업체는 많지 않다.

그러나 최근 들어 한국기업들의 외식산업으로 세계진출이 두드러지면서 비교적 전망이 밝아지고 있다. 두산이 1997년 중국 베이징에 개점한 한식당 '수복성'은 후진타오주석이 찾을 만큼 최고위층의 입맛을 사로잡았다. CJ그룹은 지난 6월 일본 나리따 공항에 자체 브랜드인 '웨리 앤 돌솥비빔밥 전문점'을 오픈 했고 홍콩국제공항 등으로 점포망을 넓혀 갈 계획이다. 해외시장을 겨냥해 한식뷔페 '한국'과 비빔밥전문점 '소반'을 개발했다. 2006년 5월에는 베이징의 LG타워에 '가온'식당이 개점되어 중국의 중심부에서 한식, 중식, 일식의 3파전을 벌이고 있다.

한국 음식 프랜차이즈를 통째로 일본에 수출한 기업도 있다. (주)놀부는 '항아리 갈비' 브랜드를 매출액의 4%를 로열티로 받는 좋은 조건으로 일본에 수출했다. 최근 삿포르에 첫 점포를 열었고 일본의 유력 외식업체 '페퍼런치'가 있던 자리에 도쿄1호점을 내었다

가. 세계 속에 자리 잡아 가는 한국 음식

한국음식은 세계적으로 잘 알려지지도 않았고 우리가 극복해야 할 문제점도 많지만 그래도 최근에 서구 사회에서 한국음식에 대한 소개가 많이 이루어지고 칭찬하는 기사도 많다. 그래서 어떤 점들이 그들이 주목하는가를 최근 기사를 중심으로 살펴보고자 한다.

2005년 8월 7일 뉴욕 타임스지는 "뉴요커들의 입맛을 사로잡는 한국 식당" 이라는 제목으로 한국음식점의 우수성과 최근 한국식당의 변화 등을 특집으로 소개하였

다. 커버스토리로 “김치의 매력(Kimchi Chic)”이라는 제목 하에 한국 식당이 타민족을 대상으로 새로운 서비스와 메뉴를 도입하고 변화하는 추세를 뉴욕 타임스지는 “새로운 물결(New Wave)”이라고 보도하였다. 뉴욕 타임스지는 2005년 5월 4일에도 “한국산 숯불귀이는 입과 눈과 코 그리고 손가락으로 즐기는 음식”이라고 소개하였다. 먹는 입뿐만 아니라 보고 즐기는 점도 강조한 것이다. 이는 마치 한국 음식은 “눈으로 먹고 코로 먹고 입으로 먹고 마음으로 먹는다”고 이해하는 한국 음식의 깊은 철학과도 일맥상통한다. 그러기에 한국음식은 “마음과 정성으로” 음식을 만든다고 하기도 한다.

한국음식의 이러한 멋과 더불어 건강 측면의 우수성도 강조되었다. 뉴욕 타임스지는 김치에 엽산 및 비타민 C가 풍부하다고 한국 음식을 건강식으로도 강조한다. 뉴욕 타임스지는 8월 10일자에도 여름철 한인들이 즐겨 먹는 팔빙수를 소개하였다. 팔빙수는 저렴한 가격에 재미있게 먹을 수 있어 동아시아 각국에서 즐기는 여름철 디저트라고 하였다. 팔빙수는 얼음위에 얹는 첨가물도 제각각이라고 설명하고 한국 팔빙수가 가장 정성이 들어 있고 먹음직스럽다고 하였다. 워싱턴 포스트지도 한국 음식에 대해 높은 평가를 하고 있다. 워싱턴 포스트지는 2005년 8월 28일자에 워싱턴 지역의 한국식당들을 소개하였다. 이 신문은 워싱턴 지역 한인식당과 한국 음식을 집중 취재하여 한국식당들이 한국의 맛을 미국주류사회에 전달하고 있다고 하였다. 예를 들어 석쇠위에서 지글거리는 돼지 갈비구이 사진을 표지사진으로 소개하고 ‘한국요리의 분명한 맛’이라고 강조하였다. 또 식탁 중간에 고기를 굽기 위한 가스그릴과 환기통을 설치하고 있는 점이나 둥근 접시에 반찬과 요리를 담아 한 상에 나눠 먹는 ‘패밀리 스타일’이 대부분이라고 특징을 소개하기도 하였다.

그러나 한국 음식에 대해 칭찬만 한 것은 아니다. 한국음식의 문제점이나 부족한 점도 지적하였다. 갈비나 불고기 등의 스테이크를 제외한 다른 요리는 아직 많은 미국인의 관심을 끌지 못하고 있는 바, 이의 보완을 위해 많은 한식당에서 스시 바, 일식도 겸하고 있다고 지적한다. 또 많은 한식당에서 한국식 중국요리도 다루고 있는 점도 비판하고 있다. 음식에 대한 자세한 표기와 어떻게 먹어야 하는지에 대한 설명이 부족해 음식을 주문할 때 가끔 어려움을 겪을 수 있다고도 지적했다.

주요 언론의 관심은 물론 한국 음식관련 행사에 대한 미국인의 관심도 매우 높다. 2005년 8월 31일 농수산물 유통공사 주최로 뉴욕에서 개최된 한국음식 요리 교실행사에는 뉴욕 타임스, 월 스트리트 저널, CBS 등 주요 신문 및 방송사 관계자 100여명이 참석하여 성황을 이루었다. 이들은 이구동성으로 한국음식을 칭찬하고 있다. 본격적으로 한국 음식이 가진 특성이 미국인들의 눈길을 끌고 있는 것이다. 한식문화의 세계화가 가동된다고 하는 내용이나 미 주류사회에 파고든다는 국내 현지 언론보도도 한 몫하고 있다.

미국 뿐만 아니라 동남아시아나 아프리카 등 전 세계적으로 한국식당이 생겨나고 유럽과 아시아에서 한국 음식이 특별히 각광을 받는다. 지난 2001년에는 프랑스의 ‘미쉐린 레스토랑 가이드’에는 최초로 한국 음식이 등장하기도 하였다. 세계음식문

화의 중심이라고 할 수 있는 뉴욕의 우수식당으로 플러싱 지역에 있는 한식당 ‘금강산’도 포함되었다. 이제 한국식당도 세계 최고급 식당의 반열에 들어가는 것이다. 프랑스에서 한국 음식이 인기를 끄는 것은 기름을 많이 사용하는 중국 음식이나 깊은 맛이 없는 일식보다 한국 음식이 담백하고 섬세한 미각을 충족시켜 주기 때문이다.

2002년 월드컵을 계기로 한국 음식은 본격적으로 세계에 알려지게 되었다. 2005년 3월 영국 BBC 방송은 김치의 조류독감 치료효과를 방영하였다. 2005년 11월에는 미국의 ABC방송과 지방의 100개 언론사가 김치의 조류독감(AI) 방지효과를 집중적으로 보도하였다. 미국 주요 언론이 김치를 대대적으로 다룬 것은 처음이 아닌가 싶다. 조류독감이 전 세계인들의 걱정거리로 등장하자 미국도 이의 예방에 노력을 기울이고 있다. 국내에서는 김치에서 기생충 알이 발견되었다고 하는 부정적인 상황과는 대조적으로 미국은 우리 김치의 맛은 물론 조류독감 치료효과까지 강조하는 실정이다.

지금 왜 한국 음식이 인기를 끄는가? 단순한 호기심 때문인가? 아니면 불고기와 한식을 먹어 월드컵 4강을 이룩하였기 때문인가? 아니면 사스나 조류독감 방지에 좋다는 김치 때문인가? 건강을 추구하고 비만과 과체중을 방지하는 데는 한국 음식이 좋다는 소문 때문인가? 한국 음식의 국제화와 상품화는 현지인의 호기심과 수요 증대만이 아니다. 세계에서 한국 식품생산이 증대되고 있고 대형 한식당의 해외 진출이 늘어나는 데에도 찾아 볼 수 있다. 한국 음식이 세계에서 인기를 끌며 각광받는 음식으로 다가온다. 우선, 미국에서 보면 한국 음식에 대한 호기심과 수요뿐 만 아니라 비만과 과체중을 방지하고 한식이 다이어트에 좋다는 점이 한 몫 하는 것 같다. 또 웰빙을 추구하는 최근의 시대상황이 한국 음식에 대한 미국인들의 입맛을 사로잡는 계기도 외었다. 이른 바 한류 열풍이 미국에서 상당히 불기 때문에 영향을 주는 것이 사실이다. 우리 음식의 우수성이 세계적으로 알려지자 외국인들의 평가도 높아졌다. 특히 미국에서 한국 음식을 건강식이며 영양식일 뿐 아니라 높은 품격을 가진 문화음식이라고 평가하고 있다. 저절로 한국 음식의 품위가 높아지고 있는 것처럼 여겨진다.

나. 함께 가는 한국전통음식문화- 음식, 그릇 그리고 술 그리고 상차림의 미학

훌륭한 음식은 쾌락의 종합예술이라고 한다. 그래서 요리의 나라 프랑스에서는 16세기 초에서 18세기에 이르는 이른 바 ‘탐미의 시대’에 맛의 탐미를 열렬히 지지한 볼테르는 물론이고 이에 비판적이었던 루소까지도 요리를 예술의 한 분야로 보았다. 궁극적으로 한국음식산업의 새로운 지평은 음식과 그것을 담은 아름다운 그릇 그리고 제대로 만들어진 한국 전통주가 함께 하는 상차림으로 가는 종합예술문화여야 한다. 그래야 비로소 제대로 된 한국 음식문화가 이루어진다고 본다.

그런데 누구나 다 수긍하지만 구체적인 전략이 무엇인가에 대해서는 말하기가 어

렵다. 이를 쉽게 설명하기 위해 일본 음식의 세계화 과정- 스시와 사시미 을 살펴 보려고 한다.

스시와 사시미는 한마디로 생선초밥과 생선회로 날생선이 주재료이다. 원래 서양에서는 날 생선을 먹는 행위는 그야말로 야만행위에 속하는 것이었다. 즉 날 생선은 혐오식품에 속하는 음식이었다. 그런데 어떻게 일본인들은 스시에 대해 갖고 있던 인식인 혐오식품을 최고의 문화음식으로 바꾸었을까? 스시요리를 포함한 일본요리가 짧은 기간에 세계화될 수 있었던 것은 1964년 동경올림픽이 결정적 계기가 되었다고 말하는 사람들이 많다. 일본인들은 이런 기회를 놓치지 않고 일식을 포함해서 자국의 문화를 널리 알릴 수 있는 기회로 이용하였다. 이 때 일본인들이 썼던 전략은 올인원(all-in-one), 즉 일본문화를 한 세트로 보여주는 것이었다. 즉 스시나 사시미의 간결하고 정갈한 모습은 바로 일본문화 그 자체였던 것이다. 이 간결하고 섬세한 음식은 또한 세계적인 수준의 일본 그릇에 담아 내놓았으니 일식의 식탁은 시각적 효과를 최대한 살린 매우 높은 품격의 문화상품이었던 것이다.

일식을 먹는 실내의 장식 또한 중요하였다. 우선 이국적이지만 깨끗한 다다미방도 굉장히 강한 인상을 주고 거기다 일본적인 그림을 걸어서 그런 그림이 걸린 다다미방에서 식사를 하는 것을 문화적인 행위라고 인식시켰던 것이다. 즉 미각, 시각, 후각을 다 만족시켰는데 청각을 빼놓을 수 없었다. 당연히 잔잔하고 카랑카랑한 소리를 내는 일본음악이 들어갔다. 거기다 빼 놓을 수 없는 외식의 기본인 서비스인데 일본 웃인 기모노를 차려 입은 일본 여인이 격식에 맞추어 손님에게 서비스를 하였다는 것이다. 따라서 일본 식당에 가서 밥을 먹는 것은 바로 이런 모든 것을 충족시키는 매우 높은 수준의 문화체험이었던 것이다. 이러한 체험을 하고 난 후에 서양인들의 입에서 나온 말은 '일본요리는 일본인의 정성과 혼이 담긴 요리이다'라고 말했다는 것이다. 외식에서 한국음식과 문화의 만남이란 궁극적으로 한국음식을 통해 한국인의 정신과 문화를 보여주는 것이어야 한다고 생각한다.

일본인들의 노력은 올림픽으로 끝난 것이 아니라 일본 정부와 재계는 일본문화에 대한 호감을 지속시키기 위해 올림픽 후에도 많은 노력을 기울였다. 일본음식은 무척 비쌌기 때문에 스스로 사먹기가 힘들었다. 그래서 일본기업인들은 자기네들 사업문제로 회의를 하거나 접대를 할 일이 있으면 꼭 일본식당으로 미국기업인들을 데려갔다. 이렇게 해서 일 식당에 가면 완전히 일본 문화의 체험현장이 되었다고 한다. 일본인들이 미국의 VIP를 식당에 데리고 가서 그들에게 사시미와 스시 먹는 법을 가르쳐주고 젓가락 쓰는 법을 가르쳐주었다. 또 회를 먹으면서 술을 먹지 않을 수가 없는데 이 때 술은 다 아는 것처럼 일본의 대표적인 술인 청주-혼히들 정종이라고 불리는-였다. 청주는 차게 마시기도 하지만 따끈하게 데워 마시기도 한다. 미국인들에게 술을 데워 먹는 습관은 이 때가 처음이었을 것이다. 이런 식의 문화는 아마 그들에게 생경하면서도 동경의 대상이 되었을 것이다. 밥을 다 먹은 후에는 세계 최고의 다기에 차를 담아 마시면서 다도는 말할 것도 없고 들려오는 일본의 음악이나 방에 걸려 있는 그림에 대해 이야기하게 된다. 그러니까 그 시간만

큼은 일본 문화에 폭 빠졌다 나오게 되는 것이다,

그러면 우리 식당의 실태는 어떠한가? 우리나라의 경제적 수준은 세계11위라고 한다. 2005년 8월 통계청이 발표한 자료에 따르면 2004년 기준으로 우리나라의 GDP규모는 6,801억 달러로 세계11위이며, 수출규모는 2538 억 달러로 세계12위, 수입규모는 2244억 달러로 세계 13위이다. 그러면 우리나라 사람이나 우리 민족이 세계11위라는 경제적 위상에 알맞은 대우를 국제 사회에서 받고 있는가? 그렇지 못하다고 누구나가 인정하는데 여러 가지 이유가 있으나 한국음식이 국제적으로 대접받기 못하기 때문이라는 분석도 있다.

무엇보다 우리 스스로 한식의 특성이나 우수성을 잘 알고 있지 못하다. 우리가 알고 있는 한국음식에 대한 지식은 어느 정도인가? 외국인을 만나서 대화를 하거나 식사를 할 때 한국 음식을 제대로 소개하지 못하는 경우가 많다. 영어를 잘 하고 못하고가 아니라 음식 그 자체에 대해 잘 알지 못하고 소개할 콘텐츠가 없다는 것이 문제이다. 또 외교나 비즈니스 목적으로 외국인을 데려 갈만한 한국 식당도 없다. 세계 정치 일번지라고 하는 미국의 수도 워싱턴 DC에도 제대로 된 한국 식당이 하나도 없다. 자연히 이태리나 프랑스, 미국 등 외국 식당을 이용한다. 따라서 한 개인이 이러한 곳에 제대로 된 한국 문화 체험 장소로의 한국식당 개점이 어렵다면 한국 기업이나 정부차원에서 여러 가지의 지원정책을 실시하는 것이 바람직하다.

한식을 현대적으로 외식 화하기 위해서는 음식의 맛 뿐 아니라 식공간의 환경, 음식제공 방법의 개선이 필요하다. 앞서서도 언급하였듯이 우리의 전통 상차림이 외상차림이었으며 교자상차림의 공간전개형이 전통상차림이라고 보기 어렵다는 것을 인식해 새로운 시간 전개형 상차림의 전통성을 확보할 필요가 있다. 특히 한식 전통 상차림의 구성요소인 음식, 식기, 수저, 소반을 중심으로 한 새로운 개념들인 -위생 성, 장식성, 자연성, 현대성을 포함한 외식에서의 새로운 한식상차림도 생각해 볼 문제이다. 우리의 전통 생활문화에 대한 올바른 인식위에서 전통 음식과 상차림을 현대적 감각에 맞게 재해석, 변형하여 한식을 다양하게 외식 화하는 것은 국민의 삶의 질을 향상시키는 물론 세계적 보편성을 지닌 문화로서의 상품성과 격조를 높일 수 있을 것이다. 따라서 음식, 문화, 디자인 등이 함께 가는 연구가 필요할 것이다.

다. 앞으로 할 일

우리의 음식산업이 제 자리를 찾기 위해서는 수없이 많은 노력이 이루어져야 한다. 그런데 정말 아쉬운 것은 전통적인 한국 음식과 한식의 세계화에 대한 정부와 기업 그리고 국민들의 무관심과 오해라고도 볼 수 있다. 여기서 정부의 무관심이라는 말은 적절하지 않을 수 있다. 사실 정부는 한국 음식의 세계화를 위한 많은 관심을 가지고 있다. 그동안 정부도 관심을 갖고 있었지만 그에 대한 구체적인 예를

들어 태국정부같이 정부차원의 정책수립이나 예산확보는 거의 이루어지 않았던 것이 문제이다. 앞서 이야기 하였듯이 올해 한식세계화에 편성한 예산이 23억원에 불과한 것이 좋은 예이다. 그건 음식문화 혹은 외식을 하는 사람들에게도 문제가 있다. 예산확보라던가 고급한 음식문화가 어떤 것인지를 제시하는 구체적인 노력은 약했다고 보인다.

그래도 전통 음식을 한국 최고의 문화상품으로 인식하고 종합적인 예술로 인식하는 데에는 현재는 많이 수긍하는 것 같다. 이러한 기초위에서 더 많은 정부와 한국 기업들의 참여를 끌어내어야 할 것이다. 이를 위해 우선해야 할 일을 정리해 보면 다음과 같다.

- 전통 한식에 대한 연구
- 사라진 메뉴와 조리법의 발굴과 재현
- 새로운 메뉴의 개발
- 조리법의 표준화
- 해외 홍보
- 전통 한식당에 대한 지원
- 한식전반에 관한 대 국민교육

앞서 제시한 일들을 위해서는 국가차원에서 주요 정책으로 선정해서 적절한 예산과 인력을 투자해야 할 것이다. 특히 정부는 한국 음식과 도자와 술, 그림, 음악 등과 결합된 종합문화 상품으로 인식하고 체계적으로 개발해야 한다. 한식이 중심이 된 문화상품은 또 관광, 레저산업에서도 핵심요소가 되어 시너지 효과를 훨씬 더 많이 갖고 올 것이다. 이렇게 해서 국내 음식산업을 발전시키고 그 힘을 몰아 해외 시장까지 공략한다면 국가이미지를 선양하는 것은 물론이고 국민들이 국가에 대해 갖는 자긍심도 같이 향상되는 부수적 효과까지 얻을 수 있다. 더 늦기 전에 정부가 나서야겠지만 정부에만 기대지 말고 같은 뜻을 가진 사람들이 모여서 대책을 논의하여야 할 것이다.

II. 한국인 식생활 현황과 환경

1. 우리 국민의 식품 및 영양섭취

가. 식품 소비 실태

우리 국민의 식품 소비는 최근 20여 년간 많은 변화를 보여 왔다. 여기서 가장 뚜렷한 변화 특징은 아래 표 5과 그림 6, 7에서 보는 바와 같이 주식(쌀, 보리)의 급격한 소비 감소와 함께 동물성 식품 특히 육류와 우유의 급격한 소비 증가라 할 수 있다. 경제 수준의 증가와 함께 건강에 대한 관심고조로 과일류의 소비 또한 크게 늘어났다.

표 5. 농축산물 1인당 연간 소비량

	1980	1990	2000	2001	2002	2003	2004	2005
쌀	132.4	119.3	93.6	88.9	87.0	83.2	82.0	80.7
보리쌀	13.9	1.6	1.6	1.7	1.5	1.0	1.1	1.1
밀	29.4	29.8	35.9	34.4	34.6	32.7	34.1	31.8
콩	8.0	8.3	8.5	8.2	8.4	8.0	8.5	9.0
서류	6.3	3.3	4.3	2.5	3.4	3.2	3.1	4.2
옥수수	3.1	2.7	5.9	6.3	5.7	6.2	5.6	4.9
쇠고기	2.6	4.1	8.5	8.1	8.5	8.1	6.8	6.6
돼지고기	6.3	11.8	16.5	16.9	17.0	17.3	17.9	17.8
닭고기	2.4	4.0	6.9	7.3	8.0	7.9	6.6	7.5
우유	10.8	43.8	59.6	63.9	64.2	62.4	63.9	62.7
채소류	120.3	132.6	165.9	164.4	144.6	152.4	160.8	n.a.
과실류	22.3	41.8	58.4	59.2	58.8	55.8	58.8	62.6

* 자료 : 농림부, 농림업 주요통계, 2006

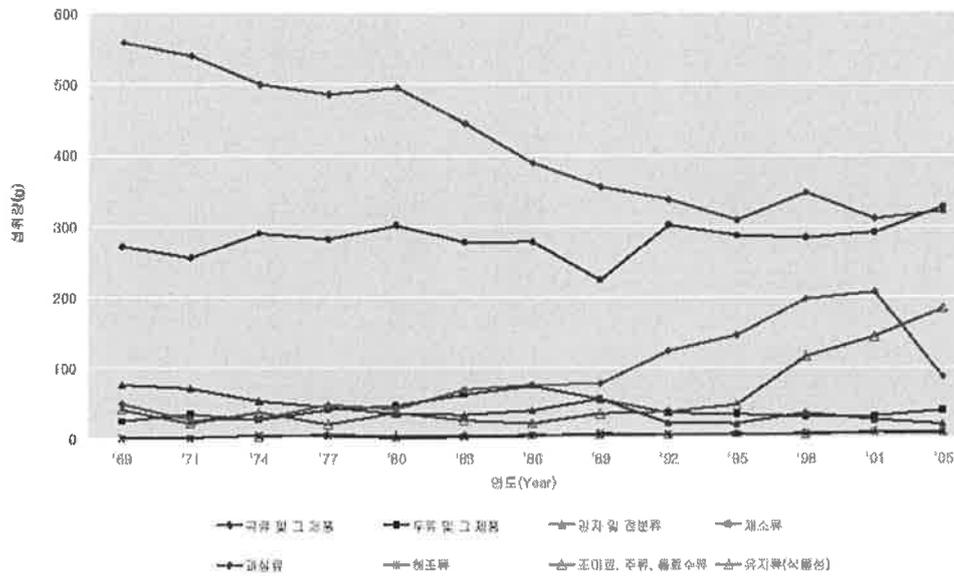


그림 6. 식물성 식품군별 섭취량의 변화추이(전국)
* 자료 : 보건복지부, 2005 국민건강영양조사(영양조사)

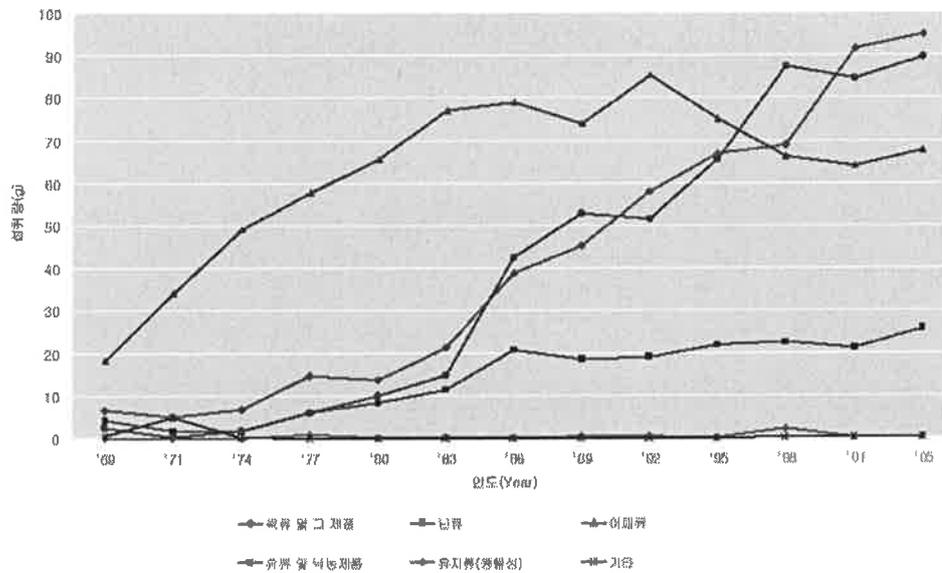


그림 7. 동물성 식품군별 섭취량의 변화추이(전국)
* 자료 : 보건복지부, 2005 국민건강영양조사(영양조사)

(1) 곡류

곡류 중 우리의 주식인 쌀은 주식으로서의 위치가 위협받을 정도로 소비량이 급격히 감소하고 있다. 1980년의 132.4kg이었던 쌀의 1인당 연간 소비량은 큰 폭으로 감소하여 2005년에는 80.7kg으로 감소하여 1980년에 비해 약 61%의 소비량을 나타내었다. 특히 보리쌀은 국가적으로 혼식을 장려하던 1980년에는 13.9kg이었던 것이 1990년 이후 1kg 대에 머물고 있어 식탁에서 보리쌀이 사라질 위기에 처해있다. 반면 밀의 소비는 1980년에 29.4kg이었던 소비량이 2000년 35.9kg으로 정점을 나타냈으며, 2004년까지 비슷한 수준을 유지하였으나 2005년 비교적 큰 폭의 소비량 감소를 보였다. 콩의 소비량은 1980년 이후 2004년까지 약 8kg 대에서 별다른 변화를 보이지 않았으나 최근 이소플라본의 효과 등 콩이 갖고 있는 생리 기능성이 다양한 질환에 효과가 있음이 밝혀지면서 그 소비량이 급격히 증가하고 있는 추세이다.

2005년 국민건강영양조사에 따르면 우리 국민이 단일 식품으로 가장 많이 섭취한 식품은 백미(쌀)로써 1일 1인당 평균 205.7g(약 2.2공기)을 섭취하였고(표 6), 현미 섭취량(4.3g)을 합하면(표 5) 연간 1인당 쌀의 형태로 77kg(약 1가마)을 소비하였다. 이는 2001년에 비해 백미는 1인 1일 평균 10.2g이 감소하고 1998년에 비해서는 4.6g 증가한 수치이다. 연령대에 따른 백미 섭취량에는 차이가 있어 13세 이상에서는 20~29세가 190.9g으로 평균 섭취량이 가장 낮았고 그 이상에서는 연령대가 증가할수록 섭취량이 증가하여 65세 이상이 243.5g으로 가장 많은 섭취량을 나타냈다. 그러나 성장기로 가장 왕성한 식욕을 보여야 하는 시기인 13~19세의 평균섭취량이 199.7g으로 두 번째로 낮은 섭취량을 나타냄으로써 앞으로 우리나라의 주식이자 우수한 영양급원인 쌀 섭취량이 감소할 것으로 예측된다.

양곡 소비량의 감소는 사회에 여러 가지 영향을 미칠 수 있다. 먹을거리가 다양화된다는 점도 있으나 국가의 식량 자급률 하락을 가져오며 또한 가공식품의 소비 증가와 영양 과잉의 우려가 있다. 그 결과 식품생산이나 수급구조 전반에 커다란 영향을 미치게 된다(김재수, 2006).

한편, 2001년에 비해 현미 섭취량은 2.9g 증가하였고, 혼합잡곡은 2.1g에서 4.6g으로, 대두는 2.8g에서 4.9g으로 증가하였으며, 식품별 섭취빈도 조사 결과는 2005년 보리 및 잡곡을 1일 1회 이상 섭취하는 사람이 57.8%로 잡곡밥의 섭취가 보편화하고 있음을 알 수 있으며 최근 건강에 대한 관심이 증가함에 따라 잡곡의 소비는 더욱 늘어날 것으로 보인다(표 7).

표 6. 일부 주요 식품 섭취량의 연차별 비교(1인 1일)

식품	연도		
	1998	2001	2005
백미	246.1	215.9	205.7
배추김치	83.8	91.9	90.3
우유	71.0	70.6	66.5
맥주	22.4	24.9	42.3
소주	17.2	20.2	28.9
돼지고기(삼겹살/부산물 포함)	27.7	35.1	38.1
쇠고기(수입우, 한우 및 부산물)	26.2	26.6	19.2
닭고기	9.0	13.2	15.2
달걀	21.9	20.8	25.3
라면	15.8	15.4	15.8

* 자료 : 보건복지부, 2005 국민건강영양조사(영양조사)

표 7. 현미, 혼합잡곡, 대두의 1인 1일 평균 섭취량 (단위: g)

	2001년	2005년
현미	1.4	4.3
혼합잡곡	2.1	4.6
대두(말린 것 포함)	2.8	4.9

* 자료 : 보건복지부, 2005 국민건강영양조사(영양조사)

(2) 육류

2005년 우리 국민의 식품섭취 총량은 1인 1일 평균 1,291.4g이었으며, 이 중 동물성 식품이 차지하는 비율은 21.6%로 1969년 국민영양조사가 시작된 이래 가장 높았다. 연령층별로 보면 연령이 증가할수록 동물성 식품의 섭취 비율이 낮아져 65세 이상의 경우 14.1%를 나타냈으나 2001년의 13.6%에 비해서는 다소 개선되었다(2005년 국민건강영양조사 자료).

육류의 소비 경향에는 많은 변화가 있어 쇠고기의 소비량은 1980년 2.6kg에서

1990년에는 4.1kg, 2000년에는 8.5kg으로 증가하였다. 2005년에는 광우병 파동으로 다소 줄어들어 6.6kg의 소비량을 나타내었다(표 3). 한국육류유통수출입협회의 자료에 따르면 쇠고기의 전체 소비량은 1995년 301,217톤에서 2005년 316,853톤으로 약 15,000톤 증가에 그친 반면 돼지고기는 661,710톤에서 꾸준히 증가하여 2005년에는 838,479톤으로 같은 기간 약 177,000톤 증가하였으며, 1인당 육류 소비량도 돼지고기가 17.8kg으로 쇠고기(6.7kg), 닭고기(7.6kg)를 크게 앞질렀다(표 8).

그러나 돼지고기의 소비는 부위별 소비량이 크게 다른 양상을 보여 우리나라는 '세계 삼겹살의 블랙홀'이라 불릴 정도로 삼겹살에 대한 선호도가 매우 높다. 이에 농림부와 대한 양돈협회는 삼겹살 이외의 부위 소비를 촉진하는 정책 및 캠페인을 펼쳤음에도 삼겹살의 수입은 2003년 이후 급격히 증가하고 있으며(표 9), 가격 또한 크게 증가하였다. 이러한 돼지고기의 부위별 선호도의 차이는 돼지 사육 농가를 줄어 들게 하는 원인이 되며 실제 우리나라 돼지 사육 농가는 2002년 1530만 마리를 정점으로 감소하여 1300만 마리를 기록하였다(표 10).

2005년 국민건강영양조사 결과에 의하면 2005년 1인 1일 삼겹살의 평균 섭취량은 3.2g으로 나타났다. 30-49세 남자의 가장 중요한 지방 급원식품은 식물성 기름이 아닌 돼지고기와 삼겹살이 각각 1위와 2위를 차지했으며 50-64세 남자는 삼겹살이 1위를 차지해 포화지방이 많은 동물성 지방의 섭취 비율이 높은 것으로 나타났다(표 11). 여자 역시 13-49세에 이르는 연령대에서 돼지고기 또는 삼겹살이 주요 지방 급원식품이었다(표 12).

표 8. 우리나라 육류 소비량

년도	전체 소비량(톤)				1인당 소비량(Kg)			
	우육	돈육	계육	계	우육	돈육	계육	계
1995	301,217	661,710	268,076	1,231,003	6.72	14.75	5.98	27.45
1996	322,870	696,931	283,323	1,303,124	7.14	15.40	6.26	28.80
1997	361,953	698,261	279,036	1,339,250	7.93	15.30	6.07	29.30
1998	345,486	700,763	260,375	1,306,624	7.44	15.10	5.61	28.15
1999	392,714	755,356	282,975	1,431,045	8.38	16.12	6.04	30.54
2000	402,381	779,908	327,298	1,509,587	8.51	16.50	6.92	31.93
2001	384,054	807,421	350,300	1,541,775	8.12	16.80	7.30	32.22
2002	402,683	810,447	383,136	1,596,266	8.45	17.00	8.00	33.45
2003	390,247	834,059	375,319	1,599,625	8.14	17.40	7.90	33.44
2004	327,776	856,682	318,849	1,503,307	6.80	17.90	6.60	31.30
2005	316,853	838,479	356,743	1,512,075	6.74	17.82	7.58	32.14

* 자료 : (사)한국육류유통수출입협회, 2007

표 9. 우리나라 돼지고기 부위별 수입현황

(단위: 톤)

연도	부위							계
	삼겹살	목심	갈비	뒷다리	앞다리	등심	기타	
1999	64,601	11,193	2,964	200	35,827	473	26,696	141,954
2000	50,196	10,424	7,372	919	10,723	857	15,401	95,892
2001	41,629	4,870	3,486	379	836	207	109	51,516
2002	50,817	7,991	4,273	1,537	4,244	97	2,086	71,045
2003	44,247	4,621	6,137	285	4,290	255	1,499	142,754
2004	64,484	13,713	12,316	692	13,350	370	3,907	108,832
2005	83,076	24,827	24,079	1,203	14,499	669	25,203	173,556
2006	92,638	42,442	25,415	1,831	21,427	733	26,069	210,555

* 자료 : (사)한국육류유통수출입협회, 2007

표 10. 우리나라 돼지 도축 두수

(단위 : 마리)

	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006
마리 수	12,540,716	13,293,052	14,324,271	15,338,432	15,286,616	14,619,010	13,464,447	13,002,551

* 자료 : (사)한국육류유통수출입협회, 2007

표 11. 지방섭취량의 주요 급원식품 (남자, 연령층별)

연령(세) 순위	1-2세	3-6세	7-12세	13-19세	20-29세	30-49세	50-64세	> 65세
	1	우유	우유	우유	돼지고기	콩기름	돼지고기	돼지고기, 삼겹살
2	조제분유	콩기름	돼지고기	콩기름	돼지고기	돼지고기, 삼겹살	콩기름	콩기름
3	두유	돼지고기	콩기름	라면	라면	콩기름	참기름	돼지고기
4	달걀	달걀	달걀	돼지고기, 삼겹살	달걀	참기름	돼지고기	대두 (말린 것)
5	콩기름	과자, 스낵과자	라면	달걀	돼지고기, 삼겹살	달걀	달걀	라면

* 자료 : 보건복지부, 2005년 국민건강영양조사(영양조사)

표 12. 지방섭취량의 주요 급원식품 (여자, 연령층별)

연령(세) 순위	1-2세	3-6세	7-12세	13-19세	20-29세	30-49세	50-64세	> 65세
1	우유	우유	우유	돼지고기	돼지고기	콩기름	참기름	참기름
2	과자, 스낵과자	콩기름	돼지고기	콩기름	콩기름	돼지고기, 삼겹살	콩기름	콩기름
3	달걀	달걀	콩기름	달걀	땅콩	돼지고기	돼지고기	백미
4	조제분유	돼지고기	달걀	라면	돼지고기, 삼겹살	참기름	돼지고기, 삼겹살	대두 (말린 것)
5	콩기름	과자	과자, 스낵과자	우유	달걀	달걀	달걀	우유

* 자료 : 보건복지부, 2005년 국민건강영양조사(영양조사)

(3) 채소 및 과일류

채소류 및 과일류의 소비량 역시 증가하였다. 채소류의 경우 1980년 120.3kg에서 2004년 160.8kg으로 증가하였는데 이러한 경향은 품목에 따라 다른 경향을 보인다. 즉, 배추, 무, 고추 등 김치의 주·부재료로 사용하는 채소류의 소비는 감소하거나 그대로인 반면 양파나 기타 채소류의 소비량은 커다란 증가율을 보였다(표 13). 특히 호박, 토마토, 당근 등 일부 채소류는 과거보다 소비전망이 밝은 것으로 보이며, 최근 각종 쌈 채소와 파프리카와 같은 채소류의 소비가 늘어난 것도 전체 채소류의 소비량이 늘어난 이유라 할 수 있을 것이다.

과실류의 소비 또한 크게 늘어나 1980년에 비해 2005년에는 거의 3배에 해당하는 소비량을 나타내었다. 그러나 품목별로 보면 1980년에 사과 소비량이 10.8kg으로 전체 과실류 소비량의 절반을 차지하였으나 2003년 이후 7.5kg 정도로 줄어들었으나 대신 배, 포도, 감, 감귤 등의 소비량이 늘어나고 있다. 기타 과실류의 소비량 또한 크게 늘어난 것으로 볼 때 과실류의 섭취량 만 증가한 것이 아니라 품목 또한 매우 다원화되고 있음을 알 수 있다(표 14).

표 13. 채소류 1인당 연간 소비량

	1980	1990	2000	2001	2002	2003	2004
무	31.0	26.7	24.4	23.7	19.2	21.2	24.0
배추	47.6	46.9	39.7	37.8	28.4	33.2	37.7
마늘	3.9	6.5	7.2	6.4	5.8	6.5	6.4
양파	5.4	7.4	14.8	16.6	15.3	13.2	16.2
고추	2.2	1.8	2.5	2.3	2.2	2.4	2.0
기타	30.2	43.3	77.3	77.6	73.7	75.9	74.5
계	120.3	132.6	165.9	164.4	144.6	152.4	160.8

* 자료 : 농림부, 농림업 주요통계, 2006

표 14. 과실류 1인당 연간 소비량

	1980	1990	2000	2001	2002	2003	2004	2005
사과	10.8	14.5	10.4	8.4	9.0	7.5	7.4	7.5
배	1.5	3.6	6.7	8.6	7.8	6.3	9.0	8.6
복숭아	2.3	2.7	3.6	3.5	4.0	4.0	4.2	4.6
포도	1.5	3.1	10.3	9.7	9.0	8.1	7.9	8.2
단감	0.2	1.5	4.8	4.1	4.1	3.4	4.0	4.8
감귤	4.2	11.5	14.0	15.5	15.5	16.0	15.2	15.7
기타	1.8	4.9	8.6	9.4	9.7	10.6	11.1	13.2
계	22.3	41.8	58.4	59.2	58.8	55.8	58.8	62.6

* 자료 : 농림부, 농림업 주요통계, 2006

(4) 우유 및 유제품

우유의 1인당 연간 소비량은 1980년 10.8kg에서 2005년 62.7kg으로 약 6배의 증가율을 보였다(표 15). 유제품별 소비실적 역시 백색시유의 경우 1980년 188,354톤이었던 것이 2005년에는 1,310,882톤으로 크게 증가하였으나 2001년을 정점으로 줄어들고 있는 추세이다. 발효유는 2003년까지 꾸준한 성장세를 보였으나 그 이후 감소세로 돌아섰다.

그러나 버터와 치즈의 소비량은 꾸준히 증가하여 2005년 버터의 소비량은 1980년에 비해 약 12배 증가하였으며 치즈의 경우 무려 약 550배에 해당하는 증가율을 나타내었으며 이는 우리나라의 식사가 상당히 서구화되어 가고 있다는 것을 반증하는 결과이다. 따라서 이들 유제품의 수입 의존도 역시 높아 2005년 국내 버터의 생산량은 4,013톤이었던 것에 비해 소비량은 8,812톤이었으며, 치즈의 생산량은 23,724톤이었으나 소비량은 68,290톤에 달하였다.

표 15. 유제품별 소비실적

(단위 : t)

	1980	1990	2000	2001	2002	2003	2004	2005
백색시유	188,365	1,242,140	1,447,376	1,465,793	1,362,107	1,328,278	1,328,278	1,310,882
가공시유	90,691	94,312	224,132	263,538	302,222	448,359	452,943	380,317
조제분유	16,146	25,535	27,282	29,855	21,013	17,566	17,263	15,742
전지분유	6,532	15,177	5,630	6,469	8,463	8,859	6,547	1,145
탈지분유	3,018	18,302	20,746	30,764	33,929	35,450	30,550	25,784
연유	1,183	3,448	4,169	4,135	3,750	3,834	4,098	3,940
버터	740	7,254	4,945	5,973	6,569	7,198	7,777	8,812
치즈	123	4,744	43,034	53,092	52,356	57,934	63,596	68,290
발효유	98,084	352,896	529,603	533,985	535,407	548,033	517,549	476,533

(주 : 백색시유, 가공시유, 발효유는 장기간 보존이 어렵기 때문에 소비량은 생산량과 동일하게 봄)

* 자료 : 농림부, 농림업 주요통계, 2006

나. 영양소 섭취 실태

(1) 열량영양소

그림 9에서 보는 바와 같이 우리 국민의 영양 섭취 양상은 커다란 변화를 보여 왔다. 2005년도 국민건강영양조사 결과에 의하면 1인 1일 평균 에너지 섭취량은 2,016.3kcal이었으며, 단백질 75.8g, 지방 46.0g, 탄수화물 306.5g을 섭취하였다(그림 8). 이를 1969년의 평균 에너지 2,105kcal, 단백질 65.6g, 지방 16.0g, 탄수화물 423g인 1968년의 자료와 단순 비교해보면 에너지 섭취량은 거의 변화가 없는 반면 탄수화물의 섭취는 크게 감소하였다. 총에너지 중 곡류에너지가 차지하는 비율이 85.9%에서 57.9%로 감소하였으며 단백질섭취량은 116% 증가하였으나 총 단백질 중 동물성 단백질이 차지하는 비율은 11.6%에서 42.3%로 약 3.7배 증가하였다.

이러한 경향은 젊은 세대의 경우 심각하여 3세 이상 49세에 이르는 연령층에 있어 단백질 섭취량의 주요 급원식품 5 순위를 살펴보면 1위인 백미를 제외한 2위부터 5위의 식품 모두 동물성 단백질 식품이 차지하였고, 49세까지의 전 연령층의 동물성 단백질비가 40%이상을 차지하였다(표 16). 열량영양소 중 가장 뚜렷한 증가세를 나타낸 것은 지방으로 1969년에 비해 2005년 1인 1일 지방의 섭취량은 250%를 넘는 증가율을 나타내고 있다.

송 등(송윤주 등)이 2001년 국민건강영양조사 자료를 이용하여 식품섭취량 조사에 참여한 30세 이상 성인을 흰쌀밥과 김치를 주로 섭취하는 '전통식 식사 패턴 그룹'과 면류, 빵 류, 패스트푸드, 육류, 유제품, 음료수 등을 주로 섭취하는 '혼합식 식사 패턴 그룹'으로 구분하여 분석한 결과 혼합식 그룹이 전통식 그룹에 비해 전반적인 영양소 섭취량은 유의적으로 높았으나 3대 열량 비율 중 지방의 섭취비율은 20%를 초과하게 유의적으로 높아 지방 섭취 등이 위험한 수준인 것으로 보고하였다. 지속적으로 증가하는 지방 섭취율과 지방의 과잉섭취에 따른 심혈관질환의 발생과의 관련성을 생각할 때 밥 위주의 전통식 식사의 중요성이 강조되어야 할 것이다.

총 섭취 열량 중 3대 에너지 영양소가 각각 차지하는 구성 비율인 단백질:지방:탄수화물(PFC ratio)은 1980년에 13.1:9.6:77.3 이던 것이 2005년에는 15.4:20.3:64.3으로 변화되었다(표 17). 이는 2005년 한국인 영양 섭취 기준의 20세 이상 에너지 적정 비율인 7-20:15-25:55-70의 범위에 들어가지만 지방의 섭취의 빠른 증가 추세를 감안할 경우 조만간 지방 및 에너지 과잉섭취로 인한 국민 건강의 심각한 위해로 작용할 수 있을 것이다.

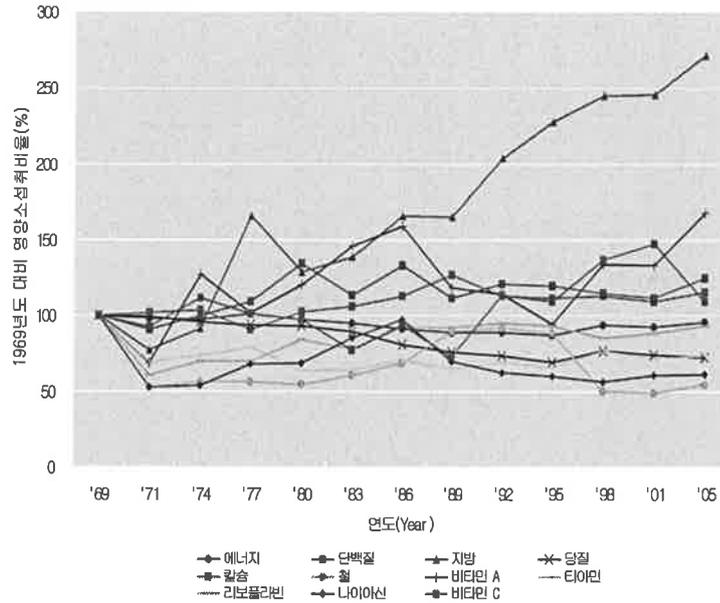


그림 8. 영양소별 섭취량의 변화 추이(1969년 대비, 전국 1인 1일)
* 자료 : 보건복지부, 2005 국민건강영양조사(영양조사)

표 16. 주요 단백질 급원식품 및 동물성 단백질 비(연령층별)

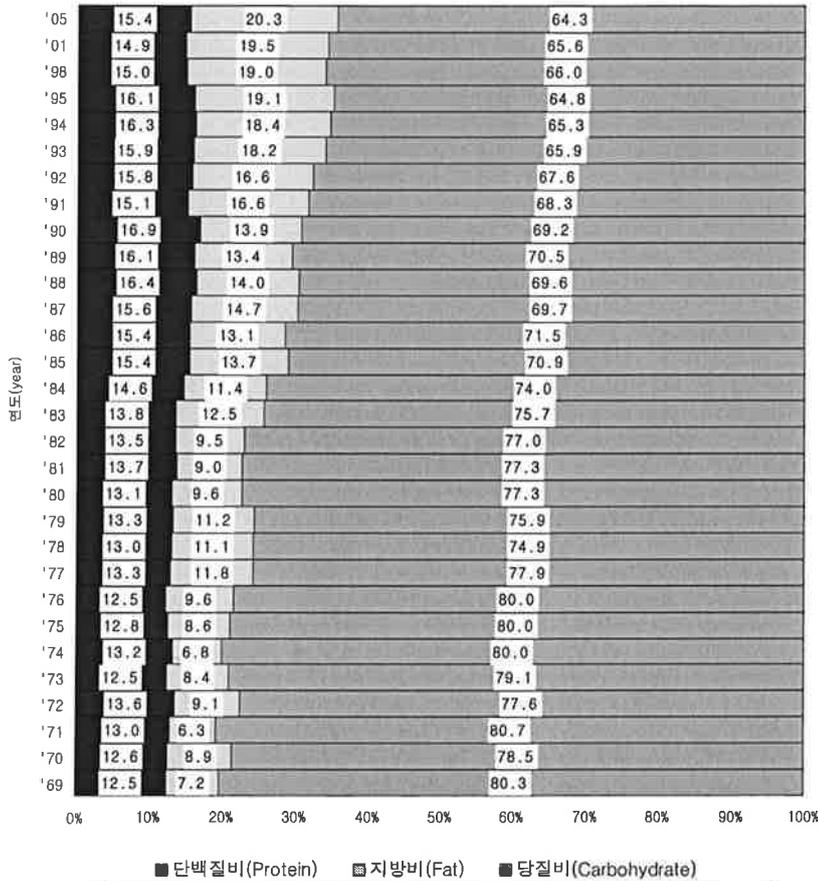
연령(세) 순위	1-2세	3-6세	7-12세	13-19세	20-29세	30-49세	50-64세	> 65세
1	우유	백미	백미	백미	백미	백미	백미	백미
2	백미	우유	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	쇠고기, 수입우	대두 (말린 것)
3	조제분유	달걀	우유	닭고기	닭고기	쇠고기, 수입우	돼지고기	멸치 (자건품)
4	달걀	돼지고기	달걀	달걀	달걀	달걀	두부	쇠고기, 수입우
5	두유	쇠고기, 수입우	닭고기	우유	쇠고기, 수입우	닭고기	대두 (말린 것)	된장
동물성 단백질비(%)	54.8	49.4	47.7	47.0	46.6	42.9	35.3	28.4

* 자료 : 보건복지부, 2005 국민건강영양조사(영양조사)

표 17. 3대 에너지 영양소 구성 비율 (단위: %)

	1980	2001	2005
단백질	13.1	14.9	15.4
지방	9.6	19.5	20.3
탄수화물	77.3	65.6	64.3

* 자료: 보건복지부, 2001년 국민건강영양조사, 2005년 국민건강영양조사



■ 단백질비 (Protein) ▨ 지방비 (Fat) ■ 당질비 (Carbohydrate)

• 단백질비 = [단백질 에너지 / (단백질 + 지방 + 탄수화물) 에너지] × 100
 • 지방비 = [지방 에너지 / (단백질 + 지방 + 탄수화물) 에너지] × 100
 • 당질비 = [당질 에너지 / (단백질 + 지방 + 탄수화물) 에너지] × 100

그림 9. 단백질, 지방, 탄수화물 에너지 구성비의 변화 추이
 * 자료 : 보건복지부, 2005 국민건강영양조사(영양조사)

(2) 무기질과 비타민

2005년 한국인 영양소 섭취 기준(한국영양학회, 2005)에 대한 영양소별 평균 섭취 비율은 표 12와 같다. 대부분의 영양소는 권장 섭취기준과 유사하였으나, 칼슘 섭취량은 76.3%으로 낮았다. 특히 성장기에 있는 13~19세의 칼슘 섭취량은 55.4%로 조사 대상 중 가장 낮아 심각한 부족한 상태임을 알 수 있다(표 18).

칼슘 섭취량의 주요 급원식품은 남녀 모두 우유, 멸치(자건품), 배추김치, 두부의 순이었으며, 연령별로 보면 29세 까지의 연령에서의 가장 주된 칼슘 급원식품은 우

유였으나 그 이후는 별치(자건품)이었다. 이는 식품군별 1인 1일 평균섭취량(연령층별)에서도 나타나듯이 20대 이후 우유 및 유제품의 섭취량이 크게 감소하기 때문으로 수명 및 노령인구의 증가 추세에 따른 골다공증 유병 인구가 늘어나는 것을 억제시키기 위해서 칼슘 섭취를 증가를 위한 체계적인 대책이 필요할 것이다.

표 18. 영양소별 영양섭취기준에 대한 평균섭취비율(연령층별)

(단위 : %)

영양소	전국		1~2		3~6		7~12		13~19		20~29		30~49		50~64		65세	
	평균	표준오차																
에너지	98.4	0.7	105.8	3.7	100.9	1.9	108.7	1.7	94.7	1.5	92.7	1.6	90.9	1.0	98.7	1.1	93.2	1.2
단백질	169.0	1.6	243.1	7.9	242.3	6.0	214.7	3.9	154.9	3.0	166.9	3.6	165.7	2.0	155.3	2.4	124.4	2.5
칼슘	76.3	1.0	100.9	5.0	77.5	3.2	68.7	1.7	55.4	1.6	76.9	1.9	83.9	1.4	77.7	1.9	65.4	2.4
인	174.0	1.5	141.3	4.3	170.3	4.0	139.0	2.4	135.8	2.6	186.7	3.8	193.2	2.3	179.6	2.6	149.9	2.8
철	126.3	1.6	94.9	4.3	115.0	4.4	102.7	2.6	84.8	2.3	124.5	4.1	132.6	2.2	156.8	3.9	133.8	5.5
간염	61.1	0.6	52.4	2.2	54.9	1.2	54.0	0.9	55.6	1.1	63.0	1.3	67.2	0.8	62.3	0.9	59.1	1.1
나트륨	376.0	4.0	190.4	10.6	267.1	8.5	292.0	6.1	329.2	7.7	377.7	8.6	402.0	5.9	436.2	7.9	401.3	9.4
비타민 A	121.9	2.0	155.1	14.6	153.1	8.7	122.8	4.0	95.7	3.5	117.6	3.8	127.9	2.6	129.2	4.9	96.9	4.2
티아민	122.3	1.3	138.0	6.1	171.3	5.4	152.6	3.3	126.8	2.8	127.9	2.9	123.3	2.0	101.8	1.8	79.5	1.8
리보플라빈	95.8	1.0	150.5	5.3	134.1	3.6	124.5	2.6	89.8	1.9	98.0	1.8	95.5	1.3	81.9	1.6	61.9	1.6
니아신	121.5	1.4	123.9	5.8	135.0	3.7	134.6	2.7	112.0	2.5	129.1	5.2	127.7	1.8	113.0	2.0	88.2	1.6
비타민 C	106.6	1.8	131.6	12.1	144.8	7.2	116.2	3.4	89.6	3.8	102.3	3.6	114.5	2.4	100.9	2.5	75.7	2.9

* 자료 : 보건복지부, 2005 국민건강영양조사(영양조사)

2005년 우리 국민의 1인 1일 나트륨 섭취량은 평균 5,279.9mg으로 소금 13.4g이며, 1998년의 4,035.9mg 및 2001년의 4,903.4mg에 비해 계속 증가하는 것으로 나타났다. 특히 30~49세의 섭취량이 가장 높아 6,030.7mg(소금 15.3g)으로 나타났다(표 19). 이는 세계보건기구(WHO)의 1일 섭취 권장량 및 한국인 영양섭취기준 목표량인 2,000mg(소금 5g)에 비하면 2.6배에서 3배에 해당하는 수준이다. 나트륨의 주요 급원 식품은 소금과 간장, 된장, 고추장 등의 장류와 김치류이며 라면이 그 뒤를 잇는다(표 20).

나트륨은 체액을 조절하므로 과다 섭취 시 총 체액 및 혈액량을 증가시켜 혈압을 높이며, 특히 소금에 민감성을 지닌 사람에게서 문제가 되나 우리가 일상적으로 섭취하는 음식 중에는 한 끼 분에 하루 나트륨 권장량을 훨씬 넘는 음식도 있다. 또한 많은 연구들이 외식에 의한 나트륨의 과잉 섭취를 경고하고 있다. 그러나 2001년 국민건강영양조사에 의하면 외식 시 음식이 짜다고 생각하는 비율이 높지 않으

며 13세 이상 청소년부터 65세 미만의 성인들의 경우 외식에서 간이 싱겁다고 느낄수록 섭취 에너지 1000kcal 당 나트륨 섭취율이 높게 나타났다. 이는 많은 사람들이 평소 가정에서부터 나트륨의 과잉 섭취에 익숙해져 있음을 의미하며 짠 음식에 길들여지기 이전부터의 가정과 사회를 통한 교육이 반드시 필요하다는 것을 시사한다. 최근 한국보건산업진흥원의 조사결과(2007)에 따르면 평균 김치 섭취량의 세 배 정도를 먹는 50, 60대 여자는 평균 정도의 김치를 섭취하는 사람에 비해 비만, 고혈압, 고지혈증에 걸린 비율이 각각 27.8%, 20.5% 및 30.4% 더 높았으며, 이는 김치를 많이 먹는 경우 밥이나 다른 곡류 등 탄수화물 식품의 섭취가 늘어나기 때문이 것으로 분석하였다. 또한 국물 음식을 좋아하는 한국인의 특성 상 국물을 통한 나트륨의 섭취가 많은 만큼 나트륨 섭취를 줄이기 위한 식행동의 변화가 절실히 필요하다. 특히 나트륨의 과잉 섭취 비율은 7세 이후 급격히 증가하는 것으로 볼 때(표 21) 아직 짠 맛에 길들여지지 않은 유아들에 대한 식생활 교육이 중요할 것이다.

표 19. 영양소별 1인 1일 평균섭취량(연령층별)

영양소	성별	전국		남자		여자	
		평균	표준오차	평균	표준오차	평균	표준오차
에너지 (kcal)		2,016.3	15.5	2,255.3	21.5	1,773.5	15.2
단백질 (g)		75.8	0.7	85.0	0.9	66.4	0.7
(동물성단백질 (g))		(35.9)	(0.5)	(41.5)	(0.7)	(30.1)	(0.5)
지방 (g)		46.0	0.6	51.9	0.8	40.0	0.9
(동물성지방 (g))		(20.5)	(0.4)	(23.7)	(0.5)	(17.3)	(0.4)
탄수화물 (g)		306.5	2.2	332.6	3.0	279.9	2.1
조지방 (g)		7.1	0.1	7.8	0.1	6.5	0.1
회분 (g)		21.1	0.2	23.4	0.3	18.8	0.2
칼슘 (mg)		553.1	6.9	592.7	8.4	512.9	7.9
인 (mg)		1,242.2	10.3	1,369.2	13.4	1,113.2	11.5
철 (mg)		13.6	0.2	14.9	0.2	12.3	0.2
나트륨 (mg)		5,279.9	54.8	5,878.3	73.8	4,672.4	54.4
칼륨 (mg)		2,794.4	25.3	3,049.1	31.7	2,536.0	27.2
비타민 A (RE)		782.1	12.6	842.9	16.9	720.5	12.2
티아민 (mg)		1.30	0.01	1.47	0.02	1.13	0.01
리보플라빈 (mg)		1.20	0.01	1.33	0.02	1.06	0.01
니아신 (mg)		17.1	0.2	19.1	0.2	15.1	0.3
비타민 C (mg)		98.2	1.6	102.5	2.0	93.8	1.7
동물성단백질비 (%) ¹⁾		42.4	0.3	44.0	0.4	40.8	0.4
지방급원에너지비 (%) ²⁾		20.2	0.2	21.0	0.2	19.4	0.2

¹⁾ 동물성단백질비(%) = 동물성단백질/총단백질×100

²⁾ 지방급원에너지비(%) = [지방으로부터의 에너지/(단백질+지방+탄수화물)으로부터의 에너지]×100

* 자료 : 보건복지부, 2005 국민건강영양조사(영양조사)

표 20. 나트륨 섭취량의 주요 급원식품(성별)

성별 순위	남 자					여 자				
	식품명	섭취량 (mg)	표준 오차	섭취 비율 (%)	누적 비율 (%)	식품명	섭취량 (mg)	표준 오차	섭취 비율 (%)	누적 비율 (%)
1	김치, 비추김치	1,265.8	24.2	20.3	20.3	소금	918.4	22.1	21.3	21.3
2	소금	1,174.9	27.6	20.0	40.3	김치, 비추김치	872.8	16.4	18.7	39.0
3	간장	523.4	15.8	8.9	49.2	간장	422.3	11.7	9.0	48.0
4	된장	366.0	13.3	6.6	55.8	된장	321.6	12.2	6.9	54.9
5	라면	331.7	24.3	5.6	61.4	고추장	180.0	6.1	3.9	58.8
6	고추장	297.7	10.6	4.0	65.5	라면	160.2	12.0	3.4	62.2
7	떡볶이	318.8	1.7	2.5	68.0	떡볶이	120.2	1.4	2.6	64.8
8	김치, 총각김치	300.6	13.2	1.7	69.7	김치, 총각김치	115.1	11.9	2.5	67.2
9	국수(마른것)	92.3	10.2	1.6	71.3	국수(마른것)	91.6	9.1	2.0	69.2
10	참깨	85.4	5.1	1.4	72.7	김치, 나박김치	80.3	7.4	1.7	70.9
11	김치, 나박김치	75.2	8.9	1.3	74.0	참깨	60.2	5.0	1.3	72.2
12	어묵	74.5	6.0	1.3	75.3	분말조미료	59.9	4.9	1.3	73.5
13	김치, 썬두기	69.6	3.9	1.2	76.5	김치, 썬두기	58.6	4.6	1.3	74.7
14	달무지	67.4	4.1	1.1	77.6	매실(산원시/산원시조)	57.9	8.4	1.2	76.0
15	라면, 용기면	64.2	8.2	1.1	78.7	어묵	53.8	4.0	1.2	77.1
16	김치, 썬무김치	61.1	8.6	1.0	79.8	달무지	52.7	3.9	1.1	78.2
17	분말조미료	57.0	5.1	1.0	80.7	매실(산원시)	48.4	5.9	1.0	79.3
18	매실(산원시)	51.3	7.1	0.9	81.7	김치, 썬두기	39.7	2.5	0.8	80.1
19	육장소스	49.0	5.0	0.8	82.5	우유	39.3	2.4	0.8	81.0
20	매실(산원시/산원시조)	47.1	7.5	0.8	83.3	라면, 용기면	36.1	5.0	0.8	81.7
21	과일잼	44.7	4.3	0.8	84.0	과일잼	35.0	3.6	0.7	82.5
22	말걸	44.0	1.7	0.7	84.8	말걸	33.8	1.2	0.7	83.2
23	우유	38.3	2.5	0.7	85.4	어묵잼	32.3	6.5	0.7	83.9
24	멸치(자건통)	35.3	1.6	0.6	86.0	멸치(자건통)	31.5	1.7	0.7	84.6
25	고등어(말린것)	35.0	8.1	0.6	86.6	국수(생면/삶은것)	30.5	3.6	0.7	85.2
26	국수(생면/삶은것)	32.9	4.2	0.6	87.2	고등어(말린것)	27.0	4.5	0.6	85.8
27	돼지고기(가공중, 햄)	28.7	3.6	0.5	87.7	매실(생것)	26.3	2.3	0.6	86.4
28	김	23.3	1.2	0.4	88.1	육장소스/육장	25.4	3.3	0.5	86.9
29	어묵잼	22.8	3.1	0.4	88.5	돼지고기(가공중, 햄)	22.1	2.1	0.5	87.4
30	육장소스/육장	22.7	2.7	0.4	88.9	육장소스	21.1	2.4	0.5	87.8

* 자료 : 보건복지부, 2005 국민건강영양조사(영양조사)

최근 칼륨은 나트륨과 수분의 배설을 촉진시켜 혈압을 낮추는 효과를 나타내며 최근 칼륨과 나트륨의 비율이 중요하다는 설이 제기되었으나 2005년 우리 국민의 나트륨 섭취는 영양섭취기준의 376.0%인 반면 칼륨은 61.1%에 머물렀다. 표 20을 보면 칼륨의 섭취기준(평균필요량) 75% 미만을 섭취한 비율이 전 연령층에서 약 90%에 이를 만큼 칼륨은 섭취량이 부족한 영양소이다. 칼슘 섭취는 혈압 저하 효과가 있으며 마그네슘 역시 혈압과 역의 상관관계를 나타낸다고 하나(손숙미 등, 김성래 등) 칼슘의 섭취 역시 영양섭취기준량에 미치지 못하므로 고혈압을 예방하기 위해서는 나트륨의 섭취 감소뿐만 아니라 칼슘과 채소, 과일의 섭취를 통한 칼륨과

마그네슘의 섭취 권장 또한 강조되어야 할 것이다.

표 22에서 보듯이 우리 국민에게서 가장 섭취 부족 비율이 높은 무기질은 칼륨과 칼슘 그리고 철이었으며, 섭취 부족 비율이 가장 높은 비타민은 리보플라빈과 비타민 C의 순이었다. 이들 영양소 섭취 부족은 13-19세의 청소년에서 심하게 나타났으며, 특히 65세 이상의 노인들에게서 매우 높아 심각한 상대임을 알 수 있다.

표 21. 영양섭취기준¹⁾의 125% 이상을 섭취한 대상자 비율 (단위 : %)

연령(세) 영양소	전국	1-2	3-6	7-12	13-19	20-29	30-49	50-64	65≤
에너지	20.1	31.9	21.2	28.0	17.4	16.9	21.7	19.4	13.2
지방	21.9	16.4	19.5	16.9	21.8	37.7	24.4	13.0	5.7
칼슘	0.3	-	0.6	-	0.1	0.1	0.4	0.4	0.4
인	0.4	-	-	0.1	0.2	0.7	0.5	0.3	0.2
철	1.7	-	0.5	1.7	0.9	2.1	1.7	2.4	1.5
나트륨	59.9	4.9	19.0	42.9	57.0	65.4	71.1	64.2	52.8
비타민 A	3.1	19.3	12.6	5.2	1.3	1.9	2.3	2.2	1.5
나이아신	9.4	20.7	34.1	21.2	8.9	8.0	7.6	3.9	1.5
비타민 C	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

¹⁾에너지: 필요 추정량의 125%이상, 지방: 지방에너지적정비율의 상한선, 그 밖의 영양소: 상한섭취량
자료 : 보건복지부, 2005년 국민건강영양조사(영양조사)

표 22. 영양섭취기준¹⁾의 75% 미만을 섭취한 대상자 비율 (단위 : %)

연령(세) 영양소	전국	1-2	3-6	7-12	13-19	20-29	30-49	50-64	65≤
에너지	27.6	25.5	24.1	16.5	30.7	37.7	26.3	25.6	27.9
단백질	10.3	4.8	1.8	4.4	11.0	10.1	9.8	10.9	22.4
지방	30.8	28.7	13.6	14.5	10.7	19.3	29.8	51.3	67.6
칼슘	63.1	27.6	54.1	62.2	81.2	65.7	59.7	61.1	70.5
인	7.9	13.0	5.4	11.8	15.6	6.4	5.2	5.8	13.1
철	32.5	42.7	30.5	40.8	55.0	35.1	29.3	18.2	31.6
칼륨	90.8	93.0	96.5	96.0	95.0	89.7	87.2	89.8	95.3
비타민 A	35.0	29.9	22.4	27.1	43.5	34.3	31.4	36.7	53.7
티아민	34.4	24.8	14.2	18.4	25.4	31.8	32.8	44.8	65.1
리보플라빈	50.6	17.2	24.0	29.6	52.3	48.3	49.9	61.6	79.9
나이아신	26.9	37.0	16.4	19.2	29.8	26.4	22.5	29.1	48.6
비타민 C	47.6	47.4	38.1	42.9	56.9	50.0	42.0	47.7	64.4

¹⁾에너지: 필요 추정량의 75%미만, 지방: 지방에너지적정비율의 하한선, 그 밖의 영양소: 평균필요량
자료 : 보건복지부, 2005년 국민건강영양조사(영양조사)

다. 식생활 실태

(1) 결식

2005년 국민건강영양조사 자료에 의하면 2일간의 끼니별 결식비율은 2001년에 비해서는 감소하였으나 여전히 높은 비율을 나타내어 아침 16.3%, 점심 2.1%, 저녁 3.3%로 아침식사를 거르는 비율이 가장 높았고, 우리나라 13-19세 남자의 22.3%, 여자의 40.3%가 아침식사를 거른다고 답하였다. 또한 청소년의 아침식사 결식률은 중학교 1학년부터 고등학교 3학년까지 지속적으로 증가한다(그림 10). 아침 결식율은 20대에 가장 높아 남자는 35.8%(표 23), 여자는 40.3%이었다(표 24).

결식의 이유는 습관이 되어서 26.9%, 늦잠을 자서 24.1%, 시간이 없어서 22.2%, 식욕이나 반찬이 없어서 14.7%로 나타나 결식이 이미 습관이 된 사람의 비율이 매우 높음을 알 수 있다. 또한 아침식사 결식률은 전업주부 가정보다 취업주부 가정이 유의적으로 높게 나타나(그림 11) 사회활동을 하는 여성 인구가 증가하는 현실에서 아동 및 청소년의 아침식사에 대한 정책적 대책이 논의되어야 할 것으로 사료된다.

아침식사는 밤 동안의 기아상태로부터 혈당을 유지하도록 하여 두뇌나 신체조직에 열량을 공급해주며 또한 하루의 음식섭취 배분에 균형을 가지기 위하여 반드시 필요한 식사이다. 또한 정상 체중 유지와 식욕조절 및 올바른 식습관을 형성한다는 점에서 중요성을 갖는다. 규칙적인 아침 식사는 학업성취도와도 관련이 있다는 연구결과가 있으며(김숙희, 1999), 아침식사를 하지 않는 아동이 규칙적으로 식사를 하는 아동에 비해 충치에 걸릴 확률이 높아지는 것으로 조사되었다.(Dye BA, 2004)

미국에서는 현재 School Breakfast Program을 통해 아동들의 건강과 학습능력향상을 위해 영양적으로 균형 잡힌 식사를 제공함으로써 규칙적인 아침식사를 하도록 도와주고 있다. 2002-2003년 평균 76,000개교가 참여하였고. 이로 인해 아동들의 지방 섭취비율이 줄고, 과일 및 우유 소비비율이 늘었으며, 학습속도와 기억력 향상 등 학업 참여도 및 성취도 또한 높아진 것으로 보고되었다.

표 23. 끼니별 결식률(남자) (단위 : %)

구분	2001년			2005년		
	아침	점심	저녁	아침	점심	저녁
3-6세	9.0	2.7	0.9	6.4	1.2	-
7-12세	12.2	1.7	1.1	8.3	0.2	-
13-19세	30.9	4.4	1.2	22.3	1.0	1.1
20-29세	44.9	5.9	5.1	35.8	2.8	1.1
전국	19.6	3.5	1.9	16.3	2.1	0.9

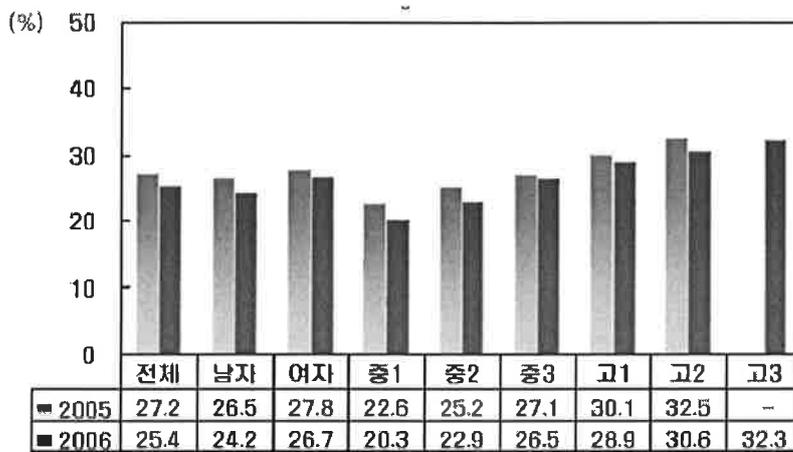
* 자료 : 보건복지부. 2001, 2005 국민건강영양조사(영양조사)

표 24. 끼니별 결식률(여자)

(단위 : %)

구분	2001년			2005년		
	아침	점심	저녁	아침	점심	저녁
3-6세	11.4	0.6	1.7	3.0	0.7	0.4
7-12세	16.5	1.2	2.3	8.1	0.3	-
13-19세	43.0	5.5	8.5	23.8	1.1	3.8
20-29세	45.8	6.9	7.4	40.3	2.7	4.5
전국	22.5	5.1	4.6	17.2	2.5	2.4

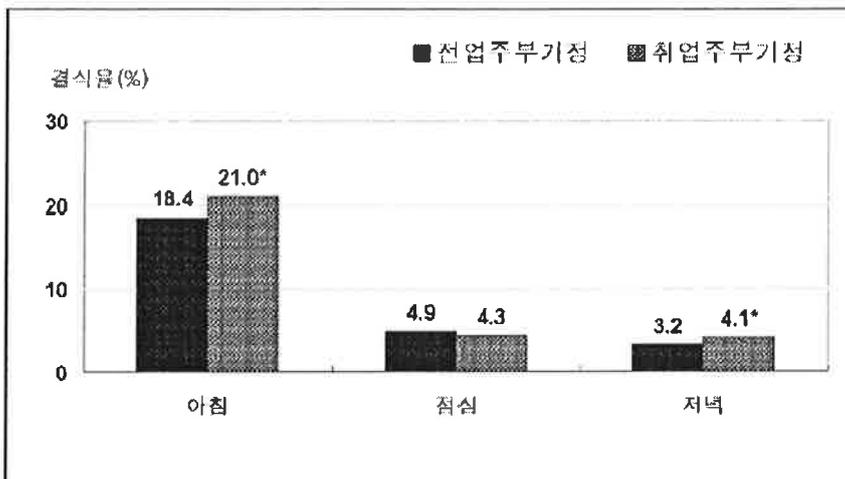
* 자료 : 보건복지부, 2001, 2005 국민건강영양조사(영양조사)



아침식사 결식률 : 지난 일주일 동안 아침식사를 먹은 일수가 2일 이하인 사람의 비율

그림 10. 청소년의 아침식사 결식률

* 자료 : 청소년건강행태조사, 2006



* : significantly different at $p < 0.01$

그림 11. 주부의 취업여부에 따른 가족의 끼니별 결식률

* 자료 : 보건복지부, 2001, 2005 국민건강영양조사(영양조사)

(2) 외식

소득증가와 여성의 사회활동의 확대 등으로 식생활이 간편화, 다양화, 고급화됨에 따라 외식비 규모 및 외식 빈도가 증가하고 있다. 외식비가 가계비의 식료품비에서 차지하는 비율은 1982년에 6.0%에 불과하였으나 1990년 20.3%, 2004년 45.9%로 크게 증가하였다. 2004년 기준 가구당 외식비 지출액은 월평균 24만4천원에 달한다(식품외식경제, 2007년 2월 16일).

2005년 국민건강영양조사 결과 우리 국민의 평균 외식 빈도는 하루 2회 이상 7.5%, 하루 1회 44.0%, 주1회 이상 17.0%, 월1회 이상 16.2%, 거의 안 한다 15.3%이었으며 가족과 함께 하지 못하는 끼니 비율은 점심이 79%로 절대적으로 높았다. 저녁식사는 24.4%가 가족과 함께 하지 못한다고 하였으며 중학생 시기에 해당하는 13세부터 급격히 증가하여 13~29세 연령층의 경우는 약 39%에 달하였으며 성년기인 30~64세의 시기에 25%를 나타냈다. 이러한 현상은 읍·면지역, 중소도시, 대도시의 순으로 높게 나타났다(표 25).

표 25. 가족과 함께 하지 못한 끼니 비율 (단위 : %)

구분	끼니		
	아침	점심	저녁
전국	37.6	79.0	24.4
지역별			
대도시	43.7	82.8	27.8
중소도시	35.8	81.5	22.7
읍·면지역	24.2	62.8	18.2
연령별			
3세미만	19.6	29.6	3.3
3-6세	13.3	79.1	2.8
7-12세	19.9	94.7	7.8
13-19세	45.6	95.8	38.6
20-29세	61.1	85.7	38.5
30-49세	41.3	83.9	25.1
50-64세	31.2	65.6	24.9
65세 이상	16.8	42.6	12.6

* 자료 : 보건복지부, 2001, 2005 국민건강영양조사(영양조사)

(3) 탄산음료의 섭취

탄산음료는 물과 당류로 이루어져 있어 다른 영양소의 공급 없이 추가적인 에너지를 공급하는 대표적인 정크푸드(junk food) 임에도 불구하고 아동 및 청소년들의 과도한 탄산음료의 섭취로 성장기의 건강에 위해가 되고 있다. 탄산음료의 섭취가 건강에 미치는 영향은 다음과 같이 요약할 수 있다.

- 비만 : 탄산음료 그 자체가 에너지를 내는 식품이며 햄버거, 스낵류, 피자, 후렌치 후라이 등 에너지 밀도가 높은 식품과 함께 먹는 경향이 강하므로 청소년 비만에 영향을 준다.
- 골다공증 : 탄산음료의 과다 섭취는 물, 우유 등 다른 음료의 섭취를 대체하게 되어 영양의 불균형을 초래한다. 탄산음료에는 칼슘 함량은 낮은 반면 칼슘 등 무기질 배설을 촉진시키는 인산염, 카페인의 함량이 높아 골다공증의 위험요인이 된다.
- 충치와 치아부식 : 당분 중 충치에 가장 큰 영향을 미치는 것은 설탕으로 알려져 있으며 당분을 많이 함유할수록, 섭취빈도가 높거나 빨대를 사용하여 입안에 머무는 시간이 길수록 충치와 치아부식의 우려가 증가한다. 또한 탄산음료의 평균 pH는 2.3~3.5의 산성으로 치아의 무기질이 상실될 우려가 있는 것으로 알려졌다.

한국보건산업진흥원이 2001년 국민건강·영양조사(영양조사) 결과를 분석하여 보고한 우리나라 청소년의 탄산음료 섭취실태는 다음과 같다.

- 1998년의 조사결과와 비교해볼 때 탄산음료 섭취량뿐만 아니라 전반적인 음료류의 섭취량이 증가되고 있으며 12-19세 및 20-29세의 경우 각각 주 2-3회와 주 1회 섭취한다는 비율이 높으며 연령이 낮아질수록 섭취비율이 증가하였다. 또한 탄산음료는 다소비 식품 중 7-12세와 13-19세는 백미, 우유, 배추김치에 이어 네 번째 다소·탄산음료를 섭취한 청소년은 섭취하지 않은 청소년에 비해 에너지 및 지방의 섭취량이 유의적으로 높았으며, 지방으로부터 섭취하는 에너지의 비율이 높았다(그림 12). 또한 단백질과 지방 섭취량 중 동물성 지방으로부터 섭취한 비율은 더 높은 반면 과일 및 채소류의 섭취량은 더 적은 경향을 나타내었다.
- 탄산음료를 섭취하는 청소년의 칼슘섭취량은 더 낮아 같은 연령대의 평균 칼슘 섭취량 보다 낮았고 탄산음료를 포함한 가공식품에 많이 포함된 인의 섭취량은 높아 칼슘과 인의 비율이 더 비정상적으로 높은 경향을 나타냈다(그림 13).
- 13-19세의 경우 탄산음료를 섭취하는 청소년의 아침 결식율과 간식섭취빈도가 더 높은 경향이었으며 간식으로 과일과 우유를 섭취하는 빈도는 낮은 편이었다.
- 탄산음료를 섭취한 청소년은 섭취하지 않은 청소년에 비해 에너지 및 지방의 섭취량이 유의적으로 높았으며, 지방으로부터 섭취하는 에너지의 비율이 높았다.(그림 13) 또한 단백질과 지방 섭취량 중 동물성 지방으로부터 섭취한 비율은 더 높은 반면 과일 및 채소류의 섭취량은 더 적은 경향을 나타내었다.
- 탄산음료를 섭취하는 청소년의 칼슘섭취량은 더 낮아 같은 연령대의 평균 칼슘 섭취량 보다 낮았고 탄산음료를 포함한 가공식품에 많이 포함된 인의 섭취량은 높아 칼슘과 인의 비율이 더 비정상적으로 높은 경향을 나타냈다.(그림 14)
- 13-19세의 경우 탄산음료를 섭취하는 청소년의 아침 결식율과 간식섭취빈도가 더 높은 경향이었으며 간식으로 과일과 우유를 섭취하는 빈도는 낮은 편이었다.

식약청은 학교주변 200m를 식품안전보호구역(Green School Zone)으로 지정하여 학교구내의 매점이나 자판기에서 탄산음료와 지방이 많이 든 과자, 패스트푸드 등의 판매를 금지 등의 내용을 포함하는 어린이 먹을거리 안전 종합대책과 로드맵을 마련하고 이를 제도화하기 위해 특별법(가칭 어린이 식생활안전관리 특별법)제정을 추진하고 있다.

표 26. 청소년의 다소비 식품 중 탄산음료의 순위

연령 순위	7-12세			13-19세			20-29세		
	식품명	섭취량 (g)	섭취비율 (%)	식품명	섭취량 (g)	섭취비율 (%)	식품명	섭취량 (g)	섭취비율 (%)
1	백미	1874	16.3	백미	199.4	16.2	백미	1993	15.4
2	우유	173.1	15.0	우유	112.1	9.1	배추김치	81.5	6.3
3	배추김치	52.3	4.5	배추김치	72.7	5.9	배추	52.1	4.0
4	콜라/사이다 /탄산음료	41.9	3.6	콜라/사이다 /탄산음료	64.2	5.3	우유	50.0	3.9
5							콜라	37.2	2.9

* 자료 : 보건복지부, 2001년 국민건강영양조사 심층연계분석(영양조사부분)

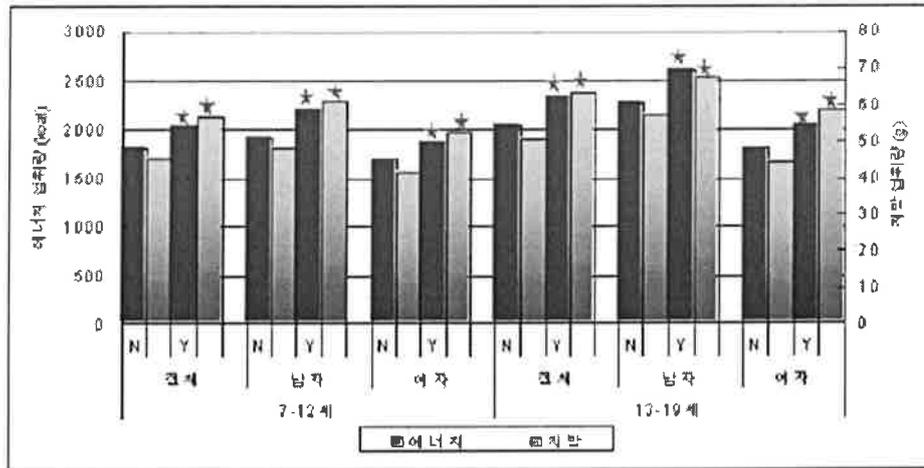


그림 12. 청소년의 탄산음료 섭취여부에 따른 에너지 및 지방 섭취량 비교

* 자료 : 청소년건강행태조사, 2006

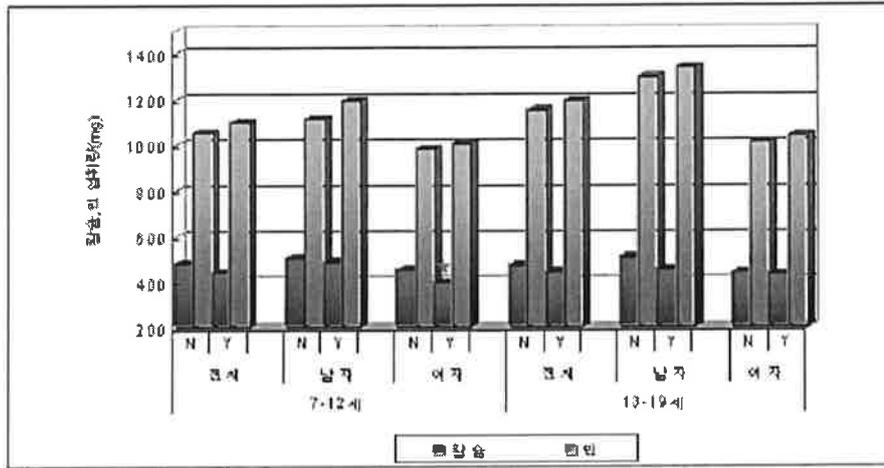


그림 13. 청소년의 탄산음료 섭취여부에 따른 칼슘과 인의 영양상태 비교
* 자료 : 청소년건강행태조사, 2006

(4) 간식

2005년 국민건강영양조사에서 조사된 우리 국민이 자주 섭취하는 간식의 종류는 표 27과 같다. 전국적으로는 과일/과일주스가 27.2%, 과자/스낵류가 25.3%, 우유/유제품이 14.7%로 각각 1, 2, 3위를 나타내었으며 다음으로 음료수, 빵/케익류, 라면, 떡볶이, 국수류, 튀김류 등의 순으로 나타나 간식에서 과자/스낵류, 음료수, 빵/케익류 등이 차지하는 비중이 매우 높음을 알 수 있었다.

연령대 및 성별에 따른 간식 섭취 경향을 살펴보면 남녀 모두 3세 이상 29세까지는 과자/스낵류를 간식으로 섭취하는 비율이 가장 높았으며 과일/과일주스의 섭취율은 상대적으로 낮았다. 과일/과일주스의 섭취율은 과자/스낵류의 섭취가 크게 감소하는 30세 이후 크게 증가하는 경향을 나타내었다. 우유/유제품의 섭취율은 남녀 모두 3세 이후 지속적으로 감소하여 30-49세에서 가장 낮은 수준을 보였으며 이후 증가하였다. 라면에 대한 기호는 남자가 여자에 비해 매우 높아 20-29세의 남자의 섭취율이 14.8%로 가장 높았던 것에 비해 여자는 가장 높은 연령층인 13-19세에서 3.6%를 나타내었다.

인천지역 초등학교를 대상으로 한 연구(김경미 & 이심열 2000)에서는 대상자의 60.4%가 매일 또는 일주일에 3-5회 인스턴트 식품이나 패스트푸드를 먹고 있었다고 하였으며, 충북지역 초등학교 747명을 대상으로 실시한 연구(한경희 등 2000)에서는 라면을 1주일에 1회 이상 섭취한다고 응답한 어린이가 90.8%, 패스트푸드를 1주일에 1회 이상 섭취한다고 응답한 어린이는 55.5%로 나타나 아동에서의 인스턴트 식품, 라면 및 패스트푸드의 섭취는 간과할 문제가 아님을 알 수 있다. 또한 중학생 579명을 대상으로 조사한 연구(송문자 등 2005)에서는 밥을 먹을 때에는 87.7%가 물을, 빵을 먹을 때에는 72.6%가 우유 및 유산균 음료를, 간식을 식사로 대신하여 먹을 때에는 37.0%가 탄산음료를 주로 섭취한다고 응답하여 간식의 종류와 음료 섭취 간에 상관관계가 있음을 시사하였다. 따라서 바람직한 간식을 선택하여 섭취하

도록 하는 교육은 표 15와 표 16(영양섭취기준의 125% 이상 또는 75% 미만을 섭취하는 비율)에서 나타난 아동 및 청소년의 영양불균형을 바로 잡는 일에 기여할 수 있을 것이다.

표 27. 자주 섭취하는 간식의 종류

구분	종류	과자/ 스낵류	빵/ 케익류	떡/ 떡볶이	라면	국수류	과일/ 과일주스	음료수	우유/ 유제품	튀김류	기타
전국		25.3	9.8	2.9	4.5	1.2	27.2	11.2	14.7	0.4	2.8
남자											
	3세미만	26.7	5.9	0.9	-	-	14.3	5.1	45.8	-	1.3
	3-6세	42.6	6.9	0.9	0.1	-	14.4	1.5	33.3	-	0.3
	7-12세	41.1	11.3	3.5	5.1	0.2	9.6	3.4	22.9	1.0	1.9
	13-19세	41.9	13.9	2.6	7.1	-	11.0	8.0	14.3	0.3	0.9
	20-29세	26.6	6.9	1.8	14.8	0.2	11.7	26.5	10.1	0.8	0.6
	30-49세	15.9	10.4	2.1	8.8	2.7	32.4	16.6	7.1	0.5	3.5
	50-64세	9.8	11.1	2.2	3.3	3.1	34.4	16.4	14.5	-	5.2
	65세 이상	6.6	10.1	4.2	1.8	0.8	32.8	11.9	20.0	0.5	11.3
여자											
	3세미만	31.2	8.0	0.9	-	1.3	20.5	1.9	33.2	-	3.0
	3-6세	44.7	8.6	2.8	-	0.5	18.0	2.2	22.2	-	1.0
	7-12세	43.0	8.5	4.9	1.9	0.7	16.3	2.3	20.0	0.5	1.9
	13-19세	47.2	9.2	4.0	3.6	1.3	15.1	4.6	11.5	1.1	2.4
	20-29세	33.0	9.7	4.4	2.0	0.2	24.8	12.4	10.7	0.3	2.5
	30-49세	14.7	12.2	3.0	2.1	1.7	44.6	8.6	9.8	0.3	3.0
	50-64세	5.6	5.7	2.4	0.2	0.8	47.7	15.9	18.4	-	3.3
	65세 이상	10.2	7.2	5.0	-	0.8	35.4	11.6	23.1	-	6.7

*자료 : 보건복지부, 2005년 국민건강영양조사(영양조사)

(5) 음주

알코올의 과다섭취는 그 자체만으로도 간질환, 위염, 식도염, 비만, 당뇨, 심장질환 등을 야기하며 영양불량을 초래할 수 있으며, 불면, 우울, 자살, 기억상실 등의 정신적 문제 그리고 가정불화, 이혼, 실업 등 사회적 문제를 유발하는 원인이 된다. 우리나라의 1인당 순수알코올 소비량은 OECD 회원국 중 23위 수준(OECD, 2003)이나 선진국에 비해 폭음률과 음주에 의한 사망률이 매우 높은 편이다. 우리 국민은 19.1%가 폭음 형태로 음주를 하고 있어(알코올 백과, 2003) 미국의 폭음률인 6.0%에 비해 3배 이상 높고, 우리나라의 음주에 의한 사망자수는 약 2만2천명으로 전체 사망자수의 약 8.7%(김광기, 2001)로 선진국에 비해 높은 수준이다.

2005년 국민건강영양조사에 따르면 우리나라 1세 이상 국민 전체의 1인 1일 알코올 섭취량은 8.1g으로 이를 소주로 환산하면 약 1잔에 해당하며, 30~49세 남자는 1인 1일 평균 19.6g으로 소주 2.5잔에 해당하는 알코올을 섭취하였다. 이를 반영하듯 30세 이상 남자의 주요 에너지 급원식품은 1위인 백미에 이어 소주가 2위를 차지했으며 20대 남자는 4위를 나타내었다.

또한 우리나라 성인(20~64세)의 음주율은 남자 75.4%, 여자 39.3%로 2001년의 71.7%와 30.5%에 비해 증가하였으며, 2006년에 실시한 청소년 건강행태조사 결과는 중1~고3에 이르는 청소년의 음주율은 남자 29.9%, 여자 26.5%로 성인에 비해 남녀간의 차이가 현저하게 줄었으며 상대적으로 여학생들의 음주율이 크게 증가하였음을 알 수 있다(그림 14). 더욱이 청소년들은 지금의 성인들에 비해 음주를 시작하는 연령 또한 낮아져 성인들의 음주 시작 연령이 2005년 평균 20.8세인 것에 비해 청소년은 2006년 평균 13.0세로 나타났고(그림 15. 질병관리본부, 2007) 연령대로 보면 20대의 연간 음주율과 월간 음주율은 각각 90.5%와 65.5%로 가장 높게 나타났으며, 고등학생의 음주율이 가장 높았다(김광기, 2007). 청소년기의 음주는 여러 생리적·생화학적 영양상태 등에 대한 영향 외에 성장이나 학습능력, 적응능력 등에서 돌이킬 수 없는 결과를 초래한다. 더욱이 여성은 알코올이 흡수되어 간으로 가는 과정에서 위와 간의 알코올 분해효소에 의해 알코올을 일차로 분해하여 체내로 알코올이 퍼지는 것을 최소화 시켜주는 일차 통과 대사 능력이 남성에 비해 훨씬 낮아 같은 양의 알코올에 의해서 여성이 받는 건강상의 위해는 더 크다.(최혜미 외, 1998) 특히 청소년기 여성의 음주 습관은 임신 중의 음주로 이어져 '태내 알코올 증후군'이라 불리는 형태로 자손에 영향을 미치게 되므로 더욱 경계하지 않을 수 없으며 청소년 대상의 음주 관련 교육이 매우 시급한 실정이다.

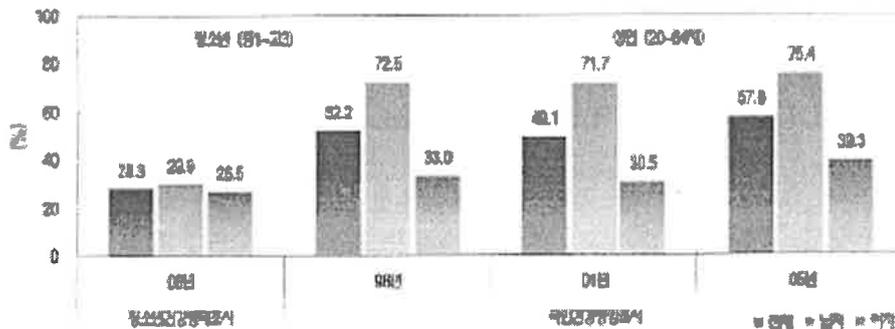


그림 14. 청소년과 성인의 음주율 변화

*자료 : 국민건강영양조사 제1~3기('98, '01, '05), 청소년건강행태조사('06년)

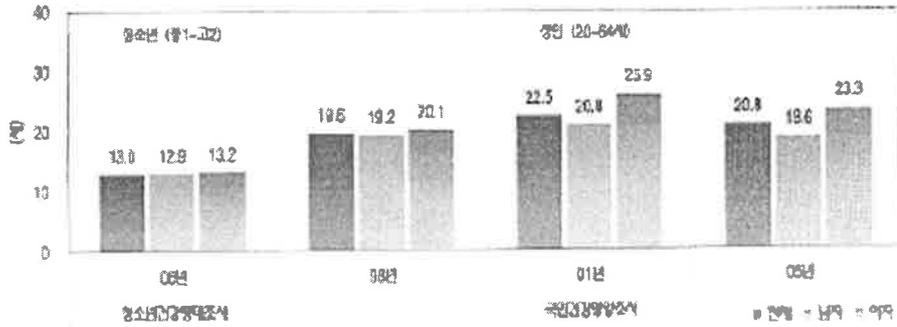


그림 15. 청소년과 성인의 음주 시작연령

* 자료 : 국민건강영양조사 제1~3기('98, '01, '05), 청소년건강행태조사('06년)

2. 우리 국민의 식생활 변화에 따른 질병구조의 변화

가. 우리나라 대사 관련 질환 현황

(1) 질병구조의 변화

우리나라는 고령화와 생활습관의 변화로 인해 평균수명은 증가하는 반면 질병 없이 건강하게 살 수 있는 연령이 몇 살인지를 보여주는 건강수명의 증가는 평균수명을 따라가지 못해 평생 중 질병 기간의 비율이 높아 1999년의 WHO 자료에 따르면 OECD 국가 중 51위를 나타냈다(표 28, 29). 이러한 추이는 사망원인에서도 알 수 있듯이 과거의 급성질환에서 만성질환 중심으로 변화하여, 1985년 이후 6대 사망원인이 암, 뇌혈관 질환, 심장 질환, 간 질환, 고혈압성 질환 및 당뇨병 등 만성질환인 것으로 나타나고 있으며 이들 질환에 의한 사망률도 1985년 53.9%에서 2002년 59.3%로 상승하는 추세에 있다(표 30). 이들 질환은 개인의 생활양식과 밀접한 관계가 있는 것으로 WHO에 따르면 선진국의 경우 남자 사망의 92.0%, 여자 사망의 76.4%가 7개 건강위험요인(흡연, 음주, 비만, 신체활동 부족, 고혈압, 고콜레스테롤 혈중, 과일과 채소 섭취 부족)에 기인하며 특히, 암 사망의 70%는 흡연 및 식생활에 기인하다고 하였다.

표 28. 우리나라 건강수명 변화 추이

구분	1999	2000	2001	2002
전체	65.0	66.0	67.4	67.8
남자	62.3	63.2	64.5	64.8
여자	67.7	68.8	70.3	70.8

* 자료 : WHO, *The World Health Report*. 2000, 2001, 2002, 2003

표 29. OECD 국가의 건강수명(1999)

OECD 국가	WHO 회원국 중 순위	건강수명(세)			출생시 기대 질병년수(년)		일생 중 질병 기간의 비율(%)	
		전체	남	여	남	여	남	여
OECD 29개국 평균		70.2	67.7	72.8	6.0	7.1	8.2	8.9
일본	1위	74.5	71.9	77.2	5.7	7.1	7.3	8.4
호주	2	73.2	70.8	75.5	6.0	6.7	7.8	8.1
프랑스	3	73.1	69.3	76.9	5.6	6.7	7.5	8.0
스웨덴	4	73.0	71.2	74.9	5.9	7.0	7.7	8.5
스페인	5	72.8	69.8	75.7	5.5	6.4	7.3	7.7
캐나다	12	72.0	70.0	74.0	6.2	7.8	8.1	9.6
영국	14	71.7	69.7	73.7	5.0	6.0	6.7	7.5
독일	22	70.4	67.4	73.5	6.3	6.6	8.6	8.3
미국	24	70.0	67.5	72.6	6.3	7.0	8.6	8.8
뉴질랜드	31	69.2	67.1	71.2	6.8	8.1	9.2	10.2
터키	73	62.9	64.0	61.8	5.7	8.1	8.2	11.6
한국	51	65.0	62.3	67.7	6.4	8.3	9.3	10.9

표 30. 주요 사망원인별 사망자수 및 사망구조의 변동 추이 (단위: 명, %)

	1985	1990	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002
신생물(암)	31,119 (15.5)	38,494 (20.1)	50,713 (21.2)	51,218 (21.6)	53,096 (22.2)	51,449 (21.4)	55,005 (22.3)	59,020 (23.8)	60,086 (24.7)	63,489 (25.7)
뇌혈관질환	26,979 (13.4)	26,319 (13.7)	36,061 (15.1)	34,187 (14.5)	33,845 (14.2)	34,335 (14.2)	34,410 (14.0)	34,817 (14.1)	35,354 (14.6)	37,134 (15.0)
심장질환	18,007 (9.0)	16,476 (8.6)	16,375 (6.7)	18,300 (7.4)	18,451 (7.4)	17,950 (7.5)	16,476 (6.9)	16,334 (6.9)	16,682 (7.0)	17,889 (7.2)
관절염	12,302 (6.1)	11,756 (6.1)	13,323 (5.6)	12,521 (5.2)	12,017 (5.0)	11,497 (4.8)	11,080 (4.5)	10,874 (4.4)	10,654 (4.4)	10,572 (4.2)
고혈압성질환	16,979 (8.4)	12,387 (6.4)	8,276 (3.5)	6,343 (2.7)	4,444 (1.9)	3,899 (1.6)	3,568 (1.4)	4,238 (1.7)	4,875 (2.0)	5,125 (2.0)
당뇨병	2,418 (1.2)	4,115 (2.1)	7,789 (3.3)	7,957 (3.4)	8,684 (3.6)	9,791 (4.1)	10,296 (4.2)	10,746 (4.3)	11,403 (4.7)	12,090 (4.9)
소계	107,834 (53.9)	112,547 (58.9)	132,537 (55.6)	130,526 (55.2)	130,537 (54.6)	128,921 (53.6)	130,835 (53.0)	136,029 (54.9)	139,054 (57.2)	146,299 (59.3)
통계	200,062 (100.0)	191,002 (100.0)	238,132 (100.0)	236,234 (100.0)	238,714 (100.0)	240,254 (100.0)	246,539 (100.0)	247,346 (100.0)	242,730 (100.0)	246,515 (100.0)

* 자료 : 통계청, 사망원인 통계연보, 각 연도

(2) 비만

세계보건기구(WHO)는 “World Health Report”를 통해 2002년 전 세계의 사망원인 중에서 심혈관질환이 30%에 이르는 것으로 보고하였으며, 향후 세계적인 보건정책으로 선진국은 물론 개발도상국에서도 과잉 영양에 대한 대책, 즉 비만의 해결이 가장 중요한 대책의 하나라고 하였다. 한국인의 비만도에 따른 사망 또한 U자형의 변화를 나타내어 서양과 비슷한 양상을 나타내고 있다(Song 등, 2001). 비만은 그 자체가 원인이 되어 발생하는 제반병태가 최종적으로 동맥경화성 질환을 일으키며, 내장 지방의 축적은 동맥경화성 질환 발생의 기반이 된다는 점에서 최근 비만을 하나의 질환으로 생각하려는 인식이 확산되고 있다. 비만은 또한 각종 암의 발생율을 높이는 것으로 알려져 있는데 한국인의 비만과 암 발생은 서구와 비슷한 연관성을 보인다고 한다. 특히 대장암, 직장암, 신장암, 간암, 갑상선암, 전립선암, Non-Hodgkins lymphoma, 담도암, 흑색종 등의 암이 체질량 지수와 뚜렷한 용량반응관계를 보인다고 보고된 바 있다(오상우 2004).

지방세포는 기존에 알려진 것처럼 단지 여분의 에너지를 비축하는 세포가 아닌 다양한 생리활성물질(adipocytokine)을 분비하는 내분비세포라는 사실이 최근의 연구결과들에 의해 밝혀지고 있다. 이들 물질은 당뇨병 방지작용, 항염증작용, 항 동맥경화 작용을 가지며, 유전적으로 결손될 때 당뇨병, 고지혈증, 고혈압, 관상동맥질환을 일으킨다는 사실이 증명되고 있다(Yoshio, 2005).

2005년 국민건강영양조사(검진조사) 결과에 의하면 20세 이상 조사 대상자의 평균 체질량 지수는 남자 24.0kg/m², 여자 23.3kg/m²로 나타났으며, 체질량 지수(25이상)로 살펴 본 비만 유병률은 31.7%(남자 35.1%, 여자 28.0%)로 1998년 결과인 26.3%에 비해 증가하였다. 같은 기간 여자는 1.0% 증가한 반면 남자는 10.1% 증가하여 남자의 증가 경향이 뚜렷하였다(표 31). 또한 연령별로 비교하였을 때 남자는 40대와 50대의 유병률이 높은 반면 여자는 50대와 60대의 유병률이 높았다. 우리나라 비만 유병률 변화를 살펴보면 체질량 지수 25~29.9kg/m²에 해당하는 비율은 최근 10여 년간 매년 거의 1%씩 빠른 속도로 증가한 반면 30kg/m² 이상의 고도 비만 환자는 0.2%로 상대적으로 느린 속도로 증가하는 양상을 보인다. (오상우, 2004)

또한 복부 비만의 지표가 되는 허리둘레를 기준으로 한 비만 유병률은 대한비만학회 기준인 남자 90cm이상, 여자 85cm이상을 적용하였을 때 남자 24.5%, 여자 23.5%였다(2005년 국민건강영양조사, 검진조사). 연령별로 비교할 때 50대 이전에는 남자가, 50대 이후에는 여자의 유병률이 높았으며 여자는 50대 이후 급격히 증가하는 경향을 보이고 있다(그림 16).

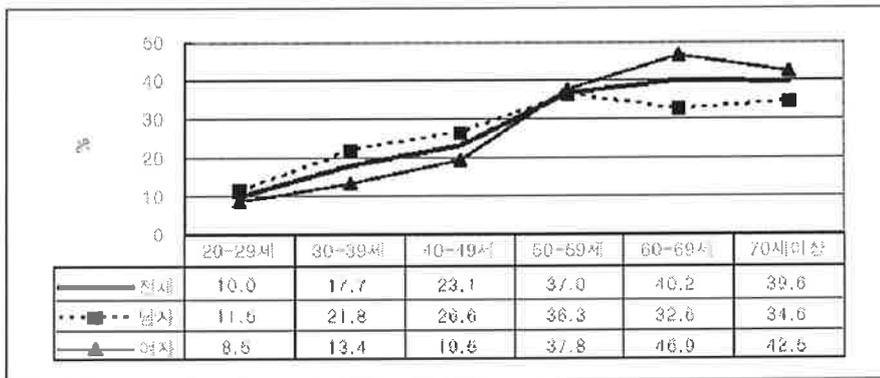
표 31. 20세 이상 비만 표준화 유병률 변화 추이(체질량 지수) (단위 : %)

	1998	2001	2005
전체	26.3	29.6	31.7
남자	25.0	32.2	35.1
여자	27.0	27.9	28.0

주) 비만 : 체질량지수(BMI kg/m²) 25 이상

2005년 추계 인구로 연령 표준화함

* 자료 : 보건복지부, 2005년 국민건강영양조사(검진조사)



주) 비만 : 허리둘레 남 90cm이상, 여 85cm이상(대한비만학회 기준)

그림 16. 비만유병률(허리둘레 기준) : 성별, 연령별(20세 이상)

청소년의 비만을 또한 그림 17과 18에서 보는 바와 같이 크게 증가하여 1998년에 8.7%에서 2005년 16.0%로 약 2배 증가하였으며, 여자보다는 남자의 비만의 비만을 더 두드러지게 증가하였다. 이는 최근 청소년의 체육활동 참여율은 감소하여 에너지 소비량은 줄어든 반면 에너지 섭취량 및 지방 섭취량은 증가한 것에 기인한다고 볼 수 있다(그림 18).

반면, 2006년 청소년건강행태조사에 따르면 여학생의 비만은 남학생에 비해 낮은 수준이나 신체이미지 왜곡과 부적절한 체중감소 행위는 심각하다고 하였다. 즉, 정상체중을 가진 여학생이 자신의 체격이 과체중이라고 인식하는 비율이 14.5%, 비만이라고 인식하고 있는 비율이 0.7%이었다(그림 19). 또한 정상체중을 가진 여학생이 체중을 줄이려고 노력한 비율이 37.6%에 달하였으며 이들 중 81.7%가 식사량을 줄이는 노력을 하였고, 54.4%가 규칙적인 운동을 한 반면 원푸드 다이어트와 단식을 한 사람이 각각 11.8%와 11.7%, 구토나 설사약 또는 이노제를 복용한 사람이 각각 4.2%, 의사의 처방으로 또는 처방 없이 약을 복용한 사람이 각각 1.5%와 1.6%에 이르는 등 건강에 위해를 가져올 수 있는 방법으로 체중조절을 하는 여학생이 상당한 수에 이르는 것을 알 수 있다(그림 20). 더욱이 식사량을 줄이는 노력 또한 이 시기가 아직 성장이 이루어지고 있는 시기이며 골질량을 축적해 가야하는 시기

인 만큼 미래의 건강을 크게 위협하는 요인이 될 수 있다.

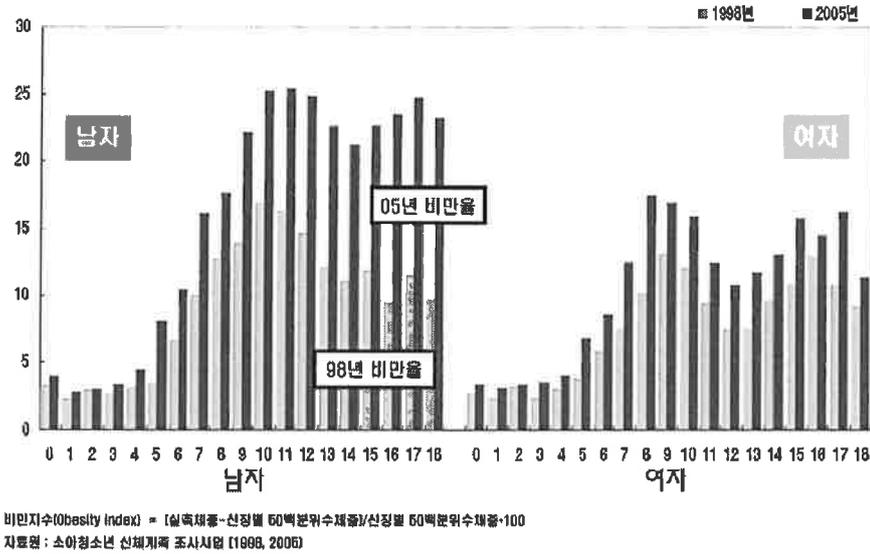


그림 17. 청소년 비만율

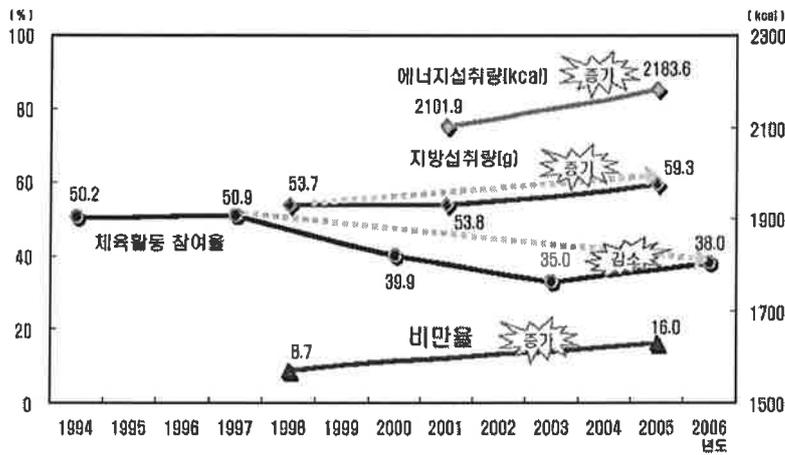
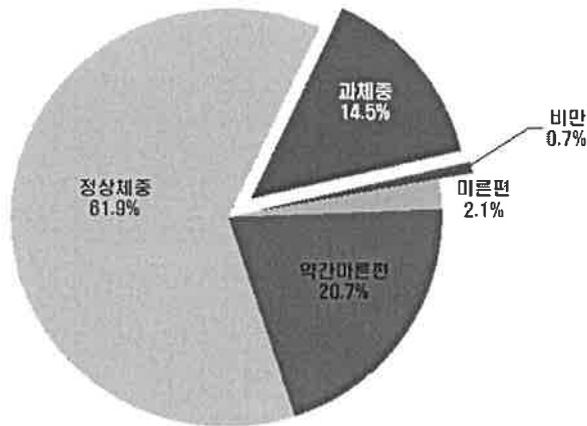
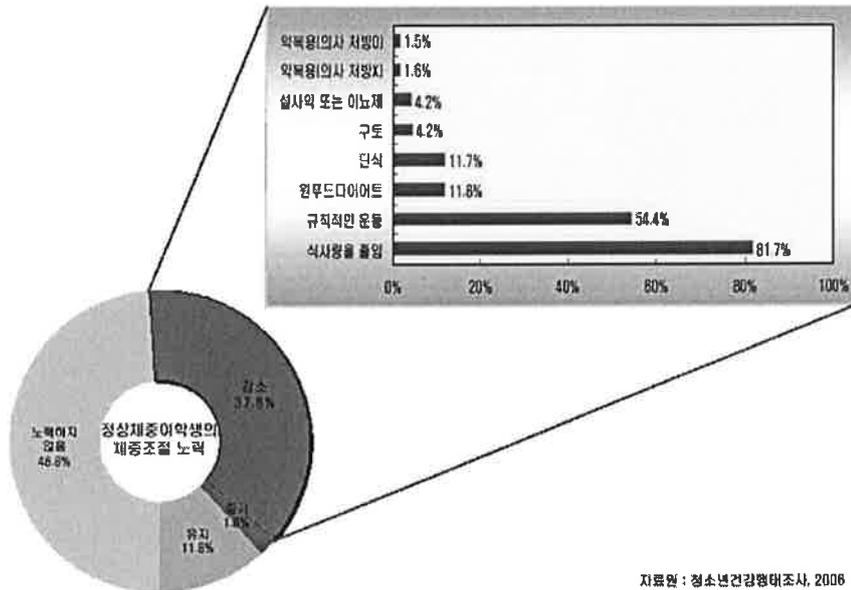


그림 18. 청소년의 비만증가 관련 요인



자료원 : 청소년건강행태조사, 2006

그림 19. 정상체중 여학생의 자가 체형 인식



자료원 : 청소년건강행태조사, 2006

그림 20. 정상체중 여학생의 체중감량 노력 및 방법

각 나라에 있어 비만 관련 질환 의료비가 차지하는 비중이 높은 것으로 알려져 있는데 선진국의 경우 총 국민의료비의 2~7%가 과체중 및 비만에 의해 발생한다고 한다(표 32). 또한 비만치료를 위한 비공식적 의료 및 다이어트 식품, 운동, 비만으로 인한 생산성 저해 등의 간접비용과 비만으로 인한 삶의 질 저하, 질병으로 인한 고통 등의 무형요소를 포함시키면 비만이 차지하는 사회경제적 비용은 더욱 클 것으로 추정되고 있다. 우리나라의 경우 보건의료체계 내외부에서 지출된 총 비만의 사회경제적 비용은 1998년 기준으로 약 1조 17억 원으로 추산되며, 이는 1998년

GDP의 0.25%, 전체 국민 의료비의 4.9%이고, 2005년에는 약 1조 8천억원으로 증가하였다. 그러나 현재 비만 유병률이 계속 증가하고 있으므로 앞으로 지출될 사회경제적 비용 부담 또한 지속적으로 증가할 것으로 예상된다.

표 32. 비만의 사회경제적 비용이 국민의료비에서 차지하는 비중

국가	연도	국민의료비에서 차지하는 비중
호주	1989-1990	>2%, 간접비용 포함 시 3.2%
미국	1990	6.8%, 간접비용 포함 시 10.2%
프랑스	1992	2%
네덜란드	1981-1989	4%

* 자료 : KDI 경제정보센터

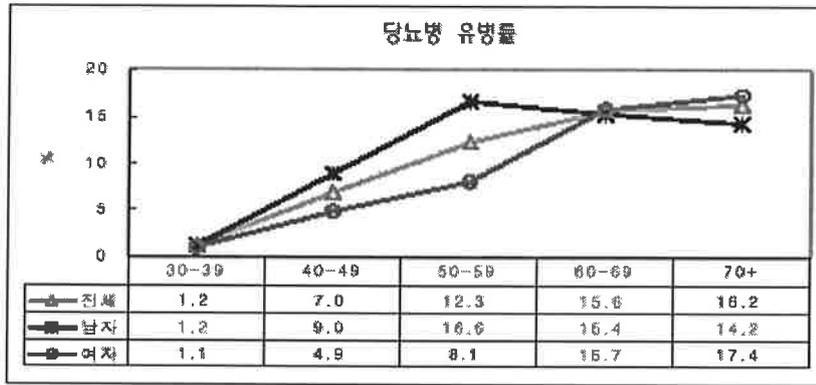
(3) 당뇨병

통계청의 사망원인 통계연보(2005)에 의하면 2004년 우리나라에서 당뇨병으로 사망한 사람은 인구 10만 명당 24.3명으로 사망원인 5위를 차지하였으며 1994년의 17.0명에 비해 약 1.4배 정도 증가하였고, 대한의사협회 의료정책 연구소가 발간한 '보건의료통계 분석' 자료(2006)에 따르면 2002년 기준 우리나라 당뇨병 사망자수는 OECD 국가 중 1위인 인구 10만 명당 35.5명으로 2위인 미국(20.9명)의 두 배, OECD 회원국 국가 평균인 13.7명의 거의 세 배에 이른다. 이처럼 우리나라 당뇨병 환자의 증가속도는 매우 빨라 대한당뇨학회는 1998년 300만 명이었던 국내 당뇨 환자는 1998년 2003년 401만 명으로 늘어났으며 2015년에는 553만 명으로 증가할 것으로 전망하였다. 또한 대한당뇨병학회와 건강심사평가원(2005)이 공동으로 건강보험 자료를 이용하여 분석한 결과 2030년의 당뇨병 유병률은 총 인구의 14.3%에 이를 것으로 전망하였다.

2005년 국민건강영양조사에 의하면 30세 이상 대상자의 당뇨병 유병률은 남자 9.0%, 여자 7.2%였으며, 연령이 증가할수록 유병률은 증가하였다. 연령에 따른 차이는 비만과 비슷한 경향을 보여 50대까지는 남자의 유병률이 높아 50대의 경우 남자(16.6%)가 여자(8.1%)의 2배 정도 높았다. 그러나 이후 남자의 유병률은 감소하나 여자는 급격하게 증가하여 70대에는 여자의 유병률이 더 높았다(그림 21).

당뇨병은 질병 자체로 인한 사망 위험률은 낮은 질병이나 혈관 기능의 저하로 인한 합병증인 신장질환, 심장질환, 족부궤양, 진신 감염 등에 의해 사망률이 증가한다. 당뇨병의 합병증이 현재 실명 원인 1위, 교통사고를 제외한 족부절단 원인 1위, 투석 치료를 요하는 만성 신부전의 원인 1위라는 점은 당뇨병의 심각성을 시사한다(김용진 외, 당뇨병학 제3판, 대한당뇨병학회, p.1, 2005)대한 신장학회의 발표(동아일보, 2006년 11월 27일자)에 따르면 최근 20년간 우리나라의 말기 신부전 환자는 15배나 증가하였는데 발병원인의 1위가 당뇨 합병증으로 38.5%를 차지하였다. 또한 당뇨병을 앓고 있는 말기 신부전 환자의 5년 생존률(2001~2005년)은 39.9%로 비당뇨환자의 5년 생존률(65.1%)보다 크게 낮았을 뿐 아니라 암 환자의 5년 생존률(49.5%)보다도 낮다고 보고하였다. 대한 신장학회는 '콩팥을 망치는 5가지 잘못된 생활습관'을 단백질 과다 섭취, 염분 과다 섭취, 흡연과 과도한 음주, 불필요한 약제

복용, 비만 등으로 밝혀 신장 질환을 예방하기 위한 식생활의 중요성을 강조하였다.



주) 당뇨병 : 공복시 혈당이 126mg/dl 이상이거나 혈당경하제 복용 또는 인슐린 주사 투약

그림 21. 당뇨병 유병률

* 자료 : 보건복지부, 2005년 국민건강영양조사(김진조사)

우리나라 당뇨병의 특징 중 하나는 제1형 당뇨병(인슐린 의존형 당뇨병)이 서구에 비해서 매우 적어 전체 당뇨병 환자의 약 1%이하인 것으로 보고되어 전 세계에서 가장 빈도가 낮은 나라에 속하고 있다. 따라서 거의 대부분이 제2형 당뇨병(인슐린 비의존형 당뇨병) 환자이다. 제2형 당뇨의 주된 발병 원인은 인슐린 저항성과 인슐린 분비 결함 두 가지로 알려지고 있으며 인슐린 저항성을 유발하는 가장 중요한 후천적 원인은 비만으로 알려져 있다. 따라서 비만도가 낮은 우리나라는 미국에 비해 당뇨병의 빈도 또한 낮아야 함에도 불구하고 제2형 당뇨병 유병률이 서양과 비슷하며, 인슐린 분비능이 낮다. 그리고 서양과 달리 우리나라는 비비만형 당뇨 환자가 주류를 이룬다. 이에 대해서는 한국인의 인슐린 분비능이 서구인에 비해 제한적이므로 경미한 상태에서도 당뇨병의 발생이 증가하며 이로 인해 유전적 혹은 환경적 요인에 의하여 인슐린 저항성이 유발되면 쉽게 당뇨병에 이환되고, 이로 인해 최근 당뇨병의 유병률이 급격히 증가되는 것으로 이해되고 있다. 따라서 한국인은 서양인에 비해 좀 더 비만에 유의하고, 폭음, 과식, 불규칙한 식사, 과로 등을 피하고 적당한 운동을 하며 정기적으로 검진을 받는 것이 당뇨병의 예방을 위해 반드시 필요할 것이다.

(4) 고혈압

2005년 국민건강영양조사 결과 10세 이상 조사 대상자의 평균 수축기혈압은 남자 119mmHg, 여자 113.3mmHg이며 이완기 혈압은 남자 78.4mmHg, 여자 73.2mmHg로 모두 남자가 더 높게 나타났다. 또한 30세 이상 조사대상자의 고혈압 유병률은 남자 30.2%, 여자 25.6%로 남자가 높았으며, 남녀 모두 연령이 높을수록 증가하였다. 남자의 유병률은 30세 이후 연령이 증가할수록 지속적으로 증가하다가 60대에 가장 높아 52.5%를 나타내고 70대 이후로 감소하였다. 반면 여자는 비만 유병률과

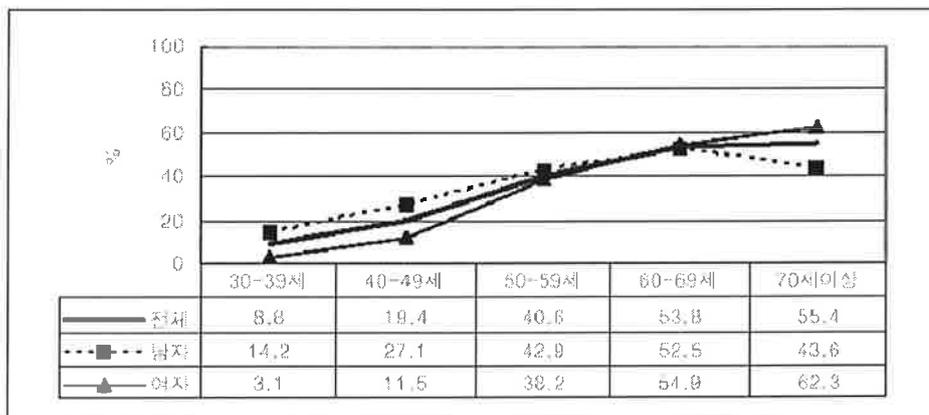
마찬가지로 40대까지의 유병률은 높지 않은 편이나 50세 이후 크게 증가하였으며, 70세 이상 조사 대상자의 62.3%이 고혈압을 나타내어 연령이 증가함에 따라 지속적으로 증가하였다(표 32, 그림 22).

표 32. 30세 이상 고혈압 표준화 유병률 변화 추이(체질량 지수) (단위 : %)

	1998	2001	2005
전체	30.0	28.7	27.9
남자	32.4	33.2	30.9
여자	27.0	25.5	24.1

주)고혈압: 수축기혈압이 140mmHg이상이거나 이완기혈압이 90mmHg이상
또는 혈압강화제를 정기적 또는 필요 시 복용
2005년 추계 인구로 연령 표준화함

* 자료 : 보건복지부, 2005년 국민건강영양조사(검진조사)



주) 고혈압 : 수축기혈압이 140mmHg이상이거나 이완기혈압이 90mmHg이상 또는 혈압강화제를 정기적 또는 필요시 복용

그림 22. 30세 이상 고혈압 유병률

* 자료 : 보건복지부, 2005년 국민건강영양조사(검진조사)

혈압에 관한 여러 역학적 연구 결과 혈압이 140/90mmHg 이상으로 증가하면 심혈관계 질환의 발생은 획기적으로 증가한다는 사실이 명백해짐에 따라 고혈압의 기준을 140/90mmHg이라는 임의적 수치로 정하게 되었다. 고혈압은 혈압의 수치 자체도 중요하지만 혈압의 상승에 의해 초래되는 합병증이 예후를 좌우한다. 고혈압은 자연경과는 고혈압 전 단계, 초기 고혈압, 고혈압 확립단계 및 고혈압 합병단계의 4단계로 나눌 수 있는데 초기 고혈압 상태는 생활습관의 개선으로도 정상혈압으로 변화될 수 있는 가역적 단계이다. 이러한 초기 고혈압이 치료되지 않고 지속되면 여러 장기에 압력에 의한 손상과 동맥경화가 발생하여 심장, 신장, 뇌, 눈에 합병증이 흔히 나타나게 된다(김종철 외, 2002; 이영우 외, 2000). Perera(1955)의 연구에 의하면 이러한 합병증 발생 시 평균연령은 5년 내외이며, 당시의 평균연령과 비교 시 평균수명은 약 15~20년 정도 감소된다고 한다. 따라서 부작용을 동반하는 약물치료 없이 정상혈압을 유지하기 위해서는 무엇보다 고혈압을 초기에 발견하고

생활습관을 개선하는 것이 국민 건강 유지를 위하여 매우 중요하다고 하겠다.

혈압을 조절하기 위한 생활요법으로는 체중감량과 운동, 염분섭취 감소, 금연, 알코올 섭취 감소, 포화지방 섭취 감소, 고 섬유질 식사 및 K, Ca 및 Mg의 섭취 등을 들 수 있다. 그러나 최근 한 가지 영양소나 식품을 제한 또는 첨가함으로써 혈압의 변화를 살펴 본 연구가 아닌 식생활 패턴을 변화시키므로써 혈압을 조절할 수 있다는 연구가 주목을 받고 있다. 일명DASH(Dietary Approach to Stop Hypertension)라고 불리는 식사패턴은 풍부한 과일과 채소와 함께 전곡류, 생선, 닭고기, 견과류, 살코기, 저지방 유제품으로 구성된다. 이러한 식사를 통해 포화지방, 콜레스테롤, 총 지방량은 줄이고 단백질, 섬유소와 함께 K, Mg, Ca을 섭취를 늘이는 것으로 대조군과 같은 양의 염분 섭취에도 불구하고 혈압을 감소시킬 수 있었다는 많은 연구들이 보고되고 있다. 이러한 효과는 염분의 섭취량을 줄일수록 그 효과는 더 커지며, 약물요법을 대체하거나 고혈압을 예방하기 위한 방안으로 제시되고 있다(Sacks 등, 1995; Sacks 등, 1999) 이러한 식사패턴은 우리나라의 전통적인 식사패턴에 저지방 유제품, 약간의 견과류가 더 포함된 것이라 볼 수 있으며 고혈압의 예방과 치료에 있어서도 전통적 식생활을 기본으로 한 건강식의 중요성이 다시 강조되는 내용이라 할 수 있다.

(5) 고지혈증

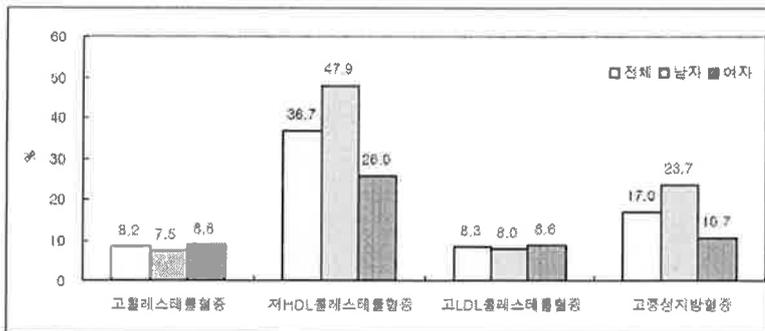
고지혈증은 혈중 지질(콜레스테롤, 중성지방, 인지질) 수준이 증가한 상태로써 특히 고콜레스테롤혈증(hyperlipidemia), 고중성지방혈증(hypertryglyceridemia)이 주로 문제가 된다. 2001년 보고된 NCEP(National Cholesterol Education Program) ATP(Adult Treatment Panel) III 가이드라인에서는 관상동맥질환의 예방을 위해서 적극적인 혈중 지질 강하와 대사증후군의 중요성을 강조하였다. 대사증후군에서는 중성지방의 증가와 HDL 콜레스테롤의 감소가 흔하게 나타나고 apo B 단백질이 증가하며 LDL 콜레스테롤의 입자가 작고 밀도가 높은 형태를 가지는데 이는 죽상 동맥경화증(atherosclerosis)을 유발하는 속성이 강력한 것으로 알려졌다.

고지혈증은 최근 우리나라에서 증가하고 있는 심혈관계 질환의 주요 위험요인으로 보고되고 있다. 고지혈증에 영향을 미치는 식이성 요인으로는 섭취하는 지방의 종류와 양, 콜레스테롤, 에너지, 음주, 식이섬유소, 항산화비타민 등이 영향을 미치는 것으로 알려져 있다.

우리국민의 평균 지질 섭취량은 1969년에 1일 16.9g에서 2005년 46.0g으로 지속적으로 증가하여 왔으며 1964년 139mg/dL이었던 콜레스테롤 농도는 2001년 국민건강영양조사에서는 185mg/dL로, 1970년 87mg/dL이었던 중성지방 농도는 같은 조사에서 110mg/dL로 상승하여 혈중 지질 섭취가 지질섭취량과 무관하지 않음을 알 수 있다. 2005년 국민건강영양조사 결과는 콜레스테롤 농도는 179mg/dL로 별다른 변화를 보이지 않았으나 중성지방은 127mg/dL로 계속 증가하는 추세를 나타내었다.

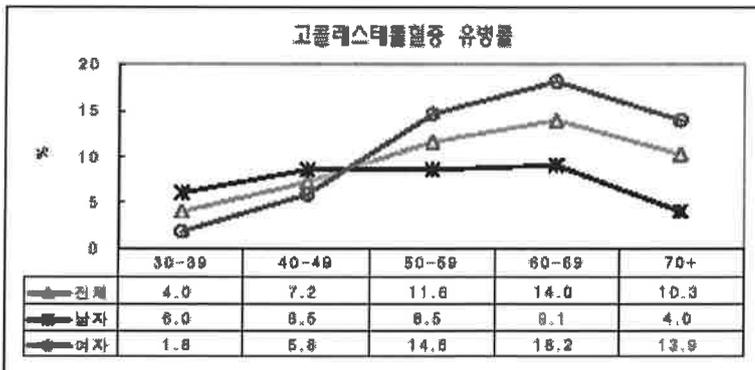
2005년 국민건강영양조사에 의한 30세 이상 조사대상자의 고지혈증의 유병률은 그림 23에서 보는 바와 같이 고콜레스테롤혈증이 8.2%(남자 7.5%, 여자 8.8%)로 나타났다. 저HDL 콜레스테롤혈증 36.7%(남자 47.0%, 여자 26.0%), 고LDL 콜레스테롤혈증 7.2%(남자 6.8%, 여자 7.5%), 고중성지방혈증 17.0%(남자 23.7%, 여자

10.7%)로 나타났다. 이 결과 남자는 여자에 비해 저HDL 콜레스테롤혈증 및 고중성 지방혈증의 유병률이 월등히 높고 고콜레스테롤혈증과 고LDL 콜레스테롤혈증 유병률은 여자가 약간 높은 것으로 조사되었다. 그러나 이러한 경향은 그림 24~27에서 보듯이 연령대에 따라 큰 차이를 보여 여자는 50대 이후 고콜레스테롤혈증 및 고LDL 콜레스테롤혈증 유병률이 남자에 비해 급격히 증가하여 심혈관질환의 위험이 크게 증가함을 알 수 있다.



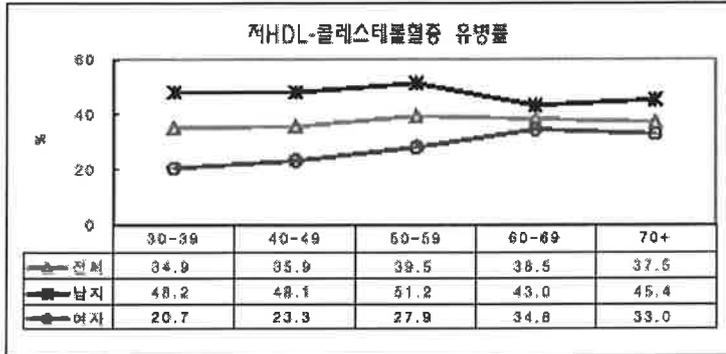
주) 고콜레스테롤혈증 : 총콜레스테롤 240mg/dl 이상이거나 콜레스테롤 강하게 상승
 고LDL콜레스테롤혈증 : LDL콜레스테롤이 160mg/dl 이상
 저HDL콜레스테롤혈증 : HDL콜레스테롤 40mg/dl 미만
 고중성지방혈증 : 중성지방이 200mg/dl 이상

그림 23. 고지혈증 유병률 : 성별, 30세 이상
 * 자료 : 보건복지부, 2005년 국민건강영양조사(검진조사)



주) 고콜레스테롤혈증 : 총콜레스테롤 240mg/dl 이상이거나 콜레스테롤 강하게 상승

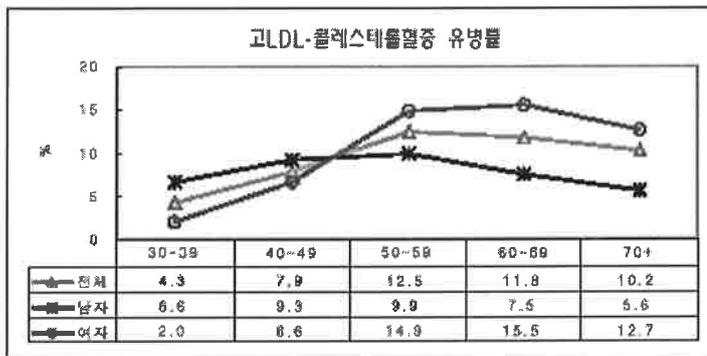
그림 24. 고콜레스테롤혈증 유병률
 * 자료 : 보건복지부, 2005년 국민건강영양조사(검진조사)



주) HDL-콜레스테롤혈증 : HDL 콜레스테롤 40mg/dl 미만

그림 25. 저HDL-콜레스테롤혈증 유병률

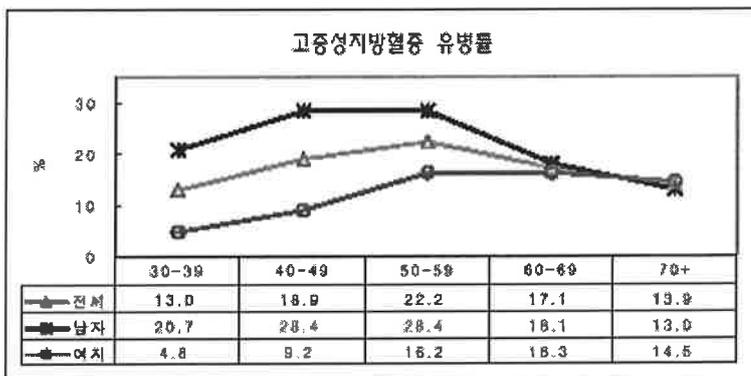
* 자료 : 보건복지부, 2005년 국민건강영양조사(검진조사)



주) 고LDL-콜레스테롤혈증 : LDL 콜레스테롤 160mg/dl 이상 또는 콜레스테롤 강화제 복용

그림 26. 고LDL-콜레스테롤혈증 유병률

* 자료 : 보건복지부, 2005년 국민건강영양조사(검진조사)



주) 고중성지방혈증 : 중성지방이 200mg/dl 이상

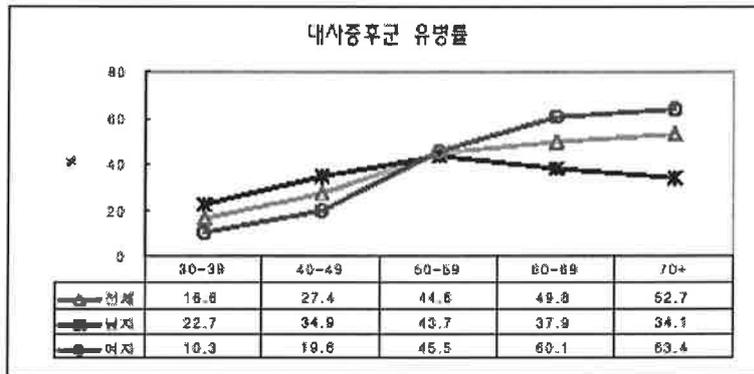
그림 27. 고중성지방혈증 유병률

* 자료 : 보건복지부, 2005년 국민건강영양조사(검진조사)

(6) 대사증후군

대사증후군(metabolic syndrome)이란 인슐린 저항성, 내당능 장애, 고혈압, 고지혈증, 비만 등 각종 심혈관질환 관련 위험 요인들을 연관지어 한 가지 질환명으로 개념화시킨 것으로 인슐린 저항성이 중심적인 역할을 하는 것으로 알려져 인슐린 저항성 증후군(Insulin resistnace syndrome)이라고도 한다. 대사증후군은 아직 그 정의와 진단기준에 있어 논란이 있음에도 불구하고 향후 심혈관 질환 혹은 제2형 당뇨병의 발병가능성이 높은 위험군을 예측하는 데 유용한 지표로서 사용할 수 있다는 임상적 의의를 갖는 질환이다.

미국인을 대상으로 시행된 NHANES III(1988~1994) 조사결과 는 대사질환 유병률이 23.7%(남자 24.0%, 여자 23.4%)로 보고하였다. 우리나라 역시 대사증후군의 발생률이 증가하는 양상을 보이는데 1998년과 2001년에 시행된 국민건강영양조사자료에 의하면 연령을 보정한 대사증후군 유병률이 1998년 22.5%에서 2001년 24.1%로 약 7.1%의 증가율을 보였으며 최근 2005년 조사결과(그림 28)에서는 30세 이상 대상자의 32.4%(남자 32.9%, 여자 31.8%)로 나타났다. 더욱이 유병률은 남자의 경우 50대가 가장 높아 43.7%를 나타내고 그 이후 감소하는 반면 여자는 50대부터 유병률이 급격하게 증가하여 70대에는 63.4%에 이르러 남자의 2배에 해당하는 유병률을 보였다. 우리나라의 경우 남자는 50세 이전에 각종 대사이상과 심혈관 질환의 위험도가 상대적으로 높고 이로 인한 사망률도 높으므로 젊은 나이부터 이의 예방과 조기진단 및 집중적인 관리가 필요할 것이며 여자의 경우 특히 폐경기인 50세 이후에 각종 대사 이상이 급증하므로 폐경기 전후에 집중적인 관심과 치료가 필요할 것이다(권혁상, 2006).



- 주) 대사증후군: 다음 중 세 개 이상에 해당
 1. 허리둘레: 남자 90cm이상, 여자 80cm이상
 2. 중성지방: 150mg/dl이상
 3. HDL 콜레스테롤: 남자 40mg/dl미만, 여자 50mg/dl미만
 4. 혈압: 수축기혈압 135mmHg 이상이거나 이완기혈압 85mmHg 이상 또는 혈압강하제 복용
 5. 혈당: 공복시 혈당 100mg/dl 이상이거나 설탕검정하제 복용 또는 당뇨병 환자 중의

그림 28. 대사증후군 유병률
 * 자료: 보건복지부, 2005년 국민건강영양조사(검진조사)

특히 아시아인의 경우 서구화된 식이 및 생활 습관에 노출될 경우 서양인에 비해 대사증후군에 대한 위험도가 높다는 연구결과들이 발표되고 있다. 체질량지수와 복부둘레의 평균이 서양여성과 같았음에도 불구하고 필리핀 여성의 제2형 당뇨병 유병률(36 vs 9%)과 대사증후군의 유병률(34 vs. 13%)이 더 높았다는 보고(Araneta MR 등, 2002)와 함께 본국에서 태어나 그 곳에서 사는 사람과 이민자를 통한 비교 역학조사 연구 결과들은 상대적으로 포화지방이 많고 신체활동이 적어진 서구화된 식생활 습관으로 변화한 결과 비만과 각종 대사이상(대사증후군)이 증가한다는 결과들을 보고하고 있다. 따라서 어려서 부터 전통적인 식습관의 생활화가 우리 국민의 질병 예방에 무엇보다도 중요한 요인임을 강조해야 할 것이다. (김웅진 외, 2005; 윤건호)

나. 국민건강증진 목표

평균수명의 연장과 저출산은 대부분의 선진국들이 당면한 문제로 이로 인한 의료비의 증가와 만성질환 유병율의 증가로 의료보험 재정난에 봉착하면서 보건정책의 패러다임을 '건강증진과 질병예방'으로 전환하였다. 이러한 건강증진 사업을 위한 선진국의 정책 사례는 다음과 같다.

- 미국 : 「Healthy People 2000」, 「Healthy People 2010」
- 영국 : 「The Health of the Nation」, 「Our Healthier Nation」
- 호주 : 「Better Health Commission」
- 캐나다 : 「New Public Health : Population Health」
- 일본 : 「국민건강가꾸기 운동」, 「활력있는 인생 80 건강계획」, 「건강일본 21」
- 아일랜드 : 「The National Health Promotion Strategy 2000-2005」

우리 정부도 변화하는 보건의료 환경에 능동적으로 대처하기 위하여 1995년 국민건강증진법을 제정하고 “건강은 개인의 경쟁력이고, 건강한 국민은 국가의 경쟁력이다”라는 목적 아래 2002년 「건강 수명 연장」과 「국민의료비 절감」이라는 비전을 갖고 「국민건강증진종합계획(Health plan 2010)」을 발표하였다. 이 사업을 추진하기 위한 전략은 그림 29와 같으며, 목표는 표 33에 제시되어 있다.

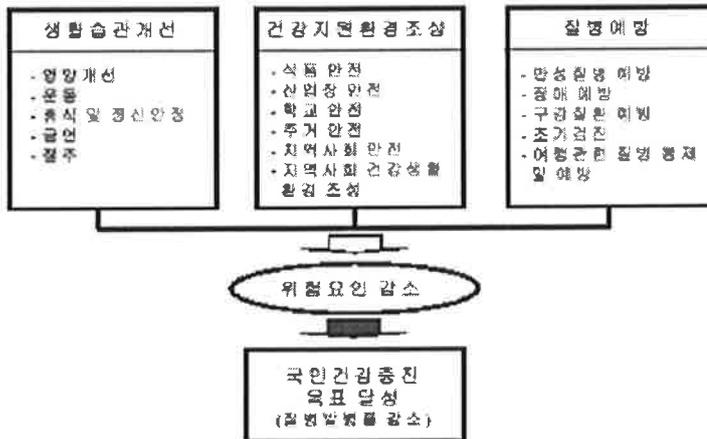


그림 29. 건강증진사업 달성을 위한 전략계획

* 자료 : 보건복지부, 「국민건강증진종합계획(Health Plan 2010)」, 2002

표 33. 국민건강증진종합계획의 영역별 세부목표

구분	영역	현재	2010년		
건강생활실천	흡연	성인 흡연율	남자 67.8%, 여자 4.8%	30%	
		청소년 흡연율	고3 남학생 37.9%, 고3 여학생 10.3%	3%	
		일주 1일 양호한 소비량	87 리터	7리터	
		일주 청소년 음주비율	21.0%	5.0%	
	영양	급성 및 만성 영양실조(수 3회 이상, 2세 이상)	8.6%	17.2%	
		건강 영양소 섭취 인구비율	30%	50%	
질병예방	성인 질병 유병률(알코올 사용장애 포함)	14.4%	10%		
	성인 질병 치료율	17%	32%		
	자살사망률(10만 명당)	19.9명	15.9명		
	스트레스 인지율(100명 당)	36.7명	32.7명		
구강보건	충치 시연치아 수(65세-74세)	17.0개	19개		
	치아우식(충치)	5세 우식경험 지수 3.5개, 12세 우식경험 지수 3.3개	5.0개, 2.8개		
	도청사망률(10만 명당)	20명	12명		
모자보건	영아사망률(1천 명 당)	7.7명	5.4명		
	유태중 무안 원발임신중절률	24.6%	10%		
	제왕절개 분만율	37.7%	20%		
	당뇨병 사망률(10만 명당)	22.0명	19.0명		
면역질환관리	고혈압 유병률(100명 당)	남자	26.6명	19.7명	
		여자	27.9명	20.7명	
	허혈관질환 유병률(1천 명당)	남자	9.3명	9.0명	
		여자	12.5명	11.9명	
	허혈성심장질환 유병률(1천 명당)	남자	18.0명	19.5명	
		여자	10.0명	10.9명	
관절염 유병률(1천 명당)	남자	5.5명	5.5명		
	여자	15.7명	16.0명		
질병예방	조기암진단	직장결핵률	33.9%	50%	
		유방암	13.9%	25%	
		위암	10.8%	20%	
	암사망률(10만 명당)	위암	남자	31.1명	20.0명
			여자	17.2명	14.0명
		간암	남자	32.5명	20.0명
			여자	10.0명	6.0명
		폐암	남자	36.1명	35.0명
			여자	12.6명	12.0명
		유방암	4.9명	4.5명	
직장암	5.6명	2.5명			

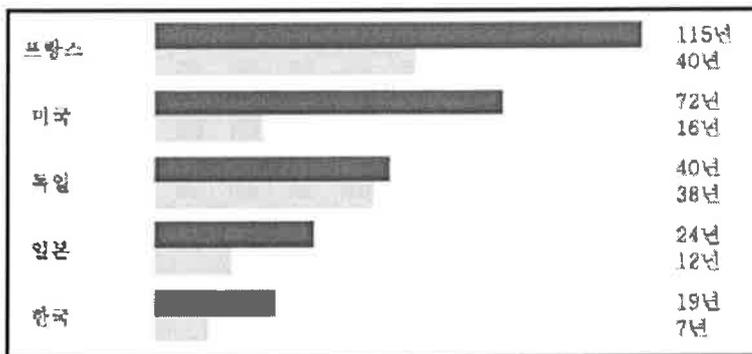
* 자료 : 보건복지부, 「국민건강증진종합계획(Health Plan 2010)」, 2002

3. 식생활 변화의 환경적 요인과 영향

가. 인구 구조의 변화

우리나라는 1960년대 이후 급속한 인구구조의 고령화현상을 겪고 있다. 전체 인구 중 65세 이상의 노인인구가 차지하는 비율은 1970년대에는 3.1%에 불과하였으나 2000년에는 그 비율이 7.2%로 증가하여 UN이 정한 고령화 사회(aging society)에 진입하였으며, 통계청의 장래인구추계에 따르면 그 비율이 매년 증가하여 2019년에는 14% 이상이 되어 고령사회(aged society)로 진입할 전망이다. 이와 같은 고령화 속도는 전체인구에서 65세 이상의 인구가 7%에서 14%로 증가하는데 소요되는 기간이 프랑스는 115년, 미국은 71년, 일본이 24년이 걸린데 비해 우리나라는 불과 19년이 걸렸음을 비교해 보면 그 빠름을 가늠해 볼 수 있다.(그림 30)

고령화의 주원인은 출산율 저하와 평균수명의 연장이라 볼 수 있는데 1970년 4.53명에 이르렀던 우리나라의 출산율은 이후 계속 감소하여 2003년 1.19명으로 급격히 감소하였으며 이는 한 사회가 인구구조를 유지하기 위해 필요한 출산율(대체출산율)인 2.1명에 크게 미달하는 수준이다(그림 31). 이러한 출산율은 OECD 국가 평균보다 낮은 수준으로 우리보다 앞서 인구 고령화에 접어든 독일, 영국, 프랑스 등보다 훨씬 더 낮은 수준이다(표 34).



중 : 1) 고령화사회 → 고령사회의 고령사회 → 초고령사회

2) 고령화사회: 7%, 고령사회: 14%, 초고령사회: 20% (전체 인구의 65세이상 인구비율)

자료: UN·통계청, 「장래 인구 추계」

그림 30. 인구 고령화 속도 국제 비교

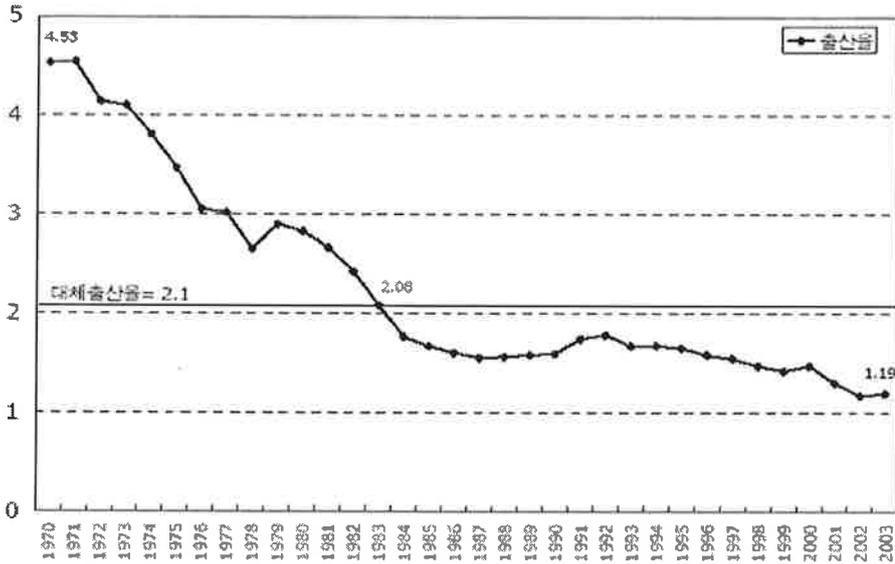


그림 31. 우리나라의 합계 출산율 추이

표 34. OECD 주요국 출생통계 지표

	한국	일본	미국	프랑스	영국	독일
출산율	1.19	1.29	2.01	1.88	1.73	1.40

주) 미국, 프랑스, 독일은 2002년 기준,

* 자료 : 통계청, 「2003년 출생·사망 통계 결과」, 2004.

고령화의 또 다른 주요 원인은 경제 성장에 따른 의학 기술의 발전과 소비수준의 증가에 따른 평균 수명의 연장이다. 통계청 자료에 따르면 우리나라의 평균수명은 1970년 62.3세에서 2001년 76.5세로 증가하였으며 OECD 국가들에 비해 2배 이상 빠르게 증가하는 추세이다(그림 32). 최근 WHO가 2005년 통계를 기준으로 발표한 한국인의 평균수명은 남자 75세, 여자 82세로 전 세계 194개국 가운데 26위를 차지하였다(표 35).

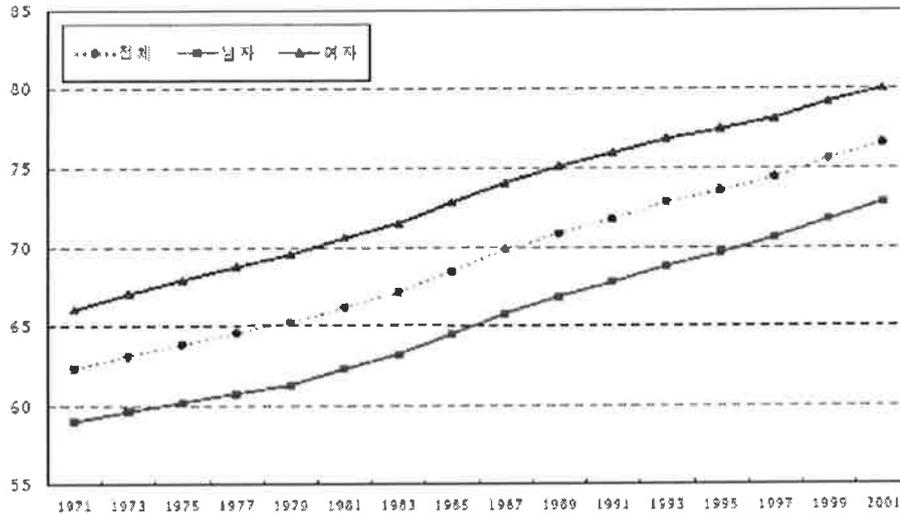


그림 32. 우리나라 평균수명 추이

주) 평균수명은 출생 시 기대여명

* 자료 : 통계청, 「인구동태진수 및 동태율 추이」, 각 년도.

표 35. 평균수명의 국제비교

(세, %)

	남자				여자			
	1970년	2001년	증가율	2005년*	1970년	2001년	증가율	2005년*
한 국	59.0	72.8	23.5	75	66.1	80.0	21.1	82
일 본	69.3	78.1	11.3	79	74.7	84.9	12.4	86
프 랑 스	68.4	75.5	10.4	77	75.9	83.0	9.4	84
독 일	67.2	74.7	10.8	76	73.6	80.7	9.3	82
영 국	68.7	75.7	10.4	77	75.0	80.4	7.2	81
이탈리아	69.0	76.7	11.2	78	74.9	82.9	10.7	84
미 국	67.1	74.1	9.9	75	74.7	79.5	6.0	80
스 웨 덴	69.2	77.5	7.6	79	77.1	82.1	6.2	83

주) 평균수명은 출생 시 기대여명

* 자료: 통계청, 「OECD 주요통계」 * WHO, World Health Statistics, 2007

인구의 고령화는 생산인력의 감소로 나타난다. 통계청에 따르면 우리나라의 생산 가능인구(15~64세)는 2015년 3,457만 명을 정점으로 2016년부터는 감소세로 전환되며, 그중에서도 50~64세의 고령자의 비중은 증가하는 반면, 15~24세의 젊은 연령층과 25~49세의 경제활동이 가장 활발한 연령층은 점차 감소하여 생산가능인구내에서도 연령구조가 고령화될 것으로 전망하였고, 한국개발연구원(KDI)은 고령화와 출산율 감소 등으로 인해 우리나라의 경제활동 참가율도 2010년 64.3%를 정점으로 떨어지고 2030년 이후부터는 전체 취업자 수도 감소할 것이라는 예측을 발표한 바도 있다. 이러한 인구 및 경제 인구 구조의 변화는 사회 전반에 영향을 미칠 것이

며, 식생활 환경에도 커다란 변화를 초래할 것이다.

나. 소규모 가정 및 여성 경제활동 인구의 증가

현대 가족구성의 특징은 핵가족 세대의 증가, 대가족 세대의 감소와 함께 노인 가정 및 독신 세대 등 소규모 가정의 증가라 할 수 있다(그림 33). 2005년 현재 2인 이하로 구성되는 가구의 비율이 41.9%에 달하고 있다. 이러한 경향은 여성의 사회경제 활동의 증가와 함께 가족이 함께 식사하는 비율이 감소하고, 식사의 내용 또한 식사준비의 어려움으로 인해 조리시간을 단축시키는 가공식품 사용, 외식, 조리된 음식의 반입 등 식사의 외부화를 증가시키는 결과를 낳고 있다. 또한 여성 사회활동의 증가는 전통적인 여성의 가사생활에 많은 변화를 미치고 있는 것으로 나타나고 있다. 최근 한국노총 조합원 중 기혼자 597명을 상대로 설문조사한 결과(표 35)에 의하면 여성이 육아와 요리에 하루 평균 201.63분과 70.33분을 할애하는 데 비해 남성은 하루 평균 87.75분과 28.75분을 각각 사용하고, 빨래와 설거지에 여성은 하루 평균 53.69분과 52.35분을 할애하는 데 비해 남성은 24.82분과 26.25분을 할애하는 것으로 조사(신경아, “돌봄노동과 노동조합 활동에 나타난 성별차이”, 한국노총 창립 60주년 기념토론회, 2006)돼 아직은 여성의 가사 노동 시간이 많았으나 식생활 준비가 오로지 주부의 몫이었던 예전에 비해 남성들의 참여가 늘어나는 추세에 있으며 그 비중은 조금씩 높아질 것으로 전망된다.

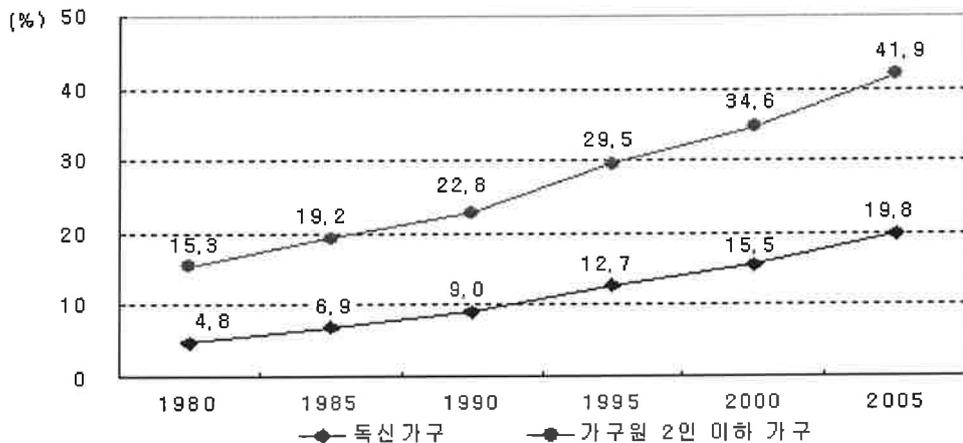


그림 33. 소규모 가정의 증가 추이

이러한 경향은 여성이 가정의 식사 및 행사 음식을 준비에 대한 태도 및 의식에 서도 많은 변화를 가져오고 있다. 고추장, 된장 및 김치를 직접 담가 먹는 가정의 수는 매우 적어, 2006년 일반 소비자를 대상으로 한 국내 상품 김치 시장은 2028억

원의 매출을 기록하였다.(식품외식경제, 2007-03-28)

또한 기존에 재래시장 등의 채소가게나 기타 소규모로 장아찌나 반 조리 상태의 반찬들을 판매하는 점포들이 맛별이 가정이나 신세대 층 등을 주 고객층으로 전문화되면서 국/찌개부터 각종 반찬 일체를 취급하는 전문점형태를 띠고, 인터넷을 통한 배달 등으로 특화되고 있으며, 최근에는 도시락 반찬을 전문적으로 배달해주는 대행업체도 생겨나고 있다. 업계에서는 이러한 소비형태가 경제적이며, 다양한 음식을 즐길 수 있다는 특징들을 가지므로 점점 노령세대 및 1인 가정 등 소규모화된 세대에서 확대될 것으로 예측하고 있다. 또한 행사 음식 준비에 대한 의식도 크게 변화하여 제사음식상을 주문하거나 파티음식, 돌잔치, 생일잔치 등의 가족행사를 외부에서 치르거나 음식을 주문하여 집에서 치르는 비율이 크게 증가하고 있다.

그러나 기존 가정에서의 전통적인 식단에 의한 영양적 균형과는 달리 외부화에 의존한 식사는 영양소의 편중, 영양소의 파괴, 첨가물의 과잉 사용, 위생 등의 측면에서 질적으로 저하된 식사가 되기 쉬우며 이는 장기적으로 국민 건강에 커다란 위해요소로 작용할 수 있다. 따라서 식품의 선택 시 관능적 기호 뿐 만 아니라 질적인 측면도 고려한 선택이 이루어질 수 있도록 소비자 측면에서의 식생활 교육은 물론 식품 생산업자, 가공업자, 대중음식 영업자, 식품 포장재 생산업자 및 기타 식품 관련업자 등 제조업자 측면에서도 식품의 질적 향상을 위한 사회 윤리적 경영을 강조하는 식생활 교육이 반드시 이루어져야 할 것이다.

표 36. 평균 가사노동 시간

(표) 평균 가사노동 시간(무응답 제외)													(단위: 분)	
	설거지		빨래		청소		음식		집수리		아이돌보기			
	여성	남성	여성	남성	여성	남성	여성	남성	여성	남성	여성	남성		
응답자(명)	292	166	271	106	287	194	277	100	98	147	174	130		
평균	52.35	26.25	53.69	24.82	51.19	32.82	70.33	28.75	27.55	23.47	201.63	87.86		
표준편차	34.411	27.09	36.054	26.34	33.629	30.591	42.721	39.283	59.518	27.227	121.092	69.473		

다. 노인 인구 및 경제력 저하에 따른 식생활의 영향

(1) 노인 가구의 증가와 고령자의 경제활동 상태

통계청 자료에 따르면 우리나라 2002년 65세 이상 고령자의 경제활동참가율은 30.7%로 '92년 대비 3.5%p 상승하였고 성별로는 남자(42.7%)의 참가율이 여자(23.0%) 보다 크게 높았으며(그림 34), 65세 이상 고령 취업자 수는 1,155천명으로 10년 전인 '92년보다 516천명(80.8%) 증가하였다(표 37).

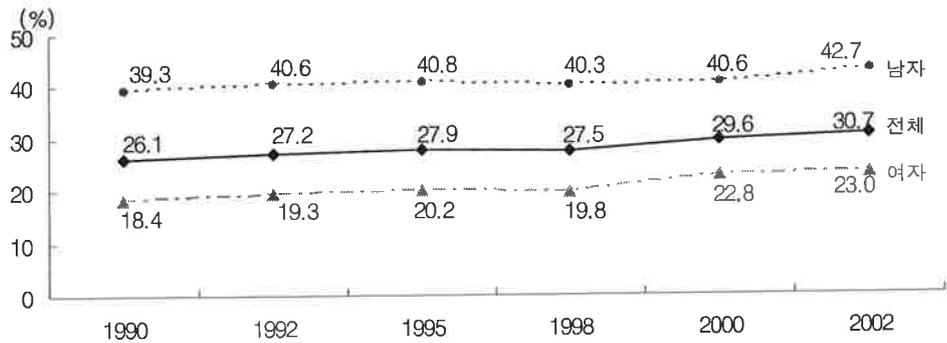


그림 34. 65세이상 인구의 경제활동참가율 추이

표 37. 고령인구의 경제활동

(단위: 천명, %)

	65세이상 인구	경제활동 인구			비경제활동 인구	경제활동 참가율	실업률
		취업자	실업자	인구			
1992	2,349	639	639	1	1,710	27.2	0.2
2002	3,782	1,161	1,155	6	2,621	30.7	0.5
남자	1,478	631	627	4	846	42.7	0.6
여자	2,305	530	528	1	1,775	23.0	0.2

* 자료 : 통계청, 「경제활동인구조사보고서」 각 년도

그러나 우리나라 노인의 경제력은 매우 취약한 편이어서 2005년 한국개발연구원의 보고에 의하면 노인이 포함되어 있는 가구의 소득분포는 왼쪽으로 편향된 구조를 보이고 있으며 (그림 35). 하위 60%의 인구가 월 100만 원이하의 소득으로 생활하고 있다고 하였다. 또한 최저 소득계층의 소득은 16만원 데 비해 최상계층의 소득은 430만원 27배의 차이를 보여 소득의 격차도 매우 심각한 수준이다.

한국개발연구원의 보고에 의하면 2004년 실질가격 기준으로 국민건강보험 진료비는 2010년에 약 33조원으로 증가하고 2020년, 2030년, 2040년 에는 각각 약 54조원, 약 81조원과 약108조원에 이르고 2050년에는 약 129조원으로 증가할 것으로 예측하였다. 평균수명의 연장과 이에 따른 진료비 등 사회복지비용의 증가로 15~64세의 생산가능 인구 1인이 평균적으로 부양해야 하는 65세 이상 인구인 노년부양비도 2003년 11.6%에서 꾸준히 증가하여 2039년경에는 50%를 상회하며, 2070년에는 저위조정경의 경우에는 100%에 근접하여 1인이 평균적으로 노인 1인을 부양해야 하는 정도가 된다(그림 36).

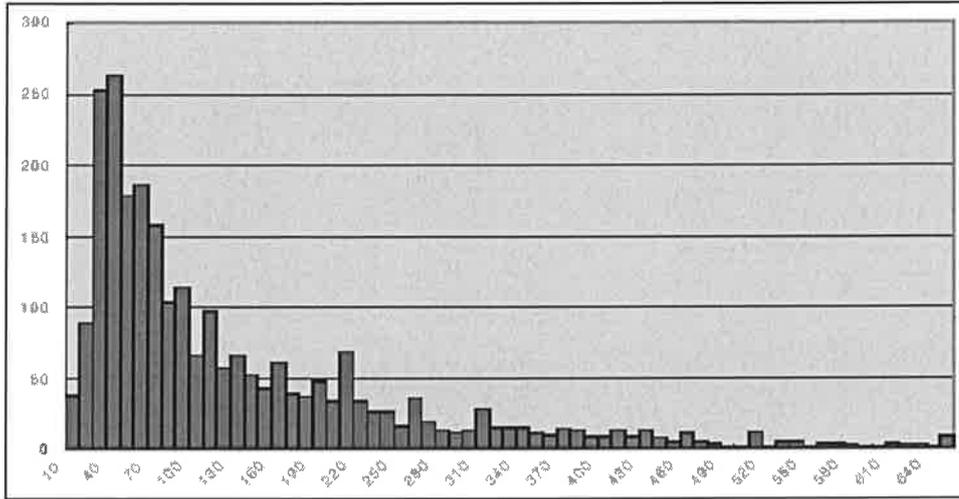


그림 35. 노인 가구의 소득분포
* 자료 : 한국개발연구원, 문형표, 2005

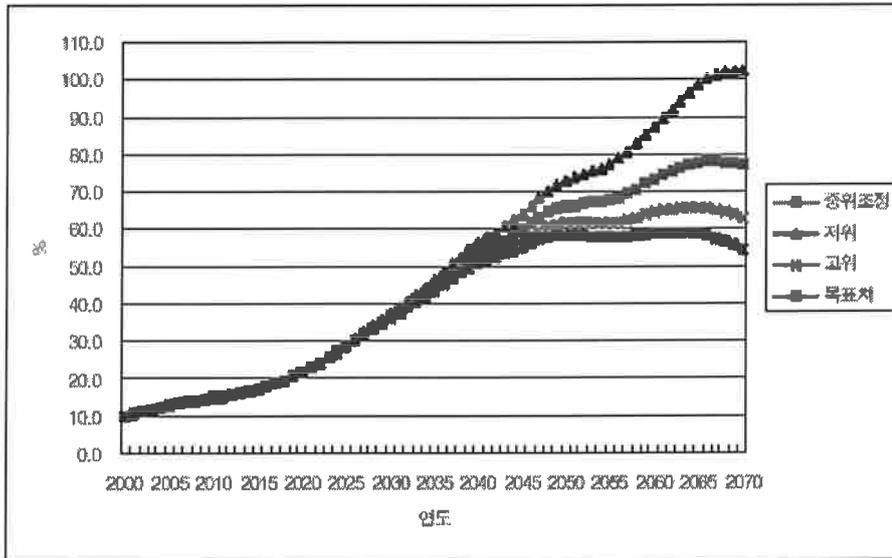


그림 36. 노년부양비 전망(2000~2070년)
* 자료 : 한국개발연구원, 문형표, 2005

(2) 노인 의료비 규모 증가 추이

노인인구의 급격한 증가는 노인의료비의 급증을 의미한다. 1990년 2,392억원이었던 노인의료비는 2002년 5조 3155억원으로 매년 급증하고 있고(표 38) 국민건강보

협공단이 발표한 '2006년 건강보험주요통계'에 따르면 65세 이상 건강보험 노인인구는 407만 명으로 적용인구의 8.6%에 해당하나 의료비 지출은 25.9%에 이르며(그림 37), 비용으로 환산하면 5조 5989억 원으로 96년 6716억 원의 8.3배로 증가한 것으로 나타났다. 노인 1인당 연간 진료비 지출액은 180만 5000원(비급여 제외)이었고, 노인 1인당 공단부담액은 137만 5000원을 넘어섰으며 노인의 1년간 의료기관 이용 횟수는 평균 38.5일(입원 5.3일, 외래 33.2일)로 국민 평균 16.1일(입원 1.3일, 외래 14.7일)보다 입원은 4배, 외래는 2,3배에 해당하는 것으로 조사되었다.

또한 국립보건연구원과 고려대 의대 연구진이 안산지역 노인 2천7백여 명을 대상으로 조사한 내용을 보면 60세에서 84세까지의 노인 가운데 78%가 한 가지 이상, 47%가 두 가지 이상, 23%가 세 가지 이상의 질병을 앓고 있는 것으로 나타났으며 앓고 있는 질병은 남자의 경우 고혈압과 당뇨병, 위장 질환 간 질환의 순이었고, 여자의 경우는 고혈압과 골다공증, 관절염, 당뇨병의 순으로 대부분 생활 습관성 질환이었다고 보고하였다.

한국보건사회연구원이 펴낸 보고서(2007)에 따르면 남자의 기대수명은 평균 75.1세지만 건강수명은 67.5세로 그 차는 7.6세였으며, 여성의 기대수명은 81.9세지만 건강수명은 무려 12.3세나 낮은 69.6세였다. 또한 질병을 제거한 건강보정 기대여명에 있어서 질병의 부담은 암>뇌졸중>허혈성심질환>당뇨>고혈압 순으로 나타났으며 암의 경우를 예로 들면 이를 예방하였을 때 완전한 건강 상태로 더 살 수 있는 기간이 남자 1인당 3.28년, 여자 1인당 1.87년 연장되는 것으로 나타나 만성질환 예방의 중요성을 시사하였다. 최근 국회 공청회에서 발표된 자료에 따르면 건강수명을 1년 연장하면 적어도 한 해 3조4천억 원 이상을 건강수명을 5년 연장하면 17조 원의 경제효과를 볼 수 있는 것으로 분석되어 노인층 질병 이환율의 저하가 사회에 미치는 효과가 매우 크다는 것을 보여주었다.

표 38. 보건부문 예산, 국민의료비 증가율, 노인의료비 점유율, 만성질환 점유율 추이

	1985	1990	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002
국민의료비(억 원) ¹⁾	34,634	65,119	173,895	205,615	222,360	221,910	254,440	286,350	335,867	-
국민의료비증가율(%)	-	20.7	16.2	17.1	9.2	-0.2	14.7	12.5	17.3	-
GDP대비 국민의료	-	4.8	4.6	4.9	4.9	5.0	5.3	5.5	6.2	-
노인의료비(억 원) ²⁾	-	2,392	7,281	9,762	12,080	14,913	19,230	22,554	31,627	53,155
건강보험급여비 대비(%)	-	8.2	12.2	13.1	14.1	15.4	24.4	24.9	24.0	28.8
사망원인 중 만성질환 구성비율(%) ³⁾	53.9	58.9	55.6	55.2	54.6	53.6	53.0	54.9	57.2	59.3
보건예산 규모(억 원) ⁴⁾		573	964	1,225	995	967	1,212	1,187	1,748	1,875
정부예산 대비율)		0.19	0.19	0.21	0.15	0.13	0.14	0.13	0.17	0.17

자료 : 1) 한국보건사회연구원, 2001년 국민의료비 통계, 2003
 2) 건강보험관리공단, 건강보험통계연보, 각 연도
 3) 통계청, 사망원인 통계 연보, 각 연도

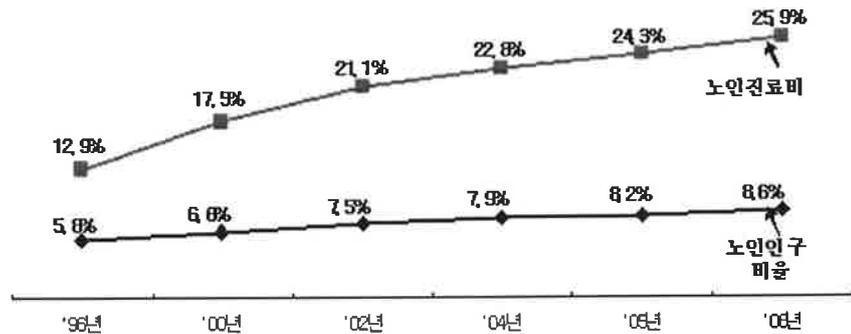


그림 37. 65세 이상 노인 인구 및 진료비 점유율

(3) 노인의 식생활과 건강의 문제점

노년기 경제력의 저하는 식생활의 변화를 초래하고 이는 장기적으로 노인 의료비 규모의 증가를 초래하게 된다. 노년기의 만성적 질병인 고혈압, 동맥경화, 심장병, 당뇨병, 골다공증과 식생활은 깊은 관련이 있어서 많은 연구들은 올바른 식습관을 갖고 있는 노인의 건강상태가 양호하여, 건강상태가 양호할수록 영양섭취상태가 양호하다고 보고하고 있다. 또한 식사의 규칙성 및 식사태도 또한 노인의 영양 상태에 영향을 미쳐 규칙적으로 식사하고 즐겁게 식사하는 태도를 갖는 노인들의 영양 상태는 그렇지 않은 그룹에 비해 좋은 것으로 나타났고, 편식을 하거나 혼자서 식사를 하는 노인들은 영양상태가 좋지 못한 것으로 나타났다. (곽동경, 1993)

그러나 연구에 의하면 하루 세끼를 규칙적으로 모두 먹는 노인은 70.2%로 나타났고(이경희 외, 1996), 식사를 거르는 노인은 주로 점심을 거르고 있다고 했다(박혜련, 1997). Worthington-Roberts 와 Williams(1996)에 따르면 노인의 영양 상태에 영향을 미치는 요인들로서 미각의 둔화, 식욕, 건강상태, 나이, 성 등이 포함된다고 한다. 이렇게 노인들은 신체적, 정신적 피로에 의한 식욕감퇴, 생활의욕의 저하 및 경제적인 이유 등으로 인해 충분한 영양을 섭취하지 못하고, 또한 소화 및 흡수 기능의 저하, 만성적 질병과 같은 생리적 노화 현상으로 영양소의 체내 이용율이 떨어지게 되므로 영양이 결핍되기 쉬워서(이종현 등, 1994), 건강상태에 문제를 초래할 수 있으므로 바른 식생활의 요구가 노인에게는 더욱더 필요하다 하겠다.

(4) 노인의 건강보조식품, 약물 섭취실태

분당 서울대병원이 65세 이상 노인 환자들을 분석한 결과 평균 두세 종류의 약을 먹고 있었고 10가지 이상의 약을 복용하고 있는 환자도 2%나 되어 노인들의 약물 중복 복용 문제가 심각한 것으로 나타났다. 특히 혈압약이나 변비약, 중풍과 동맥경화증 예방약을 중복하여 복용하는 경우가 많았으며, 노인 입원 환자 가운데 7%는

중복해서 먹는 약의 부작용 때문에 병이 악화된 것으로 조사되었다. 최근 건강기능성 식품 시장의 급성장으로 제품의 효능 등이 알려지면서 기존의 약물 이외에 건강보조식품을 섭취하는 노인 인구의 비율이 크게 증가할 것으로 보여 일부 영양소의 과잉 섭취에 의한 영양불균형 또한 문제시 될 것으로 예상된다.

한편 관광, 선물 등을 미끼로 노인이나 부녀자들을 현혹하여 약효가 입증되지 않은 건강보조식품을 판매함으로써 경제적 피해와 함께 건강을 위협하는 판매 형태가 감소하지 않고 있다. 따라서 노인들 스스로가 식사 뿐 아니라 건강보조식품 및 약물 섭취에 관해서도 자신의 건강을 방어할 수 있는 방향으로 식생활 교육이 특화되어야 할 것이다.

4. 우리나라 식량수급(자급률) 및 소비상황과 식품관련 산업 현황

가. 우리나라 식량자급률

(1) 식량자급률

우리나라 곡류자급률은 1970년 이후 지속적인 감소 경향을 나타내 사료용을 제외한 식용자급률은 1975년 79%에서 2003년 51%로 하락하였고 사료용을 포함한 자급률은 같은 기간 73%에서 27%로 하락하였다(그림 38). 품목별로 보면 주식인 쌀의 자급률은 1970년 이후 큰 변화 없이 90%이상의 높은 수준을 유지하는 반면 밀은 1970년의 15.4%에서 2003년 0.1%로 감소하였으며 같은 기간 콩은 86.1%에서 6.9%로 급락하였다. 곡류이외에 육류의 자급률 또한 뚜렷하게 감소하고 있는데 1970년대에 100%의 자급률을 보였던 육류는 2003년에 약 30%정도 감소하여 70.8%로 나타났다(표 39).

이렇게 식량자급률이 지속적으로 하락한 이유는 1960년대 이후 공산품 위주 의 수출주도형 경제정책으로 인해 농업부문의 수익성이 크게 악화되면서 공급력에 한계가 왔고, 식량의 소비구조가 육류중심으로 전화되면서 사료곡물을 중심으로 곡물 수요가 증가하였기 때문이다. 또한 식량의 수입증가에 따른 국내 생산이 감소한 것도 자급률 하락의 주요 원인이라 할 수 있다. 쌀의 경우 1인당 소비량이 1980년 132.4kg에서 2003년 83.2kg으로 37% 감소한 반면 육류는 11.3kg에서 2002년 33.3kg으로 3배나 증가하였다. 한편 대부분을 수입에 의존하는 밀의 경우 국내 생산량은 219천톤에서 2003년 10톤으로 감소하였다.

한편 각 식품에 함유된 칼로리량을 기준으로 가중 평균하여 당해연도 1인 1일당 순 식용 공급 칼로리로 공급되는 비중을 나타내므로 종합식량자급률이라고도 불리는 칼로리 기준 자급률은 2003년을 기점으로 50%이하로 하락하여 우리나라 식품의 절반 이상을 수입에 의존하게 되었다(표 40). 이러한 추세는 앞으로도 지속되어

2010년 칼로리 자급률은 41.3%로 감소할 것으로 예측되며 식량의 품목별 수급량 예측치를 이용한 식품류별 자급률 전망치는 표 35와 같다.

우리나라의 식량자급률은 표 41에서와 같이 다른 나라와 비교했을 때도 매우 낮은 수준이다. 곡물자급률 순위는 세계 117위로서 일본 다음으로 낮고, OECD가입 30개국 중 27위에 해당할 정도로 식량자급기반이 매우 취약한 실정이다. 따라서 자급률이 현재와 같은 추세로 계속 하락하게 된다면 지구 온난화와 같은 자연재해나 전쟁 등 세계 식량 수급 사정에 따라 우리나라의 안정적인 식량공급에 큰 위기가 도래할 수 있다.

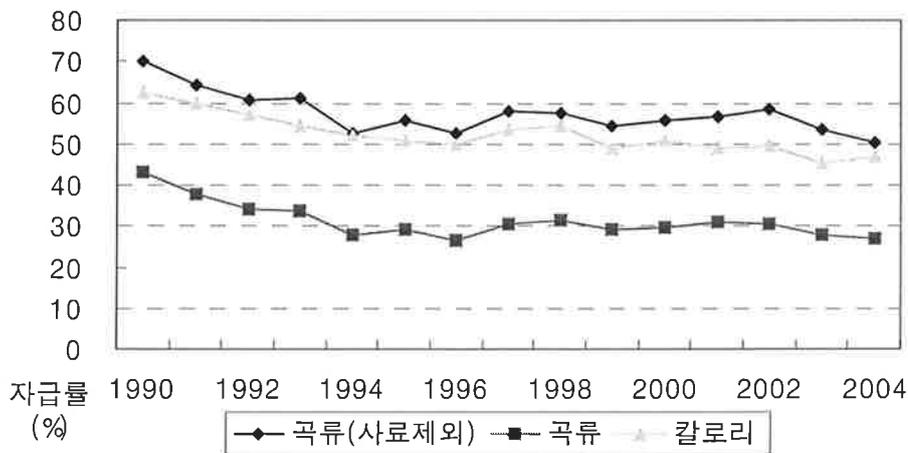


그림 38. 식량자급률 추이

* 자료 : 농어업·농어촌 특별대책위원회, 식량자급률 목표치 설정에 관한 종합토론회 자료집, 2006

표 39. 주요 품목의 자급률 추이 (단위: %)

	1970	1980	1990	1995	1998	2000	2003	2004	2005
곡물(전체)	80.5	56.0	43.1	29.1	31.4	29.7	27.8	26.8	29.3
곡물(사료제외)	86.2	69.6	70.3	55.7	57.6	55.6	53.3	50.2	53.4
쌀	93.1	95.1	108.3	91.4	104.5	102.9	97.4	96.5	101.7
밀	15.4	4.8	0.05	0.3	0.1	0.1	0.3	0.4	0.2
두류	86.1	35.1	20.1	9.9	9.5	6.4	7.3	7.1	8.5
채소	100.2	100.2	98.9	99.2	97.9	97.8	97.3	-	-
과실	100.2	98.6	102.5	93.2	94.2	88.5	88.9	-	-
우유	-	109.7	92.8	93.3	89.0	81.0	81.0	-	-
육류	100.0	97.8	90.0	84.6	89.2	78.8	70.8	-	-
계란	99.2	100.0	100.0	99.9	99.8	100.0	100.0	-	-

주: 1) 쌀, 밀, 콩은 사료용 포함한 전체자급률 기준

2) 채소, 과실, 우유, 계란은 2002년도 식품수급표 기준

* 자료: 농림부, 농림업주요통계, 2006
한국농촌경제연구원, 식품수급표, 2003

표 40. 자급률 형태별 수준 비교

(단위: %)

	1995	1998	2000	2003	2004 ⁴⁾
곡물자급률 ¹⁾	29.1	31.4	29.7	27.8	26.8
식용곡물자급률 ²⁾	55.7	57.6	55.6	53.3	50.3
칼로리자급률	50.6	54.2	50.6	45.6	46.7
금액기준자급률	81.1	88.9	n.a.	87.0	n.a.
사료자급률 ³⁾	25.0	23.0	26.0	25.5	25.0

주: 1), 2), 3) 농림부 발표수치임. 4) 잠정치임.

* 자료: 농림부, 농림업주요통계, 2005

한국농촌경제연구원, 식품수급표, 2004 주요 품목의 자급률 추이

표 41. 나라별 주요 식품 자급률

(단위: %)

연도	곡류	서류	두류	채소류	과실류	육류	계란류	우유류	어패류	유지류
한 국 04	27.6	96.6	12.3	94.3	85.2	83.5	100.0	74.2	63.7	2.5
일 본 02	24.0	78.0	4.9	82.2	47.4	53.9	98.2	80.6	47.9	72.2
미 국 02	118.9	96.0	138.4	96.4	81.9	107.7	101.8	97.7	77.0	115.9
영 국 02	109.0	79.9	61.2	46.9	4.8	69.9	92.6	93.9	37.8	53.8
캐나다 02	119.7	135.8	151.0	57.6	16.2	133.6	95.0	101.1	90.0	116.5
덴마크 02	106.7	94.7	46.6	49.3	4.4	395.5	81.7	188.3	290.0	109.3
프랑스 02	186.8	110.3	116.9	88.7	75.1	106.4	98.6	123.4	40.4	81.2
독 일 02	111.4	136.7	42.3	43.4	42.0	96.6	79.8	110.5	21.2	123.1
이탈리아 02	83.3	74.3	68.1	133.0	110.1	79.7	99.6	71.4	27.6	60.9
스페인 02	78.1	52.6	59.3	153.8	141.3	109.2	107.2	82.8	54.6	102.6
스웨덴 02	120.7	81.8	55.4	36.6	3.2	87.1	95.1	91.6	107.7	93.7
스위스 02	59.6	73.0	37.2	39.3	86.8	83.7	49.9	110.6	0.0	45.8

주: 1) 두류에는 종실류 및 견과류가 포함됨.

2) 어패류에는 해조류가 포함됨.

* 자료: 한국농촌경제연구원, 2004 식품 수급표

(2) 식량자급률 목표 설정 및 소비측면에서의 식량자급률 제고

주요 선진국 중 우리나라와 함께 최저 수준의 식량 자급률을 나타내고 있는 일본의 경우 식량공급에 대한 위기감은 외국산 보다 비싸더라도 생산비 인하를 도모하면서 국내에서 자급하는 것이 바람직하다는 의견이 국민 공감대를 형성하여 2000년

에 식량자급률 목표를 설정하게 되었다. 또한 자급률제고를 위해서 생산측면에서의 정책수단은 한계가 있음을 인식하고 소비측면에서 소비자의 역할을 중시하게 되면서 최근 「식육법(食育法)」을 제정하고 일본식 식생활 추구, 균형 잡힌 영양섭취 등 국민 식생활교육을 통해 자급률을 향상시키고자 노력하고 있다. 최근 식량자급률 하락속도가 일본보다 빠르게 나타나고 있는 우리나라도 이에 대한 목표치를 설정하였다(표 42, 43).

식량자급률 증가는 품종개량 및 재배기술 수준, 농경지 기반정비 등을 통한 농업생산량 증가 측면에서 검토되어야 하지만 적정 영양의 섭취와 바람직한 식생활을 통해서도 제고될 수 있다. 즉, 서양식 식사형태가 증가하는 추세에서 국민들이 한국형 식생활로 개선한다면 국내 농산물 소비를 촉진시켜 자급률 제고에 영향을 미칠 수 있을 것이다. 실제 아침식사를 한식으로 한다면 양식으로 할 때에 비해 식량자급률이 약 55% 높아지며 지방의 에너지 비율 또한 감소하여 영양적인 면에서도 바람직한 결과를 얻을 수 있을 것으로 분석되었다(표 44).

표 42. 「식량자급률 자문위원회」 건의 자급률목표치 (단위: %)

구 분		2003	2004	2015
품 목				
곡류	쌀	97.4	96.5	90.0
	맥류 ¹⁾	7.0	7.6	4.0
	두류(콩) ¹⁾	29.0	25.0	42.0
	서 류	109.1	107.6	99.0
	채소류	94.6	94.3	85.0
	과일류	85.0	85.2	66.0
	우유 및 유제품	81.2	74.2	65.0
	육 류	70.8	79.3	73.0
	쇠고기	36.3	44.2	46.0
	돼지고기	94.6	86.0	81.0
	닭고기	75.9	90.6	90.0
	계란류	100.0	100.0	100.0
	수산물	69.3	68.6	58.0
	어류	49.2	48.5	41.0
	패류	94.2	93.0	83.0
	해조류	141.5	131.4	100.0
	칼로리 자급률	45.6	46.7	48.0
	주식용 곡물자급률 ²⁾	68.2	65.3	54.0
	곡물자급률(사료용 포함)	27.8	26.8	29.0

1) 사료제외 식용자급률(가공 포함)임.

2) 주식용 곡물자급률은 쌀과 맥류(쌀보리, 길보리, 맥주보리, 밀) 대상임.

* 자료 : 농어업·농어촌 특별대책위원회, 식량자급률 목표치 설정에 관한 종합토론회 자료집, 2006

표 43. 2015년 P-F-C 공급 구성비

(단위: %)

연도	2003년	2015년
단백질(P)	13.4	20.0
지방(F)	25.4	15.0
탄수화물(C)	61.2	65.0

* 자료 : 농어업·농어촌 특별대책위원회, 식량자급률 목표치 설정에 관한 종합토론회 자료집, 2006

표 44. 아침식사 시 한식과 양식의 칼로리 자급률 비교

메뉴	한식	양식
	밥 야채고기국 깻잎튀김 표고찜 고등어찜 김치	우유 빵(식빵, 버터) 계란 햄 채소(양상추, 오이, 토마토드레싱)
열량(kcal)	559	558
자급률(%)	69.5	13.9
지방질에너지 비중(%)	28	50

주) 일반식단을 예로 분석된 것으로 한국인의 표준식단으로 보기는 어려움.

* 자료: 최지현 · 이계임 · 김민경(2000)

(3) 음식 폐기물 감소를 통한 식량 자급률 제고

1) 음식물 쓰레기 발생 현황

현재 전체 식품공급량의 1/3정도에 달하는 식품 폐기율을 줄이면 식품소비량 및 식량수입량을 줄이는 효과로 인해 식량자급률 제고에 도움이 될 수 있을 것이다. 환경부의 「2002 전국 폐기물 발생 및 처리현황」에 따르면 우리나라의 경우 2002년도 기준 전체 생활폐기물 중 음식물 쓰레기가 차지하는 비율이 23%로 미국의 10%에 비해 상당히 높으며(그림 39), 이를 금액으로 환산하면 연간 14조 7천억 원에 해당한다. 이는 국민 전체 1일 404억원, 1인당 연간 314,700원, 1가구당(3.6일 기준) 연간 1,133,000원의 비용이 버려지는 것으로 음식물 쓰레기의 경제적 손실가치는 막대한 수준이다. 또한 2002년 1인당 1일 음식물 쓰레기 발생량은 0.24kg으로 전체 음식물 쓰레기의 67%가 일반 가정에서 나머지 33%가 음식점, 농수산물 유통시장과 단체급식소에서 발생하였다.

그림 29에서 보는 바와 같이 생활폐기물 발생량이 매년 증가하는 것에 비해 음식물 쓰레기 분리배출지역 확대, 감량의무사업장 확대, 지속적인 홍보와 좋은 식단제,

주문 식단체 와 같은 국민들의 음식문화개선 등 여러 가지 정책의 효과로 음식물 쓰레기 발생량은 줄어들었지만 1999년 이후의 감량 성과는 크게 둔화하는 경향을 보이고 있다.

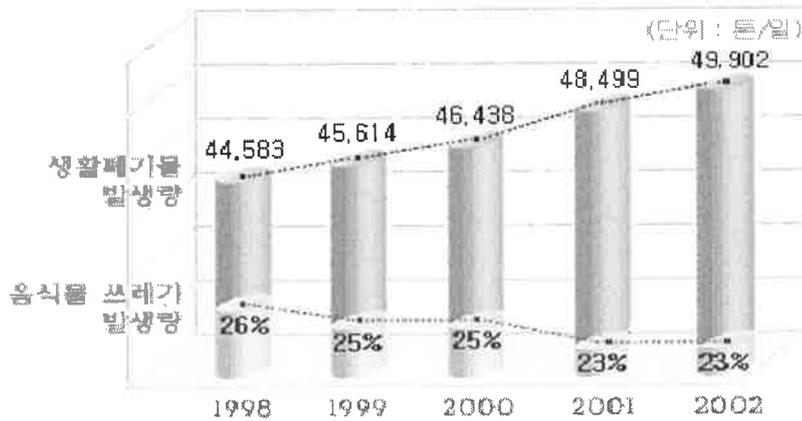


그림 39. 우리나라 생활폐기물 발생 추이
* 자료 : 「2002 전국 폐기물 발생 및 처리현황」, 환경부, 2003

2) 음식물 쓰레기 재활용 현황

우리나라 음식물 쓰레기 재활용 비율은 1997년 9.8%에서 2002년 62.2%로 비약적인 증가현상을 보이고 있다(그림 40). 이를 재활용 방법별로 구분하면 사료화가 약 53%, 퇴비화가 약 42%로 재활용 양의 거의 대부분을 차지하고 있으며 사료화의 비율은 1998년 73%로 최고치를 보인 이후 지속적으로 감소하고 있는 추세에 있으며 퇴비화와 메탄화 등의 기타 재활용 방법이 다소 증가하고 있다.(환경부, 2002)

음식물류 폐기물을 사료, 퇴비 등으로 활용한 자원화율은 04년 81%에서 05년 94%를 증가하였으며 이로 인한 수입대체효과는 1,1118억 원에 이르렀다. 또한 음식물 쓰레기 반입량 감소로 인한 매립지 수명은 7년에서 11년으로 증가하였으며 반입량 감소 및 침출수 발생량 감소로 인한 비용절감 효과는 611억 원에 이르는 것으로 분석되었다. 또한 음식물류폐기물 분리수거율 역시 04년 81%에서 05년 97%로 크게 증가하여(음식물류폐기물 줄이기 홍보사례집, 환경부, 2006), 제도가 정착단계에 와 있음을 알 수 있다.

그러나 음식물 쓰레기는 특성 상 80% 이상의 수분과 쉽게 부패되는 유기성 물질로 구성되며 이를 분리수거하여 매립·소각 처리하는 과정에서 악취 발생 및 해충 번식, 침출수, 대기오염 등의 2차 환경오염 방지에 고비용이 소요되므로 음식물 쓰레기는 발생량 자체를 원칙적으로 감량하는 것이 중요하다. 우리나라는 체면이 중시되어 넉넉하고 푸짐한 상차림이 미덕이라는 사고방식과 국, 찌개 등 국물이 많아 수분이 많고 염분농도가 높은 식사의 특징은 낮은 식량 자급률에도 불구하고 음식

물 폐기율을 높이고 버려진 음식물 쓰레기 또한 처리에 있어 고비용과 환경오염을 가중시키는 결과를 낳고 있다. 최근에는 이러한 음식문화가 개선되지 않은 상태에서 주 5일제 실시로 인한 외식산업이 급신장하고, 수분이 많은 과일·채소류의 소비가 증가하는 등 음식물 폐기량을 증가시키는 요인까지 가세하였다.

식생활 문화는 단기간의 교육에 의해 바뀔 수 있는 것은 아니다. 음식물 폐기량을 줄이고 이를 식량자급률 향상으로 이어지게 하기 위해서는 우리나라 국민을 위한 합리적인 식량 소비패턴을 제시하여 유도해야 할 것이며, 어린 시절부터 음식의 소중함에 대한 강도 높은 식생활 교육이 이루어져야 할 것이다.

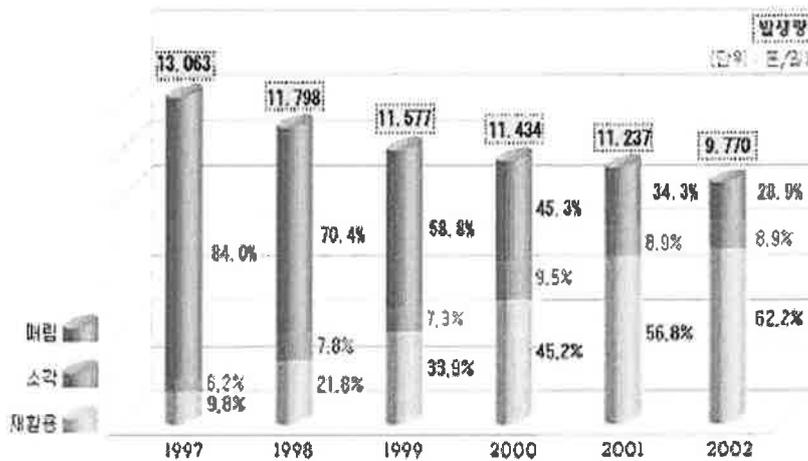


그림 40. 음식물 쓰레기 처리현황
* 자료 : 「2002 전국 폐기물 발생 및 처리현황」, 환경부, 2003

나. 우리나라 식생활 환경 변화에 따른 식품관련 산업 현황

경제성장과 산업화, 도시화의 진전에 따른 제반 사회·경제·문화적 변화는 국민식생활의 변화를 초래했고, 이에 따라 식품산업에도 커다란 변화를 가져오게 되었다. 앞에서 살펴 본 것과 같이 식품소비구조가 변화하였을 뿐만 아니라 식품 구매 패턴 또한 변화하여 조리가 복잡하고 시간이 소요되는 식품보다는 편이식품을 선호하며 종래 열량만을 중시하던 식습관에서 맛, 영양, 포장, 위생 등 고급식품에 대한 선호도가 증가하였다.

2003년 국내 식품 산업은 21조 460억 원의 매출을 기록하여 우리나라 전체 GDP의 3.0%를 차지하고 있으며, 이는 같은 기간 제조업 규모의 12.44%를 차지하고 있다(표 45).

표 45. 국내 산업대비 식품산업 비중: 1996~2003 (단위: 10억원, %)

연도	국내총생산 (GDP)	제조업 GDP	식품산업		
			총생산액	GDP 대비	제조업 대비
1998	484,103	119,920	15,285	3.16	12.75
1999	529,500	132,981	16,395	3.10	12.33
2000	578,665	151,243	17,790	3.07	11.76
2001	622,123	151,766	19,392	3.12	12.78
2002	684,264	161,952	20,884	3.05	12.90
2003	721,346	169,114	21,046	2.92	12.44
2004	779,380	198,554	30,045	3.85	15.13
2005	806,622	204,239	29,579	3.67	14.48

* 자료 : 식품저널, 2007 식품유통연감

(1) 식사의 외부화에 따른 식품산업의 확대

현대 식생활의 변화는 고급화, 다양화, 간편화, 건강 및 안전지향이라 할 수 있으며 이 중 우리나라의 가장 뚜렷한 특징은 간편화 지향이라 할 수 있다. 이는 가사 노동의 절감을 위해 조리를 외부화(outsourcing) 하는 것으로 미리 조리된 식품의 반입과 외식을 포함한다.

이는 사회·경제적 변화와 함께 식생활의 외부화에 대한 의식이 변화하였기 때문이며 식품공업이나 외식산업을 포함한 식품 산업의 발전에 의하여 다양한 형태의 포장에 가능해지고, 배달이 가능한 식품의 종류가 증가하고 주위에서 쉽게 구입할 수 있는 반찬가게가 증가하는 등 가정에서 직접 조리하지 않거나 외식을 하지 않고도 중간 형태의 식사를 이용하는 사람이 급속하게 증가하고 있기 때문이다.

식생활의 외부화를 반영할 수 있는 직접적인 통계자료는 없지만 아래 표 46의 식품 관련업소 현황을 보면 식품제조가공업, 즉석판매제조가공업, 집단급식소, 식품소분업, 식품운반업 및 용기포장류제조업 등 식사의 외부화에 관련된 업소의 수가 꾸준히 늘고 있으며, 식품제조가공업과 즉석판매제조가공업 중에서도 조미식품, 김치절임식품 업소의 수가 증가하는 추세에 있음을 알 수 있다. 또한 최근 TV 홈쇼핑, 인터넷 몰 등을 통한 반 조리제품의 판매가 활성화되고 있는 것도 식생활의 외부화 경향을 간접적으로 나타내 준다고 할 수 있다.

표 46. 식품 관련업소 현황

구분	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005
총계	841,672	855,535	925,796	970,350	1,000,393	1,002,972	988,868
식품제조가공업	15,215	16,055	16,863	18,783	19,324	20,803	21,967
즉석판매제조가공업	51,004	55,486	60,834	67,273	71,098	75,659	77,967
식품판매업	108,049	104,844	135,277	146,114	149,574	138,989	128,203
식품접객업	648,442	657,392	687,319	709,148	727,843	731,466	720,387
집단급식소	13,444	14,945	16,420	18,431	20,455	22,156	25,636
식품첨가물 제조업	326	363	410	414	455	513	518
식품소분업	3,648	4,915	6,654	7,876	8,835	10,225	10,833
식품운반업	420	245	348	377	650	904	1,110
식품보존업	152	166	169	186	244	246	257
용기포장류제조업	972	1,124	1,502	1,748	1,915	2,011	2,030

* 자료 : 식품저널, 2005, 2007 식품유통연감

우리 사회에 있어서 외식은 이미 풍요로운 식생활의 구성요소로써 자리매김하고 있다. 국내의 외식시장 규모는 2000년 불변가격 기준 시 1990년 약 18조원에서 2003년 약 40조원으로 두 배 이상의 규모로 성장하여 1980년대 이후 연평균 8.4% (불변가격 기준)의 빠른 성장을 하고 있다(표 47). 가계비의 식품비에서 차지하던 외식비 지출은 1982년의 6.0%에서 2004년에는 45.9%를 차지할 정도로 그 비중이 높아졌다. 이를 식사종류별로 세분화해 보면 1990년대까지 외식비에서 한국음식이 차지하는 비중은 1990년 56.6%, 1995년 53.9%로 절반 이상이였으나 2000년대 들어와 40%로 크게 감소하였다. 따라서 2002년 기준으로 가장 비중이 높은 외식종류는 기타식사외식으로 48.2%에 달하며 다음으로 한국음식 40.7%, 학교급식 7.6%, 중국음식 2.3%, 서양음식 1.2%의 순서로 나타났다. 이러한 경향은 식품소비행태의 변화에 따라 외식시장이 다양해지고 세분화되고 있으며, 새로운 상품이 빠르게 등장하는 추세를 반영한 결과로 보인다(식품외식경제 2006-2-16).

식생활의 외부화와 같은 소비패턴의 변화는 食(최종소비)과 農(농업생산) 사이의 거리가 멀어지고 그 사이에 식품제조업자, 유통업자, 외식사업자 등의 경제주체가 개입되는 것을 의미한다. 따라서 필연적으로 전통적인 가정 식사의 개념에 많은 변화를 초래한다. 가정에서의 식생활 문화와 전통이 사라지고 전통적 가정식이 갖고 있는 많은 건강기능성이라는 이점을 놓칠 수 있다.

그러나 외식시장의 규모는 앞으로 더욱 더 증가할 것이며 이는 세계적인 추세라 할 수 있으며(표 48). 외식시장의 규모가 늘어나는 것은 한국음식의 국제화라는 측면에 있어서 청신호라 할 수 있다(김재수, 2006). 따라서 건강기능성과 우리의 훌륭한 식생활 문화를 지켜갈 수 있는 바람직한 외식 패턴을 제시하고 교육함으로써 식사의 외부화에서 오는 역기능을 줄이고 순기능을 발전시키는 방향이 필요하다.

표 47. 국내 외식산업의 시장규모

	매출액		사업체 수(개)	종사자 수 (명)
	2000년 불변가격(백만원)			
1982	7,431,793		207,080	521,508
1986	10,603,201		259,451	708,905
1990	18,329,125		298,196	871,636
1996	31,394,502		520,927	1,254,367
2000	35,472,249		570,576	1,430,476
2001	33,087,530		505,241	1,341,528
2002	38,019,756		595,791	1,586,409
2003	40,460,232		605,614	1,594,789
연평균증감률(%)	8.4		5.2	5.5

* 자료 : 식품외식경제, 2006-02-16일자

표 48. 주요국의 외식관련 통계(2003)

국가	인구	1인당 GNP(달러)	외식업체 수	외식업 매출
한국	4,800만 명	12,700	605,000	40조원
일본	1억 2천만 명	36,000	785,000	30조엔(330조원)
미국	2억 7천만 명	36,000	847,000	3990억 달러(510조원)

* 자료 : 농림부, 2006

(2) 건강기능성 식품 산업의 확대

경제 소득 증가와 평균 수명의 연장은 건강에 대한 관심을 고조시키고 있다. 강한 삶을 저해하는 질병의 대부분이 대사성 질환으로 병후 치료보다는 예방이 중요하다라는 인식이 확산되면서 대다수의 국민은 식품에서 단순히 열량 및 영양소만이 아닌 건강기능성을 기대하게 되었다. 따라서 국내의 건강기능식품 시장도 점차 하나의 산업군으로 자리매김하고 있으며 앞으로도 지속적인 성장을 할 것으로 예상된다.

1990년대 중반 건강보조식품을 출발로 하여 IMF 시기를 제외하고 꾸준한 성장세를 거듭해 온 국내 건강기능식품시장은 2003년도 1조 3,000억 원으로 성장하였으며, 2006년도에는 전년 대비 약 8%정도 증가한 2조 3,000억 원으로 추산되고 있다. 그러나 세계 건강기능식품시장에서 우리나라가 차지하는 비율은 극히 미미하다. 전체 시장의 70% 이상을 미국과 일본이 점하고 있으며, 중국이 9%, 독일과 이태리가 각각 4% 시장을 점하고 있다(2007 식품유통연감).

국내 건강기능식품 업소 현황은 아래 표 49와 같다. 건강기능식품 제조업체의 수는 2004년 271개 업소에서 2006년 336개 업소로 증가되었고 이 중 벤처제조업은 2004년부터 매년 2배 이상 증가하고 있다. 또한 제품군 별 매출액은 홍삼제품이 1,919억 원으로 전체 시장의 28%를 점하고 있으며 알로에 제품 971억 원, 영양보충

용 제품군 949억 원, 글루코사민 제품군이 643억 원, 클로렐라 제품군이 576억 원으로 전체의 70% 이상을 위의 5개 제품군이 차지하고 있다.

정부는 효능이 입증되지 않은 기능성 식품의 폐해로부터 소비자를 보호하기 위하여 2002년 "건강기능성 식품에 관한 법률"을 제정 공포하고 동물 및 임상실험을 통해 확실한 효능이 입증된 제품에 한해 기능성을 표시하도록 규정하고 있다. 그러나 많은 사람들이 건강기능성 식품이 건강을 유지 또는 증진시켜 주는 식품 임에도 불구하고 '질병치료의약품'의 개념으로 잘못 생각하기도 하고, 여러 종류의 제품을 과다하게 섭취하는 경우도 주위에서 쉽게 찾아볼 수 있다. 그러나 건강기능성 식품이란 원래 모든 식품은 영양 이외에 건강기능성이 있다는 데에 출발한 것이며, 기능성 성분 또한 식품에서 추출한 것이므로 평소의 균형 잡힌 건강한 식사를 하는 건강한 사람들에게는 별도의 섭취를 필요로 하지 않는다. 건강기능성 식품이 대중에게 일반화되면서 많은 국민들이 건강기능성 식품의 효능을 과신하여 자칫 평소 식생활의 중요성을 소홀히 하는 부조리 현상이 나타나지 않도록 지속적이 교육과 홍보가 필요할 것이다.

표 49. 건강기능식품 업소 현황

(단위 : 개소)

구분		2004	2005	2006
총계		38,718	44,307	
건강기능식품제조업	소계	271	310	336
	건강기능식품 전문제조업	266	298	312
	건강기능식품 벤처 제조업	5	12	24
건강기능식품수입업		1,061	1,635	1,991
건강기능식품판매업	소계	37,386	42,362	
	건강기능식품 일반판매업	36,817	41,614	
	건강기능식품유통 전문판매업	569	748	

* 자료 : 식품저널, 2007 식품유통연감

III. 우리나라의 식생활 교육 및 정보제공 현황

1. 영유아보육시설, 유치원, 초·중·고등교육에서의 식생활 교육

유아기~청소년기의 적절한 영양 섭취는 이 시기 건강과 성장에 직접적인 영향을 줄 뿐만 아니라 이어지는 성인기 건강의 기초가 된다. 특히 이 시기에 형성된 식습관은 성인이 되어서도 이어지는 것으로 알려져 있어 바람직한 식습관 형성을 위한 교육이 필요한 시기이다 (곽동경 등 1991). 전통적으로 식생활 교육은 “밥상머리 교육”이라는 이름하에 가정에서 주로 이루어져 왔다. 그러나 최근 핵가족화와 맞벌이 가정의 증가로 식생활 교육에서 가정의 역할이 감소하고 있으며, 학령기 아동과 청소년 뿐만 아니라 영유아기부터 보육시설 및 유치원 등에서 보내는 시간이 증가하면서 학교, 유치원, 보육시설에서의 식생활 교육이 강조되고 있다. 영유아보육시설과 유치원, 학교에서의 식생활 교육은 교육 및 보육 프로그램 내에서의 식생활 교육과 급식을 통한 실천적 식생활 교육으로 나누어 볼 수 있다.

가. 교육과정 내 식생활 교육

(1) 유치원 교육 과정

교육인적자원부 고시 제6차 유치원교육과정에서는 유치원 교육의 목표를 “전인적 성장을 위한 기초교육으로서 유아의 일상생활에 필요한 기본 능력과 태도를 기르는데 중점을 둔다”로 규명하고 있다 (교육인적자원부 2001). 유치원 교육과정은 “건강생활”, “사회생활”, “표현생활”, “탐구생활”의 4개 영역으로 구성되어 있는데, 식생활 관련 교육은 주로 “건강생활”에서 주로 다루어지고 있고 그 외에 “사회생활”, “표현생활”에서도 일부 다루어지고 있다(표 50). 건강생활영역-바른 식생활 하기-에서는 음식물의 필요성, 몸에 필요한 음식과 영양분의 관계, 다양한 음식의 적당량 섭취와 음식을 소중히 여기는 마음 등이 포함된다. 사회생활영역에서는 “예절 바르게 생활하기”의 내용으로 식사 자세와 태도를 교육하며, 표현생활영역-만들기와 꾸미기에서는 요리활동을 활용한 간접적인 식생활 교육이 이루어질 수 있다.

최근 유치원에서 요리활동이 관심을 끌고 있는데, 유아들이 식품을 직접 조리하는 활동을 매우 흥미로워하고 적극적으로 참여하기 때문이다. 요리활동은 단순한 조리교육이 아니라 이를 통해 다양한 교육이 가능한 것으로 알려져 있다. 음식을 조리하는 활동을 통해 유아들은 재료의 특성과 조리과정 중 변화에 대해 이해하게 되고, 재료를 구입하면서 지역사회와 경제구조와 돈의 가치도 인식하게 되며, 다른 사람들과 의논하고 협동하는 태도도 학습할 수 있다. 또한 수량, 측정, 순서, 언어적 표현에 대한 학습에도 도움을 주고, 자신이 만든 음식을 직접 확인하고 먹는 과정에서 자신감과 긍정적인 자아개념을 발달시킬 수 있어 유아의 사회, 정서 발달에

긍정적인 영향을 준다. 이 활동은 유치원급식과 연계될 수 있으며, 올바른 식습관 형성, 개인위생 및 환경보전 교육의 일환으로도 효과적이라고 한다 (교육인적자원부 유치원 급식간식 식단 및 요리활동자료).

표 50. 유치원 교육과정에 제시된 식생활 관련 교육 내용

생활영역	구분	내용	수준 I	수준 II
건강생활	건강	10. 바른 식생활하기	<ul style="list-style-type: none"> 음식물의 필요성을 안다. 음식을 골고루 먹는다. 	<ul style="list-style-type: none"> 몸의 필요한 음식과 영양분의 관계를 안다. 적당한 양의 음식을 골고루 먹는다.
			<ul style="list-style-type: none"> 음식을 소중히 여긴다. 활동적인 놀이 후에 휴식을 취한다. 	
사회생활	기본생활 습관	1. 예절바르게 생활하기	<ul style="list-style-type: none"> 바른 자세와 태도로 식사한다. 옷차림을 단정히 한다. 	
표현생활	표현	8. 만들기와 꾸미기	<ul style="list-style-type: none"> 여러 가지 재료와 도구를 활용하여 자유롭게 만들고 꾸며본다. 	
			<ul style="list-style-type: none"> 여러 가지 재료와 도구를 활용하여 창의적으로 만들고 꾸며본다. 한가지 재료를 활용하여 새롭고 다양한 방법으로 만들고 꾸며본다. 	

(2) 초등교육

1) 정규 교과과정 내 식생활 교육

우리나라의 초등교육에서 식생활 교육의 대표 교과목은 '실과'라고 할 수 있다. 실과는 공통기본교육과정 중 초등 영양 또는 식생활 교육을 담당하는 5-6학년 교과목으로 주당 2시간의 수업시간이 할당되어 있다. 5학년 과정의 "우리의 식사(단원 5)"에서는 영양소의 기능과 관련 식품, 학교급식의 목적 등이 다루어지며, 간단한 조리활동을 통해 조리의 목적, 조리용구의 사용 및 계량방법, 조리실습으로 구성되어 있다 (표 51). 6학년 과정에서는 밥과 빵을 이용한 음식 만들기 실습을 통해 식품의 선택방법과 재료의 특성, 식사에절을 학습하도록 구성되었다.

그러나 실과 교과에는 식생활, 의생활 등 가정영역 외에 기술, 농업, 환경, 컴퓨터 영역이 포함되어 있어 실제 식생활 교육에 할당되는 시간은 총 8단원 중 한 개 단원에 불과하며, 식생활 부분도 음식 만들기 기능 위주로 내용이 구성되어 있어 어린이 식습관 교정 효과는 미흡한 것으로 지적되고 있다 (김정원 2006). 이에 반해 선진국 초등 교과과정에서의 건강, 식생활 교육은 '가족 및 소비자과학'과 '건강(교육)' 교과를 통해 초등 전 학년에 걸쳐 지속적으로 이루어지고 있다. 특히 미국 펜실베이니아주나 싱가포르의 경우 그 내용 수준도 상당히 높아 초등 고학년에서 균형 잡힌 식사구성 및 활동 정도에 따른 영양요구량 평가 등이 다루어지고 있는 등 식생활 교육이 강조되고 있다. 이는 현재 우리나라의 실과교육과정에서는 달성하기 어려운 수준이나 국민의 건강 증진, 의료비 감소와 건강한 식생활의 중요성을 고려할 때 식생활 교육이 확대되어야 할 것으로 평가된다, 또한 실과의 식생활 교육을 음식 만들기 보다는 실제 생활에서 균형 잡힌 식생활을 실천할 수 있도록 중점을 두는 실천 태도 양성이 강조되어야 할 것이다 (김정원 2006b).

표 51. 초등학교 실과교과 중 식생활 교육 관련 내용

학년	단원	내용
5학년	5. 우리의 식사	1. 균형잡힌 식사하기 - 영양소의 기능(탄수화물, 단백질, 지방, 무기질, 비타민) - 식품, 음식과 영양소 - 균형 잡힌 하루 식사 식단표 - 학교급식의 목적, 학교급식 관련 직업 탐색
		2. 간단한 조리하기 - 조리의 목적 - 조리용구의 이름과 쓰임새 - 식품의 계량 방법 - 조리기기의 활용 (가열기구)과 조리방법 (감자와 달걀의 조리)
6학년	3. 간단한 음식 만들기	1. 밥을 이용한 음식 만들기 - 칼 사용방법과 여러 가지 써는 방법 - 신선한 식품의 선택 방법 - 실습: 볶음밥, 주먹밥, 김밥 - 자신의 식사예절 평가
		2. 빵을 이용한 음식 만들기 - 빵과 기타 재료의 특성 - 실습 - 프렌치 토스트, 식빵피자, 샌드위치 - 양식의 식사예절 - 제빵관련 직업 탐색 - 여러 가지 빵 활용 조리법의 실험

실과 교과 외에도 체육교과의 보건단원에서 식생활 관련 내용이 일부 다루어지는데, 영양과 성장, 식품구성탐, 체중조절을 위한 식생활 실천방법과 운동, 식품위생과 건강이 포함되어 있다 (표 52). 그러나 그 내용이 산발적이고, 5학년의 비만관련 내용은 실과의 단원과 중복되어 지속적인 교육 효과를 보기 힘든 것으로 평가되고 있다 (김정원 2006a). 저학년의 경우 교과내용과 연계하여 식생활 관련 교육이 이루어지기도 한다. 1학년의 통합 교과인 '슬기로운 생활'에서는 단원 4: 잘 씻어요, 단원 5 맛있게 먹어요 를 통해 올바른 손씻는 방법, 식사예절, 젓가락 사용법, 미숫가루 타기, 건강과 음식선택을 학습하고 '바른생활'교과에서는 단원 4 슬기로운 여름나기에서 여름철 음식의 종류와 상차림, 학교급식 시 식사예절, 상한 음식의 특징과 피해야 할 음식을 다루고 있는 등 아주 기초적인 내용이 일부 다루어지기는 하나 건강 식생활 교육으로 이어지기는 어려운 것을 보인다 (김정원 2006a).

초등학교 교사들을 대상으로 한 조사에 따르면 초등교사들이 영양교육을 지도한

교과목으로 체육이(48%) 가장 많았고, 실과, 바른생활, 즐거운 생활, 기타의 순으로 나타나 체육과 실과 시간이 초등학교에서의 식생활 교육에서 이 두 과목의 중요성을 파악할 수 있다 (윤현숙 등 2000). 또한 우리나라 초등학교 교육과정에서의 식생활 교육은 각 교과에 분산되어 지도되고 있는데, 이를 효율적으로 지도하기 위해서는 각 교과간의 지도 영역분담과 지도 내용 통합을 위한 범교과적인 연구가 필요하다는 점이 강조되고 있다 (이영민 등 2005). 또한 국가적 차원에서 우리나라 초·중·고등학교 교육과정과 연계한 체계적인 식생활 교육 목표수립과 교육 활성화를 위한 구체적인 제도적 장치가 마련되어야 하고, 효과적인 식생활 교육을 위한 다양한 교육프로그램과 교육자료가 개발되어야 할 것이다 (이영민 등 2005).

표 52. 연계과목 중 식생활 관련 교육 내용

교과목	학년	단원	내용
생활의 길잡이	1학년	4. 잘 씻어요	- 올바른 손씻기
		6. 맛있게 먹어요	- 식사 예절 - 젓가락 사용법 - 미숫가루 타기 - 건강과 음식 선택
슬기로운 생활	1학년	4. 슬기로운 여름나기	2. 건강하게 자라요 - 여름철 음식의 종류, 상차림, 학교 급식 시 식사예절 - 상한 음식의 특징, 피해야할 음식
체육	5학년	6. 보건	1. 균형 있는 우리 몸 - 영양과 몸의 성장(체중과 신장의 변화, 식품구성탐) - 음식물 섭취와 체중 (체중조절을 위한 식생활 실천 방법과 운동)
			2. 우리가 지키는 건강 - 식품위생과 건강 (신선하고 위생적인 식품 선택과 보관, 이용, 식중독) - 전염병의 종류와 예방법 - 흡연과 음주의 피해

2) 기타 학교에서 실시되는 식생활 교육

1992년 개정된 제6차 초등학교 교육과정부터 전통적인 교육과정 편제 개념인 '교과활동'과 '특별활동'에 '재량활동'을 추가하여 3영역으로 운영되고 있다. 재량활동(discretionary activities)은 자율과 창의에 바탕을 둔 학생 중심 교육과정을 기본 정신으로 학교와 교사, 학생의 자율성과 재량권을 제도적으로 보장하기 위한 교육과정이다. 재량활동은 3학년 이상 최소 34시간을 이수하도록 함으로써 지역이나 학교의 실정에 따라 학교 나름대로 특색 있는 교육활동을 전개할 수 있도록 선택의 기회를 부여하기 시작했는데, 이는 학교 재량 시간 운영을 통해 직접적인 체험활동이나 창의적인 교육활동을 다양하게 전개할 수 있도록 하여 학생들의 꿈과 희망을 가질 수 있는 미래를 대비한 교육을 받도록 하기 위한 것이다.

학교 영양사들은 자율적으로 교내 방송교육이나 가정통신문을 이용하여 영양

교육이나 식생활교육을 실시해왔고, 특별활동 교육의 일환으로 식생활문화부, 조리실습부, 식생활지도부(비만교실), 튼튼이부(편식지도) 등을 운영해 왔다 (구재욱 1999). 지난 2007년부터 학교에 영양교사 배치가 시작되면서 재량활동과 특별활동을 통한 식생활 교육의 확대가 기대되고 있다. 영양교사들은 과학, 생활, 영양의 통합교과로 가사실습반을 조직하여 조리실습을 통해 우리 농산물을 활용한 전통음식을 교육할 수 있으며 스스로 식생활 관리를 할 수 있는 능력을 배양시킬 수 있다. 또한 영양상담실을 운영하여 식생활 관련 문제가 있는 학생과 학부모를 대상으로 교육과 상담을 실시할 수 있다 (황순녀 2006). 또한 학교에서 배운 식생활 지식이 생활 속에 적용되기 위해서는 학교와 가정간의 연계된 식생활 지도가 필수적이므로, 학교에서의 식생활 교육에는 학부모 교육이 함께 실시되어야 할 것이다.

(3) 중등교육

우리나라 초등학생들은 식생활에 대해 올바른 가치관을 가지고 있으나 중·고등학교로 올라가면서 식생활에 대한 가치관이 바뀌고 시간부족으로 인해 불규칙적인 식습관을 보이는 것으로 보고되고 있다 (한성숙 1997). 따라서 중고등학교 청소년들을 위한 식생활 교육이 더욱 강조될 필요가 있다.

중·고등학교 기술·가정 과목에서 식생활 단원은 전통적으로 비중 있는 영역으로 자리 잡아 왔으며, 이 시기의 식생활 교육은 올바른 식생활을 통하여 신체적, 정신적 건강을 유지하는 것을 목표로 현대 생활의 구조에 적합하며 동시에 미래 지향적인 교육방법으로 영양과 식품의 원리 및 식생활 기술을 익히도록 운영되고 있다.

이를 세부적으로 살펴보면 중학교 1학년 과정에서는 청소년기의 영양적 특성과 바람직한 식습관, 조리의 기초 원리와 실습을 다루고 있다. 3학년 과정에서는 가족의 식사관리로 내용이 확대되면서 식단 작성과 식품의 구입, 식사 준비와 평가, 우리나라와 다른 나라의 상차림과 식사 예절을 다루고 있다 (표 53). 고등학교 교육과정 중 식생활 관련 교육 역시 기술·가정에서 주로 다루어지는데, 세계 여러 나라의 식생활 문화와 미래의 식생활 문화, 손님 초대와 행사의 계획과 준비의 일부로 음식 만들기와 접대 상차림을 학습하도록 되어 있다 (표 54).

중·고등학교 기술·가정 교육과정 중 식생활교육은 개인의 영양과 식습관 형성, 조리의 기초와 실제, 가족의 식사 관리, 우리나라와 다른 나라의 상차림과 식사 예절, 미래의 식생활 문화 등 전체적으로 체계적인 구성을 갖추고 있으나 교육 시간의 부족으로 실제 청소년의 식습관 형성과 식생활 관리의 실천으로 이어지기에는 내용면에서 한계를 보이고 있다. 특히 비만과 무분별한 체중 조절 등 청소년기 영양불균형 문제가 심각하고 중등교육 이후 체계적인 식생활 교육이 거의 이루어 지지 못하는 것을 고려해 볼 때 중등교육에서의 식생활 교육이 보다 심층적으로 이루어져야 할 것이다.

표 53. 중학교 기술·가정 교과 교육과정 중 식생활 관련 내용

학년	단원	내용
1	Ⅲ. 청소년을 위한 영양과 식사	1. 청소년의 영양 1) 청소년기를 건강하게 보내려면 - 건강을 유지하기 위한 조건 알아보기 - 영양소의 기능 알아보기 2) 우리에게 필요한 영양소는 얼마나 될까
		2. 청소년의 식사 1) 균형 있는 식사를 하려면 - 식품군별 대표 식품과 1인 1회 분량 및 1일 섭취 횟수 2) 어떤 식습관을 가져야 건강해질까
		3. 조리의 기초와 실재 1) 조리 방법에는 어떤 것이 있을까 - 생조리, 가열조리 2) 음식은 어떻게 만들까 - 밥짓기, 국끓이기, 반찬만들기
3	Ⅱ. 가족의 식사 관리	1. 식단 작성과 식품 선택 1) 식단 작성하기 - 식단 작성의 장점, 식단 작성 시 고려할 점, 식단 작성 2) 식품 선택하기 - 식품 구입 목록표 작성, 식품 선택 방법 3) 식품 보관하기
		2. 식사 준비와 평가 1) 식사 준비하기 2) 평가하기
		3. 상차림과 식사 예절 1) 우리 나라 상차림과 식사 예절 - 여러 가지 상차림과 예절 알아보기 2) 서양 상차림과 식사 예절 - 상차림에 필요한 용구, 정산 상차림, 식사 예절에 대해 알아보기 3) 설거지와 뒷정리하기

표 54. 고등학교 기술·가정 교과과정 내 식생활 관련 교육 내용

단원	내용
I. 가정 생활의 설계	2. 세계 여러 나라의 가정 생활 문화 3) 식생활 문화 - 각 나라의 식 문화 - 각국의 식사법 3. 미래의 가정 생활 문화 3) 식생활 문화 - 세계의 다양한 식문화 알고 접하기 - 전통적인 식문화 지키기
II. 가정 생활의 실제	1. 초대와 행사의 계획과 준비 3) 초대와 행사 준비 - 음식 만들기: 찰밥, 미역국, 갈비찜, 상색나물, 호박전, 수정과 4) 상차림과 접대 - 초대 상차림의 종류 알아보기 - 접대의 실제 5) 뒷정리 및 평가

나. 단체급식과 식생활 교육

(1) 영·유아보육시설 및 유치원

영·유아보육법에 따르면 영·유아보육시설은 보호자의 위탁을 받아 6세 미만의 취학 전 아동을 건강하고 안전하게 보호, 양육하고 영유아의 발달 특성에 적합한 교육을 제공하는 시설로 정의된다. 지난 1990년 전국 보육시설은 1,919개소였던 것이 2006년 28,761개로 약 15배 성장하여 1,006,842명의 영유아가 보육되고 있다 (보건복지부 2006). 2006년 우리나라의 유치원 총 수는 8,275개(국공립 4,409개, 사립 3,863개)이며, 총 원아수가 541,603명으로 취원율은 35%에 이르고 있다 (교육인적자원부 2006).

보육시설의 영유아들은 대부분의 일과시간을 시설 내에서 보내고 있으며, 유치원 역시 5차 교육과정 개편 이후 연장제 및 종일제 교육프로그램이 증가하면서 보육시설과 유치원에서의 영양관리 및 식습관 지도, 급식 운영의 중요성이 높아지고 있다 (장혜자 2005a, 이성희 등 2003, 장명림 & 김양분 2003). 실제 전국의 유치원 중 97%에서 급식을 실시하고 있었다 (곽동경 등 2006).

유아교육기관에서의 급식과 간식을 통해 성장과 발육 및 건강한 생활에 필요한 일일 필요 영양소를 제공할 수 있으며, 교육적인 환경에서 식생활과 관련된 지도를 함으로써 올바른 식습관을 형성하도록 도와주고 편식 등의 잘못된 식습관의 교정도

효과적으로 이루어질 수 있다. 간식과 식사시간을 통해 유아는 적당량의 음식을 골고루 섭취하기, 수저와 식기의 올바른 사용, 밥을 흘리지 않고 먹기, 자신이 먹을 수 있는 만큼 덜어서 먹기 등 식사 중에 지켜야 할 기본적인 태도와 예절을 학습하게 된다. 또한 다양한 음식을 먹는 경험을 통하여 유아는 영양과 관계되는 여러 가지 지식을 습득하게 되고, 지식의 습득 뿐 만 아니라 사회적, 언어적, 정서적 발달에 도움이 되는 경험을 할 수 있다 (조경자, 이현숙). 유치원 교사들을 대상으로 한 조사에서도 대부분의 교사들이 급식을 통해 유아의 식습관 지도 및 식사 예절지도와 균형 있는 식사로 유아의 건강을 증진을 급식을 찬성하는 이유로 들었다 (곽동경 등 2006).

그러나 급식이 식생활 교육에서의 차지하는 중요성에도 불구하고, 보육시설과 유치원에서 제공하는 음식의 질적 품질, 식품위생 확보, 급식관리 전문인력 배치, 급식시설 영세성 등 기본적인 문제가 아직도 해결되고 있지 못해, 효과적인 급식운영은 물론이고 급식을 통한 식생활교육이 이루어지고 있지 못한 실정이다. 이것은 보육시설과 유치원 급식시설의 인력 부족과 시설 확보를 위한 재원 및 공간의 부족과 함께 급식의 중요성에 대한 보육시설과 유치원장, 교사의 인식이 부족한 것을 원인으로 들 수 있다 (장혜자 등 2006).

(2) 학교급식

1) 학교급식의 목적

학교급식법에 따르면 학교급식은 학생의 건전한 심신 발달과 국민 식생활 개선에 기여함을 목적으로 하며, 장기적인 안목에서 미래의 사회를 위한 건강한 인간을 육성하고 국가의 경쟁력 강화를 위한 정책 사업으로 시행되고 있다. 교내에 급식시설을 갖추고 우리 식문화에 맞는 식사 제공과 같은 현재와 같은 형태의 학교급식은 1981년 학교급식법이 제정되면서 시작되었다. 1992년부터 정책적으로 지원되기 시작한 학교급식은 1993년 '학교급식후원회' 제도와 1996년 위탁급식제도의 도입되면서 급속히 확대되어 2002년 초·중·고등학교에서 급식이 전면적으로 실시되었다.

2) 학교급식 실시 현황

2006년 9월 현재 전국의 10,780개교에서 매일 735만명이 급식에 참여하고 있고, 이는 전체 학교수의 99.4%, 학생수의 93.7%를 차지한다 (표 55). 급식 운영형태로 대부분의 학교에서 직영급식을 실시하고 있으며, 초등학교와 특수학교는 99.6%가 직영급식, 중학교는 75.2%, 고등학교는 56.1%가 직영급식 실시하는 것으로 보고되고 있다(교육인적자원부 2007). 그러나 2006년 개정된 학교급식법에서 원칙적으로 직영급식을 실시하기로 되어 있어 향후 직영급식으로서의 전환이 증가할 것으로 예상된다.

표 55. 학교급식 실시 현황

구분	학교수(교)			학생수 (천명)			운영형태
	전체학교	급식학교	비율(%)	전체학생	급식학생	비율(%)	직영(%)
초등학교	5,673	5,665	99.9	4,033	3,843	95.3	99.6
중 학교	2,936	2,906	99.0	2,021	1,941	96.1	75.2
고등학교	2,094	2,074	99.0	1,762	1,546	87.7	56.1
특수학교	142	135	95.1	23	22	95.7	97.0
계	10,845	10,780	99.4	7,839	7,352	93.7	84.6

(교육인적자원부 2006)

지난 2005년 총 급식경비는 3조 1,710억원이었고, 이중 77.1%를 학부모가 부담하고 있으며 정부(22.2%), 학교급식 후원회(0.7%)의 순으로 나타났다. 학교급식에는 영양사 8,243명, 조리사 8,172명 등 총 70,703명 종사하고 있다. 특히 2007년부터 실시된 영양교사제도로 향후 급식 학교에 영양교사 배치가 늘어날 것으로 학교급식에서 식생활 교육을 위한 제도적 장치가 마련되었다고 볼 수 있다. 전체 급식학교의 76.3%가 식당시설을 갖추고 있으나 24%는 교실에서 배식이 이루어지고 있어 적절한 영양관리 및 위생관리에 제한 요소가 되고 있다.

3) 학교급식과 식생활 교육

최근 학교급식에서의 대규모 식중독 발생과 부실한 학교급식 식단, 저질 식재료 사용 등이 사회적 문제로 부각되었는데, 학교급식 문제의 근본적인 원인은 학교급식에 대한 사회적 인식 부족, 학교급식 소요 재원 확보의 어려움, 급식안전에 대한 사회적 기반 취약, 학교급식 업무과중 및 지도·감독 시스템 미흡이라고 할 수 있다. 학교급식은 아동의 균형 잡힌 식품 섭취, 올바른 식습관 형성, 사회성 발달에는 긍정적인 효과를 미쳤으나 일부 식사 태도와 식사 후 정리 등에서는 미흡한 평가를 받았다 (김무환 2002). 학교급식 향후 학교급식 운영방침은 기존의 양적 확대에서 급식의 질적 향상과 과학적 관리로 변화될 것이며, 그 중 중요한 내용이 학교급식의 적극적 식생활 교육 제공이라고 할 수 있다 (교육인적자원부 2006).

교육부의 향후 5년간의 “학교급식종합대책”에 따르면 영양관리와 식생활 지도의 일환으로 어린이와 청소년의 성장발달단계에 적합한 영양관리를 강화하고, 올바른 식사 선택 능력을 배양시킬 계획이다. 이를 위해 학교급식에서 ‘식단 선택제’를 운영하며, ‘식사에절실’을 설치하여 교장선생님, 담임교사, 학생들이 함께 식사를 하면서 올바른 식생활 체험교육을 실시할 수 있을 것이다. 또한 특별활동과 재량활동 시간에 ‘식생활 문화반’을 운영하여 식생활에 대한 학생들의 관심을 높이고, 기초 조리 능력을 향상시킬 계획이다. 이러한 사업을 통해 한국형 전통식문화계승이 가능해질 수 있으며, 학교에서의 식생활교육을 가정과 연계함으로써 보다 효과적인

교육이 될 수 있을 것이다 (교육인적자원부 2006).

다. 영양교사제도의 도입, 실태, 발전방향

그동안 학교 영양사들의 영양교육을 포함한 식생활 교육 실시 비율은 매우 낮게 보고되어 왔다. 대구·경북지역 영양사들의 경우 99.3%가 영양교육을 실시하지 않고 있었고, 서울지역 영양사들 중 12%만이 영양교육을 실시한 것으로 보고되고 있다 (배 등 2005, 김 등 2003). 영양교육을 실시하지 않은 이유로 업무과다로 인한 시간 부족, 영양사가 교사 신분이 아니어서 교육을 할 수 없는 문제, 영양사 자신의 지식 및 자신감 부족, 학교관리자 관심 부족, 교육시간을 할애 받지 못하는 것과 표준화된 교육지도안 부재 등이 지적되어 왔다.

그러나 지난 2005년 학교급식법이 개정되면서 학교급식을 위한 시설과 설비를 갖춘 학교는 영양교사 1인을 두도록 규정되면서 영양사들에 의한 식생활 교육의 제도적 기반이 마련되었다(학교급식법 제7조, 초·중등교육법 시행령 제40조의3). 강 등은 영양교사의 구체적인 임무를 9가지로 설정하고 영양지도 활동 직무로 기존의 식사 시간 및 학교소식지 활용 등의 소극적 영양지도 외 특별활동 및 방과 후 활동 등을 통한 영양, 건강상담 프로그램 및 상담클리닉 운영 등의 업무를 강화시킨 직무(안)를 제시하였다. 작은 영양교사화가 법제화된 이후 영양교사화에 기대할 수 있는 역할 확대와 이를 위한 영양사 준비 내용으로 영양클리닉의 개설과 영양상담실의 설치, 영양관련 특별활동 시간의 강화, 영양교사와 일반교사 간 협력활동의 활성화, 영양교육 관련자료의 개발 및 배포, 학부모를 대상으로 하는 영양교실, 강연회, 연구회의 운영, 영양 및 식생활 관련 교재 개발을 제시하였다.

지난 2007년 3월부터 영양교사 배치되고 있는데 영양교사로서 수행해야 할 구체적인 직무가 제대로 연구되거나 제시되지 못한 실정이다. 영양교사제도 도입으로 학교 영양사가 영양교사로 역할하게 되는 제도가 마련되었으나 영양사는 학교급식이 주 업무로 교실에서 학생들과 접촉하여 수시로 교육할 수 있는 여건이 아닌 것이 현실이다.

2. 언론에서의 영양 및 식생활 관련 정보 제공 현황

가. 매스미디어에서의 먹거리 관련 보도 실태 및 문제점

최근 우리나라 국민들의 식생활 관련 정보의 제공에 있어서 매스미디어는 매우 중요한 위치를 차지하고 있다. 특히 웰빙 열풍과 생활 수준 향상으로 건강과 음식에 대한 관심이 증가하면서 매스미디어의 역할에 대한 긍정적인 부분과 부정적인 부분이 함께 나타나고 있다. 지상파 TV 방송의 식품영양정보를 모니터링한 연구에 따르면 뉴스, 건강정보 프로그램, 어린이와 노인대상 프로그램에서 건강관련정보 건

수는 전체 내용의 37%를 차지하고 건강관련 내용 중 식품영양정보의 비율은 86%로 매우 높게 나타났다 (표 56). 뉴스 프로그램에서는 주로 질환을 주제로 하는데 반해 건강정보프로그램에서는 음식을 소개하는 주제가 가장 많았다. 그러나 실제 정보를 실천하기 위한 내용이 부족하고 식품의 효능의 과장 등이 가장 큰 문제로 지적되었다. TV 프로그램은 제작 환경과 시간적 제약 등으로 왜곡된 정보를 제공하는 문제가 있으나, 일반 국민들이 가장 손쉽게 접할 수 있는 장점이 있으므로 이를 효과적으로 활용할 수 있는 방안의 모색이 필요하다.

식품의 선택에 있어 가장 중요한 위치에 있는 여성을 대상으로 하는 잡지에 나타난 식품영양정보를 분석한 결과에 따르면 식품영양정보는 전체 기사와 광고의 67%를 차지할 정도로 비중이 높았으나 특정 제품을 광고하는 기사나 근거 없는 내용 또는 과장된 내용을 광고하는 경우가 높았다. 이러한 경향은 일간신문에서도 유사하게 보여지므로 기사의 경우 내용의 전문성을 높여려는 노력이 필요하고, 광고 내용에 대한 규제가 강화되어야 할 것으로 사료된다.

나. 인터넷 먹거리 관련 정보의 문제점 및 관리 방법

최근 인터넷은 정보 제공에 있어 가장 강력한 힘을 발휘하고 있다. 이는 먹거리 관련 정보에 있어서도 예외가 아니어서 식품영양관련 정보의 제공에 있어서 중요한 역할을 하고 있다. 통계청 자료(2002)에 따르면 학교 외에 어린이들과 청소년들은 식품 및 영양관련 정보를 주로 TV, 라디오, 서적, 잡지 등을 통해 얻고 있으며, 우리나라의 초등학교 중 인터넷을 이용할 수 있는 학생이 85%에 이르는 것으로 보고되었다.

인터넷은 그림, 음향, 동영상 등 다양한 자료를 이용할 수 있으며 정보 제공자와 사용자 간의 쌍방향 커뮤니케이션이 가능하다는 장점으로 인해 특히 교육매체로서 유용성이 높이 평가되고 있다(Kipp 등 1996). 이에 식품 및 영양관련 정보를 제공하는 효과적인 매체로 인터넷을 이용한 교육방식이 활발히 이용되고 있다(Cotugna 등 1999; Her & Lee 2003, Lee 등 2002).

최근 우리나라에서도 다양한 대상으로 영양정보를 제공하는 인터넷 사이트가 개발되고 있는데(Kim & Yoon 1999, Kim 등 2001, www.food79.net), 이중 극히 일부만 지속적으로 이용되고 있으며, 이들의 대부분도 영양지식과 정보의 제공에 그치고 있다. 식생활과 영양관리에서는 올바른 지식과 함께 이의 실천이 중요한데, 그동안의 인터넷 영양정보 및 식품정보 사이트에서는 이러한 실천적 도구의 제시가 부족한 것으로 여겨진다.

인터넷 사이트에서 주로 제공되는 내용들은 건강기능식품 정보, 음식과 조리법, 식품위생 및 안전성 등인데 이러한 정보들은 개인이나 민간 단체들이 운영하는 사이트에서 제공되고 있어 정보의 전문성이 부족하고, 광고, 선전, 상품 판매 등의 목적으로 운영되는 비율이 높은 것이 문제로 지적되었다 (표 57). 정보 검색자들의 식품영양정보에 대한 판단 능력을 고려해 볼 때 인터넷에서 제공되는 정보에 대한 꾸준한 모니터링과 함께 이 결과가 반영될 수 있는 시스템이 구축될 필요가 있다.

표 56. 메스미디어에서의 먹거리 관련 보도 실태

출 처	조사대상 및 기간	결 과	문제점 제시 혹은 제안사항
<p>지상파 TV</p> <p>방송프로그램에 나타난 식품영양정보의 양적 분석 (2002-2003년) -뉴스, 건강정보 프로그램, 드라마. (문현경, 장영주. 2005)</p>	<p>2002년4월-10월, 2003년 4월-9월</p> <p>▶ 방송 3사의 뉴스, 건강정보 프로그램 (교양프로그램중 선정), 어린이 교육프로그램, 노인정보 프로그램, 드라마</p> <p>▶ 각 프로그램의 건강관련정보 건수, 식품영양정보 건수, 식생활 장면수, 방송 시간수 등을 조사</p>	<p>▶ 총 모니터 건수는 15,226건이며 이중 총 건강관련 정보건수는 36.9%, 식품영양정보는 26.3%를 차지(총 건강관련 정보 건수 대비 식품영양정보 건수의 비율은 86.2%)</p> <p>▶ 뉴스프로그램 : 총 모니터 건수에서 총 건강관련 정보 건수는 2002년 17.9%, 2003년 16.1% 차지하였고 식품영양정보 건수는 2002년 6.6% 2003년 3.6%로 낮아짐.</p> <p>▶ 건강정보 프로그램 : 총 건강관련 정보건수 대비 식품영양정보 건수는 2003년 32.7%에서 2003년 57.4%로 증가.</p> <p>▶ 어린이 교육프로그램 : 2002년도 총 모니터 건수 대비 식품영양정보 건수 비율은 9.9%</p> <p>▶ 노인정보 프로그램 : 2002년 총모니터 건수 대비 식품영양정보 건수 비율은 26.2%</p> <p>▶ 전체적으로 TV 프로그램에서 다루는 건강관련 정보기사가 차지하는 비율과 이중 식품영양정보기사가 차지하는 비율이 높아지고 있음</p>	<p>▶ 선의의 잘못된 건강정보가 국민의 건강을 해치는 사례의 확산을 방지하기 위해 지속적으로 체계적인 모니터 실시가 필요</p> <p>▶ 프로그램 유형별로 질적인 평가와 양적 현황에 대한 주기적인 비교분석을 통해 방송사의 건전한 건강정보의 제공 방향을 설정하는데 도움을 주어야 함</p>

표 56. 계속

출 처	조사대상 및 기간	결 과	문제점 제시 혹은 제안사항
<p>지상파 TV 방송프로그램에 나타난 식품영양정보의 질적 분석(2002-2003년)</p> <p>-뉴스, 건강정보 프로그램, 드라마.</p> <p>(문현경, 장영주. 2005)</p>	<p>▶ 뉴스, 건강정보 프로그램, 어린이 교육프로그램</p> <p>- 주제에 따른 분류, 취재원, 적절성 평가</p> <p>▶ 드라마</p> <p>- 식사형태, 끼니, 음식의 종류, 연령대, 음식시 술의 종류, 식생활 관련 장면의 장소, 식생활 관련 장면의 원인, 적절성 평가</p>	<p>▶ 드라마</p> <p>- 식생활 관련 장면 중 가정식이 가장 多</p> <p>- 메뉴로는 한식이, 식사끼니로는 간식이 성별로는 여자가 연령대로는 30대가 가장 많음.</p> <p>- 음주와 흡연 건수는 2002년에서 2003년에 감소(특히 흡연은 매우 감소함)</p> <p>▶ 취재원 분석결과</p> <p>- 뉴스: 전문가와 일반인 인터뷰, 현장탐방</p> <p>- 건강정보 프로그램과 노인정보 프로그램: 인터뷰 多</p> <p>▶ 식품영양정보의 부적절한 평가율</p> <p>- 뉴스와 건강정보 프로그램은 2002년보다 2003년에 높게 나타남</p> <p>- 드라마는 2002년에 비해 2003년에 낮게 나타남</p> <p>▶ 드라마의 식생활 장면에서 음식의 양이 부적절한 경우는 28.6%에서 15.8%로 낮아졌으나 음주 장면이 10.7%에서 11.5%로 증가하여 이에 대한 개선 필요</p>	<p>▶ 드라마의 경우 음주, 커피, 야식 등 불필요한 식사장면이 많이 나오거나 음식의 양이 사람수에 비해 많았다는 평가가 가장 높았음</p> <p>▶ 방송매체 중 지상파 TV 프로그램에서의 건강정보들은 쉽게 접할 수 있어 올바른 영양 및 건강생활을 위한 정보나 실천지침을 국민들에게 전달되는 통로로서의 긍정적인 면과 시간상 제작환경상 등의 제약으로 인해 왜곡된 정보를 전달하는 부정적인 부분도 동시에 가지고 있다. 그러므로 지속적인 건강관련 식품영양정보 모니터링을 통해 객관적인 평가와 문제점을 파악한 후 유형별로 분류, 분석하여 프로그램 장르별 적절한 영양교육적 측면에서 적극 활용할 필요가 있으며, 프로그램 장르별 부적절한 면은 모니터링 팀 등 전문가들의 이의 개선을 위한 적극적인 대안 제시가 필요</p>

표 56. 계속

출 처	조사대상 및 기간	결 과	문제점 제시 혹은 제안사항
<p>여성잡지에 나타난 식품영양정보의 양적·질적 현황 조사 (2002년), (문현경, 홍미진, 정영주, 2004)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 2002년 현재 판매량을 기준으로 하여 일간신문사에서 발행하는 여성 주간잡지인 레이디 경향, 여성동아, 여성중앙, 여성조선 4개와 우먼센스, 주부생활 2개를 선정 ▶ 건강 및 식품영양정보에 관련된 기사와 광고 내용을 모니터링 ▶ 2002년 6월부터 9월까지 ▶ 양적 현황 조사 : 잡지별로 기사와 광고에 나타난 건강 및 식품영양정보가 차지하는 면수와 건수 조사 ▶ 질적 현황 조사 : <ul style="list-style-type: none"> - 주제별 : 식품의 안전 및 유행성, 비만 및 다이어트, 질병과 식품, 음식과 요리, 균형잡힌 식생활, 일반 새로운 식품의 소개, 식품, 맛집 소개, 기타로 분류 - 식품영양정보기사의 부적절성 모니터 평가(식생활에 필요한 구체적 대안 없다, 전문용어 등에 대한 설명, 과학적 근거 불충분, 내용의 과장성 등) - 모니터 기준에 따른 분석 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 식품영양관련 정보는 기사에서 67.2%, 광고에서 66.9% 차지 ▶ 식품영양에 관련된 기사의 주제는 음식과 요리에 대한 내용이 74%로 가장 높게 나타남 ▶ 식품영양관련 기사를 기사형태별로 분류한 결과 생활 정보기사가 55.1%로 가장 높았고 그 외 인터넷 기사(13.2%), 보도기사(9.3%) 순. ▶ 식품영양정보에 관련된 기사내용의 부적절성을 분석한 결과 부적절한 기사내용이 22.3%이었으며, 부적절한 기사내용에는 '간접적으로 특정제품을 광고하고 있다'가 32.6%로 가장 높게 나타났다(그외 '구제적인 대안이 없다'가 13.5%). ▶ 식품영양정보에 관련된 광고의 부적절성 요인 분석결과 기타(27.9%)가 가장 높았으며 그 다음으로 '근거자료가 불충분하다'(21.9%), '내용의 과장광고'(16.0%) 순 ▶ 식품영양정보기사의 기자명은 대부분(91.8%)이 게재되었으며 취재원 분석 결과 연구보고서(28.3%)와 전문가 인터넷기사 (23.6%)가 가장 높게 나타났다. 또한 광고에서는 '근거자료 없음'이 27%로 가장 높게 나타남. 	<p>문제점 제시 혹은 제안사항</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 가정의 건강관리자 및 식생활관리자로서 중요한 역할을 담당하고 있는 여성을 대상으로 하는 여성잡지는 건강관리의 유효성을 전달하는 매개체 역할을 하기 때문에 건강관련 기사나 식품영양정보기사는 신중히 다루어져야 함. ▶ 특히 여성잡지는 광고 비중이 크며, 광고 중 건강보조식품에 대한 광고가 많으며 다이어트에 대한 광고가 많다. 그러므로 잘못된 다이어트에 대한 기사나 정보 제공으로 인한 신체상에 그릇된 신념과 건강에 부정적인 영향을 미치는 피해를 줄이기 위해서는 합법적인 제품의 광고와 광고문구의 선택이 우선시 되고, 과학적인 검증이 거친 내용이 선별되어 식품영양정보기사와 광고에서 제공되도록 지속적인 모니터링이 실시되어야함. ▶ 또한, 식품영양정보 모니터링 결과가 기사의 방향에 영향을 줄 수 있는 기초자료가 될 수 있도록 전문가 단체와 제작진간의 의사소통 통로가 마련되어야 함.

표 56. 계속

출 처	조사대상 및 기간	결 과	문제점 제시 혹은 제안사항
<p>일간 신문의 기사와 광고에 나타난 식품영양정보의 현황 조사(2002년), (문현경, 용미진, 장영주, 2004)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 10대 신문중 종교성 있는 신문4개를 제외한 경향신문, 동아일보, 중앙일보, 조선일보, 한국일보, 한겨레신문을 선정하여 건강 및 식품영양정보에 관련된 내용을 모니터 실시 ▶ 2002년5월-10월까지 ▶ 2002년도 식품영양정보 모니터링 인쇄매체 서식의 양적·질적보고서에 모니터 후 기록하여 조사 ▶ 식품영양정보의 양적 현황 조사 <ul style="list-style-type: none"> - 건강관련 기사수와 광고수, 식품영양관련 기사수와 광고수 ▶ 식품영양정보의 질적 현황 조사 <ul style="list-style-type: none"> - 주제별 분류 : - 광고와 기사의 부적절성 평가조사 ▶ 모니터 기준에 따른 분석 <ul style="list-style-type: none"> - 기사의 투명성과 책임성을 평가 : 기자명 게재 유무 조사 - 건강 및 식품영양에 관련된 내용 : 취재원조사 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 기사에서는 건강에 관련된 정보가 광고에서는 식품영양에 관련된 광고가 없음 ▶ 식품영양정보에 관련된 광고 중 식품종류별로 c지하는 건수를 비교해 본 결과 건강보조식품에 관한 광고가 52.0%로 제일 많았으며, 기사에서는 식품, 맛집 소개에 대한 내용이 24.7%로 가장 많이 차지. ▶ 식품영양정보에 관련된 기사내용의 부적절성 평가에서 19.9%가 부적절한 기사내용으로 평가되었으며 '간접적으로 특정사제품을 광고하고 있다'가 39.4%로 가장 높았으며, 다음으로 '구체적인 대안이 없다'가 14.3%로 나타남. ▶ 식품영양정보 기사의 기자명이 게재여부에서는 84.4%가 기재한 것으로 나타났으며 실리는 면은 사회면(13.7%), 건강면(12.5%), 경제면(9.2%). ▶ 식품영양정보 기사의 취재원은 현장조사서가 30.5%로 가장 높았으며 다음으로 일반인 또는 연예인의 인터뷰기사가 19.1%를 차지. ▶ 광고에서는 정보원을 분석한 결과 근거자료 없음이 30%정도를 차지했으며 다음으로 연구보고서가 18.5%를 차지. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 건강과 관련된 식품영양정보의 전문성이 확보되어야 하며 기자명은 반드시 게재되어야 하며 취재원의 경우 과학적 근거가 정확하게 제시 ▶ 단순한 지식의 열거보다 실생활에 적용할 수 있는 적정 섭취량이나 주의점 등이 제시되어야 함. ▶ 건강보조식품의 광고내용에 과학적인 검증은 거친 내용만이 포함되어야 함. ▶ 식약청의 건강보조식품의 허위과장 광고모니터링 결과 및 단속 결과를 공고

표 56. 계속

출 처	조사대상 및 기간	결 과	문제점 제시 혹은 제안사항
<p>방송매체에 나타난 식품영양정보 모니터링, (류혜숙, 양일신, 김현숙, 2003)</p>	<p>▶ KBS1, KBS2, MBC, SBS, CABLE(건강, 요리 관련 4개 채널) 선정. ▶ 방송되는 건강관련 정보중 식생활 관련내용을 다루고 있는 프로그램 전체를 모니터링</p>	<p>▶ 모니터내용을 프로그램 영역별로 보면 정보프로그램(34.6%)이 가장 많이 보도되었고, 요리 프로그램(32.1%), 뉴스프로그램(16.9%) 순으로 보도 ▶ 부정확도 분석에서는 드라마에서 가장 오류가 많았고, 그 다음으로 오락프로그램, 정보프로그램, 요리프로그램, 뉴스프로그램 순 ▶ 주제별로 분석했을 때, 음식과 요리를 다룬 내용(36.3%)이 가장 많았고, 그 다음으로 식품(28.3%), 질병 및 식사요법(16.9%) 순. ▶ 채널별 보도 빈도는 CABLE 방송이 30.4%로 가장 많았고 그다음으로 MBC(21.5%), SBS(18.1%) 순서</p>	<p>▶ 과학적인 검증은 거친 건강정보만을 보도해야 하며, 실생활에 적용할 수 있는 구체적인 대안을 제시하여 실생활에 도움을 주어야 할 것 ▶ 전문가 선정에 신중을 기하여 적합한 전문가에 의한 신뢰성 있는 정보 제공 ▶ 식생활 관련 정보를 다룰 경우 지나치게 흥미위주의 오락적인 묘사는 지양 ▶ 의학이나 법률 관련 분야처럼 방송사 내부에 식품영양전문 자문단을 구성하여 정보의 전문성 확보 ▶ 방송매체나 인터넷 등을 통한 영양교육 효과의 극대화를 위한 교육매체 개발이 이루어져야 함</p>

표 57. 인터넷 먹거리 관련 정보의 모니터링 결과

출처	조사대상 및 방법	결과	문제점 제기 및 제안
식품영양정보 제공 인터넷 사이트 평가, (배현주, 박혜정, 채미진, 윤은영, 김경원, 서정숙, 2006)	▶ 2004년 7월 기준으로 야후, 네이버, 애플의 3개 검색장치를 '영양'과 '식품'으로 검색(276 사이트) ▶ 사이트를 주제, 운영자, 주요 대상으로 분류 ▶ 평가 문항은 17개 항목으로 3점 척도로 조사(2:매우 그렇다, 1:보통이다, 0:그렇지 않다)	▶ 인터넷 사이트의 콘텐츠 구성 비율 - 건강기능식품 정보>음식과 조리법 관련 정보>식품위생 및 안전성 정보 순위 ▶ 인터넷사이트 운영자 - 개인이나 개인단체> 기업>공공기관 순위 ▶ 공공기관에서 운영하는 인터넷 사이트가 대부분 평가항목에서 개인이나 기업이 운영하는 사이트에 비해 유의적으로 높은 점수를 나타냄	▶ '전문용어의 해설', '흥미있는 구성', '의사소통 경로 제공' 항목이 보통이하로 평가되었으므로 이 부분들에 대한 우선적으로 개선이 필요 ▶ 일반 정보 외에 온라인을 통해 영양교육자료를 제공하여 일반인과 건강전문가들이 쉽게 이용 가능하도록 구성한다면 온라인·오프라인을 통한 영양교육이 더욱 활성화 될 것이다 ▶ 영양전문가에 의한 인터넷 정보의 전달체계 마련이 절실히 요구됨 ▶ 인터넷 상에서 식품영양정보의 유해성 차단을 위한 지속적인 모니터링과 질적 평가 수행 필요
인터넷 사이트 식품영양정보의 양적 평가, (김병숙, 정미란, 이영은, 2006)	▶ 모니터링 메타데이터 분석지 개발 ▶ 모니터 요원에 대한 교육훈련 후 2004년 5월에 모니터링 실시 ▶ 우리나라의 대표적인 5개 검색엔진(야후, 애플, 네이버, 다음, 검색)으로 검색 --> 457개 사이트 대상	▶ 투명성 : 대부분 운영자에 대해 게시(86%)하고 있지만 사이트의 협력자 및 지원자에 대한 게시가 부족한 것으로 보아 투명성(공개성) 부족 ▶ 사이트의 목적성 ; 광고, 선전 및 상품판매가 56.9%로 가장 높음	▶ 2002년 2003년 모니터링의 결과를 공개하고 각 사이트에 문제점을 피드백 하였으나 거의 모든 사이트에서 똑같은 문제점들이 계속 지적되고 있음 ▶ 원 인 - 사이트 운영자나 정보제공자들이 아직까지도 자율규제에 따라 정보 게재하고 있어 문제점의 즉각적인 개선이나 수정이 없음

표 57. 계속

출 처	조사대상 및 방법	결 과	문제점 제기 및 제안
<p>인터넷 사이트 식품영양정보의 양적 평가, (김병숙, 정미란, 이영은. 2006)</p>	<p>▶ 인터넷 사이트가 갖추어야 할 기본 요건을 중심으로 한 양적 평가 실시 --> 투명성, 목적성, 권위성, 지속성, 광고, 프라이버시 및 자료보안, 책임성, 콘텐츠 등에 대한 기재여부 조사</p>	<p>▶ 사이트의 권위성 : 정보제공자 기재 비율은 38.7%이며 전문가 의견이나 전문서적을 정보출처로 가장 많이 이용하고 있으나, 이들을 정보 출처로 사용하고 있는 사이트는 전체의 19.8%에 불과하여 정보의 권위가 미흡하게 나타남 ▶ 사이트의 지속성 : 제작년도는 51.2%가 기재, 대부분이 2000년 이후 제작됨 ▶ 사이트 광고, 프라이버시 및 자료보안과 책임성 : 22.8%가 광고를 실음, 광고의 73.7%가 상업적 목적을 갖음 ▶ 사이트의 콘텐츠 : 정보는 주로 텍스트와 정화상으로 제공, 콘텐츠는 96.3%가 무료 서비스(메뉴는 자사광고 및 홍보가 가장 많음)</p>	<p>문제점 제기 및 제안</p> <ul style="list-style-type: none"> - 정보검색자들이 식품영양정보에 대한 판단능력이 부족하여 신뢰성 있는 정보를 분별력 있게 취하기 어려움 - 우리나라는 지적재산권(자료보안)에 대한 문제가 매우 미흡하게 처리되고 있어 잘못된 정보가 빠르게 재인용 <p>▶ 제 안 : 모니터링을 통한 결과가 잘 반영되기 위해 사이트 운영자나 정보검색자들의 자발적인 노력을 유도할 수 있는 사회적 기반 조성이 절실히 필요</p>

표 57. 계속

출 처	조사대상 및 방법	결 과	문제점 제기 및 제안
<p>인터넷 사이트 식품영양정보의 질적 평가, (정미란, 김병숙, 이영은. 2006)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 모니터링 서식지 개발 ▶ 2004년5월-10월까지 조사 ▶ 야후, 엠파스, 네이버, 다음 검색장치에서 '식품' 또는 '영양'으로 검색 --> 404개 사이트에 대해 질적조사 ▶ 공통질문 - 총 17문항(정보의 정확성 및 신뢰성, 유용성 및 충실성, 전달의 편의성 및 정보공유의 용이성 등) ▶ 운영목적에 따라 상업과 비상업 사이트로 구분하여 구체적인 평가 실시 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 정보의 정확성 및 신뢰성 : 전체의 57.4%가 과학적 근거가 있는 정보를 제공하고 있으며, 비상업 기관 사이트(74.2%)가 비상업 개인이나 상업사이트에 비해 보다 근거 있는 정보를 제공하는 것으로 평가 ▶ 정보의 유용성 및 충실성: '식품' 또는 '영양'으로 검색한 사이트임에도 불구하고 전체의 59.9%만이 식품 또는 영양에 관한 내용을 다루고 있음 ▶ 전달의 편의성 : 대체로(79.7%)로 편리하게 만들었으나 이중 32.2%만이 사이트내 검색기능을 가짐 ▶ 정보공유의 용이성 : 전체의 51%만이 외부사이트의 정보 공유가 가능 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 비상업적 개인 사이트의 경우, 내용면에서 지나치게 개인적인 사항을 다루며, 개인의 체형을 보편화하거나 단편적인 지식만을 주제에 관계없이 제공하고 있음 ▶ 상업 사이트는 「건강기능식품에 관한 법률시행규칙」의 허위·과대의 표시·광고의 범위에 위배되는 사항들이 구체적인 사례로 지적됨 ▶ 주제, 내용 및 디자인에서 눈높이를 운영자가 아닌 이용대상을 고려하여 특히 어린이, 노인 및 시각장애인 등의 눈높이에 맞도록 다양하게 운영되었으면 하는 바람 제기 ▶ 어린이, 청소년의 이용자가 늘어남에 따라 이들에 대한 교육 및 관심자로 등을 게재 하여 실질적 도움을 줄 필요 있음 ▶ 식품영양정보에 대한 모니터링 결과 가장 많이 지적되는 점은 자료의 업데이트 및 지속적인 관리와 정보의 정확성과 신뢰성이 미흡하다는 것 --> 지속적인 관리와 제공하는 자료의 근거나 출처를 명확히 제시, 식품영양정보 전문가로부터 자료과 도움을 받아 균형 유지해 나갈 것이 필요

표 57. 계속

출 처	조사대상 및 방법	결 과	문제점 제기 및 제언
<p>인터넷 영양정보의 내용 분석, (이선영, 강혜정, 양일선, 강명희. 2004)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 모니터 요원들에게 교육훈련 실시 후 모니터링 실시 ▶ 야후와 엠파스 검색장치에서 '영양'으로 검색된 사이트 모니터링(232개 사이트) ▶ 긍정적인 면과 부정적인 면을 선별해 낼 수 있는 항목을 선정하여 내용평가 서식지를 작성 ▶ 예비 모니터링 후 2003년 9월 본 모니터링 실시 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 영양정보 사이트 운영자 <ul style="list-style-type: none"> - 기타회사(32.2%)> 개인(27.2%)> 식음회사(15.9%) ▶ 정보제공 목적 <ul style="list-style-type: none"> - 광고, 선전 및 상품판매(59.5%)> 식음영양정보제공(47%)> 기타교육용(16.4%) ▶ 정보의 종류 <ul style="list-style-type: none"> - 영양정보 제공(69.8%)> 식품정보 제공(59.5%)> 자사광고 및 홍보(56.5%) ▶ 인터넷 영양정보의 긍정적인 면 <ul style="list-style-type: none"> - 실생활에 필요한 구체적인 정보 제시(7.8%), 영양관리에 유익한 정보 제공(5.2%) ▶ 인터넷 영양정보의 부정적인 면 <ul style="list-style-type: none"> - 주제의 과학적 근거가 충분하지 않거나 전문적인 내용이 지나치게 단순화되었다(43.6%), 내용이 실제보다 과장되었다(31.4%), 상품 소개시 '주의사항'이나 '부작용'에 관한 경고문구가 없거나 부작용이 없다고 선전한다(25%) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 웹 사이트의 영양정보는 긍정적인 측면보다 부정적인 측면이 훨씬 다양하고 많았다. ▶ 인터넷 모니터링 결과 인터넷에 올려진 식품영양정보가 순수한 공익성을 목적으로 제공되는 경우는 매우 적었으며 공공기관에서 제공되는 인터넷 사이트도 극히 적음 ▶ 영양전문가들에 의한 정보전달이 요구되며 특히 인터넷상에서 상품 판매를 목적으로 식품영양정보를 제공하고 있는 사이트에 대한 지속적이고 강도있는 모니터링 필요.

IV. 우리나라 식품·영양 관련 프로그램과 관련법규

1. 정부의 식생활 관련 정책 및 프로그램

가. 우리나라 영양정책의 변천

우리나라 영양정책의 시초는 1958년 7월 보사부 훈령에 의해 보건사회부 방역국 보건과에서 국민영양실태조사를 실시한 것이라 할 수 있다. 그 후 1964년 4월 보사부 훈령에 의해 의정국 지방의정과에서 국민영양에 관한 사항을 관장하였다. 1970년 2월 대통령령으로 보건사회 보건국에서 국민영양조사와 계몽지도를 수행하였으며, 1972년 2월 대통령령에 의해 보건사회부 차관 밑에 모자보건 관리실이 설치되고 중앙전담기구로 개편 국민영양담당보좌관으로 승격되었다. 그러나 1982년 11월 정부조직법이 개편되어 모자보건관리실이 없어지면서 국민영양담당보좌관이 없어졌고, 영양행정은 보건사회부 보건국 보건교육과에서 전담하게 되었다. 그 후 여러 차례의 변경을 통해 보건복지부로 개편하게 되었고 최근에는 건강증진법이 제정되면서 보건증진과에서 관할하게 되었다.

이처럼 우리나라의 영양정책은 열악한 상황이었으며 이는 경제개발계획에서의 영역에서도 영양정책의 위치를 알아볼 수 있다. 1992년에 시작된 제 7차 경제개발 5개년 계획을 보아도 그 정도를 짐작할 수 있는데, 제7차 5개년 계획안을 보면, 국민영양은 독립된 분야로 설정되어 있지 않고 질병예방관리 및 보건교육강화 중에서 국민건강생활의 개선부문내용에 생활양식개선 차원에서 식생활이 언급되어 있다. 또한 보건통계부문 중 조사통계의 개선 내용에 국민영양조사부분이 들어가 있어서 영양정책의 중요성이 인식되지 못한 실정이었다.

제5차 경제개발 5개년 계획의 경우 영양부문이 따로 있어 국민영양조사와 국민지도 방안에 대해 계획을 하고 있었으며, 제6차 계획의 경우는 영양부문에서 영양관리 체계의 확립, 식량영양관리제도의 재정립, 취약계층의 영양개선, 학교영양관리 강화, 집단급식소 영양관리 철저, 영양교육 홍보의 강화를 계획하고 있었다. 그러나 이러한 계획이 잘 실현되지 않은 실정이었다. 그 후 제7차 경제, 사회발전 5개년 계획과 신 경제 5개년 계획에서 보건정책의 방향이 바뀌면서 영양정책의 실현을 위한 제도적 장치가 이루어졌다. 이때의 배경을 보면 정책과 사업의 목적을 의료이용수준 향상에서 건강수준 형성을 통한 만성퇴행성 질환과 각종 사고의 예방으로 전환하였다. 정책과 사업의 방법론을 질병진료체계에서 건강증진체계로 하고 있다.

보건정책의 방향이 질병의 치료에서 질병예방과 건강증진으로 바뀌어 간 것을 알 수 있다. 1995년 국민건강증진법이 제정되어 보건정책에서의 방향전환을 본격적으로 추진할 수 있는 법적 장치가 수립되었다. 1996년에는 지역보건법이 개정되어 1998년부터는 영양사를 정식으로 보건소에 배치할 수 있도록 개정되었다.

나. 식생활 관련정책 및 프로그램

(1) 보건복지부

1) 급식 지원 프로그램

보건복지부는 아동, 노인 등 취약계층을 대상으로 급식을 지원하고 있다. 아동 급식 지원사업은 IMF 경제위기 이후 경제적 빈곤, 가족기능결손 등으로 결식아동이 증가하여 이들에게 급식지원의 필요성이 대두되었다. 결식우려가 있는 아동에게 급식비를 지원하고, 일선 시·군구의 아동복지지도원과 읍·면·동의 사회복지전문요원 등이 파악한 결식우려가 있는 아동을 급식제공단체에 연계시켜 취약아동에게는 석식을, 미취학 아동에게는 중식과 석식을 제공하고 있다.

또한 노인들이 가까운 경로식당에서 무료로 식사를 할 수 있도록 재정지원을 하고 있으며 치매나 중풍 등 노인성 질환 때문에 혼자서는 식사하기 어려운 65세 이상 중증 저소득 노인에게 자원봉사자를 활용하여 무료로 식사를 할 수 있도록 하고 있다. 이 사업의 주체는 시장, 군수, 구청장으로 사회복지 관련단체 또는 급식소에 위탁해서 시행한다.

2) 임산부 및 영유아 보충영양관리 시범사업(WIC 프로그램)

보건복지부는 2005년 4월 1일부터 11월까지 「임산부 및 영유아 보충영양관리」 시범사업을 실시하였으며 2006년 4월 전국 11개 시·도의 15개 보건소에서 '임산부 및 영유아 보충영양관리' 2차년도 시범사업을 시작하였다. 이 사업은 생리적 요인과 환경여건 등으로 인해 상대적으로 영양상태가 취약한 대상에게 그들의 불량한 영양 섭취상태의 개선을 통한 건강증진을 위해 영양교육을 실시하고, 영양불량문제의 해소를 돕기 위한 특정식품들을 일정 기간 동안 지원하는 제도이다. 특히, 「저출산·고령화 시대」에 즈음하여 더욱 중요도가 높아지는 태아 및 영유아의 미래건강을 위해 영양측면의 위험집단인 임산부(임신부, 출산부, 수유부) 및 영유아에 대한 영양지원을 하는 것이 목적이다.

3) 국민건강·영양조사

① 사업목적

국민의 주관적·객관적 건강상태, 건강에 관한 의식 및 행태, 그리고 국민의 식품 및 영양소 섭취현황, 식생활 습관 등 건강과 관련되는 사항을 종합적이고 다각적으로 파악하는 것을 목적으로 하여 실시되는 대규모의 국가 통계조사로서 이 조사를 통해 얻어진 데이터는 국민의 건강 및 영양 정책과 관련된 주요 정보를 도출하기 위한 다양한 심층 분석의 기초 자료로 활용되고 있으며, 결과적으로 국민의 질병에

방, 영양개선, 건강수준 및 삶의 질 향상을 위한 보건정책 수립과 평가에 절대적으로 필요한 자료를 제공하고 있다. 이 조사 중 '영양부문'의 사업목적은 국민의 식품 및 영양소 섭취실태를 파악함으로써 국민의 영양개선 및 건강증진 방안을 강구하는 것이며, 이 결과를 토대로 정부의 합리적인 대국민 영양정책 및 식품정책의 수립을 합리적으로 도모하고, 궁극적으로 국가의 국제적 경쟁력 제고에 기여하고자 하는 것이다.

② 사업내용

국민건강영양조사는 1969년 이래 1995년까지 매년 실시되었던 '국민영양조사'와 1962년도에 시작되어 1983년부터 3년 주기로 실시되어 온 '국민건강조사 및 보건의 식행태조사'를 통합하고, 과거 국민영양조사에 포함되었던 건강조사부문을 확대시킨 '건강검진조사'가 병행된 조사이다. 1995년 제정된 국민건강증진법에 근거하여 1998년부터 3년 주기로 실시되고 있으며, 조사의 진행순서는 다음과 같다. 즉, 1차 년도는 본 조사, 2차 년도는 계절별 영양조사 및 통계분석, 3차 년도는 심층연계분석으로 이루어진다. 1998년도의 첫 번째 조사에 이어 2001년과 2005년에 각각 두 번째와 세 번째 조사가 실시되었다.

③ 조사내용 및 규모

건강조사는 전국 조사구 600개 지역의 12,000가구를 대상으로 하는 건강면접조사와 전국 조사구 200개 지역의 4,400가구를 대상으로 하는 보건의식행태조사, 건강검진조사로 이루어지고 영양조사는 전국 조사구 200개 지역의 4,400가구를 대상으로 이루어지며 방문면접조사, 자가 기재 조사, 검진조사의 방법으로 조사한다.

④ 조사기관

건강조사 및 검진조사는 한국보건사회연구원과 한국건강관리협회가, 영양조사는 한국보건산업진흥원이 각각 담당한다.

4) 국민식생활지침, 영양섭취기준 및 식품군 제정

우리나라의 식생활 지침은 식생활과 관련된 영양문제를 해결하고 건강한 삶을 유지하기 위해 1986년 한국영양학회가 처음으로 10개항의 한국인을 위한 식사 지침을 발표하였고, 1991년 보건사회부에서 이들 지침을 요약 정리하여 5개항의 국민식생활지침을 발표한 이래 개정 보완된 적이 없었다. 따라서 우리국민의 특성과 현황을 충분히 고려하면서 바른 식생활 습관의 실천을 유도하여 질병예방 및 건강증진에 기여할 수 있는 식생활지침이 국가적 차원에서 제정되어야 할 필요성이 제기되었다. 2002년 보건복지부가 발표한 국민건강증진종합계획에 건강생활실천사업 영양개선분야에 국민의 연령층별 식생활 지침의 설정과 보급이 포함된 이후 보건복지부는 그 동안의 건강조사결과를 바탕으로 2003년 한국인을 위한 총괄적인 식생활 지침과 연령층별(성인, 어르신, 영유아, 임신·수유부, 어린이, 청소년)을 위한 식생활 실천지침을 발표하였다.

국민의 영양 섭취 기준은 식량수급정책, 국민건강 증진방안, 영양결핍증 및 과잉증 예방, 각종 영양성 질환의 예방대책 등 대단위의 식품영양정책을 수립할 때 기

준이 되며 각종 영양교육 프로그램을 개발할 때에도 이용된다. 이 외에도 최근에는 가공식품이 많이 개발되고 있는데 이러한 식품을 개발할 때나 식품에 영양소 함량을 표시할 때에 영양권장량이 일종의 지침이 되고 있다. 「한국인 영양권장량」은 1962년 처음 제정된 이후 2000년까지 제7차 개정판이 발표되었으며 2005년 8차 개정 대신 영양섭취기준(Dietary Reference Intakes, DRIs)의 개념을 도입하는 「한국인 영양섭취기준(KDRIs; Dietary Reference Intakes for Koreans)」을 제정하였다.

1941년 2차 세계대전에 참여할 군인들에게 필수영양소들이 부족하지 않은 식사 공급을 목표로 영양권장량을 처음 정했던 미국에서 1994년 식사의 영양소 함량에 대한 새로운 개념을 도입할 필요성을 제기하여 영양섭취기준(DRIs)으로 개편하기 시작했으며 영양섭취기준의 제정은 세계적인 관심사이다. 기존의 「한국인 영양권장량」이 에너지를 포함하여 15종에 대하여 단일 기준을 제시하고 있음에 비하여 「한국인 영양섭취기준」은 33종의 영양소에 대하여 기준을 제시하고 있다. 또한 각 영양소별로 필요량에 대한 자료 여부와 일반인들의 섭취의 과다 위험성에 따라 평균필요량, 권장섭취량, 충분섭취량, 상한섭취량의 4 가지 중 적절한 기준을 제시하고 있다.

2005년 새로운 영양섭취기준이 마련되고 2003년 한국인의 식생활목표 및 식생활 지침이 제시되었으며 2001년 국민건강·영양조사 결과 국민의 식품 소비 패턴이 변화하고, 2004년 한국보건산업진흥원의 한국인 1회 섭취분량 연구결과가 제시됨에 따라 기존의 식사구성안 개정 필요성이 대두되었다. 그 결과 식품군의 분류 또한 기존의 5개 식품군(곡류 및 전분류/고기·생선·계란·콩류/채소 및 과일류/우유 및 유제품/유지, 견과 및 당류)에서 채소군과 과일군이 분리된 6개의 식품군으로 변경되었고 각 식품군에 있어 1인1회 분량이 조정되었다.

5) 영양표시제도의 시행

식품 영양표시제도는 "식품에 영양성분, 영양소함량 등의 영양정보를 표시하여 소비자에게 제공함으로써 소비자들의 합리적인 영양관리를 위한 현명한 식품선택을 유도하는데" 그 목적이 있다. 식품을 선택할 때 영양성분을 확인하는 것은 질병의 예방이나 건강의 유지를 위해 반드시 필요한 사항이다. 최근에는 전 세계적으로 영양표시에 관한 규정이 강화되고 있는 추세여서 주요 선진국의 경우 식품의 영양표시제도를 널리 시행하고 있다.

우리나라는 1996년 '식품 등의 표시기준'에 근거하여 건강보조식품과 특수영양식품은 의무적으로, 일반 가공식품은 임의적인 방식으로 실시하고 있으며, 1998년부터 유가공품과 육가공품은 농림부로 이관되었다. 최근 당, 나트륨, 트랜스지방 등에 대한 관심이 고조되면서 영양표시제도에 대한 국민들의 관심이 증가되고 있다.

(2) 식품의약품안전청

1) 식품안전관리 목표 및 시책

식약청은 아래 표 58과 같은 식품안전관리를 위한 7개의 성과목표를 세우고 이를 위한 세부 정책을 추진하고 있다.

표 58. 식약청 식품안전관리 목표 및 시책

	성과목표	주요정책과제
1	사전에측적 안전관리체계 정착	◦ 위해정보에 근거한 체계적 관리로 위해식품 사전 차단
		◦ 믿음 주는 효과적 리스크커뮤니케이션 실현
		◦ 잠재적 위해인자에 대한 위해 평가 강화
		◦ 선진국 수준의 식품위해분석 체계 마련
		◦ 식품경보체계 조기 정착
2	과학적·예방적 안전관리 인프라 확충	◦ 식품위해검사기관의 책임성 및 공정성 제고
		◦ HACCP 제도 활성화
3	국제기준과 조화를 위해 식품안전기준 정비	◦ 위해성 중심의 기준·규격화
		◦ 식품 중 위해물질 안전관리 강화
		◦ 국제식품규격위원회(Codex) 운영 활성화
		◦ 식품 중 항생제 내성관리 및 Codex T/F 운영
4	수입식품 안전관리체계 강화	◦ 수입식품 사전관리 강화
		◦ 수입식품 검사체계 효율화
		◦ 수입식품 통합 안전관리 체계 구축
5	소비자 권익보장을 위한 파트너쉽 구축	◦ 소비자 중심으로 식품표시제도 개선
		◦ 전국 순회 교육 실시 등 현장맞춤형 교육·홍보 실시
		◦ 식품안전을 위한 국민 공감대 형성
		◦ 위생취약 업소에 대한 맞춤형 '식품안전 수호천사' 도입
6	식중독 예방관리체계 개선	◦ 효율적인 식중독 관리체계 개선
		◦ 식중독 예방을 위한 교육·홍보 강화
		◦ 식중독 유발 원인균 규명 개선
		◦ 식중독 원인체 사전 대응체계 개선
7	유통식품 사후관리 강화	◦ 식품위해사고 신속대응체계 강화
		◦ 의도적 부정불량식품 사범 척결
		◦ 식품안전 취약지대 위생수준 향상

* 자료 : 식품의약품안전청

2) 영양기능식품 사업목표

2005년 9월 발족된 영양기능식품분부는 2006년의 정책기조를 바탕으로 2007년도에는 다음과 같은 내용을 주요 업무로 정하고 사업을 추진하고 있다.

- 어린이 먹거리 안전 관리 강화로 국민 불안감 해소
- 식품첨가물 기준 규격 강화로 취약계층의 안전 확보
- 신소재식품 등의 사전 심사 평가체계 강화

- 건강기능식품산업 정착을 위한 지원 강화
- 눈높이 교육 홍보로 소비자 인식제고와 불안감 해소

3) 어린이 먹거리 건강 · 안전 중기 로드맵 중점 추진 과제

어린이 먹거리 안정을 위한 보다 실효성 있는 대책을 마련하기 위하여 보건복지부, 교육인적자원부 등의 관련부처, 언론, 법조계, 소비자단체, 학계 등으로 구성된 「어린이 먹거리 건강·안전 위원회」 및 그 하부조직의 전문가들로 구성된 실무추진팀(T/F)은 「안전한 식품, 바른 영양, 건강한 어린이」를 비전으로 하는 어린이 먹거리 안전 2010 종합 대책(안)을 마련하고 이와 함께 5대 전략목표와 10개 실행과제를 도출하였다(그림 42).

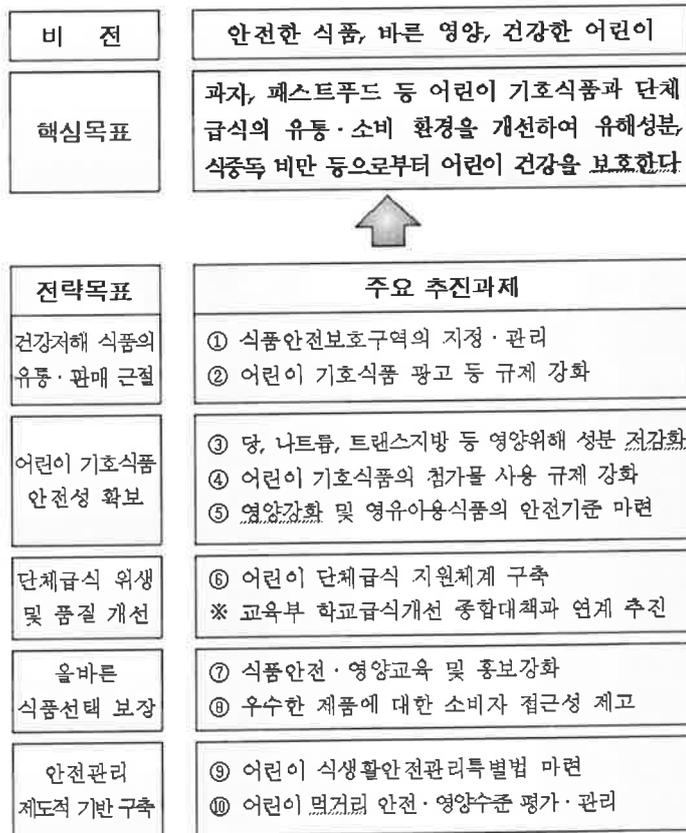


그림 41. 어린이 먹거리 안전 2010 종합대책의 비전 및 목표

(3) 농림부

1) 식품산업육성대책

농림부는 식품산업을 고부가가치산업으로 육성함으로써 농업의 지속적인 성장을 지원해 나가고 있으며 이를 위하여 식품산업발전 인프라 구축, 식품 산업 경쟁력 강화, 농업과 식품산업 연계 강화, 우리 음식과 식문화의 세계화를 정책과제로 정하였다. 구체적인 추진 방향은

첫째, 식품산업 발전 인프라 구축을 위해 식품산업 육성 관련 법령을 정비하는 것이다. 이를 위해 식품제조가공, 외식산업, 식재료 산업 등 식품 전반을 포괄하는 가칭 식품산업 육성법을 제정하는 한편 전통 식품산업, 전통주 산업, 유기 가공식품 산업 등을 특화해 나갈 방침이다.

둘째, 식품산업의 경쟁력 강화를 위해서 고품질 농식품 생산·공급체계를 구축할 방침이다. 이를 위해 식품제조 위생시설 현대화를 지원하고, 경영, 기술, 위생 등을 포함하는 종합컨설팅 사업을 지속적으로 추진하고 있다.

셋째, 농업과 식품산업의 연계 강화를 위해 우리 농산물 가공업체의 경쟁력을 강화해 나갈 방침이다. 또한 전통 가공식품과 전통음식의 산업화 촉진을 위해 2007년 전통음식 인프라 조성사업을 추진할 계획이다.

넷째, 우리 음식과 식문화의 세계화를 위해서는 우선 우리 음식의 해외 홍보 및 마케팅 강화에 주력할 방침이다.

2) 축산정책

농림부가 추진하고 있는 축산정책은 우유 수급 안정대책과 축산물 안정성 강화를 위한 대책이다. 우유 수급 안정 대책은 원유 수급 안정화 조치의 다각적인 추진으로 구조적인 원유 수급 불균형 문제를 조기에 해소하고 과학화된 수급 예측 시스템 구축으로 원유 수급관리의 효율성을 제고하며, 낙농산업 발전종합대책 수립·시행으로 선진화된 낙농시스템 확립하기 위한 사업들을 추진하고 있다.

축산물 안정성 강화를 위한 대책으로는 2007년 1월 1일부터 닭·오리고기 포장유통 의무화를 위한 법령이 시행되고 있으며, 축산물의 사육단계에서의 HACCP 확대 적용 및 도축장의 HACCP 운용 수준 평가를 추진 중이다. 또한 축산물의 잔류물질과 미생물에 대한 검사를 확대하고 신속간이검사 체계를 적용하고 작업장에서 생산된 식육 가공품 등에 대한 수거 검사물량을 확대할 방침이다. 쇠고기 이력추적제를 광역지자체를 대상으로 추진하고 한우 위주에서 육우까지로 확대하기 위한 시범사업을 계획하고 있으며 쇠고기 이력추적제 전면 실시를 위한 준비와 법령을 마련하고 있다.

(4) 노동부

국민 개개인의 삶의 질 향상을 추구하고 있는 오늘날의 복지정책에서 가장 기본적으로 확보되어야 하는 것 중의 하나가 바로 '건강한 일터에서의 건강한 노동'이라고 할 수 있다. 그러나 고령자의 증가, 일반 질환자와 작업관련성 질환자의 증가현상이 복합적으로 나타나고 있어 산업보건 분야에서의 이들 질환의 예방과 조기발견 그리고 질병자의 사후관리 문제가 새로운 관제를 대두되고 있어 사업장에서의 근로자의 건강유지, 중진사업의 중요성이 더욱 강조되고 있다. 근로자의 건강을 책임지는 노동부에서도 정부정책에 맞추어 근로자의 영양관리에 인식을 더해가고 있다. 근로자의 건강은 기업의 발전과 국가경쟁력의 근간이 되므로 근로자의 건강증진을 위한 사업은 범국가적인 차원에서 중요하게 다루어져야 한다. 검진정책이 실시되어 근로자의 건강향상과 질병의 조기발견에 큰 역할을 해오고 있다.

(5) 환경부

식생활과 관련된 중요한 정책은 우리나라의 경우 음식물 쓰레기 문제이다. 환경부는 음식물 쓰레기를 줄이기 위해서 정책적으로 많은 계획을 세우고 있으며 가시적인 효과가 나타나고 있다.

음식물 쓰레기 재활용 촉진을 위한 조례제정 등 제도개선과 우수자원화 수범사례가 확산되고, 음식물 쓰레기 분리배출 및 재활용에 대한 국민의 관심과 기대가 증가되어 체계화된 자원화시설이 크게 확충될 전망이다. 음식물 쓰레기 재활용 수수료 징수체계 도입에 따른 경제성 확보 및 민간 부문의 금융지원 확대, 자치단체의 민자 유치 노력으로 민간부문의 자원화시설 증가되고 공공 및 민간 자원화시설 확충에 따라 분리배출 지역이 확대되며, 체계적인 수집, 운반체계가 정립되고 있다.

다. 우리나라 지역사회 영양사업

(1) 지역사회 영양사업의 실제

1) 보건소의 영양사업

· 사업목적

1997년 2월 지역보건법 시행규칙이 제정되면서 보건소에는 영양사 1인, 보건의료원에는 영양사 2인을 두도록 규정함으로써 보건소 영양사업의 법적인 토대는 마련되었으나, 인력확보의 부진 등으로 인해 아직까지 체계적인 영양 사업은 수행되지 못하는 실정이다. 그러나 지역주민의 건강증진에 대한 욕구가 증대되고, 평생 건강관리체계의 일환으로 영양관리의 중요성이 대두되면서 일선 보건소를 중심으로 한 영양사업의 필요성이 강조되고 있다. 따라서 지역보건영양사업의 활성화를 통해

지역주민의 건강한 식생활 실천을 유도하며, 나아가 만성질환의 예방 및 건강수명의 확대 등 건강증진을 도모하고자 하는 노력을 기울이고 있다.

· 사업내용

- 지역주민의 건강증진 및 영양개선을 위한 영양중재프로그램(Nutrition intervention program)의 개발 및 보급
- 영양취약계층(영유아, 임신·수유부, 노인 등)을 위한 영양지원방안 개발
- 생애주기별 및 질병유형별로 효과적인 영양관리를 위한 정보제공 및 프로그램 개발
- 지역사회 공동시설(학교, 산업체, 병원, 사회복지시설 등)의 영양 및 급식 관리 지원

· 보건소 영양 프로그램

학동기 어린이 대상의 영양사업 모델로써 어린이를 위한 식생활 실천지침별 주제에 따른 식생활 교육용 프로그램을 개발·보급함으로써 학교에서 영양교사나 일반 교사들이 영양교육 시 활용할 수 있도록 함은 물론 보건소 등에서 어린이를 대상으로 한 영양 사업에 활용하도록 하였으며, 결과물인 어린이 식생활교육 프로그램 '키디키즈' 홈페이지는 식생활 주제로 교육안과 다양한 교육 자료들을 제공하도록 하여 현장에서 영양사나 교사, 학부모 등이 쉽게 어린이 식생활교육을 진행할 수 있도록 하였다.

2) 노인 급식 지원 사업

· 노인의 식품 섭취 증진방안 및 급식지원체계 개발(2003-2004)

사업목적 - 노인 급식 지원 체계 안에 근거하여 타 세부과제에서 개발된 phytochemical이 풍부한 식단과 노인영양 위험평가 도구, 식생활 식사 지침 교육자료 등을 포괄한 시범사업을 실시하고 그 결과를 분석하여 식품섭취증진방안 및 노인 급식 지원 체계 안을 검증하며 보건·복지 정책에의 활용방안을 제시하고자 한 것이다.

사업내용 - 노인성 질환자에 대한 식생활조사, 식행태조사, 반정량 식품섭취빈도조사, phytochemical이 풍부한 식단과 노인영양 위험평가 도구, 식생활 식사지침 교육자료 등을 포괄한 시범사업을 구상하고 사회복지관의 경로식당 형태의 급식프로그램을 활용한 시범사업실시 및 결과 분석하며 노인급식지원 체계 안의 확정 및 노인 보건·복지 정책에의 활동 방안 검토·제안하였다.

3) 임신부 및 영유아 보충영양관리사업(한국형 WIC 사업)

이 사업은 미국이 1974년부터 실시하고 있는 WIC(Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children) 사업을 한국 현실에 적용하고자 하는 프로그램이다. 영양상 위험이 큰 임신부와 영유아의 건강유지에 필요한 영양교육을 실시하고, 부족한 필수영양소를 특정 식품의 형태로 지원하여 영양문제를 해결하고 평생 건강유지의 틀을 확보하고자 하는 보건 프로그램으로 2005년 3개

보건소를 시작으로 2006년 11개 시도의 15개 보건소에서 시범사업을 실시하였으며 2007년 20개 보건소에서 사업을 실시하고 있다.

2. 우리나라 식품·영양정책(제도) 현황 및 관련법

가. 생애주기별 식생활 관련 법규

그림 42에 제시되어 있듯이 우리나라에서는 다양한 법규들이 국민의 건강하고 안전한 식생활 환경 제공을 위해 적용되고 있다. 우선 “국민건강증진법”과 “지역보건법”을 통해 건강에 대한 지식을 보급하고 건강생활을 실천할 수 있는 여건 및 합리적인 보건행정과 시책을 추진하고 있다. 국민건강증진법에서는 국민이 건강생활을 실천할 수 있도록 국가 및 지방자치단체가 개인 또는 집단의 특성·건강상태·건강의식 수준 등에 따라 적절한 보건교육 실시하도록 의무화하고 있으며, 보건복지부장관은 국민의 보건교육에 관하여 관계중앙행정기관의 장과 협의하여 이를 총괄하고 필요한 지원과 평가를 하도록 하고 있다 (표 59). 이 보건교육에는 금연·절주등 건강생활의 실천, 만성퇴행성질환등 질병의 예방, 영양 및 식생활, 구강건강, 공중위생, 건강증진을 위한 체육활동과 기타 건강증진사업에 관한 사항을 포함되어야 한다.

또한 국가와 지방자치단체가 담배의 직접흡연 또는 간접흡연과 과다한 음주가 건강에 해롭다는 것을 국민들에게 교육·홍보하도록 의무화하고 있고, 금연 및 절주에 관한 조사·연구를 하는 법인 또는 단체를 지원할 수 있도록 하고 있다. 주세법에 의해 주류제조의 면허를 받은 자 또는 주류를 수입하여 판매하는 자는 주류의 판매용기에 과다한 음주는 건강에 해롭다는 내용의 경고 문구를 표기하도록 하고 있다(제8조).

국가 및 지방자치단체는 국민의 영양상태를 조사하여 국민의 영양개선방안을 강구하고 영양에 관한 지도를 실시하여야 하며, 국민의 영양개선을 위하여 영양교육사업, 영양개선에 관한 조사·연구사업, 기타 영양개선에 관하여 보건복지부령이 정하는 사업을 행해야 한다 (제15조). 이를 위해 영양조사를 실시하는데, 건강상태조사·식품섭취조사와 함께 식생활조사를 실시해야 한다.

이 외에도 특정 인구집단을 대상으로 하는 법률로 영유아보육법, 아동복지법, 유아교육법, 학교급식법, 노인복지법 등이 있다. 아동복지법 제8조에 따르면 보건소는 아동의 전염병 예방조치, 아동의 건강상담, 신체검사와 보건위생에 관한 지도, 아동의 영양개선 업무를 수행할 의무가 있으며, 아동복지시설, 영유아보육시설, 유치원, 초·중·고등학교의 장은 대통령령이 정하는 바에 따라 교통안전, 약물오남용 예방, 재난대비 안전 및 성폭력 예방교육을 실시하도록 규정하고 있으나, 아동의 건강 관리에서 중요한 식생활 교육은 포함되어 있지 않다.

우리나라 초·중·고등학생의 대부분이 참여하고 있는 학교급식을 규제하는 “학교

급식법”은 최근 전부 개정되었는데 급식의 품질 향상을 강조하고 있는 점을 눈여겨 볼 수 있다. 학령기 어린이와 청소년의 영양과 식생활 교육이 강조되면서 학교급식을 위한 시설과 설비를 갖춘 학교는 「초·중등교육법」 제21조제2항의 규정에 따른 영양교사를 의무 고용하도록 하였고, 학교급식 영양관리(제11조)에서도 학생의 발육과 건강에 필요한 영양 충족과 함께 올바른 식생활습관 형성에 도움을 줄 수 있는 식품으로 구성되도록 하였다. 최근 개정된 학교급식법에 추가된 내용으로 “식생활 지도 등”(제13조)을 들 수 있는데, 학교장은 올바른 식생활습관의 형성, 식량생산 및 소비에 관한 이해 증진 및 전통 식문화의 계승·발전을 위하여 학생에게 식생활 관련 지도를 하며, 보호자에게는 관련 정보를 제공하도록 의무화하였다. 이와 함께 학교장은 식생활에서 기인하는 영양불균형을 시정하고 질병을 사전에 예방하기 위하여 저체중 및 성장부진, 빈혈, 과체중 및 비만학생 등을 대상으로 영양상담과 필요한 지도를 실시해야 한다.

“학교급식법”이 개정을 통해 영양관리, 위생관리과 함께 식생활 교육, 영양상담으로 그 영역을 넓혀가고 있는데 반해 유치원 취학아동과 영유아를 위한 관계법률에서는 식생활교육이 미비한 것이 현실이다. 유치원교육과 관련된 “유아교육법”에서는 “원장이 교육하고 있는 원아에게 적합한 급식을 제공할 수 있다” 라고만 규정하고 있으며(유아교육법 제17조), “영유아보육법” 역시 급식관리 관련 내용을 일부 간략히 다루고 있으나 식생활교육에 대한 의무사항은 포함되어 있지 않다. 여성의 사회 진출 증가와 핵가족화로 인해 영유아보육시설과 유치원에 취원하는 어린이의 수가 증가하므로, 이들 기관에서의 식생활 교육의 역할이 확대되고 있다. 따라서 식습관이 형성되는 영유아 및 취학전 아동을 위한 교육기관에서도 단순한 급식제공이 아닌 영양교육과 식생활 교육이 연계되어 이루어질 수 있어야 할 것이다.

노인 인구의 복지를 위한 “노인복지법”에서는 국가 또는 지방자치단체로 하여금 65세 이상의 자에 대하여 건강진단과 보건교육을 실시할 수 있도록 규정하고 있다(제27조). 노인인구의 증가와 노후 삶의 질에 대한 요구, 급증하는 노인의료비 부담으로 우리나라를 비롯한 선진국에서는 노인의 건강증진방안에 대한 사회적 관심이 증가하고 있다. 지난 1996년-2006년 동안 전체 인구 중 65세 이상 노인인구가 차지하는 비율은 5.8%에서 8.6%로 증가한 반면, 전체 의료비 중 노인급여비 비중은 13.5%에서 26.7%로 2배 정도 증가하였다(국민건강보험공단 2007). 올바른 식생활을 통한 영양상태 향상이 질병 및 질병관련 장애가 적고, 정상적인 정신적, 육체적 기능을 유지하며 삶에 활발히 참여하는 능력으로 설명되는 성공적인 노화(successful aging)의 중요한 결정 요인으로 인식되면서 노인의 건강과 기능성 향상을 위한 예방 전략으로 이용되고 있는 추세를 고려해 볼 때 노인복지 향상을 위해 노인을 위한 식생활 교육이 강조되어야 할 것이다. (American Dietetic Association 2005).

이렇듯 국민 전체, 특정 인구집단별로 식생활과 관련된 법률 규정이 있으나 국민건강과 복지에서 식생활의 중요성에도 불구하고, 식생활 교육이 제한되어 있고,

담당부처가 다양하여 법률의 규제 내용이 산발적인 특징을 보이고 있다. 국민의 건강한 식생활을 위해서는 이러한 법규들이 서로 유기적으로 조정·운영되어야 할 것이다.

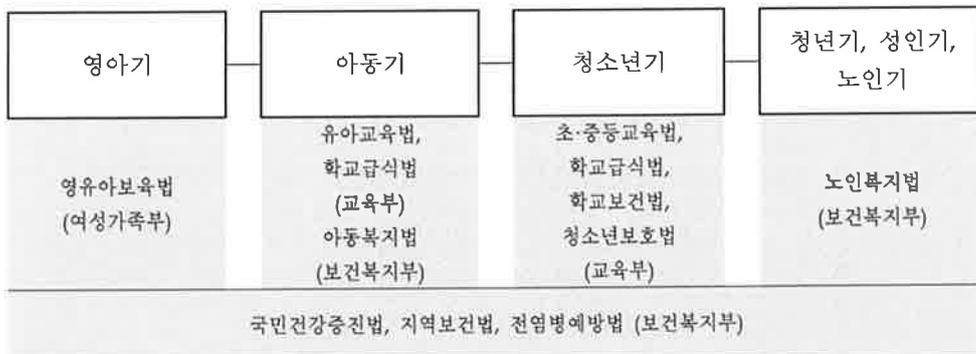


그림 42. 생애주기별 식생활 관련 법규

표 59. 식생활 관련 법규의 목적과 주요 내용

소관부처	법률명	목적	주요 내용
	국민건강증진법	국민에게 건강에 대한 가치와 책임의식을 함양하도록 건강에 관한 바른 지식을 보급하고 스스로 건강생활을 실천할 수 있는 여건을 조성함으로써 국민의 건강을 증진	국민건강의 관리, 국민건강증진기금, 보건교육, 영양개선과 국민영양조사, 구강건강사업
	지역보건법	보건소등 지역보건료기관의 설치·운영 및 지역보건료사업의 연계성 확보에 필요한 사항을 규정, 보건행정을 합리적으로 조직·운영하고, 보건시책을 효율적으로 추진	지역보건료계획과 시행, 평가 보건소의 설치와 운영 등
보건복지부	아동복지법	아동이 건강하게 출생하여 행복하고 안전하게 자라나도록 그 복지를 보장	보건소의 업무 (아동의 전염병예방조치, 아동의 건강상담/ 신체검사와 보건위생에 관한 지도, 아동의 영양개선)
	노인복지법	노인의 질환을 사전예방, 조기발견하고 질환상태에 따른 적절한 치료·요양으로 심신의 건강을 유지 노후의 생활안정을 위한 조치를 통해 노인의 보건복지 증진	경로연금, 보건/복지조치, 노인복지시설의 설치/운영, 비용

표 59. 계속

소관부처	법률명	목적	주요 내용
	학교급식법	학교급식의 질 향상과 학생의 건전한 심신의 발달, 국민 식생활 개선	학교급식 시설·설비 기준 등, 학교급식 관리·운영,
교육인적 자원부	초·중등교육법	초·중등교육에 관한 사항을 정함	의무교육, 학생과 교직원, 학교 등 (영양교사의 배치)
	유아교육법	유아교육에 관한 사항을 정함	유치원의 설립 등, 교직원, 비용 (급식관리)
여성가족부	영유아 보육법	영유아를 심신의 보호와 건전한 교육을 통하여 건강한 사회성원으로 육성, 보호자의 경제적·사회적 활동을 원활하게 함으로써 가정 복지 증진	보육시설의 설치, 보육시설종사자, 보육시설의 운영, 건강/영양 및 안전, 비용, 지도 및 감독

나. 식품 생산 단계별 관련 법규

그림 43에는 식품 종류와 생산 단계에 따른 관련 법률이 제시되어 있다. 해당 부처에서는 농축수산물의 품질 향상과 산업 육성을 위해 생산자와 관계자들의 교육·훈련을 실시하고 있으며 최근에는 우수하고 안전한 농·축·수산물의 생산과 함께 국내외에서의 판매 확대를 위한 노력도 이루어지고 있다. “농산물 가공산업 육성법”에 따르면 농림부장관은 전통식품의 개발과 계승·발전을 위하여 필요한 지원과 육성을 할 수 있으며(제6조), 농림부장관 또는 특별시장·광역시장·도지사는 농산물의 수급 원활 및 소비촉진과 전통식품의 계승·발전을 위하여 국산 농산물을 주원료로 하는 전통외식산업을 연구·개발하여 보급할 수 있다(제7조).

농림부장관은 전통외식산업의 육성을 위하여 우리 국민의 기호와 체질에 맞는 전통외식업 영업자의 전통외식 개발과 보급에 대하여 자금을 지원할 수 있으며 농산물가공기술등의 보급과 가공품의 품질관리를 위하여 필요한 경우에는 농업인, 생산자단체의 관계자, 가공업자, 유통업종사자, 관계공무원에 대하여 교육훈련을 실시할 수 있다(제19조).

농·축·수산물의 가공, 판매, 유통, 소비하는 단계에서의 안전성 확보와 식품영양의 질적 향상, 식품에 관한 올바른 정보 제공에 있어서 중추적인 역할을 하는 법률로 “식품위생법”이 있다. 식품위생법 중 교육 관련 내용을 살펴보면 제10조의2(식품의 영양표시 및 교육·홍보)를 통해 식품을 제조·가공·소분업자나 수입업자는 식품을 판매하거나 판매의 목적으로 수입·진열·운반 또는 영업상 사용하는 경우 식품의약품안전청장이 고시한 영양표시기준을 준수하도록 의무화되어 있으며, 식품의약품안전청장은 국민들이 영양표시를 식생활에 활용할 수 있도록 교육·홍보를 실시해야 한다.

이러한 국민에게 올바른 식품 영양지식을 제공하기 위한 노력과 함께 안전한 식품을 제공하기 위한 노력으로 식품의 제조·가공·소분업자나 수입업자와 그 종업원을 대상으로 위생교육을 의무화하고 있다(제27조). 영업자는 영업 개시전과 매년 식품위생, 개인위생, 식품위생시책, 식품의 품질관리 등 위생관련 교육을 받도록 규정하고 있다.

국가의 안전한 식품생산 및 공급체계 확보와 국민의 건강한 삶 유지를 위해서는 국민 개개인의 노력과 함께 식품의 생산과 공급에 참여하는 모든 관계자들이 안전하고 우수한 품질의 관리, 우리나라의 식문화, 식량 정책을 이해할 것이며 국민 건강에 미치는 영향의 중요성을 인식하여야 한다. 이는 개인이나 일부 집단의 노력으로는 이루어 질 수 없으며 국가, 사회적으로 이를 지원하고 규제할 수 있는 법률과 행정지원이 마련되어야 할 것이며 이에 대한 교육이 실시되어야 할 것이다.

식품종류	생산	가공	유통	판매	음식점
농산물	농산물품질관리법, 농약관리법, 양곡관리법, 친환경농업육성법, 농산물가공산업육성법 (농림부) 식품위생법 (보건복지부)				식품위생법 (보건복지부)
축산물	축산법, 축산물가공처리법(농림부), 식품위생법(보건복지부)				식품위생법 (보건복지부)
수산물	수산업법, 수산물품질관리법 (해양수산부), 식품위생법 (보건복지부)				식품위생법 (보건복지부)
주류	주세법(재정경제부), 식품위생법 (보건복지부)				식품위생법 (보건복지부)
수입식품	대외무역법(산업자원부), 식품위생법				식품위생법 (보건복지부)

그림 43. 식품 생산 단계별 관련 법규

표 60. 식품 산업 관련 법규의 목적과 주요 내용

소관부처	법률명	목적	주요 내용
	축산물가공처리법	축산물의 위생적인 관리와 품질 향상을 위하여 가축의 사육·도살·처리와 축산물의 가공·유통 및 검사에 관하여 필요한 사항을 규정	축산물등의기준/규격 및 표시, 축산물의 위생관리, 검사, 영업의허가 및 신고 등, 감독
	양곡관리법	양곡의 효율적인 수급관리를 통하여 식량을 안정적으로 확보	정부관리양곡의 판매용도, 정부관리양곡의 외상판매
농림부	농산물가공산업 육성법	농산물가공산업을 육성하여 농산물의 부가가치를 높일 수 있는 기반 마련과 농산물의 상품성 제고, 공정한 거래의 실현을 도모	농산물가공산업의 육성, 농산물가공품의 품질관리
	친환경농업육성법	농업의 환경보전기능 증대, 농업으로 인한 환경오염 감소, 친환경농업을 실천하는 농업인을 육성	친환경농업 육성 및 지원, 친환경농산물 유통관리, 국제협력 등
	농산물품질관리법	농산물의 적절한 품질관리를 통하여 농산물의 상품성을 높이고 공정한 거래 유도	농산물의 규격, 품질 인증, 원산지표시, 우수농산물관리인증, 농산물이력추적제,

표 60. 계속

소관부처	법률명	목적	주요 내용
	식품위생법	식품으로 인한 위생상의 위해 방지, 식품영양의 질적 향상 도모, 식품에 관한 올바른 정보 제공	식품 및 식품첨가물, 기구와 용기/포장, 표시, 식품 등의 공전, 검사등, 영업, 조리사 및 영양사, 허가취소 등 행정제재
보건복지부	건강기능식품에관한 법률	건강기능식품의 안전성 확보 및 품질향상과 건전한 유통·판매를 도모함으로써 국민의 건강증진과 소비자보호	
해양수산부	수산물품질관리법	이 법은 수산물에 대한 적절한 품질관리를 통하여 수산물의 상품성과 안전성을 높이고 수산물가공산업을 육성, 어업인의 소득증대와 소비자보호	수산물의 품질관리, 수산물가공산업의 육성 및 관리, 지정해역의 지정 및 생산·가공시설의 등록·관리, 수산물 및 수산가공품의 검사, 이식용수산물의 검역, 수산물의 안전성조사 등
산업자원부	대외무역법	대외 무역을 진흥하고 공정한 거래 질서를 확립하여 국제 수지의 균형과 통상의 확대를 도모함으로써 국민 경제 발전	통상의 진흥, 수출입 거래, 수출입 거래, 수입수량 제한조치, 수출입의 질서 유지
재정경제부	주세법	주류에 대하여는 이 법에 의하여 주세를 부과	주류의 제조 및 판매, 주세의 부과·징수,

3. 국민 식생활 관련 지역사회와 시민단체의 활동 내용과 발전방향

가. 국민 식생활 관련 시민단체의 현황

(1) 생활 협동 부문

생산자와 소비자가 함께 참여하는 협동조합 방식으로 친환경 유기농 식품 등의 안전한 먹을거리를 생산하는 농가와 소비자 사이의 직거래 및 다양한 도농 교류 활동과 소비자 식품 안전 교육 등을 전개하고 있다. 이들 생협은 'issue network'을 형성하고 있으며, 학교급식조례제정, 우리밀 살리기 등 사안이 있을 때 서로 연대하여 활동을 하고 있다. 2005년 현재 생활 협동조합(생협) 현황 및 대표적인 생협의 역할은 표 61, 62와 같다.

표 61. 생활 협동조합 현황(2005)

	한살림	한국생협연합	두레생협연합	민우회생협	기타	합계
조합수 (개소)	17	61	22	1	16	117
조합원수 (세대)	115,336	38,908	34,627	12,077	34,078	235,026
공급액 (백만원)	79,403	53,447	28,159	6,653	22,776	190,438

표 62. 생활 협동 조합의 역할(2005년 말)

	식품 관련 활동 내용	지역 생협 조직
한살림	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농산물의 소비자-생산자 직거래 · 산지체험 통한 도-농 교류 · 환경(유기)농업 운동 등 	한살림 서울생협 등 17개 지역 한살림 생협이 전국 범위로 활동
한국생협연합회	<ul style="list-style-type: none"> · 안전한 농산물의 소비자-생산자 연결 · 친환경 우리농산물 급식 확대 · 식품 안전 교육 · 산지체험 교육 통한 도-농 교류 	수도권 28, 충청권 6, 호남권 10, 영남권 13, 기타 4
두레생협연합회	<ul style="list-style-type: none"> · 안전한 먹거리와 친환경적 생활재의 소비자-생산자 연결 · 먹거리, 생태, 환경, 건강, 자녀교육 부분의 교육문화 활동 	회원생협 15, 준회원 생협 7
여성민우회생협	<ul style="list-style-type: none"> · 여성 생산자와의 교류 · 생활재의 개발 및 공동 이용 · 생산지 견학 등 	2005년 말까지 하나였던 생협이 남서여성민우회, 동북여성민우회, 고양여성민우회 등 4개로 분화하여 연대(2006년 현재)
기 타	· 공동 : 생산자와 소비자의 직거래	그 외 정농생협, 농도생협, 불교생협, 은평두레생협, 의정부생협, 춘천생협, 전주한울생협, 경남생협 등
	예장생협 · 가족 농사체험 프로그램	
	팔당생협 · 유기농산물 및 친환경 가공식품 판매	
	원주생협 · 생산지 견학 프로그램 · 학교급식 개선	
	풀무생협 · 학생들이 벼와 채소 직접 재배, · 재생비누협동조합	
	푸른평화생협 · 유기농산물 거래, 자연학교	
	부산생협 · 아이들의 건강간식 지원, 농산물 거래	
	괴산생협 · 친환경 농사교육	

(2) 학교급식부문

표 63. 학교급식관련 시민운동

	구성	활동내용
학교급식법개정과 조례제정을 위한 국민운동본부 (연대조직)	· 부문별 단체로서 (사)참교육을위한전국학부모회, 전국교직원노동조합, 학교급식전국네트워크, (사)한국농업경영인중앙연합회, 한국생협연합회, (사)한살림, 전국공무원노동조합 등 11개 단체 · 지역본부로서 16개 광역시도의 단체 및 기초단위 운동본부	· 학교급식의 직영화와 무상급식의 실현 그리고 학교급식에 우리농산물 사용을 의무화하는 내용의 학교급식법 개정과 조례제정운동 · 급식문화개선을 위한 연구 및 범국민운동 · 단위학교급식환경개선을 위한 연구 및 사업 · 안전한 농수축산물의 생산과 공급체계 형성을 위한 연구 및 사업 · 기타 학교급식과 관련한 사업
학교급식 전국네트워크	학교급식의 실질적 개선 및 우리 농업 지키기 위한 학부모, 교사, 학생, 영양사, 생산자 등 학교급식과 관련자	· 목표 : 무상급식, 직영급식, 우리 농산물 사용 · 학교급식 정책 연구 활동 · 학교급식 관련 교육 연수 · 학교급식 관련 상담실 상시 운영 · 학교급식법개정과 조례제정을 위한 국민운동본부와 연대활동

(3) 대안운동부문

표 64. 식생활관련 대안운동

	구성	식생활 관련 활동내용
수수팔떡 (아사모)	2001년 알레르기성 질환을 가진 아이들의 엄마들이 결성 먹거리와 생활 속에서 자연 건강법을 실천하는 엄마들의 모임	· 우리 고유 먹거리 보존 · 자연요법 · 모유 먹이기 운동
다음을 지키는 사람들	2000년 '다음을 지키는 엄마모임'이라는 공부모임에서 시작	· 생태분과 : 자연주의 육아교육 실시 · 먹거리분과 : 대안적 먹거리 발굴 · 생활환경분과 : 유해화학물질 반대운동
생태유아공동체	2000년 부산의 학부모, 교사, 유아원 원장들이 모여 시작한 먹거리 공동체 2005년 '수도권 생태 유아공동체' 발족	· 양질의 친환경 농산물과 식단을 유치원과 어린이집에 공급 · 사탕·과자·탄산음료 안 먹기 등 먹거리 교육 · 모유먹이기 운동
녹색연합	'푸른 한반도 되찾기'시민 모임과 배달환경클럽이 녹색당과 배달녹색연합으로 통합된 후 1996년 명칭변경	· 건강한 먹거리 보급 활동 · 바다와 갯벌 살리기
서울환경운동연합 초록정책국 벌레먹은 사과팀		· 식품첨가물, GMO, 환경호르몬 등 식품 안전 관련 활동 · 학교 친환경 급식 확대운동 · 가족이 함께 차리는 밥상운동
초록교육연대	2005년 교사, 환경단체 활동가, 대학교수 및 전문가, 정부와 지자체, 교육청의 환경생태교육과연 담당자들이 모인 운동단체	· 친환경 급식을 비롯해 생태친화적인 학교교육 · 빈 그릇 운동(음식쓰레기 안 남기기 운동) · 학교 환경 생태교육의 활성화
환경과 생명 전국 교사모임	환경문제와 환경교육에 관심 가진 전국 유치원·초·중·고교사들의 자발적인 네트워크	· 학교환경교육, 생태기행, 환경교육프로그램 및 교재와 교구제작보급과 활용 · 전국 환경 교사 연수 · 세계 환경교육현장방문활동, 사회실천 활동 등

나. 식생활 관련 단체의 제한점 및 발전방안

앞에서 살펴본 바와 같이 우리나라 식생활 관련 시민단체는 생활협동부문, 학교 급식 부문 및 대안 운동 부문으로 구분해 볼 수 있으며 이들은 각각의 고유 활동과 더불어 사회적 이슈가 있을 때 함께 연대하는 형태로 활동하고 있다. 이들 단체의 설립목적 및 활동의 공통점은 우리국민들에게 '안전한 먹을거리를 제공'과 안전한 먹을거리의 지속적 확보를 위한 '생태 환경 보호'라 할 수 있으며, 이를 위해 먹을 거리에 대한 올바른 지식, 사고방식과 가치관 교육, 신뢰할 만한 먹을거리 생산자와 소비자와의 신뢰관계 구축을 위한 교육 및 활동 등을 활발히 전개하고 있다. 그 결과 안전한 먹을거리에 대한 시민의식 및 필요성에 대한 시민적 공감대 형성에 많은 기여를 하고 있다.

그러나 인구 850만이나 가입 단체는 3200만명으로 1인당 약 4개 정도의 조합에 가입하고 있는 스웨덴과 같은 선진국형 사회조합주의를 채택하고 있는 북유럽 국가들과 달리 우리나라의 생활협동조합과 같은 시민단체의 참여율은 저조한 편이며 활동 범위 또한 매우 제한적이어서 현재는 먹을거리에 관해서는 친환경 농산물에 관련한 활동으로 국한되어 있다.

(1) Local food system의 정착과 문제점

미국이나 유럽의 경우 지역사회에서 생산되는 농산물을 그 지역에서 소비하는 local food system이 정착되어 있으며 일본은 이를 地産地消 운동으로 발전시켰다. 그러나 우리나라는 지자체의 열악한 재정자립이라는 걸림돌이 있다. 2006년 우리나라가 걷은 세금은 165조 3201억원이며, 그 중 자치단체의 운영 재원으로 쓰이는 지방세는 21.3%이며 나머지는 중앙 정부용 국세이다. 즉, 세금에서 중앙 대 지방이 차지하는 비율은 8 대 2이나 일본은 58:42, 미국 54:46, 독일 51:49로 되어 있어 지방세가 차지하는 비율이 다른 선진국에 비해 매우 낮은 편이다. 따라서 유럽, 미국의 지자체 재정 자립도는 50% 이상, 일본의 경우는 40% 정도 되므로 그 지역의 농산물을 그 지역에서 구입 해 줄 수 있는 경제력 있는데 반해 우리나라 기초 자치 단체 중 중소도시의 자립도는 40% 수준, 군 단위는 10% 수준이하이며(표 65) 인구의 반 이상이 수도권에 거주하므로 local food system은 우리나라 지자체의 재정 자립도 증가가 우선해야 하는 장기적 과제가 될 수밖에 없는 실정이다.

우리나라 지자체의 열악한 재정 자립도에도 불구하고 도 단위 차원에서는 지산지소 운동이 가능할 수 있으나 그 지역에서 생산하는 물품이 없는 경우 범위 넓혀서 구매할 수 있어야 하는 유연성이 필요하며 현재는 기초 자치 한 지자체에서 생산되지 않는 물품도 다른 지자체에서 들어오는 것을 막아 접근 자체를 막고 있으므로 기초 자치 단체의 벽을 허물어야 하는 문제가 있다.

학교급식의 예를 살펴보면 성장기에 있는 학생들에게 질적으로 우수한 우리 농산

물을 먹이고자 하는 활동이 적극적으로 이루어지고 있다. 그러나 우리 농산물을 학교 급식에 사용하는 것 자체는 문제가 없으나 WTO 체제에서 명문화 할 수는 없으므로 지자체별로 제정하는 학교 급식법 조례에서는 우리 농산물을 '우수 농산물'로 명문화하여 사실상 우리 농산물을 우선적으로 사용할 수 있게 한 규정이 마련되었다. 이러한 조례가 총체적 이익을 위한 실질적 효과를 나타내기 위해서는 학교급식에 사용할 우수 농산물 식재료가 그 지자체에서 생산되지 않으면 인근 지자체로부터의 구입이 자유로워야 한다. 하지만 현재 지자체의 학교급식조례는 다른 지역으로부터의 생산물이 들어오는 경우 지원금을 지원할 수 없도록 규정하고 있다. 도에서는 이러한 지역이기주의를 극복하고자 노력하지만 기초단체의 지원 비율에 비해서 도의 지원 비율이 낮은 경우 이러한 노력이 결실을 보기가 힘들며, 그마저도 현재 많은 지자체의 경우 학교급식조례가 있어도 실질적인 예산을 지원하지 못하는 곳도 있다.

표 65. 광역, 기초 제정자립도 - 규모별

구분	전국	특별시	광역시	도	시	군	자치구
평균	56.2	95.0	67.5	36.6	40.6	16.5	44.3
최고 (단체명)	-	95.0 (서울)	72.6 (대구)	70.3 (경기)	70.2 (경기 성남)	51.9 (울산 울주)	92.6 (서울 서초구)
최저 (단체명)	-	-	54.6 (광주)	11.9 (전남)	12.8 (전북 남원)	6.9 (전남 무안)	17.7 (부산 서구)

* 자료: 2006년 행정자치부 통계연보

(2) 바람직한 도-농 교류 모델

1) 학교급식지원센터 설립

자국산 농산물 특히 지역 농산물 사용을 철저히 지키고 있는 일본의 경우 학교급식 식자재를 학교별로 알아서 구매하는 방식과는 달리 공동구매 방식을 취하고 있으며 이는 기본적으로 자기 고장에서 생산되는 양질의 우수한 농산물을 공급해 학생들에게 질 높은 급식을 실시하고 궁극적으로는 학생들의 입맛을 지역농산물에 맞추기 위한 식생활 교육 차원이며 정부나 지방자치단체는 학교 급식용 식자재 공급에 대한 행·재정적 지원에 나서고 있다. 일본의 대부분 학교는 식자재를 학교급식센터를 통해 공동구매하고 있으며 식자재 구입은 교육위원회 또는 조리장별로 물자선정위원회 등을 조직해 학교영양사의 의견을 충분히 수렴, 관할보건소의 협조를 얻어 공신력 있는 우수한 납품업자명단을 작성해 선정하고 있으며 일정한 급식비로 운영되는 학교급식에 물가변동에 따라 식자재의 가격과 질이 좌우되지 않는 안정적

인 공급이 가능하며 현단위의 물류센터를 확보하고 있다. 학교급식센터에서 공급하지 못하는 식재료는 각 학교별로 지역시장, 개인농가 등을 통해 지역농산물을 우선적으로 구매하고 있다. 또한 학교급식센터는 학부모와 학교영양직원을 대상으로 각종 정보를 제공하고 교육을 실시하며 우수한 식단과 조리기술 등의 보급에 앞장서고 있으며 단위학교에서 실시할 수 없는 다양한 식품검사를 실시함으로써 불량 식자재로 인한 식중독 사고 등을 예방하고 있다.

최근 우리나라도 식생활 관련 단체들의 많은 노력에 의해 최근 학교급식법이 개정되었으며 이 중에는 '특별자치도지사·시장·자치구의 구청장은 우수한 식자재 공급 등 학교급식을 지원하기 위해 그 소속하에 학교급식지원센터를 설치·운영할 수 있다'고 명시돼 있다. 그러나 이 사업의 주체가 교육청이 아닌 지자체이며, 국고 지원이 없다는 점에서 많은 지자체들이 반발하고 있다

2) 1村 1社 운동

이 운동은 대도시 소비자와 농촌 생산자 연결하고자 하는 뜻에서 일부 대학교와 대기업 등에서 실시하고 있는 운동의 형태로 지자체, 대기업과 지자체 등의 도농연계하여 그 지역의 농산물 우선 구매하는 방식으로 이루어지고 있다. 예를 들어 원주에 위치한 상지대학교의 경우 원주의 농산물을 1차적으로 구입하고 있으며 이러한 운동은 가격 보다 식품의 안전성을 우선 생각하는 소비가 되어야 하며 생산자의 맘을 생각해야 한다는 '윤리적 소비'의식에 바탕을 둔 것으로 볼 수 있다.

3) 도-농 산지교류

많은 생활협동 조합이 정기적 행사로 실시하고 있는 활동 중 도-농 산지 교류는 매우 중요한 위치를 차지한다. 도시 회원 및 가족들을 대상으로 농업현장견학, 농업 체험교육을 실시함으로써 먹을거리에 대한 소비자와 생산자 간의 신뢰관계를 구축하며 이를 통해 지역 농산물의 1회성 구입이 아닌 지속적 구입을 할 수 있는 토대를 마련하고 있다. 현재 대도시의 경우 일부 아파트 부녀회를 중심으로 도-농 연계를 하는 경우도 있으나 이는 제도화가 어렵고 자발성이 떨어지며 지속성이 없다는 점 등이 문제로 지적될 수 있다.

(3) 발전방안

정부가 앞장 서 우리 농산물을 보호하기 위한 정책을 펼 수는 없는 WTO 체제 하에서 식생활 관련 시민단체들은 우리 국민의 안전한 먹을거리를 지킨다는 취지에서 우리 농산물의 우수성을 알리고 소비를 촉진하기 위한 많은 노력을 해 오고

있다. 시민단체들의 노력이 자리 잡기 위해서는 정부 또한 많은 지원을 해야 할 것이다. 이러한 지원은 지속적이지 못하고 고비용, 저효율화로 이어지는 정부 주도하의 정책이 아닌 시간이 걸리더라도 시민들이 의식을 갖고 자발적인 활동하는 조직을 지원해 주는 차원에서 진행되어야 하며 이해관계에 있는 기업으로부터의 독립성을 유지하고자 하는 노력을 기울여야 할 것이다.

V. 외국의 국민 식생활 및 식문화 관련 프로그램

1. 미국의 국민 식생활 교육 관련 정책 및 행정체계

미국에서 국민의 식생활 관련 교육은 농무성 (U.S. Department of Agriculture)과 보건후생성 (US Department of Health and Human Services)에서 주로 담당하고 있다 (표 66). 농림부의 경우 식품영양서비스국 (Food and Nutrition Service), 영양정책 및 증진센터(Center for Nutrition Policy and Promotion), Food Safety and Inspection Service, 식품영양정보센터(Food and Nutrition Information Center)에서 식품과 영양, 위생 등의 주제로 국민과 관계 산업체를 대상으로 교육프로그램을 운영하거나 정보를 제공하고 있다.

식품영양서비스국의 대표적인 식생활 관련 교육 프로그램으로 Team Nutrition과 Eat Smart Play Hard™를 들 수 있다. Team Nutrition은 학교급식 종사자를 위한 훈련과 기술적 지원을 제공하고, 학생들과 학부모의 영양교육, 건강한 식생활과 운동을 위한 학교와 지역사회의 지원을 통해 어린이 영양 프로그램 (Child Nutrition Program)을 지원하기 위한 프로그램이다. Team Nutrition의 목표는 “미국인을 위한 식사지침”과 “식품피라미드”를 적용하여 어린이의 평생 식습관과 신체적 건강을 향상시키는 것이며, 어린이 식생활 교육에서 학교는 중심에 있다.

Eat Smart. Play Hard.™은 미국 어린이를 보다 더 건강하게 하는 것을 목적으로 어린이와 학부모, 관련 전문가들을 대상으로 건강한 식생활과 운동을 위한 실천적 아이디어와 교육자료를 제공한다. 바람직한 행동 변화를 이루는 것을 궁극적인 목표로 Power Panther™라는 캐릭터와 게임 등을 활용하여 효과적인 교육 방법으로 인정받고 있다.

영양정책 및 증진센터(Center for Nutrition Policy and Promotion)에서는 미 농무성 내 영양정책을 개발하고 평가하는데, 과학적 연구결과를 바탕으로 식품피라미드, 어린이를 위한 식품 피라미드, 미국인을 위한 식사지침 등을 개발, 제공한다. Food Safety and Inspection Service 에서는 육류, 가금류, 난류의 안전한 공급과 유통을 위해 관련 정책을 개발하고 관련 시설의 위생점검을 실시하는 한편 일반 국민을 대상으로 위생교육 자료를 제공한다. 식품영양정보센터에서는 미 농림부가 운영하거나 후원하는 Eat Smart Play Hard, Fruits & Veggies: More Matters, Healthy Meals Resource Systems, WIC, Food Stamp 등에 대한 정보를 영양과 건강 전문가, 교육자, 정부관계자 및 소비자를 대상으로 제공하고 있다.

보건후생성에서는 식품의약품안전처 (Food and Drug Administration), National Institute of Health, 질병예방통제센터 (Center for Disease Prevention and Control), Administration on Aging 등이 국민들을 대상으로 식생활 관련 교육과 정보를 제공하는 대표 부서이다.

안전한 식품공급 및 국민 건강 보호를 목적으로 하는 식품의약품안전처(Food

and Drug Administration)에서는 어린이, 노인, 일반소비자, 업체 관계자 등 다양한 대상들을 위한 위생교육 자료와 정보를 제공하고 있다. 특히 인터넷 웹사이트 “FoodSafety.gov”를 운영하는데, 이것은 연방정부와, 주정부, 지방정부의 식품안전 관련정보의 통합 사이트로 식품안전정보네트워크 (National Food Safety Information Network)에 의해 운영된다. 식품안전정보네트워크는 정부의 분산되어 있는 식품안전관련 부처들이 공동으로 참여하여 국민들에게 식품안전 정보를 보다 효과적이고 효율적으로 제공하고 있다. 1997년 식품안전정보네트워크의 설립 이후 식품안전관련 정부부처인 농무성, 보건후생성 산하 식품위약품안전처, 질병예방통제 센터 등은 긴밀한 교류를 통해 식중독교육정보센터 (Foodborne Illness Education Information Center), National Food Safety Educator’s Network (EdNet) 등을 공동으로 개발, 운영하고 있다.

미국 국립암연구소(National Cancer Institute)는 1991년 하루에 채소와 과일을 5 서빙 이상 먹자는 “National 5 a Day for Better Health Program”을 시작하였다 (Havas 등 1994). 이 프로그램에는 Produce for Better Health Foundation 등 비영리단체와 기업이 참여하는 정부-민간 파트너십을 이루어 학교, 사업체 등 여러 지역 사회의 영양교육의 대표적 모델로 꼽히고 있다. 5 A Day 프로그램은 어린이를 대상으로 5-A-Day Power Plus, Gimme 5, High Five Alabama 등의 이름으로 시행되었는데 프로그램 시행 이후 채소와 과일 섭취가 보고되었다 (김경원 2005). 최근 이 프로그램은 “Fruits and Veggies: More Matters”라는 새로운 캠페인으로 이어지고 있다.

미국 국립암센터의 지원으로 미네소타주 Department of Health, University of Minnesota 등 정부, 대학이 연계하여 운영된 5-A-Day Power Plus의 경우 어린이를 대상으로 영양교육을 실시하는 동시에 학부모에게 영양정보를 제공하고 어린이들과 가정에서 과일과 채소 섭취 증가시킬 수 있는 활동에 참여시켰다. 또한 학교 급식을 통한 과일과 채소의 제공 증가, 관련 기업들의 지원 등 지역사회가 함께 참여함으로써 어린이의 채소와 과일 섭취 증가에 효과적인 프로그램으로 인정받았다 (김경원 2005).

노인영양프로그램 (Elderly Nutrition Program)은 미국 보건후생성 산하 Administration on Aging이 지원하는 대표적인 영양프로그램으로 노인들에게 식사, 영양교육과 함께 교통서비스, 개인 수발 및 가사 관리 서비스, 정보 제공 등의 부가적인 서비스를 제공한다. 노인영양프로그램에서는 60세 이상의 노인 중 경제적, 사회적 취약한 노인을 주 대상으로 식사와 영양서비스를 경로식당과 가정배달을 통해 제공한다. 식사는 하루에 한 끼 이상, 일주일에 5일 이상 제공되어야 하며, National Academy of Sciences National Research Council에서 설정한 일일 영양권장량의 1/3 이상을 제공해야 한다. 제공되는 식사는 또한 보건후생성과 농림부에서 제시한 미국인을 위한 식사지침에도 적합해야 한다. 식사서비스 외에 영양교육, 영양판정, 장보기, 건강향상 활동 등 다양한 영양관련 서비스가 제공된다.

미국 보건후생성은 Administration on Aging을 통해 각 주의 산하부처에 연방정부의 예산을 지원하고, 농림부는 잉여농산물이나 그에 해당하는 현금을 지원한다. 경로식당은 노인복지관, 종교기관, 학교, 공동주택, 노인복지주거시설 등에 설치되어 운영되며, 이곳에서 영양관련 서비스도 함께 제공된다. 가정배달 식사서비스는 경로식당, 연계된 중앙조리센터, 기타 단체급식시설 등에서 조리된 후 서비스 수혜자의 가정으로 배달된다.

표 66. 미국의 국민 식생활 교육 관련 행정부처 및 프로그램

기관	내용
1. 미국 농무성 (U.S. Department of Agriculture)	
식품영양서비스국 (Food and Nutrition Services)	<ul style="list-style-type: none"> • 관련기관과 협력관계를 통해 어린이와 저소득층에게 식품에 대한 접근성을 높이고, 건강한 식생활과 영양교육을 제공하는 동시에 미국 농업 활성화하는 역할 • 미국인의 1/5 정도가 식품영양서비스국의 15 종류 프로그램에 참여 (2006년 지출: \$530억) • 대표 영양 및 식품지원 프로그램 <ul style="list-style-type: none"> - 푸드 스탬프 프로그램 (Food Stamp Program) - 학교급식 프로그램 (National School Lunch Program) - 여성과 영유아 특별 영양보조 프로그램 (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC)) - Child and Adult Care Food Program - 학교 아침급식 프로그램 (School Breakfast Program) • 대표 영양 및 식생활 교육 프로그램 <ul style="list-style-type: none"> - Team Nutrition - Eat Smart Play Hard
영양정책 및 증진센터 (Center for Nutrition Policy and Promotion)	<ul style="list-style-type: none"> • 미 농무성 내 영양정책 개발과 관련 정책의 평가 • 과학적 연구를 소비자의 영양적 요구와 연계하여 식사섭취 지침을 개발하고 홍보 <ul style="list-style-type: none"> - 식품 피라미드(MyPyramid) - 어린이를 위한 식품 피라미드 (MyPyramid for Kids) - 미국인을 위한 식사 지침(Dietary Guidelines for Americans)
Food Safety and Inspection Service	<ul style="list-style-type: none"> • 육류, 가금류, 난류 제품의 안전한 공급과 유통 관리 <ul style="list-style-type: none"> - 관련정책 개발, 위생점검, 표시제도, 식품회수제도 등 - 육류 및 가금류, 난류 관련 도축, 가공 시설의 위생 점검 - 일반 국민의 위생교육
식품영양정보센터 (Food and Nutrition Information Center)	<ul style="list-style-type: none"> • 영양과 건강전문가, 교육자, 정부관계자 및 소비자를 대상으로 식품, 영양과 관련하여 정확하고 신뢰할 수 있는 정보 제공 • Eat Smart Play Hard, Fruits & Veggies: More Matters, Healthy Meals Resource Systems, WIC, Food Stamp, 식품위생 등과 관련된 정보 제공

표 66. 계속

기관	내용
2. 보건 후생성 (US Department of Health and Human Services)	
식품의약품안전처 (Food and Drug Administration)	<ul style="list-style-type: none"> • 사람과 동물 의약품, 생물적 물질, 의약기기, 식품공급체계. 화장품 등의 안전을 보장함으로써 국민의 건강 보호 • 어린이, 교육자, 노인, 일반소비자, 관련 기업 등을 대상으로 위생교육 자료를 제공
National Institute of Health	<ul style="list-style-type: none"> • 산하기관에서 영양교육 프로그램 개발, 캠페인 계획 및 실시 • 국립암연구소: 5-A-Day • National Heart, Lung, and Blood Institute: Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health(CATCH), JumpSTART
질병예방통제센터 (Centers of Disease Prevention and Control)	<ul style="list-style-type: none"> • Powerful Bones, Powerful Girls: 9-12세 여자 어린이를 위한 골격 건강을 위한 교육 캠페인
Administration on Aging	<ul style="list-style-type: none"> • Elderly Nutrition Program (노인영양프로그램)

2. 일본 식육기본법과 식육정책

일본에서는 지난 2005년 6월, 2년을 넘게 논의하여 온 식육기본법을 만들었고 같은 해 9월, 일본 내각부의 특명담당대신이 식육담당대신에 임명되어 식육추진기본계획을 수립하였다. 또한 지방자치체 차원에서도 식육추진계획, 조례, 식육추진본부 등이 만들어졌다.

식육 추진과정에는 국가와 지방자치체 등 행정만이 아니라, 학교에서의 급식을 통한 영양교육 및 식생활교육을 위하여 학교는 물론 식육을 통해 국민이 농업을 이해하고 지방농산물 소비확대를 촉진하기 위해 활약하는 농업단체, 그리고 기업의 이미지와 판매 전략을 위하여 대기업까지도 적극 참여하고 있다.

일본이 이와 같은 식육기본법을 제정·추진하게 된 것은 단순히 국민에게 식생활에 대한 교육으로 질병 예방과 건강 유지를 하게하기 위한 것만은 아니다. “식(食)”에 대한 안전성의 문제도 있지만, 식량의 “해외 의존 문제” 등에 대한 해결 측면에서 국민 스스로가 먹을거리에 대한 지식과 관심을 갖고 선택하게 함으로써 일본 전통 식문화의 계승·발전, 도시민의 농촌체험을 통한 도농(都農)간의 교류 등으로 일본 농어촌 및 농어업의 발전과 활성화를 도모하기 위한 목적을 갖고 있다.

그렇게 하기 위해서는 결국 국민이 “식”에 관하여 배워야한다는 결론에 도달한 일본정책 추진의 산물로 만들어진 것이 “식육기본법”이라고 할 수 있다. 다시 말하면 식과 관련된 모든 문제점 해결의 key word로 식육을 추진하고자 한 것이다.

가. 일본에 식육이 법률(기본법)로 만들어진 배경

일본에서 식생활교육에 대한 “식육”이 법률로 만들어진 사회적 배경은 다음의 몇 가지로 요약할 수 있다.

- 「식」을 중요시하는 마음의 결여
- 영양적 균형이 편중된 식사와 불규칙적인 식사의 증가
- 비만과 생활습관병 (당뇨병 등)의 증가
- 과도한 저 체중 지향의 식생활
- 「식」에 있어서 안전상의 문제 발생
- 「식」의 해외 의존 심화
- 전통 식문화의 소실

나. 식육기본법제정의 경위

일본에서 “식육”을 법으로 제정하기까지는 “식”에 관련된 전문가, 정치가들이 이에 대한 문제의식을 갖고 추진한 공이 크다.

일본에서는 2001년 광우병 발생과 O-157 식중독발생, 식품위장포장 등의 문제가 사회적으로 크게 거론되면서, “식”의 “안전”에 대한 국민의 관심도가 높아졌다. 그에 따라 2003년 ‘식품안전위원회’가 설립되었고, NGO 단체들은 국민 식생활 안전과 식량, 농업, 농촌, 국민의 영양 및 건강문제의 해결을 모색할 필요성을 강조하게 되었다. 이에 농림수산대신이 국민에게 먹을거리에 대한 교육이 필요하다고 제시하였고, 전문가, 국회위원회, 정치가들이 중심이 되어 식육운동의 필요성을 강조하였으며, 명확한 목표를 정하여 효과적으로 전개하기 쉬운 국민운동으로 추진하도록 하였다.

법은 의원입법으로 (문부위원회 의원 등) 사전 검토를 거쳐 여당에서 복수 공동으로 제안하였다. 그 후 국민의 식생활 환경 변화, 즉 영양편중, 불규칙적인 식사, 비만과 생활습관병의 증가, 과도한 저체중 지향 등의 문제, 식의 안전과 해외의존문제의 발생에 따라, 국민이 생애에 걸쳐 건전한 심신을 배양하고 풍요로운 인간성을 갖추기 위해서는 식육을 추진하는 것이 긴요한 과제인 것에 주목하여, 국회 회기 중인 2004년 3월, 식육에 관한 기본이념을 정하고, 국가 및 지방공공단체 등의 책무를 명확히 하고 식육에 관한 시책을 기본으로 하는 사항을 정하여, 종합적이고 보다 계획적으로 추진함으로써 현재 및 장래에 활력 있는 사회 실현에 기여하는 것을

제안이유로, ‘식육기본법’ 안이 의원에서 참의원에 제출·심의되었다. 2005년 6월 참의원 본회의에서 가결·성립되었고 6월17일 공포, 7월15일 시행하게 되었다.

2002년 새 내각정권에서는 내각의 경제재정운영과 구조개혁에 관한 기본방침 2002를 각의 결정하였고 거기에 건강수명의 증진을 위하여 관계부처는 건강에 대한 식의 중요성을 감지하고 식육을 충실하게 한다는 것을 시작으로 “식육”이라는 말이 처음으로 등장하게 되었다. 또한 2003년에는 인간성을 키우는데 핵심이 되며 식의 안전에 기초가 되는 “식육“을 관계행정기관과 연계 하여 전국적으로 전개하고, 식육을 행정에 반영하여 실시하는 것으로 하였다.

2004년에는 식육을 추진하기 위하여 관계 행정기관 등이 연계되어 지도에 충실하고 국민적인 운동으로 전개하도록 정하였다. 2005년도에는 식육기본법에 근거, 식육추진기본계획을 작성하고, 관계행정기관 등이 연계하여 범 국민운동으로 식육을 추진하도록 기본법 제정과 국민운동추진의 목표를 제시하게 되었다.

<식육기본법의 법안제안부터 시행까지의 주요 경위>

2004년 3월 15일 참의원에 식육기본법안 제출 (제159회국회(상회))

6월 3일 참의원에서 중의원에 동법안제출, 계속심사

12월1일 중의원내각위원회에서 제안이유설명, 계속심사(161회 국회(임시회))

2005년 4월 19일 중의원본회의에서 가결 (제 162회국회(상회))

6월 10일 중의원본회의서 가결, 설립

6월 17일 공포

7월 15일 시행

다. 내각부 조직과 식육담당자의 위치

일본에서 식육추진에 대한 전체적인 관할조정을 내각부에서 하며 내각부내 특명담당 대신이 식육대신으로 임명되어 진행하고 있다.

내각부는 2001년 1월 21세기 새로운 행정시스템으로 전환하기 위해 중앙성청 개혁에 있어 내각기능의 강화의 일환으로 내각 및 내각총리대신 주도에 의한 국정운영의 실현을 위해 내각총리대신의 보좌 및 지원체제강화를 위하여 설치되었으며 “내각을 도와 내각의 중요정책에 관한 기획입안 및 종합조정”, “내각총리대신이 담당하는 행정사무의 처리”를 하는 것이 임무인 기관이다. 내각부 조직은 내각총리대신을 장으로 하는 기관으로 그 최고관리층(top management)로서 내각관방장관, 특명담당대신, 내각관방부장관, 부대신, 대신정무관이 있다(그림 44).

내각부는 경제재정정책, 과학기술정책과 같은 국가운영의 기본에 관한 중요과제와 저출산, 고령화 등에 대한 대응 등 공생사회의 형성과 남녀공동참여사회의 실현 등 국민의 삶과 사회에 관한 중요과제 및 방재대책 등 국민의 안전 확보에 관한 중요과제에 관하여各省보다 한 단계 높은 입장에서 “기획입안 및 종합조정”을

하는 등 내각총리대신이 리더십을 발휘할 수 있도록 직접 보조, 정책결정을 지원하는 역할을 담당하고 있다.

내각부내에서 식육은 특명담당대신 소속이며 식육담당부서에 참서관등과 담당 영양사가 배치되어있다.

또한 식육기본법에서 “해외에의 식육보급” 내용은 외국과 식육에 관한 정보를 제공하고 일본이 하고자하는 식육이 영양만이 아니라 학교, 농림어업, 건강이 함께 하는 좋은 개념이라는 점을 해외에 알리고 홍보하고 싶다고 한다. 또한 “국제적인 공헌”은 일본외무성이 주관하는 식량원조로서 식량이 부족한 아프리카제국에 식량 및 비료를 원조하는 것을 의미한다.

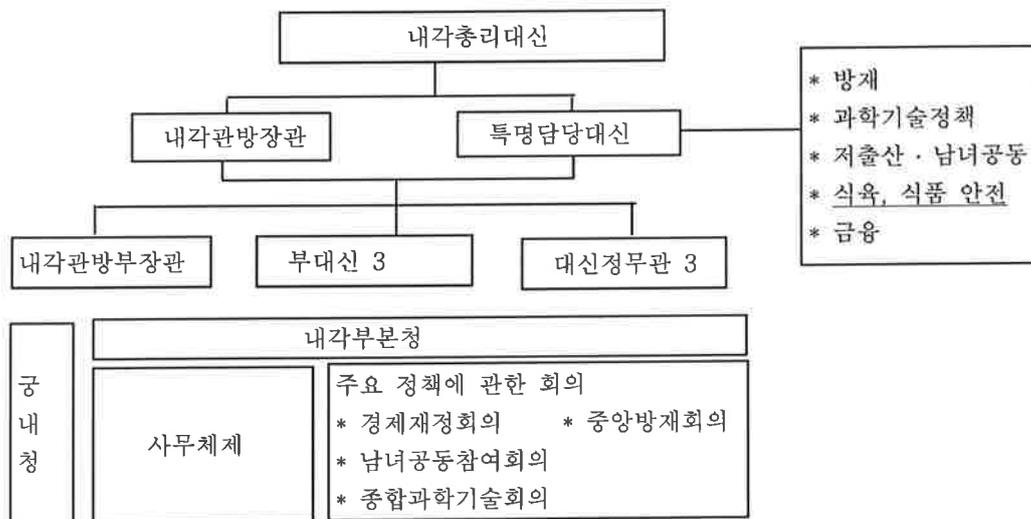


그림 44. 일본 내각부 조직

(1) 2006년도 내각부 중점시책 (8가지 새로운 과제와 3가지 중점과제)

1) 8가지 새로운 과제에 대한 대처

- ① “ 작고 효율적인 정부”의 실현을 향한 개혁을 한다
- ② 지역을 재생한다
- ③ 범죄피해자 등을 위한 시책을 추진한다
- ④ 식육을 추진한다
- ⑤ 독점금지법의 기본문제를 검토한다
- ⑥ 글로벌화에 대응한다
- ⑦ 통계를 근본적으로 재검토한다
- ⑧ 학술적연구를 추진한다

2) 3가지 중요 과제

- 인구감소·초고령화사회에의 대응
 - 저출산화의 흐름을 변화시킨다
 - 활력있는 경제사회를 실현한다
- 과학기술의 진흥 등에 의한 국력의 원천 창조, 인간력의 강화, 도모, 참여사회를 형성
 - 남녀공동참여사회를 실현한다
- 국민의 안전·안심에 대한 확보
 - 국민의 안전을 확보한다
 - 국민의 안심을 확보한다

3) 오끼나와 및 북방대책의 중요과제 추진

- 오끼나와 진흥 · 오끼나와 대책을 추진한다
- 북방대책을 추진한다

3. 일본에서의 식육과 식육기본법의 개요

일본에서의 ‘식육’ 이라는 개념 자체는 명치시대에 존재하였으며 그것은 ‘살아가는데 있어 기본이고 지육, 덕육 및 체육의 기초가 되는 것’으로 문헌에 기록되어 있다고 한다. 2005년 6월 성립된 식육기본법은 전문과 4개의 장 (총칙, 식육추진기본계획 등, 기본적 시책, 식육추진회의의 설치 등)으로 이루어지고 ‘목적’, ‘기본이념’, 국가 등의 ‘책무’등의 내용이 담겨져 있는 전 33조의 법률이다.

전문에 식육의 목적은 ‘살아가는데 기본’으로 ‘식에 관한 지식’, ‘식을 선택하는 힘’

을 습득하여 '건강한 식생활'을 실천하는 것이 가능한 인간을 육성하는 것으로 되어 있다.

또한 법률의 목적은 제 1조에 있어 '식육에 관한 기본이념을 정하고 국가 및 지방 공공단체 등의 책무를 확실하게하며 식육에 관한 시책의 기본으로서 사항을 정하는 것에 의해 식육에 관한 시책을 종합적이고 보다 계획적으로 추진'하는 것으로 되어 있다. 이것에 따라 현재 및 장래에 걸쳐 건강하고 문화적인 국민 생활과 풍요롭고 활력 있는 사회의 실현에 기여하는 것이다.

또한 관계자, 국가의 책무에 대하여는 ㉠ 식육추진에 대하여 국가, 지방공공단체, 교육관계자, 농림어업관계자, 식품관련사업자, 국민 등의 책무를 정한다 ㉡ 정부는 매년, 식육의 추진에 관하여 논한 시책에 관하여 국회에 보고서를 제출한다 라고 되어있다.

4. 일본인의 식생활 및 영양상의 문제점과 식육에 대한 필요성

가. 영양상의 문제

(1) 영양의 편중

1980년경 일본 기후풍토에 적합한 쌀을 중심으로 수산물, 축산물, 야채 등 다양한 부식으로 구성되어 영양균형이 좋은 '일본형 식생활'이 실현되었지만 최근 지질의 과잉섭취와 야채 섭취 부족 등의 영양 편중이 나타나고 있다.

(2) 불규칙한 식사

조식의 결식, 아침, 점심, 저녁의 규칙적인 식사를 하지 않음, 아이들을 포함하여 최근 눈에 띄게 나타남. 조식 결식의 조식이외의 식사 1회 섭취량이 많아지고 과식으로 연결되는 가능성도 있어 비만과 생활습관병의 발생을 조장하며 오전 중의 열량공급이 불충분하고 몸의 리듬을 나쁘게 하는 문제점이 많다고 지적되고 있다.

(3) 비만

최근 어린이를 포함하여 비만이 증가. 남성 30 - 60세의 약30%에 비만이 나타나고 모든 연령층에서 비만이 증가. 여성은 60세 이상에서 약 30%에 비만이 보여진다.

(4) 과도의 저체중 지향

과도의 저체중 지향, 여성의 경우는 20대 약 5인중 1명은 저체중으로 말라있으며 젊은 세대를 중심으로 말라있는 사람의 비율이 증가 경향이 있다.

(5) 생활습관병의 증가

생활습관병도 증가하고 있다. 당뇨병에 대하여는 '강하게 의심됨'과 '가능성을 부정할 수 없음'을 합하여 전인구의 10%를 넘기는 1,620만 명에 달하며 증가 경향이 있다.

내장지방증후군이 '강하게 의심됨'과 '예비군으로 생각됨'을 합한 비율은 남자 30대 약 20%에서 40대가 40%이상. 여성은 30대에서 약 3%, 40대에서 10%이상으로 크게 변화, 남녀 모두 40대 이상에서 특히 높다.

40~74세 의 남성 약 1/2, 여성의 약 1/5인이 '메타볼릭신드롬'이 강하게 의심되거나 예비군으로 생각된다.

나. 식생활상의 문제

생활 리듬으로 규칙적인 식사, 영양적으로 균형 잡힌 식사, 안전면이 배려된 식사, 음식물쓰레기와 식품의 폐기 등 상황을 개선하고 배려하는 식사 또는 가족이 식탁에 모여 즐거운 식사가 감소하고 있다.

국민의 모든 세대에 있어 동등하게 건강하며 풍요로운 인간성 육성에 건전한 식생활이 중요하다. 특히 급속한 증가를 계속하는 고령자가 활발하게 생활하고 건강하게 보낼 수 있는 기간을 길게 하는 것이 중요하며 건전한 식생활 등에 신경 쓰는 것이 중요하며, 아이들에게는 이것이 인간성을 육성하는 기초가 되어 장차 일본 발전에 활력소 될 것이나 바람직한 모습인 " 건전한 식생활"이 사라지고 있으며 단독세대의 증가, 여성의 사회진출 증가 등 사회 정세 변화로 조리과 식사를 집 밖에서 해결하려는 식(食)의 외부화가 추진되고 간편화지향이 높아져 최근 외식 또는 조리완성식품과 그 재료, 도시락 등을 이용하는 경향이 증가하고 있으며 식을 통한 커뮤니케이션은 식의 즐거움을 실감시키고, 사람들의 정신적으로 풍요로움을 가져올 수 있다는 것에서 즐거운 식탁의 기회를 갖도록 하는 마음 씀씀이가 중요하지만 현재 생활시간의 다양화, 단독세대의 증가 등과 더불어 가족 등과 즐거운 식탁을 같이 할 기회가 적어지고 있는 추세이다.

또한 식에 관한 정보가 사회에 범람하고 요리를 하는 기회가 점점 감소되어 감에 따라 신뢰성에 의문을 갖게되며, 식에 대한 올바른 정보를 적절하게 선별하고 활용하는 것이 곤란한 상황도 보여지는 등 식(食)에 관한 지식과 이해, 판단력이 저하

되는 등 식에 대한 변화가 나타나고 있다.

그 밖에 식에 대한 감사하는 마음이 사라지고 있다. 현재 세계에서 8억 명을 넘는 사람들이 기아와 영양부족으로 고통받고 있지만 일본은 경제발전과 더불어 일상생활에서 식량이 풍부하게 존재하고 있는 것이 당연하다고 받아들이고 물건을 아끼고 소중히 여기는 마음이 희박하여져 식에 관한 감사의 마음과 이해 부족으로 식품산업과 가정에서 남기거나 식품 폐기를 하는 등 음식물쓰레기가 대량 발생되고 있다.

다. 식량경제 및 식의 해외의존도 문제

일본의 식량자급률은 세계선진국 중에서 최저 수준이어 식량을 많은 부분 해외에 의존하고 있음에도 불구하고 장기적으로는 식량자급률 저하 경향이 지속되리라 예상하고 있다. 이에 세계인구 변동, 개발도상국의 경제발전 에 따른 식량수요증대, 기후변동 등 지구환경문제 등 세계 식량 수급에 관한 불안정화 요인을 고려할 때 식량자급율의 향상을 도모해갈 필요가 있다고 판단, 식량자급률 향상 위하여 식육을 추진하는 것이 중요하다고 생각하고 있다.

일본인의 하루섭취열량기준으로 본 식량자급률은 최근 40%로 추리하고 있고, 장기적으로는 식량자급률 저하 경향이 계속되리라 예상하고 있다.

식량자급률이 저하된 원인으로는 식의 구미화 등 식생활의 커다란 변화에 따라 국내에서 자급 가능한 쌀의 소비가 떨어지고 그 반면 원료와 사료가 되는 곡물의 대부분을 수입에 의지하고 있는 유지와 축산물의 소비가 늘어났기 때문으로 판단된다. 따라서 식량자급률 향상 위하여 식육을 추진하는 것이 중요하다.

라. 식의 안전상의 문제

BSE(광우병)문제 등, 일본 국내외 “식”의 안전상의 문제 발생으로 건강에 영향을 미치는 등 중대한 피해가 예상되는바 식품의 안전성의 확보와 국민의 이해 증진이 요구되어지고 있다.

마. 식문화 전승과 사회경제적인 구조 변화

국민의 life style과 가치관, 식에 대한 요구의 고도화, 다양화로 식생활과 이것을 둘러싼 환경이 변화하면서 식에 대한 감사하는 마음과 이해가 저하되고 국민생활수준이 향상하면서 다양한 식생활을 즐길 수 있게 된 한편 일본의 각 지역에서 생산된 다채로운 식문화가 없어지고 있다.

따라서 각 지역의 기후풍토 등과 관련된 쌀을 중심으로 한 다채로운 부식으로 이

루어져 있는 '일본형식생활'과 전통있는 우수한 식문화 계승이 희박해지고 있어 이와 같은 모든 문제의 해결 방법을 식육에서 찾으려 한다.

5. 일본 식육기본법에 의한 식육추진기본계획

가. 식육추진기본계획이란

식육추진기본계획은 식육추진에 관한 시책의 종합적이고 계획적인 추진을 도모하기 위하여 작성된 것으로 2006년 3월31일 제2회 식육추진회의에서 결정되었다. 이 기본계획에는 식육추진시책에 관한 기본적인 방침과 식육추진의 목표에 관한 사항 등이 포함되어있으며, 식육담당대신(특명담당대신)을 좌장으로 식육추진 위원 및 전문위원으로 구성된 식육추진기본계획 검토회에서 구체적으로 논의되었다.

식육추진기본계획은 2006년도부터 2010년도까지 5년간을 대상으로 계획을 작성하였으며 그 내용으로서는 '서론', '기본적인 방침', '목표', '식육의 종합적인 촉진', '필요한 사항'으로 구성되었다.

나. 식육추진기본계획책정의 경위

식육추진기본계획은 식육의 추진에 관한 시책의 종합적이고 계획적인 추진을 도모하기 위하여 식육기본법에 근거 내각부에 설치된 식육추진회의(회장 :내각총리대신)에서 작성된다고 정해져있다. 제 1회 식육추진회의는 2005년 10월19일에 개최되어 식육추진기본계획의 작성방법 등에 대하여 심의한 결과 내각부 특명담당대신(식육)을 좌장으로 하는 식육추진기본계획 검토회를 개최하여 내각부에서 국민의 의견을 광범위하게 청취하고 의견교환회와 기본계획안에 대하여 인터넷을 통한 의견 모집 등으로 기본계획이 결정되었다.

다. 식육의 추진에 관한 시책에 대한 기본적인 방침

- 국민의 심신 건강증진과 풍요로운 인간형성
- 식에 관한 감사 마음과 이해
- 식육추진운동전개
- 아이들의 식육에 대한 보호자, 교육 관련자의 역할
- 식에 관한 체험활동과 식육추진활동의 실천
- 전통적인 식문화, 환경과 조화된 생산 등의 배려 및 농산어촌의 활성화와
- 식량자급률 향상에 공헌
- 식품의 안전성의 확보 등에 대한 식육의 역할

라. 식육 추진의 목표에 관한 사항

일본은 식육추진기본계획에 있어 몇 가지 항목에 그 달성 목표치를 정하여 추진 하도록 하였다.

- 식육에 관심을 갖고 있는 국민의 비율 증가 (70%→90%)
- 아침 결식하는 국민비율 감소(아동 4%→ 0%, 20대 남성 30%→ 15%, 기타)
- 학교급식에 있어 지역산물을 사용하는 비율(21%→ 30%)
- 「식사벨런스 가이드」 등을 참고로 한 식생활 유지 국민비율 (60%)
- 내장지방증후군(metabolic syndrome)을 인지하고 있는 국민의 비율(80%)
- 식육의 추진에 관한 버란티어 수(20%증가)
- 식품의 안정성에 관한 기초적인 지식을 갖고 있는 국민의 비율(60%)
- 추진계획을 작성, 실시하고 있는 자치체의 비율(도도부현 100%,시정촌 50%)

마. 식육추진기본계획의 구성과 개요

식육추진기본계획은 2006년도부터 2010년도까지의 5년간을 대상으로 하는 계획을 작성하였다. 그 내용으로서는 ‘서론’, ‘기본적인 방침’, ‘목표’, ‘식육의 종합적인 촉진’, ‘필요한 사항’의 각 사항부터 구성되었다.

(1) 서론

‘서론’에서는 ‘식을 둘러싼 현상’ 과 ‘지금까지의 대처와 앞으로의 전개’에 대하여 기본적인 인식에 대하여 제시하였다.

‘식을 둘러싼 현상’으로는 최근 건전한 식생활을 잃어가고 있는 일본의 현상이 위기적인 상황이어서 지역과 사회에서의 어린이에게 식을 비롯하여 생활습관병 등의 예방, 고령자의 건전한 식생활과 즐거운 식탁이 되도록 기회 제공, 식품의 안전성 확보와 국민의 이해 증진, 식량자급을 향상, 전통있는 식문화의 계승 등이 필요하다고 인식되고 있다.

또한 ‘지금까지의 대처와 앞으로의 전개’로는 지금까지 식육에 대한 대처가 되어 왔으며 일정한 성과를 올리고 있지만 위기적인 상황에서 해결로 연결되는 것은 별달리 없어 기본계획에 근거하여 국민운동으로 식육에 대한 대처, 국민이 생애에 걸쳐 건전한 심신을 배양하고, 풍요로운 인간성을 육성할 수 있는 사회 실현을 목표로 하고 있다.

또한, 식육을 국민운동으로 대처할 때는 남녀를 불문하고 국민 개개인이 스스로 건전한 식생활을 실천할 수 있도록 남녀공동참여의 차원에서 생활구조개혁의 일환으로 일본인의 식의 재구조를 추진하지 않으면 안된다는 인식이 제시되고 있다.

(2) 기본적인 방침

식육추진에 관한 시책에 대하여 기본적인 방침으로서 7가지 항목이 있다.

- 1) 건전한 식생활에 필요한 지식 등이 연령, 건강상태 등에 따라 달라진다는 것을 고려 심신건강의 증진과 풍요로운 인간형성을 목표로 하는 시책
- 2) 여러 체험활동등을 통하여 자연에 대한 감사하는 마음과 이해를 높이기 위한 시책
- 3) 사회 여러분야에서 남녀공동참여 차원에서 식육을 추진하는 관점으로 국민과 민간단체 등의 자발전 의사를 존중하고 다양한 주체의 참가와 연계에 입각한 국민운동이 되도록 시책
- 4) 어린이, 부모, 보호자 및 교육·보육관계자의 의식향상을 도모하고 어린이가 즐겁게 식을 배울수 있고 또한 적극적으로 추진되는 시책
- 5) 가정, 학교, 지역 등 여러 분야에서 다양한 주체로 식에 대하여 배우는 기회가 제공되어 국민이 의욕적으로 식육 활동을 실천할 수 있는 시책
- 6) 전통있는 식문화 계승 및 환경과 조화된 식량생산 등이 되도록 배려하고 식량수급에 대한 국민의 이해 촉진과 도시와 농산어촌의 공생·대류 등에 의한 농산어촌의 활성화와 식량자급율의 향상을 도모하는 시책
- 7) 식품의 안전성 등 식에 관한 폭넓은 정보를 다양한 수단으로 제공하는 것과 함께 행정, 관계단체, 소비자 등의 사이에 의견교환이 적극적으로 실시되도록 하는 시책

(3) 식육추진목표

식육을 국민운동으로 추진하기에 적합한 정량적인 목표를 그 달성을 목표로 하여 기본계획에 근거한 대처 방법으로 9가지 정량적인 목표가 설정되었다.

- 1) 식육에 관심을 갖고 있는 국민 비율(현재 70% → 90%)
- 2) 조식 결식 국민 비율
(어린이 4% → 0%, 20대 남성 30% → 15%, 30대 남성 23% → 15%)
- 3) 학교급식에서의 지장산물 사용비용(21% → 30%)
- 4) '식사밸런스가이드' 등을 식생활에 참고하는 비율(60%)
- 5) 내장지방중후군을 인지하고 있는 국민비율(80%)
- 6) 식육 추진에 관한 버란티어 수(20% up)
- 7) 교육 구조 대책이 되어있는 시정촌의 비율 증가 (42% → 60%)
- 8) 식품의 안전성에 관한 기초적인 지식을 갖고 있는 국민의 비육 (60%)
- 9) 추진계획을 작성·기초로 하고 있는 자치체의 비율(도도부현 100%, 시정촌 100%)

(4) 식육의 종합적인 촉진

식육의 종합적인 촉진에 대하여 7항목에 걸쳐 국가가 시행하여야 할 기본시책을 정리 지방공공단체등도 그 추진에 노력하도록 되어있다.

1) 가정에 있어서는 아이들의 식생활을 중요시하고 건전한 식습관을 확립하기 위해 '생활리듬의 향상', '아이들의 비만예방추진', '바람직한 식습관과 지식의 습득', '임산부와 영유아에 대한 영양지도', '영양교사를 중심으로 한 대처' 및 '청소년 및 보호자 대상의 식육추진'의 각 시책들이 있다.

2) 학교, 보육원 등에서는 아이들의 건전한 식생활 실현과 풍요로운 인간형성을 도모하기 위하여 '철저한 지도체제', '어린이 대한 지도내용 철저', '학교급식', '식육을 통한 건강상태 개선 등의 추진'의 각 시책들이 있다.

3) 지역에서는 생활습관병을 예방하고 국민의 건강을 증진하기 위해 '영양적 균형이 우수한 일본형식생활의 실천', '식생활지침'과 '식사밸런스가이드의 활용추진', '전문적 지식을 갖고 있는 인재 양성 및 활용', '건강만들기와 의학교육 등에서의 식육 추진' 및 '식품관련사업자 등에 있어 식육 추진'의 각 시책들로 대처하고 있다.

4) 식육추진의 국민운동으로서의 전개방책에 대하여는 '식육월간설정 실시', '계속적인 식육추진운동', '각종 단체 등과의 연계·협력체제의 확립', '국민운동에 이바지하는 조사연구와 정보제공', '식육에 관한 국민의 이해 증진' 및 '버란디어활동에 대한 지원'의 시책이다

5) 생산자와 소비자와의 교육촉진, 농림어업의 활용화 등의 방책으로는 '도시와 농산어촌의 공생 및 교류 촉진', '아이들을 중심으로 한 농림어업 체험활동의 촉진과 소비자에 대한 정보제공', '농산어업자 등에 의한 식육추진', '지산지소의 추진' 및 '바이오매스 이용과 식품리사이클의 추진'의 시책이다.

6) 식문화 계승을 위한 활동에의 지원으로서는 '버란디어활동', '학교급식에서의 향토요리 등의 적극적인 도입과 이벤트 활용', '전문 조리사 등의 활용', '관련정보의 수집과 발신' 시책들이다.

7) 식품의 안전성 등에 관하여는 국민의 적절한 식생활 선택에 도움이 되는 것과 함께 식육의 전반적인 추진에 이바지하기 위하여 '리스크커뮤니케이션의 철저', '식품 안전성과 영양 등에 관한 정보제공', '기초적인 조사·연구 실시', '식품정보에 관한 제도의 보급과 개발', '지방공공단체 등의 대처에 대한 촉진', '식육의 해외전개와 해외조사 추진' 및 '국제적인 정보교환' 등의 각 시책에 대처하고 있다.

8) 필요한 사항

위에 내용을 첨가하여 식육추진에 관한시책을 종합적이고 보다 계획적으로 추진하기 위하여 필요한 사항으로서 '다양한 관계자의 연계 및 협력 강화', '도도부현 등에 있어 추진계획의 책정과 그것에 기초한 시책 촉진', '적극적인 정보제공과 국민의 의견 등을 파악', '추진상황의 파악과 효과 평가 및 재정조치의 효율적이고 중점

적 운용' 및 '기본계획의 재점검' 등 5항목이 정하여져 있다. 또한 도도부현에 있어 도도부현식육추진계획은 11개 도도부현에서 책정이 완료되고 있는 상황이다.

바. 식육추진기본계획 작성

식육추진회의에서 식육추진에 관한 시책에 대하여 기본적인 방침, 식육추진의 목표에 관한 사항, 국민 등이 하는 자발적인 식육추진활동 등의 종합적인 촉진에 관한 사항, 기타 필요한 사항 과 같은 식육추진기본계획을 작성하였으며 도도부현(都道府縣)은 도도부현식육추진계획, 시정촌은 시정촌식육추진계획을 작성하도록 하였다. 또한 식육추진에 있어 국가, 민간, 지자체의 구분이 명확하게 나누어 있지 않으며 어디까지나 국민이 자발적으로 추진하는 것을 원칙으로 하고 국가는 이것을 지원, 추진하는 형태로 하였다.

사. 식육의 종합적인 촉진에 관한 사항

식육추진에 관한 시책을 종합적이고 보다 계획적으로 추진하기 위하여 다양한 관계자와의 연계 및 협력 강화를 하며 적극적인 정보제공과 국민의 의견 등을 파악하고 도도부현 등에 있어 추진계획의 책정, 시책과 기본계획의 수정, 추진 상황 파악 및 효과 등에 대한 평가, 재정조치 등을 하도록 하였다.

또한 식육추진운동의 전개 활성화 방법으로 식육월간(매년6월)과 식육의 날 (매월 19일)을 정하여 국민, 교육관계자, 농림어업자, 식품관련사업자 등에 의한 민간 단체의 자발적인 식육활동의 전국전개를 도모하도록 하였다.

또한 식육추진운동의 전개 활성화 방법으로 식육월간(매년6월)과 식육의 날 (매월 19일)을 정하여 국민, 교육관계자, 농림어업자, 식품관련사업자 등에 의한 민간 단체의 자발적인 식육활동의 전국전개를 도모하도록 하였다.

(1) 가정에 있어 식육의 추진

보호자와 아동의 식에 대한 관한 이해를 높이고 건전한 식습관 확립을 도모한다. 모자, 부자요리교실 등을 통하여 바람직한 습관을 배우면서 "식"을 즐길 기회를 제공한다. 보호자와 아동의 식에 대한 관한 이해를 높이고 건전한 식습관 확립을 도모한다. 모자, 부자요리교실 등 바람직한 습관을 배우면서 "식"을 즐길 기회를 제공

1

가정에서의 식육추진

보호자와 아동의 식에 대한 편한 이해를
높이고 건전한 식습관 확립을 도모한다

- 모자, 부자요리교실 등 바람직한 습관을 배우면서 “식”을 즐길 기회제공
- 건강미 등 적절한 영양관리에 관한 지식 보급과 정보의 제공



식육 즐길 기회제공
(어린이요리교실)

그림 45. 가정에서의 식육추진

(2) 학교, 보육소 등에 대한 식육의 추진

학교, 보육원등에서 식육을 추진하여 아동의 건전한 식생활 실현과 심신의 성장을 도모한다. 또한 지역에서 영양, 식습관, 식량소비 등에 관한 식생활 개선을 추진하고 생활습관병을 예방한다.

- 1) 현상과 금후 방향성
- 2) 실행하여야할 시책
 - 지도체제의 충실
 - 아이들에의 지도내용 충실
 - 학교급식의 충실
 - 식육을 통한 건강상태의 개선 등에 추진
 - 보육소에의 식육 추진

(3) 지역에 있어 식생활의 개선을 위한 추진

지역사회 식생활개선을 위한 추진, 지역에서 영양, 식습관, 식량소비 등에 관한 식생활 개선을 추진하고 생활습관병을 예방한다.

- 1) 현상과 금후 방향성

2) 실행하여야할 시책

- 영양균형이 우수한 '일본형 식생활'의 실천
- '식생활지침'과 '시사밸런스가이드'의 활용 촉진
- 전문적 지식을 갖고 있는 인재 양성과 활용
- 건강가꾸기와 의학교육 등에 있어 식육추진
- 식품관련사업자 등에 의한 식육추진

2

학교,보육원 등에서의 식육추진

학교, 보육원등에 있어 매력적인 식육을 추진하고 아동의 건전한 식생활의 실현과 건전한 심신의 성장을 도모한다

- 학교,보육원 등에서 식육추진을 위해 지침작성
- 식육지도에 적합한 직원 배치, 지도적임장에 있는 자의 의식개발 등, 지도 체제의 정비
- 지역의 특색을 살린 학교급식의 실시
- 농장 등에서의 실습과 식품의 조리 등 다양한 체험활동



학교에서의 요리체험
(도시락 만들기)

그림 46. 학교, 보육원 등에서의 식육추진

3

지역사회 식생활개선을 위한 추진

지역에서 영양, 식습관, 식량 소비 등에 관한 식생활 개선을 추진하고 생활습관병을 예방한다

- 건전한 식생활에 관한 책정과 보급 개발
- 식육에 대한 전문지식을 갖춘 자의 양성과 활용
- 보건소, 시정촌의 보건센터 등에서 식육 보급 개발
- 의료기관 등에서의 식육보급개발 추진
- 식품관계사업자 등이 실시하는 식육추진을 위한 활동 지원 등



식육보급,개발
(고령자의 요리체험)

그림 47. 지역사회 식생활 개선을 위한 추진

(4) 식육추진운동의 전개(식육월간(매년6월), 식육의 날 (매월19일))

국민, 교육관계자, 농림어업자, 식품관련사업자 등에 의한 민간단체의 자발적인 식육활동의 전국전개를 도모한다.

- 1) 현상과 앞으로의 방향성
- 2) 실행하여야 할 시책
 - 식육월간 설정과 실시
 - 지속적인 식육추진 운동
 - 각종 단체등과의 연계, 협력체제 확립
 - 민간조직 등에 대한 표창 실시
 - 국민운동의 조사연구와 정보제공
 - 식육에 관한 국민의 이해와 증진
 - 비란티어 활동에 지원

4

식육추진운동의 전개

국민, 교육관계자, 농림어업자, 식품관련사업자 등에 의한 민간단체의 자발적인 식육활동의 전국전개를 도모한다

- 식육추진을 위한 행사 실시
- 중점적, 효과적인 식육추진에 관한 활동을 추진하는 기간의 지정
- 비란티어와의 연계 등



식육추진행사(일본식육훼어)

그림 48. 식육추진운동의 전개

(5) 생산자와 소비자와의 교류 촉진, 환경과 조화를 갖춘 농림어업의 활성화 등

도시와 농산어촌의 공생, 교류를 진행하고 생산자와 소비자와의 신뢰관계를 구축함과 동시에 환경과 조화된 농산어촌의 활성화를 도모한다.

1) 현상과 앞으로의 방향성

2) 실행하여야 할 시책

- 도시와 농산어촌의 공생, 대류의 촉진
- 아이들을 중심으로 한 농립어업체험활동의 촉진과 소비자에 대한정보제공
- 농립어업자 등에 의한 식육추진
- 지산지소의 추진
- 바이오마스 이용과 식품 리사이클 촉진

5 생산자와 소비자와의 교류촉진, 환경과 조화된 농립어업의 활성화 등

도시와 농산어촌의 공생, 교류를 진행하고 생산자와 소비자와의 신뢰관계를 구축함과 동시에 환경과 조화된 농산어촌의 활성화를 도모한다

- 농림수산물의 생산, 식품의 제조, 유통 등이 있어 소비자의 체험활동 촉진
- 학교급식에 있어 농림수산물의 지산지소의 소비
- 식품폐기물의 발생 억제와 재생 이용 등



농업체험(버베기)



生産者と消費者の交流(直売)

그림 49. 생산자와 소비자와의 교류촉진, 환경과 조화된 농립어업의 활성화 등

(6) 식문화 계승을 위한 활동에 대한 지원 등

전통적인 행사 및 만드는 법을 연결한 식문화, 지역의 특색 있는 식문화 등 전통 있고 우수한 식문화의 계승을 도모한다.

1) 현상과 앞으로의 방향성

2) 실행하여야 할 시책

- 버란티어 활동 등에 의한 관여
- 학교급식에서의 향토요리 등에 적극적인 도입과 이벤트 활용
- 전문조리사 등에 활용에 의한 관여
- 관련정보의 수집과 발신

(7) 식품의 안전성, 영양 기타 식생활에 관한 조사, 연구, 정보의 제공 및 국제교류를 추진

국민이 적절한 식생활의 선택을 하도록 조사연구와 정보제공을 추진함과 동시에 식육에 관한 국제교류를 추진한다. 식품의 안전성, 식생활에 관한 조사·연구, 정보의 제공 및 국제교류의 추진, 국민이 적절한 식생활을 선택을 하도록 조사연구와 정보제공을 추진함과 동시에 식육에 관한 국제교류를 추진한다.

1) 현상과 금후 방향성

2) 실행하여야 할 시책

- 리스크커뮤니케이션의 충실
- 식품의 안전성과 영양 등에 관한 정보제공
- 기본적인 조사, 연구 등의 실시
- 식품정보에 관한 제도의 보급 개발
- 지방공공단체 등에 대한 관여 촉진
- 식육의 해외 전개 와 해외조사 추진
- 국제적인 정보교환 등
- 지적재산입국에의 관여와 연계

6

식문화 계승을 위한 활동 지원 등

전통적인 행사와 만드는 법과 연결한 식문화, 지역의 특색 있는 식문화 등 전통 있고 우수한 식문화의 계승을 도모한다

-풍요로운 식문화 계승, 발전

-식문화에 관한 지식 보급 등



전통행사와 연결된 식문화
(결혼식 축하연)



화로에 둘러앉아 식문화 체험
(향토요리)

그림 50. 식문화 계승을 위한 활동 지원 등

그림 51. 식품의 안전성, 식생활에 관한 조사, 연구, 정보의 제공 및 국제교류의 추

7 식품의 안전성, 식생활에 관한 조사, 연구, 정보의 제공 및 국제교류의 추진

국민이 적절한 식생활의 선택을 하도록 조사 연구와 정보제공을 추진함과 동시에 식육에 관한 국제교류를 추진한다

- 식품의 안전성, 영양, 식습관 등의 조사 연구
- 식품의 안전성, 영양, 식습관 등의 정보 수집, 제공
- 해외에서의 식품의 안전성, 영양, 식습관 등의 정보 수집
- 식육에 관한 연구자 등 국제교류와 해외와의 정보 교환 등



식품의 안전 체험(식품위생검사소견학)

진

(8) 식육추진회의

'식육추진회의'에서는 식육추진기본계획을 작성하고 실시 추진함과 동시에 식육추진에 관한 중요한 사항에 대하여 심의한다. 일본 정부는 내각부에 식육추진회의를 두고 회장을 내각총리대신이 맡고 위원으로 식육담당대신을 포함한 12 모든 대신이 참여하며, 관련단체 및 전문가 12명으로 총 25명 이내로 조직된다. 여기서 식육담당대신인 특명담당대신이 식육추진회의의 간사를 맡고 있다. 또한 도도부현에 도도부현식육추진회의, 시정촌에는 시정촌식육추진회의를 설치할 수 있다.

6. 식육을 국민운동으로 하여 얻고자 하는 점

(1) 국민의 심신의 건강 증진

식육은 국민 개개인이 모든 세대에 걸쳐 건전한 식생활에 필요한 지식과 판단력을 습득하고 그것을 실현할 수 있도록 하는 것을 목표로 하고 있다.

최근 영양편중, 식습관의 문란에 동반되는 비만과 생활습관병의 증가, 과도한 저체중 등이 문제가 되고 있지만 식에 관한 지식과 적절한 판단력을 몸에 익혀 식생활 개선을 도모하고 이들 문제의 해결에 크게 기여하는 것으로 생각된다.

(2) 풍요로운 인간 형성

아이들에 대한 식육은 생애 걸쳐 건전한 심신을 배양하고 풍요로운 인간성을 갖게 되는 기초가 된다는 것 외에 어릴 때 형성된 식습관이 어른이 되어 개선한다는 것이 어려워 어릴 때의 식육이 중요하다고 생각한다.

따라서 가정과 학교, 보육시설 등에서 건전한 식생활, 식습관 형성을 위한 대처 및 여러 기회와 장소에서 적절한 식생활의 실천과 식에 관한 체험활동의 촉진, 적절한 지식 개발 등에 적극적으로 대처하여 아이들의 성장에 맞는 식육을 추진하고 운동습관 등을 포함한 적절한 생활습관을 형성하는 것이 기대된다.

또한 '孤食', '偏食'의 문제를 해소하여 식을 통한 커뮤니케이션 기회를 충분히 하게하고 식의 즐거움을 실감하고 정신적인 풍요로움으로 연결하는 등 풍요로운 인간 형성에 기여하는 것이 기대된다.

(3) 식에 대한 감사 마음과 이해 등

국민의 식생활이 자연에 은혜와 '식'에 관여하는 많은 사람들의 활동에 의해 성립되는 것에 대하여 감사의 마음과 이해가 배려되어야한다. 이런 식에 관한 감사의 마음과 이해를 높이고 거기에 식의 국제화와 외부화 등이 진행되는 가운데 잊혀져가고 있는 '일본형 식생활'과 지역의 특색 있는 식문화, 풍요로운 미각에 대한 전승, 발전이 중요하므로 각종 행사·활동과 학교급식 등에서의 대처가 기대된다.

또한 식의 중요함에 대하여 국민의 의식을 높여 대량의 음식물쓰레기와 식품폐기와 같은 상황을 개선하며 환경에 대한 배려도 중요하다.

(4) 국민운동에 대한 기대

식육에 대하여는 종래 국가와 지방공공단체, 교육, 보육, 농림어업, 식품산업 등의 관계자와 소비자 단체, 비관티어단체 등 여러 관계자가 각각의 입장에서 대처하여 왔지만 식을 둘러싼 문제를 해결하는 상황에는 도달하지 않았다. 또한 식육에 관심을 갖고 있지 않는 사람들이 상당수의 비율을 차지하고 있는 상황이다.

이 때문에 국민 개개인이 건전한 식생활을 자기 스스로 실천 할 수 있도록 식에 관한 정확한 지식과 정확한 판단력을 주체적으로 몸에 익히고 국민이 스스로 대처하고 국민이 주역이 된 국민적으로 넓혀가는 운동으로 식육의 추진에 대처하는 것이 긴요한 과제이다.

이와 같은 식육추진 운동 전개에 있어 국민 개개인이 자발적으로 식육의 의의와 필요성 등을 이해하고 운동에 공감할 수 있는 대처가 필요하다.

또 국가와 지방공공단체를 비롯한 교육관계자 등 농림어업자등, 식품관련사업자 등 기타 민간단체 등을 포함한 광범위하게 관계자가 식을 둘러싼 문제의식을 공유

하고 가정, 학교, 보육소, 지역 등 사회의 여러 장소에서 적극적인 대처를 하는 것이 중요하다.

이런 관점에서 국민과 민간의 자발적 의사를 존중하고 과거부터 하던 운동을 더욱 충실하게 하며 식육월간과 식육의 날을 설정, 민간의 대처에 대한 표창을 실시하고 정보제공과 광고 계몽활동의 강화 등 운동추진을 위한 다채로운 지원책을 하여 다채로운 주체의 참가와 연계, 협력에 입각한 국민운동으로 식육추진운동의 전개를 기대한다. (※ 국민운동은 전국적으로 하는 것으로 매월 식육월간 발행, 매월 19일을 식육의 날로 정함. 매년 6월 전국식육추진대회 개최 - 2006년은 오오사카에서 실시)

7 국가·지방공공단체 등의 추진체제

가. 식육기본법시행 후의 국가의 추진체제

국가, 지방공공단체, 민간단체 등에 있어서는 지금까지 필요에 따라 관계자와 관계기관 등과의 연계를 도모하면서 식육에 관한 대처를 진행하여왔지만 지금까지는 식육을 종합적이며 보다 계획적으로 추진하기 위하여 국가의 체제가 정비되어 있지 않았다.

그 때문에 2005년 7월 시행된 식육기본법에서 식육의 추진에 관한 시책을 종합적이고 계획적으로 추진하기 위한 식육추진기본계획의 작성과 식육추진에 관한 시책실시의 추진을 도모하는 것을 목적으로 한 식육추진회의가 내각부에 설치되었다.

식육추진회의는 회장을 내각총리대신으로 하고 25명 이내의 위원(식육담당대신, 내각총리대신이 지정하는 국무대신, 내각총리대신이 임명하는 식육에 관하여 충분한 지식과 경험을 가진다)에 의해 구성되었다.

그 외에 전문위원이 임명되어 식육추진기본계획의 작성에 도움이 되는 것을 목적으로 한 식육추진기본계획검토회의의 구성원으로 되어있다.

또한 내각부는 식육추진회의의 사무를 포함하여 식육추진을 하기위해 기본적인 정책에 관한 기획, 입안 및 종합정리사무를 담당하게되고 문부과학성, 후생노동성, 농림수산업성 등의 관계각부성이 실시하는 식육에 관한 시책의 연계를 하고 정부로써 일체적으로 대체하는 체제가 정비되었다.

나. 지방공공단체의 추진체제

지방공공단체는 식육기본법에 있어 그 지역의 특성을 살린 자주적인 시책을 책정하고 실시하는 책무를 갖게 정하도록 전국각지에서 지역주민과 가깝게 관련되고 있는 입장에서 식육을 국민개개인에 침투하여 가는데 중요한 역할을 담당하고 있다.

또한 지방공공단체는 식육기본법에서 국가의 식육추진기본계획 등을 기본으로 관

할지역의 식육추진에 관한 시책에 대하여 '식육추진계획'을 작성하는 것과 그 실시를 추진하도록 조례에 정하여 식육추진회의를 설치하는 것이 가능하게 되었다.

이와 같이 식육기본법에 의해 지방공공단체가 식육을 추진하기 위한 큰 체계가 정비되어 앞으로 각 지방공공단체에 있어 식육추진계획의 작성, 식육추진회의의 설치, 지역에서 활동하고 있는 여러 단체등과 밀접하게 연계, 협력하여 하나가 되어 식육을 추진할 수 있도록 지방공공단체를 중심으로 한 연계 체제의 구축 등, 지역의 특성을 살린 다양한 식육의 추진활동이 적극적으로 전개되는 것이 기대된다.

다. 전국규모의 추진체제

국민, 교육관계자, 농림어업자, 식품관련사업자와 단체 등의 관계자가 각각의 입장에서 식육추진운동에 대처하며 관계자가 서로 연계, 협력하는 것에 의해 큰 성과가 기대된다. 때문에 식육기본법에서는 그들 관계자가 자발적으로 하는 활동이 상호 밀접한 연계, 협력을 도모하며 전국적으로 전개되도록 대처하는 것을 국가 및 지방공공단체에 요구된다.

또한 기본계획에서는 국가와 지방공공단체와 식육을 추진하는 각종단체와 버란티어 등이 연계, 하나가 되어 식육추진운동을 전개하는 것이 가능하도록 전국적이며 횡단적인 연계, 협력을 요청하여 국민운동으로 식육을 전개하는 것으로 하고 있다.

지금까지도 교육, 보육, 보건 등의 관계단체, 농림어업의 관계단체, 식품 제조회사, 가공, 유통, 판매, 조리 등의 관계단체, 요리교실 기타 식에 관한 활동 등의 관계단체, 여러 버란티어단체 등에 있어서도 다종다양하게 대처하여간다.

앞으로는 이와 같은 전국규모로 활동하고 있는 여러 단체등과 일체가 되어 식육추진운동을 전개할 수 있도록 전국적인 연계체제를 구축하는 것이 필요하다. 아울러 지방공공단체를 중심으로 지역의 특성을 살린 연계체제가 구축되어 이것이 도도부현에서 시정촌으로 확대되는 것에 의해 식육이 국민운동으로 널리 전국적으로 추진되는 것이 기대된다.

식육의 추진체계

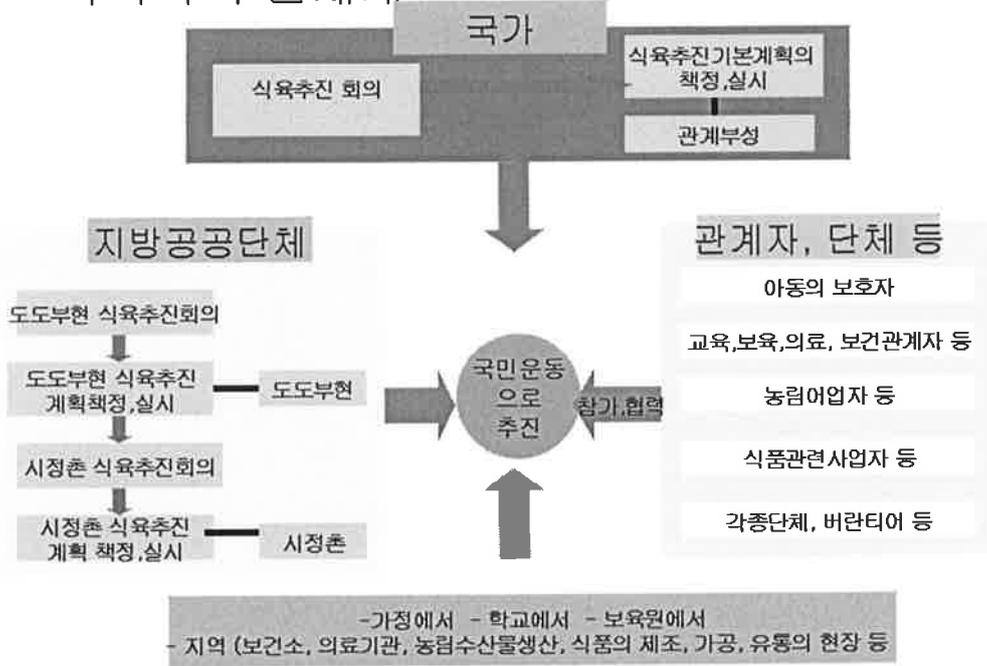


그림 52. 식육의 추진 체계

8. 일본 정부 관련부성의 식육관계 추진 사항

가. 각 기관별 식육추진 내용

표 67. 일본의 각 기관별 식육추진 내용

관 련 부 성	추 진 내 용
식품안전위원회	식품의 안전성에 대한 정보제공과 의견교환 실시
문부와학성	학교급식의 충실을 도모하고 영양교사 제도를 활용한 지도체제의 정비 등, 학교에 있어 식육의 추진에 대처
후생노동성	국민개개인의 건강 만들기과 생활습관병의 예방을 위한 영양 및 식생활에 관한 대처
농림수산성	건전한 식생활을 실현하기 위한 농림어업과 식품산업에 대한 올바른 지식 보급과 식문화 계승 등에 대처
지방공공단체 및 민간단체	자발적인 대처

나. 관계성청의 연계에 의한 대처

2000년 3월 당시 문부성, 후생성, 농림수산성은 국민의 식생활개선 등을 도모하기 위한 '식생활지침'을 결정하고 관계성청이 그 보급과 정착에 노력하여왔으며 2005년 6월 후생노동성 및 농림수산성은 '식생활지침'을 구체적인 행동과 연결시키기 위하여 식사의 바람직한 조화 및 어림치량을 일러스트로 알기 쉽게 제시한 '식사밸런스 가이드'를 결정하고 관계성청이 연계하여 각각의 소관분야에서 보급·정착시키고 있다.

다. 식육기본법 시행 이전의 대처

국가, 지방공공단체, 민간단체 등에 있어 2005년 7월 식육기본법이 시행되기 이전에도 각각 관련 과제 등에 대응하기 위하여 식육과 관련된 다양한 활동으로 대처하고 있었다.

(1) 식품안전위원회의 대처

BSE문제, 수입야채의 잔류농약문제 등 식의 안전을 위협하는 사건이 계속 발생하여 식품의 안전성에 관한 국민의 안심감, 신뢰감이 흔들리고 있다. 또한 식의 유통의 광역화·글로벌화의 진전, 새로운 위해요인의 출현, 유전자조작으로 대표되는 새로운 기술의 개발등에 의해 식생활을 둘러싼 상황도 크게 변화하고 있다.

이런 정세의 변화에 적절히 대응하기 위한 리스크분석, 식품의 안전성확보에 관한 시책을 종합적으로 추진하는 것을 목적으로 한 식품안전기준법이 2003년 7월1일 시행되어 같은 날 과학적 지견에 근거한 중립 공정한 리스크평가를 실시하기 위해 리스크관리기관인 후생노동성과 농림수산성 등에서 독립하여 내각부에 식품안전위원회가 설치되었다.

리스크의 존재를 전제로 이것을 적절하게 조정하고 국민의 건강을 확보하여 가는 새로운 식품안전행정을 올바르게 이해하기 위하여는 리스크평가를 확실하게 실시하는 것 만아니라 리스크커뮤니케이션의 추진이 중요하여 식품안전위원회에서는 설립 이래 시행착오를 하면서 여러 형태의 리스크커뮤니케이션에 대처하여 왔다.

또한 리스크평가를 하는데 있어 그 심의결과 안에 대하여 원칙적으로 국민의 의견, 정보를 모으고 리스크평가의 내용 등에 대하여 후생노동성, 농림수산성 등의 리스크관리기관과 연계하면서 소비자와 식품관련사업자 등 여러 사람들이 참가하는 의견교환 모임을 전국 각지에서 실시하고 있다.

국민의 관심이 특히 높은 BSE 문제에 대하여는 국민의 이해를 촉진하기 위해 노동후생성, 농림수산성, 지방공공단체의 협력을 얻어 전국각지에서 의견교환 모임을 개최하고 외국의 BSE 문제에 대한 대처를 앞으로 일본에 있어 대책에 참고로 하기

위해 각국에서 전문가를 초대하여 의견교환모임을 개최하였다.

이에 덧붙여 소비자에 대한 식품의 안전성에 관하여 알기 쉬운 정보를 제공하기 위하여 홈페이지에 토픽으로 BSE, vCJD(변이형 크로이츠펠트야콥병 : 인간광우병) 및 조류인플루엔자, 리스테리아를 비롯한 식중독균 등의 정보를 게재하고 팜플렛과

리플렛, 식품의 안정성에 관한 용어집, 계간지“식품안전”을 발행하는 것 외에 “식의 안전다이얼”을 개설하고 있다.

또한 일상생활을 통하여 식품의 안전성 등에 대하여 정보제공과 의견을 얻기 위하여 2004년도부터 매년 전국각지의 470명소비자에게 ‘식품안전모니터’를 의뢰하여 협력을 받고 있다.

그 밖에 식의 안전에 관한 리스크커뮤니케이션에 대한 그 목적과 실시방법에 대하여 많은 의견이 있는 가운데 그 현상과 과제를 알기 쉽게 제시하기 위하여 리스크커뮤니케이션 전문조사회에서 ‘식의 안전에 관한 리스크커뮤니케이션의 현상과 과제’를 정리 2004년 7월에 식품안전위원회에서 승낙되었다. 이것에 보다 효과적인 리스크커뮤니케이션의 실시에 관여하게 되었다.

- 리스크 분석에 근거한 식품안전행정

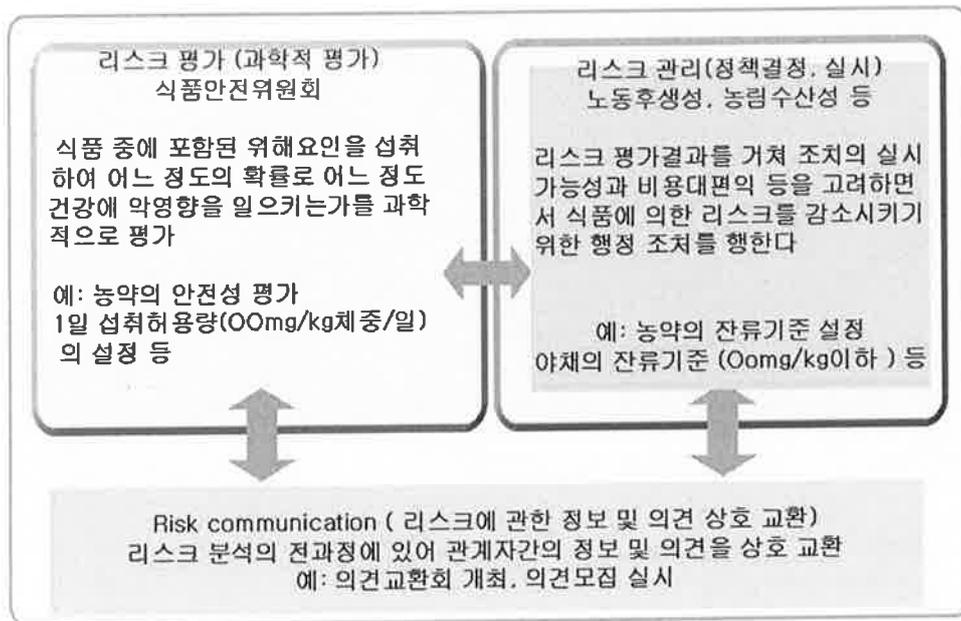


그림 53. 리스크 분석에 근거한 식품안전행정

(2) 문부과학성의 대처

문부과학성에서는 아이들에 대한 식에 관한 지도를 비롯하여 여러가지 활동에 관여하여왔다. 각 학교에서 아이들에 대한 식에 관한 지도는 급식의 시간을 비롯 각 교과와 학급활동, 종합적인 학습 시간 등 학교교육활동전체에서 널리 행하여져왔다. 구체적으로는 예를 들어 가정과, 기술·가정과에서는 균형 잡힌 식사의 중요성 등을 하고 체육과, 보건체육과에서는 바람직한 생활습관을 몸에 익힐 필요성 등을 지도하여왔다.

식에 관한 지도는 학교급식을 '살아있는 교재'로써 활용하여 보고, 먹고 하는 행위를 통하여 즐기면서 아이들의 흥미와 관심을 일으킬 수 있고 높은 교육적 효과를 얻기 위하여 학교급식을 유효하게 활용하는 것도 있다.

또한 각 학교에서 식에 관한 전문가로서 영양사 면허를 갖고 영양학 등의 전문에 관한 지식과 기술을 갖고 있는 학교영양직원을 활용한 방법도 추진되어 학교영양직원에 의한 team teaching과 특별 비상근강사제도를 활용한 학교 내에서의 지도활동도 매년 증가하여 왔다. 그러나 식에 관한지도에 대하여는 지금까지 명확한 체제조정이 없었기 때문에 지역과 학교마다 각각 이었던 것이 현상이다.

이와 같은 가운데 아이들의 식을 둘러싼 환경은 최근 지금까지 없을 정도로 급속하게 변화하였고 아이들이 바람직한 식습관과 자기관리능력을 몸에 익혀 그 변화에 충분하게 대응하여 자기 스스로 건강을 유지 증진해갈 수 있도록 능력을 배양해 나가기 위해서는 보다 효과적인 식에 관한 지도체제를 조정하는 것이 급선무이다.

즉, 학교에서 식에 관한 전문가인 학교영양직원의 전문성을 확실하게 지도 면에서도 활용해나가면 좋은 제도적인 확보가 필요하다.

식에 관한 지도체제의 정비에 대하여는 2002년 9월 30일 중앙교육심의회 답신 '아이들의 체력향상을 위한 종합적인 방책에 대하여'에서 학교영양직원이 식에 관한 전문가로서 아이들의 성장 발달과 그 시기의 심리적 특성 등에 대한 올바르게 이해하고 교육적 배려를 하여 식에 관한 지도를 하도록 하는 지적이 있고 영양교사제도 등 학교영양직원에 관한 새로운 제도의 창설을 검토하고 학교영양직원이 영양 및 교육의 전문가로서 아이들의 식에 관한 교육지도를 담당할 수 있도록 식에 관한 지도체제의 정비를 하는 필요성이 지적되었다.

또한 2003년 6월부터 중앙교육심의회에 있어 영양교사제도의 구체적인 제도설계 등에 대하여 집중적인 심의를 하여 2004년 1월 20일 답신 '식에 관한 지도체제의 정비'가 만들어졌다. 그 중 현재의 학교영양직원의 자질에 부가하여 교육에 관한 필요한 자질을 몸에 익힌 자가 식에 관한 지도를 담당할 수 있도록 영양교사제도를 창설하여 효과적으로 식에 관한 지도체제의 정비를 도모하도록 제언 되었다.

이들 답신을 거쳐 영양사제도창설에 관한 관계법령을 정비하여 2006년도에서 영양교사제도가 개시되게 되었다.

(3) 후생노동성의 대처

후생노동성에서는 국민의 건강증진관점에서 영양·식생활의 개선에 관한 시책을 추진하여왔다.

1952년에 국민의 영양상태 개선을 위해 영양개선법이 시행되어 관리영양사, 영양사 등의 전문직에 의한 지도 실시와 식생활개선추진원 등 지역의 버란티어 육성 등 지역의 식생활과 영양개선에 관한 대처가 실시되어왔다.

1978년부터는 제1차 국민건강가꾸기 대책으로서 시정촌에 대한 영양사 manpower 확보 등 기반정비를 하는 것과 함께 필요영양량의 보급개발과 '건강가꾸기를 위한 영양성분표시에 관한 보고(1985년)', '가공식품의 영양성분표시에 관한 보고(1986년)', '비만과 저체중의 판정표·그림(1986년)' 등을 발표 등을 하였다.

1987년에는 제2차 국민건강가꾸기대책이 시작되어 건강가꾸기의 3 요소로서 '운동', '영양', '휴양'의 3가지를 핵심으로 추진하여왔다.

그 사이에는 영양권장량의 개정, '건강가꾸기를 위한 식생활지침(대상특성별)(1990년)', '외식영양성분표시 가이드라인(1990년)'의 산정, 보급개발을 하고 생애를 통한 건강가꾸기를 추진하여왔다.

2000년부터는 제3차 국민건강가꾸기 대책으로써 '21세기에 있어 국민건강가꾸기운동(건강일본21)'을 추진하고 있다. '건강일본21'은 모든 국민이 건강하고 풍요로운 생활이 가능한 활력 있는 사회를 하기 위하여 장년기 사망 감소, 건강수명의 연장 및 생활의 질향상을 실현하는 것을 목적으로 영양·식생활, 신체활동·운동, 담배, 치아의 건강 등 9개 분야 70 항목에 대하여 구체적인 목표를 개재, 질병의 1차 예방에 중점을 둔 시책을 추진하고 있다. 또한 2003년에는 '건강일본21'을 중심으로하는 국민건강가꾸기를 더욱 적극적으로 추진하는 법적기반을 정비하기 위해 '건강증진법'이 시행되었다.

영양·식생활이 많은 생활습관병과의 관련이 깊고 생활의 질과의 관련도 깊어 건강·영양상태의 개선을 도모하는 것과 함께 사람들이 양호한 식생활을 실현하기 위하여 개인의 행동변용과 그것을 지원하기 위한 환경 확보가 필요하기 때문에 "건강일본21"에 있어서는 적절한 영양상태와 영양소의 섭취를 위한 개인의 행동변용을 지원하기 위해 환경가꾸기에 대한 목표치를 설정하였다.

이것들을 달성하기 위하여 ① 과학적 근거에 근거한 영양시책 추진(식사섭취기준의 책정, 국민건강·영양조사의 실시, ② 영양·식생활에 관한 지식의 보급개발(식생활지침의 보급개발, 식사밸런스가이드의 보급개발, 식생활개선추진원의 육성, 영양성분표시 등의 식환경정비의 추진 등), ③ 집단적인 지도의 실시, ④ 건강진단 결과 등에 근거한 개별지도의 실시, ⑤ 관리영양사·영양사의 자질향상, 인재육성을 하여왔다.

厚生労働省

모든 국민이 심신 건강하고 풍요로운 생활이 가능한 사회를 만들기 위해 국민 건강만들기 운동, 모자보건활동, 식품의 안정성 확보를 추진하고 국민 개개인의 건강을 향상

건강만들기를 위한 식육의 추진



그림 54. 후생노동성의 식육 추진

(4) 농림수산성의 대처

1999년에 제정된 식량·농업·농촌기본법에 있어 식량이 인간의 생명 유지에 없어서는 안 되는 것으로 보다 건강한 생활의 기초로서 중요한 것임에 착목 장래에 걸쳐 양질의 식량이 합리적인 가격이며 안정적으로 공급되지 않으면 안 된다는 것으로 확립함.

동법에 근거 ‘식량·농업·농촌기본계획(2000년 3월 각의결정)’에 대하여는 식량자급율의 목표를 만들고 관계자가 합동 대처하여야 할 사항이 정하여졌다. 예를 들면 동 계획에서는 식량소비에 관한 시책으로 건전한 식생활에 관한 지침의 책정, 식량의 소비에 관한 지식의 보급 및 정보제공 등을 하는 것이 정해졌다. 이것으로 농림수산성에서는 ‘식생활지침’의 보급·개발을 하는 등의 대책을 실시하여왔다.

한편 2001년 9월 국내에서 BSE의 발생을 계기로 소비자 스스로가 식품의 안전성에 관한 기초적인 지식을 습득할 필요성이 인식되어 2002년 4월 2일에 공표된 ‘BSE문제에 관한 조사검토위원회보고’에서 「식에 관한 교육 즉 ‘식육’의 필요성」이 제기되고 식품에서 제로·리스크는 있을 수 없다는 점에서 정보를 근거로 한사람 한사람이 선택해가는 능력을 몸에 익혀가는 것의 중요하다는 인식과 그 보급이 필요하다는 것이 기술되었다. 또한 같은 해 4월11일에 발표된 ‘식과 농의 재생계획’에 있어 아이일 때부터 ‘식’에 대하여 생각하는 습관을 몸에 익히도록 ‘식’의 안전,

‘식’의 선택방법과 조화시키는 방법 등을 아이들에게 교육시키는 ‘식육’을 촉진하는 것 등이 정해졌다.

이에 농림수산성에서는 소비자에게 신뢰있는 행정을 하기위한 조직개혁을 실시 2003년 7월에 소비·안전국이라고 하는 새로운 조직을 만들어 같은 局에 식육을 추진하는 담당部局을 만들었다.

이러한 정세변화로 2005년 3월에 각의결정된 ‘식량·농업·농촌기본계획’에 있어서는 식량자급률향상에 중점적으로 대처하여야할 사항에 식육이 정해졌다. 그 중에는 많은 국민이 스스로 식생활을 개선하고 건강가꾸기와 영양 균형의 개선 등에 주체적으로 대응할 수 있게 하기 위하여 관계자와 연계하고 식생활지침을 구체적인 행동으로 연결하는 것으로 푸드가이드를 책정하고 그것을 소매점, 외식 등에서 활용하고 알기 쉬운 실천적인 식육을 국민적 운동으로 전개하는 것 등을 내세웠다.

이에 2005년 6월에 후생노동성과 공동으로 식사의 바람직한 영양적 조화 및 어렵치않을 일러스트로 제시한 ‘식사벨런스가이드’를 결정하고 소매점, 외식 등에서 이용하도록 추진하였다.

이에 농림수산성에서는 ① 농림수산업과 식품산업에 대한 이해의 촉진 ② 일본형 식생활의 실천이라는 건전한 식생활의 실현 ③ 식문화의 계승 ④ 식품의 안전성에 관한 정보제공을 핵심으로하여 국민운동으로서 식육을 추진하였다.

구체적으로는 ‘식’을 둘러싼 문제를 개개인이 ‘식’의 의의와 중요성에 대하여 고려하게하기 위한 ‘식을 생각하는 국민회의’의 활동지원 외에 농림어업과 식품산업에 관한 올바른 지식의 보급 및 식문화의 계승 등을 도모하기 위하여 2003년부터 매년 1월을 ‘식을 생각하는 월간’으로 설정하고 ‘일본식육철회’ 등의 이벤트를 개최하는 등 전국규모로 집중적인 보급개발운동을 실시하여 왔다.

또한 ‘식육콩쿨’을 2003년도부터 실시하여 우수한 식육 대책에 대한 표창과 식육의 다양한 실천방책에 관한 실증적인 연구활동에 대한 지원 등 국민이 자발적으로 참여하는 다양한 식육활동에 대한 지원을 추진하였다.

지역에 있어서의 식육지원으로는 농림어업자, 식품사업자, 소비자, 식문화연구가 등 여러 분야에 있어 전문적인 경험을 갖는 사람에 의해 구성된 식육추진버란티어를 전국에 약 3만명 규모로 양성하고 식생활의 개선과 식의 안전·안심, 지역의 식문화 증진 등에 관한 보급개발활동을 추지하는 등 그 활동을 강화하였다.

그 밖에 지장지소(지산지소)를 학교급식에 활동하는 것으로 ‘식’과 농업현장에 관한 아이들의 이해를 높이고 소비자에 대한 신뢰의 확보를 위한 활동에 대한 지원도 실시하여왔다.

(5) 지방공공단체 및 관계단체의 대처

지방공공단체는 국가와 연계하여 식육에 관하여 여러 대책을 실시하여왔다. 그 중 ‘아침밥 조례’를 제정하고 밥을 중심으로 한 식생활의 개선과 식육추진의 강화 등을

도모하고 '식의 마을가꾸기 조례'를 제정하여 유아부터 고령자까지 생애에 걸쳐 식과 식생활의 중요성을 배우는 기회를 제공하는 특징적인 활동도 하였다.

또한 교육, 보육, 보건 등의 관계단체, 농림어업의 관계단체, 식품제조, 가공, 유통, 판매, 조리 등의 관계단체, 요리교실 기타 식에 관한 활동 등의 관계 단체, 여러 버란티어 단체 등에 있어서도 다양한 대책이 실시되었다.

라. 일본 농림수산성의 식육 추진

(1) 일본의 식량자급률 향상과 일본형 식생활

일본인이 섭취하는 칼로리베이스의 식량자급률은 장기적으로 저하경향이 계속되고 주요선진국 중에서 최저 수준이다. 현재 일본의 식량자급률은 40%이며 식량자급률을 올리는 것이 커다란 과제이다. 식량자급률 저하 원인은 생산면의 문제와 함께 일본인 식생활이 크게 변화된 것을 들 수 있다. 이것의 해결방법으로 쌀을 중심으로 야채와 생선 등을 추가하는 일본형식생활이 침투되면 자급률이 높아질 것이라고 생각하였지만 젊은층은 일본형식생활보다 fast food를 좋아하기 때문에 국민에게 어느 것을 어느 정도 먹으면 되는지 알기 쉽게 하기 위하여 '식사밸런스가이드'를 만들어 보급하게 되었다.

그것은 일반인의 경우 영양, 열량(kcal), 무게(g)를 말하면 어렵게 생각하지만 요리의 형태 혹은 그림은 알기 쉬워하기 때문에 후생노동성과 농림수산성이 보급하고 있다.

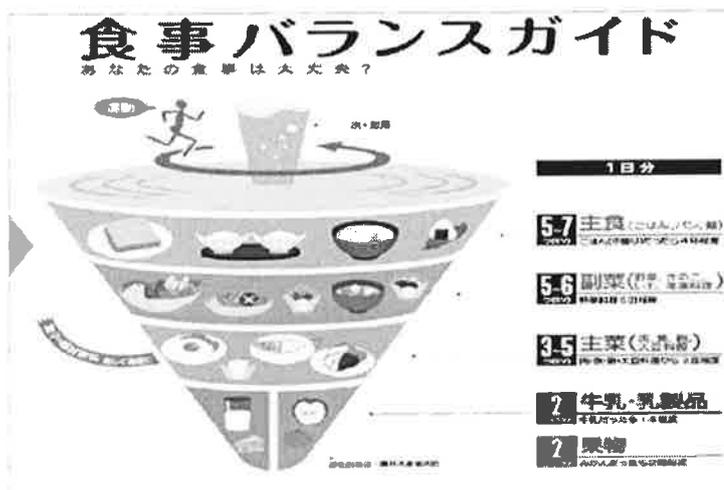


그림 55. 일본의 식육추진을 위한 보급매체인 식사밸런스가이드

(2) 식량, 농업, 농촌 시책의 확립

또한 2005년 3월 식량농업, 농촌시책에 대하여 정책의 기본이 되는 '식량·농업·농촌기본계획'이 각의 결정되었으며 그 중에서 식량자급율의 향상을 위해 식육을 추진하는 것을 확고히 하였고 식량의 안정공급의 확보를 위하여 식품의 안전성, 식사와 질병과의 관계, 식품의 영양과 조화 방법, 식문화, 지역고유의 식재, 농림수산물·농림수산업·식품산업에 관한 바른 이해, 지역의 우수한 식문화의 전승 등을 계획, 국민운동으로서 식육활동을 추진·실시하고 있다.

1) 식량자급률 향상에 대하여

* 2025년도 식량자급률 목표

칼로리베이스 45%

생산액베이스 76%

* 농업생산면

농업생산의 부담 축을 확보 육성

식품산업과의 연계강화

효율적인 농지이용을 추진

* 식량소비면

식육과 지산지소의 전국 전개

국산농산물에 대한 신뢰 확보

국산농산물의 소비확대

2) 식량의 안정공급의 확보를 위하여

* 국민운동으로서 식육활동의 추진

- 식품의 안전성

- 식사와 질병과의 관계

- 식품의 영양과 조화 방법

- 식문화, 지역고유의 식재

@ 영양균형의 개선

@ 농림수산물·농림수산업·식품산업에 관한 바른 이해

@ 지역의 우수한 식문화의 전승

(3) 농림수산성의 “식육” 관계 시책

1) 농림수산업에 관한 체험활동

농림수산업에 관한 일반인의 체험활동으로 매일 식생활이 자연의 은혜로 성립되고 많은 사람들의 활동에 의해 유지되고 있다는 것에 대한 이해를 깊게 한다. 농림어업의 체험을 위하여 농림어촌에서는 체험 장소를 제공하여 작물의 농사와 수확 등의 견학, 연수 등의 체험을 문부과학성과 같이 하고 있다.

- 농업·농촌체험학습의 도입 체제 정비
 - 체류형 clean tourism 진흥
 - 어업체험활동의 추진

2) 식에 관한 정보제공

또한 식에 관한 지식과 이해를 깊게 하기 위하여 식에 관한정보를 제공하고 적절한 식생활의 실천과 연결하도록 하며 JAS 규격의 보급개발, 지산지소의 추진 식품폐기물의 억제와 재생이용 등으로 올바른 식량자원의 이용을 촉진하고 환경과 조화된 농림어업의 활성화에 연결하고 있다.

- JAS 규격의 보급개발
- 리스크커뮤니케이션의 추진
- 지산지소의 추진

3) 식품폐기물의 억제와 재생이용 촉진

식량자원의 유효한 이용 촉진을 도모하고 환경과 조화된 농림어업의 활성화에 연결한다.

- 식품폐기물의 발생량의 조사
- 식품폐기물의 감량화 순환이용기술(처리 및 리사이클)의 개발
- biomass 활용의 촉진

(4) 농림수산성이 하는 '식육'(생애·유통·소비 각 단계를 통한 식육의 추진)

1) 전국단계에서의 식육 추진

- “식사밸런스가이드”를 활용한 모델적 대처 추진
 - * 웨밀리레스토랑, 슈퍼마켓, 컴비니언스스토아 등에서의 모델사업 실시
 - * 민간 실천활동에 대한 지원

2) 이벤트·심포지움

- * 6월의 “식육월간”을 중심으로 “식사밸런스가이드”, “일본형식생활”을 테마로한 심포지움을 개최

* 전국적인 매스미디어와 연계한 스테이지이벤트 개최

3) 다양한 매체의 활용

* 포스타와 리플렛의 작성, 배포, 잡지, 차량광고 등의 활용

4) '일본형 식생활'의 보급·개발

* 모델지역에서의 대처에 대한 지원·실증

* 도시부의 아동·학생을 대상으로한 베타기 체험학습

* 학교급식에서의 '일본형 식생활'추진을 위한 포럼 개최

5) 지역에서의 "식사밸런스가이드"의 보급·활용 촉진

- " 식사밸런스가이드"의 보급·활용의 추진

* " 식육추진리더"에 의한 " 식사밸런스가이드" 등에 관한 지도

* 향토요리 등을 활용한 지역판 "식사밸런스가이드"산정 ·보급

6) 이벤트 개최

6월의 " 식육월간"을 중심으로 식육종합전시회와 심포지움의 개최

7) '식육기본법'에 근거하여 식에 관한 지식과 식을 선택하는 힘을 몸에 익히기 위한 식육을 추진

8) 식육의 홍보

식육백서를 국민들에게 읽도록 하고 있으며 특히 농림수산성에서는 지역의 식문화(지역요리보급)를 NHK와 함께 방송 program을 만들어 소개하고 있다.

農林水産省

건전한 식생활의 실현, 농림어업과 식품산업에 관한 올바른 지식 보급, 식문화의 계승, 식품의 안전성에 관한 기초적인 정보제공 등을 도모하기 위해 식육을 국민 운동으로 전개

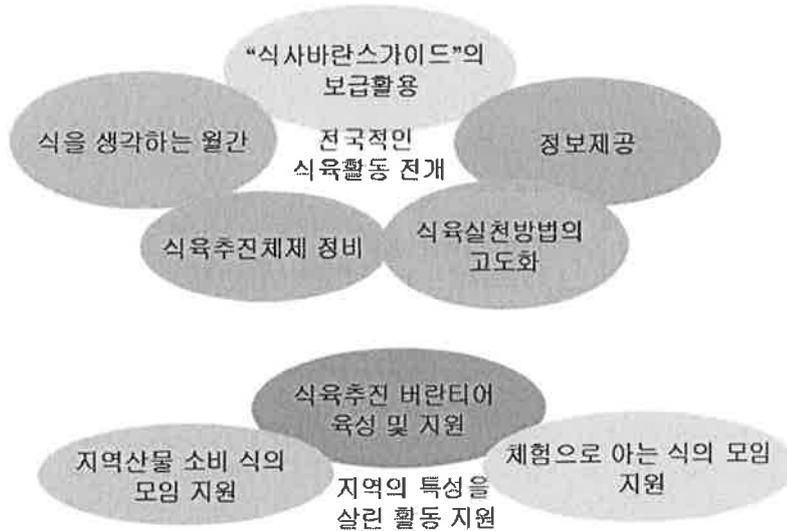


그림 56. 농림수산성의 식육 추진

마. 문부과학성의 식육 추진

(1) 문부과학성에 있어 식육 추진의 기본적 사고

문부과학성에 있어 식육 추진의 기본적 생각은 아이들의 ‘식’에 대한 대책으로 어릴 적 식습관이 일생을 걸쳐 영향을 미친다는 것에 착목, 어린이들에게 올바른 식에 관한 지식에 대하여 교육하고 올바른 식습관을 몸에 익혀 실천하게하기 위하여 가정, 학교관계자, 지역이 삼위일체가 되어 실시하는 것을 목표로 하고 있다. 그 중 중심이 되는 학교에서의 식육추진은 교과목(보건, 체육, 특별활동)시간을 이용 종합적으로 추진하고 있다.

(2) 학교에서의 급식 및 영양교사와 식육추진

일본의 학교급식영양교사는 2005년도 작년부터 시작, 도입되고 있다. 일본에 2006년9월 현재 330명의 영양교사가 학교에 배치되어 있다. 또한 국가에서는 전국 도도부현에 빠른 시일 내에 식육추진기본계획을 추진하기 위하여 영양교사를 배치하는

것을 목표로 지시하고 있으며 2007년은 영양교사 배치 3년째가 되고 대부분의 도도부현에 배치 될 것으로 예상하고 있다.

지금까지 학교영양교사는 학교급식관리를 기본적인 업무로 하고 있으며 식에 관한 지도는 법에는 없었지만 그러나 학교교육법이 바뀌어(2004년) '식'을 가르치도록 되었다. 초·중학교 학생을 대상으로 하는 학교급식은 단순히 식사, 영양 보급만이 아니라 살아있는 교육이기 때문에 국가에서 커리큘럼 교재를 보급하여 교육하고 학교급식을 통하여 체험하도록 하고 있다. '식'에 관한 것은 각 과목에 포함되어 있으며 담당교사와 영양교사가 같이 실시하고 있다. 농촌체험 등에 대한 학교에서의 식육계획을 세울 때 영양교사가 협력 아이디어 등을 제공하고 실제 체험에 관한 연락 및 업무는 담당과목교사가 실시한다.

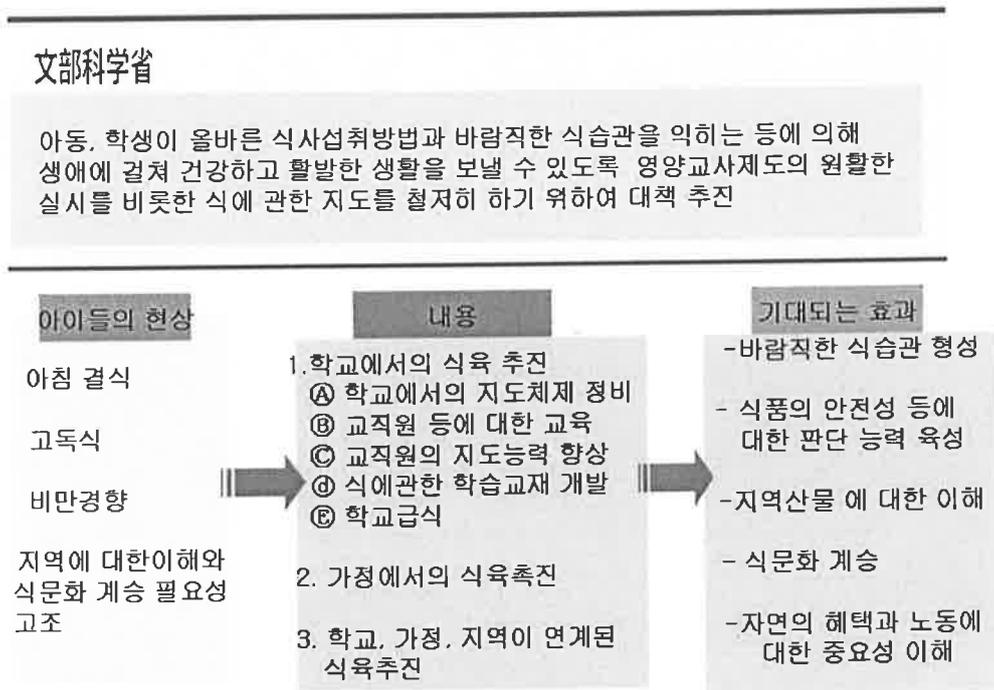


그림 57. 문부과학성의 식육 추진

(3) 학교급식과 지산지소

현재 학교급식에서 지역의 생산물의 평균 21%를 소비하고 있지만 앞으로 5년간 지역생산 가공된 식품을 학교급식에서 30% 소비 되도록 노력하고 있다. 학교급식은 현재는 주 2.9회 밥을 제공하고 있으나 주 3회 밥과 주 2회 빵을 제공하는 것을 목

표로 하고 있다.

학교와 지역생산자와의 그 동안의 communication이 없었기 때문에 앞으로 농림수산성에서 이 문제를 해결하려하며 어떻게 연결시켜 해결할 것인가는 학교영양교사의 역할에 크게 기대하고 있다고 한다.

바. 지방공공단체 (동경도) 에 있어 식육에 대하여

동경도는 2006년 9월 식육추진계획을 하였다. 먹는 것은 인간의 기본적인 것이다. 따라서 식육이 아니어도 동경도내의 여러 부서에서 취급하고 있다.

(1) 동경농업·어업의 개요

- 동경도의 인구(2000년 국세조사) : 12,054,101인(5,423,551세대), 인구 전체의 10% 차지
- 동경도의 면적 2,186,90km²
- 섬이 많은 편 (농업, 어업도 한다)
- 전통야채의 생산성의 높이며, 본고장 슈퍼마켓과 연계한다 (직판을 많이 한다. 50%이상이 생산지에서 소비된다.)
- 동경도내 학교급식의 우유의 20%는 동경산이다
- 동경도의 농산물생산액은 10년 동안 줄었으나 생산액은 많이 줄었다. 그 이유는 부가가치가 높은 농산물을 생산하였기 때문이다.
- 동경도의 농가 수는 10동안 절반정도 줄었고('95년 17,367호→ 2005년 13,748호) 가축사육마리수(유우, 육용우, 돼지, 닭) 및 사육처도 많이 줄었으며 이에 따라 소음, 냄새도 많이 감소됨
- 어획량도 최근 10년간 절반이 줄었으며('95년 7,052톤→ 2004년 3,852톤) 그 원인은 원양어업이 줄고 근해에서 많이 잡은 것이다.

(2) 동경도의 식생활 관련 내용

- 동경도는 65세 이상 인구 중 고령단신생활자의 비율이 전국에서 상위그룹에 속한다 (2000년 전국 평균 13.9%, 동경도 20.3%)
- 세대당 세대원수가 작다 (2005년 전국 평균 2.56명, 동경도 2.12명)
- 가족과 함께 하는 식사 상황은 (4 , 5회/주 이상은 67%, 2, 3회/주 는 18.3%)

- 전국(4 , 5회/주 이상은 74.6%, 2, 3회/주 는 12.5%)보다 가족함께 단란하게 식사하는 회수가 적다.
- 식사의 외부화 · 간소화가 점점 증가하고 있는 실정이다
 - * 1970년대 생식품 사용비율45.3%, 가공식품41.3%, 조리된 식품3.5%, 외식 9.9%
 - * 2003년 생식품 사용비율 29%, 가공식품42.3%, 조리된 식품 11%, 외식 17.7%
 - 동경도내 소매점 비율이 증가되고 있다
 - 석식시각이 점점 늦어지고 있다
 - * 1997년 전국 평균 7시전이 40.5%, 7 -8시대 47.8%, 9시 이후가 11.2%
 - * 1997년 동경도 7시전이 32.4%, 7 -8시대 51.7%, 9시 이후가 15.2%
 - 점심의 외식률 증가
 - 1998년 남자 56.6%, 여자 35.1%
 - 2003년 남자 61.9%, 여자 46.2%
 - 야채 섭취량 (주 7회이상 외식하는 사람의 경우) 감소
 - 2004년 남자 225g/일 , 여자 182g/일, 전체 목표량은 350g/일 이며 외식 횟수가 많을수록 야채의 섭취량이 적어지는 경향이 있다.
 - 아침 결식이 증가되고 있다
 - 2002년 동경도 초등학교 4학년 생 6.9%가 아침 결식
 - 중학교 1학년 생 11.5%
 - 고등학교 1학년 생 18.7%
 - 아동 및 학생의 학원에서의 수업비율이 높다
 - * 초등학생 4 - 6년생 동경도 39.4%, 지방도시 18.2%
 - * 중학생 1 - 3년생 54.5% 44%
 - * 고등학생 1 - 2년생 23.4% 13.8%
 - 쌀소비량 (2005년도)
 - * 동경 2.5공기/일 , 54kg/년
 - 지방의 과잉 섭취
 - * 지방열량비율의 평균치 동경도(18세 이상) 26.6%
 - 전국 (20세 이상) 24.5%

(3) 동경의 식을 둘러싼 문제

1) 가정에서의 식육기능이 저하

부모가 아이들에게 식육교육을 하는 것이 불가능하게 됨

- * 가정의 식탁에서 함께 할 기회가 감소
- * 가정에서 식습관을 몸에 익히기 어렵게 됨
- * 집에서 혼자 먹는 것이 많다고 대답한 비율

1997년 초등학교 4학년 0.8%, 중학교1학년 4.1%

2002년 1.8% 6.8%

2) 식을 중요시 여기는 마음이 희박

- * 주위에서 농축산물 등을 생산하고 있지 않는 등 생산과 소비가 나뉘어 식에 대한 중요성과 감사하고 이해하는 마음이 부족하고 의식이 낮다
- * 공급열량 2,562Kcal인 것에 비해 섭취열량 1,902Kcal 로 약30% 차이가 있음, 즉 필요 이상 소비되고 있다.

3) 식에 대한 이행 부족과 식생활의 문란

- * 식사의 영양적 균형이 파괴됨
- * 전통적 식문화 계승의 곤란
- * 음식과 그 것을 둘러싼 환경에 대한 이해 부족

(4) 동경도 식육추진검토회의

1) 관계 6국 : 청소년·치안대책본부, 생활문화국, 복지보건국, 산업노동국(사무국), 중앙도매시장, 교육청

2) 동경도식육추진계획

- * 식의 안전 : 식품안전추진 계획
- * 생활습관병의 예방 : 동경도건강추진계획21
공립학교에 있어 식육에 관한 검토위원회 보고
- * 생산과의 교류, 만남 : 동경도 농업진흥 계획 등
- * 어린이 등 : 차세대육성지원 추진계획, 마음의 동경혁명행동 계획

3) 각 부국이 대처하고 있는 식육의 과제

-산업노동국

- * 식육추진부회사무국
- * 내각부와의 창구
- * 식의 생산, 제조, 가공에 관한 이해 추진
- * 식육을 추진하기 위한 지역에서의 활동 지원

-복지보건국

- * 식을 통한 건강가꾸기
- * 식의 안전에 관한 이해 추진

-교육청

- * 학교교육에 있어 식을 통한 건강가꾸기

-생활문화국

- * 소비생활상담센터 등을 통한 안전안심에 관한 정보제공
- * 시민단체 등에 대한 지원

-중앙도매시장

- * 생식식료품유통에서의 식에 관한 지식·이해 추진
- * 식육을 실천하는 시장관계자 등과의 연계

-청소년·치안대책본부

- * 식을 통한 “마음의 동경혁명” 추진

(5) 동경도에서의 식육의 중점적 추진 체제

1) 종합적 정보제공 조직만들기

- 식육종합 웹사이트에 의한 정보발신 (산업노동국, 각국)
- 각국 홈페이지에 의한 정보 발신 (산업노동국, 각국)
- 식품안전에 관한 정보제공과 이해 추진 (복지보건국)
- 적정한 식품표시에 관한 사업자의 지도·육성(복지보건국)
- 영유아부터 건강적인 식환경 가꾸기(복지보건국)
- 식육에 관련된 상담 창구-청 내에서의 연계체제에 충실- (각국)
- 구시정촌과의 연락·조정(각국)
- 소비자교육 및 활동 지원 - 각종강좌 개성, 자원식의 운영- (생활문화국)
- 식육활동을 하는 단체의 연계강화와 정보공유 (산업노동국, 중앙도매시장)
- 식육심포지움, 이벤트의 지원 - 각단체와의 공동개최 등- (산업노동국, 중앙도매시장)

- 시장관계장 등에의 활동지원 (산업노동국, 중앙도매시장)

2) 보급활동의 핵심이 되는 인재 육성

- 시정촌영양지도종사자와 급식시설영양사 등을 대상으로 한 연수 (복지보건국)
- 식육을 신천하는 조리사 등의 연수와 지원 (복지보건국)
- 폭넓은 영역의 시민단체활동에 있어 운영상담과 인재의 육성 (생활문화국)
- 식육활동을 담당하는 인재 육성 (산업노동국)
- 식을 통하여 아동, 학생의 건강가꾸기 추진 (교육청, 산업노동국)
- 교원과 학교영양직원을 대상으로한 연수(교육청, 산업노동국)
- 식육을 실천하는 시장관계자 등과의 연계·지원

3) 교류의 기회와 체험학습의 장 창출

- 지역에서의 활동 지원과 추진 - 생산체험, 지산지소 등을 통한 생산자와 소비자간의 교류 촉진-(산업노동국)
- 식문화에 관한 지식 보급과 전승 등의 대책(산업노동국)
- 학교에서 생산체험학습의 지원과 추진(산업노동국, 교육청)
- 학교급식에서 지산지소의 추진(산업노동국, 교육청)
- 식품유통단계에서의 체험학습의 실시·지원(중앙도매시장)
- 식품의 안전확보에 관한 정보 및 의견 상호교류 추진 (복지보건국)
- 중학교에서의 직장체험 등의 체험학습(교육청)
- 마음의 동경혁명 추진 - 체험의 기회 충실- (청소년·치안 대책본부)

(6) 동경에서의 식육 (구체적인 대처)

1) Life stage별 중점 테마

stage 1 : 영유아 - 초등학생

좋고 싫어하는 것 없이 먹거나 식사의 행위·매너 등 기초적인 식습관을 몸에 익힌다

stage 2 : 초등학생 - 중학생

식을 중요시 하는 마음을 기르고 식에 관한 자기관리능력을 육성한다

stage 3 : 고교생 - 성인

건전한 식생활의 실천력을 몸에 익히고 차세대를 육성하는 역할을 다한다

2) 대처 방향 1

★ 가정, 학교, 지역이 연계하여 아이들의 식육을 추진한다

⇒ 기초적인 식습관을 몸에 익히는 영유아기부터 유년기의 가정에서의 식육을 지탱하는 환경을 정비 가정, 학교, 지역과 일체가 된 조직과 아이들의 생활습관 확립 Project

㉠ 자녀교육 지원 장소를 이용한 식육의 추진

대학, 전문대학, 시민단체 등으로부터 지역의 보육, 자녀교육 장소에 강사 파견 및 교재지원을 하며 지역의 자녀교육을 맡는 인재를 육성하는 곳에 연수회 등을 지원한다.

- 지역의 보육, 자녀교육의 장소

보육원, 자녀교육지원서클, 일시탁아실지도자(보육사, 영양사 등)을 지원

* 영유아 : 오감(만지고, 보고, 사용하고, 듣고, 맛보는)을

단련시켜 먹는 것의 흥미관심을 높인다

* 보호자 : 식을 통하여 부모자식간의 커뮤니케이션 방법을 몸에 익힌다.

영유아기의 식육의 중요함을 이해한다

- 지역의 자녀교육을 맡는 인재 육성 활동 지원

* 지역의 자녀교육 지원리더

가정복지원, 패밀리서포터 등 (시정촌구의 공무원, 아이를 키운 경험이 있는 사람들)

* 구시정촌이 세운 “자녀교육광장” 등

- 식육의 시점에서 자녀교육을 지원

㉡ 동경도 유아용 “식사밸런스가이드” 지도교재를 활용한 올바른 식습관의 보급지도

㉢ 가정, 학교, 지역과 일체된 구조

3) 대처방향 2

★ 식의 생산현장과의 교류와 체험의 장을 만든다 ⇒ 식의 생산, 유통, 가공 등의 장에서 교류와 체험할 수 있는 조직을 만든다.

* 학동농원

- 강사파견형 : 학교 안에 농원이 있어 전문농업인이 와서 가르쳐 주거나, 학교 근처 밭을 빌려서 농작업을 가르쳐준다.

- 각 학교 독자적으로 여러 방법으로 실시

논을 학교 내에 만들거나, 돼지를 사육하는 학교도 있음.

벼베기 등 가을철 수확 참여 (사전에 준비를 충분히 하여야한다)

★ 지역산 식재료의 이용과 생산자와의 교류를 체험으로 학교급식 추진

★ 생산과 소비의 교류

- ㉠ 동경도의 섬에서 잡히는 생선을 가져와 보여주고 학교급식 메뉴에도 적용
- ㉡ 도심의 학교에 동경도내생산 야채 도입 : 농업인이 학교에 교실에 와서 작물방법 등을 설명하며 학교급식에 적용

4) 대처방향 3

동경에 집적된 식에 관한 정보와 식 서비스, 인재, 전통을 활용한다.

- * 적절한 식을 선택할 수 있도록 환경만들기를 진행(레스토랑이 많기 때문에)
- * 식에 관한 종합적인 정보 · 문화를 발신한다
외식산업과 사원식당 등에 이벤트메뉴제공, 영양성분표시이벤트를 통하여 식문화 활동(떡만들기 등)
- * 식육관련교육강좌, 식육요리교실, 건강관련상담 및 지도, 관련상품을 판매하여 지역과 밀착하여 주민의 건강유지 및 촉진과 지역의 활성화에 도모한다.
- * 동경도의 지역식육실천 활동 (새로운 활동 사례)
 - 상점가의 빈 점포 활용 사업
점포비를 내면서 상점가진흥조합과 NPO법인, 구청등에서 지원하여 지역 식재료를 판매하거나 요리교실 등을 한다
- * 식을 생각하는 월간
일본식육회어 동경국제포럼 으로 각종 이벤트 실시. 국가에서도 지원

9. 식육추진시책의 실시상황

가. 가정에서의 식육추진

(1) 생활리듬의 향상

1) 어린이의 기본적인생활습관 상황

- 잘 움직이고 잘먹고 잘자는 기본적인 생활습관이 크게 문란해짐
 - 취침, 수면시간 (오후 10시이후에 취침하는 6세이하의 유아 비율은 29%를 점유하고 있다. 또한 평일 9시이후 취침하는 초 중학생의 비율은 초등학교 6학년생 12%, 중학교3년생 64%이다)
 - 조식 결식 (초등학교 5학년생 16%, 중학교2년생 20%이다)

2) 어린이의 생활리듬향상 프로젝트에 의한 “ 일찍자고 일찍 일어나 아침먹기”

국민운동 전개

- 어린이 생활리듬 프로젝트
- “ 일찍자고 일찍일어나 아침먹기” 전국협의회에 의한 운동 전개

(2) 어린이 비만예방추진

(3) 바람직한 식습관과 지식 습득

(4) 임산부와 영유아에 관한 영양지도

1) 임산부등에 대한 영양지도 철저

2) 영유아 발달단계에 따른 영양지도 철저

- 지역에서 영유아 발달단계에 따른 식육추진

- “ 건강한 모자 21”에 의한 식육추진

3) “ 2005년도 영유아영양조사” 결과에 근거한 식육추진

(5) 가정과 지역에서의 영양교사를 중심으로한 대처

(6) 청소년 및 보호자 대상의 식육 추진

나. 학교, 보육원 등에서의 식육 추진

(1) 지도체제 철저

(2) 어린이 대상 지도

1) 학교에서의 식육추진

- 영양교사에 의한 대처

식에 관한 지도 연계 및 조정, 어린이 교과 및 특별활동등에 교육지도,

어린이 개인적 상담지도

- 식에관한 학습교재 작성

2) 학교교육외의 어린이에 대한 지도

(3) 학교급식의 철저

1) 학교급식의 현상

2) 지역산물의 활용 추진

3) 쌀밥급식 보급과 정착을 위한 대처

4) 학교급식메뉴 질향상

(4) 식육을 통한 건강상태 개선의 추진

(5) 보육원에서의 식육추진

다. 지역에서의 식생활개선 추진

(1) 영양적으로 균형잡힌 “ 일본형식생활”의 실천

(2) “식생활지침”과 “식사밸런스가이드”의 활용 촉진

- 1) “식생활지침”의 활용 촉진
- 2) “식사밸런스가이드”의 활용 촉진
- (3) 전문적인 지식을 갖는 인재양성과 활용
 - 1) 관리영양사, 영양사 양성과 활용
 - 2) 조리사양성과 활용
- (4) 건강가구기와 의학교육 등에 있어 식육추진
 - 1) 건강가구기와 식육추진
 - 2) 의학교육 등에서의 식육추진
- (5) 식품관련사업자등에 의한 식육추진

라. 식육추진운동의 전개

- (1) 식육월간의 설정과 실시
- (2) 지속적인 식육추진운동
- (3) 각종단체등과의 연계, 협력체제의 확립
- (4) 민간의 대처 등에 대한 표창 실시
- (5) 국민운동에 이바지하는 조사연구와 정보제공
 - 1) 식육에 관한 국민의 의식과 식생활 실태 등에 대한 조사연구
 - 2) 식육에 관한 시책 등의 종합적인 정보제공
 - 3) 식육을 추진하여 성과를 올리고 있는 사례 등의 수집과 정보제공
- (6) 식육에 관한 국민의 이해 증진
- (7) 버란티어 활동에 대한 지원
 - 1) 버란티어의 활발화가 되도록 환경 정비
 - 2) 건강가구기 활동 촉진

마. 생산자와 소비자와의 교류 촉진, 환경과 조화된 농림어업의 활성화 등

- (1) 도시와 농산어촌의 공생 대류를 통한 도시주민과 농림어업자의 교류 촉진
 - 1) “그린트리즘(농촌, 산촌, 어촌에서 자연, 문화 사람과의 교류를 즐기는 체재형 여가활동으로 도시와 농산어촌의 공생과 대류를 추진하는 주요한 대책” 등을 통한 도시주민과 농림어업자의 교류 촉진
 - 2) 도시부에서의 체험농원과 농산어촌에서의 체재형시민농원의 정비 등의 추진
- (2) 어린이를 중심으로한 농림어업체험활동의 촉진과 소비자에게 정보제공
- (3) 농림어업자 등에 의한 식육 추진
- (4) 지산지소의 추진
- (5) 바이오매스이용과 식품리사이클의 추진
 - 1) 바이오매스의 종합 이용

- 2) 식품리사이클
- 3) 가정에서의 식생활 실태 등 조사

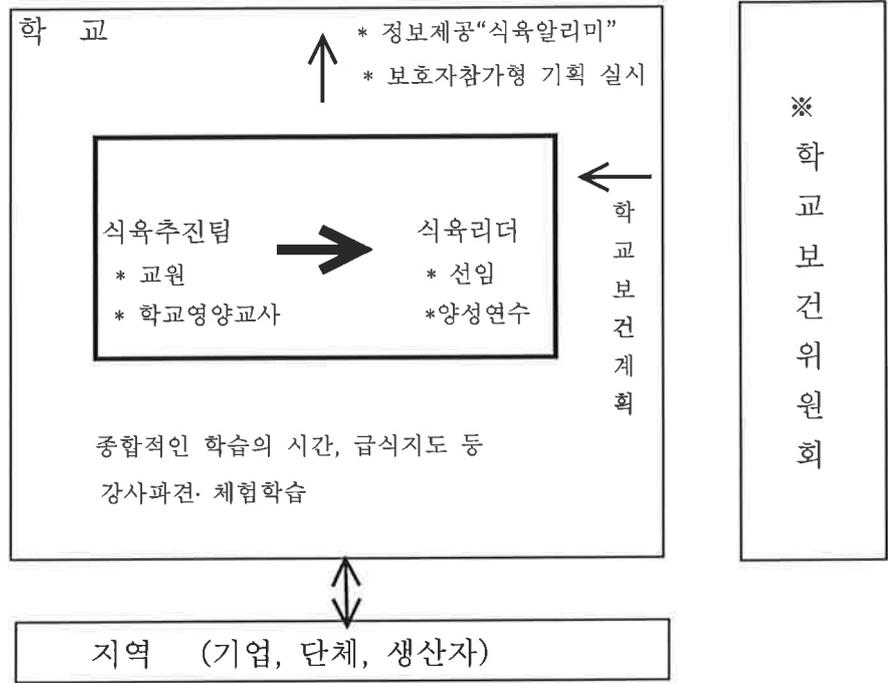
바. 식문화 계승을 위한 활동에 대한 지원

- (1) 버란티어활동 등에 대한 대처
 - 1) 버란티어가 실시하는 모자요리교실과 체험활동 등
 - 2) 전통문화의 보존단체 등이 실시하는 식문화에 관한 대처
- (2) 학교급식에서의 향토요리 적극적인 도입과 이벤트에 활용
 - 1) 학교급식에서 전통적인 식문화를 계승한 메뉴의 활용
 - 2) 이벤트와 심포지움 등에 있어 일본의 전통있는 식문화 소개와 체험 참여
 - 3) 국민문화제를 활용한 지역의 향토요리 등의 발신
- (3) 전문조리사등의 활용
- (4) 관련정보 수집과 발신

사. 식품의 안전성, 영양 기타 식생활에 관한 조사, 연구, 정보제공 및 국제교류의 추진

- (1) 리스크커뮤니케이션의 철저
 - 1) 리스크커뮤니케이션의 적극적인 실시
 - 리스크커뮤니케이션의 추진
 - 의견교환회
 - 2) 리스크커뮤니케이션의 적절하고 보다 효과적인 방법 개발
- (2) 식품의 안전성과 영양 등에 관한 정보제공
 - 1) 식품 안전성에 관한 정보 제공
 - 2) 과학적인 견해에 근거한 식생활개선에 필요한 정보 보급 개발
- (3) 기초적인 조사 연구 등의 실시
 - 1) “일본인의 식사섭취기준”의 작성, 공표, 활용 촉진
 - 2) 국민건강·영양조사 실시·활용
 - 3) 어린이 생활습관병의 효과적인 예방과 과학적 근거 축적
 - 4) 농림어업과 식량 생산, 유통, 소비에 관한 통계조사의 실시 및 공표
- (4) 식품정보에 관한 제도 보급 개발
 - 1) 식품표시의 적정화, 표시제도의 보급과 정착
 - 2) 생산정보공포 JAS 규격의 보급 개발
- (5) 지방공공단체 등에 대처
- (6) 식육의 해외전개와 해외조사 추진

- 1) 식육의 해외전개
- 2) 해외에 식생활 개선 등
- (7) 국제적인 정보교환 등



※ 직원, 학교의사, 학교치과의, 학교약제사, 보호자 및 지역의 대표자 등으로 구성
그림 58. 가정, 학교, 지역과 일체된 식육추진구조 -동경도의 예-

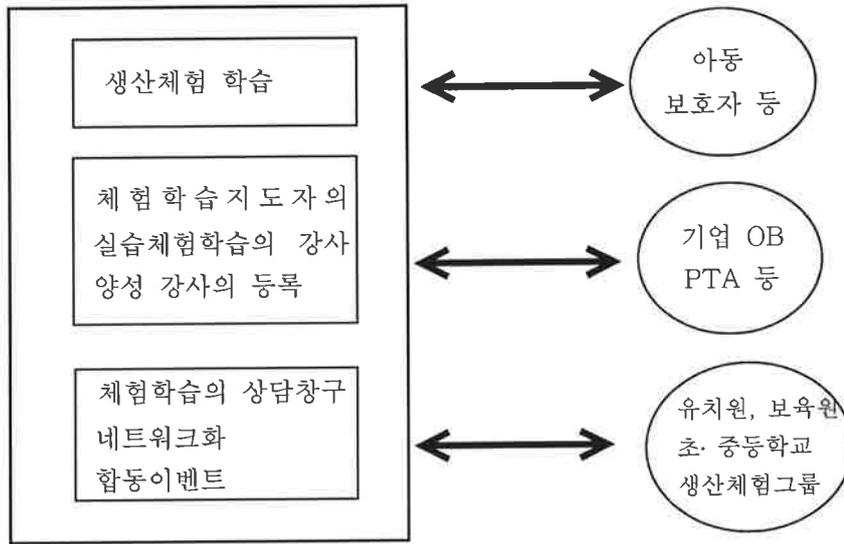


그림 59. 지역생산 식재료의 이용과 생산자와의 교류, 체험으로 학교급식 추진

10. 실시 1년 후 일본에서의 식육의 평가

3년전 까지 일본에서는 식육이라는 언어가 신문에 없었다. 최근 신문의 사설 등에 식육이라는 말을 자주 사용하고, 슈퍼마켓, 식품업체, 기업이 식육이라는 말을 사용하게 되었다. 즉, 매스컴과 식과 관련된 업체, 판매업체 등이 사용하게 되었다. 특히 레스토랑에서 식육관련 메뉴를 독특하게 개발 사용하고 있다. 그 밖에 생협 등 민간단체, 버란티어단체 등이 활동을 하기 시작하였다. 그러나, 지방자치단체에 따라서는 아직 식육에 대한 의식이 없는 곳도 있다. 이 점을 홍보하여야 할 것으로 생각된다고 하였다. 또한 설문조사에 의한 국민들이 식육기본법을 국가가 제정하여 추진하고 있는 것에 대하여 신뢰감을 표시하며 좀 더 일찍 추진하였어야 한다고 하였다.

VI. 식생활교육추진법(가칭) 제정 준비를 위한 제언

1. 21세기 바람직한 한국인 식생활과 식문화 모델

가. 바람직한 식생활문화의 미래상

앞서 우리나라의 전통음식의 특징과 그리고 식생활이 걸어 온 역사를 ‘과거와 현재’를 토대로 살펴보았다. 우리 조상이 우리들에게 물려준 전통 음식은 세계적으로 보아 손색이 없는 건강하고 우수한 음식이었지만 현재의 음식문화의 모습은 대체적으로 밝은 모습은 아니었다. 오히려 한국인의 자화상이 부끄럽게 드러나기도 하였다. 그러나 우리는 바람직한 식생활문화의 미래상을 세우는 노력을 하여야 한다. 따라서 바람직한 식생활문화의 미래상은 현재의 식생활에 대해서 훨씬 긍정적인 이해와 평가를 바탕으로 문제점이 보완되어가는 치유적인 방식으로 전개시켜야 한다 (한역 바람직한 식생활문화의 미래상, 식생활문화학회, 1999)

(1) 식품수급의 전망

식생활의 모형으로 전통식단을 장려하고 이의 기본으로 쌀 자급자족 100%와 현재 계속 감소하고 있는 쌀 소비량을 100kg (1년 1인당)까지 올리도록 계속 노력한다.

(2) 식사에절과 민속

식사에절의 본질은 보다 인간적인 차원에서, 생명과 직결되고 있으면서, 식색은 성품이라고 하는데서 찾을 수 있다. 따라서 인간이 생존하는 한, 식사에절의 본질인 생명, 정성, 상호간의 배려라는 대명제는 아무리 시대가 변한다 할지라도 변할 수는 없다. 밥상문화에 대한 전통적 가치관과 서구의 합리적 가치관의 조화로 동,서 고금을 막론한 식사에절의 본질을 현대화 시키는 것이 중요하다.

바람직한 한국인의 식사에절을 위하여, 가정식사에절의 실천, 직장 및 학교 식사에절의 재정립 및 식당식사에절의 준수를 선행되어야 하며 이를 위해 바르게, 고맙게, 즐겁게, 제대로, 맛있게 먹는 자세를 갖도록 한다.

(3) 가족문화의 변화

가족구조가 많이 변화되었고 아무리 많은 서구식품이 유입되더라도 한국인의 문화체계내에서 흡수, 융화시킬 수 있는 ‘문화용광로’를 적극 가동한다. 가족문화의 핵심은 가족가치관을 올바르게 갖는 것이며 가족들의 식생활문화는 올바른 가족가치관을 형성하는 핵심적인 역할을 함을 인식한다

가족의 의미를 추구할 수 있고, 가족에 대한 기대와 역할을 명확하게 해주며, 전

통문화의 가치관을 대치할만한 적절한 행동 기준을 정하여 바른 생활문화를 창출하는 것은, 현대사회의 급격한 사회적 변화로 인한 가족가치관의 혼란을 바로잡아 올 바른 가족문화를 형성하는 것이며, 식생활문화는 이러한 가족문화와 더불어 갈 때 가장 안정감 있는 방식으로 유지될 것이다.

(4) 환경문제와 안정성 확보

최근 식품의 안전성에 대한 우려가 급증하고 있다. 이러한 추세에의 원인으로는 여러 가지가 있을 수 있으나 식품위생행정당국에 대한 불신과 잘못된 홍보에 의한 소비자의 편견이라 할 수 있다. 철저한 식품위생관리를 근간으로 하여 국민에 대한 체계적이고 조직적인 교육을 통하여 올바른 식문화를 만들어 나가도록 한다.

(5) 바람직한 소비자 형태

문화는 항상 고상하고 점잖은 것이라는 사고에서 탈피하여 사회변화에 적합한 현실적 교육수단을 찾는 노력이 필요하다. 우리의 식문화나 환경보존을 주제로 하는 컴퓨터 게임의 개발등 현재의 소비환경에 적합한 방법을 찾고 과학기술을 접목하여 올바른 소비자로서의 덕목을 기를 수 있는 방안을 검토한다.

(6) 미래의 영양과 식단

건강을 유지하기 위해서 미래의 우리의 식단은 전통적인 식단을 유지하는 것이다. 복잡하다는 느낌 없이 전통식을 먹으려면 앞으로 우리의 생활습관에 맞으면서 전통식단을 먹을 수 있도록 하는 것이 중요하다. 이를 위해서는 우리의 급식산업, 식품산업이 발달하여야 하고 이에 관한 많은 연구들이 이루어져야한다

다음은 21세기 한국인 식생활문화의 비전을 담은 식생활문화 강령(안)을 제시해 본 것이다. 앞으로 우리의 올바른 식생활문화의 방향을 설정하는데 도움이 될 것으로 생각되어 제시한다.

"FOOD & CULTURE VISION 2030"을 위한 한국인의 바람직한 식생활문화 강령(안)

1. 주식인 쌀 자급 100%, 쌀 소비 100 Kg선을 유지하자
2. 올바른 식사 예절을 후손에게 물려주자
3. 가정에서는 가족과 함께 정다운 식탁을 꾸미자
4. 언제 어디서나 환경을 생각하는 식생활을 하자
5. 식사는 항상 즐겁고 맛있게 제때에 하자
6. 음식물은 적정분량을 다양하게 골고루 먹자
7. 식품은 곧 내 생명이라는 소중한 마음을 갖자
8. 전통음식을 오늘날에 알맞게 재창조해 나가자

자료) 권태완, "우리 식문화 무엇이 문제인가" 한국식생활문화학회 춘계심포지움, 1998

나. 한국형 식생활패턴 유지정책 및 교육

한국인의 식사패턴은 서양인의 식사패턴에 비하여 매우 우수하다. 주식인 밥과 잡곡은 빵이나 옥수수보다 영양가와 기능성이 높다. 부식으로 먹는 채소류, 해조류, 김치, 된장 등의 발효식품, 어패류, 양념류 등은 세계에서 유례를 찾기 어려운 건강식의 기본이 된다. 그리고 서양인에 비해 포화지방의 섭취와 동물성 단백질의 섭취가 낮기 때문에 유방암, 대장암, 혈관질환(심장병) 등의 사망률이 낮다. 전 세계가 치르고 있는 비만과의 전쟁에서도 한국인들의 전통식생활을 하는 한 크게 문제 될 것이 없다.

그러나 최근 비만 성 생활습관 병으로 인한 사망률이 증가하고 있는데, 이는 서구식생활의 과도한 유입 때문으로 보인다. 물론 한국전통식품의 문제점도 있는데, 이는 과량의 소금섭취이다. 과량의 소금은 중풍, 위암 등의 원인이 될 수 있다. 그러나 일반화된 냉장고의 보급으로 사계절 신선한 채소를 구할 수 있기 때문에 신선한 채소, 과일과 함께 소금의 양을 줄인 전통식품을 먹는 식생활이 가능해졌다. 김치, 된장, 간장, 고추장, 장아찌 등의 반찬을 저 염으로 제조하여 발효방법을 개선하고 대체소금을 이용한다면, 한국의 음식은 세계인들에게 내어 놓을 수 있는 최고의 건강기능성 식품이 될 수 있다. 선조들은 우리에게 훌륭한 식생활문화를 남겼다. 우리는 이 전통식품과 식생활을 잘 전수, 계승하고 과학적으로 발전시켜 전통식품을 최고의 건강식품으로 발전시켜서 이런 건강식품의 섭취와 함께 여유 있는 마음과 적당한 운동 등으로 건강을 유지함으로써 최고의 건강 장수 국이 되도록 하여야겠다.

최근의 한국식생활문화를 살펴보면 가장 우려되는 것이 지나친 패스트푸드식품의 범람이다. 이미 이러한 패스트푸드식품의 발원지인 미국에서는 패스트푸드를 먹지 말라는 잇단 경고서가 출판되고 있다. 패스트푸드는 미국의 목장, 농장, 식생활 및

식문화, 건강, 음식 산업분야의 마케팅전략 등 사회전반에 걸쳐 악영향을 끼친 주범으로 지목되고 있다. 따라서 전 세계적으로 “slow food” 운동이 시작되고 있음은 주지의 사실이다.

‘슬로푸드’는 말 그대로 ‘패스트푸드’에 대항하는 개념, 세계적인 햄버거 체인 ‘맥도날드’로 대표되는 대량 생산, 규격화, 산업화, 기계화한 음식에 대항해 지역 특성과 수공업적 생산 유통, 전통적인 맛과 문화를 살린 음식·식생활 양식을 추구하는 운동으로 1986년 이탈리아 작은 마을에서 시작되어 89년 파리 대회에서 선언문을 채택했고 이젠 세계 40여개 나라 7 만명 넘는 회원을 둔 국제 규모의 운동이 됐다. 현재 우리나라에도 시행되고 있는 운동이다.

이를 위해 우리들은 무엇을 해야 할까? 첫째, 전통음식의 생산과 소비가 사회의 중심축이 되어 있던 전통사회의 문화체계에 대한 관심이 필요하다. 둘째, 전통음식이 생산되는 기술체계 역시 전통사회의 문화체계 속에서 읽어내야 한다. 전통음식의 기술체계를 제대로 밝혀낼 수 있는 지름길 역시 전통-0세대의 협조 하에 ‘전통-1세대’와 ‘전통-2세대’가 수행할 때 가능하다. 이를 통해 한국형 식생활의 비전을 제시하고, 이의 바람직한 정착을 위해서는 무엇보다도 식생활교육이 제대로 이루어져야만 한다고 본다.

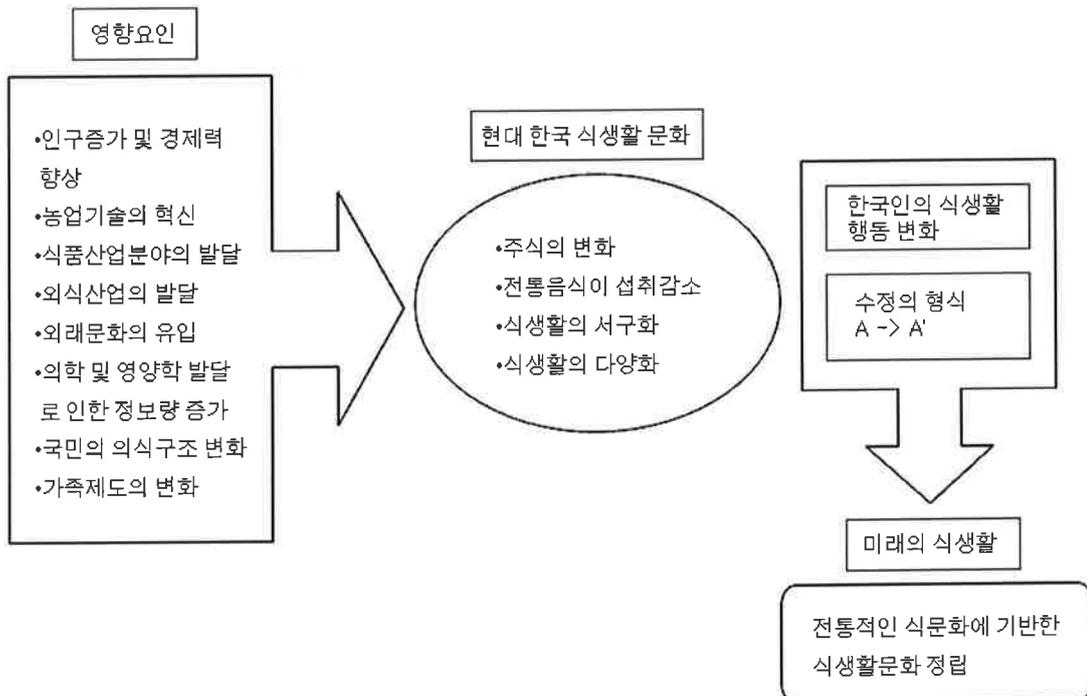


그림 60. 식생활 영향요인에 따른 미래의 식생활문화

2. 식생활교육추진법 입법의 필요성

우리나라와 외국의 식생활환경 분석 결과를 토대로 미래 바람직한 한국인의 식생활과 식문화 확립을 위하여 다음과 같이 식생활교육추진법 제정의 필요성을 논하고자 한다.

- 여성의 사회진출, 핵가족화 등 사회와 가정 환경의 변화로 가정 내에서 식생활교육이 감소하면서, 과거 가정에서 이루어져 왔던 식사예절, 식품선택 등 식생활교육에 대한 사회적, 국가적 역할이 요구되고 있다. 더욱이 외식, 단체급식 등 가정 외에서의 음식 섭취가 증가하고 식품과 영양관련정보의 범람으로 식품과 영양에 대한 정보에 대한 판단과 올바른 식생활이 어려워지고 있어, 바람직한 식품선택과 식생활을 영위할 수 있는 능력이 더욱 요구되고 있다.
- 현재 교육기관의 정규교과 과정에서의 식생활 관련 교육이 현실적인 이유로 제한적으로 이루어지고 있으며, 언론이나 광고 등을 통해 일반 국민을 대상으로 제공되는 많은 식품과 영양관련 정보가 전문성 및 제공 의도면에서 사회적 문제가 되고 있다.
- 최근 문제가 되는 만성질환 중 많은 부분이 식생활에서 기인하는 것으로 알려지고 있는데, 국민의 건강은 개인적 문제일 뿐만 아니라 사회적, 국가적 문제로 인식되고 있다. 이러한 질병 치료를 위한 의료비와 고령화로 인한 노인의료비 지출이 증가하면서 치료 중심에서 운동, 식생활 관리와 같은 예방 중심으로 의료 및 국민건강 정책이 전환되고 있다.
- 국가는 안전한 식품 생산 및 유통 체계를 확립하여 국민의 먹거리 안전을 확보해야 할 의무가 있다. 최근에는 식품 유통의 세계화 및 무역 자유화로 인해 다양한 국가로부터 수입된 식품이 국민의 식탁에 오르고 있으므로 국내의 식품 생산 및 유통체계 관리와 함께 수입되는 식품의 안전성 확보를 위한 노력이 요구된다.
- 또한 품질이 우수하고 안전한 식품의 생산과 제공을 위해서는 식품의 생산, 가공, 유통, 판매(단체급식, 외식업 포함)의 전 식품 체인 (food chain)에 관여하는 종사자들의 국민 식생활의 중요성과 각 분야의 역할에 대한 이해가 필요하다. 우수한 전통 식문화를 오늘에 맞게 계승, 발전시키는데는 국가와 일반 국민 뿐만 아니라 식품의 생산과 판매에 관여된 모든 사람들의 참여와 이해가 뒷받침되어야 한다.

- 농촌과 도시의 거리가 멀어지면서 농촌의 역할과 중요성에 대한 도시 지역 시민의 이해가 부족한 실정이다. 자유무역의 시기에 우리 농산물 활용과 농촌의 역할은 단순히 애국심에 호소할 문제가 아니라 장기적인 관점으로 국가 경제와 안보, 환경보전 등의 측면에서 인식되어야 한다.
- 국민들을 위한 식생활 교육은 특정 시기에 국한되어 이루어져야 하는 것이 아니라 전 국민을 대상으로 전 생애에 걸쳐 이루어져야 하며, 한 부처만의 책임이 아니라 관련된 모든 부처가 참여하여 서로 유기적인 관계를 유지할 때 효과적인 국민 식생활 교육이 가능할 것이다.
- 이를 위해서는 현재의 개별적 목적의 법률과 함께 이들 법률의 통합하고 운영하기 위한 새로운 법률의 제정이 필요하다. 이 법률 운영에는 관련된 모든 부처의 참여가 요구되며, 범 국가적, 국민적으로 진행되어야 할 것이다.

3. 식생활교육추진법(가칭)의 구성

(1) 입법목적

가정과 사회구조의 변화, 국제교류의 증가, 식품 관련 정보의 범람으로 식생활 전반에 관한 체계적인 교육과 국가의 관리체계에 대한 사회적 요구가 높아지고 있다. 이러한 요구를 충족시키고 국민의 기본적 건강과 식생활 안전 및 헌법이 보장하는 행복추구권과 인간다운 생활을 할 권리를 보장하며, 식문화의 전통과 계승 발전, 생산자와 소비자 간의 연계와 신뢰 구축을 통해 식에 대한 감사의 마음과 환경 보호에 대한 국민적 인식을 높이고자 전 국민을 대상으로 한 식생활교육추진법을 제정하게 되었다.

(2) 법의 구성

‘식생활교육추진법(가칭)’에는 다음과 같은 내용이 포함되어야 할 것이다.

제1장 총칙

- 목적

식생활교육의 중요성, 과제 등의 내용
 식생활교육기본법의 제정 배경 및 취지, 필요성
 국민의 건강이 국가 발전에 이익 창출 강조

- 정의 규정
 - 기본개념의 정리
- 관련 법제와의 관계
 - 타법에서 특별한 규정이 있는 것을 제외하고는 이법을 따름

제2장 기본계획수립

- 국가의 의무
 - 시행 규모와 방법의 선택 등 기본적인 틀을 설정하는 측면에서 식생활교육의 정책의 방향성 정립
 - 가. 식생활교육기본계획: 식생활교육기본법의 취지에 따른 교육 시행의 계획
 - ① 기본 방침
 - ② 목표
 - ③ 국민의 자발적 활동 촉진 방법
 - ④ 이에 필요한 정책적 지원
 - 나. 수준별 시행자의 계획 수립과 시행
 - ① 국가: 관련부처(국무조정실, 교육인적자원부, 보건복지부, 농림부, 산업자원부, 과학기술부, 해양수산부 등)간 업무분담 및 계획수립
 - ② 광역 지방자치단체
 - ③ 기초 지방자치단체
- 지방자치단체의 의무
 - 주 시행 담당자인 지방자치단체에서 기본계획에 맞는 세부지침 수립의무와 광역자치단체와 기초자치단체의 교육의무
- 국민의 의무
 - 교육관계자, 농업·임업·어업·축산업 관계자, 식품 가공, 유통 관련 산업 관계자들의 협조 의무

제3장 국가의 식생활 교육의무 및 정책시행

- 기본적 정책의 시행에 관한 의무
 - 가정에서의 식생활 교육
 - 지방자치단체에서의 식생활 교육
 - 학교 및 보육시설에서의 식생활 교육
 - 언론의 협조 유도
 - 생산자와 소비자의 연계 및 교류 활성화
 - 지역 간 및 국가 간 교류의 활성화
 - 국가 및 지방자치 단체의 정책적 지원

제4장 지방자치단체의 식생활 교육의무

제5장 국민의 교육의무

제6장 관련 사업자의 교육의무

- 식생활 관련 사업자와 직원 교육의무 등

제7장 식생활교육추진위원회

- <식생활교육추진위원회>(가칭)를 국무조정실 산하에 설치하고 이에 대한 세부 규정

제8장 벌칙규정

부칙

- 시행기일

4. 식생활교육추진 체계

식생활교육추진법(가칭)이 제정된 이후 식생활교육은 그림 61과 같은 체계로 운영될 수 있을 것이다. 국가는 식생활교육의 목표를 설정하고, 식생활교육추진위원회를 설치하여 관련부처들이 운영하고 정책과 프로그램이 유기적인 관계 내에서 활용될 수 있도록 관장한다. 또한 지방자치단체는 시도 식생활교육추진위원회를 설치하여 각 지역 사회의 요구와 환경에 적합한 식생활 관련 정책과 국민 교육 프로그램을 운영한다.

식생활교육은 국가와 지방자치단체의 정책과 지원을 바탕으로 하지만, 가정, 관련업계, 학교 등 지역사회가 함께 참여함으로써 그 목적을 달성할 수 있다. 지방자치단체는 지역의 식품과 영양전문가, 교육자, 식품의 생산자 및 관련업계 종사자, 시민단체와 연계하여 일반 시민들이 식품과 영양에 대한 올바른 정보를 제공받고, 전통적인 식문화를 기초로 현재에 적합한 식문화를 습득할 수 있도록 노력해야 할 것이다. 이러한 교육과 정보 제공은 어느 한 시기에 제한되어 이루어지는 것이 아니라 영유아기-노년기에 이르는 각 생애주기별로 그 특성을 반영하여 이루어져야 하며, 농어민과 같은 식량의 생산자 뿐만 아니라 가공, 유통업 종사자, 외식·급식산업 종사자들을 대상으로도 이루어져야 할 것이다.

특히 국민들의 식(食)에 대한 올바른 이해는 생산자와 소비자 간의 간격을 줄이고 식에 대한 감사의 마음을 기르며 우리의 전통 식문화를 이해할 때 가능할 것이다. 그림 61과 같은 체계로 식생활교육이 이루어질 때, 국민건강의 증진과 함께 자

량스러운 식문화의 발전 계승, 국민의 행복추구와 인간 존중 이라는 식생활교육법의 목적을 충족시킬 수 있을 것이다.

식생활교육 추진의 추진

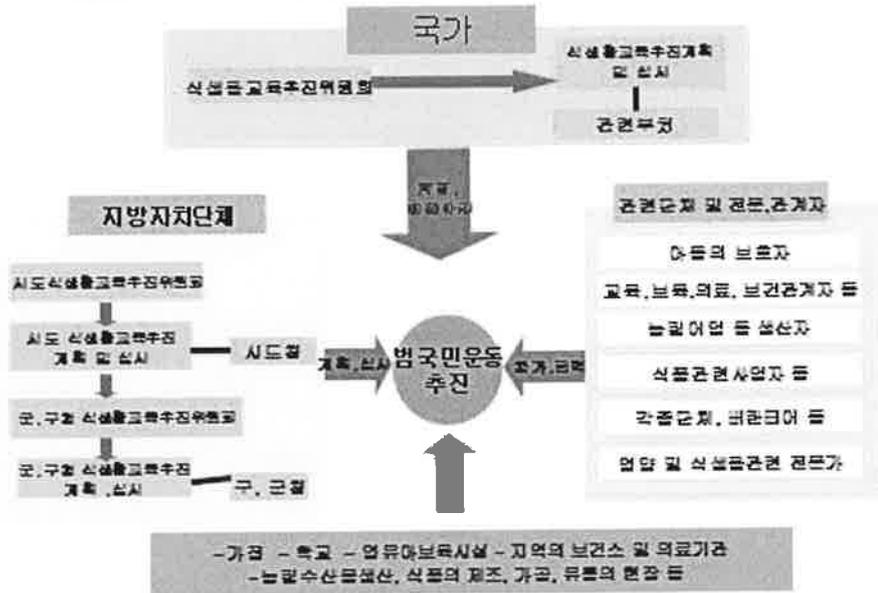


그림 61. 식생활교육의 추진 체계

참 고 문 헌

- _____ . 말기 신부전 환자 20년세 15배 급증... 발병률 세계 4위, 동아일보, 2006. 11. 27
- 강인수, 고전, 권순달, 이수희, 이에량, 임경숙, 정영진, 김종만, 강병구, 조혜영, 김운중. (2003). 영양교사 자격, 양성 및 임용 방안 연구. 교육인적자원부정책연구.
- 곽동경. (2003). 학교영양사의 영양교사로서의 역할 확대와 자세. 국민영양 250:15-17
- 권용경, 장영애, 김정원. (2006). 실천적인 영양교육 프로그램(KHIDIKIDS)을 통한 초등학교 저학년생의 식생활 태도 및 식습관 향상. 한국영양학회지 39(8): 808-816
- 권혁상. (2006). 대사증후군의 역학 및 병인, 임상당뇨병, 7(1):12~19
- 김광기. (2007). 음주행태와 건강. 국가 건강투자과 만성질환 관리를 위한 심포지엄 (국민 건강영양조사 제3기 결과를 중심으로).
- 김미경. (2007). 취약계층의 영양개선 방안. 국가 건강투자과 만성질환 관리를 위한 심포지엄(국민건강영양조사 제3기 결과를 중심으로).
- 김병숙, 정미란, 이영은. (2006). 인터넷 사이트 식품영양정보의 양적 평가. 대한영양사협회학술지, 12(2):185-199
- 김웅진 외. (2005). 당뇨병학 제3판, 대한당뇨병학회,
- 김재수. (2006) 한국음식 세계인의 식탁으로! 백산출판사.
- 김정원. (2006). 어린이 건강을 위한 식생활 교육 활성화 방안. 어린이 건강을 위한 바른 영양, 안전한 식품 토론회. 식품의약품안전청. 2006. 7. 14
- 김종설, 이방헌. (2002). 고혈압의 이해와 치료, 고려의학
- 농림부. (2004). 농림업주요통계.
- 농림부. (2006). 농림업 주요통계.
- 농어업·농어촌 특별대책위원회. (2006). 식량자급률 목표치 설정에 관한 종합토론회 자료집
- 대한당뇨병학회, 건강보험심사원. (2005). 대한당뇨병학회-건강보험심사원 공동 심포지엄 Diabetes in Korea 2005 자료집.
- 대한의사협회 의료정책연구소. (2006). 보건의료 통계 분석-OECD 보건통계 자료를 기초로.
- 류혜숙, 양일선, 김현숙. (2003). 방송매체에 나타난 식품영양정보 모니터링. 대한영양학회지, 36(5):508-514
- 문현경, 용미진, 장영주. (2004). 여성잡지에 나타난 식품영양정보의 양적·질적 현황 조사 (2002년). 대한영양사협회 학술지, 10(2):159-173
- 문현경, 용미진, 장영주. (2004). 일간 신문의 기사와 광고에 나타난 식품영양정보의 현황 조사(2002년). 대한영양사협회 학술지, 10(2):143-158.
- 문현경, 장영주. (2005). 지상과 TV 방송프로그램에 나타난 식품영양정보의 양적 분석 (2002-2003년)-뉴스, 건강정보 프로그램, 드라마. 대한영양사협회학술지, 11(1):51-66
- 문현경, 장영주. (2005). 지상과 TV 방송프로그램에 나타난 식품영양정보의 질적 분석 (2002-2003년)-뉴스, 건강정보 프로그램, 드라마. 대한영양사협회 학술지, 11(1):67-85
- 박유화, 김현희, 신경희, 신은경, 배인숙, 이연경. (2006). 전국 초등학교 영양교육 실태 및 영양교사의 영양교육 실시를 위한 학교에서의 인식도 조사. 대한영양사협회학술지,

9(4): 403-416

- 박혜련, 이경희, 류정순. (1997). 도시가계조사 자료를 이용한 소득계층별 식생활 패턴 분석, *지역사회영양학회지* 2(4):633~646
- 배현주, 박혜정, 채미진, 윤은영, 김경원, 서정숙. (2006). 식품영양정보 제공 인터넷 사이트 평가. *대한영양사협회학술지*, 12(4):404-410,
- 보건복지부. (2001). 국민건강영양조사 심층연계분석(영양조사부분).
- 보건복지부. (2005). 국민건강영양조사(영양조사).
- 보건복지부. (2006). 2006년도 주민건강증진센터 시범사업 안내.
- 손숙미, 임현숙, 김정희, 이종호, 서정숙, 손정민. (2006). 임상영양학, 교문사.
- 송문자, 안은미, 손희숙, 김숙배, 차연수. (2005). 전주지역 중학생의 음료 섭취 실태와 식생활 태도에 관한 연구, *지역사회영양학회지* 10(2):174~182
- 식품저널. (2005). 2004 식품유통연감
- 식품저널. (2007). 2006 식품유통연감
- 안숙자, 강순아, 안혜정, 안향숙. (2001). 남녀 중학생의 영양교육에 관한 연구 - 가정교과서의 식생활교육단원과 관련하여. *생활과학논총* 11: 17-32
- 유선미. (2006) 학생 건강실태 현황 및 학교 건강 환경 구축방안. 학생 건강을 위협하는 식생활 환경, 이렇게 개선합시다. 정책토론회 자료집.
- 윤건호. 한국인 당뇨병의 특성. <http://www.dangyo.pe.kr/lecture/lecture25.html>
- 윤현숙, 노정숙, 허은실. (2000). 경남 일부지역 초등학교의 영양교육 실시현황. *대한지역사회영양학회지* 5(1): 63-73
- 이선영, 강혜정, 양일선, 강명희. (2004). 인터넷 영양정보의 내용 분석. *대한영양사협회학술지*, 10(2):224-234
- 이순영. (2004). 초등학교 재량활동시간을 활용한 식생활교육 프로그램 운영의 효과. *청주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.*
- 이영민, 이민준, 김수연. (2005). 초등학교 재량활동을 통한 영양교육 효과 - 4,5,6학년 영양지식과 식생활습관 개선을 중심으로. *대한영양사협회학술지* 11(3): 331-340
- 이영우, 오병희, 김철호. (2000). 고혈압, 고려의학.
- 이철수. (2005). 건강기능성 식품의 국내외 기술 및 연구동향, *식품기술* 18(4):38~54
- 장혜자. (2006). 지역사회 영·유아 영양지원 시범사업. *지역사회 영·유아 영양지원 시범사업」에 관한 최종 보고서.* 단국대학교.
- 정미란, 김병숙, 이영은. (2006). 인터넷 사이트 식품영양정보의 질적 평가. *대한영양사협회학술지*, 12(2):200-215
- 정혜경. (2006) 아동의 건강한 식생활을 위한 영양관리 대책. 아동의 먹거리와 건강(과자, 가공식품, 패스트푸드의 위해 논란 : 현황과 대책) 정책토론회 자료집. 식품외식경제. 2007. 2. 16
- 정혜경. (2006). 아동의 건강한 식생활을 위한 영양관리 대책. 아동의 먹거리와 건강(과자, 가공식품, 패스트푸드의 위해 논란 : 현황과 대책) 정책토론회 자료집. 식품외식경제. 2007. 2. 16
- 조유선, 광동경. (1993). 탁아기관의 급식개선을 위한 식단의 운용시험 및 위생교육 효과 평가(노트), 1993년도 한국조리과학회 추계 심포지움 및 정기총회, 한국조리과학회지 1.9(4):377

- 질병관리본부. (2007). 우리나라 주요 건강 이슈(국민건강영양조사·청소년건강행태조사 중심으로). 국가 건강투자과 만성질환 관리를 위한 심포지엄 자료집.
- 최혜미 외. (1998). 21세기 영양학. 교문사.
- 통계청. (2005). 사망원인 통계연보.
- 통계청. (각 년도). 「인구동태건수 및 동태율 추이」.
- 통계청. (각 년도). 「경제활동인구조사보고서」
- 한국농촌경제연구원. (2003). 식품수급표.
- 한국농촌경제연구원. (2004). 식량자급률 목표설정 방안연구.
- 한국농촌경제연구원. (2006). 식량자급률 목표치 설정에 관한 연구.
- 한국보건사회연구원. (2007). 국민건강영양조사 제3기(2005) 심층분석: 건강면접 및 보건 의식부문. 외식통계의 현황과 개선방안. 식품외식경제. 2006-02-16일자
- 한국보건산업진흥원. (2006). 국가청소년 위원회. 청소년 건강과 탄산음료.
- 한성숙, 김숙희. (1999). 초중고 학생들의 식생활과 영양섭취 실태가 학업성취와 체력에 미치는 영향, 199년도 한국영양학회 춘계 학술대회 자료집.
- 현태선. (2006). 학교급식과 연계한 영양교육 활성화 전략. 학생 건강을 위협하는 식생활 환경, 이렇게 개선합시다. 정책토론회 자료집.
- 환경부. (2003). 2002 전국 폐기물 발생 및 처리현황.
- Araneta MR, Wingard DL, Barrett-Connor E. Type 2 diabetes and metabolic syndrome in Filipina-American women : a high-risk non obese population, *Diabetes Care*, 25(3):494-9, 2002.
- Bae I-S, Shin K-H, Lee Y-K, Lee S-K. (2005). Perception of the elementary school dietitians and students on nutrition education to set up the roles of nutrition teacher: Centered on Daeegu City and Gyeongbuk Province. *J Korean Diet Assoc* 11(4): 393-404
- Dye BA. (2004). J Amer Dental Association.
- Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults. (2001). Executive summary of the third report of the National cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults(Adult Treatment Panel III), *JAMA*. 285:2486~2497.
- http://www.nics.go.kr/civil/faq_read.asp?idx=717&num=426&page=37&spg=31
- Lee Y-E, Yang I-S, Cha J-A. (2002). The importance and categorization of task elements of school food service dietitians. *Korean J Nutrition* 35(6): 668-780
- OECD. (2003). Health Data.
- Sacks FM, Appel LJ, Moore TJ, Obarzanek E, Vollmer WM, Svetkey LP, Bray GA, Vogt TM, Cutler JA, Windhauser MM, Lin PH, Karanja N. A dietary approach to prevent hypertension: a review of the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Study.
- Sacks FM, Obarzanek E, Windhauser MM, Svetkey LP, Vollmer WM, McCullough M, Karanja N, Lin PH, Steele P, Proschan MA, et al. (1995). Rationale and design of the Dietary Approaches to Stop Hypertension trial (DASH). A multicenter controlled-feeding study of dietary patterns to lower blood pressure. *Ann Epidemiol*. 5(2):108-18.

U.S. Administration on Aging. (2007). www.aoa.gov
 U.S. Department of Agriculture. (2007). www.usda.gov
 U.S. Department of Health and Human Services. (2007). www.dhhs.gov
 U.S. Food and Drug Administration. (2007). www.fda.gov
 WHO. (2007). World Health Statistics.
www.nics.go.kr/civil/faq_read.asp?idx=717&num=426&page=37&spg=31
 Yoshio K. (김영철 역). (2005). 비만학 완성정북. 군자출판사, p.5-7
 フードガイド検討會. (2005). 食事バランスガイド、フードガイド検討會報告書
 内閣府食育推進室. (2006). 食育推進基本計畫(案)
 内閣府食育推進室. (2005, 2006). 食育推進基本計畫検討會會議資料
 内閣府食育推進室. (2005). 食育推進會議資料
 東京都. (2006). 健康的な心身と豊かな人間性を育むために、東京都食育推進基本計畫
 東京都食品安全條例. (2006). 東京都
 東京都産業労働局農林水産部食料安全室. (2006). 東京都における食育について
 財団法人食生活情報サービスセンター. (2006). 食事バランスガイド
 内閣府；食育白書 (2006年度版)
 クループこんぺいと 編. (2006). 保育、教育現場のための食育、學研 (2006)
 文部科學省スポーツ. (2006). 青少年局學校健康教育課；學校給食おける地場産物活用事例
 集
 日本医療企画. (2006). 食育推進マニュアル
 服部幸雄. 2006). 食育のすすめ、マガジンハウス
 安達 巖. (2004). 日本型食生活の歴史、新泉社
 河合知子外2人著. 2006). 問われる食育と栄養士、築波書房
 社団法人 農山漁村女性. 2004). 生活活動支援協會；食農教育100選
http://epic.kdi.re.kr/epic_view.jsp?num=81500&menu=1
http://kfda.news.go.kr/kfda/jsp/kfdal_branch.jsp?_action=news_view&_property=p_sec_1&_id=155179736
http://kfda.news.go.kr/kfda/jsp/kfdal_branch.jsp?_action=news_view&_property=p_sec_1&_id=155179736
<http://prevent.richis.org/what/20050513a/a001.pdf>
http://www.foodbank.co.kr/sub/section_view.php?secIndex=1676
http://www.foodbank.co.kr/sub/section_view.php?secIndex=1676

부록

일본의 식육기본법

목차

전문

제1장 총칙 (제 1조 - 제 15조)

제2장 식육추진 기본계획 등 (제 16조 - 제 18조)

제3장 기본적 시책 (제 19조 - 제 25조)

제4장 식육추진회의 등 (제 26조 - 제 33조)

부칙

21세기에 우리나라의 발전을 위해서는, 아이들이 건전한 정신과 신체를 길러, 미래와 국제 사회에 나아가 기량을 떨칠 수 있도록 하고, 모든 국민이 심신이 건강한 가운데 전 생애에 걸쳐 건강하게 살아갈 수 있도록 하는 것이 중요하다.

아이들이 풍부한 인간성을 지니기 위해서는 무엇보다도 「食」이 기본이다. 이제 새롭게 식육이, 교육의 기본인 지육(智育), 덕육(德育) 및 체육(體育)의 기초가 되어야 하는 것임을 평가받게 되고, 동시에 다양한 경험을 통해서 「食」에 관한 지식과 「食」을 선택할 능력을 습득하여 건전한 식생활을 실천할 수 있는 인간을 길러 내는 식육의 추진이 요구되어지고 있다. 무엇보다, 식육은 모든 세대의 국민에게 필요한 것이지만, 아이들에 대한 식육은 심신 성장 및 인격 형성에 커다란 영향을 미치고, 평생 건전한 정신과 신체를 길러 풍부한 인간성을 키워 나가는 기초가 된다.

한편 사회경제의 급격한 변화 속에서 바쁜 생활을 보내는 가운데, 현대인들은 매일의 「食」의 중요성을 잊기 쉽다. 국민의 식생활에 있어서, 영양의 편중, 불규칙한 식사, 비만이나 생활습관병의 증가, 과도한 피로 등의 문제가 심각해지는 이때에 새로운 「食」 안전상의 문제나 「食」의 해외의존 문제가 발생되고 있으며, 「食」에 관한 정보가 사회에 범람하는 현실에서 사람들은 식생활 개선과 「食」의 안전 확보 측면에서 스스로 「食」의 현실에 대한 지식이 요구되어지고 있다. 선조 대대로 일본은 풍부한 산림과 물의 혜택을 받아 지역의 다양성과 풍부한 미각, 문화를 「食」에 담아왔으나, 이 일본이 「食」을 잃어버릴 위기에 처해 있다. 이러한 「食」을 둘러싼 환경의 변화 가운데, 국민의 「食」에 관한 올바른 가치관을 길러 건전한 식생활을 실현하는 것이 요구되고 있다. 또한 도시와 농·산·어촌의 공생·교류를 통해서 「食」에 관한 소비자와 생산자와의 신뢰관계를 구축하고, 지역사회의 활성화와 풍부한 식문화의 계승 및 발전, 환경과 조화를 이룬 식료생산 및 소비 추진과 함께 식료자급률의 향상에 기여하는 것이 요구되고 있다.

국민 개개인이 심신의 건강을 증진하는 건전한 생활을 실천하기 위해서, 「食」에 대해 새롭게 의식을 높이고, 자연의 은혜와 「食」에 관련한 사람들의 다양한 활동에 대해 감사하는 마음을 가지고, 「食」에 관한 올바른 정보로 적절한 판단력을 갖추어, 가정, 학교, 보건소, 지역 등을 중심으로 식육의 증진을 국민운동으로 대처해 나가는 것이 우리에게 맡겨진 과제이다. 나아가 식육추진에 대한 우리나라의 대

치가 해외와의 교류 등을 통해서 국제적으로 연대하여 공헌하는 것도 기대된다.

이에 식육의 기본이념을 명확히 하고 그 방향성을 제시하며, 국가, 지방공공단체 및 국민의 식육추진에 관한 방안을 종합적이고 계획적으로 추진하기 위하여 이 법률을 제정한다.

제1장 총칙

(목적)

제 1조 이 법률은 최근 국민의 식생활을 둘러싼 환경의 변화에 따라 국민이 전 생애에 걸쳐 건전한 심신을 기르고, 풍부한 인간성을 키우기 위한 식육을 추진하는 것이 긴요한 과제가 되고 있다는 것을 감안하여, 식육에 관해 기본이념을 정하고 이에 따른 국가, 지방공공단체 등의 책무를 명확히 함과 동시에 식육에 관한 시책의 기본이 되는 사항을 정함에 따라, 식육에 관한 시책을 종합적이며 계획적으로 추진하고, 현재와 나아가 장래에 걸쳐 건강하고 문화적인 국민의 생활과 풍부하고 활력이 넘치는 사회실현에 기여하는 것을 목적으로 한다.

(국민의 심신 건강 증진과 풍부한 인간형성)

제 2조 식육은 食에 관한 적절한 판단력을 기르고, 생애에 걸쳐 건전한 식생활을 실현하는 것에 의해 국민의 심신 건강 증진과 풍부한 인간(인격)형성에 이바지한다는 것을 취지로 행하여져야 한다.

(식에 대한 감사와 이해)

제 3조 식육추진에 있어, 국민 식생활이 자연의 혜택과 식에 관여하는 사람들의 많은 활동으로 이루어지므로 감사하는 마음을 갖고 이해하도록 배려되어야 한다.

(식육추진운동의 전개)

제 4조 식육을 추진하기 위한 활동은 국민, 민간단체 등의 자발적 의사를 존중하고 지역 특성을 배려하며, 지역주민 및 기타 사회를 구성하는 다양한 주체의 참가와 협력을 얻도록 하고 동시에 그 연대를 꾀하면서, 널리 전국에 걸쳐 전개되어야 한다.

(아이들의 식육에 있어서 보호자, 교육관계자 등의 역할)

제 5조 부모 및 기타 보호자에게 있어 식육은 가정이 식육에서 중요한 역할을 갖고 있다는 것을 인식해야 하며, 아이들의 교육, 보육 등을 담당하는 사람 또한 교육과 보육 등에서 식육의 중요성을 충분히 자각하고, 적극적으로 아이들의 식육추진에 관한 활동에 대처할 수 있도록 해야 한다.

(食에 관한 체험활동과 식육추진활동의 실천)

제 6조 식육은 국민이 가정, 학교, 보육소, 지역 및 기타 모든 기회와 모든 장소를 이용하여 식료의 생산부터 소비 등에 이르기까지의 食에 관한 여러 가지 체험 활동을 하며, 스스로 바른 식육추진을 위한 활동을 하여 「식」에 관한 이해를 넓혀

나가도록 하여야 한다.

(전통적인 식문화, 환경과 조화를 이룬 생산 등에 대한 배려 및 농·산·어촌의 생활화와 식료자급률 향상에의 공헌)

제 7조 식육은 우리나라의 전통적이 살아있는 우수한 식문화, 지역 특성을 살린 식생활, 환경과 조화를 이룬 식료 생산과 그 소비 등을 고려하고, 우리나라의 식료 수급 및 공급 상황에 대한 국민의 이해를 돈독히 함은 물론이며, 식료 생산자와 소비자와의 교류 등을 꾀함으로써, 농·산·어촌의 활성화와 우리나라의 식료자급률 향상에 이바지하도록 추진되어야 한다.

(식품의 안전성 확보 등에 있어서 식육의 역할)

제 8조 식육은 건전한 식생활이 식품의 안전성 확보에 의해 시작된다는 의식을 갖고 식품의 안전성 및 食에 관한 폭넓은 정보 제공과 이것에 대한 의견교환이 食에 관한 지식과 이해를 깊게 하여, 국민의 적절한 식생활 실천에 이바지한다는 것을 인식, 국제적인 연대를 모색해 적극적으로 해나가야 한다.

(국가의 책무)

제 9조 국가는 제2조부터 8조까지 정한 식육에 관한 기본이념(이하 「기본이념」이라 한다.)에 따라 식육추진에 관한 시책을 종합적이고 계획적으로 책정하여 실시할 책무를 갖는다.

(지방공공단체의 책무)

제 10조 지방공공단체는 기본이념에 따라, 식육추진에 관련하여 국가와의 연대를 통해 그 지방공공단체의 지역 특성을 살린 자주적인 시책을 책정하고 실시할 책무를 갖는다.

(교육관계자 및 농림어업자 등의 책무)

제 11조 교육 및 보육, 개호 기타 사회복지, 의료 보건(이하 「교육 등」이라고 한다.)에 관한 직무에 종사하는 사람 및 교육 등에 관한 관계기관 및 관계단체(이하 「교육관계자 등」이라고 한다.)는 食에 관한 관심 및 이해 증진을 하는데 중요한 역할을 하고 있으므로, 기본이념에 따라 모든 기회와 모든 장소를 이용하여, 적극적으로 식육을 추진하도록 노력하고 동시에 다른 사람이 시행하는 식육추진에 관한 활동에 협력하도록 노력하여야 한다.

농림어업자 및 농림어업에 관한 단체(이하 「농림어업자 등」이라고 한다.)는 농림어업에 관한 체험활동 등이 食(食)에 관한 국민의 관심 및 이해를 증진한다는 점에서 중요한 의의를 갖는다는 것을 감안하여, 기본이념에 따라 농림어업에 관한 다양한 체험의 기회를 적극적으로 제공하고, 자연의 은혜와 食에 관련한 사람들의 활동의 중요성에 대해서 국민의 이해가 높아지도록 노력하고, 동시에 교육관계자 등과 상호 연대하여 식육추진에 관한 활동을 행하도록 노력하는 것으로 한다.

(식품관련사업자 등의 책무)

제 12조 식품의 제조, 가공, 유통, 판매 또는 식사제공을 행하는 사업자 및 그 단체(이하 「식품관련 사업자 등」이라고 한다.)는 기본이념에 따라, 그 사업 활동에 관해 자주적이며 적극적으로 식육의 추진에 노력하고, 동시에 국가 또는 지방공공단체가 실시하는 식육 추진에 관한 시책 및 기타 식육 추진에 관한 활동에 협력하도록 한다.

(국민의 책무)

제 13조 국민은 가정, 학교, 보건소, 지역 기타 사회의 모든 분야에서 기본이념에 따라 생애에 걸쳐 건전한 식생활의 실현에 스스로 노력하고, 동시에 식육추진에 기여하도록 노력한다.

(법제상의 조치 등)

제 14조 정부는 식육 추진에 관한 시책을 실시하기 위해서, 필요한 법제상 또는 재정상의 조치, 기타 조치를 강구하여야 한다.

(연차보고)

제 15조 정부는 매년 국회에, 정부가 식육추진과 관련하여 강구한 시책에 대하여 보고서를 제출하여야 한다.

제 2장 식육추진기본계획 등

(식육추진기본계획)

제 16조 식육추진회의는 식육추진에 관한 시책의 종합적이고 계획적인 추진을 꾀하기 위하여, 식육추진기본계획을 작성 한다.

2. 식육추진기본계획은 다음의 사항에 대해서 정한다.

- ① 식육추진에 관한 시책에 대한 기본적인 방침
- ② 식육추진 목표에 관한 사항
- ③ 국민 등이 행할 자발적인 식육추진 활동 등 종합적인 촉진에 관한 사항
- ④ 전 ③호에서 열거하는 것 외에 식육추진에 관한 시책을 종합적이고 계획적으로 추진하기 위하여 필요한 사항

3. 식육추진회의는 제1항의 규정에 의해, 식육추진기본계획을 작성한 때에는 지체 없이 이것을 내각 총리대신에게 보고하고, 관계 행정기관의 장에게 통지하여야 하며, 그 요지를 공표하여야 한다.

4. 전 항의 규정은 식육추진기본계획의 변경에 대해서 준용한다.

(도도부현 식육추진계획)

제 17조 도도부현은 식육추진기본계획을 기본으로 하여, 당해 도도부현 구역 내의 식육추진에 관한 시책계획(이하 「도도부현 식육추진계획」이라고 한다)을 작성하

도록 노력하여야 한다.

2. 도도부현(도도부현 식육추진회의가 설치되어 있는 도도부현의 경우에는 도도부현 식육추진회의)은 도도부현 식육추진계획을 작성하거나 변경할 경우에는 지체 없이 그 요지를 공표하여야 한다.

(시정촌 식육추진계획)

제 18조 시정촌은 식육추진기본계획(도도부현 식육추진계획이 작성되어 있는 경우는 식육추진기본계획 및 도도부현 식육추진계획)을 기본으로 하여 당해 시정촌 구역 내에서의 식육추진에 관한 시책에 대한 계획(이하 「시정촌 식육추진계획」이라고 한다.)을 작성하여야 한다.

2 시정촌(시정촌 식육추진회의가 설치되어 있는 시정촌의 경우는, 시정촌 식육추진회의)은 시정촌 식육추진계획을 작성하거나 변경할 경우에는 지체 없이 그 요지를 공표하여야 한다.

제 3장 기본적 시책

(가정에 있어서의 식육 추진)

제 19조 국가 및 지방공공단체는 부모, 보육자 및 아이들의 식에 대한 관심과 이해를 높이고, 건전한 식습관 확립에 이바지하도록 부모와 아이가 함께 참여할 수 있는 요리교실, 기타 바람직한 식습관과 식을 즐길수 있는 기회 제공, 건강미에 관한 지식의 계발 외에 적절한 영양관리 지식 보급 및 정보 제공, 임신부에 대한 영양지도 또는 영유아를 비롯한 아이들을 대상으로 한 발달단계에 따른 영양지도 및 기타 가정에서의 식육 추진을 지원하기 위해 필요한 시책을 강구하도록 한다.

(학교, 보육소 등에 있어서 식육 추진)

제 20조 국가 및 지방공공단체는 식육추진에 관한 활동을 효과적으로 촉진하여 학교, 보육소 등에서 아이들의 건전한 식생활 실현 및 건전한 심신 성장을 꾀할 수 있도록 식육추진을 위한 지침 작성에 관한 지원과 식육 지도에 적합한 교직원 배치 및 지도적 입장에 있는 사람에 대한 역할, 의식 계발 및 기타 식육에 관한 지도체제의 정비, 학교, 보육소 등 또는 지역 특색을 살린 학교급식의 실시, 교육의 일환으로써 행해지는 농장 등에서의 실습, 식품의 조리, 식품폐기물의 재활이용 등 다양한 체험활동을 통한 아이들의 식에 관한 이해의 촉진과 과도한 피로 또는 비만이 심신 건강에 미치는 영향에 대한 지식 계발 및 기타 필요한 시책을 강구한다.

(지역에 있어서 식생활 개선을 위한 대처 추진)

제 21조 국가 및 지방공공단체는 지역에 있어서의 영양, 식습관, 식료 소비 등에 관한 식생활 개선을 추진하고, 생활습관병 예방에 의한 건강 증진을 도모하기

위하여 건전한 식생활에 관한 지침 책정 및 보급개발, 지역의 식육추진에 관한 전문적 지식을 가진 인재 양성, 자질 향상 및 그 활용, 보건소, 시정촌 보건센터, 의료기관 등에서 식육에 관한 보급 및 개발 활동 추진, 의학교육 등에서의 식육에 관한 지도, 식품관련 사업자 등이 시행하는 식육추진을 위한 활동에 대한 지원 등 필요한 시책을 강구한다.

(식육추진운동의 전개)

제 22조 국가 및 지방공공단체는 국민, 교육관계자, 농림어업자, 식품관련업자 등 기타 사업자 또는 그것을 조직하는 단체 및 소비생활 안정 및 향상 등을 위해 활동하는 민간단체가 자발적으로 실시하는 식육추진에 관한 활동이 지역 특성을 살리고 상호 긴밀한 연대협력을 꾀하며 널리 전국에 걸쳐 전개되도록 한다. 또한 관계자 상호간의 정보 및 의견 교환이 촉진되도록 하고, 식육 추진에 관한 보급개발을 하기 위한 행사 실시, 식육 추진에 관한 활동을 효과적이고 중점적으로 추진하기 위한 기간 지정 및 기타 필요한 시책을 강구하여야 한다.

2. 국가 및 지방공공단체는 식육 추진에 있어 식생활 개선을 위한 활동 및 기타 식육추진에 관한 활동을 하는 자원봉사자가 달성하고 있는 역할의 중요성을 감안하여, 이들 자원봉사자의 연대 협력을 꾀하면서, 그 활동이 충실하게 이루어지도록 시책을 강구하여야 한다.

(생산자와 소비자와의 교류 촉진, 환경과 조화를 이룬 농림어업의 활성화 등)

제 23조 국가 및 지방공공단체는 생산자와 소비자 사이의 교류 촉진 등으로 생산자와 소비자와의 신뢰관계를 구축하고, 식품의 안전성 확보, 식료자원의 유효한 이용의 촉진 및 국민의 식에 대한 이해와 관심을 꾀하고, 동시에 환경과 조화를 이룬 농림어업의 활성화에 이바지하기 위하여, 농림수산물의 생산, 식품 제조, 유통 등에 있어서의 체험활동 촉진 및 농림수산물이 생산된 지역 내의 학교급식 등에서의 이용 및 기타 그 지역 내에서 있어서의 소비 촉진과 창의적 연구를 통한 식품폐기물의 발생 억제 및 재생 이용 등에 필요한 시책을 강구한다.

(식문화 계승을 위한 활동에 대한 지원 등)

제 24조 국가 및 지방공공단체는 전통적인 행사 및 예절과 지역특색이 있고 전통적이며, 우수한 식문화 계승을 추진하기 위하여, 이에 관한 개발, 지식의 보급 및 기타 필요한 시책을 강구 한다.

(식품의 안전성, 영양 기타 식생활에 관한 조사, 연구, 정보 제공 및 국제교류의 추진)

제 25조 국가 및 지방공공단체는 모든 세대에서 국민의 적절한 식생활에 이바지하도록 국민의 식생활에 관하여 식품의 안전성, 영양, 식습관, 식료의 생산, 유통 및 소비, 식품폐기물의 발생 및 그 재활이용 상황 등에 대해 조사, 연구를 하며,

필요한 각종 정보의 수집, 정리 및 제공, 데이터베이스 정비 및 기타 食에 관한 정확한 정보를 신속하게 제공하기 위해서 필요한 시책을 강구한다.

2. 국가 및 지방공공단체는 식육의 추진에 이바지하기 위하여 해외에서의 식품 안전성, 영양, 식습관 등 식생활에 관한 정보 수집, 식육에 관한 연구자 등의 국제적 교류, 식육추진에 관한 정보 교환 및 기타 국제교류 추진을 위해 필요한 시책을 강구한다.

제 4장 식육추진회의 등

(식육추진회의 설치 및 소장 사무)

제 26조 내각부에 식육추진회의를 둔다.

2. 식육추진회의는 다음의 사무를 담당한다.

- ① 식육추진기본계획을 작성하고, 그 실시를 추진할 것.
- ② 전 호의 내용 이외에 식육추진에 관한 중요사항에 대해서 심의하고 식육추진에 관한 시책 실시를 추진할 것.

(조직)

제 27조 식육추진회의는 회장 및 위원 25인 이내로 구성한다.

(회장)

제 28조 회장은 내각총리대신이 맡는다.

2. 회장은 회무를 총 관리한다.
3. 회장에게 사고가 생길 경우는 미리 지명된 위원이 그 직무를 대리한다.

(위원)

제 29조 위원은 다음에 해당하는 사람이 맡는다.

- ① 내각부 설치법(평성11년 법률 제89호) 제9조 제1항에서 규정하는 특명담당대신으로, 동항의 규정에 의해 명을 받아 동법 제4조 제1항 제17호의 사항에 관한 사무 및 동조 제3항 제27호의 三의 사무를 처리할 것(다음 호에서 「식육담당대신」 이라고 한다.)
 - ② 식육담당대신 이외의 국무대신 가운데, 내각총리대신이 지정하는 자
 - ③ 식육에 관해서 충분한 지식과 경험을 가진 사람 가운데, 내각총리대신이 임명하는 자
2. 전 항 제3호의 위원은 비상근으로 한다.

(위원의 임기)

제 30조 전 조 제1항 제3호의 위원 임기는 2년으로 한다. 단 보결 위원의 임기는 현임자의 잔임 기간으로 한다.

2. 전 조 제1항 제3호의 위원은 재임이 가능하다.

(정령에 위임)

제 31조 이 장에서 정하는 것 이외에 식육추진회의 조직 및 운영에 관해 필요한 사항은 정령으로 정한다.

(도도부현 식육추진회의)

제 32조 도도부현은 그 도도부현의 지역에서 식육추진과 관련하여, 도도부현 식육추진계획의 작성 및 그 실시 추진에 대하여 조례로 정하고, 도도부현식육추진회의를 두는 것이 가능하다.

2. 도도부현 식육추진회의 조직 및 운영에 관해 필요한 사항은 도도부현 조례로 정한다.

(시정촌 식육추진회의)

제 33조 시정촌은 그 시정촌 지역에서의 식육추진과 관련하여, 시정촌 식육추진계획 작성 및 그 실시 추진에 대하여 조례로 정하고, 시정촌 식육추진회의를 두는 것이 가능하다.

2. 시정촌 식육추진회의 조직 및 운영에 필요한 사항은 시정촌 조례로 정한다.

부칙

(시행기일)

제 1조 이 법률은 공포일로 기산하여 1월을 넘지 않는 범위 내에서 정령으로 정한 날부터 시행한다.

(내각부 설치법의 일부 개정)

제 2조 내각부 설치법의 일부를 다음과 같이 개정한다.

제 4조 제 1항에 다음의 1호를 추가한다.

17 식육 추진을 꾀하기 위한 기본적인 정책에 관한 사항

제 4조 제 3항 제 27호의 2 의 다음에 다음의 1호를 추가한다.

27의 3 식육추진기본계획(식육기본법(평성16년 법률 제 63 호) 제 16조

제 1항에서 규정하는 것을 말한다.)의 작성 및 추진에 관한 것

제 40조 제 3항의 표 중 “소자화사회대책회의 소자화사회대책기본법”을

“식육추진회의 식육기본법 소자화사회대책회의 소자화사회대책기본법”

으로 정한다

일본식육추진회 구성원명단

食育推進會議構成員名簿

會長	小泉 純一郎	內閣總理大臣
委員	細田 博之	內閣官房長官
同	關橋 泰文	內閣府特命担当大臣 (食品安全、食育)
同	麻生 太郎	總務大臣
同	南野 知恵子	法務大臣 內閣府特命担当大臣 (青少年育成及び少子化対策)
同	町村 信孝	外務大臣
同	谷垣 禎一	財務大臣
同	中山 成彬	文部科学大臣
同	尾辻 秀久	厚生労働大臣
同	岩永 峯一	農林水産大臣
同	中川 昭一	經濟産業大臣
同	北側 一雄	国土交通大臣
同	小池 百合子	環境大臣
同	村田 吉隆	国家公安委員会委員長
同	市場 祥子	(社)全国学校栄養士協議会副会長
同	伊藤 一長	長崎市市長
同	大藏 浜恵	J△全国女性組織協議会会長
同	神田 敏子	全国消費者団体連絡会事務局長
同	佐々木孝治	日本チェーンストア協会会長
同	高橋久仁子	群馬大学教育学部教授
同	中村 丁次	(社)日本栄養士会会長
同	服部 幸應	服部栄養専門学校校長
同	原 緝	全国食生活改善推進員団体連絡協議会理事
同	福士 千恵子	読売新聞東京本社生活情報部次長
同	逸見 良昭	(社)日本PTA全国協議会副会長
同	渡邊 昌	(独)国立健康・栄養研究所理事長