“참여형 프로그램부터 학부모 교육까지”… 어린이 식습관 교육에 나선 대학들

임연서 기자 | 승인 2025.10.13 18:00

> 어린이·사회복지급식관리지원센터 등서 어린이 식습관 교육 나서
> ‘당류 줄이기’ ‘편식 예방’ 등 식생활 개선 위한 프로그램 구성돼
> 전문가 “전문성 기반 일관성 있고 질 좋은 콘텐츠 제공할 수 있어”



서일대 산학협력단이 위탁 운영하는 중랑구 어린이·사회복지급식관리지원센터는 학부모, 아이들을 대상으로 지난 9월 ‘집쿡 놀이쿡’을 진행했다. (사진=한국대학신문 DB)

[한국대학신문 임연서 기자] 국내 주요 대학들이 위탁 운영하는 기관들의 어린이 식습관 개선 프로그램 등이 해를 거듭하며 성과가 잇따르고 있다. 해당 프로그램에 참여한 영유아를 둔 학부모들에게도 긍정적 반응이 이어지고 있다. 전문가들은 해당 기관들이 전문성을 기반으로 영유아 등을 위한 질 좋은 교육 프로그램을 진행할 수 있다고 설명한다.

13일 교육계에 따르면 국내 주요 대학들이 위탁 운영하는 어린이급식관리지원센터 등을 중심으로 학부모들에게 긍정적 반응이 나온다.

서일대 산학협력단이 위탁 운영하는 중랑구 어린이·사회복지급식관리지원센터가 지난 9월 실시한 '집쿡 놀이쿡'에 참여한 한 학부모는 "프로그램을 통해 실제로 소스를 만들어볼 수 있어서 좋았다"며 "또한 과자 간식의 당 함량이 높아, 당이 적은 간식을 선택해야겠다고 다짐했다"고 말했다.

배화여대가 위탁 운영하는 종로구 어린이급식관리지원센터가 지난 6월 진행한 '우리 아이 편식예방하기' 집합 교육에 참여한 한 학부모는 "편식 문제를 깊이 고민하고 함께 나눌 수 있어 유익했다"며 "(프로그램을 통해) 실습한 레시피를 아이와 함께 만들어보고 싶다"고 전했다.

본지 취재를 종합하면 국내 주요 대학들은 영유아, 학부모를 대상으로 식습관 개선 등 다양한 프로그램을 운영하고 있다. 해당 기관들은 영유아를 대상으로 당류를 낮추는 요리·교육 프로그램 등을 진행하는 한편, 학부모를 대상으로 아이들의 편식 예방 프로그램을 진행하는 곳도 있다.

중랑구 어린이·사회복지급식관리지원센터는 '당류 줄이기' 3개 프로젝트를 추진했다. 지난 7월에는 체험형 영양교육 프로그램 '채소랑 놀자'를, 지난 9월에는 요리활동 프로그램 '집쿡 놀이쿡'을 진행했다. 이번 달에는 양육자 간 식생활 고민을 나누고 전문가의 솔루션을 제공하는 부모 소통 프로그램인 '토닥 테이블(엄빠들의 고민상담소)'을 진행할 계획이다.

'채소랑 놀자'의 경우, 부모를 대상으로 유아기 당류 섭취 실태와 저감의 필요성에 대한 이해를 돕고, △가정 내에서 쉽게 실천할 수 있는 저당 간식 레시피 △간식 선택 요령 △실천 전략 등을 소개했다. 유아를 대상으로 한 교육은 오감을 활용한 체험 중심의 활동으로 진행됐다. 이후 부모와 자녀는 함께 방울토마토를 직접 심고, 저당 토마토소스를 활용한 동물 카나페를 만들었다.

'집쿡 놀이쿡'은 방울토마토를 활용한 놀이와 △스티커 활동북 △당류 저감 토마토 파스타 키트 △방울토마토 키우기 키트로 구성된 '당류 저감 요리활동 꾸러미 키트'를 제공해 조리과정을 직접 경험할 수 있도록 했다.



배화여대가 위탁 운영하는 종로구 어린이급식관리지원센터는 지난 6월 종로구 어린이집 내 학부모를 대상으로 '우리 아이 편식예방하기' 집합 교육을 진행했다. (사진=한국대학신문 DB)

종로구 어린이 급식관리지원센터는 지난 6월 20일 종로구 내 어린이집 학부모들을 대상으로 '우리 아이 편식예방하기' 집합 교육을 진행한 바 있다.

이번 교육은 영유아기의 올바른 식습관 형성을 위한 '편식 예방'을 주제로 진행됐으며, △편식의 원인 △예방 방법 △식습관 개선 전략 등의 이론 강의와 학부모들이 직접 참여하는 조리 실습이 함께 이뤄졌다.

이혜란 센터장(배화여대 식품영양학과 교수)은 이날 본지에 "영유아기의 식습관은 평생 건강의 기초라고 볼 수 있어, 체계적으로 식생활 교육이 이뤄져야 한다"고 설명했다.



국립창원대가 위탁 운영하는 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터는 지난 8월 '부모와 아이의 편식대첩' 프로그램을 마무리했다. (사진=국립창원대)

국립창원대가 위탁 운영하는 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터는 지난 8월 '부모와 아이의 편식대첩' 프로그램을 마무리했다.

부모를 대상으로 편식의 개념과 식사 지도 방법 등을 교육하고, 유아 편식률이 높은 '콩'을 주제로 다양한 식경험을 제공했다. 또한 해당 센터는 부모와 아이가 함께 콩에 대한 긍정적 경험을 나눌 수 있도록 △푸드브릿지 식재료 키트 △부모 교육자료 △어린이 활동북 등을 제공했다.

또한 부모와 아이가 활동하는 모습을 SNS로 공유하는 '편식대첩 인증샷 이벤트'를 진행했으며, 우수 참여 가정에는 어린이 건강 간식 꾸러미를 전달하기도 했다.

전문가들은 해당 센터의 전문성을 기반으로 대학, 시설, 가정을 연계해 아이들이 체계적인 교육을 받을 수 있다고 설명한다.

한진숙 동의과학대 베이커리카페산업과 교수(부산진구 어린이·사회복지 급식관리지원센터장)는 이날 본지와 통화에서 "어린이급식관리지원센터를 통해 급식을 받는 어린이들을 대상으로 한 시설에서 영양교육을 진행하고 있다. 또한 요구도 조사를 통해 편식 예방, 식사 예절 등을 진행하고 있다"고 말했다.

이어 한진숙 교수는 "부산진구 어린이·사회복지 급식관리지원센터의 경우, 14명의 영양사와 위생사 자격을 가지고 있는 직원들이 상주하고 있어, 부산진구 내 지역아동센터에 편식예방, 식사예절 등 교육을 진행하고 있다"고 설명했다.

그러면서 “(이들의) 전문성을 바탕으로, 직접 교육 콘텐츠·교구 등을 통해 식생활 교육을 하며 교재를 통해 가정에서도 교육받을 수 있도록 하고 있다”며 “또한 전국 238개의 센터에서 대학들이 프로그램을 진행하고 있어, 일관성 있고 질 좋은 콘텐츠를 아이들에게 제공할 수 있다”고 덧붙였다.

유아교육과 학생들에게 전문적 식생활 교육을 진행할 수 있는 기회를 마련할 수 있다는 목소리도 이어진다.

한 교수는 “또한 유아교육과와 연계해 (이들이) 유아, 아동들의 식생활 관련 교재·교구를 만들어 시연할 수 있도록 센터의 시설을 제공해주고 있다”며 “유아교육과 학생들에게는 아이들의 식생활 교육에서의 전문성을 제공할 수 있고, 시설 입장에서는 또 다른 교육을 받아볼 수 있는 기회가 마련될 수 있다”고 말했다.



임연서 기자 lys81@unn.net

저작권자 © 한국대학신문 - 411개 대학을 연결하는 '힘' 무단전재 및 재배포 금지