

## 식생활 전문가 '영양사'

세경고등학교 영양사 김민지

‘청소년 과체중·비만, 6명 가운데 1명’

‘청소년 설탕 섭취량 심각 수준’

‘청소년 패스트푸드 섭취 꾸준히 증가’

갈수록 심각해지는 청소년 영양 불균형. 영양이 불균형한 상태가 지속되면 비만과 심장질환 등 각종 성인병이 발병될 가능성이 높아집니다.

청소년들이 매일 학교에서 패스트푸드, 과자, 탄산음료만 먹는다면 어떻게 될까요? 대부분의 청소년이 심각한 비만상태가 될 것입니다. 따라서 학교는 학생들의 건강을 위해 골고루 영양을 섭취할 수 있는 균형 잡힌 급식을 제공해야 합니다. 하지만 영양만을 고려해 맛있는 급식이 나오면 어떨까요? 학생들이 급식을 싫어하겠지요. 따라서 학교 급식은 맛있으면서도 균형 잡힌 영양식이 제공되어야 합니다. 어떻게 하면 이런 급식을 제공할 수 있을지 항상 고민하는 사람이 있습니다. 바로 영양사입니다.

많은 학생들이 영양사에 대해 단순히 급식 식단표를 작성하는 사람 혹은 배식을 도와주는 사람이라고 오해하기 쉽습니다. 과연 그럴까요? 영양사는 어떤 일을 하는 사람일까요? 영양사가 되기 위해선 어떤 자질이 필요할까요?

### ▼ 영양사가 하는 일은? 구성원들의 건강을 책임지는 사람!

영양사란?

급식을 관리하고, 영양에 관한 지도를 책임지는 사람

영양사는 학교·회사·병원 등에서 구성원들이 건강하고 활기차게 제 역할을 수행할 수 있도록 급식을 관리하고, 영양에 관한 지도를 책임지는 사람입니다. 식단 계획을 세우고, 급식을 만들기 위한 음식 재료를 주문·관리하고 영양을 교육하는 일을 하지요.

영양사로서 일을 할 때에는 무엇을 고려해야 할까요? 첫 번째는 바로 위생입니다. 많은 사람들이 동시에 같은 음식으로 식사를 하는 만큼 위생을 철저히 관리해야 합니다. 특히 요리 재료나 음식이 쉽게 상하기 쉬운 여름의 경우 위생에 소홀하면 식중독으로 이어질 가능성이 높기 때문에 위생에 각별히 신경을 써야합니다. 두 번째는 학생들의 입맛입니다. 급식에 대한 만족도를 높이기 위해선 학생들의 입맛도 고려해야 하지요. 또한, 제한된 예산 안에서 학생들의 입맛에 맞춘 다양한 음식을 제공하기 위해서 음식 재료와 조리법에 대한 공부도 꾸준히 해야 합니다.

### ▼ 영양사에게 필요한 자질은?

영양학에 대한 전문성 키우고, 요리에 대한 애정 있어야!

구성원들의 영양을 고려해 식단을 작성하고 영양지도를 하는 일

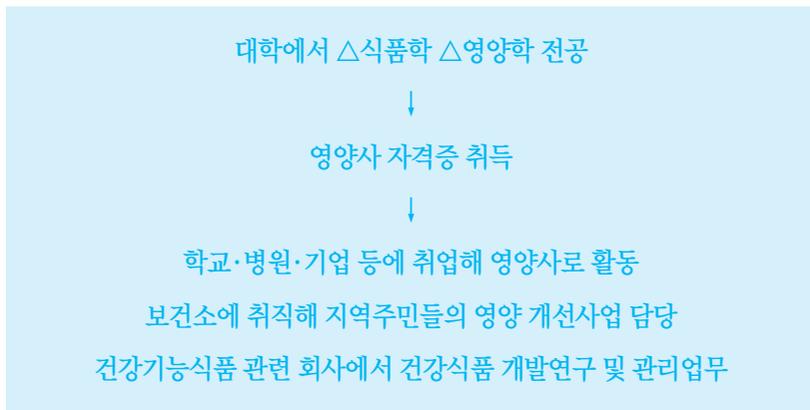
▶식품영양학에 대한 전문성은 필수!

▶요리에 대한 애정 필요해!

영양사가 되기 위해선 어떠한 자질을 갖춰야 할까요? 영양사는 사람들의 건강을 책임지는 사람입니다. 따라서 요리에 대한 관심을 갖춰야 하지요. 평소 자신이 먹을 음식을 직접 만들어 본다면 요리 재료와 음식 조리 방법에 대한 이해를 높일 수 있습니다. 또한 영양요소를 고려해 자신의 식단을 작성해보거나 칼로리 계산 등을 해본다면 영양사가 되는 데에 도움이 됩니다.

또한 탄수화물, 단백질, 지방 등 다양한 영양 요소뿐만 아니라 사람들이 갖고 있는 알레르기도 고려해 많은 사람들의 건강과 입맛을 고려한 식단을 제공해야 합니다. 따라서 식품영양학에 대한 전문성을 갖추는 것이 업무 수행에 도움이 됩니다.

▼ **영양사가 되려면? 영양사 자격증은 필수!**



영양사가 되기 위해선 영양사 자격증을 필수로 취득해야 합니다. 영양사 자격증은 영양사 국가시험 응시를 통해 얻을 수 있습니다. 그런데 영양사 국가시험에 응시하기 위해서는 대학에서 △식품학 △영양학을 전공해야 합니다.

영양사 국가시험은 필기시험으로 진행됩니다. △영양학 △생화학 △영양교육 △식사요법 △생리학 △식품학 △조리원리 △급식 △위생 및 관계법규와 관련된 문제가 출제되지요.

영양사 자격증을 취득한 뒤에는 학교, 병원, 기업, 사회복지시설, 보육시설 및 유치원 등에 취업해 영양사로 활동할 수 있습니다. 또는 보건소에 입사해 지역주민들의 영양을 개선하기 위한 사업을 담당하거나, 건강기능식품 관련 업체에서 건강식품을 개발·연구하고 관리하는 업무를 맡기도 합니다. 영양사가 매우 다양한 업무를 수행한다는 사실 잘 알겠죠?

▼ **영양사, 이것만은 꼭 알고 하라!**

**맛있고 균형 잡힌 식단을 제공하라!**

“급식 메뉴는 모든 요소를 꼼꼼히 따져 만들어집니다. 한 가지라도 빠지면 영양소의 균형이 깨지기 때문이죠. 영양사로 일하며 가장 뿌듯한 순간은 학생들이 오늘 급식은 최고라고 말하는 순간입니다.”(김민지 세경고 영양사)

김민지 세경고등학교 영양사는 수많은 학생들의 건강을 고려할 뿐만 아니라 입맛까지 사로잡기 위해 여러 가지 요소를 꼼꼼히 고려하는 것이 중요하다고 말합니다. “오늘 급식 맛있다”는 학생들의 칭찬이 기쁜 이유는 이러한 노력을 인정받았기 때문이겠지요.

균형 있는 식단으로 구성원들의 건강을 책임지는 식생활 전문가 ‘영양사.’ 음식으로서 사람들의 건강을 책임지고 싶은 학생들이라면, 식품영양학에 대한 전문성을 길러 영양사의 꿈을 키워보는 것이 어떨까요?