

국립목포대 호텔식 같은 '1천원 학식' 인기 만점

맛있고 균형 잡힌 학식 이렇게

이영희 교수

목포대 글로벌커뮤니케이션학부

최근 들어 영양학적 요구가 증대되는 가운데 대학생들의 건강을 책임지는 대학 식단의 중요성이 강조되고 있다. 요즘의 대학생들은 극심한 경쟁과 기회의 결핍으로 인한 사회구조로 그 어느 때보다 과중한 학업과 취업 준비 등 바쁜 일상에서 제대로 된 식사를 챙기기 어렵다. 때문에 학교에서 마주하는 간단한 한 끼 식사가 이들의 심신 건강에 절대적인 영향을 미친다.

그럼에도 불구하고, 전 세계적으로 수많은 대학 식단은 여전히 영양 불균형 문제나 메뉴 다양성 부족, 그리고 특정 음식에 대한 선호도를 반영하지 못하는 등 적지 않은 문제를 안고 있다. Journal of American College Health(2022)에 따르면 미국의 대학 신입생들에게 있어 '대학 생활로의 전환은 식습관의 대변화'를 초래하여 자칫 고열량 음식으로 인한 건강 문제(예: 비만, 당뇨병 등)를 일으킬 수 있음을 경고한다. 또한, 2024년 Nutrition Research에 실린 논문에서는 미국의 대학 식단이 실제로 USDA 일일 권장량을 넘어서는 칼로리와 당분을 과도하게 함유하면서도 필수 영양소는 부족

대학 문화로까지 자리잡은 '학식' 신선한 재료·영양학적 균형 고려 하루 1500명 찾아...지역민도 이용 식당 시설·식기 호텔급 수준 품질 '천원 아침밥' 우수 사례 최우수상

하여 대다수층 등 잠재적 건강 위험이 있는 것으로 보고하였다. 이러한 연구 결과는 학식이 단순히 '배를 채우는' 소극적인 목적을 넘어서서 '영양학적으로도 균형 잡힌 식사'를 제공해야 한다는 필요성을 부각시킨다.

한편, 한국의 중고등학교에서는 최근 몇 년간 학교 급식의 영양학적 우수성이 다수의 언론 매체에 자주 언급된 바 있다. 그러나 이러한 추세는 대학의 학식 문화로까지 확대된 경우는 드물었다. 물론, 미국 대학에 비하면 한국 대학의 학식 메뉴는 비교적 영양 균형이 잘 잡혀 있고, 최근에는 건강한 식단에 대한 관심이 높아지면서 저염식이나 저칼로리 메뉴도 제공되는 추세이다.

여러 연구에서 이미 논의된 바와같이 더욱 중요한 것은 이러한 균형성과 다양성을 갖춘 '영양 수준이 충분한 학식이 지속 가능 할 수 있어야 한다'는 점이다. 이러한 지속 가능성의 어려움 때문에 대부분의 한국 대학의 학식(특히, 조식)은 여전히 밥과 국 같은 간편식 위주로 구성되어 있으며, 종종

영양학적 가치를 고려하더라도 학생들의 비용 부담을 감안한 메뉴가 주를 이루는 경우가 많다. 이에 따라 한국 대학에서도 대학생들이 금전적인 부담 없이 충분한 영양을 섭취하는 일은 쉽지 않아 보인다.

그러나 이런 분위기 속에서도 지속 가능한 긍정적인 변화로 눈길을 끄는 대학이 있다. 국립목포대학교(총장 송하철)는 호텔급 프리미엄 천원 조식으로 농림축산식품부와 농림수산식품교육문화정보원이 주관한 '2023년도 천 원의 아침밥 우수사례 시상식'에서 최우수상을 받으며 학생들뿐만 아니라 교직원들에게도 영양가 높은 식단을 제공하는 대학으로 자리매김하였다. 이 대학은 균형 잡힌 영양 섭취를 고려한 다양한 메뉴를 아침과 점심으로 제공하여 대학뿐만 아니라 지역민들의 건강까지도 책임지고 있어 하루 평균 1500여 명이 즐겨 찾는 것으로 알려져 있다.

국립목포대학교의 조식과 중식은 신선한 재료와 고단백 식품을 중심으로 영양학적 균형을 고려하여 설계되어 있다. 이러한 식단은 학생들이 필수 영양소를 고르게 섭취할 수 있도록 지원하여 전반적인 건강 증진에 기여하고 있다. 이렇듯 날마다 새롭고 성의 있게 준비되는 메뉴와 더불어 다양하게 제공되는 각종 디저트는 대학의 학식도 구성원의 건강을 지키는 데 중요한 역할을 할 수 있음을 보여준다. 뿐만 아니라, 학생식당의 분위기와 식기도 호텔급 수준의 품질을 유지하여 대학이 학생들을 존중하는 마음을 오롯이 담아냈다.



국립목포대에서 학생들에게 제공하는 다채로운 식단.

고영양 시대에도 여전히 부족하기만 한 한국 대학의 학식에 대한 중요성은 결코 간과할 수 없는 문제이다. 국립목포대학교는 이러한 시대 요구에 부합한 필요성을 선제적으로 충족시킴으로써 미처 구성원의 건강까지 돌아보지 못한 후발 주자들에게도 충분히 귀감이 될 수 있는 모범적인 선례가 된다. 대학 생활의 질을 높이고 학생들의 건강 문제를 인지하고 챙기는 것은 교육을 촉진하고 중도 탈락률을 줄이는 데 기여할 뿐만 아니라 '대학의 귀한 구

성원으로 인정받고 있음'을 명시적으로 보여주는 '기본 복지'로 거듭날 수 있다. 나아가, 이러한 대학의 소소한 노력이 궁극적으로는 미래 사회에 심신이 건강한 구성원을 길러내는 결실로 귀결될 수 있기에 결코 소홀히 다루어서는 안 될 문제이다. 앞으로 더 많은 대학이 국립목포대학교의 성공적인 모델을 벤치마킹하여 건강하고 영양가 높은 식단 제공을 통해 대학 구성원들의 기본 복지를 실현할 수 있기를 기대해 본다.

대만 타이난시 고교생들, 5·18 민주화운동 역사 배운다

28~31일 사적지 탐방 역사 교류

대만 타이난시 고교생들이 5·18 사적지를 탐방하며 광주의 민주화운동 역사를 배운다. 광주시교육청은 28일부터 31일까지 3박4일 일정으로 대만 타이난시 고등학생 20명을 초청해 찾아오는 5·18민주화운동 세계화 프로그램을 운영한다. "찾아오는 5·18민주화운동 세계화 프로그램"은 올해 처음 진행되는 프로그램으로 광주와 해외 청소년이 함께하는 민주주의 역사교류 활동이다. 이번 프로그램에는 국립 타이난여자고등학교 등 타이난시 7개 학교 학생들이 참여해 국립5·18민주묘지 참배, 전일빌딩 245고 옛 전남도청 등 5·18 사

적지를 탐방한다. 국립트라우마치유센터를 방문해 설립 배경, 국가폭력 피해자들이 겪는 트라우마, 치유 프로그램을 알아본다. 광주 학생들과 타이난시 학생들 간 교류도 활발하게 이뤄질 예정이다. 타이난시 학생들은 전남여고에서 학교 급식 체험, 전남여고 역사관·기억의 이음벽·광주학생독립운동 발상지 방문에 이어 2학년 학생들과 함께 5교시 민주주의 수업에 참여한다. 광주 청소년 5·18홍보단 '푸른새'는 '민주·인권 교류 워크숍'을 개최해 5·18민주화운동의 역사를 소개하고, 대만 교류단은 2·28사건을 설명하는 등 두 나라의 민주주의 역사를 공유할 계획이다. 시교육청은 이번 프로그램이 5·18 광주정신을

세계에 알리고 청소년들이 글로벌 리더로 성장하는데 도움을 줄 것으로 기대하고 있다. 이정은 교육감은 "프로그램을 통해 1980년 5월 광주정신이 전국을 넘어 세계로 전파되길 기대한다"며 "앞으로도 5·18민주화운동의 핵심 가치인 민주, 인권, 평화, 나눔, 공동체의 가치를 전승하고 발전시키기 위해 노력하겠다"고 밝혔다. 시교육청은 5·18민주화운동의 전국화 및 세계화를 위해 청소년 5·18홍보단 '푸른새'를 운영하고 있으며, 글로벌리더 세계 한바퀴 프로그램을 통해 세계 각지에서 5·18플래시몹을 선보이는 등 오월 정신 확산에 적극 나서고 있다. /윤영기 기자 penfoot@kwangju.co.kr

조선대, 탄자니아 연수단에 교육시스템 공유

교육정보화 연수단 방문... 디지털·창의·융합 교육 노하우 습득

조선대학교(총장 김충선)는 최근 탄자니아의 교원 교육정보화 연수단 26명이 조선대와 조선대부속고교를 방문했다고 26일 밝혔다. 우리나라의 교육 환경과 혁신적인 프로그램을 체험하고 자국의 교육 시스템에 도입하기 위해서다. 연수단은 조선대부속고교에서 인공지능(AI) 교육과 고교학점제를 중심으로 마련된 맞춤형 교육 공간과 프로그램을 체험했다. 이를 통해 4차 산업혁명 시대에 필요한 창의적 문제 해결 능력을 키우는 AI 교육과 다양한 프로젝트 기반 학습(PBL)과 협력 학습을 경험했다.



조선대·조대부고, 탄자니아 교원 연수단 방문.

또한 AI 기술과 디지털 기기의 수업활용법, 학생들이 흥미와 진로에 맞춘 취특과과정인 교교육점제 현장을 참관했다. 전일석 조선대부속고교 교장은 "탄자니아 교사들이 광주의 미래 교육 프로그램을 경험하고 자국에서 다양한 교수학습법과 교육환경에 적용해 보는 소중한 시간이 되길 바란다"고 전했다. 또한 연수단은 조선대 중앙도서관을 방문해 다양한 교육 시설과 창의·융합 프로그램을 체험하며 선진교육 인프라와 융합 교육 노하우를 공유했다. 도서관 다양한 시설을 둘러보며 창의·

융합 교육을 위한 전용 공간과 실습실, 방대한 학습 자료 공간에 큰 관심을 보였다. 연수단의 한 교사는 "한국의 교육 시스템을 이해하고 자국의 교육 발전에 활용할 수 있는 중요한 밑거름이 될 것"으로 기대를 밝혔다. 민경혜 조선대 국제협력팀장은 "탄자니아 연수단이 조선대의 융합교육 모델에 깊은 인상을 받았다"며 "이번 방문이 양국 간 교육 협력의 계기가 되길 바란다. 다양한 국가와의 협력을 통해 서로의 경험과 지식을 공유할 수 있는 기회를 마련하겠다"고 말했다. /윤영기 기자 penfoot@kwangju.co.kr

올 수능 응시생 21년만에 최고치... '상위권 N수생' 주목

2025학년도 대학수학능력시험(수능)에서 'N수생'이 21년 만에 최고치를 기록할 수도 있다는 전망이 나왔다. 의대 모집 정원 확대로 상위권 N수생이 대거 유입되면서 실제 수능에서는 재학생들의 점수 판도가 달라질 가능성이 제기됐다. 26일 종로학원이 재학생과 N수생의 비율을 수능, 모의고사 접수 상황 등 지금까지의 패턴을 통해

예측해본 결과 2025학년도 N수생은 17만7849~17만8632명으로 추정했다. 2025학년도 수능 접수자 중 N수생 비율을 34.7~34.8%로 보고 예상한 결과다. 올해 고3 학생은 전년보다 5.1% 늘었다. 2025학년도 수능에 응시하는 재학생은 33만5400명으로 추정된다. 수능 접수자 중 N수생 비율은 전년도(35.3%)보다 소폭 줄어든 34.7~34.8%로 추정된다.

이처럼 고3 학생 비율이 늘고 N수생 비율이 줄었는데도 전체 응시자 수가 늘면서 2025학년도 N수생은 2004년 수능(19만8025명) 이후 20년 만에 최고치를 찍은 지난해 17만7942명과 비슷하거나 더 많을 수 있다. 전체 수능 접수자는 지난해 50만4588명보다 늘어난 51만명 초반대로 예상된다. 특히 의대 모집 정원이 2025학년도부터 본격 확대되면서 상위권 N수생 유입이 집중될 것으로 전망된다. 이에 모의고사에서 최상위권을 유지하던 고3 학생도 본수능에서는 점수 변화가 커질 수도 있다. /연합뉴스

“데크의 세대교체!”

불에 타지 않고 물에 썩지 않는 논슬립 디자인데크

항매산 전망대

안성 죽산한미당

부여사비 창작지구

기존데크

고강도 디자인데크

습기의 의한 부식, 번거로운 유지관리
기존데크 철거 후 디자인데크 시공
국산 원재료사용으로 경제적이며
재활용이 가능한 친환경 데크!

문의 전화

1644-6430

천안본사 및 공장 | 충청남도 천안시 서북구 망향로 903-6(오목리9)