

발 간 등 록 번 호

11-1543000-004480-01

고령자 식생활 교육 표준 프로그램

청춘밥상 먹거리 신선 학교

감사용 지침서



농림축산식품부



식생활 교육지원센터

CONTENTS



프로그램 개요

1. 프로그램 개발 목적 및 의의	04
2. 프로그램 운영 개요	05
3. 프로그램 구성	05
• 전체 구성	05
• 단원 별 구성	06



프로그램 지도 방법

1. 대상자에 대한 이해	07
• 신체적 특성	07
• 식생활 특징	08
• 식생활 문제	08
• 식생활 문제의 원인	08
2. 교육자를 위한 지도 가이드	09
• 교육 전반	09
• 교육 사전준비	10
• 교육 시작 전	10
• 교육 중	11
• 교육 중 질문	11
• 교육 후반	11

 <p>1단원</p>	<p>노년기 내 몸 사용 설명서</p>	<p>14</p>
 <p>2단원</p>	<p>1. 익숙한 맛, 건강한 맛 (고혈압) 2. 익숙한 맛, 건강한 맛 (당뇨병)</p>	<p>24 32</p>
 <p>3단원</p>	<p>올바른 식품 선택과 보관 방법</p>	<p>42</p>
 <p>4단원</p>	<p>기후변화로 달라지는 한 끼 밥상</p>	<p>52</p>
 <p>5단원</p>	<p>지구를 살리는 지속가능한 식생활</p>	<p>62</p>
 <p>6단원</p>	<p>건강한 우리나라 발효음식</p>	<p>72</p>
 <p>부록</p>	<p>더 알아보기</p>	<p>78</p>

프로그램 개요

1. 프로그램 개발 목적 및 의의

■ 프로그램 개발 목적

2023년 고령자 식생활 교육 표준 프로그램인 ‘청춘밥상 먹거리 신선학교’는 거동과 자립이 가능한 60세 이상의 고령자가 일상생활에서 쉽게 실천할 수 있도록 구성된 실질적이고 효과적인 표준 식생활 교육 프로그램입니다. 고령자 표준 식생활 교육 프로그램을 개발하여 보급함으로써 고령자가 바른 식사법을 익히고 스스로 식생활을 관리하며 건강한 자립 생활을 지속할 수 있도록 도움이 되기를 바랍니다.

2. 프로그램 운영 개요



3. 프로그램 구성

■ 전체 구성

단원	활동	단원별 핵심 내용
1단원	1. 노년기 내 몸 사용 설명서 건강 밥상 차리기 (스티커 set)	<ul style="list-style-type: none"> 고령자 스스로 건강 상태에 대해 인지하고 올바른 식생활에 대해 알고 실천할 수 있도록 한다.
2단원 (택 1)	2-1. 익숙한 맛, 건강한 맛 (고혈압) (콩나물) 국 염도별 맛 체험	<ul style="list-style-type: none"> 노화에 따른 미각의 변화, 미각의 변화로 인한 식습관의 변화를 알 수 있게 한다. 노화로 인해 발생하는 질병에 대해 알고 건강한 노후를 위한 식습관의 변화를 가져오게 할 수 있다. 균형 잡히고, 건강한 식습관을 위해 골고루 먹는 방법을 알게 할 수 있다.
	2-2. 익숙한 맛, 건강한 맛 (당뇨병) 제철 채소찜 맛 체험 및 실습	
3단원	3. 올바른 식품 선택과 보관 냉장고 스티커 붙이기	<ul style="list-style-type: none"> 올바른 식품 선택 및 식품별 보관방법, 냉장고 사용법을 알게 하여 고령자의 식품의 선택, 식품위생 및 안전의 중요성을 인식하게 한다.
4단원	4. 기후변화로 달라지는 한 끼 밥상 채소 리조또 맛 체험 및 실습	<ul style="list-style-type: none"> 기후변화가 우리 농업에 미치는 영향을 통해 우리 먹거리의 변화에 대해 이해하고 우리 농산물을 이용을 알 수 있게 한다.
5단원	5. 지구를 살리는 지속가능한 식생활 [도시] 텃밭 가꾸기 [농촌] 감자노끼, 채소·과일 스튜 맛 체험 및 조리실습	<ul style="list-style-type: none"> 사라지는 작물을 통해 기후 위기의 원인과 영향에 대해 이해하고 지속가능한 식습관을 유지하는 방법에 대해 알 수 있다.
6단원	6. 건강한 우리나라 발효음식 저염 찜장 활용 레시피 실습 (채소무침, 찜밥 등)	<ul style="list-style-type: none"> 발효음식의 우수성과 발효음식의 종류를 알 수 있다. 발효음식을 건강하게 먹는 다양한 방법을 알 수 있다.

고령자 식생활 교육 표준 프로그램 청춘밥상 먹거리신선 학교

■ 단원 별 구성

각 단원별 구성은 학습 목표에 기반하여 도입-전개-마무리의 3단계로 구성되어 있으며, 각 단원은 1시간 (60분) 내외로 진행됩니다.

도입

각 단원별 학습주제와 관련한 질문 및 학습 동기 유발 활동으로 생각 열기

전개

각 단원 별 학습주제에 적합한 실습을 1~2가지 직접 체험을 통해 학습

마무리

각 단원별 학습주제에 대한 소감을 나누고 활동지 등을 통해 정리



지도용 가이드 : 해당 주제에서 알아두어야 할 내용과 실생활에서 적용할 내용 전달



이렇게 지도해 주세요 : 교육 지도시에 유념해야 하는 사항에 대해 전달



더 알아보기 : 본문에서 자세히 다룰 필요는 없지만 질문이 들어왔을 때를 대비하여, 주제와 관련되어 알아두면 좋을 추가 정보들 전달

프로그램 지도방법

1. 대상자에 대한 이해

고령자의 신체적 특성 및 식생활 특성에 대한 이해를 바탕으로 프로그램을 운영할 수 있도록 한다.

■ 신체적 특성



치아가 약해져 저작의 어려움

- 치아의 힘이 1/3~1/4로 감소
- 의치의 경우 딱딱한 것 섭취 어려움

소화기능의 저하

- 위액, 췌액분비저하로 소화능력감소
- 장의 운동저하로 변비

미각세포 감소로 맛을 잘 못 느낌

- 짠맛, 단맛을 잘 느끼지 못함

마시는 힘이 약해짐

- 식품이 기도으로 넘어가는 연하장애

침의 분비가 적어짐

- 타액의 분비가 1/2로 감소

고령자를 위해 저하된 기능(씹기, 삼키기, 소화흡수, 미각, 갈증 감각 등)이 고려된 식품이 제공되어야 함

고령자 식생활 교육 표준 프로그램 청춘밥상 먹거리신선 학교

■ 식생활 특징

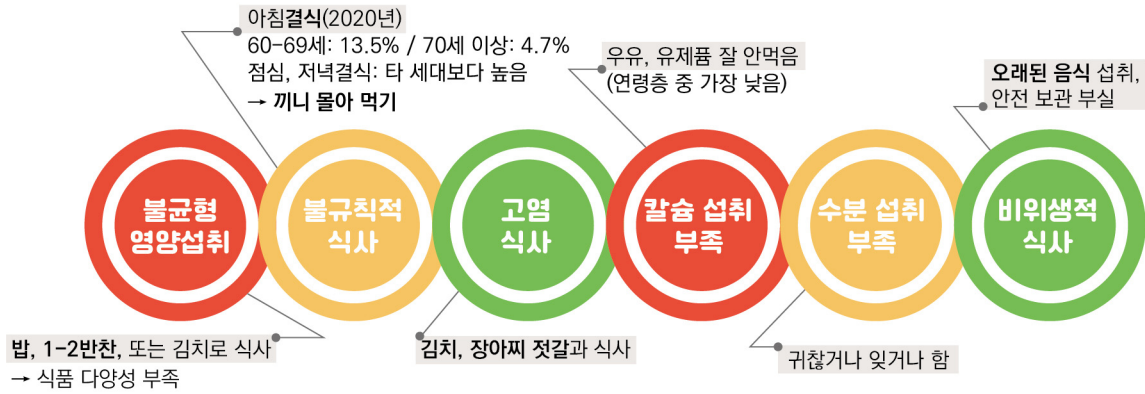
소화기능 장애

- ✓ 치아상태 불량 → 씹기 장애 → 식품섭취량 감소, 편식 → 영양불량
- ✓ 소화 관련 기능장애
 - 침분비 저하 → 씹기와 삼킴장애 → 영양불량, 탈수, 흡인성 폐렴
 - 위 기능, 소화효소 분비 저하 → 소화불량, 소화흡수 저하
 - 대장 기능 저하 → 변비

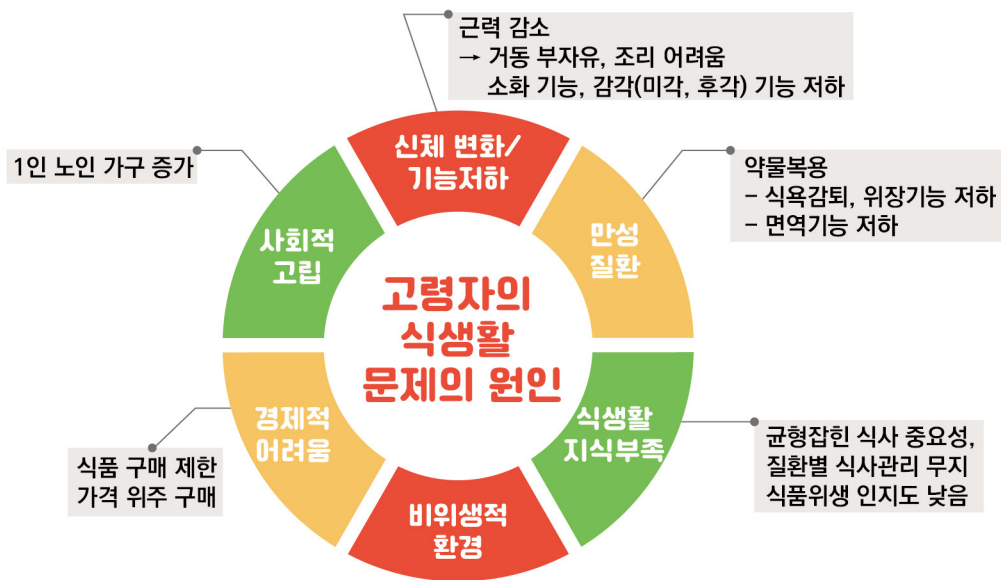
감각 저하

- ✓ 미각둔화(당, 나트륨 과잉섭취 위험), 후각 둔화 → 식욕감퇴
- ✓ 갈증 감각 감퇴 → 수분 섭취 부족 → 탈수

■ 식생활 문제



■ 식생활 문제의 원인



2. 교육자를 위한 지도 가이드

- 교육자는 프로그램 교육 전 본 매뉴얼을 숙지한다.
- 교육자는 프로그램의 원활한 교육을 위하여 아래 내용에 대하여 사전에 조사하고 숙지하도록 노력한다.
 - 노인건강 및 영양관련 전국 및 관할 지역의 실태 (지자체 노인정책 관할 부서와 연계)
 - 일반적인 노인의 식사 관련 문제점과 특성
- 교육자는 교육대상자가 속한 지역의 고령자 특성과 실태에 맞춰 필요에 따라 추가 정보를 수집·학습한다.

예) 고혈압 유병률이 높음 → 고혈압 및 저염식에 관한 내용 추가
- 교육자는 추가 정보를 수집할 때 반드시 검증된 자료를 수집할 수 있도록 한다.

교육 전반

- 고령자의 신체적 특성을 고려하여 수업 시간과 강도를 조절합니다.
- 인지적 특성을 고려하여 수업 내용을 간단한 언어로 명확하게 설명하고, 시청각 자료를 활용하여 이해를 돕습니다.
- 고령자는 신체적·정신적으로 사회변화에 대한 민감성이 저하되고, 자신감이 상실된 상태일 가능성이 높으므로 현재 실생활에 적용 가능한 교육으로 진행 하는 것이 중요합니다.
- 교육생이 나이가 많고, 특정 분야의 경험이 많은 경우가 있을 수 있으므로 교육생의 경험을 인정하고, 예우하며 교육을 진행해야 합니다. 원활하게 소통하여 효과적으로 교육목표를 달성할 수 있도록 하는 것이 필요합니다.
- 강사 위주 수업(강의식)으로 의존하지 않고 교육 대상자 중심 수업을 진행하여 교육생들이 교육에 자발적으로 참여 할 수 있도록 유도 합니다.
- 성의 있고 공감할 수 있는 질문으로 궁금증을 유발하며 적절한 칭찬과 긍정적인 반응으로 친밀감(라포)을 형성해 주세요.
- 수업 시 목소리의 높낮이를 두어 전달력을 높이고 쉬운 용어 사용, 친근하고 따뜻한 태도로 조금은 활기차게 진행하는 것이 필요합니다.

고령자 식생활 교육 표준 프로그램 청춘밥상 먹거리신선 학교

교육 사전준비

- 교육기관에 사전 연락을 통하여 교육일정, 교육 대상자 인원, 교육 대상자 특이사항, 교육장소, 기자재 및 현장 상황을 파악합니다.
- 교육자료인 강사용 지침서, 교육 보조자료(식재료, 활동지, ppt 등)를 확인하고 준비합니다.
- 실습을 위한 식재료 구입시 금액, 수량(인원), 구입처, 구입 방법, 구입 품목을 사전에 확인하고 미리 준비합니다.
- 주 강사와 보조강사 역할을 확인합니다.
- 교육확인서 및 설문지 등 해당 서류를 준비합니다.

교육 시작 전

- 출석을 체크합니다.
- “안녕하십니까? 어르신!”하며 큰소리로 인사드리고, 다시 인사를 받아 주의를 집중시킵니다.
- 인사할 때 어르신들을 두루 보며 눈을 맞추고, 교육 대상자로서 안정되도록 시간적 여유를 잠시 둡니다.
- 처음 인사말을 하면서 자신의 소속과 교육의 목적을 밝힙니다.
- 인지적 특성을 고려하여 이전 단원의 핵심 내용에 대해 질문하고 내용을 복습한 뒤 본 교육을 진행합니다.

교육 중

- 말은 천천히 또박또박하며, 모든 교육생이 잘 들을 수 있도록 이야기합니다.
- 원고가 있더라도 교육 전에 미리 숙지하여 교육자료나 대본을 보기보다, 가급적 어르신을 보면서 진행합니다.
- 가끔 음조를 바꾸고, 간단한 몸짓 또는 손동작을 이용하여 주의 집중을 유도합니다.
- 간단하면서도 적합한 예를 들며 설명합니다.
- 각 주요 단락마다 요점 정리를 해 반복적으로 설명합니다.

교육 중 질문

- 질문은 교육 중 자유롭게 할 수 있도록 하는 것을 원칙으로 하되, 교육의 흐름을 방해하지 않는 선에서 강사의 재량으로 질문하는 시점을 지정하고 교육 시작 전 질의 응답 시간을 공지해 주세요.
- 질문에 답을 한 뒤 "답변이 충분했나요?"라고 되물어 답변에 대한 이해와 만족 정도를 확인합니다.
- 모르는 질문을 받았을 경우 "잘 모르겠습니다. 다음번에 올 때 꼭 알려드리겠습니다."라고 솔직히 말하고, 다음에 꼭 답변을 해드려 신뢰를 쌓습니다.
- 건강 관련하여 상세 질문이 들어왔을 때에는 각 단원의 맨 마지막 페이지에 첨부된 부록을 참고하여 대답할 수 있도록 합니다.

교육 후반

- 교육내용의 요점을 정리하여 한 번 더 반복해 설명합니다.
- 교육생에게 다음 시간의 교육 주제와 일정, 준비물을 알려드립니다.
- 교육이 끝나는 시간을 꼭 지킵니다.

고령자 식생활 교육 표준 프로그램



청춘밥상 먹거리

신선 학교



1

노년기 내 몸 사용 설명서

1

노년기 내 몸 사용 설명서



학습목표

1. 노년기의 신체 변화의 특징을 말할 수 있다.
2. 노화에 대한 긍정적 태도를 가진다.
3. 건강을 위한 올바른 식생활을 실천할 수 있다.



학습계획안

단계	내용	준비물	소요시간(분)
도입	<ul style="list-style-type: none"> • 교육 프로그램 소개 • 인물 사진을 통해 노화와 노쇠에 대해 말하기 	교육자료(PPT) 1단원	10
전개	<ul style="list-style-type: none"> • 노화로 인한 신체 변화의 특징 알아보기 • 노화와 질병의 발병 관계 • 노쇠를 판단하는 5가지 기준 • 노쇠를 막기 위한 식생활, 골고루 먹기 • [활동] 균형 잡힌 건강 밥상 차리기 	강사 : 교육자료(PPT) 1단원 교육생 : 건강밥상 차리기 활동지	45
정리	<ul style="list-style-type: none"> • 노쇠를 막고 건강을 지키는 식생활 약속하기 • *(선택) 텃밭 가꾸기 키트 배부 및 안내 	강사 : 교육자료(PPT) 1단원, (선택)텃밭 가꾸기 키트 교육생 : (선택) 텃밭 관찰일지 활동지	5~10

* 선택활동의 경우 5단원 활동 중 선택시 진행

도입



■ 교육 프로그램 소개

1. 교육생과 인사하고 프로그램에 흥미를 갖도록 교육과정을 설명합니다.
2. 건강한 고령자의 사례(미디어에 나오는 활동이 왕성한 고령자 연예인, 요가강사, 마라토너 등)를 소개하면서 **건강한 노년기**를 위해 무엇이 가장 중요한지 질문하고, ‘건강’이라는 답을 유도합니다.

※ PPT에 첨부된 이미지는 참고용이며, 강사의 재량으로 더 적합한 이미지를 활용할 수 있습니다.

질문1) “위 인물들의 공통점은 무엇일까요?”

질문2) “이렇게 건강한 노년기를 위해서는 어떤 것이 필요할까요?”

■ 인물 사진을 통해 노화와 노쇠에 대해 말하기

1. 인물 사진을 제시하고 어떤 느낌이 느껴지는지 질문합니다.
2. 교육생들이 노화와 노쇠에 대한 관심을 가질 수 있도록 대화를 나눕니다.



질문1) “인물 사진을 보면 어떤 느낌이 드나요?”

질문2) “두 인물은 어떤 차이가 있을까요?”

3. 노화와 노쇠의 차이점에 대해 설명합니다.
4. 노화는 나이가 들어 신체 기능이 떨어지는 것으로 진행속도의 차이가 있을 수 있지만, 거스를 수도, 막을 수도 없음을 설명합니다.

지도용 가이드

노화와 노쇠 차이점 알아보기

▶ 노화란?

- 누구나 겪는 과정으로 나이가 들면서 신체 구조와 기능이 점차 저하 되는 것

▶ 노쇠란?

- 일상생활이 불가능할 정도로 신체 기능이 떨어져 질병에 걸리기 쉬운 상태
- 질병에도 매우 취약한 상태이며 병에 걸려도 쉽게 낫지 않음
- 심각하지 않은 문제가 예측하지 못한 큰 문제로 발전할 수 있는 위험이 있음



■ 노화로 인한 신체 변화의 특징과 질병의 발병관계

1. 노인의 신체적 변화에 대해 이야기 나눕니다.

질문1) “나이가 들면 신체에 어떠한 변화가 있나요?”

2. 전체적으로 답을 듣고 노화로 인한 신체 기관의 변화와 이로 인해 발병할 수 있는 질병에 대해 설명합니다.

- 근육과 뼈의 변화
- 혈관의 변화
- 소화기관의 변화
- 감각기관의 변화

3. 신체 기관의 변화 중 소화기관과 감각기관의 변화에 대해서 식생활과 연관지어 보다 자세하게 설명합니다.



이렇게 지도해 주세요


본 교육은 우리 농산물을 활용한 고령자의 건강한 식생활을 위해 개발된 자료이므로, 식생활과 관련이 깊은 소화기관과 감각기관의 건강 정보를 위주로 전달할 수 있도록 합니다.



지도용 가이드

노화로 인한 신체적 변화와 질병 중 자세히 살펴 볼 부분

▶ 소화기관 변화

- 침분비, 위 기능 저하로 소화 어려움
- 대장 기능 저하로 변비 발생 증가
- 음식을 침과 함께 씹는 기능에 어려움이 생김
- 음식물을 삼켜 식도로 통과시키는 기능에 문제가 생김
- 저작 연하 장애 발생할 수 있음 (더 알아보기  (p. 78) 참고)

▶ **감각기관의 변화**

- 시각, 미각, 후각 기능이 감소해 식욕이 저하됨
- 짠 맛이나 단 맛에 대한 민감도가 떨어져 맛 구별 능력이 감소함
- 음식을 더욱 짜고, 달게 먹게 됨. 식품을 다룰 때 주의 깊게 보지 못해 청결성이 떨어짐
- 갈증 감각 둔화로 수분 섭취 부족하여 탈수의 위험이 증가함

■ **노쇠를 진단하는 기준**

1. 노쇠의 특징과 진단 기준에 대해 설명합니다.
2. 노쇠는 만성 질환에 의한 증상이나 일반적인 노화 과정과 다소 유사하며, 증상이 겹으로 드러나지 않음을 설명합니다. 이에 따라 이러한 증상이 노쇠 때문인지, 노화 때문인지, 질병 때문인지 구별하기 어려움을 전달합니다.
3. 노쇠를 진단하는 기준 중 하나인 ‘신체적 노쇠’ 기준에 대해 설명합니다.



지도용 가이드

노쇠를 진단하는 기준(신체적 노쇠 기준)

- ① (근력과 근육량과 같은) 신체적 기능의 감소
 - ② 이동 능력 감소
 - ③ 체중 감소
 - ④ 에너지 소모량 저하
- ❗ 노쇠의 중증도와 원인을 판단하기 위해서는 질병의 관리 상태, 근감소증, 영양 상태, 인지 기능 장애, 낙상 등을 포괄적으로 평가하는 ‘노인 포괄평가’라는 과정을 거쳐야 함
 - ❗ 복용하고 있는 약물을 평가하는 것도 노쇠의 원인을 파악하는데 중요함

4. 노쇠는 나이와 무관하며 질병이나 영양 불균형으로 많이 발생하며, 노화는 막을 수 없지만 노쇠는 막을 수 있음을 강조합니다.



이렇게 지도해 주세요

노쇠가 노화와 분명한 차이가 있음을 이해시키기 위해 아래와 같은 예시를 활용할 수 있습니다.

“노쇠한 사람은 몸이 아프거나 큰 스트레스가 생겼을 때 쉽게 이겨내지 못하고 큰 병으로 발전할 수 있습니다. 예를 들어 감기에 걸리면 어떤 사람은 약을 복용하지 않아도 짧은 기간에 회복하지만, 어떤 사람은 쉽게 폐렴으로 발전하여 중환자실 치료를 받거나 사망에 이르기도 합니다.”

5. 미리 예방법(고령자 식생활 지침과 섭식 방법)을 알고 노력하면 노쇠를 최대한 미룰 수 있음을 설명합니다.

■ 노쇠를 막기 위한 식생활, 골고루 먹기

1. 노쇠를 막기 위한 건강한 식생활 골고루 먹기를 설명합니다.
2. 하루에 꼭 먹어야 하는 식품군 5가지와 하루 섭취량을 안내합니다.
3. 섭취가 부족하거나 과하게 먹는 식습관을 골고루 적당히 먹도록 안내합니다.
 - 근육과 뼈의 변화 - 고기, 생선, 두부, 콩(단백질) : 매 식사 때 1가지 이상을 먹기
 - 하루 2번 우유류 챙겨 먹기 - 우유 대신 요거트, 치즈를 섭취
4. ‘바른 식생활 물레방아’를 기반으로 건강 밥상 차리기 활동을 안내합니다.



지도용 가이드

식품을 통해 섭취하게 되는 영양소와 역할

식품군	역할
곡류	피로감 회복
고기·생선· 달걀·콩류	근손실 감소 상처 회복 근력 강화 피로감 회복
채소류, 과일류	상처 회복, 피로감 회복
우유·유제품류	튼튼한 뼈
물	혈관 순환, 탈수 예방



■ 활동 균형 잡힌 건강 밥상 차리기 활동

1. 다양한 식품군을 골고루 먹기 위해서 어떻게 식사를 구성해야 하는지 직접 건강 밥상 차리기 활동을 통해 이해할 수 있도록 합니다.
2. 골고루 다양한 식품을 섭취하기 위해 추가로 필요한 식품군을 찾아봅니다.
3. 부족한 식품군을 어떻게 충분히 먹을 수 있는지 이야기 나누어 보도록 합니다.
4. 기본 밥상보다 덜 먹게 되면 영양 불균형이 올 수 있다는 점을 강조합니다.



이렇게 지도해 주세요

- 강사는 수업 전에 밥상 차리기 활동을 어떻게 구조화해서 활동할 것인지 상황별로 정리해 두는 것이 필요합니다.
- 밥상 차리기 활동, 스티커를 떼고 붙이는 활동 자체가 고령자에게는 낯설고 쉽지 않을 수 있습니다.
- 고령자의 신체, 인지적 특성을 고려하여 천천히 하나씩 설명하면서 진행합니다.
- 강사가 먼저 시범을 보이고 여러 번 반복 설명합니다.
- 인지 수준이 떨어진다면 한꺼번에 밥상과 스티커를 모두 나누어 주지 않습니다.
- 스티커는 한 번에 한 장씩 나누어 주고 설명 후 찾아서 붙이도록 합니다.

▶ 준비물



■ 활동지 구성- 건강밥상 (양면)- 스티커 4종 (밥, 국, 반찬)

<p>1인분份量 1인분용 먹거리 신선학교 건강밥상 차려보기</p> <p>음식 스티커 (1/4)</p>	<p>1인분份量 1인분용 먹거리 신선학교 건강밥상 차려보기</p> <p>음식 스티커 (2/4)</p>	<p>1인분份量 1인분용 먹거리 신선학교 건강밥상 차려보기</p> <p>음식 스티커 (3/4)</p>	<p>1인분份量 1인분용 먹거리 신선학교 건강밥상 차려보기</p> <p>음식 스티커 (4/4)</p>
<p>밥</p>	<p>국</p>	<p>채소, 고기</p>	<p>고기, 생선, 달걀, 콩류, 우유, 유제품, 과일, 물</p>

▶ 교육 방법

- ① 밥상 활동지와 음식 스티커를 보여주고 활동에 대한 안내를 합니다.
- ② 교육생들이 스스로 밥과 국, 반찬 스티커를 붙여 식사를 차려보도록 합니다.
- ③ 교육생들이 스스로 차린 밥상에 대해 이야기 나눕니다.
- ④ 올바른 밥상 구성에 대해 안내합니다.
 - 밥 + 채소 반찬 2가지 + 고기, 생선, 두부, 콩 중 1가지 + 간식(우유/과일)
- ⑤ 내 밥상에 부족한 음식이 무엇인지 찾아봅니다.

마무리



1. 활동을 마무리하며 건강한 노화를 위한 식생활의 실천 방법 5가지를 안내합니다.
 - ① 골고루 먹기
 - ② 규칙적으로 먹기
 - ③ 꼭꼭 씹어먹기
 - ④ 덜 달고 덜 짜게 먹기
 - ⑤ 물 충분히 마시기
2. 밥상 차리기 활동지가 양면으로 구성되어 있으므로 집에서 한 번 더 해 볼 수 있음을 안내합니다.
3. 건강한 노년의 삶을 위해 앞으로 배울 식생활 관리가 매우 중요함을 설명합니다.
4. 다음 단원의 주제를 간단히 안내하며 교육을 마무리합니다.

5단원 활동 '텃밭 가꾸기'를 선택할 경우

1. 텃밭 가꾸기 키트와 텃밭 관찰일지를 배부합니다.
2. 텃밭 가꾸기 키트 사용 방법에 대해 안내합니다. (PPT 교육자료 참고)
3. 관찰일지는 주 1회 작성이며, 5단원 수업 활동에서 활용될 예정임을 안내합니다.
 - * 텃밭 가꾸기 활동은 선택활동입니다.
4. 다음 단원의 주제를 간단히 안내하며 교육을 마무리합니다.

고령자 식생활 교육 표준 프로그램



청춘밥상 먹거리

신선 학교



2

익숙한 맛,
건강한 맛

고혈압·당뇨병

2-1

익숙한 맛, 건강한 맛

고혈압



학습목표

1. 노화에 따른 미각의 변화와 미각의 중요성을 말할 수 있다.
2. 고혈압 발생 원인과 건강상 위험성을 말할 수 있다.
3. 고혈압을 예방하고 관리하는 식생활을 실천할 수 있다.



학습계획안

단계	내용	준비물	소요시간(분)
도입	• 사진을 통해 좋아하는 음식 이야기 나누기	교육자료(PPT) 2-1단원(고혈압)	5
전개	• 노화에 따른 신체의 변화 중 미각의 변화 • 미각의 둔화로 오는 대표적인 질병(고혈압) • [활동] 소금 농도별 짠맛 체험(콩나물국 등 활용)	강사 : 교육자료(PPT) 2-1단원(고혈압) 교육생 : 소금 농도별 짠맛체험(정제염, 국, 소주컵)	50
정리	• 건강한 노후를 위한 식습관 실천방법	교육자료(PPT) 2-1단원(고혈압)	5

도입



■ 사진을 통해 좋아하는 음식 이야기 나누기

1. 다양한 음식 사진을 화면에 띄우고 좋아하는 음식에 대해 이야기하는 시간을 가집니다.
2. 교육생들에게 좋아하는 음식, 맛 등을 질문하여 관심을 유도하며 대화를 나눕니다.

질문1) “여기 있는 음식들 중에 좋아하는 음식이 있으신가요?”

질문2) “이 음식을 왜 좋아하시나요?”

질문3) “이 음식은 무슨 맛이 나나요?” “이 음식은 어떤 특징이 있나요?”



3. 좋아하는 음식에 대해 이야기하며 자연스럽게 맛을 느끼는 미각에 대해 이야기합니다.

질문1) “우리 몸의 어떤 감각으로 이 음식의 맛을 알 수 있을까요?”

4. 우리 몸의 감각으로 맛을 느끼는 순서를 설명합니다.
 - 음식을 접할 때에는 처음 시각과 후각으로 먼저 인지하고 그 후에 나머지 감각들로 맛을 인지함

전개



■ 노화에 따른 미각의 변화

1. 평소 식습관에 대해 질문하며 자연스럽게 미각에 대한 정보와 연결합니다.

질문1) “평소에 입이 마르는 느낌이 자주 드시지 않나요?”

질문2) “입안이 쓰게 느껴지실 때 많으시진 않나요?”

질문3) “음식을 하실 때 음식이 자꾸 짜게 되지 않으세요?”

2. 고령자의 미각의 변화에 대해 설명하기에 앞서, **일반적인 미각의 변화 요인**에 대해 먼저 설명합니다.
 - 일반적으로 미뢰의 수와 침 분비가 감소할 경우 미각에 변화가 생김
 - 흡연이나 약물 복용, 자극적인 음식의 잦은 섭취로 인해 미각이 변화할 수 있음
3. 앞선 내용에 더하여, **노화가 되면 미각의 변화가 더 크게** 나타날 수 있음을 설명하며 이로 인해 발생할 수 있는 고령자의 올바른지 않은 식습관을 안내합니다.
 - 노화가 진행되며 미뢰의 수가 줄어들고 입안의 침이 줄어들
 - 이 현상으로 입맛에 대한 감각이 달라져 입맛이 없어짐
 - 짜고 단 음식 위주로 섭취
 - 회피하는 음식이 생기고 먹는 것을 즐기지 않음
4. 노화로 인해 입맛이 없어졌다/입맛이 변했다 라고 하게 되는 이유가 맛을 느끼는 정도가 달라지기 때문임을 설명합니다.
 - 강한 맛인 단맛과 짠맛을 느끼는 부분이 가장 둔화함
 - 신맛과 쓴맛을 크게 느낌
5. 고령자가 미각의 변화로 인해 골고루 먹지 않을 경우 나타날 수 있는 상태에 대해 설명합니다.
 - 각종 바이러스성 질병에 노출되기 쉬움
 - 고혈압, 당뇨, 골다공증 등 만성질환이 쉽게 생길 수 있음
 - 질병에 의해 입맛이 없어지고 우리 몸은 더욱 더 영양 불균형 상태가 되는 악순환이 반복됨
6. 건강을 위해서는 고령자들은 특히 미각을 둔화시키는 생활 습관(흡연, 자극적 음식의 섭취, 물을 자주 먹지 않는다)을 멀리하고 **건강한 식습관을 유지하며, 다양한 식재료와 요리법을 시도하여 건강하게 먹는 것이 중요함**을 강조합니다.



이렇게 지도해 주세요

미각의 변화는 개인에 따라 차이가 있을 수 있으며, 건강 상태나 생활 습관 등에 따라 변화 정도가 달라질 수 있음을 이야기해야 합니다.

■ 미각의 둔화로 오는 대표적인 질병(고혈압)

1. 짜게 먹었을 때 발생하는 질병 중 하나인 고혈압에 대해 설명합니다.
2. 오랫동안 짜게 먹었을 때는 몸속의 칼슘이 몸 밖으로 과도하게 빠져나가 고혈압 뿐만 아니라 골다공증이 생길 위험성도 커짐을 안내합니다.

지도용 가이드

짜게 먹었을 때 생길 수 있는 질병

- **고혈압** : 과도한 소금 섭취는 고혈압의 주요 원인 중 하나. 지속적으로 짜게 먹는 경우 혈압이 상승
- **골다공증** : 나트륨이 체외로 빠져나가는 과정에서 칼슘이 함께 배출되어 뼈의 약화 초래

3. 일상생활 음식 속 나트륨의 양에 대해 이야기 나눕니다.

질문1) “우리가 평소 먹는 음식에는 나트륨이 대략 얼마나 들어 있을까요?”

지도용 가이드

일상생활 음식 속 나트륨 함량

순번	음식명 (500g 기준)	나트륨 함량	1일 영양성분 기준치 대비
1	짬뽕	2,000mg	100%
2	사골만둣국	1,666mg	83%
3	칼국수	1,310mg	66%
4	라면	7,458mg	373%
5	물냉면	1,635mg	82%

* 나트륨은 소금의 40%임

■ **활동** 소금 농도별 짠 맛 체험

1. 소금 농도에 따른 국(예 : 콩나물국)에 미각 체험을 진행합니다.
2. 교육생별로 짜다고 느껴지는 맛이 어떤 것인지 확인합니다.
3. 평소 나의 간과 가장 가까운 맛을 확인해 봅니다.
4. 1일 나트륨 권장량을 안내합니다. (*하루 기준 2,000g(소금 5g))

지도용 가이드 **염도에 따른 미각체험 방법**

▶ **준비물**

- 정제염, 생수, 레몬, 소주컵
- 생수와 레몬물은 다음 단계의 짠 맛을 맛보기 전에 입을 헹구는 용도
- 물 500ml에 레몬즙 3-5방울 정도 희석해서 사용
- 레몬물은 생수보다 짠 맛 잔여감이 적게 남음

▶ **교육 방법**

① 소금 농도별 콩나물국을 준비합니다.

※ 콩나물국이 아닌 다른 국으로도 대체할 수 있습니다.

콩나물국	짠 맛 농도	만드는 방법	맛보기 순서	
가	0.2%의 소금	콩나물국 500ml + 정제염 1g	1	1
나	0.4%의 소금	콩나물국 500ml + 정제염 2g	3	2
다	0.6%의 소금	콩나물국 500ml + 정제염 3g	4	3
라	1%의 소금	콩나물국 500ml + 정제염 5g	2	4

② 소주컵에 맛보기 순서를 유성펜으로 표시합니다.

③ 맛보기 순서에 맞게 소주컵 1/5정도 따라서 준비합니다.

※ 맛보기 순서는 자유롭게 변경하여도 됩니다.

④ 바로 삼키지 않고 입안에 머금은 상태에서 우물우물 하여 짠 맛을 느낄 수 있도록 합니다.

⑤ 다음 농도를 맛보기 전에 소주잔 3잔 정도의 헹굼물로 입을 헹굴 수 있도록 합니다.



이렇게 지도해 주세요

- 짠 맛 체험은 고령자들이 미각의 둔화로 인한 맛의 변화를 인지하는 과정으로 기획하였으며, 건강하게 골고루 먹도록 실천방법을 유도하기 위한 방법으로 활용할 수 있습니다.
- 이 체험은 맛고 틀림의 정답을 교육하는 것이 아니고 고령자 개인의 식습관에 대한 점검을 스스로 해 보는 활동이므로, 짜게 먹는 교육생에게 문제가 있다는 식으로 정서적, 감정적으로 상처를 주지 않는 언어는 사용하지 않도록 해야 합니다.

1. 활동이 끝난후 추가적으로 온도에 따른 짠 맛의 변화에 대해서 설명합니다.
 - 단맛, 신맛, 쓴맛, 짠맛 중에 온도에 가장 민감한 것이 짠맛
 - 미뢰는 뜨거울 때 짠맛을 덜 느끼고 식으면 더 민감해져 짠맛을 더 많이 느낌
 - 미역국의 간을 끓이며 맞추면 식은 뒤 짜지는 것은 이 이유 때문임
 - ※ 주의 : 덜 짜게 먹는다고 아예 소금을 섭취 않는 것도 문제가 될 수 있기 때문에 적당한 간이 필요함
2. 요리를 할 때에 온도에 따른 맛의 변화를 감안해서 요리 해야 음식을 덜 짜게 먹을 수 있음을 강조합니다.



■ 건강한 노후를 위한 식습관 실천방법

1. 덜 짜게 먹는 식생활 실천방법을 안내합니다.
 - 염장식품(젓갈, 장아찌 등) 가능한 적게 먹기
 - 제철채소와 과일 먹기
 - 생채를 조리 시 채소에 간을 해서 무치는 것보다는 먹기 직전에 생 것에 양념을 얹거나, 찌어 먹기
 - 채소를 요리할 때 삶아서 무치면 생 것으로 먹는 것보다 간을 많이 하게 되므로 주의할 것
 - 조림보다는 구이, 찜 요리 먹기
 - 간을 하지 않은 상태로 굽거나 찌서 양념에 찌어 먹거나 먹기 직전에 양념 얹기
 - 다양한 천연 조미료(버섯, 새우, 무 등) 사용하기
 - 국물을 되도록 적게 섭취하고, 국물 있는 음식을 먹을 때, 건더기 위주로 섭취하기
 - 가공식품, 화학조미료(예: 쇠고기다시다 등)는 최소한의 양을 사용하기
2. 미각 둔화로 발생할 수 있는 질병 예방을 위한 실천을 약속합니다.
 - 꼭꼭 씹어먹기
 - 맛을 음미하며 천천히 먹기
 - 덜 짜게, 덜 달게 먹기
 - 가능한 적게 먹기
3. 중요한 것은 몸에 좋다 하여 너무 한 가지 음식만 섭취해서는 안 되며, 골고루 식사하는 것이 중요함을 강조합니다.

※ 주의 : 너무 극단적으로 덜 짜게 먹는 것도 좋지 않기 때문에 이를 잘 전달해야 함
4. 가공식품의 선택보다 자연식을 골고루 균형 잡히게 선택하고 섭취 할 수 있도록 안내합니다.
5. 다음 단원의 주제를 간단히 안내하며 교육을 마무리합니다.

지도용 가이드

나트륨 배출에 도움을 주는 식품

- 칼륨 식품 : 시금치, 호박, 오이, 당근, 브로콜리, 부추, 토마토, 고구마, 감자, 검은콩, 두부, 미역, 김 등
 - 마그네슘 식품 : 콩이나 견과류 등
- * 대부분의 채소와 해조류에는 칼륨이 많이 들어 있음
 * 칼륨은 나트륨을 끌어당겨 함께 몸 밖으로 빠져나갈 수 있도록 도움
 * **신장 질환이 있는 고령자의 경우**, 칼륨이 많이 든 식품은 신장에 무리를 줄 수 있으니 전문가와의 상담이 필요

지도용 가이드

고혈압 환자의 유의사항

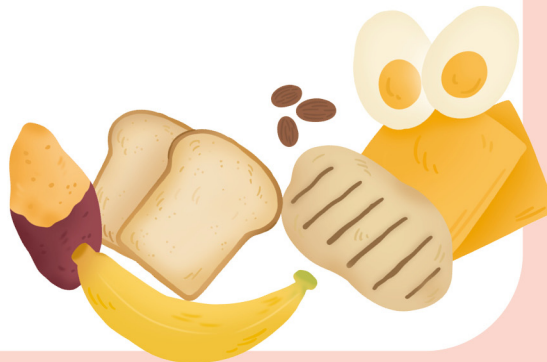
※ 고령자 특성이 아닌 일반적인 사항

- 라면, 우동 등 인스턴트 식품을 조리할 때 스프의 양을 적게 쓴다.
 - 짠맛을 내는 양념 대신 고춧가루, 후추, 마늘, 생강, 양파, 겨자, 식초 등을 이용하며, 썩갠, 미나리 등 식품 자체의 향미를 적극 활용한다.
- * 고춧가루, 후추, 마늘, 생강, 양파, 겨자, 식초 등은 자극적인 양념으로 위장에 자극이 될 수 있으므로 대상자의 상황을 고려하여 사용

2-2

익숙한 맛, 건강한 맛

당뇨병



학습목표

1. 노화에 따른 미각의 변화와 미각의 중요성을 말할 수 있다.
2. 당뇨병 발생 원인과 건강적인 위험성을 말할 수 있다.
3. 당뇨병을 예방하고 관리하는 식생활을 실천할 수 있다.



학습계획안

단계	내용	준비물	소요시간(분)
도입	• 사진을 통해 좋아하는 음식에 대해 이야기 나누기	교육자료(PPT) 2-2단원(당뇨병)	5
전개	<ul style="list-style-type: none"> • 노화에 따른 신체의 변화 중 미각의 변화 • 미각의 변화로 오는 식습관의 변화 • 미각의 둔화로 오는 대표적인 질병(당뇨병) • [활동] 제철 우리 농산물 채소찜 맛보기 및 조리 실습 	강사 : 교육자료(PPT) 2-2단원(당뇨병) (활동) 제철 우리농산물 채소찜 ① 도구: 찜솥, 개인접시, 포크나 젓가락, 양념그릇 ② 양념류: 들기름, 소금(천일염) ③ 식재료: - 필수: 브로콜리, 두부, 비트 - 선택: 당근, 애호박, 단호박, 감자, 가지, 연근	50
정리	• 건강한 노후를 위한 식습관 실천방법	교육자료(PPT) 2-2단원(당뇨병)	5



■ 사진을 통해 좋아하는 음식 이야기 나누기

1. 다양한 음식 사진을 화면에 띄우고 좋아하는 음식에 대해 이야기하는 시간을 가집니다.
2. 교육생들에게 좋아하는 음식, 맛 등을 질문하여 관심을 유도하며 대화를 나눕니다.



질문1) “여기 있는 음식들 중에 좋아하는 음식이 있으신가요?”

질문2) “이 음식을 왜 좋아하시나요?”

질문3) “이 음식은 무슨 맛이 나나요?” “이 음식은 어떤 특징이 있나요?”

3. 좋아하는 음식에 대해 이야기하며 자연스럽게 맛을 느끼는 미각에 대해 이야기합니다.

질문1) “우리 몸의 어떤 감각으로 이 음식의 맛을 알 수 있을까요?”

4. 우리 몸의 감각으로 맛을 느끼는 순서를 설명합니다.
 - 음식을 접할 때에는 처음 시각과 후각으로 먼저 인지하고 그 후에 나머지 감각들로 맛을 인지합니다.



■ 노화에 따른 미각의 변화

1. 평소 식습관에 대해 질문하며 자연스럽게 미각에 대한 정보와 연결합니다.

질문1) “평소에 입이 마르는 느낌이 자주 드시진 않나요?”

질문2) “입안이 쓰게 느껴지실 때 많지는 않으신가요?”

질문3) “평소에 단 음식 자주 드시나요?”

2. 고령자의 미각의 변화에 대해 설명하기에 앞서, **일반적인 미각의 변화 요인**에 대해 먼저 설명합니다.

- 일반적으로 미뢰의 수와 침 분비가 감소할 경우 미각에 변화가 생김
- 흡연이나 약물, 자극적인 음식을 자주 섭취 할 경우에도 미각이 변화할 수 있음

3. 앞선 내용에 더하여, 노화가 되면 미각의 변화가 더 크게 나타날 수 있음을 설명하며 이로 인해 발생할 수 있는 고령자의 잘못된 식습관을 안내합니다.

- 노화가 진행되며 미뢰의 수가 줄어들고 입안의 침이 줄어들
- 이 현상으로 입맛에 대한 감각이 달라져 입맛이 없어짐
- 짜고 단 음식 위주로 섭취
- 회피하는 음식이 생기고 먹는 것을 즐기지 않음

4. 노화로 인해 입맛이 없어졌다/입맛이 변했다 라고 하게 되는 이유가 맛을 느끼는 정도가 달라지기 때문임을 설명합니다.

- 강한 맛인 단맛과 짠맛을 느끼는 부분이 가장 둔화함
- 신맛과 쓴맛을 크게 느낌

5. 고령자가 미각의 변화로 인해 골고루 먹지 않을 경우 나타날 수 있는 영양 불균형 상태에 대해 설명합니다.

- 각종 바이러스성 질병에 노출되기 쉬움
- 고혈압, 당뇨, 골다공증 등 만성질환이 쉽게 생길 수 있음
- 질병에 의해 입맛이 없어지고 우리 몸은 더욱 더 영양 불균형 상태가 되는 악순환이 반복됨

6. 불균형 상태를 예방을 위해서는 고령자들은 특히 미각을 둔화시키는 생활 습관(흡연, 자극적 음식의 섭취, 물을 자주 먹지 않는다)을 멀리하고 건강한 식습관을 유지하며, 다양한 식재료와 요리법을 시도하여 건강하게 먹는 것이 중요함을 강조합니다.



이렇게 지도해 주세요

미각의 변화는 개인에 따라 차이가 있을 수 있으며, 건강 상태나 생활 습관 등에 따라 변화 정도가 달라질 수 있음을 이야기해야 합니다.

■ 미각 둔화로 오는 대표적인 질병(당뇨병)

1. 달게 먹었을 때 생길 수 있는 신체질환인 당뇨병에 대해 설명합니다.
2. 달게 먹는 식습관이 지속되면 몸속에 당이 많을 때 생기는 질병 중 대표적인 고혈당, 즉 당뇨가 발생 할 수 있음을 안내합니다.
3. 일상생활 음식 속 설탕의 양에 대해 이야기 나눕니다.

질문1) “우리가 평소 먹는 음식에는 설탕이 얼마나 들어 있을까요?”

4. 일상생활 음식 속 당분 함량을 설명하며, 우리가 먹는 대부분의 설탕과 소금은 음식이나 음료, 소스 등에 자연스럽게 녹아 있기 때문에 하루에 얼마만큼 먹었는지를 알기 어려우므로 당분 섭취에 특히 유념해야 함을 강조합니다.



지도용 가이드

당뇨병 환자의 유의사항

※ 고령자 특성이 아닌 일반적인 사항

- 과체중 또는 비만인 경우가 많으므로 체중조절 권장
- 혈당지수가 높은 식품은 되도록 제한하는 것이 좋지만 먹게 된다면 식후 바로 먹기보다는 3~4시간 정도 지난 후 혈당치가 떨어진 후에 따로 먹는 것이 적당함
- 즉, 식후에 바로 혈당지수가 높은 후식을 먹는 것은 피해야 함
- 혈당반응이 낮은 복합당질(잡곡밥, 잡곡빵 등) 식품을 권장



- 세계보건기구(WHO) 1일 당분 최대 섭취 허용량 50g

순번	음식명	1회 용량	당분 함유량
1	커피믹스	12g	6g
2	바나나우유	240g	27g
3	캔콜라	245g	26g
4	비타500	100g	11g
5	요구르트	100g	25g
6	단팥빵	80g	20.7g
7	물냉면	700g	31.36g
8	시리얼,	30g	9.5g
9	과자 한봉지	30g	23g
10	카라멜 마키아토, 바닐라 라떼	300ml	15.1g
11	아이스크림	1개	27g
12	떡볶이	300g	60g
13	조각케이크	1조각	24.9g
14	소스류 (고추장, 케첩, 굴소스)	30g	6~7g

5. 온도에 따른 단 맛의 변화에 대해서 설명합니다.

- 단맛은 우리 체온에 가까울 때 가장 강하게 느껴짐
- 체온보다 뜨거워지거나 차가워질수록 단맛이 덜 느껴짐
- 차가운 음료에 단맛을 똑같이 느끼려면 당분을 더 많이 넣어야 같은 맛이 남
- 우리가 먹는 차갑고 단 음료에는 단 맛을 위해 그만큼 더 많은 당분이 들어갈 수 밖에 없음

6. 일상생활 음식 속 당분 함량과 온도에 따른 단 맛의 변화에 대해 설명하면서 자연스럽게 덜 달게 먹는 식생활 실천방법에 대해 연결 지어 안내합니다.

질문1) “우리가 먹는 음식에 알게 모르게 설탕이 들어 있는 경우가 또 무엇이 있을까요?”

- 음료대신 물 마시기
- 차가운 음식 피하기
- 당분이 많은 음식 피하기
- 설탕 대신 천연의 단 맛을 찾기
 - 사과, 배, 감, 대추, 양파는 설탕의 50배 이상의 단맛을 내며 당뇨와 고혈압에도 좋음

7. 당뇨에 도움이 되는 식이섬유소를 많이 가지고 있는 식품들에 대해 소개합니다.

8. 식이섬유소는 혈당이 올라가는 속도를 늦춰서 혈당 관리에 도움이 되며 혈중 콜레스테롤 수치 감소에도 도움이 됨을 설명합니다.

지도용 가이드

당뇨에 도움이 되는 식품의 특징

- 식이섬유소 함량이 높고 소화 흡수가 천천히 진행되는 식품
 - 팥이버섯, 귀리, 보리, 사과, 다시마 등
 - 사과는 혈당이 높을 경우 하루에 중간 정도 크기의 사과 1개 정도 섭취, 껍질째 먹는 것이 좋음
- 같은 식품이라도 날것으로 먹는 것이 좋으며, 조리하거나 으갠 것은 혈당지수가 높아짐
- 소화흡수가 빠를수록 혈당지수가 높아짐
- 으갠 감자는 소화가 잘 되어 혈당이 빨리 상승하는 반면, 오트밀 등은 소화가 천천히 진행되므로 혈당이 천천히 상승함
- 생과일주스보다는 생과일로 먹어 혈당지수를 낮춤
- 설탕보다는 과일의 당분을 섭취하는 것이 바람직함
- 해조류는 혈당지수와 열량이 매우 낮아 체중감량이 필요한 경우 도움이 됨

■ 활동 제철 우리 농산물 채소찜 맛보기

1. 미각 유지에 도움이 되는 조리법인 찜의 장점을 안내합니다.
2. 오늘 준비된 식품군과 채소별 효능을 간단히 소개합니다.
3. 찜 채소를 한가지씩 순차적으로 맛보기 합니다.
4. 다양한 골고루 섭취, 알맞게, 균형 잡힌 식생활 해야 하는 이유를 설명합니다.
5. 건강하게 먹는 방법으로 제철 우리 농산물 채소찜 맛보기 활동을 진행합니다.



이렇게 지도해 주세요

- 찜하는 시간, 맛보기 활동 등 교육 운영 시간 고려하여 식품의 종류는 최대 5가지 정도로 구성합니다.
- 제철 색깔 채소를 골고루 구입하고 식품군을 골고루 섭취할 수 있도록 준비합니다.
- 채소는 먹기 좋은 크기로 썰어서 색깔별로 따로 찜니다.
 - 편썰기, 납작썰기, 반달썰기, 깍둑썰기 등
 - 0.5~1cm 정도, 한입 크기로 준비
- 채소 찜하는 시간은 10~15분정도이나 채소의 단단함 정도에 따라 조절합니다.
- 채소는 씹을 때 아삭한 식감 정도로 찜니다.



지도용 가이드

(활동) 제철 우리 농산물 채소찜 맛보기

▶ 준비물

채소찜	준비사항	비고
식재료	브로콜리, 두부, 비트	필수
식재료	당근, 애호박, 단호박, 감자, 가지, 연근	선택
양념류	들기름, 소금(천일염)	필수
도구	찜솥, 개인접시, 포크나 젓가락, 양념그릇	필수

〈사진예시〉



지도용 가이드

(활동) 제철 우리 농산물 채소찜 맛보기

▶ 교육 방법

- ① 찐 채소는 한가지씩 순차적으로 맛을 보도록 합니다.
- ② 개인접시에 종류별로 1~2개씩 담아서 나누어 줍니다.
- ③ 찐 채소는 본연의 맛을 느끼기 위해 그대로 먹을 수 있도록 합니다.
- ④ 시각, 후각, 청각, 미각, 촉각의 오감을 적극 활용하며 맛을 음미할 수 있도록 지도합니다.
- ⑤ 모든 종류의 식재료를 맛본 뒤, 양념(들기름과 소금)을 찍어서 먹을 수 있게 합니다.
※ 양념(들기름과 소금) 없이 활동을 진행해도 됩니다.
- ⑥ 음식을 하나씩 맛볼 때 마다 식재료 각각의 고유한 색깔, 냄새, 맛 등을 이야기하도록 합니다.

마무리



■ 건강한 노후를 위한 식습관 실천 방법

1. 덜 달게 먹는 식생활 실천 방법을 안내합니다.
 - 꼭꼭 씹어먹기
 - 맛을 음미하며 천천히 먹기
 - 덜 달게 먹기 : 요구르트, 믹스커피 등 적게 먹기
2. 몸에 좋다 하여 너무 한 가지 음식만 섭취해서는 안 되며, 골고루 식사하는 것이 중요함을 강조합니다.
3. 가공식품의 선택보다 골고루 균형 잡히게 선택하고 섭취할 수 있도록 안내합니다.
4. 다음 단원의 주제를 간단히 안내하며 교육을 마무리합니다.

고령자 식생활 교육 표준 프로그램



청춘밥상 먹거리

신선 학교

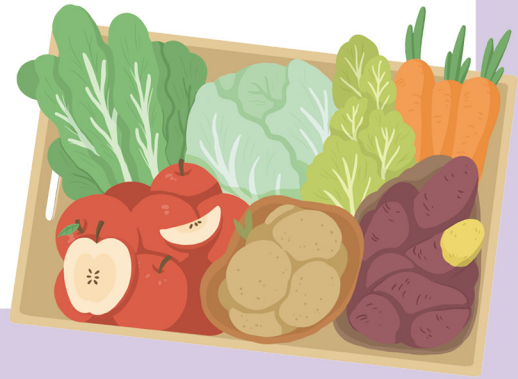


3

올바른 식품 선택과 보관 방법

3

올바른 식품 선택과 보관 방법



학습목표

1. 식품위생 및 안전의 중요성을 설명할 수 있다.
2. 식품 선택, 취급 및 조리, 섭취, 보관 단계별 식품의 안전과 위생을 실천할 수 있다.



학습계획안

단계	내용	준비물	소요시간(분)
도입	• 고령자 장보기 의미 설명하기	교육자료(PPT) 3단원	5
전개	단계별 올바른 식품 선택과 보관방법 • 식품의 선택 • 식품의 취급 및 조리 • 식품의 섭취 • 식품의 보관 • [활동] 냉장고 스티커 붙이기	강사 : 교육자료(PPT) 3단원 교육생 : 냉장고 스티커 붙이기 활동지	50
정리	• 안전한 식품 보관 및 섭취의 중요성	교육자료(PPT) 3단원	5

도입



■ 고령자 장보기 의미 설명하기

1. 장보기 경험에 대한 질문을 통해 관심을 유도하고, 고령자의 장보기의 어려움에 대해 이야기를 나눕니다.

질문1) "장 보러 자주 나가시나요?"

질문2) "집에 재료가 남아있는지 모르고, 같은 재료를 또 사온 적 있지 않으신가요?"

질문3) "어떤 식재료가 신선하고 좋은 식재료인지 고르기 어렵지 않으셨어요?"

2. 대답을 듣고 다음 사례를 설명하며 고령자의 장보기의 중요성에 대해 강조합니다.

- 일본 동경대 의대 연구진은 집 근처에 식품을 살 가게가 많이 있는 고령자가 식품을 살 수 없는 곳에서 사는 고령자에 비해 치매 걸릴 확률이 1.65배 낮다는 연구 결과를 발표했음
- 즉, 장보기를 통해 외출을 하고 물건을 고르면 운동도 되고 사람들과 어울릴 수 있어 치매 위험도가 낮아진다고 해석하고 있음

전개



■ 단계별 올바른 식품 선택과 보관 방법

1. 장보기 단계에 맞추어 올바른 식품을 선택하는 방법을 설명합니다.

2. [장보기 전]

- ① 구매해야 하는 식품이 무엇인지를 생각하고 그 식품이 냉장고에 남아있는지 점검합니다.
- ② 냉장고 식품 중 오래되어 변질된 것은 폐기합니다.

3. [장 볼 때]








- ① 먹을 만큼만 구매합니다.
- ② 식품을 고를 때에는 신선도, 가격, 관리상태를 살펴봅니다.



- ③ 농식품 인증마크를 참고하여 식품의 정보를 확인합니다.
- ④ 원산지 표시를 확인합니다.
- ⑤ 유통기한, 소비기한을 확인합니다.
 - 식품 선택 시에 날짜를 확인하는 습관을 들여야 합니다.
 - 소비기한 혹은 유통기한이 짧은 식품은 한번에 많은 양을 구매하지 말고 적정량을 구매하여 신속히 섭취해야 합니다.

4. 재료에 따른 장보는 순서에 대해 설명합니다.

- 장보는 순서를 지키지 않으면 식중독균에 노출 될 가능성이 높아지므로, 재료에 따라 장 보는 순서가 중요함
- ① 실온 보관 식품 (쌀, 통조림, 커피, 라면 등)
- ② 과일 / 채소류 (당근, 시금치, 포도, 참외 등)
- ③ 냉장 / 냉동 식품 (우유, 요구르트, 소시지, 어묵 등)
- ④ 육류 (쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등)
- ⑤ 어패류 (생선, 조개, 게 등)

인증 마크	이름	설명
	친환경 농산물 (유기농)	합성농약과 화학비료를 사용하지 않고 재배한 농산물과 항생제와 항균제를 첨가하지 않은 유기사료를 먹여 사육한 축산물임을 보증하는 제도
	친환경 농산물 (무농약)	합성농약은 사용하지 않고 화학비료는 최소화하여 생산한 농산물임을 보증하는 제도
	농산물 우수관리 (GAP : Good Agricultural Practices)	농산물의 안전성을 확보하고 농업환경을 보전하기 위하여 농산물과 농업환경에 잔류할 수 있는 각종 위해요소(농약, 중금속, 미생물 등)를 사전예방적으로 안전하게 관리하는 과학적인 위생안전관리 체계
	친환경축산물 (무항생제)	항생제, 항균제 등이 첨가되지 않은 사료를 먹이고, 생산성 촉진을 위한 성장촉진제나 호르몬제를 사용하지 않으며, 축사와 사육 조건, 질병관리 등의 엄격한 인증기준을 지켜 생산한 축산물임을 보증하는 제도
	동물복지 축산농장	쾌적한 환경에서 동물의 고통과 스트레스를 최소화하는 등 높은 수준의 동물복지 기준에 따라 인도적으로 동물을 사육하는 농장에 대해 인증하는 제도
	유기가공식품	합성농약, 화학비료를 사용하지 않고 재배한 유기원료(유기농산물, 유기축산물)를 제조·가공한 식품임을 보증하는 제도
	지리적표시제도	명성, 품질 등이 특정지역의 지리적 특성에 기인했음을 등록하고 표시하는 제도로써 국내외적으로 농산물(축산물, 임산물 포함)과 수산물 및 그 가공품의 지적재산으로 인정되어 보호받음

지도용 가이드

유통기한 / 소비기한

- 유통기한 : 식품의 판매가 허용되는 영업자 중심의 표시제도
- 소비기한 : 식품을 안전하게 섭취할 수 있는 기한을 알려주는 소비자 중심의 표시제도
- 2023년 1월 1일부터 유통기한 대신 소비기한 표시제가 시행되었음
- 냉장 흰 우유는 냉장 보관 기준 개선 등 충분한 준비 기간을 부여하고 2031년부터 시행 예정
- 동일 제품이라고 해도 크기·용량별 포장지의 소진 시기가 달라 어떤 것은 소비기한, 어떤 것은 유통기한으로 표시될 수 있음
- 유통기한·소비기한 모두 날짜가 경과 된 것은 가능한 섭취하지 말아야 함
- 유통기한에 비해 소비기한은 안전 구간이 짧게 설정되므로 소비자 안전을 위해 가능한 섭취 기한을 지켜야 함

5. 식품의 취급 및 조리과 관련한 세 가지 수칙 “안전하게 세척하기 / 안전하게 해동하기 / 안전하게 조리도구 사용하기”에 대해 설명합니다.

① 안전하게 세척하기

- 채소, 과일: 흐르는 물에 2번 이상 세척
- 생선: 다른 식재료에 닿지 않게 포장 제거 후 수돗물로 충분히 세척

② 안전하게 해동하기

- 실온이 아닌 냉장실에서 해동
- 전자레인지로 이용해 해동
- 흐르는 물에 해동

③ 안전하게 조리도구 사용하기

- 칼과 도마는 육류, 어류용과 채소용을 구분하여 사용
- 하나의 칼과 도마를 사용할 경우 채소 → 육류 → 생선류 순으로 조리

6. 식품의 안전한 보관 방법에 대해 설명합니다.

① 냉장고 식품 보관 방법

- 냉장고에 보관하기 전 이물질이나 흙을 깨끗하게 제거한 뒤 밀봉하여 보관
- 식품 표시사항(보관방법)을 확인한 후 보관
- 보관 시에는 식재료별로 포장하거나 용기에 담아서 보관
- 두부, 통조림은 개봉하면 다른 밀폐용기에 옮겨 담아서 보관

- 채소는 물기를 제거한 후 밀봉하여 보관하고, 씻지 않은 채소는 씻은 채소와 분리하여 보관
- 육류, 생선류, 채소 및 과일류, 반찬류를 각각 냉장고의 다른 선반에 보관
- 조리 음식 보관 시 덮개를 사용
- 온도관리가 필요한 식품은 장을 본 뒤 1시간 이내에 냉장 혹은 냉동고에 올바르게 보관

② 냉장고 식품 취급 시 주의점

- 냉장고에 든 식품을 취급할 때 손을 깨끗이 씻기
- 냉장 보관 음식은 70℃에서 3분 이상 재가열 하여 섭취 권장
- 정기적으로 냉장고 정리 필요

③ 냉장고 관리

- 냉장고 온도는 5℃, 냉동실 온도는 -18℃ 이하로 유지
- 냉장고 보관식품의 양은 냉장고 용량의 70% 이내로 채움
- 냉장고는 최소 한 달에 한번 청소하기

④ 상온 보관 식품보관방법

- 과자, 밀가루 : 밀폐된 용기에 넣어서 보관
- 식용유 : 서늘하고 어두운 곳에 보관
- 꿀 : 뚜껑을 잘 잠가서 서늘한 곳에 보관
- 감자, 양파 : 서늘하고, 건조하며 환기가 잘되는 곳에 보관

7. 올바른 식품 섭취 방법에 대해 설명합니다.

- ① 남은 음식은 빨리 식도록 얇은 용기에 나누고 깨끗한 그릇을 사용하기
- ② 남은 음식은 먹기 전에 재조리하여 먹기
- ③ 유효기간 지나 상한 냄새, 색이 변질된 식품은 즉시 버리기
- ④ 반찬류 먹을 만큼씩 덜어 먹기
- ⑤ 여름철 남은 음식은 반드시 냉장고 보관하기
- ⑥ 남은 음식은 다시 먹기 전에 재조리하여 먹기

활동 냉장고 스티커 붙이기

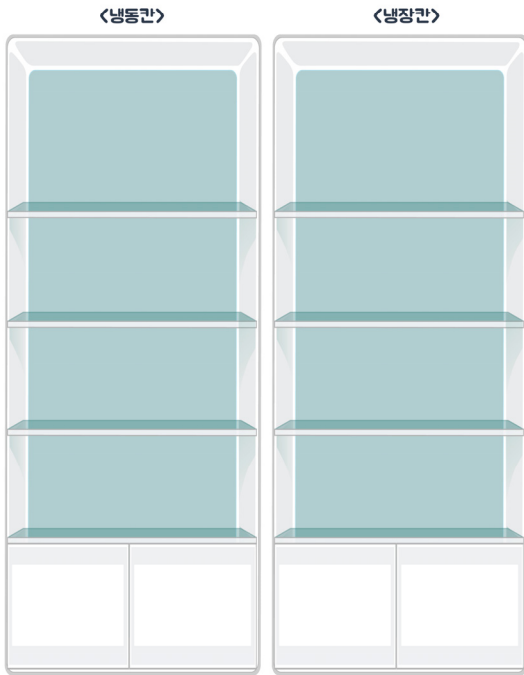
1. 냉장고 스티커 붙이기 활동을 통해 올바른 식품 보관 방법에 대해 이해할 수 있도록 합니다.

지도용 가이드 (활동) 냉장고 스티커 붙이기

준비물

3단원 활동 냉장고 스티커 붙이기

냉장고 활동지



농림축산식품부 식생활과

냉장고 활동지

3단원 활동 냉장고 스티커 붙이기

음식 스티커



냉장고 스티커

- 활동지 구성 : 냉장고 판 (냉장칸, 냉동칸), 음식 스티커

교육 방법

- ① 냉장고 활동지와 음식 스티커를 보여주면서 활동에 대해 소개합니다.
- ② 교육생들이 스스로 냉장·냉동칸에 음식 스티커를 붙여보도록 합니다.
- ③ 교육생들이 스스로 구성한 냉장·냉동칸에 대해 이야기 나눕니다.
- ④ 양파, 쌀, 미개봉 통조림은 냉장보관이 아니라 실온에 보관해야 함을 전달합니다.

▶ 냉장실 사용법

- 달걀·우유 : 유통기한 표시일까지 보관
- 육류·가금류 : 한번 사용할 만큼 용기에 넣어 냉장실에서 2~3일 정도 보관
- 생선류 : 씻은 후 한 번 사용할 만큼 용기에 보관하고 냉장실에서 1~2일 정도 보관
- 채소·과일류 : 이물질 제거 후 냉장실에 3~6일 정도 보관

▶ 냉동실 사용법

- 가열 조리한 식품 : 1회 분량씩 따로 담아 냉동실 상단에 보관
- 육류와 어패류 : 한 번 먹을 분량 만큼 나눠 냉동실 아래 칸에 6개월 이내 보관
- 견과류, 건조식품 등 : 지퍼백에 담아 냉동실 문 쪽 칸에 보관

▶ 냉장고 청소법

- 1단계 : 위생장갑 또는 고무장갑을 끼고 변색되거나 냄새가 나는 음식, 유통기한 지난 식재료는 버리기
 ※ 맨손으로 상한 음식을 만지는 과정에서 손에서 식중독균이 옮겨와 식중독을 유발할 수 있기 때문에 장갑을 꼭 껴야 함
- 2단계 : 냉장고 안에 있는 식재료를 모두 꺼내서 아이스박스에 얼음 또는 얼음팩과 함께 담아두기
- 3단계 : 냉장고 내부는 소독·세척제를 사용하고, 분리할 수 있는 서랍, 선반 등은 꺼내서 따뜻한 비눗물로 세척 후 깨끗하고 마른 천으로 닦아내기
 ※ 식중독균은 음식뿐 아니라 냉장고 내부 어느 곳에서나 증식되어 있을 수 있음
- 4단계 : 냉장고 선반, 서랍 등에 식재료 간 교차오염이 일어나지 않게 정리·보관하기
- 5단계 : 냉장고 청소를 마친 후 손을 씻고, 냉장고 청소용 도구를 깨끗하게 세척 한 후 말리기

마무리



1. 일반적으로 고령자는 면역력이 약해지고 신체 내로 침투한 식중독균이나 독소에 대해 늦게 반응하는 경향이 있어 **식중독의 위험성이 더욱 높아짐**을 설명합니다.
 - 위로 들어온 유해한 세균을 1차적으로 제거해주는 것은 위산으로써, 식중독을 막아주는 중요한 역할을 하는데, 고령자들은 위산 분비량이 감소하여 위장 내로 들어온 식중독균의 제거능력이 상대적으로 떨어지므로 식중독균에 취약하게 됨
 - 65세 이상의 노인의 경우 한 가지 이상의 만성질환(당뇨, 퇴행성 관절염, 고혈압 등)을 겪게 되는데, 이로 인한 의약품 복용도 위산 분비 감소의 원인이 되기도 함
 - 또한 위장의 운동 능력이 저하됨에 따라 음식 섭취 후 음식물의 위장 머무름 시간도 길어져 유해한 식중독균이 증식할 시간도 늘어날 수 있음
 - 간과 신장에서 독소 해독 능력이 떨어질 수 있음
 - 미각이나 후각이 저하되어 변질된 음식의 맛이나 냄새를 잘 느끼지 못할 수도 있어 더욱 주의가 요구됨
2. 이러한 이유로 오늘 배운 식품의 안전한 보관 및 섭취가 고령자에게 중요한 이유를 강조합니다.
3. 수업을 마무리 하기 전 질문을 통해 오늘 배운 내용에 대해 다시 확인합니다.

질문1) “장보기 전 가장 먼저 확인해야 하는 것은 무엇일까요?”

질문2) “장을 볼 때 어떤 식품을 제일 마지막에 구매해야 할까요?”

4. 다음 단원의 주제를 간단히 안내하며 교육을 마무리합니다.

고령자 식생활 교육 표준 프로그램



청춘밥상 먹거리

신선 학교



기후변화로
달라지는
한 끼 밥상

4

기후변화로 달라지는 한 끼 밥상



차시안내

기후변화가 우리 농업에 미치는 영향을 알고 앞으로 우리 먹거리가 어떻게 달라질 수 있는지, 그 변화에 대해 이해하고 우리 농산물을 이용에 함께할 수 있도록 구성되었습니다.



학습목표

1. 기후변화가 농업환경의 미치는 영향을 말할 수 있다
2. 기후변화로부터 우리 농업을 지키고자 하는 태도를 가진다.
3. 기후변화로부터 우리 농업을 지키는 식생활을 실천할 수 있다.



학습계획안

단계	내용	준비물	소요시간(분)
도입	• 미래에 사라지는 작물에 대한 이야기를 통해 생각 열기	교육자료(PPT) 4단원	10
전개	• 기후변화로 인한 밥상의 변화 • 기후변화로부터 우리 농업을 지키기 위한 실천방법 • (활동) 우리 농산물 활용한 채소 리조또 레시피 익히기	강사 : 교육자료(PPT) 4단원, (조리 실습시) 조리도구 교육생 : (조리 실습시) 채소 리조또 재료, 식기류	45
정리	• 기후변화로부터 우리농업을 지키는 식생활 실천 다짐	교육자료(PPT) 4단원	5

도입



■ 미래에 사라지는 작물과 식품에 대한 이야기를 통해 생각 열기

1. 6가지의 작물과 식품 사진(꿀, 사과, 커피, 감자, 쌀, 고추)을 보면서 이야기를 나눕니다.

질문 1) (식량을 차례대로 짚으며) “이 식량은 무엇일까요?”

질문 2) “이 식량들의 공통점은 무엇일까요?”



2. 6가지의 작물과 식품은 미래에 사라질 수 있는 작물이며, 기후변화로 재배와 생산량 감소 위기에 처해 있음을 소개합니다.

3. 기후변화로 인해 작물들의 생산량이 감소하게 되면 식량 위기를 초래할 수 있음을 설명하며 오늘의 학습 계획을 안내합니다.

전개



■ 기후변화로 인한 밥상의 변화

1. 기후변화로 인해 농산물의 생산량과 수확량이 감소하고, 수요에 비해 공급량이 부족해지면 가격 상승으로 인해 장바구니 물가가 상승할 수 있음을 설명합니다.
2. 쌀을 예로 들어 기후변화로 인해 발생할 수 있는 우리 밥상의 변화에 대해 설명합니다.
3. 쌀 외에 배추, 고추, 콩 등도 사라질 수 있으며, 생산량이 줄고 재배가 어려워지면 돈을 주고도 식량을 구입할 수 없게 되어 우리의 밥상이 위협해질 수 있음을 설명합니다.

지도용 가이드

기후변화로 인한 쌀 생산량의 감소

- 벼는 20~29°C 사이에서 이삭이 피고 곡식이 익는데, 기온이 상승하면 수확량이 감소함 (생장 가능한 적정 온도 범위를 벗어나면 벼는 고온 스트레스를 받음)
- 국제미작연구소(International Rice Research Institute, IRRI)에 따르면 1°C씩 기온이 상승할 때마다 쌀 생산량은 약 10%씩 감소함

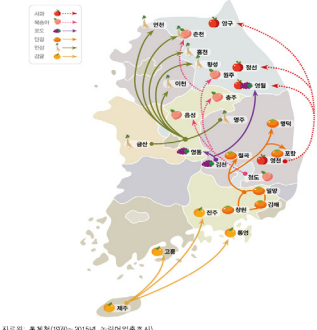
- 환경부의 한국 기후변화 평가보고서 2020은 2100년 쌀 생산량은 지금의 4분의 1이 될 것이라 예상함
- 2020년에는 이상기후로 국내 쌀 단위 생산량이 6.4% 감소해 1970년대 이후 최저치를 기록함
- 생산량 감소는 식량안보의 중심인 쌀의 수급불안으로 이어질 수 있음

지도용 가이드 기후변화로 인한 주산지의 변화

- 온난화로 고품질 과일을 생산할 수 있는 재배 적지가 줄어들 것으로 예상됨
- 기온 상승으로 주요 농작물의 주산지가 남부지방에서 충북, 강원 지역 등으로 북상하는 것으로 나타남
- 1980년에는 전국에 걸쳐 사과 재배지가 형성돼 있었으나, 1995년 이후 충남 일부, 충북, 경북지역으로 재배면적이 집중되고 있음
- 2070년이 되면, 우리나라에서 사과를 재배할 수 있는 지역은 거의 소멸하게 되고, 강원도 일부에서만 재배 가능할 것으로 전망됨

작물명	과거 주산지	이후 주산지
사과	경북 영천	강원 원주·영월·양구
복숭아	경북 영천	충청 충청남도 공주시
포도	경북 영천	충청 충청남도 공주시
단감	충남 금산·충청남도	경북 영천·양구
감	충남 금산·충청남도	경북 영천·양구
배	충남 금산·충청남도	충남 금산·충청남도

<그림 3. 주요 농작물 주산지 이동 지도>



자료원: 통계청(1970~2015년), 농림어업총조사

■ 기후변화로부터 우리 농업을 지키기 위한 실천 방법

1. 기후변화로 인한 농업 환경의 변화 안에서, 우리 농업을 지키기 위해 실천할 수 있는 세 가지 실천 방법에 대해 안내합니다.
 - 지역 농산물 이용하기
 - 제철 식재료 이용하기
 - 음식물 쓰레기 줄이기
2. 지역 농산물(로컬푸드)의 정의에 대해 설명합니다.
 - 로컬푸드는 지역에서 생산한 먹거리를 장거리 이동과 다단계 유통과정을 거치지 않고 지역에서 소비하는 새로운 먹거리 유통문화로 장거리 운송을 거치지 않은 지역 농산물(흔히 반경 50km 이내에서 생산된 농산물)을 지칭함

3. 지역 농산물의 이점에 대해 설명하며 **지역 농산물 소비의 중요성**을 강조합니다.

질문 1) “지역 농산물을 이용하면 왜 기후변화를 늦출 수 있을까요?”

- 지역 농산물을 이용하면 농산물의 이동거리가 짧아져 신선하고 안전함
- 지역 농산물을 이용하면 우리 지역 생산자들에게 도움이 됨
- 외국에서 농산물을 수입하면 배나 비행기, 자동차 등 운송수단을 사용하기 때문에 탄소 발생률이 높아짐

- 농산물을 구입할 때 포장지를 살펴보면 농산물 생산지를 확인 할 수 있음



- 우리 농산물 구매처 안내: 로컬푸드 직매장, 하나로마트, 대형마트(농식품부 인증 마크 제품)
- 가까운 로컬푸드직매장 찾기: <https://nhlocalfood.com/store/>
- 농식품 인증 마크

인증 마크	이름	설명
	친환경 농산물(유기농)	합성농약과 화학비료를 사용하지 않고 재배한 농산물과 항생제와 항균제를 첨가하지 않은 유기사료를 먹여 사육한 축산물임을 보증하는 제도
	친환경 농산물(무농약)	합성농약은 사용하지 않고 화학비료는 최소화하여 생산한 농산물임을 보증하는 제도
	농산물 우수관리 (GAP : Good Agricultural Practices)	농산물의 안전성을 확보하고 농업환경을 보전하기 위하여 농산물과 농업환경에 잔류할 수 있는 각종 위해요소(농약, 중금속, 미생물 등)를 사전예방적으로 안전하게 관리하는 과학적인 위생안전관리 체계
	친환경축산물(무항생제)	항생제, 항균제 등이 첨가되지 않은 사료를 먹이고, 생산성 촉진을 위한 성장촉진제나 호르몬제를 사용하지 않으며, 축사와 사육 조건, 질병관리 등의 엄격한 인증기준을 지켜 생산한 축산물임을 보증하는 제도
	동물복지 축산농장	쾌적한 환경에서 동물의 고통과 스트레스를 최소화하는 등 높은 수준의 동물복지 기준에 따라 인도적으로 동물을 사육하는 농장에 대해 인증하는 제도
	유기가공식품	합성농약, 화학비료를 사용하지 않고 재배한 유기원료 (유기농산물, 유기축산물)를 제조·가공한 식품임을 보증하는 제도
	지리적표시제도	명성, 품질 등이 특정지역의 지리적 특성에 기인했음을 등록하고 표시하는 제도로써 국내외적으로 농산물(축산물, 임산물 포함)과 수산물 및 그 가공품의 지적재산으로 인정되어 보호받음
	저탄소 농축산물 인증제도	농축산물 생산 전과정에서 온실가스 배출량을 줄이는 '저탄소 농업 기술'을 적용하여 생산한 농산물임을 인증하는 제도.

더 알아보기 3단원 의 농산품 인증 마크 내용을 참고하세요(p. 81)

4. 제철 식재료 이용하기의 이점에 대해 설명합니다.

- 제철 식품을 선택하면 운송과 생산 자체에서 나오는 환경오염을 줄일 수 있음
- 식품의 신선도가 높아 본연의 맛을 그대로 느낄 수 있다는 장점도 있음
- 지역 농가에서 재배한 농작물을 구매한다면 농촌의 지역 발전에 도움이 될 뿐 아니라, 농촌과 도시를 하나로 연결할 수 있음

5. 음식물 쓰레기 줄이기의 필요성에 대해 설명합니다.

- 음식을 생산하는 과정에서도 많은 비용이 발생하지만, 음식물쓰레기를 처리하는 과정에서도 비용이 발생함
- 음식물 쓰레기를 처리 과정에서 발생하는 이산화탄소로 인해 지구는 점점 뜨거워져 기후변화를 촉진시킴
- 음식물 쓰레기를 땅에 묻으면 토양이 오염되고, 지하수로 타고 들어가 수질 오염이 발생됨
- 태워서 해결할 경우 소각 중 발생하는 온실가스가 지구온난화에 큰 악영향을 줌

6. 생활 속에서 실천할 수 있는 음식물 쓰레기 줄이는 방법에 대해 안내합니다.

지도용 가이드 **생활 속에서 실천하는 음식물 쓰레기 줄이는 방법**

- ① 먹을 만큼만 조리해서 버려지는 음식물의 양 줄이기
- ② 재료의 껍질까지 사용하기
 - 오이, 당근, 브로콜리 등 껍질과 줄기 모두 사용하기
- ③ 자투리 채소 사용하기
 - 요리하고 남은 자투리 채소를 모아서 국물을 내거나 볶음밥, 카레 등의 재료로 활용하기
- ④ 먹을 만큼만 덜어먹기
 - 음식을 먹을 만큼만 덜어 먹으면 남기지 않고 위생적으로 먹을 수 있음
- ⑤ 식재료 올바르게 보관하기
 - 식재료의 특성에 적합하게 보관하여 음식물 쓰레기 줄이기

활동 우리 농산물을 활용한 채소 리조또 레시피

1. 못난이 채소 또는 자투리 채소를 활용할 수 있는 방법으로, '채소 리조또' 에 대해 소개합니다.

- 리조또란? 쌀과 채소 향신료, 고기 해산물을 넣어 만든 이탈리아의 밥요리
- 간편하게 섭취할 수 있는 한 그릇 요리 리조또와 죽과 차이 간단히 설명
- 리조또는 식품군을 골고루 이용해 만들어 먹을 수 있음

- 수수는 철, 인이 풍부하고 수용성 식이섬유소가 풍부해 콜레스테롤 수치를 낮춰줌
- 수수밥을 준비하기 어려운 경우 현미, 잡곡밥, 백미밥 등을 응용할 수 있음

2. 만드는 방법을 간단히 설명합니다.

3. 맛 체험 또는 조리 실습 후 소감을 나눕니다.



이렇게 지도해 주세요

- 교육장 환경에 따라 조리 실습을 진행하거나, 조리 실습 없이 맛 체험 활동으로 대체할 수 있습니다.
- 요리 방법 설명 시 영상 자료를 활용할 수 있습니다.



지도용 가이드

채소 리조또 레시피(2인분 기준)

▶ 준비물

- 찰수수 150g (다른 오곡으로 대체 가능)
- 호박 ¼개, 당근 ¼개, 양파 ¼개
- 청주 3큰술, 맛국물 1컵
- 슬라이스 치즈 1장
- 소금, 식용유



(바른식생활 유튜브)

▶ 만드는 방법

- ① 찰수수는 물에 불려 수수밥을 짓는다.
- ② 호박, 당근, 양파는 굵게 다진다.
- ③ 팬에 식용유를 두르고 썰어놓은 채소를 볶는다.
- ④ *맛국물과 청주를 넣고 알코올을 날린 후 끓으면 수수밥을 넣고 잘 섞는다.
- ⑤ 걸쭉해지면 슬라이스 치즈를 넣고 소금과 후추로 간한다.



참고 맛국물 만드는 법

▶ 준비물

- 말린 황태머리 1개, 말린 밴댕이 5개, 다시마 1장, 말린 표고버섯 1개, 무 200g, 양파 1/2개, 대파 2뿌리, 마늘 3쪽, 생강 1/4개, 통후추 약간
- 물 10컵(2L)

▶ 만드는 법

- ① 마른 팬에 말린 황태머리와 밴댕이를 넣고 약한 불로 굽는다.
 - ② 양파와 무는 적당한 크기로 썰고 1과 나머지 재료와 함께 냄비에 넣는다.
 - ③ ②에 물을 붓고 뚜껑을 덮어 센 불로 끓인 후, 김이 나오면 약한 불로 줄여 30분 동안 더 끓인다.
 - ④ ③을 체에 걸러서 소분하여 냉동실에 보관해 사용한다.
- (*맛국물은 비린 맛이 나지 않도록 준비하고, 황태와 밴댕이는 빼고 맛국물을 준비해도 된다.)

마무리

1. 기후 변화로부터 우리 농업을 지키는 식생활 실천 방법을 다시 한 번 다짐합니다.
 - 지역농산물 이용하기
 - 음식물 쓰레기 줄이기
 - 제철 식재료 이용하기
2. 다음 단원의 주제를 간단히 안내하며 교육을 마무리합니다.

고령자 식생활 교육 표준 프로그램



청춘밥상 먹거리

신선 학교



지구를 살리는
지속가능한
식생활

5

지구를 살리는 지속가능한 식생활



차시안내

푸드시스템의 단계별 먹거리 문제를 인지하고 문제 해결 방법을 찾는 과정을 통해 지속가능한 식생활에 대해 고민해 보는 시간으로 나와 지구를 위한 먹거리 실천 방법에 어떤 것들이 있는지 구체적으로 생각해 볼 수 있도록 구성되었습니다.



학습목표

1. 푸드시스템의 단계별 먹거리 문제를 인지할 수 있다.
2. 지속가능한 식생활을 위한 실천방법을 설명할 수 있다.



학습계획안

단계	내용	준비물	소요시간(분)
도입	• 지난 시간 배운 기후변화로 인한 내용 생각열기	교육자료(PPT) 5단원	5
전개	<ul style="list-style-type: none"> • 푸드시스템 속 단계별 먹거리 문제 찾기 • 지속가능한 실천 방법 찾기 (활동) [도시] 텃밭키우기 [농촌] 못난이 농산물 활용한 채소스튜 맛체험 및 조리 실습	강사 : 교육자료(PPT) 5단원, 채소·과일스튜 및 감자뇨끼 레시피(식재료, 조리도구) 교육생 : <ul style="list-style-type: none"> • [도시] 텃밭 키우기 키드, 텃밭 관찰일지 (화분, 물받침, 배양토, 씨앗봉투 등) • [농촌] 채소·과일스튜, 감자뇨끼 (식기류, 식재료, 조리도구) ※ 조리실습시에는 식재료 조리도구가 필요	50
정리	• 지속가능한 식생활 실천 약속하기	교육자료(PPT) 5단원	5

도입



1. 이전 시간에 배운 기후변화로 인한 내용으로 생각열기
2. 푸드시스템(먹거리 순환 체계)에 대해 알아봅니다.

질문1) “내가 먹는 음식은 어떤 과정을 거쳐 나에게 올까요?”



전개



■ 푸드시스템 속 단계 별 먹거리 문제 찾기

1. 푸드시스템 속 단계별 먹거리 문제에 대해 안내합니다.
 - 생산 단계 : 생산 과정에서 버려지는 먹거리, 못난이 농산물
 - 유통 단계 : 원거리 운송 과정에서 발생하는 탄소 배출 문제
 - 소비(조리) 단계 : 유통기한으로 인해 버려지는 먹거리, 음식 전처리 과정에서 폐기되는 먹거리, 일회용품 포장 용기
 - 폐기 단계 : 음식물 쓰레기
2. 생산 단계에서 버려지는 **못난이 농산물**에 대해 설명합니다. 못난이 농산물은 외형적 결함 외에는 문제가 없지만 상품성을 이유로 대량 폐기되고 있음을 강조합니다.
 - 못난이 농산물 : 농산물은 모양과 크기 등 겉모습 위주로 등급이 결정되므로 흠이 있거나 모양이 조금 다른 채소를 ‘못난이 농산물’로 등급을 매김
 - 기후 조건에 따라 원하는 모양과 색으로 자라지 않을 수 있음
 - 맛과 영양적인 차이는 없으나 상품성이 떨어져 상당수가 버려지고 있음

3. 못난이 농산물과 환경오염과의 관계에 대해 설명합니다.

- 산지에서 폐기되는 농산물이 전체 생산량이 1/3 정도임. 즉 전 세계적으로 30% 농산물이 못 생겨서 상품성이 없다는 이유로 버려짐
- 버려진 농산물을 땅에 묻어 농산물이 부패하는 과정에서 메탄가스가 발생하며 메탄가스는 지구 온난화의 원인이 됨
- 결국 버려지는 못난이 농산물은 환경오염의 원인이 됨

4. 유통 단계에서 발생하는 먹거리 문제 중 하나인 운송 과정에서 발생하는 ‘탄소 발자국’에 대해 설명합니다.

- 먹거리가 먼 곳의 원산지에서부터 소비지로 운송되면서 발생하는 오염 문제, 그리고 먼 곳을 이동하는 과정에서 먹거리가 신선도를 잃는 문제점이 있음
- 우리나라는 수입 농산물의 의존도가 높아, 이로 인해 발생하는 운송 과정에서의 탄소 발생량이 높음

5. 소비(조리) 단계에서 발생하는 먹거리 문제 중 하나인 유통기한과 소비기한에 대해 설명합니다. 많은 음식물이 유통기한이 지났다는 이유로 버려지고 있었음을 강조합니다.

- 유통기한은 냉장 설비가 충분하지 않았던 1985년을 기준으로 보수적으로 책정되고 있으며 실제로 소비할 수 있는 식품의 대부분이 폐기되고 있음
- 환경부 조사에 따르면 음식물 폐기 제품의 65%는 섭취하지 않은 새 제품이었음

지도용 가이드 **유통기한과 소비기한**

▶ **유통기한**

- 판매가능 기한을 알려주는 영업자 중심의 제도
- 제품의 제조일로부터 소비자에게 유통 및 판매가 허용되는 기한

▶ **소비기한**

- 식품을 안전하게 섭취할 수 있는 기한을 알려주는 소비자 중심 제도
- 식품에 표시된 보관방법을 준수할 경우 섭취하여도 안전한 기한

6. 이 외에도 소비 단계에서는 음식 전처리 과정에서 폐기되는 먹거리, 일회용 포장 용기 문제 (해양 생태, 미세플라스틱)가 있음을 안내합니다.

7. 폐기 단계 : 음식물 쓰레기

- 쓰레기 배출로 발생하는 온실가스는 지구온난화에 영향을 줌
- 고농도 폐수를 발생하여 수질과 토양을 오염시키게 됨
- 음식물 쓰레기 처리 자체에 막대한 비용 발생
- 식량 자원이 낭비되고 식량 수입이 증가하여 식량 위기 문제가 악화할 수 있음

■ 지속가능한 실천 방법 찾기

1. 푸드시스템 속 단계별 먹거리 문제를 해결할 수 있는 실천 방법에 대해 소개합니다.

- 생산 단계 : 못난이 채소·과일 구매하기, 직접 텃밭 가꾸기
- 유통 단계 : 지역농산물 소비하기
- 소비(조리) 단계 : 유통기한과 소비기한 확인하기, 먹을 만큼 조리하고 덜어 먹기, 다회용품 사용하기
- 폐기 단계: 음식물 쓰레기 올바르게 분리 배출하기

2. 소비자들이 먼 곳에서 온 먹거리(특히 수입 먹거리)를 많이 이용함에 따라 탄소 배출량이 늘어난 만큼, 우리가 사는 지역 또는 그 근처의 먹거리를 이용함으로써 기후 위기에 대응할 수 있음을 설명합니다.

지도용 가이드

푸드시스템 단계 별 먹거리 문제 해결을 위한 실천 방법

① 국내산 식품 고르기

- 수입 식품 보다 소비자의 식탁까지 이동하는 거리가 짧아, 탄소 배출을 줄여 환경을 보호할 수 있음

② 우리 지역 농산물 찾아보기

- 지역의 생산자와 소비자가 직접 거래하여 신선한 먹거리를 얻을 수 있고, 지역경제 활성화에 도움이 됨

③ 제철 과일, 채소 고르기

- 생산, 유통과정에서 환경 부담과 영양 손실이 적음

④ 음식물 쓰레기 줄이기

- 먹을 만큼만 조리하기: 너무 많은 양을 만들어서 먹지 못하고 버려지는 음식들 처음부터 줄여보기
- 껍질까지 사용하기: 국물 내기용 멸치, 새우, 다시마 등을 믹서기에 갈아 분말로 사용하거나, 오이, 당근, 브로콜리 등은 껍질과 줄기를 모두 사용하기
- 자투리채소 사용하기: 요리하고 남은 자투리 채소들을 모아 국물을 내거나 볶음밥, 카레 등의 재료로 사용하기
- 먹을 만큼만 덜어먹기: 음식을 먹을 만큼만 덜어 먹으면 남기지 않고 위생적으로 먹을 수 있음

■ 음식물 쓰레기 일반쓰레기 구분

더 알아보기  의  음식물 쓰레기 올바르게 분리배출 하기 참고(p. 82)

■ 활동 텃밭 가꾸기 / 못난이 채소 스투 레시피 익히기

1. 교육생의 거주지를 고려하여 활동을 선택하여 운영합니다.
2. 도시에 거주하는 교육생 대상일 경우 [텃밭 가꾸기 관찰일지 작성하기] 활동을 진행합니다.
3. 농촌에 거주하는 교육생 대상일 경우 [못난이 농산물을 활용한 채소·과일 모듬 스투 & 감자뇨끼 조리실습 및 맛체험] 활동을 진행합니다.
4. 거주지에 무관하게 활동을 선택하여 진행할 수 있습니다.
5. 지속가능한 식생활을 위한 실천 방법 학습을 통해 교육생들이 생활에 실제로 적용할 수 있도록 합니다.

■ 활동 도시 - 텃밭 가꾸기 관찰일지 작성하기

1. 앞서 안내했던 것과 같이 먹거리 운반 과정에서 발생하는 탄소 배출량을 줄이기 위한 방법으로 직접 텃밭을 가꾸는 방법이 있음을 안내합니다.
2. 1단원 수업에서 배부한 텃밭 가꾸기 키트로 텃밭을 잘 가꾸고 있는지 질문합니다.

질문1) “1단원 수업에서 나누어 드린 텃밭 가꾸기 키트를 기억하시죠?”

질문2) “텃밭 가꾸기 키트를 잘 가꿔 나가고 계신가요?”


3. 작성한 텃밭 가꾸기 관찰일지에 대해 함께 나눕니다.

질문1) “직접 텃밭을 가꿔보신 소감이 어떠신가요?”

지도용 가이드

텃밭 가꾸기 관찰일지 작성하기

▶ 준비물



텃밭 관찰 일지

날짜

년 월 일

날씨





1 오늘 만난 텃밭 작물은 무엇인가요?

2 오늘 만난 작물이 텃밭에서 어떻게 자라고 있나요?

3 텃밭 작물을 만나본 느낌을 표현해 볼까요?


 농림축산식품부 
 지명행 (2023년)

- 활동지 구성 - 텃밭 가꾸기 관찰 일지 (1면)

활동 농촌 - 못난이 농산물을 활용한 채소·과일 모듬 스튜 & 감자뇨끼 조리실습 및 맛체험

1. 못난이 농산물을 활용할 수 있는 방법으로, '채소 리조또'와 '감자 뇨끼'에 대해 소개합니다.
 - 스튜는 서양식 찌개로 여러 가지 과일과 두부를 사용하여 찌개 형태
 - 뇨끼는 우리나라 수제비와 비슷한 이탈리아 요리
 - 감자 뇨끼는 감자를 가지고 이탈리아 레시피를 활용해 우리 음식의 국물 맛으로 만든 것이 특징임
 - 감자 뇨끼수제비는 부드럽기 때문에 연하저작이 어려운 고령자가 쉽게 먹을 수 있으며 감자에는 비타민 B₁과 비타민C가 풍부하여 면역력 강화에 좋음
2. 만드는 방법을 간단히 설명합니다.
3. 맛 체험 또는 조리 실습 후 소감을 나눕니다.



이렇게 지도해 주세요

- 교육장 환경에 따라 조리 실습을 진행하거나, 조리 실습 없이 맛 체험 활동으로 대체할 수 있습니다.
- 요리 방법 설명 시 영상 자료를 활용할 수 있습니다.
- 감자 뇨끼 조리영상에 나오는 수입 또는 통조림은 구입하지 않고 국내산 식재료, 제철 농산물을 활용하여 조리, 굴소스 대신 간장, 새우젓으로 간을 합니다.



지도용 가이드

제철 모듬 채소 스튜 레시피(2인분 기준)

▶ 준비물 (2~3인분 기준)

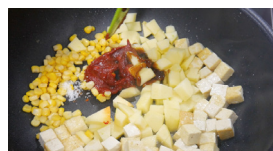
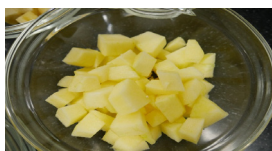
- 두부 ½모, 사과 ½개, 토마토 1개, 감자, 호박, 옥수수 등 제철 채소 과일 추가
- 물 1컵, 고추장 1큰술, 간장, 새우젓, 소금, 후추, 식용유



(채소 스튜)

▶ 만드는 법

- ① 모든 재료는 1cm 크기의 주사위 모양으로 썬다.
- ② 팬에 식용유를 두르고 두부를 노릇하게 볶는다.
- ③ 토마토 제외한 모든 재료를 넣어 중불에서 끓인다.
- ④ 사과가 충분히 무르면 토마토를 넣고 조금 더 끓인 후 소금과 후추로 간한다.



지도용 가이드

감자 뇨끼 수제비 레시피(2인분 기준)

▶ 준비물 (2인분 기준)

- 감자 1개, 밀가루 60g, 달걀 노른자 1개, 슬라이스 체다치즈1장, 후추, 홍고추, 청고추, 대파,
- 맛국물 1컵, 소금, 국간장



(감자 뇨끼)

▶ 만드는 법

- ① 감자는 삶아 으갠다.
- ② 밀가루, 달걀노른자, 치즈, 후추를 넣고 반죽한다.
- ③ 육수가 끓으면 반죽을 수제비처럼 똑똑 떼어 넣는다.
- ④ 뇨끼수제비가 떠오르면 청고추, 홍고추, 대파를 넣는다.
- ⑤ 국간장, 소금을 이용하여 간을 한다.

※ 반죽에 사용하고 남은 달걀 흰자는 끓인 수제비에 넣어 주어도 좋아요.



참고 맛국물 만드는 법

▶ 준비물

- 말린 황태머리 1개, 말린 밴댕이 5개, 다시마 1장, 말린 표고버섯 1개, 무 200g, 양파 1/2개, 대파 2뿌리, 마늘 3쪽, 생강 1/4개, 통후추 약간
- 물 10컵(2L)

▶ 만드는 법

- ① 마른 팬에 말린 황태머리와 밴댕이를 넣고 약한 불로 굽는다.
- ② 양파와 무는 적당한 크기로 썰고 1과 나머지 재료와 함께 냄비에 넣는다.
- ③ ②에 물을 붓고 뚜껑을 덮어 센 불로 끓인 후, 김이 나오면 약한 불로 줄여 30분 동안 더 끓인다.
- ④ ③을 체에 걸러서 소분하여 냉동실에 보관해 사용한다.

(*맛국물은 비린 맛이 나지 않도록 준비하고, 황태와 밴댕이는 빼고 맛국물을 준비해도 된다.)



1. 오늘 배운 내용을 정리하며 먹거리 문제를 해결할 수 있는 실천 방법을 약속합니다.
 - 생산 단계 : 못난이 채소·과일 소비하기, 직접 텃밭 가꾸기
 - 유통 단계 : 유통기한과 소비기한, 지역농산물 소비하기
 - 소비(조리) 단계 : 우리 지역 농산물/국산 식품 소비하기, 제철 과일·채소 적극 소비하기, 먹을 만큼 조리하고 덜어 먹기, 다회용품 사용하기
 - 폐기 단계 : 음식물 쓰레기 올바르게 분리 배출하기
2. 다음 단원의 주제를 간단히 안내하며 교육을 마무리합니다.



건강한 우리나라
발효음식

6

건강한 우리나라 발효음식



차시안내

발효음식을 자신의 식생활에 건강하게 이용할 수 있는 실질적인 방법들을 다양하게 소개하여 발효음식의 적극적이고 건강 섭취를 유도할 수 있도록 구성되었습니다.



학습목표

1. 발효음식의 영양적, 건강상 우수성을 말할 수 있다.
2. 발효음식을 보존, 계승하고자 하는 태도를 가진다.
3. 된장을 활용한 저염조리를 할 수 있다.



학습계획안

단계	내용	준비물	소요시간(분)
도입	• 전통 음식 사진을 통한 이야기 나누기	교육자료(PPT) 6단원	5
전개	<ul style="list-style-type: none"> • 세계적으로 주목 받는 한국의 발효음식 • 전통 발효음식의 우수성과 종류 • 발효음식 건강하게 먹는 방법 • (활동) 저염 쌈장을 활용한 요리 [쌈밥 만들기] 	강사 : 교육자료(PPT) 6단원, 저염쌈장 만들기 레시피 교육생 : 저염쌈장 만들기 식재료, 식기류, 도구	50
정리	• 1~6차시 내용을 되짚으면서 실천 약속하기	교육자료(PPT) 6단원	5

도입



■ 전통음식 사진을 통한 이야기 나누기

1. 여러가지 전통음식 사진을 보면서 전통음식과 관련한 이야기를 나눕니다.
2. 어릴 때 자주 먹었던, 좋아하는 추억의 음식이 무엇이 있는지 질문하면서 우리나라의 전통 음식에 대한 관심을 유도합니다.



질문1) “이 음식들 중에 어릴 때 자주 드셨던 음식이 있나요?”

질문2) “좋아하는 우리나라의 추억의 음식은 어떻게 있으신가요?”

질문3) “한국의 대표적인 전통 음식하면 어떤 음식이 떠오르세요?”

전개



■ 세계적으로 주목받는 한국의 발효음식

1. 한국의 발효음식이 세계적으로 주목받고 있음을 소개하며 관심을 유도합니다.
 - 김치 속 유산균의 효능이 알려지면서 2023년 10대 슈퍼푸드에 선정됨
 - ※ 주의 : 우리나라 음식을 칭찬하기 위해 다른 나라 음식을 낮추는 행위 주의

■ 전통 발효음식의 우수성과 종류

1. 발효음식의 효능에 대해 설명합니다.
 - 사람의 장 속에는 100여 조 마리의 세균이 살고 있는데 그 중 몸에 좋은 비피더스균과 유산균 같은 유익균이 김치나 간장, 새우젓 등을 발효시키는 과정에서 많이 생겨남
 - 장 속에서 발효작용이 일어나면 장운동이 활성화되고 면역력이 높아짐
 - 기본적으로 발효 작용을 하는 원재료 자체가 몸에 좋고, 재료들이 발효 과정에서 유산균 등에 의해 분해돼 몸에 흡수도 잘 됨
2. 우리나라의 발효음식의 종류에 대해 설명합니다.
 - 채소류 : 김치
 - 콩류 : 된장, 간장, 고추장

▶ 김치

- 배추·무·마늘·파 등을 넣어 만든 김치에는 30여 종 이상의 유산균이 들어 있음. 대표적 김치 유산균인 ‘류코노스톡 메센테로이데스’는 ‘덱스트란’이라는 식이섬유를 만들어냄. 덱스트란은 혈압을 낮추는데 효과가 있음

▶ 된장

- 콩으로 먹을 때보다 30%가량 단백질 흡수율이 높아짐. 콩으로 섭취하면 65%, 된장은 85% 이상으로 단백질의 흡수율이 높음. 미생물에 의해 단백질이 아미노산으로 분해되어 소화흡수에 유리해지기 때문
- 된장이 함유하고 있는 아민산은 체내에 필요한 단백질을 공급해 주고, 세포의 작용을 원활하게 하며 질병을 예방하는 역할을 함
- 메주에서 유산균이 차지하는 비율은 평균 30% 정도이며 88%에 달하는 것도 있어, 동의보감 등의 ‘소화나 배변을 촉진하는데 좋다’는 기록을 사실로 확인됨
- 항 돌연변이, 항암 효과, 항산화 효과 및 항노화 효과, 심혈관질환 예방 및 혈압강하 효과, 항염증 효과, 항균 효과, 항비만 효과, 면역조절 효과 등이 있는 것으로 알려져 있음

▶ 간장

- 간장은 주식 섭취만으로는 부족한 아미노산을 보완해 주는 식품. 간장에 들어 있는 메티오닌은 필수 아미노산 중 하나로, 간의 해독 작용을 도와 체내 유독물질을 제거하고, 알코올과 니코틴의 해독을 돕고 혈액을 맑게 함. 또, 비타민의 체내 합성을 촉진하고 칼슘과 인의 대사조절로 치아나 뼈 조직을 단단하게 함

▶ 고추장

- 고추의 붉은 색소 중 카로틴 및 황색 카로틴은 비타민 A 등의 비타민류가 많고, 특히 고추는 비타민 C가 사과의 20배, 귤의 2~3배로 많이 함유되어 있으며, 캡사이신 때문에 쉽게 산화되지 않아 조리과정 중 손실량이 다른 채소류보다 적다고 알려져 있음
- 한편, 콩을 발효시킨 메주나 된장이 들어가는 고추장의 경우에는 항산화, 항암 효과, 면역 기능 향진 등의 효과가 나타났다는 연구 결과가 발표되고 있음

■ 발효음식 건강하게 먹는 방법

1. 발효음식 건강하게 먹는 방법에 대해 설명합니다.

- 김치
 - 젓갈 사용 줄이기
 - 저염김치 만들기
- 된장/간장/고추장
 - 장류 사용량 1/3로 줄이기
 - 국이나 찌개는 오래 끓이지 않기
 - 저염 쌈장, 맛간장 만들기

2. 발효음식은 몸에 좋지만 조리 과정에서 염분이 높아질 수 있기 때문에 발효음식으로 인한 염분 섭취량이 높아지지 않도록 조리과 섭취에 유의해야 함을 강조합니다.

지도용 가이드

김치 건강하게 먹기

- 젓갈 사용 줄이기
 - 멸치액젓 줄이기, 새우젓 대신 생새우 넣기
- 저염김치 만들기
 - 고추씨를 넣으면 항균 작용을 하기 때문에 소금을 적게 넣어도 김치가 무르지 않음
 - 다시마로 만든 육수를 사용할 경우 다시마의 알긴산이 나트륨을 배출시킴
 - 북어 대가리로 만든 육수는 젓갈을 넣은 것과 같은 효과가 있어 젓갈 대신 사용할 수 있음

- 장류 사용량 1/3로 줄이기
 - 요리할 때 사용하는 장류 양을 점차적으로 줄여 지금의 1/3 수준으로 만듦
 - 처음부터 장류 사용량을 1/3로 줄이는 것은 쉽지 않지만 초반에는 된장, 간장, 고추장 사용량을 2/3로 줄이고, 그다음에는 1/2, 마지막으로 1/3 수준으로 줄임
- 국이나 찌개는 오래 끓이지 않기
 - 장류를 넣고 국이나 찌개를 오래 끓이면 국물이 더욱 짜져 염분을 필요 이상으로 많이 섭취하게 됨
- 저염 쌈장, 맛간장 만들기
 - 된장과 고추장으로 쌈장을 만들 때 두부를 으개 넣으면 염도를 줄이면서 맛있는 쌈장을 만들 수 있음
 - 으갠 두부를 넣는 대신 견과류를 갈아 넣어도 됨



활동 저염식 쌈장 만들기

1. 장류를 건강하게 먹는 방법으로, 저염식 쌈장인 ‘두부 쌈장’에 대해 소개합니다.
2. 만드는 방법을 간단히 설명합니다.
3. 맛 체험 또는 조리 실습 후 소감을 나눕니다.



이렇게 지도해 주세요

- 교육장 환경에 따라 조리 실습을 진행하거나, 조리 실습 없이 맛 체험 활동으로 대체할 수 있습니다.
- 쌈장은 국산 콩을 이용한 전통 된장을 사용하도록 합니다.
- 된장마다 맛이 다르므로 양념 재료양은 가감하여 진행합니다.
- 밥과 쌈거리(상추, 양배추, 깻잎 등)를 준비하여 1인당 2장씩의 채소로 쌈을 싸 먹어보게 합니다.
- 위생과 안전을 생각하여 음식물은 최대한 현장에서 맛을 보고 나누어 주지 않습니다.

지도용 가이드

저염식 쌈장 - 두부 쌈장 만들기(4~5인분)

▶ 준비물

- 된장 1큰술, 고추장 1큰술
- 두부 1/6모(또는 으갠 삶은콩), 양파 1/6개, 풋고추 1개, 붉은 고추 1개, 다진 마늘 1작은술
- 참기름 1큰술, 깨소금 1작은술, 볶은 콩가루 1큰술, 매실청 1큰술, 견과류 조금

▶ 만드는 법

- ① 두부 혹은 삶은 콩을 잘 으깨어둔다.
- ② 양파, 통마늘, 풋고추, 붉은 고추는 작게 썰어 준비한다.
- ③ 견과류를 다진다.
- ④ 된장 1큰술, 고추장 1큰술, 두부 혹은 으갠 삶은콩, 고추, 마늘, 양파들 넣고 참기름, 깨소금, 매실 청, 콩가루, 다진 견과류를 넣어 섞는다.

▶ 보관 및 주의사항

- 장기 보관할 때는 두부를 팬에 볶아 수분을 충분히 날려서 사용하고, 냉장 보관한다.
- 두부는 쉽게 상하기 때문에 쌈장의 맛이 변할 수 있으므로 장기간 보관을 하지 않는 것이 좋다.
- 먹을 만큼 덜어서 먹되, 먹던 숟가락이나 다른 양념이 묻은 식기류로 음식을 덜지 않도록 주의한다.

마무리



1. 단원을 마무리하며 그동안의 교육에 대해 소감을 나눕니다.

질문1) “가장 기억에 남는 내용이 있으신가요?”

질문2) “어떤 내용이 가장 인상 깊으셨나요?”

2. 1차시~6차시의 주요 내용 되짚어 보며 건강한 노화를 위한 식생활 실천을 약속합니다.

- ① 골고루 먹기
- ② 규칙적으로 먹기
- ③ 꼭꼭 씹어 먹기
- ④ 덜 달고 덜 짜게 먹기
- ⑤ 물 충분히 마시기

더 알아보기



1단원

노년기 내 몸 사용 설명서



저작 연하곤란

■ 저작 연하곤란이란?

- 저작곤란 : 음식을 칩과 함께 씹는 기능에 문제가 생긴 것
- 연하곤란 : 음식물을 삼켜 식도로 통과시키는 기능에 문제가 생긴 것

■ 저작 및 연하곤란 문제점

- 씹기 힘든 채소와 육류를 적게 먹게 됨
- 씹고 삼키기 쉬운 탄수화물을 주로 먹게 됨
 - 영양불균형 현상이 일어날 수 있음
- 삼키기 어려워 전반적인 음식 섭취량이 줄어들 우려가 있어 영양 불량 상태가 되기 쉬움
- 음식물이 기관지로 잘못 들어가 폐렴이 발생할 수 있음

■ 저작 및 연하곤란 주요증상

- 음식물을 씹고 삼키는 것이 불편하며 오래 걸림
- 덩어리로 된 음식을 씹기 어려워 먹는 것이 힘들며, 잘게 썰고 삼키지 못해 음식물이 남아있는 것 같은 이물감이 듦
- 식사 중 혀나 잇몸을 잘 씹어 상처가 남
- 식사 중 사레가 걸리는 경우가 많음
- 사레로 인해 기침이 많이 나며 흡인성폐렴으로 이어질 수 있음
- 음식을 삼키고 난 후 입안에 음식이 고여 있을 수 있고 흐를 수 있음
- 음식을 먹고 나면 목소리가 변함



고령친화식품

■ 고령친화우수식품 지정제도란?

- 고령자의 섭취, 영양 보충, 소화·흡수 등을 돕기 위해 물성, 형태, 성분 등을 조정하여 제조·가공하고, 고령자의 사용성을 높인 제품을 우수식품으로 지정하는 제도로, 2021년 5월 31일부터 시행되고 있음

■ 고령친화우수식품 지정마크

- 고령친화우수식품 지정제품에는 고령친화우수제품 표시도형인 '규격단계별 S마크'가 사용됨

구분	1단계	2단계	2단계
표시도형			

■ 고령친화식품이란?

- 음식물 섭취와 소화에 어려움을 겪는 고령층을 대상으로 한 식품
- 실버푸드, 시니어푸드 등으로 불리움

■ 고령화식품 단계

- 씹을 수 있는 정도에 따라 3단계로 구분됨
- 1단계 : 치아로 씹어서 섭취 가능하도록 제조
- 2단계 : 잇몸으로 으깨어 섭취 가능하도록 제조
- 3단계 : 혀로 섭취 가능하도록 제조



더 알아보기



2단원

익숙한 맛, 건강한 맛



짜게 먹었을 때 생길 수 있는 질병

- 고혈압 : 과도한 소금 섭취는 고혈압의 주요 원인 중 하나. 지속적으로 짜게 먹는 경우 혈압이 상승
- 심혈관 질환 : 동맥경화, 심장병, 뇌졸중 등 심혈관 질환의 위험 증가
- 골다공증 : 나트륨이 체외로 빠져나가는 과정에서 칼슘이 함께 배출되어 뼈의 약화 초래
- 신장 질환 : 신장에 부담을 주어 신장 질환의 발생 위험을 증가
- 식도염, 위궤양 : 과도한 소금이 위점막을 자극하고 소화기관의 염증을 유발
- 신경계 문제 : 과다한 나트륨 섭취는 신경계에 영향, 두통, 우울감, 불안 등의 증상을 유발

3단원

올바른 식품 선택과 보관방법



농식품 인증 마크(추가)

인증 마크	이름	설명
	HACCP (안전관리인증기준) 농림축산식품부	가축의 사육부터 축산물의 원료관리, 처리, 가공, 포장, 유통, 판매까지 축산물을 최종 소비자가 섭취하기 전까지의 전 단계에서 발생할 우려가 있는 위해 요소를 규명하여 중점 관리함으로써 식품의 안전성을 확보하기 위한 과학적인 위생관리체계 * 의무적용 업종: 도축업, 집유업, 축산물가공업(식육가공업, 유가공업, 알가공업), 식용란선별포장업, 사료제조업체
	HACCP (안전관리인증기준) 식품의약품안전처	식품의 제조, 가공, 유통, 외식, 급식의 모든 분야에 적용됨. 2003년 어묵류 등 6개 식품유형에 식품 안전관리인증기준(HACCP)이 적용되고 있음 * 의무적용 유형 : 어묵, 냉동수산식품(어류·연체류·조미가공품), 냉동식품(피자류·만두류·면류), 빙과류, 비가열음료, 레토르트식품, 배추김치, 즉석조리식품(순대), 어육소시지·음료류·초콜릿류·특수용도식품·과자·캔디류·빵류·떡류·국수·유당면류, 자동 기록관리 시스템 업체, 안전 관리통합인증업체
	전통식품 품질 인증제도	국내산 농수산물을 주원(재)료로 하여 제조, 가공, 조리되어 우리 고유의 맛, 향, 색을 내는 우수한 전통식품에 대하여 정부가 품질을 보증하는 제도.
	한국식품명인제도	전통식품의 계승, 발전과 가공기능인의 명예를 인정하고 보호, 육성하기 위해 만들어진 제도로써 지정된 전통식품과 명인의 가치를 향상시키는 제도.
	가공식품 KS인증제도	합리적인 식품 및 관련서비스의 표준을 제정 보급함으로써 가공식품의 품질과 관련 서비스를 향상시키기 위해 만들어진 제도.
	저탄소 농축산물 인증제도	농축산물 생산 전과정에서 온실가스 배출량을 줄이는 '저탄소 농업 기술'을 적용하여 생산한 농산물임을 인증하는 제도.
	술 품질인증제도	우리 술의 품질고급화를 위해 막걸리(탁주), 약주, 청주, 과실주, 증류식소주, 일반증류주, 리큐르에 대하여 정부가 품질을 보증하는 제도.

더 알아보기



5단원

지구를 살리는 지속가능한 식생활



음식물 쓰레기 올바르게 분리배출 하기

■ 음식물 쓰레기로 버려야 하는 것

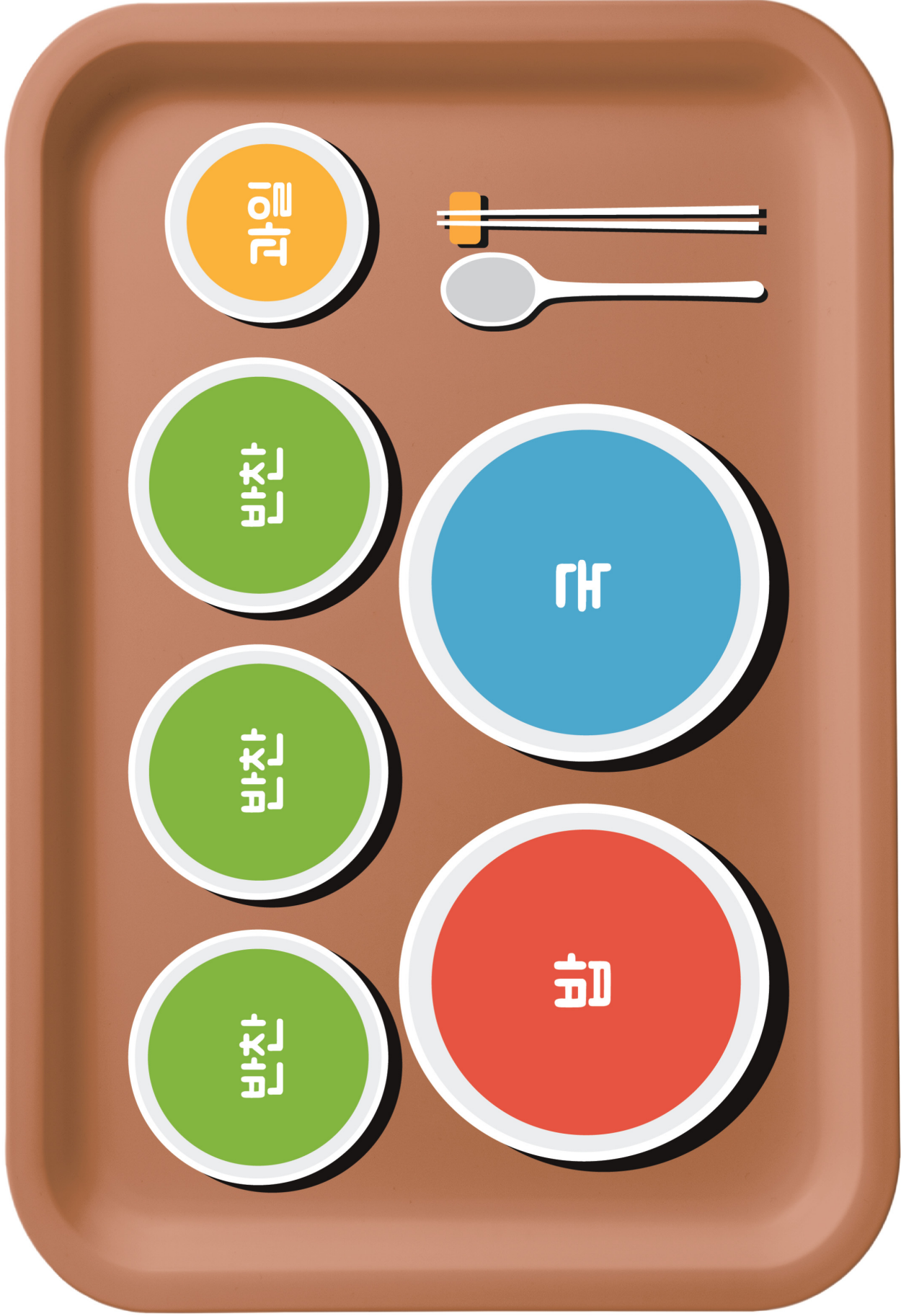
- 바나나, 사과, 귤 껍질 등 연한 껍질
- 수박·통 무·호박·배추 등 큰 채소와 과일(잘게 부수어 분리배출)

구분	일반 폐기물로 버려야 하는 것
채소류	쪽파·대파, 미나리 등의 뿌리
	고추씨
	양파·마늘·생강·옥수수외의 껍질
	고추대, 옥수수대, 마늘대 등
과일류	호두·밤·땅콩·도토리·코코넛·파인애플 등의 딱딱한 껍데기
	복숭아·살구·감 등 핵과류의 씨
곡류	왕겨
육류	소·돼지·닭 등의 털 및 뼈다귀
어패류	조개·소라·전복·꼬막·멍게·굴 등 패류 껍데기
	게·가재 등 갑각류의 껍데기
	생선뼈
	복어내장 등 독성이 있는 음식물
알껍질	달걀·오리알·메추리알·타조알 등 껍데기
찌꺼기	각종 차류(녹차 등) 찌꺼기, 한약재 찌꺼기
기타	음식물과 함께 섞일 수 있는 검, 비닐(봉지 등), 병뚜껑, 나무이쑤시개, 종이, 호일, 빨대, 일회용품, 플라스틱, 고무장갑, 쇠붙이, 숟가락, 젓가락, 유리조각, 금속류, 돌, 끈, 의류, 비닐류 등

[부록]
교육보조자료

1단원 | 건강밥상 차리기

건강 밥상 차려보기



밥



국



된장찌개(찌개)



콩나물국(맑은국)



미역국



소고기 무국

반찬



부추무침



시금치나물



오이무침



숙주나물



도라지무침



연근조림



배추김치



팍두기



수육

반찬



과일 및 후식

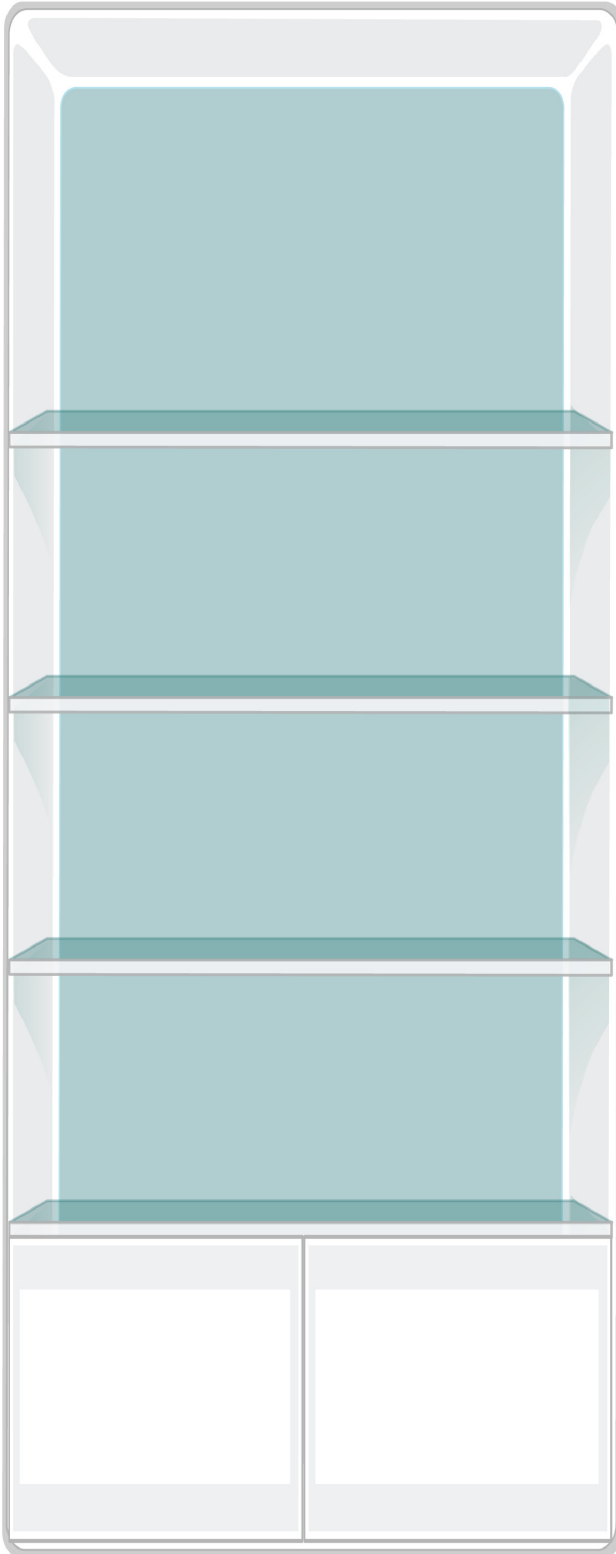


3단원 | 냉장고 스티커 붙이기

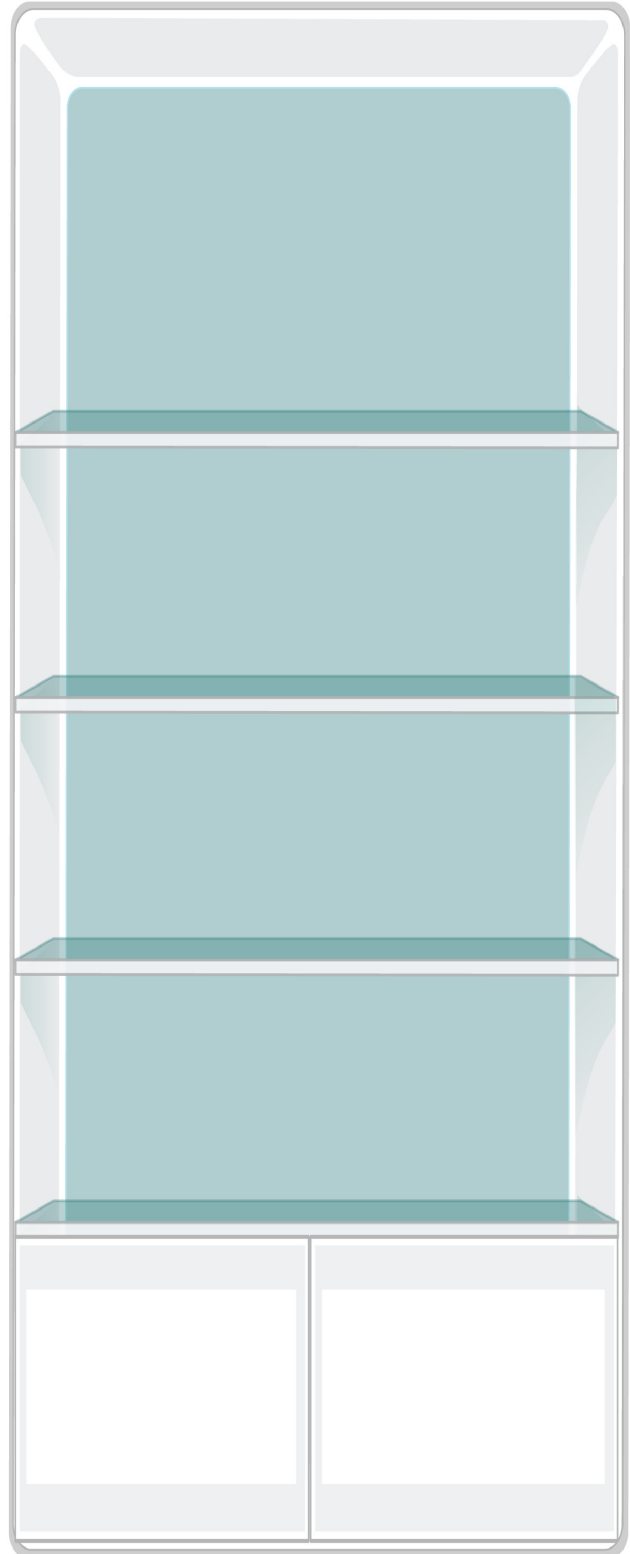
3단원 활동 냉장고 스티커 붙이기

냉장고 활동지

<냉동칸>



<냉장칸>







텃밭 관찰 일지

날짜

년

월

일

날씨



1 오늘 만난 텃밭 작물은 무엇인가요?

Blank area for writing the answer to question 1.



2 오늘 만난 작물이 텃밭에서 어떻게 자라고 있나요?

Blank area for writing the answer to question 2.



3 텃밭 작물을 만나본 느낌을 표현해 볼까요?

Large blank area for writing the answer to question 3.



농림축산식품부



식생활 교육지원센터

고령자 식생활 교육 표준 프로그램

청춘밥상 먹거리 신선 학교



발행일 2023년 12월
발행인 농림축산식품부 식생활소비정책과
발행처 농림축산식품부, 식생활교육지원센터
집 필 숙명여자대학교 산학협력단
자 문 이경애 교수(부산교육대학교 실과교육과), 김성임 대표(소비자기후행동)
감 수 홍승연 교수(강남대학교 실버산업학과), 김정원 교수(서울교육대학교 생활과학교육과)

본 교재의 저작권은 농림축산식품부와 식생활교육지원센터에 있으며
저작권법에 의해 보호받는 저작물이므로 무단복제와 무단배포를 금지합니다.