

주최



농림축산식품부

Ministry of Agriculture, Food and Rural Affairs



(사)식생활교육국민네트워크

Korea Food Education Network

주관



(사)식생활교육제주네트워크

Korea Food Education Network

제주식생활교육

활성화를 위한

심포지움

일시 2013. 6. 25(화) 15시~18시

장소 한살림제주생활협동조합 5층 강당





일정

일 정	내 용
15:00~15:10	등록 및 접수
15:10~15:20	내빈소개, 상임대표인사, 참가단체 소개
15:20~16:30	주제 1 전국식생활교육운동 방향 및 모범사례 발제 (식생활교육국민네트워크 기획팀장 김윤정)
16:40~17:00	주제 2 도내 식생활교육 운동의 전개 요약 발표 (식생활교육제주네트워크 상임대표 김상근)
17:00~17:40	발표 및 논의. 제주지역 식생활교육 현황과 계획 발표1 한양희(서귀포초 영양교사) 발표2 김민선(제주생태유아공동체 회장) 발표3 박영희(한라산청정촌 대표) 발표4 김효심(제주대학교 식생활교육기관 책임교수) 발표5 김남훈(친환경우리농산물학교급식제주연대 사무처장)
17:40~18:00	종합 토론 및 제안, 평가

♣ 행사 후 저녁식사 자리가 마련되어 있으니, 함께 해 주시기 바랍니다.



차례

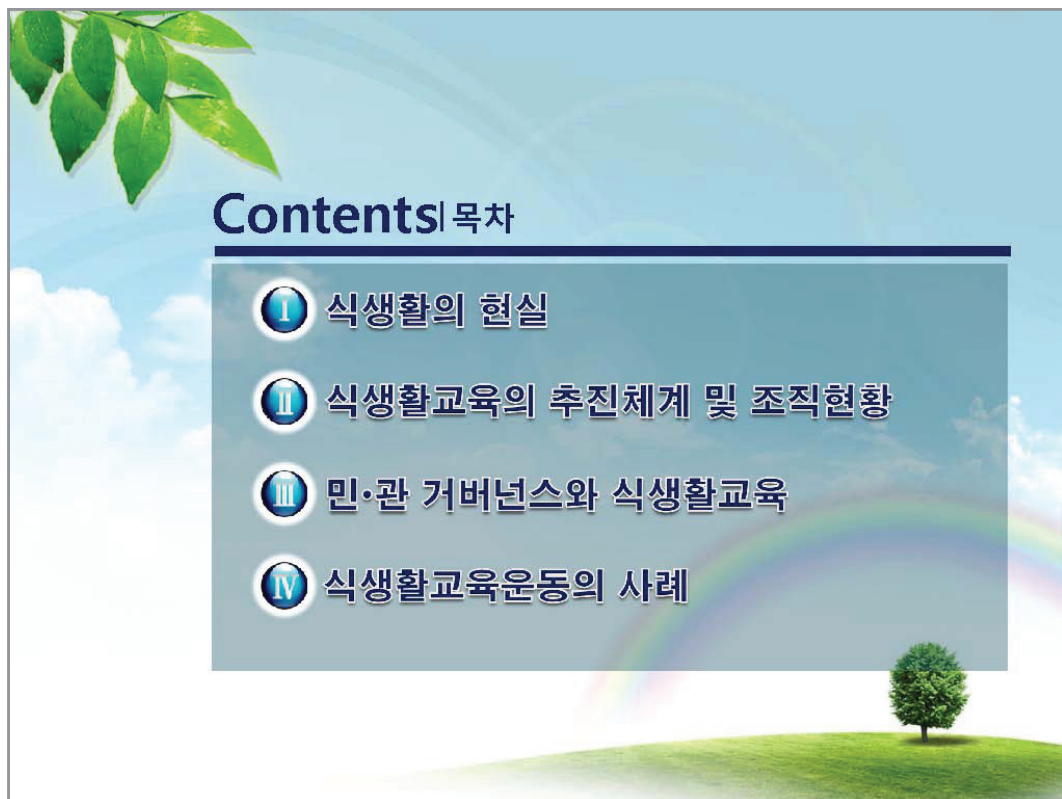
- 05 • 주제1 식생활교육, 사람과 세상을 바꾼다
| 김 윤 정 식생활교육국민네트워크 기획팀장
- 25 • 주제2 제주네트워크가 펼쳐 온 식생활교육운동
| 김 상 근 식생활교육제주네트워크 상임대표
- 39 • 발표 1 영양교육 사례 발표
| 한 양 의 서귀포초 영양교사
- 53 • 발표 2 텃밭에서 배우는 식생활 교육
| 김 민 선 제주생태유아공동체 회장
- 61 • 발표 3 농어촌 식생활 체험공간 사례 발표
| 박 영 희 한라산청정촌 대표
- 79 • 발표 4 제주대학교 식생활교육기관 현황과 계획
| 김 효 심 제주대학교 교수



식생활교육, 사람과 세상을 바꾼다

김 윤 정

식생활교육국민네트워크 기획팀장

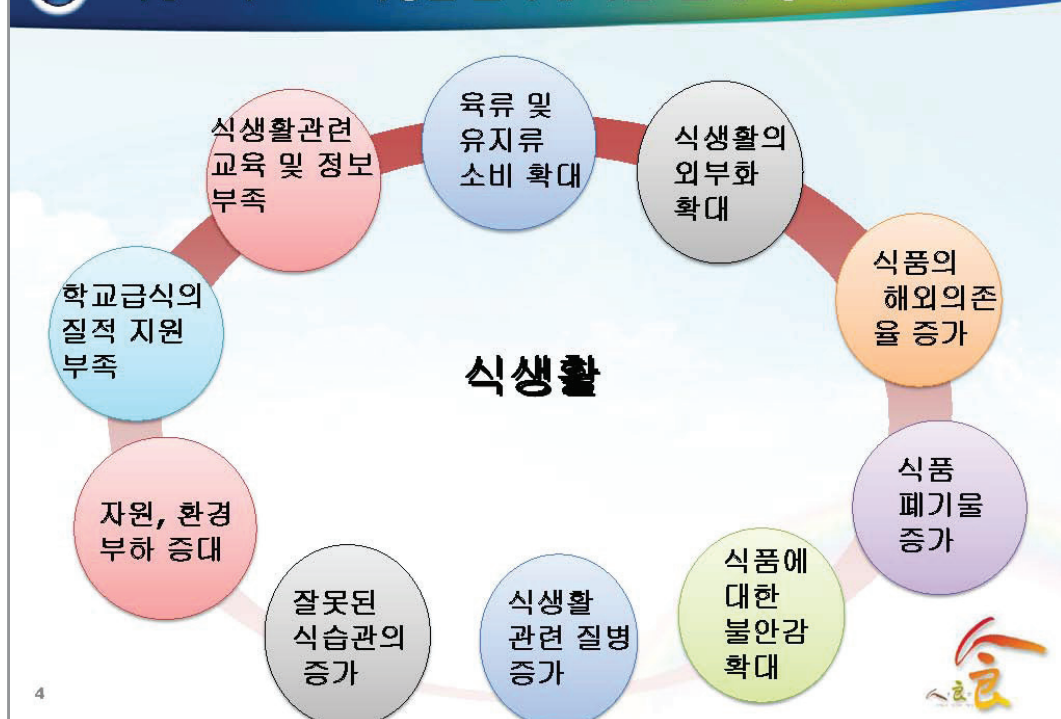




식생활의 현실(식생활 변화에 영향을 미치는 요인)



식생활의 현실(식생활 변화에 따른 문제 정리)





식생활교육의 추진체계 및 조직현황

1. 설립배경 및 필요성

시장개방 하에 지속가능한 농업을 위해서는 국민의 깊은 이해가 필요하고, 특히 잘못된 식습관으로 인해 생활습관병이 만연하는 등 문제 발생

농수산식품 관련단체, 각 분야 전문가 등과 유기적 협력체제 하에 환경생태계 보전, 녹색식생활을 통한 국민건강 증진, 농어업·농어촌의 지속가능한 발전을 위해 국민적 식생활교육 운동을 전개, 환경·건강·배려의 가치실현을 도모

※ 생산자와 소비자, 교육, 식품·영양·조리, 보건·의료, 문화·예술, 방송·언론, 시민사회 등

2. 설립경과

2006년도 11. 28. 농특위에서 식생활교육기본법 추진위원회 구성

2008년도 05. 28 : 식생활교육기본법 제정특별위원회 구성

2009년도 05. 27 : 식생활교육지원법 제정·공포(11. 28. 시행)

12. 17 : 식생활교육국민네트워크 창립 및 출범식국가식생활교육 기본계획(안) 공청회 개최

2010년도 03. 10 : 사단법인 식생활교육국민네트워크 설립

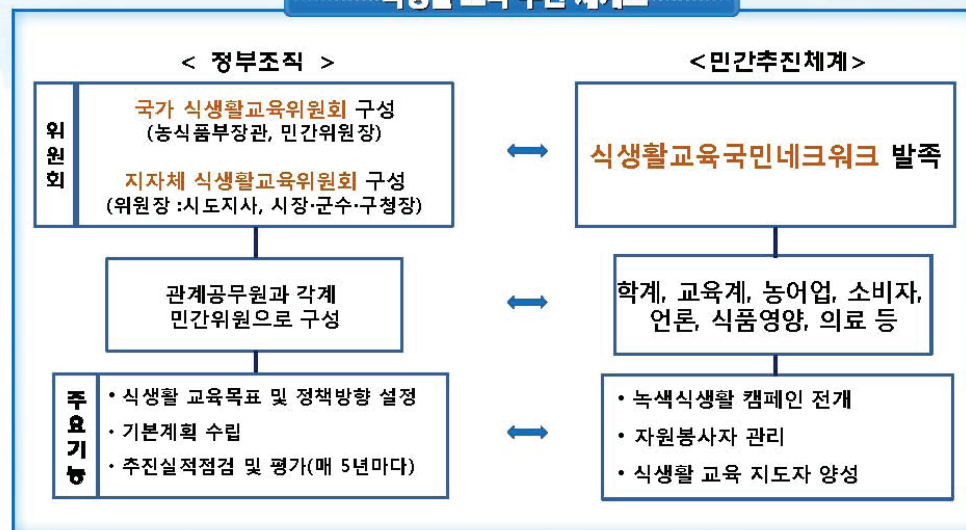
5



식생활교육의 추진체계 및 조직현황

국가식생활교육 인프라 구축

식생활 교육 추진 체계도



6





식생활교육의 추진체계 및 조직현황

5천만 국민과 함께!!

**생산현장과 교류, 체험학습활동,
정보교류, 대국민캠페인**

가정 학교 지역사회

**식생활교육국민네트워크
(정책기획, 교육홍보, 연구조사, 네트워킹,)**

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓
생산자 소비자 교육 식품영양 보건의료 문화예술 언론종교
조리

7



국민식생활교육의 추진체계 및 조직현황(59개 회원단체)

♣ **식품·영양·조리** 대한영양사협회 | 대한지역사회영양학회 | 양평헤브 | 약선식생활연구센터 | 전국가교조리사회 | 한국농식품생명과학학회 | 한국식품관련학회연합회 | 한국식품영양재단 | 한국식품조리과학회 | 한국영양학회 | 한국음식문화전략연구원 | 한국외식업중앙회 | 한국조리사회중앙회 | 한국조리학회 | 한라산청정촌 | 축산물위해요소중점관리기준원

♣ **교육** 한국가정교육단체총연합회 | 한국가정교육학회 | 한국생태유아교육학회 | 한국식생활교육학회 | 한국실과교육학회

♣ **보건·의료** 대한암협회 | 대한치과의사협회 | 한방의료관광협회

♣ **시민·소비자단체** 국민농업포럼 | 농협제자리찾기국민운동 | 생태유아공동체 | 세계술박물관리퀴리움 | 소비자시민모임 | 슬로푸드문화원 | 아이건강국민연대 | 전국귀농운동본부 | 희망먹거리네트워크 | 한국협동조합연구소 | 한국여성민우회생협 | 한살림연합 | iCOOP생협연합회 | (사)도시농업포럼

♣ **생산자단체** 경기친환경조합공동사업법인 | 낙농진흥회 | 농업협동조합중앙회 | 생명농업지원센터 | 생활개선중앙회 | 수산업협동조합중앙회 | 우리농촌살리기운동본부 | 전국농민단체협의회 | 전국농업기술자협회 | 전국여성농민회총연합회 | 가톨릭농민회 | 한국과수농협연합회 | 한국농수식품CEO연합회 | 한국농업경영인중앙연합회 | 한국농촌지도자중앙연합회 | 한국수산업경영인중앙연합회 | 한국발전농중앙회 명품사업단 | 한국여성농업인중앙연합회 | 한국유기농업협회 | 환경농업단체연합회 | ㈜담양한과명진식품

8





국민식생활교육의 추진체계 및 조직현황(참여단체)

♣ **지역네트워크 참여단체** : 360개 단체, 시군구 네트워크 28개소, 23개 예정

명칭	상임대표
식생활교육서울네트워크(22개 단체)	김정원(서울교육대학교 교수)
식생활교육부산네트워크(21개 단체)	김정숙(전 안전한학교급식위원부산시민운동본부 공동대표)
식생활교육대구네트워크(20개 단체)	류진춘(경북대학교 교수, 대구경북지역먹거리연대 대표)
식생활교육인천네트워크(20개 단체)	권순실(인천의제21 녹색경제와 소비분과장)
식생활교육광주네트워크(25개 단체)	김석순(참교육학부모회 감사)
식생활교육대전네트워크(25개 단체)	김미리(충남대학교 교수)
식생활교육울산네트워크(22개 단체)	장태원(우리밀살리기운동울산본부 이사장)
식생활교육경기네트워크(22개 단체)	이강수 상임대표
식생활교육전남네트워크(25개 단체)	노희경(동신대학교 교수)
식생활교육경북네트워크(21개 단체)	이재성(영남대학교 명예교수)
식생활교육경남네트워크(26개 단체)	김용택(경남도민일보 고충처리위원장)
식생활교육강원네트워크(28개 단체)	목영주(강릉한살림 이사장)
식생활교육충북네트워크(26개 단체)	오상근(한살림청주 상무이사)
식생활교육충남네트워크(15개 단체)	김 호(단국대학교 교수)
식생활교육전북네트워크(28개 단체)	최경은(전주교육대학교 교수)
식생활교육제주네트워크(14개 단체)	김상근(제주아이쿱생협 이사장)

9



민·관 거버넌스와 식생활교육

4 국민건강 증진을 위한 식생활영양 정책 강화

◇ 국민 건강·영양 계층별 맞춤형 식생활교육·영양정책 추진

□ 농업·농촌의 가치와 연계한 식생활 문화 확산

- 교육기관별로 상이한 식생활교육 내용 표준화 및 체계화 추진
 - 학생, 교사, 소비자 등 대상별 맞춤형 식생활 실천지침 마련을 위한 식생활 전문가 협의체 구성 및 운영(4월)
 - 식생활 교육 내실화를 위해 교육기관 및 체험공간 평가제 도입
- 지자체의 식생활교육 참여 활성화 등 추진여건 개선
 - 지자체 조례제정(13 시도, 9 시군구) 및 식생활 교육사업 신규 지원(155억원)
 - 식생활교육지원센터 지정(5동), 지역(진주) 식생활박람회 신규 개최
- 음식물 쓰레기 절감을 위한 식생활 안내서 및 조리법 등 개발·보급(9월)

□ 취약계층 식생활·영양문제 해소 방안 강구(관계부처 합동)

- 농촌 노령인구 등 영양 취약계층 실태 조사 실시(6월)

□ 학교급식을 통해 소비자와 농촌의 연계 강화

- 지역 영농법인, 지자체 및 학교 간 학교급식지원센터 구성 촉진
 - 계약재배 등 농업과 연계를 위한 운영자금 지원(신규, 220억원)

<실천계획>

'13년 상반기	'13년 하반기	'14년~'17년
○ 전문가협의체 운영(4월)	○ 음식물 쓰레기 줄이기 안내서 등 제작(9월)	○ 식생활 및 학교급식 정책 지원 확대(14~)
○ 취약계층 실태조사(6월)		

10

2013년 농림축산식품부
업무 보고자료 참조





민·관 거버넌스와 식생활교육

정부와 민간의 협력으로!!

국가 차원의 실천

1. 국가식생활교육위원회 구성
2. 정부부처와의 협력
3. 지자체와 관계기관과의 협력

학교에서의 실천

1. 식생활교육기관 지정 ('14;100개)
2. 유치원,보육시설 연계
3. 초·중고 연계 /교과과정 개편

식생활교육국민네트워크

시민과의 연대

1. 녹색물레방아 실천
2. 푸드마일리지
3. 음식물쓰레기 줄이기
4. 가족밥상의 날

생산자와 연대

1. 우수체험공간지정
2. 농가맛집 육성
3. 체험과정 활성화
4. 친환경농산물 생산기반 확충

11



민·관 거버넌스와 식생활교육

- ① 식생활교육계획의 수립과 충실한 추진체로 역할
- ② 서울시 식생활교육 거점 기관으로 역할
- ③ 다양한 식생활교육 관련 단체들의 활동 조정
- ④ 서울시 식생활교육지원 센터를 통한 식생활 교육 활동 및 단체 지원

서울시

- ① 자치구의 특성을 살린 식생활교육 추진
- ② 지역의 가정, 학교, 지역사회가 연계한 식생활교육 추진
- ③ 서울시 및 타 자치구 활동단체와의 협력

자치구

서울시 식생활 교육지원센터

①서울시, 자치구, 교육청, 공사 등과
인간단체의 협력추진 채널로 역할

②식생활교육 사업추진 전반기의
조사, 연구, 모니터링 추진

서울시교육청

서울시민

- ① 학교 교육과정 및 학교급식을 통한 식생활 교육 추진
- ② 서울시, 자치구, 민간단체와의 협력을 통한 체험교육 실시
- ③ 가정과 학교를 연결하는 식생활교육 추진

- ① 전 생애주기의 서울시민 개개인이 녹색식생활에 대한 자각과 실천
- ② 학교 또는 지역네트워크 활동에 참여 및 협력



민·관 거버넌스와 식생활교육

식생활교육미디어랩
(유아원, 어린이집)

0세 - 7세

A
놀이중심
프로그램

식생활교육실
(초, 중, 고 학내)
(8세 -19세)

B
체험중심
프로그램

식생활
교육농장
(농촌지역,
기술센터 등)

C
교육중심
프로그램

식생활교육아카데미
(민간, 급식센터)
(시민중심)

D
소통중심
프로그램

13



민·관 거버넌스와 식생활교육

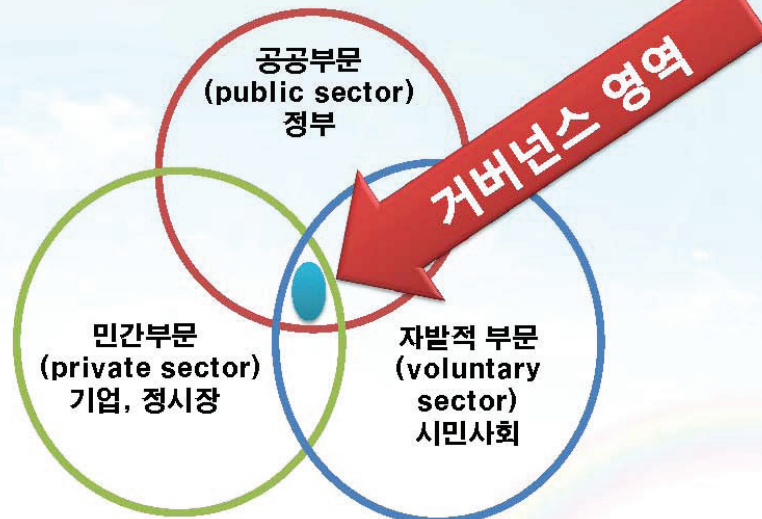
새로운 거버넌스의 협력 유형 특성

구분	기존 민관파트너십 유형	새로운 거버넌스 유형
협력 주체	Public=관 : 중앙 또는 지방정부 Private=민 : 민간주체(특히 기업)→ 2차 파트너십	Public=공 : 공적 이해관계를 추구하는 주체(정부, 공 익단체) Private=사 : 사적 이해관계를 추구하는 주체(민간기 업, 이익단체) →2차 파트너십
협력 동기	소유적 이해관계에 기초한 참여 당사자들 에게 협력에 따른 구체적인 보상을 제공하 는 것	해당 사회가 당면한 공동의 현안 과제를 해결함으로 써 공익적 가치를 실현하는것
협력 대상	협력의 긍정적 결과가 보편적 다수는 물론 협력 당사자에게 구체적인 편익을 제공해 줄 수 있는 공공성과 수익성이 결합된 사업	협력의 긍정적 결과가 불특정 다수에게 확산되는 공 공성이 높은 과제를 협력의 대상으로 설정
협력 관계	프로젝트 사안별로 한시적으로 구성되고 사업종료와 함께 해체됨	포괄적 과제(ex 지속가능한 발전)를 중심으로 협력 관계의 지속성 유지
협력 방식	경제성장과 같이 비교적 포괄적인 공감대 가 형성되어 있는 목표가치를 달성하기 위 해 공식적 계약관계를 통해 협력관계를 추 진하는 것	참여 당사자 간의 신뢰에 기초한 합의과정을 통해 장기적이고 지속적인 협력관계를 유지하면서 생활 세계에 기초한 삶의 질 향상을 추구하는 것

14



민·관 거버넌스와 식생활교육



거버넌스의 구성주체와 거버넌스 영역

15



식생활교육운동의 사례

일본의 식육기본법 제정 및 추진체계

- 2001년 광우병, O-157, 식품위장포장 사건 등 발생
- 2002년 식육(食育)이라는 개념 등장
- 2004년 식육 활동 전개 및 식품안전위원회 구성
- 2005년 식육기본법 제정(6월)

※ 식육추진 기본계획(1차목표) : 2006 ~ 2010년

식육추진 기본계획(2차목표) : 2011 ~ 2015년

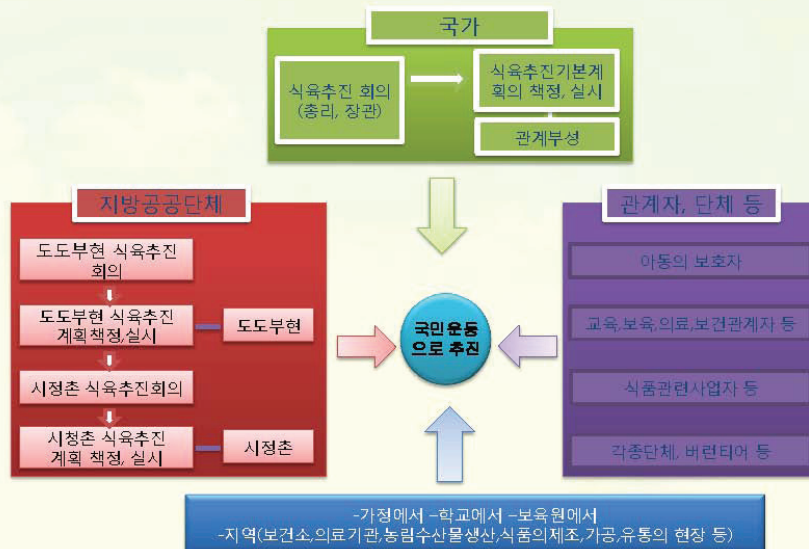
16





식생활교육운동의 사례

일본 식육의 추진 체계



17



식생활교육운동의 사례

일본 관련부성의 주요 추진내용

관 련 부 성	추진내용
식품안전위원회	식품의 안전성에 대한 정보제공과 의견교환 실시
문부과학성	학교급식의 충실을 도모하고 영양교사 제도를 활용한 지도체제의 정비 등 학교에 있어 식육 추진에 대처
후생노동성	국민 개개인의 건강 만들기과 생활습관병의 예방을 위한 영양 및 식생활에 관한 대처
농림수산성	건강한 식생활을 실현하기 위한 농림어업과 식품산업에 대한 올바른 지식 보급과 식문화 계승 등에 대처
지방공공단체 및 민간단체	자발적인 대처

18





식생활교육운동의 사례

일본 식생활교육의 영역과 기능

<대륙, 세계>

<광역, 국가>

<기초단체>

<개인, 가정, 이웃>

<세포, 조직, 장기>

자연환경

농업

(식량)

식품

요리

(식사)

영양

(식재)

생물다양성, 지구온난화, 식량빈곤

생산, 수출입, 시장안보, 전통식문화

가공, 유통, 소비, 시장, 지역식문화

조리, 식단, 선택구입, 미각기호, 습관

영양, 생리, 신체대사, 건강

19

영역

기능



식생활교육 지역사례 (경기어울림학교:미각교육)

<경기어울림학교>

- 목표: 학업포기 방지 및 정서, 사회성 회복을 통한 자존감 회복
- 주관: 경기도교육청 지정 대안교육 장기위탁과정
- 대상: 경기도 내 학교폭력 피해 중학교학생
- 장소: 경기학생교육원 내 어울림학교
(인천광역시 강화군 불은면 두운리 365번지)
- 프로그램: 1개년 과정으로 수시 입퇴소 가능
 - 정규 교과과정 및 식생활 미각교육, 농작물재배, 알아차림 트레이닝, 아우토킨(이완훈련), 갈등코칭, 문화예술 활동 등

<식생활 미각교육>

- 목표: 식생활 미각교육을 통한 자기발견과 인성개발
- 내용
 - 식생활미각교실: 매 주 화요일, 90분(총 15회): 처음부터 끝까지 수강하지 않아도 되는 개방형 프로그램
 - 맛의 자각과 인지(오감활용 맛보기), 새롭고 쉽고 좋은 음식, 음식활용 놀이, 같은 재료 다른 음식, 전통식문화, 공장밥과 집밥, 푸드마일리지, 내 입으로 돌아오는 음식물 쓰레기,
 - 현장/체험학습: 4회(월 1회): 음식과 관련된 직업세계 탐방, 요리실습 등

20





식생활교육 지역사례 (경기어울림학교:미각교육)



컬러푸드 맛보기



미각 민감도 알아보기



탄산음료 속 설탕의 양 알아보기

21



식생활교육 지역사례 (경기어울림학교:미각교육프로그램)

주제	회차	제목	내용	활동(실습)
맛 자각, 인지	1	맛과 오감	오감을 활용한 단계별 맛보기 방법	떡, 빵 천천히 맛보기 느낌 나누기
	2	'맛'이란?	후각과 시각을 이용한 맛보기	젤리빈을 활용한 맛보기 색을 넣은 요거트 맛보기
	3	미각의 세계	4가지 기본 맛 맛보기	단맛, 쓴맛, 신맛, 짭맛 맛보기
	4	맛과 촉각(청각)	촉각과 청각을 이용한 맛보기	꽃감 맛보기, 온도에 따른 맛보기 음식과 연관된 소리 알아보기
선택 (취향)	5	기억, 감정에 따른 취향	기억이나 다른 요인에 따라 다른 취향 알기	기억 나누기
	6	최소한 선택 7가지 함께 하기	좋아하는 재료를 선택하여 요리	다섯가지 색깔 야채, 과일 맛보기
표현	7	새롭고, 싫고, 좋은 음식	새로운 음식에 대한 거부감 극복 편식하는 습관 개선	음식 빙고 외국 요리 만들기
	8	음식활동 놀이 (싫은 것 요리)	싫고 거부감이 드는 음식 직접 조리(나물) 집에서도 가능한 요리 배우기	나물요리, 비빔밥 만들기
발견, 이해	9	같은 재료, 다른 음식	다양한 요리 재료 특성 알기 같은 재료의 경계가 없음을 안다	비밀요리 만들기 (부침개, 월남쌈, 잡채 등)
	10	전통 식문화	전통 식문화 역사, 이야기 알기 장류 등 전통 재료 만드는 법 배우기	숙성기간이 다른 장들 맛보기

22





식생활교육 지역사례 (경기어울림학교:미각교육프로그램)

생활 습관	11	공장밥과 집밥	패스트푸드 vs 진짜요리	3분 카레, 그냥 카레 만들어 맛보기 (또는 햄버거 패티 만들기)
	12	건강밥상	건강 식단, 다이어트, 계획	가볍고 건강하며 쉬운 음식 만들기 (파스타샐러드, 쌀샐러드 등)
소통	13	푸드마일리지	로컬푸드, 원산지 확인하여 건강한 밥상 차리기	푸드마일리지 장보기 게임
	14	내입으로 돌아오는 음식물쓰레기	예코벨리자, 순환농법 등	
미래	15	직업교육(현장학습)		

23



식생활교육 지역사례 (학교 장독대 사업)

1. 학교 장독대 사업(경상남도 교육청, 경기도 교육청)

○ 경상남도 교육청

- 대상 : 단설유치원, 초·중·고등학교
- 추진전략 : 장독대 설치 시범지역 운영(합천군)
- 손 맛 좋은 동네 할머니 장독대 위촉강사 초빙
- 전통 장류 제조법 연수 실시 : 한국 전통 합천연수원
- 연도별 추진 실적

구분	2008	2009	2010	2012
장독대설치	26	30	42	140

* 김치·장류 직접 제조 학교 : 180개소

○ 경기도 교육청

구분	2011	2012	2013
장독대설치	10개교(각 1,000만원)	27개교	22개교

24





식생활교육 지역사례 (학교 장독대 사업)



25

경남 아로초등학교 장독대 사진



식생활교육 지역사례 (학교 장독대 사업)



26

경기 광사초등학교 장독대





식생활교육 지역사례모음 (서울시 건강매점 사업)



건강한 먹을거리 환경만들기

건강한
아침밥

“건강매점 및 굿모닝 아침밥 클럽”

청소년의 건강한
식생활 실천유도

비언매점

“건강매점”
운영지원

○ 사업대상 : 중, 고등학교

○ 내용

- 시설환경 개선 : 신규 10개교(과일전용 냉장고, 식품위생시설, 영양정보 전자게시판 등)
- 건강매점 특화 프로그램 “아침밥클럽” 운영 : 학교당 50명, 아침식품 및 영양교육 등
- 건강매점 운영 기술지원 : 매점운영자 교육, 운영매뉴얼, 모니터링, 건강매점 운영평가 등
- 제철과일 및 과일제품 공급체계 지원 : 사과, 배 이외에 제철과일 품목 확대

○ 추진현황

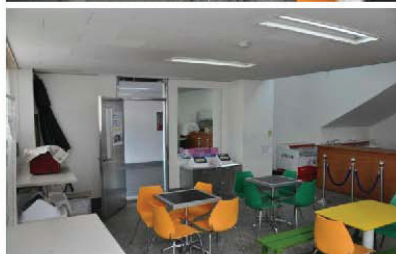
구분	2009	2010	2011	2012	2013
건강매점	10	24	38	49	10
아침밥클럽	8개교(400명)	16개교(800명)	9개교(450명)	9개교(450명)	9개교(450명)

27

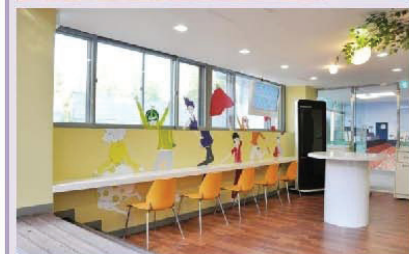


식생활교육 지역사례 (서울시 건강매점 사업)

서울시 건강매점 “쉬는시간”



(공사 전)



(공사 후)

2009 모델하우스 이화여고점

(서울시가 지원하는 내부공간)

28





식생활교육 지역사례 (충청남도 식생활교육장 16곳)

농업의 가치와 중요성을 인식

명칭	교육프로그램	학교명
식생활교육장	학교텃밭만들기, 농사체험, 식생활교육, 오감 만족 음식 만들기, 공동협력체 가동	천안 용정초, 공주 정안초 보령 명천초 아산 온양초 서산 강당초 논산 광석초 당진 신평초 금산 복수초 연기 소정초 부여 옥산초 서천 화양초 청양 청송초 홍성 홍동초 홍성 금당초 예산 구만초 태안 시목초

도는 올해 16개 초등학교에서 체험장을 시범운영한 뒤 하반기 사업평가를 거쳐 2014년까지 70개 학교로 확대할 예정

29



식생활교육 지역사례모음 (생명농업지원센터)

「찾아가는 학교농장(텃밭) 조성」모델 안내

기본 배치도
(소요면적: 150*75*20)



모델 특징

- 토양조성이 좋지 않은 곳에도 설치할 수 있는 모델로 공간의 크기와 모양에 따라 자유롭게 조성이 가능함
- 별도의 배양토를 사용하여 제초, 물관리 등 작물관리에 따른 노동력을 최소화 할 수 있음

모델유형 : 나무상자형

현장사진

과천청사어린이집 I



과천청사어린이집 II



30





식생활교육 지역사례모음 (생명농업지원센터)

「찾아가는 전통문화체험」모델 안내



모델특징

- 한국의 우수한 전통문화체험을 교육기관 및 보육시설에서 쉽고 재미있게 체험할 있음
- 전통문화체험을 통해 각 가정에서 쉽게 만들 수 있음

모델유형 : 전통음식체험

현장사진
(전통음식체험 부모참여수업)

시립어린이집 I



시립어린이집 II



31



식생활교육 실천 현장사례(김천시 음식물 쓰레기 줄이기)

4. 김천시 음식물 쓰레기 줄이기

단독주택 문전수거 시행

추진 개요

- 추진내용: 거점수거 → 문전수거
- 시행일: 2011. 3. 1부터
- 시행대상: 단독주택, 소형 음식점
- 수수료 부과형태: 음식물쓰레기 종량제 봉투 → 수수료 납부필증

추진 경과

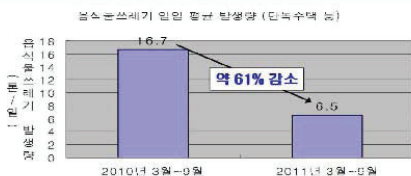
- 2010.08.19: 음식물쓰레기 수거체계 개선계획 수립(문전수거)
- 2010.08.23: 음식물쓰레기 문전수거 타당성 조사
- 2010.12.31: 음식물쓰레기 수거체계 개선에 따른 조례개정
- 2011.1월 ~ 2월: 문전수거 시행에 따른 주민홍보
- 2011.03.01: 음식물쓰레기 문전수거 시행



단독주택 문전수거 시행

추진 성과

- 음식물쓰레기 발생량 획기적 감소



공동주택 RFID기반 종량제 시행

신설 제

- 장비 사용절차

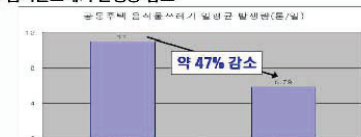


- 장비 사용경상

공동주택 RFID기반 종량제 시행

추진 성과

- 음식물쓰레기 발생량 감소



- 종량제 시행으로 음식물쓰레기 줄이기 위한 주민의식 변화 유도
- 버린만큼 수수료로 부과하여 공정한 사회분위기 조성
- RFID기술을 청소행정에도 도입함에 따라 선진 청소행정 구현





제주네트워크가 펼쳐 온 식생활교육운동

김 상 근

식생활교육제주네트워크 상임대표

제주네트워크의 식생활교육 운동

김상근

(사)식생활교육제주네트워크 상임대표

I. (사)식생활교육제주네트워크는...

설립목적	식생활 관련 전반에 대한 국민적 이해와 인식을 드높여 국민 건강 증진과 환경생태계의 보전, 농어업·농어촌의 활성화에 기여함을 목적으로 한다.
지원근거 개별법령	- 식생활교육지원법 제25조의 2, 제주특별자치도 식생활교육지원 조례 9조 ※ 법령내용 : 국가 및 지방자치단체는 식생활교육사업에 필요한 경비의 일부를 지원할 수 있다
단체연혁	2011.11.29 식생활교육제주네트워크 창립 2012.6.18 사단법인 설립허가 및 비영리민간단체 등록
인력현황	- 대표자 : 상임대표 김상근 - 회원수 : 도내 20개 단체 - 사무국 직원수 : 1 명(사무국장 1명)
2012년도 주요사업 실적	- 제주형 식생활교육 방향 모색 심포지엄(2012.6.21) - 식생활교육 활성화를 위한 서귀포시 설명회(2012.9.4) - 녹색식생활교육 대도민한마당(2012.9.22) - 녹색농촌 식체험 교육(3회-서귀포산업고, 예래초, 새서귀초 각 1회) - 아침밥 먹기 캠페인 진행(2012.11.15) - 건강식단, 식생활교육 홍보물 제작 및 배포
2013년도 주요사업 계획	- 식생활교육 강사양성 교육 - 대도민 식생활교육 강좌 운영 - 식생활 홍보 책자 발간 - 초·중·고생 녹색농촌 식체험 교육 - 취학 전 아동 식생활교육 - 가족밥상의 날, 아침밥 먹기 캠페인, 음식물쓰레기 줄이기 캠페인 - 식생활교육 박람회 참가

II. 2012년도 식생활교육 운동 추진 내역

1. 서귀포시 식생활교육 설명회 개최

□ 사업 목표

- 식생활교육운동 도민적 인지도확산 및 범도민적 운동으로 확대하기 위함
- 지역특성에 맞는 창의적인 식생활교육운동 전개· 자발적인 시민참여 유도

□ 사업 개요

- 일정 : 9월 4일
- 장소 : 서귀포시청 2청사
- 참석인원 : 서귀포 내 시민사회단체 회원 60여명

일 정	내 용
14:30~15:00	접수 및 등록, 전시물 관람
15:00~15:20	참석인사 소개 및 인사/개회사, 축사
15:20~15:40	식생활교육국민네트워크 및 제주네트워크 소개
15:40~16:30	식생활교육의 필요성과 현황
16:30~17:00	질의응답
17:00	폐회(이후 주체마련 간담회 진행)

□ 주요 참여 단체

시·군·구	단체명
서귀포시	서귀포시여성농민회, 서귀포시농민회, 서귀포YWCA, 서귀포YMCA, 서귀포어린이집연합회, 생활개선회서귀포시연합회, 농가주부모임서귀포시연합회, 서귀포시청소년지도협의회, 주부교실서귀포시지회, 서귀포시민연대, 서귀포 여성회, 친환경농업인서귀포연합회, 개인 등

2. 제주형 식생활교육운동 방향 모색을 위한 심포지움

□ 사업 목표

- 식생활교육운동 방향 모색 및 소속단체 및 회원 단합
- 제주지역 식생활교육 우수사례 발굴 및 활성화 방안 모색

□ 사업 개요

- 일시 : 2012. 6. 22(금) 15시 ~ 18시
- 장소 : 용문빌딩 5층 강당(한살림 윗층)
- 대상 : 제주네트워크 가입단체 회원
- 인원 : 50여명
- 주제 : 제주형 식생활교육운동 정형 마련, 제주네트워크 소속단체 및 회원 역량강화

□ 행사 일정

일 정	내 용
15:00~15:10	등록 및 접수
15:10~15:20	내빈소개, 상임대표인사, 참가단체 소개
15:20~16:20	주제 1. 전국식생활교육운동 방향 및 모범사례 발제
16:30~17:10	주제 2. 제주형 식생활교육운동 방향 모색
17:10~17:40	발표. 제주지역 식생활교육 사례발표 및 모범 전파 (학교-영양교사, 어린이집, 대학교수, 한살림생협, ICOOP생협 등)
17:40~18:00	종합 토론 및 제안, 평가

□ 사업 효과

- 전국 식생활교육운동의 방향모색을 통해 제주네트워크 소속단체 회원들의 역량강화를 도모하고, 제주형 식생활교육 정형마련 및 제주지역 식생활교육 모범사례 발굴 기여

3. 제주특별자치도 녹색식생활교육 대도민한마당

□ 사업 목표

- 녹색식생활교육운동의 필요성 및 인지도 확산 및 환경, 건강, 배려를 바탕으로 한 녹색식생활교육 한마당 전개로 민간 주도의 식생활 운동의 본격 확산에 기여
- 상반기 워크숍을 통한 제주 식생활교육 운동의 정형을 사업화하는 계기 마련 및 식생활교육제주네트워크 대도민 홍보 계기마련

□ 사업 개요

- 기간 : 2012. 9. 22(토) 14:00 ~ 17:00
- 장소 : 벤처마루 앞 광장(제주시청 옆)
- 참가자 : 제주도민 600여명

□ 행사 일정

일 정	내 용
14:00~14:30	개회식 - 식전행사(어린이공연:밥상 노래, 제주어 노래 합창) - 개회사(상임대표 김상근) - 축사(제주도시자, 교육감, 제주도의회 의장) - 식생활교육국민네트워크 및 제주네트워크 소개 - 식생활교육 선언(생산자, 부, 모, 어린이, 학교영양교사) - 행사 안내
14:30~17:00	환경/건강/배려 마당별 체험 및 교육 행사

□ 사업 효과

- 환경, 건강, 배려를 담은 녹색식생활교육 운동 체험을 통한 제주네트워크의 역할 창출과 자리매김

세부 사업 진행 내용

행사 내용		
	부 대 행 사 명	운 영 주 체
환경 마 당	▪ 국내산 원산지 구분방법 전시 ▪ 친환경농산물 인증과정 전시	제주농산물품질관리원
	▪ 환경살리기(채식 실천) 체험행사 - 현미 찜밥 체험 및 시식 - 채식요리 레시피 전시 및 홍보 - 효소음료 만들기 체험 및 시식 - 채식 소스 만들기 체험 및 시식 - 주1일 채식 실천사례 전시 및 홍보	제주생태유아공동체
	▪ 음식물쓰레기 줄이기 운동 홍보	제주특별자치도청
건강 마 당	▪ 어린이 영양 교육 사례 전시	제주도 영양사협회
	▪ 아침밥 먹기 홍보 캠페인	제주특별자치도청
	▪ 나트륨 저감화 캠페인	학교영양교사회
	▪ 1 : 1 대도민 영양상담	제주대 식품영양학과
	▪ 로컬푸드(탄소발자국) 전시 및 소개 ▪ 식품첨가물 이야기/ 건강 간식 시식	한살림제주생활협동조합
배 려 마 당	▪ 도내 식체험 교육농장 안내 및 홍보	농촌교육농장협의회
	▪ 식생활교육홍보관 운영 - 다큐, 영상물 상영 - 판넬, 조형물, 도서 전시 홍보	사무국
	▪ 제주 전통음식 전시홍보 및 시식 - 보리빵, 쉼다리 체험 및 시식 - 전통밥상의 현대적 해석 상차림 전시	제주향토음식보전연구원/ 아이건강제주연대
	▪ 토종 씨앗 전시 홍보	언니네텃밭, 여성농민회

4. 아침밥먹기 캠페인

- 일정 : 2012. 11. 15.(목) 7:30~9:00
- 장소 : 한라초등학교 앞
- 대상 : 초등학생, 중학생 및 지역주민 등 2000여명
- 내용 : ‘아침밥을 먹어요’ 기념 배지와 리플렛, 친환경농산물 주먹밥 나눠주며 캠페인 진행함

5. 홍보리플렛과 건강식단 소책자 제작

- 일정 : 2012. 10월 제작
- 부수 : 3단 리플렛 3000부, 건강식단 소책자 2000부
- 제작 지원 : 제주특별자치도 식품산업과에서 제작비 800만원 지원

Ⅲ. 2013년도 주요사업 추진 현황 및 계획

1. 식생활교육 강사 양성 과정

- 추진기간 : 2013. 4.4.~5.30
- 사업내용: 27명 44시간, 총 10회 교육 후 수료

일차	날짜	시간	강의	강사
1	4/4 (목)	2	식생활교육의 의미와 필요성	김상근 (식생활교육제주네트워크 대표)
		2	먹을거리를 둘러싼 대내외 환경과 가까운 먹을거리 운동	강순원 (한살림제주 상무이사)
2	4/11 (목)	2	식생활교육의 현황 및 사례	탁명구 (식생활교육국민네트워크 사무총장)
		2	식품첨가물 바로 알기	안병수 (후덥식품건강연구소 소장)
3	4/18 (목)	2	균형식의 실천을 위하여	고양숙 (제주대학교 식품영양학과 교수)
		2	아이들과 함께하는 식생활교육	김민선 (제주생태유아공동체 회장)
4	4/25 (목)	2	제주 전통음식의 조리과정과 보존 방향	양용진 (제주향토음식보존연구원 원장)
		2	제주 전통음식 실습	
5	5/2 (목)	8	생산지 방문-농활 및 친환경농산물 생산 및 가공 시설, 지역자급사료 축산 견학	흠살림제주도연합회 한울영농조합 농장
6	5/9 (목)	2	안전한 식품 위에 건강한 식품, GMO 바로알기	유병덕 (국제유기심사원협회 이사)
		1	토종자원 보존의 의미	원정순 (전여농 제주도연맹 소속)
		1	실천하는 유기농-텃밭가꾸기	윤민상 (한살림제주 농산물위원회 위원)
7	5/16 (목)	2	오감을 살리는 미각체험	용미숙 (한살림서울 식생활위원회 위원장)
		2	설탕과 트랜스지방	
8	5/23 (목)	4	녹색식단의 조리	제용스님 (오등선원 주지)
9	5/29 (수)	2	국내외 식생활교육 운동 동향	이동엽 (한살림식생활교육센터 팀장)
		2	식생활교육 방법론 - 교수 설계	
10	5/30 (목)	2	교안작성	
		2	수업시연	

2. 서귀포 식생활교육 활성화 사업

- 일정 : 2013년 8월 말
- 장소 : 한라산청정촌
- 프로그램

일 정	내 용
13:00~13:30	행사 개회 및 인사 식생활교육제주네트워크 소개
13:30~14:30	식생활교육의 현황 및 필요성(강의)
14:30~15:00	질의응답 및 지역 주체 토론회
15:00~16:00	교육농장 한라산청정촌 프로그램 실습

○ 기대효과 : 일방적으로 설명회(강연회)를 하는 것보다 실습과 교육을 접목하여 프로그램을 구성하여, 서귀포 지역 단체의 임원 및 회원이 능동적으로 참여할 수 있게 함.

3. 식생활 관련 캠페인 진행

프로그램 명	가족밥상의 날 캠페인
일 정	내 용
6월 1일 10:00~13:00	가족밥상의 날 캠페인 진행 -홍보물 게시, 리플렛 배부 -가족밥상 지키기 서약카드 작성, 친환경 감귤주스 증정

프로그램 명	아침밥먹기 캠페인
일 정	내 용
11월 중	아침밥 먹기 캠페인 진행 -리플렛 및 배지 배부 -홍보물 게시 -주먹밥 제공

프로그램 명	식생활교육 캠페인
일 정	내 용
10월 중	식생활교육 부스 운영 -아침밥먹기/ 가족밥상의 날/ 음식물쓰레기 줄이기 캠페인 -식생활교육 홍보(리플렛, 행복밥상 소책자 배부) -식생활교육 관련 책자 전시 -식생활교육 영상 상영

4. 대도민 식생활 교육 계획

프로그램 명	환경, 건강, 배려가 담긴 식생활교육-소비자 대상
일 정	내 용
10:00~10:20	인사 및 소개 -식생활교육제 주네트워크 소개 및 식생활교육운동의 현황
10:20~11:40	환경, 건강, 배려가 담긴 식생활의 실천 -로컬푸드 이용/ 식품표시 확인/ 음식물쓰레기 줄이기/ 가족밥상 실천
11:40~12:00	질의 및 응답

프로그램 명	환경, 건강, 배려가 담긴 식생활교육-학부모 대상
일 정	내 용
10:00~10:20	인사 및 소개 -식생활교육제 주네트워크 소개 및 식생활교육운동의 현황
10:20~11:40	환경, 건강, 배려가 담긴 식생활의 실천 -밥상머리 교육의 중요성/ 가족밥상 실천/ 균형잡힌 식사 와 건강/ 텃밭의 교육적 의의
11:40~12:00	질의 및 응답

프로그램 명	환경, 건강, 배려가 담긴 식생활교육-생산자 대상
일 정	내 용
19:00~19:20	인사 및 소개 -식생활교육제 주네트워크 소개 및 식생활교육운동의 현황
19:20~20:40	환경, 건강, 배려가 담긴 식생활의 실천 -토종종자 지키기/ 식품표시 확인/ 로컬푸드의 중요성
20:40~21:00	질의 및 응답

5. 초·중·고등학교 식체험 교육 계획

☐ 바른 식생활 및 농어촌체험과정

○ 운영개요

- 추진기간 : 2013. 6 ~ 12월
- 주관/시행 : 제주특별자치도 / (사)식생활교육제주네트워크
- 지원기준/범위 : 1인당 20천원/ 이동비, 체험비
- 참여대상 : 300명 *우리도 초·중·고등학생수 : 88,028명
- 체험장소 : 농림축산식품부 지정 식생활 우수체험 공간시설(7개소)

○ 운영체계

- 체험과정 모집공고 → 체험과정 신청서 제출→학교선정 및 프로그램 운영→ 결과보고 및 정산 → 사업결과 보고

○ 소요예산

항 목	내 역	금 액	비 고
계		7,100,000원	
체험활동 지원비	20천원×300명	6,000,000원	
워크숍 및 강사비	워크숍 강사비	- 100,000원	i)식생활교육 강사워크숍 ii) 식생활교육 강사비
설문조사	코딩 및 분석비	1,000,000원	설문인원수, 설문문항에 따라 비용 변동

☐ 바른 식생활 체험학교

○ 운영개요

- 추진기간 : 2013. 6 ~ 12월
- 주관/시행 : 제주특별자치도 / (사)식생활교육제주네트워크

- 지원기준/범위 : 1개 학교당 1,625천원/식재료비,교재,앞치마 등
- 참여대상 : 3 ~ 13개소(1학교당 최대 20내외) *우리도 초·중학교수 : 153개소

○ 운영체계

- 체험과정 모집공고 → 체험과정 신청서 제출→학교선정 및 프로그램 운영→ 결과보고 및 정산 → 사업결과 보고

○ 소요예산

항목		내역		금액	비고
직접 경비	학교 (식재료비)	8천 원×20명×2회×10개소		3,200,000원	식재료비 기준 (1인당 8천원)
	식재료비 (교육단체)	8천 원×20명×3회×10개소		4,800,000원	
	강사비 (교육단체)	150천원×1명×3회×10개소 75천 원×1명×3회×10개소		6,750,000원	150천 원 : 주강사 75천 원 : 보조강사
	교육운영비 (교육단체)	50천원×3회× 10개소		1,625,000원	교육운영비 및 유류비 등
소계(A)				16,375,000원	
간접경 비	교재비	200		2,000,000원	교학사(식생활 길라잡이 학생용, 교사용)
	앞치마, 머리망	200		1,500,000원	필수사항
	현수막	1식		90,000원	필수사항
	수료증	200		1,000,000원	필수사항
	설문조사	코딩 및 분석		1,000,000원	설문인원수, 설문문항 에 따라 비용 변동
소 계(B)				5,590,000	
합 계(A+B)					



영양교육 사례 발표

한 양 의

서귀포초 영양교사

영양교육 사례 발표

한 양 의

서귀포초등학교 영양교사



내 용 목 차

- I. 영양교육의 필요성 및 사례발표의 취지
- II. 영양교육의 실제
- III. 영양교사의 역할

I. 영양교육의 필요성 및 사례발표의 취지

국민소득의 증대와 맞벌이 부부의 증가로 편의주의 확산, 외식업과 인스턴트식품의 발달 등으로 우리나라 아동들은 정규식사를 통한 영양제공의 비율은 감소하고 간식의 존성이 커지고 아침결식률이 높아지면서 과식, 폭식 등의 편중섭취의 식사형태로 변해가고 있다. 그리고 주중, 주말의 식사유형의 불 균형화, fast food 음식의 섭취 증가와 더불어 신체활동의 감소로 인해 아동의 성인병과 비만 등 식생활과 관련된 영양문제 및 질병들이 사회문제로 대두되고 있다.

아동기는 신체적 성장뿐만 아니라 정서발달 및 지적능력 등 전반적인 인지적 발달의 기초를 마련하는 시기로 균형 있는 영양공급과 다양한 식품섭취가 어느 때보다도 꼭 필요한 때이다. 하지만 『건강을 위해서』라는 명목 하에 아동들에게 억지로 먹일 수는 없는 것이다. 자기 스스로 이해하고 태도를 변화시켜 나가도록 유도하는 것이 무엇보다 중요하다. 아동들에게 영양교육을 통해 바람직한 식생활습관 형성으로 평생건강의 기틀을 마련할 수 있도록 해주어야 한다는 것이다.

이런 이유로 2007년 영양교사가 배출되었고 현재 학교현장에서는 영양교육의 첫걸음이 조심스럽게 디터지고 있다. 그 첫걸음의 대부분은 학교급식법 시행령 제8조 영양

교사의 직무에서 정한 식생활지도.정보제공.영양상담 업무 위주의 교육과 영양관련 실과교과수업, 창의적체험활동, 방과 후 식생활 교실 운영 정도이나 영양교육에 있어 학년별 교육과정이 없고 영양교사 혼자 수업설계를 해야 되는 상황을 고려한다면 결코 쉬운 상황은 아니다. 따라서 부족하나마 우리학교 영양교육 사례를 소개하므로써 앞으로 영양교육을 계획하고 있는 영양교사들에게 조금이나마 보탬이 되었으면 한다.

II. 영양교육의 실제

1. 영양교육 계획

연도	학년	차시	시수	내 용	시 간
2008	6	2	8	향토음식문화반-오메기떡, 기름떡 요리실습	재량활동
2009	6	4	8	향토음식문화반-농촌진흥청과 연계 전통음식요리실습(다식, 송편, 장아찌 등)	재량활동
2010	4	36	36	계발활동(그린푸드반)-요리실습	계발활동
2010	6	6	30	『새롭게 나누는 당이야기』 영양교육	체육시간
2011	5	4	24	나트륨저감화 영양교육	체육시간
2011	6	3	6	향토음식문화반-오메기떡, 송편, 기름떡 요리실습	재량활동
2012	1~6	7	7	건강한 몸짱 만들기 교실	3주목요일 2:20~3:00
2013	1~6	2~3	35	녹색식생활 영양교육	창체시간

2. 영양교육 운영의 실제

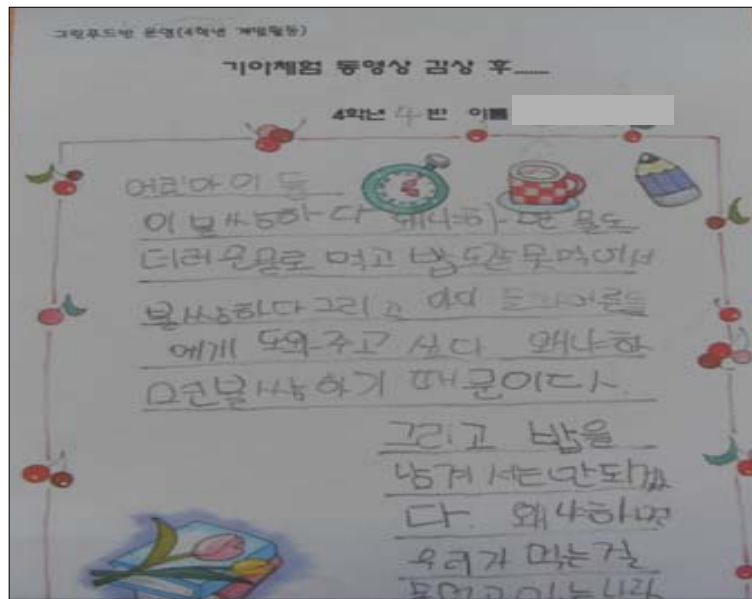
가. 그린푸드반 운영

- 1) 운영기간 : 2010. 3. ~ 2011. 2(년 36회, 수요일 특별활동)
- 2) 장 소 : 과학실 또는 급식실
- 3) 대 상 자 : 4학년 그린푸드반 희망자 30명
- 4) 운영 내용 (3 ~ 4월 지도 계획만 예시로 제시)

월	주	주제	지도 내용	준비물
3	2	계발활동부 조직	·4학년 부서별 조직	필기구
	3	그린푸드반 소개 및 활동조직	·그린푸드반 활동 계획 소개 ·활동 조 구성 및 조장 선출	"
	4	나의 편식지수를 알아보아요	·나의 편식지수 알아보기 ·튼튼이 생활 습관 알아보기	"
4	1	편식교정 요리실습(1)	·달걀,감자 삶기	요리재료,요리기구,앞치마,머리수건,필기구
	2	편식의 문제점을 알아보아요	·편식의 정의 ·편식의 문제점	필기구
	3	저열량 샌드위치 만들기	·저열량 샌드위치 만들기	요리재료,요리기구,앞치마,머리수건,필기구

그린푸드반 친구들에게 나를 소개 합니다.^^

구 분		소 속	4학년 반 이름
1.나를 상징하는 것은 무엇인가요?(동물,식물,자연,직 위 등.....)	상징하는것		
	왜?		
2.그린푸드반에 기대하는 것은 무엇인가요?			
3.건강을 위해 체중조절이나 편식교정 노력 등을 해 본적이 있나요?	무엇을		
	언제		
	왜		
	어떻게		
4.내가 가장 싫어하는 야채나 음식은 무엇인가요?			



식습관

4학년 4반 이윤

내용	예	아니오
1. 편식하는 습관이 있다.	✓	✓
2. 음식을 많이 먹는다.	✓	✓
3. 음식을 먹을 때 최소 20분 이상 씹어 먹는다.	✓	✓
4. 한 입에 거대한 양을 넣어 먹는다.	✓	✓
5. TV나 비디오를 보면서 음식을 먹을 때가 많다.	✓	✓
6. 상견례하는 꼬기를 좋아한다.	✓	✓
7. 채소를 싫어해서 잘 먹지 않는다.	✓	✓
8. 탄산음료, 주스 등 음료를 좋아한다.	✓	✓
9. 과자나 아이스크림을 자주 먹는다.	✓	✓
10. 간식을 자주 먹는다.	✓	✓
11. 과일 지식을 자주 지른다.	✓	✓
12. 음식은 제대로 씹어서 먹는다.	✓	✓
13. 우유나 우유음료는 일주일당 3-4회 이상 먹는다.	✓	✓
14. 레스토랑이나 레스토랑의 음식을 자주 먹는다.	✓	✓
15. 간식으로 채소와 과일을 자주 먹는다.	✓	✓

어떻게 먹을까

수고하셨습니다.

식생활 지수

4학년 4반 이윤

영양 정보	예	아니오
1. 영양소가 풍부하고 영양이 많은 음식을 많이 먹는다.	✓	✓
2. 식품의 종류(채소, 과일, 동물성 식품)를 다양하게 먹는다.	✓	✓
3. 소금과 설탕의 사용을 줄인다.	✓	✓
4. 물을 하루에 8컵 이상 마신다.	✓	✓
5. 하루에 20분 이상 걷거나 운동을 한다.	✓	✓
6. 밤 10시 이후에는 잠을 잘 못 자고, 잠을 잘 못 자고.	✓	✓
7. 간식으로 과일, 채소, 견과류, 우유 등을 먹는다.	✓	✓
8. 과일 주스보다는 물을 마신다.	✓	✓
9. 과일 주스는 하루 1회 이상 마신다.	✓	✓
10. 과일 주스는 하루 1회 이상 마신다.	✓	✓
11. 우유는 하루 1회 이상 마신다.	✓	✓
12. 우유는 하루 1회 이상 마신다.	✓	✓
13. 우유는 하루 1회 이상 마신다.	✓	✓
14. 우유는 하루 1회 이상 마신다.	✓	✓
15. 우유는 하루 1회 이상 마신다.	✓	✓
16. 우유는 하루 1회 이상 마신다.	✓	✓
17. 우유는 하루 1회 이상 마신다.	✓	✓
18. 우유는 하루 1회 이상 마신다.	✓	✓
19. 우유는 하루 1회 이상 마신다.	✓	✓
20. 우유는 하루 1회 이상 마신다.	✓	✓

나의 식생활 지수는

22

식생활 지수

4학년 4반 이윤

영양 정보	예	아니오
1. 영양소가 풍부하고 영양이 많은 음식을 많이 먹는다.	✓	✓
2. 식품의 종류(채소, 과일, 동물성 식품)를 다양하게 먹는다.	✓	✓
3. 소금과 설탕의 사용을 줄인다.	✓	✓
4. 물을 하루에 8컵 이상 마신다.	✓	✓
5. 하루에 20분 이상 걷거나 운동을 한다.	✓	✓
6. 밤 10시 이후에는 잠을 잘 못 자고, 잠을 잘 못 자고.	✓	✓
7. 간식으로 과일, 채소, 견과류, 우유 등을 먹는다.	✓	✓
8. 과일 주스보다는 물을 마신다.	✓	✓
9. 과일 주스는 하루 1회 이상 마신다.	✓	✓
10. 과일 주스는 하루 1회 이상 마신다.	✓	✓
11. 우유는 하루 1회 이상 마신다.	✓	✓
12. 우유는 하루 1회 이상 마신다.	✓	✓
13. 우유는 하루 1회 이상 마신다.	✓	✓
14. 우유는 하루 1회 이상 마신다.	✓	✓
15. 우유는 하루 1회 이상 마신다.	✓	✓
16. 우유는 하루 1회 이상 마신다.	✓	✓
17. 우유는 하루 1회 이상 마신다.	✓	✓
18. 우유는 하루 1회 이상 마신다.	✓	✓
19. 우유는 하루 1회 이상 마신다.	✓	✓
20. 우유는 하루 1회 이상 마신다.	✓	✓

나의 식생활 지수는

22

1학기개발활동 차시-2010.00.00.(요일)

♠♠ 핫케익을 만들고 난 후.....

구 분	소 속	4학년 반 이름
1.실습일		
2.우리조가 만든 음식은 무엇 인가요?		
3.우리조가 만든 음식의 재료 는 무엇이 들어갔나요?		
4.나는 우리조가 실습을 하는 데 무엇을 준비했나요?		
5.실습할 때를 기억하면서 우리조를 평가해보고 내가 느낀 점을 써보세요. [우리 조는 언제 누가 어떤 일을 어떻게 했는데 어떤 점은 잘했고 어떤 점은 고쳐야겠다. 그리고 앞으로는 어떻게 했으면 좋으면 좋겠고 나는 이런 것을 느꼈다.]		
6.다음에 실습하고 싶은 음식은 무엇인가요?	음식명	
	이 유	

()반 자체 평가서

실습일 : 2010. . .() 4학년 ()반 이름

평가문항	20점	15점	10점
1.메뉴의 창의성	매우 창의적이다	조금 창의적이다	일반적 메뉴이다
2.메뉴의 영양	매우 영양적이다	보통이다	영양이 불균형이다
3.조별 실습준비물 준비성	전원이 모두 준비물이 갖고 왔다	1~2명만 제외하고 모두 준비물을 갖고 왔다	1~2명만 준비물을 갖고 왔다.
4.조원들의 실습 참가성 및 완성도	전원이 역할을 분담하여 적극적 참여로 완성도 높은 실습이 이루어졌다	전원이 비교적 협조적으로 실습은 하였으나 완성도는 낮았다	몇 명위주로 실습이 이루어졌고 완성도 또한 낮았다
5.실습 후 정리성	우리 조 테이블과 주변까지 매우 깨끗하게 정리정돈 했다	우리 조 테이블만 정리정돈 했다	우리 조 테이블도 몇 명만 대충 정리정돈 했다.
점수합계	우리 조의 점수는()이다.		

나. 『새롭게 나누는 당 이야기』 영양교육

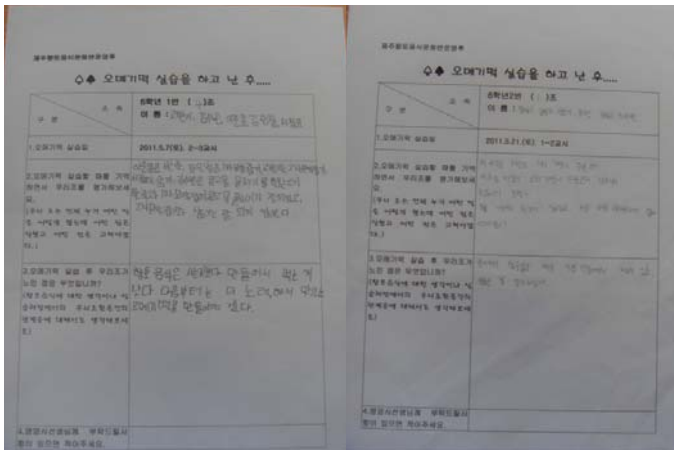
- 1) 운영기간 : 2010. 4. ~ 2011. 6. (6차시 30시간, 체육시간 이용)
- 2) 장 소 : 각 교실
- 3) 대 상 자 : 6학년 5개 반
- 4) 운영 내용

월	차시	시간	영역	학습 주제	학습목표
4	1	1	1. 당의 특성	당, 너를 알려줘	▸ 당의 의미를 이해한다. ▸ 당의 종류를 이해한다.
	2	1	1. 당의 특성	식품구성탐 속의 당	▸ 식품구성탐에서 당의 위치를 이해한다. ▸ 자연식품과 가공식품에 들어있는 당의 소화흡수 차이를 이해한다.
5	3	1	1. 당의 특성	힘과 단맛을 주는 당	▸ 당의 역할을 이해한다. ▸ 아침식사의 중요성을 이해한다.
	4	1	2. 당과 식품	숨어있는 당을 찾아라.	▸ 식품중 당의 함량을 알아본다. ▸ 적당한 당 섭취량을 알아본다.
6	5	1	3. 당과 우리 생활	당의 다른 모습	▸ 당을 많이 먹으면 충치와 비만, 주의력 결핍이 된다는 것을 이해한다.
	6	1	3. 당과 우리 생활	당, 조금 덜 달콤해도 좋아요	▸ 당을 적게 섭취하는 방법을 알고 생활 속에서 실천한다.

다. 제주향토음식문화반 운영

- 1) 운영기간 : 2011. 5. ~ 2011. 11. (년 6회 운영, 토요일 재량활동 시간)
- 2) 장 소 : 과학실 또는 급식실
- 3) 대 상 자 : 6학년
- 4) 운영 내용

실습일	실습내용	실습재료	장소	학년/ 반
5/7(토)	오메기떡	차조 5kg, 콩가루 1kg, 팥 2kg, 소금	과학실, 급식실	6-1
5/21(토)	오메기떡	차조 5kg, 콩가루 1kg, 팥 2kg, 소금	과학실, 급식실	6-2
6/18(토)	송편	쌀가루 7kg, 설탕, 참깨	과학실, 급식실	6-3
10/1(토)	송편	쌀가루 7kg, 설탕, 참깨	과학실, 급식실	6-4
10/29(토)	기름떡	찹쌀가루 7kg, 콩기름, 설탕	과학실, 급식실	6-5
11/19(토)	기름떡	찹쌀가루 7kg, 콩기름, 설탕	과학실, 급식실	6-6



라. 나트륨저감화 영양교육

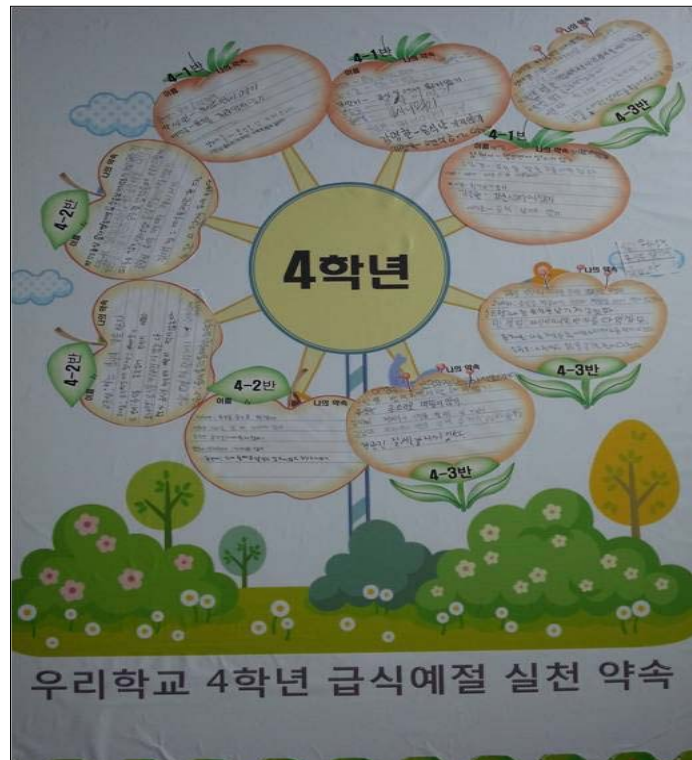
- 1) 운영기간 : 2011. 5.~ 2011. 10. (4차시 24시간, 체육시간 이용)
- 2) 장 소 : 각 교실
- 3) 대 상 자 : 5학년 6개 반
- 4) 운영 내용

월	차시	시간	영역	학습 주제	학습목표
5	1	1	1. 나트륨의 특성	나트륨 많이 먹으면 안돼요!	▶ 소금과 나트륨의 하루목표 섭취량을 말할 수 있다. ▶ 나트륨 과잉 섭취의 문제점을 말할 수 있다.
6	2	1	2. 나트륨과 식품	식품 속 나트륨! 알고 먹읍시다.	▶ 자연식품을 통한 나트륨 섭취의 중요성을 인식한다. ▶ 어떤 가공품에 나트륨이 많이 들어있는지 열거 할 수 있다.
9	3	1	3. 나트륨과 우리생활	나트륨 섭취를 줄이는 '싱겁게 먹기' 실천합시다.	▶ 나트륨섭취를 줄이는 방법을 말할 수 있다.
10	4	1	4. 나의 식습관 태도	나의 나트륨섭취습관의 변화정도를 살펴봅시다.	▶ 나트륨섭취 줄이기를 실천하려는 태도를 가진다.

마. 녹색식생활 영양교육

- 1) 운영기간 : 2013. 4.~ 2013. 9. (창체시간)
- 2) 장 소 : 각 교실
- 3) 대 상 자 : 1, 2, 3, 5, 6년-2차시, 4년-3차시
- 4) 운영 내용

학년	차시	내용	일정	교재
1학년	1차시	식사예절을 지켜요	5/2(목)	녹색식생활길라잡이1
	2차시	음식을 골고루 먹어요	6/7(월)	녹색식생활길라잡이1
2학년	1차시	몸에 좋은 간식을 먹어요	7/19(금)	녹색식생활길라잡이1
	2차시	전통음식을 만들어 보아요(송편)	9/13(금)	녹색식생활길라잡이1
3학년	1차시	비만예방 식생활 실천태도 갖기	5/23(목)	녹색식생활길라잡이2
	2차시	몸에 좋은 간식을 먹어요	7/11(목)	녹색식생활길라잡이1
4학년	1차시	함께 먹어요	4/22(월)	영양.식생활2
	2차시	식중독! 예방할 수 있어요	5/20(월)	영양.식생활2
	3차시	채소를 골고루 먹어요	9/16(월)	영양.식생활2
5학년	1~2차시	전통음식을 만들어 보아요(송편)	9/12(목)	녹색식생활길라잡이2
6학년	1~2차시	전통음식을 만들어 보아요(송편)	9/13(금)	녹색식생활길라잡이2



4학년 식사예절 실천 다짐하기



1학년 영양수업 - 아기돼지삼형제 동영상보기



1학년 영양수업 - 셋째돼지가 먹은 음식 찾아보기



1학년 영양수업 - 식품구성자전거의 기능 알아보기



1학년 영양수업 - 깻잎장아찌 담그기



그림 3학년 영양수업 - 비만예방식습관태도 갖기 수업자료



그림 3학년 영양수업 - 비만체험활동 모래주머니

III. 영양교사의 역할

영양교육의 목표는 단순지식 전달이나 습득이 아닌 첫째 지식의 이해, 둘째 태도의 변용, 셋째 행동의 변화로 이어져야 하며 따라서 영양교육은 학습대상자의 나이가 어릴수록 효과가 크게 나타난다. 어릴 때의 식습관이 평생의 건강을 좌우하기에 2008년 어린이식생활안전관리특별법, 2009년 식생활교육지원법이 제정되었다. 어릴 때부터의 영양교육의 중요성이 부각되면서 제도적으로 학교의 역할 비중을 높이고 학교에서의 체계적인 영양교육을 바라고 있다. 그리고 몇 년 전 까지만 해도 제대로 된 영양교육 교재 하나가 없었는데 지금은 상황이 달라졌다. 많은 곳에서 다양한 자료들이 만들어지고 있고 이것들을 활용한다면 어렵지만 시작할 수 있을 것이다. 너무 망설이지 말고 『시작은 반이다』라는 말을 믿고 작은 출발점을 우선 찾아 부딪혀 보자. 우리학교의 교육과정을 잘 살펴보고 할 수 있는 부분을 찾아 하나씩 해 나간다면 분명 내실 있는 영양수업을 할 수 있을 것이다.

부분적으로나마 영양수업을 하면서 느낀 점은 영양교사로서의 전문적인 지식과 수업 기술의 부재를 느꼈다. 지금 우리가 있는 이 자리는 정보의 소용돌이 속에 서있다고 해도 과언이 아니다. 정보의 범람 속에 학부모, 학생, 일반교사들이 일상적으로 알 수 있는 정도의 영양지식, 식품상식 등으로 교육을 시켜서는 영양교사로서의 자리매김도 영양교육의 목표 도달도 할 수 없을 것이다. 따라서 영양교사는 영양교육과 관련된 전문성 있는 지식과 자질을 구비해야하며 꾸준한 자기개발을 통해 스스로의 역량을 키워 국민건강의 길잡이로써의 영양교사가 될 수 있었으면 한다.

※참고문헌※

김효심(2010). 어린이의 바른 식생활 습관

대한영양사협회(2010). 집단급식소 영양사 위생교육

<http://blog.daum.net/kejstar/16189812> (2008) 식생활교육의 필요성과 정책방향



텃밭에서 배우는 식생활 교육

김민선

제주생태유아공동체 회장

텃밭에서 배우는 식생활 교육

김 민 선

제주생태유아공동체 회장/

푸른마을어린이집 원장

아이들을 위한 먹거리

먹거리가 넘쳐나는 요즘 아이들을 위해 어떤 음식을 제공해야 할까? 우리가 자랄 때와는 먹거리 환경마저 너무도 다르기 때문에 경험과 더불어 분별력도 필요한 시대이다. 특히 자연 상태의 식재료로 음식을 하는 경우보다, 인스턴트 및 가공식품은 그 원형을 눈으로만 파악할 수 없기 때문에 더 신중해야 할 것이다.

아이들이 학교에 들어가고 또래와 어울리기 시작하면 부모의 시야를 벗어나 다양한 음식을 접하게 된다. 영유아기 아이들이 가장 친숙한 부모로부터 먹을 음식과 먹지 말아야 할 음식을 배운 것처럼, 취학 이후 아이들은 또 다른 친숙한 존재인 또래친구들과 먹거리에 대한 공유와 추억을 만들어 간다. 그런데 유년기 먹거리의 추억을 자녀들에게 마냥 허락하기에는 너무도 위험천만한 상황도 많다는 것이 문제이다.

아이들의 밥상에 어떤 음식을 올릴 것인지, 또 아이들 스스로 간식을 선택할 때 어떤 기준을 가지라고 조언할 것인지 부모들의 고민이 필요하다.

아이들에게 안전한 먹거리를 찾아주는 것은 시대적인 의무가 되었지만 더불어 기억할 것은 음식과 연관된 정서의 중요성, 그리고 식생활은 문화의 일부라는 점이다. 음식을 먹을 때는 맛만 느끼는 것이 아니라 우리 몸의 모든 감각을 동원하여 그 장면을 느끼고 기억한다. 좋은 먹거리라는 것은 아이들의 정서에까지 좋은 영양분이 되어줄 그런 재료, 그런 음식이어야 한다.

생활 속 먹거리 교육

오랜 옛날부터 우리의 삶 속에는 먹거리와 관련된 활동이 다양하게 연관되어 있었다. 어린 자녀의 생존을 위해 필수적으로 전수했던 오래된 가정교육 내용을 생각해보

면, 먹는 방법· 먹거리를 기르는 방법· 먹거리를 장만하고 보관하는 방법 등이 있었다. 그러나 요즘의 아이들에게 이런 활동은 다소 생소할 것이다. 어른들 역시 이런 경험들을 아이들에게 제공할 기회 마련이 쉽지 않고 그 중요성을 인식하지 못하는 경우도 많다.

1) 아이들과 함께 자연에서 먹거리 장만하기

(1) 먹거리, 어디서 왔을까?

땅의 기운을 가득 머금은 봄나물이 밥상에 오르면 성인들은 봄 들판의 싱그러움을 연상할 수 있다. 그러나 아이들은 그것으로 대지의 봄기운을 상상하지 못한다. 그저 익숙지 않은 향의 낯선 음식으로 여겨질 가능성이 높다. 추상적인 개념에 대한 이해가 약한 아이들은 눈앞에 보이는 것과 그 이면에 숨은 내용을 연관하는 것이 쉽지 않기 때문이다.

그것을 이해하는 방법은 ‘경험’에 있다. 돌 틈에 숨은 쑥과 냉이를 찾아내고 캐어내 요리로 직접 만들어 먹는 과정에 동참해본 아이는 다음에 쑥전과 냉이된장국을 완성된 요리로 마주하여도 이전의 경험을 떠올려 연관시킬 수 있다. 이전 경험의 유무에 따라 어떤 아이들에겐 추억의 음식이 되기도 하고 어떤 아이들에겐 ‘한 번도 먹어보지 않은 먹기 싫은 음식’이 되기도 한다. 아이들이 새로운 음식과 친숙해지기 위해서는 내 손으로 구한 재료이거나, 음식을 하기 전에라도 재료를 탐색할 기회가 필요하다.

(2) 자연에서 먹거리 찾기

들판에서, 숲에서, 텃밭에서 먹거리를 구하고 얻는 기회는 생각보다 많다. 특히나 사람의 손으로 파종하지 않아도 철마다 먹거리를 내어주는 자연의 생태계는 풍요롭고 신비하다. 취학 전 아동에게는 책을 통해 배우는 지식보다 시각· 후각· 촉감· 미각 등의 감각을 동원한 경험이 절대적으로 중요하다. 변화무쌍한 자연 속에서의 체험은 창의력과 통찰력을 길러준다.

(3) 먹거리 수확을 통한 과학교육 효과

① 먹을 수 있는 들풀 찾기: 봄 들판에서 쑥, 냉이, 곰취, 돌나물 등을 찾아보자. 처

음부터 봄나물을 구별하기는 어렵지만 잎의 모양과 색, 서식지의 특징 등을 살펴보고 식물도감 책을 이용하여 이름 알기 등의 활동을 할 수 있다. 자연스럽게 자주 접하면 충분히 먹는 나물을 찾아 수확하는 것이 가능하다. 또 잎, 줄기, 뿌리에 따라 먹는 활용이 다른 것도 알 수 있다.



② 씨앗이 자라나는 과정 관찰하기: 텃밭에 씨앗을 뿌리고 작물을 키워보자. 작은 씨앗에서 싹과 뿌리가 나고 자라나는 과정을 관찰할 수 있다. 우리가 먹는 잎이나 열매가 어떻게 생겨나게 되었는지를 직접 배우게 된다. 식물이 꽃을 피우고 열매를 맺고 씨를 남기는 순환의 과정을 지켜보는 것 또한 소중한 경험이 될 것이다.

③ 식물의 성장과 날씨와의 관계 이해하기: 요즘은 마음만 먹으면 계절과 상관없이 한겨울에도 딸기나 오이를 먹을 수 있다. 때문에 어떤 채소가 제철채소인지 아이들이 알기란 쉽지가 않다. 계절을 거슬러 가온작물을 생산하려면 많은 석탄에너지를 소비하고 환경을 파괴하기도 한다는 사실을 무감각하게 받아들이고 있는 경우가 많을 것이다.

그러나 직접 농작물을 기르려면 자연의 시계에 맞춰 알맞은 때를 기다리고 가장 적절한 시기에 파종을 해야 한다. 그런 뒤에도 날씨를 민감하게 살피게 된다. 언제쯤 비가 올까 기다리고, 강한 햇볕에 작물이 목마르진 않은지, 태풍에 작물이 쓰러지진 않을지 염려하고 대비하기도 한다. 농사는 날씨와 매우 긴밀한 연관이 있고, 아이들이 농사를 체험하는 것은 자연의 현상과 순환을 기민하게 관찰하는 기회가 된다.

(4) 텃밭활동을 통한 인성교육 효과

① 흙에서 배우는 생명의 다양성: 작물을 키우기 위해 찾은 흙에서 생각보다 훨씬 다양한 생명들을 만나게 될 것이다. 땅을 팔 때 만나는 지렁이, 굼벵이, 쥐며느리 같은 벌레들에서부터 작물의 잎 등을 갉아먹는 애벌레, 꽃이 피면 날아드는 나비와 벌도 보

게 된다. 텃밭은 사람과 식물, 곤충, 미생물, 새가 함께하는 공동작품이고 사람이 심어 놓은 작물이지만 사람만 독차지할 수 없다는 것도 알게 될 것이다.

아이들의 농사는 많은 생산을 목표로 하기보다 이와 같은 다양한 생명들과의 만남에서 의미를 찾아야 한다. 사람 역시 자연의 일부로서 자연의 다른 존재들과 조화롭게 지내야함을 텃밭 수확 활동을 통해 배울 수 있다.

② **협동과 협력의 경험:** 예전 조상들이 농사를 지으며 서로 힘을 보태고 흥을 돌아주었던 것처럼 농사에 있어 협동과 협력은 중요한 문제해결 방법이다. 잡초 뽑기, 물주기, 수확하기, 수확물 다듬기 등 혼자 하기 버거운 일들도 힘을 모으면 수월하고 즐거운 일이 된다는 것을 경험하게 해 보자. 요즘처럼 집안의 형제가 많지 않고 대개의 일들이 개인주의·가족주의로 이뤄지는 때에 협동과 협력으로 어떤 일을 해결해 나가는 기회는 아이들에게 사고의 유연성을 갖게 하는 중요한 경험이 될 것이다.



2) 텃밭에서 얻는 제철 제고장 식재료

가공식품을 줄이고 자연에서 얻은 식재료를 이용한 음식을 먹게 되는 것만으로도 아이들의 건강에는 긍정적인 영향을 줄 것이다.

그러나 내 몸에 좋은 재료를 얻기 위해 다른 생태계에 해를 끼쳤다면 “좋다”고 얘기할 수 없다. 한 겨울에도 어렵지 않게 푸른 채소를 먹을 수 있지만 그로 인해 지구의 온도가 올라가고 수많은 생물들이 멸종의 위기를 맞고 있다. 특별한 날에만 먹던 고기 반찬을 이제 매일같이 식탁에 올리게 되었지만 그로 인해 어마어마한 푸른 대지가 황폐화되고 있다. 독특한 열대과일을 동네 마트에서 손쉽게 사다 먹을 수 있게 되었지만 실어 나르려면 석탄석유에너지를 소비할 수밖에 없다. 우리가 누리는 혜택이 다른 생

태계를 밟고 누리는 것이라면 “좋은 것”이라고 말 할 수 없다. 눈앞에 보이지 않더라도 그 영향은 점점 빠른 속도로 우리에게 되돌아오고 있다.

텃밭 가꾸기를 통하여 아이들과 함께 제철 제고장 식재료에 관심을 가져보자. 유기농으로 기른 제철 채소는 하늘과 땅이 제때에 알맞게 익혀 낸 최고의 작품이다. 되도록 제철 채소를 먹기로 결심한다면 봄, 여름, 가을, 겨울 사계절에 따른 자연의 변화에 관심이 생기고기다림 뒤에 얻는 즐거움이 더욱 클 것이다.



농어촌 식생활 체험공간 사례 발표

박영희

한라산청정촌 대표

제주식생활교육활성화를 위한 심포지엄

농어촌 식생활 체험공간

심공

2013. 6. 25

(영농)한라산청정촌

한라산청정촌 소개



푸른콩 된장 집이라고 더 많이 알려져 있습니다.
(영농)한라산청정촌



한라산청정촌 소개



교육 시행 통계

연도	교육횟수 (번)	교육생수 (명)
2009년	0	0
2010년	7	150
2011년	60	1,882
2012년	95	2,924



(사)식생활교육 국민네트워크 사업



식생활교육국민네트워크사업

사업명	대상
녹색식생활체험학교	대상학교 : 신청 학교 중 선발 교육인원 : 20명/학교 교육회수 : 2시간씩 5회 교육비 : 전체 국민네트워크 지원 영양교수 진행 : 밥, 전통간식 외부단체 진행 : 장, 떡, 김치
녹색식생활 및 농어촌 체험과정	대상학교 : 신청 학교 중 선발 교육인원 : 인원비례로 지역별 할당인원수 이내 교육회수 : 1회 이론, 1회 체험 이론교육 : 지역네트워크에서 학교방문 시행(1시간) 체험교육 : 우수농어촌식생활체험공간 또는 웰촌마을



식생활교육국민네트워크사업

사업명	대상
전국학부모대상 올바른 식생활과 전통 장류 만들기 과정	대상인원 : 학부모, 교직원, 농민, 다문화가정 교육인원 : 30명/지역 교육지역 : 전국 5개 광역단체 교육회수 : 3시간씩 5회 (3월~10월) 교육비 : 자부담 6만원/인, 나머지 국민네트워크 지원 교육단체 : 장류 전문교육 가능 단체
녹색식생활 식습관 프로그램	대상학교 : 신청 학교 중 선발



연도별 국민네트워크사업 수행실적

연도	사업명	대상
2010	녹색식생활체험학교	효돈초(3회), 성읍초(3회), 한마음초(0회) * () 속은 각 학교별 총 6 회 중 우리가 교육시행한 회수
2011	전국학부모대상 전통 장 만들기 체험과정	30명 3시간씩 5회
	녹색식생활체험학교	온평초, 수산초, 도남초
	녹색식생활 식습관 프로그램	효돈초 * 위탁하는 프로그램 진행



연도별 국민네트워크사업 수행실적

연도	사업명	대상
2012	전국학부모전통장류 떡류만들기체험과정	30명 3시간씩 6회
	녹색식생활체험학교	다사랑지역아동센터, 이도초, 서 귀초, 새서귀초, 예래초
	녹색식생활체험과정	새서귀초
	녹색식생활 식습관 프 로그램	서귀초 *위탁하는 프로그램 진행



녹색식생활체험학교 운영 사례(2010년)



전통장과 녹색식생활

2010년 대상 학교



성읍초 5학년
총 6 회 수업 중
전반 3 회 시행



효돈초 4~6학년 총 6 회
수업 중 전반 3 회 시행



학교 교과과정 연계

과학5-1	5단원 작은 생물
사회5-1	1단원 (2)자연환경을 이용한 생활
사회5-2	3단원 (1)조상의 멋과 슬기
실과5-2	5단원 우리의 식사



1차 과정 진행



삶은 콩을 찌어 메주 성형하기



2차 과정 진행



고주장을 이용하는 한국음식 찾기



3차 과정 진행



막장 만들고 좋아하는 아이들





**이러한 교육을 통해
애들과 저희가
얻은 것**

교육을 받고 나서

알게된 점, 느낀 점을 써 보세요

한식의 기본되는 장을 만들어 보니
신기합니다. 옛날이 불쌍하다.
쫄쫄.... (옛날이 불쌍한 점: 적성 만드니까.
알게된 점: 누룩가루로 식초를 만드니까
신기하다.

선생님

덕분에 많았

알게 됐어요. 고맙습니다. 쿠쿠!! 바이바이 ~~~
안녕히 가세요.

성읍초 5
현성민



숨과 꿈 농장

교육을 받고 나서

알게된 점, 느낀 점을 써 보세요

우리 할머니도 장을 만들어 뒷밭에 향아리에
넣어 둔다. 나는 그때마다 냄새가 나서 자라장을
먹었는데, 그때는 내가 너무 먹었잖아. 이제부터는
장 만드는 방법을 알고 있으니, 할머니랑 같이
장을 만드는데 힘을 써야겠다.

☆ 감사합니다 ☆

날짜	2010.10월 18일(월)
이름	성읍초등학교 5학년 (반 이름: 김도희)
주제	제주도 고유의 전통 매주 만들기
교과서 연계	사회 5-1 1단원 (2) 자연 환경의 이용과 생활 사회 5-2 3단원 (1) 조상의 맛과 습기 실과 5-2 5단원 우리의 식생활



애들의 변모

녹색식생활체험학교를 마치며

그간 5차에 걸친 2박을 정돈하며 여러분의 식생활에 대한 의견과 다짐 등을 표현해주셨어요.

학교 : 새서귀초 학년반 : 5학년 3반 성명 : 안지원 일자 : 2012. 09. 20



지금까지 너무 재미있었다.

이제 나도 엄마다!!! 스오해하면 요리를 만들 수 있기 때문입니다. 이 녹색식생활을 체험하면서 김치 만드는 방법 또 두부장을 만드는 방법도 알았다. 그리고 이번 기회에 좋은 추억이 되것 같다. 나중에 녹색식생활 체험학교를 다시 열면 시간이 안되더라도 시간을 ♥낼거다.

그리고 엄마가 음식을 할때 얼마나



힘든지 알게 되었다.

(영농)할라산청정촌

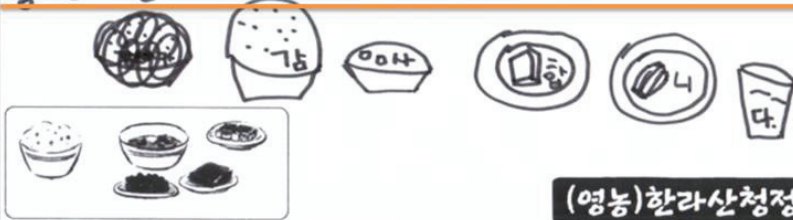


녹색식생활체험학교를 마치며

그간 5차에 걸친 교육을 정돈하며 여러분의 식생활에 대한 의견과 다짐 등을 표현해주셨어요.

학교: 신도초 학년반: 4학년 2반 성명: 문서연 일자: 2012. 09. 21

이 체험을 하면서 한 끼의 기본적인 음식, 가공식품은 위험하다는 것들을 알게 되었다. 나도 아침엔 토스트, 간식도 꼭꼭하게 먹고 있었다. 하지만 내 식습관이 비만에 원인, 위험하다는 생각도 들었다. 앞으로는 조금이라도 더 내 몸의 도움이 되는 것을 먹어야 겠다고 생각한다. 앞으로 내가 아닌 다른 사람에게도 이렇게 여의면 좋다는 것을 자랑스럽게 얘기해주고 싶다.



(영농)한라산청정촌

여러분 가족의 일주일은요?

그간 5차에 걸친 교육을 정돈하며 여러분의 식생활에 대한 의견과 다짐 등을 표현해주셨어요.

학교: 문도초 학년: 6 성명: 고민정 일자: 2011. 10. 19

앞으로는 더욱 커가게 하기 위해 골고루 먹는다.
또, 너무 기름진 음식을 먹지 않고, 인스턴트 식품과 패스트 푸드를 먹지 않겠다.

다양한 음식을 하면서 많은 것을 알게 되었고 많은 음식이 여러 사람들의 노력 끝에 만들어 진다는 것을 알게 되었으며 앞으로 할머님이 해주시는 음식을 골고루 먹은 것이다.



(영농)한라산청정촌

여러분 가족의 일주일은요?

그간 5차에 걸친 교육을 정돈하며 여러분의 식생활에 대한 의견과 다짐 등을 표현해주세요.

학교: 한빛 학년: 6 성명: 강한우 일자: 2011. 10. 13

① 앞으로는 식습관을 고쳐서 나쁘고 올바른 식습관을 가져야 겠다고 생각했고
여러나라의 가족들의 식습관으로 먹고 조금 반성해야 겠다고 생각했다.
지금까지 배운 것들을 집에 가서 부모님께 알려 드려야
겠다고 생각 했다 ~~너무~~ 더욱 아쉽고 도움이 되면 좋 겠다

② 마늘, 양파, 배, 감, 사과, 밀치, 계란, 생선, 감자, 과자, 튀김, 고자, 씨네티,
삼겹살 치킨, 피자, 아이스크림 등 많은 것



(영농)한라산청정촌



여러분 가족의 일주일은요?

그간 5차에 걸친 교육을 정돈하며 여러분의 식생활에 대한 의견과 다짐 등을 표현해주세요.

학교: 한빛 학년: 5 성명: 이진니 일자: 2011. 10. 12

생계형, 한강(104), 김치, 762/22171-1882226
사과(104), 야채는 잘 먹도록
배고른, 밥 (점심, 저녁 + 점심)
명치복음 (104) 노력해야 겠다.
계란 프라이, 계란찜
식재료, 기름, 양념 등을 내리고 우리끼리 전통음식의 풍운장을
많이 알게 되었다. 감성만들기, 떡, 영농밥 등등 재밌었다.

야채 싫어하는 큰딸 (214)이 야채를 잘 먹도록 노력해야 겠다는 결심을 하는
제가 되었고 가르쳐주신 영양사 선생님, 최장호 선생님께
감사드리며 다음에는 학생들 위해 프로그램이 또 있었으면
좋겠습니다. - 21408 -



(영농)한라산청정촌



여러분 가족의 일주일은요?

여러분 가족의 일주일은요?

그간 5차에 걸친 교육을 정돈하며 여러분의 식생활에 대한 의견과 다짐 등을 표현해주세요.

학교: 도남초등학교 학년: 6 성명: 김민아 일자: 2011. 10. 12



우리 가족은 이번 주에는 생선은 많이 먹었다. 고등어조림, 배추된장국, 감자탕, 멸치 조림, 연무김치, 배추김치, 절곡밥, 또띠아를 먹었다. 감자탕에 ^{새는} 고기를 먹었고, 고등어 조림은 5일 동안 안먹었다. 말리에 사는 사람들이 먹은 것을 보니 내가 평소에

알뜰동안

음식을 남기는 것이 부끄러웠다. 앞으로는 최대한 남기지 않고 먹어야겠다.



- 11 -



(영농)한라산청정촌



떡 안에 담은 나의 기원

오늘 떡 안에 어떤 마음과 바람을 담았나요? 마음 속 기원을 쓰거나 그려 보여주세요.

학교: 은평초등학교 학년: 6학년 성명: 김민정 일자: 2011. 9. 30



기원의 떡을 그려주세요



멸치를 먹고 콩 나물은
먹어도 안고쳐서 이
떡을 먹고 꼭 ^{행복}합니다



(영농)한라산청정촌



숨 쉬는 발효음식으로 모두가 행복해지는 꿈을 품는 곳

숨쉬



제주대학교 식생활교육기관 현황과 계획

김 효 심

제주대학교 교수

「제주대학교 식생활교육기관」 현황과 계획

김 효 심

제주대학교 국가식생활교육기관 사업책임자
초등교육과 초등실과교육전공 교수

1. 제주대학교 식생활교육기관 현황

1) 국가식생활교육기관 지정 배경

- 국·공립 교육시설, 대학 및 식생활관련 기관·단체 중 지정 기준에 부합한 곳을 국가식생활교육기관으로 지정·운영(농림축산식품부 식품산업정책과 주관)
- 식생활교육지원법 제25조 (식생활교육기관 지정) 및 시행령 제14조 (식생활교육기관의 지정)

2) 제주지역 국가식생활교육기관으로 지정됨(2011. 11. 29)

- '13년 6월 현재 전국 26개 기관, 2020까지 시·군별 1개 교육기관 지정 추진
- 대표: 허향진 총장, 사업 책임자: 김효심(초등실과교육전공)

3) 제주대학교 국가식생활교육기관 사업 현황

- 농어촌에 대한 이해를 증진시키고, 전통 식문화 및 향토음식 체험을 통하여 식문화 계승·발전시키기 위한 녹색식생활교육 프로그램 개발
- 제주대학교 교육대학 부설연수원 활용, 식생활교육 직무연수제도 도입
- 환경, 건강, 배려의 녹색 식생활 확산과 국민의 올바른 식생활 영위를 위한 녹색식생활교육 실시
- '12년 여름방학 중 초·중등교사, 영양(교)사, 조리사 등 전문인력 양성을 위한 녹색식생활교육 연수 및 2학기 중 아동, 학부모, 일반인을 위한 녹색식생활교육 프로그램 실시
- '13년 여름방학 중 교사, 영양(교)사를 위한 녹색식생활교육 연수 실시 예정

2. 제주대학교 식생활교육기관 운영 프로그램 사례

1) '12 여름방학 중 실시, 한국의 절기음식과 식생활교육 연수: 초·중등교사, 영양(교)사, 조리사 대상 4개 반 각 2일간 15시간씩 운영, 2012. 7. 30(월) ~ 8. 9(목)

구분	교육 내용	시수	소계
이론	녹색식생활과 학교식생활교육	1	7
	식생활과 음식문화	2	
	학교 식생활교육의 현황과 과제	2	
	전통 식문화교육의 학교 현장 적용 방안	2	
조리실습	세시, 명절, 향토음식을 활용한 전통 식문화교육 조리 실습 ¹⁾	8	8
계		총 15시간	

2) '12 2학기 중 실시, 학부모, 교사 대상 떡 케이크 만들기 교육(2012. 11.)

3) '13 여름방학 중(예정), 2013 전통 식문화교육의 학교 현장 적용을 위한 영양교사 연수: 2013. 7. 29(월) ~ 7. 30(화), 영양(교)사 30명(15시간)

구분	수업 명	주제	주요 내용	강사
1 일차	1	녹색식생활과 학교식생활교육	녹색식생활과 학교식생활교육의 중요성	고양숙: 제주대 식품영양학과 교수, 제주특별자치도어린이급식관리지원센터장, (사)식생활교육 제주네트워크 상임부대표 고정순: 제주향토 음식문화연구소장, (전)산업정보대 식품영양학과 교수 김지순: 초대 제주향토음식명인, 제주대 식품영양학과 겸임교수 김효선: 제주대 식품영양학과 강사, 제주특별자치도 어린이급식관리지원센터 영양·위생교육팀장 김효심: 제주대학교 초등교육과 실과교육전공 교수, 제주대학교 식생활교육기관 사업책임자
	2-5	전통 식문화교육 조리실습1	전통음식 조리실습	
	6-7	식생활과 음식문화	식생활과 음식문화	
2 일차	1-4	전통 식문화교육 조리실습2	전통음식 조리실습	
	5-6	학교 식생활교육의 현황과 과제	학교 식생활교육의 현황과 과제	
	7-8	전통 식문화교육 학교 현장 적용	전통 식문화교육 학교 현장 적용	

1) 실습 음식 목록: *봄 절기/향토음식: 앵두편, 주악, 화전, 볶음콩자반, 미나리강회(또는 자리회국수) *여름 절기/향토음식: 증편, 임자수탕(또는 녹두백숙), 선다리, 보리수단, 편수 *가을 절기/향토음식: 굴양갱, 제주송편, 메밀묵, 토란탕, 국화전, 오미자화채 *겨울 절기/향토음식: 무시루떡, 원소병, 엇감정, 단호박케이크, 팔죽 등 (2012 제주대학교 식생활교육기관 시행 [한국의 절기음식과 식생활교육] 직무연수자료)

4) '13 여름방학 중(예정), 식생활교육 학교 수업 적용 교사 연수: 초등교사 대상 2개
반 각 5일간 30시간씩, 2013. 7. 29(월) - 8. 9(금)

구분	수업 명	주요 내용	강사
1일 (월)	1	등록 및 개강	
	2	녹색식생활과 학교식생활교육 식생활교육지원법 제정과 녹색식생활 학교식생활교육 환경·건강·배려의 녹색식생활교육	고양숙
	3-5	저학년 통합교과 연계 수업적용 식생활교육 통합교과(슬기로운 생활) 연계 저학년 식생활교육 관련단원 수업적용과 체험·실습: 꼬마김밥, 과일카나페 * 건강한 식습관, 식사예절, 미각교육, 불 없이 요리하기	김효선
	6-7	도덕교과 연계 수업적용 식생활교육 도덕 연계 관련단원 수업적용과 체험·실습	장승희 교육대학 윤리교육전공 교수
2일	1-3	초등실과교과 수업적용 식생활교육 실과 5, 6학년 식생활교육 단원 수업적용 체험·실습 * 선택예시: 볶음밥, 과일화채, 샌드위치, 식빵피자, 수제버거, 해물순두부찌개, 불고기덮밥	김효심
	4-5	사회과교과 연계 수업적용 식생활교육 사회과 연계 관련단원 수업적용과 체험·실습	정광중 교육대학 사회과 교육전공 교수
	6-7	실과(농업) 체험·실습 연계 수업적용 식생활교육 수업적용 효율성 제고를 위한 실과 농업연계 체험·실습/학교·교실농업과 체험·실습 (재활용화분 모종심기, 텃밭가꾸기)	송경옥(표선초등학교 교사), 교육대학 강사 제주실과교육학회 부회장
3일 (수)	1-3	절기, 향토음식 수업적용 식생활교육 체험·실습1 수업적용 효율성 제고를 위한 식문화 체험·실습 제주 절기/향토음식 체험·실습1: 연잎밥, 찜닭장, 제피 연저육찜, 마 복숭아 요플레 소스 무침	고정순
	5-8	농촌, 농업 현장 방문 체험·실습 농촌, 농업 현장 체험·실습 (친환경 블루베리 농장)	
4일 (목)	1-3	절기, 향토음식 수업적용 식생활교육 체험·실습 2 수업적용 효율성 제고를 위한 식문화 체험·실습 제주 절기/향토음식 체험·실습2: 구절판, 콩죽, 웃기떡, 매콤 콩나물 닭찜	김지순
	5-6	국어교과 연계 수업적용 식생활교육 국어 연계 관련단원 수업적용과 체험·실습	전제웅 교육대학 국어교육전공 교수
	7	우리농산물 유통 체험 및 장보기 (조별 자율 활동) *캠핑음식, 도시락 조별 정해진 액수 안에서 가능한 메뉴 전통시장, 대형마트 장보기	
5일 (금)	1-3	실과 및 타교과 연계, 창의적 체험활동용 수업적용 식생활교육: 우리농산물 이용 체험·실습 조별 캠핑음식 또는 가족을 위한 도시락 조리 체험·실습 및 전시발표, 창체 적용 조리 체험·실습 (예시 : 카레라이스, 컵케익밥, 잎채 소쌈밥, 유부주먹밥, 롤 샌드위치 등)	김효심
	4	분임토의 식생활교육 학교 수업 적용 효율화 방안 분임토의, 설문조사, 이수증 수여	

3. 제주대학교 식생활교육기관의 향후 계획

1) 프로그램: 국가식생활교육기관 녹색식생활교육 프로그램 표준모델 활용

- 전세경 외(2010). 국가식생활교육기관 녹색식생활교육 프로그램 표준 모델 개발 -2010년도 농림수산물식품부, 식생활교육국민네트워크 수탁과제 답신보고-. 농림수산물식품부, 식생활교육국민네트워크.

과정		대상 구분		유형		이론/ 실습	내용영역시간수				
							기초	건강	환경	배려	교육
전문가 과정	A	교사	A-1	30시간	A-1-1	20/10	2	9	8	7	4
				60시간	A-1-2	33/23	4	12	11	12	11
		영양(교)사	A-2	30시간	A-2-1	22/8	3	7	8	5	7
				60시간	A-2-1	33/23	6	10	11	11	12
		조리사	A-3	12시간	A-3	10/2	2	4	3	1	2
		선도농어가	A-4	12시간	A-4	10/2	2	2	5	1	2
일반인 과정	B	학생	B-1	6시간	B-1-1	3/3	3			3	
				12시간	B-1-2	4/8	2	3	2	5	
		학부모	B-2	6시간	B-2-1	3/3	3			3	
				12시간	B-2-1	7/5	3	3	3	3	
		정책담당 인력	B-3	6시간	B-3	12/0	3	2	3	1	2
		강사양성 과정	C	강사양성	C	60시간	C	33/24	5	14	10

2) 예산: 제주지역 식생활교육기관으로서 교육과정, 교육내용의 체계성 및 교육 수행 역량, 교육인력의 전문성, 시설 및 설비 등 교육환경과 여건은 좋으나, 매년 예산 확보가 문제임. 프로그램 참가자의 부담으로 운영하는 방안을 대안으로 들 수 있으나 질 높은 교육을 담보하기 어려움.

- 향후 농림축산식품부, 식생활교육국민네트워크의 지원 확대 및 지자체, 지역 네트워크 예산 확보 노력 필요

3) 학내외 식생활교육 관련 인력 활용 확대

○ 제주대학교 식생활교육 전문인력(초등교육과와 식품영양학과 교수, 강사 등) 및 식생활관련 단체 및 개인 등 지역의 전문인력 활용 확대

4) 국가식생활교육기관으로서 역할 수행 충실: 녹색식생활교육의 비전인 [건강한 국민, 녹색 식문화]를 위해 유능한 식생활교육 전문가 양성 및 녹색식생활교육 등 국가식생활교육기관으로서 역할을 충실히 수행하며, 교육 전문가와 식생활관련 종사자들간 공통의 식생활교육 지향 목표와 철학을 공유하기 위해 최선을 다할 것임.

■ 식생활교육제주네트워크 임원 및 참가단체

임원진구성	상임대표	김상근 아이건강제주연대 공동대표	
	상임부대표	고양숙 제주대학교 식품영양학과 교수	
		채칠성 친환경우리농산물학교급식제주연대 상임대표	
	이사	강순원 한살림제주생활협동조합사무	
		강호진 (사)대안연구공동체 연구지원실장	
		김남훈 친환경우리농산물학교급식제주연대 사무처장	
		김민선 제주생태유아공동체 회장	
		김영호 흙살림제주도연합회장	
		김태성 제주YMCA 사무총장	
		박성수 먹거리사랑시민연합제주본부 사무국장	
		박영희 한라산청정촌 대표	
		박은경 제주YWCA 회장	
		박태관 전국농민회총연맹 제주도연맹의장	
		양용진 제주향토음식보존연구원 부원장	
		양정은 제주특별자치도 학교영양교사회장	
		오연숙 아이건강제주연대 강사	
		유원희 어머니손끝사랑제주연대 회장	
		이신숙 제주생활협동조합 이사장	
		이정선 제주특별자치도 어린이집연합회장	
		이형철 제주도농촌교육농장협의회장	
		진덕진 제주친환경농업인연합회장	
		채인숙 (사)대한영양사협회 제주특별자치도영양사회장	
		현경윤 전교조 제주지부장	
		현진희 전국여성농민회총연합 제주도연합 정책실장	
	감사	강동수 전국교직원노동조합	
		김자경 대안연구공동체	
참여단체	제주특별자치도영양사회		제주생활협동조합
	전국여성농민회총연합제주도연합		한살림제주생활협동조합
	한라산청정촌		아이건강제주연대
	제주생태유아공동체		제주도친환경농업인연합회
	(사)대안연구공동체		제주향토음식보존연구원
	흙살림제주도연합회		전교조 제주지부
	어머니손끝사랑제주연대		제주YWCA
	먹거리사랑시민연합제주본부		제주특별자치도학교영양사회
	제주특별자치도어린이집연합회		제주도농촌교육농장협의회
	전국농민회총연맹제주도연맹		제주YMCA