

아!흔에도
자!신있게

건강식생활

노인을 위한 영양교육 프로그램

[사업담당자용 교육운영 매뉴얼]



보건복지부



한국건강증진재단

아!흔에도
자!신있게

건강식생활

노인을 위한 영양교육 프로그램

[사업담당자용 교육운영 매뉴얼]

발행일 2011년 3월

발행처 한국건강증진재단

TEL 02-3781-3524 | FAX 02-3781-3580 | www.khealth.or.kr

서울시 영등포구 여의도동 11-13 한국가정법률상담소 4층 (우)150-868

이 자료는 2009년도 건강증진연구사업

「노인건강증진 콘텐츠(영양사업을 중심으로) 개발 사업」에 의하여 개발되었습니다.

아흔에도 자신있게 건강식생활



1. 프로그램의 목적

노년기 식생활의 중요성을 알고 올바른 식습관을 가지게 함으로써 어르신들이 스스로 건강한 식생활을 이루는데 도움이 되고자 합니다.
본 영양교육 매뉴얼은 질환유무에 상관없이 노인이 기본적으로 받아야 할 내용으로 구성하였습니다.

2. 프로그램 운영 방법

대 상 자 : 만 65세 이상 노인

교육 방법 : 강의, 시범 · 실습

교육 횟수 : 8주 과정

교육 시간 : 강의-30분, 시범 · 실습-2시간 내

- 교육 매체 ① 교육용 PPT 자료 : PPT 소프트웨어와 빔프로젝터를 이용하는 교육
② 교육용 궤도 자료 : 실사 출력하여 궤도로 만들어 이용하는 교육
③ 그림 자료 : 노인의 교육 호응도를 높이기 위한 노인 캐릭터를 별도로 개발하여 각 보건소에서 캐릭터를 다른 매체 제작에 활용할 수 있도록 구성



• 조리 및 구매 실습의 경우 교육자가 원활하게 진행할 수 있도록 도와줄 보조인력이 필요한 경우 매뉴얼을 참고로 하여 보조인력의 인원을 조절하도록 합니다.

- 교육 장소 ① 노인대학, 주민자치센터 등 지역사회 민간 · 공공시설
② 보건소 내 교육실

3. 차시별 프로그램 주제

차수	제 목	방 법	내 용
1	식생활 관리의 중요성	나의 식생활은 건강한가?	• 나의 영양 위험도 평가 • 노화에 따른 신체의 변화 • 식생활과 건강한 노후의 관계
2	식품구매 방법	알뜰하게, 깨끗하게, 건강하게!	• 식품 구매 행동 중 바른 행동과 바르지 못한 행동 • 올바른 장보기의 필요성 • 올바른 장보기를 위한 구매 원칙 (경제적, 영양적, 위생적인 장보기 방법)
3	식생활지침	골고루, 알맞게, 제때에!	• 식생활지침 퀴즈 (신체기관에 좋은 음식) • 노인 식생활지침과 관련 문제점
4	식사와 노년기 질환의 관계	노년기 질환, 이렇게 극복하자!	• 주의가 필요한 식행동과 문제점 설명 • 단 음식 줄이기 • 짭 음식 줄이기 • 고기, 생선 녹색 채소를 충분히 먹기
5	식품 위생의 중요성 I	내 음식에 몰래 숨어있는 이것은?	• 식품 위생에 대한 개념 • 식품을 다루는 우리의 모습 살펴보기 • 오래된 식품 관찰
6	식품 위생의 중요성 II	내 음식을 신선하고 깨끗하게!	• 식품을 깨끗하게 준비하는 방법 • 식품을 신선하게 보관하는 방법
7	건강한 조리방법	맛있게, 건강하게 요리하기	• 칼로리와 염도 조절하기 위해 평소에 자주 먹는 음식을 대체할 수 있는 조리방법을 소개 (저지방, 식이섬유소, 저염 음식)
8	식품구매 실습 및 평가	내 손으로 만드는 건강밥상	• 나의 밥상에 대해 점수 측정 • 나만의 건강밥상 만들기 • 건강밥상을 위한 재료 구매 실습 • 식품구매 후 평가

프로그램 전 준비사항



1. 교안 숙지

- 교육자는 프로그램 수행 전 본 매뉴얼을 숙지한다.
- 노인건강 및 영양관련 전국 및 관할 지역의 실태를 파악한다.
(지자체 노인정책 관할 부서와 연계)
- 일반적인 노인의 식사관련 문제점과 특성을 파악한다.
- 교육자의 지역 노인의 특성과 실태에 맞춰 필요에 따라 추가 정보를 수집한다.
예) 고혈압 유병률이 높음 → 고혈압 및 저염식에 관한 내용 추가

2. 교육대상 현황파악 및 시설 선정

- 경로당, 노인관련 복지시설, 요양병원 등 지역의 노인관련 실태를 면밀히 파악한다.
- 파악된 실태에 따라 프로그램 수행 대상과 인원을 선정한다.
- 대상선정 시 취약 지역, 교육자의 접근성, 대상자 규모 등을 고려하여 우선순위를 선정한다.
- 1차 대상선정 후 해당시설에 직접 방문하여 사전정보를 파악한다.
(위치, 규모, 인원수, 노인회장 또는 총무의 연락처, 시설의 연락처 등 파악)
- 본 프로그램은 집단교육이므로 30명 이내를 권장하며, 인원이 많은 경우 마이크 시설을 반드시 사용한다.
- 조리실습의 경우 교육대상의 규모를 축소하여 교육의 효과를 높인다.

3. 교육일정 확정, 홍보

- 총 8주 프로그램을 주 1회 또는 월 2회의 빈도를 유지하며, 되도록 같은 요일에 운영하도록 한다.
- 교육자는 전체적 일정표를 만들어 겹치거나 누락되는 일정이 없는지 확인한다.
- 교육 전 해당시설의 담당자 또는 총무와 연락하여 일정을 알리며, 연락 대상이 노인인 경우 여러 번 반복하여 알려야 할 필요가 있다.
- 노인과 연락을 할 경우 낮 시간을 이용한다(일찍 주무심).

- 교육 중 다음 교육일정을 알리고, 교육일정과 주제를 프린트하여 잘 보이는 곳에 게첨하거나, 대형달력에 표시해둔다.
- 한 여름에는 조리실습을 지양하도록 한다.

4. 교육매체 준비

- 각 주차별 필요한 준비물을 사전에 챙겨본다.
- 출석표를 만들어 교육참여도를 높인다.
- 기본 준비물
이동이 용이한 마이크 시설(마이크 시설이 있는지 미리 확인함)
카메라(결과보고서 및 시설 회신용으로 활용)
필기도구
- ppt자료의 경우
노트북, 스피커, 빔프로젝트, 레이저포인트
필요에 따라 스크린과 멀티탭 등
- 궤도자료의 경우
궤도, 궤도걸이, 식품모형, 지휘봉 등

5. 기타사항

- 휴식 간식을 준비해서 갈 경우, 고혈압 또는 당뇨병환자가 많음을 고려하여 선별적으로 준비한다.
(떡, 단팥빵, 당분이 많은 작은병 요구르트 등 지양).

어르신 교육 요령

교육 시작 전에는

- “안녕하십니까? 어르신~”하며 큰소리로 인사드리고, 다시 인사를 받아 주위를 집중시킨다.
- 처음 인사말을 하면서 자신의 소속과 교육의 목적을 밝힌다.
- 인사할 때 어르신들을 두루 보며 눈을 맞추고, 청중으로서 안정되도록 시간적 여유를 잠시 둔다.
- 출석을 체크한다(8주 개근의 경우 인센티브 제공).

교육 중에는

- 말은 천천히 또박또박하며, 뒤까지 들리도록 한다.
- 원고가 있더라도 교육 전에 미리 숙지하고, 가급적 어르신을 보면서 진행한다.
- 가끔 음조를 바꾸고, 간단한 몸짓 또는 손동작을 이용한다.
- 간단하면서 어르신에 적합한 예를 들며 설명한다.
- 어르신, 어머니, 아버지 등 친근하며 정중한 존칭을 사용한다.
- 각 주요 단락마다 요점 정리를 해 반복적으로 설명한다.

질문을 받았을 때에는

- 질문 시기는 교육자에 따라 자율적으로 조절할 수 있으나, 교육시작 전에 미리 공지한다.
*교육종료 후 한 번에 받거나 또는 교육중에 자유롭게 받을 수 있음.
- 교육에 집중하는 어르신이 있으면 대답하기 쉬운 간단한 질문을 해서 주의를 집중시킨다.
- 질문에 답을 할 경우 “이것으로 답변이 충분하십니까?”라며 답변에 대한 이해와 만족정도를 확인한다.
- 모르는 질문을 받았을 경우 “잘 모르겠습니다. 다음번에 올 때 꼭 알려드리겠습니다.”라고 솔직히 말하고, 다음에 꼭 답변을 해드려 신뢰를 쌓는다.

교육을 끝낼 때에는

- ○, × 등 간단한 퀴즈나 질문을 통해 평가를 한다.
- 교육내용의 요점을 정리하여 한 번 더 반복해 설명한다.
- 다음 시간의 교육 주제와 일정, 준비물을 알려드리며, 시설의 담당자나 총무에게 한 번 더 확인한다.
- 교육이 끝나는 시간을 꼭 지킨다.

아! 자!

건강식생활 영양교육 프로그램

노인을 위한 영양교육 프로그램



1 식생활 관리의 중요성	10
2 식품구매 방법	16
3 식생활 지침	22
4 식사와 노년기 질환의 관계	28
5 식품 위생의 중요성 ①	35
6 식품 위생의 중요성 ②	40
7 건강한 조리방법	45
8 식품구매 실습 및 평가	50
[부록]	59

1

식생활 관리의 중요성

제목 식생활 관리의 중요성, 나의 식생활은 건강한가?

학습
목표

1. 교육 후 영양 위험도 평가 결과를 말할 수 있다.
2. 교육 후 노년기 변화에 있어 식생활 관리의 중요성을 설명할 수 있다.
3. 교육 후 식생활 개선의지를 대답할 수 있다.

주제 선정 이유

평균 수명이 증가하면서 우리나라는 2000년에 고령화 사회에 접어들었고, 2018년에는 노인인구 비율이 14.3%로, 고령사회에 진입할 것으로 예상된다.

노인인구 비율의 증가는 노년기의 건강 문제가 더 이상 가족에 국한된 것이 아닌, 지역사회, 국가에서 함께 해결해야 할 과제를 시사한다. 특히 건강 문제의 해결을 위해 영양 관리는 매우 중요하다. 2008국민건강영양조사 결과에 제시된 노인의 건강과 영양에 관한 주요 사항은 다음과 같다.

- 비타민B2, 칼슘 섭취 부족군의 비율이 70%를 초과한다.
- 비타민A, 비타민C 섭취 부족군의 비율도 50%를 초과한다.
- 심혈관계 질환, 당뇨병, 대사성 장애, 골다공증 등 식생활과 관련된 질환을 주로 앓고 있다.

노인은 신체적인 변화로 인해 식욕이 저하되고, 영양소 흡수 장애가 발생하기 쉽다. 불균형한 영양섭취는 만성질환을 일으키고, 치료를 위한 약물섭취도 식욕 저하와 영양소 흡수 장애를 일으켜 악순환을 겪게 된다. 이러한 노년기의 변화는 피할 수 없으며, 관리 노력에 따라 진행 정도를 조절할 수 있다.

참고자료

장수 노인들의 식생활 동영상 :
KBS 행복충전 백세인(2004)
- 118회 장수보고서
http://www.kbs.co.kr/end_program/2tv/sisa/100age/

60대의 건강 수명을 기준으로 할 때 평균 수명이 증가한 현재 노인들의 경우 오랜 시간을 질환으로 힘들어 할 수 있다. 본 교육을 통해 노년기의 변화를 긍정적으로 받아들이고, 건강하고 행복한 노후를 보내기 위한 식생활 관리의 중요성을 인식하게 한다. 또한 영양 위험도 평가를 통해 자신의 영양 문제를 인식하고 식생활 개선의 의지를 키워 영양교육 참여도를 높이고자 한다.

○ 식생활 관리의 중요성, 나의 식생활은 건강한가?

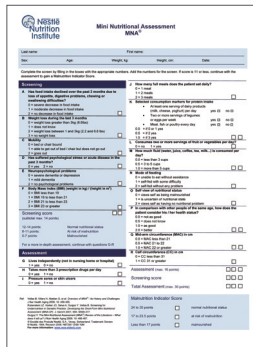
형식 강의형
시간 35분

단계	내 용	방 법	교육자료/준비물	소요시간(분)
도입	영양교육 프로그램 소개	→ 인사하고 프로그램에 흥미를 갖도록 교육과정을 설명한다.	유인물: 교육일정표	3 (3)
전개	1.나의 영양 위험도 평가 • 생활환경, 건강 상태, 식사의 규칙성, 운동 등의 영양 위험 요인 항목	→ 영양 위험도 평가 방법에 대해 ppt로 설명하고, 참가자는 개별적으로 배부된 평가서 유인물로 식습관을 진단하거나 ppt를 이용하여 질문에 답하게 한다. → 결과 분석 방법을 설명하고, 평가 결과에 대한 3명의 소감 발표를 통해 식생활 개선의 필요성을 알게 한다.	ppt1(2-14p) 영양 위험도 평가 ppt1(15p) 결과 분석지	15 (18)
	2.노화에 따른 신체의 변화 • 근골격계 근력, 골밀도의 감소, 골다공증, 관절염 발생 • 순환기계 혈관에 노폐물 축적과 탄력성 감소, 혈압증가, 심장질환 발생 • 소화기계 치아 손실, 위산 등 소화효소 분비량 감소, 식욕 감퇴, 소화장애 발생 • 감각계 시력, 미각 감퇴, 식품 위생 주의력 및 맛 구별 능력 감소	→ 노화로 나타나는 신체적 변화에 대해 질문하고, 관련 그림을 이용해 설명한다. → 신체의 변화는 피할 수 없는 것이고 이것이 질환으로 나타나지 않도록 관리하는 최선의 방법은 식생활 개선임을 강조한다.	ppt1(18-22p) 노화에 따른 근골격계(19p), 순환기계(20p), 소화기계(21p), 감각계(22p)의 변화 그림	10 (28)
정리	식생활과 건강한 노후의 관계 • 올바른 식생활은 건강한 노년기를 보내는 중요한 열쇠 • 영양교육 참여를 통해 식생활 개선에 대한 의지 갖기	→ 건강한 노인들의 식생활은 어떠한지 그림 또는 관련 영상을 이용해 살펴본다. → 건강한 노년을 보내기 위해서는 앞으로 배울 식생활 관리가 매우 중요함을 설명한다. → 교육을 통해 나쁜 식습관을 바꿀 의향이 있는지 질문하여 식행동 수정의 의지를 갖게 한다.	ppt1(23-26p) 건강한 노인들의 식생활 상황 그림 ppt1(27-30p)	7 (35)

도입

전개

→ ppt1 (2-16p)



영양 위험도 평가 방법 설문지
외국사례

영양교육 프로그램 소개 • 강의듣기, 3분

- ▶ 교육 참가자에게 인사하고 프로그램을 소개하며 흥미를 주도록 한다. 8차에 걸쳐 실시되는 영양교육 프로그램 진행 과정에 대해 교육 일정표로 설명한다.

1. 나의 영양 위험도 평가 • 활동하기, 15분

- ▶ 생활환경, 건강상태, 식사의 규칙성, 운동 등 12개 문항을 통해 개인의 영양 위험도를 평가한다.
- **영양 위험도 평가 방법을 ppt로 제시** : 12개 문항에 대해 해당되는 경우 '예'에 표시 후, 개수 확인하기
- 영양 위험도 평가 문항을 한 문항씩 ppt 제시하여 참가자가 '예' 또는 '아니오'로 대답하도록 한다.
- 참가자에게 "예"라고 응답한 개수를 기억하도록 하고, 영양 위험도 평가 결과를 ppt로 설명한다.
- 설문지로 영양위험도를 평가할 경우 어르신에게 맞도록 큰 글씨로 설문지를 준비하며, 문맹이신 어르신이 많으므로 보조요원이 함께 참여하여 개별평가를 할 수 있도록 준비한다.
- **영양 위험도 평가 12문항**

- 75세 이상이다.
- 혼자 산다.
- 생활비를 자녀나 정부보조 등에 의존한다.
- 담배를 피운다.
- 운동을 규칙적으로 하지 않는다.
- 당뇨병, 고혈압, 뇌졸중 등 만성병을 앓고 있다.
- 현재 약을 먹는다.
(비타민제제, 보약 제외)
- 종종 소화가 잘 안 된다.
- 치아에 문제가 있다.
(틀니, 치아가 빠짐)
- 식욕이 좋지 않다.
- 식사는 하루에 1-2끼만 먹는다.
- 저체중이다.

영양 위험도 평가 결과

예 : 0~2개
영양상태가 좋음
상태를 잘 유지하고
6개월 내에 다시 평가할 것

예 : 3~4개
영양상태에 문제가 있을 수 있음
답한 항목을 수정하도록 노력하기
3개월 내에 다시 평가할 것

예 : 5개 이상
영양 불량 가능성이 높음
답한 항목을 반드시 수정하기
영양사, 의사, 가족의 도움 받기

- ▶ 평가 결과에 대한 3명 정도 소감 발표를 통해 식생활 개선의 필요성을 알게 한다. 좋지 못한 결과를 얻은 참가자에게는 영양교육에 열심히 참여함으로써 충분히 개선될 수 있음을 제시한다.

→ ppt1 (18-22p)

2. 노화에 따른 신체의 변화 • 강의듣기, 5분

- ▶ "나이가 들면 신체에 어떠한 변화가 있나요?" 질문하고 전체적으로 답을 듣는다. 노인의 신체적 변화에 대해 변화 상태를 묘사한 그림을 보여주며 설명한다.
- ▶ 할머니 무릎뼈에서 칼슘이 빠져나가기 때문에 계단을 올라 갈 때 불편하게 되는 그림(ppt)을 제시한다.
- **근육과 뼈의 변화** : 근력, 골밀도의 감소, 걷는 활동이 불편하고 몸의 유연성이 감소됨, 골다공증, 관절염이 쉽게 발생
- ▶ 혈관에 찌꺼기가 쌓여 혈관이 좁아지면서 여러 가지 질환이 발생하여 병원에 누워있게 되는 그림(ppt)을 제시한다.
- **혈관의 변화** : 혈관에 노폐물이 쌓여 탄력성 감소, 혈압이 증가하고 혈액순환이 잘되지 않음, 고혈압, 동맥경화, 심장질환, 뇌혈관질환이 발생
- ▶ 앞니가 빠져서 식사를 충분히 할 수 없게 된 할아버지가 입맛이 없어 식사를 잘하지 못하고 있는 그림(ppt)을 제시한다.
- **소화기관의 변화** : 치아의 손실, 타액, 위액 등 소화효소 분비량이 감소하여 배고픔, 식욕 감퇴, 소화불량, 영양 흡수 저하가 발생
- ▶ 미각이 둔화된 할머니가 음식의 맛을 느끼지 못하여 음식에 소금을 더 첨가하는 그림(ppt)을 제시한다.
- **감각기관의 변화** : 시각, 미각, 후각기능이 감소해 식욕이 저하하고, 짠 맛이나 단 맛에 대한 민감도가 떨어져 맛 구별 능력이 감소됨, 음식을 더욱 짜고, 달게 먹게 됨, 식품을 다룰 때 주의 깊게 보지 못해 청결성이 떨어짐



정리

→
ppt1 (23-26p)

식생활과 건강한 노후의 관계 • 관찰하기, 7분

▶ 건강한 노인들은 어떠한 식생활을 하고 있는지에 대해 상황 그림
이나 영상으로 살펴본다.

▶ 장수 노인들의 식생활 유형에 대해 소개한다.

- 식사 섭취량과 활동량이 균형을 이룸
- 끼니를 거르지 않고 규칙적인 시간에 식사를 함
- 기름지고, 자극적인 음식을 줄이고 담백하게 식사를 함
- 항상 활동적이고 즐거운 생활을 함
- 올바른 식사 습관은 건강하게 장수하는 노년 삶의 가장 중요한
요소임

★ Tip 장수 노인들의 식생활 동영상 활용하기 ★

★ 관련 영상으로 다음의 참고자료 동영상 또는 유사한
내용의 동영상을 활용하여 영상이나 캡처 화면(ppt)으로
사용할 수 있다.

★ 참고자료 : 행복충전 백세인-장수보고서, KBS, 2004

★ 활용 영상 내용(1분~10분40초)

- 서남주(106세) 할머니의 식사 생활을 통해 장수 노인
들의 식사 방법을 살펴보기
- 알맞게, 규칙적으로 식사하기 : 활동에 알맞은 칼로리
섭취, 세 끼 식사의 규칙성
- 식물성 단백질 충분히 섭취하기 : 콩, 두부, 된장의
활용
- 자극적인 양념은 피하기 : 고추장처럼 맵고 짠 양념을
적게 사용

→
ppt1 (27-30p)

▶ 건강한 노년의 삶을 위해 앞으로 배울 **식생활 관리**가 매우 **중요함**을
설명한다.

- 현재의 좋지 못한 영양섭취 상태도 식생활 개선을 통해 충분히
극복할 수 있음
- 식생활 개선을 통해 발생 가능한 질환을 예방, 관리할 수 있음
- 식생활 개선을 통해 활발하고, 건강이 넘치는 생활을 영위하여
더욱 행복한 노년을 보낼 수 있음

▶ “앞으로의 교육에 참여하여 잘못된 식생활을 바꾸도록 노력해
보시겠습니까?” 질문하여 잘못된 **식습관을 수정**하려는 **의향**이
있는지 알아본다.

다음 시간부터 진행되는 올바른 식생활에 대한 영양교육에 적극
참여할 것을 권한다.

- 영양 위험도 평가를 통해 파악한 문제점을 다시 깨닫기
- 식생활 수정에 대한 행동 변화 의향 인식하기
- 영양교육에 참여하여 식생활 개선 방법 익히고 실천하기



2 식품구매 방법

제목 알뜰하게, 깨끗하게, 건강하게!!

- 학습 목표
1. 교육 후 올바른 장보기의 필요성에 대해 말할 수 있다.
 2. 교육 후 경제적인 장보기 요령 한 가지를 말할 수 있다.
 3. 교육 후 영양적인 장보기 요령 한 가지를 말할 수 있다.
 4. 교육 후 위생적인 장보기 요령 한 가지를 말할 수 있다.

주제 선정 이유

최근 독거노인과 노인가구의 비율이 증가하면서 노인 스스로 한 끼 식사를 해결해야 하는 경우가 늘어나고 있다. 식품 구매는 식사를 준비하는 가장 첫 단계이며, 식품의 구매가 어떻게 이루어지느냐에 따라 섭취하는 식품의 질과 양이 달라질 수 있다. 젊었을 때부터 바람직하지 않은 식품 구매행위가 습관적으로 이루어지고 있는 경향이 있으며, 대부분의 노인들은 식품의 구매에 있어서 여러 가지 제약이 있다. 이는 다음과 같다.

- 식품구매에 필요한 경제력 부족
- 불편한 신체적인 여건으로 인한 식품 구매 제한
- 주변 환경 요소에 따른 식품에 대한 접근성의 한계
- 육류위주의 단백질 섭취로 인한 경제적 부담
- 노상에서 식품을 구매하거나 판매
- 식품구매 시 유통기한 미확인

이에 안전하고 건강한 식생활 관리 지도가 필요하다. 노인가구의 경제적·영양적·위생적인 여건을 고려하여 영양적으로 건강한 밥상, 위생적으로 안전한 밥상, 경제적 효율성이 높은 밥상을 만들기 위해 우선적으로 식품을 올바르게 구매하는 방법을 지도하는 것이 필요하다.

알뜰하게, 깨끗하게, 건강하게!!

형식 강의형
시간 35분

단계	내 용	방 법	교육자료/준비물	소요시간(분)
도입	올바른 행동과 바르지 못한 행동 비교 • 올바른 행동 구매해야 하는 식품이 무엇인지 생각하고 시장가기, 식품을 냉장·냉동 구분하여 보관 등 • 바르지 못한 행동 집에 어떤 식품이 있는지 확인하지 않고 시장가기, 식품을 한꺼번에 냉장 보관	→ 올바른 행동의 사진과 바르지 못한 행동의 사진을 1장씩 제시한 후 어떤 것이 올바른 행동인지 질문한다. → 사진을 크게 확대하여 올바른 행동이 왜 올바른 행동인지, 바르지 못한 행동이 왜 바르지 못한 행동인지 설명한다.	ppt2(3-8p) 올바른 행동과 바르지 못한 행동 사진	5 (5)
전개	1.올바른 장보기의 필요성 • 올바른 장보기를 통해 정해진 금액을 갖고 경제적, 영양적, 위생적으로 식품을 구매하기 위함	→ 올바르게 장을 보지 않았을 때 나타날 수 있는 모습을 제시한다.	ppt2(9-12p) 올바른 장보기의 필요성 그림	5 (10)
	2.올바른 장보기를 위한 구매 요령 1) 경제적 구매 • 중복구매 방지 • 충동구매 방지 2) 영양적 구매 • 충분한 영양소 섭취 • 저렴한 비용으로 양질의 단백질 섭취 3) 위생적 구매 • 유통기한 확인 • 냉장·냉동 보관 식재료는 가장 나중에 구매	→ 경제적 구매 방법, 영양적 구매 방법, 위생적 구매 방법을 ppt 그림으로 설명한다.	ppt2(13-20p) 경제적 구매 영양적 구매 위생적 구매 요령 그림	15 (25)
정리	1.올바른 장보기 퀴즈 • (평가)	→ 좋지 않은 결과에 해당하는 그림을 보여주고 이러한 상황을 예방하기 위해 필요한 행동의 그림을 서로 상반된 그림 2장 중에서 선택 하도록 한다. (3문항)	ppt2(21-24p) 좋지 않은 결과 그림(3개), 원인에 해당하는 그림 (6개)	5 (30)
	2.다집하기 • 유통기한 확인 여부 의지 • 도로변에서 판매하는 식품을 구매하지 않겠다는 의지 등 • 장보기 슬로건 “알뜰하게, 깨끗하게, 건강하게”	→ 올바른 장보기를 실천 할 수 있도록 “실천 의지”를 측정한다. → 올바르게 장을 보기 위한 슬로건을 보여주며 마무리한다.	ppt2(25-31p) 장보기 구매 요령 실천 의지 측정 ppt2(32p), 슬로건 알뜰하게, 깨끗하게, 건강하게	5 (35)

도입

→
ppt2 (3-8p)



전개

→
ppt2 (9-12p)

올바른 행동과 바르지 못한 행동 비교 ·

발표하기, 5분

- ▶ 교육자는 식품을 구매할 때 올바른 행동과 이에 대비해 바르지 못한 행동의 그림을 각 1장씩 ppt로 제시한다.
- ▶ 대비하는 두 가지 그림을 제시하여 그림에 대한 설명을 한다.
- ▶ “식품을 구매할 때 올바른 행동을 하고 있는 그림은 무엇일까요?” 질문하고 2명 정도 대답을 들은 후, 다음 슬라이드에 제시되어 있는 올바른 행동에 대해 설명한다.
 - 냉장고를 확인(구입해야 할 식품이 무엇인지 생각)한 후 식품을 구매함으로써 필요한 식재료가 무엇인지 알 수 있음
 - 어패류, 육류는 냉장 · 냉동으로 보관해야 하기 때문에 가장 마지막에 구매해야 함
 - 냉동으로 보관할 식재료를 냉장으로 보관할 경우 유통기한이 짧아짐

1. 올바른 장보기의 필요성 · 강의듣기, 5분

- ▶ 올바르게 장을 보지 않았을 때 나타날 수 있는 모습 3가지를 ppt 그림으로 제시한다.
- ▶ 그림을 한 가지씩 제시하며 **올바른 장보기 실천의 중요성**을 설명한다.

①번 그림	장보러 가기 전에 냉장고를 확인하지 않아 이미 냉장고에 보관하던 같은 식재료를 또 구매하는 경우로 인해 경제적인 손실 발생
②번 그림	단백질 섭취를 위해 꼭 육류를 먹어야 하는 것만은 아니며, 육류가 아닌 다른 식품을 통해서도 단백질을 섭취할 수 있음
③번 그림	도로변, 지하철 등에서 판매하는 조리식품에는 먼지와 함께 많은 오염물질이 있어 식중독이 발생할 위험이 있으므로 구매하지 않도록 함

→
ppt2 (13-20p)

2. 올바른 장보기를 위한 구매요령 · 강의듣기, 15분

- ▶ 교육자는 구매 요령에 관한 ppt 그림을 보여주며 문답형식으로 수업을 진행한다.

1) 경제적 구매 · 강의듣기, 5분

중점 내용	1. 장보기 전 구매해야 할 식품을 미리 확인하여 중복구매를 방지 함 2. 식사를 하여 포만감을 가진 상태에서 식품을 구매하여 충동구매를 방지 함
-------	--

- ▶ **구매해야 할 식품을 생각하는 할머니 그림**을 ppt로 제시하여 “지금 할머니께서는 무슨 생각을 하고 계시죠?”라고 질문하고 대답을 듣는다. “할머니는 오늘 장을 봐야하는 식품을 생각하고 있어요.”라고 말하며, 경제적인 구매를 위한 할머니의 태도에 대해 설명한다.
- 구매 전 냉장고에 있는 식품의 양과 상태를 확인하여 구매해야 할 식품을 파악함
- 냉장고 안에 상하기 쉬운 식재료가 무엇인지 알고 먼저 사용하여 조리하면, 식재료를 낭비하지 않을 수 있음
- 구매해야 할 식품을 미리 생각하면 필요한 식재료만 구매하게 되므로 경제적인 구매를 할 수 있음

- ▶ **식사를 한 후 배가 부른 할머니 그림**을 ppt로 제시하여 그림에 대해 설명한다.
- 식사를 하고 식재료를 구매하게 되면 포만감을 가지고 있기 때문에 공복에 식품을 구매하는 것보다 식품의 충동구매를 방지할 수 있음

2) 영양적 구매 · 강의듣기, 5분

중점 내용	1. 다양한 식품을 구매하여 충분한 영양소 섭취 를 할 수 있음 2. 고가의 육류로만 단백질을 섭취할 수 있는 것이 아니라 저렴한 비용으로 양질의 단백질을 섭취 할 수 있음
-------	---

- ▶ **채소뿐만 아니라 어육류군 식품을 골고루 구매하는 그림**을 ppt로 제시하고 그림에 대해 설명한다.
- 채소만 구매하는 경우 특정 영양소의 결핍이 발생할 수 있으므로 다양하게 식품을 구매하는 것이 중요함

- ▶ 돼지고기 40g, 두부 80g(1/6모), 콩치 50g(소 1토막), 계란 1개와 각 식재료의 가격을 ppt로 제시하고 그림에 대해 설명한다.
- 육류 1인 분량(40g-로스용 1장 6*6*0.8)에 함유되어 있는 단백질과 동일한 양이 함유된 식품(두부 80g-1/6모, 콩치 50g-소 1토막, 계란 1개)등이 있으므로 단백질을 섭취하기 위해서 꼭 고가의 육류를 먹어야 하는 것만은 아니며, 저렴한 비용으로 다른 식품을 통해서도 양질의 단백질을 섭취할 수 있음
 - 육류는 1800원, 생선은 500원, 두부는 380원(2009년 11월 대형마트 기준) *가까운 마트 또는 재래시장의 식품가격을 확인하여 적절한 식품 제시
 - 치아가 좋지 않거나 비린내 때문에 생선을 드시지 못하는 경우 두부(80g-1/6모), 콩(20g-2큰술), 계란 1개의 섭취로 단백질 섭취가 가능함.

3) 위생적 구매 • 강의듣기, 5분

중점 내용	1. 식품의 유통기한을 확인 하고 구매해야 함 2. 도로변, 지하철 등에서 판매 하는 조리식품은 구매하지 않도록 함 3. 냉장 및 냉동 보관 이 필요한 식품은 제일 나중에 구매 해야 함
-------	--

- ▶ 우유의 유통기한 확인하는 그림을 ppt로 보여주며 “왜 유통기한을 확인해야 할까요?”라고 질문한 후 대답을 듣고 설명한다.
- 식품의 유통기한을 확인함으로써 위생적으로 식품을 구매하여 식중독을 예방함. 단, 어르신인 경우 노안이므로 유통기한을 보지 못할 수도 있으므로 주변 사람에게 물어본 후 구입할 것을 언급
- ▶ 도로변에서 찐 옥수수(옥수수빵, 김밥, 떡)를 구매하는 그림을 ppt로 제시하고 그림에 대해 설명한다.
- 도로 위, 지하철 등에서 파는 식품은 눈에 보이지 않는 오염 물질이 식품을 오염시키기 때문에 비위생적임을 언급
 - 김밥, 떡의 경우 실온 보관하여 판매하게 되면 식품 내 균이 기하급수적으로 증가함
- ▶ 어패류, 육류는 가장 마지막에 구매하는 그림을 ppt로 제시하고 그림에 대해 설명한다.
- 어패류, 육류는 냉장 · 냉동 보관하기 때문에 먼저 구매를 하게 되면 장을 보는 동안 실온에 방치되어 있는 시간이 늘어나기 때문에 가장 마지막에 구매해야 함



→ ppt2 (21-24p)

→ ppt2 (25-31p)

→ ppt (32p)

1. 올바른 장보기 퀴즈(평가) • 발표하기, 5분

- ▶ 좋지 않은 결과에 해당하는 그림을 제시하고 이러한 상황을 예방하기 위해서 어떤 행동을 하는 것이 좋은지를 알아보는 평가이다. 좋지 않은 결과에 해당하는 그림을 제시하고 이러한 상황을 예방하기 위해 필요한 행동의 그림을 서로 상반된 그림 2장 중에 한 장을 선택하도록 하여 문제당 한 명에게 질문하고 답을 듣는다.
- ▶ 답을 듣고 올바른 장보기 요령과 관련하여 정답에 대해 설명한다.
- 냉장고를 확인함으로써 불필요한 식재료 구매를 방지할 수 있음
 - 채소만을 섭취하게 되면 칼슘과 같은 특정 영양소 결핍이 나타날 수 있음
 - 유통기한이 지나 오래된 식품을 섭취할 경우 식중독이 발생할 수 있음

2. 다짐하기 • 발표하기, 5분

- ▶ 참가자들에게 경제적 · 영양적 · 위생적 구매 방법의 실천에 대한 질문을 하고 간단하게 손을 들어 대답하도록 한다. 교육자는 각 문항 별로 실천 의지를 보이는 참가자의 수를 문항 옆에 기입하도록 한다.

• 올바른 식품 구매 요령에 대한 실천 의지 5문항

- ① 장을 보러 가기 전 냉장고에 있는 음식을 확인한 후에 식품을 구매할 것이다.
- ② 식품을 골고루 구매할 것이다.
- ③ 유통기한을 확인한 후 식품을 구매할 것이다.
- ④ 식품구매 시 냉동 보관이 필요한 식품은 가장 나중에 구매할 것이다.
- ⑤ 도로변에서 판매하는 식품은 구매하지 않을 것이다.

- ▶ 각 항목에 손을 든 노인들의 수가 적다면 올바른 장보기 필요성을 재강조한다.

- ▶ 올바르게 장을 보기 위한 슬로건을 보여주며 한번 읽어주고 함께 외치며 마무리한다.
- 알뜰하게! 깨끗하게! 건강하게!

알뜰하게 깨끗하게 건강하게

3 식생활 지침

제목 **골고루, 알맞게, 제때에!**

학습
목표

1. 교육 후 식생활 지침 3원칙을 말할 수 있다.
2. 교육 후 어르신의 식생활 지침을 2가지 이상 말할 수 있다.
2. 교육 후 신체기관에 좋은 음식을 2가지 이상 말할 수 있다.

주제 선정 이유

2007년 국민건강 · 영양조사에 따르면 65세 이상 노인의 28.5%가 ‘영양섭취부족자’라고 나타났으며, 이는 50~64세 ‘영양섭취부족자’ 14.0%에 대해 2배 이상에 해당된다. 같은 조사에서 65세 이상 노인의 “식품군별 1일 섭취량”은 해조류를 제외한 곡류, 과실류, 육류, 난류, 어패류, 유류 등에서 성인에 비해 매우 낮은 섭취량을 나타내고 있으며, 특히 과실류, 육류, 유류의 경우 6~11세 연령층의 섭취량보다 낮았다. 국민건강 · 영양조사를 비롯하여 노인의 영양실태를 조사한 여러 가지 연구 결과에 따르면 우리나라 노인들의 영양소 섭취 상태는 불량하여 영양위험 집단으로 지적되고 있다. 그 원인은 다음과 같다.

- 2007년 18.4%(883천 명)에서 2009년 18.8%(976명)로 독거노인의 비율 증가 ¹⁾
- 식품에 대한 접근성 한계에 따른 섭취 식품 종류의 제한
- 맛에 대한 감각의 둔화 및 치아 손실의 문제
- 질병과 약물 복용으로 인한 식욕 감소
- 장관내 전반적인 소화 흡수 기능 저하, 위산 분비 감소 등의 소화 기능 장애

노인의 건강상태 개선을 위해 개정한 노인의 식생활 지침에 대한 인지율을 조사한 연구²⁾에서 65세 이상 노인의 13.5%가 식생활지침을 인지하고 있었으며, 이는 6~11세 학령기의 식생활지침 인지율(8.5%) 다음으로 낮은 비율을 나타냈다. 부적절한 식습관에 대한 올바른 지식과 정보를 본 교육을 통해 접하게 함으로써 식생활지침의 인지율을 높여 식생활을 중요성을 인지하고, 다양한 식품을 섭취할 수 있도록 권장한다. 또한 불균형한 영양 섭취로 나타날 수 있는 질환(심혈관계 질환, 당뇨병, 골다공증) 예방에 도움이 되는 식품을 소개하여 평소 자기 관리 및 식생활의 개선으로 건강증진과 삶의 질을 향상시킬 수 있도록 한다.

1)통계청.
추계인구·가구 자료. 2007
http://kosis.kr/abroad/abroad_01List.jsp

2)질병관리본부.
국민건강 영양조사. 2007
<http://www.cdc.go.kr/>

○ 골고루, 알맞게, 제때에!

형식 강의형
시간 30분

단계	내 용	방 법	교육자료/준비물	소요시간(분)
도입	신체기관에 좋은 음식 • 머리(치매)-등푸른 생선 • 심장(심혈관계 질환)-채소, 과일 • 뼈(골다공증)-우유	→ 인체모형(용판)을 이용하여 신체기관에 좋은 음식이 무엇인지 설명한다.	ppt3(3p), 용판 인체모형 (식품카드)	8 (8)
전개	어르신을 위한 식생활 지침과 관련 문제점, 섭취 횟수 1)세 끼 식사와 간식을 꼭 먹자. (곡류-1일 3회) ↔ 저영양, 체중감소 2)채소, 고기나 생선, 콩 제품 반찬을 골고루 먹자. (채소-1일 5회) ↔ 변비, 머리카라 빠짐 3)우유 제품과 과일을 매일 먹자. (과일-1일 1회, 우유-매일 1 컵) ↔ 골다공증 4)술을 절제하고 물을 충분히 마시자. ↔ 알코올성 치매 5)음식은 먹을 만큼 준비하고 오래된 것은 먹지 말자. ↔ 식중독	→ 어르신을 위한 식생활 지침과 식생활 지침에 제시된 식품을 섭취하지 않았을 때 나타나는 문제점과 1일 섭취 횟수를 함께 설명한다. → 우유제품을 섭취할 수 있도록 권장하며 “빙판길 할머니 이야기”를 들려준다.	ppt3(4~14p) 식생활 지침, 문제점으로 나타 날 수 있는 그림 ppt3(7~11p) “빙판길 할머니 이야기” (그림 6장)	16 (24)
정리	식생활 지침 복습하기 • 식생활 지침 함께 읽기 • 신체기관에 좋은 음식 퀴즈 • 식생활 지침 3원칙: “골고루, 알맞게, 제때에”	→ 어르신을 위한 식생활 지침을 읽은 후 따라 읽도록 유도한다. → 인체모형(용판)의 특정 부위에 좋은 식품이 무엇인지 질문한다.(4문항) → 식생활 지침 슬로건의 내용을 외치며 마무리한다.	ppt3(15~16p) 식생활 지침 ppt3(17~18p), 용판 인체모형 (식품카드) ppt3(19p), 슬로건 골고루,알맞게, 제때에	6 (30)

도입

→
ppt3 (3p)

신체기관에 좋은 음식 · 활동하기, 8분

- ▶ 불균형한 영양 섭취로 나타날 수 있는 질환 (심혈관계 질환, 당뇨병, 골다공증 등) 예방에 도움이 되는 식품을 소개하기 위하여 ppt에 인체의 전신 슬라이드를 보여준다.



- ▶ ppt에 인체 그림을 먼저 제시한 후 머리, 심장, 배, 무릎에서 나타날 수 있는 질환을 설명한다.
- 머리와 관련된 질환은 치매, 심장은 심혈관계 질환, 배는 장부분으로 변비에서 대장암 진행되는 질환, 무릎은 뼈부분으로 골다공증과 관련됨.
- ▶ 발생 가능한 신체 문제를 나타나지 않게 하거나 완화하려면 어떤 식품을 섭취해야 하는지 파워포인트의 애니메이션 효과를 사용하여 머리, 심장, 배, 무릎에 나타나는 질환을 예방하는 식품이 각각의 신체기관으로 이동한 후에 질환과 식품에 대해 설명한다.

- 머리(치매) - 땅콩, 등푸른 생선
- 심장(심혈관계 질환) - 바나나, 나물
- 장(변비에서 대장암) - 사과, 바나나, 나물
- 뼈(골다공증) - 우유, 멸치

전개

→
ppt3 (4-14p)

1. 어르신을 위한 식생활 지침 관련 문제점 · 강의듣기, 16분

- ▶ 식생활 지침에 따른 행동이 이루어지지 않았을 때 발생할 수 있는 문제점을 부각시켜 참가자의 식생활 개선에 도움을 줄 수 있다.

1) 세 끼 식사와 간식을 꼭 먹자.

- ▶ “하루에 식사를 몇 번 하세요?”라고 질문하고 대답을 듣는다.
- ▶ 식사를 거르는 어르신의 경우 왜 식사를 거르는지 물어본 후에 기억이 없는 할아버지의 그림을 ppt로 제시한다.
- ▶ 세 끼의 식사를 해야 하는 이유를 설명한다.
 - 제때에 알맞는 식사를 하여 영양 부족이 나타나지 않아야 함
 - 곡류는 1일 3회 섭취
 - 식욕감소, 치아문제, 소화기능 장애 등으로 인해 섭취 부족이 발생할 수 있으며 충분한 식품 섭취를 위하여 세 끼 식사뿐만 아니라 간식 섭취도 필요함
 - 독거어르신의 경우 세 끼 식사를 하는 것이 불가능할 수 있으므로 식사대용 식품(고구마+흰우유 등)을 제시하거나 가까운 지역 사회의 무료경로식당을 알려드리도록 함.

2) 채소, 고기나 생선, 콩 제품 반찬을 골고루 먹자.

- ▶ 음식을 골고루 먹지 않았을 때 나타날 수 있는 증상을 그림으로 제시한다.
 - ① 변비에 걸린 그림
 - ② 머리카락이 많이 빠지는 그림
- ▶ 그림의 상황이 어떠한지 질문하여 답을 듣고 “왜 이러한 일이 일어났을까요?”라고 질문하여 2명에게 대답을 듣는다. 그림과 같은 상황이 심각해지지 않으려면 채소와 고기, 생선, 콩 등의 반찬을 골고루 먹어야 한다고 설명한다.
- 섬유질이 많이 함유된 채소와 과일을 먹으면 변비를 예방하는데 효과적임
- 고기 · 생선 · 콩 제품의 섭취는 질병에 대항할 수 있는 면역체계를 강화시킴
- 채소는 1일 5회 섭취 필요
- 고기, 생선, 콩류는 1일 2회 섭취 필요



→
ppt3 (7-11p)

3) 우유 제품과 과일을 자주 먹자.

▶▶ “우유나 요구르트를 매일 한 잔씩 드시는 분 있으세요?”, “과일을 매일 드시는 분 있으세요?”라고 질문하여 손을 들도록 한다. 해당이 되시는 분들처럼 우유와 과일을 자주 드셔야 한다고 언급한다.

▶▶ “빙판길 할머니 이야기”를 소개한다.

그림	내용
1. 우유를 먹는 할머니와 먹지 않는 할머니	매일 우유를 먹는 할머니와 우유를 먹지 않는 할머니가 있었습니다.
2. 길에서 넘어지는 할머니	그러던 어느 날 두 할머니 모두 길에서 발을 헛디더 넘어지셨습니다.

“한 달 후에 두 할머니님들은 어떻게 지내고 계실까요?”라고 질문하고 2명에게 대답을 듣는다. 교육자는 대답에 반응을 한 뒤 바로 다음 그림을 제시한다.

3. 우유를 먹는 할머니와 병상에 누워있는 할머니	매일 우유를 드셨던 할머니는 한 달 후에도 건강 한 모습으로 우유를 먹고 있습니다. 하지만 우유를 먹지 않았던 할머니는 한 달이 지난 후에도 다리가 부러져 병원에 누워있습니다.
-----------------------------	---

▶▶ “왜 두 할머니의 모습에 차이가 있는 걸까요?”라는 호기심을 유발시키고 우유 섭취가 필요한 이유를 설명한다.

- 칼슘 부족, 노화 등으로 뼈가 약해지기 때문에 식품 섭취를 통해 칼슘을 공급해야 함
- 우유 소화가 안 되는 노인들은 우유를 약한 불에 데워 먹거나 멸치 등을 통해 칼슘을 섭취할 수 있음
- 우유는 매일 1컵 섭취하며 우유 섭취와 함께 과일 섭취도 권장한다.

4) 술을 절제하고 물을 충분히 마시자.

▶▶ 술병을 들고 있는 할아버지 그림을 제시한다.

▶▶ 술을 절제하고 물을 충분히 마셔야 하는 이유를 설명한다.

- 알코올은 중추신경을 자극하여 뇌의 일부분을 억제하여 판단력을 손상시키며 과음을 할 경우 언어, 시력, 거동이 불편하게 되어 자칫 큰 사고가 발생할 수 있음
- 술 대신 물을 충분히 마시는 것이 건강에 좋음
- 물을 충분히 섭취하여 수분이 부족하여 발생하는 탈수현상을 예방할 수 있음

▶▶ “입이 자주 마르시는 분 있으세요?”라고 질문을 하고 손을 드신 분들에게 물을 충분히 섭취할 것을 강조한다.

정리

→
ppt3 (15-16p)

→
ppt3 (17-18p)

→
ppt3 (19p)

5) 음식은 먹을 만큼 준비하고 오래된 것은 먹지 말자.

▶▶ 참가자에게 떡이나 빵, 우유 등 먹다가 다 먹지 못하고 비닐에 싸둔 경험이 있는지 질문한다. 경험이 있는 참가자에게는 어떤 음식이었는지, 맛이 어떠했는지를 질문한다.

▶▶ 배탈이 난 할머니의 그림을 제시한다.

- 실온에 방치해두었던 음식물에는 시간이 지날수록 각종 미생물이 번식하게 되며, 음식의 색, 맛이 변질 될 수 있음
- 음식이 아까워 오래된 음식을 먹게 되면, 병원비가 음식의 가격보다 더 많이 나올 수 있음을 강조

1. 식생활 지침 복습하기 • 발표하기, 6분

▶▶ 식생활 지침을 다함께 읽는다.

- 세 끼 식사와 간식을 꼭 먹자
- 채소, 고기나 생선, 콩 제품 반찬을 골고루 먹자
- 우유 제품과 과일을 자주 먹자
- 술을 절제하고 물을 충분히 마시자
- 음식은 먹을 만큼 준비하고 오래된 것은 먹지 말자

▶▶ 인체모형 용판의 특정 신체기관을 가리키며 “000(질환 명)에 좋은 식품은 무엇일까요?”라고 질문하고 답을 듣는다.

4문항 정도 질문한다.

• 신체기관 퀴즈(4문항)

- | | |
|----------------------------------|---------------|
| ①(무릎)을 가리키며 골다공증에 좋은 음식은 무엇일까요? | [우유, 멸치] |
| ②(심장)을 가리키며 고혈압에 좋은 음식은 무엇일까요? | [바나나, 나물] |
| ③(머리)를 가리키며 치매 예방에 좋은 음식은 무엇일까요? | [땅콩, 생선] |
| ④(배)를 가리키며 변비 예방에 좋은 음식은 무엇일까요? | [바나나, 사과, 나물] |

★ Tip 퀴즈의 다른 방법 ★

★ 인체모형 용판이 아닌 ppt를 활용할 수도 있다.
ppt에 신체기관의 그림을 보여주고 퀴즈의 문항을 제시한 파워포인트의 애니메이션 효과를 이용하여 식품그림이 나타나게 하여 정답을 제시할 수 있다.

▶▶ 식생활 지침 3원칙이 적힌 슬로건을 보여주며 한 번 읽어주고 함께 외치며 마무리한다.

- 골고루, 알맞게, 제때에!

4

식사와 노년기 질환의 관계

제목 노년기 질환, 이렇게 극복하자!

학습
목표

1. 교육 후 단 음식을 줄이기 위한 실천 방법을 2가지 말할 수 있다.
2. 교육 후 짠 음식을 줄이기 위한 실천 방법을 2가지 말할 수 있다.
3. 교육 후 철분 식품 섭취 증가를 위한 실천 방법을 3가지 말할 수 있다.

주제 선정 이유

노인에게 발생하기 쉬운 질환으로는 고혈압, 뇌경색, 동맥경화, 심근경색, 당뇨병, 골다공증, 빈혈, 치매 등 다양하다. 특히 고혈압, 당뇨병, 빈혈을 앓고 있는 노인을 주변에서 쉽게 볼 수 있으며, 이는 노인의 잘못된 식습관과 관련이 높다. 어르신 질환을 일으키는 잘못된 식습관으로 짜고 달게 먹는 것과 불충분한 영양 섭취를 꼽을 수 있다. 그 이유는 다음과 같다.

- 노화에 따라 혀의 미뢰수가 감소하면서 맛에 대한 민감성이 둔화 된다.
- 미각의 변화는 짠맛, 단맛을 덜 느끼게 하여 더욱 짜고 달게 먹게 만든다.
- 찌개, 찌갈, 김치, 장류 반찬을 위주로 식사하게 된다.
- 사탕, 젤리, 엿, 카라멜 등 단맛 간식을 즐기게 된다.
- 후각 기능이 감소해 식욕을 감퇴시킨다.
- 시각 기능이 감소해 식품구입과 준비가 어려워진다.
- 타액, 위액 분비가 줄고 치아 손실로 인해 식품의 소화, 흡수가 어려워진다.
- 소화의 부담으로 육류, 생선류, 조류 섭취가 줄게 된다.
- 심혈관계 질환을 염려하여 육류 대신 채소류 위주의 식사를 하게 된다.
- 전반적인 식품 섭취량이 감소하게 된다.

이러한 잘못된 식습관은 조금만 주의를 기울이면 수정이 가능한 것들로서 고혈압, 당뇨병, 빈혈을 예방, 관리하기 위해 학습 주제로 선정하였다. 본 교육에서는 세 가지 질환과 관련이 높은 식품들을 관찰과 교육 매체를 통해 소개한다. 또한 질환의 발병률을 높이는 잘못된 식습관을 수정하기 위해 실천이 가능한 다양한 방법을 제시한다. 따라서 노인들의 식사 태도, 행동에 변화를 주어 건강한 식생활을 이루는데 도움이 되고자 한다.

참고자료

- 쉽게 보는 식품 칼로리와 영양성분표, 교문사, 2007
- 한국인의 소금섭취 현황과 영양문제, 대한지역사회영양학회지, 2002
- 식탁에 숨어있는 소금량 알기 동영상 : KBS 생로병사의 비밀 - 280회 침묵의 살인자 고혈압 (2009)
<http://www.kbs.co.kr/1tv/sisa/health/index.html>

노년기 질환, 이렇게 극복하자!

형식 강의형
시간 35분

단계	내 용	방 법	교육자료/준비물	소요시간(분)
도입	1. 노년기 질환 관련 식사 관리 방법 지식 사전평가	→ O,X퀴즈를 통해 질환 극복을 위한 올바른 식사 방법에 관한 지식을 평가하여 교육 후 결과와 비교한다.	ppt4(3-10p) 사전 평가 문항 O,X 팻말	5 (5)
	2. 더욱 주의할 식행동 • 일부 식품을 과하게, 너무 적게 섭취 시 노년기 질환 발생 가능	→ 현재 앓고 있는 질환에 대해 질문하고 답한다. → 식품구성법 그림을 보며 불균형된 영양섭취가 노년기 질환을 일으킬 수 있으므로, 특히 주의할 식행동을 배울 것임을 말한다.	ppt4(11p) 식품구성법 그림	3 (8)
전개	1. 단 음식 줄이기 • 사탕, 엿, 꿀, 카라멜, 설탕 등 당류 식품은 열량이 높고 혈당을 상승 • 간식으로 과일, 옥수수, 고구마 선택 • 커피나 음식 조리료에 설탕량 줄이기	→ 비만, 혈당상승을 유발하는 음식이 무엇인지 질문한다. → 노인들이 즐겨먹는 단 음식을 소개하고 영양가 없이 주로 열량을 제공하여 비만, 혈당 상승의 주원인임을 설명한다. → 혈당, 비만 관리를 위해 단 음식 줄이기 tip을 소개한다.	ppt4(12-16p) 단 음식 그림, 단순당 식품 섭취 감소를 위한 tip	5 (13)
	2. 짠 음식 줄이기 • 찌개, 찌갈, 장류, 장아찌, 통조림, 자반 등 짠 음식은 소금이 많아 혈압을 상승 • 식탁에 숨어있는 소금량 알아보기 • 짠 음식을 평소량의 2/3로 줄이기, 적당히 싱겁다고 느낄 정도로 소금 사용하기	→ 소금이 많은 음식을 소개하고 소금이 혈압을 상승시키는 과정을 그림으로 설명한다. → 자주 먹는 음식(김치찌개, 콩나물국, 명란젓갈, 무장아찌, 배추김치 등) 1인분의 염도를 측정하고 한 끼 식사로 총 섭취하게되는 소금량과 하루 권장량(5g)을 비교한다. → 혈압관리를 위해 싱겁게 먹는 tip을 소개한다.	ppt4(17-18p) 짠 음식 그림, 소금과 혈압 상승 관계 ppt4(19-21p) 자주 먹는 음식의 염도 측정 ppt4(22-23p) 싱겁게 먹는 다양한 tip	10 (23)
	3. 철분섭취 늘이기 • 고기, 생선, 고춧잎, 시금치 등 푸른 채소는 철분이 풍부해 빈혈 예방에 도움 • 지방이 적은 살코기, 생선을 연하게 조리하고, 푸른 채소와 함께 먹기 • 녹차, 커피 등 카페인 음료는 식사 시간이 오래 지난 후 섭취하기	→ 철분 함유 식품을 소개하고 노년기 빈혈관리의 중요성을 설명한다. → 심혈관질환으로 인해 피하기 쉬운 육류섭취의 중요성을 인식시키고 철분 흡수 증가를 위한 tip을 소개한다.	ppt4(24-28p) 철분이 풍부한 식품 그림, 철분 흡수 증가를 위한 tip	5 (28)
정리	노년기 질환 극복을 위한 식사 방법 복습 및 지식 사후 평가	→ 혈당, 혈압, 빈혈 관리를 위한 올바른 식사 방법을 O,X퀴즈를 통해 복습하고 교육 전 평가 결과와 비교한다. → 노년기 질환과 영양섭취 관계의 중요성을 강조한다.	ppt4(29-35p) 사후 평가 문항 O,X 팻말	7 (35)

도입

→ ppt4 (3-10p)

1. 노년기 질환 관련 식사관리 방법 지식 사전 평가 • 활동하기, 5분

- ▶ 수업에 앞서 4차시 영양교육의 효과를 알기 위해 사전평가를 실시한다. 수업에서 배우게 될 질환극복을 위해 주의할 식사 방법 관련 지식을 O,X퀴즈로 평가한다. 교육 후 동일한 퀴즈를 실시해 결과를 비교한다.
- ▶ 참가자들에게 (O,X)팻말을 나누어 주며 방법을 설명한 후, 각 문항을 ppt로 제시하며 질문한다.
- ▶ 참가자에게 문항이 맞는 내용이면 팻말의 (O)방향을, 틀린 내용이면 (X)방향을 들도록 한다. 정답은 말하지 않고, 수업 끝에 다시 한 번 퀴즈를 한 후 정답을 제시할 것임을 말한다.

• 퀴즈 6문항

① 장아찌는 고혈압을 관리하는데 도움이 된다.	[X]
② 설탕, 카라멜, 사탕은 영양이 풍부한 식품이다.	[X]
③ 고기, 생선은 철분이 풍부한 음식이다.	[O]
④ 국, 찌개는 국물 위주로 먹는다.	[X]
⑤ 사탕, 설탕, 탄산음료는 혈당을 빠르게 증가시킨다.	[O]
⑥ 커피, 녹차는 식사 후 바로 마셔야 철분 흡수가 잘된다.	[X]

★ Tip O,X 퀴즈의 또 다른 방법 ★

- ★ 참가자들의 거동이 불편하지 않으면 (O,X)팻말을 대형으로 각각 준비한 후, 정답이라고 판단되는 곳으로 직접 이동하도록 한다. 신체 활동도 되고 분위기를 활발하게 하는데 도움이 될 수 있다.
- ★ 매체 사용이 힘든 경우 두 팔로 O모형과 X모형을 만들어 답을 표시 할 수 있다.

→ ppt4 (11p)

2. 더욱 주의할 식행동 • 발표하기, 3분

- ▶ “현재 어떠한 질병을 앓고 있나요?” 질문하고 3명 정도 답을 듣는다.
- ▶ 식품구성탐 그림을 보여주며, 골고루 섭취해야 하는 식품군을 간단히 알려준다. 식품을 불균형적으로 섭취 시 참가자들이 답한

전개

→ ppt4 (12-16p)

어르신 질환들이 발생할 수 있음을 제시한다.

이를 위해 특히 **주의할 식사 행동**에 관한 것을 이번 수업으로 배울 수 있음을 말한다.

- 식품구성탐 중 일부 층의 식품을 과잉 섭취하면 영양불균형을 초래하여 질환이 발생할 수 있음
- 특히, 노년기의 고혈압, 당뇨병, 빈혈 등 발생하기 쉬운 질환은 몇 가지 식사 행동을 주의하면 예방, 관리할 수 있음

1. 단 음식 줄이기 • 강의듣기, 5분

- ▶ “비만을 유발하고 혈당을 높이는 식품에는 무엇이 있을까요?” 질문하여 참가자에게 답을 듣는다. 답안이 되는 단순당 식품인 사탕, 엿(가락), 설탕(봉투), 젤리, 사이다(캔) 그림을 보여주고 식품들의 해로운 영향을 설명한다.
- 노인들이 즐겨먹은 단 음식: 사탕, 엿, 꿀, 카라멜, 설탕, 젤리, 식혜, 탄산음료 등
- 영양가는 없고 설탕과 열량이 많은 식품임
- 지방을 만들어 체중을 늘리고, 혈당을 상승시켜 당뇨병을 악화 시킴

- ▶ 비만을 막고 혈당을 관리하기 위해 **단 음식을 줄일 수 있는 tip**을 ppt로 제시한 후 설명한다.

- 사탕, 엿, 카라멜, 젤리 대신 옥수수, 고구마, 사과, 굴 간식 선택하기
- 식혜, 탄산음료 대신 과일 주스, 우유, 요구르트 선택하기
- 단 음식이 먹고 싶으면 무가당 껌 씹기
- 음식 조리에 설탕 대신 올리고당 사용하기
- 음식에 단맛을 높이기 위해 과일, 양파 같이 넣기
- 커피에 설탕 넣는 양 줄이기

→ ppt4 (17-18p)

2. 짠 음식 줄이기 • 관찰하기, 10분

- ▶ 나트륨 함량이 높은 식품인 찌개, 김치찌개(뚝배기), 오징어 젓갈, 마늘장아찌, 고등어(통조림), 고추장, 감자 스낵(봉투) 그림들을 보여 “식품들의 공통점이 무엇인가요?” 질문한다.
- 참가자에게 답을 들은 후, 짠 맛이 나며 소금이 많이 함유되었다는 점이 공통점임을 말한다.

- **고 나트륨 식품** : 찌개, 젓갈, 장류, 장아찌, 통조림, 자반, 김치류, 짬 스낵 등
- 하루에 권장하는 소금 섭취량은 5g
- **소금 1g이 포함된 식품량** : 소금 1/3t, 된장 · 고추장 1/2T, 간장 1t, 오징어 젓갈 1/2t, 김치 3쪽

▶ 혈관 그림을 통해 **소금과 혈압과의 관계**를 설명한다.

- 소금은 신체의 조직 내의 수분을 혈관 내로 끌어들이
- 혈관의 혈류량이 증가하고 좁은 혈관을 통과하는 혈류량의 증가에 따라 혈압이 상승

▶ 자주 먹는 음식의 염도를 측정하여 식탁에 숨어있는 소금량 관찰을 통해 알게 한다.

▶ 음식 5가지(1인 분량)와 염도계를 준비한다.

상황에 따라 대상자가 자주 먹는 음식을 직접 준비해서 염도를 측정해볼 수 도 있다.

▶ 준비한 음식의 1인 분량과 소금 함량을 참고하여 염도를 측정한 후 총 소금 함량 값을 계산하여 제시한다.

하루 권장섭취량인 5g의 소금량을 보여주고, 5가지 음식으로 이루어진 한 끼의 식사를 통해 섭취하게 되는 소금량과 비교해 과도하게 짜게 먹고 있음을 설명한다.

- **측정 음식 5가지** : 김치찌개, 콩나물국, 명란젓갈, 무장아찌, 배추김치 등

• **음식(1인분)의 소금 함량 참고 기준치**

• 김치찌개(270g): 4.4g	• 콩나물국(270g): 3.5g
• 명란젓갈(1TS): 1.5g	• 무장아찌(35g): 1.5g
• 배추김치(40g): 1.2g	

참고자료 : 쉽게 보는 식품 칼로리와 영양성분표, 교문사, 2007
한국인의 소금섭취 현황과 영양문제,
대한지역사회영양학회지, 2002)

- 음식에 포함된 총 소금 함량이 하루 권장섭취량(5g)을 초과하고 있음
- 짬맛에 대한 미각이 낮아지면서 더욱 짜게 먹는 식습관을 갖게 됨
- 고혈압은 심장병, 동맥경화 등 또 다른 어르신 질환을 일으킬 수 있음



→ ppt4 (22-23p)

→ ppt4 (24-28p)

★ Tip 식탁에 숨어있는 소금량 알기 동영상 활용하기 ★

- ★ 교육 시 준비한 음식을 통해 직접 관찰이 힘든 경우 참고자료 동영상 또는 유사한 내용의 동영상을 활용하여 영상이나 캡처 화면(ppt)으로 대신할 수 있다.
- ★ [참고자료: 생로병사의 비밀-침묵의 살인자 고혈압, KBS, 2009]
- ★ 활용 영상 내용(25분~27분40초)
 - 주부가 소금을 많이 사용하며, 짬 음식으로 식사를 준비함
 - 가족들이 짬 음식으로 구성된 식사를 함
 - 영양사를 통해 음식에 함유된 염도를 측정함
 - 각 끼니별로 통합하여 하루 동안 섭취하게 되는 총 소금량 제시

▶ 혈압을 안정하게 유지하기 위해 덜 짜게, **싱겁게 먹을 수 있는 tip**을 ppt로 제시한 후 설명한다.

- 국, 찌개는 건더기 위주로 먹기
- 짬 음식의 섭취를 평소량의 2/3로 줄이기
- 장류(간장, 된장, 고추장)의 사용량을 1/2로 줄이기
- 적당히 싱겁다고 느낄 정도로만 소금 사용하기
- 반찬은 한 가지 정도만 짬맛을 느끼게 하고 다른 반찬은 싱겁게 하기
- 국, 찌개는 적당량을 준비하고, 남은 것을 반복해서 끓여먹지 않기
- 짬맛을 대신해 향이 있는 채소, 적절한 신맛, 단맛 양념 사용하기
- 염장 생선은 피하고, 소금 대신 녹차, 카레가루, 생강즙을 뿌려 비린내 제거와 간 맞추기
- 인스턴트 식품, 스낵, 제빵류, 건어물 등 숨어있는 소금 음식을 피하기

3. 철분섭취 늘이기 • 강의듣기, 5분

- ▶ 노년기에 발생하기 쉬운 **빈혈의 증상과 위험 등 빈혈관리의 중요성**을 설명한다.
- 노년기에는 혈액을 만드는 영양소가 부족하거나 기관에 변화가 나타나 빈혈이 발생하기 쉬움
- 빈혈 시 혈액이 각 기관으로 산소를 운반하는 능력이 감소하여 기관의 기능에 영향을 줌
- 산소 전달을 위해 심박동수가 증가해 숨이 가빠져 몸에 무리를 줌

- ▶ **빈혈을 예방하기 위해 필요한 영양소와 함유 식품**인 고기(스테이크), 생선, 조개, 호박, 고춧잎 그림을 ppt로 제시한다.
- 철분 함유 식품 : 고기, 생선, 조류, 간, 조개, 굴, 시금치, 호박, 무청, 고춧잎 등
- 철분은 혈액을 만드는 영양소임

- ▶ **육류섭취의 중요성**을 알려준다.
- 육류를 너무 많이 먹으면 심혈관계 질환, 비만 등 건강에 해가 될 수 있음
- 혈액을 만드는 데 필요한 단백질 공급을 위해 충분한 양의 육류를 섭취해야 함
- 녹색 채소보다 육류에 포함된 철분이 흡수가 잘 됨

▶ **철분 섭취와 흡수 증가를 위한 tip**을 ppt로 제시한 후 설명한다.

- 지방이 적은 살코기, 생선을 연하게 조리하여 먹기
- 고기류와 녹색 채소를 함께 조리하기
- 녹색 채소를 굴, 딸기 등 과일을 갈아 만든 소스에 버무려 철분 흡수를 도움
- 국물 내는 데에 살코기, 조개를 사용하기
- 녹차, 커피 등 카페인 음료는 식사 시간이 오래 지난 후 섭취하기

정리

→ ppt4 (29-35p)

노년기 질환 극복을 위한 식사 방법 복습 ·

활동하기, 7분

- ▶ **혈당, 혈압, 빈혈** 관리를 위한 올바른 식사 방법을 O,X퀴즈를 통해 복습한다.
교육 전에 실시한 퀴즈와 동일한 방법으로 실시하며, 각 문항이 끝날 때마다 정답을 제시한다. 교육 전 평가 결과와 비교하며 지식이 변화되었음을 알게 한다.
- ▶ 노년기 질환 극복을 위해 단 음식, 짠 음식을 줄이고 고기, 생선, 녹색 채소를 충분히 먹을 것을 강조한다.
- ▶ 올바른 영양섭취가 건강한 노년기와 매우 밀접한 관계임을 기억하고 수업으로 배운 다양한 방법을 꼭 실생활에 활용하도록 명시한다.



식품 위생의 중요성 I

제목

내 음식에 몰래 숨어있는 이것은?

학습
목표

1. 교육 후 식품에 미생물이 존재함을 말할 수 있다.
2. 교육 후 식품을 다루는 잘못된 행동을 3가지 말할 수 있다.
3. 교육 후 식품 위생의 중요성을 설명할 수 있다.

주제 선정 이유

노년기에 나타나는 면역 체계의 변화는 세균에 쉽게 노출되고 염증성 반응을 낳아 건강을 악화시킨다.

- 산화적 스트레스의 증가는 면역력을 떨어뜨린다.
- 스트레스 반응 호르몬(글루코코르티코이드)의 민감도 저하는 만성염증성 반응을 일으킨다.
- 만성염증성 반응은 식욕을 저하시킨다.
- 만성염증성 반응은 체단백질, 지방 분해 대사를 촉진시킨다.
- 체내 기관의 활동에 어려움을 주고 다양한 질환을 낳을 수 있다.

식품은 구성 특성과 다루는 과정에 따라 쉽게 오염이 되며, 식중독을 일으킬 수 있다. 노인의 경우 어린이, 임신수유부와 함께 감염이 되기 쉬운 대상자이다. 하지만 대부분의 노인은 식품 위생에 대한 개념이 부족하여 이에 관한 문제 인식이 없다. 따라서 본 수업에서는 식품 위생의 중요성 첫 번째 시간으로, 비위생적으로 다루어진 식품에 존재하는 미생물의 존재를 알려주고 건강에 미치는 위험성을 알게 한다. 또한 관찰학습을 통해 식품 위생에 대한 자신의 행동을 점검하고 문제를 깨닫도록 한다.

○ 내 음식에 몰래 숨어있는 이것은?

형식 강의형
시간 30분

단계	내 용	방 법	교육자료/준비물	소요시간(분)
도입	식품 위생에 대한 개념 - 식품 위생에 대한 참가자의 태도 및 행동 파악 - 오염된 식품에 눈에 보이지 않는 미생물이 살고 있음	→ 식품을 고를 때, 조리 준비를 할 때, 보관된 식품을 먹을 때 어떠한 행동을 하는지 질문하고 3명이 답한다. → 미생물 사진을 보여주고 이것이 무엇인지 질문한 후 위생을 고려하지 않고 먹게 되는 오래된 식품, 깨끗하지 않은 식품에 살고 있는 미생물임을 소개한다.	ppt5(4p) 비위생적으로 다룬 식품에 존재하는 미생물 사진	5 (5)
전개	1. 식품을 다루는 우리의 모습 살펴보기 - 식품을 깨끗하게 손질하지 않고 음식을 준비함 - 귀찮아서 반찬을 식탁에 계속 두고 먹거나 반찬 그릇을 바꾸지 않고 여러번 담아 먹음 - 오래된 식품(유효기간 지난 것, 상한 것)을 섭취함	→ 식사를 하거나 준비하고 보관하는 과정에서 쉽게 하는 행동을 그림(영상)으로 살펴본다. → 그림에서 어떠한 행동이 잘못되었는지 질문에 답하게 한 후, 공통적으로 위생을 고려하지 않은 행동임을 설명한다.	ppt5(6p) 노인이 오래된 식품을 섭취하고 식품 보관과 조리 준비를 비위생적으로 하는 행동 관련 그림	10 (15)
	2. 식품 들여다보기 - 조리 준비 과정에서 식품 세척 정도에 따라 미생물 군수에 차이가 있음 - 오래된 식품은 곰팡이가 발생하지 않은 부위에도 미생물이 존재함 - 식품 위생과 노인 건강의 관련성	→ 당근의 세척정도(2단계), 껍질 제거에 따라 존재하는 미생물 군수의 차이를 사진으로 살펴보고 식품 손질의 중요성을 알게 한다. → 곰팡이 핀 백설기에서 곰팡이가 있는 부위와 없는 부위에 존재하는 미생물 사진을 통해 해당부위만 버리고 먹는 행동이 잘못됐음을 알게 한다. → 면역력이 저하된 노인들에게 질환 발생을 높이는 등 식품위생의 중요성을 설명한다.	ppt5(8~13p) 세척 방법에 따른 당근(채소)에 존재하는 미생물 군수 사진 ppt5(14~15p) 곰팡이가 생긴 백설기와 나머지 부위에 존재하는 미생물 사진	10 (25)
정리	식품 위생의 중요성 파악하기	→ 식품을 다룰 때 건강을 위해 무엇을 고려해야 하는지 질문한다. → 다음 시간에 식품 위생을 위한 다양한 방법을 학습하게 될 것임을 알려준다.		5 (30)

도입

→
ppt5 (4p)

식품 위생에 대한 개념 • 발표하기, 5분

- ▶▶ 음식을 준비하거나 보관할 때 어떻게 하세요?” 질문하고 3명 정도 답을 듣는다.
- 참가자들의 발표를 통해 식품 위생에 대한 인식, 태도, 행동을 파악 할 수 있음
- ▶▶ **미생물 사진**을 ppt로 제시하며 무엇인지 질문하고 답을 말해준다. 비위생적으로 다룬 식품에 미생물(세균)이 존재함을 인식시킨다.
- 식품을 다룰 때 비위생적으로 행동하면 눈에 보이지 않는 균, 벌레가 살기 쉬움
- 깨닫지 못하고 오염된 식품을 쉽게 먹을 수 있고 이로 인해 식중독이 발생할 수 있음



전개

→
ppt5 (6p)

1. 식품을 다루는 우리의 모습 살펴보기 • 관찰하기, 10분

- ▶▶ 그림(영상)을 보며 노인들이 음식을 준비하고 먹고, 보관할 때 어떠한 행동을 할 수 있는지 살펴본다.
- 음식을 준비할 때 어두운 곳에서 식품을 깨끗하게 손질하지 않고 조리를 함
- 반찬을 냉장고에 보관하지 않고 두고 먹음
- 반찬 그릇을 바꾸지 않고 반찬을 계속 담아 먹음
- 유효기간이 지나 오래된 음식, 상한 음식을 무심코 먹음
- ▶▶ 그림(영상)에서 어떠한 행동이 잘못되었는지 질문하고, 식품을 비위생적으로 다룬 것임을 설명한다. 영상에 나타난 행동들은 참가자들이 실생활에서도 쉽게 할 수 있는 행동임을 깨닫게 한다.

★ Tip 식품을 다루는 우리의 모습 동영상 제작하기 ★

★ 노인들이 식품을 다루는 모습을 7분 분량의 동영상으로 제작한다.

- 음식을 준비하고, 먹고, 보관할 때 실제 할머니 모델이 비위생적으로 행동하는 것을 촬영한다.

• 촬영하는 5가지 상황

- ① 음식을 준비할 때 어두운 곳에서 흙 묻은 당근, 오이를 대야에 담긴 물로 대충 씻고 있음
- ② 냉장고에 보관하지 않고 밥상에 놓인 채 상보로만 덮여 있던 남은 반찬과 식사를 함
- ③ 김치, 나물이 조금 남아있는 그릇을 바꾸지 않고 새로운 반찬을 섞어 담아 먹음
- ④ 유효기간이 지난 두부를 요리에 사용하고, 백설기의 곰팡이가 핀 부위를 제거한 후 먹음
- ⑤ 할머니와의 인터뷰 : 반찬을 밥상에 보관하고, 반찬 그릇을 재사용하는 상황에 대해 이유, 위험성 등에 대해 할머니의 의견을 제시함

정리

▶▶ 식품 위생과 노인 건강의 관련성을 ppt로 제시하여 설명한다.

- 노인은 면역세포가 외부 물질에 대해 약하게 반응해 면역력이 떨어짐
- 적은 세균에도 젊었을 때보다 쉽게 건강이 나빠질 수 있음
- 설사, 식중독, 감염성질환, 자가 면역성 질환이 발생할 수 있음
- 어르신 건강을 위해 식품을 다루고 섭취할 때 더욱 주의가 필요함

식품 위생의 중요성 파악하기 • 발표하기, 5분

▶▶ 식품을 준비하고 섭취할 때 무엇을 주의해야 할까요?"질문하고 3명 정도 답을 듣는다. 식품을 다룰 때 위생을 중요하게 고려해야 함을 알고 있는지 파악한다.

▶▶ 다음 시간에는 식품을 다룰 때 실천해야 하는 다양한 위생처리 방법에 대해 배우게 됨을 알려주며 마무리한다.

→
ppt5 (8-13p)

2. 식품 들여다보기 • 관찰하기, 10분

▶▶ 식품을 손질하는 방법 따라 존재하는 미생물의 사진을 ppt로 제시하여 손질 방법에 따라 균수의 차이가 있음을 설명한다.

- 당근(채소, 과일 등) 을 동일한 시간동안 세척할 때 방법에 따라 존재하는 미생물 균수에 차이 있음

• 균수 차이

대야에 담긴 물로 세척 > 흐르는 물로 세척 > 껍질을 제거한 후 흐르는 물로 세척

▶▶ 오래된 식품은 상한 곳 외에도 전체적으로 미생물이 살고 있음을 사진을 통해 설명한다.

- 곰팡이 핀 백설기 떡에서 곰팡이가 핀 부위와 없는 부위 모두 미생물이 존재함
- 상한 곳만 도려내고 남은 음식을 먹는 경우에도 숨어있는 세균들을 먹는 것임

식품 위생의 중요성 II

제목

내 음식을 신선하고 깨끗하게!

학습
목표

1. 교육 후 신선하게 식품을 보관하는 방법을 3가지 말할 수 있다.
2. 교육 후 깨끗하게 식품을 손질하는 방법을 2가지 말할 수 있다.

주제 선정 이유

식품이 생산되어 구매되기까지 많은 오염이 발생할 수 있다. 또한 음식을 준비하고 보관하는 과정에서도 오염은 쉽게 일어난다. 식품에 발생하는 오염과정과 인체에 미치는 영향은 다음과 같다.

- 식품을 오염 시키는 미생물에는 세균, 기생충, 곰팡이, 바이러스 등이 있다.
- 대부분 미생물은 해가 되지 않으나, 일부는 식품을 부패시키고 식중독을 일으킨다.
- 미생물은 존재하는 식품에서 에너지를 얻으면서 살아간다.
- 식품은 공기, 흙, 물, 식물, 동물, 사람, 설비, 식기 등을 통해 오염된다.
- 교차오염으로 인해 한 식품에서 다른 식품으로 오염물질이 옮겨지기도 한다.
- 음식의 준비, 조리, 보관과정에서 쉽게 식중독이 발생할 수 있다.
: 해동, 재가열, 저온 저장, 고온 보관

본 수업은 식품 위생의 중요성 첫 번째 수업을 통해 문제를 인식하게 된 참가자들에게 식품을 안전하게 다루는 방법을 교육하고자 한다. 식품을 깨끗하게 준비하고 신선하게 보관하는 다양한 방법을 제시하고, 실천하도록 하여 건강관리에 도움이 되고자 한다.

○ 내 음식을 신선하고 깨끗하게!

형식 강의형
시간 30분

단계	내 용	방 법	교육자료/준비물	소요시간(분)
도입	식품 위생의 중요성 ① 학습 내용에 대한 점검	→ 식품 위생 관련 행동, 영상, 사진 등 이전 학습 내용에 대해 다양하게 질문한다. → 식품을 신선하고 깨끗하게 먹을 수 있는 방법이 있음을 제시한다.	ppt6(3-5p) 지난 시간 배운 내용 점검, 오늘 배울 내용 제시	3 (3)
전개	1.식품을 깨끗하게 준비하는 방법 • 어패류, 채소 등 세척이 필요한 식품은 흐르는 물에 충분히 씻기 • 고기, 어패류와 과일, 채소에 도마, 칼을 구분해 사용 • 도마, 칼, 행주, 조리 준비대, 손은 항상 깨끗하게 • 냉동식품 해동은 전자레인지 이용하고 즉시 조리함 • 사용할 분량만 해동하기	→ 음식 준비 과정에서 식품을 깨끗하고 안전하게 다루는 tip을 소개한다. → 눈에 보이지 않는 세균이 많이 있고, 식중독 등으로 건강을 해칠 수 있어 청결의 중요성을 알게 한다.	ppt6(8-18p) 식품 준비를 위한 tip 그림	10 (13)
	2.식품을 신선하게 보관하는 방법 • 냉장고, 냉동고에 1회 분량씩 나누어 보관하고, 1/3공간 비워두기 • 육류, 어패류는 용기에 넣어 다른 식품과 물기가 섞이지 않도록 함 • 육류, 어패류, 달걀이나 남은 음식 다룰 때 손 씻기 • 남은 음식은 빨리 식도록 얇은 용기에 나누고 깨끗한 그릇을 사용하기 • 남은 음식은 충분히 가열함 • 유통기간 지나 상한 냄새, 색이 변질된 식품은 즉시 버리기	→ 구매한 식품, 먹고 남은 음식을 신선하고 안전하게 섭취하도록 보관하는 tip을 소개한다. → 방법을 생활에 실천할 수 있도록 충분히 명시한다.	ppt6(19-24p) 식품 보관을 위한 tip 그림	10 (23)
정리	식품 위생에 대한 참가자의 태도 변화 분석	→ 식품 보관, 준비 방법으로 학습한 내용 중 상황 예문(5문항)을 질문하고 이에 어떻게 행동할 지를 발표하게 한다. → 잘못된 행동 답안에 대해 수정 방법을 알려주고 건강관리를 위해 식품 위생의 중요성을 강조한다.	ppt6(26-31p) 문항별 상황 묘사 그림	7 (30)

도입

식품 위생의 중요성 ① 학습내용 점검

발표하기, 3분

- ▶ 이전 시간에 학습한 식품을 다루는 다양한 행동에 관한 질문을 하고 답을 듣는다.
 - 당근 같은 채소를 깨끗하게 손질하는 방법은 무엇인가요?
 - 곰팡이가 핀 백설기 떡에서 세균이 있는 부위는 어디인가요?
 - 식사를 한 후 남은 반찬은 상에 두고 다음 식사 때 먹어도 될까요?
- ▶ 건강을 지키기 위해 식품을 위생적으로 다루는 다양한 방법을 이번 시간에 학습함을 제시한다.

전개

→
ppt6 (8-18p)

1. 식품을 깨끗하게 준비하는 방법 • 강의듣기, 10분

- ▶ 음식을 준비하는 과정에서 식품을 손질할 때 청결의 중요성을 설명한다.
 - 구입하는 식품 재료에는 눈에 보이지 않는 세균이 많음
 - 식품을 운반하고 보관하는 과정에서도 세균이 번식할 수 있음
 - 음식을 준비하는 과정에서 식품에 세균이 번식할 수 있음
 - 식품을 위생적으로 다루지 않으면 식중독 등에 의해 건강이 상할 수 있음
- ▶ 음식을 준비하는 과정에서 식품을 깨끗하고 안전하게 다루는 tip 을 ppt로 제시하며 설명한다.
 - 어패류, 냉장, 냉동 식품은 반드시 얼음, 냉장, 냉동 보관된 것을 구입하기
 - 상하기 쉬운 식품(육류, 어패류 등), 냉장, 냉동이 필요한 식품은 마지막에 구입하기
 - 식품구입 후 즉시 집에 돌아와 냉장고 등 적합한 장소에 보관하기
 - 육류, 어패류는 꼼꼼히 포장해 다른 식품과 접촉하지 않도록 하기
 - 어패류, 채소 등 세척이 필요한 식품은 흐르는 물에 충분히 씻기
 - 육류, 어패류와 과일, 채소에 사용하는 도마, 칼을 구분하기
 - 도마, 칼, 행주, 조리 준비대, 손은 항상 깨끗하게 씻기
 - 냉동식품은 항상 전자레인지를 이용해 즉시 해동하기
 - 해동은 사용할 분량만 하고 즉시 조리하기

→
ppt6 (19-24p)

2. 식품을 신선하게 보관하는 방법 • 강의듣기, 10분

- ▶ 식품을 신선하고 청결하게 보관하는 것도 음식을 준비하는 과정 만큼 중요함을 설명한다.
 - 식품은 보관하는 과정에서 세균이 번식할 수 있음
 - 상한 음식에 숨어 있는 많은 세균을 쉽게 먹을 수 있음
 - 오래되고 상한 식품으로 인해 식중독, 감염 질환이 발생할 수 있음
- ▶ 식품을 보관하는 과정에서 신선하고 안전하게 다루는 tip 을 ppt로 제시하여 설명한다.
 - 육류, 어패류, 채소는 오염을 막기 위해 용기, 랩, 투명 팩에 넣어 보관 하기
 - 반찬은 깨끗한 그릇에 담기
(남은 김치 그릇에 계속 새 김치 담아 먹지 않기 등)
 - 식사 후 상에 남은 음식을 놔두지 말고 그릇에 담아 냉장고에 넣어두기
 - 남은 음식은 충분히 가열하고 완전히 식힌 후 냉장, 냉동으로 보관하기
 - 유효기간이 지나고 냄새, 색이 변질된 상한 식품은 모두 바로 버리기
- ▶ 그 외의 보관 방법
 - 식품 재료는 냉장고, 냉동고에 1회 분량씩 나누어 보관하고, 1/3 공간 비워두기
 - 육류, 어패류, 달걀 등 동물성 재료와 식사 후 남은 음식을 다룰 때 손 씻기
 - 남은 음식은 충분히 가열하기



정리

→
ppt6 (26-31p)

1. 식품 위생에 대한 참가자의 태도 변화 분석 • 활동하기, 7분

▶ 식품 준비와 보관에 관한 상황 예문(그림)을 ppt로 제시하여 다음 상황에서 어떻게 행동해야 하는지 질문한다.
잘못된 행동 답안을 발표한 경우 올바른 수정 방법을 제시한다.
수업에 배운 식품 위생 처리 방법을 잘 기억하고 건강관리를 위해 실천할 것을 강조한다.

▶ 상황 예문(그림) 5문항

- ① 시장에서 과일과 생선 중 먼저 구입해야 하는 식품은?
- ② 어패류를 냉장고에 넣기 전에 해야 할 행동은?
- ③ 냉동식품을 해동하기 위해 할 행동은?
- ④ 식사 후 남은 음식은 어떻게 보관해야 하는가?
- ⑤ 빵, 떡에 곰팡이가 보이면 어떻게 해야 하는가?

▶ 상황 문항별 정답

- ① 과일
- ② 용기, 랩, 투명 팩에 넣는다.
- ③ 전자렌즈를 이용해 즉시 해동한다.
- ④ 충분히 가열하여 완전히 식힌 후 냉장, 냉동 보관한다.
- ⑤ 아까워하지 말고 곧바로 전체를 버린다.



건강한 조리방법

제목

맛있게, 건강하게 요리하기!

학습
목표

1. 교육 후 조리 실습한 음식의 장점을 두 가지 말할 수 있다.
2. 교육 후 각 음식의 조리 방법을 설명할 수 있다.
3. 교육 후 실습한 음식을 혼자서 조리할 수 있다.

주제 선정 이유

노년기 신체의 변화와 잘못된 식생활은 고혈압, 동맥경화, 비만, 변비 등의 문제를 야기시킬 수 있다.

- 체내에 근육과 수분의 비율이 감소하고 지방 비율이 증가한다.
- 기초대사율이 감소하여 에너지 소모량이 줄어든다.
- 내장에 지방이 쌓이는 복부비만이 나타난다.
- 혈관 내에 플라그(콜레스테롤, 노폐물 등)가 쌓이고 탄력성이 감소해 혈압이 상승한다.
- 활동량이 줄고, 식욕 감퇴에 따른 식사량 감소로 인해 배변활동에 어려움이 생긴다.
- 지방 함량이 높은 식사 섭취는 혈관, 조직에 지방 축적을 증가시킨다.
- 짜게 먹는 습관은 혈압을 더욱 상승시킨다.
- 식이섬유소가 부족한 식사는 혈청 콜레스테롤 저하와 배변활동에 도움이 안 된다.

본 수업에서는 위의 사항들을 바탕으로 어르신 질환 관리를 위한 건강 음식 조리 방법을 교육하고자 한다. 노인들이 자주 먹는 쌀밥, 소불고기, 생선자반구이를 대신하여 식이섬유소를 보충하고, 지방과 염도를 낮춘 3가지 건강 음식을 직접 만들고 시식한다. 6인으로 그룹을 구성하여 실시하므로 체험 효과뿐만 아니라, 참가자간에 친근감 형성과 행동 수정에 대한 공감대 형성을 기대할 수 있다.

맛있게, 건강하게 요리하기!

형식 실습형
시간 120분

단계	내 용	방 법	교육자료/준비물	소요시간(분)
도입	조리 실습의 목적과 조리 방법 제시 • 자주 먹는 음식의 칼로리, 염도 조절을 위한 요리 소개 및 시식이 목적 • 조리 방법 설명 닭 야채 불고기(저지방), 잡곡약식(식이섬유소), 담백 생선 구이(저염)	→ 맛도, 영양도 좋아 대체 음식으로 활용하여 건강관리에 도움이 될 수 있음을 말한다. → 각 음식에 대한 조리 방법을 사진으로 제시하고, 조리방법의 장점을 설명한다.	ppt7(3p) 3가지 음식의 사진, 영양성 ppt7(4~13p) 식재료, 조리 과정 사진	30 (30)
전개	1.닭 야채 불고기 조리실습 • 닭 가슴살, 피망, 양파, 파인애플, 간장 소스를 이용한 불고기 • 저지방 조리법 활용 닭 가슴살 사용, 단맛을 주고 고기의 연육을 위해 파인애플 사용	→ 그룹별로 모여 실습한다. → 인원수에 따라 그룹을 구성한다. → 그룹 내에서 조리해야 할 음식을 역할 분담하여 시간을 충분히 활용하도록 한다. → 그룹별로 진행 상황을 점검하고 조리 과정을 돕는다.	유인물 조리 과정	전체 50 (80)
	2.잡곡 약식 조리 실습 • 현미, 찰쌀, 차조, 콩을 이용한 약식 • 섬유소 조리법 활용 섬유소가 풍부한 잡곡을 사용하여 떡처럼 만들어 먹는 밥으로 백미쌀밥을 대체함	→ 그룹별 실습이 힘든 경우 대표자들을 선별해 실시하고 남은 참여자들은 유인물로 조리과정을 익히고 생활에 활용하도록 설명한다.	식품 재료, 조리 도구, 가열기	
	3.삼색 삼치구이 조리 실습 • 생물이나 냉동 삼치, 녹차, 카레, 녹말가루, 생강즙, 겨자소스를 이용한 생선 구이 • 저염 조리법 활용 자반이 아닌 생선 사용, 생선살을 보호하고 비린 맛 감소와 싱거움을 달래기 위해 녹차가루, 생강즙 사용, 소금 대신 겨자소스 사용			
정리	1.조리 음식 시식 • 잡곡 약식을 주식으로 닭 야채 불고기와 삼색 삼치 구이를 부식으로 식사	→ 그룹별로 식사하기	시식 준비 도구 테이블, 수저, 그릇 등	35 (115)
	2.시식 소감 나누기	→ 음식의 맛, 대체 음식으로서의 활용성, 부족한 점 등에 대해 소감을 그룹 내에서 나누고 5명 정도 발표한다.		5 (120)

도입

→ ppt7 (3p)

조리 실습의 목적과 조리 방법 제시 • 강의듣기, 30분

- ▶ 이번 수업에 실시하는 **조리 실습의 교육 목적**을 제시한다.
- 자주 먹는 음식의 칼로리, 염도를 낮추고 식이섬유소를 보충하는 건강 조리 방법을 익힘
 - 조원이 함께 조리한 건강 음식을 시식하며 기존에 먹던 음식과 특성을 비교함
- ▶ 실습하게 되는 3가지 건강 음식을 사진으로 소개하고 **특징적인 건강 조리 방법**을 설명한다.
- 3가지 건강 음식은 맛과 영양이 좋아 **소불고기, 쌀밥, 삼치자반 구이**의 대체 음식으로 활용함

• 닭 야채 불고기 (저지방 조리법)

- 소고기 대신 닭 가슴살을 사용해 칼로리를 줄인 간장 맛 불고기임
- 다양한 야채를 충분히 사용해 칼로리를 조절함
- 설탕을 줄이고 대신 파인애플을 사용해 단맛을 높여 칼로리를 조절함
- 파인애플은 연육제 역할을 하여 뻑뻑한 닭 가슴살을 부드럽게 해줌

• 잡곡 약식 (섬유소 조리법)

- 찰쌀 현미, 차조 등 섬유소를 보충해주는 잡곡을 이용한 약식
- 섬유소가 부족한 백미쌀밥을 대신할 수 있고 간식으로도 먹을 수 있음

• 삼색 삼치구이 (저염 조리법)

- 자반이 아닌 생물 또는 냉동 삼치를 사용하여 염도를 줄임
- 부서지기 쉬운 생선살을 보호하고 비린 맛을 줄이기 위해 소금 대신 (녹차, 카레, 녹말) 가루 등
- 비린 맛과 싱거운 맛을 줄이기 위해 소금 대신 생강즙, 겨자소스를 사용

▶ 각 음식의 **조리과정**을 ppt로 제시하여 설명한다.

• 닭 야채 불고기 (6인분)

◎ 재료

- 닭 가슴살 600g, 피망 1/2개, 노랑 파프리카 1/2개, 빨강 파프리카 1/2개, 양파 1/2개, 파인애플 통조림 도넛모양 3조각
- **양념장**
간장 5T, 설탕 1/2T, 마늘 1T, 미림 2T, 파인애플 통조림 도넛모양 1조각 같은 것, 후추 약간, 소금 약간

◎ 조리 방법

1. 닭 가슴살은 두꺼우니 반으로 가른 후 먹기 좋게 잘라 양념장에 10분 정도 재워둔다.
2. 파인애플과 야채들은 한 입 크기 조각으로 썬다. → **뒷면 계속**

3. 팬에 양념한 닭 가슴살을 넣고 겉만 먼저 익게 앞뒤로 구운 후 뚜껑을 덮고 익힌다.
4. 파인애플과 야채 조각을 모두 넣고 섞어가며 재빨리 익혀 완성한다.

• 잡곡 약식 (6인분)

◎ 재료

잡쌀 2C, 찹쌀 현미 1C, 기장 1C, 차조 1C, 검정콩 2/3C, 건포도 1/2C, 대추 4개

• 양념장

양념장 흑설탕 1/2C, 진간장 5T, 참기름 3T, 계피가루 1T

◎ 조리 방법

1. 모든 잡곡을 씻어 불려(1시간) 물기를 뺀다.
2. 양념장을 모두 섞어 흑설탕을 녹여 놓는다.
3. 대추는 씨를 빼고 채 썰어 건포도와 따로 둔다.
4. 밥솥에 잡곡과 생수(잡곡이 잠기는 양)를 넣은 후, 양념장을 붓고 섞어 준다.
5. 취사 후 대추와 건포도를 넣어 빨리 골고루 섞어준다(아래 부분은 끈끈 해짐).
6. 현미가 뜸이 들도록 10분 이상 뚜껑을 덮어둔다.
7. 사각용기에 부어 담고 식힌 후 랍을 감싼 칼로 네모, 세모로 예쁘게 잘라 완성한다.

• 삼색 삼치구이 (6인분)

◎ 재료

삼치 1마리(냉동 또는 생물로 뼈를 제거한 것), 녹차가루, 카레가루, 녹말가루, 생강즙, 후추, 간장, 연겨자 적당량

◎ 조리 방법

1. 녹말가루와 녹차가루, 녹말가루와 카레가루를 1 : 1 비율로 섞어둔다.
2. 생선은 반 마리마다 3조각으로 썰어 생강즙을 뿌린 후 후추를 뿌린다.
3. 생선을 조각마다 다르게 가루 옷(녹차, 카레, 녹말가루)을 앞뒤로 입힌다.
4. 팬을 달군 후 약한 불에 생선을 구운 후 겨자간장 소스에 찍어먹는다.

• 그룹별 준비 조리 도구

테이블, 가열기, 밥솥, 프라이팬 2개, 사각용기, 불, 칼 2개, 도마 2개, 주걱, 수저 및 그릇(접시, 대접) 여유 있게, 행주, 랍

전개

→
ppt7 (4-13p)

건강 음식 조리 실습 • 활동하기, 50분

- ▶ 교육 참가자들은 그룹을 구성하고 유인물을 참고하여 실습한다.
- 6인을 기준으로 준비된 레시피는 실정에 맞게 적용한다.
- 그룹 원은 조리과정의 각 역할을 분담하여 조리를 실시한다.
(6인 경우 2명씩 1음식 담당)
- 그룹별로 진행 상황을 점검하고 실습이 잘 이루어지도록 지도한다.

★ Tip 그룹별 조리 실습이 불가능 하면? ★

- ★ 교육 시 그룹별 실습이 어려운 경우 관찰교육을 실시한다.
- ★ 교육 참가자 중 대표자를 3명 선별하여 앞에서 실습을 하도록 한다.
- ★ 남은 참가자들은 대표자들의 실습 장면을 관찰하고, 교육자의 설명과 유인물을 참고하여 조리과정을 학습한다.
- ★ 조리과정을 기억하고 생활에 활용할 것을 제시한다.

정리

1. 건강 음식 시식 • 활동하기, 35분

- ▶ 그룹별로 조리한 음식 3가지를 시식한다.
- 잡곡 약식을 주식으로 닭 야채 불고기, 삼색 삼치구이를 부식으로 식사하기
- 시식을 하면서 음식의 맛, 대체음식으로서의 활용성, 부족한 점 등 그룹 원들의 의견을 나누기

2. 건강 음식 시식 소감 나누기 • 발표하기, 5분

- ▶ 그룹별로 나눈 시식 소감에 대해 5명 정도 발표한다.
- ▶ 건강을 위해 실습한 조리 방법을 평소 식사에 적극 활용할 것을 강조하고 마무리한다.

식품구매 실습 및 평가

제목

내 손으로 만드는 건강밥상

학습
목표

1. 교육 후 올바른 건강밥상을 선택할 수 있다.
2. 교육 후 알맞은 양의 식품을 구매할 수 있다.
3. 교육 후 유통기한을 고려하여 식품을 구매할 수 있다.

주제 선정 이유

노인 대상의 영양교육 프로그램 요구도 조사 결과 대부분의 독거 노인이 혼자 식사하는 것을 귀찮아하여 식생활이 불성실한 것으로 나타났다. 조리하는 음식은 주로 나물, 국이나 찌개 종류이며 한 번 조리시 평균 2~4일, 길게는 일주일 동안 섭취하는 경우도 있었다. 본 프로그램은 2차시 교육인 '식품 구매 방법 (알뜰하게, 깨끗하게, 건강하게!!)'에 대한 실습 교육으로 노인들이 선호하는 활동적인 교육 방법으로 진행된다. 본 교육을 통하여 경제적 · 영양적 · 위생적인 식품 구매 방법을 효율적으로 전달한다.

- 실습을 통해 평소 불균형한 식단을 섭취하기 쉬운 노인들에게 영양소를 고루 갖춘 균형 잡힌 식사 준비를 위한 지식을 습득한다.
- 노인은 건강밥상을 차릴 수 있는 식품구매, 조리에 관한 실천적 지식을 습득한다.
- 조리법이 간단한 식품과 음식을 소개하여 실천가능성을 부여한다.

식품 구매 실습 후 구매 활동 평가지를 통하여 본 교육에 대한 평가를 실시하고, 잘못된 식품 구매시 이를 수정하도록 지도할 수 있다. 식품 구매 평가 후, 식품 구매 방법 (경제적, 영양적, 위생적인 장보기)에 대한 내용을 다시 언급함으로써 실생활에서도 실천할 수 있다.

참고자료

- '건강한 식생활' 식품의약품안전청, 대한지역사회영양학회 - 성인/노인을 위한 영양관리 <http://nutrition.kfda.go.kr/foodlife/index.htm>
- '건강 다이어리' 보건복지부 <http://diary.hp.go.kr/>

○ 내 손으로 만드는 건강밥상

형식 실습형
시간 120분

단계	내 용	방 법	교육자료/준비물	소요시간(분)
도입	나의 밥상 점수 평가 • 밥상의 유형 물에 말아 놓은 밥, 장아찌, 김, 라면, 단무지, 김치 쌀밥, 김치찌개, 고등어조림, 배추 김치 등 • 건강밥상의 기준 밥이 주식을 이룸 가공식품보다 자연식품재료 사용 찌음식의 중복은 피해야 함 등	→ 주로 어떤 유형의 밥상을 차려 드시는지 확인한다. → 건강 밥상의 기준을 제시하고 다양한 유형의 밥상사진을 보고 건강밥상 기준에 따라 점수를 측정한다.	ppt8(3-9p) 건강밥상 기준, 밥상 유형 그림	10 (10)
전개	1.구매활동 준비하기 1) 내가 차려보는 나만의 건강밥상 만들어보기 • 밥 : 현미밥, 수수밥 등 • 국 : 북어콩나물국, 육개장 등 • 반찬1 : 갯잎 고기전, 연두부 · 간장소스 등 • 반찬2 : 브로컬리나물, 단호박전 등 • 김치 : 갯김치, 배추김치 등 • 간식 : 사과, 우유 등	→ 건강밥상을 만들기 위해 유인물에 제시된 밥, 국, 반찬 2가지, 김치, 간식을 선택하도록 한다. → 참가자 스스로가 선택한 건강 밥상에 대해 소개하는 시간을 갖는다.	ppt8(11p), 유인물 내가 만든 건강 밥상 필기도구	15 (25)
	2) 식재료 구매가 필요한 “오늘의 건강 밥상” 소개하기 • 밥 : 현미밥 • 국 : 미역국 • 반찬1 : 연두부 · 간장소스 • 반찬2 : 브로컬리 나물 • 김치 : 배추김치 • 간식 : 우유 • 미역국 - 미역 연두부 · 간장소스 - 연두부 브로컬리나물 - 브로컬리 간식 - 우유	→ “오늘의 건강 밥상”을 소개 하면서 반찬1.2에 사용되는 식재료와 조리방법에 대해 설명한다. → 오늘 구매해야 할 식재료에 대해 언급한다 (밥과 김치는 별도로 구매하지 않는다)	ppt8(13-15p) “오늘의 건강 밥상”	5 (30)
	3) 구매 준비하기 • 구매 활동 및 주의 사항 설명 - 필요한 식재료를 조별 인원 수에 맞추어 구매 - 제한된 가격 10,000원으로 식재료 구매 - 개인행동을 하지 않도록 주의	→ 참가자를 4~5개의 그룹으로 분류한다. → 이름표를 나누어준다 → 구매 활동을 설명한다.	이름표	5 (35)

도입

→ ppt8 (3-9p)

단계	내 용	방 법	교육자료/준비물	소요시간(분)
전개	2. 구매활동하기 • 구매 활동 및 주의 사항 재설명 • 보조스텝과 함께 시장보기	→ 구매장소로 이동한다. → 보조스텝과 함께 그룹별로 모인다. → 그룹별로 장바구니와 돈 (10,000원)을 나누어 준다 → 구매하기 전 구매할 때 고려해야 할 사항을 언급한다. → 그룹별로 식재료를 선택한 후 구매한다. → 식재료 구매 후 약속된 장소에 모인다. → 인원파악을 한 후, 다시 경로당으로 이동한다		75 (110)
	3. 구매활동 평가하기 -필요한 식재료를 구매했는지 확인 -식재료의 양을 알맞게 구매했는지 확인 -우유 및 유제품의 유통기한을 확인 후 구매했는지 확인 -참가자 그룹의 참여도 -참가자 그룹이 느끼는 흥미정도	→ 보조스텝은 참가자들의 구매 활동 후 그룹별 구매활동 평가지를 작성한다. (식품구매 활동 시 기입)	유인물 구매활동 평가지	
정리	1. 소감 발표하기	→ 구매활동에 대해 흥미를 느꼈는지에 대한 질문을 하고 대답을 듣는다.		5 (115)
	2. “장보기” 노래	→ “뽀뽀뽀”를 개사한 “장보기”의 가사가 적힌 ppt 또는 판넬을 제시하고 음악에 맞춰 불러본다.	ppt8(19p) “장보기”노래 가사	5 (120)

나의 밥상 점수 평가 • 발표하기, 10분

▶ “평소에 차려 드시는 밥상을 찾아보도록 해요, 과연 우리가 먹는 밥상은 몇 점일까요?”라고 말하며 건강밥상의 기준을 제시한다.

• 나의 밥상 평가 4문항

기 준	점수
1. 밥을 주식으로 하고, 국을 포함한다.	10점
2. 단백질 식품의 반찬이 한 가지 있어야 한다.	10점
3. 가공식품보다 자연식품을 재료로 사용한다.	10점
4. 짠 음식 조리법의 중복은 피해야 한다 .	10점

▶ 기준사항을 각각 10점으로 선정하여 건강밥상의 항목이 해당되면 10점을 더해주고, 건강밥상의 기준에 해당되지 않으면 10점을 감한다.
제시할 4가지 유형 밥상의 기본 점수는 60점이다.

▶ 밥상① (쌀밥, 김치찌개, 고등어조림, 배추김치가 차려져 있는 밥상) ppt를 보여주며 “집에서 이렇게 드시는 분 손들어주세요”라고 질문하고 반응을 본 후 “그럼 이 밥상의 점수는 몇 점 일까요?”라고 질문을 하며 흥미를 유도한다.

▶ 건강밥상의 기준을 1번부터 “이 밥상은 밥이랑 국이 있나요?”라고 질문하여 대답을 얻고, 2번 또한 “단백질 식품의 반찬이 한 가지가 있나요?”라고 질문을 하여 대답을 얻는다.(3,4번 문항도 질문하여 함께 점수를 선정할 수 있도록 한다.)



밥상 ①	쌀밥, 김치찌개, 고등어조림, 배추김치	80점
밥상 ②	라면, 단무지, 김치	20점
밥상 ③	현미밥, 시금치된장국, 고등어구이, 도라지생채, 오이소박이	100점
밥상 ④	물에 말아 놓은 밥, 무장아찌, 김	60점

- **밥상 ①** 쌀밥 주식, 단백질 식품인 고등어 포함, 자연식품 사용하여 +30점을 부여하고, 고등어조림, 김치찌개가 짠 음식 조리법이 중복되므로 -10점을 하여 최종 80점으로 선정
- **밥상 ②** 밥이 주식이 아님, 단백질 식품의 반찬이 없음, 주로 가공식품 사용, 라면 1인 분량의 나트륨 함량은 약 1900mg으로 1일 권장량 2000mg을 한 끼에 섭취하게 되므로 -40점을 하여 20점으로 선정
- **밥상 ③** 현미밥 주식, 단백질 식품인 고등어 포함, 자연식품 사용, 짠 음식 조리법의 중복을 피하였으므로 +40점을 하여 100점으로 선정
- **밥상 ④** 자연식품을 사용하며, 짠 음식 조리법의 중복이 없어 +20점을 부여하고, 밥이 주식이지만, 물에 말아 놓은 밥이기 때문에 점수를 감함. 또한 단백질군의 식품이 없기 때문에 -20점을 하여 60점으로 선정

- ▶ “우리가 건강밥상을 차리기 위해서 어떤 것을 생각해야 할까요?” 라고 질문하고 2명 정도 대답을 듣는다.
- ▶ 건강밥상의 기준을 참가자와 함께 읽어본 후, 이번 수업에서는 100점짜리 밥상을 만들어 보고, 직접 장보기를 실천할 것이라고 언급한다.

전개

→ ppt8 (10-12p)

1. 구매활동 준비하기

1) 내가 차려보는 나만의 건강밥상 만들어보기 •

- 활동하기, 15분
- ▶ 참가자 한 명씩 “내가 만든 건강밥상” 유인물과 보드마카를 나눠 주고 코팅된 유인물 위에 작성 할 수 있도록 설명한다.

밥상에 올릴 음식들을 선택하여 나만의 건강밥상을 만들어 보세요.

밥	선택	국	선택	반찬 ①	선택	반찬 ②	선택	김치	선택	간식	선택
											
현미밥		복어 콩나물국		깻잎고기전		브로콜리 나물		나박김치		오렌지 주스	
(음식명)		(음식명)		(음식명)		(음식명)		(음식명)		(음식명)	
(음식명)		(음식명)		(음식명)		(음식명)		(음식명)		(음식명)	

“나의 건강밥상을 만들기 위해서 먼저 5가지 밥 중에 하나를 선택 하시고, 5가지 국, 반찬 ①, ②, 김치, 마지막으로 간식을 선택해 주세요”라고 말하고 참가자들의 활동사항을 지켜본다.

- ▶ 참가자가 모두 유인물에 기입을 했으면, 3명 정도 선정하여 무엇을 선택했는지 발표하도록 한다.



→ ppt8 (13-15p)

2) 식재료 구매가 필요한 ‘오늘의 건강 밥상’ 소개하기 •

강의듣기, 5분
▶ ‘오늘의 건강 밥상’을 소개하면서 반찬1.2에 사용되는 식재료와 조리방법에 대해 ppt를 제시하여 설명한다.

오늘의 건강 밥상

• 밥 : 현미밥 • 반찬1 : 연두부&간장소스 • 김치 : 배추김치	• 국 : 미역국 • 반찬2 : 브로콜리 나물 • 간식 : 우유
--	---

- 조리방법이 매우 간단한 음식으로 구성되어 있음
- 연두부 · 간장소스는 연두부를 구입하여 간장소스를 만들어 함께 곁들여서 먹음
 - 식물성 단백질 식품으로 부드럽고 소화가 잘 되며 따로 조리를 하지 않아도 쉽게 섭취함
 - 일반 두부보다 수분이 많기 때문에 쉽게 상하므로 유통기한에 주의해야 함
- 브로콜리 나물은 브로콜리를 소금물에 살짝 데친 후 깨소금, 들기름과 함께 버무림
 - 비타민 C, 카로틴, 철분 등이 다량 함유 되어 있고 섬유질이 많아 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추며, 인슐린과 혈당을 조절함
 - 데치기만 한 후 초장과 곁들이는 조리방법도 있음

▶ 교육자는 건강 밥상을 만들기 위해 구매해야 할 식재료의 종류를 ppt로 제시하여 설명한다.

- ① 미역국 - 미역
- ② 연두부&간장소스 - 연두부
- ③ 브로콜리 나물 - 브로콜리
- ④ 간식-우유 · 필요한 주재료

- 밥과 김치는 별도로 구매하지 않음
- 양념류는 제외함

3) 구매 준비하기 • 활동하기, 5분

▶ 참가자를 4~5의 그룹으로 구성하고 이름표를 나누어준다.
앞서 배웠던 건강 밥상을 차리기 위해 구매 활동을 할 것을 설명하고 구매활동 및 주의 사항을 언급한다.

- 필요한 식재료를 조별 인원수의 양에 맞추어 구매함
- 제한된 가격 10,000원으로 식재료를 구매함
- 개인행동을 하지 않도록 주의를 주어야 함

→ 유인물

2. 구매활동 준비하기 • 활동하기, 75분

- ▶ 구매활동 장소로 이동한다.
(근거리일 경우 그룹별로 보조스텝과 함께 구매활동 장소로 이동하며, 원거리일 경우 되도록 차량을 대절 할 필요가 있으며, 참가자가 경로 이탈의 위험이 있으니, 보조스텝은 참가자를 인도 할 수 있어야 함)
- ▶ 구매 장소에 도착하면 교육자는 장바구니와 봉투에 담은 돈 (10,000원), 식품 구매 활동 평가지를 보조스텝에게 나누어 주며, 참가자에게는 개인행동을 하지 않도록 당부한다.
- ▶ 식품 구매 활동이 끝난 후 집합해야 할 장소와 시간(30분 경과 후 시간)을 전달한다.
교육자는 한 그룹씩 방문하여 이탈자가 없는지, 활동이 원활하게 이루어지고 있는지에 대해 총 관리를 맡는다.
- ▶ 그룹별로 식재료를 선택하고 구매하도록 한다.
보조 스텝은 정해진 시간 안에 구매를 완료하도록 시간을 효율적으로 활용한다.

3. 구매활동 평가하기

▶ 보조스텝은 참가자의 식품 구매 활동을 관찰하고 참가자들의 행동에 근거하여 “구매활동 평가지”를 작성한다.

• (식품 구매활동 평가지)의 5문항

1. 필요한 식재료를 구매하였는가?
① 예 ② 아니오
2. 식재료 양을 알맞게 구매하였는가?
① 예 ② 아니오
3. 유통기한을 확인하고 구매하였는가?
① 예 ② 아니오
4. 참가자 그룹의 참여도는 높았는가?
① 그렇다 ② 보통이다 ③ 그렇지 않다
5. 참가자 그룹이 느끼는 흥미도는 높았는가?
① 그렇다 ② 보통이다 ③ 그렇지 않다

주의 : 보조스텝이 평가하기 때문에 교육 전 「구매 활동 평가지」작성 기술을 숙지시켜야 한다.

정리

→ ppt8 (19p)

▶ 보조스텝은 ‘구매활동 평가지’ 작성이 완료되면 평가지는 교육자에게 전달한다. 식품을 선택하고 구매가 완료되면 약속된 장소로 모인다. 교육자와 보조 스텝이 인원파악을 후, 구매한 식품을 가지고 다시 경로당으로 이동한다.

1. 구매활동 후 소감 말하기 • 발표하기, 5분

▶ 구매한 식재료는 경로당에 있는 냉장고에 보관하도록 한다.
▶ “구매활동은 재미있으셨어요? 어떠셨어요?”라고 전체 질문을 한 번하고 2명에게 활동 소감을 듣는다.

2. “장보기” 노래 부르기 • 활동하기, 5분

▶ ‘뽀뽀뽀’를 개사한 올바른 장보기 요령 ‘장보기’의 가사를 ppt 또는 판넬로 제시하고 교육자가 먼저 반주에 맞추어 노래를 부르고 나서 함께 부른다.
▶ 수업을 마치는 의미의 박수를 치고 마무리 한다.

★ Tip “마무리 하기” 다른 방법? ★

- ★ 경로당으로 가지고 온 구매한 식재료들은 교육이 종료 된 후 참가자와 함께 경로당에서 조리하여 함께 식사하는 시간을 가질 수 있다.
- ★ 조리를 실시할 경우 조리방법에 tip을 제시하여 일상생활에서도 쉽게 조리하여 드실 수 있도록 권유한다.



아! 자!

건강식생활 영양교육 프로그램 [부록]

노인을 위한
영양교육 프로그램



사업담당자용 교육운영 자료 모음집 CD

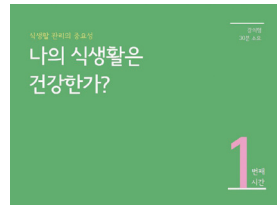
→ 교육용 PPT 자료 <8차시>

→ 교육용 궤도 자료 <3차시>

→ 그림 자료

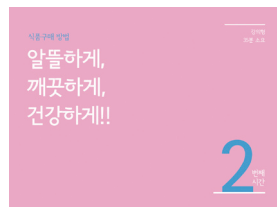
해당 자료는 표지 안쪽에 부착된 노인식생활 교육자료 CD에 모두 수록되어 있습니다.

〈교육용 PPT 자료〉차시별 내용 안내



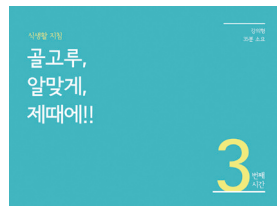
1차시 식생활관리의 중요성 〈나의 식생활은 건강한가?〉

1. 나의 식생활 문제점 진단
2. 식생활이 중요한 이유
3. 올바른 식생활을 하는 방법



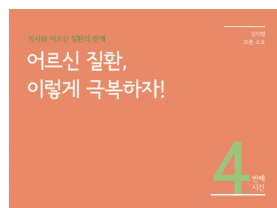
2차시 식품구매 방법〈알뜰하게, 깨끗하게, 건강하게!!〉 알뜰, 깨끗, 건강하게 식품 구매하는 방법

1. 올바른 장보기에 필요성
2. 경제적인 장보기 방법 2가지
3. 영양적인 장보기 방법 2가지
4. 위생적인 장보기 방법 3가지



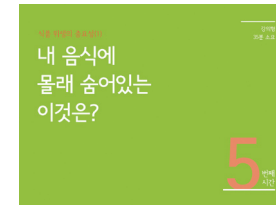
3차시 식생활지침〈골고루, 알맞게, 제때에!!〉

1. 식생활 지침 3원칙 알기 “골고루, 알맞게, 제때에”
2. 어르신의 식생활 지침 5가지
3. 신체기관에 좋은 음식들



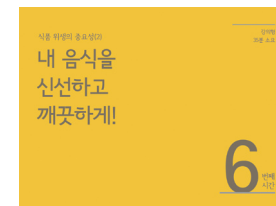
4차시 식사과 어르신 질환의 관계 〈어르신 질환, 이렇게 극복하자!〉

1. 단 음식을 적게 먹을 수 있는 방법 6가지
2. 짠 음식을 적게 먹을 수 있는 방법 9가지
3. 철분이 들어있는 식품을 먹을 수 있는 방법 5가지



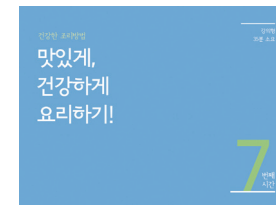
5차시 식품위생의 중요성(1) 〈내 음식에 몰래 숨어있는 이것은?〉

1. 음식 속의 몰래 숨어있는(미생물) 관찰
2. 음식을 다룰 때 잘못된 행동
3. 음식을 깨끗하게 관리해야 하는 이유



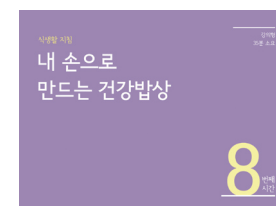
6차시 식품 위생의 중요성(2) 〈내 음식을 신선하고 깨끗하게!!〉

1. 음식을 깨끗하게 준비하는 방법 9가지
2. 음식을 신선하게 보관하는 방법 5가지



7차시 건강한 조리방법 〈맛있게, 건강하게 요리하기!〉

1. 실습 음식의 좋은 점
2. 음식의 조리 및 시식



8차시 식생활 지침 〈내 손으로 만드는 건강밥상〉

1. 올바른 건강밥상의 기준
2. 건강밥상을 차리기 위한 식품 구매 실습

<궤도용 자료> 차시별 내용 안내



1차시
나의 식생활은 건강한가?

- 1. 나의 식생활 문제점 진단
- 2. 식생활이 중요한 이유
- 3. 올바른 식생활을 하는 방법



2차시
식품구매 방법
<알뜰하게, 깨끗하게, 건강하게!!>
알뜰, 깨끗, 건강하게
식품 구매하는 방법

- 1. 올바른 장보기에 필요성
- 2. 경제적인 장보기 방법 2가지
- 3. 영양적인 장보기 방법 2가지
- 4. 위생적인 장보기 방법 3가지



3차시
식생활지침
<골고루, 알맞게, 제때에!!>

- 1. 식생활 지침 3원칙 알기
“골고루, 알맞게, 제때에”
- 2. 어르신의 식생활 지침 5가지
- 3. 신체기관에 좋은 음식들