

『채식을 늘리G, 몸은 가볍G』

채식 친화도시 동작만들기사업 계획

채식하기 좋은 환경 조성을 통해 고혈압, 심뇌혈관 등 만성질환 발생을 감소시키고 균형된 식습관을 통해 국민의 건강을 증진시키고자 함.

I 정책환경 분석

I 추진 배경

심뇌혈관, 성인병 환자들의 균형있는 식생활을 위한 채식늘리기 정책 필요

- 성인(30세이상) 4명중 1명이 고혈압 환자임(2010, 서울시민지표조사)
- 당뇨병(30세이상) : ('01) 8.6% → ('13) 11.0%(10명중 1명)

주민, 직장인들의 건강과 웰빙에 대한 관심 고조

- 채식(채소,과일 등)을 선호하는 직장인 증가

청소년의 편식 식습관은 성인병 발병의 주요 원인임

- 패스트푸드, 인스턴트 식품 위주의 식습관 개선 필요

채식 문화를 접할 수 있는 환경 열악

- 채식을 선택할 수 있는 음식점 절대 부족과 정보 부재
- 동작구 관내 음식점 3,256개소 중 채식 음식점 10개소에 불과

II 식생활 실태

【 현황 요약 】

- √ 1일 500g 과일채소 섭취 하는 인구 36.6%, 특히 아동청소년(23.0%)과 노인 (30.9%) 부족
※ HP2020 목표 : 50%(과일과 채소를 1일 500g 이상 섭취하는 인구 비율(만6세 이상))
- √ 1인당 육류 소비량은 5.2kg('1970) ⇨ 42.7kg('2013) 증가추세임(40년간 약8배 증가)
- √ 하루 채소섭취 빈도가 비채식인이 채식인에 비해 절반에도 못 미칠 정도로 적음
- ⇨ WHO, FAO 하루에 최소한 400g 이상을 먹어야 심장질환, 암, 당뇨병, 비만이 예방된다고 한 바 HP2020계획에 맞춰 사업대상별 목표 선정 필요(국내 500g-김치섭취량 감안)

생활 습관병 및 비만예방에 도움이 되는 채소·과일 섭취 부족

- 과일채소 섭취 인구비율이 낮으며, 아동·청소년기의 섭취율 부족 및 감소추세
- 1일 500g 과일채소 섭취 하는 인구 36.6%, 특히 아동청소년(23.0%)과 노인 (30.9%) 부족
※ HP2020 목표 : 50%(과일과 채소를 1일 500g 이상 섭취하는 인구비율(만6세 이상))
- WHO, FAO 하루에 최소한 400g 이상을 먹어야 심장질환, 암, 당뇨병, 비만 예방
- 채소, 과일은 암을 예방하는 물질을 풍부하게 함유
- 채소와 과일섭취가 구강암, 인후두암, 식도암, 위암, 대장암, 폐암, 췌장암, 전립선암 등 다양한 암을 예방(세계암연구기금 및 미국암연구소(WCRF/AICR), 국가암정보센터)

국민 식생활 패턴의 변화로 비만인구, 고혈압, 암 발생률 증가

- 과일 채소 적게 섭취시 대장암(19%), 심장질환(31%), 뇌졸중(11%) 위험
- 고혈압 연령표준화 유병률(2005년 7.4%→2011년/10.5%, 서울사전보간지표조사, 2010)
- 비만율 증가(2008년 20.6%→2011년 22.7%, 지역사회건강조사, 서울시, 2011)
- 당뇨병 증가(만 19세 이상 서울시 의사진단 경험률 2008년/6.5% → 2011년/7.5%)
- 대장암 증가(1999년 21.2%→2011년 39%, 연평균증가율 8.8%, 국가암정보센터2011)

생활패턴 변화에 따른 식품 섭취 실태

- 육류 섭취 비율 증가 (<'12년, 보건복지통계연보, 1990~2010)
- 식물성 식품 섭취비율은 감소한(81.1%→79.5%) 반면 동물성 식품 섭취 비율은 증가(18.9%→20.5%)
· 채소,과일류 섭취량 감소 (455g→449g), 육류 섭취량 증가 (89g →105g) ('07~'11)
- 전체 단백질 섭취량은 감소(78.9%→74%)하였으나, 동물성 단백질 섭취 비율은 증가(39.8%→42.5%)
- 가정과 직장에서 외식·급식 비중 증가
- 외식 비중 증가(41.7%→47.6%) <통계청,'01~'10>
- 국민의 25% 이상이 하루 식사 중 한끼 이상 급식 섭취 <한국보건사회연구원,'10년>

I

추진 방향

채식 확산을 통해 채소 섭취에 대한 인식 및 변화 유도

- 채소 섭취에 대한 긍정적 이미지 제고
- 건강한 식생활 실천 유도
- 식생활 교육, 채식 확산 홍보·캠페인 등

균형있는 영양식을 위한 채식늘리기 사업 추진

- 집단급식소 대상 '채식의 날' 운영
- 채식전문 음식점 발굴 지원 등

채식 관련 다양한 정보와 기회 제공

- 채식 건강식단 자료집 제작 보급
- 채식관련 정보 제공 등

II

세부 계획

1. 채식 확산을 위한 분위기 조성

문화행사 홍보 및 주민참여 유도

- 각종 문화행사와 연계, 채식 식생활 홍보
 - 문화행사(벚꽃축제, 구민 체육대회 등)와 연계하여 식생활 개선 홍보
 - 채소·과일섭취 늘리기 캠페인
- 「건강 체험관」 운영 채식 건강 홍보
 - 학교, 지역사회 기관 등 대상으로 체험관 운영, 채식 홍보 실시
 - 채소·과일섭취 늘리기, 건강실천 캠페인 실시

○ '채식 식단 활성화' 홍보

- 채식 권장식단 및 관리방법 안내
- 채소를 중심으로 모든 영양소가 포함된 영양밥상, 녹색밥상 홍보

『채식 실천 요령 10가지 tip』 채식 실천 홍보

- 대 상 : 집단급식소, 음식점, 희망 주민
- 방 법 : 구 소식지, 홈페이지 등 홍보
- 내 용



채식 실천요령 10가지 tip

- ① 채식이 무엇인지, 왜 채식을 하려고 하는지 생각한다
- ② 영양의 균형을 생각하면서 자신에게 맞는 채식을 선택한다
- ③ 주1~2회, 1일1식 등 주기를 정하여 직장, 가정에서 채식을 습관화 한다
- ④ 채식을 하면서 싱겁게 먹고 적게 먹는다
- ⑤ 내가 채식을 좋아한다고 주위 사람들에게 이야기 한다
 - 채식을 하되 주위사람들이 거부감을 느끼지 않도록 남을 배려합니다
- ⑥ 채식관련 동호회, 모임, 활동에 참여한다
 - 정보나 의견도 얻게되고 인간관계를 맺으며 많은 것을 배우게 됩니다
- ⑦ 채식요리를 스스로 할 줄 안다.
 - 두세권의 요리책을 비치해 놓고, 기본요리를 기초로 다양한 종류를 만들어 가족들과 같이 먹습니다
- ⑧ 잡곡(현미 등)밥, 견과류, 해조류, 과일류, 콩류와 같이 다양하게 요리한다
- ⑨ 학교생활, 직장생활에서 채식도시락을 적극 활용한다
 - 화려한 메뉴보다는 단순한 메뉴로 선택하고, 불가피게 외식을 할 경우에는 채식식사를 할 수 있는 식당을 2~3군데를 정해놓고 이용합니다.
- ⑩ 채식으로 인하여 긍정적으로 변한 신체적, 심리적 상태를 직접 느끼고 체험한다

2. 급식소 '채식의 날' 운영(채식데이, 웰빙데이, 샐러드데이)

목 적

- 집단급식소에 대해 월 2회이상 "채식의 날"을 운영함으로써 균형있는 식습관 형성에 도움을 주고자 함

현 황

○ 집단급식소 : 213개소(관공서·복지시설·대학교 61개소)

총계	소계	관공서	사회복지시설	대학교	학교 (초·중·고)	어린이집	유치원	비고
급식소	213	38	13	10	46	80	26	

세부계획

○ 목 표 : 공공기관, 복지시설, 대학교 집단급식소 61개소 중 40개소

○ 추진내용

- 집단급식소 월 2회이상 '채식의 날' 지정·운영
 - ▶ 영양 불균형이 초래되지 않도록 채식식단 유형을 참고하여 탄력적으로 운영
- 급식소 채식 배너 및 채식식단 레시피 제작 지원
- 채식분류를 참고하여 탄력적 운영하되 급식소의 특성, 급식대상을 고려하여 채식·과일 섭취를 늘이는 방안으로 확대 적용
(쌈데이, 샐러드바 배지 등)
- 채식의 당위성을 환경적 측면(지구살리기), 나눔운동(식재료비 기부) 등 다양한 형태로 적용 운영

※ 채식 식단 유형

- 식단 ① 식물성 식품재료로만 식단 구성
 - ※ 고기(육류, 가금류 등)와 어류, 유제품(우유 등), 동물의 알(계란 등), 해물(동물성) 등을 포함한 모든 종류의 동물성재료를 넣지 않음
- 식단 ② 유제품(우유 등) 또는 동물의 알(계란 등)+식물성 식품재료로 식단 구성
- 식단 ③ 유제품(우유 등)+동물의 알(계란 등)+식물성 식품재료로 식단구성
- 식단 ④ 생선, 해물+식물성 식품재료로 식단 구성
- 식단 ⑤ 유제품(우유 등)+동물의 알(계란 등)+생선,해물+식물성 식품재료로 식단구성 [※고기(육류, 가금류 등)만 제외]

○ **추진방법**

- '채식의 날' 운영 참여 집단급식소 모집·선정
 - ▶ 집단급식소 상황에 맞춰 요일 지정 운영
- 영양사 등 급식소 담당과 간담회 실시
- 채식에 대한 시민인식도를 고려한 단계적 추진
 - ▶ 관공서, 사회복지시설, 대학 ⇒ 기업체, 어린이집 등 급식소로 확대운영
- 영양사 간담회, 업체 방문 등 사업취지 설명 후 동참 요청
- 채소·과일 섭취 늘리기 교육·홍보

3. 채식메뉴가 있는 음식점 발굴·지원

목 적

○ 채식을 원하는 주민, 관광객 등을 위해 채식을 할 수 있는 식당을 발굴 지원함으로써 소수자 배려 및 주민 불편해소

현 황

○ 구별 채식전문점 현황

(단위:개소)

계 (서울시)	종로 구	강남 구	동대 문구	서초 구	동작 구	광진 구	도봉 구	영등 포구	서대 문구	중구	은평 구	성동 구	구로 구	용산 구
26	6	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1

○ 동작구 채식전문 음식점 : 2개소

(단위:개소)

연번	업 소 명	소 재 지	운영형태	대표자	전화번호
1	리빙헛 - 티엔당점	동작구 사당로 169 (사당동 218)	채식메뉴 음식점 (베트남채식)	연아영	070-8982-8501
2	제로플랜	동작구 사당로16가길 93 (사당동224-51)	채식메뉴 카페	김재범	*****

용 '채식 식당' 의 정의

- 채식전문 음식점 : 채식메뉴만 있는 식당
- 채식메뉴가 있는 음식점 : 일부 주 메뉴로 완전채식 메뉴가 있는 식당 (채식 샐러드 바 등)

세부계획

○ 대 상 : 일반음식점 중 주 메뉴로 완전채식 메뉴가 있는 업소

※ 완전 채식메뉴

- 식물성 재료만 사용하고, 육류, 어패류, 가금류 등과 유제품(우유 등), 동물의 알(계란 등)을 포함한 모든 종류의 동물성 재료를 사용하지 않은 음식

※ 채식 메뉴(안) <예시>


- 밀, 콩으로 만든 양념 불고기, 떡갈비, 스테이크, 장조림, 햄
- 육류재료가 들어가지 않은 한식(비빔밥,나물, 조림, 찌개, 무침, 구이,찜등)
- 두부스테이크, 곤약으로 만든 초밥, 표고버섯 탕수육
- 시금치와 콩흠을 얹은 피자, 야채 샌드위치, 각 종 채소로 만든 샐러드
- 야채김밥(햄제외), 채식라면(쇠고기분말제외), 채식국수(멸치육수제외) 등

○ 내 용

- 음식점마다 채식 메뉴 1개 이상 개발, 손님에게 제공될 수 있도록 참여유도
- 희망 업소에 채식 식단 자료집 제공
- 위생교육 시 1업소 1채식 메뉴 확보와 메뉴판 제작 시 채식메뉴 별도 구분 표시토록 영업주 위생교육시 안내
- “채식전문음식점 표시 BI지원” (서울시)
- 서울시 스마트폰 어플(시티ON)을 활용한 채식전문음식점 업소 메뉴, 환경, 소재지 등 제공 안내

○ 방 법

- 참여업소 신청 접수 ⇒ 서울시에 채식업소로 선정 추천
- ※ 서울시 홈페이지 식품안전정보(SFI)를 통해 희망업소 개별접수 가능

- 채식메뉴가 있는 업소 선정(서울시)
- 업소 입구 및 간판 등에 채식메뉴 취급업소임을 확인할 수 있는 표지판 지원
 - ▶ 일반음식점 중 채식메뉴가 있는 음식점 채식메뉴 메뉴판에 Vegetable(채소)을 뜻하는 (V)자나 서울시 채식  BI를 채식메뉴에 표시

▷ 메뉴판 채식메뉴 표시(예) ◁



4. 채소·과일 섭취 늘리기 홍보

채식 식단 활성화 홍보

- 각종 문화행사(벚꽃축제, 구민체육대회 등)와 연계, 식생활 개선 홍보
- 학교, 지역사회 기관 대상으로 건강체험관 전시 홍보
- 채식 권장식단 및 관리방법 안내

다양한 매체 홍보 및 캠페인

- 주민대상 채식실천 홍보 : 구 홈페이지, 소식지, 보도자료 등
- 집단급식소 채식참여 안내 및 홍보
 - 홍보 안내문 제작 및 배부, 채식식단 레시피 제작 보급
 - 급식소 종사자 교육, 홍보 실시
- 보건소 영양교육 등과 연계, 채식 홍보
 - 채소 과일 많이 먹기, 제철 채소 과일의 좋은 점 등
- 채소·과일섭취 늘리기, 건강실천 캠페인

채식전문 음식점 발굴 홍보

- 스마트 서울맵 등을 통해 적극 홍보
 - 업소 정보, 메뉴, 가격 등 홍보 안내
 - 채식메뉴 표지판 지원 안내 등

‘채식의 날’ 운영 홍보물품 지원

- 홍보 배너 제작 보급 : 채식의 날 운영 급식소

※ 배너 내용(예시)

“채식이 즐거운 가벼운세상”, “오늘은 야채군 과일양 만나는 날”
 “채식은 늘리고 ↑, 몸무게는 줄이고 ↓”

- 채식 건강식단 자료집 (가칭)‘채식 맛이 보인다’ 제작 배부
 - 급식소, 채식전문 음식점 등

III **소요 예산**

예산액 : 7,800천원(구비)

사업명	예산내역
계	7,800천원
채식문화산	<ul style="list-style-type: none"> · 채식의날 운영 홍보 배너(40개) 2,400천원 · 채식 레시피 등 홍보물 (1000부) 3,000천원 · 운영업소 인센티브물품 지원 2,400천원

III

행정 사항

급식소 종사자 간담회 실시 : 2016. 3월

- 집단급식소 영양사 간담회 개최
 - 급식소 ‘채식의 날’ 운영에 적극 참여 협조

「채식 건강식단 자료집」 제작 배부 : 2016. 4월

- 채식 건강식단 자료집(레시피) 제작·보급
 - 채식 건강식단 자료집 제작 급식소, 채식전문 음식점 등에 배부

영업주 위생 교육시 채식참여 협조 : 2016. 6월

- 채식 메뉴가 있는 음식점으로 참여 협조 등
 - 위생교육시 1업소 1채식 메뉴 확보와 메뉴판 제작 시 채식메뉴 별도 구분 표시토록 영업주 위생교육시 안내

급식소 ‘채식의 날’ 운영결과 모니터링 : 2016. 9~12월

- 채식의 날 운영 급식소 모니터링 및 실적 관리

- 붙임 1) 채식의 개념 및 채식실천 가이드 1부.
 2) 「채식 식단 자료집」 표지(예시) 1부. 끝.