

“변화를 선도하는 강남, 희망을 선사하는 강남”

등록번호	보건과-902
등록일자	2016.1.11.
결재일자	2016.1.13.
공개구분	부분공개

주무관	건강생활팀장	보건과장	보건소장
김영심	진미애	김영수	01/13 서명옥
협조자			

↓ 나트륨 줄이고 ↑ 건강 올리고

2015년 나트륨 섭취 줄이기사업 추진 결과 보고



2016. 1. .

강 남 구
(보 건 과)

2015년 나트륨 섭취 줄이기 사업 추진 결과 보고

나트륨 섭취 줄이기 교육 및 상담, 홍보캠페인 실시로 싱겁게 먹기 실천분위기 조성을 통한 국민의 나트륨 섭취량 감소 및 건강증진에 기여함

I

개 요

D 추진 배경

- 우리나라의 나트륨 섭취량(4,012mg)이 WHO권장량(2,000mg)의 2배 이상으로 높으며, 주요 원인 식품은 국, 찌개, 면류임 (출처:2013국민건강영양통계)
- 나트륨 섭취의 영향을 받는 고혈압, 심장질환, 뇌혈관질환 유병율이 증가 추세임 (고혈압 유병률 2008년 26.3% → 2013년 27.3% : 국민건강영양통계)

D 추진 개요

- 기간 : 2015. 1월 ~ 12월
- 대상 : 지역주민 전체
- 장소 : 어린이집, 학교, 사업장, 보건소 등
- 내용

「나(Na) 바로 알기」 교육

- 어린이 기본맛 교육
- 저염요리교실
- 학생, 지역주민 등 교육
- 저염실천프로그램

「나(Na) 줄이기」 상담

- 염미도 코너 운영
- 대사증후군관리센터 등
내소 민원 상담

「싱겁게 먹기」 환경조성

- 대주민 홍보·캠페인 실시
- 국·찌개 염도 측정
- 건강체험, 나트륨줄이기도전

II

추진 실적

D 「나(Na) 바로 알기」 교육

㉔ 세 살 버릇 여든까지 「어린이 기본 맛 교육」

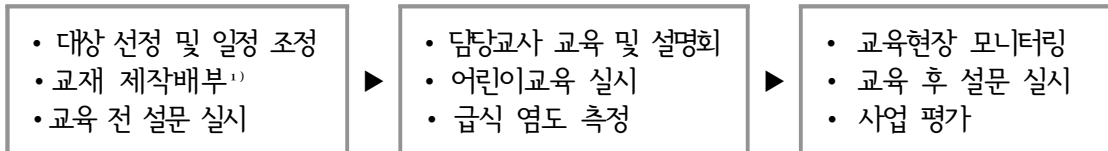
- 기간 : 2015. 5월 ~ 8월

● 대상 : 어린이집 및 유치원 8개소 6~7세아 458명

연번	시설명	구분	원아수(명)	운영반수(개)
계			458	21
1	**어린이집	구립어린이집	37	2
2	**어린이집	구립어린이집	23	1
3	****어린이집	직장어린이집	13	1
4	*****유치원	유치원	46	2
5	**유치원	유치원	73	4
6	**유치원	유치원	80	4
7	**유치원	유치원	76	3
8	**유치원	유치원	110	4

※ ***** : 메르스로 인한 일시 중단 후 일정조정이 어려워 중도포기

● 진행과정



1) 서울시 운영매뉴얼에 의한 어린이활동채자(단맛, 짠맛, 쓴맛, 신맛, 맛의 조화 5권), 교사용 학습지도안 등

● 담당교사 설명회 실시

- 일시 : 2015. 5.14(목) 16:00
- 장소 : 보건소 교육실
- 참석 : 9개소 원장 및 담당교사 18명, 단비영양사 3명
- 내용 : 프로그램 추진 개요 및 일정안내, 담당교사가 진행할 10회 내용 및 지도안 교육, 단비영양사와 담당교사 소그룹회의

● 어린이교육 실시

- 교육실적
 - 담당교사에 의한 이론교육 209회 4,407명
 - 단비영양사에 의한 체험교육 107회 2,284명
- 교육내용

구분	차시	주 제	교육진행
단맛	1	단맛에 대해 알아보기	담당교사
	2	단맛을 내는 친구 '당'에 대해 알아보기	담당교사
	3	건강에 좋은 단맛 (천연 바나나우유 만들기)	단비영양사
짠맛	4	짠맛에 대해 알아보기	담당교사
	5	짠맛이 하는 일 알기	담당교사
	6	건강한 짠맛 알기 (소금관찰, 염미도 테스트)	단비영양사

구분	차시	주 제	교육진행
신맛	7	신맛에 대해 알아보기	담당교사
	8	신맛 더 알아보기	담당교사
	9	자연의 신맛과 가공된 신맛 비교체험(천연 오렌지주스 만들기)	단비영양사
쓴맛	10	쓴맛에 대해 알아보기	담당교사
	11	쓴맛 더 알아보기 - 채소	담당교사
	12	채소와 더 친해지기(여러 가지 채소 맛보기, 채소카드 만들기)	단비영양사
맛의 조화	13	튼튼나라 여행기	담당교사
	14	건강한 밥상! 건강한 어린이!	담당교사
	15	알록달록 무지개 샌드위치 만들기	단비영양사

● **급식염도 측정**

- 단비영양사가 교육 시 당일 급식의 국, 찌개 염도 측정
- 사전 평균 0.44%에서 사후 평균 0.36%로 0.08%포인트 감소하였고, 권장염도인 0.39이하는 사전 2개소에서 사후 4개소로 증가

구분	사전 측정				사후 측정				증감
	메뉴명	측정결과			메뉴명	측정결과			
		염도	NaCl 0.39이하	NaCl 0.4이상		염도	NaCl 0.39이하	NaCl 0.4이상	
*****	무국	0.2	√		무채국	0.3	√		+0.1
*****	사골된장국	0.4		√	부추된장국	0.3	√		-0.1
*****	두부된장국	0.3	√		팽이버섯된장국	0.2	√		-0.1
*****	육개장	0.6		√	감자탕	0.6		√	0
*****	배추된장국	0.5		√	시금치된장국	0.2	√		-0.3
*****	얼갈이된장국	0.5		√	시금치된장국	0.4		√	-0.1
*****	감자국	0.4		√	콩나물국	0.4		√	0
*****	부추된장국	0.6		√	된장국	0.5		√	-0.1

● **교육현장 모니터링**

- 장소 : 어린이집별 교실 및 강당 등
- 내용 : 보건소 영양사가 교육현장을 방문하여 담당교사 및 단비영양사의 교육내용, 어린이의 이해 정도 등 확인

● **관련 사진 : 첨부**

④ **우리가족 건강밥상 「저염요리교실」**

- **기간** : 2015. 4월/10월 수요일 14:00 ~ 16:00
- **장소** : 압구정평생학습관 4층 조리실
- **대상** : 지역주민 78명
- **운영 실적** : 4기 8회 144명

● 운영 내용

구 분	내 용	
상반기	1회	손쉬운 저염반찬~ 돌나물두부무침, 땅콩소스 버섯가지나물
	2회	아삭아삭 저염김치~ 사과각두기, 톳김치
하반기	1회	친구들을 위한 저염파티~ 과일상그리아, 닭가슴살채소꼬치구이
	2회	아빠를 위한 쪽파김치, 아이를 위한 사과각두기

● 설문조사 결과

- 대상자 인적사항

: 78명중 71명만 사전, 사후 설문을 작성하였으며 성별로는 남성 5.6%(4명), 여성 94.7%(67명)이고 연령별 분포는 표와 같음

30대	40대	50대	60대	70대
8명(11.3%)	25명(35.2%)	19명(26.8%)	17명(23.9%)	2명(2.8%)

- 대상자의 77.5%가 고혈압이 있다고 응답한 반면, 음식 섭취 시 짜게 먹는 정도는 대부분이 보통 또는 싱겁게 먹는다고 응답함

짜게	약간 짜게	보통으로	약간 싱겁게	싱겁게
0명(0%)	9명(12.7%)	39명(54.9%)	17명(23.9%)	6명(8.5%)

- 식탁이나 상에 차려진 음식을 먹을 때, 소금이나 간장을 더 넣는 정도

항상 더 넣는다	자주 더 넣는다	거의 더 넣지 않는다	전혀 더 넣지 않는다
1명(1.4%)	5명(7.0%)	38명(53.5%)	27명(38.0%)

- 전, 부침, 튀김을 먹을 때, 간장을 찍어 먹는 정도

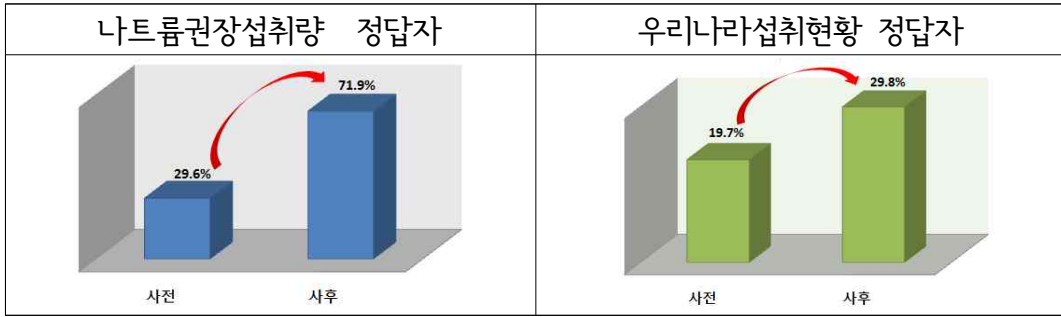
항상 찍어 먹는다	가끔 찍어 먹는다	찍어 먹지 않는다
9명(12.7%)	36명(50.7%)	26명(36.6%)

- 가공식품을 사거나 고를 때, 영양표시 활용 정도

항상 읽는다	가끔 읽는다	읽지 않는다	영양표시가 무엇인지 모른다	가공식품을 먹지 않는다
26명(36.6%)	29명(40.8%)	14명(19.7%)	0명(0%)	2명(2.8%)

- 영양지식 변화 정도

: 나트륨섭취권장량과 우리나라의 섭취현황을 묻는 설문에서 정답을 선택한 자의 비율이 사전대비 각각 143.2%, 51.3% 증가함



- 만족도조사에서 참석자의 97.8%가 만족하는 것으로 응답함

● 관련 사진 : 첨부

㉔ 나트륨 바로알기 교육

- 기간 : 2015. 3월 ~ 12월
- 대상 : 학생, 직장인, 어르신 등
- 장소 : 학교 및 사업장 교육실 등
- 실적 : 신구중학교 등 17회 2,038명
- 내용 : 나트륨과다섭취의 위해성, 식품별 나트륨 함량, 나트륨섭취를 줄이는 방법

㉕ 저염실천프로그램

- 기간 : 2015. 11월 ~ 12월(2016년 2회 잔여 진행일정 있음)
- 대상 : 지역주민 15명
- 장소 : 보건소 교육실
- 실적 : 6회 67명
- 내용 : 12주 체험교육프로그램 운영 및 효과평가 실시

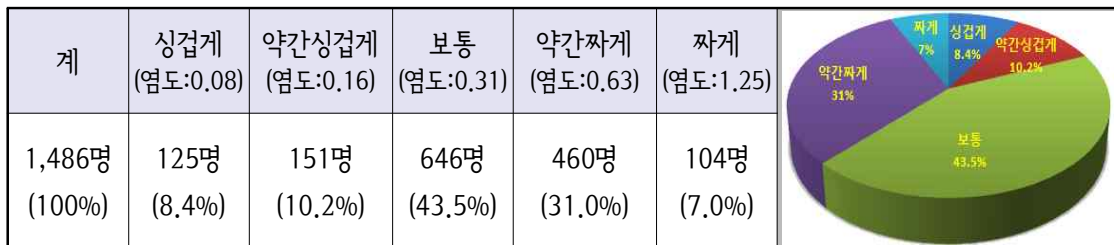
회차	내 용
1회	◦ 첫회 검사: 대사증후군, 염미도, 소변스틱검사 및 상담 ◦ 프로그램 과정 안내
2회	◦ 나트륨 왜 줄여야 할까요?, 염도계 사용법 ◦ 저염제품VS일반제품 비교 체험하기
3회	◦ 조리방법에 따른 나트륨의양 변화, 일반식단과 나트륨식단 비교
4회	◦ 온도에 따른 염도변화 체험, 미각교육 ◦ 메뉴별 나트륨함량 알기, 패스트푸드와 배달음식 섭취 방법
5회	◦ 조별 저염요리 만들기 실습 및 시식 ◦ 우수조 시상 및 참여소감 발표
6회(9주)	◦ 중간 검사 : 대사증후군, 염미도, 소변스틱검사 및 상담

● 관련 사진 : 첨부

2 「나(Na) 줄이기」 상담

㉠ 나는 얼마나 짜게 먹을까? 「나트륨 측정·상담코너 운영」

- 기간 : 2015. 3월 ~ 12월
- 대상 : 지역주민 및 보건소 방문 민원, 학생 등
- 장소 : 보건소1층 로비, 지역건강증진센터, 학교 등
- 내용 : 5단계 염도의 콩나물국시료로 짜게 먹는 정도 판정, 결과 상담 및 싱겁게 먹기 실천법 등 영양상담
- 실적
 - 보건소 염미도코너 운영 37회 1,071명
 - 찾아가는 염미도코너 운영 32회 414명
- 설문조사 결과 약간 짜게와 짜게 먹는다고 응답한 비율은 29.9%, 약간 싱겁게와 싱겁게 먹는다고 응답한 비율은 26.9%였으나, 시료를 사용한 판정결과 약간 짜게와 짜게 먹는 편이 38.0%, 약간 싱겁게와 싱겁게 먹는 편이 18.6%로 나타나 본인이 생각하는 것과 실제로 섭취하는 것과는 큰 차이를 보임



- 관련 사진 : 첨부

㉡ 어떻게 싱겁게 먹을까? 「대상자별 맞춤 상담」

- 기간 : 2015. 1월 ~ 12월
- 대상 : 지역주민 전체
- 장소 : 대사증후군관리센터, 건강증진지원실
- 내용 : 고혈압 예방과 관리를 위한 싱겁게 먹기 실천법
- 실적 : 상담자수 3,416명

3 「싱겁게 먹기」 환경조성

㉠ 홍보캠페인


- 기간 : 2015. 2월 ~ 12월

- 대상 : 지역주민 전체, 직장인
- 장소 : 지하철 역사 등
- 내용 : 싱겁게 먹기 필요성 안내, 리플렛 및 소금량롤렛 등 홍보물 배부
- 실적
 - 삼성역 홍보캠페인 3회 실시
 - 평화마라톤, 보건소 건강한마당 등 행사 연계 홍보캠페인 5회 실시

④ 건강체험, 나트륨줄이기 도전

- 날짜 : 2015. 9.16(수)
- 대상 : 대응제약 임직원
- 장소 : 대응제약 회의실, 카페 앞마당
- 내용
 - 건강체험코너 운영
 - 참여실적 : 대응제약 임직원 33명
 - 내용 : 대사증후군검사, 소변스틱검사, 염미도테스트, 나트륨 인식 및 식행동 설문조사
 - 나트륨줄이기 도전 캠페인
 - 참여실적 : 대응제약 임직원 53명
 - 내용 : 염미도테스트 및 결과상담, 나트륨 섭취 줄이기 홍보
- 관련 사진 : 첨부

④ 사업 홍보

<ul style="list-style-type: none"> · '저염메뉴' 강남구청뉴스 2회 · '저염요리교실' 등 대상자모집 2회 · '건강한마당 - 나트륨 측정상담코너' 1회 22건 	
--	--

⑤ 자원 연계

연계 자원	연계 내용
보육교사	어린이 기본 맛 교육 이론교육 진행
단비영양사	어린이 기본 맛 교육 체험교육 진행, 국 염도측정
강남구육아종합지원센터	어린이 기본 맛 교육 대상 모집 협조
영양교사	학교 나트륨섭취 줄이기 교육 협조
급식소 영양사	급식소 나트륨섭취 줄이기 캠페인 진행
학교, 사업장 등	싱겁게 먹기 실천 교육 진행 협조

III

추진결과

D 목표대비 달성도

- 목표대로 투입을 하였으나 나트륨측정·상담코너 참여자수 등 일부지표에서 목표를 달성하지 못함

구분	지표명	목표	실적	달성도	비고
결과 목표	만족도	95점	97.8점	102.9%	- 저염요리교실 참여자
	사전대비 국짜개 염도 감소 정도	0.1%감소	0.075%감소	75.0%	- 기본맛 교육 대상 시설
산출 목표	어린이 기본맛 교육자수	450명	458명	101.8%	
	나트륨 바로알기 교육자수	1,500명	2,038명	135.9%	
	저염요리교실 운영횟수	4기 8회	4기 8회	100.0%	
	저염실천 프로그램 참여자수	20명	15명	75.0%	
	나트륨 측정상담코너 참여자수	2,000명	1,485명	74.3%	
	싱겁게 먹기 상담자수	2,000명	3,416명	170.8%	
	건강체험, 나트륨줄이기 참여자수	30명	33명	110.0%	
	홍보캠페인 횟수	8회	8회	100.0%	
투입 목표	인력	10명	10명	100.0%	- 시간제1명, 기간제6명, 단비영양사 3명
	예산액 집행정도	*****	*****	99.9%	

D 평가

㉠ 성공요인

- 저염요리교실 참여자의 만족도가 높았으며 영양지식에서도 많은 향상을 보임
- 기존 프로그램 외에 12주 체험프로그램인 저염실천프로그램, 급식소 대상 건강체험프로그램 등 새로운 프로그램을 도입하여 사업에 다양성을 부여함
- 급식소, 지하철역, 구청행사와 연계한 캠페인 등 다양한 홍보캠페인 실시로 나트륨섭취 줄이기 필요성을 인식시킴

㉡ 부진요인

- 상설 나트륨 측정상담코너 운영은 장소선정의 적합성(보건소 1층 로비)으로 내소 민원의 관심이 많았으나, 3년째 운영하면서 참여자가 감소하는 추세임
(2013년 220명/월 → 2014년 159명/월 → 2015년 116명/월)

- 지역건강증진센터 등으로 찾아가서 운영한 나트륨 측정·상담코너 운영도 10명/회 이내로 실적이 저조함

㉔ 개선방안

- 대사증후군관리센터, 건강증진지원실 영양상담 시 나트륨측정·상담을 함께 진행하여 참여자수를 증가시킴과 동시에 체험식 영양프로그램 제공으로 대상자 만족도를 증가시킴
- 지역건강증진센터에서 운영하는 나트륨 측정·상담코너의 경우 운영시간을 내소민원이 많은 오전으로 조정하여 참여자수를 증가시킴

IV

기 대 효 과

- 교육, 홍보, 캠페인을 통한 나트륨 섭취 줄이기 필요성 인식 및 실천분위기 조성으로 지역주민의 건강증진 도모

첨 부 : 교육 등 관련사진 자료 1부. 끝.