

문서번호	보건위생과-11 090
결재일자	2016.5.18.
공개여부	부분공개
보도여부	

	주무관	식품위생팀장	보건위생과장	보건소장
협 조				



2016 나트륨섭취저감화 사업 추진계획



2016.5.18.

강 북 구
(보건위생과)

나트륨섭취저감화 사업 추진계획서 요약

1. 자치구명	강북구				
2. 사업기간	2016.1~2016.12				
3. 사업전략	<ul style="list-style-type: none"> ○ 염도 모니터링, 나트륨 저감화 사업에 대한 홍보 및 캠페인 추진으로 염도저감 환경 조성 ○ 다양한 교육 프로그램 운영으로 싱겁게 먹는 식생활 배움터 추진 				
4. 사업내용	<ul style="list-style-type: none"> ○ 일반음식점 대상 주기적 염도모니터링 실시 ○ 강북구어린이급식관리지원센터에 등록된 어린이집 등을 대상으로 주기적 염도 모니터링 실시 ○ 기존 일반음식점 영업자를 대상으로 위생교육 및 나트륨저감화 사업 교육 실시 ○ "삼백(三白)내리Go 삼색(三色)올리Go" 홍보 캠페인 실시 ○ 생활터 중심으로 나트륨 줄이기 인식변화 ○ 나트륨 알고 줄이고 교육 프로그램 운영 				
	<p><특화사업></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 강북구 어린이급식관리지원센터와 연계한 "다함께 삼삼한 2016" <ul style="list-style-type: none"> - 등록급식소 대상 - 주3회 이상 염도측정 및 0.4%이하 저염 실천 				
5. 사업비	구 분	총사업비	시비	인센티브사업비	기타
	총 계	19,000	12,000	7,000	(단위:천원)
6. 담당자	총괄	성 명	김다애	연락처	901-7622
		소 속	보건위생과		
	협조 부서	성 명	이현진	연락처	901-7661
		소 속	건강증진과		

강북구 나트륨섭취저감화 사업 추진 계획

1. 사업개요 및 총괄표

가. 사업개요

- 저염식 식사 제공 및 싱겁게 먹는 식생활 환경 조성을 통해 국민의 건강한 식습관 문화 분위기를 확산·정착하고자 함

나. 총괄표

추진 분야	세부 사업명	대상	내용	성과평가		담당 부서
				지표명	목표치 (건, 회, 명)	
나트륨 저감화 환경조성	염도 모니터링	일반 음식점	나트륨 저감화 모니터링	모니터링 횟수	월1회 이상	보건 위생과
		어린이집 등	나트륨 저감화 모니터링	모니터링 횟수	주3회 이상	보건 위생과
	홍보, 캠페인	구민	나트륨 저감화 정보제공	정보제공 횟수	10회	건강 증진과
		기존 영업자	나트륨 저감화 정보제공	교육대상	2,000명	보건 위생과
싱겁게 먹는 식생활 배움터	저염 실천 생활터 만들기	어린이집 지역아동센터 가정	국 염도 측정	모니터링 횟수	주1회 이상	건강 증진과
	교육프로그램 운영	구민	나트륨저감화 교육	교육횟수	10회	건강 증진과
특화	다함께 삼삼한 2016	어린이집	어린이집 저염식단 제공	염도목표수치 달성도	염도 0.4%	보건 위생과 (급식관리 지원센터)

2. 사업 세부실행 계획

가. 나트륨 저감화 환경 조성

(1) 저염참여음식점 등록관리

- 대상 : 일반음식점 64개소

※위생등급 A 이상 또는 음식문화개선사업 운영업소 동참 유도

- 방법 : (사)외식업중앙회 지회 및 상인회 연계

- 내용

- 웹프로그램 등록 관리(<http://www.seoulna2.kr/main.aspx>)
- 모니터링 실시 : 전담감시원 2명 위촉, 월1회 업소 방문
- 염도계 지원, 홍보물 배부(포스터, 리플릿 등)

※기존 수동염도기 → 블루투스염도계로 전환(약 50여개소)

【메뉴 및 식단구성, 저염실천도에 따라 단계별 진행】

구분	서울시 건강음식점		
	저염참여음식점 ▶	저염실천음식점 지정 ▶	건강식단제공음식점 인증
로고			
대상	일반음식점	저염참여음식점 중 기준적합 (3개월 이상 참여 - 국물류)	저염참여음식점 중 참여희망업소 기준적합 (6개월 이상 참여 - 한상차림)
기준	염도관리메뉴 선정 염도 측정 (주 1회 이상)	- 위생등급 A 이상 - 염도관리메뉴 염도 10% 감량 또는 나트륨 함량 1400mg 미만	- 위생등급 A 이상 - 건강식단 제공(열량, 지방, 나트륨, 섬유소 급원) - 음식문화 개선(제공량 다양화, 양념 별도) - 영양교육자료 비치
사업 수행	자치구	서울시(대상선정) → 자치구(대상 확인 및 현판배부)	자치구 추천(신청서 제출) → 서울시 및 자치구(식품수거) → 분석(보건환경연구원)
지정	연중	2회(5월, 11월)	자치구(7월) → 서울시(9-10월)
사후 관리	-	1회(11월)	1회(7월)

(2) 저염실천음식점 지정(자치구)

- 대 상 : 3개월 이상 참여 음식점 중 기준적합 업소
- 방 법 : 기준 충족여부 평가(자치구), 서울시 심의 의뢰(5/10월)

【기 준】 위생등급 A 이상, 염도 10% 감소 및 나트륨함량 1,400mg

- 내 용 : 대상업소 선정 후 평가(감시원 활용 염도 측정)
 - 위생등급 평가 A 이상 : 서울시 지정 및 2016년 신규 평가 유도
 - ※서울시 위생등급 평가대상 업소로 신청('16.5.6한)
 - 저염메뉴의 염도관리 대상 업소 선정 : 웹관리시스템 도출
- 지 원 : 표지판 배부, 리플릿 홍보 및 인센티브물품 지원

(3) 저염 참여 어린이집 등록관리

- 대 상 : 등록급식소 122개소
- 방 법 : 강북구 어린이급식관리지원센터 연계
- 내 용
 - 웹관리프로그램 연계 DB 구축
 - 모니터링 실시 : 주3회 이상 자율점검
 - 염도계 지원

(4) 영업자 교육

- 대 상 : 영업주 및 조리종사자
- 방 법 : 외식업 중앙회 연계 시범 운영
 - ※기존영업자 교육 또는 저염실천 음식점 참여 희망 업주
- 내 용
 - 외식의 트렌드, 외식업의 본질(저염실천음식점 성공사례 소개), 고객서비스
 - 저염레시피 소개 및 실습, 위생관리 등

(5) 나트륨 저감화를 위한 홍보 캠페인 “삼백(三白)내리Go 삼색(三色)올리Go”

- 목 적 : 잘못된 식습관을 개선하기 위한 미각 테스트를 활용하여 나의 입맛을 바로 알고, 나트륨 과잉 섭취 심각성 인식 및

행동변화를 유도하기 위한 저염 실천 홍보 및 캠페인을 실시하여 지역사회 건강수준 향상에 기여하고자 함.

- 사업대상 : 관내 구민

- 방법

① 대민 캠페인 추진

- 강북구민건강축제 등 다양한 캠페인이 나트륨 저감화 부스 운영 : 건강체크마당(염미도 측정, 내 몸의 나트륨 양 알기 등)
- 서울시 손가락 젓가락 데이 캠페인 공동 추진
- 식품 전시회 및 홍보물 제작 배부

② 다양한 마케팅 도구를 이용한 정보 제공

- 지역사회 연계 기관을 통한 정보 제공 및 리플렛 배부
- 강북구 자체 건강 정보 제작물(영상물, E-뉴스레터 등) 활용

- 내용 : 대상에 따른 나트륨 저감화 세부 주제 홍보

- 어린이 : 몸에 나쁜 삼백(三白) 알고, 채소·과일 섭취 늘리기
- 청소년 대상 : 영양표시 알고 먹기
- 주부 대상 : 나트륨 줄이고, 천연조미료 만들기
- 성인, 노인 대상 : 농도 별 짠맛에 따른 염미도 측정 및 상담

나. 싱겁게 먹는 식생활배움터

(1) 저염 실천 생활터 만들기

- 생활터 중심으로 나트륨 저감화를 위한 인식변화 환경조성

생활터	대 상	내 용
어린이집 지역아동센터	미취학아동, 어린이	영양사 미 배치 된 어린이, 청소년 시설 염도 모니터링
가정	미취학 아동, 주부, 노인 등	가정 방문 서비스 프로그램(방문간호 및 영양플러스 사업 등) 연계를 통한 나트륨 주요 기여 식품 모니터링
초, 중, 고등학교	어린이, 청소년	급식실 연계 '건강한 맛 실천의 날' 운영 등 저염 실천 환경 조성

(2) 나트륨 알고 즐기기 교육 프로그램 운영

- 식약처 제작 염미도 측정 방법 및 프로그램 사용
 - 짠 맛 농도별(5종) 기호도 평가
 - 표준화된 서비스 제공 및 데이터 누적관리 용이
 - 인 별 상담을 통한 나트륨 섭취 감소 전략 제시
- 생애주기 별 테마가 있는 나트륨 저감화 교육 운영
 - 미취학 아동
 - : 올바른 식습관 확립을 위한 나트륨 줄이고, 채소 섭취 늘리기 위한 ‘친구야!채소먹자’ 프로그램 운영
 - 어린이, 청소년
 - : 학교 프로그램 연계를 통한 나트륨 저감화 ‘영양표시 읽기’ 교육 실시(전자패널, 가정통신문, 아침보건방송 활용 등)
 - 주부 및 성인
 - : 더 건강한 밥상 만들기 프로그램을 통하여 나트륨 저감화를 위한 실습 위주 교육(천연조미료 만들기, 우리아이 저염메뉴 활동 등)
 - 질환자
 - : 혈압관리를 위한 나트륨 저감화 자조 모임 및 개인상담 교육

다. 특화사업

(1) “다함께 삼삼한 2016”



주3회 이상 염도측정 및 0.4%이하 저염 실천

<강북구 어린이급식관리지원센터 나트륨저감화 증장기 계획>

○ 목 적

- 어린이집 및 유치원에서 제공되는 식단의 염도 현황을 지속적으로 파악함으로써 저염 식단이 지속적으로 제공될 수 있도록 함
- 집중관리단계에서 염도 측정의 습관화가 정착 되면서 2016년 실천 단계에서는 염도 수치가 적정 목표 수준으로 유지되어 어린이들의 건강 급식 실천이 이루어 질 수 있도록 함

○ 방법 및 계획

주제		세부내용
지속적인 염도 측정 및 적정 염도 유지 실천을 위한 모니터링		<ul style="list-style-type: none"> - 등록급식소 염도관리 담당자를 대상으로 모니터링 - 센터지원 블루투스 염도계를 활용하여 주 3회 이상 실제 제공되는 국·찌개의 염도를 측정 - 우리센터 목표 수치 0.4%이하로 실천 유지 - 월 2회 모니터링 실시하여 측정 독려 - 평균 염도 측정 빈도 주 3회 이상 및 국·찌개 염도 수치 0.4% 유지 등록급식소를 선정하여 연말(12월)에 표창
'함께하는 나트륨 저감화 실천' 가정 연계 프로그램	센터 주관	<ul style="list-style-type: none"> - 센터 보유 블루투스 염도계 대여 - 염도계 대여 시 센터 개발 「어린이를 위한 건강메뉴」레시피북을 함께 지원하여 저염 실천 유도 - 학부모 집합교육 시 미각테스트 및 가정의 국·찌개 염도 측정 - 저염레시피 주제로 학부모 집합교육 실시
	등록급식소 주관	<ul style="list-style-type: none"> - 등록급식소가 가정에서 실천 가능한 나트륨 저감화 사업을 자체적으로 기획 - 기획을 토대로 프로그램 실행 후 결과와 함께 센터에 공모 - 공모된 사업을 모두 심사 후 시상(표창) - 시상 된 사업은 2017년 센터 특화사업에 적용 - 센터 지원이 필요한 경우 적극 협력 및 지원가능(교구 및 교재 등)
저염레시피 공모전		<ul style="list-style-type: none"> - 강북구내 저염레시피에 관심 있는 사람 누구나 참여 가능 - 응모한 저염레시피를 이용하여 센터에서 직접 조리 후 염도 측정 및 맛 선호도 등 심사 후 시상 - 선정된 레시피는 강북센터 식단에 반영
지역사회 연계 프로그램		<ul style="list-style-type: none"> - 지역사회 홍보 시 지역주민대상으로 미각테스트 - 나트륨 저감화 실천방법 간단 교육 및 홍보 - 나트륨 목적량 및 식품모형 전시

3. 지역사회 자원 활용 및 홍보방안

가. 지역사회 자원활용

- 전문기관 연계를 통한 프로그램 효과 및 만족도 향상
 - 미취학 아동 대상 프로그램 운영을 위한 관내 급식관리지원센터, 영유아보육정보센터, 어린이집 연합회 등 프로그램 협조
 - 산학 기관 연계를 통한 프로그램 교수 자문 및 대학생 인력 지원 등
 - 고위험, 취약대상 관리를 위한 복지관 등 전문 기관 프로그램 협조 연계 운영

나. 홍보방안

- 다각적인 홍보 활동으로 저염실천 분위기 조성
 - 생활 속에서 쉽게 접할 수 있도록 다양한 매체를 통한 정보제공 및 실천방법 유도

4. 기대효과

- 생활터 중심 생애주기별 프로그램 운영
 - 개인이나 집단은 사회 문화적 요인에 영향을 받기에 생활터 중심의 맞춤형 프로그램 활용으로 효과 및 만족도 향상
- 올바른 식생활 환경 확산 및 정착
 - 범국민적 홍보에 따른 저염 분위기 유도로 식생활 개선을 통한 생활 습관병 예방 및 건강증진을 통한 삶의 질 향상
- 건강한 식생활 환경 조성
 - 염도계의 사용을 통해 체계적이고 지속적인 적정 염도 수준 유지 가능
 - 가정연계프로그램을 통해 등록급식소 뿐만 아니라 가정에서도 저염식을 실천함으로써 건강한 식생활 환경 조성이 가능

6. 추진일정

프로그램명	기간											
	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
염도 모니터링 실시												
다함께 삼삼한 2016												
사업 홍보												
영양 정보 제공												
교육, 프로그램 운영												
캠페인 실시												

7. 참여인력 및 업무분장

연번	성명	소속	직위	업무분장	비고
1	최경희	보건위생과	과장	나트륨저감화사업 총괄	내부
2	문상윤	보건위생과	팀장	나트륨저감화사업 지도관리	내부
3	김다애	보건위생과	주무관	나트륨저감화사업 추진	내부
4	조남주	건강증진과	팀장	영양사업 총괄	내부
5	이현진	건강증진과	주무관	나트륨저감화사업 추진	내부
6	김아라 외	건강증진과	기간제	나트륨사업 보조	외부
7	이은미	강북구어린이급식관리지원센터	팀장	나트륨저감화사업 추진	외부

8. 소요예산

가. 총괄표

(단위 : 천원)

총 사업비	시비(지원금)	구비	인센티브사업비
19,000	12,000	-	7,000

나. 사업비 내역

예산과목		산출내역
편성목	통계목	
일반운영비	사무관리비	1) 염도계구입 50개*100,000원 = 5,000,000원
		2) 실천음식점 현판 등 500,000원
		3) 소형염도측정용기 구입 5,000원*80개 = 400,000원
		4) 우수참여음식점 인센티브물품 지급 100,000원*70개소 = 7,000,000원
	재료비	1) 시료수거비 10,000원*10건 = 100,000원
일반보상금	기타보상금	1) 식품위생감시원활동비 5명*2회*8개월*50,000원 = 4,000,000원
(시비)자치단체경 상보조	사무관리비 등	1) 나트륨 저감화 영양프로그램 운영 - 프로그램 운영비=2,000,000원
총 계		19,000,000원