

문서번호	보건위생과-8729
결재일자	2015.5.28.
공개여부	대시민공개

주무관	★성북구보건소 보건위생담당	보건위생과장	보건소장		
최은열	代박완승	김근선	05/28 황원숙		
협 조	건강정책과장 건강증진담당 주무관		유인욱 김영복 김혜련		

2015년 나트륨섭취 저감화사업 추진계획



성북구보건소
보건위생과

목 차

I. 사업개요 및 총괄표	1
<hr/>	
사업세부실행	
II. (1). 일반음식점 나트륨 저감화 사업	2
(2). 나트륨 저감화 환경조성	
(3). 나트륨 저감화 감시체계 구축	
(4). 싱겁게 먹는 식생활 배움터	
<hr/>	
III. 평가방안	8
<hr/>	
IV. 지역사회 자원활용 및 홍보방안	9
<hr/>	
V. 기대성과 및 활용방안	9
<hr/>	
VI. 추진일정	10
<hr/>	
VII. 참여인력 및 업무분장	11
<hr/>	
VIII. 소요예산	11
<hr/>	

2015년 나트륨저감화 사업 추진계획 요약

1. 사업기간	2015. 5. ~ 2015. 12				
2. 사업전략	<ul style="list-style-type: none"> ○ 건강한 식단 실천을 위한 민·관 협력체계 마련 ○ 교육 및 홍보: 효과적인 정보제공으로 개인의 건강관리 향상 ○ 환경조성: 사업간·부서간을 연계하여 외식분야 나트륨 저감화 유도 ○ 지역사회 연대: 지역공동체 및 지역내 민간조직의 주도적 참여 유도 				
3. 사업내용	<ul style="list-style-type: none"> ○ 아파트 입주민을 대상으로 “ 월1회 우리집 염도측정의 날” 운영 - 집의 국염도를 측정할 수 있는 가장근접한 아파트에서 캠페인 진행 ○ 올바른 식품구매를 위한 “ Na! 스마트 선택! 캠페인 - 식품선택 의사결정 장소인 식료품점 중심으로 채소판매 활성화 및 저염식 드레싱 시식회 ○ 저염실천 향상을 위한 “나트륨 줄이고! 채소 올리고” 캠페인 ○ 단체급식, 음식점 염도 모니터링 및 시각화 표시 구축 ○ 적정입맛 저염식생활 체험관 운영 (소변검사, 나트륨섭취조사, 혈압측정, 염도측정 등 통합상담) ○ 생애주기별 나트륨 섭취 줄이기 식생활 교육 - 각 생애주기별 생활패턴 및 주요영양소에 따른 나트륨 교육 ○ 초등학교 “소금·채소 체험교실” 운영 - 이론교육 및 체험존을 구성하여 활동교육 진행 ○ 직장인 weekly health up “Na 바로알기” - 매주 전자메일 영양교육 후 사전·사후 효과평가 				
4. 사업비	구 분	총사업비	시비	구비 (식품진흥기금)	기타
	총 계	11,600천원	6,600	5,000	
5. 담당자	총괄	성 명	최은열	연락처	2241-6165
		소 속	보건위생과 식품위생팀		
	지원	성 명	김혜련	연락처	2241-5944
		소 속	건강정책과 건강증진팀		

2015년 음식문화개선 사업 추진계획

I 사업개요 및 총괄표

□ 사업개요

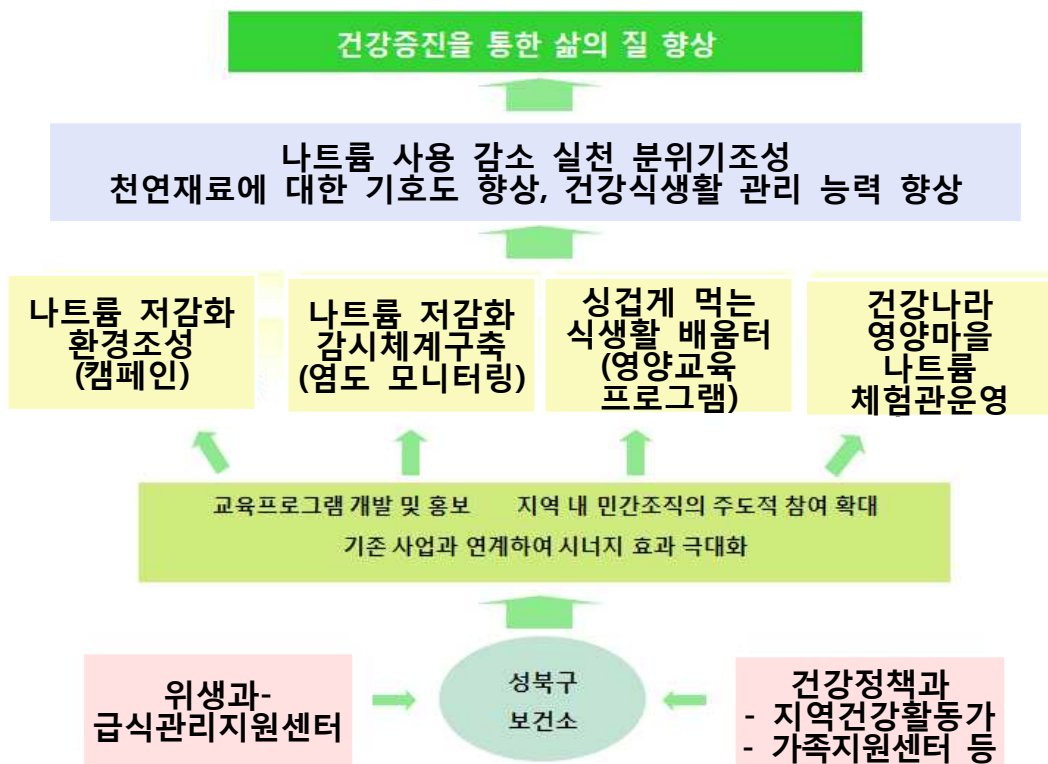
나트륨 섭취 저감화의 중요성 인식제고와 실천 유도를 위하여 생활영역별 식생활 정보제공 및 참여형태의 캠페인 실시로 모든 구민이 저염식 체험을 할 수 있는 환경 도모

1. 총괄표

추진 분야	세부 사업명	대상	내용	성과평가		담당 부서
				지표명	목표치 (건, 회, 명)	
영 양	나트륨저감화 환경조성 캠페인	성인	- 염미도측정 - 저염실천캠페인	참여 인원	6,000명	건강 정책과
영 양	나트륨 저감화 감시체계	생활터 대상	- 국염도모니터링 - 지도 및 교육	참여 횟수	200회	건강 정책과
영 양	생애주기별 영양교육 프로그램	성인	- 나트륨 관련교육 - 조리실습 및시연	영양지식 변화율	1.0%	건강 정책과
영 양	초등학교 체험교실운영	초등학생	- 나트륨마트 - 채소가게 운영	학교수	20개소	건강 정책과

2. 사업 세부실행 계획

가. 추진체계도



나. 세부추진내용

(1) 나트륨 저감화 환경조성

- 목 적 : 고염식 위험성은 인지하지만 식품의 나트륨 함량 인지 부족과 저염실천으로의 연계의 어려움을 돕고자 캠페인 및 체험부스 운영으로 저염실천 유도
- 대 상 : 19세 이상 성인
- 기 간 : 2015. 3. ~ 2015. 11.
- 장 소
 - 저염실천 선택장소(마트, 아파트, 외식음식점, 단체급식 시설 등)
 - 다중운집 장소(대학교, 테마역, 국립공원, 걷기대회 등)
- 내 용 및 방 법
 - 아파트 입주민을 대상으로 “월 1회 우리집 염도측정의 날 운영”
 - 집 국을 담아올 수 있는 30ml용기 배부 및 측정 후 상담
 - 칼라푸드 채소샐러드 시식행사(저염드레싱 Vs 시판드레싱 비교)
 - 식품모형 속 나트륨 시각화 표현
 - 올바른 식품구매를 위한 “ Na! 스마트선택! ” 캠페인
 - 적정입맛테스트 : 염미도 측정 및 개인상담 또는 단체상담
 - 칼라푸드 채소샐러드 시식행사(저염드레싱 Vs 시판드레싱 비교)
 - 화학조미료, 천연조미료, 칼라푸드 15종 패널 전시
 - 저염드레싱 레시피 배부 및 홍보물(저염국자) 제공
 - 저염실천 인식 제고를 위한 “ 나트륨 줄이고 채소 올리고 ” 캠페인
 - 가공식품 · 외식 속 나트륨 택일 퀴즈(중국집, 분식집, 한식 등)
 - 적정입맛테스트 : 염미도 측정 및 개인상담 또는 단체상담
 - 저염드레싱을 곁들인 채소과일 샐러드 제공
 - 식품모형 속 나트륨 시각화 표현(일반식, 저염식, 권장섭취, 평균섭취 등)
 - 저염실천 서약서 작성 후 나트륨 BI 컵받침(홍보물) 제공

(2) 나트륨 저감화 감시체계 구축

- 목 적 : 음식염도의 표준화를 위해 염도계 사용 운동 확산 및 정확한 염도측정 게시를 통해 단계적으로 염도를 낮추고자 함

- 대 상 : 단체급식 영양사 및 외식업주
- 기 간 : 2015. 5. ~ 2015. 11.
- 장 소 : 어린이집·초·중·고 단체급식, 구내식당, 음식점 등
- 내 용 및 방 법
 - 단체급식 나트륨섭취 과다 기여식품 염도 모니터링 운영
 - 어린이집 급식시 국의 염도 측정 후 결과 피드백
(어린이 급식관리 지원센터 연계)
 - 초·중·고등학교 신청에 의한 국염도 모니터링 및 조리사 교육
(염도계 측정 후 결과 피드백, 염도계 대여, 염도 결과 표출 등)
 - 공공기관·산업체 구내식당 나트륨 저감화 환경조성
 - 싱겁게 먹기 실천 사업장 운영
 - 조리종사자 염미도 측정 및 국 염도수준 단계별 관리 교육
 - “저염식의 날” 지속적인 홍보 및 나트륨 저감화 인식제고 캠페인
 - 매주 금요일 “저염식의 날”(국없는날, 저염국 선택제) 시행
(나트륨 함량 제시, 나트륨 저감화 식단 적용, 채소자율 배식대 등)

(3) 싱겁게 먹는 식생활 배움터

- 목 적 : 단순한 영양정보의 제공은 실질적인 행태의 개선을 기대하기 어려우므로 각 생애주기별 주요영양문제를 중심으로 지속적이고 실질적인 중재를 실행할 수 있는 프로그램을 운영하여 건강증진을 도모하고자 함
- 기 간 : 2015. 4. ~ 2015. 11.
- 장 소 : 보건소 보건교육실 및 조리실/ 식생활 정보센터
- 내 용 및 방 법
 - “적정 입맛 테스트(당·나트륨) 및 저염식생활 맞춤상담” 운영
 - 기 간 : 2015. 1. ~ 12. 매주 수요일 09:00~18:00
 - 장 소 : 보건소 저염테스트 체험관
 - 방 법 : 보건소내소자, 사전예약,사업연계 등 면대면 상담 진행
소금1g 함량 식품 전시 및 저염식단 모형 전시 및 리플렛 배부

맞춤상담 프로토콜(소요시간 30분)



- “생애주기별 나트륨 섭취 줄이기” 식생활 교육

- 기 간 : 2015.6./2015.9.(매주 수요일 09:00~09:50)
- 장 소 : 보건소 4층 보건교육실
- 대 상 : 임신부, 영아 보호자, 어린이 보호자, 성인
- 방 법 : 성북소리, 자체홍보에 따른 신청자 선착순 모집
- 내 용 : 인간의 생애주기를 구성하는 임신(태아), 영아, 소아, 성인 전반에 걸쳐서 각 단계별로 생활터, 섭취음식 및 권장 섭취량이 다르므로 맞춤 영양교육 진행

대상	교육주제	교육내용	교육방법
영아 보호자	우리아이 이유식 조미료	- 시판이유식의 나트륨 함량 - 천연조미료 활용법	이론교육
유아 보호자	어린이 올바른 미각형성	- 유아간식 나트륨 바로 확인 - 올바른 미각형성 교육법	이론교육
임신부	태아 저염프로그래밍	-태아때 영양이 평생영양 좌우 -임신중독증 예방	이론교육
성인	나트륨 바로알기	- 영양성분표 바로 알기 - 염미도 측정 및 천연조미료	이론교육

- 초등학교 “소금·채소 체험 교실”

- 기 간 : 2014. 7. ~ 2014. 11(격주 토요일 09:00~12:00)
- 장 소 : 관내 초등학교 교실 또는 돌봄교실
- 대 상 : 초등학교 저학년, 고학년
- 방 법 및 내 용

- ▷ 초등학교 교과·창의체험활동과 연계 하여 정규 수업시간 교육진행
- ▷ 방학기간 돌봄교실 프로그램과 연계하여 운영
- ▷ 이론, 체험교육을 병행하여 스스로 건강생활 실천 및 부모 행동변화 유도
 - 1회차) 소금 체험 교실 : 영양표시 읽기를 통한 마트 놀이
 - 2회차) 채소 체험 교실 : 알록달록 과일가게 운영

- 직장인 Weekly Health up - “Na 바로알기”

- 기 간 : 2015. 7. ~ 2015. 11
- 장 소 : 성북구 도시관리공단, 한화제약, 삼양식품 등
- 대 상 : 성북구 소재 회사의 직원
- 방 법 및 내 용
 - ▷ 모집을 통하여 희망 회사를 선정하고, 캠페인과 함께 교육 신청자 모집
 - ▷ 주1회 나트륨과 관련된 영양정보 및 최근정보 E-mail 제공

3. 평가방안(모니터링 방안 등)

○ 평가목적

- 나트륨 줄이기 영양관리 사업 운영의 계획에 따른 수행여부와 사업의 목적달성도 및 효과를 평가한 후 문제점 및 개선방안을 제시하여 향후 사업 계획에 반영하기 위함.

○ 평가방법

- 평가지표 평가에 의한 목표대비 달성도 측정

○ 평가내용

- 목표(추후작성)대비 달성정도
- 사업추진의 효율성
- 각 프로그램 별도 평가(사전·후 영양지식평가, 만족도)

4. 지역사회 자원 활용 및 홍보방안

○ 나트륨 줄이기 식생활 사업 지역사회 자원 활용 및 활동내용

- 성북구 급식관리지원센터 : 어린이집 모니터링(붙임)

- 재능기부·대학생 sb지역 건강활동가 활용
 - 영양사, 한식요리강사, 아동요리 지도사의 재능기부 교육활동
 - 식품영양학과 현장실습생의 캠페인 운영 및 지원

5. 기대성과 및 활용방안

○ 기대성과

- 천연재료에 대한 기호도 향상으로 화학조미료 사용 감소
- 바르고 건강한 입맛에 대한 인식향상으로 건강식생활 관리 능력 증가
- 자연식 추구 및 가공식품내 화학조미료 저감화 사회분위기 조성
- 적정 염도알고 섭취유지하는 인구비율 증가

○ 활용방안

- 나트륨 저감화 환경조성으로 구민이 저염음식 선택 및 저염실천 습관화
- 웰빙맘 자조모임 운영 추진, 저염 요리 정보 공유 및 주민자체 프로그램 활성화

6. 추진일정

프로그램명 \ 기간	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
나트륨저감화 환경조성 캠페인	√	√	√	√	√	√	√	√	√
나트륨 저감화 감시체계			√			√		√	
생애주기별 영양교육 프로그램			√				√		
초등학교 체험교실운영			√	√	√	√			
직장인 weekly health up							√	√	

7. 참여인력 및 업무분장

연번	성명	소속	직위	업무분장	비고
1	이창희	보건위생과	팀장	음식문화개선사업총괄	내부
2	최은열	보건위생과	주무관	음식문화개선사업 계획서 및 실행, 모니터링, 보고, 분석	내부
3	김영복	건강정책과	팀장	건강증진사업총괄	내부
4	김혜련	건강정책과	주무관	영양사업총괄	내부
5	홍지영	건강정책과	영양사	캠페인, 영양교육	내부
6	박보연	건강정책과	영양사	캠페인, 영양교육	내부
7	최원주	외식업중앙회 성북구지회	경영부장	저염음식점·온차림반차림 참여업소 모집 및 홍보, 모니터링 협조	외부
8	정진만	외식업중앙회 성북구지회	과장	저염음식점·온차림반차림 참여업소 모집 및 홍보, 모니터링 협조	외부

8. 소요예산

가. 총괄표

(단위 : 천원)

총 사업비	시비(지원금)	구비 (식품진흥기금)	기타
11,600	6,600	5,000	

나. 사업비 내역

예산과목		산출내역	
편성목	통계목		
일반운영비 (성북구식품진흥기금)	사무관리비	음식문화개선 운영	5,000,000원
식품위생개선사업 (서울시식품진흥기금)	일반운영비	- 홍보물 및 교육	4,000,000원
		- 교육재료비 5,000원 * 200명	600,000원
나트륨저감화사업 (서울시식품진흥기금)	사무관리비	- 나트륨저감홍보 및 교육	2,000,000원
총 계			11,600,000원

※ 항 및 목은 사업에 따라 변경하여 기재 가능

붙임 : 모니터링 서식 1부. 끝.