

문서번호	건강정책과-8466
결재일자	2015.6.7.
공개여부	대시민공개

★

담당	건강증진담당	건강정책과장	보건소장	
김혜련	김영복	유인욱	06/07 황원숙	
협조	보건위생과장 식품위생담당 주무관	김근선 代박완승 박완승		

2015년 상급계 먹기 식생활 배움터

## 나트륨 저감화사업 운영 계획서

2015. 06.

건강정책과  
건강증진팀

[www.seongbuk.go.kr](http://www.seongbuk.go.kr)

## I 추진근거 및 배경

### □ 추진근거

- 식품위생법 제89조(식품진흥기금), 국민영양관리법제10조
- 서울시 건강음식점지원에 관한 조례('13.5.16)
- 서울시 나트륨 저감화 종합대책 2020수립(시장방침 226호, '13.8.14)
- 2015 나트륨섭취 저감화 사업 추진계획

### □ 추진배경

- 나트륨 섭취량 증가와 함께 고혈압 유병률도 비례적으로 증가
  - 나트륨 섭취량 점차 증가 : '07년 4,453mg → '08년 4,608mg  
→ '09년 4,618mg → '10년 4,831mg
  - 고혈압 유병률(만 30세이상) 증가 : '07년24.6% → '08년 26.3%  
→ '09년 26.4% → '10년 26.9%
  - 6g소금 섭취 증가 → 관상동맥심장질환으로 인한 사망률 56%증가
  - 우리나라 나트륨 섭취량 4,015mg은 WHO 권장수준인 2,000mg의 2배 이상
- 고혈압 등 만성질환 예방을 위한 영양관리 및 인식개선 교육 필요
  - 비만 등 질병발생의 원인 중 식생활이 차지하는 비율은 30~35%
    - ※ 나트륨섭취 감소 및 식이섬유섭취 증가는 질병발생 예방에 도움
- 나트륨 저감화 필요성은 인식(87%)하지만, 실천(57%)하지는 못하고 있음
  - 나트륨섭취량 : 5,279mg('05) → 4,583mg('12) ※1일섭취권고량 2,000mg이하
  - 한끼 당 나트륨섭취량은 단체급식이 가정식의 1.7배, 외식은 1.5배
    - ※ 단체급식(2,236mg) > 외식(1,959mg) > 가정식(1,342mg)

## II 사업개요

### □ 목 적

나트륨 섭취 저감화의 중요성 인식제고와 실천 유도를 위하여 생활영역별 식생활 정보 교육 및 캠페인 실시로 국민의 저염실천을 증진시키고자 함

□ 사업기간 : 2015. 5. ~ 2015. 11.

□ 사업대상 : 19세 이상 성인

### □ 추진방법

- 건강한 식단 실천을 위한 민·관 협력체계 마련
- 국민의 인식제고를 위해 대상별 맞춤 정보제공 및 체감형 홍보추진
- 지역사회 연대: 지역공동체 및 지역내 민간조직의 주도적 참여 유도

### □ 사업내용

- 『나트륨 저감화 환경조성』 및 『감시체계 구축』
  - 나트륨 줄이고, 채소 올리고, 영양성분 바로알고 GO3! 캠페인
  - 올바른 식품구매를 위한 “Na! 스마트 선택! 캠페인”
    - 식품선택 의사결정 장소를 중심으로 채소판매 활성화 및 저염 드레싱 시식회
  - 집단급식 나트륨 염도 모니터링 및 시각화 표시 구축
- 상접게 먹는 『식생활 배움터』 운영
  - 적정입맛 저염식생활 체험관 운영
    - 소변검사, 나트륨섭취조사, 혈압측정, 염도측정 등 통합상담
  - “생애주기별 나트륨 섭취 줄이기” 식생활 조리 교육
  - 직장인 Weekly Health up - “Na 바로알기”

## III 세부사업 내용

### □ 나트륨 저감화 환경조성

- 목 적 : 고염식 위험성은 인지하지만, 식품의 나트륨 함량 인지 부족과 생활속 저염실천 향상을 위한 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

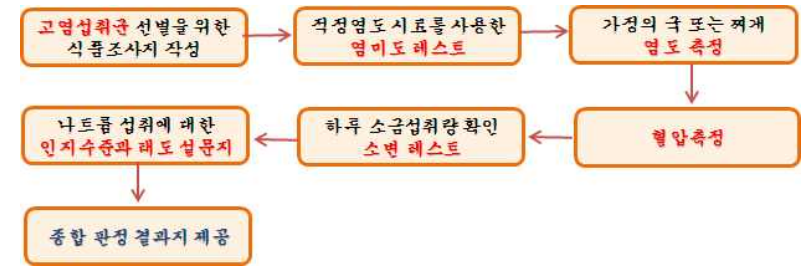
## □ 나트륨 저감화 감시체계 구축

- 목 적 : 음식염도의 표준화를 위해 염도계 사용 운동 확산 및 정확한 염도측정 계기를 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

## □ 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
- 내용 및 방법
  - “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 권장섭취량에 따른 맞춤 영양교육
- 초등학교 방학기간 “소금·채소 체험 교실”
  - 기 간 : 2015. 8. / 2015. 12.
  - 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

## IV 기대효과 및 활용방안

### □ 기대효과

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

### □ 활용방안

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

## V 사업평가

### □ 평가목적

나트륨 줄이기 영양관리 사업 운영의 계획에 따른 수행여부와 사업의 목적달성도 및 효과를 평가한 후 문제점 및 개선방안을 제시하여 향후 사업계획에 반영

□ 평가방법 : 평가지표 평가에 의한 목표대비 달성도 측정

### □ 평가내용

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

## VI 인력 등 소요예산

### □ 인력운용

인력명	고용형태	자격내용	업무내용
총괄	보건6급		건강증진사업 총괄
사업담당	임기8급	영양사	사업계획, 평가
사업보조	기간제	영양사	나트륨 저감화 환경조성 담당
사업보조	기간제	영양사	나트륨 저감화 감시체계 담당
사업보조	기간제	영양사	싱겁게 먹는 식생활 배움터 운영
사업보조	기간제	영양사	생활습관병예방 “건강입맛 찾기 프로젝트”

### □ 예산 총괄표

총 사업비	시비(지원금)	구비	기타
2,000천원	2,000천원	-	

### □ 사업비 세부내역

예산과목		산출내역
편성목	통계목	
일반운영비	사무관리비	홍보 및 교육용 리플렛 제작 1,000원 × 2종 × 1,000개 = 2,000,000원
총 계		2,000천원

끝.