[잡월드ON] 진로클래스

중학생의 슬기로운 지속가능한 식생활

- 수업지도안 -

해당 자료는 식생활교육 지원센터의 사용 허가를 받아 바른식생활정보 114(http://www.greentable.or.kr)
교육교재와 영상 교육자료를 게재함을 알려드립니다. 출처(ⓒ농림축산식품부, 식생활교육국민네트워크)

한국잡월드
JobWorld

발 간 등 록 번 호
11-1543000-003333-01

중학생의 슬기로운 지속가능한 식생활

농림축산식품부 식생활교육국민네트워크

중학생의 슬기로운 지속가능한 생활

CONTENTS

단원 1
지속가능한 식생활, 그것이 알고 싶다! 004

단원 2
슬기로운 지속가능한 식생활 021

단원 3
환경친화적인 식생활의 실천 041

단원 4
나만의 작은 농장 가꾸기 057

단원 5
맛남의 간식 광장 079

단원 6
내가 차린 지속가능한 한식 밥상 103

단원 7
농장에서 식탁까지 진로 탐험하기 125

단원 8
세계시민의 먹을거리 지키기 140

단원 9
지속가능한 식생활 원정대 160

머리말

세계는 지금 기후변화로 인한 환경 문제에 직면하고 있습니다. 이에 UN(2015)에서는 지속가능발전 목표 17가지를 제시하였는데, 모든 목표는 인류의 식생활과 긴밀히 연관되어 있습니다. 지속가능발전이란 환경, 사회, 경제의 세 가지 영역을 융합적으로 접근하여 환경을 보호하면서 사회적 평화와 평등을 유지하고, 동시에 경제적 발전을 추구하는 것입니다. 따라서, 성장기 청소년 대상으로 자신의 식생활이 환경적, 사회적, 그리고 경제적으로 어떻게 연관되어 있고, 내가 어떻게 식생활을 실천하여야 지속가능발전을 이룰 수 있는지에 대한 교육이 시급히 요구되고 있습니다.

2020년부터 적용되는 우리나라 제3차 식생활교육기본계획도 지속가능한 식생활 그리고 지속가능한 식생활교육으로의 패러다임 전환에 발맞춰 '지속가능한 식생활'을 기본 방향으로 설정하고 있습니다. 현재 세대뿐 아니라 미래 세대가 건강하면서도 환경적 영향은 적은 식생활을 영위할 수 있도록 교육하여야 하는 중요성을 인식하여 지속가능한 식생활의 실천과 확산을 목표로 수립된 것입니다.

'중학생의 슬기로운 지(속가능한) 식(식생활)' 교재는 위와 같은 목표를 달성하기 위해 특히 성장기에 있는 중학생들을 대상으로 지속가능한 식생활에 대한 이해와 올바른 식생활 실천에 필요한 식생활 역량을 길러주기 위해 개발되었습니다. 2018년 개발된 학령기별 지속가능한 식생활교육 성취기준(김정원 등, 2018)과 2015 개정 교육과정의 교과별 성취기준과 연계하여 중학교의 자유학년제 활동, 관련 교과 수업, 동아리 활동 등 가능한 모든 교육에 활용할 수 있도록 하였습니다.

교재의 내용은 지속가능한 식생활이 무엇인지에 대한 개념 이해부터 자신의 식생활 진단과 성찰, 식품의 재배, 식단 차리기, 푸드시스템과 관련한 진로 탐색, 세계시민으로서 식량과 관련한 시야를 넓히고 배우고 익힌 것을 확산해 보는 일련의 활동 중심 내용으로 구성되어 있습니다. 총 9개 주제와 주제별 2차시로 구성되어 있으나, 교육여건에 따라 필요한 주제나 활동만 선별하여 활용할 수 있습니다. 또한 팬데믹으로 인한 교육환경의 변화에 대응하여 대면 및 비대면 교육이 모두 가능하도록 교안, PPT, 활동지 외에 구글 사이트와 MS Forms를 함께 제시함으로써 교육의 효과를 높이고자 하였습니다.

개발된 자료는 주제별로 '식생활교실(www.foodlife-edu.or.kr)' 플랫폼에 탑재될 것이므로 언제 어디서나 교육에 활용하실 수 있을 것입니다. 현장 교사들이 함께 참여하여 개발된 '중학생의 슬기로운 지식' 교재가 널리 활용되어 청소년들의 지속가능한 식생활역량을 높이는 데 이바지하길 기대합니다.

저자 대표 김 정 원

단원

2

슬기로운 지속가능한 식생활

학습 목표

- 지속가능한 식생활을 나의 식생활과 연관지어 구체적으로 이해하고 평가한다. (지식정보처리 역량, 자기관리 역량, 창의적 사고 역량)
- 실생활 속에서 지속가능한 식생활을 실천할 수 있는 역량을 기른다. (창의적 사고 역량, 심미적 감성 역량, 의사소통 역량)

관련 지속가능한 식생활 성취기준

- [건강] 건강을 위협하는 잘못된 식생활 원인을 알고 예방한다.
- [건강] 영양소의 종류와 체내기능, 함유 식품을 알아 균형 잡힌 식사를 실천한다.
- [배려] 식생활의 윤리적 접근의 의미와 접근방법을 인지한다.
- [배려] 식품 선택과 미래 식량 공급과의 관계를 파악하여 지속가능한 경제 성장을 위한 식품 선택을 실천한다.

관련 교과 성취기준

- [기술가정] 청소년기 영양의 중요성을 이해하고, 청소년기 식생활 문제를 인식하여 자신의 식행동을 평가한다.
- [사회] 전 지구적인 차원에서 발생하는 기후 변화의 원인과 그에 따른 지역 변화를 조사하고, 이를 해결하기 위한 지역적·국제적 노력을 평가한다.
- [보건] 생활 습관과 질병의 관련성을 이해하고 만성 질환 예방 및 건강 관리 방안을 수립한다.
- [과학] 인간과 자연의 조화를 통한 삶의 중요성과 환경 보호의 필요성을 다각적으로 이해하고, 생태 지속가능성의 관점에서 소비 생활과 환경에 대한 가치관을 평가해 보며, 환경친화적인 실천 기술을 익힐 수 있다.
- [환경] 우리 주변의 주거, 교통, 먹을거리, 생산과 소비 등의 사례를 통해 지속가능한 생활양식과 이를 가능하게 하는 사회 체제를 모색한다.

준비물

교사

–

컴퓨터, 휴대폰,
활동지 등

학생

–

필기구, 휴대폰,
색연필 등

수업 장소

–

교실(컴퓨터실)

안전·유의 사항

- 스마트폰은 식생활 자가진단과 정보 검색용으로만 사용하도록 지도한다.
- SNS 사용 시 예절과 에티켓을 지키도록 지도한다.

교수·학습 체계

수업 흐름	주요학습 및 활동 내용	수업 및 활동 형태	시간
도입	› 청소년의 식생활문제점 생각해보기 › 개선이 필요한 나의 식생활문제 떠올려보기 › 학습문제 제시	강의 및 질의응답	5분
식생활 자가진단	› 식생활 자가진단(식생활 교실 플랫폼) 후 SNS 공유하기 › 자가진단의 질문을 보며, 지속가능한 식생활 개념 알아보기	모바일 자가진단 활동지 작성	15분
환경·건강·배려의 지속가능한 식생활 알아보기	› 영역별 질문을 하나씩 살펴보며, 지속가능한 식생활 개념 알아보기 › 패스트푸드를 환경·건강·배려의 측면에서 점검해 보기	모둠 활동 활동지 작성	25분
나의 지속가능한 식생활 계획 마련하기	› 나의 지속가능한 식생활을 위한 계획 마련하기	활동지 작성	15분
나는야 PD	› 내가 PD라면 지속가능한 식생활과 관련하여 어떤 프로그램을 만들지 기획하여 시놉시스 짜보기(만화그리기, 공익 광고 콘티 짜보기로 대체 가능)	활동지 작성	25분
정리	› 수업 및 활동 내용 정리하기 › 앞으로 체험할 내용 알아보기	정리 및 차시예고	5분

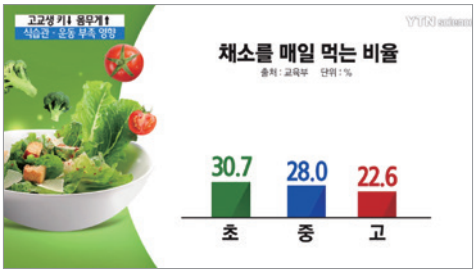
교수·학습 내용

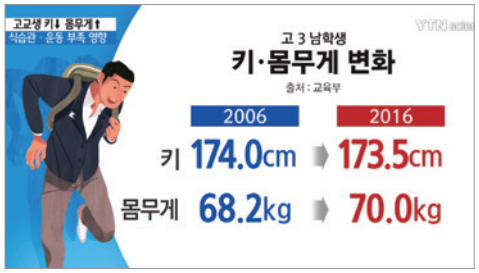
도입 | 5분

1. 청소년의 식생활 문제점 생각해보기

› 청소년의 식생활의 문제점에는 무엇이 있을지 질문한다.

– '나쁜 식습관 고등학생…몸무게 늘고 키는 줄고' 동영상을 시청하고, 패스트푸드, 라면, 채소 섭취 비율과 아침 결식 등이 신체에 미치는 영향에 대해 이야기한다.





[영상 자료 소개] 청소년 중 패스트푸드, 라면, 채소를 매일 먹는 비율, 아침 결식 비율, 땀나게 운동하는 비율을 청소년의 키와 몸무게 변화를 가지고 식생활 문제에 대해 생각해 볼 수 있도록 제시함.

[자료출처] '나쁜 식습관' 고등학생…몸무게 늘고 키는 줄고 [YTN 사이언스, 2017.2.]
https://youtu.be/ifJOiASBP9M

2. 개선이 필요한 나의 식생활문제 떠올려보기

› 지속가능한 식생활 측면에서 나의 식생활을 점검해보자.

– 환경, 건강, 배려 생각 없이 먹고 싶은 음식이 있다면 그냥 먹고, 남으면 폐기하지는 않는지 생각해 보도록 지도한다.

학습 문제 제시

학습 문제
– 지속가능한 식생활을 실천하기 위해 나의 식생활을 점검하고 식생활 계획을 작성해보자.

전개 | 80분

1. 식생활 자가진단(15분)

› '식생활 교실' 플랫폼에 접속한 뒤, 식생활 자가진단 도구를 이용하여 환경, 건강, 배려 영역별 결과를 확인한다.(휴대폰 사용이 어려우면 '활동지 2-1'을 이용한다.)

› 식생활 자가진단 검사 결과를 SNS에 공유한다.

[활동지 2-1]

[참고자료 1]

[활동지 2-1 예시]

› 결과를 확인하고 나의 영역별 점수를 확인한다.

	Part1. 환경	Part2. 건강	Part3. 배려
나의 점수는?			

› 영역별 질문을 하나씩 살펴보며, 지속가능한 식생활 개념 알아보기.

› 영역별 질문에서 환경·건강·배려를 분류하는 주요 단어들은 무엇이 있는가?

› 환경·건강·배려가 지속가능한 식생활과 어떤 관련이 있는가?

환경 영역의 주요 단어	건강 영역의 주요 단어	배려 영역의 주요 단어
농업, 자연환경, 온난화, 기후변화, 식물과 동물, 푸드마일리지, 음식물 쓰레기	비만, 만성질환(고혈압, 당뇨, 심혈관계 질환), 균형잡힌 식사, 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게, 식중독 예방, 식품표시, 식품 보관법, 조리법	먹을 권리, 식량자급률, 식품 관련 직업, 식사 준비, 감사하는 마음
환경·건강·배려가 지속가능한 식생활과 어떤 관련이 있는가?		
식품 순환 과정에서 환경에 미치는 영향을 최소화하는 식생활 실천을 다루는 것이 지속가능한 식생활과 관련됨	건강한 삶을 위해 신선하고 안전한 제철 식재료를 활용한 균형 잡힌 한국형 식생활을 실천하는 것이 지속가능한 식생활과 관련됨	생산·유통·소비·폐기 등 식생활 전 과정에 대한 체험을 바탕으로 자연과 타인에 대한 배려와 사회적 취약계층을 포용하는 식생활을 실천한다는 것이 지속가능한 식생활과 관련됨

2. 환경·건강·배려의 지속가능한 식생활 알아보기(25분)

› 나의 식생활 문제를 환경·건강·배려 영역으로 나누어 성찰해보자.

– 환경, 건강, 배려, 총점의 진단 결과에 따르면 나는 어떤 식생활을 실천하는 사람인가?

[활동지 2-2]

[참고자료 2]

[활동지 2-2 예시]

환경 영역	
식생활 진단의 문항을 참고하여 나의 식생활문제를 성찰해보자.	왼쪽에서 성찰한 나의 식생활 문제가 지속된다면 어떤 문제가 생길 수 있을까요?
① 국산 과일보다 수입 과일을 좋아한다. ② 음식을 먹을 때 늘 풍족하게 준비하여 버리는 양이 많다.	① 국내 과일 생산 농가가 위축되며, 수입에 의한 식품 이동거리가 길어 탄소 발생량이 늘어난다. ② 음식물 쓰레기의 양이 늘어 환경오염 문제가 발생한다.

건강 영역	
식생활 진단의 문항을 참고하여 나의 식생활 문제를 성찰해보자.	왼쪽에서 성찰한 나의 식생활 문제가 지속된다면 어떤 문제가 생길 수 있을까요?
① 아침 결식으로 초콜릿 등의 간식을 자주 섭취한다. ② 학원을 다녀온 늦은 밤 야식을 매일 섭취한다. ③ 맛없는 반찬이 나오는 급식은 결식하고, 맛있는 반찬일 경우 폭식한다.	① 공복에 의한 저영양, 고열량의 간식을 섭취할 가능성이 높아져 비만의 문제가 될 수 있다. ② 야식 섭취 후 바로 취침할 경우 역류성 식도염, 열량이 높은 간식 섭취 시 비만의 문제가 될 수 있다. ③ 영양 불균형이 생길 수 있으며, 결식 후 당함량이 많은 열량 높은 간식을 섭취할 수 있다.

배려 영역	
식생활 진단의 문항을 참고하여 나의 식생활 문제를 성찰해보자.	왼쪽에서 성찰한 나의 식생활 문제가 지속된다면 어떤 문제가 생길 수 있을까요?
① 엄마가 늘 아침 식사 준비를 해주시는데, 감사함을 가지기 보다 귀찮다고 생각한다. ② 식재료는 늘 마트에 가면 있는 것이라고 생각한다.	① 음식을 준비해주시는 부모님이 서운해 하신다. ② 농산물의 경우 생산량에 따라 물량 및 가격의 변동이 생길 수 있다.

3. 생각해 보기

› 패스트푸드를 환경·건강·배려의 측면에서 점검해 보자.

- 패스트푸드는 어떤 것이 있을까?
- 어떻게 만들어지나?

[참고자료 3]

환경(지구)적인 문제는 무엇이 있을까?
포장이 많아 쓰레기 발생량이 많음 등

건강(사회)적인 문제는 무엇이 있을까?
고열량, 저영양 식품이 많아 비만의 영향, 나트륨 과다섭취 등

배려(경제)적인 문제는 무엇이 있을까?
밥 중심의 한식 밥상이 아니어서 우리 농부들이 어려움 등

4. 나의 지속가능한 식생활을 위한 계획 마련하기(15분)

[활동지 2-2]

› 나의 식생활에서 가장 먼저 개선할 점은 무엇인가?

– 식생활 자가진단에 따라 부족한 영역을 보완하고, 지속가능한 식생활을 실천하기 위한 나의 계획을 정리해 본다.

	어떤 식생활을 해야 할까?
환경 영역	
건강 영역	
배려 영역	

› 도입 단계에서 SNS에 공유한 식생활 자가진단 검사 결과에 지속가능한 식생활 계획을 댓글로 단다.

5. 나는야 PD(25분)

› 내가 PD라면 지속가능한 식생활과 관련하여 어떤 프로그램을 만들지 기획해본다.

› 프로그램의 시놉시스를 작성한다.

[활동지 2-3] 프로그램 기획이 어려울 경우 공익 광고 콘티짜기(활동지 2-4), 만화 그리기(활동지 2-5) 등으로 변경할 수 있다.

TIP

- 시놉시스란? 영화, 드라마, 다큐멘터리 등 영상물 제작을 설명 작품에 대한 개요, 기획 의도, 등장인물, 줄거리 등이 포함된다.

TIP

- 앞으로 음식 문화의 변화에 따라 지속가능한 식생활을 실천할 수 있는 방법을 고민해 보도록 한다.
- 국가식생활교육 기본계획의 지속가능한 식생활 정의(참고자료 1)를 살펴보고, 및 지속가능한 식생활 진단도구의 문항을 가지고 이야기 주제를 선정한다.
- 먹방, 쿡방 등의 홍수 속에서 요리 및 건강 프로그램의 올바른 정보를 얻는 방법을 생각해 본다.
- 1인 가구 증가, 레져 산업 발달로 HMR, Meal KIT 등의 시장이 확대될 때 발생하는 문제점과 그 해결 방안에 대해 생각해 본다.
- 윤리적 소비(공정무역, 동물복지가 증가 될 것)에 대해 생각해 본다.

정리 | 5분

1. 각자 평가한 평가지를 활용해서 교사가 최종결과 공개

› 다른 학생과 비교해서 나의 우수한 점, 아쉬운 점 등 느낀 점을 이야기해 본다.

2. 수업 및 활동 내용 정리

› 지속가능한 식생활을 실천하기 위해 나의 식생활을 점검하고 식생활 계획을 마련할 수 있다.

3. 학생 평가

성취기준	평가 기준	
지속가능한 식생활을 나의 식생활과 연관지어 구체적으로 이해하고 평가한다.	상	지속가능한 식생활을 나의 식생활과 연관지어 구체적으로 이해하고 평가할 수 있다.
	중	지속가능한 식생활을 나의 식생활과 연관지어 구체적으로 이해하고 평가하기 위해 노력한다.
	하	지속가능한 식생활을 나의 식생활과 연관지어 구체적으로 이해하고 평가하려는 노력이 필요하다.
실생활 속에서 지속가능한 식생활을 실천할 수 있는 역량을 기른다.	상	실생활 속에서 지속가능한 식생활을 실천할 수 있다.
	중	실생활 속에서 지속가능한 식생활을 실천하기 위해 노력한다.
	하	실생활 속에서 지속가능한 식생활을 실천하려는 노력이 필요하다.

주요 역량	도달 기준
자기관리 역량	나의 식생활을 평가하고, 지속가능한 실생활을 실천할 수 있다.
공동체 역량	모둠원들과 역할분담 및 협력을 잘할 수 있다.
의사소통 역량	모둠원들과 원활히 소통하였으며, 다른 학생들에게 명확하게 발표할 수 있다.
창의적 사고 역량	창의적이고 독창적인 표현 방식으로 지속가능한 식생활을 실천하는 방법을 구상할 수 있다.
심미적 감성 역량	시청자의 마음을 움직일 수 있는 표현 방식으로 방송기획안을 구성할 수 있다.
지식정보처리 역량	다양한 지식, 정보를 활용하여 지속가능한 식생활을 실천하는 방법을 탐구할 수 있다.

※ 2단원 온라인 수업 자료

1. Google 사이트

각 단원 학습자료 탑재

https://sites.google.com/view/sfe-class-for-middle-school

2. Google 설문지 - 〈학생 활동지〉

Google 가입시 활동지 : 로그인하여 복제, 편집 가능하며 과제 추가 및 수합 가능

https://docs.google.com/forms/d/11gaqoS8m_g3-lE6x_XmY_ovhpktzWrs3L-rvccRTHhY/edit?usp=sharing

Google 미가입시 활동지 : 편집 및 수합은 불가 https://forms.gle/iLo8MzhHGtTt4U496

3. Microsoft Forms – 〈학생 활동지〉

MS 교사 가입시 활동지 : 로그인하여 복제, 편집 가능하며 과제추가 및 수합 가능

https://forms.office.com/Pages/ShareFormPage.aspx?id=3qqZUSkrA0ixLjaZeT_g05T7jMABOMBLrtXXdv7mbfBUQTVURDQ4TTVBQ1E5WkRIMjgwODY0RFFXTC4u&sharetoken=UM0xqf2wJt6ZtLkGmhMg

MS 교사 미가입시 활동지 : 편집 및 수합은 불가

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=3qqZUSkrA0ixLjaZeT_g05T7jMABOMBLrtXXdv7mbfBUQTVURDQ4TTVBQ1E5WkRIMjgwODY0RFFXTC4u

4. Padlet

padlet 가입시 활동지

각 단원 padlet 탑재, 복제, 편집 가능하며 과제 추가 가능

https://padlet.com/eun74231/iljig6lgwswgj4uf

참고자료

❶ 청소년용 지속가능한 식생활역량 진단도구

청소년용 식생활 진단도구는 아래와 같이 환경 영역(6개), 건강 영역(7개), 배려 영역(7개)의 총 20개 문항으로 구성되어, 항목별 5점 만점으로 총 100점으로 자신의 지속가능한 식생활역량을 진단할 수 있도록 구성되어 있다.

대영역	중영역	소영역	진단 항목
1. 환경 (6문항)	환경과 식생활 관계	지구, 환경, 식생활의 관계	농업은 홍수 조절, 대기 정화 등 자연환경을 보전하는 역할을 하고 있음을 알고 있다.
		기후변화와 식생활	지구온난화로 인한 기후변화는 식품 생산량을 감소시킨다는 것을 알고 있다.
		환경과 생물다양성	환경오염, 기후변화 등으로 많은 식물과 동물이 멸종됨을 알고 있다.
	환경과 지속 가능 식생활 실천	환경 친화적 식품 생산, 유통	식품의 생산, 가공, 유통, 소비, 폐기까지의 푸드시스템을 알고 있다.
		환경 친화적 식품 선택, 소비	푸드마일리지를 고려하여 수입농산물보다 우리 농산물을 이용한다.
		환경 친화적 식품 폐기	음식물쓰레기가 발생하지 않도록 항상 노력한다.
2. 건강 (7문항)	식생활과 건강	식사 관련 질병 예방	비만과 만성질환(고혈압, 당뇨병, 심혈관계 질환 등)을 예방할 수 있는 건강한 식생활을 실천한다.
	영양	균형 잡힌 식사	
		식사계획	식생활물레방아(또는 식품구성자전거)을 활용하여 균형 잡힌 한 끼 식사를 계획할 수 있다.
		식습관	덜 달게, 덜 짜게, 덜 기름지게 먹기를 실천한다.
	안전	식중독 예방	평소에 항상 식중독 예방수칙(손씻기, 끓여 먹기, 익혀먹기)을 실천한다.
		식품 선택	식품표시(영양성분, 인증마크, 유통기한, 주성분 등)을 확인하여 식품을 선택한다.
		식품의 보관·저장	식품별 적절한 보관방법을 알고 있다.
	조리	식품조리	조리법에 따라 기본적인 음식을 만들 수 있다.
3. 배려 (7문항)	사회적 가치	공정성	사람은 누구나 안전하고 건강한 먹거리를 먹을 권리가 있다고 생각한다.(먹거리 기본권)
	지역경제	식량 안보	자국의 식량자급률이 적정 수준으로 확보되면 외국의 식량에 덜 의존하게 됨을 알고 있다.
		진로	식품의 생산, 가공, 유통, 소비, 폐기에 관련된 다양한 직업의 종류를 알고 있다.
		정책, 무역	농,축산물을 수입할 때 관세가 부가됨을 알고 있다.
	문화	전통 식문화 계승	밥과 반찬 위주의 한국형 식사를 주로 한다.
		가족식사	가족과 함께 식사 준비를 한다.
		감사	식품의 생산부터 폐기(푸드시스템)까지 과정에 종사하시는 분들의 수고를 알고 있다.

참고자료

각 문항별 5점 척도(전혀 그렇지 않다 1점, 그렇지 않다 2점, 보통 3점, 그렇다 4점, 매우 그렇다 5점)로 측정된 결과는, 총점에 따라 다음과 같은 유형으로 분류된다.

영역	문항 수	만점	기준	영역별 유형 분류	
환경	6	30	23점 이상	환경 친화형	식생활에서 환경의 중요성을 인식하고 환경친화적인 소비를 하며, 음식물쓰레기를 줄이려고 노력하는 등 환경을 생각하는 식생활을 실천하는 유형입니다.
건강	7	35	27점 이상	건강한 식생활형	균형잡힌 식생활을 실천하고 올바른 식습관을 가지며, 건강하고 안전한 식품 선택과 기본적인 조리 능력을 가진 건강하고 안전한 식생활을 실천하는 유형입니다.
배려	7	35	27점 이상	배려형	먹을 권리와 식량 자급률의 중요성을 알며, 한국형 식사를 하고, 식품의 생산에서 조리과정까지 수고해주신 분들에게 감사한 마음을 가지는 배려의 마음을 가진 유형입니다.
환경 23점 이상 건강 27점 이상 배려 27점 이상				지속가능 식생활 실천형	평소 환경을 생각하며 건강한 식생활을 하고, 음식에 대한 소중함을 알고 사회, 자연, 사람에게 배려를 실천하는 지속가능 식생활을 실천하는 가장 바람직한 유형입니다.
환경 23점 미만 건강 27점 미만 배려 27점 미만				식생활 개선형	지속가능 식생활을 통해 환경과 건강을 지키며, 음식과 농업에 대해 감사하는 마음을 가질 수 있도록 노력이 필요합니다.

기준 (총점 : 100점)	총점별 유형 분류	
80점 이상	지속가능 식생활 우수 실천형	평소 환경을 생각하며 건강한 식생활을 하고, 음식에 대한 소중함을 알고 사회, 자연, 사람에게 배려를 실천하는 지속가능 식생활을 아주 잘 실천하고 있으며 앞으로도 잘 유지할 수 있는 가장 바람직한 유형입니다.
80점 미만 ~60점 이상	지속가능 식생활 실천형	환경을 생각하며 건강한 식생활을 하고, 농업과 음식에 대한 소중함을 알고 실천하는 지속가능 식생활을 비교적 잘 실천하지만 좀 더 노력할 필요가 있습니다.
60점 미만	식생활 개선형	지속가능 식생활을 통해 환경과 건강을 지키며, 음식과 농업에 대해 감사하는 마음을 가질 수 있도록 많은 노력이 필요합니다.

참고자료

❷ 제3차 식생활교육 기본계획(2020~2024)

지속가능한 식생활의 확산으로 우리 농업·환경의 가치에 대한 인식을 제고하고
국민의 건강과 사회·환경의 지속가능성을 달성하는 정책 마련

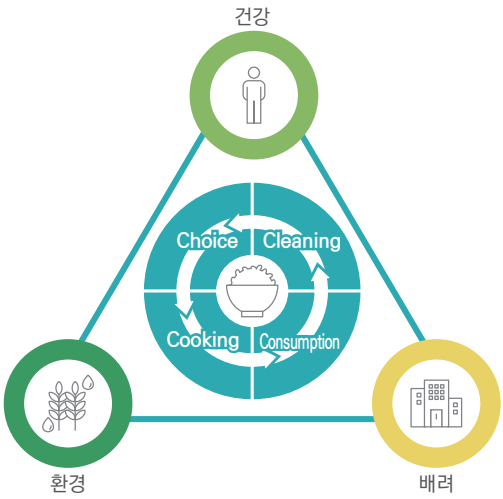
'지속가능한 식생활'이란 식품의 순환 과정 속에서 국민의 건강뿐 아니라 사회·환경의 지속가능성에 기여하는 식생활로, 식생활을 건강(영양)의 차원을 넘어 농업·환경·사회 등 다양한 사회적 가치의 실현에 기여하는 개념으로 확장

환경 식품 순환 과정에서 환경에 미치는 영향을 최소화하는 식생활 실천

건강 건강한 삶을 위해 신선하고 안전한 제철 식재료를 활용한 균형 잡힌 한국형 식생활 실천

배려 생산·유통·소비·폐기 등 식생활 전과정에 대한 체험을 바탕으로 자연과 타인에 대한 배려와 사회적 취약계층을 포용하는 식생활 실천

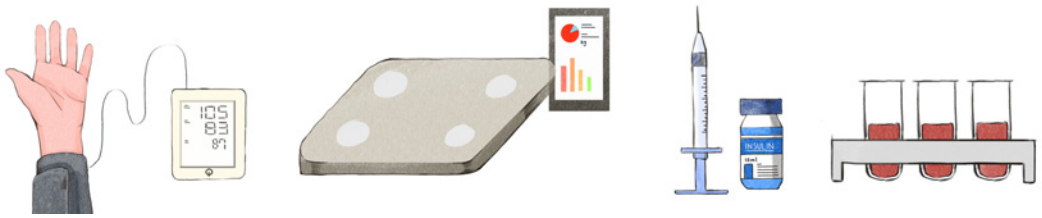
출처 : 농림축산식품부 2020.01.30.



❸ 생활습관병

- 식사 습관, 운동 부족, 유전 ▸ 비만 ▸ 고혈압, 고지혈증, 당뇨 및 암의 발병률이 높아짐.
- 열량과 지방, 염분이 많고, 비타민, 무기질 등이 부족한 식품 섭취 ▸ 영양 불균형 발생 ▸ 당뇨, 고혈압, 복부 비만, 심혈관 질환과 뇌혈관 질환 등 다양한 생활 습관병 발병률이 높아짐.

- 비만 : 섭취하는 영양분에 비해 에너지 소비가 적을 때 여분의 에너지가 체지방의 형태로 축적되는 상태
- 고혈압 : 정상 혈압보다 혈관의 압력이 높은 상태
- 고지혈증 : 혈액 속에 지방 성분이 높은 상태
- 당뇨병 : 인슐린 분비 문제로 혈액 속 당의 양이 조절되지 못해, 소변으로 배출되는 상태
- 동맥경화 : 동맥에 지방이 축적되어 혈관이 딱딱해지고, 좁아져 혈액 순환 장애를 일으키는 질환
- 암 : 세포들이 정상적으로 분열하지 못하고 과다 증식하여 주위 조직 및 장기에 침입하여 정상 조직을 파괴하는 질병



활동지 2-1

지속가능한 식생활 자가진단 및 개념정리

1. 지속가능한 식생활 역량 진단해 보기

아래 검사지는 여러분들이 농업이나 농촌에 대해 얼마나 알고 있는지, 환경을 생각하며, 건강한 식생활을 실천하고 있는지를 알아보기 위한 것입니다. 환경, 건강, 배려의 각 영역별로 설문 문항을 잘 읽은 후 해당란을 선택해 봅시다.

영역	문항	매우 그렇다 5점	그렇다 4점	보통 3점	그렇지 않다 2점	전혀 그렇지 않다 1점
환경	농업은 홍수 조절, 대기 정화 등 자연환경을 보전하는 역할을 하고 있음을 알고 있다.					
	지구온난화로 인한 기후변화는 식품 생산량을 감소시킨다는 것을 알고 있다.					
	환경오염, 기후변화 등으로 많은 식물과 동물이 멸종됨을 알고 있다.					
	식품의 생산, 가공, 유통, 소비, 폐기까지의 푸드시스템을 알고 있다.					
	푸드마일리지를 고려하여 수입농산물보다 우리 농산물을 이용한다.					
	음식물쓰레기가 발생하지 않도록 항상 노력한다.					
환경 영역의 내 점수 총 점						
건강	비만과 만성질환(고혈압, 당뇨병, 심혈관계 질환 등)을 예방할 수 있는 건강한 식생활을 실천한다.					
	식생활물레방아(또는 식품구성자전거)을 활용하여 균형 잡힌 한 끼 식사를 계획할 수 있다.					
	덜 달게, 덜 짜게, 덜 기름지게 먹기를 실천한다.					
	평소에 항상 식중독 예방수칙(손씻기, 끓여 먹기, 익혀먹기)을 실천한다.					
	식품표시(유통기한, 원재료명, 영양성분, 인증마크 등)을 확인하여 식품을 선택한다.					
	식품별 적절한 보관방법을 알고 있다.					
	조리법에 따라 기본적인 음식을 만들 수 있다.					
건강 영역의 내 점수 총 점						
배려	사람은 누구나 안전하고 건강한 먹거리를 먹을 권리가 있다고 생각한다.					
	자국의 식량자급률이 적정 수준으로 확보되면 외국의 식량에 덜 의존하게 됨을 알고 있다					
	식품의 생산, 가공, 유통, 소비, 폐기에 관련된 다양한 직업의 종류를 알고 있다.					
	농,축산물을 수입할 때 관세가 부가됨을 알고 있다.					
	밥과 반찬 위주의 한국형 식사를 주로 한다.					
	가족과 함께 식사 준비를 한다.					
	식품의 생산부터 폐기(푸드시스템)까지 과정에 종사하시는 분들의 수고를 알고 있다.					
배려 영역의 내 점수 총 점						

2. 지속가능한 식생활 개념 정리해보기

위 진단지의 설문 문항을 하나씩 살펴보면서, 지속가능한 식생활 개념을 정리해 봅시다.

• 환경·건강·배려의 영역별로 '주요 단어'들은 무엇이 있었는지 적어 봅시다.

환경 영역	건강 영역	배려 영역

• 환경·건강·배려의 가치가 지속가능한 식생활과 어떻게 관련이 있는지 문장으로 적어봅시다.

환경	건강	배려

활동지 2-2

나의 식생활 문제를 환경·건강·배려 영역으로 나누어 성찰해보기

환경, 건강, 배려, 총점의 진단 결과에 따르면 나는 어떤 식생활을 실천하는 사람인지 작성해 봅시다.

환경

건강

배려

총점

환경 영역

식생활 진단의 문항을 참고하여 나의 식생활문제를 성찰해보자.	왼쪽에서 성찰한 나의 식생활 문제가 지속된다면 어떤 문제가 생길 수 있을까요?
①	①
②	②
③	③

건강 영역	
식생활 진단의 문항을 참고하여 나의 식생활문제를 성찰해보자.	왼쪽에서 성찰한 나의 식생활 문제가 지속된다면 어떤 문제가 생길 수 있을까요?
①	①
②	②
③	③

배려 영역	
식생활 진단의 문항을 참고하여 나의 식생활문제를 성찰해보자.	왼쪽에서 성찰한 나의 식생활 문제가 지속된다면 어떤 문제가 생길 수 있을까요?
①	①
②	②
③	③

내 식생활에서 가장 먼저 개선할 점은 무엇인지 작성해 봅시다.

- 식생활 자가진단에 따라 부족한 영역을 보완하고, 지속가능한 식생활을 실천하기 위한 나의 계획을 정리해 본다.

	어떤 식생활을 해야 할까?
환경 영역	
건강 영역	
배려 영역	

활동지 2-3

나는야 PD

시놉시스란?
영화, 드라마, 다큐멘터리 등 영상물 제작을 설명 작품에 대한 개요

프로그램명	
프로그램 장르	
방송분량	
기획의도	
등장인물	
작품소개 및 줄거리	

활동지 2-4

1분 공익 광고 콘티 짜기

콘티란?

영화나 텔레비전 프로그램의 촬영을 위해 각본을 기본으로 장면의 구분, 출연자의 동작 및 대사, 음향 등 필요한 모든 사항을 기록한 것

no.	장면	대사	설명
1			
2			
3			
4			
5			
6			

활동지 2-5

만화 그리기(○ 선택 : 4컷, 6컷, 8컷)

감사합니다

웹진 잡월드 ON

해당 자료는 식생활교육 지원센터의 사용 허가를 받아
바른식생활정보 114(http://www.greentable.or.kr)
교육교재와 영상 교육자료를 게재함을 알려드립니다.

출처(ⓒ농림축산식품부, 식생활교육국민네트워크)

한국잡월드
JobWorld