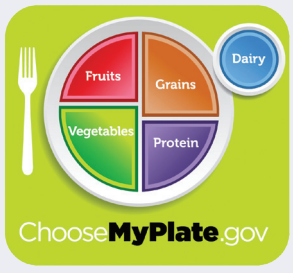
건강에 좋은 식습관 ▪ 활력 넘치는 삶 커뮤니티 워크숍



ODPHP | Office of Disease Prevention and Health Promotion

목차

이 자료는 USDA SNAP-Ed 기금을 사용하여 로스앤젤레스 카운티 공중 보건 영양 및 신체활동 프로그램(Public Health's Nutrition and Physical Activity Program)의 지원을 받아 번역되었습니다.

실현을 위한 가장 좋은 실천

'건강에 좋은 식습관▪활력 넘치는 삶 커뮤니티 워크숍'은 협동 조합, 작업장 건강 프로그램, 신앙 기반 조직, 학부모 그룹을 포함하여 미국 전역의 10개 단체 또는 지역에서 예비시험을 거친 후 공개되었습니다. 본 워크숍은 낮은 건강 지식 원칙을 사용하여 고안되었으며, 다양한 사회 경제적 배경과 교육 수준을 지닌 참가자들을 대상으로 시험을 거쳤습니다. 예비 시험 강사들은 워크숍 후에 자신이 겪은 경험을 바탕으로 피드백을 제공했습니다. 아래는 강사들이 공유한 모범 사례입니다.

워크숍 그룹 만들기

워크숍 시간 선택하기

- 참가 의향이 있는 사람들이 여론 조사를 통해 하루 중 가장 적합한 시간을 결정하게 합니다.
- 작업장에서 워크숍을 개최하는 경우라면, 참가자들이 점심시간 동안 점심을 가져와 먹으면서 워크숍을 개최할 수 있는지 해당 작업장의 책임자에게 문의합니다.
- 대체로 참가자들은 한 해 중에서 덜 바쁜 시기에 워크숍을 열면 더 적극적으로, 더 열의를 가지고 참석합니다. 그러니 연휴 기간 또는 개학 후에 워크숍을 시작하는 방법도 고려해볼 만합니다.

워크숍 참가자 찾기

- 워크숍 시리즈를 한 번 마친 후 다시 시작하는 강사라면, 이전 워크숍 참가자들에게 긍정적인 경험을 친구에게 들려주고 다음 워크숍에 참가를 권유해 달라고 부탁하는 것도 좋은 방법입니다.

워크숍 준비하기

- 워크숍을 개최하기 전, 워크숍 개념과 수업 계획을 철저히 검토해야 합니다. 상세한 정보가 필요할 경우 부록에 있는 참고자료를 참조합니다.
- 본 워크숍은 다양한 커뮤니티 지도자와 교육자는 물론, 영양학에 대한 지식이 없는 사람들도 워크숍에서 습득한 지식을 활용할 수 있도록 고안되었습니다.

실현을 위한 가장 좋은 실천

워크숍에 자료 추가하기

- 본 커뮤니티 워크숍은 Dietary Guidelines for Americans('미국인을 위한 식단 지침', https://health.gov/dietaryguidelines/)과 Physical Activity Guidelines for Americans('미국인을 위한 신체 활동 지침', http://www.health.gov/paguidelines/)을 토대로 합니다. 본 워크숍에서는 건강을 증진시키고 만성 질환에 걸릴 위험을 줄일 수 있도록 건강에 좋은 식품을 섭취하고 신체 활력을 유지하는 각종 조언과 도구를 각 개인에게 제공하는 것에 초점을 둡니다.
- 참가자가 특별히 요청한다면, 건강한 체중에 도달하도록 목표를 설정하는 등과 같이 한 가지 영역에 더 많은 관심을 집중시켜도 됩니다.
- 본 커뮤니티 워크숍 자료의 부록에 있는 웹 링크를 활용하면 참가자의 여러 가지 요청을 충족하는 데 필요한 추가 유인물, 도구 및 참고자료를 찾을 수 있습니다.

예시: 워크숍에서 PowerPoint를 사용할 수 있다면, 음식의 1인분이 어떻게 바뀌었는지를 시각적으로 보여주는 프레젠테이션으로 '왜곡된 1인분(https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/eat-right/portion-distortion.htm)'을 활용하면 좋습니다.

- Presidential Active Lifestyle Award('프레지덴셜 액티브 라이프스타일 어워드: PALA+')는 워크숍 시리즈에 추가할 수 있는 8주 프로그램입니다. PALA + 참가자들은 매주 신체 활동과 건강에 좋은 식생활을 달성할 목표를 선택하며, 8주 동안 도전을 완료하면 President's Council on Fitness, Sports & Nutrition('운동, 스포츠, 영양에 관한 대통령 위원회', www.fitness.gov)로부터 성취 증명서를 받을 수 있습니다.

참가자들이 워크숍 세션에 참가하도록 동기 부여하기

워크숍 알림장 보내기

- 워크숍 전, 아니면 첫 번째 워크숍에서 참가자들의 이메일 주소나 전화번호를 수집하여 워크숍 일정을 알리는 알림장을 보냅니다.
- 참가자들에게 워크숍이 열릴 것임을 알리는 온라인 달력을 만드는 것도 좋은 방법입니다.

워크숍 인센티브 제공하기

- 가능하다면 각 워크숍 또는 전체 6개 시리즈에 모두 참가하는 참가자들에게 적절한 인센티브를 제공합니다.
- 인센티브는 참가자들이 워크숍에서 알게 된 지식을 활용하는 데 도움이 되는 물품, 즉 만보계, 재활용 가능한 물통, 또는 근육 강화 운동에 사용하는 스트레치 밴드 등이 좋습니다.
- 이보다 더 값나가는 요리책, 식료품 상품권 또는 주방도구 등이 있을 경우에는 워크숍 시리즈 마지막 시간에 경품 뽑기 대회를 여는 방법도 있습니다. 각 워크숍에 참가할 때마다 사람들에게 경품권을 주고 시리즈 마지막 시간에 경품 뽑기 대회를 열면, 경품권을 많이 가진 사람일수록 당첨될 확률이 높아지는 것입니다!

동기를 부여하는 여러 방법을 실천하기

- 참가자들이 이미 서로를 알고 있다면, 각 워크숍이 끝날 때마다 서로에게 동기를 부여하고 다음 워크숍 세션 일정을 서로 알려주는 “서로 돕기” 활동을 제안합니다.
- 다음 워크숍에 대한 관심을 불러 일으키려면, 각 세션이 끝날 즈음에 참가자들에게 다음 워크숍에서는 어떤 내용을 토론하게 될 지 몇 가지 요점을 알려주고, 워크숍이 끝날 무렵 ‘집에서 할 수 있는 일’ 목록을 상기시켜 줍니다.

전반적인 시간 및 질문에 답하기

- 각 워크숍은 약 60분에 완료하도록 설계되어 있습니다. 여기에는 워크숍 기간 내 또는 워크숍 종료 시에 나오는 몇 가지 질문과 그에 대답하는 시간도 포함됩니다.
- 참가자들이 많고 질문도 많이 나온다면, 워크숍을 완료하는 데 60분 이상이 걸릴 수 있습니다.

질문에 대답하는 시간을 줄이기

- 몇 가지 질문은 세션 시간 내에 답을 합니다. 대답할 시간이 부족한 질문은 참가자들에게 인덱스 카드를 나누어 주고 질문을 써 달라고 부탁합니다. 다음 워크숍을 시작할 때 앞에 몇 분 정도를 할애하여 카드에 적혔던 질문에 대답을 합니다. 카드를 사용하는 방법은 답을 하기 위해 정보를 더 많이 찾아야 하는 질문인 경우 특히 유용합니다.
- 여유 시간이 있다면, 워크숍 수업이 끝난 후에 잠시 남아서 수업 중에 나왔으나 답하지 못했던 질문에 대답할 수도 있습니다.
- 워크숍 수업에서는 참가자들이 서로 너무 가까이 앉지 않도록 의자 간격을 조정해야 합니다. 참가자들이 너무 가까이 앉으면 수업 중에 참가자들끼리 잡담을 할 가능성이 높아지고, 따라서 강사 입장에서는 참가자들을 집중시키기 위해 별도의 시간을 써야 할 수 있습니다.

실현을 위한 가장 좋은 실천

스트레칭을 위한 휴식과 근육 강화 활동 향상시키기

- 스트레칭을 위한 휴식시간과 근육 강화 활동을 할 때 음악을 트는 것도 좋은 방법입니다.

스트레칭을 위한 휴식 시간 향상시키기

- 스트레칭을 위한 휴식 시간은 대개 수업 중간쯤에 가집니다.
- 이런 휴식 시간을 포함시키면 참가자 모두가 자리에서 일어나 기지개를 켜고 실내를 돌아다니는 기회가 될 수 있습니다.
- 참가자 중에 수업에 집중하지 않고 산만한 사람이 있다면, 일단 이런 휴식 시간을 가진 후에 수업을 "다시 시작"하는 방법도 좋습니다.

근육 강화 활동 향상시키기

- 워크숍 6에서 참가자가 사용할 통조림 스프 또는 기타 통조림을 가져오는 경우, 참가자에게 캔을 갖고 있게 합니다.
- 참가자들에게 캔 두 개를 근무하는 책상 아니면 집 가까운 곳에 두고 그 캔을 운동을 해야 한다는 알림장으로 활용하도록 당부합니다. 또한 참가자들에게 운동 방법이 적힌 종이를 항상 갖고 다니도록 당부합니다.

맛보기 시간

- 워크숍 참가자들은 먹어보지 못했던 음식이나 자주 먹지 않는 음식을 맛볼 시간을 많이 갖게 됩니다.
- 예비 시험에 참가했던 사람들은 먹어보지 못한 음식을 아주 좋아했습니다. 그러니 워크숍에 이런 활동을 포함시키면 좋은 반응이 나올 것입니다.
- 물론 참가자들 중에 특정 음식에 알레르기가 있는 사람이 있는지를 세심히 살펴야 합니다. 포장된 음식을 가져올 경우, 그 포장 용기를 반드시 같이 가져와서 필요한 경우 참가자가 음식에 포함된 성분을 확인할 수 있도록 하십시오.

슬로우 쿠커 조리법 맛보기

- 슬로우 쿠커 조리법의 경우, 미리 조리한 다음 수업에 가져와 참가자들이 맛보게 하는 방법이 있습니다.
- 가능하다면, 수업 시간에 조리법대로 만들어 참가자들이 음식 맛을 보고 어떻게 조리해야 하는지를 직접 보게 하는 편이 좋습니다.
- 다만 워크숍 도중에 슬로우 쿠커로 요리를 시작하면, 수업이 끝날 때까지도 조리가 다 되지 않는다는 것을 유념해야 합니다.

마지막 수업

- 마지막 수업은 커뮤니티 워크숍 참가를 축하하는 시간으로 정하여, 참가자들에게 감사를 표하십시오.
- 새로운 조리법을 시도하거나 지금까지와는 다른 음식을 가져와서 맛보기 시간을 가질 수도 있습니다.
  예시: 어떤 강사는 요거트와 과일로 모두가 먹을 수 있을 만큼의 요거트 파르페를 만들어 가져오기도 했습니다.
- 모든 참가자에게 수료 증명서를 수여하는 것을 잊지 마십시오.

워크숍

1

건강에 좋고도 맛있는 식품을 고르는 법

건강에 좋은 · 식습관 활력 넘치는 삶

커뮤니티 워크숍

워크숍 1

목차

워크숍 1

강사용 가이드

워크숍 시작 전

- 워크숍 전체 내용을 꼼꼼히 읽고 수업 계획을 숙지합니다.
- 해야 할 활동을 선택하고, 선택한 활동에 필요한 자료와 첫 모임에서의 어색한 분위기를 깨는 데 필요한 자료를 수집합니다.
  - 어색한 분위기를 깨는 활동: 크고 작은 일회용 접시, 소금을 치지 않은 프레즐, 올리브유, 갖가지 양념(식품 협동조합 등에서 적은 돈으로 소량 구매할 수 있습니다), 양념을 담을 접시나 쟁반
  - 활동 1: 종이 접시, 크레용/마커 등 모이는 사람 숫자대로
  - 활동 2: 설탕, 탄산음료 캔, 접시, 티스푼
- 복사한 유인물 (참가자당 1부):
  1. '건강에 좋고도 맛있는 식품을 고르는 법' (2쪽)
  2. '다음에 해당하는 사람을 찾아보세요' (1쪽)
  3. '더 건강한 선택을 하는 데 유용한 조언' (2쪽)
  4. '영양 성분 라벨을 이해하고 활용하기' (1쪽)
  5. '나트륨 섭취 줄이기' (2쪽)
  6. '나트륨(소금) 섭취량 줄이기' (1쪽)
  7. '조리법 바꾸기: 라자냐, 조리법 변신시키기' (2쪽)
  8. '내가 먹는 음식을 선택하기 위한 MyPlate 10가지 유용한 조언' (2쪽)
  9. '워크숍 평가' (1쪽)

워크숍 개요

본 워크숍은 활동을 포함하여, 약 1시간 분량으로 진행됩니다.

- 어색한 분위기를 깨는 활동 (5분)—사람들이 워크숍에 처음 올 때 활용합니다.
- 소개 (5분)
  - 워크숍의 목적을 설명합니다.
  - 학습 목표를 검토합니다.
- 목표 1: 더 건강에 좋은 지방, 더 적은 소금, 더 적은 첨가당을 기준으로 음식과 음료를 선택하여 달성할 수 있는 다섯 가지 사소한 변화를 열거합니다(5~10분).
  - 유인물 살피기: '건강에 좋고도 맛있는 식품을 고르는 법'
  - 동영상: '건강에 좋은 음식도 맛있다' (2~3분)
  - 스트레칭 휴식 시간 (5분)
  - 유인물 살피기: '다음에 해당하는 사람을 찾아보세요'
- 목표 2: 건강에 좋은 식단을 새로이 짜는 데 도움이 될 수 있는 향신료, 허브, 또는 소금 없는 양념/조미료 세 가지를 찾아냅니다(5~10분).
  - 유인물 살피기: '더 건강한 선택을 하는 데 유용한 조언'
  - 유인물 살피기: '영양 성분 라벨을 이해하고 활용하기'
  - 유인물 살피기: '나트륨 섭취 줄이기'
  - 유인물 살피기: '나트륨(소금) 섭취량 줄이기'
  - 활동 (5~10분). 유의사항: 미리 선택하고 보조 도구를 준비합니다. 활동 1을 수행하는 도중에, '내가 먹는 음식을 선택하기 위한 MyPlate 10가지 유용한 조언'을 검토합니다.
- 목표 3: 칼로리, 포화지방 및 트랜스 지방, 소금, 첨가당을 줄일 수 있는 조리법 바꾸기나 요리 기법을 사용합니다(5~10분).
  - 유인물 살피기: '조리법 바꾸기: 라자냐, 조리법 변신시키기' (집에서 할 수 있는 활동)
  - 신체 활동 늘리기 (1~2분)
  - 유인물 살피기: '내가 먹는 음식을 선택하기 위한 MyPlate 10가지 유용한 조언' (2분)
- 마무리/질의응답 (5분)
  - 집에서 할 수 있는 일에 대한 알림장:
    - 조리법을 바꾸어 포화지방, 트랜스 지방, 나트륨, 그리고/또는 설탕을 덜 넣습니다.
    - 신체 활동을 늘리고, 가만히 앉아 있거나 전자기기 화면을 들여다보는 시간을 줄입니다.
- 참가자들에게 평가서를 작성해 줄 것을 요청합니다(5분).

워크숍 1

워크숍 수업 계획

어색한 분위기를 깨는 활동

맛보기 시간 (5분)

향신료/허브/양념 맛보기 테스트: 백리향, 바질, 오레가노, 로즈마리, 마늘 파우더, 양파 파우더, 칠리 파우더, 저염 타코 양념, 커민, 카레, 고수풀, 소금 없는 조미료 믹스 등, 양념, 향신료, 또는 허브 중 두세 가지를 선택합니다. 워크숍에 오는 사람들에게 소금을 치지 않은 프레즐을 약간의 올리브유에 찍은 다음 준비한 양념(향신료, 허브)을 묻혀서 건네 줍니다. 사람들이 그 맛을 좋아하는 모습을 살피고 그 양념(향신료, 허브)이 무엇이라고 생각하는지 물어봅니다.

필요한 준비물: 크고 작은 일회용 접시, 소금을 치지 않은 프레즐, 올리브유, 갖가지 양념(식품 협동조합 등에서 적은 돈으로 소량 구매할 수 있습니다), 양념을 담을 접시나 쟁반

수업 요점

워크숍의 목적 (2~3분)

- 오늘의 워크숍과 나눠드린 유인물은 건강하고도 맛 좋은 식단을 준비하는 데 필요한 조언을 담고 있습니다.
- 본 워크숍은 '미국인을 위한 식단 지침'과 '미국인을 위한 신체 활동 지침'을 바탕으로 삼고 있습니다. '식단 지침'에서는 건강 증진, 건강한 체중 유지, 질병 예방에 도움이 되는 음식을 선택하는 데 바탕이 되는 과학적인 조언을 찾을 수 있습니다. '신체 활동 지침'에는 건강한 신체를 만들고 그 상태를 유지하려면 어떤 종류의 신체 활동을 얼마만큼, 또 어느 정도의 강도로 해야 하는지에 대한 조언이 나와 있습니다.
- '식단 지침'은 이렇게 소비자를 위해 엄선된 메시지를 뒷받침합니다. 그런 메시지에 대한 자세한 내용은 www.choosemyplate.gov에서 확인하실 수 있습니다.
    - 우리가 무엇을 먹고 마시는지는 장기적인 관점에서 볼 때 아주 중요합니다. 올바른 조합으로 더 건강한 현재와 미래를 만들 수 있습니다. 사소한 변화부터 시작하면 더욱 건강한 삶을 위한 선택을 즐겁게 실천할 수 있습니다. 건강에 좋은 식단을 찾아 평생 동안 유지하는 방법을 배웁시다.
    건강에 좋은 식단이란?
        - 음식을 한 그릇 먹는다면, 그 중 반을 과일과 채소로 채웁니다. 과일은 통째로, 채소는 다양하게 먹습니다.
        - 섭취하는 곡물의 반을 통곡물로 채웁니다.
        - 우유나 요거트는 저지방 또는 무지방으로 바꿉니다.
        - 단백질 공급원은 다양하게 섭취합니다.
        - 나트륨(소금), 포화지방, 트랜스 지방 및 첨가당이 적게 들어간 음식과 음료를 먹고 마십니다.
    - 건강에 좋은 식생활과 신체 활동은 보다 건강한 삶을 영위하는 데 필요한 기본 요소입니다. '신체 활동 지침'에서는 성인의 경우 매주 최소 2시간 30분 동안 신체 활동을 하도록 권장합니다. 어린이의 경우는 매일 60분입니다.
    - 걷거나, 춤을 추거나, 자전거를 타거나, 정원을 가꾸는 등의 신체 활동을 많이 하고 가만히 앉아 있는 시간을 줄여야 합니다.

수업 요점

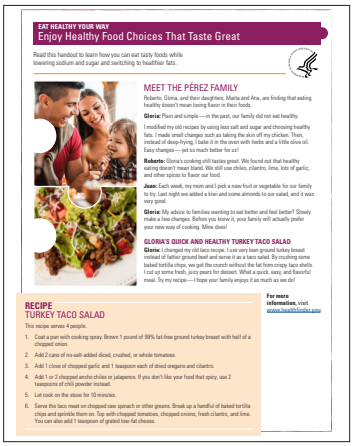
학습 목표 (2~3분)

- 더 건강에 좋은 지방, 더 적은 소금, 더 적은 첨가당을 기준으로 음식과 음료를 선택하여 달성할 수 있는 다섯 가지 사소한 변화를 열거합니다.
- 건강에 좋은 식단을 새로이 짜는 데 도움이 될 수 있는 향신료, 허브, 또는 소금 없는 양념/조미료 세 가지를 찾아냅니다.
- 칼로리, 포화지방 및 트랜스 지방, 소금, 첨가당을 줄일 수 있는 조리법 바꾸기나 요리 기법을 사용합니다.

수업 요점

유인물: '건강에 좋고도 맛있는 식품을 고르는 법' (5~10분)

- 살코기 부위의 소고기나 돼지고기 또는 기름기 없는 저민 소고기(살코기가 92% 이상) 그리고 껍질을 벗긴 칠면조나 닭 가슴살을 선택합니다.
- 수프, 빵, 냉동식품의 경우 나트륨 함량을 비교해 보고 나트륨이 적게 포함된 식품을 고릅니다.
- 베이컨, 소시지 및 핫도그 같은 가공육 구매를 줄입니다. 이런 가공육 제품은 대체로 나트륨과 포화지방이 많이 들어 있습니다.
- 검은콩, 강낭콩, 멍든 눈 완두콩, 또는 두부 같은 콩류 음식을 식단에 넣어 단백질 공급원으로 섭취합니다.
- 육류 및 가금류 대신 해산물을 섭취합니다. 일주일에 약 250그램의 해산물을 섭취하는 것을 목표로 합니다.
- 설탕을 입히거나 기타 당을 추가하지 않은, 통곡물 시리얼을 선택합니다. 따끈하게 데운 시리얼에 건포도, 바닐라, 그리고/또는 시나몬을 넣으면 풍미가 살아납니다.
- 음식을 한 그릇 섭취한다면 그 중 반을 과일과 채소로 채웁니다. (특히 적색, 오렌지색, 녹색 과일과 채소, 검은콩이나 강낭콩 또는 멍든 눈 완두콩 같은 콩류 등 영양소가 많은 과일과 채소가 좋습니다.)
  - 양념이 되어 있지 않은 냉동 야채와 나트륨이 적게 들어간 통조림 야채를 선택합니다.
  - 신선한 과일 외에도, 통조림 과일, 냉동 과일 및 건조 과일을 활용합니다. 통조림 과일은 첨가당이 가장 적은 제품으로 고릅니다.
- 일반 탄산음료, 스포츠 드링크, 에너지 드링크, 과일 드링크 및 여타 첨가당 음료 대신 물, 무지방 또는 저지방 우유, 영양강화 두유, 100% 과일 또는 채소 주스를 택합니다.
- 일반 아이스크림, 케이크, 파이, 쿠키처럼 칼로리 높은 간식 대신 신선한 과일 조각 또는 냉동 100% 과일 바를 섭취하거나, 친구와 나눠 먹는 디저트 양을 줄입니다.


EAT HEALTHY YOUR WAY

Enjoy Healthy Food Choices That Taste Great

Read this handout to learn how you can eat tasty foods while lowering sodium and sugar and switching to healthier fats.

MEET THE PÉREZ FAMILY

Roberto, Gloria, and their daughters, Marta and Ana, are finding that eating healthy doesn't mean losing flavor in their foods.

Gloria: Pain and simple — in the past, our family did not eat healthy.

I modified my old recipes by using less salt and sugar and choosing healthy fats. I made small changes such as taking the skin off my chicken. Then, instead of deep-frying, I bake it in the oven with herbs and a little olive oil. Easy changes — yet so much better for us!

Roberto: Gloria's cooking still tastes great. We found out that healthy eating doesn't mean bland. We still use chiles, cilantro, lime, lots of garlic, and other spices to flavor our food.

Juan: Each week, my mom and I pick a new fruit or vegetable for our family to try. Last night we added a kiwi and some almonds to our salad, and it was very good.

Gloria: My advice to families wanting to eat better and feel better? Slowly make a few changes. Before you know it, your family will actually prefer your new way of cooking. Mine does!

GLORIA'S QUICK AND HEALTHY TURKEY TACO SALAD

Gloria: I changed my old taco recipe. I use very lean ground turkey breast instead of fattier ground beef and serve it as a taco salad. By crushing some baked tortilla chips, we get the crunch without the fat from crispy taco shells. I cut up some fresh, juicy pears for dessert. What a quick, easy, and flavorful meal. Try my recipe — I hope your family enjoys it as much as we do!

RECIPE

TURKEY TACO SALAD

This recipe serves 4 people.

1. Coat a pan with cooking spray. Brown 1 pound of 99% fat-free ground turkey breast with half of a chopped onion.
2. Add 2 cans of no-salt-added diced, crushed, or whole tomatoes.
3. Add 1 clove of chopped garlic and 1 teaspoon each of dried oregano and cilantro.
4. Add 1 or 2 chopped ancho chiles or jalapenos. If you don't like your food that spicy, use 2 teaspoons of chili powder instead.
5. Let cook on the stove for 10 minutes.
6. Serve the taco meat on chopped raw spinach or other greens. Break up a handful of baked tortilla chips and sprinkle them on. Top with chopped tomatoes, chopped onions, fresh cilantro, and lime. You can also add 1 teaspoon of grated low-fat cheese.

For more information, visit www.healthfinder.gov

사소한 변화가 큰 차이 를낳습니다

동영상

‘건강에 좋은 음식도 맛있다’ (2~3분)

health.gov/dietaryguidelines/workshops/

스트레칭 휴식 시간

유인물: ‘다음에 해당하는 사람을 찾아보세요’ (5분)

‘다음에 해당하는 사람을 찾아보세요’ 이 게임은 형식이 빙고와 비슷합니다. 건강에 좋은 식단과 신체 활동을 잘 조합하면 이길 수 있고, 참가자들은 게임을 하면서 서로를 알게 됩니다. 게임 용지를 나누어 주고, 참가자들이 실내를 걸어 다니면서 서로 대화를 나누는 시간을 갖게 합니다. 대화를 나누면서 각자가 생활 속에서 즐기는 건강에 좋은 활동은 무엇인지를 알아보게 합니다. 그런 다음 참가자들에게 본인이 즐기는 활동이 적혀 있는 네모 안에 자신의 이름을 적게 합니다. 인원 수에 따라 각 참가자가 갖고 있는 게임 용지에 동일한 사람이 이름을 적을 수 있는 네모의 수를 제한합니다(보통은 2개까지로 제한). 세로나 가로, 또는 대각선으로 한 줄을 제일 먼저 이름으로 채운 사람이 1등이 됩니다. 과일, 물병, 줄넘기 줄 등 건강에 도움이 되는 상품을 제공합니다. 게임을 계속하려면, 이번에는 네모를 2줄 채우거나, T자형으로 채우거나, 아예 네모를 전부 채우게 합니다. 우승자들에게 수여할 상품이 많을 경우 좋은 방법입니다.

필요한 준비물: ‘다음에 해당하는 사람을 찾아보세요’ 각 참가자들에게 나눠줄 게임 용지, 건강한 생활을 위한 각종 상품

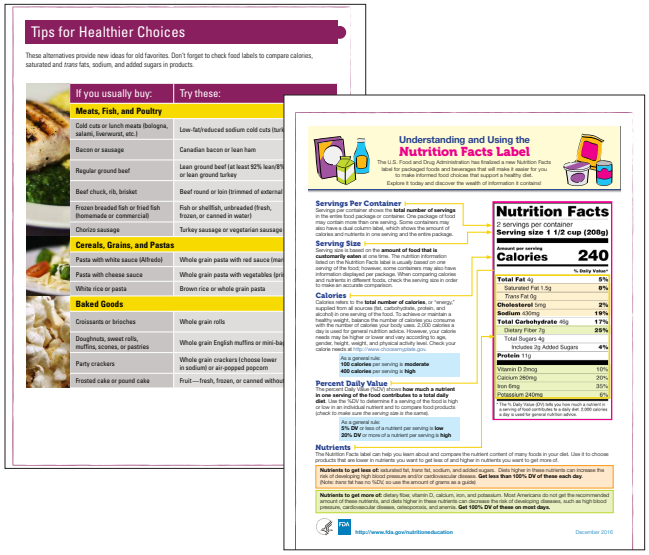
워크숍 수업 계획

수업 요점

유인물: '더 건강한 선택을 하는 데 유용한 조언'과 '영양 성분 라벨을 이해하고 활용하기' (5분)

'식단 지침'에서는 나트륨(소금), 포화지방, 트랜스 지방 및 첨가당이 적게 들어간 건강에 좋은 식단을 유지할 것을 권장합니다.

- 일일 나트륨 섭취량을 2,300mg 미만으로 줄이는 것이 좋습니다. (고혈압 전 단계 또는 고혈압인 성인은 일일 나트륨 섭취량을 1,500mg 미만으로 줄이는 것이 좋습니다.)
  - 방법: 상품에 붙은 '영양 성분' 라벨을 잘 읽고 나트륨 함량이 적은 제품을 선택합니다.
  - 가공육이나 가공 가금류보다는 신선한 채소, (양념을 치지 않은) 냉동 채소, 무염 통조림 채소, 신선한 가금류, 해산물, 돼지고기 및 살코기를 선택합니다.
  - 집에서 식사하는 횟수를 늘립니다. 음식에 들어가는 나트륨 양을 조절하려면 처음부터 직접 조리하는 것이 좋습니다. 양념/소스, 미리 혼합된 재료, 또는 맛이나 향을 첨가한 밥 제품, 라면 및 레토르트 파스타 같은 "즉석(인스턴트)" 제품은 되도록 적게 섭취합니다. 소금 대신 허브와 향신료로 맛을 낸 식품을 선택합니다.
- 포화 지방은 섭취 칼로리의 10% 미만으로 제한합니다.
  - 방법: 상품에 붙은 '영양 성분' 라벨을 잘 읽고 나트륨은 적고 불포화 지방(다가불포화 및 단일불포화 지방)이 많은 제품을 선택합니다.
  - 지방이 많은 육류 및 가금류, 전유 또는 2% 지방 유제품 대신 기름기가 적은 육류 및 가금류와 무지방 또는 저지방 유제품을 선택합니다.
  - 샌드위치, 볶음 요리 및 밥을 식사로 선택하는 경우 채소는 많이, 육류는 적게 섭취하고 일반 치즈나 포화 지방이 많은 토핑은 거의 또는 전혀 뿌리거나 넣지 않도록 합니다.
- 트랜스 지방은 되도록 적게 섭취합니다.
  - 방법: 일부 경화유가 들어갔거나 '영양 성분' 라벨에 트랜스 지방을 함유했다고 적혀 있는 식품은 제한합니다.
- 첨가당은 섭취 칼로리의 10% 미만으로 제한합니다.
  - 방법: 일반 탄산 음료, 스포츠 음료, 시판되는 주스처럼 당을 첨가한 음료 대신 물을 마십니다.
  - 당을 첨가한 간식류, 즉 케이크, 쿠키, 파이, 아이스크림 등은 한 번에 먹는 양을 제한하고 되도록 적게 섭취합니다.
  - 통조림 과일, 과일 소스(예: 애플 소스) 및 요거트는 무가당 또는 첨가당이 없는 제품을 선택합니다.



수업 요점

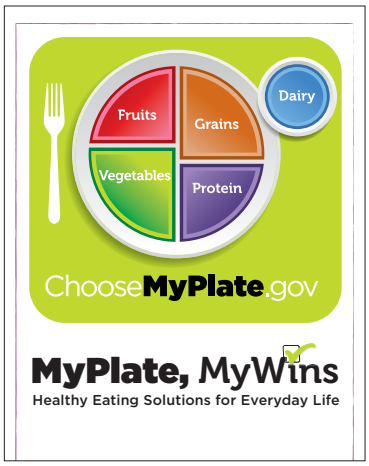
유인물: '나트륨 섭취 줄이기'와 '나트륨(소금) 섭취량 줄이기' (5분)

- 나트륨을 너무 많이 섭취하면 혈압을 상승시킬 수 있어 건강에 좋지 않습니다.
- 우리는 나트륨 대부분을 가공 식품 및 음식점의 요리에서 섭취하고 있습니다.
- 2세 이상의 미국인의 평균 나트륨 섭취량은 하루 약 3,400mg입니다.
- '식단 지침'에서는 14세 이상의 성인의 경우 하루 섭취하는 나트륨을 2,300mg 미만으로 줄이라고 권하고 있습니다. 14세 미만의 어린이는 나이에 따라 나트륨이 이보다 적게 필요합니다.

활동

미리 선택하기 (5~10분)

1. MyPlate 그리기: 이 활동을 시작하기 직전에 '내가 먹는 음식을 선택하기 위한 MyPlate 10가지 유용한 조언' 유인물의 내용을 이야기해 봅니다. 각 참가자에게 종이 접시를 나누어 주고, 식품 그림을 그려 넣어서 건강에 좋은 음식이 담긴 식단으로 만들어 달라고 요청합니다. 접시의 반은 과일과 채소로 채우고, 나머지 반은 통곡물, 단백질 식품 및 저지방 유제품으로 채우도록 유도합니다. 각 참가자에게 본인이 그린 접시를 보여주고, 그렇게 식단을 짠 이유를 다른 참가자들에게 설명해 달라고 요청합니다. 유의사항: 접시에 담기 어려운 식품, 즉 공기밥이나 수프를 식품의 예시로 포함시켜도 좋습니다.



필요한 준비물: 종이 접시, 크레용/마커 등 모이는 사람 숫자대로

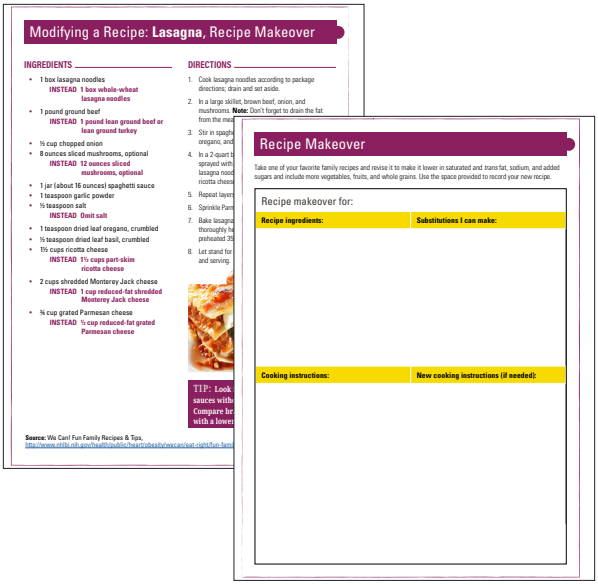
2. 시연: 탄산음료에는 설탕이 얼마나 들어갈까요? 이 활동을 시작하기 전, 참가자들에게 탄산음료에는 얼마나 많은 설탕이 들어가 있는지 (단위: 티스푼) 추측해 보게 합니다. 시연 활동을 도울 자원자를 한 명 선택합니다. 탄산음료 캔 앞에 접시를 하나 놓고, 자원자에게 설탕을 10 티스푼만큼 떠서 접시에 쏟게 합니다. 그런 다음 참가자들에게 탄산음료 1캔에 이만큼의 설탕이 들어가 있다고 말합니다. 참가자들에게 묻습니다. "만일 탄산음료 1캔(360ml)을 매일 1년 동안 마신다면, 섭취한 설탕의 양은 얼마나 될까요?" 답은 13.6킬로그램입니다! 매일 탄산음료 1캔(150 칼로리)을 마시던 사람이 탄산음료 대신 물 또는 다른 무칼로리 음료를 마신다면 1년에 최대 13.6 킬로그램의 체중 감량 효과가 있을 수도 있음을 설명합니다. 체중 관리에 도움이 되는 방법 중 하나는, 식단에 약간의 변화를 주어 칼로리 섭취를 줄이는 것입니다. 예를 들어, 설탕이 들어간 음료 대신 물을 마시면 장기적으로 체중에 영향을 주는 칼로리 섭취량을 줄일 수 있습니다.

필요한 준비물: 설탕, 탄산음료 캔, 접시, 티스푼

수업 요점

유인물: '조리법 바꾸기: 라자냐, 조리법 변신시키기' (5~10분)

요리를 할 때 몇 가지 단순한 변화만으로도 칼로리, 포화지방 및 트랜스 지방, 나트륨(소금) 또는 첨가당을 줄일 수 있습니다. 더 건강에 좋은 식단을 만드는 몇 가지 유용한 조언을 소개합니다.


Modifying a Recipe: **Lasagna**, Recipe Makeover

INGREDIENTS

- 1 box lasagna noodles
  INSTEAD 1 box whole-wheat lasagna noodles
- 1 pound ground beef
  INSTEAD 1 pound lean ground beef or lean ground turkey
- ½ cup chopped onion
- 8 ounces sliced mushrooms, optional
  INSTEAD 12 ounces sliced mushrooms, optional
- 1 jar (about 16 ounces) spaghetti sauce
- 1 teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon salt
  INSTEAD Omit salt
- 1 teaspoon dried leaf oregano, crumbled
- ½ teaspoon dried leaf basil, crumbled
- 1½ cups ricotta cheese
  INSTEAD 1½ cups part-skim ricotta cheese
- 2 cups shredded Monterey Jack cheese
  INSTEAD 1 cup reduced-fat shredded Monterey Jack cheese
- ¾ cup grated Parmesan cheese
  INSTEAD ½ cup reduced-fat grated Parmesan cheese

DIRECTIONS

1. Cook lasagna noodles according to package directions; drain and set aside.
2. In a large skillet, brown beef, onion, and mushrooms. **Note:** Don't forget to drain the fat from the meat
3. Stir in spaghe oregano, and
4. In a 2-quart b sprayed with lasagna nood ricotta chees
5. Repeat layers
6. Sprinkle Parm
7. Bake lasagna thoroughly h preheated 35
8. Let stand for and serving.

TIP: Look sauces with Compare hr with a lower

Source: We Can! Fun Family Recipes & Tips, http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/eat-right/fun-fami

Recipe Makeover

Take one of your favorite family recipes and revise it to make it lower in saturated and *trans* fat, sodium, and added sugars and include more vegetables, fruits, and whole grains. Use the space provided to record your new recipe.

Recipe makeover for:

Recipe ingredients:	Substitutions I can make:
Cooking instructions:	**New cooking instructions (if needed):**

- 튀김보다는 오븐에 굽기, 끓이기, 직화구이, 끓이기, 찌기 또는 전자렌지에 조리하기 등 기름을 적게 쓰는 방법으로 요리합니다.
- 소금보다는 허브, 향신료, 라임이나 레몬 주스 및 식초로 양념을 합니다.
- 버터나 고형 마가린 대신 약간의 기름이나 스프레이형 오일을 사용합니다.
- 조리법에서 야채 그리고/또는 과일의 양을 늘립니다. 음식을 한 접시 섭취한다면 그 중 반을 야채나 과일로 채운다는 원칙을 기억합니다.
- 닭고기와 칠면조 고기는 껍질을 벗기고 조리하면 포화 지방의 양을 줄일 수 있습니다.

유용한 조언: 조리법에 쓰여진 설탕의 양을 $^1/_4$에서 $^1/_3$까지 줄입니다. 예를 들어, 조리법에서 설탕을 1컵 넣으라고 되어 있으면, $^2/_3$컵을 넣습니다. 설탕을 줄인 만큼 향미를 높이기 위해, 바닐라, 시나몬 또는 육두구 등을 첨가합니다.

수업 요점

신체 활동 늘리기 (1~2분)

- '미국인을 위한 신체 활동 지침'에 따르면, 누구든 건강상의 이득을 누리려면 정기적으로 신체 활동을 하는 것이 좋습니다.
- 성인을 위한 권장사항은 다음과 같습니다.

	중간 정도의 활동	격렬한 활동
활동의 유형	힘차게 걷기, 평지에서 자전거 타기, 라인 댄스, 정원 가꾸기	줄넘기, 농구, 축구, 수영, 유산소 운동
활동량	중간 정도의 활동은 일주일에 적어도 2시간 30분을 해야 합니다.	격렬한 활동은 일주일에 적어도 1 시간 15분을 해야 합니다.

출처: 2008년 '미국인을 위한 신체 활동 지침'

- 어린이는 매일 신체 활동을 60분 하는 것이 좋습니다.
- 오늘의 유용한 조언: 전자기기 화면을 바라보는 시간을 제한합니다.
  - TV 시청 또는 비디오 게임 등 각종 매체를 사용하는 시간을 제한합니다. 이는 어린이와 청소년에게 특히 중요합니다.
  - TV를 보는 시간을 활용합니다. TV를 보면서 동시에 신체 활동을 하는 것입니다.
- 본인이 세운 신체 활동 및 영양 목표를 꾸준히 기록합니다!
  - 본인의 신체 활동을 기록하고 사소한 단계를 실천하여 식습관을 개선합니다. 일기나 수첩, 웹사이트 또는 모바일 앱으로 본인의 활동을 기록할 수 있습니다.
  - Presidential Active Lifestyle Award ('프레지덴셜 액티브 라이프스타일 어워드: PALA+)': 신체 활동과 좋은 영양을 증진시키는 '운동, 스포츠, 영양에 관한 대통령 위원회'의 시상 프로그램입니다. 8주 동안 이어지는 이 프로그램은 건강을 유지하거나 향상시키는 데 도움을 줄 수 있으며, 건강 목표를 관리하고 도달하는 데 도움이 되는 훌륭한 방법입니다.
    - PALA+에 대한 자세한 내용을 원하시면, www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/을 방문하십시오.
    - 인쇄하여 사용할 수 있는 PALA+ 일지는 부록을 참조하십시오.

유용한 조언:
중간 정도의 활동과 격렬한 활동을 병행해도 좋습니다. 일반적으로, 격렬한 활동 1분은 중간 정도 활동 2분과 맞먹습니다.

수업 요점

유인물: 'MyPlate와 10가지 유용한 조언' (2분)

수업 요점

마무리/질의응답 (5분)

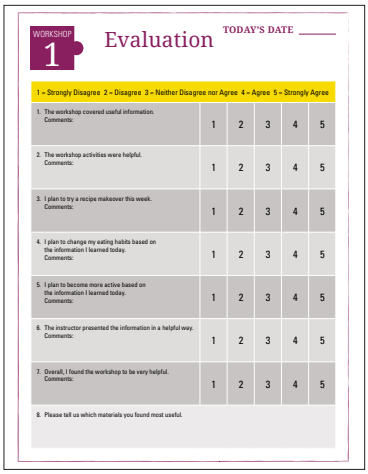
집에서 할 수 있는 일

- 조리법을 바꾸어 포화지방, 트랜스 지방, 나트륨 또는 설탕을 덜 넣습니다.
- 전자기기 화면을 들여다보는 시간을 줄이고 신체 활동을 늘립니다.

평가서를 작성합니다.

(5분)

서식을 작성하여 강사에게 제출합니다.



워크숍 1

유인물

1. ‘건강에 좋고도 맛있는 식품을 고르는 법’
2. ‘다음에 해당하는 사람을 찾아보세요’
3. ‘더 건강한 선택을 하는 데 유용한 조언’
4. ‘영양 성분 라벨을 이해하고 활용하기’
5. ‘나트륨 섭취 줄이기’
6. ‘나트륨(소금) 섭취량 줄이기’
7. ‘조리법 바꾸기: 라자냐, 조리법 변신시키기’
8. ‘내가 먹는 음식을 선택하기 위한 MyPlate 10가지 유용한 조언’
9. 평가

나만의 건강에 좋은 식단 실천하기

건강에 좋고도 맛있는 식품을 고르는 법

이 유인물을 읽으면 나트륨과 설탕 함량을 낮추고 더 건강에 좋은 지방으로 바꾸면서도 맛있는 음식을 먹을 수 있는 방법을 알 수 있습니다.

PEREZ 가족

Roberto, Gloria, 아들 Juan은 건강에 좋은 식단은 곧 맛없는 음식을 의미하는 것은 아니라는 것을 알아가고 있습니다.

Gloria: 간단해요. 우리 가족은 이전에는 건강에 좋은 음식을 먹지 않았어요.

하지만 이제는 이전에 요리하던 방식에서 설탕과 소금을 줄이고, 건강에 좋은 지방을 쓰죠. 사소한 방법을 실천하는 것부터 시작했어요. 요리할 때 닭껍질을 벗겨내는 것 같은 거요. 그런 다음, 고기를 튀기는 대신 허브를 뿌리고 올리브유를 살짝 발라서 오븐에 굽는 거죠. 이런 건 간단해서 실천하기 쉽지만, 가족 전체의 건강에 큰 영향을 줄 수 있어요!

Roberto: 아내가 요리하는 방법을 바꿨지만 그래도 여전히 맛이 좋아요. 건강에 좋은 식단이라고 아무 맛도 없이 밍밍한 건 아니라는 걸 알게 되었죠. 칠리, 고수잎, 라임, 마늘을 잔뜩 넣고, 다른 향신료를 쓰면 음식 맛이 좋아지니까요.

Juan: 매주 어머니와 저는 과일이나 채소를 사서 가족이 먹는 식단에 새로 추가해 봅니다. 어젯밤엔 키위와 아몬드를 샐러드에 넣었더니 엄청 맛이 좋더군요.

Gloria: 건강에 더 좋고도 컨디션이 좋은 몸을 원하는 가족들께 조언을 하자면, 조리법에서 몇 가지 변화를 천천히 주는 거예요. 그럼 미처 깨닫기도 전에 가족들이 새로운 조리법을 더 좋아하고 있을 걸요. 우리 가족이 딱 그랬죠!

GLORIA가 제안하는, 간편하고 건강에 좋은 칠면조 타코 샐러드

Gloria: 그전까지 만들던 타코 조리법을 약간 바꾸었어요. 지방이 더 많은 저민 소고기 대신에, 기름기가 거의 없는 저민 칠면조 가슴살로 타코 샐러드를 만들죠. 바삭한 타코 쉘은 기름기가 많죠? 그러니 구운 토르티야 칩을 잘게 부숴서 타코 쉘 대용으로 쓰면 바삭한 맛을 살릴 수 있어요. 후식으로는 신선하고 즙이 많은 복숭아를 썰어서 내놓고요. 빠르고 간편하게 준비할 수 있지만 맛도 좋은 한 끼 식사예요. 한 번 해보세요. 여러분 가족도 우리 가족만큼이나 좋아할 걸요!

조리법

칠면조 타코 샐러드

4인분입니다.

1. 팬에 스프레이 오일을 살짝 뿌립니다. 99% 무지방 저민 칠면조 가슴살 450그램에 다진 양파 반 개를 섞어 갈색이 되도록 볶습니다.
2. 무가염 토마토 통조림 2캔(깍둑썰기한 것, 으깬 것, 또는 통째로 조리한 토마토)을 넣습니다.
3. 다진 마늘 1쪽, 말린 오레가노 1티스푼 그리고 말린 고수잎 1티스푼을 넣습니다.
4. 다진 안초 칠리 또는 할라피뇨를 1개 또는 2개 넣습니다. 너무 매운 맛을 원하지 않는다면, 칠리 파우더 2티스푼으로 대체합니다.
5. 10분 동안 불에 올려 놓습니다.
6. 타코가 완성되면 생시금치나 여타 녹색 채소와 함께 식탁에 올립니다. 구운 토르티야 칩 한 주먹을 부숴서 위에 뿌립니다. 썬 토마토, 썬 양파, 신선한 고수잎 및 라임을 위에 뿌립니다. 저지방 치즈를 강판에 갈아 1티스푼 뿌려도 좋습니다.

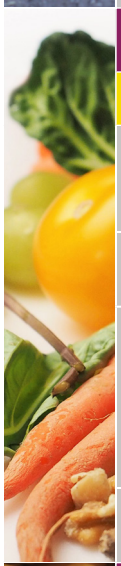
자세한 정보를 원하면, www.healthfinder.gov을 방문하십시오.

나만의 건강에 좋은 식단 실천하기

건강에 좋은 지방은 많고 소금과 설탕은 적으며, 그래도 맛 좋은 한 끼 식사가 완성됩니다! 써 보고 싶은 유용한 조언을 체크해 보세요.

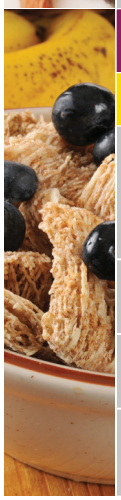
건강에 좋은 지방을 택하고도 여전히 맛 좋은 조리법

이것 대신에...	✓ 이런 방법을...
버터, 고형 마가린, 라드 또는 쇼트닝으로 굽기.	☐ 오븐으로 굽기, 그릴로 굽기, 소량의 기름으로 굽기 또는 끓이기. ☐ 눌어붙지 않는 팬에 스프레이 오일을 뿌려서 재빨리 볶기. 또는 카놀라유, 옥수수유, 올리브유, 땅콩유나 대두유 등 식물성 기름 쓰기.
전유, 지방을 제거하지 않은 크림 치즈 또는 지방을 제거하지 않은 경질 치즈 선택하기.	☐ 무지방 또는 지방 1% 우유 마시기. ☐ 무지방 또는 저지방 크림 치즈 및 저지방 또는 지방을 줄인 경질 치즈 선택하기.
지방을 제거하지 않은 사워 크림 또는 지방을 제거하지 않은 코티지 치즈 선택하기.	☐ 무지방 또는 지방을 줄인 사워 크림이나 무지방 플레인 요거트 선택하기. ☐ 무지방 또는 저지방(1%) 코티지 치즈 먹기.
지방이 더 많은 부위의 육류 선택하기.	☐ 닭고기와 칠면조 고기의 껍질을 벗기고 조리하기. ☐ 살코기 부위로 만든 저민 고기 먹기 (최소한 92% 살코기/8% 지방). 등심, 안심, 사태 부위 스테이크 및 구운 고기 같은 살코기 부위로 요리하기. 99% 무지방 저민 칠면조 가슴살이나 저민 닭가슴살 구하기.



소금을 줄여도 맛이 줄어들지 않아요!

이것 대신에...	✓ 이런 방법을...
미리 조리된 식사 및 가공육 사기 (냉장육, 핫도그 및 소시지).	☐ 신선하고 기름기 없는 육류 및 신선한 채소, 냉동 채소, 또는 소금을 적게 첨가한 통조림 채소로 더 많은 식사 준비하기.
냉동 또는 배달 피자 먹기.	☐ 채소, 소량의 치즈, 무가염 토마토 소스로 집에서 채식 피자 만들어 먹기.
일반 통조림 채소 선택하기.	☐ “No salt added(무가염)”이라는 라벨이 붙은 통조림 채소 선택하기. ☐ 신선한 채소나, 소스나 양념을 치지 않은 냉동 채소 사기. 허브를 써서 향미를 높이기. ☐ 상품에 붙은 ‘영양 성분’ 라벨을 잘 읽고 나트륨 함량이 더 적거나 제일 적은 제품 선택하기.
음식에 소금을 쳐서 맛있게 만들기.	☐ 허브, 향신료, 칠리, 라임이나 레몬 주스 및 식초로 양념을 합니다.



설탕을 덜 넣어도 달달한 맛을 즐길 수 있어요!

이것 대신에...	✓ 이런 방법을...
달콤한 아침 식사용 시리얼 선택하기.	☐ 설탕을 입히거나 기타 당을 추가하지 않은, 통곡물 시리얼을 선택합니다. ☐ 무지방 요거트나 무지방 코티지 치즈 선택하기. 신선한 과일과 아몬드 몇 개를 첨가하여 맛있고 바삭하게 만들기.
설탕이 듬뿍 들어간 소프트 드링크와 주스 마시기.	☐ 물 아니면 설탕을 넣지 않은 아이스 티에 레몬즙 첨가하여 마시기.
달콤한 디저트 잔뜩 먹기.	☐ 신선한 과일 한쪽 먹기... 냠냠! ☐ 소량의 디저트를 친구와 나눠 먹기.
시럽을 듬뿍 친 통조림 과일 선택하기.	☐ 당을 첨가하지 않은 통조림 과일 선택하기. ☐ 신선하거나 냉동 상태의 과일 선택하기.

다음에 해당하는 사람을 찾아보세요

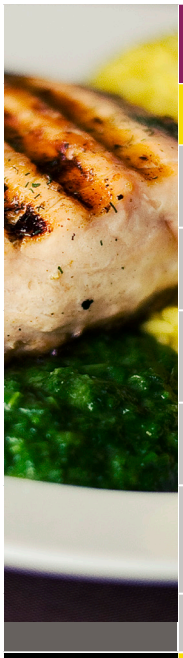
건강에 좋은 식단으로 하루 채우기 + 신체 활동 = 양호한 건강



거의 매일 저녁 집에서 조리한 집밥을 먹습니다.	오늘 집에서 밥을 먹을 때 반은 야채 또는 과일을 먹었습니다.	자녀 또는 손주와 밖에서 놀아줍니다.	디저트로 과일을 자주 먹습니다.
우유와 유제품은 무지방 또는 저지방을 선택합니다.	탄산 음료를 마시지 않습니다.	되도록 통곡물 제품을 선택합니다.	지난 주에 3번 유산소 운동을 했습니다.
운동하고 나면 기분이 좋습니다.	정원을 가꿉니다.	가공육이나 핫도그 같은 염분이 많은 음식을 먹지 않습니다.	거의 매일 빠른 걸음으로 산책을 합니다.
너무 많은 양을 한 번에 섭취하지 않습니다.	지난 주에 팔굽혀 펴기나 플랭크 같은 운동을 했습니다.	100% 냉동 과일 바를 좋아합니다.	제품의 '영양 성분' 라벨을 자주 읽어 봅니다.

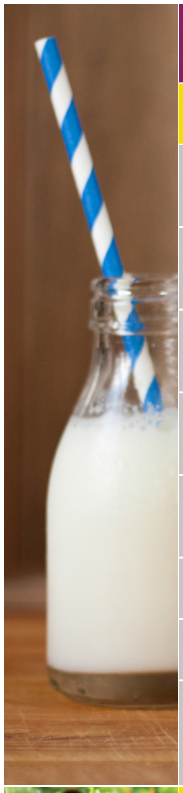
더 건강한 선택을 하는 데 유용한 조언

굳어진 입맛을 대체할 수 있는 몇 가지 새로운 방법을 소개합니다. 제품의 영양 성분 라벨을 읽고 칼로리, 포화지방 및 트랜스 지방, 소금, 첨가당을 비교해 보는 것을 잊지 마세요.



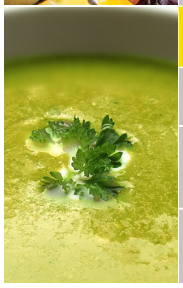
흔히 사게 되는 식품:	이렇게 대체해 보세요:
육류, 생선류 및 가금류	
냉장육 또는 가공육 (볼로냐, 살라미, 간 소시지, 등)	저지방/소금을 줄인 냉장육 (칠면조, 닭고기)
베이컨이나 소시지	캐나다식 베이컨(돼지 허릿고기로 만듦)이나 기름기 없는 햄
일반 저민 소고기	기름기 없는 저민 소고기(최소한 92% 살코기/8% 지방) 또는 기름기 없는 저민 칠면조 고기
소고기 척(목둘레살), 갈비, 가슴살	(외부 지방 부위를 잘라낸) 소고기 홍두깨살이나 허릿살
빵가루를 묻힌 냉동 생선 튀김 또는 튀긴 생선 (집에서 만들었거나 시판 제품)	빵가루를 묻히지 않은 생선이나 조개류 (신선하거나, 냉동이거나, 물을 첨가한 통조림)
초리조 소시지	칠면조 소시지 또는 (두부로 만드는) 채식주의자용 소시지
시리얼, 곡물 및 파스타	
화이트 소스를 뿌린 파스타 (알프레도)	레드 소스를 뿌린 통곡물 파스타 (마리나라)
치즈 소스를 뿌린 파스타	채소를 넣은 통곡물 파스타 (프리마베라)
백미 밥 또는 파스타	현미 밥 또는 통곡물 파스타
빵/과자류	
크로와상 또는 브리오슈	통곡물 롤빵
도넛, 스위트 롤빵, 머핀, 스콘 또는 패스트리	통곡물 잉글리시 머핀이나 미니 베이글
파티용 크래커	통곡물 크래커(염분이 적은 것으로) 또는 에어프라이기로 튀긴 팝콘
설탕을 입힌 케이크나 파운드 케이크	신선한 과일, 냉동 과일, 또는 당을 첨가하지 않은 통조림 과일

더 건강한 선택을 하는 데 유용한 조언 (계속)



흔히 사게 되는 식품:	이렇게 대체해 보세요:
유제품	
전유 (일반유, 농축유, 가당 연유 등)	무지방 (탈지) 우유, 저지방(1%) 우유, 무가당 농축유, 또는 영양강화 두유*
아이스크림	저지방 또는 무지방이고 무가당 아이스크림이나 냉동 요거트
사워 크림	플레인 무지방 또는 저지방 그릭 요거트 또는 무지방 사워 크림
크림 치즈	뇌샤텔 “담백한” 크림 치즈 또는 무지방 크림 치즈
치즈 (체다, 스위스, 몬테레이 잭, 아메리칸, 모차렐라, 등)	칼로리를 줄이거나 무지방인 치즈, 부분 탈지 치즈, 저칼로리 가공 치즈, 등
일반 (4%) 코티지 치즈	무지방 또는 저지방 (1%) 코티지 치즈
전유 리코타 치즈	부분 탈지 우유로 만든 리코타 치즈
커피 크림 (우유와 크림을 반씩 넣음) 또는 유제품이 아닌 크림 (크림 대신 커피에 넣는 분말)	저지방 (1%) 또는 무지방 우유 또는 무지방 우유 분말

지방, 기름 및 샐러드 드레싱	
막대형 마가린 또는 버터	올리브유, 또는 트랜스 지방이 없는 통 마가린
일반 마요네즈	머스타드 또는 무지방이나 칼로리가 적은 마요네즈
크림이 들어간 샐러드 드레싱	기름에 비니그레트, 레몬즙 또는 와인 비니거를 넣은 샐러드 드레싱
팬에 쇼트닝이나 라드를 발라서 굽기	소량의 기름이나 눌어붙지 않는 팬에 스프레이 기름을 뿌려서 재빨리 볶기



기타	
통조림 크림 수프	통조림 묽은 수프 (저염)
그레이비 소스 (지방 그리고/ 또는 우유를 넣어 집에서 만듦)	탈지 또는 무지방 우유를 넣어 집에서 만들거나, 기존 그레이비 믹스 제품에 물을 넣어 만든 소스
소금을 치거나 맛을 첨가한 견과류 및 씨앗류	소금이 없고 맛을 첨가하지 않은 견과류 및 씨앗류

* “우유”류로 판매되지만 식물(예: 재료가 아몬드, 쌀, 코코넛, 삼인 경우)로 만든 기타 제품은 칼슘이 들어 있을 수 있으며 칼슘 공급원으로 섭취 가능하지만, 유제품으로는 분류되지 않습니다. 전반적인 영양소가 유제품 우유와 영양소를 강화한 두유 음료(두유)와 유사하지 않기 때문입니다.

'영양 성분' 라벨을
이해하고 활용하기

미국 식품의약청(FDA)은 건강에 좋은 식생활을 위한 식품 선택을 보다 쉽게 할 수 있도록 포장된 식품 및 음료에 대한 새로운 '영양 성분' 라벨을 최종 확정했습니다. 오늘은 이 영양 성분 라벨이 얼마나 귀중한 정보를 품고 있는지 알아 봅시다!

용기당 제공량

용기당 제공량은 포장되거나 용기에 담긴 식품 전량이 **총 몇 회분의 제공량**인지를 보여줍니다. 1개 포장의 식품은 1회분 제공량보다 많을 수도 있습니다. 일부 용기에는 1회 제공량과 전체 포장 식품의 칼로리와 영양분의 양을 두 개의 열로 나누어 표시하는 라벨도 있습니다.

1회 제공량

1회 제공량은 **관례상 한 번에 먹는 식품**의 양에 근거합니다. '영양 성분' 라벨에 적힌 영양 정보는 *보통 식품의 1회 제공량에 근거하지만,* 일부 용기에는 포장당 표시된 정보도 있습니다. 서로 다른 식품의 칼로리와 영양분을 비교할 때는, 정확한 비교를 하기 위해 1회 제공량을 확인합니다.

칼로리

칼로리는 "**총 칼로리양**," 또는 식품의 1회 제공량에 함유된 모든 에너지원(지방, 탄수화물, 단백질 및 알코올)에서 공급된 "에너지"를 나타냅니다. 건강한 체중에 도달하거나 유지하려면, 섭취하는 칼로리양과 몸이 사용하는 칼로리양의 균형을 맞춥니다. 일반적으로 하루에 2천 칼로리를 사용하는 것이 영양에 적정한 수준입니다. 하지만, 연령, 성별, 키, 체중 및 신체 활동 수준에 따라 칼로리 필요량이 더 많을 수도 있거나, 더 적을 수도 있고 각기 다를 수 있습니다. 칼로리 필요량을 http://www.choosemyplate.gov에서 확인합니다.

일반적으로:
제공량당 **100칼로리는 중간 정도입니다.**
제공량당 **400칼로리는 높은 것입니다.**

퍼센트 일일 값

퍼센트 일일 값(%DV)은 **식품의 1회 제공량에 든 영양분이 전체 일일 식사에 얼마나 기여하는지**를 보여줍니다. 퍼센트 일일 값을 사용하여 식품의 1회 제공량이 개별 영양분이 높은지 또는 낮은지를 판정하고, 식품 제품들을 비교합니다*(1회 제공량이 동일한지를 반드시 확인하십시오).*

일반적으로:
제공량당 **5% DV** 이하의 영양분은 **낮은 것입니다.**
제공량당 **20% DV** 이상의 영양분은 **높은 것입니다.**

영양분

'영양 성분' 라벨은 식사에서 여러 식품의 영양분 함량을 알아보고 비교하는 데 도움이 될 수 있습니다. 그 라벨을 사용하여 적게 섭취하고 싶은 영양분이 더 적은 제품과 많이 섭취하고 싶은 영양분이 더 많은 제품을 고르세요.

Nutrition Facts

2 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving	
Calories	**240**
	% Daily Value*
Total Fat 4g	**5%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 430mg	**19%**
Total Carbohydrate 46g	**17%**
Dietary Fiber 7g	**25%**
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	**4%**
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

더 적게 섭취해야 할 영양분: 포화 지방, *트랜스* 지방, 나트륨 및 첨가당. 이런 영양분이 더 많은 식사는 고혈압 및/또는 심혈관 질환을 일으킬 위험을 높일 수 있습니다. **매일 이들 영양분을 100%DV 미만으로 섭취하세요.** (유의: *트랜스* 지방은 %DV가 없으므로, 트랜스 지방은 그램의 양을 지표로 사용합니다)

더 많이 섭취해야 할 영양분: 식이섬유, 비타민 D, 칼슘, 철분 및 칼륨. 미국인 대부분은 이들 영양분을 권장량만큼 섭취하지 못하고 있습니다. 이런 영양분이 더 많은 식사는 고혈압, 심혈관 질환, 골다공증 및 빈혈과 같은 질병을 일으킬 위험을 줄일 수 있습니다. **거의 매일 이들 영양분을 100% DV 섭취하세요.**

http://www.fda.gov/nutritioneducation

2016년 12월

미국인을 위한
식단 지침
2015~2020년
제8판

나트륨(소금) 섭취 줄이기

Dietary Guidelines for Americans('미국인을 위한 식단 지침')에서 나트륨(소금)에 대한 사실을 알아보십시오. 소금을 덜 먹고 현명하게 식품을 구매하여 식단에서 나트륨을 제한하면 건강에 유익할 수 있습니다.

나트륨이란?

나트륨은 미네랄의 일종이고, 우리가 먹는 식품의 나트륨은 대개 소금의 형태입니다. 건강을 유지하려면 누구나 약간의 나트륨은 필요합니다.

하지만 나트륨을 너무 많이 섭취하면 고혈압으로 이어질 수 있습니다. 고혈압은 심장마비나 뇌졸중 발병 위험을 높일 수 있습니다.

좋은 소식은, 나트륨을 줄이면 혈압을 낮추거나 건강한 수준의 혈압을 유지하는 데 도움이 될 수 있다는 것입니다.

무슨 음식이 나트륨이 많은가?

음식에 소금을 첨가할 때마다, 나트륨을 첨가하는 셈이 됩니다. 하지만 **'식단 지침'**에 따르면 우리가 섭취하는 나트륨 대부분은 우리가 직접 치는 소금에서 비롯되는 것이 아닙니다. 나트륨은 식품 제조업체나 요리를 하는 사람들이 보존제로 많이 쓰며, 그 외에도 향미를 추가하고, 육류를 절이고, 소스를 걸쭉하게 만들고, 일부 식품의 습기를 유지하기 위해 사용됩니다. 우리가 구입하는 가공 식품 및 조리 식품 거의 대부분에 나트륨이 들어 있는 것은 바로 이 때문입니다.

피자, 캐서롤, 햄버거, 타코, 샌드위치처럼, 재료가 많이 들어가는 요리는 그런 재료에 나트륨이 많이 들어 있는 경향이 있습니다. 그러니 이런 요리를 만들 때는, 나트륨이 많이 든 재료를 덜 사용하는 것이 좋습니다.

- 가공육, 가금류 및 해산물 - 예, 조제육, 소시지, 페퍼로니 및 정어리
- 소스, 드레싱 및 조미료
- 향미를 첨가한 밥 제품, 라면 및 즉석 파스타와 같은 인스턴트 제품

짠맛이 나지 않는 식품도 자주 먹는다면 나트륨 추가에 한몫 할 수 있다는 것을 유념해야 합니다. 예를 들면, 빵과 토르티야, 치즈 및 각종 양념과 같은 식품에 들어 있는 나트륨이 쌓일 수 있습니다.

주요 권장사항: 나트륨

연령대	나트륨 양
성인* 및 14세 이상의 아동	하루에 2,300mg 미만
9세~13세 아동	하루에 2,200mg 미만
4세~8세 아동	하루에 1,900mg 미만
2세~3세 아동	하루에 1,500mg 미만

*고혈압이나 고혈압 전 단계가 없는 성인

고혈압 또는 고혈압 전 단계의 성인은 나트륨 섭취를 하루 1,500mg으로 줄여 혈압을 더욱 더 낮출 수 있습니다.

나트륨과 소금 차이점은?

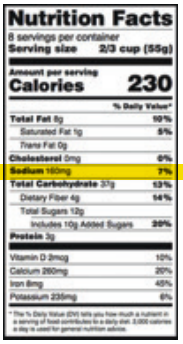
식품에 들어 있는 나트륨 대부분이 소금에서 나오므로, 이 둘을 마치 같은 것으로 생각할 수도 있습니다. 하지만 약간의 차이가 있습니다. 나트륨은 소금**에 들어** 있는 미네랄입니다. 소금은 "sodium chloride(염화**나트륨**)"이라고도 합니다.

나트륨을 어떻게 줄일 수 있을까?

장을 볼 때와 외식을 할 때 식품을 주의 깊게 선택해야 합니다.
다섯 가지 작은 변화부터 시작해 보세요.

1. **'영양 성분' 라벨을 확인합니다.** 식품이나 음료를 사기 전에, '영양 성분' 라벨에서 나트륨 양을 살펴 보세요. 여러 가지 제품을 비교해 보고 나트륨이 가장 적은 제품을 선택하세요.

   라벨에 "저나트륨", "줄인 나트륨" 또는 "무가염" 같은 문구가 적힌 식품을 찾는 것도 좋은 방법입니다. 하지만 경우에 따라 이런 라벨이 없는 식품도 나트륨이 낮을 수 있습니다. 그러니 '영양 성분' 라벨을 확인하는 것이 언제나 가장 좋은 방법입니다.



페퍼로니를 얹고 껍질이 두툼한 피자 2조각을 먹으면 약 2,270mg의 나트륨을 섭취하게 됩니다. 이는 성인과 14세 이상 아동의 일일 권장 나트륨 양에 거의 육박합니다!

2. **섭취한 식품 중 어느 것이 나트륨이 가장 많은지 찾아봅니다.** 나트륨 10대 공급원(www.cdc.gov/salt/sources.htm) 정보를 알아 보세요. 나트륨이 더 많은 요리는, 더 적은 양("소짜")을 먹거나 덜 자주 먹는 쪽으로 바꾸어 보세요.

3. **건강에 좋은 대체품으로 전환합니다.** 나트륨이 많이 든 식품이나 재료를 더 건강에 좋은 것으로 바꾸어 보세요. 가령...

소금을 친 프레즐과 같은 간식 말고 소금을 치지 않은 견과류 간식을 먹습니다.

가공육이나 소시지 말고 껍질을 벗긴 신선한 닭고기와 칠면조 고기, 기름기 적은 육류 및 해산물 선택합니다.

신선한 채소, 양념이 없는 냉동 채소 그리고 나트륨이 가장 적게 들어간 통조림 채소를 찾습니다.

외식을 할 때에는, 다음과 같이 할 수 있습니다.

- 영양 정보가 적힌 메뉴를 보고 나트륨이 더 적은 요리를 고릅니다.
- 드레싱과 양념은 따로 달라고 하여 식사에 꼭 필요한 양만 찍어 먹습니다.
- 주문한 요리에 소금을 넣지 말라고 부탁합니다.

4. **집밥을 더 많이 먹습니다.** 식당에서 밥을 먹거나 포장된 식품을 사지 말고, 요리를 직접 해서 먹는 것이 나트륨을 조절할 수 있으므로 나트륨을 덜 섭취하는 훌륭한 방법입니다. 맛을 내고 싶으면, 소금이나 시판 소스 말고 각종 향신료를 사용해 보세요.

5. **Dietary Approaches to Stop Hypertension(고혈압을 방지하기 위한 식이방법: DASH)의 식생활 계획을 살펴봅니다.** 과학적 증거에 근거한, DASH 계획은 나트륨과 건강하지 못한 지방을 줄이는 데 도움을 줍니다. 고혈압이나 고혈압 전 단계의 경우, 하루 나트륨 섭취량을 1,500mg으로 줄이는 DASH 식생활 계획을 따르는 것에 대해 생각해 보세요. 더 자세한 정보는 http://www.nhlbi.nih.gov/ health/health-topics/topics/dash에 있습니다.

식탁 소금통에 든 소금, 코셔 소금, 바다 소금, 히말라야 소금 등, 소금에도 많은 종류가 있습니다. 식생활에서 나트륨을 줄이려면 음식에 이미 들어 있는 소금은 물론이고 이런 **모든** 유형의 소금을 줄여야 합니다.

나트륨에 대해, 그리고 자신과 가족을 위해 건강에 좋은 식생활 패턴이 무엇인지 알고 싶으신가요?
'식단 지침'에 대한 자세한 정보는 DietaryGuidelines.gov를, 온라인 도구, 조리법 등에 대해서는 ChooseMyPlate.gov 를 찾아보세요.

나트륨(소금) 섭취량 줄이기

- '영양 성분' 라벨을 잘 읽고 소금이 적게 들어간 것으로 고릅니다.
- 통조림 식품을 구입할 때는 "reduced sodium (나트륨(소금) 함량 줄임)", "low sodium(저염)" 또는 "no salt added(무염)"으로 분류된 것을 선택합니다. 일반 통조림 식품은 물로 헹구면 소금기를 어느 정도 뺄 수 있습니다.
- 식단에서 서서히 소금을 줄여 나갑니다. 소금에 길들여진 입맛도 서서히 변하게 됩니다.
- 신선한 음식을 더 섭취하고 소금이 첨가된 가공 식품은 줄여 나갑니다.
- 집에서 음식을 조리해 먹으면 소금 섭취를 잘 통제할 수 있습니다. 조리할 때에 소금이나 소금이 들어간 조미료를 거의 또는 아예 사용하지 않도록 하십시오.
- 식당에서 식사를 할 때에는 소금을 치지 말라고 부탁하거나, 메뉴에 저염식이 있다면 그것을 주문합니다.

(소금 대신) 허브와 향신료로 맛을 내는 데 유용한 조언	
바질	파스타, 수프, 샐러드, 채소, 생선 및 육류에 사용합니다.
칠리 파우더	수프, 스튜, 샐러드, 채소 및 육류에 사용합니다.
시나몬	샐러드, 채소, 빵 및 간식에 사용합니다.
정향	수프, 샐러드 및 채소에 사용합니다.
딜 위드 및 딜 시드	생선, 수프, 샐러드 및 채소에 사용합니다.
마늘	수프, 채소, 육류, 닭고기 및 빨리 볶는 음식에 사용합니다.
생강	수프, 샐러드, 채소, 육류 및 빨리 볶는 음식에 사용합니다.
마조람	수프, 샐러드, 채소, 육류, 생선 및 닭고기에 사용합니다.
육두구	채소, 육류 및 간식류 그리고 설탕 대신에 빵류에 사용합니다.
오레가노	파스타, 수프, 샐러드, 채소, 육류 및 닭고기에 사용합니다.
파슬리	파스타, 샐러드, 채소, 생선 및 육류에 사용합니다.
로즈마리	파스타, 샐러드, 채소, 생선 및 육류에 사용합니다.
샐비어	수프, 샐러드, 채소, 육류 및 닭고기에 사용합니다.
백리향 (타임)	샐러드, 채소, 생선 및 닭고기에 사용합니다.

유의사항: 처음에는 소량만 사용하여 본인에게 맞는 맛을 찾아가는 것이 좋습니다.

참고자료: http://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-style

조리법 바꾸기: **라자냐**, 조리법 변신시키기

성분

- 라자냐 누들 1팩
  - ✓이것 대신에 통밀 라자냐 누들 1팩
- 저민 소고기 450그램
  - ✓이것 대신에 기름기 없는 저민 소고기 또는 기름기 없는 저민 칠면조 고기 450그램
- 다진 양파 반 컵
- 얇게 썬 버섯 200그램 (선택)
  - ✓이것 대신에 얇게 썬 버섯 350그램 (선택)
- 스파게티 소스 1병 (약 400그램)
- 마늘 분말 1티스푼
- 소금 반 티스푼
  - ✓이것 대신에 소금 제거하기
- 말린 오레가노 잎 1티스푼 (잘게 부순 것)
- 말린 바질 잎 반 티스푼 (잘게 부순 것)
- 리코타 치즈 한 컵 반
  - ✓이것 대신에 부분 탈지 리코타 치즈 한 컵 반
- 몬테레이 잭 치즈 2컵 (가늘게 썬 것)
  - ✓이것 대신에 지방을 줄인 몬테레이 잭 치즈 1컵 (가늘게 썬 것)
- 강판에 간 파마산 치즈 3/4컵
  - ✓이것 대신에 강판에 간 저지방 파마산 치즈 1/2컵

방법

1. 포장지에 쓰인 대로 라자냐 누들을 삶은 다음 물기를 빼서 준비합니다.
2. 커다란 냄비에 소고기, 양파 및 버섯을 넣고 갈색이 되도록 조리합니다. **유의사항:** 갈색이 된 소고기에서 지방을 빼는 것을 잊지 마세요.
3. 스파게티 소스에 마늘 분말, 소금, 오레가노 및 바질을 넣고 끓입니다.
4. 약 2리터 들이 오븐 용기(약 28x18x5cm)에 요리용 스프레이 오일을 뿌리고, 라자냐 누들 1/3을 깔고, 소스 1/3을 바르고, 리코타 치즈와 몬테레이 잭 치즈를 1/3 뿌립니다.
5. 같은 방식으로 2층으로 반복적으로 만듭니다.
6. 위에 파마산 치즈를 뿌립니다.
7. 350°F(175°C)로 예열한 오븐에 넣고 30분, 또는 완전히 가열되어 표면이 보글보글거릴 정도까지 굽습니다.
8. 8분에서 10분 정도 그대로 두었다가 잘라서 접시에 담습니다.

유용한 조언: 치즈나 육류를 첨가하지 않는 채식용 소스를 선택할 수도 있습니다. 여러 상표를 비교해 보고 염분이 적은 소스를 고릅니다.

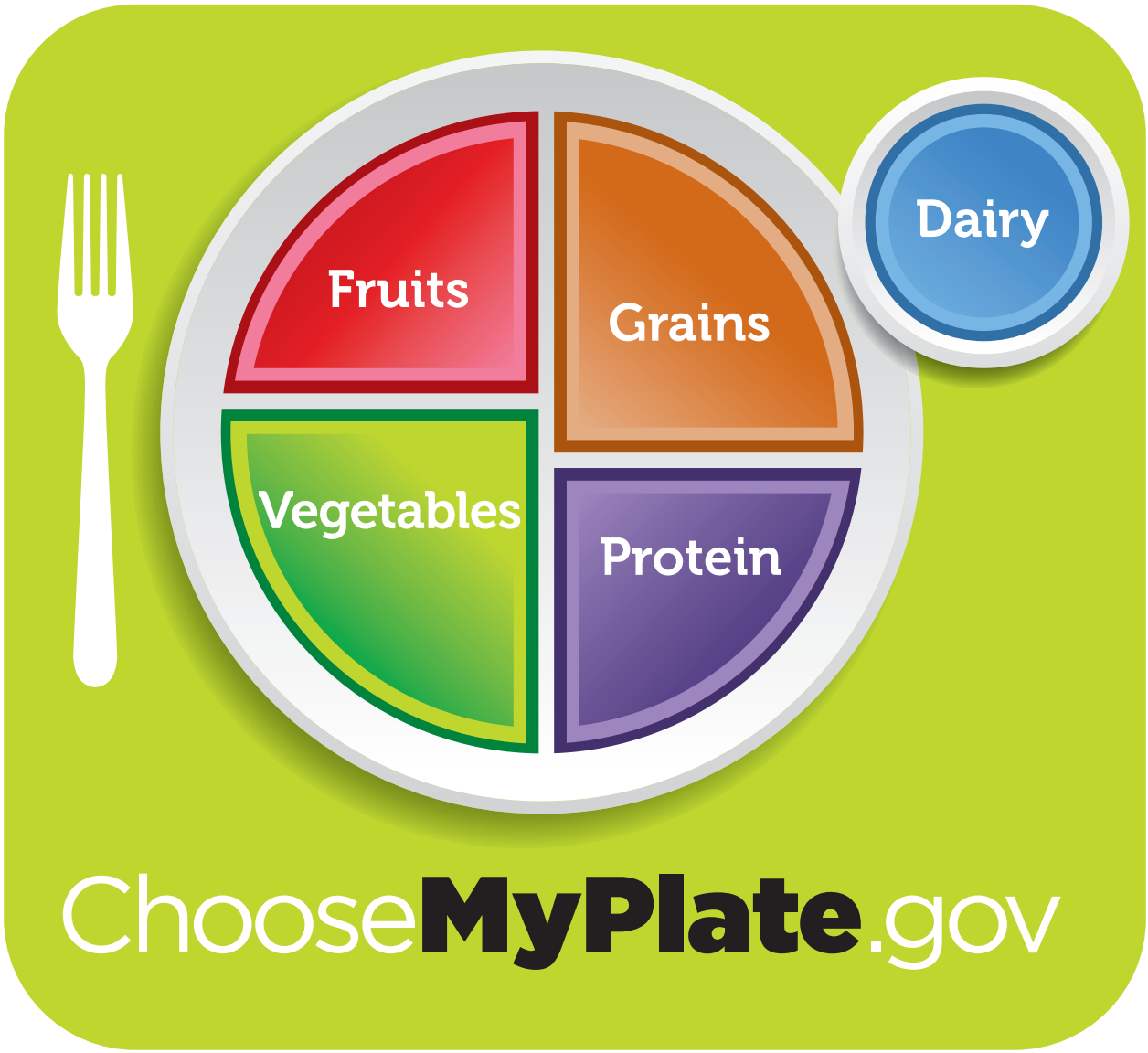
출처: We Can! Fun Family Recipes & Tips('할 수 있어요! 온 가족을 위한 재미있는 조리법과 유용한 조언)', http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/eat-right/fun-family-recipes.htm

조리법 변신시키기

가족이 좋아하는 조리법을 하나 선택하고, 포화 지방 및 트랜스 지방, 소금 및 설탕은 덜 넣고 야채, 과일, 통곡물을 더 많이 넣는 방식으로 변신해 봅니다. 아래 빈 칸에 새롭게 변신시킨 조리법을 기록해 보세요.

조리법 변신시키기:

원래 재료:	대체할 수 있는 재료:
원래 조리 방법:	**새로운 조리 방법 (필요한 경우):**



MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life

USDA
미국 농무부

10가지
유용한 조언
영양 교육 시리지

MyPlate
MyWins

Dietary Guidelines for Americans
('미국인을 위한 식단 지침') 에 근거함

MyPlate 선택하기

MyPlate를 사용하여 건강에 좋은 식생활 스타일을 만들고 평생 동안 유지하는 방법을 배웁시다. 각 MyPlate 식품군에서 식품과 음료를 선택합니다. 나트륨, 포화 지방 및 첨가당이 적은 것을 확인하고 택합니다. 사소한 변화부터 시작하면 더욱 건강한 삶을 위한 선택을 즐겁게 실천할 수 있습니다.

1 자신의 건강에 좋은 식생활 스타일을 찾습니다.

건강에 좋은 스타일을 만든다는 것은, 다양한 식품을 규칙적으로 섭취하여 필요한 영양분과 칼로리를 얻는다는 의미입니다. MyPlate의 팁을 활용하면 나만의 건강에 좋은 식생활 솔루션, "MyWins"를 만드는 데 도움이 됩니다.

2 음식을 한 그릇 먹는다면, 그 중 반을 과일과 채소로 채웁니다.

다양한 색깔의 과일과 채소를 섭취하는 것이 중요합니다. 왜냐하면 그것들은 비타민과 미네랄이 많은 반면 대체로 칼로리는 낮기 때문입니다.

3 과일은 통째로 먹는 편을 택합니다.

신선한 과일, 냉동 과일, 말린 과일, 또는 100% 주스에서 조림한 과일 등 통과일을 먹을 수 있는 옵션을 선택합니다. 과일을 주식과 함께 먹거나, 간식이나 디저트로 즐겨 보세요.

4 다양한 채소를 선택합니다.

신선, 냉동, 또는 통조림 채소를 샐러드, 반찬 및 주 요리에 더 많이 추가합니다.
색깔과 종류가 다양한 채소를 생으로 먹거나, 찌기, 살짝 볶기, 기름 없이 굽기 등 건강에 좋은 방법으로 요리하여 섭취해 보세요.

5 섭취하는 곡물의 반을 통곡물로 채웁니다.

성분 목록에 첫 번째 또는 두 번째에 통곡물이 나열되어 있는지 살펴 봅니다. 오트밀, 팝콘, 통곡물 빵 및 현미를 먹어 보세요. 케이크, 쿠키 및 패스트리와 같은, 곡물 기반의 디저트와 간식은 양을 제한하세요.

6 우유나 요거트는 저지방 또는 무지방으로 바꿉니다.

저지방 또는 무지방 우유, 요거트 및 두유를 선택하면 포화 지방을 줄일 수 있습니다. 사워크림, 크림 및 일반 치즈를 저지방 요거트, 우유 및 치즈로 바꿉니다.

7 단백질 공급원은 다양하게 섭취합니다.

해산물, 콩류, 무염 견과류와 씨앗류, 대두 제품, 달걀 및 기름기 없는 육류와 가금류 등 여러 가지 단백질 식품을 골고루 섭취합니다. 참치 샐러드 또는 콩 칠리와 같은, 콩류나 해산물을 주식으로 적극 활용해 보세요.

8 나트륨, 포화지방 및 첨가당을 덜 함유한 음료와 음식을 선택합니다.

'영양 성분' 라벨과 성분 목록을 잘 읽고 나트륨, 포화 지방 및 첨가당이 많이 들어간 제품은 제한합니다. 버터 대신 식물성 기름을 선택하고, 버터, 크림 또는 치즈를 넣은 소스나 디핑 소스 대신 오일 기반의 소스나 디핑 소스를 선택합니다.

9 설탕이 듬뿍 든 음료 말고 물을 마십니다.

물은 칼로리가 없습니다. 일반 탄산음료, 에너지 드링크 또는 스포츠 드링크 및 기타 설탕이 들어간 드링크는 대개 첨가당 형태로 칼로리가 많이 들어 있으며 반면 영양분은 거의 없습니다.

10 우리가 무엇을 먹고 마시는지는 중요합니다.

음식의 올바른 조합으로 더 건강한 현재와 미래를 만들 수 있습니다. 작은 변화부터 시작하여 MyPlate, MyWins에 맞춘 식생활로 바꾸어 보세요.

Center for Nutrition Policy and Promotion(영양 정책 및 홍보 센터)
USDA는 공평한 기회 제공자, 고용주 및 대주입니다.

www.ChooseMyPlate.gov에
더 많은 정보가 있습니다.

DG TipSheet No. 1
2011년 6월
2016년 10월 개정

워크숍 1

평가

오늘의 날짜 _____

1 = 강하게 부동의함 2 = 부동의함 3 = 부동의하지도 않고 동의하지도 않음 4 = 동의함 5 = 강하게 동의함					
1. 이번 워크숍에서 유용한 정보를 다루었습니다. 평언:	1	2	3	4	5
2. 이번 워크숍 활동이 도움이 되었습니다. 평언:	1	2	3	4	5
3. 이번 주에 조리법 변신시키기를 시도해 보겠습니다. 평언:	1	2	3	4	5
4. 오늘 배운 정보를 바탕으로 식습관을 바꾸려고 계획하겠습니다. 평언:	1	2	3	4	5
5. 오늘 배운 정보를 바탕으로 좀더 활동적인 생활을 하기로 계획하겠습니다. 평언:	1	2	3	4	5
6. 강사가 유용한 방식으로 정보를 알려 주었습니다. 평언:	1	2	3	4	5
7. 이번 워크숍은 전반적으로 아주 유용했습니다. 평언:	1	2	3	4	5
8. 가장 유용한 자료가 무엇이었는지 알려 주십시오.					

워크숍 2

간편하게 준비하는 건강에 좋은 식사와 간식

건강에 좋은 식습관 활력 넘치는 삶 커뮤니티 워크숍

워크숍 2

목차

워크숍
2

강사용 가이드

워크숍 시작 전

- 워크숍 전체 내용을 꼼꼼히 읽고 수업 계획을 숙지합니다.
- 해야 할 활동을 선택하고, 선택한 활동에 필요한 자료와 첫 모임에서의 어색한 분위기를 깨는 데 필요한 자료를 수집합니다.
  - **어색한 분위기를 깨는 활동: 준비물 필요 없음**
  - **활동 1: 슬로우 쿠커, 잘게 썬 고추(녹색, 적색, 노란색 등), 양파, 주키니 호박, 당근, 껍질 벗긴 닭가슴살이나 기름기 없는 소고기 450 그램, 무가염 깍둑썬 토마토 통조림 400 그램, 오레가노 한 티스푼 반, 다진 마늘 2 쪽, 통조림 따개**
  - **활동 2: (각 민족의 다양한 요리를 파는) 현지 식당의 메뉴, 건강에 좋은 옵션에 줄을 치거나 원을 그릴 수 있는 형광펜**
  - **활동 1에 대한 유의사항: 워크숍에서 슬로우 쿠커로 만든 식사를 제공하려면, 수업 전에 식사를 만들어야 합니다. (슬로우 쿠커로는 요리를 만드는 데 몇 시간이 걸립니다.) 아니면, 수업 초반에 재료를 슬로우 쿠커에 넣는 모습을 보여주고 슬로우 쿠커를 "강"으로 설정하면 참가자들이 음식이 조리되는 냄새를 맡을 수 있습니다. 슬로우 쿠커 조리를 수업에서 보여주려면, 채소는 (수업 전에) 미리 다듬어 두어야 합니다. 워크숍 장소에 싱크대가 없어 고기를 슬로우 쿠커에 넣은 후 손을 씻을 방법이 없다면, 닭고기/소고기를 밀봉할 수 있는 비닐 봉지에 넣어오십시오. 손으로 고기를 만지지 않아도 슬로우 쿠커에 넣을 수 있습니다. 식품 안전과 추가 조리법에 대한 보다 자세한 정보는 부록을 참조하십시오.**
- 복사한 유인물 (참가자당 1부):
  1. **'간편하게 준비하는 건강에 좋은 식사와 간식' (2쪽)**
  2. **'장보기 목록' (1쪽)**
  3. **'외식하는 데 유용한 조언' (1쪽)**
  4. **'식품 정보: 식당 메뉴와 자판기에 있는 칼로리 라벨' (4쪽)**
  5. **'슬로우 쿠커 사용에 유용한 조언과 조리법' (2쪽)**
  6. **'MyPlate, MyWins 유용한 조언: 간식 완전 분석' (1쪽)**
  7. **'워크숍 평가' (1쪽)**

워크숍 개요

본 워크숍은 활동을 포함하여, 약 1 시간 분량으로 진행됩니다.

- 어색한 분위기를 깨는 활동 (5분)
- 소개 (5분)
  - 워크숍의 목적을 설명합니다.
  - 학습 목표를 검토합니다.
- 목표 1: 식사를 빨리 준비하고 식료품을 저장해 두는 데 도움이 되는 세 가지 유용한 조언을 알아봅니다(5~10분).
  - 유인물 살피기: '간편하게 준비하는 건강에 좋은 식사와 간식'
  - 유인물 살피기: '장보기 목록'
- 동영상: '맛있는 음식을 빠르게' (2~3분)
- 스트레칭 휴식 시간 (5분)
- 목표 2: 외식을 할 때 건강에 좋은 음식을 선택할 수 있는 다섯 가지 유용한 조언을 알아봅니다. (5~10분)
  - 유인물 살피기: '외식하는 데 유용한 조언'
  - 유인물 살피기: '식품 정보: 식당 메뉴와 자판기에 있는 칼로리 라벨'
  - 활동 (5~10분). **유의사항:** 활동 1은 어색한 분위기를 깨기 위해 수업을 시작할 때 활용합니다. 그러면 수업 중에 음식을 조리할 수 있습니다.
- 목표 3: 슬로우 쿠커를 사용하여 건강에 좋은 식사를 쉽게 준비하는 법을 설명합니다. (5~10분)
  - 유인물 살피기: '슬로우 쿠커 사용에 유용한 조언과 조리법'
- 신체 활동 늘리기 (1~2분)
- 'MyPlate, MyWins 유용한 조언: 간식 완전 분석' 유인물을 살펴봅니다. (2분)
- 마무리/질의응답 (5분)
  - 집에서 할 수 있는 일에 대한 **알림장:**
    - 외식할 때 식당 메뉴에 칼로리 표시가 되어 있으면 현명한 결정을 내릴 수 있습니다. (칼로리 표시 라벨에 대한 자세한 설명은 www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm436722 을 방문하십시오.)
    - 이후 식당에서 음식을 먹을 때면 칼로리가 낮은 항목을 선택하는 데 유용한 조언과 포화 지방 및 트랜스 지방, 당류 첨가, 소금에 대한 정보를 활용하여 보다 건강에 좋은 요리를 주문할 수 있습니다.
    - 신체 활동을 하는 총 시간을 늘리고 가만히 앉아서 보내는 시간을 줄입니다.
- 참가자들에게 평가서를 작성해 줄 것을 요청합니다. (5분)

워크숍 2

워크숍 수업 계획

어색한 분위기를 깨는 활동 (5분)

다음 질문들을 참가자들에게 큰 소리를 읽어 줍니다. 각 질문에 대한 대답으로 “자주”, “가끔” 또는 “거의 아님/하지 않음”이라고 말할 때 손을 들게 하여 참가자들의 답변을 끌어냅니다.

당신은 주방과 요리를 효과적으로 관리하고 있습니까?	자주	가끔	거의 아님/하지 않음
얼마나 자주 식사를 미리 준비하십니까?			
얼마나 자주 식사를 만들기 위한 재료를 미리 다듬어 놓으십니까?			
식사를 준비하는 일에 30분 이하를 쓰는 횟수는 어느 정도입니까?			
남은 음식을 다음 식사 시간에 내놓는 횟수는 어느 정도입니까?			
가족과 함께 사는 경우, 가족이 식사를 준비하고 치우는 일을 얼마나 자주 도와줍니까?			

질문을 마치고 나면 이 정보를 참가자들이 돌려 읽게 합니다. 질문에 “자주”라고 답했다면 별 한 개를 표시합니다. “가끔” 또는 “거의 아님/하지 않음”이라고 답했다면 별을 표시하지 않습니다! 이 워크숍에서는 건강에 좋은 식단을 빠르게 조리하는 데 도움이 되는 정보를 제공합니다.

워크숍 수업 계획

수업 요점

워크숍의 목적 (2~3분)

- 오늘의 워크숍과 나눠드린 유인물은 건강에 좋은 식사와 간식을 간편하고 빠르게 준비하는 데 필요한 조언을 담고 있습니다.
- 본 워크숍은 '미국인을 위한 식단 지침'과 ' 미국인을 위한 신체 활동 지침'을 바탕으로 삼고 있습니다. '식단 지침'에서는 건강 증진, 건강한 체중 유지, 질병 예방에 도움이 되는 음식을 선택하는 데 바탕이 되는 과학적인 조언을 찾을 수 있습니다. '신체 활동 지침'에는 건강한 신체를 만들고 그 상태를 유지하려면 어떤 종류의 신체 활동을 얼마만큼, 또 어느 정도의 강도로 해야 하는지에 대한 조언이 나와 있습니다.
- 이렇게 소비자를 위해 엄선된 메시지는 ' 식단 지침'에 바탕을 두고 있습니다. 그런 메시지에 대한 자세한 내용은 www.choosemyplate.gov에서 확인하실 수 있습니다.

우리가 무엇을 먹고 마시는지는 장기적인 관점에서 볼 때 아주 중요합니다. 올바른 조합으로 더 건강한 현재와 미래를 만들 수 있습니다. 사소한 변화부터 시작하면 더욱 건강한 삶을 위한 선택을 즐겁게 실천할 수 있습니다. 건강에 좋은 식단을 찾아 평생 동안 유지하는 방법을 배웁시다.
건강에 좋은 식단이란?

- 음식을 한 그릇 먹는다면, 그 중 반을 과일과 채소로 채웁니다. 과일은 통째로, 채소는 다양하게 먹습니다.
- 섭취하는 곡물의 반을 통곡물로 채웁니다.
- 우유나 요거트는 저지방 또는 무지방으로 바꿉니다.
- 단백질 공급원은 다양하게 섭취합니다.
- 나트륨(소금), 포화지방, 트랜스 지방 및 첨가당이 적게 들어간 음식과 음료를 먹고 마십니다.

건강에 좋은 식생활과 신체 활동은 보다 건강한 삶을 영위하는 데 필요한 기본 요소입니다. '신체 활동 지침'에서는 성인의 경우 매주 최소 2시간 30분 동안 신체 활동을 하도록 권장합니다. 어린이의 경우는 매일 60분입니다.

- 걷거나, 춤을 추거나, 자전거를 타거나, 정원을 가꾸는 등의 신체 활동을 많이 하고 가만히 앉아 있는 시간을 줄여야 합니다.

수업 요점

학습 목표 (2~3분)

- 식사를 빨리 준비하고 식료품을 저장해 두는 데 도움이 되는 세 가지 유용한 조언을 알아봅니다.
- 외식을 할 때 건강에 좋은 음식을 선택할 수 있는 다섯 가지 방법을 알아봅니다.
- 슬로우 쿠커를 사용하여 건강에 좋은 식사를 쉽게 준비하는 법을 설명합니다.

수업 요점

유인물: '간편하게 준비하는 건강에 좋은 식사와 간식' (5분)

집에서 밥해 먹는 데 유용한 조언

- 주방에 통밀 파스타나 현미, 무가염 채소 통조림(간 토마토), 무가당 통조림 과일, 신선한 또는 말린 향신료(마늘)을 항상 구비해 둡니다.
- 냉장고에 살코기 단백질 식품, 즉 냉동 닭가슴살, 생선 또는 조개, 소스를 치지 않은 냉동 채소나 과일을 항상 구비해 둡니다. 퀴노아나 현미 같은 통곡물을 대량으로 조리한 다음 비닐 봉지에 조금씩 넣어 냉동해 두면 식사를 빨리 준비할 수 있습니다.
- 요리한 채소와 육류 등 남은 음식을 새롭고 간편한 조리법으로 재탄생시켜 다음날 식탁에 올릴 수 있는 방법을 찾습니다. 남은 채소와 육류는 부리토나 오믈렛을 만들면 좋습니다.
- 슬로우 쿠커를 사용하여 한 번에 2~3 끼 먹을 요리를 만들면 주방에 머무는 시간을 줄일 수 있습니다.


EAT HEALTHY YOUR WAY

Quick, Healthy Snacks and Meals

Short on time? Try these tips for making healthier meals...fast!

Speedy suppers

Pasta plus . . .

Greg: One thing you'll always find in my pantry is a couple of boxes of whole-wheat pasta and cans of no-salt-crushed tomatoes. I don't like all the added sugars and salt in some of the store's pasta sauces, so I make up my own sauce. I add dried oregano, basil, chopped onion, and lots of garlic to the tomatoes. I'll even toss in a bag of cooked chicken breast and frozen veggies or leftover vegetables from the night before. My sauce is nutritious and low in fat, salt, and added sugars.

Add a salad, and we have a good meal in less time than it takes to get the kids ready to go to a drive-through. And...my sons love this meal.

Fish in a flash . . .

Ayani: there's my motto about food—"Make it simple, make it right, and make it quick." I keep cans of salmon and tuna in my cupboard because they have healthy fats. It takes less than 15 minutes to make up salmon or tuna cakes. Just add chopped onion, some whole-wheat bread crumbs, one beaten egg, and some celery seed. Form the patties, and cook in a pan with cooking spray. Cook until the patties are brown and crispy on both sides.

Slow cooker to the rescue . . .

Anh: Once a week I make big batches of food in my slow cooker. I chop up lots of vegetables—carrots, onions, squash, sweet peppers—anything we have on hand. I put the veggies on the bottom, then place my skinless chicken breasts or lean beef on top.

Then, I add a can of no-salt-added tomatoes, some oregano, and 2 cloves of garlic. I do other fun things instead of cooking for hours. And, we can get 3 tasty, healthy suppers in less time than it used to take me to cook 1 meal!

So what are you doing for dinner tonight?

Why not try what works for Greg, Ayani, and Anh?

TIP

Make a quick, nutritious meal with whole-wheat pasta, lean meats, and frozen or leftover vegetables.

TIP

Keep canned fish on hand for quick meals using healthy fats.

TIP

Save time by using a big slow cooker. Get 2–3 healthy suppers without spending lots of time in the kitchen.

For more information, visit www.healthfinder.gov.

워크숍 수업 계획

수업 요점

유인물: '장보기 목록' (5분)

- 주방이나 냉장고에 미리 만들어 둔 음식을 보관해 두면 식사를 빨리 준비할 수 있습니다. 통조림처럼 오래 보관할 수 있는 식품은 세일 기간에 많이 사두는 방법이 있습니다. ' 영양 성분' 라벨을 잘 읽고 나트륨(소금), 포화지방, 트랜스 지방 및 첨가당이 적게 들어간 제품을 선택합니다.
- 냉장고에 들어 있는 식품 목록을 적어 냉장고 문에 붙여 놓으면 필요할 때 요긴합니다. 또한 어느 시장 또는 마트에 가는지에 맞추어 장 보기 목록을 작성하고 그에 맞는 할인권을 가져가면 장 보기를 빨리 끝낼 수 있습니다.

건강에 좋은 식사를 빠르게 준비하기

참가자들에게 균형 잡힌 식사를 준비하려면 MyPlate를 사용하는 것이 좋다고 권합니다.

- 설탕과 포화 지방이 첨가되면 칼로리가 높아지니 주의하고, 소금 섭취를 제한합니다.
- 저녁에 먹었던 음식으로 다음날 아침 식사를 준비할 수 있습니다. 채소(버섯, 고추, 양파, 시금치, 토마토 등)를 넣은 오믈렛, 저지방 또는 무지방 우유, 과일을 같이 내보세요.
- 케사디야도 훌륭한 한 끼 요리입니다. (그릴에 구운 닭고기나 콩 같은 기름기 적은 단백질에 저지방 또는 무지방 치즈를 올리고 통밀 토르티야로 감싸면 됩니다.)
- 소금을 적게 넣은 수프와 샐러드에 비네그레트 드레싱을 치면 한 끼 식사가 됩니다. 수프나 샐러드에 저지방 치즈를 잘게 잘라 넣어도 좋습니다.

유용한 조언: 냉장고를 열었을 때 눈이 닿는 높이의 선반에, 또는 주방 식탁이나 싱크대에 신선한 과일을 올려놓습니다. 그러면 다른 간식보다 과일을 먼저 보고 먹을 확률이 높아집니다.


My Shopping List

These are good items to have on hand to make healthy meals and snacks.

Dairy and Eggs
- ☐ Fat-free (skim) or low-fat (1%) milk
- ☐ Fat-free, low-fat, or reduced-fat cottage cheese
- ☐ Low-fat or reduced-fat cheeses
- ☐ Fat-free or low-fat plain yogurt
- ☐ Eggs/egg substitute
- ☐ _____

Breads, Muffins, and Rolls
- ☐ Whole-grain bread
- ☐ Whole-grain bagels and English muffins
- ☐ Whole-grain tortillas
- ☐ Whole-grain pita bread and naan bread
- ☐ _____

Cereals, Crackers, Rice, Noodles, and Pasta
- ☐ Unsweetened whole-grain cereal, hot or cold
- ☐ Rice (brown)
- ☐ Quinoa, couscous
- ☐ Whole-wheat pasta (noodles, spaghetti)
- ☐ _____

Seafood, Meats, and Poultry
- ☐ Whole-meat chicken and turkey (skin off)
- ☐ Fish and shellfish (not battered)
- ☐ Lean ground (92% lean/8% fat) beef or turkey
- ☐ 95% fat-free sliced whole pork or ham
- ☐ _____

Fruits (Fresh, Canned, Frozen, and Dried)

Fresh Fruits:
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Canned Fruits (without added sugars)
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Frozen Fruits (without added sugars)
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dried Fruits (with limited added sugars for tart fruits)
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Vegetables (Fresh, Canned, and Frozen)

Fresh Vegetables:
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Canned Vegetables (low sodium or no salt added)
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Frozen Vegetables (without sauces)
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Nuts, Seeds, and Soy
- ☐ Unsalted whole nuts or seeds
- ☐ Nut butters (peanut, almond, etc.)
- ☐ Tofu
- ☐ _____
- ☐ _____

Baking Items
- ☐ Nonstick cooking spray
- ☐ Canned evaporated milk—fat free (skim) or low fat (1%)
- ☐ Nonfat dry milk powder
- ☐ Whole-wheat flour
- ☐ Vegetable oil
- ☐ _____

Condiments, Sauces, Seasonings, and Spreads
- ☐ Oil-based dressings, reduced-calorie salad dressings
- ☐ Salt-free spices and spice blends
- ☐ Flavored vinegars
- ☐ Salsa or picante sauce
- ☐ Soy sauce (low sodium)
- ☐ Bouillon cubes/granules (low sodium)
- ☐ _____

Beverages
- ☐ No-calorie drinks or mixes
- ☐ 100% fruit and vegetable juices (not "juice drinks")
- ☐ _____

Fats and Oils
- ☐ Oils (olive, canola, corn, soybean, sunflower, peanut)
- ☐ Tub margarine (with no trans fat)
- ☐ _____

더 건강에 좋은 간식 준비하기

이 주제는 스트레칭 휴식 시간 전이나 후에 토의하는 것이 좋습니다. 스트레칭 휴식 시간 전이라면, 참가자들에게 아이디어를 떠올려 볼 것을 권합니다.

- 간식에 최소 2가지 식품군을 포함시키는 것을 목표로 합니다. 채소, 과일, 통곡물, 저지방 및 무지방 유제품, 단백질 식품을 포함시킵니다.
  - **"Ants on a Log(앤트스 온 아 로그)" (땅콩버터와 건포도를 얹은 샐러리)**
  - **신선한, 말린, 또는 통조림 과일(무가당 통조림 또는 말린 과일)에 저지방 또는 무지방 요거트**
  - **자르지 않은 채소와 후무스(병아리콩으깬 것과 오일, 마늘을 섞은 중동 지방 음식)에 저지방 우유**
  - **(저염) 통곡물 크래커와 저지방 또는 무지방 치즈**
  - **땅콩 버터와 함께 통밀 빵 또는 사과 절편**
  - **소금을 치지 않은 통곡물 프레즐과 에어 프라이기로 튀긴 팝콘**
  - **잘게 썬 채소를 넣은 통밀 피타 빵**
  - **무가당 통조림 복숭아와 저지방 또는 무지방 우유**

동영상

'맛있는 음식을 빠르게' (2~3분)

health.gov/dietaryguidelines/workshops/

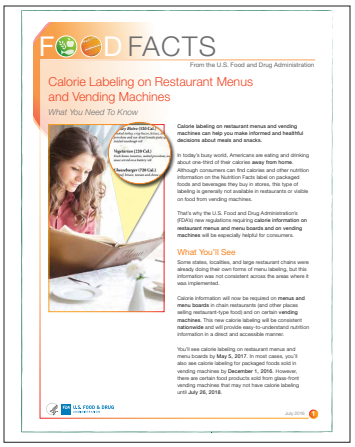
스트레칭 휴식 시간

'가장 좋아하는 건강에 좋은 간식 말해 보기'

참가자들에게 실내를 걸어 다니며 대화 상대를 찾게 합니다. 상대를 찾으면 상대가 가장 좋아하는 건강에 좋은 간식이 무엇인지 물어보고, 어떻게 만들거나 준비하는지도 알아봅니다. 30초가 지나면 역할을 바꾸어, 이번에는 상대가 같은 질문을 하게 합니다. 그 후에는 새로운 대화 상대를 찾아 같은 과정을 반복합니다. 건강에 좋은 간식이라는 생각에 대해 여러 명과 이야기를 나눌 기회가 됩니다. 이 시간 동안 모든 참가자들이 몸을 움직이고 계속 걷는 것이 중요합니다. 이제 참가자들이 서로의 창의적인 아이디어를 모두에게 말하는 시간을 갖습니다.

수업 요점

유인물: '외식하는 데 유용한 조언'과 '식품 정보: 식당 메뉴와 자판기에 있는 칼로리 라벨'
(5~10분)


FOOD FACTS
From the U.S. Food and Drug Administration
Calorie Labeling on Restaurant Menus and Vending Machines
What You Need To Know

분량 줄이는 데 유용한 조언

- 메뉴에 아동용으로 적은 분량의 음식이 있다면 그것을 선택하고, 아니면 최대한 분량이 적은 요리를 주문합니다.
- 식당 요리는 1인분의 반만 섭취하고, 나머지 반은 싸 달라고 하여 다음날 점심으로 활용합니다.
- 주 요리보다는 전채 요리나 곁들임으로 나오는 요리를 주문합니다.
- 주 요리를 주문하게 되었다면 친구와 나누어 먹습니다.
- "잔반 없이 다 먹기" 운동은 이제 그만합니다. 배가 부르다 싶으면 바로 수저를 내려놓습니다. 아니면, 요리가 나오자 마자 미리 반을 싸 달라고 종업원에게 부탁합니다. 그러면 요리를 다 먹고 싶다는 유혹을 떨칠 수 있습니다.
- 뷔페 식당에 가면 뭐든지 먹어 치울 수 있는 뷔페보다는 한 가지 메뉴 요리를 주문합니다.

칼로리 줄이는 데 유용한 조언

식당에 가면 메뉴의 칼로리 표시를 주의 깊게 보면서 다음과 같은 유용한 조언을 활용합니다.

- 음료는 물, 저지방/무지방 우유, 또는 무가당 음료로 주문합니다.
- 식탁에 처음부터 나와 있는 공짜 과자 및 살사 소스 또는 빵은 먹지 않습니다.
- 채소가 가득한 샐러드부터 먹습니다. 그러면 배고픔을 조절하고 빨리 배가 부릅니다.
- 샐러드 드레싱은 샐러드에 뿌리지 말고 따로 갖다 달라고 합니다. 그리고 꼭 필요한 양만큼만 찍어 먹습니다.
- 샌드위치나 피자는 페퍼로니나 소시지 같은 가공육과 치즈가 듬뿍 든 것보다는 채식용을 선택합니다.
- 요리에 소스를 넣지 말고, 빵에 버터를 바르지 말라고 부탁합니다.

활동

(미리 선택하기, 5~10분)

1. **슬로우 쿠킹:** 슬로우 쿠커를 사용하는 방법을 시연합니다. 건강에 좋은 식사를 준비하는 데 걸리는 시간을 절약할 수 있는 좋은 방법입니다. 슬로우 쿠커 바닥에 잘게 썬 채소를 깔고, 그 위에 껍질을 벗긴 닭가슴살이나 기름기 없는 소고기를 얹은 다음, 무가염 깍둑썬 토마토 통조림, 오레가노 및 마늘을 뿌립니다. 슬로우 쿠커를 켜고 워크숍이 진행되는 동안 조리를 합니다.

   필요한 준비물: 슬로우 쿠커, 잘게 썬 고추(녹색, 적색, 노란색 등), 양파, 주키니 호박, 당근, 껍질 벗긴 닭가슴살이나 기름기 없는 소고기 450그램, 무가염 깍둑썬 토마토 통조림 400그램, 오레가노 한 티스푼 반, 다진 마늘 2쪽, 통조림 따개.

   유의사항: 채소는 (수업 전에) 미리 다듬어 두어야 합니다. 워크숍 장소에 싱크대가 없어 고기를 슬로우 쿠커에 넣은 후 손을 씻을 방법이 없다면, 닭고기/소고기를 밀봉할 수 있는 비닐 봉지에 넣어오십시오. 손으로 고기를 만지지 않아도 슬로우 쿠커에 넣을 수 있습니다. 식품 안전과 추가 조리법에 대한 보다 자세한 정보는 부록을 참조하십시오.

2. **'외식하는 데 유용한 조언':** '외식하는 데 유용한 조언'과 '식품 정보: 식당 메뉴와 자판기에 있는 칼로리 라벨' 유인물을 살펴봅니다. 그런 다음, 현지 식당의 메뉴를 나누어 줍니다. 참가자들을 소규모 그룹으로 나누고, 각 그룹에 메뉴를 준 다음 가장 건강에 좋은 요리에 형광펜으로 줄을 긋거나 동그라미를 치게 합니다.

   필요한 준비물: (각 민족의 다양한 요리를 파는) 현지 식당의 메뉴, 건강에 좋은 옵션에 줄을 치거나 원을 그릴 수 있는 형광펜.

수업 요점

유인물: '슬로우 쿠커 사용에 유용한 조언과 조리법' (5~10분)


Slow Cooker Tips and Recipes

TIPS FOR USING A SLOW COOKER

- Always thaw meat and poultry in the refrigerator before cooking them in the slow cooker. This way, the meat will cook completely. Follow this order when putting food into a slow cooker: (1) put the vegetables in first, then (2) add the meat, and (3) top with liquid (broth, water, sauce).
- Fill the slow cooker between halfway and 2/3 full. Cooking too little or too much food in the slow cooker can affect cooking time and quality.
- To store leftovers, move food to a smaller container to allow food to cool properly; refrigerate within 2 hours after cooking is finished. Do not reheat leftovers in the slow cooker. Instead, use a stove, microwave, or oven to reheat food to 165F.

CHANGING RECIPES TO USE IN A SLOW COOKER

Try your favorite recipe in a slow cooker with these tips:

- Liquids do not boil away in a slow cooker. In most cases, you can reduce liquids by 1/3 to 1/2 (soups do not need the liquid reduced).
- Add pasta at the end of cooking, or cook it separately to prevent it from getting mushy.
- Milk, cheese, and cream can be added 1 hour before serving.
- For more tips on changing recipes for a slow cooker, download the PDF at www.ag.ohio.edu/publications/food-nutrition/now-serving-slow-cooker-meals

저녁식사로 무엇을 준비해야 할지 고민이 되시나요? 너무 늦게 퇴근해서 저녁을 만들 시간이 부족하신가요? 슬로우 쿠커를 써보세요! 아침에 잠깐 준비해 두면 저녁식사를 간편하게 만들 수 있습니다. 슬로우 쿠커로 만드는 리프라이드(삶아서 튀겨 놓은 반조리 제품) 콩과 칠면조 고기 칠리 조리법을 써보세요.

왜 슬로우 쿠커를 써야 할까요?

슬로우 쿠커를 사용하면 손쉽고 빠르게, 그리고 저렴한 비용으로 가족을 위한 식사를 준비할 수 있습니다. 게다가...

- 전기가 절약됩니다! 슬로우 쿠커는 오븐보다 전기를 적게 쓰며 주방을 열기로 꽉 채우지도 않습니다.
- 돈이 절약됩니다! 슬로우 쿠커로 조리하면 고기가 부드러워지기 때문에 굳이 비싼 부위를 살 필요가 없습니다.
- 시간이 절약됩니다! 슬로우 쿠커는 대개 한 번으로 조리가 끝나고, 세척이 쉽습니다.

수업 요점

신체 활동 늘리기 (1~2분)

- '미국인을 위한 신체 활동 지침'에 따르면, 누구든 건강상의 이득을 누리려면 정기적으로 신체 활동을 하는 것이 좋습니다.
- 성인을 위한 권장사항은 다음과 같습니다.

	중간 정도의 활동	격렬한 활동
활동의 유형	힘차게 걷기, 평지에서 자전거 타기, 라인 댄스, 정원 가꾸기	줄넘기, 농구, 축구, 수영, 유산소 운동
활동량	**중간 정도**의 활동은 **일주일에 적어도 2시간 30분**을 해야 합니다.	**격렬한** 활동은 **일주일에 적어도 1시간 15분**을 해야 합니다.

출처: 2008년 '미국인을 위한 신체 활동 지침'

- 어린이는 **매일 신체 활동을 60분** 하는 것이 좋습니다.
- **오늘의 유용한 조언:** 새로운 활동을 추가하거나 이미 즐기고 있는 활동을 더 오래 하는 식으로 신체 활동 시간을 늘립니다.
  - **해 보고 싶고 또한 생활 스타일에 맞는 활동을 고릅니다.**
  - **신체 활동을 꾸준히 기록하고 시간을 서서히 늘려서 권장 시간을 충족시킵니다.**
- 본인이 세운 신체 활동 및 영양 목표를 꾸준히 기록합니다!
  - **본인의 신체 활동을 기록하고 사소한 단계를 실천하여 식습관을 개선합니다. 일기나 수첩, 웹사이트 또는 모바일 앱으로 본인의 활동을 기록할 수 있습니다.**
  - **Presidential Active Lifestyle Award('프레지덴셜 액티브 라이프스타일 어워드: PALA+)': 신체 활동과 좋은 영양을 증진시키는 운동, 스포츠, 영양에 관한 대통령 위원회의 시상 프로그램입니다. 8주 동안 이어지는 이 프로그램은 건강을 유지하거나 향상시키는 데 도움을 줄 수 있으며, 건강 목표를 관리하고 도달하는 데 도움이 되는 훌륭한 방법입니다.**
    - PALA+에 대한 자세한 내용을 원하시면, www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/을 방문하십시오.
    - 인쇄하여 사용할 수 있는 PALA+ 일지는 부록을 참조하십시오.

유용한 조언: 중간 정도의 활동과 격렬한 활동을 병행해도 좋습니다. 일반적으로, 격렬한 활동 1분은 중간 정도 활동 2분과 맞먹습니다.

수업 요점

유인물: 'MyPlate, MyWins 유용한 조언: 간식 완전 분석' (2분)

수업 요점

마무리/질의응답 (5분)

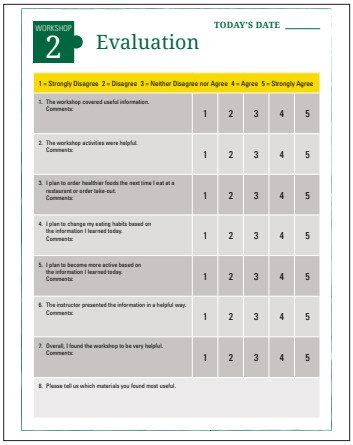
집에서 할 수 있는 일

- 이후 식당에서 음식을 먹을 때면 칼로리가 낮은 항목을 선택하는 데 유용한 조언과 포화 지방 및 트랜스 지방, 당류 첨가, 소금에 대한 정보를 활용하여 보다 건강에 좋은 요리를 주문할 수 있습니다.
- 신체 활동을 하는 총 시간을 늘립니다.

평가서를 작성합니다.

(5분)

서식을 작성하여 강사에게 제출합니다.



워크숍

2

유인물

1. **‘간편하게 준비하는 건강에 좋은 식사와 간식’**
2. **‘장보기 목록’**
3. **‘외식하는 데 유용한 조언’**
4. **‘식품 정보: 식당 메뉴와 자판기에 있는 칼로리 라벨’**
5. **‘슬로우 쿠커 사용에 유용한 조언과 조리법’**
6. **‘MyPlate, MyWins 유용한 조언: 간식 완전 분석’**
7. **평가**

나만의 건강에 좋은 식단 실천하기

간편하게 준비하는 건강에 좋은 식사와 간식

시간이 부족하십니까? 더 건강에 좋은 식사를 빠르게 준비하는 데 유용한 조언을 소개합니다!

빨리 준비하는 저녁 식사

파스타에 더하여...

Greg: 저는 집에 항상 통밀 파스타와 소금을 넣지 않고 으깬 토마토 통조림을 구비해 둔답니다. 시중에 파는 파스타 소스는 소금과 설탕이 많이 들어 있어서 안 좋아해요. 제가 직접 소스를 만들죠. 통조림 토마토에 말린 오레가노, 바질, 다진 양파를 추가하고 마늘을 듬뿍 넣어요. 여기에 미리 삶아 둔 닭가슴살과 냉동 채소, 아니면 전날 밤에 먹고 남은 야채를 넣기도 하죠. 이렇게 만들면 영양소가 풍부하고 지방, 소금 그리고 첨가당은 많이 들어가지 않은 소스가 완성돼요.

샐러드까지 곁들이면 아주 훌륭한 한 끼 식사가 되죠. 아이들을 데리고 햄버거집에 가는 시간보다 더 빨리 준비할 수 있고요. 그리고... 우리 아들들도 엄마 요리를 더 좋아해요.

생선 요리 빠르게 만들기...

Aponi: 저는 항상 "요리는 간단하게, 올바르게, 빨리" 하는 것이라고 생각해요. 우리 집 찬장에는 연어와 참치 통조림을 항상 넣어 둡니다. 건강에 좋은 지방을 함유하고 있거든요. 이걸로 연어나 참치 패티를 만들면 15분도 안 걸려요. 통조림 연어나 참치에 다진 양파, 통밀 빵가루, 달걀 1개 그리고 샐러리 씨앗 약간을 넣는 거죠. 동그랗게 빚어서 스프레이 오일을 뿌린 팬에 구워요. 패티가 갈색이 되고 양쪽이 바삭바삭해지면 다 익은 거예요.

슬로우 쿠커는 나의 구세주...

Anh: 저는 1주일에 한 번 슬로우 쿠커로 조리를 잔뜩 해 놔요. 먼저 당근, 양파, 호박, 파프리카 등등, 집에 있는 채소를 썰어서 준비해요. 슬로우 쿠커 바닥에 채소를 깔고, 껍질을 벗긴 닭가슴살과 기름기 적은 소고기를 놓죠.

그 위에 소금을 넣지 않은 토마토 통조림, 오레가노 약간, 마늘 2쪽을 추가해요. 슬로우 쿠커를 켜고, 요리가 되는 동안 다른 일을 하면서 즐겨요. 식사를 한 번 준비할 시간보다 짧은 시간에 저녁을 세 번 먹을 분량의 요리가 완성되죠. 맛있고 건강하기까지 하고요!

자, 오늘 저녁은 뭘로 할 예정인가요?

Greg, Aponi 및 Ahn이 알려준 비법을 써 보시죠?

유용한 조언

통밀 파스타, 기름기 없는 고기, 냉동 또는 먹고 남은 채소로 간편하고도 영양소 많은 식사를 준비할 수 있습니다.

유용한 조언

생선 통조림을 항상 구비해 두면 건강에 좋은 지방이 든 식사를 간편하게 만들 수 있습니다.

유용한 조언

대용량 슬로우 쿠커로 조리 시간을 절약할 수 있습니다. 주방에서 오랜 시간을 보낼 필요 없이 두세 끼를 먹을 수 있는 요리가 만들어지니까요.

자세한 정보를 원하면, www.healthfinder.gov을 방문하십시오.

사소한 변화가 큰 차이를 낳습니다.

단숨에 만드는 푸짐하고 건강에 좋은 점심

- **샌드위치를 사랑하시나요?** 그릴에 구운 닭고기, 건강에 좋은 지방이 든 참치 같은 단백질 공급원을 넣어서 만들어 보세요. 땅콩 버터, 저지방 치즈 또는 완숙해서 썬 달걀 같은 건강에 좋은 음식으로 속을 넣어 보세요.
- **채소로 샌드위치 속을 채우세요.** 기본적인 녹색 야채 및 토마토와 아울러… 오이, 파프리카 또는 주키니 호박을 얇게 썰어 넣으면 아삭한 맛이 추가됩니다.
- **통곡물을 선택하세요!** 흰빵이나 번 대신에 통곡물 또는 100% 통밀빵, 토르티야 쌈, 잉글리시 머핀 그리고 피타 빵을 선택해 보세요.
- **채소 샐러드도 좋은 선택입니다.** 채소 샐러드에 기름기 없는 고기나 해산물에 과일, 콩 그리고 견과류를 추가해 보세요. 말린 크렌베리, 잘게 자른 과일, 강낭콩, 호두 및 아몬드도 넣어 보세요.

시간이 없으세요? 패스트푸드를 먹더라도 건강에 좋은 선택이 가능합니다.

세트 메뉴나 사이즈 업그레이드를 피합니다.
샌드위치, 튀긴 음식 및 소프트 드링크는 사이즈가 커지면 칼로리가 크게 늘어납니다.

외식을 할 때 칼로리를 줄일 수 있는 방법은 다음과 같습니다.

- 햄버거는 보통 크기 또는 아동용 햄버거를 택하고, 양상추, 토마토 및 양파를 많이 넣습니다.
- 대형 햄버거나 샌드위치는 반으로 나눕니다. 반은 지금 먹고, 나머지 반은 냉장 보관하여 다음날 점심에 먹습니다.
- 서브머린류의 샌드위치는 칠면조 고기나 그릴에 구운 닭고기가 든 소형 샌드위치를 택하고, 시금치, 토마토, 오이, 양파 같은 채소를 많이 넣습니다.
- 일반 우유, 과일 음료 및 소프트 드링크보다는 물이나 저지방/무지방 우유를 마십니다.

더 건강에 좋게

- 감자튀김 대신 오일이 들어간 드레싱이나 비네그레트를 친 곁들임 샐러드를 주문합니다. 아니면 감자튀김을 작은 것으로 주문하여 친구와 나누어 먹습니다.
- 소스는 머스타드나 저칼로리 마요네즈를 택하고, 일반 마요네즈라면 조금만 먹습니다.
- 곁들임 요리는 항상 여러 가지 채소를 선택합니다. 매시드 포테이토와 그레이비 소스 대신, 오븐에 구운 감자 약간과 살사 소스를 주문합니다.
- 도우가 두툼한 고기 피자나 더블 치즈 피자보다는 샐러드를 곁들인 도우가 얇은 채소 피자를 주문합니다.
- 케이크, 파이 및 브라우니는 가끔씩만 즐기도록 합니다. 대신 과일을 주문하거나 후식 1개를 시켜 나누어 먹습니다.

장보기 목록

주변에 흔히 있으면서 건강에 좋은 식사와 간식을 만들 수 있는 재료를 소개합니다.

유제품과 달걀

- ☐ 무지방 또는 저지방(1%) 우유
- ☐ 무지방, 저지방, 또는 지방을 줄인 코티지 치즈
- ☐ 저지방 또는 지방을 줄인 치즈
- ☐ 무지방 또는 저지방 플레인 요거트
- ☐ 달걀/달걀 대체품
- ☐ _____

빵, 머핀 및 롤빵

- ☐ 통곡물 빵
- ☐ 통곡물 베이글과 잉글리시 머핀
- ☐ 통곡물 토르티야
- ☐ 통곡물 피타 빵과 난
- ☐ _____

시리얼, 크래커, 백미, 국수 및 파스타

- ☐ 무가당 통곡물 시리얼 (뜨거운 것 또는 차가운 것)
- ☐ 현미
- ☐ 퀴노아, 쿠스쿠스
- ☐ 통밀 파스타 (국수, 스파게티)
- ☐ _____

해산물, 육류, 가금류

- ☐ 흰살고기 (껍질을 벗긴 닭고기, 칠면조 고기)
- ☐ 생선, 조개류 (양념을 묻히지 않은 것)
- ☐ 기름기 없는 저민 소고기 (92% 살코기/8% 지방) 또는 기름기 없는 저민 칠면조 고기
- ☐ 95% 무지방 얇게 썰은 통 돼지고기나 햄
- ☐ _____

과일 (신선한 것, 통조림, 냉동 및 말린 것)

신선한 과일:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

통조림 과일 (무가당):

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

냉동 과일 (무가당):

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

말린 과일 (타르트 과일의 경우 당을 적게 첨가한 것):

- ☐ _____
- ☐ _____

채소 (신선한 것, 통조림, 냉동)

신선한 채소:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

통조림 채소 (저염 또는 무가염):

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

얼린 채소 (소스나 양념을 치지 않은 것):

- ☐ _____
- ☐ _____

견과류, 씨앗류 및 대두

- ☐ 소금을 치지 않은 견과류나 씨앗류
- ☐ 견과 버터 (땅콩, 아몬드 버터 등)
- ☐ 두부
- ☐ _____
- ☐ _____

베이킹 재료

- ☐ 스프레이 형태로 뿌리는 오일
- ☐ 농축유 통조림 — 무지방(탈지) 또는 저지방 (1%)
- ☐ 무지방 우유 분말
- ☐ 통밀가루
- ☐ 식물성 기름
- ☐ _____

양념, 소스, 조미료 및 스프레드류

- ☐ 오일이 들어가는 드레싱, 칼로리를 줄인 샐러드 드레싱
- ☐ 무염 양념과 혼합 향신료
- ☐ 향미를 추가한 식초
- ☐ 살사 또는 매운 양념 소스
- ☐ 간장 (저염)
- ☐ 고형 부용/과립 (저염)
- ☐ _____

음료

- ☐ 무칼로리 드링크 또는 혼합 드링크
- ☐ 100% 과채 주스 (“ 과즙 음료”가 아님)
- ☐ _____

지방과 기름

- ☐ 기름 (올리브, 카놀라, 옥수수, 대두, 해바라기, 땅콩)
- ☐ 통에 든 마가린 (트랜스 지방이 없음)
- ☐ _____

외식하는 데 유용한 조언

건강에 좋은 외식 및 테이크 아웃에 유용한 일반적 조언

외식을 하거나 테이크 아웃을 주문할 때도 건강에 좋은 식단을 선택할 수 있습니다. 칼로리가 낮고 포화 지방과 트랜스 지방이 적으며 소금과 설탕이 더 적게 첨가된 음식을 고르는 데 유용한 조언을 소개합니다.

메뉴 읽기

다음과 같은 용어가 붙은 메뉴를 고릅니다.

Baked (오븐에 구운)	Lightly saut□ed (가볍게 볶은)
Boiled/simmered ((와인 또는 레몬즙을 넣어) 끓이거나 삶은)	Poached (데친)
Broiled (석쇠에 구운)	Roasted (오븐에 구운)
Grilled (그릴에 구운)	Au jus (육즙과 함께 찐)

다음과 같은 용어가 붙은 메뉴는 조심합니다.

Alfredo (버터 치즈 크림으로 버무린)	Buttery (버터를 넣은)	Escalloped (빵가루를 발라 튀긴)
Au fromage (치즈를 듬뿍 넣은)	Casserole (캐서롤)	Fried (튀긴)
Au gratin (그라탱 요리)	Cheese sauce (치즈 소스)	Gravy (그레이비)
Basted (양념을 끼얹은)	Creamed (크림을 얹은)	Hollandaise sauce (홀랜다이즈 소스)
B□arnaise (베어네이즈 소스)	Crispy (바삭한)	In cream or cream sauce (크림을 넣었거나 크림 소스 추가)
Breaded (빵가루를 묻힌)	Crusted (바삭한 껍질)	Pastry crust (패스트리 크러스트)
Butter sauce (버터 소스)	Deep fried (기름에 튀긴)	Pot pie (고기를 넣은 파이)

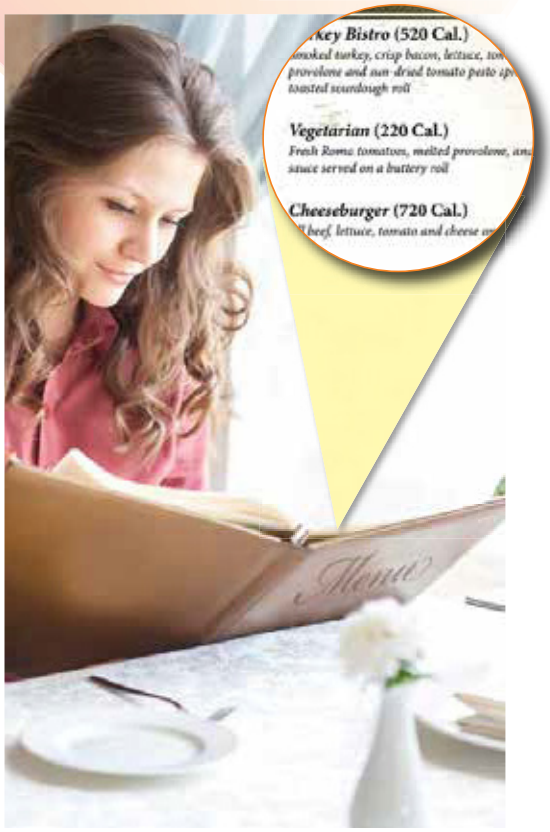
출처: National Heart, Lung, and Blood Institute(국립 심장, 폐 및 혈액 연구소: NHLBI)의 Aim for a Healthy Weight: Maintaining a Healthy Weight On the Go—A Pocket Guide(‘건강한 체중 목표: 바쁜 생활 와중에 건강한 체중 유지하기—포켓용 소형 안내서’) 자료에서 원용, 12쪽
www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/AIM_Pocket_Guide_tagged.pdf

FOOD FACTS

미국 식품의약청

식당 메뉴와 자판기에 있는 칼로리 라벨

알아두어야 할 정보



식당 메뉴와 자판기에 있는 칼로리 라벨을 읽어보면 식사와 간식에 대한 정보를 파악하고 건강에 좋은 결정을 내릴 수 있습니다.

오늘날, 바쁜 일상을 보내는 미국인은 하루 섭취 칼로리 중에서 집에서 섭취하는 양은 3분의 1 정도밖에 되지 않습니다. 마트에서 구입하는 포장된 음식과 음료에는 '영양 성분' 라벨이 붙어 있어 칼로리와 기타 영양 정보를 알 수 있지만, 식당에서 사먹거나 자판기에서 구입하는 식품에는 이런 라벨이 없는 경우가 많습니다.

그래서 미국 식품의약청은 식당 메뉴와 자판기 식품에 소비자에게 도움을 주는 칼로리 정보를 표기하도록 하는 새로운 규정을 만들었습니다.

앞으로의 상황

미국의 몇몇 주, 지역 및 대형 레스토랑 체인은 이미 메뉴 라벨 표시를 시행하고 있었지만, 시행되는 전 지역에서 라벨 정보가 일관성이 있지는 않았습니다.

이제 칼로리 정보는 체인 레스토랑 (및 식당 형태로 식품을 판매하는 기타 장소)의 **메뉴와 메뉴판**에, 그리고 특정 자판기에 필수적으로 기재해야 합니다. 새로운 칼로리 라벨은 미국 어디에서나 일관성이 있으며, 직접적이고도 알기 쉬운 방식으로 영양 정보를 제공하게 됩니다.

식당 메뉴와 각종 메뉴판의 칼로리 라벨은 **2017년 5월 5일**부터 적용됩니다. 대부분의 경우, 자판기에서 판매하는 포장된 음식에는 **2016년 12월 1일**부터 칼로리 라벨이 붙게 됩니다. 하지만, 앞면이 유리인 자판기에서 판매되는 특정 식품 제품에는 **2018년 7월 26일**부터 칼로리 라벨이 붙을 것입니다.

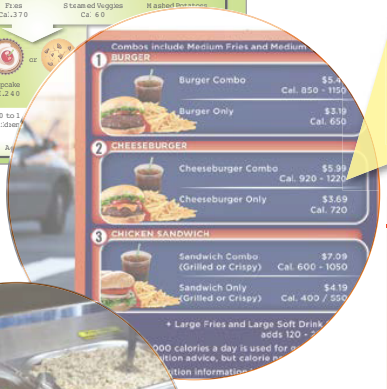
FOOD FACTS

칼로리 라벨의 정보

식당에서:

20개 이상의 지역에서 레스토랑 체인 및 그와 유사한 소매 식품 매장은 칼로리 라벨을 반드시 표시해야 합니다.
표준 메뉴 항목에서, 칼로리는 메뉴와 메뉴 보드에 음식이나 음료의 이름 또는 가격 옆에 분명하고 눈에 띄게 표시됩니다.
뷔페나 샐러드 바처럼 직접 음식을 가져다 먹는 경우에는, 음식 바로 옆에 표지판으로 칼로리가 표시됩니다.
각종 양념, 오늘의 스페셜 메뉴, 소비자가 맞춤형으로 주문하는 음식, 한시적이거나 계절 한정 메뉴의 경우에는 칼로리 표시가 의무가 아닙니다.

메뉴



메뉴판

뷔페형

진열장

아셨나요?

식당은 칼로리 정보 외에도 총 지방, 지방의 칼로리, 포화 지방, 트랜스 지방, 콜레스테롤, 나트륨, 총 탄수화물, 식이 섬유, 당 그리고 단백질 등의 영양 정보를 메뉴에 표시해야 할 의무가 있습니다.
식당의 포스터, 쟁반에 깔린 종이, 표지판, 카운터에 놓인 카드, 유인물, 북클릿, 컴퓨터 또는 키오스크에서 이런 정보를 보셨을 겁니다.
그러니 외식을 할 때는, 주저 말고 영양 정보를 찾아보세요!

자판기:

자판기 운영자가 지켜야 할 칼로리 라벨 규정은 20개 이상의 자판기를 소유하거나 운영하는 경우에 적용됩니다.
칼로리는 자판기나 "벌크형" 자판기(예: 사탕처럼 생긴 껌이나 혼합 견과류를 파는 자판기)에 있는 식품 항목 옆이나 선택 버튼 옆에 표지판(작은 플래카드, 스티커, 포스터) 형태로 표시됩니다. 식품 포장재에 붙은 칼로리 라벨을 구매하기 전에 볼 수 있는 경우는 예외입니다.

FOOD FACTS

메뉴의 칼로리: 자세히 보기

칼로리 정보: 메뉴를 확인하세요!

칼로리가 표시되는 경우:

- 좌석이 있거나 패스트푸드 레스토랑, 빵/과자점, 커피숍 및 아이스크림 가게에서 파는 음식이나 간식
- 드라이브스루에서 구매할 수 있는 식품
- 테이크아웃 및 배달 음식 (피자 등)
- 샌드위치 등, 식품점/편의점, 또는 조제식품점의 메뉴에서 주문하는 음식
- 식당이나 식료품점의 샐러드바 또는 핫푸드 바에서 직접 담아 구매하는 식품
- 극장이나 놀이공원 등에서 구매하는 팝콘 등의 식품
- 칵테일 등 메뉴에 쓰여 있는 알코올 음료
- 조제식품 코너에서 대체로 1인분이 넘는 용량으로 판매되는 식품
- 식료품점에서 대량으로 구매 가능한 식품 (예: 빵)
- 술집에서 판매하는 술병
- 푸드트럭, 비행기 및 기차 등에서 판매하는 음식
- 초등/중등/고등학교에서 미국 농무부의 National School Lunch Program(전미 학교점심 프로그램)의 일환으로 나오는 메뉴의 음식 (해당 지역의 자판기는 예외)

다양한 옵션 파악하기

(아이스크림이나 도넛 등) 여러 가지 맛이 들어가는 메뉴의 경우, 칼로리는 다음과 같이 표시됩니다.

- 선택이 두 가지뿐일 때는(예: 바닐라와 초컬릿 아이스크림), 양쪽 모두 표시하고 /로 구분합니다(예: 150/300 칼로리).
- 선택이 세 가지 이상이면(예: 바닐라, 초컬릿 및 딸기 아이스크림), 칼로리를 범위로 표시합니다(예: 150~300 칼로리).

여러 재료가 들어가서 식품 항목이 두 가지 이상인 메뉴는, 칼로리를 다음과 같이 표시합니다.

- 선택이 두 가지뿐일 때는(예: 칩 또는 사이드 샐러드 샌드위치), 양쪽 모두 표시하고 /로 구분합니다 (예: 350/450 칼로리).
- 선택이 세 가지 이상이면(예: 샌드위치와 칩, 사이드 샐러드, 또는 과일), 칼로리를 범위로 표시합니다(예: 450~700 칼로리).

FOOD FACTS

칼로리에 대한 "설명"

소비자들이 새로운 칼로리 목록을 일일 총 식이와 관련하여 이해할 수 있도록, FDA는 메뉴와 메뉴판에 "영양학적 관점에서는 일반적으로 하루 2천 칼로리가 적정이지만, 칼로리 필요량은 사람마다 다를 수 있습니다."라는 문언을 포함시키도록 규정하고 있습니다.
또한 아동을 대상으로 한 메뉴 및 메뉴판의 경우, FDA는 "영양학적 관점에서는 일반적으로 4~8세 아동은 하루 1,200~1,400 칼로리를, 9~13세 아동은 하루 1,400~2,000 칼로리를 사용합니다. 하지만 칼로리 필요량은 사람마다 다를 수 있습니다."라는 문언을 허용하고 있습니다.
아시겠지만, 음식과 음료 포장재에 붙은 '영양 성분' 라벨은 대체로 2천 칼로리를 하루 표준량으로 사용하고 있습니다. 하지만, 모든 사람이 하루에 2천 칼로리를 필요로 하는 것은 아닙니다. 사실, 연령, 성별, 키, 체중 및 신체 활동 수준에 따라 칼로리가 더 필요할 수도, 덜 필요할 수도 있습니다. 개인에게 필요한 칼로리를 알아보려면, www.choosemyplate.gov를 방문해 주세요.

왜 칼로리가 중요할까요?

칼로리는 체중 관리에 중요합니다. 건강한 체중에 도달하거나 유지하려면, 섭취하는 칼로리와 신체 활동을 통해서나 대사 과정에서 몸이 사용하는 칼로리의 균형을 맞추어야 합니다. 칼로리를 너무 많이 섭취하면 심혈관 질환, 제2형 당뇨병 및 비만 같은 다양한 건강상의 문제를 일으킬 수 있습니다.
각종 식당 메뉴와 자판기 식품을 비교하고 선택할 때 여기에 소개하는 간단하고 유용한 조언을 적용해 보세요.

- 제공량당 100칼로리는 중간 정도입니다.
- 제공량당 400칼로리는 높은 것입니다.

칼로리 의식하기?

새로운 칼로리 정보를 사용하는 데 유용한 조언

- **자신에게 필요한 칼로리를 파악합니다.** www.choosemyplate.gov에서 개인에게 필요한 일일 칼로리를 알 수 있습니다.
- **식품을 비교해 봅니다.** 식당에서 주문하기 전에 표시되어 있는 칼로리를 확인하거나 온라인에서 칼로리를 확인한 다음 칼로리가 낮은 요리를 주문합니다.
- **먹는 분량을 줄입니다.** 같은 요리라도 양이 적은 쪽을 택하고("대짜"보다 "소짜"), 주 요리보다 전채 요리를 선택합니다.
- **양을 조절합니다.** 주 요리는 친구와 나누어 먹거나 반만 먹고 싸달라고 하여 다음날 먹습니다.
- **"추가"되는 식품을 제한합니다.** 시럽, 드레싱 및 소스는 뿌리지 말고 따로 달라고 하면 덜 먹을 수 있습니다.
- **건강에 좋은 옵션을 선택합니다.** 과일, 채소 및 통곡물이 더 많이 들어간 요리를 택하고, "creamy(크림이 들어간)", "fried(튀긴)", "breaded(빵가루를 묻힌)", "battered(튀김옷을 바른)", 또는 "buttered(버터를 듬뿍 넣은)" 등의 설명이 붙은 음식은 제한합니다(이런 말들은 칼로리가 높다는 의미입니다).
- **음료를 조심합니다.** 에너지 드링크, 맛을 첨가한 물, 과일 드링크, 소프트 드링크 및 스포츠 드링크처럼 당을 넣은 음료 대신 되도록 물, 무지방 (탈지) 또는 저지방(1%) 우유, 100% 과일 또는 채소 주스 또는 설탕을 넣지 않은 차 또는 커피를 선택합니다.

자세한 내용은 U.S. Food and Drug Administration(미국 식품의약청: FDA)의 Center for Food Safety and Applied Nutrition's Food and Cosmetic Information Center(식품 안전 센터 및 응용 영양학의 식품 및 화장품 정보 센터)에 문의하십시오. 전화: 1-888-SAFEFOOD (무료 통화). 월요일에서 금요일까지, 오전 10시에서 오후 4시까지(목요일 오후 12시 30분에서 1시 30분까지와 연방 공휴일은 제외). 또는 FDA 웹사이트(http://www.fda.gov/educationresourcelibrary)를 방문하십시오.

슬로우 쿠커 사용에 유용한 조언과 조리법

슬로우 쿠커 사용에 유용한 조언

- 고기와 가금류는 슬로우 쿠커에 넣기 전에 반드시 해동시켜야 합니다. 그래야만 속까지 골고루 익힐 수 있습니다. 슬로우 쿠커에 재료를 넣을 때는 다음 순서를 따릅니다. (1) 채소를 먼저 넣고, (2) 육류를 넣은 다음, (3) 액체(육수, 물, 소스)를 그 위에 붓는다.
- 재료를 모두 넣었을 때 슬로우 쿠커가 반 또는 2/3 정도 차게 합니다. 이보다 너무 적거나 너무 많으면 조리 시간과 맛에 영향을 줄 수 있습니다.
- 남은 음식을 보관할 때는, 작은 용기에 옮겨 담아 냉장고에 넣습니다. 조리한 지 2시간 안에 냉장시키는 것이 좋습니다. 음식을 슬로우 쿠커에 넣어 재가열하지 말고, 가스렌지, 전자렌지 또는 오븐(165°F(75°C) 정도)을 활용합니다.

조리법을 바꾸어 슬로우 쿠커로 요리하기

좋아하는 조리법을 슬로우 쿠커에 적용할 때 다음과 같은 유용한 조언을 참고해 보세요.

- 슬로우 쿠커 안의 국물은 졸아붙지 않습니다. 대부분은 1/3에서 1/2까지 줄어드는 정도입니다(수프는 졸일 필요가 없습니다).
- 파스타는 조리 마지막에 넣거나 따로 삶아야만 곤죽처럼 되는 것을 막을 수 있습니다.
- 우유, 치즈 및 크림은 요리가 완성되기 1시간 전에 첨가하는 것이 좋습니다.
- 슬로우 쿠커를 활용하여 조리법을 바꾸는 방법을 더 원하시면, www.ag.ndsu.edu/publications/food-nutrition/now-serving-slow-cooker-meals에서 PDF를 다운로드 받으세요.

슬로우 쿠커 조리법

리프라이드(삶아서 튀겨 놓은 반조리 제품) 콩 조리법

양파 1개를 껍질을 벗겨서 반으로 썬 것
마른 얼룩강낭콩 3컵을 물에 헹궈 놓은 것
신선한 할라피뇨 고추 반 개를 씨를 빼고 잘게 썬 것
마늘을 2테이블스푼 저민 것
신선한 후추를 간 것, 1¾ 티스푼
커민 가루 1/8 티스푼 (선택)
물 9컵

1. 양파, 얼룩강낭콩, 할라피뇨, 마늘, 후추 및 커민을 슬로우 쿠커에 넣습니다.
2. 물을 붓고 잘 젓습니다.
3. 쿠커를 "강"으로 맞추고 8시간 끓입니다. 필요한 중간에 물을 첨가합니다. 유의사항: 조리 중에 물이 1컵 넘게 증발했다면, 온도가 너무 높은 것입니다.
4. 콩이 다 익으면 소쿠리나 체에 밭쳐 물기를 뺍니다. 국물은 따로 보관해 둡니다.
5. 감자 으깨는 도구로 콩을 으깨고, 필요하면 보관한 국물을 첨가하여 적절히 걸쭉하게 만듭니다.

유용한 조언

- 완성되면 타코나 부리토에 넣어 먹습니다. 아니면 채소를 찍어 먹는 디핑 소스로 써도 좋습니다!
- 좋아하는 재료로 샌드위치를 만들 때 빵 안쪽에 바르는 스프레드로도 활용할 수 있습니다.

조리법

칠면조 고기 칠리

기름기 없는 저민 칠면조 고기 550그램
양파 큰 것 1개 (잘게 썰 것)
마늘 한 쪽 (저밀 것)
냉동 옥수수 알 1½컵
빨간 피망 1개 (잘게 썰 것)
녹색 피망 1개 (잘게 썰 것)
으깬 토마토 통조림 1개 (약 800그램)
검은콩 통조림 1개, 물에 헹구고 물기 빼기 (약 420그램)
토마토 소스 통조림 1개 (약 220그램)
칠리 양념 믹스 패키지 1개 (약 30그램)
소금 반 티스푼
토핑: 무지방 또는 지방을 줄인 치즈 잘게 썬 것, 아주 잘게 다진 빨간 양파

1. 커다란 냄비에 앞의 세 가지 재료를 넣고 중간~강불에서 조리합니다. 칠면조 고기가 잘 바스러지고 분홍색이 사라질 때까지 저어준 다음 물기를 제거합니다.
2. 슬로우 쿠커에 양념 믹스를 넣고, 옥수수와 나머지 7가지 재료를 넣고 잘 섞이도록 젓습니다.
3. "강"에서 4~5시간, 또는 "약"에서 6~8시간 조리합니다.
4. 원하는 토핑을 뿌려 식탁에 올립니다.

유용한 조언

칠리를 넉넉히 조리하면 다음 끼니에도 올릴 수 있습니다. 남은 칠리는 이렇게 활용해 봅시다.

- 피망 몇 개 속에 칠리를 넣어서 구우면 "스터프드 페퍼(속을 채운 고추 요리)"가 됩니다.
- 통밀 파스타와 칠리를 조합하면 캐서롤을 간편하게 만들 수 있습니다.
- 양상추에 칠리, 다진 토마토, 잘게 찢은 치즈를 올리면 간편하게 타코 샐러드가 완성됩니다.

유용한 조언: 으깬 토마토 통조림과 칠리 양념 믹스를 선택할 때는 '영양 성분' 라벨을 잘 읽고 소금이 적게 들어간 것으로 고릅니다.

출처: 다음의 USDA Slow Cookers and Food Safety(USDA 슬로우 쿠커 및 식품 안전) 사이트에서 원용된 유용한 조언, www.fsis.usda.gov/shared/PDF/Slow_Cookers_and_Food_Safety.pdf.

USDA
United States Department of Agriculture

MyPlate MyWins

간식 완전 분석

건강에 좋은 간식을 계획하는 것은 식사 시간 사이의 배고픔을 충족하면서 식품군 목표를 달성하는 데 도움이 됩니다.

나만의 간식

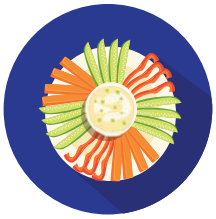
소금을 치지 않은 견과류에 씨앗류, 말린 과일, 팝콘 또는 초컬릿 칩 약간을 섞어 나만의 간식을 만드세요.

미리 준비하기

마트에서 사온 간식을 일정 분량만큼 나누어 봉지나 용기에 넣어두면 언제라도 간편하게 먹을 수 있습니다.

콤보 만들기

요거트와 베리류, 사과와 땅콩버터, 통곡물 크래커에 칠면고 고기와 아보카도 등, 여러 식품군을 혼합하여 배부른 간식을 만들어 보세요.

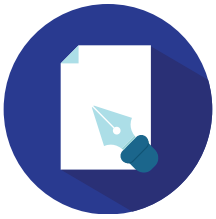


생채소 섭취

생채소에 소스를 찍어 먹으면 맛이 좋아집니다. 피망, 당근 또는 오이를 후무스, 차지키, 과카몰리 또는 바바 가누쉬에 찍어 먹어 보세요.

간식 가지고 다니기

밖에 나갈 때는 간식을 준비해서 가져가세요. 바나나 한 개, (보냉병에 넣은) 요거트 또는 꼬마당근은 가지고 다니기도 쉽고 건강에 좋은 간식입니다.



더 많은 유용한 조언 목록 만들기

_____

_____

_____

_____

Dietary Guidelines for Americans('미국인을 위한 식단 지침')에 근거함
www.Choose MyPlate**.gov에 더 많은 정보가 있습니다.**

MPMW Tipsheet No. 11
2017년 3월
Center for Nutrition Policy and Promotion(영양 정책 및 홍보 센터)
USDA는 공평한 기회 제공자, 고용주 및 대주입니다.

출처: choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/tentips/MPMW_tipsheet_11_Hackingyoursnacks.pdf

워크숍 2

평가

오늘의 날짜 _____

1 = 강하게 부동의함 2 = 부동의함 3 = 부동의하지도 않고 동의하지도 않음 4 = 동의함 5 = 강하게 동의함					
1. 이번 워크숍에서 유용한 정보를 다루었습니다. 평언:	1	2	3	4	5
2. 이번 워크숍 활동이 도움이 되었습니다. 평언:	1	2	3	4	5
3. 다음 번에 식당에서 외식을 하거나 테이크아웃을 할 때 보다 건강에 좋은 음식을 주문할 생각입니다. 평언:	1	2	3	4	5
4. 오늘 배운 정보를 바탕으로 식습관을 바꾸려고 계획하겠습니다. 평언:	1	2	3	4	5
5. 오늘 배운 정보를 바탕으로 좀더 활동적인 생활을 하기로 계획하겠습니다. 평언:	1	2	3	4	5
6. 강사가 유용한 방식으로 정보를 알려 주었습니다. 평언:	1	2	3	4	5
7. 이번 워크숍은 전반적으로 아주 유용했습니다. 평언:	1	2	3	4	5
8. 가장 유용한 자료가 무엇이었는지 알려 주십시오.					

워크숍

3

한정된 예산으로 건강에 좋은 식단 짜기

건강에 좋은 식습관 · 활력 넘치는 삶 커뮤니티 워크숍

워크숍

3

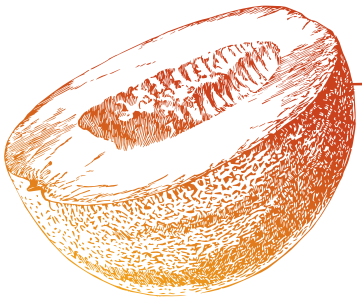
목차

워크숍
3

강사용 가이드

워크숍 시작 전

- 워크숍 전체 내용을 꼼꼼히 읽고 수업 계획을 숙지합니다.
- 활동에 필요한 자료와 첫 모임에서의 어색한 분위기를 깨는 데 필요한 자료를 수집합니다.
  - **어색한 분위기를 깨는 활동: 무가당 자가 브랜드 과일 통조림, 무가당 유명 브랜드 과일 통조림, 통조림 따개, 1회용 그릇 및 숟가락**
  - **활동: 현지 식료품점 여러 군데에서 받아온 광고지, 펜, '식료품 목록' 유인물 복사본**
- 복사한 유인물 (참가자당 1부):
  1. **'한정된 예산으로 건강에 좋은 식단 짜기' (2쪽)**
  2. **'1년 내내 저렴한 과일과 채소' (1쪽)**
  3. **'주간 식단 계획표와 주간 캘린더' (2쪽)**
  4. **'식료품 게임 계획 만들기: 식료품 목록' (1쪽)**
  5. **'한정된 예산으로 건강에 좋은 식단을 짜기 위한 MyPlate 10가지 유용한 조언' (2쪽)**
  6. **'워크숍 평가' (1쪽)**



워크숍 개요

본 워크숍은 활동을 포함하여, 약 1 시간 분량으로 진행됩니다.

- 어색한 분위기를 깨는 활동 (5분)—사람들이 워크숍에 처음 올 때 활용합니다.
- 소개 (5분)
  - 워크숍의 목적을 설명합니다.
  - 학습 목표를 검토합니다.
- 목표 1: 한정된 예산으로 건강에 좋은 식단을 짜는 3단계를 알아봅니다. — 계획하기, 구입하기 및 준비하기 (10~15분)
  - 유인물 살피기: '한정된 예산으로 건강에 좋은 식단 짜기'
- 동영상: '예산을 아끼면서 건강에 좋은 식단 짜기' (2~3분)
- 스트레칭 휴식 시간 (5분)
- 목표 2: 식사와 간식을 미리 계획하는 3가지 기술을 알아봅니다. (10~15분)
  - 유인물 살피기: '주간 식단 계획표'
- 활동 (5~10분)
  - 유인물 살피기: 식료품 목록
- 신체 활동 늘리기 (1~2분)
- 'MyPlate'와 '한정된 예산으로 건강에 좋은 식단을 짜기 위한 MyPlate 10가지 유용한 조언' 유인물을 살펴봅니다. (2분)
- 마무리/질의응답 (5분)
  - 집에서 할 수 있는 일에 대한 알림장:
    - 식료품 광고지에 나오는 목록을 활용하여 주간 식단을 계획합니다.
    - 중간 정도 또는 격렬한 신체 활동을 선택합니다.
- 참가자들에게 평가서를 작성해 줄 것을 요청합니다. (5분)
- 추가 활동
  유의사항: 이 활동은 미리 계획하여 워크숍이 끝난 후 실행할 수 있도록 준비해야 합니다.
  - **식료품점 현장 투어:** 현지 마트와 등록 영양사 (Registered Dietitian: RD)와 협의하여 귀하의 그룹이 마트를 방문하는 투어를 기획합니다. 이런 활동에 대한 자세한 정보는 해당 마트의 웹사이트를 방문하거나 마트 관리자 또는 등록 영양사와 연락하여 알아볼 수 있습니다. 또한 지역 병원의 봉사활동 부서에 연락하여 등록 영양사와 접촉, 이런 활동을 제공받을 수도 있습니다. 마트를 방문하면, 워크숍 참가자들에게 각각의 장보기 목록을 활용하도록 요청합니다. 건강에 좋은 식품이 있는 곳을 알려주거나 다른 건강에 좋은 식품을 찾도록 권장하는 식으로 참가자들을 돕습니다.

워크숍 3

워크숍 수업 계획

어색한 분위기를 깨는 활동

맛보기 시간 (5분)

유명 상표 식품과 그렇지 않은 식품의 맛 비교: 무가당 자가 브랜드 과일 통조림을 무가당 유명 브랜드 과일 통조림과 비교해 봅니다.

필요한 준비물: 무가당 자가 브랜드 과일 통조림, 무가당 유명 브랜드 과일 통조림, 통조림 따개, 1회용 그릇 및 숟가락

수업 요점

워크숍의 목적 (2~3분)

- 오늘의 워크숍과 나눠드린 유인물은 건강에 좋으면서도 한정된 예산을 충족하는 식사와 간식을 준비하는 데 필요한 조언을 담고 있습니다.
- 본 워크숍은 '미국인을 위한 식단 지침'과 ' 미국인을 위한 신체 활동 지침'을 바탕으로 삼고 있습니다. '식단 지침'에서는 건강 증진, 건강한 체중 유지, 질병 예방에 도움이 되는 음식을 선택하는 데 바탕이 되는 과학적인 조언을 찾을 수 있습니다. '신체 활동 지침'에는 건강한 신체를 만들고 그 상태를 유지하려면 어떤 종류의 신체 활동을 얼마만큼, 또 어느 정도의 강도로 해야 하는지에 대한 조언이 나와 있습니다.
- '식단 지침'은 이렇게 소비자를 위해 엄선된 메시지를 지원합니다. 그런 메시지에 대한 자세한 내용은 www.choosemyplate.gov에서 확인하실 수 있습니다.

우리가 무엇을 먹고 마시는지는 장기적인 관점에서 볼 때 아주 중요합니다. 올바른 조합으로 더 건강한 현재와 미래를 만들 수 있습니다. 사소한 변화부터 시작하면 더욱 건강한 삶을 위한 선택을 즐겁게 실천할 수 있습니다.

건강에 좋은 식단을 찾아 평생 동안 유지하는 방법을 배웁시다. 건강에 좋은 식단이란?

- 음식을 한 그릇 먹는다면, 그 중 반을 과일과 채소로 채웁니다. 과일은 통째로, 채소는 다양하게 먹습니다.
- 섭취하는 곡물의 반을 통곡물로 채웁니다.
- 우유나 요거트는 저지방 또는 무지방으로 바꿉니다.
- 단백질 공급원은 다양하게 섭취합니다.
- 나트륨(소금), 포화지방, 트랜스 지방 및 첨가당이 적게 들어간 음식과 음료를 먹고 마십니다.

건강에 좋은 식생활과 신체 활동은 보다 건강한 삶을 영위하는 데 필요한 기본 요소입니다. '신체 활동 지침'에서는 성인의 경우 매주 최소 2시간 30분 동안 신체 활동을 하도록 권장합니다. 어린이의 경우는 매일 60분입니다.

- 걷거나, 춤을 추거나, 자전거를 타거나, 정원을 가꾸는 등의 신체 활동을 많이 하고 가만히 앉아 있는 시간을 줄여야 합니다.

워크숍 수업 계획

수업 요점

학습 목표 (2~3분)

- 한정된 예산으로 건강에 좋은 식단을 짜는 3단계를 알아봅니다. — 계획하기, 구입하기 및 준비하기
- 식사와 간식을 미리 계획하는 3가지 기술을 알아봅니다.

수업 요점

유인물: '한정된 예산으로 건강에 좋은 식단 짜기'와 '1년 내내 저렴한 과일과 채소' (10~15분)

1단계. 장 보기 전에 미리 계획을 세웁니다.

- 예산을 맞추어 1주일분의 식사와 간식을 계획합니다.
- 온라인에서 간편하고 빠른 조리법을 찾아봅니다.
- 값이 비싼 재료를 활용하여 "예산을 아끼는" 식단을 포함시킵니다(스튜, 캐서롤, 살짝 볶기).
- 장 보기 목록을 만듭니다.
- 신문이나 온라인에서 쿠폰이나 할인 전단지를 확인하고 할인 매장을 찾아봅니다.
- 식료품점에서 포인트 적립 카드가 있는지 알아봅니다.
- 일반 식료품점 외에도 소수민족 시장, 염가 판매점, 대형 할인매장, 도매시장 및 농산물 직판장에서 식료품을 싸게 구입할 수 있습니다.

2단계. 예산 내에서 가장 효율적인 장 보기를 합니다.

- 배가 고프지 않을 때, 그리고 급하지 않은 시간대에 장을 봅니다.
- 냉동 및 냉장 식품은 장 보기 마지막에 구입하고 집에 돌아오는 즉시 냉장고에 넣습니다. 냉장과 냉동을 적절히 활용하면 식품을 더 오래 보관할 수 있습니다.
- 식료품 목록에 적힌 대로 구매하고, 목록에 포함되지 않은 식품은 아예 눈길도 주지 않습니다.
- 신문 광고 전단지 또는 온라인의 쿠폰을 장 보기에서 적극 활용합니다. 할인 중인 식품에 쿠폰을 적용하면 가격이 더 절약할 수 있습니다!
- 가격을 단순 비교하지 말고, 단위 당 가격을 비교하면 가장 저렴하게 구입할 수 있습니다. 마트에서는 대개 상품을 뒤에서 앞으로 진열합니다. 즉, 선반 뒤쪽에 있는 상품이 가장 최근에 나온 것입니다. 그러니 특히 농산물, 유제품, 육류 제품은 선반 맨 뒤에 놓인 것이 가장 신선합니다.
- 가격이 더 싸다면 자가 브랜드 제품을 구입합니다.
- 신선한 제철 과일과 채소를 선택합니다. 채소 통조림은 염분이 적은 것을, 과일 통조림은 당이 첨가되지 않은 것을 고릅니다.
- 잘라서 다듬어 놓은 과일과 채소는 대개 비쌉니다. 직접 씻고 다듬는 편이 싸게 먹힙니다.
- 대용량 또는 “가족용 세트”는 대개 낱개로 사는 것보다 가격이 저렴합니다.
- 1인용으로 포장된 제품은 용량으로 따질 때 대개 비싼 편입니다. 용량이 큰 제품으로 사서 필요한 만큼만 사용한 후 작은 비닐봉지나 용기에 담아 보관하면 좋습니다.
- 주간 세일이나 홍보용 할인판매를 노립니다.
- 1년 내내 가격이 저렴하게 구입할 수 있는 식품은 다음과 같습니다.
  - **단백질 식품 — 콩류 (병아리콩, 검은콩, 강낭콩, 핀토콩 또는, 리마콩; 멍든 눈 완두콩)**
  - **채소 — 당근, 녹색채소, 감자, 양파, 옥수수 (통조림 또는 냉동), 콩류, 껍질콩 및 기타 채소**
  - **과일 — 사과, 바나나, 냉동 100% 오렌지 주스 및 무가당 과일 통조림 (귤, 복숭아 및 기타 과일)**
  - **곡물 — 현미, 귀리**
  - **유제품 — 무지방 또는 저지방(1%) 우유**

3단계. 식단 준비 비용을 절감합니다.

- 미리 준비해 둘 수 있는 요리 재료인 경우, 시간이 있을 때 며칠 분을 조리해 두면 좋습니다.
- 한 번 요리에 필요한 분량의 두세 배를 조리한 다음, 한 번 먹을 분량만큼 나누어 냉동해 두었다 먹거나 수프나 캐서롤을 만들면 됩니다.
- 몇 끼 동안 검은콩이나 강낭콩 같은 콩류를 주식으로 삼거나, 샐러드처럼 “조리가 필요 없는” 음식으로 끼니를 해결하는 것도 좋은 방법입니다.
- 먹고 남은 음식을 활용하여 나중에 먹을 한 끼 식사를 만들 수도 있습니다.
- 출처: www.choosemyplate.gov/budget-save-more

동영상

‘예산을 아끼면서 건강에 좋은 식단 짜기’ (2~3분)

health.gov/dietaryguidelines/workshops/

스트레칭 휴식 시간 (5분)

“콩 만세” (콩류는 값싸고 영양이 듬뿍 들어 있기 때문입니다)

참가자들을 일어나게 해서 서로 간격을 넓게 벌리게 합니다. 한 명이 콩 이름을 크게 부르면, 다른 참가자들은 그 이름에 맞는 행동을 합니다.

- 구운 콩 — 몸으로 조그만 형상을 표현합니다.
- 누에콩 — 몸으로 넓고 큰 형상을 표현합니다.
- 껍질콩 — 길고 높은 형상을 표현합니다.
- 점프 콩 — 제자리에서 펄쩍 뜁니다. (조금 뛸 경우에는 “작게!”라고 외치고, 높이 뛸 경우에는 “크게!”라고 외칩니다.)
- 칠리 콩 — 추운 것처럼 몸을 떨면서 웅크립니다.
- 강낭콩 — 캉캉 댄스를 추듯 발을 높이 차올립니다.

수업 요점—스트레칭 휴식 시간

- 마른 콩류는 통조림에 든 콩보다 가격이 낮은 편입니다. 통조림 콩은 물로 헹궈서 염분을 제거하는 것을 잊지 마십시오.
- 강낭콩, 리마콩, 병아리콩 및 북부콩은 콩류 중에서도 가격이 저렴한 편에 속합니다.

수업 요점

유인물: '주간 식단 계획표' (5~10분)

변화를 만들 수 있는 유용한 조언

- 많은 분량을 미리 조리하거나, 먹고 남은 음식으로 다음 끼니를 만듭니다.
  - **먹고 남은 음식은 맛있는 부리토 재료가 될 수 있습니다. 잘게 썰어서 통밀 토르티야에 붓고 저지방 치즈를 살짝 뿌리면 됩니다.**
  - **먹고 남은 고기와 채소에 녹색 채소를 추가하여 샐러드를 만듭니다.**
- 1주일 식단 중 몇 끼는 콩류를 주식으로 합니다.
- 고칼로리에 비싼 음료보다 물을 섭취합니다.
- 탄산 음료, 쿠키, 감자칩 등 시중에 상품으로 판매되는 간식을 줄여 보면 건강 증진과 절약을 동시에 실천할 수 있습니다!
- '식료품 게임 계획 주간 캘린더'를 활용하여 식단을 계획합니다. 그런 다음 식료품 게임 계획을 만듭니다.

활동

유인물: 식료품 목록 (5~10분)

- 건강에 좋은 장보기 목록: 식료품 전단지를 나누어 주고, 참가자들로 하여금 자신들의 '식료품 목록'에 할인 중인 건강에 좋은 식품을 적어 넣게 합니다.
- 필요한 준비물: 현지 식료품점 여러 군데에서 받아온 광고지, 펜, '식료품 목록' 유인물 복사본

수업 요점

신체 활동 늘리기 (1~2분)

- '미국인을 위한 신체 활동 지침'에 따르면, 누구든 건강상의 이득을 누리려면 정기적으로 신체 활동을 하는 것이 좋습니다.
- 성인을 위한 권장사항은 다음과 같습니다.

	중간 정도의 활동	격렬한 활동
활동의 유형	힘차게 걷기, 평지에서 자전거 타기, 라인 댄스, 정원 가꾸기	줄넘기, 농구, 축구, 수영, 유산소 운동
활동량	**중간 정도**의 활동은 **일주일에 적어도 2시간 30분**을 해야 합니다.	**격렬한** 활동은 **일주일에 적어도 1시간 15분**을 해야 합니다.

출처: 2008년 '미국인을 위한 신체 활동 지침'

- 중간 정도의 활동과 격렬한 활동을 병행해도 좋습니다. 일반적으로, 격렬한 활동 1분은 중간 정도 활동 2분과 맞먹습니다.
- 어린이는 **매일 신체 활동을 60분** 하는 것이 좋습니다.

- **오늘의 유용한 조언:** 중간 정도 또는 격렬한 신체 활동을 선택합니다.
  - **중간 정도 강도의 활동에는 힘차게 걷기, 자전거 타기, 춤추기, 일반적인 정원 가꾸기, 수중 유산소 운동 및 카누(노젓기)가 있습니다.**
  - **격렬한 강도의 활동에는 에어로빅 댄스, 줄넘기, 경보, 조깅, 달리기, 축구, 빠르게 수영하기나 장시간 수영하기 그리고 산악 자전거 타기나 빠르게 자전거 타기가 있습니다.**
    - 중간 정도의 활동 몇 가지나 모두를 격렬한 활동 하나로 대체해도 좋습니다.
    - 격렬한 활동은 중간 정도의 활동에 드는 시간의 반만으로도 비슷한 건강 효과를 얻을 수 있습니다.
  - **성인은 1주일에 적어도 이틀은 근육 강화 활동을 포함시켜야 합니다.**
  - **근육 강화 활동에는 역기/아령 들기, 팔굽혀 펴기 및 플랭크가 있습니다.**
    - 다리, 엉덩이, 등, 가슴, 배, 어깨 및 팔과 같은 몸의 여러 부분을 골고루 움직이는 활동을 선택합니다.
  - **어린이는 1주일에 적어도 3일은 등산 같은 근육 강화 활동과 높이뛰기 같은 뼈 강화 활동을 각각 하는 것이 좋습니다.**
- 본인이 세운 신체 활동 및 영양 목표를 꾸준히 기록합니다!
  - **본인의 신체 활동을 기록하고 사소한 단계를 실천하여 식습관을 개선합니다. 일기나 수첩, 웹사이트 또는 모바일 앱으로 본인의 활동을 기록할 수 있습니다.**
  - **Presidential Active Lifestyle Award('프레지덴셜 액티브 라이프스타일 어워드: PALA+)': 신체 활동과 좋은 영양을 증진시키는 운동, 스포츠, 영양에 관한 대통령 위원회의 시상 프로그램입니다. 8주 동안 이어지는 이 프로그램은 건강을 유지하거나 향상시키는 데 도움을 줄 수 있으며, 건강 목표를 관리하고 도달하는 데 도움이 되는 훌륭한 방법입니다.**
    - PALA+에 대한 자세한 내용을 원하시면, www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/을 방문하십시오.
    - 인쇄하여 사용할 수 있는 PALA+ 일지는 부록을 참조하십시오.

수업 요점

유인물: MyPlate와 10가지 유용한 조언 (2분)

USDA United States Department of Agriculture

10 tips Nutrition Education Series

MyPlate MyWins

Based on the Dietary Guidelines for Americans

Eating better on a budget

Get the most for your budget! There are many ways to save money on the foods that you eat. The three main steps are planning before you shop, purchasing the items at the best price, and preparing meals that stretch your food dollars.

1 Plan, plan, plan!
Before you head to the grocery store, plan your meals for the week. Include meals like stews, casseroles, or soups, which "stretch" expensive items into more portions. Check to see what foods you already have and make a list for what you need to buy.

2 Get the best price
Check the local newspaper, online, and at the store for sales and coupons. Ask about a loyalty card for extra savings at stores where you shop. Look for specials or sales on meat and seafood—often the most expensive items on your list.

3 Compare and contrast
Locate the "Unit Price" on the shelf directly below the product. Use it to compare different brands and different sizes of the same brand to determine which is the best buy.

4 Buy in bulk
It is almost always cheaper to buy foods in bulk. Smart choices are large containers of low-fat yogurt and large bags of frozen vegetables. Before you shop, remember to check if you have enough freezer space.

5 Buy in season
Buying fruits and vegetables in season can lower the cost and add to the freshness! If you are not going to use them all right away, buy some that still need time to ripen.

6 Convenience costs... go back to the basics
Convenience foods like frozen dinners, pre-cut fruits and vegetables, and take-out meals can often cost more than if you were to make them at home. Take the time to prepare your own—and save!

7 Easy on your wallet
Certain foods are typically low-cost options all year round. Try beans for a less expensive protein food. For vegetables, buy cabbage, sweet potatoes, or low-sodium canned tomatoes. As for fruits, apples and bananas are good choices.

8 Cook once...eat all week!
Prepare a large batch of favorite recipes on your day off (double or triple the recipe). Freeze in individual containers. Use them throughout the week and you won't have to spend money on take-out meals.

9 Get creative with leftovers
Spice up your leftovers—use them in new ways. For example, try leftover chicken in a stir-fry, over a garden salad, or in chili. Remember, throwing away food is throwing away your money!

10 Eating out
Restaurants can be expensive. Save money by getting the early bird special, going out for lunch instead of dinner, or looking for "2 for 1" deals. Ask for water instead of ordering other beverages, which add to the bill.

Center for Nutrition Policy and Promotion
USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Go to ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 16
November 2011
Revised October 2016

수업 요점

마무리/질의응답 (5분)

집에서 할 수 있는 일

- 식료품 광고지에 나오는 목록을 활용하여 주간 식단을 계획합니다.
- 장 보기 목록을 만들어서 철저히 지킵니다.
- 중간 정도 또는 격렬한 신체 활동을 선택합니다.

평가서를 작성합니다.

(5분)

서식을 작성하여 강사에게 제출합니다.

WORKSHOP 3 Evaluation

TODAY'S DATE _____

1 = Strongly Disagree 2 = Disagree 3 = Neither Disagree nor Agree 4 = Agree 5 = Strongly Agree

1. The workshop covered useful information. Comments:	1	2	3	4	5
2. The workshop activities were helpful. Comments:	1	2	3	4	5
3. I plan to plan meals for the week ahead of time this week. Comments:	1	2	3	4	5
4. I plan to change my eating habits based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
5. I plan to become more active based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
6. The instructor presented the information in a helpful way. Comments:	1	2	3	4	5
7. Overall, I found the workshop to be very helpful. Comments:	1	2	3	4	5

8. Please tell us which materials you found most useful.

워크숍

3

유인물

1. ‘한정된 예산으로 건강에 좋은 식단 짜기’
2. ‘1년 내내 저렴한 과일과 채소’
3. ‘주간 식단 계획표와 주간 캘린더’
4. ‘식료품 게임 계획 만들기: 식료품 목록’
5. ‘한정된 예산으로 건강에 좋은 식단을 짜기 위한 MyPlate 10가지 유용한 조언’
6. 평가

나만의 건강에 좋은 식단 실천하기

한정된 예산으로 건강에 좋은 식단 짜기

다음의 손쉬운 3단계를 실천하면 건강에 좋은 식품을 저렴한 가격으로 구매할 수 있습니다! 써 보고 싶은 유용한 조언을 체크해 보세요.

1단계: 장 보기 전에 미리 계획을 세웁니다.

Rodney: 저는 1주일 동안 저녁에 뭘 먹을지를 미리 계획해서 목록으로 작성해요. 그리고 목록대로 장을 보되, 반드시 배가 고프지 않을 시간에 장을 보죠. 그러면 목록에 있는 식품만 사게 돼요. 충동적으로 비싼 식품을 살 일이 없죠. 식사를 준비할 재료를 전부 갖춰 놓으면 피자를 주문하거나 밖에 나가 패스트푸드를 사고 싶은 유혹을 느끼지 않아요. 집에서 식사를 하면 예산을 초과하지 않는 데다 건강에 더 좋은 식사를 할 수 있죠.

마트 전단지를 보고 그 주에 특별 할인되는 식품이 무엇인지 파악합니다.

- 할인 품목을 중심으로 식단을 계획합니다.
- 기름기 적은 육류, 무지방 또는 저지방 유제품, 신선 또는 냉동 과일 및 채소를 주식에 포함시킵니다.

목록에 따라 장을 봅니다.

- 그 주에 먹기로 계획한 식단에 따라 장 보기 목록을 만든 **다음 그 목록을 가지고 마트로 갑니다.** 목록에 있는 품목만 삽니다. 충동 구매를 피하고, 예산을 초과하는 품목은 사지 않습니다.

2단계: 예산 내에서 가장 효율적인 장 보기를 합니다.

Carla: 신선한 제철 과일과 채소를 사면 돈을 아낄 수 있어요. 겨울에 딸기를 사고 싶다면 냉동 제품을 사지요. 닭가슴살이나 칠면조 가슴살이 할인이면 여러 팩을 사다가 냉동해 놔요. 그럼 다음에 먹을 수 있죠.

할인 품목, 자가 브랜드 제품 또는 브랜드가 없는 제품을 고릅니다.

- 마트 홍보용으로 가격이 싸게 매겨진 제품을 구매하고, 신문이나 온라인 쿠폰을 활용합니다. 마트 전용 앱을 활용한다면 예산에 맞는 구매를 하는 데 도움이 됩니다. 브랜드가 없거나, 마트 자가 브랜드 상품은 대개 유명 브랜드 상품보다 가격이 저렴합니다.

냉동 제품을 고릅니다.

- 소스나 버터를 첨가하지 않은 냉동 채소를 구매합니다. 신선한 채소 못지않으면서도 가격은 훨씬 저렴합니다.

대용량을 구매한 다음, 집에서 1인분으로 소분하면 좋습니다.

- 대용량 통곡물 시리얼에 건포도를 넣고 시나몬을 약간 뿌리면 맛이 좋아집니다. 작은 봉지에 나누어 넣으면 간식으로 간편히 즐길 수 있습니다.
- 당근은 여러 개가 든 봉지를 사서 껍질을 벗기고 길게 썹니다. 작은 봉지에 나누어 넣으면 건강하고 간편한 간식이 됩니다.

자세한 정보를 원하면, www.healthfinder.gov을 방문하십시오.

사소한 변화가 큰 차이를 낳습니다.

3단계: 식단 준비 비용을 절감합니다.

- **Padma:** 먹고 남은 음식에 이미 있는 재료를 넣어서 다음 끼니를 준비하면 식품 구입 예산을 아낄 수 있죠. 어제 저녁에 먹고 남은 닭고기가 있으면 잘게 썰고, 검은콩 통조림 1개, 썬 양파 1개, 마늘 2쪽, 양념을 넣은 다음 토마토를 썰어서 추가하죠. 그러면 15분 만에 저렴하면서도 맛 좋은 식사가 완성돼요! 온 가족이 건강에 좋은 저녁을 즐길 수 있죠.

먹고 남은 음식으로 다음날 식탁에 올릴 요리나 곁들임 요리를 만듭니다.

- 이미 있는 재료를 활용하여 다음 번에 먹을 요리나 맛있는 곁들임 요리를 만들 수 있습니다.
- 남은 닭고기나 칠면조 고기는 캐서롤, 수프, 칠리, 가볍게 볶은 요리 또는 타코로 재탄생할 수 있습니다.
- 현미가 남았으면 수프나 캐서롤로 활용합니다. 또는 스프레이 오일을 뿌린 팬에 현미와 채소를 넣고 달걀을 추가하여 볶으면 훌륭한 요리가 완성됩니다.
- (조리했든 생이든) 채소가 남았다면 샐러드, 오믈렛, 캐서롤로 활용합니다. 아니면 남은 채소에 통밀 파스타와 (기름이 아니라 물을 쓴) 참치 통조림을 더하면 건강에 좋고도 저렴한 한 끼 식사가 됩니다.
- 신선한 과일이나 (무가당) 과일 통조림이 남았다면, 저지방 플레인 요거트나 저지방 코티지 치즈를 뿌려서 먹을 수 있습니다. 아니면 오트밀에 넣으면 든든한 아침 식사가 됩니다.

1주일에 최소한 하루는 육류를 섭취하지 않는 날로 정합니다.

- 육류를 콩으로 대체하면 가격이 훨씬 싸면서도 기름기 없는 단백질을 섭취할 수 있습니다. 콩류와 현미는 영양소가 풍부하면서도 예산 절약에 도움이 됩니다. 수프에는 렌틸콩을 넣습니다. 렌틸콩은 맛있고 조리가 빨리 되며, 단백질과 섬유질이 풍부합니다.
- 저녁 식사로 아침 식사까지! 전날 먹고 남은 달걀, 시금치, 토마토, 버섯, 지방을 줄인 치즈로 채소 오믈렛을 만들 수 있습니다. 과일과 통밀 토스트를 곁들이면 예산도 절감하고 아이들도 좋아하는 한 끼 식사가 됩니다!

인터넷에서 조리법 아이디어를 찾아봅니다.

- 인터넷에서 갖가지 건강에 좋은 조리법을 찾을 수 있습니다. 검색 엔진에서 "예산 절감, 건강에 좋은 식사"를 입력하거나, whatscooking.fns.usda.gov에 가면 몸에도 좋고 지갑 두께도 줄지 않는 조리법 아이디어를 찾을 수 있습니다.

여기에 소개한 예산 절감 아이디어를 활용하여 더욱 건강에 좋은 식단을 실천하시기 바랍니다.

1년 내내 저렴한 과일과 채소

유의사항: 여기에 언급한 식품은 달리 명시하지 않은 이상 신선한 상태를 의미합니다.

과일

- 사과
- 바나나
- 건포도
- (무가당) 프루트 칵테일
- 100% 농축 오렌지 주스 (냉동)

진녹색 채소

- 로메인 (신선)
- 시금치 (냉동)
- 브로콜리 (냉동)

적색 및 오렌지색 채소

- 꼬마 당근
- 일반 당근
- 빨간 피망 (신선 또는 냉동)
- 고구마
- 토마토 (통조림)

전분이 많은 채소

- 옥수수 (통조림 또는 냉동)
- 완두콩 (통조림 또는 냉동)
- 감자
- 초록색 리마콩 (통조림 또는 냉동)

기타 채소

- 양 상추
- 꽃양배추 꽃부분
- 오이
- 껍질콩 (통조림 또는 냉동)
- 양파 (신선 또는 냉동)
- 셀러리
- 초록 피망 (신선 또는 냉동)

콩류

- 핀토콩 (통조림 또는 건조하여 조리한 것)
- 멍든 눈 완두콩 (통조림 또는 건조하여 조리한 것)
- 빨간 강낭콩 (통조림 또는 건조하여 조리한 것)
- 흰강낭콩 (통조림 또는 건조하여 조리한 것)
- 혼합콩 (통조림 또는 건조하여 조리한 것)

주간 식단 계획표

이 플래너를 활용하여 가족을 위해 건강에 더 좋은 식단을 계획할 수 있습니다. 건강에 더 좋은 아침 식사, 점심 식사 및 저녁 식사를 준비할 수 있는 몇 가지 아이디어를 소개합니다. 차트를 활용하여 1주일분 식단을 계획해 봅니다. 전날 저녁에 먹고 남은 요리로 만드는 저녁 식사를 1번, 그리고 콩류(예, 검은콩, 강낭콩, 멍든 눈 완두콩)를 주식으로 하는 끼니를 1번 계획합니다. 식단 계획을 완성하면 그에 따라 장 보기 목록을 작성합니다.

건강에 좋은 아침 식사를 위한 아이디어

- 차가운 통곡물 시리얼 1컵 또는 따뜻한 통곡물 시리얼 ½컵, 저지방 또는 무지방 우유 ½컵, 신선한 또는 냉동 과일 ½컵 (예, 블루베리, 얇게 썬 딸기 또는 바나나)
- 땅콩 버터 2숟갈을 바른 통곡물 토스트 2장, 저지방 또는 무지방 요거트 1컵 및 100% 주스 ½컵
- 스크램블 에그(달걀 2개), 통곡물 토스트 1장, 저지방 또는 무지방 우유 1컵 및 얇게 썬 딸기 ½컵
- 시금치 1컵, 버섯 ½컵, 양파 ¼컵, 저지방 치즈 40그램을 넣은 오믈렛(달걀 2개), 통곡물 토스트 1장 및 작은 오렌지 1개

건강에 좋은 점심 식사를 위한 아이디어

- 신선한 채소 샐러드 1컵, 오일을 넣은 드레싱 1숟갈, 통밀 빵과 양상추, 토마토 및 머스타드를 넣은 칠면조 고기 샌드위치 ½개
- 죽 1컵 또는 토마토 수프 1컵, 기름기 없는 구운 소고기 샌드위치 ½개(통밀 빵, 양상추, 토마토, 머스타드)
- 치즈 1장 또는 저지방 치즈로 만든 채소 피자 및 오일을 넣은 드레싱 1숟갈을 곁들인 채소 샐러드 약간
- 후무스 2숟갈, 저지방 치즈 40그램, 통밀 토르티야로 싼 시금치, 토마토, 당근, 중간 크기 사과 1개 및 오일을 넣은 드레싱 1숟갈을 곁들인 채소 샐러드 약간

건강에 좋은 저녁 식사를 위한 아이디어

- 그릴에 구워서 허니 머스타드를 바른 닭고기 80그램, 삶은 껍질콩 1컵 및 야생쌀 ½컵
- 구워서 레몬딜 드레싱을 뿌린 생선 80그램 및 허브 파스타 1컵, 삶은 냉동 채소 (여러 가지 혼합) 1컵
- 토마토 소스 ½컵을 넣은 통밀 파스타 1컵, 삶은 브로콜리 ½컵, 통곡물 빵 1장 및 파인애플 썬 것 ½컵
- 저염 양념을 뿌린 두부 80그램, 구운 고구마 1개, 삶은 아스파라거스 1컵

식료품 게임 계획 만들기

주간 일정표

	일	월	화	수	목	금	토
아침							
점심 식사							
저녁							
간식							

유의사항:

식료품 게임 계획 만들기

과일

곡물
(빵, 파스타, 쌀, 시리얼)

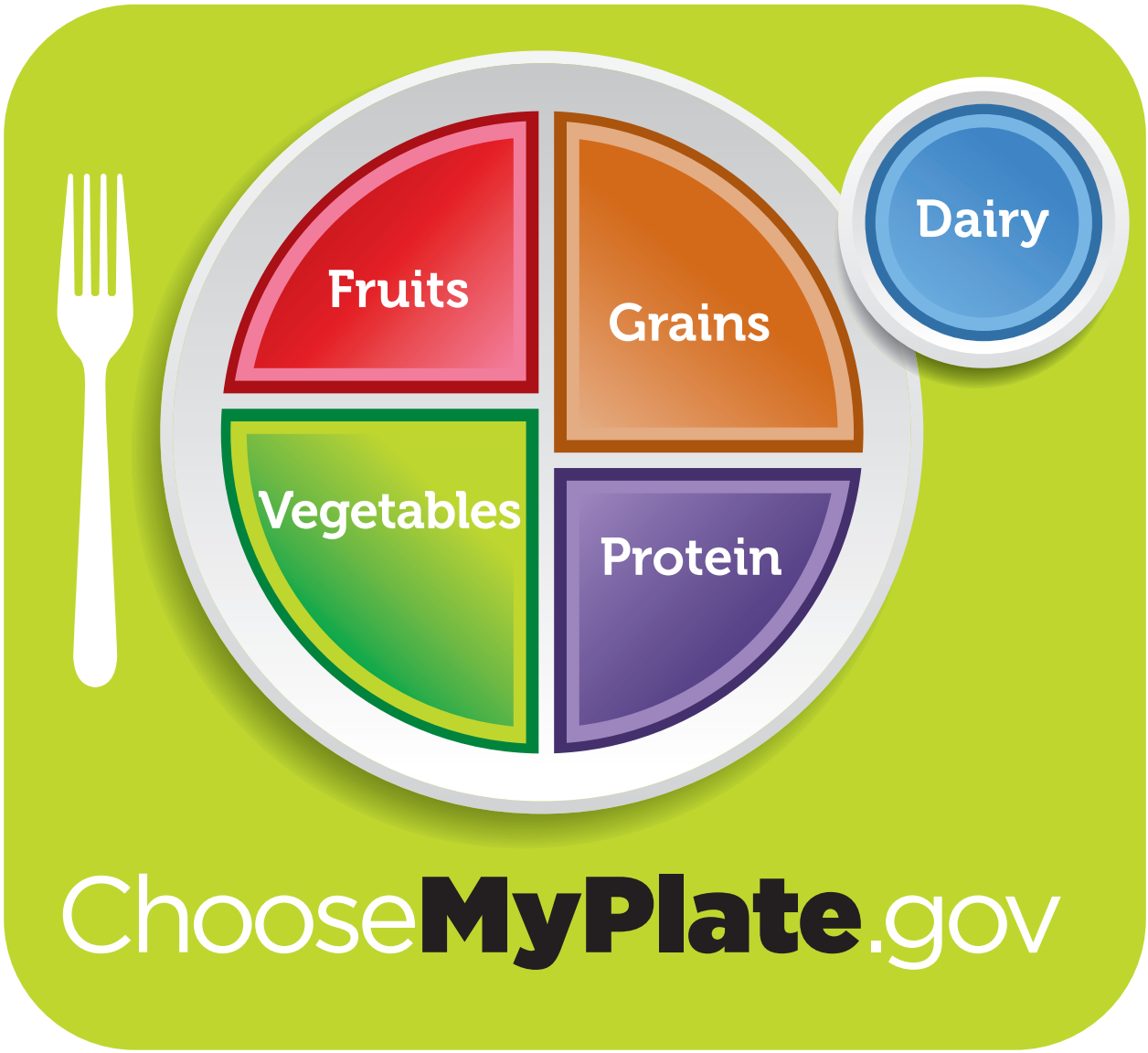
유제품
(우유, 요거트, 치즈)

채소

단백질 식품
(육류, 해산물, 콩류, 견과류, 달걀)

기타

유의사항:



MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life

USDA
미국 농무부

10가지
유용한 조언
영양 교육 시리즈

MyPlate MyWins

Dietary Guidelines for Americans ('미국인을 위한 식단 지침')에 근거함

한정된 예산으로 건강에 좋은 식단 짜기

예산 내에서 가장 효율적인 장 보기를! 식비를 절약할 방법은 아주 많습니다. 쇼핑 전에 계획하기, 최선의 가격으로 구입하기 그리고 재료를 여러 번 쓰는 방법으로 식사 준비하기, 이 세 가지 주요 단계를 지키는 것만으로도 가능합니다.

1 계획하고, 계획하고, 또 계획하기!

장을 보기 전에, 1주일 식단을 미리 계획합니다. 스튜, 캐서롤 또는 수프처럼 비싼 재료를 여러 번 쓸 수 있는 식단을 포함시킵니다. 집에 있는 식품을 체크하고 꼭 사야 할 품목 목록을 작성합니다.

2 최선의 가격을 선택합니다.

지역 신문, 온라인, 그리고 세일 전단지와 쿠폰을 확인해 보세요. 자주 가는 마트는 회원 카드를 만들어 마일리지를 확보하세요. 육류와 해산물은 대체로 식품 중에서 가격대가 가장 비쌉니다. 특가나 할인을 노려 보세요.

3 비교하고 대조하기

선반에 진열된 제품 바로 밑에 있는 "Unit Price(단위 가격)"을 주목하세요. 단위 가격을 보면 다른 브랜드의 비슷한 제품이나 동일 브랜드의 크기가 다른 제품들 중에서 어느 제품이 가격이 가장 저렴한지 알 수 있습니다.

4 대용량으로 사기

식품은 대용량으로 사면 더 저렴해집니다. 큰 통에 든 저지방 요거트 그리고 커다란 봉지에 든 냉동 채소는 현명한 선택입니다. 장 보기 전에, 반드시 냉장고 냉동칸에 여유가 있는지 확인하세요.

5 제철 식품 사기

제철 과일과 채소를 구매하면 가격은 더 싸고 신선도는 더 높습니다! 바로 먹을 경우가 아니라면, 약간 덜 익은 것을 사두는 것도 좋은 방법입니다.

6 편리한 방법은 비싸게 마련입니다. 기본을 추구합시다.

냉동 조리 식품, 손질된 과일과 채소 그리고 테이크아웃 식사와 같은 간편식은 대체로 집에서 요리해 먹는 것보다 더 비쌉니다. 시간이 들더라도 직접 요리를 하면 식비가 절약됩니다!

7 지갑을 생각합니다.

1년 내내 가격이 저렴한 특정 식품이 있습니다. 콩은 저렴한 단백질 식품입니다. 채소 중에는 양배추, 고구마 또는 저나트륨 통조림 토마토가 가격이 싼 편입니다. 과일은 사과와 바나나가 저렴합니다.

8 한 번 요리로 한 주 내내 식사를!

시간이 많을 때 가장 좋아하는 조리법으로 요리를 잔뜩(두 배나 세 배) 만들어 놓습니다. 용기에 소분하여 냉동합니다. 1주일 내내 해동해서 먹으면 외식으로 돈을 낭비할 필요가 없습니다.

9 남는 음식을 창의적으로 활용

남는 음식에 맛을 더하여, 새로운 요리로 만듭니다. 예를 들면, 닭고기가 남았으면 살짝 볶아서 가든 샐러드에 식품을 버리는 것은 돈을 버리는 것과 같습니다! 추가하거나 칠리에 넣습니다.

10 외식

식당에서 사먹는 것은 비용이 많이 듭니다. 아침 스페셜 특가, 정가를 받는 저녁 대신 할인되는 점심 또는 2인 세트 택하기와 같은 방법으로 돈을 절약하세요. 가격이 비싼 음료보다 물을 주문하세요.

Center for Nutrition Policy and Promotion
(영양 정책 및 홍보 센터)
USDA는 공평한 기회 제공자, 고용주 및 대주입니다.

www.ChooseMyPlate.gov
에 더 많은 정보가 있습니다.

DG TipSheet No. 1
2011년 6월
2016년 10월 개정

워크숍 3

평가

오늘의 날짜 _____

1 = 강하게 부동의함 2 = 부동의함 3 = 부동의하지도 않고 동의하지도 않음 4 = 동의함 5 = 강하게 동의함					
1. 이번 워크숍에서 유용한 정보를 다루었습니다. 평언:	1	2	3	4	5
2. 이번 워크숍 활동이 도움이 되었습니다. 평언:	1	2	3	4	5
3. 이번 주에 미리 다음 1주간 식단을 계획하려고 합니다. 평언:	1	2	3	4	5
4. 오늘 배운 정보를 바탕으로 식습관을 바꾸려고 계획하겠습니다. 평언:	1	2	3	4	5
5. 오늘 배운 정보를 바탕으로 좀더 활동적인 생활을 하기로 계획하겠습니다. 평언:	1	2	3	4	5
6. 강사가 유용한 방식으로 정보를 알려 주었습니다. 평언:	1	2	3	4	5
7. 이번 워크숍은 전반적으로 아주 유용했습니다. 평언:	1	2	3	4	5
8. 가장 유용한 자료가 무엇이었는지 알려 주십시오.					

워크숍

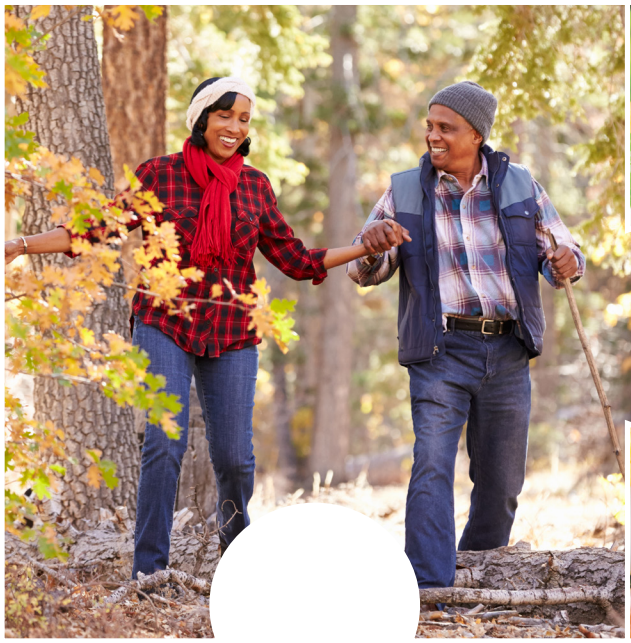
4

체중을 줄이고, 줄인 체중을 유지하는 팁

건강에 좋은 식습관 • 활력 넘치는 삶 커뮤니티 워크숍

워크숍 4

목차



워크숍
4

강사용 가이드

워크숍 시작 전

- 워크숍 전체 내용을 꼼꼼히 읽고 수업 계획을 숙지합니다.
- 해야 할 활동을 선택하고, 선택한 활동에 필요한 자료와 첫 모임에서의 어색한 분위기를 깨는 데 필요한 자료를 수집합니다.
- 어색한 분위기를 깨는 활동: 다양한 채소와 과일, 도마, 칼, 채소와 과일을 담을 접시/쟁반, 이쑤시개. 각 채소/과일의 이름과 그것으로 만들 수 있는 요리를 적은 표지판을 준비해도 좋습니다.
    - 유의사항: 수업 시작 전에 과일/채소를 씻어서 잘라 놓고, 각각에 이쑤시개를 꽂아 편하게 맛볼 수 있게 준비합니다.
- 활동: '음료 알아보기' 유인물 복사본, 펜/연필
- 복사한 유인물 (참가자당1부):
    1. '건강한 체중' (1쪽)
    2. '일일 필요 칼로리' (2쪽)
    3. '체중을 줄이고, 줄인 체중을 유지하는 데 유용한 조언 4가지' (2쪽)
    4. '식습관 관리' (2쪽)
    5. '"음료 다시 생각해 보기" 매치 게임' (2쪽)
    6. '더 나은 음료를 선택하기 위한 MyPlate 10 가지 유용한 조언' (1쪽)
    7. '워크숍 평가' (1쪽)

워크숍 개요

본 워크숍은 활동을 포함하여, 약 1시간 분량으로 진행됩니다.

- 어색한 분위기를 깨는 활동 (5분)—사람들이 워크숍에 처음 올 때 활용합니다.
- 소개 (5분)
  - 워크숍의 목적을 설명합니다.
  - 학습 목표를 검토합니다.
- 목표 1: 본인의 체질량 지수(BMI)를 알아봅니다. (5분)
  - 유인물 살피기: '건강한 체중' (참가자들이 자신의 BMI를 파악하도록 돕습니다)
- 목표 2: 하루 필요한 칼로리를 알아봅니다. (5분)
  - 유인물 살피기: '연령, 성별 및 신체 활동 수준에 따른 일일 필요 칼로리와 일일 추정 필요 칼로리'
- 스트레칭 휴식 시간 (5분)
- 목표 3: 체중을 줄이고, 줄인 체중을 유지하는 데 유용한 조언 3가지를 들어 봅니다. (10~15분)
  - 유인물 살피기: '체중을 줄이고, 줄인 체중을 유지하는 데 유용한 조언 4가지'
  - 유인물 살피기: '식습관 관리'
- 활동: '음료 알아보기' (5~10분), 유인물 사용
- 마무리/질의응답 (5~10분)
  - 집에서 할 수 있는 일에 대한 알림장:
    - 이번 주 사흘 동안 먹고 마시는 모든 것을 기록해 봅니다.
    - 이번 주 신체 활동의 양을 서서히 늘려봅니다.
- 참가자들에게 평가서를 작성해 줄 것을 요청합니다. (5분)

워크숍 4

워크숍 수업 계획

어색한 분위기를 깨는 활동

맛보기 시간 (5분)

과일과 채소 맛보기: 다양한 과일과 채소를 모은 다음, 워크숍에 오는 참가자들에게 워크숍 초반부에 몇 가지 맛을 보게 합니다. (키위, 히카마, 파파야, 패션 프루프, 오크라, 석류 또는 파스닙과 같은, 워크숍 참가자들에게 낯선 과일이나 채소 위주로 합니다.)

유의사항: 수업 시작 전에 과일/채소를 씻어서 잘라 놓고, 각각에 이쑤시개를 꽂아 편하게 맛볼 수 있게 준비합니다.

필요한 준비물: 다양한 채소와 과일, 도마, 칼, 채소와 과일을 담을 접시/쟁반, 이쑤시개. 각 채소/과일의 이름과 그것으로 만들 수 있는 요리를 적은 표지판을 준비해도 좋습니다.

'과일 및 채소 – More Matters'®(질병 통제 및 예방 센터와의 협력)에서 과일 및 채소, 식단 계획짜기, 조리법 등에 대한 자세한 정보를 확인할 수 있습니다 (www.fruitsandveggiesmorematters.org).

수업 요점

워크숍의 목적 (2~3분)

- 오늘의 워크숍과 나눠드린 유인물은 체중을 줄이고 건강한 체중을 유지하는 데 필요한 조언을 담고 있습니다.
- 본 워크숍은 '미국인을 위한 식단 지침'과 ' 미국인을 위한 신체 활동 지침'을 바탕으로 삼고 있습니다. '식단 지침'에서는 건강 증진, 건강한 체중 유지, 질병 예방에 도움이 되는 음식을 선택하는 데 바탕이 되는 과학적인 조언을 찾을 수 있습니다. '신체 활동 지침'에는 건강한 신체를 만들고 그 상태를 유지하려면 어떤 종류의 신체 활동을 얼마만큼, 또 어느 정도의 강도로 해야 하는지에 대한 조언이 나와 있습니다.
- '식단 지침'은 이렇게 소비자를 위해 엄선된 메시지를 지원합니다. 그런 메시지에 대한 자세한 내용은 www.ChooseMyPlate.gov에서 확인하실 수 있습니다.

우리가 무엇을 먹고 마시는지는 장기적인 관점에서 볼 때 아주 중요합니다. 올바른 조합으로 더 건강한 현재와 미래를 만들 수 있습니다. 사소한 변화부터 시작하면 더욱 건강한 삶을 위한 선택을 즐겁게 실천할 수 있습니다.

건강에 좋은 식단을 찾아 평생 동안 유지하는 방법을 배웁시다. 건강에 좋은 식단이란?

- 음식을 한 그릇 먹는다면, 그 중 반을 과일과 채소로 채웁니다. 과일은 통째로, 채소는 다양하게 먹습니다.
- 섭취하는 곡물의 반을 통곡물로 채웁니다.
- 우유나 요거트는 저지방 또는 무지방으로 바꿉니다.
- 단백질 공급원은 다양하게 섭취합니다.
- 나트륨(소금), 포화지방, 트랜스 지방 및 첨가당이 적게 들어간 음식과 음료를 먹고 마십니다.

건강에 좋은 식생활과 신체 활동은 보다 건강한 삶을 영위하는 데 필요한 기본 요소입니다. '신체 활동 지침'에서는 성인의 경우 매주 최소 2시간 30분 동안 신체 활동을 하도록 권장합니다. 어린이의 경우는 매일 60분입니다.

- 걷거나, 춤을 추거나, 자전거를 타거나, 정원을 가꾸는 등의 신체 활동을 많이 하고 가만히 앉아 있는 시간을 줄여야 합니다.

수업 요점

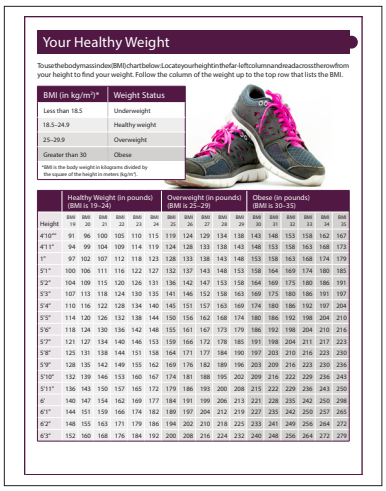
학습 목표 (2~3분)

- 본인의 체질량 지수(BMI)를 계산합니다.
- 하루 필요한 칼로리를 추정해 봅니다.
- 체중을 줄이고, 줄인 체중을 유지하는 데 유용한 조언 3가지를 알아봅니다.

수업 요점

유인물: '건강한 체중' (5분)

- BMI는 신장과 체중의 비율을 뜻합니다. BMI는 성인의 현재 체중이 건강한지 여부를 판별하는 데 도움이 됩니다.
- BMI는 근육이 아주 많거나, 키가 아주 크거나, 키가 아주 작은 사람의 경우에는 정확하지 않습니다.
- 하지만 이런 예외를 제외하면, 대부분의 성인에게 BMI는 현재 체중이 건강한지 여부를 알려주는 지표입니다.
- BMI는 체지방을 측정하지 않습니다. BMI는 현재 체중 상태를 알려주는 빠르고도 간편한 측정치입니다. 연구에 따르면 BMI는 체지방 수준과 유사합니다.
- 과체중이거나 비만한 사람은 심장병, 고혈압, 고콜레스테롤, 제2형 당뇨병 및 일부 유형의 암과 같은, 수많은 질병에 걸릴 위험이 증가합니다.



Your Healthy Weight

Tousethebodymassindex(BMI)chartbelow:Locateyourheightinthefar-leftcolumnandreadacrosstherowfrom your height to find your weight. Follow the column of the weight up to the top row that lists the BMI.

BMI (in kg/m²)*	Weight Status
Less than 18.5	Underweight
18.5–24.9	Healthy weight
25–29.9	Overweight
Greater than 30	Obese

*BMI is the body weight in kilograms divided by the square of the height in meters (kg/m²).

	Healthy Weight (in pounds) (BMI is 19–24)						Overweight (in pounds) (BMI is 25–29)					Obese (in pounds) (BMI is 30–35)				
	BMI 19	BMI 20	BMI 21	BMI 22	BMI 23	BMI 24	BMI 25	BMI 26	BMI 27	BMI 28	BMI 29	BMI 30	BMI 31	BMI 32	BMI 33	BMI 34	BMI 35
Height																	
4'10"*	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"*	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279

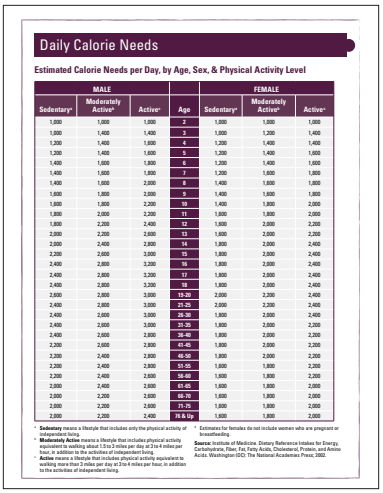
- BMI에 대한 자세한 정보는 www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html에서 찾으실 수 있습니다.
  - 체중 플래너는 www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/weight-control/body-weight-planner/Pages/bwp.aspx에서 입수하실 수 있습니다.

잠깐 활동 — 본인의 BMI 확인 참가자들을 도와 차트를 활용하여 체중이 218파운드(100킬로그램)이고 키가 5피트 9인치(175cm)인 사람의 BMI를 찾게 합니다. (답: BMI는 32이며 비만으로 간주됩니다). 참가자들에게 각자의 BMI를 찾고 어느 체중 카테고리에 들어가는지 확인하게 합니다. 유의사항: BMI는 참가자들에게 민감한 주제일 수 있으므로, 다른 참가자들과 공유해야 할 필요는 없습니다.

수업 요점

유인물: '연령, 성별 및 신체 활동 수준에 따른 일일 필요 칼로리와 일일 추정 필요 칼로리' (5분)

- 이 차트는 모든 연령대의 남성과 여성에게 권장되는 칼로리를 보여줍니다.
- 활동량에 따라 칼로리가 더 많이, 또는 더 적게 필요할 수 있습니다.
- 체중 감량을 원한다면, 일반적으로 매일 섭취하는 칼로리를 줄이고/줄이거나 신체 활동량을 늘려야합니다.



Daily Calorie Needs

Estimated Calorie Needs per Day, by Age, Sex, & Physical Activity Level

MALE				FEMALE		
Sedentary*	Moderately Active*	Active*	Age	Sedentary*	Moderately Active*	Active*
1,000	1,000	1,000	2	1,000	1,000	1,000
1,000	1,400	1,400	3	1,000	1,200	1,400
1,200	1,400	1,600	4	1,200	1,400	1,400
1,200	1,400	1,600	5	1,200	1,400	1,600
1,400	1,600	1,800	6	1,200	1,400	1,600
1,400	1,600	1,800	7	1,200	1,600	1,800
1,400	1,600	2,000	8	1,400	1,600	1,800
1,600	1,800	2,000	9	1,400	1,600	1,800
1,600	1,800	2,200	10	1,400	1,800	2,000
1,800	2,000	2,200	11	1,600	1,800	2,000
1,800	2,200	2,400	12	1,600	2,000	2,200
2,000	2,200	2,600	13	1,600	2,000	2,200
2,000	2,400	2,800	14	1,800	2,000	2,400
2,200	2,600	3,000	15	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	16	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	17	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	18	1,800	2,000	2,400
2,600	2,800	3,000	19-20	2,000	2,200	2,400
2,400	2,600	3,000	21-25	2,000	2,200	2,400
2,400	2,600	3,000	26-30	1,800	2,000	2,400
2,400	2,600	3,000	31-35	1,800	2,000	2,200
2,400	2,600	2,800	36-40	1,800	2,000	2,200
2,200	2,600	2,800	41-45	1,800	2,000	2,200
2,200	2,400	2,800	46-50	1,800	2,000	2,200
2,200	2,400	2,800	51-55	1,800	1,800	2,200
2,200	2,400	2,600	56-60	1,600	1,800	2,200
2,000	2,400	2,600	61-65	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,600	66-70	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,600	71-75	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,400	76 & Up	1,600	1,800	2,000

* **Sedentary** means a lifestyle that includes only the physical activity of independent living.

* **Moderately Active** means a lifestyle that includes physical activity equivalent to walking about 1.5 to 3 miles per day at 3 to 4 miles per hour, in addition to the activities of independent living.

* **Active** means a lifestyle that includes physical activity equivalent to walking more than 3 miles per day at 3 to 4 miles per hour, in addition to the activities of independent living.

* Estimates for females do not include women who are pregnant or breastfeeding.

Source: Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington (DC): The National Academies Press; 2005.

스트레칭 휴식 시간 (5분)

근육 강화 활동을 하면 유산소 활동으로는 얻을 수 없는 추가 효과를 누릴 수 있으며, 뼈의 강도와 근 적성도 높아집니다. 또한 체중 감량 프로그램을 실행하는 동안 근육양을 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다. 근육 강화 활동은 중간 또는 높은 수준의 강도나 노력이 필요하며, 다리, 엉덩이, 등, 가슴, 복부, 어깨 및 팔과 같이 신체의 주요 근육들을 골고루 움직이게 하는 활동이어야 합니다. 주요 근육을 골고루 움직이는 근육 강화 활동은 1주일에 적어도 2일은 해야 합니다.

참가자들에게 각 운동을 5번 반복하도록 요청합니다. 이 두 가지 운동을 걸리는 시간에 따라 2~3번 반복하는 것이 좋습니다.

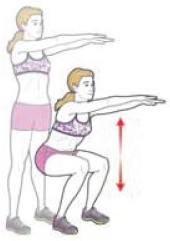
서서 팔굽혀 펴기

유의사항: 참가자들에게 간격을 넓게 벌리고 벽을 보고 서게 합니다.

기본: 먼저 벽을 향한 채 섭니다. 팔을 앞으로 쭉 뻗어 양 손바닥을 벽에 댑니다. 양팔 간격은 어깨 너비로 유지합니다. 팔을 굽혀서 가슴을 벽 쪽으로 밉니다. 양 팔꿈치가 구부러져서 옆구리에 닿게 합니다(양발은 움직이지 않습니다). 몸을 서서히 밀어서 원래대로 돌아갑니다.

변형: 벽에 더 가까이 다가서면 팔굽혀 펴기를 할 때 팔이 완전히 펴지지 않아 운동 강도가 조금 약해집니다.

스탠딩 스쿼트



유의사항: 참가자들에게 양발을 어깨 너비로 벌린 채 서게 합니다.

기본: 양팔은 앞으로 쭉 뻗습니다. 체중을 발꿈치에 실은 채, 마치 "상상 속의 의자"에 앉는 듯한 느낌으로 무릎을 굽히고 엉덩이를 내립니다. 등은 반듯하게 펴고, 무릎이 발가락보다 더 앞으로 나오지 않게 합니다.

변형: 처음에는 의자에 앉았다가 천천히 일어서는 동작을 합니다. 양팔을 사용하지 않은 채 천천히 다시 의자에 앉습니다. 일어설 때나 앉을 때나 양팔을 쓰지 않습니다.

워크숍 수업 계획

수업 요점

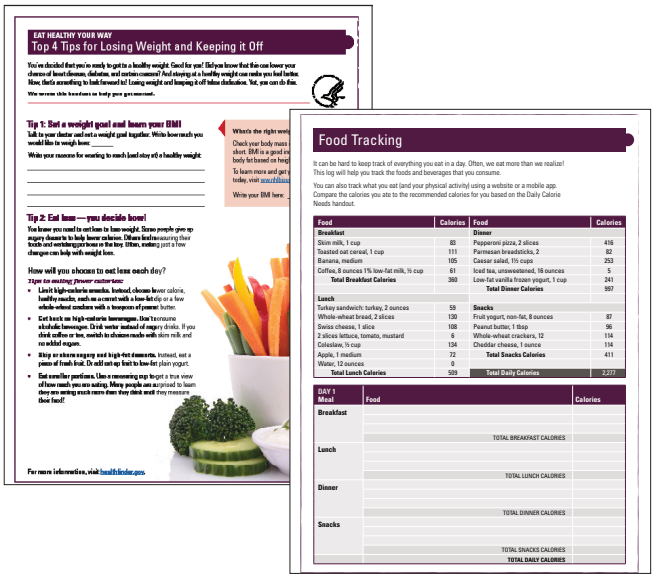
유인물: '체중을 줄이고, 줄인 체중을 유지하는 데 유용한 조언 4가지'와 '식습관 관리' (5~10분)

- 건강하고 행복한 삶을 위해서는 건강에 좋은 식단과 신체 활동도 중요하지만, 건강한 체중에 도달하고 이를 유지하는 것도 필수적입니다.
- 비만한 성인은 체중을 몇 킬로그램(체중의 5~10%)만 빼거나 더 이상 체중을 늘리지 않는 것만으로도 건강상의 이득을 볼 수 있습니다.

소모하는 칼로리보다 섭취하는 칼로리가 적으면 체중이 줄어듭니다. 그러니 칼로리를 더 적게 섭취하거나, 신체 활동을 늘리거나, 아니면 가장 좋은 방법으로는 이 두 가지를 조합할 때 체중을 줄일 수 있습니다. 심각한 과체중인 경우, 고혈압, 제2형 당뇨병, 뇌졸중 및 일부 형태의 암을 비롯하여 수많은 질병에 걸릴 위험이 높아집니다.

BMI를 파악하고 체중 목표 세우기

- 본인의 BMI와 체중 상태 카테고리를 판정하는 방법을 방금 배웠습니다.
- 이제 체중 목표를 정하는 것이 좋습니다. 체중을 줄이고 싶다면, 일단 현재 체중의 5~10%를 빼는 것을 목표로 합니다. 가령 현재 체중이 68킬로그램이라면, 3~7킬로그램을 줄이는 것입니다. 또한 반드시 의사와 상담해야 합니다.
- 체중 플래너는 www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/weight-control/body-weight-planner/Pages/bwp.aspx에서 입수하실 수 있습니다.


EAT HEALTHY YOUR WAY

Top 4 Tips for Losing Weight and Keeping it Off

You've decided that you're ready to get to a healthy weight. Good for you! Did you know that this can lower your chances of heart disease, diabetes, and certain cancers? And staying at a healthy weight can make you feel better. Now, that's something to look forward to! Losing weight and keeping it off takes dedication. Yet, you can do this.

We wrote this handout to help you get started.

Tip 1: Set a weight goal and learn your BMI

Talk to your doctor and set a weight goal together. Write how much you would like to weigh here: _____

Write your reasons for wanting to reach (and stay at) a healthy weight:

Tip 2: Eat less — you decide how!

You know you need to eat less to lose weight. Since people give up sugary donuts to help lower calories. Others find measuring their foods and switching to tiny forks. Either, making just a few changes can help well-weight loss.

How will you choose to eat less each day?

Tips to cutting fewer calories:

- Limit high-calorie snacks. Instead, choose lower calorie, healthy snacks, such as a carrot with a low-fat dip or a few whole-wheat crackers with a teaspoon of peanut butter.
- Cut back on high-calorie beverages. Don't consume alcoholic beverages. Drink water instead of sugary drinks. If you drink coffee or tea, switch to skinny made with skim milk and no added sugars.
- Skip or share sugary and high-fat desserts. Instead, eat a piece of fresh fruit. Or add cut up fruit to low-fat plain yogurt.
- Eat smaller portions. Use a measuring cup to get a true view of how much you are eating. Many people are surprised to learn they are eating much more than they think until they measure those food!

For more information, visit healthfinder.gov.

Food Tracking

It can be hard to keep track of everything you eat in a day. Often, we eat more than we realize! This log will help you track the foods and beverages that you consume.

You can also track what you eat (and your physical activity) using a website or a mobile app. Compare the calories you ate to the recommended calories for you based on the Daily Calorie Needs handout.

Food	Calories	Food	Calories
Breakfast		**Dinner**	
Skim milk, 1 cup	83	Pepperoni pizza, 2 slices	416
Toasted oat cereal, 1 cup	111	Parmesan breadsticks, 2	82
Banana, medium	105	Caesar salad, 1½ cups	253
Coffee, 8 ounces 1% low-fat milk, ½ cup	61	Iced tea, unsweetened, 16 ounces	5
Total Breakfast Calories	360	Low-fat vanilla frozen yogurt, 1 cup	241
		Total Dinner Calories	997
Lunch			
Turkey sandwich: turkey, 2 ounces	59	**Snacks**	
Whole-wheat bread, 2 slices	130	Fruit yogurt, non-fat, 8 ounces	87
Swiss cheese, 1 slice	108	Peanut butter, 1 tbsp	96
2 slices lettuce, tomato, mustard	6	Whole-wheat crackers, 12	114
Coleslaw, ½ cup	134	Cheddar cheese, 1 ounce	114
Apple, 1 medium	72	**Total Snacks Calories**	411
Water, 12 ounces	0		
Total Lunch Calories	509	**Total Daily Calories**	2,277

DAY 1 Meal	Food	Calories
Breakfast		
	TOTAL BREAKFAST CALORIES	
Lunch		
	TOTAL LUNCH CALORIES	
Dinner		
	TOTAL DINNER CALORIES	
Snacks		
	TOTAL SNACKS CALORIES	
	TOTAL DAILY CALORIES	

더 적게 먹기

- 건강에 좋은 식생활 패턴을 오랜 시간 유지하는 것에 초점을 둡니다. 식생활 패턴이란 본인이 먹고 마시는 모든 음식과 음료를 뜻합니다.
- 건강에 좋은 식생활 패턴에서 모든 음식과 음료는 서로 퍼즐처럼 잘 들어맞아 제한을 초과하지 않고 필요한 영양을 충족시킬 수 있어야 합니다.
- 먹는 분량을 줄입니다. 저녁 식사를 더 작은 그릇에 담아서 먹습니다.
- 간식은 칼로리가 더 낮은 것을 선택합니다. 과일, 채소, 에어프라이기로 튀긴 팝콘 및 무지방 플레인 요거트를 먹습니다.
- 디저트로 설탕과 지방이 듬뿍 든 음식을 먹지 않도록 합니다. 이런 디저트는 당과 포화 지방 때문에 칼로리가 아주 높습니다.
- 버터나 스틱 마가린, 일반 치즈, 지방이 많은 고기 (예: 소갈비, 베이컨, 소시지, 핫도그), 케이크, 쿠키 및 몇 가지 스낵 음식과 같은, 포화 지방이 많은 음식을 제한합니다.
- 탄산 음료, 스포츠 음료, 에너지 드링크 및 과일 드링크보다는 물, 무지방 또는 저지방 (1%) 우유를 마십니다.

무엇을 먹는지 기록합니다.

- 3일 또는 그 이상의 기간 동안 무엇을 먹는지 기록합니다. 식습관 관리 유인물, 웹사이트 또는 모바일 앱을 사용합니다. 식생활 패턴을 파악하고 매일 먹고 마시는 음식과 음료의 칼로리가 얼마나 되는지 알 수 있습니다.
- 한 사람이 필요한 칼로리는 연령, 성별, 키, 몸무게 및 활동 상태에 따라 다릅니다. ' 연령, 성별 및 신체 활동 수준에 따른 일일 필요 칼로리와 일일 추정 필요 칼로리' 유인물을 보고 현재 자신의 몸에 맞는 칼로리 추정치를 알아봅니다.
- 주기적으로 체중을 재면 몸이 필요로 하는 칼로리를 섭취하고 있는지 여부를 판단하는 데 도움이 됩니다. 체중이 증가하는 경우, 매일 섭취하고 있는 칼로리를 줄이면 체중 감소에 도움이 될 것입니다.
- 일반적으로, 일주일에 450~700그램의 체중을 줄이려면 매일 500~750칼로리를 덜 섭취해야 합니다.

일일 활동 추가하기

- '미국인을 위한 신체 활동 지침'에 따르면, 누구든 건강상의 이득을 누리려면 정기적으로 신체 활동을 하는 것이 좋습니다.
- 성인을 위한 권장사항은 다음과 같습니다.

	중간 정도의 활동	격렬한 활동
활동의 유형	힘차게 걷기, 평지에서 자전거 타기, 라인 댄스, 정원 가꾸기	줄넘기, 농구, 축구, 수영, 유산소 운동
활동량	중간 정도의 활동은 일주일에 적어도 2시간 30분을 해야 합니다.	격렬한 활동은 일주일에 적어도 1 시간 15분을 해야 합니다.

출처: 2008년 '미국인을 위한 신체 활동 지침'

- 중간 정도의 활동과 격렬한 활동을 병행해도 좋습니다. 일반적으로, 격렬한 활동 1분은 중간 정도 활동 2분과 맞먹습니다.
- 어린이는 매일 신체 활동을 60분 하는 것이 좋습니다.

워크숍 수업 계획

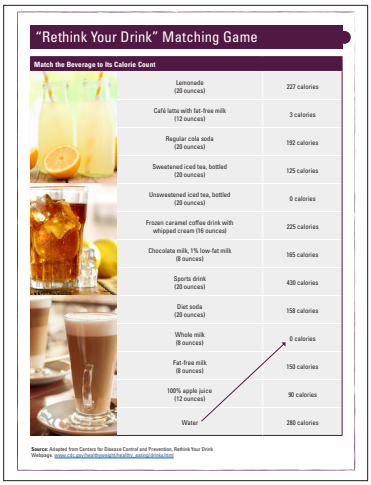
- 오늘의 유용한 조언: 가만히 있는 시간을 줄입니다.
  - 매 순간이 중요합니다. 아무 것도 하지 않는 것보다 무엇이라도 하는 것이 낫습니다!
  - 1주일에 이틀, 10분씩 끊어서 신체 활동을 하는 것부터 시작합니다.
  - 매번 시간을 조금씩 늘립니다. 몸이 불편하지 않다면, 횟수를 늘립니다. 그 후에는 중간 정도의 활동을 격렬한 활동으로 바꾸어 실행합니다. 한 주에 중간 정도의 활동과 격렬한 활동을 같이 해도 좋습니다.
  - 생활에서 신체 활동을 늘리는 데는 걷기가 좋은 방법입니다.
    - 조금씩 더 오래, 더 자주 걷는 것을 목표로 합니다.
    - 걷는 속도도 조금씩 올립니다.
  - 본인의 신체 활동을 기록하고 사소한 단계를 실천하여 식습관을 개선합니다. 일기나 수첩, 웹사이트 또는 모바일 앱으로 본인의 활동을 기록할 수 있습니다.
- Presidential Active Lifestyle Award(‘프레지덴셜 액티브 라이프스타일 어워드: PALA+)’: 신체 활동과 좋은 영양을 증진시키는 ‘운동, 스포츠, 영양에 관한 대통령 위원회’의 시상 프로그램입니다. 8주 동안 이어지는 이 프로그램은 건강을 유지하거나 향상시키는 데 도움을 줄 수 있으며, 건강 목표를 관리하고 도달하는 데 도움이 되는 훌륭한 방법입니다.
  - PALA+에 대한 자세한 내용을 원하시면, www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/을 방문하십시오.
  - 인쇄하여 사용할 수 있는 PALA+ 일지는 부록을 참조하십시오.

활동

유인물: '"음료 다시 생각해 보기" 매치 게임' (5~10분)

'"음료 다시 생각해 보기" 매치 게임' 참가자들에게 파트너를 정해서 함께, 워크시트에 기록하면서, 칼로리가 일정한 음료를 마시면서 걷도록 요청합니다. 답지를 활용하여, 그룹과 함께 답을 찾고 더 나은 선택이 있는지 토의합니다.

필요한 준비물: '음료 알아보기' 유인물 복사본, 펜/연필



수업 요점

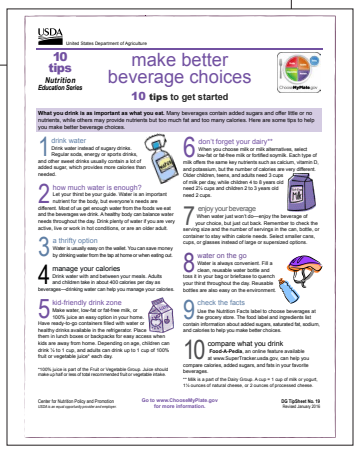
활동: '"음료 다시 생각해 보기" 매치 게임'

- 100칼로리만으로도 커다란 변화가 찾아옵니다. 하루에 100칼로리를 덜 섭취한다면, 1년이 지나면 체중이 최대 4.5킬로그램 줄어듭니다. 100칼로리 × 365일 = 365,000칼로리/3,500 (450그램에 해당하는 칼로리) = 약 4.5킬로그램
- 칼로리를 쉽게 줄일 수 있는 방법은 음료를 조절하는 것입니다. 이 활동을 통해 어떤 음료가 칼로리가 아주 높은지 알 수 있습니다.
- 칼로리가 높은 음료를 마시는 대신, 칼로리가 없는 음료를 선택하고, 여러 가지 식품군을 포함하면서 포만감을 주는 간식, 즉 과일, 채소, 곡물, 유제품 및 단백질 식품을 선택합니다. 과일, 채소 및 통곡물에는 식이 섬유가 들어 있고, 유제품과 단백질 식품에는 단백질이 들어 있어, 포만감을 더 많이 느낄 수 있습니다.

답지: 음료 칼로리	칼로리
레모네이드 (550그램)	280
무지방 우유를 넣은 카페라떼 (350그램)	125
일반 콜라 (550그램)	227
설탕을 넣은 아이스 티 (병) (550그램)	225
설탕을 넣지 않은 아이스 티 (병) (550그램)	3
냉동 캐러멜 커피 드링크 (휘핑 크림 추가) (450그램)	430
초코 우유 (1% 저지방 우유) (220그램)	158
스포츠 음료 (550그램)	165
다이어트 탄산 음료 (550그램)	0
일반 우유 (전유) (220그램)	150
무지방 우유 (220그램)	90
100% 사과 주스 (350그램)	192
물	0

수업 요점

유인물: 더 나은 음료를 선택하기 위한 MyPlate와 10가지 유용한 조언 (2분)



수업 요점

마무리/질의응답 (5분)

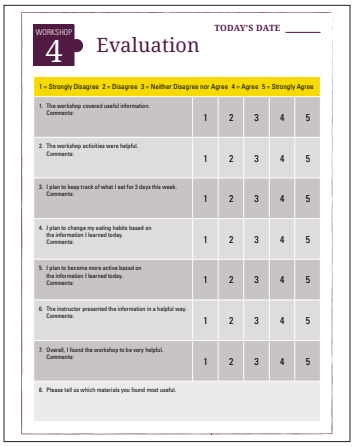
집에서 할 수 있는 일

- 이번 주 사흘 동안 먹고 마시는 모든 것을 기록해 봅니다.
- 하고 싶은 신체 활동을 선택하고, 활동량을 서서히 늘려봅니다.

평가서를 작성합니다.

(5분)

서식을 작성하여 강사에게 제출합니다.



워크숍

4

유인물

1. ‘건강한 체중’
2. ‘일일 필요 칼로리’
3. ‘체중을 줄이고, 줄인 체중을 유지하는 데 유용한 조언 4가지’
4. ‘식습관 관리’
5. ‘“음료 다시 생각해 보기” 매치 게임’
6. ‘더 나은 음료를 선택하기 위한 MyPlate 10가지 유용한 조언’
7. 평가

건강한 체중

아래의 체질량 지수(BMI) 차트를 활용합니다. 맨 왼쪽 열에서 자신의 키를 찾은 다음 그 행을 따라가며 자신의 체중을 찾습니다. 자신의 체중이 적힌 열에서 차트 맨 꼭대기로 올라가 BMI를 확인합니다.

BMI (kg/m^2)*	체중 상태
18.5 미만	저체중
18.5~24.9	건강한 체중
25~29.9	과체중
30 초과	비만

*체질량 지수(BMI)는 킬로그램으로 측정한 체중을 미터로 측정한 키의 제곱으로 나눈 것입니다(kg/m^2).

	건강한 체중 (파운드로) (BMI는 19~24임)						과체중 (파운드로) (BMI는 25~29임)					비만 (파운드로) (BMI는 30~35임)					
키	BMI 19	BMI 20	BMI 21	BMI 22	BMI 23	BMI 24	BMI 25	BMI 26	BMI 27	BMI 28	BMI 29	BMI 30	BMI 31	BMI 32	BMI 33	BMI 34	BMI 35
4’10”	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4’11”	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
1″	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5’1”	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5’2”	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5’3”	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5’4”	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5’5”	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5’6”	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5’7”	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5’8”	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5’9”	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5’10”	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5’11”	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6’	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	298
6’1”	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6’2”	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6’3”	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279

일일 필요 칼로리

연령, 성별 및 신체 활동 수준에 따른 하루에 필요한 추정 칼로리

남성				여성		
활동이 적음[a]	중간 정도의 활동[b]	활동적임[c]	연령	활동이 적음[a]	중간 정도의 활동[b]	활동적임[c]
1,000	1,000	1,000	2	1,000	1,000	1,000
1,000	1,400	1,400	3	1,000	1,200	1,400
1,200	1,400	1,600	4	1,200	1,400	1,400
1,200	1,400	1,600	5	1,200	1,400	1,600
1,400	1,600	1,800	6	1,200	1,400	1,600
1,400	1,600	1,800	7	1,200	1,600	1,800
1,400	1,600	2,000	8	1,400	1,600	1,800
1,600	1,800	2,000	9	1,400	1,600	1,800
1,600	1,800	2,200	10	1,400	1,800	2,000
1,800	2,000	2,200	11	1,600	1,800	2,000
1,800	2,200	2,400	12	1,600	2,000	2,200
2,000	2,200	2,600	13	1,600	2,000	2,200
2,000	2,400	2,800	14	1,800	2,000	2,400
2,200	2,600	3,000	15	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	16	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	17	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	18	1,800	2,000	2,400
2,600	2,800	3,000	19~20	2,000	2,200	2,400
2,400	2,800	3,000	21~25	2,000	2,200	2,400
2,400	2,600	3,000	26~30	1,800	2,000	2,400
2,400	2,600	3,000	31~35	1,800	2,000	2,200
2,400	2,600	2,800	36~40	1,800	2,000	2,200
2,200	2,600	2,800	41~45	1,800	2,000	2,200
2,200	2,400	2,800	46~50	1,800	2,000	2,200
2,200	2,400	2,800	51~55	1,600	1,800	2,200
2,200	2,400	2,600	56~60	1,600	1,800	2,200
2,000	2,400	2,600	61~65	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,600	66~70	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,600	71~75	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,400	76세 이상	1,600	1,800	2,000

[a] "활동이 적음"은 독립적 삶에 꼭 필요한 신체 활동만 하는 경우를 의미합니다.

[b] "중간 정도의 활동"은 독립적 삶에 꼭 필요한 활동 외에 하루에 2.5에서 5킬로미터 거리를 시속 5~6킬로미터로 걷는 정도를 더한 경우를 의미합니다.

[c] "활동적임"은 독립적 삶에 꼭 필요한 활동 외에 하루에 5킬로미터가 넘는 거리를 시속 5~6킬로미터로 걷는 정도를 더한 경우를 의미합니다.

[d] 여성의 추정치에는 임산부나 수유기 여성은 포함되지 않습니다.

출처: Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids(에너지, 탄수화물, 식이 섬유, 지방, 지방산, 콜레스테롤, 단백질 및 아미노산에 대한 식이 기준 섭취량). Washington (DC): The National Academies Press; 2002.

나만의 건강에 좋은 식단 실천하기

체중을 줄이고, 줄인 체중을 유지하는 데 유용한 조언 4가지

이제 건강한 체중에 도달할 결심을 하셨습니다. 멋지십니다! 건강한 체중이 되면 심장병, 당뇨병 및 특정 암에 걸릴 확률이 낮아진다는 사실을 아셨는지요? 게다가 건강한 체중을 유지하면 기분도 훨씬 좋아집니다. 그런 생활이 여러분을 기다리고 있습니다! 물론 체중을 줄이고, 줄인 체중을 유지하려면 노력이 필요합니다. 하지만, 여러분은 할 수 있습니다.

여러분의 첫 실천을 위해 이 유인물을 작성했습니다.

유용한 조언 1: 체중 목표를 세우고 BMI를 알아보기

의사와 상의하여 목표 체중을 정합니다. 도달하고 싶은 체중을 여기에 적습니다. _____

건강한 체중에 도달하고 (또 유지하고) 싶은 이유를 적습니다.

_____

_____

_____

_____

내 키에 알맞은 체중은?

본인의 체질량 지수(BMI)를 확인해 봅니다. BMI는 키와 체중을 바탕으로 성인의 체지방을 알 수 있는 지표입니다.

BMI에 대한 자세한 정보와 자신의 측정치를 알고 싶다면, www.nhlbisupport.com/bmi 를 방문하십시오.

여기에 자신의 BMI를 적습니다. _____

유용한 조언 2: 덜 먹을 수 있는 방법!

체중을 줄이려면 당연히 칼로리를 덜 섭취해야 합니다. 설탕이 듬뿍 든 디저트를 포기해서 칼로리를 낮추는 방법도 있고, 먹는 음식을 계측하고 분량에 신경을 쓰는 방법도 있습니다. 흔히, 작은 변화 몇 가지만으로도 체중을 줄일 수도 있습니다.

매일 음식을 덜 먹을 수 있는 방법을 소개하겠습니다.

칼로리를 덜 섭취하는 데 유용한 조언:

- 고칼로리 간식을 제한합니다. 대신에 칼로리가 낮고 건강에 좋은 간식을 선택합니다. 당근을 저지방 딥 소스에 찍어 먹거나, 통밀 크래커 서너 개에 땅콩 버터 한 티스푼을 발라 먹는 것이 좋습니다.
- 고칼로리 음료를 줄입니다. 알코올이 든 음료는 섭취하지 않습니다. 설탕이 듬뿍 든 음료 말고 물을 마십니다. 커피나 차에 우유나 설탕을 넣어 마신다면, 우유는 저지방으로 바꾸고, 설탕은 첨가하지 않고 마십니다.
- 설탕과 지방이 듬뿍 들어간 디저트는 건너뛰거나 주변 사람과 나눕니다. 대신에 신선한 과일 한쪽을 먹습니다. 아니면 저지방 플레인 요거트에 과일을 넣어 먹습니다.
- 먹는 분량을 줄입니다. 계량 컵을 사용하여 지금 먹는 양이 어느 정도 되는지 눈으로 확인해 봅니다. 실제로 음식을 측정해 보면, 생각보다 훨씬 많은 양을 먹고 있다는 것을 실감할 수 있습니다!

자세한 정보를 원하면, healthfinder.gov을 방문하십시오.

사소한 변화가 큰 차이를 낳습니다.

유용한 조언 3: 무엇을 먹는지 기록합니다.

연구에 따르면 먹고 마시는 모든 음식, 간식 및 음료를 추적하여 기록하면 체중 감소에 도움이 됩니다. 이런 기록을 통해 자신의 식생활 패턴을 파악할 수 있기 때문입니다. 또한 자신이 잘 하고 있는 분야와 개선할 수 있는 분야를 판단할 수도 있습니다. 예를 들어, 야식을 너무 먹고 있는 것은 아닌지 등을 알 수 있습니다.

식생활 기록의 세 가지 방식:

- 먹고 마시는 모든 것을 공책에 적습니다.
- 웹사이트나 모바일 앱을 사용하여 온라인에 기록합니다. 선택할 수 있는 옵션은 여러 가지가 있습니다.
- 스마트폰으로 음식 사진을 찍어 두면 무엇을 먹었는지 기억할 수 있습니다.

유용한 조언 4: 활동을 추가하십시오! 그렇게 하면 칼로리를 태웁니다.

신체 활동을 활발하게 유지하면 건강한 체중에 도달하고 그 체중을 유지하는 데 도움이 됩니다. 활발한 신체 활동은 음식에서 나오는 칼로리 일부를 태우기 때문입니다. 현대인은 대부분 자신이 섭취하는 칼로리에 비해 충분한 신체 활동을 하지 않습니다.

사이트 healthfinder.gov로 가서 'Get Active(활동합시다)'를 클릭하면 활발한 신체 활동을 유지하는 방법을 알아볼 수 있습니다.

기억하세요. 아무 것도 안 하는 것보다는 몸을 움직이는 편이 낫습니다!

일상 생활에서 몸을 더 많이 움직이는 방법을 찾아보십시오. 자신이 할 수 있는 다른 활동을 생각해 보십시오!

[ ] 계단 오르기

[ ] 아이들과 등산하기

[ ] 스포츠 활동하기

[ ] 점심 시간에 산책하기

[ ] 자전거 타기

[ ] 텔레비전을 보면서 제자리 뛰기

일상에 추가할 수 있는 다른 신체 활동: _____

_____

_____

건강한 체중을 유지하는 핵심은? 동기와 자극입니다!

이 페이지를 가까운 곳에 늘 두고 틈나면 꺼내어 자주 읽어 봅니다. 건강에 좋은 식단과 신체 활동 습관을 유지합니다. 계획을 실천하지 못했더라도 다시 시작하면 됩니다.

식습관 관리

하루에 먹는 모든 것을 추적하여 기록하는 것은 쉽지 않을 수 있습니다. 우리는 대개 생각보다 더 많은 음식을 섭취하고 있습니다! 여기 소개하는 일지는 먹고 마시는 음식과 음료를 추적 기록하는 데 도움이 될 것입니다.

이 일지가 아니더라도 웹사이트나 모바일 앱을 사용하여 먹은 것(과 신체 활동)을 기록해도 좋습니다. '일일 필요 칼로리' 유인물에 근거하여 자신에게 권장되는 칼로리와 실제로 섭취하는 칼로리를 비교해 보십시오.

음식	칼로리	음식	칼로리
아침		저녁	
탈지 우유, 1컵	83	페퍼로니 피자, 2조각	416
귀리 시리얼, 1컵	111	파마산 막대빵, 2개	82
바나나, 중간 크기	105	시저 샐러드, 1½컵	253
커피, 1% 저지방 우유 220그램, ½컵	61	아이스 티, 설탕 넣지 않음, 440그램	5
아침 식사 총 칼로리	360	저지방 바닐라 프로즌 요거트, 1컵	241
		저녁 식사 총 칼로리	997
점심 식사			
칠면조 고기 샌드위치: 칠면조 고기, 30그램	59	간식	
통밀빵, 2조각	130	과일 요거트, 무지방, 220그램	87
스위스 치즈, 1조각	108	땅콩 버터, 1테이블스푼	96
양상추 2조각, 토마토, 머스타드	6	통밀 크래커, 12개	114
콜슬로, ½컵	134	체다 치즈, 30그램	114
사과, 중간 크기 1개	72	간식 총 칼로리	411
물, 350그램	0		
점심 식사 총 칼로리	509	일일 총 칼로리	2,277

제1일 식사	음식	칼로리
아침		
	아침 식사 총 칼로리	
점심 식사		
	점심 식사 총 칼로리	
저녁		
	저녁 식사 총 칼로리	
간식		
	간식 총 칼로리	
	일일 총 칼로리	

제2일 식사	음식	칼로리
아침		
	아침 식사 총 칼로리	
점심 식사		
	점심 식사 총 칼로리	
저녁		
	저녁 식사 총 칼로리	
간식		
	간식 총 칼로리	
	일일 총 칼로리	

제3일 식사	음식	칼로리
아침		
	아침 식사 총 칼로리	
점심 식사		
	점심 식사 총 칼로리	
저녁		
	저녁 식사 총 칼로리	
간식		
	간식 총 칼로리	
	일일 총 칼로리	

“음료 다시 생각해 보기” 매치 게임

각 음료와 그것의 칼로리를 이어 보십시오.

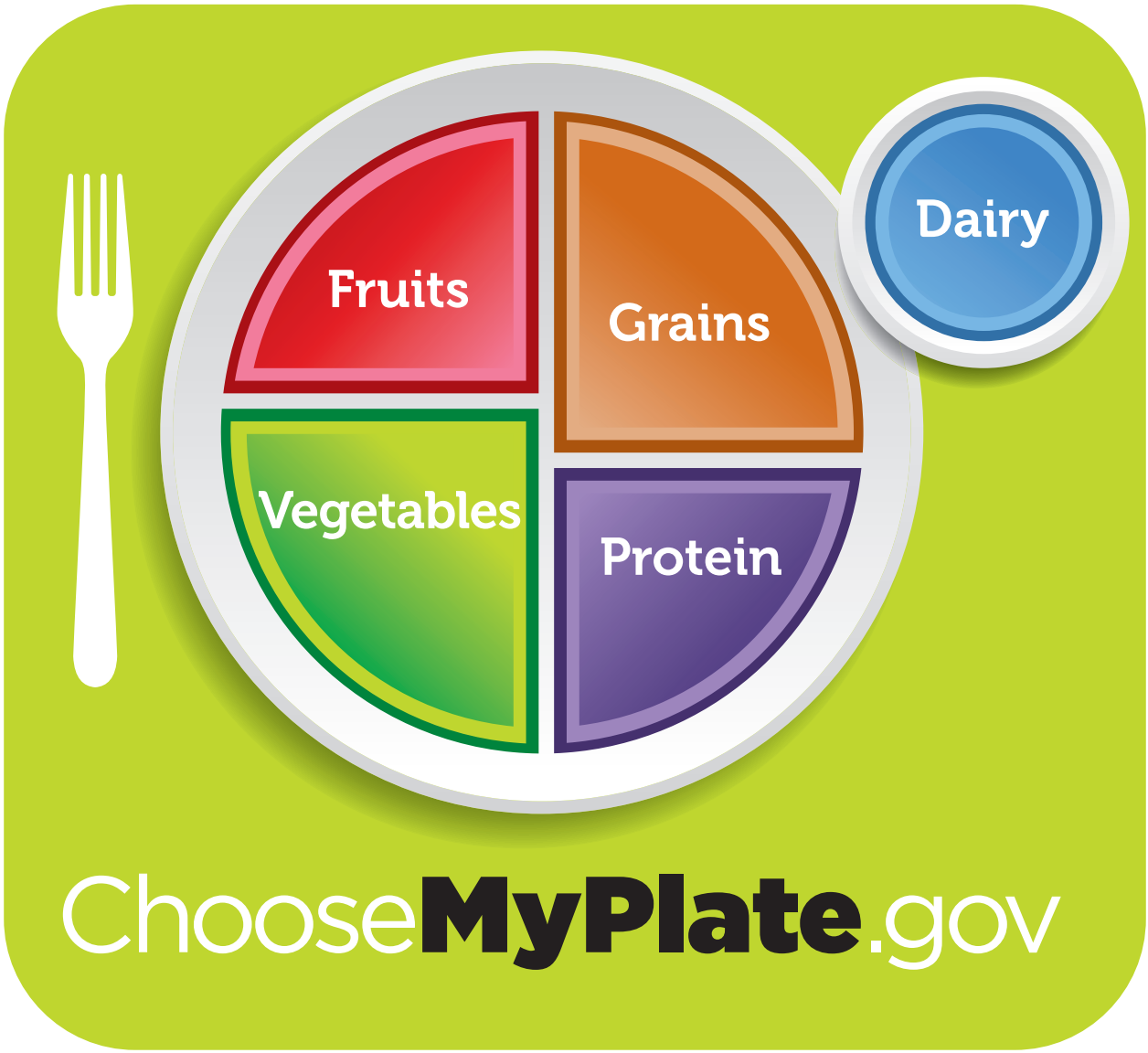
레모네이드 (550그램)	227칼로리
무지방 우유를 넣은 카페라떼 (350그램)	3칼로리
일반 콜라 (550그램)	192칼로리
설탕을 넣은 아이스 티 (병) (550그램)	125칼로리
설탕을 넣지 않은 아이스 티 (병) (550그램)	0칼로리
냉동 캐러멜 커피 드링크 (휘핑 크림 추가) (450그램)	225칼로리
초코 우유, 1% 저지방 우유 (220그램)	165칼로리
스포츠 음료 (550그램)	430칼로리
다이어트 탄산 음료 (550그램)	158칼로리
일반 우유 (전유) (220그램)	0칼로리
무지방 우유 (220그램)	150칼로리
100% 사과 주스 (350그램)	90칼로리
물	280칼로리

출처: Centers for Disease Control and Prevention(질병 관리 예방 센터), Rethink Your Drink(‘음료 알아보기’)에서 원용
웹페이지. www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html

음료 칼로리를 줄이기 위한 옵션을 확인합니다.

유의사항: 이렇게 변화를 주면 하루 최대 650칼로리를 줄일 수도 있습니다!

상황	이것 대신에...	칼로리	이렇게 해보세요...	칼로리
모닝 커피 마시기	일반 우유를 넣은 카페 라떼 중간 잔 (450그램)	265	지방 제거 우유를 넣은 카페 라떼 작은 잔 (350그램)	125
점심 식사 시간	일반 탄산 음료 1병 (550그램)	227	물 또는 칼로리 없는 음료	0
오후 휴식	자판기에서 뽑은, 설탕을 넣은 레몬 아이스티 (450그램)	180	천연 레몬향을 첨가한 탄산수 (무가당)	0
저녁 식사 시간	식사에 곁들인 일반 진저 에일 (350그램)	124	레몬이나 라임 한 조각을 띄운 물, 또는 100% 과일 주스를 약간 넣은 탄산수	물은 0 칼로리, 주스를 넣은 탄산수는 약 30칼로리
칼로리		796		125~155



MyPlate, MyWins

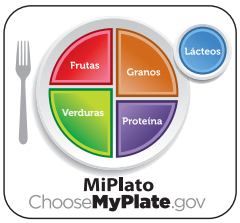
Healthy Eating Solutions for Everyday Life

10가지 유용한 조언

영양
교육 시리즈

더 나은 음료를 선택하기

시작하기 위한 10가지 유용한 조언



마시는 것은 먹는 것만큼이나 중요합니다. 음료는 대개 첨가당이 들어 있으며 영양분은 거의 없거나 아예 없습니다. 아니면 영양분이 있기는 해도 지방과 칼로리가 너무 많을 수 있습니다. 더 나은 음료를 선택할 수 있는 몇 가지 유용한 조언을 소개합니다.

1 물 마시기

설탕이 듬뿍 든 음료 말고 물을 마십니다. 일반 탄산음료, 에너지 드링크, 스포츠 드링크 및 기타 설탕이 들어간 드링크는 대개 어마어마한 양의 설탕이 들어가 있으므로, 필요한 칼로리보다 더 많은 칼로리를 공급합니다.

2 물은 얼마나 마셔야 할까요?

목이 마르면 물을 마시면 됩니다. 물은 몸에 중요한 영양분이지만, 물이 얼마나 필요하느냐는 사람마다 다릅니다. 대부분 사람들은 먹고 마시는 음식과 음료에서 충분한 물을 섭취하고 있습니다. 건강한 몸은 하루 중 필요한 물의 균형을 맞출 수 있습니다. 신체 활동을 많이 하거나, 더운 환경에서 살거나 일하거나, 고령이라면 물을 많이 마셔야 합니다.

3 절약 옵션

물은 대체로 가격이 비싸지 않습니다. 집에서 식사를 하거나 외식에서 물을 마시면 돈을 절약할 수 있습니다.

4 칼로리 관리

식사 중에, 또는 식사와 식사 사이에 물을 마십니다. 성인과 아동은 대체로 하루 동안 400칼로리를 음료에서 섭취합니다. 물을 마시면 이 칼로리를 줄일 수 있습니다

5 아이들 친화 음료 준비

집에서 물, 저지방 또는 무지방 우유 또는 100% 주스를 편하게 마실 수 있는 환경을 만듭니다. 휴대용 병에 물이나 건강에 좋은 음료를 넣어 냉장고에 비치해 둡니다. 그것을 아이들이 밖에 나갈 때 도시락이나 가방에 넣어 줍니다. 연령에 따라 다르지만, 아동은 매일 반컵에서 1컵, 성인은 최대 1컵의 100% 과일 또는 채소 주스*를 마셔도 됩니다.

*100% 주스는 과일 또는 채소군에 들어갑니다. 주스는 과일이나 채소의 전체 섭취 권장량 중 반 또는 그 미만으로 섭취해야 합니다.

6 유제품을 잊지 마세요**

우유나 우유 대체품을 선택할 때는 저지방 또는 무지방 우유나 영향 강화 대두 음료를 선택합니다. 이들 제품은 칼슘, 비타민 D 및 칼륨은 서로 유사하지만, 칼로리는 저마다 매우 다릅니다. 사춘기 직전 아동, 사춘기 청소년 및 성인은 매일 우유를 3컵 마셔야 하며, 4~8세 아동은 2½컵, 그리고 2~3세 아동은 2컵을 마셔야 합니다.

7 즐겁게 음료 마시기

물로는 만족할 수 없다면, 일반 음료를 즐기되 양을 줄입니다. 캔, 병 또는 용기에 붙은 '영양 성분' 라벨에서 1회 제공량과 용기당 제공량을 확인하고 필요한 칼로리 내에서 적정량을 섭취합니다. 대형 또는 수퍼사이즈보다는 작은 캔, 컵 또는 병을 선택합니다.

8 물 가지고 다니기

물을 항상 마실 수 있도록 준비합니다. 재사용 가능한 깨끗한 물병에 물을 채워서 가방에 넣어두면 갈증이 날 때마다 마실 수 있습니다. 재사용 가능한 병을 사용하면 환경에도 좋습니다.

9 '영양 성분' 라벨 확인

식료품점에서 '영양 성분' 라벨을 사용하여 음료수를 선택합니다. '영양 성분' 라벨과 성분 목록에는 첨가당, 포화지방, 나트륨 및 칼로리에 대한 정보가 들어 있어 더 나은 선택을 하는 데 도움이 됩니다.

10 음료 비교하기

식품백과(Food-A-Pedia, www.SuperTracker.usda.gov)에서 가장 좋아하는 음료의 칼로리, 첨가당 및 지방을 비교해 볼 수 있습니다.

** 우유는 유제품 군에 들어갑니다. 1컵 = 우유나 요거트 1컵, 천연 치즈 약 40그램 또는 가공 치즈 약 50그램.

Center for Nutrition Policy and Promotion
(영양 정책 및 홍보 센터)
USDA는 공평한 기회 제공자와 고용주입니다.

www.ChooseMyPlate.gov에
더 많은 정보가 있습니다.

DG TipSheet No. 19
2016년 1월 개정
#300455/Ver. 01/16

워크숍 4

평가

오늘의 날짜 _____

1 = 강하게 부동의함 2 = 부동의함 3 = 부동의하지도 않고 동의하지도 않음 4 = 동의함 5 = 강하게 동의함					
1. 이번 워크숍에서 유용한 정보를 다루었습니다. 평언:	1	2	3	4	5
2. 이번 워크숍 활동이 도움이 되었습니다. 평언:	1	2	3	4	5
3. 이번 주 사흘 동안 먹고 마시는 모든 것을 기록해 보겠습니다. 평언:	1	2	3	4	5
4. 오늘 배운 정보를 바탕으로 식습관을 바꾸려고 계획하겠습니다. 평언:	1	2	3	4	5
5. 오늘 배운 정보를 바탕으로 좀더 활동적인 생활을 하기로 계획하겠습니다. 평언:	1	2	3	4	5
6. 강사가 유용한 방식으로 정보를 알려 주었습니다. 평언:	1	2	3	4	5
7. 이번 워크숍은 전반적으로 아주 유용했습니다. 평언:	1	2	3	4	5
8. 가장 유용한 자료가 무엇이었는지 알려 주십시오.					

워크숍

5

건강에 좋은 식생활을 라이프스타일로 확립하기

건강에 좋은 식습관 · 활력 넘치는 삶 커뮤니티 워크숍

워크숍 5

목차

워크숍
5

강사용 가이드

워크숍 시작 전

- 워크숍 전체 내용을 꼼꼼히 읽고 수업 계획을 숙지합니다.
- 활동에 필요한 자료와 첫 모임에서의 어색한 분위기를 깨는 데 필요한 자료를 수집합니다.
- 어색한 분위기를 깨는 활동: 통밀 파스타(수업 전 조리), 현미(수업 전 조리), 통밀빵(시식용으로 잘게 자를 것), 통곡물 크래커, 통곡물 시리얼 등 다양한 통곡물 식품; 참가자들이 먹어볼 수 있도록 접시 및 주방기구와 함께 제공
- 활동: 준비물 필요 없음
- 복사한 유인물 (참가자당 1부):
  1. **'건강에 좋은 식생활을 라이프스타일로 확립하기' (2쪽)**
  2. **건강에 좋은 식생활 패턴을 확립하는 방법 (3쪽)**
  3. **'더 건강에 좋은 음식과 음료를 선택하는 변화' (2쪽)**
  4. **'MyPlate 일일 체크리스트' (2쪽)**
  5. **'영양 성분 라벨을 이해하고 활용하기' (1쪽)**
  6. **'건강에 좋은 식단을 확립하기 위한 MyPlate 10가지 유용한 조언' (2쪽)**
  7. **'워크숍 평가' (1쪽)**

워크숍 개요

본 워크숍은 활동을 포함하여, 약 1 시간 분량으로 진행됩니다.

- 어색한 분위기를 깨는 활동 (5분) - 사람들이 워크숍에 처음 올 때 활용합니다.
- 소개 (5분)
  - 워크숍의 목적을 설명합니다.
  - 학습 목표를 검토합니다.
- 목표 1: 건강에 좋은 라이프스타일의 다섯 가지 개념을 알아봅니다. (10분)
  - 유인물 살피기: '건강에 좋은 식생활을 라이프스타일로 확립하기', '더 건강에 좋은 음식과 음료를 선택하는 변화'
- 스트레칭 휴식 시간 (5분)
- 목표 2: 다섯 가지 식품군과 각 식품군에서 건강에 좋은 선택을 하는 법을 알아봅니다. (5분)
  - 유인물 살피기: 'MyPlate 일일 체크리스트'
- 목표 3: 건강에 좋은 식생활을 돕는 식품 선택이 쉬워지도록 '영양 성분' 라벨의 다섯 가지 측면을 알아봅니다. (5분)
- 활동 (5~10분)
  - 유인물 살피기: '영양 성분 라벨을 이해하고 활용하기'
- 신체 활동 늘리기 (1~2분)
  - 유인물 살피기 '건강에 좋은 식단을 확립하기 위한 MyPlate 10가지 유용한 조언' (2분)
- 마무리/질의응답 (5분)
  - 집에서 할 수 있는 일에 대한 알림장:
    - '영양 성분' 라벨을 읽고 각 식품을 비교해 봅니다.
    - 매일 하는 신체 활동의 양을 계속 늘려갑니다.
- 참가자들에게 평가서를 작성해 줄 것을 요청합니다. (5분)

어색한 분위기를 깨는 활동

맛보기 시간 (5분)

통곡물 맛보기: 다양한 통곡물 음식(파스타, 쌀, 시리얼, 크래커, 빵 등)을 모은 다음, 워크숍에 오는 참가자들에게 워크숍 초반부에 몇 가지 맛을 보게 합니다.

필요한 준비물: 통밀 파스타(수업 전 조리), 현미(수업 전 조리), 통밀빵(시식용으로 잘게 자를 것), 통곡물 크래커, 통곡물 시리얼 등 다양한 통곡물 식품; 참가자들이 선택한 음식을 먹어볼 수 있도록 접시 및 주방기구와 함께 제공

워크숍
5

워크숍 수업 계획

수업 요점

워크숍의 목적 (2~3분)

- 오늘의 워크숍과 나눠드린 유인물은 건강에 좋은 식단과 꾸준한 신체 활동을 생활에 접목하는 데 필요한 조언을 담고 있습니다.
- 본 워크숍은 '미국인을 위한 식단 지침'과 ' 미국인을 위한 신체 활동 지침'을 바탕으로 삼고 있습니다. '식단 지침'에서는 건강 증진, 건강한 체중 유지, 질병 예방에 도움이 되는 음식을 선택하는 데 바탕이 되는 과학적인 조언을 찾을 수 있습니다. '신체 활동 지침'에는 건강한 신체를 만들고 그 상태를 유지하려면 어떤 종류의 신체 활동을 얼마만큼, 또 어느 정도의 강도로 해야 하는지에 대한 조언이 나와 있습니다.
- '식단 지침'은 이렇게 소비자를 위해 엄선된 메시지를 뒷받침합니다. 그런 메시지에 대한 자세한 내용은 www.ChooseMyPlate.gov에서 확인하실 수 있습니다.

우리가 무엇을 먹고 마시는지는 장기적인 관점에서 볼 때 아주 중요합니다. 올바른 조합으로 더 건강한 현재와 미래를 만들 수 있습니다. 사소한 변화부터 시작하면 더욱 건강한 삶을 위한 선택을 즐겁게 실천할 수 있습니다.

건강에 좋은 식단을 찾아 평생 동안 유지하는 방법을 배웁시다. 건강에 좋은 식단이란?

- 음식을 한 그릇 먹는다면, 그 중 반을 과일과 채소로 채웁니다. 과일은 통째로, 채소는 다양하게 먹습니다.
- 섭취하는 곡물의 반을 통곡물로 채웁니다.
- 우유나 요거트는 저지방 또는 무지방으로 바꿉니다.
- 단백질 공급원은 다양하게 섭취합니다.
- 나트륨(소금), 포화지방, 트랜스 지방 및 첨가당이 적게 들어간 음식과 음료를 먹고 마십니다.

건강에 좋은 식생활과 신체 활동은 보다 건강한 삶을 영위하는 데 필요한 기본 요소입니다. '신체 활동 지침'에서는 성인의 경우 매주 최소 2시간 30분 동안 신체 활동을 하도록 권장합니다. 어린이의 경우는 매일 60분입니다.

- 걷거나, 춤을 추거나, 자전거를 타거나, 정원을 가꾸는 등의 신체 활동을 많이 하고 가만히 앉아 있는 시간을 줄여야 합니다.

수업 요점

학습 목표 (2~3분)

- 건강에 좋은 라이프스타일의 다섯 가지 개념을 알아봅니다.
- 다섯 가지 식품군과 각 식품군에서 건강에 좋은 선택을 하는 법을 알아봅니다.
- 건강에 좋은 식생활을 돕는 식품 선택이 쉬워지도록 '영양 성분' 라벨의 다섯 가지 측면을 알아봅니다.

워크숍 수업 계획

수업 요점

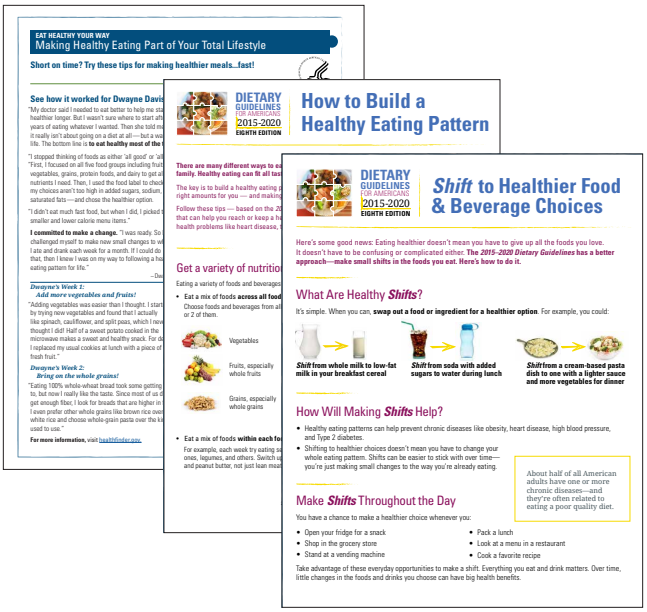
유인물: '건강에 좋은 식생활을 라이프스타일로 확립하기', '건강에 좋은 식생활 패턴을 확립하는 방법', '더 건강에 좋은 음식과 음료를 선택하는 변화' (10분)

유의사항: 이들 수업 요점은 '식단 지침'에서 제시하는 주요 소비자 행동과 전문가를 위한 잠재적 전략을 다수 포함하고 있습니다. 시간/참가자의 질문에 따라, 각 제목의 몇 가지 항목만 선택하여 다루어도 됩니다.

더 많은 과일과 채소 추가하기

채소

- 건강에 좋은 식습관 패턴에는 진녹색 채소, 적색 및 오렌지색 채소, 전분이 많은 채소, 여타 채소, 콩류 등, 5개 하위 그룹의 다양한 채소가 포함됩니다.
- 음식을 한 그릇 먹는다면, 그 중 반을 과일과 채소로 채웁니다. 과일은 통째로, 채소는 다양하게 먹습니다.
- 각종 소스, 버터 또는 크림을 첨가하지 않은 냉동 채소를 선택합니다.
- 찌기, 살짝 볶기, 기름 없이 굽기 또는 생으로 먹기와 같은 건강에 좋은 방법으로 채소를 요리합니다.
- 식사와 간식에 채소를 포함시킵니다. 신선한 채소뿐만 아니라 냉동 채소와 통조림 채소도 채소입니다. 통조림 채소를 먹을 때는, '영양 성분' 라벨을 잘 읽고 나트륨 함량이 적은 제품을 선택합니다. 또한 "reduced sodium(소금을 적게 넣거나)", "no-salt added(아예 넣지 않았다)"고 표시된 제품을 찾아봅니다.
- 진녹색, 적색 및 오렌지색 채소를 수프, 스튜, 캐서롤, 살짝 볶는 요리 및 그 외 다른 주 요리나 곁들임 요리에 첨가합니다. 로메인, 양상추 및 시금치와 같은 진녹색 잎채소로 샐러드를 만듭니다.



- 식이 섬유를 많이 섭취합니다. 콩류가 아주 좋은 공급원입니다. 강낭콩이나 병아리콩과 같은 콩과류는 샐러드에 추가하고, 말려서 쪼갠 완두콩이나 렌틸콩은 수프에, 구운 콩이나 핀토콩은 곁들임 요리 또는 주 요리로서 차려 놓습니다.
- 생채소를 한 입 크기로 썰어서 가지고 다니면 간편하게 간식으로 즐길 수 있습니다. 딥 소스를 만들 경우, 저칼로리 옵션을 사용합니다. 사워크림이나 크림 치즈 딥 소스 말고, 요거트로 드레싱을 만들면 됩니다. 후무스 역시 채소, 단백질 및 지방 섭취용 음식과 잘 어울리는 딥 소스입니다.
- 외식할 때에는, 곁들임 요리로 채소를 선택합니다. 조리된 채소의 경우, 지방과 소금을 적게 넣거나 아예 넣지 말아 달라고 요청합니다. 샐러드의 경우, 드레싱을 따로 달라고 하여 직접 양을 조절합니다.
- 소스, 양념 또는 드레싱을 채소에 넣을 때는, 소량을 첨가합니다. 소스와 드레싱은 채소를 더 맛있게 만들지만, 포화 지방과 당이 첨가되어 있어 흔히 칼로리를 높입니다.
- 채소에 대한 자세한 정보를 원하면, www.choosemyplate.gov/vegetables을 방문하십시오.

과일

- 신선한 과일, 냉동 과일, 말린 과일, 또는 무가당 통조림 과일 등 통과일에 초점을 둡니다.
- 주스를 선택할 때는, 항상 100% 과일 주스를 택합니다. 주스는 적당량만 섭취하되, 반드시 내용물의 반 이상은 통과일에서 나온 것이어야 합니다.
- 과일을 간식, 샐러드 또는 디저트로 사용합니다.
- 시리얼과 팬케이크과 같은 음식에 설탕, 시럽 또는 여타 달콤한 토핑이 아니라, 과일을 얹어서 먹습니다.
- 다양한 과일을 섭취하고, 되도록 제철 과일을 선택하면 최대의 맛과 신선함을 즐길 수 있습니다.
- 과일을 씻어서 한 입 크기로 잘라 가지고 다니면 간편하게 간식으로 즐길 수 있습니다.
- 설탕을 뿌리지 않은 과일이나 무가당 과일 통조림은 건강에 좋은 식단입니다. 설탕이나 시럽을 첨가하면 칼로리가 높아지기 때문입니다.
- 과일에 대한 자세한 정보를 원하시면, www.choosemyplate.gov /fruit을 방문하십시오.

통곡물을 즐깁시다

- 섭취하는 곡물의 절반을 통곡물 빵, 시리얼, 파스타, 현미 등 통곡물로 채웁니다. 정제 곡물과 정제 곡물로 만든 제품 대신 통곡물을 선택합니다. 정제 곡물은 쿠키, 케이크 및 간식으로 즐기는 많은 식품에 흔히 들어 있습니다. 밀가루 파스타, 백미 및 흰 빵은 정제 곡물입니다.
- 예를 들면 100% 통곡물빵, 오트밀 같은 통곡물 시리얼, 통곡물 크래커와 파스타 그리고 현미를 선택합니다. 제품 라벨에 붙은 성분표에서 “whole” 또는 “whole-grain(통곡물)”이란 단어를 찾아봅니다. 그 후에 해당 성분의 이름을 확인합니다.
- “multi-grain(다중 곡물)”, “stone-ground(맷돌로 간)”, “100% wheat(100% 밀)”, “cracked wheat(분쇄 밀)”, “seven-grain(7곡물)”과 “bran(브랜)”이라는 단어가 제품 라벨에 들어 있다면 보통은 100% 통곡물 제품이 아니며, 통곡물이 아예 들어 있지 않을 수도 있습니다.
- ‘영양 성분’ 라벨과 성분표를 활용하여 식이 섬유가 풍부하게 들어 있는 통곡물 제품을 선택합니다.
- 일일 섭취량의 10~19%를 함유했다면 식이 섬유가 많이 든 것이고, 20% 이상을 함유했다면 아주 많이 들어 있는 것입니다.
- 곡물에 대한 자세한 내용을 원하시면, www.choosemyplate.gov /grains을 방문하십시오.

워크숍 수업 계획

단백질 공급원은 다양하게 섭취합니다.

- 해산물, 콩류, 무염 견과류와 씨앗류, 대두 제품, 달걀 및 기름기 없는 육류와 가금류 등 여러 가지 단백질 식품을 골고루 섭취합니다.
- 1주일에 두 번 해산물을 섭취하는 것을 목표로 합니다. 연어, 송어, 청어, 참굴 및 고등어와 같은, 오메가 3 지방산이 많이 함유된 해산물을 선택합니다.
- 살코기 또는 저지방인 육류와 가금류를 선택합니다. 가금류는 껍질을 벗기고 그릴이나 오븐에 굽는 방식으로 조리합니다.
- 햄, 소시지, 핫도그 및 스팸과 같은 가공육에는 염분이 첨가되어 있습니다. 제품의 '영양 성분' 라벨을 확인하면 염분 섭취를 제한하는 데 도움이 됩니다.
- 식사와 간식에 콩류(예, 검은콩, 강낭콩, 멍든 눈 완두콩), 대두(예, 두부), 또는 무염 견과류와 씨앗류와 같은 다양한 단백질 식품을 포함시킵니다. 소금을 치지 않은 견과류와 씨앗류를 선택하면 염분 섭취를 낮추는 데 도움이 됩니다.
- 단백질 식품에 대한 자세한 정보를 원하시면, www.choosemyplate.gov/protein-foods 을 방문하십시오.

저지방 또는 무지방 유제품으로 바꾸기

- 우유, 요거트, 치즈 또는 대두 음료(두유)는 저지방 또는 무지방으로 선택합니다. 저지방이나 무지방 유제품을 선택하면 포화 지방에서 오는 칼로리를 줄이는 데 도움이 됩니다.
- 맛을 첨가한 우유, 요거트, 마시는 요거트 또는 디저트와 같은 설탕을 첨가한 제품은 섭취를 제한합니다. 플레인 요거트에 신선한 과일을 넣어 아침, 간식 또는 디저트로 즐깁니다.
- 유당을 소화하지 못하는 사람은, 유제품을 조금 적게(예, 우유 100ml)섭취하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 유당을 줄이거나 유당이 없는 제품은 시중에 나와 있습니다. 이런 제품에는 유당 제거 우유, 요거트 및 치즈, 그리고 칼슘 강화 두유(대두 음료) 등이 있습니다.
- 유제품에 대한 자세한 내용을 원하시면, www.choosemyplate.gov /dairy을 방문하십시오.

함께 실천하기

- 건강을 위해 자신의 몸이 필요한 사소한 변화를 실천하고 다양한 음식을 섭취합니다.
- 건강에 더 좋은 식품이나 재료로 바꾸는 것부터 시작합니다. 시리얼에 넣는 일반 우유를 무지방 우유로 바꾸고, 점심 식사 시 당이 들어간 탄산 음료가 아니라 물을 마시고, 저녁 식사 시 파스타를 먹을 때 크림 파스타가 아니라 좀더 담백한 소스로 버무리고 채소를 더 듬뿍 넣은 파스타를 고르는 식입니다.

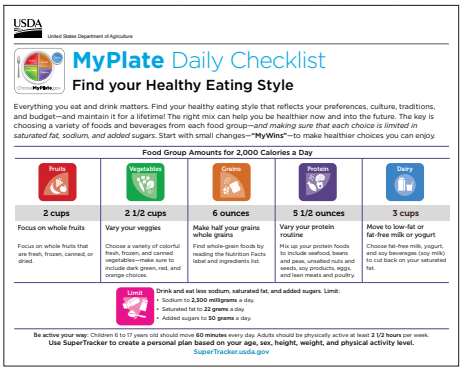
스트레칭 휴식 시간 (5분)

‘과일 바구니’—의자에 먼저 앉기 놀이를 응용하여 영양 지식을 배울 수 있는 놀이

참가자가 최소 여덟 명일 때 가장 재미있는, 단순한 규칙의 놀이입니다. 참가자 수에서 하나를 뺀 수의 의자를 둥그렇게 늘어놓습니다. 참가자들에게 딸기, 오렌지, 바나나 등 과일 이름을 하나씩 부여하되, 과일 이름 하나당 참가자 두 명을 배정합니다. 참가자 한 명은 그대로 서 있고, 다른 참가자는 모두 둥그렇게 늘어놓은 의자에 앉습니다. 서 있는 참가자가 과일 이름을 하나 부릅니다. 그 과일 이름이 배정된 참가자는 바로 의자에서 뛰어 일어나 다른 의자를 찾아 앉아야 합니다. 참가자 중 두 명이 일어섰으니, 서 있던 참가자는 그 두 의자 중 하나로 재빨리 가서 앉아야 합니다. 그러면 결국 한 명은 의자 없이 서 있게 됩니다. 이 한 명은 다시 다른 과일 이름을 부르고, 놀이는 다시 시작됩니다. 놀이를 더 재미있게 하려면, 서 있는 참가자가 과일 이름을 한 번에 두 개 이상 부릅니다. 또는, 서 있는 참가자에게 “과일 바구니!”라고 외칠 수 있는 권한을 줍니다. 서 있는 참가자가 “과일 바구니!”라고 외치면, 의자에 앉아 있던 모두가 일어나 다른 의자에 가서 앉아야 합니다. 모든 사람들이 의자를 찾아 앉으려 하면 재미있는 아수라장이 됩니다. 필요하면 세세한 규칙을 정합니다. 다른 의자를 찾을 때 반드시 원래 의자에서 두 개 이상 떨어진 의자에 앉아야 한다는 규칙을 정하면, 참가자들이 더 많이 움직이게 됩니다.

수업 요점

유인물: ‘MyPlate 일일 체크리스트’ (5분)



USDA
United States Department of Agriculture

MyPlate Daily Checklist

Find your Healthy Eating Style

Everything you eat and drink matters. Find your healthy eating style that reflects your preferences, culture, traditions, and budget—and maintain it for a lifetime! The right mix can help you be healthier now and into the future. The key is choosing a variety of foods and beverages from each food group—*and making sure that each choice is limited in saturated fat, sodium, and added sugars.* Start with small changes—**“MyWins”**—to make healthier choices you can enjoy.

Food Group Amounts for 2,000 Calories a Day

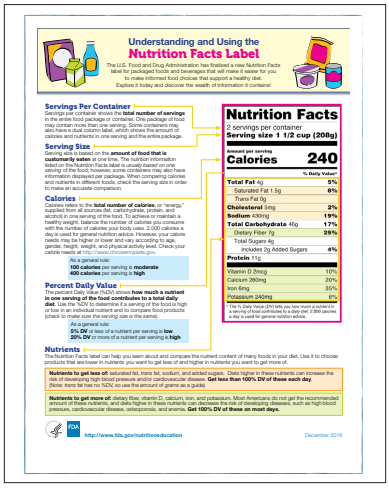
Fruits	Vegetables	Grains	Protein	Dairy
2 cups	**2 1/2 cups**	**6 ounces**	**5 1/2 ounces**	**3 cups**
Focus on whole fruits Focus on whole fruits that are fresh, frozen, canned, or dried.	**Vary your veggies** Choose a variety of colorful fresh, frozen, and canned vegetables—make sure to include dark green, red, and orange choices.	**Make half your grains whole grains** Find whole-grain foods by reading the Nutrition Facts label and ingredients list.	**Vary your protein routine** Mix up your protein foods to include seafood, beans and peas, unsalted nuts and seeds, soy products, eggs, and lean meats and poultry.	**Move to low-fat or fat-free milk or yogurt** Choose fat-free milk, yogurt, and soy beverages (soy milk) to cut back on your saturated fat.

Limit Drink and eat less sodium, saturated fat, and added sugars. Limit:
- Sodium to **2,300 milligrams** a day.
- Saturated fat to **22 grams** a day.
- Added sugars to **50 grams** a day.

Be active your way: Children 6 to 17 years old should move **60 minutes** every day. Adults should be physically active at least **2 1/2 hours** per week.
Use SuperTracker to create a personal plan based on your age, sex, height, weight, and physical activity level.
SuperTracker.usda.gov

- 우리가 무엇을 먹고 마시는지는 중요합니다. 본인이 선호하는 사항, 문화, 전통 및 예산을 고려하여 건강에 좋은 식단을 찾고, 그 식단을 평생 유지합시다! 올바른 조합으로 더 건강한 현재와 미래를 만들 수 있습니다.
- 음식과 음료를 각 식품군에서 골고루 선택하는 것이 핵심입니다. 그리고 포화 지방, 나트륨(소금) 및 첨가당을 제한해야 합니다.
- ‘MyPlate 일일 체크리스트’의 샘플에는 여러 식품군에서 2,000 칼로리를 섭취하는 패턴이 나와 있습니다. 그것은 다섯 가지 식품군을 골고루 포함하면서 나트륨, 포화 지방 및 첨가당을 제한하는 방법을 보여줍니다.
- 본인에게 맞는 식단 계획은 본인의 연령, 성별, 키, 체중 및 신체 활동 수준에 맞춥니다. www.choosemyplate.gov/MyPlate-Daily-Checklist-input에서 ‘MyPlate 일일 체크리스트’ 계산기를 사용하여 개인 맞춤 계획을 세워 보십시오.

워크숍 수업 계획



활동

'영양 성분 라벨을 이해하고 활용하기' (5~10분)

'영양 성분' 라벨: '영양 성분 라벨을 이해하고 활용하기' 유인물을 나누어 주고 아래의 수업 요점을 참가자와 같이 살펴봅니다. 참가자 수에 따라 2~3명을 한 단위로 하는 소그룹으로 나눈 다음, 그룹 단위로 라벨을 나누어 주고 라벨에 쓰여진 제품의 용량, 나트륨 함량 등과 같은 영양 성분 라벨 구성 요소를 같이 알아봅니다.

필요한 준비물: 다양한 제품 포장재에 붙어 있는 '영양 성분' 라벨

수업 요점

유인물: '영양 성분 라벨을 이해하고 활용하기' (5분)

- 제품의 1회 제공량을 보고, 실제로 먹게 되는 양이 얼마나 되는지를 판단해 봅니다.
  - 1회 제공량의 두 배를 먹으면 라벨에 써 있는 칼로리의 두 배를 섭취하는 셈입니다.
- 당을 첨가하지 않았거나 적게 첨가한 식품을 선택합니다.
  - "Added sugars(첨가당)"은 현재 라벨에 그램 단위로, 퍼센트 일일 값(%DV)으로 반드시 표시해야 합니다. 첨가당은 식품 가공이나 포장 단계에서 추가된 설탕을 포함합니다.
  - 첨가당을 DV의 100% 넘게 섭취하면, 칼로리를 너무 많이 섭취하게 되어 영양 요구를 충족시킬 수가 없습니다.
- 포화 지방과 트랜스 지방이 적은 식품을 선택합니다.
  - 생선, 견과류 및 식물성 기름에 들어 있는 더 건강에 좋은 지방, 즉 다가불포화 및 단일불포화 지방을 선택합니다. 포화 지방을 불포화 지방으로 대체함으로써, 심장병에 걸릴 확률을 낮출 수 있습니다.
- 제품의 나트륨 함량을 비교해 보고 나트륨이 적은 제품을 선택합니다.
  - 우리가 섭취하는 나트륨 대부분은 가공 식품에 들어 있는 것입니다. '영양 성분' 라벨을 읽고 나트륨이 적은 식품을 선택하고 식사를 준비함으로써, 소금 섭취량의 조절과 제한을 더 잘 할 수 있습니다.
- 포화 지방과 트랜스 지방, 소금 및 첨가당을 DV의 100% 미만으로 섭취합니다.

수업 요점

신체 활동 늘리기 (1~2분)

- '미국인을 위한 신체 활동 지침'에 따르면, 누구든 건강상의 이득을 누리려면 정기적으로 신체 활동을 하는 것이 좋습니다.
- 성인을 위한 권장사항은 다음과 같습니다.

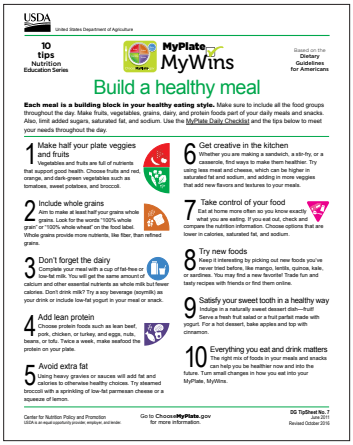
	중간 정도의 활동	격렬한 활동
활동의 유형	힘차게 걷기, 평지에서 자전거 타기, 라인 댄스, 정원 가꾸기	줄넘기, 농구, 축구, 수영, 유산소 운동
활동량	**중간 정도**의 활동은 **일주일에 적어도 2시간 30분**을 해야 합니다.	**격렬한** 활동은 **일주일에 적어도 1시간 15분**을 해야 합니다.

출처: 2008년 '미국인을 위한 신체 활동 지침'

- 중간 정도의 활동과 격렬한 활동을 병행해도 좋습니다. 일반적으로, 격렬한 활동 1분은 중간 정도 활동 2분과 맞먹습니다.
- 어린이는 **매일 신체 활동을 60분** 하는 것이 좋습니다.
- **오늘의 유용한 조언:** 신체 활동의 양을 서서히 늘려봅니다.
  - 신체 활동은 처음에는 10분으로 하고, 매번 조금씩 시간을 늘려 나갑니다.
  - 신체 활동으로 더 편안한 느낌이 들면, 신체 활동을 보다 자주 하고, 페이스도 점점 올립니다.
- 본인이 세운 신체 활동 및 영양 목표를 꾸준히 기록합니다!
  - 본인의 신체 활동을 기록하고 사소한 단계를 실천하여 식습관을 개선합니다. 일기나 수첩, 웹사이트 또는 모바일 앱으로 본인의 활동을 기록할 수 있습니다.
- Presidential Active Lifestyle Award('프레지덴셜 액티브 라이프스타일 어워드: PALA+)': 신체 활동과 좋은 영양을 증진시키는 '운동, 스포츠, 영양에 관한 대통령 위원회'의 시상 프로그램입니다. 8주 동안 이어지는 이 프로그램은 건강을 유지하거나 향상시키는 데 도움을 줄 수 있으며, 건강 목표를 관리하고 도달하는 데 도움이 되는 훌륭한 방법입니다.
  - PALA+에 대한 자세한 내용을 원하시면, www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/을 방문하십시오.
  - 인쇄하여 사용할 수 있는 PALA+ 일지는 부록을 참조하십시오.

수업 요점

유인물: '건강에 좋은 식단을 확립하기 위한 MyPlate 10가지 유용한 조언' (2분)



USDA
United States Department of Agriculture

10 tips Nutrition Education Series

MyPlate, MyWins

Based on the Dietary Guidelines for Americans

Build a healthy meal

Each meal is a building block in your healthy eating style. Make sure to include all the food groups throughout the day. Make fruits, vegetables, grains, dairy, and protein foods part of your daily meals and snacks. Also, limit added sugars, saturated fat, and sodium. Use the MyPlate Daily Checklist and the tips below to meet your needs throughout the day.

1 Make half your plate veggies and fruits
Vegetables and fruits are full of nutrients that support good health. Choose fruits and red, orange, and dark-green vegetables such as tomatoes, sweet potatoes, and broccoli.

2 Include whole grains
Aim to make at least half your grains whole grains. Look for the words "100% whole grain" or "100% whole wheat" on the food label. Whole grains provide more nutrients, like fiber, than refined grains.

3 Don't forget the dairy
Complete your meal with a cup of fat-free or low-fat milk. You will get the same amount of calcium and other essential nutrients as whole milk but fewer calories. Don't drink milk? Try a soy beverage (soymilk) as your drink or include low-fat yogurt in your meal or snack.

4 Add lean protein
Choose protein foods such as lean beef, pork, chicken, or turkey, and eggs, nuts, beans, or tofu. Twice a week, make seafood the protein on your plate.

5 Avoid extra fat
Using heavy gravies or sauces will add fat and calories to otherwise healthy choices. Try steamed broccoli with a sprinkling of low-fat parmesan cheese or a squeeze of lemon.

6 Get creative in the kitchen
Whether you are making a sandwich, a stir-fry, or a casserole, find ways to make them healthier. Try using less meat and cheese, which can be higher in saturated fat and sodium, and adding in more veggies that add new flavors and textures to your meals.

7 Take control of your food
Eat at home more often so you know exactly what you are eating. If you eat out, check and compare the nutrition information. Choose options that are lower in calories, saturated fat, and sodium.

8 Try new foods
Keep it interesting by picking out new foods you've never tried before, like mango, lentils, quinoa, kale, or sardines. You may find a new favorite! Trade fun and tasty recipes with friends or find them online.

9 Satisfy your sweet tooth in a healthy way
Indulge in a naturally sweet dessert dish—fruit! Serve a fresh fruit salad or a fruit parfait made with yogurt. For a hot dessert, bake apples and top with cinnamon.

10 Everything you eat and drink matters
The right mix of foods in your meals and snacks can help you be healthier now and into the future. Turn small changes in how you eat into your MyPlate, MyWins.

Center for Nutrition Policy and Promotion
USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Go to ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 7
June 2011
Revised October 2016

수업 요점

마무리/질의응답 (5분)

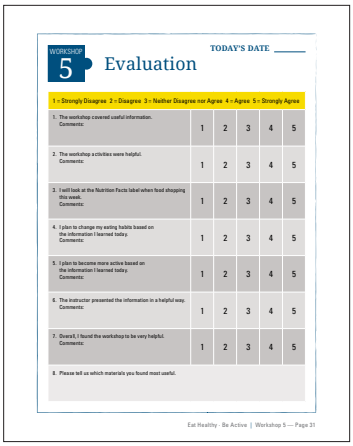
집에서 할 수 있는 일

- '영양 성분' 라벨을 읽고 각 식품을 비교해 봅니다.
- 매일 하는 신체 활동의 양을 계속 늘려갑니다.

평가서를 작성합니다.

(5분)

서식을 작성하여 강사에게 제출합니다.



WORKSHOP 5 Evaluation

TODAY'S DATE _____

1 = Strongly Disagree 2 = Disagree 3 = Neither Disagree nor Agree 4 = Agree 5 = Strongly Agree

1. The workshop covered useful information. Comments:	1	2	3	4	5
2. The workshop activities were helpful. Comments:	1	2	3	4	5
3. I will look at the Nutrition Facts label when food shopping this week. Comments:	1	2	3	4	5
4. I plan to change my eating habits based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
5. I plan to become more active based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
6. The instructor presented the information in a helpful way. Comments:	1	2	3	4	5
7. Overall, I found the workshop to be very helpful. Comments:	1	2	3	4	5

8. Please tell us which materials you found most useful.

Eat Healthy · Be Active | Workshop 5 — Page 31

워크숍

5

유인물

1. ‘건강에 좋은 식생활을 라이프스타일로 확립하기’
2. 건강에 좋은 식생활 패턴을 확립하는 방법
3. ‘더 건강에 좋은 음식과 음료를 선택하는 변화’
4. ‘MyPlate 일일 체크리스트’
5. ‘영양 성분 라벨을 이해하고 활용하기’
6. ‘건강에 좋은 식단을 확립하기 위한 MyPlate 10가지 유용한 조언’
7. 평가

나만의 건강에 좋은 식단 실천하기

건강에 좋은 식생활을 전체 라이프스타일로 확립하기

시간이 부족하십니까? 더 건강에 좋은 식사를 빠르게 준비하는 데 유용한 조언을 소개합니다!

Dwayne Davis의 사례

"담당 의사가 저에게 건강하게 되려면 식단을 조절해야 한다고 했죠. 하지만 몇 년 동안이나 내가 먹고 싶은 걸 맘대로 먹었는데, 식단을 왜 조절해야 하는지 몰랐어요. 그런데 의사가 식단 조절은 일정 기간 다이어트를 하라는 게 아니고, 생활 방식으로 자리잡아야 한다고 했어요. 그러니까 중요한 건 **거의 항상 건강에 좋은 식단을 섭취하라는** 거였죠.

"일단 식품을 '무조건 좋은 것', '무조건 나쁜 것'으로 나누지 않는 것으로 시작했어요. 과일, 채소, 곡물, 단백질 식품, 유제품 등 다섯 가지 식품군을 골고루 먹어서 내게 필요한 영양소를 섭취하기로 했죠. 그 다음에는, 식품 라벨을 꼼꼼히 읽으면서 첨가당, 소금 또는 포화 지방을 지나치게 섭취하지 않고, 더 건강에 좋은 옵션을 택하는 방법을 실천했어요.

"패스트푸드는 거의 먹지 않았고, 혹시 먹을 때면 메뉴 중에서 양이 적고 칼로리가 낮은 것을 택했죠."

변화를 추구하는 것에 집중했어요. "저는 마음 준비가 철저히 되어 있었어요. 내가 먹고 마시는 것에 사소한 변화를 주기로 하고, 그걸 매주 실천해서 일단 한 달 동안 하기로 했죠. 한 달을 할 수 있으면, 계속 실천해서 결국 건강에 좋은 식생활을 평생 실천할 수 있을 거라고 봤거든요."

- Dwayne -

Dwayne의 제1주: 채소와 과일을 더 먹자!

"채소를 더 먹는 건 생각보다 쉽더군요. 원래 안 먹던 채소를 먹어봤는데, 생각보다 맛이 좋았어요. 내가 시금치, 콜리플라워 및 말려서 쪼갠 완두콩을 좋아할 줄은 전혀 몰랐거든요! 고구마 반 개를 전자렌지에 익혀서 먹으면 달달하고도 건강에 좋은 간식이 되죠. 점심 먹고 디저트는 원래 쿠키를 먹었는데, 신선한 과일 한쪽으로 바꿨어요."

Dwayne의 제2주: 통곡물을 즐깁시다

"100% 통밀빵은 적응하는 데 좀 걸렸어요. 뭐 지금은 그 맛을 정말 좋아하지만요. 식이 섬유를 충분히 섭취하는 사람은 거의 없죠. 그래서 식이 섬유가 많이 든 빵을 찾아봤어요. 나중에는 점점 백미보다 현미 같은 통곡물이 더 좋아지더라고요. 그래서 원래 먹던 파스타 말고 지금은 통곡물 파스타를 훨씬 선호하죠."

자세한 정보를 원하면, healthfinder.gov**을 방문하십시오.**

채소를 더 많이 드셔보시겠어요?

여러 가지 채소를 골고루 섭취하면 영양소를 가장 많이 얻을 수 있습니다. 진녹색(브로콜리, 시금치, 로메인, 양상추), 적색과 오렌지색(고구마, 당근, 토마토 주스), 콩류(핀토콩, 검은콩, 강낭콩, 말려서 쪼갠 완두콩, 렌틸콩, 렌즈콩, 풋콩), 전분이 많은 채소(옥수수, 완두콩, 플랜테인) 그리고 기타 채소(양파, 아이스버그 레터스, 껍질콩)를 골고루 선택해 보세요.

통곡물도 드셔보시겠어요?

100% 통밀 파스타, 빵 및 토르티야는 좋은 선택입니다. 으깬 귀리, 팝콘 및 현미도 시험해 보세요. 라벨을 읽습니다. 포장재에 "100% whole wheat(100% 통밀)", 또는 "100% whole grain(100% 통곡물)"이라고 쓰인 제품을 찾습니다.

사소한 변화가 큰 차이를 낳습니다.

Dwayne의 제3주: 소금(나트륨)과 설탕 줄이기

"영양 성분 라벨을 읽기 시작하니까 그런 포장 식품에 소금이 얼마나 많이 들어 있는지를 알고 놀랐죠. 우리 가족은 고혈압 환자가 많아서 소금 섭취량을 줄이는 게 건강에 큰 도움이 돼요. 설탕 줄이기는, 먼저 매일 탄산 음료를 제일 큰 사이즈(1900ml)로 마시던 걸 끊었어요. 따져보니 그게 800칼로리나 되더군요. 웬만한 사람들이 하루에 필요한 칼로리의 반이나 되는 거였어요!"

Dwayne의 제4주: 함께 실천하기 건강에 좋은 식생활 달성에 성공하기 위해

"사소한 변화를 장기간 꾸준히 실천하다 보니, 어느덧 내가 지킬 수 있을 만한 건강에 좋은 식단 계획을 세우고 실천해 나가게 되었죠. 그리고 그거 아세요? 몸과 마음이 더 좋아졌고, 체중도 줄었어요."

'식단 지침'에서는 다양한 음식을 섭취하면 건강을 위해 자신의 몸이 필요한 것을 얻을 수 있다고 말합니다. 어떤 음식이든 금지되지는 않습니다. 핵심은 건강에 좋은 식생활에 도움이 되는 선택을 더 많이 하고, 그렇지 않은 선택을 덜 하라는 것입니다.

요점은?

자신이 음식을 먹거나 음료를 마실 때마다 얼마나 먹고 마시는지를 살펴봅니다. 음식의 분량과 1회 제공량에 대한 자세한 정보를 원하시면, www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/weight-control/just-enough/Pages/just-enough-for-you.aspx을 방문하십시오.

식단 계획에 다음과 같은 음식을 포함시킵니다.

- 채소 — 다양한 진녹색 채소, 적색 및 오렌지색 채소, 콩류, 전분이 많은 채소 및 여타 채소
- 과일 — 특히 통과일
- 곡류 — 섭취하는 곡류의 최소한 반은 통곡물로
- 저지방 또는 무지방 유제품 — 우유, 요거트, 치즈 및/또는 영양 강화 두유
- 단백질 식품 — 다양한 해산물, 기름기 없는 육류와 가금류, 달걀, 콩류, 견과류, 씨앗류 및 대두 제품

Dwayne의 이야기를 읽고...

건강에 좋은 식생활을 유지하기 위해 어떤 유용한 조언을 활용해 보시겠습니까?

온라인 도구, 조리법 등에 대해서는 www.choosemyplate.gov을 찾아보세요.

소금 섭취량을 줄이시겠어요?

피클, 간장, 핫도그, 가공육, 칩, 프레즐 등, 짭짤한 음식 섭취를 줄입니다. 통조림 채소나 채소 주스를 살 때는 "low sodium(저염)" 또는 "no salt added(무가염)"이라고 적힌 것을 찾습니다.

첨가당을 적게 섭취할 준비가 되셨나요?

첨가당은 칼로리는 높지만 필수 영양소는 거의 없습니다. 첨가당 섭취에서 오는 칼로리를 줄이려면, '영양 성분' 라벨에서 첨가당에 대한 정보를 찾아보고 첨가당이 적거나 없는 제품을 선택합니다. 설탕이 든 디저트보다 과일을 먹습니다. 설탕이 든 시리얼 대신 설탕을 넣지 않은 시리얼을 선택하고, 과일을 넣어 먹습니다. 설탕이 든 탄산 음료 대신에 물이나 여타 첨가당이 없는 음료를 마십니다.

식품 전문가들은 **다양한 음식**을 섭취하면 양호한 건강을 위해 몸이 필요한 것을 얻을 수 있다고 말합니다. 어떤 음식이든 금지되지는 않습니다. 핵심은 건강에 좋은 식생활에 도움이 되는 선택을 더 많이 하고, 그렇지 않은 선택을 덜 하라는 것입니다.

'미국인을 위한 식단 지침'
2015~2020년
제8판

건강에 좋은 식생활 패턴을 확립하는 방법

건강에 좋은 식생활을 실천하는 방법은 여러 가지입니다. 자신과 가족 모두에게 건강에 좋은 식생활을 적용하여 실천할 수 있습니다. 건강에 좋은 식생활은 어떤 식문화, 어떤 맛에도 적용할 수 있고, 비용이 많이 들지도 않습니다.

비결은 건강에 좋은 식생활 패턴을 만드는 것입니다. 즉, 다양한 영양분이 든 식품을 본인에게 맞는 양만큼 선택하고, 이런 선택을 일상에서 적용하고 실천하는 것입니다.

건강한 체중에 도달하거나 유지하고, 필요한 영양분을 섭취하고, 심장병, 제2형 당뇨병 및 몇몇 유형의 암 같은 건강상의 문제가 생길 위험을 낮추기 위한 선택을 실천하려면, 다음과 같은 유용한 조언을 따라해 보세요('2015~2020년 미국인을 위한 식단 지침'에 근거함).

다양한 영양분이 들어 있는 음식과 음료를 선택합니다.

다양한 영양분이 들어 있는 음식과 음료를 섭취하는 것은 중요합니다. 그것은 건강을 유지하기 위해 필요한 영양분의 범위를 충족하는 데 도움이 되기 때문입니다.

- **모든 식품군**의 식품을 골고루 섭취합니다. 채소, 과일, 곡물, 유제품 및 단백질 식품군에서 한두 가지만 섭취하지 말고, 모든 식품군의 식품과 음료를 선택합니다.

채소

과일 — 특히 통과일

곡물, 특히 통곡물

저지방와 무지방 유제품 — 우유, 요거트, 치즈 및 영양 강화 대두 음료

단백질 식품 — 해산물, 기름기 없는 육류와 가금류, 달걀, 콩류, 견과류, 씨앗류 및 대두 제품 등

- **각 식품군 내에서** 식품을 골고루 섭취합니다.

  예를 들면, 진녹색 채소, 적색 채소, 오렌지색 채소, 녹말이 많은 채소, 콩류 등, 매주 여러 가지 종류의 채소를 돌아가며 섭취합니다. 단백질 식품도 여러 가지를 섭취합니다. 기름기가 적은 육류와 가금류 외에도 생선, 검은콩 및 땅콩버터를 먹을 수 있습니다.

본인에게 적정한 양을 섭취합니다.

한 사람이 필요한 칼로리는 연령, 성별, 키, 몸무게 및 활동 상태에 따라 다릅니다. 'MyPlate 일일 체크리스트'(www.choosemyplate.gov/calculator)를 사용하여 본인에게 맞는 계획을 짭니다.

포화 지방, 첨가당 및 나트륨이 많은 식품과 음식은 제한합니다.

다음을 목표로 정합니다.

- **포화 지방은 하루에 섭취 칼로리의 10% 미만** 포화 지방이 더 높은 식품에는 버터, 치즈, 일반 우유, 지방이 많은 육류(예, 소갈비, 소시지 및 일부 가공육), 가금류 껍질, 코코넛 오일 및 팜 오일 같은 열대식물 오일이 포함됩니다. 이런 식품 대신, 불포화 지방이 든 식품, 즉 해산물, 아보카도, 견과류(일부 제외) 그리고 카놀라유나 올리브유를 선택하세요.
- **첨가당은 하루에 섭취 칼로리의 10% 미만** 첨가당은 시럽 또는 기타 칼로리가 있는 감미료이고 음식 및 음료의 제조 또는 조리 과정에서 첨가됩니다. 자연에서 존재하는 당이 들었거나(예: 맛을 첨가하지 않은 우유 및 과일), 당이 전혀 없는 음식과 음료를 선택하세요. 설탕이 든 드링크 대신 물을 선택하고, 케이크, 쿠키, 브라우니 및 사탕 같은 단맛 나는 간식은 양을 제한하세요.
- **14세부터 성인 직전의 아동과 성인은 하루 나트륨 섭취량을 2,300밀리그램 미만으로 제한합니다(나이가 더 어리면 섭취량을 더 줄여야 함)**

작은 변화 = 큰 혜택

매일의 식생활 패턴을 조금 만으로도 장기적으로 건강이 증진될 수 있습니다. 예를 들면, 흰빵을 통밀빵으로 바꾸고, 감자칩 대신 견과류 한 줌을 먹는 것이 그런 작은 변화입니다.

나트륨은 우리가 직접 음식에 넣는 소금에서도 섭취되지만, 우리가 섭취하는 나트륨 대부분은 미리 조리된 식품이나 식당에서 사먹는 요리에 들어 있습니다. 장을 볼 때, '영양 성분' 라벨을 확인하여 나트륨이 가장 적게 든 제품을 선택해야 합니다. 나트륨을 줄이려면, 집밥을 더 많이 먹고, 외식할 때에는 주문하는 요리에 소금을 더 넣지 말아달라고 요청합니다.

실천합니다.

건강에 좋은 식습관을 평생 실천하면 비만, 심장병, 제2형 당뇨병 및 몇몇 유형의 암 같은 건강상의 문제를 예방하는 데 도움이 됩니다. 매일의 식사 시간을 건강에 좋은 선택을 할 수 있는 기회로 생각하면 좋습니다.

자신을 위해 건강에 좋은 식생활 패턴이 무엇인지 알고 싶으신가요?
'식단 지침'에 대한 자세한 정보는 DietaryGuidelines.gov를 찾아보시고, 건강한 식사 조리법에 대해서는 www.whatscooking.fns.usda.gov/를 찾아보세요.

'2015~2020년 미국인을 위한 식단 지침' — '건강에 좋은 식생활 패턴을 확립하는 방법' — 2쪽

건강에 좋은 식생활 패턴에는 무엇이 포함될까요?

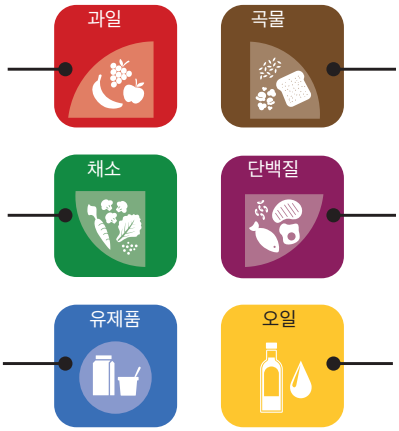
'2015~2020 식단 지침'에는 건강에 좋은 식생활 패턴을 확립하기 위한 권장사항이 수록되어 있습니다.

하루에 2천 칼로리가 필요한 사람의 경우, 건강에 좋은 식생활 패턴은 다음과 같습니다.

과일 — 특히 통과일
2컵

다양한 채소 — 진녹색 채소, 적색 및 오렌지색 채소, 전분이 많은 것, 콩류, 채소 및 여타 채소
2½컵

저지방 또는 무지방 유제품 — 우유, 요거트, 치즈 및/또는 영양 강화 대두 음료
3컵



곡류 — 섭취하는 곡류의 최소한 반은 통곡물로
(175그램)

다양한 단백질 식품 — 해산물, 기름기 없는 육류와 가금류, 달걀, 콩류, 견과류, 씨앗류 및 대두 제품
155그램

카놀라유나 올리브유, 또는 견과류와 아보카도 같은 오일을 만드는 재료가 되는 식품
5티스푼

다음은 제한해야 합니다.

포화 지방과 트랜스 지방 — 일일 섭취 칼로리에서 포화 지방은 10% 미만으로, 트랜스 지방은 되도록 적게 제한합니다.

첨가당 — 일일 섭취 칼로리에서 10% 미만으로 제한합니다.

나트륨 — 14세부터 성인 직전의 아동과 성인은 섭취량을 2,300mg 미만으로 제한합니다(나이가 더 어리면 섭취량을 더 줄여야 함).

건강에 좋은 식생활 패턴에 포함될 수 있는 식사와 간식은 다양한 종류가 있습니다. 한 가지 요리에 여러 가지 식품군이 들어 있는 식사가 많이 있습니다. **아래의 예시를 확인해 보세요.**

타코 샐러드

아보카도 1/2컵
라임 주스 1티스푼
토르티야 칩 50그램
잘게 썬 양상추 1컵
살사 2테이블스푼
조리하고 다진 칠면조 고기 50그램
저지방 체다 치즈 12그램
칠면조 조리 위 한 옥수수 오일 2티스푼

두부와 채소 볶음

파인애플 1/4컵
배추 썬 것 1/2컵
익힌 현미 1컵 (건조 현미 50그램)
얇게 썬 죽순 1/4컵
잘게 썬 붉은 피망과 녹색 피망 1/4컵
단단한 두부 100그램 셀러리 썬 것 1테이블스푼
영양 강화 대두 음료 1컵
볶음 요리를 위한 카놀라유 1테이블스푼

참치 샐러드 샌드위치

중간 정도 복숭아 1개
통밀빵 2장
잘게 썬 양상추 1/2컵
무지방 우유 1컵
통조림 참치 50그램
마요네즈 1테이블스푼

'2015~2020년 미국인을 위한 식단 지침' — '건강에 좋은 식생활 패턴을 확립하는 방법' — 3쪽

ODPHP Office of Disease Prevention and Hea th Promotion

2017년 4월

‘미국인을 위한 식단 지침’
2015~2020년
제8판

‘더 건강에 좋은 음식과 음료를 선택하는 변화’

듣기 좋은 쪽 정보도 있습니다. 건강에 좋은 식생활을 실천한다고 좋아하는 음식을 모두 포기할 필요는 없습니다! 뭐가 뭔지 혼란스럽거나 복잡한 정보가 전혀 아닙니다. **‘2015~2020년 미국인을 위한 식단 지침’은 식단에서 작은 변화를 실천한다는, 실행하기 쉬운 방법을 수록하고 있습니다. 실천 방법은 다음과 같습니다.**

건강에 좋은 **변화**란 무엇일까요?

간단합니다. 먼저 **한 가지 식품이나 재료를 더 건강에 좋은 것으로 바꿉니다.** 예를 들면...

아침에 시리얼을 먹을 때 일반 우유를 저지방 우유로 바꿉니다.

점심 때 첨가당이 있는 탄산음료보다 물을 마십니다.

저녁에 일반 크림 파스타를 먹는 대신 크림이 적고 채소가 많이 들어간 파스타를 먹습니다.

변화를 실천하면 어떤 일이 생길까요?

- 건강에 좋은 식생활 패턴은 비만, 심장병, 고혈압 및 제2형 당뇨병 같은 만성 질환을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다.

- 더 건강에 좋은 식생활로 바꾼다고 해서 식생활 패턴 전체를 바꿔야 하는 것은 아닙니다. 쉬운 변화부터 실천해야 오래갈 수 있습니다. 지금의 식생활에서 사소한 변화부터 실천해 보세요.

미국 성인의 약 반이 만성 질환을 한 가지 이상 앓고 있습니다. 만성 질환은 좋지 않은 식생활과 연관이 있는 경우가 많습니다.

하루의 일상에서 **변화** 실천하기

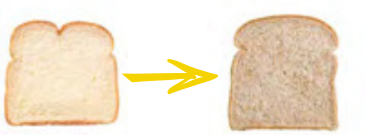
일상에서 더 건강에 좋은 선택을 할 수 있는 기회는 많습니다.

- 간식을 냉장고에 준비해 둡니다
- 외식보다는 장보기를 실천합니다.
- 자판기에 표시된 ‘영양 성분’ 라벨을 유심히 봅니다.
- 점심 도시락을 쌉니다.
- 식당에서는 메뉴를 잘 살핍니다.
- 좋아하는 조리법으로 요리합니다.

이렇듯 일상의 여러 기회에서 변화를 실천해 보세요. 우리가 무엇을 먹고 마시는지는 중요합니다. 음식과 음료를 살짝 바꾸는 것만으로도 장기적으로 커다란 건강상의 혜택을 누릴 수 있습니다.

다음과 같은 **변화**를 실천해 보세요.

'식단 지침'에는 식생활 패턴을 개선하기 위해 우리가 실천할 수 있는 핵심 권장사항이 수록되어 있습니다. 아래에 소개한 사소한 변화부터 실천해 보면 꾸준히 실천하는 데 도움이 됩니다.



흰빵 통곡물 빵

통곡물을 더 먹는 방법:

- 흰빵 대신 통곡물 빵을 선택합니다.
- 간식으로 감자칩 대신 (버터나 첨가물 없는) 팝콘을 선택합니다.

기름기 많은 육류 해산물이나 콩

포화 지방을 줄이는 방법:

- 1주일에 두 번, 기름기 많은 육류 대신 해산물 섭취하기
- 칠리나 스튜를 만들 때, 육류 양은 줄이고 콩과 채소는 더 넣기

아이스크림 집에서 만든 스무디

첨가당을 줄이는 방법:

- 아이들에게 프루트 펀치 대신 100% 주스나 물을 마시게 하기
- 아이스크림 대신 집에서 과일 스무디 만들어 먹기

감자칩 소금을 치지 않은 견과류

나트륨(소금)을 줄이는 방법:

- 소금을 치지 않은 견과류로 바꾸기
- 일반 통조림 수프 대신 저나트륨 통조림 수프로 바꾸기

버터 올리브 오일

고형 지방 대신 오일을 섭취하는 방법:

- 빵에 버터를 바르지 말고, 통곡물 빵을 올리브 오일에 찍어먹기
- 크림이 든 샐러드 드레싱 대신 오일 샐러드 드레싱을 선택하기

오늘 어떤 **변화**를 실천하시겠습니까?

변화에 대해, 그리고 자신과 가족을 위해 건강에 좋은 식생활 패턴이 무엇인지 알고 싶으신가요? '식단 지침'**에 대한 자세한 정보, 온라인 도구, 조리법 등에 대해서는** ChooseMyPlate.gov**를 찾아보세요.**

ODPHP

USDA 미국 농무부

‘MyPlate 일일 체크리스트’

자신의 건강에 좋은 식생활 스타일을 찾습니다.

우리가 무엇을 먹고 마시는지는 중요합니다. 본인이 선호하는 사항, 문화, 전통 및 예산을 고려하여 건강에 좋은 식단을 찾고, 그 식단을 평생 유지합시다! 올바른 조합으로 더 건강한 현재와 미래를 만들 수 있습니다. 음식과 음료를 각 식품군에서 골고루 선택하는 것이 핵심입니다. 그리고 포화 지방, 나트륨(소금) 및 첨가당을 제한해야 합니다. 사소한 변화부터 시작하면—“**MyWins**”—더욱 건강한 삶을 위한 선택을 즐겁게 실천할 수 있습니다.

하루 2천 칼로리에 해당하는 식품군 분량

과일	채소	곡물	단백질	유제품
2컵	2 1/2컵	(175그램)	160그램	3컵
과일은 통째로 먹는 편을 택합니다. 신선하거나, 냉동되거나, 통조림에 들거나 건조한 통과일을 먹는 편을 택합니다.	다양한 채소를 선택합니다. 진녹색, 적색, 오렌지색 등, 다양한 색깔의 신선한 채소, 냉동된 채소 그리고 통조림에 든 채소를 선택합니다.	섭취하는 곡물의 반을 통곡물로 채웁니다. ‘영양 성분’ 라벨과 성분 목록을 읽고 통곡물 식품을 찾아봅니다.	단백질 공급원은 다양하게 섭취합니다. 해산물, 콩류, 무염 견과류와 씨앗류, 대두 제품, 달걀 및 기름기 없는 육류와 가금류 등 여러 가지 단백질 식품을 골고루 섭취합니다.	우유나 요거트는 저지방 또는 무지방으로 바꿉니다. 무지방 우유, 요거트 및 두유를 선택하면 포화 지방을 줄일 수 있습니다.

제한

나트륨(소금), 포화지방 및 첨가당이 적게 들어간 음식과 음료를 먹고 마십니다.

제한:

- 나트륨은 하루 최대 2,300밀리그램.
- 포화 지방은 하루 최대 22그램.
- 첨가당은 하루 최대 50그램.

~~나만의 신체 활동 찾기: 6~17세 아동은 하루 60분 동안 신체 활동을 해야 합니다. 성인은 1주일에 최소 2시간 반은 신체 활동을 해야 합니다.~~

“슈퍼 트래커(SuperTracker)”를 사용하여 자신의 연령, 성별, 키, 체중 및 신체 활동 수준에 맞는 식단 계획을 작성해 보세요.

SuperTracker.usda.gov

‘MyPlate 일일 체크리스트’

오늘 먹은 식품을 기록하고 일일 MyPlate, MyWins 실천 기록을 작성해 보세요!

2천 칼로리* 패턴을 목표로 하는 식품군:		각 식품군에서 선택한 식품을 적습니다.	목표를 달성하셨습니까?
	**2컵** 1컵 분량의 과일은 다음에 상당하는 것으로 계량합니다. • 생과일 또는 조리한 과일 1컵, 또는 • 말린 과일 1/2컵, 또는 • 100% 과일 주스 1컵.		예 아니요
	**2 1/2컵** 1컵 분량의 채소는 다음에 상당하는 것으로 계량합니다. • 생채소 또는 조리한 채소 1컵, 또는 • 잎 달린 녹색 샐러드용 채소 2컵, 또는 • 100% 채소 주스 1컵.		예 아니요
	**170그램에 상당한 것** 곡물 25그램은 다음에 상당하는 것으로 계량합니다. • 빵 1장, 또는 • 간편 시리얼 25그램, 또는 • 쌀밥, 파스타, 시리얼 1/2컵.		예 아니요
	**140그램에 상당함** 단백질 25그램은 다음에 상당하는 것으로 계량합니다. • 기름기가 적은 육류, 가금류, 해산물 25그램, 또는 • 달걀 1개, 또는 • 땅콩버터 1테이블스푼, 또는 • 익힌 콩 1/4컵, 또는 • 견과류나 씨앗류 12그램.		예 아니요
	**3컵** 1컵 분량의 유제품은 다음에 상당하는 것으로 계량합니다. • 우유 1컵, 또는 • 요거트 1컵, 또는 • 영양 강화 대두 음료 1컵, 또는 • 천연 치즈 40그램 또는 가공 치즈 50그램.		예 아니요

제한:
- 나트륨은 하루 최대 2,300밀리그램.
- 포화 지방은 하루 최대 22그램.
- 첨가당은 하루 최대 50그램.

예 아니요

나만의 신체 활동 찾기:

성인:
- 1주일에 최소 2시간 반은 신체 활동을 합니다.

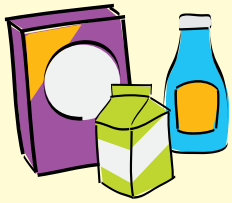
6~17세 아동:
- 매일 최소 60분 동안 몸을 움직입니다.

예 아니요

* 이 2천 칼로리 패턴은 필요한 양의 추정치에 불과합니다. 필요하면 본인의 체중을 파악하여 칼로리를 조정해야 합니다.

MyPlate, MyWins 실천 기록을 추적합니다.

Center for Nutrition Policy and Promotion(영양 정책 및 홍보 센터)
2016년 1월
USDA는 공평한 기회 제공자와 고용주입니다.



'영양 성분 라벨을 이해하고 활용하기'

미국 식품의약청(FDA)은 건강한 식생활을 위한 식품 선택을 보다 쉽게 할 수 있도록 포장된 식품 및 음료에 대한 새로운 '영양 성분' 라벨을 최종 확정했습니다. 오늘은 이 영양 성분 라벨이 얼마나 귀중한 정보를 품고 있는지 알아 봅시다!

용기당 제공량

용기당 제공량은 포장되거나 용기에 담긴 식품 전량이 **총 몇 회분의 제공량**인지를 보여줍니다. 1개 포장의 식품은 1회분 제공량보다 많을 수도 있습니다. 일부 용기에는 1회 제공량과 전체 포장 식품의 칼로리와 영양분의 양을 두 개의 열로 나누어 표시하는 라벨도 있습니다.

1회 제공량

1회 제공량은 **관례상 한 번에 먹는 식품**의 양에 근거합니다. '영양 성분' 라벨에 적힌 영양 정보는 **보통** 식품의 1회 제공량에 근거하지만, 일부 용기에는 포장당 표시된 정보도 있습니다. 서로 다른 식품의 칼로리와 영양분을 비교할 때는, 정확한 비교를 하기 위해 1회 제공량을 확인합니다.

칼로리

칼로리는 "**총 칼로리양**," 또는 식품의 1회 제공량에 함유된 모든 에너지원(지방, 탄수화물, 단백질 및 알코올)에서 공급된 "에너지"를 나타냅니다. 건강한 체중에 도달하거나 유지하려면, 섭취하는 칼로리양과 몸이 사용하는 칼로리양의 균형을 맞춥니다. 일반적으로 하루에 2천 칼로리를 사용하는 것이 영양에 적정한 수준입니다. 하지만, 연령, 성별, 키, 체중 및 신체 활동 수준에 따라 칼로리 필요량이 더 많을 수도 있거나, 더 적을 수도 있고 각기 다를 수 있습니다. 칼로리 필요량을 http://www.choosemyplate.gov에서 확인합니다.

일반적으로:
제공량당 **100칼로리는 중간 정도입니다.**
제공량당 **400칼로리는 높은 것입니다.**

퍼센트 일일 값

퍼센트 일일 값(%DV)은 **식품의 1회 제공량에 든 영양분이 전체 일일 식사에 얼마나 기여하는지**를 보여줍니다. 퍼센트 일일 값을 사용하여 식품의 1회 제공량이 개별 영양분이 높은지 또는 낮은지를 판정하고, 식품 제품들을 비교합니다(1회 제공량이 동일한지를 반드시 확인하십시오).

일반적으로:
제공량당 5% DV 이하의 영양분은 **낮은 것입니다.**
제공량당 20% DV 이상의 영양분은 **높은 것입니다.**

영양분

'영양 성분' 라벨은 식사에서 여러 식품의 영양분 함량을 알아보고 비교하는 데 도움이 될 수 있습니다. 그 라벨을 사용하여 적게 섭취하고 싶은 영양분이 더 적은 제품과 많이 섭취하고 싶은 영양분이 더 많은 제품을 고르세요.

Nutrition Facts

2 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

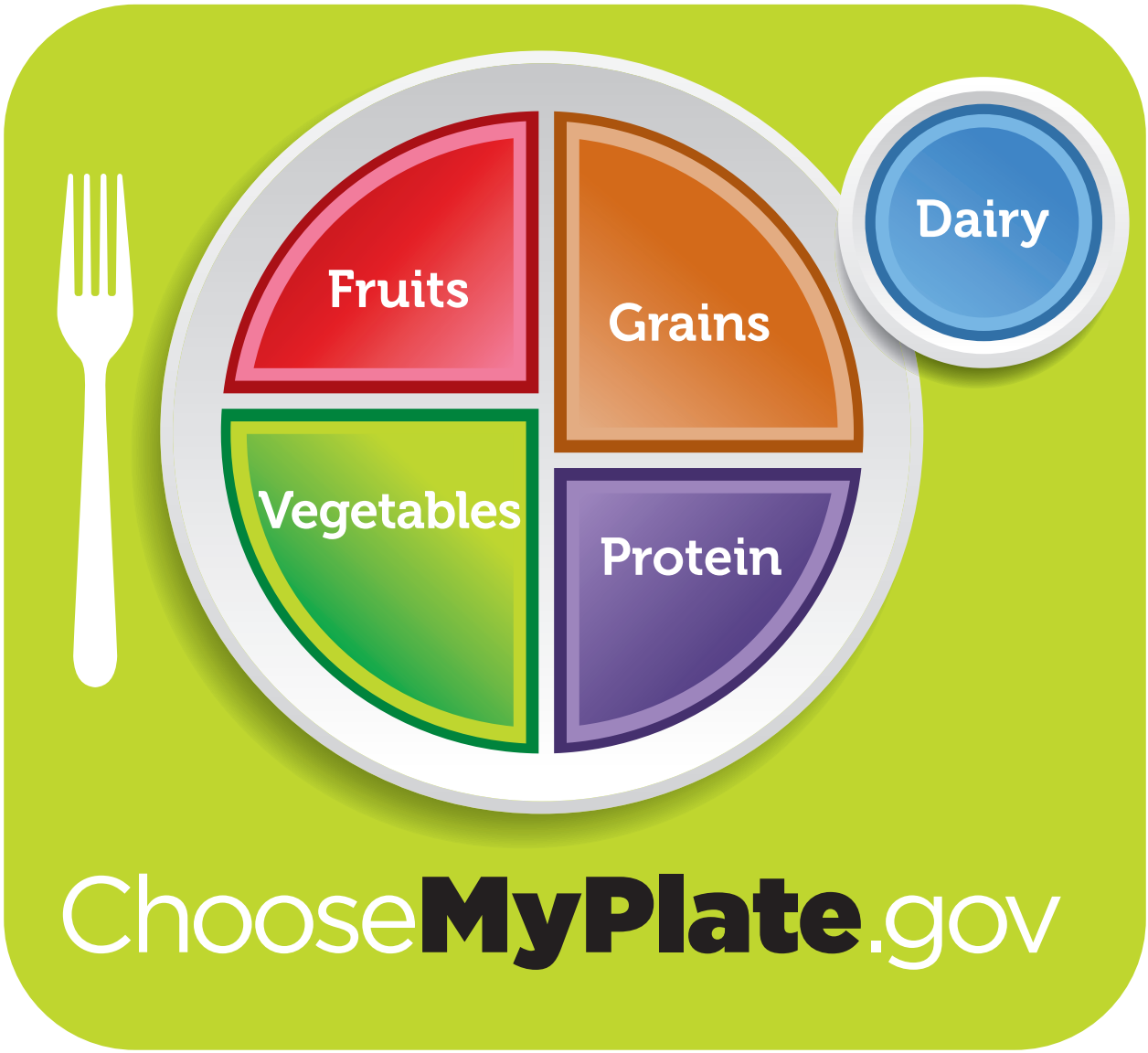
Amount per serving	
Calories	**240**
	% Daily Value*
Total Fat 4g	**5%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 430mg	**19%**
Total Carbohydrate 46g	**17%**
Dietary Fiber 7g	**25%**
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	**4%**
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

더 적게 섭취해야 할 영양분: 포화 지방, 트랜스 지방, 나트륨 및 첨가당. 이런 영양분이 더 많은 식사는 고혈압 및/또는 심혈관 질환을 일으킬 위험을 높일 수 있습니다. **매일 이들 영양분을 100% DV 미만으로 섭취하세요.** (유의사항: 트랜스 지방은 %DV가 없으므로, 그램(gram)의 양을 지표로 사용합니다.)

더 많이 섭취해야 할 영양분: 식이섬유, 비타민 D, 칼슘, 철분 및 칼륨. 미국인 대부분은 이들 영양분을 권장량만큼 섭취하지 못하고 있습니다. 이런 영양분이 더 많은 식사는 고혈압, 심혈관 질환, 골다공증 및 빈혈과 같은 질병을 일으킬 위험을 줄일 수 있습니다. **거의 매일 이들 영양분을 100% DV 섭취하세요.**

FDA http://www.fda.gov/nutritioneducation 2016년 12월



MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life

USDA
미국 농무부

10가지
유용한 조언
영양 교육 시리즈

MyPlate
MyWins

Dietary Guidelines for Americans ('미국인을 위한 식단 지침')에 근거함

건강에 좋은 식사를 만들기

식사는 건강에 좋은 식생활 스타일의 기본 단위입니다. 하루 동안 모든 식품군을 꼭 섭취합니다. 과일, 채소, 곡물, 유제품 및 단백질 식품을 매일 먹는 식사와 간식에 포함시킵니다. 또한, 첨가당, 포화 지방 및 나트륨은 섭취를 제한합니다. 'MyPlate 일일 체크리스트'과 아래의 유용한 조언을 활용하여 하루 중 본인에게 필요한 양을 찾아 섭취합니다.

1 음식을 한 그릇 먹는다면, 그 중 반을 과일과 채소로 채웁니다.

채소와 과일은 영양분이 듬뿍 들어 있으며 건강 증진에 도움이 됩니다. 과일과, 적색, 오렌지색 및 진녹색 채소(예, 토마토, 고구마 및 브로콜리)를 선택해 보세요.

2 통곡물을 포함시킵니다.

최소한 섭취하는 곡물의 반을 통곡물로 채우는 것을 목표로 합니다. 라벨에 "100% whole grain(100% 통곡물)", 또는 "100% whole wheat(100% 통밀)"이라고 쓰인 제품을 찾습니다. 통곡물에는 정제된 곡물보다 식이섬유 같은 영양분이 더 많이 포함되어 있습니다

3 유제품을 잊지 마세요.

식사 때 음료로 무지방 또는 저지방 우유를 마십니다. 칼슘 및 기타 필수영양 함량은 전유와 동일하되 칼로리는 더 적게 섭취할 것입니다. 우유를 마시지 않으시나요? 대두 음료(두유)를 택하거나, 식사나 간식 때 저지방 요거트를 같이 드세요.

4 기름기가 적은 단백질을 추가합니다.

기름기 적은 소고기, 돼지고기, 닭고기, 칠면조 고기, 달걀, 견과류, 콩 또는 두부 같은 단백질 식품을 선택합니다. 1주일에 두 번, 해산물로 단백질을 섭취합니다.

5 추가되는 지방을 피합니다.

건강에 좋은 음식이라도 진한 소스를 추가하면 지방과 칼로리가 늘어납니다. 데친 브로콜리에 저지방 파마산 치즈나 레몬즙을 뿌려 먹어 보세요.

6 주방에서 창의력을 발휘합니다.

샌드위치, 볶음 요리 또는 캐서롤을 만들 때는, 재료를 살짝 굽거나 오븐에 익히는 등 더 건강에 좋은 방식으로 만들어 봅니다. 포화 지방과 나트륨이 더 많을 수 있는 육류와 치즈는 덜 사용하고, 새로운 맛과 질감을 첨가하는 채소를 더 많이 사용합니다.

7 음식을 통제합니다.

집에서 식사하는 횟수를 늘리면 자신이 무엇을 먹는지 정확히 알 수 있습니다. 외식을 할 때에는, 영양 정보를 유심히 살피고 비교합니다. 칼로리, 포화 지방 및 나트륨이 더 적은 옵션을 선택해 보세요.

8 새로운 음식을 먹어 보세요

이전에 먹어본 적 없는 음식들(예, 망고, 렌틸콩, 퀴노아, 케일 또는 정어리)을 의식적으로 택해서 먹어 봅니다. 그러다가 좋아하는 맛을 찾을 수도 있습니다! 재미있고 맛있는 조리법을 친구들과 교환하거나 온라인에서 찾아보세요.

9 단맛에 길들여진 입을 건강에 좋은 방식으로 만족시킵니다.

자연의 단맛이 가득한 후식으로 과일을 즐기세요! 신선한 과일 샐러드나 과일 파르페를 요거트와 함께 먹어 보세요. 따뜻한 후식을 원한다면, 사과를 오븐에 구워서 시나몬을 뿌리면 좋습니다.

10 우리가 무엇을 먹고 마시는지는 중요합니다.

식사와 간식에서 식품을 올바르게 조합하면 더 건강한 현재와 미래를 만드는 데 도움이 될 수 있습니다. 작은 변화부터 시작하여 MyPlate, MyWins에 맞춘 식생활로 바꾸어 보세요.

Center for Nutrition Policy and Promotion(영양 정책 및 홍보 센터)

USDA는 공평한 기회 제공자, 고용주 및 대주입니다.

www.Choose**MyPlate**.gov
에 더 많은 정보가 있습니다.

DG TipSheet No. 7
2011년 6월
2016년 10월 개정

워크숍 5

평가

오늘의 날짜 _____

1 = 강하게 부동의함 2 = 부동의함 3 = 부동의하지도 않고 동의하지도 않음 4 = 동의함 5 = 강하게 동의함					
1. 이번 워크숍에서 유용한 정보를 다루었습니다. 평언:	1	2	3	4	5
2. 이번 워크숍 활동이 도움이 되었습니다. 평언:	1	2	3	4	5
3. 이번 주에 장을 볼 때 '영양 성분' 라벨을 읽어보겠습니다. 평언:	1	2	3	4	5
4. 오늘 배운 정보를 바탕으로 식습관을 바꾸려고 계획하겠습니다. 평언:	1	2	3	4	5
5. 오늘 배운 정보를 바탕으로 좀더 활동적인 생활을 하기로 계획하겠습니다. 평언:	1	2	3	4	5
6. 강사가 유용한 방식으로 정보를 알려 주었습니다. 평언:	1	2	3	4	5
7. 이번 워크숍은 전반적으로 아주 유용했습니다. 평언:	1	2	3	4	5
8. 가장 유용한 자료가 무엇이었는지 알려 주십시오.					

워크숍

6

신체 활동은 건강한 삶의 핵심

건강에 좋은 식습관 · 활력 넘치는 삶 커뮤니티 워크숍

워크숍 6

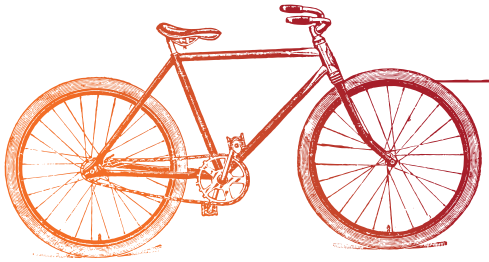
목차

워크숍
6

강사용 가이드

워크숍 시작 전

- 워크숍 전체 내용을 꼼꼼히 읽고 수업 계획을 숙지합니다.
- 해야 할 활동을 선택하고, 선택한 활동에 필요한 자료와 첫 모임에서의 어색한 분위기를 깨는 데 필요한 자료를 수집합니다.
  - **어색한 분위기를 깨는 활동: '다음에 해당하는 사람을 찾아보세요' 각 참가자들에게 나눠줄 게임 용지, 건강한 생활을 위한 각종 상품**
  - **활동 1: 참가자 한 명 당 수프 캔 두 개 또는 중간 정도의 장력을 지닌 탄력 밴드**
  - **활동 2 (그룹 걷기): 걷기 편한 신발**
- 유의사항: 참가자들에게 이번 워크숍에서 가벼운 운동을 하게 될 것이라고 알리고 편안한 복장으로 편한 신발을 신고 오라고 하는 것이 좋습니다.
- 복사한 유인물 (참가자당 1부):
  1. **'다음에 해당하는 사람을 찾아보세요' (1쪽)**
  2. **'나만의 신체 활동 찾기: 성인을 위한 자료표' (2쪽)**
  3. **'근육 강화 운동' (3쪽)**
  4. **'유산소 및 강화 활동 일지' (1쪽)**
  5. **'신체 활동으로 소모하는 칼로리는 얼마일까요?' (1쪽)**
  6. **'고령일 경우 나만의 신체 활동 찾기' (워크숍에 고령 참가자가 있을 때, 2쪽)**
  7. **'워크숍 평가' (1쪽)**



워크숍 개요

본 워크숍은 활동을 포함하여, 약 1시간 분량으로 진행됩니다.

- 어색한 분위기를 깨는 활동 (5분) —사람들이 워크숍에 처음 올 때 활용합니다.
- 소개 (5분)
  - 워크숍의 목적을 설명합니다.
  - 학습 목표를 검토합니다.
- 목표 1: 신체 활동을 하면 얻는 두 가지 혜택과, 유산소 및 강화 활동에 대한 구체적인 권장사항을 이야기합니다. (5~10분)
  - 유인물 살피기: '나만의 신체 활동 찾기: 성인을 위한 자료표'
- 목표 2: 최소한 두 가지 강화 트레이닝 활동을 완료합니다. (5분)
  - 활동 (10~15분). **유의사항:** 필요한 경우 미리 선택하고 보조도구를 준비합니다.
  - 유인물 살피기: '근육 강화 운동' (이 운동으로 신체 활동을 합니다.)
- 목표 3: 다음 주 신체 활동 계획을 수립하고 활동 내역을 기록합니다. (5~10분)
  - 유인물 살피기: '유산소 및 강화 활동 일지'
- 마무리/질의응답 (5분)
  - 집에서 할 수 있는 일에 대한 알림장:
    - 매일 하는 신체 활동 시간을 조금씩 늘려 나갑니다.
    - (유산소 및 강화 트레이닝이 포함된) 신체 활동 계획을 세우고 진행 상황을 기록합니다.
- 참가자들에게 평가서를 작성해 줄 것을 요청합니다(5분).

워크숍
6

워크숍 수업 계획

어색한 분위기를 깨는 활동

유인물: '다음에 해당하는 사람을 찾아보세요' (5분)

'다음에 해당하는 사람을 찾아보세요' 이 게임은 형식이 빙고와 비슷합니다. 참가자들은 이 게임을 통해 여러 가지 신체 활동을 배우고 서로를 알게 됩니다. 게임 용지를 나누어 주고, 참가자들이 실내를 걸어 다니면서 서로 대화를 나누는 시간을 갖게 합니다. 대화를 나누면서 각자가 즐기는 신체 활동은 무엇인지를 알아보게 합니다. 그런 다음 참가자들에게 본인이 즐기는 활동이 적혀 있는 네모 안에 자신의 이름을 적게 합니다. 인원 수에 따라 각 참가자가 갖고 있는 게임 용지에 동일한 사람이 이름을 적을 수 있는 네모의 수를 제한합니다(보통은 2개까지로 제한). 세로나 가로, 또는 대각선으로 한 줄을 제일 먼저 이름으로 채운 사람이 1등이 됩니다. 과일, 물병, 줄넘기 줄 등 건강에 도움이 되는 상품을 제공합니다. 게임을 계속하려면, 이번에는 네모를 2줄 채우거나, T자형으로 채우거나, 아예 네모를 전부 채우게 합니다. 이긴 사람에게 보상할 여러 가지 상품이 수중에 있으면 좋습니다.

필요한 준비물: '다음에 해당하는 사람을 찾아보세요' 각 참가자들에게 나눠줄 게임 용지, 건강한 생활을 위한 각종 상품

수업 요점

워크숍의 목적 (2~3분)

- 오늘의 워크숍과 나눠드린 유인물은 매일 필요한 신체 활동의 양과 신체 활동을 일상에 접목하는 데 필요한 조언을 담고 있습니다.
- 본 워크숍은 '미국인을 위한 식단 지침'과 ' 미국인을 위한 신체 활동 지침'을 바탕으로 삼고 있습니다. '식단 지침'에서는 건강 증진, 건강한 체중 유지, 질병 예방에 도움이 되는 음식을 선택하는 데 바탕이 되는 과학적인 조언을 찾을 수 있습니다. '신체 활동 지침'에는 건강한 신체를 만들고 그 상태를 유지하려면 어떤 종류의 신체 활동을 얼마만큼, 또 어느 정도의 강도로 해야 하는지에 대한 조언이 나와 있습니다.
- '식단 지침'은 이렇게 소비자를 위해 엄선된 메시지를 뒷받침합니다. 그런 메시지에 대한 자세한 내용은 www.choosemyplate.gov에서 확인하실 수 있습니다.

우리가 무엇을 먹고 마시는지는 장기적인 관점에서 볼 때 아주 중요합니다. 올바른 조합으로 더 건강한 현재와 미래를 만들 수 있습니다. 사소한 변화부터 시작하면 더욱 건강한 삶을 위한 선택을 즐겁게 실천할 수 있습니다. 건강에 좋은 식단을 찾아 평생 동안 유지하는 방법을 배웁시다.
건강에 좋은 식단이란?

- 음식을 한 그릇 먹는다면, 그 중 반을 과일과 채소로 채웁니다. 과일은 통째로, 채소는 다양하게 먹습니다.
- 섭취하는 곡물의 반을 통곡물로 채웁니다.
- 우유나 요거트는 저지방 또는 무지방으로 바꿉니다.
- 단백질 공급원은 다양하게 섭취합니다.
- 나트륨(소금), 포화지방, 트랜스 지방 및 첨가당이 적게 들어간 음식과 음료를 먹고 마십니다.

건강에 좋은 식생활과 신체 활동은 보다 건강한 삶을 영위하는 데 필요한 기본 요소입니다. '신체 활동 지침'에서는 성인의 경우 매주 최소 2시간 30분 동안 신체 활동을 하도록 권장합니다. 어린이의 경우는 매일 60분입니다.

- 걷거나, 춤을 추거나, 자전거를 타거나, 정원을 가꾸는 등의 신체 활동을 많이 하고 가만히 앉아 있는 시간을 줄여야 합니다.

워크숍 수업 계획

수업 요점

학습 목표 (2~3분)

- 신체 활동을 하면 얻는 두 가지 혜택과, 유산소 및 강화 활동에 대한 구체적인 권장사항을 이야기합니다.
- 최소한 두 가지 강화 트레이닝 활동을 완료합니다.
- 다음 주 신체 활동 계획을 수립하고 활동 내역을 기록합니다.

수업 요점

유인물: '나만의 신체 활동 찾기 자료표' (5~10분)

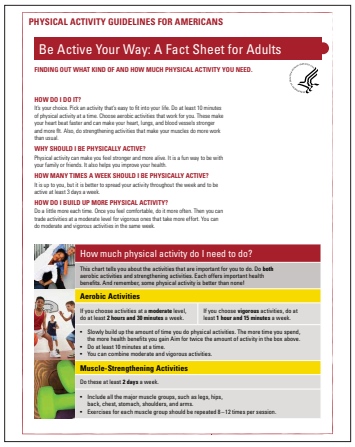
시작하기

- 신체 활동의 좋은 점을 배웁니다.
  - **수명 연장의 가능성을 높입니다.**
  - **심장병, 제2형 당뇨병, 고혈압, 고 콜레스테롤, 뇌졸중 및 일부 유형의 암(유방암, 대장암)에 걸릴 위험이 낮아집니다.**
  - **잠을 더 잘 잡니다.**
  - **우울감이 감소합니다.**
  - **체력이 강해집니다.**
  - **건강한 체중을 유지합니다.**
  - **즐겁습니다!**

내게 필요한 신체 활동의 양은 어느 정도일까요?

유산소 활동

- 성인의 경우 적당한 힘이 들어가는 유산소 신체 활동은 매주 최소한 2시간 30분, 격한 노력이 필요한 유산소 신체 활동은 매주 최소한 1시간 15분 해야 합니다.
  - **성인이 건강의 혜택을 누리려면 한 번에 최소 10분 이상 유산소 운동을 해야 합니다.**
  - **성인은 매주 적당한 활동과 격렬한 활동을 병행해도 좋습니다. 일반적으로, 격렬한 활동 1분은 중간 정도 활동 2분과 맞먹습니다.**


PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES FOR AMERICANS

Be Active Your Way: A Fact Sheet for Adults

FINDING OUT WHAT KIND OF AND HOW MUCH PHYSICAL ACTIVITY YOU NEED.

HOW DO I DO IT?
It's your choice. Pick an activity that's easy to fit into your life. Do at least 10 minutes of physical activity at a time. Choose aerobic activities that work for you. Those make your heart beat faster and can make your heart, lungs, and blood vessels stronger and more fit. Also, do strengthening activities that make your muscles do more work than usual.

WHY SHOULD I BE PHYSICALLY ACTIVE?
Physical activity can make you feel stronger and more alive. It is a fun way to be with your family or friends. It also helps you improve your health.

HOW MANY TIMES A WEEK SHOULD I BE PHYSICALLY ACTIVE?
It is up to you, but it is better to spread your activity throughout the week and to be active at least 3 days a week.

HOW DO I BUILD UP MORE PHYSICAL ACTIVITY?
Do a little more each time. Once you feel comfortable, do it more often. Then you can trade activities at a moderate level for vigorous ones that take more effort. You can do moderate and vigorous activities in the same week.

How much physical activity do I need to do?

This chart tells you about the activities that are important for you to do. Do **both** aerobic activities and strengthening activities. Each offers important health benefits. And remember, some physical activity is better than none!

Aerobic Activities

If you choose activities at a **moderate** level, do at least **2 hours and 30 minutes** a week.

If you choose **vigorous** activities, do at least **1 hour and 15 minutes** a week.

- Slowly build up the amount of time you do physical activities. The more time you spend, the more health benefits you gain Aim for twice the amount of activity in the box above.
- Do at least 10 minutes at a time.
- You can combine moderate and vigorous activities.

Muscle-Strengthening Activities

Do these at least **2 days** a week.

- Include all the major muscle groups, such as legs, hips, back, chest, stomach, shoulders, and arms.
- Exercises for each muscle group should be repeated 8–12 times per session.

- 적당한 유산소 활동에는 힘차게 걷기, 천천히 자전거 타기, 노젓기(카누), 볼룸 댄스, 라인 댄스, 일반적인 정원 가꾸기, 복식 테니스, 수동 휠체어 사용하기 등이 있습니다.
- 격렬한 유산소 활동에는 경보, 조깅, 달리기, 빨리 자전거 타기, 유산소 또는 격렬한 댄스, 힘든 정원 가꾸기(땅 파기, 괭이질), 단식 테니스 등이 있습니다.

근육 강화 활동

- 성인은 1주일에 적어도 이틀은 근육 강화 활동을 해야 합니다.
- 근육 강화 활동에는 팔굽혀 펴기, 플랭크, 역기/아령 들기, 탄력 밴드 운동, 힘든 정원 가꾸기 등이 있습니다.
  - **다리, 엉덩이, 등, 가슴, 배, 어깨 및 팔과 같은 몸의 여러 부분을 골고루 움직이는 활동을 선택합니다.**
  - **한 세션마다 각 근육 그룹을 8~12번 반복해서 움직이는 운동이어야 합니다.**

활동

(미리 선택하기; 5~10분)

1. **근육 강화 운동:** 탄력 밴드(보유하고 있거나 얻을 수 있는 경우) 또는 수프 캔을 사용하여, National Institute on Aging(국립 노화 연구소: NIH/NIA)의 샘플 근육 강화 운동을 시연합니다. 주변 환경과 의자 유형에 가장 잘 맞는 운동을 선택합니다. 참가자들과 같이 운동을 하기 전에, 반드시 운동 방법과 유용한 조언을 숙지합니다. 팔 들기, (수프 캔) 들기 및 다리 올리기가 워크숍에서 참가자들이 하기 알맞은 운동입니다.

필요한 준비물: 참가자 한 명 당 수프 캔 두 개 또는 중간 정도의 장력을 지닌 탄력 밴드

2. **그룹 걷기:** 워크숍 중에 근육 강화 운동을 하기 어렵다면, 참가자들에게 10~15분 가량 산책을 하게 합니다. 사전에 산책 경로를 계획하고, 움푹 들어간 곳, 또는 발을 헛디딜 만한 곳 그리고 사고의 원인이 될 만한 다른 것들이 없는지 미리 확인합니다.

필요한 준비물: 걷기 편한 신발.

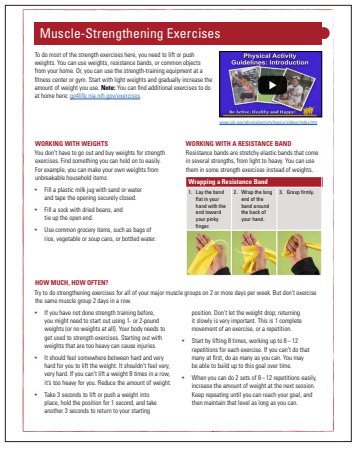
유의사항: 참가자들에게 이번 워크숍에서 가벼운 운동을 하게 될 것이라고 알리고 편안한 복장으로 편한 신발을 신고 오라고 하는 것이 좋습니다.

수업 요점

유인물: '근육 강화 운동' (5분)

- 운동 동작("rep")을 1번 완료하면 1회이고, 8~12회를 한 세트로 친다는 것을 보여줍니다. 수프 캔처럼 0.5~1킬로그램 정도 무게를 드는 것부터 운동을 시작합니다. 근육 강화 운동을 해보지 않은 참가자는 처음에는 아무 것도 들지 않고 동작을 합니다. 처음부터 너무 무거운 것을 들고 운동하면 부상을 야기할 수 있습니다.
- 수프 캔/아령을 확 움직이거나 던지는 식으로 자세를 잡지 말고 서서히 자세를 잡으십시오. 운동 동작은 부드럽고 흔들림이 없어야 합니다.
- 팔과 다리의 관절을 너무 꼿꼿하게 펴지 않아야 합니다.
- 숨은 자연스럽게 내쉬고 들이마십니다. 호흡을 일정하게 유지합니다.
- 근육 강화 운동을 하고 나면, 최소한 처음에는, 근육이 쑤시고 약한 피로감이 며칠 동안 계속되는 것이 정상입니다.
- 하지만 운동 중이나 후에 메스껍거나 통증을 느낀다면, 무리한 동작을 하는 것입니다.
- 익숙해지면 무게를 들어 근육을 강화하는 운동의 양을 서서히 늘려 나갑니다.

참가자들에게 '근육 강화 운동' 유인물의 내용을 짚어주고 집에서 운동을 해볼 것을 권합니다. 더 많은 본보기 운동은 go4life.nia.nih.gov/exercises에서 찾아보실 수 있습니다.



Muscle-Strengthening Exercises

To do most of the strength exercises here, you need to lift or push weights. You can use weights, resistance bands, or common objects from your home. Or, you can use the strength-training equipment at a fitness center or gym. Start with light weights and gradually increase the amount of weight you use. **Note:** You can find additional exercises to do at home here: go4life.nia.nih.gov/exercises

Physical Activity Guidelines: Introduction

WORKING WITH WEIGHTS

You don't have to go out and buy weights for strength exercises. Find something you can hold on to easily. For example, you can make your own weights from unbreakable household items:

- Fill a plastic milk jug with sand or water and tape the opening securely closed.
- Fill a sock with dried beans, and tie up the open end.
- Use common grocery items, such as bags of rice, vegetable or soup cans, or bottled water.

WORKING WITH A RESISTANCE BAND

Resistance bands are stretchy elastic bands that come in several strengths, from light to heavy. You can use them in some strength exercises instead of weights.

Wrapping a Resistance Band

1. Lay the band flat in your hand with the end toward your pinky finger.
2. Wrap the long end of the band around the back of your hand.
3. Grasp firmly.

HOW MUCH, HOW OFTEN?

Try to do strengthening exercises for all of your major muscle groups on 2 or more days per week. But don't exercise the same muscle group 2 days in a row.

- If you have not done strength training before, you might need to start out using ½- or 2-pound weights (or no weights at all). Your body needs to get used to strength exercises. Starting out with weights that are too heavy can cause injuries.
- It should feel somewhere between hard and very hard for you to lift the weight. It shouldn't feel very, very hard. If you can't lift a weight 8 times in a row, it's too heavy for you. Reduce the amount of weight.
- Take 3 seconds to lift or push a weight into place, hold the position for 1 second, and take another 3 seconds to return to your starting position. Don't let the weight drop; returning it slowly is very important. This is 1 complete movement of an exercise, or a repetition.
- Start by lifting 8 times, working up to 8–12 repetitions for each exercise. If you can't do that many at first, do as many as you can. You may be able to build up to this goal over time.
- When you can do 2 sets of 8–12 repetitions easily, increase the amount of weight at the next session. Keep repeating until you can reach your goal, and then maintain that level as long as you can.

워크숍 수업 계획

수업 요점

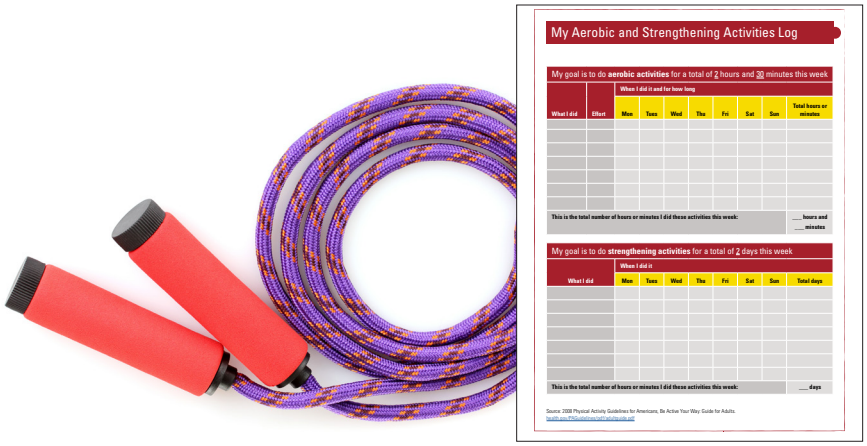
유인물: '유산소 및 강화 활동 일지' (5~10분)

시작하기

- 지금까지 신체 활동을 적극적으로 하지 않았던 이유를 생각해 봅니다. 유의사항: 참가자들에게 이유를 들려 달라고 요청해도 좋습니다.
- 좋아하는 신체 활동을 한 가지, 자신의 일상에서 실천할 수 있는 신체 활동을 한 가지 들어봅니다.
- 자신에게 가장 잘 맞는 시간대를 찾아봅니다. 출근 전? 아이들이 잠자리에 든 후? 스스로 판단해 보십시오!
- 본인의 신체 활동 계획을 지키는 데 도움을 줄 수 있는 친구나 가족과 함께 활동합니다.
- 만보계나 다른 측정 장치, 또는 앱을 활용하여 걷기 활동을 측정하는 것도 좋은 방법입니다. 매일, 또는 매주 걸음 수를 늘리는 목표를 설정합니다.
- 한 번에 최소 10분 이상 신체 활동을 하면 건강에 이득이 있습니다.
- 가만히 앉아 있는 시간을 줄이십시오. 하루 중 움직일 수 있는 기회를 놓치지 마십시오!
  - **엘리베이터를 타는 대신 계단을 오르내립니다.**
  - **목적지에서 먼 곳에 주차를 합니다.**
  - **사무실 동료에게 이메일을 보내는 대신 직접 갑니다.**

자신을 위한 운동

- 한 주의 활동을 미리 계획합니다.
  - **중간 정도의 신체 활동을 매주 최소 2시간 30분 동안 하는 것을 목표로 합니다.**
    - 유산소 운동 시간을 나누어 1주일에 최소 사흘을 배정하는 것이 가장 좋습니다.
  - **근육 강화 운동은 1주일에 이틀로 나누어 실행하도록 계획합니다.**
- 시간과 진행 상황을 기록합니다.
- 신체 활동을 늘리고 싶으신가요?
  - **1주일 신체 활동을 2배로 늘려 1주일에 5시간으로 계획합니다.**
  - **중간 정도의 유산소 활동을 심장이 더 빨리 뛰는 격렬한 유산소 활동으로 바꿉니다. 일반적으로, 격렬한 활동 15분은 중간 정도 활동 30분과 맞먹습니다.**
  - **격렬한 활동에는 농구, 조깅/달리기, 빨리 자전거 타기, 언덕 자전거 타기, 장시간 수영하기, 줄넘기, 에어로빅 댄스 등이 있습니다.**
  - **근육 강화 활동을 하는 날을 이틀에서 사흘로 늘립니다.**



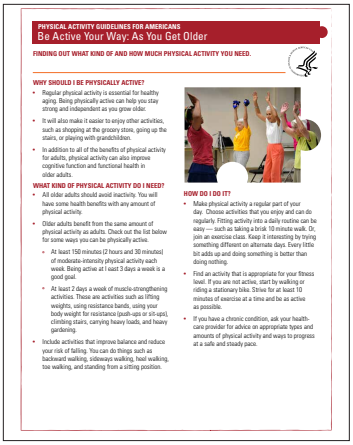
- 한데 섞기: 중간 정도의 활동을 전부, 격렬한 활동을 전부, 또는 두 가지 활동을 각각 부분적으로 섞어서 할 수도 있습니다. 근육을 강화하는 활동은 반드시 해야 합니다.
- 부상을 당하지 않도록 조심합니다. 이렇게 해보세요.
  - **처음에는 천천히 시작하여 차츰 활동을 늘려 나갑니다.**
  - **본인의 신체 건강 상태에 맞는 활동을 선택합니다.**
  - **올바른 안전 장치와 장비를 사용합니다.**
  - **활동을 안전하게 할 수 있는 장소를 선택합니다.**
- 본인이 세운 신체 활동 및 영양 목표를 꾸준히 기록합니다!
  - **본인의 신체 활동을 기록하고 사소한 단계를 실천하여 식습관을 개선합니다. 일기나 수첩, 웹사이트 또는 모바일 앱으로 본인의 활동을 기록할 수 있습니다.**
- Presidential Active Lifestyle Award(' 프레지덴셜 액티브 라이프스타일 어워드: PALA+)': 신체 활동과 좋은 영양을 증진시키는 운동, 스포츠, 영양에 관한 대통령 위원회의 시상 프로그램입니다. 8주 동안 이어지는 이 프로그램은 건강을 유지하거나 향상시키는 데 도움을 줄 수 있으며, 건강 목표를 관리하고 도달하는 데 도움이 되는 훌륭한 방법입니다.
  - **PALA+에 대한 자세한 내용을 원하시면, www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/을 방문하십시오.**
  - **인쇄하여 사용할 수 있는 PALA+ 일지는 부록을 참조하십시오.**

수업 요점

‘고령일 경우 나만의 신체 활동 찾기’ (1~2분)

강사 유의사항: 워크숍에 고령 참가자가 있을 경우, 이 유인물을 활용하여 ‘나만의 신체 활동 찾기: 성인을 위한 자료표’를 보완합니다.

- 건강한 노년을 보내려면 정기적으로 신체 활동을 해야 합니다. 65세 이상의 성인은 정기적으로 신체 활동을 하면 건강에 상당한 이득을 볼 수 있습니다.
- 고령자는 가만히 있는 시간을 줄일 필요가 있습니다. 웬만한 신체 활동은 아무 것도 하지 않는 것보다 낫습니다. 일정 시간 동안 신체 활동을 하는 고령자는 어느 정도로든 건강에 이득을 누리게 됩니다.
- 활동적인 생활을 유지하면 나이가 들어도 건강하고 누구에게 의존하지 않는 삶을 사는 데 도움이 될 수 있습니다. 또한 장 보기, 계단 오르기 및 손주들과 놀아 주기와 같은 다른 활동도 보다 쉽게 즐길 수 있습니다.
- 고령자는 성인과 동일한 양의 신체 활동이 필요하며 유산소 활동과 근육 강화 활동을 병행해야 합니다. 균형을 잡는 운동을 하면 넘어질 위험도 줄어듭니다.
- 유인물에서 신체 활동을 유지하는 방법을 알아봅니다. 즐길 수 있는 활동을 선택하여 한 번에 최소한 10분 동안 실행합니다.
- 만성 질환이 있고 이제부터 신체 활동을 시작하는 사람이라면, 담당 의사와 상담하여 어떻게 시작해야 할지 방향을 정합니다.



PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES FOR AMERICANS

Be Active Your Way: As You Get Older

FINDING OUT WHAT KIND OF AND HOW MUCH PHYSICAL ACTIVITY YOU NEED.

WHY SHOULD I BE PHYSICALLY ACTIVE?

- Regular physical activity is essential for healthy aging. Being physically active can help you stay strong and independent as you grow older.
- It will also make it easier to enjoy other activities, such as shopping at the grocery store, going up the stairs, or playing with grandchildren.
- In addition to all of the benefits of physical activity for adults, physical activity can also improve cognitive function and functional health in older adults.

WHAT KIND OF PHYSICAL ACTIVITY DO I NEED?

- All older adults should avoid inactivity. You will have some health benefits with any amount of physical activity.
- Older adults benefit from the same amount of physical activity as adults. Check out the list below for some ways you can be physically active.
  - At least 150 minutes (2 hours and 30 minutes) of moderate-intensity physical activity each week. Being active at l east 3 days a week is a good goal.
  - At least 2 days a week of muscle-strengthening activities. These are activities such as lifting weights, using resistance bands, using your body weight for resistance (push-ups or sit-ups), climbing stairs, carrying heavy loads, and heavy gardening.
- Include activities that improve balance and reduce your risk of falling. You can do things such as backward walking, sideways walking, heel walking, toe walking, and standing from a sitting position.

HOW DO I DO IT?

- Make physical activity a regular part of your day. Choose activities that you enjoy and can do regularly. Fitting activity into a daily routine can be easy — such as taking a brisk 10 minute walk. Or, join an exercise class. Keep it interesting by trying something different on alternate days. Every little bit adds up and doing something is better than doing nothing.
- Find an activity that is appropriate for your fitness level. If you are not active, start by walking or riding a stationary bike. Strive for at least 10 minutes of exercise at a time and be as active as possible.
- If you have a chronic condition, ask your health-care provider for advice on appropriate types and amounts of physical activity and ways to progress at a safe and steady pace.

수업 요점

마무리/질의응답 (5분)

집에서 할 수 있는 일

- 매일 하는 신체 활동 시간을 조금씩 늘려 나갑니다.
- (유산소 및 강화 트레이닝이 포함된) 신체 활동 계획을 세우고 진행 상황을 기록합니다. 본인에게 알맞은 방식으로 신체 활동을 기록합니다. '유산소 및 강화 활동 일지'를 사용하거나, 웹사이트 또는 모바일 앱을 활용합니다.

평가서를 작성합니다.

(5분)

서식을 작성하여 강사에게 제출합니다.

WORKSHOP 6 Evaluation

TODAY'S DATE _____

1 = Strongly Disagree 2 = Disagree 3 = Neither Disagree nor Agree 4 = Agree 5 = Strongly Agree

1. The workshop covered useful information. Comments:	1	2	3	4	5
2. The workshop activities were helpful. Comments:	1	2	3	4	5
3. I plan to increase my physical activity and record it on the log this week. Comments:	1	2	3	4	5
4. I plan to change my eating habits based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
5. I plan to become more active based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
6. The instructor presented the information in a helpful way. Comments:	1	2	3	4	5
7. Overall, I found the workshop to be very helpful. Comments:	1	2	3	4	5
8. Please tell us which materials you found most useful.					

워크숍

6

유인물

1. ‘다음에 해당하는 사람을 찾아보세요’
2. ‘나만의 신체 활동 찾기: 성인을 위한 자료표’
3. ‘근육 강화 운동’
4. ‘유산소 및 강화 활동 일지’
5. ‘신체 활동으로 소모하는 칼로리는 얼마일까요?’
6. ‘고령일 경우 나만의 신체 활동 찾기’
7. 평가

다음에 해당하는 사람을 찾아보세요

활동적인 삶을 살고 계신가요?

			
이번 주에 자전거를 탔습니다.	수영하는 것을 좋아합니다.	달리기 경주에 나간 적이 있습니다.	거의 매일 빠른 걸음으로 산책을 합니다.
테니스 치기를 좋아합니다.	줄넘기를 자주 합니다.	(어느 종목이든) 스포츠 팀 소속입니다.	지난 주에 3번 유산소 운동을 했습니다.
운동하고 나면 기분이 좋습니다.	매일 걸음 수를 체크하여 기록합니다.	노 젓기 운동이나 카약을 즐깁니다	정원을 가꿉니다.
아침에 운동하는 것을 좋아합니다.	집에 체중계가 있습니다.	요가나 필라테스를 했거나 하고 있습니다.	저녁에 운동하는 것을 좋아합니다.

미국인을 위한 신체 활동 지침 나만의 신체 활동 찾기: 성인을 위한 자료표

자신에게 필요한 활동이 무엇이며, 얼마나 해야 하는지를 알아봅니다.

어떻게 시작해야 하나요?

본인의 선택에 달려 있습니다. 일상 생활에서 실천하기 쉬운 활동을 하나 택하고, 한 번에 최소 10분 이상 실행합니다. 자신에게 알맞은 유산소 활동을 선택합니다. 심장이 빠르게 뛸 정도로 운동하면 심장, 폐 및 혈관이 더욱 강하고 튼튼해집니다. 또한 평소보다 근육을 더 많이 쓰는 근육 강화 활동도 해야 합니다.

왜 신체 활동을 해야 합니까?

신체 활동을 하면 더 강하고 생생하게 살아 있다는 느낌이 듭니다. 가족이나 친구와 함께 즐겁게 할 수 있습니다. 건강을 증진시켜 줍니다.

신체 활동을 1주일에 몇 번이나 해야 합니까?

본인의 상태에 달려 있지만, 활동을 1주일 전체에 고르게 나누어 최소한 1주일에 세 번 하는 것이 좋습니다.

신체 활동을 더 많이 하려면 어떻게 해야 할까요?

매번 시간을 조금씩 늘립니다. 몸이 불편하지 않다면, 횟수를 늘립니다. 그 후에는 중간 정도의 활동을 격렬한 활동으로 바꾸어 실행합니다. 한 주에 중간 정도의 활동과 격렬한 활동을 같이 해도 좋습니다.

내게 필요한 신체 활동의 양은 어느 정도일까요?

이 차트에서 본인에게 필요한 신체 활동에 대해 알아볼 수 있습니다. 유산소 활동과 근육 강화 활동을 **병행**해야 합니다. 양쪽 모두 건강에 중요한 이득을 가져오기 때문입니다. 기억하세요. 아무 것도 안 하는 것보다는 몸을 움직이는 편이 낫습니다!

유산소 활동

중간 정도의 활동은 **일주일에 적어도 2 시간 30분**을 해야 합니다.	**격렬한** 활동은 **일주일에 적어도 1 시간 15분**을 해야 합니다.

- 신체 활동의 양을 서서히 늘려봅니다. 시간을 더 들일수록 얻을 수 있는 건강상의 이득도 많아집니다. 위의 네모에서 선택한 활동의 양을 두 배로 늘리는 것을 목표로 합니다.
- 한 번에 최소 10분 이상 실행합니다.
- 중간 정도의 활동과 격렬한 활동을 병행해도 좋습니다.

근육 강화 활동

이들 활동을 1주일에 적어도 **이틀**을 합니다.

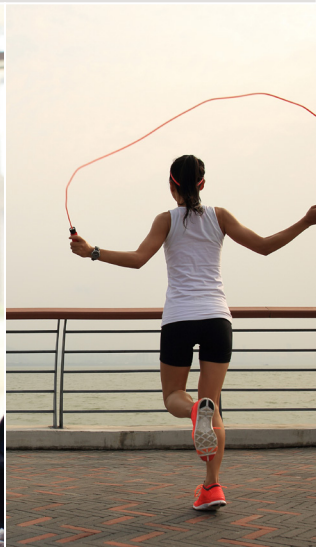
- 다리, 엉덩이, 등, 가슴, 배, 어깨 및 팔과 같은 주요 근육 그룹을 모두 사용합니다.
- 한 세션마다 각 근육 그룹을 8~12번 반복해서 움직이는 운동이어야 합니다.

미국인을 위한 신체 활동 지침

중간 정도의 활동과 격렬한 활동은 어떻게 구분할 수 있나요?

격렬한 활동은 중간 활동보다 힘과 노력이 더 듭니다. 아래에 중간 정도 및 격렬한 유산소 활동의 예가 몇 가지 있습니다. 한 번에 **10분 이상** 해야 건강에 효과가 있습니다.

중간 정도의 활동 **(활동하면서 말은 할 수 있지만 노래는 부를 수 없습니다.)**	격렬한 활동 **(멈춰 서서 숨을 좀 고른 후에야 몇 마디 말을 할 수 있습니다.)**
• 볼룸 댄스, 라인 댄스 • 평평하고, 가끔 오르막이 있는 곳에서 자전거 타기 • 노젓기 (카누) • 일반적인 정원 가꾸기 (갈퀴질, 가지치기) • 받고 던지는 스포츠 (야구, 소프트볼, 배구) • 테니스 (복식) • 고정식 자전거 타기 (에르고미터) • 수동 휠체어 사용하기 • 빠르게 걷기 • 수중 에어로빅	• 에어로빅 댄스 • 시속 16킬로미터 이상 빠르게 자전거 타기 • 빠르게 춤추기 • 힘든 정원 가꾸기 (땅 파기, 괭이질) • 오르막 하이킹 • 줄넘기 • 무술 (가라테 등) • 경보, 조깅, 달리기 • 많이 달려야 하는 스포츠 (농구, 하키, 축구) • 빠르게 또는 장시간 수영 • 테니스 (단식)



자세한 정보를 원하면, www.healthfinder.gov/getactive을 방문하십시오.

하고 싶은 활동을 선택하여 나만의 신체 활동 찾으십시오!

근육 강화 운동

여기에서 소개한 근육 강화 활동 대부분은 무거운 것을 들거나 미는 운동입니다. 아령이나 탄력 밴드를 사용해도 좋고, 집에 있는 물품을 활용해도 좋습니다. 아니면 피트니스 클럽에 가서 근육 강화용 도구를 사용할 수도 있습니다. 처음에는 가벼운 것을 들고, 차츰 무게를 늘려 나갑니다. **유의사항:** 집에서 할 수 있는 다른 운동은 go4life.nia.nih.gov/exercises에서 찾아볼 수 있습니다.

www.cdc.gov/physicalactivity/basics/videos/index.htm

무거운 것 들기

근육 강화 운동을 위해 반드시 아령이나 역기를 살 필요는 없습니다. 쉽게 활용할 수 있는 물건을 찾아보면 됩니다. 예를 들면, 집에서 흔히 볼 수 있는 단단한 물건으로 나만의 아령을 만들 수 있습니다.

- 플라스틱 우유 단지에 모래나 물을 채우고 입구를 테이프로 단단히 봉합니다.
- 양말짝에 마른 콩을 채우고 입구를 단단히 묶습니다.
- 봉투에 포장된 쌀, 채소나 수프 통조림, 생수병처럼 식료품점에서 흔히 볼 수 있는 물품을 활용할 수도 있습니다.

탄력 밴드 사용하기

탄력 밴드는 탄성 있는 고무로 만든 밴드로, 여러 가지 강도가 있습니다. 무거운 것을 드는 대신 탄력 밴드로 근육 강화 운동을 할 수도 있습니다.

탄력 밴드 감기

1. 밴드의 끝이 새끼손가락 쪽으로 가게 하면서 손바닥에 밴드를 평평하게 놓습니다.	2. 긴 쪽으로 손등을 둘러 손을 감쌉니다.	3. 밴드를 단단히 쥡니다.
		

얼마나 많이, 얼마나 자주 해야 할까요?

주요 근육 그룹을 모두 쓰는 근육 강화 운동을 매주 이틀 또는 그 이상 하는 것이 좋습니다. 다만 동일한 근육 그룹을 이틀 연속으로 쓰지 않도록 합니다.

- 전에 근육 강화 운동을 해본 적이 없다면, 처음에는 0.5에서 1킬로그램 정도의 가벼운 무게로 시작하는 것이 좋습니다(아니면 아예 기구를 전혀 쓰지 않고 시작합니다). 몸이 근육 강화 운동에 적응할 시간이 필요합니다. 처음부터 너무 무거운 것을 들고 운동하면 부상을 야기할 수 있습니다.
- 무거운 것을 들 때 힘들다는 느낌과 아주 힘들다는 느낌 사이의 느낌이 들어야 합니다. 다만 너무 힘들다는 느낌이 들면 좋지 않습니다. 한 번에 8번 연속으로 들지 못한다면, 지금의 무게가 너무 무거운 것입니다. 그러니 무게를 줄여야 합니다.
- 3초 동안 기구를 들어올리거나 밀어내고, 1초 동안 그 자세를 유지한 다음, 다시 3초에 걸쳐 시작할 때의 자세로 돌아옵니다. 기구를 떨어뜨리면 안됩니다. 원래 자세로 천천히 돌아오는 것이 아주 중요합니다. 이렇게 하면 동작 1회가 끝납니다. 이 동작을 반복합니다.
- 처음에는 8번을 들고, 차츰 한 동작을 8~12번 반복하는 식으로 늘려갑니다. 처음에 8번을 할 수 없다면, 할 수 있는 만큼만 합니다. 횟수를 서서히 늘려서 목표에 도달하면 됩니다.
- 8~12번 반복을 1세트로 하여 2세트를 쉽게 할 수 있게 되었다면, 다음 세션에서는 무게를 늘립니다. 목표에 도달할 때까지 반복한 다음, 되도록 오래 그 수준을 유지합니다.

근육 강화 운동

안전

- 특정한 운동을 해야 할지 여부가 확실하지 않다면 의사와 상담합니다. 예를 들어, 고관절이나 척추 관련 수술을 받은 적이 있다면, 어떤 운동이 가장 알맞을지 의사와 상담이 필요합니다.
- 강화 운동 중에 숨을 멈춰서는 안 됩니다. 안간힘을 쓸 때 숨을 멈추면 혈압에 영향을 줄 수 있습니다. 특히 심장병이 있는 사람은 그 가능성이 높아집니다. 호흡을 일정하게 유지합니다.
- 적합한 자세와 안전은 밀접한 관련이 있습니다. 어떤 운동의 경우에는, 양쪽 팔을 번갈아 가면서 움직이다가 차츰 양쪽 팔을 동시에 움직이는 방식으로 진행할 수도 있습니다. 손으로 무거운 것을 들고 운동하기가 어렵다면, 손목에 모래주머니를 차는 방식을 시험해 보십시오.
- 부상을 방지하기 위해, 무거운 것을 확 움직이거나 던지는 식으로 자세를 잡지 말고 서서히 자세를 잡으십시오. 운동 동작은 부드럽고 흔들림이 없어야 합니다.
- 팔과 다리의 관절을 너무 꼿꼿하게 펴거나 뻣뻣하게 고정시켜서는 안 됩니다. 무릎 강화 운동을 하려면 허벅지 근육을 조입니다. 그러면 슬개골이 들어올려져 부상 위험이 줄어듭니다.

이 지침에 나오는 운동법 대부분은 의자가 필요합니다. 운동 중에 앉거나 붙잡아도 체중을 받칠 수 있을 만큼 안정적이고 튼튼한 의자를 선택합니다.

근육 강화 운동을 하고 나면, 최소한 처음에는, 근육이 쑤시고 약한 피로감이 며칠 동안 계속되는 것이 정상입니다. 이들 운동을 몇 주 동안 하고 나면 운동 후에도 근육통을 느끼지 않게 될 것입니다.

출처: National Institute on Aging(노화에 관한 국립 연구소), Exercise and Physical Activity: Your Everyday Guide('운동 및 신체 활동: 일상 지침)': go4life.nia.nih.gov/exercises.

팔 앞으로 들기

이 운동은 어깨 근육을 강화하여 장바구니를 쉽게 들어올릴 수 있게 해줍니다.

1. 양발을 어깨 너비로 벌리고 섭니다. 운동하는 중에 발은 바닥을 단단히 디딥니다.
2. 양손에 기구를 들고 팔을 옆구리에 늘어뜨립니다. 손바닥은 등 쪽을 향합니다.
3. 숨을 내쉬면서, 양팔을 뻗은 채 서서히 앞으로 올려 어깨 높이까지 들어올립니다.
4. 1초 동안 유지합니다.
5. 숨을 들이쉬면서 팔을 서서히 내립니다.
6. 8~12번 반복합니다.
7. 잠시 쉬었다가 8~12번 반복합니다.
8. 익숙해지면 더 무거운 기구를 사용합니다. 처음에는 양팔을 번갈아 가며 들어보고, 양팔로 편안하게 들어올릴 수 있을 때까지 계속합니다.

팔 옆으로 들기

이 운동은 어깨 강화용으로, 선반에 물건을 올리거나 내리는 동작을 쉽게 할 수 있게 해줍니다.

1. 서 있는 상태에서, 또는 튼튼하고 팔걸이가 없는 의자에 앉은 채 할 수 있습니다.
2. 운동하는 중에 양발은 어깨 너비로 벌리고 바닥을 단단히 디딥니다.
3. 양손에 기구를 들고 팔을 옆구리에 늘어뜨립니다. 손바닥은 안쪽을 향합니다. 숨을 천천히 들이쉽니다.
4. 숨을 천천히 내쉬면서, 양팔을 옆으로 어깨 높이까지 들어올립니다.
5. 1초 동안 유지합니다.
6. 숨을 들이쉬면서 팔을 서서히 내립니다.
7. 8~12번 반복합니다.
8. 잠시 쉬었다가 8~12번 반복합니다.
9. 익숙해지면 더 무거운 기구를 사용합니다. 처음에는 양팔을 번갈아 가며 들어보고, 양팔로 편안하게 들어올릴 수 있을 때까지 계속합니다.

근육 강화 운동

팔 굽히기

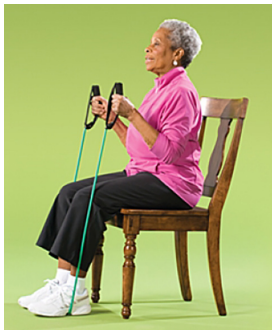
상완 근육 강화용 운동으로, 몇 주 동안 하고 나면 묵직한 물통을 쉽게 들어올릴 수 있습니다.

1. 양발을 어깨 너비로 벌리고 섭니다.
2. 양손에 기구를 들고 팔을 옆구리에 늘어뜨립니다. 손바닥은 앞쪽을 향합니다. 숨을 천천히 들이쉽니다.
3. 숨을 내쉬면서 천천히 양 팔꿈치를 굽혀 손에 든 기구를 가슴 쪽으로 가져갑니다. 팔꿈치는 옆구리에 붙입니다.
4. 1초 동안 유지합니다.
5. 숨을 들이쉬면서 팔을 서서히 내립니다.
6. 8~12번 반복합니다.
7. 잠시 쉬었다가 8~12번 반복합니다.
8. 익숙해지면 더 무거운 기구를 사용합니다. 처음에는 양팔을 번갈아 가며 들어보고, 양팔로 편안하게 들어올릴 수 있을 때까지 계속합니다.

탄력 밴드로 팔 굽히기

팔 굽히기의 변형으로 무거운 기구 대신 탄력 밴드를 사용합니다.

1. 튼튼하고 팔걸이가 없는 의자에 앉습니다. 운동하는 중에 양발은 어깨 너비로 벌리고 바닥을 단단히 디딥니다.
2. 탄력 밴드의 중간 부분을 양발 밑에 넣습니다. 밴드의 한쪽 끝을 각각 한쪽 손으로 잡고, 손바닥은 안쪽으로 향합니다. 팔꿈치는 옆구리에 붙입니다. 숨을 천천히 들이쉽니다.
3. 손목을 곧게 편 채, 숨을 서서히 내쉬면서 양 팔꿈치를 굽혀 손을 어깨 쪽으로 가져갑니다.
4. 1초 동안 유지합니다.
5. 숨을 들이쉬면서 팔을 서서히 내립니다.
6. 8~12번 반복합니다.
7. 잠시 쉬었다가 8~12번 반복합니다.
8. 익숙해지면 탄력이 더 센 밴드를 사용합니다.



뒷다리 들어올리기

엉덩이와 허리 근육을 강화시켜 주는 운동입니다. 좀더 어렵게 운동하려면, 의자를 붙들지 않고 균형을 잡으면서 동작을 해봅니다.

1. 튼튼한 의자 뒤쪽에 서서, 의자를 붙잡고 균형을 잡습니다. 숨을 천천히 들이쉽니다.
2. 숨을 내쉬면서 천천히 한쪽 다리를 뒤로 들어올립니다. 무릎을 굽히거나, 발가락을 쭉 뻗지 않습니다. 몸을 앞으로 숙이지 않도록 합니다. 바닥을 짚은 쪽 다리는 살짝 구부려야 합니다.
3. 1초 동안 유지합니다.
4. 숨을 들이쉬면서 다리를 서서히 내립니다.
5. 8~12번 반복합니다.
6. 다른 쪽 다리로 8~12번 반복합니다.
7. 한쪽 다리마다 8~12번 반복합니다.
8. 익숙해지면 발목에 모래주머니를 차고 운동해 봅니다.

다리 옆으로 들기

이 운동은 허리, 허벅지 및 엉덩이 근육을 강화시켜 줍니다. 좀더 어렵게 운동하려면, 의자를 붙들지 않고 균형을 잡으면서 동작을 해봅니다.

1. 튼튼한 의자 뒤쪽에 서서 양발을 약간 벌리고, 의자를 붙잡아 균형을 잡습니다. 숨을 천천히 들이쉽니다.
2. 숨을 내쉬면서 천천히 한쪽 다리를 옆으로 들어올립니다. 등은 곧게 펴고, 발가락은 앞쪽을 향합니다. 바닥을 짚은 쪽 다리는 살짝 구부려야 합니다.
3. 1초 동안 유지합니다.
4. 숨을 들이쉬면서 다리를 서서히 내립니다.
5. 8~12번 반복합니다.
6. 다른 쪽 다리로 8~12번 반복합니다.
7. 한쪽 다리마다 8~12번 반복합니다.
8. 익숙해지면 발목에 모래주머니를 차고 운동해 봅니다.

유산소 및 강화 활동 일지

내 목표는 이번 주에 **유산소 활동**을 총 2시간 30분 하는 것입니다.

내가 한 활동	노력	언제, 얼마나 했는가							
		월	화	수	목	금	토	일	총계 (시간 또는 분)
이번 주에 이 활동을 한 총 시간 또는 분:									__ 시간 __ 분

내 목표는 이번 주에 **근육 강화 활동**을 총 2일 하는 것입니다.

내가 한 활동	언제 했는가							
	월	화	수	목	금	토	일	총 일수
이번 주에 이 활동을 한 총 시간 또는 분:								__ 일

출처: 2008년 Physical Activity Guidelines for Americans('미국인을 위한 신체 활동 지침'), Be Active Your Way: Guide for Adults('나만의 신체 활동 찾기: 성인을 위한 지침').
health.gov/PAGuidelines/pdf/adultguide.pdf

신체 활동으로 소모하는 칼로리는 얼마일까요?

칼로리 수는 체중, 연령, 환경 조건 등 여러 요인에 따라 달라질 수 있습니다. 이 차트는 남성과 여성이 한 번에 10분 동안 다양한 활동을 했을 때 태울 수 있는 칼로리의 추정치를 보여줍니다.

신체 활동 수준	10분 동안 태울 수 있는 대략의 칼로리	
	남성 (175~250 파운드/80~115킬로그램)	여성 (140~200 파운드/63~90킬로그램)
중간 정도의 신체 활동		
볼룸 댄스, 라인 댄스	50~80	40~60
평평하고 가끔 오르막이 있는 곳에서 자전거 타기		
일반적인 정원 가꾸기 (갈퀴질, 가지치기)		
받고 던지는 스포츠 (야구, 소프트볼, 배구)		
테니스 (복식)		
수동 휠체어 사용하기		
빠르게 걷기		
수중 에어로빅		
격렬한 신체 활동		
에어로빅 댄스 또는 빠른 댄스	(120~150 파운드/55~70 킬로그램)	(100~120 파운드/45~55 킬로그램)
시속 16킬로미터 이상 빠르게 자전거 타기		
힘든 정원 가꾸기 (땅 파기, 괭이질)		
오르막 하이킹		
줄넘기		
무술 (가라테 등)		
경보, 조깅, 달리기		
많이 달려야 하는 스포츠 (농구, 하키, 축구, 단식 테니스)		
빠르게 또는 장시간 수영		

출처: Veterans Affairs MOVE!(재향군인회 MOVE!)에서 원용! Weight Management Program, Calories Burned During Physical Activities('체중 관리 프로그램, 신체 활동 중 태우는 칼로리'): www.move.va.gov/download/NewHandouts/PhysicalActivity/P03_CaloriesBurnedDuringPhysicalActivities.pdf.

미국인을 위한 신체 활동 지침 고령일 경우 나만의 신체 활동 찾기

자신에게 필요한 활동이 무엇이며, 얼마나 해야 하는지를 알아봅니다.

왜 신체 활동을 해야 합니까?

- 건강한 노년을 보내려면 정기적으로 신체 활동을 해야 합니다. 활동적인 생활을 유지하면 나이가 들어도 건강하고 누구에게 의존하지 않는 삶을 사는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 또한 장 보기, 계단 오르기 및 손주들과 놀아 주기와 같은 다른 활동도 보다 쉽게 즐길 수 있습니다.
- 신체 활동은 여러 가지 건강상의 이득을 주는 것은 물론, 고령자의 인지 기능과 기능상의 건강을 향상시킬 수 있습니다.

내게 필요한 신체 활동의 유형은?

- 고령자는 가만히 있는 시간을 줄일 필요가 있습니다. 어떤 신체 활동이든 일정량을 소화하면 건강에 이득을 봅니다.
- 고령자는 성인과 동일한 양의 신체 활동으로 이득을 누립니다. 아래 목록에서 신체 활동을 유지할 수 있는 몇 가지 방법을 확인합니다.
  - **중간 정도의 신체 활동을 매주 최소 2 시간 30분(150분) 동안 합니다. 1주일에 최소 3일에 걸쳐 신체 활동을 하는 것이 바람직한 목표입니다.**
  - **근육 강화 활동은 1주일에 최소 이틀을 합니다. 이 활동들은 아령/기구 들기, 탄력 밴드 사용하기, 체중 떠받치기(팔굽혀 펴기나 윗몸 일으키기), 계단 오르기, 무거운 짐 운반하기 및 힘든 정원 가꾸기 같은 활동입니다.**
- 몸의 균형을 향상시키는 활동을 포함시키면 넘어질 위험을 낮출 수 있습니다. 뒤로 걷기, 옆으로 걷기, 발꿈치로 걷기, 발끝으로 걷기 및 앉은 자세에서 일어나기와 같은 것들이 이에 속합니다.

어떻게 시작해야 하나요?

- 신체 활동을 생활의 일부로 정착시킵니다. 즐길 수 있고 정기적으로 할 수 있는 활동을 선택합니다. 짬을 내어 10분 동안 빨리 걷는 것과 같이 신체 활동을 일상 활동으로 끌어들이는 것은 용이할 수 있습니다. 또는, 운동 수업반에 들어가십시오. 한 가지 활동을 이틀 연속으로는 하지 않는 식으로 흥미를 유지합니다. 매 순간이 중요합니다. 아무 것도 하지 않는 것보다 무엇이라도 하는 것이 낫습니다.
- 본인의 신체 건강 상태에 적합한 활동을 찾습니다. 원래 활동적이지 않다면, 처음에는 걷기나 고정식 자전거를 타는 것부터 시작합니다. 한 번에 최소 10분 이상 운동하고, 그 시간 동안은 되도록 활발하게 움직이도록 노력합니다.
- 만성 질환이 있다면, 담당 의사와 상담하여 어떤 신체 활동이 적합하며 어느 정도까지 해야 하는지, 그리고 안전하고 꾸준히 실행하려면 어떻게 해야 하는지 등에 대한 조언을 구합니다.

고령자를 위한 신체 활동:
유산소 및 근육 강화 활동 예시.

이들 활동의 강도는 고령자의 신체 건강 상태에 따라 중간 정도일 수도 있고 격렬할 수도 있습니다.

유산소	근육 강화
• 걷기 • 댄스 • 수영 • 수중 에어로빅 • 조깅 • 유산소 운동 수업반 (헬스클럽 등) • 자전거 타기 (고정식 또는 실제 자전거) • 갈퀴질이나 잔디깎이를 미는 것과 같은, 약간의 정원 가꾸기 활동 • 테니스 • 골프 (카트를 타지 않을 것)	• 운동용 밴드, 역기나 아령을 사용하는 운동 • 체조 운동 (체중을 저항으로 이용하는 동작) • 정원 가꾸기의 일환으로서 땅 파기, 물건 들어올리기, 운반하기 • 장바구니 들기 • 몇몇 요가 동작 • 몇몇 태극권 동작

중간 정도의 신체 활동을 하거나, 격렬한 강도의 신체 활동을 함으로써 지침을 따를 수 있습니다. 활동을 하면서 말은 할 수 있으나 노래는 할 수 없다면, 본인에게 중간 정도의 활동이 됩니다. 격렬한 활동을 하고 있다면, 몇 마디 말 밖에 할 수 없습니다.

고령자를 위한 참고자료:

- Go4Life 웹사이트에는 운동 예시, 목표 설정과 같은 참고자료 및 신체적으로 활동을 시작하고 유지하기 위한 참고자료가 포함되어 있습니다: go4life.nia.nih.gov/mygo4life
- 고령자에게 필요한 신체 활동의 양은? www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/index.htm
- 운동이 주는 이득: nihseniorhealth.gov/exerciseforolderadults/healthbenefits/01.html

워크숍 6

평가

오늘의 날짜 _____

1 = 강하게 부동의함 2 = 부동의함 3 = 부동의하지도 않고 동의하지도 않음 4 = 동의함 5 = 강하게 동의함					
1. 이번 워크숍에서 유용한 정보를 다루었습니다. 평언:	1	2	3	4	5
2. 이번 워크숍 활동이 도움이 되었습니다. 평언:	1	2	3	4	5
3. 이번 주에 신체 활동을 늘리고 일지에 기록할 계획입니다. 평언:	1	2	3	4	5
4. 오늘 배운 정보를 바탕으로 식습관을 바꾸려고 계획하겠습니다. 평언:	1	2	3	4	5
5. 오늘 배운 정보를 바탕으로 좀더 활동적인 생활을 하기로 계획하겠습니다. 평언:	1	2	3	4	5
6. 강사가 유용한 방식으로 정보를 알려 주었습니다. 평언:	1	2	3	4	5
7. 이번 워크숍은 전반적으로 아주 유용했습니다. 평언:	1	2	3	4	5
8. 가장 유용한 자료가 무엇이었는지 알려 주십시오.					