



미국 농무부

# 스마트한 식사, 건강한 생활

노년층을 위한 영양 교육



## 한 걸음씩 목표 달성하기

더 많은 과일과 채소를 섭취하고, 활발한 신체 활동을 위한 목표를 설정합니다. 발전된 사항을 기록해 보도록 격려합니다.

세션

1

# 세션 1 환영합니다!



스마트한 식사, 건강한 생활 세션에 오신 것을 환영합니다. 재미있고, 사교적이며, 함께 참여할 수 있는 세션을 위한 가이드북입니다. **스마트한 식사, 건강한 생활** 세션은 노년층들이 자신의 건강과 웰빙에 도움이 되는 두 가지 생활 양식을 배우실 수 있도록 고안되었습니다. 이 두 가지 생활 양식은:

- 1 매일 최소 3컵 반 분량의 과일과 채소를 섭취합니다.  
(과일 1컵 반과 2컵의 채소)
- 2 거의 매일 30분 동안 적당한 강도의 신체 운동에 참여합니다.

세션의 가이드북은 각각 네 가지 운동법을 설명하는 수업 자료를 포함하고 있습니다. 각 세션의 10분 전후를 이용하여, '준비 운동' 혹은 '마무리 운동'을 하도록 지도할 수 있습니다.

이 키트에 포함된 네 가지 세션들은:

- 세션 1 한 걸음씩 목표 달성하기
- 세션 2 문제와 해결방법
- 세션 3 다채롭고 일반적인 음식들
- 세션 4 스마트한 식사, 절약 하기

각 세션은 노년층 참가자들이 자신에 삶에 적용할 수 있는 특정한 생활 양식 방법들을 소개하고 있습니다. 이러한 생활 양식 방법들에 대해 더 많이 알고 싶다면 **스마트한 식사, 건강한 생활** 을 참고하세요. 이 리더스 가이드북은 또한 건강한 식단을 위한 행동 양식인 **스마트한 식사, 건강한 생활** 프로그램을 권장하는 정보를 담고 있습니다

세션 가이드를 그대로 사용하셔도 좋습니다. 혹은 상황에 맞추어 수정하셔도 좋습니다. 그룹의 필요에 따라 세션을 조정하는 팁들은 리더스 가이드북을 참고해 주시기 바랍니다. 각 세션은 순서대로 진행되어야 하며, 세션이 진행될수록 이러한 중요 생활 양식에 대한 메시지는 더욱 명확하게 전달됩니다. 그러나 세션 4개를 모두 진행할 시간이 없는 경우, 하나의 세션만 진행해도 좋습니다.

## 즐기세요!

이 세션은 그룹의 리더(바로 여러분), 그리고 참가자 모두에게 즐거움을 드리기를 위해 고안되었습니다.

# 한 걸음씩 목표 달성하기

## 세션 1을 위한 목표 설정

참가자들은:

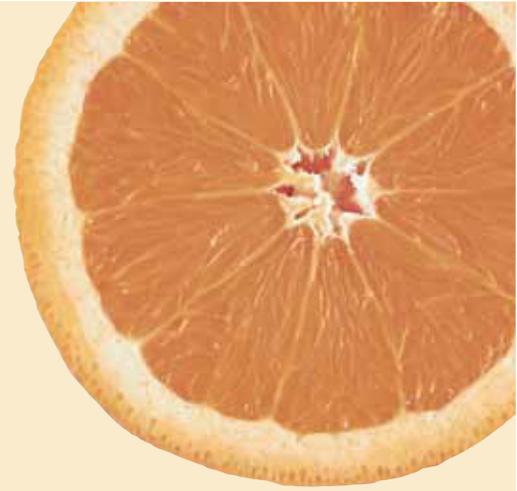
- 매일 최소 1컵 반의 과일과 2컵의 채소를 먹으면 좋은 점 세 가지를 설명할 수 있습니다.
- 더 많은 과일과 채소를 먹겠다는 목표를 세우고, 그 목표를 이루어갈 방법을 말할 수 있습니다.
- 거의 매일 30분 동안 적당한 강도의 신체 운동에 참여하면 좋은 점 세 가지를 설명할 수 있습니다.
- 신체 활동 목표를 세우고, 그 목표를 이루어갈 방법을 말할 수 있습니다.

## 개요

- 추가적으로 10여 분 정도를 활용해 네 가지의 간단한 신체 활동 동작을 연습하는 ‘준비 운동’을 합니다.
  - 참가자들은 더 많은 과일과 채소를 섭취하고, 활발한 신체 활동을 위한 다음주의 목표를 설정합니다.
- 이번 세션에서는:
  - 두 가지 생활 양식과 이들의 장점에 대해 모두 함께 토론합니다.
  - 참가자들은 과일과 채소 1컵 분량이 어느 정도인지 예시를 보게 됩니다.
  - 지난 세션의 복습 시간에는, 얼마나 많은 과일과 채소를 먹었는지, 그리고 몇 분 동안 신체 운동을 했는지 검토해 봅니다.
  - 참가자들은 주간 일지를 집으로 가져가 매일 자신의 목표에 따른 진행 사항을 적고, 다음 세션에 완성된 일지를 가져옵니다.
  - 그룹 리더는 목표를 성취하기 위해 문제점을 해결하는 방법에 대해 토론하며 이번 세션을 마무리합니다.
- 추가적으로 10여 분 정도를 활용해 네 가지의 동일한 신체 활동 동작을 연습하는 ‘마무리 운동’을 합니다. 운동 방법이 사진으로 설명된 수업 자료를 받아 집에서도 운동할 수 있습니다

## 세션을 통한 행동 변화

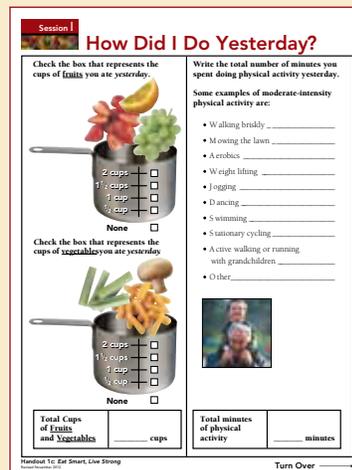
- 목표 설정: 명확하고 현실적인 목표를 설정하면 행동 변화가 더욱 쉽습니다.
- 성공적인 일지 작성: 주간 일지를 통해 참가자들은 지난 활동을 한눈에 살펴볼 수 있습니다.
- 공동 지원: 그룹 내 다른 참가자들 또한 노력하고 있다는 것을 알며 더욱 동기부여 됩니다.



# 재료



- 모든 참가자들을 위한 펜과 연필
- 판서할 수 있는 공간:
  - 커다란 종이(넘기는 형태), 마스킹 테이프, 마커 혹은
  - 칠판과 분필 혹은
  - 화이트보드와 마커
- 과일과 채소 샘플  
각 1컵
- 계량 컵 1
- 수업자료:
  - 수업자료 1a: 목표 설정하기
  - 수업자료 1b: 운동
  - 수업자료 1c: 어제의 나는 어땠나요?
  - 수업자료 1d: 참가자 피드백



## 수업 준비



**Session 1 Set Your Goals**

**Recommended Goals**

- 1 Eat at least 3 1/2 cups of fruits and vegetables every day.
- 2 Participate in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity most days.

**My Personal Goals**

I will eat \_\_\_\_\_ cup(s) of fruits and \_\_\_\_\_ cup(s) of vegetables every day.

I will get at least \_\_\_\_\_ minutes of moderate-intensity physical activity on \_\_\_\_\_ days next week.

**My Weekly Log**

In the space provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you completed each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Cups of fruits	# of cups						
Cups of vegetables	# of cups						
Minutes of physical activity	# of minutes						

Handout 1a, Eat Smart, Live Strong

**Session 1 Participant Feedback Sheet**  
for Session 1, Reach your Goals, Step by Step

Please take a few moments to complete this form. Return this sheet to the group leader. Your comments will help the leader continue to improve the session.

Today's Date: \_\_\_\_\_

1. How useful was the information you learned from this session? (Mark one response.)
  - Not at all useful
  - Somewhat useful
  - Useful
  - Very useful
2. Are you planning to eat more fruits and vegetables next week? (Mark one response.)
  - Yes
  - No
  - I am not sure
3. Are you planning to increase your physical activity next week? (Mark one response.)
  - Yes
  - No
  - I am not sure
4. What did you like the most about this session? \_\_\_\_\_
5. What did you like the least about this session? \_\_\_\_\_
6. How did you hear about this Eat Smart, Live Strong session? (Mark all that apply.)
  - Supplemental Nutrition Assistance Program office
  - Friend
  - Senior center
  - Poster
  - Flyer
  - Newsletter
  - Place of worship
  - Other - specify \_\_\_\_\_
7. In which programs do you participate? (Mark all that apply.)
  - Supplemental Nutrition Assistance Program
  - Commodity Supplemental Food Program
  - Senior Farmers' Market Nutrition Program
  - Home delivered meals
  - Congregate meals
  - Food bank or pantry

Thank you for participating in Eat Smart, Live Strong!

Handout 1b, Eat Smart, Live Strong

- 세션 시작 전, 1컵 분량에 다양한 과일과 채소들을 담아 준비해 주세요. 각기 다른 용기에 담습니다(혹은 입체 모양의 과일 모형을 사용하세요). 분량에 대한 정보는 **www.ChooseMyPlate.gov** 사이트 참고합니다. MyPlate(마이 플레이트)를 클릭하세요. Vegetables or Fruits(과일 혹은 채소)를 클릭해 '한 컵 분량은 얼마일까요?'에 대해 더 알아보세요.
- 음식 표본을 정할 때, 다음과 같은 사항을 고려해 주세요:
  - 참가자들에게 친숙한 음식들
  - 계절 음식 혹은 제한된 예산으로 구할 수 있는 음식들
  - 컵으로 계량 할 수 있는 음식, 예를 들어 콩이나 포도
  - 작은 사과 혹은 오이 같은 1컵 정도 분량의 통 생과일과 채소
  - 통조림, 냉동, 생것 등 다양한 음식들
  - 다채로운 과일과 채소들
- 사과 소스나 오렌지 주스와 같이 액체나 부드러운 음식으로 측정하기 쉬운 것
- 날것의 푸른 잎파리 채소(잎이 무성한 야채 2컵은 잎이 없는 채소 1컵과 영양분이 동일합니다)
- 건조 과일(건조 과일 반 컵은 건조하지 않은 과일 1컵과 영양분이 동일합니다)
- 수업자료 1a, 목표 설정하기를 알맞게 수정하세요. '원본' 카피를 만들어 둡니다. 이 원본 카피에는 오늘과 한 주간의 날짜를 적고, 참가자들에게 이 원본 카피를 복사해 배부합니다.
- 참가자 한 명당 한 부씩 수업자료 1a, 1b, 1c, 1d 를 복사해 둡니다.
- 참가자들이 반원 모양으로 둘러앉을 수 있게 공간을 만듭니다. 만약 신체 활동을 하는 시간을 갖는다면, 등받이가 곧고 딱딱한 의자를 사용해 반원 모양을 만들고 최소 60cm 간격으로 둡니다.

## 준비 운동(선택적)

신체 활동의 중요성을 말하는 것과 별개로, 세션이 시작하기 전과 후의 시간을 이용해 참가자들이 몇 가지 운동을 할 수 있도록 지도할 수 있습니다.

- 세션의 10분을 전후로 '준비 운동'과 '마무리 운동'을 합니다. 수업 자료에 보이는 운동 네 가지를 동일하게 반복합니다.
- 수업자료 1b는 세션 1 운동에서 필요한 운동법을 소개하고 있습니다.
- 참가자들은 이러한 운동 동작들을 두 번씩 시도해볼 기회를 갖게 됩니다.
- 수업자료와 함께 직접 이러한 반복 움직임을 시도해 보면서 집에서도 운동 요령을 익히고 자신감을 갖게 합니다.
- 여러분 대부분은 이러한 운동 지도 시간이 매우 쉽게 느껴지실 것입니다.
- 이러한 운동을 지도하는데 큰 기술이 필요하지 않고, 수업 시간 전 운동을 직접 시도해 보면서 운동법을 설명할 때에도 훨씬 쉽게 설명할 수 있습니다.
- 이 세션에 소개된 모든 운동 동작을 할 필요는 없다는 것을 기억하시기 바랍니다. 각 그룹의 필요에 따라 수정해 사용할 수 있습니다.



# 운동



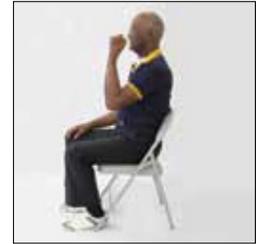
제자리걸음



레그 컬



상체 트위스트



바이셉 컬

- 이러한 운동 방법들로 근력, 균형 감각, 유연성을 키울 수 있다는 것을 설명합니다.
- 대부분이 이 네 가지 동작을 매우 간단하게 따라 할 수 있으며, 쉽게 친숙해질 수 있다고 확신을 주세요.
- 만약 신체 활동을 하는 데 있어서 불편하거나, 운동을 할 수 없는 상황의 경우 그대로 앉아있어도 괜찮다고 강조해 주세요. 혹은 운동을 하는 도중 통증, 불편감, 피곤함을 느낀다면 바로 멈추고 휴식합니다. 또한, 도움이 필요한 경우 바로 알려달라고 말합니다.
- 세션 1의 수업자료 1b를 나눠주고, 수업자료를 읽어보도록 합니다.
- 수업 자료에 제시된 네 가지 운동법을 설명합니다.
  - 제자리걸음
  - 레그 컬
  - 상체 트위스트
  - 바이셉 컬
- 수업자료 1b를 활용해 세션 1의 운동법 1~4를 지도하고, 참가자들이 운동 사진을 참고할 수 있도록 합니다.
- 운동 방법을 설명하고, 이때 참가자들이 설명하는 리더를 바라볼 수 있게 합니다. 각 운동법을 반복하는 동안 참가자들이 잘 따라올 수 있게 합니다.
- 모든 사람들이 자세를 올바르게 따라 하고 있는지 살피고, 지도가 필요해 보이는 참가자를 도와줍니다.
- 참가자들에게 용기를 북돋고, 운동 방법을 시도해 보면서 긍정적인 피드백을 줍니다.

## 팁! 운동을 해봅시다!

여러분 대부분은 이러한 운동 지도 시간이 매우 쉽게 느껴지실 것입니다. 이러한 운동을 지도하는데 꼭 전문적인 지식을 갖고 있어야 하는 것은 아닙니다. 세션 전 함께 운동을 해보세요. 운동 방법을 설명하기 훨씬 수월해질 것입니다.

# 한 걸음씩 목표 달성하기

## 1

## 환영 인사와 소개



- 세션 소개 참가자들에게 이번 세션은 스마트한 식사, 건강한 생활의 4가지 시리즈 중 마지막 수업임을 소개하고 오늘의 세션은 “스마트한 식사, 절약하기”임을 소개합니다.
- 서로 인사합니다. 자기 자신에 대해 소개하며, 최근 본인이 세운 목표에 대해 언급해 봅니다. 참가자들에게도 본인의 이름과 그들이 최근 세운 목표, 혹은 심지어 달성한 목표에 대해서 언급해 달라고 요청해 보세요!
- 세션 내내 따뜻하고 편안하게 목소리를 내도록 합니다. 그룹 리더가 참가자들의 경험을 통해 배움을 얻고 싶다는 것을 그들이 알도록 하며, 언제든지 코멘트하거나 질문을 할 수도 있다는 것을 알도록 합니다.
- 오늘 세션의 목적을 설명합니다.
  - 1 더 많은 과일과 채소를 섭취하는 것
  - 2 더 많은 신체 운동 하는 것
- 세션이 소요되는 시간을 공지합니다. 세션이 약 한 시간 정도 소요될 것이라고 안내합니다. 그리고 화장실, 급수대, 출구와 같은 장소에 대해 안내합니다.

## 2 두 가지 중요한 생활 양식과 장점



- 스마트한 식사, 건강한 생활 프로그램은 두 가지 중요한 생활 양식에 초점을 맞추고 있음을 설명합니다. 이 두 가지는 전문가들이 건강과 웰빙을 위해 전 연령의 사람들에게 권고하고 있는 사항입니다:
  - 1 매일 최소 3컵 반 분량의 과일과 채소를 섭취합니다<sup>1</sup>
  - 2 거의 매일 30분 동안 적당한 강도의 신체 운동에 참여합니다.
- 한 사람에게 필요한 과일과 채소의 양은 활동 수준, 나이, 성별에 따라 달라질 수 있음을 설명합니다. 노년층의 성인은 최소한 하루 3컵 반 분량을 섭취해야 한다고 지적합니다. 한 컵 반은 과일이어야 합니다. 두 컵은 채소여야 합니다.



<sup>1</sup> 주로 앉아서 지내는 여성 기준, 최소 칼로리 양(하루 1,600 칼로리) 더 활동적인 노년층의 경우 2컵의 과일과 2컵 반의 채소 필요(하루 2,000 칼로리)

- 하루 최소 3컵 반의 과일과 채소를 섭취하는 것의 장점이 무엇인지 질문해 보세요. 다음과 같은 사항들이 언급될 수 있도록 합니다:
  - 건강 유지에 필요한 비타민, 미네랄, 섬유질을 섭취할 수 있습니다
  - 영양 균형을 유지합니다
  - 비만, 당뇨, 고혈압 같은 만성적인 건강 문제와 심장 질환을 예방하거나 그 영향을 지연합니다
  - 식단에 다양한 색깔, 맛, 다양성을 더합니다
- 신체 운동을 할 수 있는 몇 가지 방법에 대해 묻고, 칠판이나 차트 종이에 리스트를 적어 모두가 함께 볼 수 있도록 합니다. 이 리스트를 잘 보관해 두세요. 세션 후반부에 쓰일 것입니다, 다음과 같은 적당한 강도의 신체 운동을 포함하도록 해주세요:



- |          |          |                     |
|----------|----------|---------------------|
| ● 힘차게 걷기 | ● 웨이트 운동 | ● 자전거 기구            |
| ● 잔디 깎기  | ● 조깅     | ● 손자 손녀들과 함께 걸거나 뛰기 |
| ● 에어로빅   | ● 댄싱     |                     |
|          | ● 수영     |                     |



- 거의 매일 30분씩 신체 활동을 하는 것의 장점에 대해 토론합니다. 다음과 같은 사항을 언급해 주세요:
  - 만성 질병을 예방하거나 병의 영향을 지연합니다
  - 기분이 좋아집니다
  - 스트레스, 불안, 우울감을 줄입니다
  - 뼈, 근육, 관절을 건강하게 만들고 유지합니다
  - 근력을 키울 수 있습니다
  - 균형 감각을 키워 넘어져 다치는 위험을 줄일 수 있습니다
  - 수면 향상에 도움이 됩니다

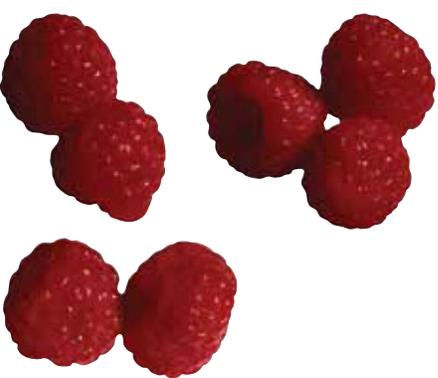




### 3 세션 참가의 의의



- 더 많은 과일과 채소를 섭취하기 위한 제안 방법이 있는지 함께 토론해 보세요. 다음을 질문해 보세요:
  - 오늘 배운 것들을 실천할 수 있으신가요? 이유는 무엇입니까?
  - 더 많은 과일과 채소를 섭취하기 힘든 이유는 무엇일까요?
  - 신체 운동을 하기 힘든 이유는 무엇일까요?
  
- 이러한 제안 사항들이 조금은 힘들게 느껴질 수 있다는 것을 인정해 주세요. 아주 작은 것도 도움이 된다는 것을 강조합니다. 간식으로 사탕보다 과일이나 채소를 섭취하고, 매일 오후 집 주변을 산책해 봅니다. 아주 작은 변화들이 큰 차이를 만들 수 있습니다.
  
- 참가자들이 과거 자신의 행동을 돌이켜 보고, 앞으로 더욱 건강한 생활에 대해 생각해 볼 수 있게 합니다.



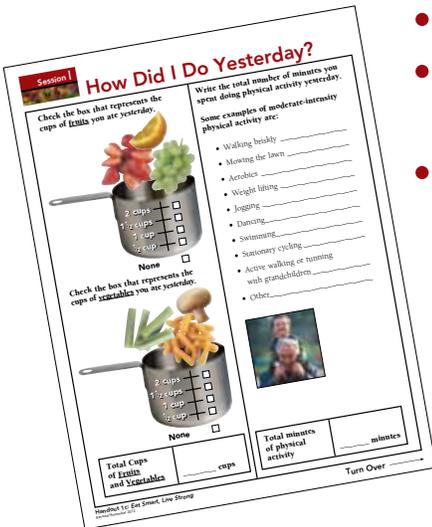
# 4 능력 키우기 활동

모두가 편안히 앉아 리더를 바라볼 수 있게 합니다.

## 어제의 나는 어땠나요?



- 세션 시작 전, 1컵 분량에 다양한 과일과 채소들을 담아 준비해 주세요. 각기 다른 용기에 담습니다.
- 미리 계량해 둔 과일이나 채소 샘플을 사용해, 참가자들이 한 컵의 과일과 채소는 어느 정도의 양인지 알 수 있도록 보여주세요. 이 음식 샘플을 돌려 보고, 토론하며 다음과 같은 질문을 합니다:



- 어떤 것이 가장 놀라웠나요?
- 얼마나 많은 양(포도, 베리류, 당근 완두콩)이 1컵에 들어갔나요?
- 과일과 채소 1컵은 어느 정도 분량일까요?



### 팁! 과일 한 컵은 어느 정도 일까요?

일반적으로, 1컵의 과일 주스 및 100% 과일 주스, 혹은 반 컵의 건조 과일은 과일 1컵과 같은 양의 영양소를 갖고 있습니다. 더 많은 정보는: [www.choosemyplate.gov/food-groups/fruits-counts.html](http://www.choosemyplate.gov/food-groups/fruits-counts.html).

- 어제 먹은 것을 기록하면서, 모두가 볼 수 있는 곳에 음식 샘플을 올려 둡니다.
- 모든 참가자에게 수업자료 1c, ‘어제의 나는 어땠나요?’를 배부합니다. 참가자들이 어제 몇 컵의 과일을 먹었는지 적어보도록 돕습니다. 다음을 생각해 보도록 해주세요:

- 생것, 냉동된 것, 건조된 것, 혹은 100% 주스의 형태나 물과 함께 통조림 보관된 것
- 샐러드, 디저트, 스무디 혹은 다른 음식에 섞인 형태의 과일
- 식사 시간 먹은 과일이나 간식으로 먹은 과일
- 100% 과일 주스



참가자들이 수업자료를 알맞게 적고 있는지 확인합니다. 어제 먹은 과일의 총 컵 수를 적도록 해주세요.

- 계속해서 수업자료를 채워 나가며, 어제 몇 컵의 채소를 먹었는지 적도록 해주세요. 다음을 생각해 보도록 해주세요:
- 생 채소, 냉동 채소, 혹은 저나트륨 통조림 채소
- 샌드위치, 샐러드, 수프, 캐서롤 혹은 다른 음식에 섞인 형태의 채소
- 식사 시간 먹은 채소나 간식으로 먹은 채소
- 100% 채소 주스

## 팁! 채소 한 컵은 어느 정도 일까요?

일반적으로, 1컵의 야채 혹은 야채 주스, 혹은 2컵의 생 잎파리 채소는 1컵 분량의 영양소를 포함하고 있습니다. 더 많은 정보는: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/vegetables-counts.html>.

## 어제의 나는 어땠나요?

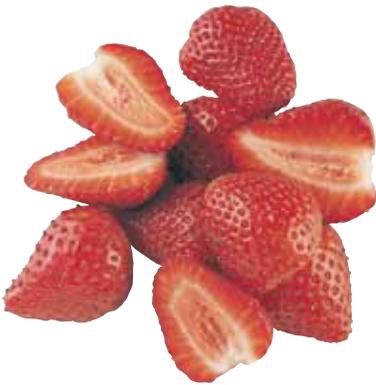
계속

- 참가자들에게 총 과일과 채소의 양을 어디에 적어 넣어야 하는지 보여주세요. 모두가 총 컵 수를 잘 적도록 합니다.
- 참가자들이 몇 컵의 과일과 채소를 섭취했는지 함께 이야기해 보도록 하세요. 이야기를 이끌어 나가기 위해, 하루 최소 1컵의 과일과 채소를 먹은 사람이 누군지 묻고 일어서도록 합니다. 또 그중 누가 하루 최소 2컵의 과일과 채소를 먹었는지 묻고 나머지는 앉도록 해주세요.
- 3컵에도 동일하게 반복하고, 역시 3컵 반에도 반복합니다. 서 있는 참가자들이 어제 최소 권장량의 채소와 과일을 먹었다는 사실을 지적해 주세요. 참가자들과 함께 축하합니다.
- 이전에 만든 신체 활동 리스트를 사용하여, 참가자들이 심장 박동수와 호흡 수를 증가시킬 수 있는 신체 운동 종류에 대해 토론하도록 합니다. 참가자들에게 어제 수업자료 1c 에 있는 각 활동들을 몇 분 동안 했는지 적도록 합니다.
- 수업 자료 첫 항목인 '걷기'와 관련해 먼저 이야기를 할 수 있습니다. 어제 걷기 운동을 한 참가자들이 있다면 일어서도록 합니다. 친구들과 산책을 했을 수도, 가게에 걸어서 갔을 수도, 계단을 오르내리거나 강아지를 산책시켰을 수도 있다고 이야기합니다. 참가자들이 걷기의 장점에 대해 말해보도록 합니다: 장비가 필요 없고, 비용이 들지 않으며, 다른 사람과 함께 할 수 있다는 점 등.
- 서 있는 참가자들에게 물어보세요: “모두 어제 몇 분 동안 걸으셨나요?”





- 어제 걸었다는 참가자들이 첫 번째 빈칸에 몇 분 동안 걸었는지 적을 수 있게 합니다.
- 계속해서 참가자들 모두가 다음의 각 활동을 몇 분 동안 했는지 적도록 해주세요. 맨 아래의 '기타' 부분은 리스트에 없는 활동을 적도록 합니다. 모두 어제 총 몇 분의 운동을 했는지 더하고, 차트의 맨 밑에 적도록 합니다.
- 모든 참가자들이 어제 총 몇 분의 운동을 했는지 적도록 해주세요. 이를 위해, 모든 참가자들이 일어나도록 해주세요. 어제 10분 이하의 운동을 한 참가자들은 앉도록 합니다. 계속해서, 20분 이하, 30분 이하를 반복합니다. 30분 혹은 그 이상의 시간 동안 운동한 참가자는 그대로 서 있습니다. 참가자들과 함께 축하해 주세요.



## 팁! 쓰는 것을 도와주세요

참가자들은 시력 문제, 개인의 읽기 수준, 혹은 펜을 잡기 힘든 이유로 글을 쓰는 데 불편함을 느낄 수 있습니다. 그들이 그룹 리더나 주변 사람에게 쉽게 도움을 요청할 수 있도록 해주세요.

## 목표 설정하기



- 모두가 ‘목표 설정하기’ 수업자료 1c를 갖고 있는지 확인합니다. 다음 주 동안 더 많은 과일과 채소를 섭취하기 위해 세운 개인의 목표에 대해 이야기해 봅니다. 다음의 사항을 고려하세요:
  - 목표는 ‘어제의 나는 어땠나요?’에 기입한 수준보다 조금 더 높은 정도여야 합니다. 예를 들어 하루에 반 컵 더 먹는 정도로 세우도록 합니다. 수업 자료 맨 위에, 매일 먹고자 하는 과일과 채소의 컵 양을 표기하도록 해주세요.
  - 참가자들이 목표를 성취할 수 있도록 과일과 채소를 섭취하는 새로운 방법들에 대해 토론해 봅시다. 수업 자료에 새로운 아이디어들을 적어 보도록 격려해 주세요.
- 몇몇 참가자들이 그들의 목표를 공유해 보도록 합니다. 참가자들이 본인의 목표를 하루 전 먹은 양과 비교해 보도록 하세요. 몇몇 참가자에게 목표를 성취하기 위해 어떻게 다른 행동을 할 것인지 공유해 달라고 요청하세요. 다른 참가자들이 그 참가자의 목표와 방법들에 대해 코멘트해 보도록 합니다.
- 다양하게 시도하는 것이 중요하다고 말해 주세요. 다양한 과일을 먹는 한 가지 방법은 다양한 색깔의 음식을 먹는 것입니다. 예를 들어, 오렌지색, 진한 녹색, 붉은색, 푸른 보라색, 그리고 흰색 등이죠. 신체가 필요로 하는 비타민과 미네랄을 섭취하기 위해 참가자들이 정기적으로 새로운 과일과 채소를 시도해 보도록 권유하세요.



**Set Your Goals**

3 1/2 cups of fruits and vegetables every day.  
in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity most days.

Personal Goals  
\_\_\_\_\_ cup(s) of fruits and \_\_\_\_\_ cup(s) of vegetables every day.  
in at least \_\_\_\_\_ minutes of moderate-intensity physical activity on \_\_\_\_\_ days next week.

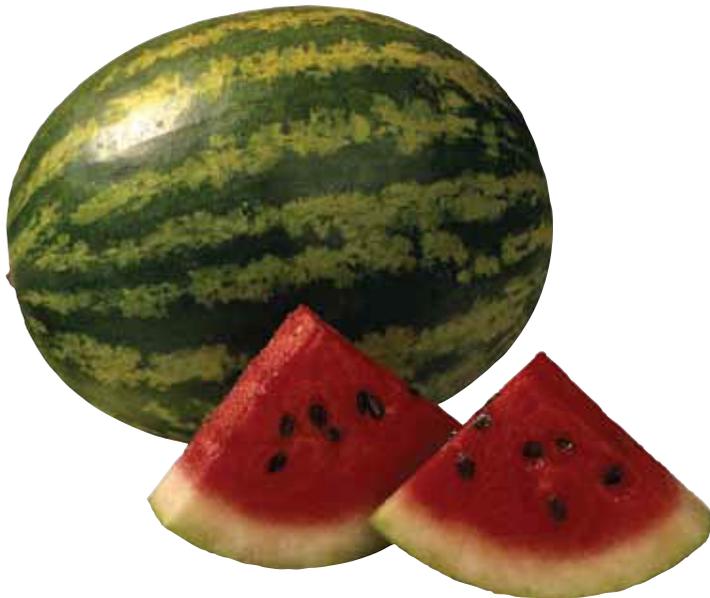
Weekly Log  
In the space provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you did each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
# of cup(s)							
# of cup(s)							
# of minutes							

Don't Forget to Eat Smart, Live Strong

■ 매일의 신체 운동 목표를 세우는 것을 돕고, 어제의 운동량보다 5~10분 정도 더 움직일 수 있도록 제안합니다. 몇몇 참가자들에게 다음 주에는 어떤 종류의 신체 운동을 시도할 것인지 공유해 달라고 요청하세요.

■ 몇 분 동안 세운 목표를 공유합니다. 다음 주의 목표를 달성하기 위해 참가자들이 서로 격려할 수 있다고 말합니다. 몇몇 참가자들은 함께 걷거나 운동하고 싶어 할 수도 있습니다.



## ‘목표 설정하기’



- 참가자들이 집에서 한 주간의 기록을 적을 수 있도록 동기 부여합니다(수업자료 1a, 목표 설정하기). 어떻게 쓰는지 충분한 이해를 돕습니다. 매일 과일과 채소를 몇 컵 먹었는지, 매일 몇 분의 운동을 했는지 말입니다.
- 주간 일지에 어제의 기록을 적어 넣도록 하며, 일지를 쓰는 연습을 하도록 합니다.
- 일지를 쉽게 작성할 수 있도록 집에서는 냉장고와 같이 한눈에 띄는 곳에 두라고 말합니다.
- 이 그룹의 참가자들을 다음 세션 2, 3, 4에서 또다시 만날 예정이라면, 다음 세션의 시간과 장소를 공지합니다. 다음 세션에 참여할 때, 참가자들이 자신의 주간 일지를 적어 올 수 있도록 해주세요. 다음 세션 전 참가자들에게 상기시켜 줍니다.



### 팁!

### “질병이 있으면 어떡하죠?”

그룹 내 참가자 중에는 특정 과일이나 채소를 섭취하는 것이 우려스럽거나, 혹은 건강상의 문제로 신체 활동을 하기 힘든 분들이 있을 수 있습니다. 그런 분들께는 의사와 상담하길 권유합니다. 과일과 채소를 섭취하고 규칙적인 신체 활동하는 것은 누구에게나 긍정적으로 작용한다고 지적합니다.



## 목표를 달성할 때 어려운 점

- 참가자들에게 목표를 달성할 때 어려운 점이 무엇인지 물어보세요. 다른 참가자들이 그 어려움에 대해 해결 방법을 제안해 줄 수 있습니다.

- 언급된 어려움에 기반하여, 노년층이 느끼는 몇 가지 장애물들에 대해 간단히 토론해 봅니다. 다음과 같은 어려움 극복 방법을 제안하도록 해보세요:

- 과일이나 채소를 씹는 어려움: 100% 쥬스나 물에 통조림 형태로 담긴 과일을 선택합니다. 부드러워질 때까지 야채를 조리합니다.
- 과일과 채소의 껍질을 벗기거나 자르기 위해 칼을 다루는 어려움: 한입 크기로 썰린 통조림 혹은 냉동 과일을 선택하세요.
- 자주 장을 보기에는 이동 수단이 부족함: 지역 밴 서비스를 이용하거나, 친구와 함께 식료품 쇼핑을 하고, 가족에게 도움을 요청합니다.



- 저소득 노년층들에게, 매일 과일과 채소 3컵 반을 섭취하는 데 있어 가장 큰 문제는 높은 비용입니다. 제한된 예산으로 과일과 채소를 어떻게 더 섭취할 수 있는지 아이디어를 함께 공유해 보세요. 토론을 통해 다음의 팁들을 반드시 언급합니다.

- 영양 지원 프로그램에 참여합니다.
- 가능한 경우, 시니어 파머스 마켓 프로그램에 등록합니다.
- 계절 음식을 구매합니다.
- 푸드뱅크, 푸드 팬트리와 같은 식량 배급 프로그램을 이용합니다.
- 세일중인 건조, 냉동, 혹은 통조림으로 된 과일과 채소를 구매합니다.
- 영양 지원 프로그램에 등록된 참가자들은 씨앗을 구매해 과일과 채소를 가꾸는데 혜택을 받을 수 있습니다.



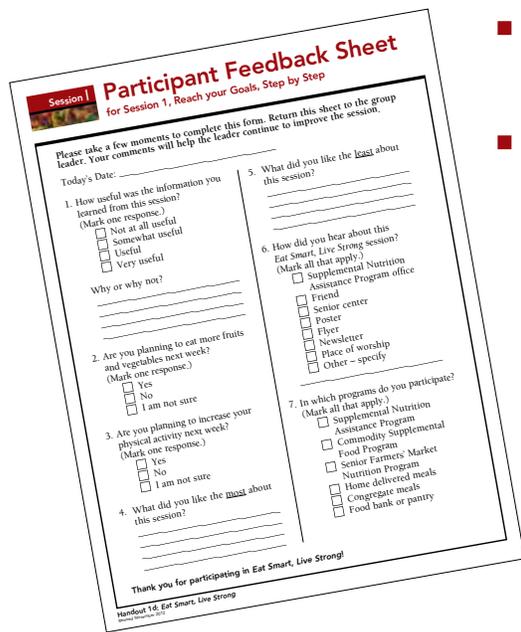
## 목표를 달성할 때 어려운 점

- 세션이 끝난 후, 수업 시간에 언급된 보조 프로그램에 관심이 있는 사람이 있는지 물어보세요.
- 신체 활동을 하는데 있어 가장 큰 문제는 시간입니다. 참가자들이 매일의 일상 속에서 신체 운동을 할 수 있는 방법을 생각해 봅시다, 예를 들어:
  - 방문하고자 하는 가게나 사무실에서 조금 떨어진 곳에 주차하여, 더 걷기.
  - 엘리베이터 대신 계단 이용하기.
  - 친구가 방문했을 때, 산책을 하며 이야기하자고 제안하기.
  - 어린아이들을 돌볼 때, 아이들과 함께 술래잡기, 땅따먹기, 달리기 등 함께 활동적인 놀이 즐기기.
  - TV를 보는 대신, 라디오를 켜고 가정에서 춤추기!
- 앞으로 세션을 더 진행할 예정이라면, 세션 2와 4에서는 또 다른 어려움과 그에 따른 해결책을 찾아볼 것임을 공지합니다.





5 복습

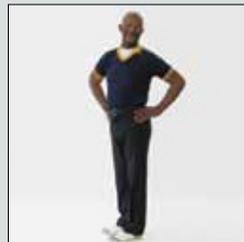


- 이번 세션의 중요 포인트를 다시 점검합니다: 더 많은 과일과 채소를 섭취하고 더 많은 신체 운동을 하기 위한 목표를 설정하는 것의 가치 참가자들이 목표를 달성하는데 도움이 될 수 있는 격려의 말들을 본인 혹은 서로에게 조금씩 해볼 수 있도록 합니다.
- 이번 세션에 참여해 준 것에 대해 감사 인사하며, 다음 세션의 시간과 장소를 공지해 다음 세션을 소개합니다.
- 다음 세션에 참여할 때, 참가자들이 자신의 주간 일지를 적어 올 수 있도록 해주세요.
- 참가자들에게 오늘 세션에 대한 솔직한 피드백이 앞으로도 그룹이 발전하는데 있어 매우 큰 도움이 될 것이라고 말합니다. 참가자 피드백(수업 자료 1d)을 사용하거나 혹은 다음과 같은 질문을 해볼 수 있습니다(둘 다 사용 가능):
  - 오늘 새로이 배운 것은 무엇이었나요?
  - 세션에서 어떤 부분이 가장 중요하다고 느꼈나요?
  - 목표 설정이 매일 최소 3컵 반의 과일과 채소를 먹는 데 도움이 되리라 생각하시나요?
  - 목표 설정이 거의 매일 30분 동안 신체 운동을 하는 데 도움이 되리라 생각하시나요?
  - 어떻게 세션을 더욱 발전시킬 수 있을까요?
  - 오늘 세션에 대해 어떻게 알게 되었나요? 혹은 스마트한 식사, 건강한 생활에 대해 어떻게 알게 되었나요?
- 만약 참가자 피드백종이를 사용하는 경우, 참가자들에게 이것은 시험이 아니며 올바른 정답이 있는 것이 아니라고 확인시켜 주시기 바랍니다! 이들의 의견을 도표로 만들어 보관하면 다음 그룹 세션 시간을 업그레이드 하는데 도움이 됩니다. 피드백은 또한 여러분의 교육 활동을 보고하는 데 도움이 될 수 있습니다.

## 마무리 운동(선택적)

30분 정도의 세션이 끝나고, 10분 정도를 활용해 준비 운동 시간에 한 같은 동작을 동일하게 지도합니다. '준비 운동'을 하지 않았었다면 설명을 위해 4~5페이지를 참고합니다.

- 참가자들에게 10분간 '마무리 운동'을 하며 오늘의 세션을 매듭지을 것이라고 안내합니다.
- 만약 신체 활동을 하는 데 있어서 불편하거나, 운동을 할 수 없는 상황의 경우 그대로 앉아있어도 괜찮다고 강조해 주세요. 혹은 운동을 하는 도중 통증, 불편감, 피곤함을 느낀다면 바로 멈추고 휴식합니다. 또한, 도움이 필요한 경우 바로 알려달라고 말합니다.
- 운동 전에는 수업자료 1b를 참고하도록 합니다. 수업 자료를 가져가서 집에서도 매일 운동을 해볼 것을 상기시킵니다.
- 매우 쉽게 동작을 따라 할 수 있는 몇몇 참가자들이 있는 경우, 그 참가자들이 운동 중 한 가지를 지도해 볼 수 있게 합니다. 혹은 그 참여자가 다른 참여자를 도와줄 수 있도록 요청합니다.
- 참여해 준 참가자 분들께 다시 한번 감사의 말씀을 드립니다. 일상 생활에서 조금 더 많은 신체 활동을 하는 것이 재미있고 쉽게 느껴지길 바란다고 표현합니다. 친구 혹은 가족들과 운동을 함께 하시길 제안해 봅니다.



# 스마트한 식사, 건강한 생활 활동 키트

스마트한 식사, 건강한 생활 활동 키트는 노년층들이 그들의 삶의 질과 건강을 향상시킬 수 있는 가장 중요한 두 가지 행동양식 습관을 형성할 수 있도록 만들어진 학습 경험 세트입니다:

- 1 매일 최소 3컵 반 분량의 과일과 채소를 섭취합니다1
- 2 거의 매일 30분 동안 적당한 강도의 신체 운동에 참여합니다.

지식만으로는 사람들이 건강한 습관을 들이기 어렵기 때문에, 이 키트는 행동 이론과 앞선 연구 결과를 기반으로 한 행동 양식으로의 접근방식을 사용하고 있습니다. 이 세션과 학습 자료들은 모두 영양 부문의 전문 리더와 직원들에 의해 검토된 것입니다. 수업자료 또한 모두 잠재 참가자들(60~74세 미국 농무부 식품 영양국 프로그램을 들을 수 있는 저소득 참가자)에게 검토되었습니다.



미국 농무부

## 식품 영양국

3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302



NUTRITION EDUCATION for OLDER ADULTS



미국 농무부는 기회 평등 고용주이자 제공자입니다.

2012년 11월 개정

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.



미국 농무부

# 스마트한 식사, 건강한 생활

노년층을 위한 영양 교육



## 문제와 해결방법

자음 맞추기 게임과 다른 활동들을 통해, 과일과 채소를 먹고 더 많은 운동을 하면서 직면하게 되는 문제점에 대해 해결 방법을 찾습니다.

세션

2

# 세션 2 환영합니다!



스마트한 식사, 건강한 생활 세션에 오신 것을 환영합니다. 재미있고, 사교적이며, 함께 참여할 수 있는 세션을 위한 가이드북입니다. 스마트한 식사, 건강한 생활 세션은 노년층들이 자신의 건강과 웰빙에 도움이 되는 두 가지 생활 양식을 배우실 수 있도록 고안되었습니다. 이 두 가지 생활 양식은 다음과 같습니다:

- 1 매일 최소 3컵 반 분량의 과일과 채소를 섭취합니다(과일 1컵 반과 2 컵의 채소)
- 2 거의 매일 30분 동안 적당한 강도의 신체 운동에 참여합니다.

세션의 가이드북은 각각 네 가지 운동법을 설명하는 수업 자료를 포함하고 있습니다. 각 세션의 10 분 전후를 이용하여, 그룹 리더는 참가자들이 '준비 운동' 혹은 '마무리 운동'을 하도록 지도할 수 있습니다.

각 세션은 노년층 참가자들이 자신에 삶에 적용할 수 있는 특정한 생활 양식 방법들을 소개하고 있습니다. 이러한 생활 양식 방법들에 대해 더 많이 알고 싶다면 **스마트한 식사, 건강한 생활** 을 참고하세요.

이 키트에 포함된 네 가지 세션들은:

- 세션 1 한 걸음씩 목표 달성하기
- 세션 2 문제와 해결방법
- 세션 3 다채롭고 일반적인 음식들
- 세션 4 스마트한 식사, 절약 하기

여러분은 이 세션 가이드북을 그대로 이용하셔도, 혹은 그룹의 필요에 따라 수정하여 사용하셔도 좋습니다. 그룹의 필요에 따라 세션을 조정하는 팁들은 리더스 가이드북을 참고해 주시기 바랍니다. 각 세션은 순서대로 진행되어야 하며, 세션이 진행될수록 이러한 중요 생활 양식에 대한 메시지는 더욱 명확하게 전달됩니다. 그러나 네 개의 세션을 모두 진행할 기회가 없는 경우, 한 번의 세션만 진행하셔도 좋습니다.

## 즐기세요!

이 세션은 그룹의 리더(바로 여러분), 그리고 참가자 모두에게 즐거움을 드리기를 위해 고안되었습니다.

# 스마트한 식사, 절약 하기

## 세션 2를 위한 목표 설정

참가자들은:

- 매일 과일 1컵 반과 2컵의 채소를 먹으면서 직면하게 되는 문제점의 해결 방법 세 가지를 말할 수 있습니다.
- 거의 매일 30분 동안 적당한 강도의 신체 운동에 참여하면서 직면하게 되는 문제점의 해결 방법 세 가지를 말할 수 있습니다.
- 최소 하나의 믿을 수 있는 지역 스토어의 이름을 말할 수 있습니다

## 개요

- 추가적으로 10여 분 정도를 활용해 네 가지의 간단한 신체 동작을 연습하는 ‘준비 운동’을 합니다.
- 이번 세션에서는:
  - 두 가지 생활 양식과 이들의 장점에 대해 모두 함께 검토합니다.
  - 참가자들은 목표를 위한 그들의 진척 상황을 기록합니다.
  - 자음 맞추기 게임을 하면서, 두 가지 생활 양식에 관해 직면하게 되는 어려움과 그 해결 방법을 찾고 토론합니다.
- 참가들은 어려움을 극복하는 적어도 한 가지 일을 할 것이라고 약속합니다.
- ‘스마트’ 카드를 집으로 가져가 담당 의사와 이야기하는 시간을 가질 수 있습니다.
- 추가적으로 10여 분 정도를 활용해 네 가지의 동일한 신체 활동 동작을 연습하는 ‘마무리 운동’을 합니다. 운동 방법이 사진으로 설명된 수업 자료를 받아 집에서도 운동할 수 있습니다

## 세션을 통한 행동 변화

- 역량과 자신감: 어려움을 극복하는 여러 가지 방법을 함께 토론할 때, 참가자들은 더 많은 과일과 채소를 섭취하고 운동을 하는 데 있어 더 큰 자신감을 갖게 됩니다.
- 담당의 지원: ‘의사의 권고 사항’이라는 것은 많은 사람에게 굉장히 큰 동기 부여가 됩니다. 특히 노년층에겐 더욱 그렇습니다. ‘스마트’카드를 통해, 의사나 간호사가 과일과 채소를 먹고 운동을 하는 것의 중요성을 한 번 더 강조해 줄 수 있을 것입니다.
- 공동 지원: 참가자들은 그룹의 다른 사람들 또한 어려움을 극복하고 새로운 생활 양식을 습득하기 위해 노력하고 있다는 것을 알며 스스로 계속 노력할 수 있습니다. 자신과 비슷한 상황의 다른 사람들이 성공하는 것을 볼 기회를 갖습니다.



# 재료



- 모든 참가자들을 위한 펜과 연필
- 모두가 볼 수 있도록 글을 쓸 곳
  - 커다란 종이(넘기는 형태), 마스킹 테이프, 마커 혹은
  - 칠판과 분필 혹은
  - 화이트보드와 마커
- 수업자료:
  - 수업자료 2a: 목표 설정하기
  - 수업자료 2b: 세션 2 운동
  - 수업자료 2c: 나의 약속
  - 수업자료 2d: '스마트' 카드
  - 수업자료 2e: 참가자 피드백

**Session 2**

## Set Your Goals

**Recommended Goals**

1 Eat at least 3 1/2 cups of fruits and vegetables every day.

2 Participate in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity most days.

**My Personal Goals**

I will eat \_\_\_\_\_ cup(s) of fruits and \_\_\_\_\_ cup(s) of vegetables every day.

I will get at least \_\_\_\_\_ minutes of moderate-intensity physical activity on \_\_\_\_\_ days next week.

**My Weekly Log**

In the space provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you completed each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Cups of fruits	# of cup(s)						
Cups of vegetables	# of cup(s)						
Minutes of physical activity	# of minutes						

Handout 2a, Eat Smart, Live Strong  
© 2011 National Cancer Institute

# 수업 준비



**Exercises**  
 exercises are designed to help you **build strength, balance, and increase flexibility.** In addition to at minutes of moderate-intensity physical activity, these exercises in your daily program.

your exercise session by taking 5 **deep breaths**—through your nose and out through your mouth. It important to keep breathing deeply throughout the session.

● **Toe Raises**

**“Smart” Card**  
 Show this card to your health care provider during your next visit.  
**Fruits and Vegetables**  
 I am making an effort to eat at least 3½ cups of fruits and vegetables every day.  
 I have several questions for you:

- How would I benefit from eating at least 3½ cups of fruits and vegetables every day?
- Are there any fruits or vegetables that I should avoid? Which ones?

Turn Over

Handout 2c: Eat Smart, Live Strong  
 November 2012

- 다음 맞추기 게임에 나열된 어려운 점과 그 해결 방법을 숙지해 주세요. ‘나의 해결 방법 찾기’의 해결 방법으로 참가자들의 토론을 지도합니다(페이지 16~17).
- 다음 맞추기 게임 ‘나의 해결 방법 찾기’에서 4~6개를 선택해 봅니다 (페이지 18~19).
- 큰 종이에 빈칸이 있는 해결 방법을 잘 적어 넣고 모두가 볼 수 있게 합니다.
- 수업자료 2a, 목표 설정하기를 알맞게 수정하세요. ‘원본’ 카피를 만들어 둡니다. 이 원본 카피에는 오늘과 한 주간의 날짜를 적고, 참가자들에게 이 원본 카피를 복사해 배부합니다.
- 참가자 한 명당 한 부씩 수업자료 2a, 2b, 2c, 2d, 2e를 복사해 둡니다.
- 참가자들이 반원 모양으로 둘러앉을 수 있게 공간을 만듭니다. 만약 운동 시간을 갖는다면, 등받이가 곧고 딱딱한 의자를 사용해 반원 모양을 만들고 최소 60cm 간격으로 둡니다.

**Session 2**  
**My Commitment**

**Fruits and Vegetables**  
 Circle a step you will take this week to help you eat more fruits and vegetables.

1. Shop with a friend or neighbor.
2. Use community van service.
3. Talk with my health care provider.
4. Buy fruits and vegetables that don't require cutting or chopping.
5. Buy frozen or canned fruits and vegetables.
6. Be sure that each meal has at least one fruit or vegetable.
7. Cook vegetables longer so they are softer and easier to eat.
8. Make an appointment to see my dentist.
9. Other \_\_\_\_\_

**Physical Activity**  
 Circle a step you will take this week to be more physically active.

1. Find an exercise buddy.
2. Park the car further from the store or office.
3. Dance around the house!
4. Invest in a good pair of supportive shoes.
5. Talk with my health care provider.
6. Call the community center or senior center to ask about classes.
7. Sign up for a low-cost exercise class.
8. Step up my pace when I have to walk somewhere.
9. Other \_\_\_\_\_

Handout 2c: Eat Smart, Live Strong  
 Revised November 2012



## 준비 운동(선택적)

신체 활동의 중요성을 말하는 것과 별개로, 세션이 시작하기 전과 후의 시간을 이용해 참가자들이 몇 가지 운동을 할 수 있도록 지도할 수 있습니다.

- 선택적으로 10분 정도를 할애해 ‘준비 운동’과 ‘마무리 운동’을 합니다. 수업 자료에 보이는 운동 네 가지를 동일하게 반복합니다.
- 수업자료 2b는 세션 2 운동에서 필요한 운동법을 소개하고 있습니다.
- 참가자들은 이러한 운동 동작들을 두 번씩 시도해볼 기회를 갖게 됩니다.
- 수업자료와 함께 직접 이러한 반복 움직임을 시도해 보면서 집에서도 운동 요령을 익히고 자신감을 갖게 합니다.
- 여러분 대부분은 이러한 운동 지도 시간이 매우 쉽게 느껴지실 것입니다.
- 이러한 운동을 지도하는데 큰 기술이 필요하지 않고, 수업 시간 전 운동을 직접 시도해 보면서 운동법을 설명할 때에도 훨씬 쉽게 설명할 수 있습니다.
- 이 세션에 소개된 모든 운동 동작을 할 필요는 없다는 것을 기억하시기 바랍니다. 각 그룹의 필요에 따라 수정해 사용할 수 있습니다.



# 운동



토 레이즈



사이드 레그 레이즈



벽 푸시업



복부 크런치

- 이러한 운동 방법들로 근력, 균형 감각, 유연성을 키울 수 있다는 것을 설명합니다.
- 대부분이 이 네 가지 동작을 매우 간단하게 따라 할 수 있으며, 쉽게 친숙해질 수 있다고 확신을 주세요.
- 만약 신체 활동을 하는 데 있어서 불편하거나, 운동을 할 수 없는 상황의 경우 그대로 앉아있어도 괜찮다고 강조해 주세요. 혹은 운동을 하는 도중 통증, 불편감, 피곤함을 느낀다면 바로 멈추고 휴식합니다. 또한, 도움이 필요한 경우 바로 알려달라고 말합니다.
- 세션 4의 수업자료 4b를 나눠주고, 수업자료를 읽어보도록 합니다.
- 수업 자료에 제시된 네 가지 운동법을 설명합니다.
  - 토 레이즈
  - 사이드 레그 레이즈
  - 벽 푸시업
  - 복부 크런치
- 수업자료 2b를 활용해 세션 2의 운동법 1~4를 지도하고, 참가자들이 운동 사진을 참고할 수 있도록 합니다.
- 운동 방법을 설명하고, 이때 참가자들이 설명하는 리더를 바라보게 합니다. 각 운동법을 반복하는 동안 참가자들이 잘 따라올 수 있게 합니다.
- 모든 사람들이 자세를 올바르게 따라 하고 있는지 살피고, 지도가 필요해 보이는 참가자를 도와줍니다.
- 참가자들에게 용기를 북돋고, 운동 방법을 시도해 보면서 긍정적인 피드백을 줍니다.

## 팁! 참가자들의 신체적 활동 수준을 고려하세요

그룹의 몇몇 노년층은 휠체어를 사용하는 등 신체 활동 수준이 제한적일 수 있습니다. 이들을 위해 그룹 리더는 그들이 앉은 상태에서 운동할 수 있도록 하고, 나머지 참가자들은 서서 운동을 할 수 있도록 합니다.



# 세션

## 1 환영 인사와 소개



- 세션 소개 참가자들에게 이번 세션은 **스마트한 식사, 건강한 생활의 4가지 시리즈 중 2번째 수업**임을 소개하고 오늘의 세션은 **“문제와 해결방법”**임을 소개합니다.
- **익숙한 참가자의 얼굴들을 알아보 주세요.** 이전의 세션에 참가했던 분들에게 반갑게 인사하고, 새로운 참가자들에게는 이 수업이 처음일지라도 참가에 어려움이 없을 것을 말해 줍니다.
- **리더의 자기소개를 합니다.** 거의 매일 30분 동안 신체 활동을 하는데 있어 직면하게 되는 문제점 한가지만 언급해 보세요. 참가자들 또한 자신의 이름을 소개하며 다음과 같은 질문에 답할 수 있게 합니다: “거의 매일 30분 동안 적당한 강도의 신체 운동에 참여하는데 있어 가장 어려운 점은 무엇인가요?” 언급된 모든 문제점을 모두가 볼 수 있도록 칠판에 적습니다. 이 리스트는 다음 세션에 사용합니다.





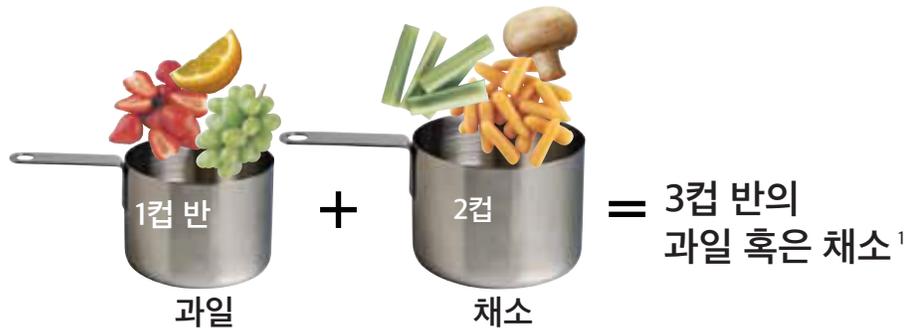
- 따뜻하고 편안하게 목소리를 내도록 합니다. 그룹 리더가 참가자들의 경험을 통해 배움을 얻고 싶다는 것을 그들이 알도록 하며, 언제든지 코멘트하거나 질문을 할 수도 있다는 것을 알도록 합니다.
- 오늘 세션의 목적을 설명합니다. 참가자들은 한정된 예산으로 매일 최소 3컵 반 분량의 과일과 채소를 섭취하는 방법을 알게 됩니다.
- 세션이 소요되는 시간을 공지합니다. 세션이 약 한 시간 정도 소요될 것이라고 안내합니다. 그리고 화장실, 급수대, 출구와 같은 장소에 대해 안내합니다.



## 2 두 가지 중요한 생활 양식과 장점



- 스마트한 식사, 건강한 생활 프로그램은 두 가지 중요한 생활 양식에 초점을 맞추고 있음을 설명합니다. 이 두 가지는 전문가들이 건강과 웰빙을 위해 전 연령의 사람들에게 권고하고 있는 사항입니다:
  - 1 매일 최소 3컵 반 분량의 과일과 채소를 섭취합니다.
  - 2 거의 매일 30분 동안 적당한 강도의 신체 운동에 참여합니다.
  
- 한 사람에게 필요한 과일과 채소의 양은 활동 수준, 나이, 성별에 따라 달라질 수 있음을 설명합니다. 노년층의 성인은 최소한 하루 3컵 반 분량을 섭취해야 한다고 지적합니다. 한 컵 반은 과일이어야 합니다. 두 컵은 채소여야 합니다.



<sup>1</sup> 주로 앉아서 지내는 여성 기준, 최소 칼로리 양(하루 1,600 칼로리)  
 더 활동적인 노년층의 경우 2컵의 과일과 2컵 반의 채소 필요(하루 2,000 칼로리)



- 하루 최소 3컵 반의 과일과 채소를 섭취하는 것의 장점이 무엇인지 질문해 보세요. 다음과 같은 사항들이 언급될 수 있도록 합니다:
  - 건강 유지에 필요한 비타민, 미네랄, 섬유질을 섭취할 수 있습니다
  - 영양 균형을 유지합니다
  - 비만, 고혈압, 그리고 심장 질환과 같은 만성 질병을 예방하거나 병의 영향을 지연합니다
  - 식단에 다양한 색깔, 맛, 다양성을 더합니다

- 조금 더 활발하게 신체 활동을 할 수 있는 방법을 말해볼 수 있도록 합니다. 다음의 사항을 포함하도록 해주세요:



- 힘차게 걷기
- 웨이트 운동
- 자전거 기구
- 잔디 깎기
- 조깅
- 손자 손녀들과 함께 걷거나 뛰기
- 에어로빅
- 댄싱
- 수영

- 거의 매일 30분씩 신체 활동을 하는 것의 장점에 대해 토론합니다. 다음과 같은 사항을 언급해 주세요:

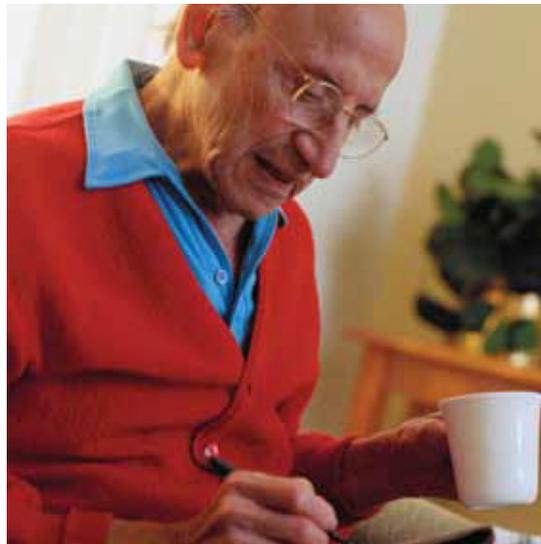
- 만성 질병을 예방하거나 병의 영향을 지연합니다
- 스트레스, 불안, 우울감을 줄입니다
- 뼈, 근육, 관절을 건강하게 만들고 유지합니다
- 근력을 키울 수 있습니다
- 균형 감각을 키워 넘어져 다치는 위험을 줄일 수 있습니다
- 수면 향상에 도움이 됩니다



### 3 목표 확인하기



- 세션 1을 수강했던 참가자들은 스스로 두 가지 행동 양식에 대한 목표를 세웠었습니다. 이들 중 몇몇은 지난 시간의 목표 설정하기 수업 자료에 매일의 성취를 적어 가져왔을 수도 있습니다. 이를 다른 그룹 멤버들과 공유해 달라고 요청하세요.
- 참가자가 본인들의 성공 여부를 말할 수 있도록 합니다. 목표를 지키는데 있어, 이를 더 쉽게 하는 방법이 있었다면 무엇이 있었는지 말해보도록 합니다. 답변 사항을 모두가 볼 수 있는 곳에 적습니다. 이 답변들이 매우 중요한 해결 방법을 포함하고 있을 수도 있으므로, 세션 후반부에 언급할 수 있습니다.
- 목표를 지킨 사람들에게 모두 함께 축하해 줍니다.
- 계속해서 성취해 가고자 하는 참가자들에게 수업자료 2a를 나눠줍니다.



## 4

## 능력 키우기 활동



## 자음 맞추기 게임: 나의 해결 방법 찾기

- 참가자들이 자기소개를 하며 언급했던, 신체 운동을 하는데 있어 직면하는 문제점 리스트를 보여주세요. 매일 최소 3컵 반의 과일과 채소를 먹는데 어려운 점이 무엇인지 참가자들에 질문해 보세요.
- 참가자들이 몇 분 동안 어려운 점 리스트를 검토해 보고, 과일과 채소를 섭취하거나 운동하는데 있어 현재 직면하는 어려운 점들이 무엇인지 생각해보도록 합니다. 각자 개인적으로 각 문제점에 대한 해결책을 하나씩 생각해 보도록 해주세요.
- 그리고 다른 그룹 멤버들과 함께 문제 해결 방법을 공유하도록 합니다.
- 이제 곧 나의 해결 방법 찾기 자음 맞추기 게임 시작할 것이라고 이야기합니다. (이 가이드북의 16~19페이지를 참조합니다). 이 게임을 통해 우리가 두 가지 행동 양식을 지키면서 직면하는 문제점들을 해결하는데 다양하고 긍정적인 방법들을 생각해 볼 수 있다고 확신을 줍니다. 게임 방법은 다음과 같습니다: 해당 페이지 내용을 숙지해 각 힌트에 알맞은 답변을 미리 알고 있어야 합니다.
  - 참가자들을 두 팀으로 나눕니다. 그리고 팀에서도 두 명씩 짝을 짓습니다.
  - 참가자들은 교실 앞 쪽 있는 종이(혹은 칠판)에 적힌 빈칸의 문장을 보게 됩니다.
  - 한 팀의 두 참가자가 자음 맞추기 게임을 시작합니다. 만약 두 사람이 말한 자음이 빈칸의 문장에 포함돼 있다면 종이(혹은 칠판)에 적어주세요. 팀 내 또 다른 두 사람이 다른 자음을 추측해 보고, 혹은 전체 문장을 맞춰보기도 합니다.
  - 두 사람이 말한 자음이 빈칸의 문장에 포함되지 않았다면, 문장 밑에 적어둡니다. 포함되지 않은 자음을 밑에 적어둡으로써, 다시 그 자음을 중복해서 얘기하는 것을 방지할 수 있습니다. 이제 다른 팀이 자음 맞추기 게임을 시작합니다. 전체 문장이 완성될 때까지 각 팀이 순서대로 빈칸의 문장을 추측해 봅니다.

# 4 능력 키우기 활동 계속

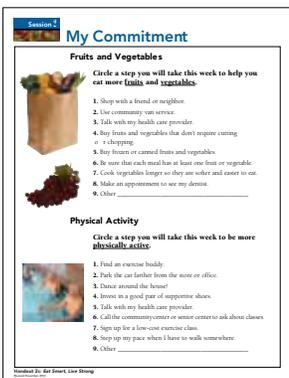
## 자음 맞추기 게임 계속



- 모든 자음을 맞추기 전 전체 문장을 맞출 수도 있습니다. 만약 문장을 맞추는 경우 빈칸인 문장에 글을 적어 넣어 문장을 완성해 주세요.
- 힌트들은 ‘스마트한 식사, 건강한 생활’의 어려운 점들입니다. 종이 (혹은 칠판)에 적힌 정답들은 이러한 어려운 점들을 극복할 수 있는 해결 방법들입니다.
- 해결 방법들에 대해 잠시 시간을 갖고 토론해 봅시다. 다음과 같은 질문을 합니다:
  - 이러한 문제점을 겪은 적이 있으신가요?
  - 이 해결 방법이 더 많은 과일과 채소를 먹는 데 도움이 될까요?
  - 이 해결 방법이 더 많은 신체 운동을 하는 데 도움이 될까요?
  - 누가 이번 주 이 해결 방법들을 시도해 보고 싶으신가요?
- 또 다른 문장을 사용하여 게임을 지속해도 좋습니다. 참가자들이 게임을 끝냈다면, 게임에 설명된 해결 방법과 본인들이 생각한 해결 방법들을 비교해 보고, 자신에게 어느 방법이 더 적합할지 토론해 보도록 합니다.
- 계속해서 게임을 즐겨봅시다. 10분 정도가 지나면, 게임을 종료합니다.

## 나의 약속

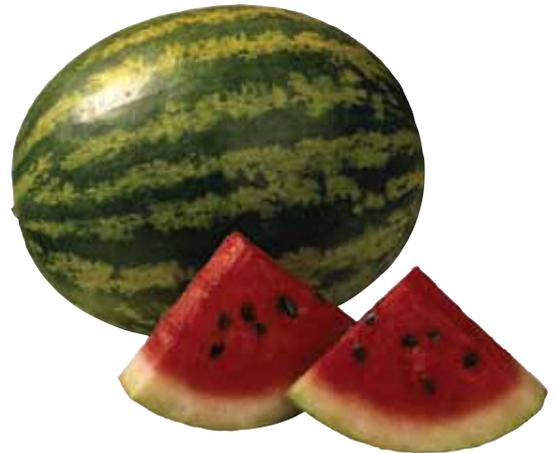
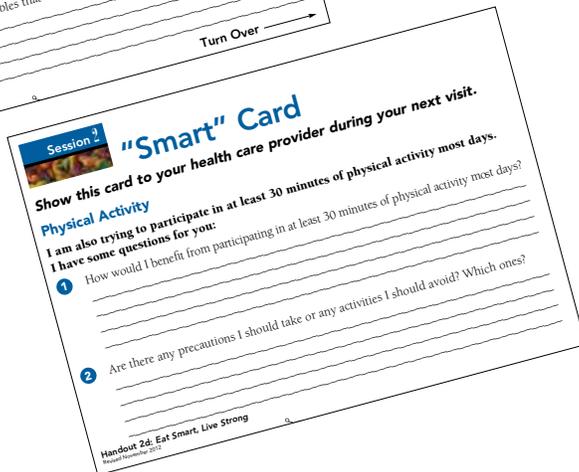
- 수업자료 2c, 나의 약속을 배부해 주세요. 각 참가자들이 더 많은 과일과 채소를 먹기 위한 문제의 해결 방법 최소 한 가지를 체크하도록 합니다. 과일과 채소를 먹는 데 도움이 되는 가능한 해결 방법들을 큰 소리로 읽어봅니다. 신체 활동 문제 해결 부분도 똑같이 반복하세요. 수업자료에 쓰인 문제 해결 방법이 본인과 맞지 않는다면, 자기 자신만의 방법을 사용하면 된다고 말해 주세요.
- 이번 주 자신의 약속을 그룹 멤버들과 공유합니다.





## ‘스마트’ 카드

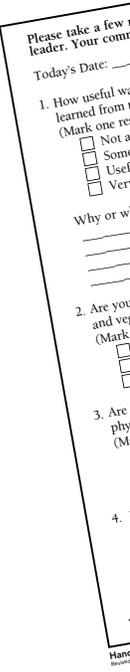
- 수업자료 2d, ‘스마트’카드를 배부해 주세요. 의료 전문가들이 다음의 두 가지 사항을 권고하고 있다는 점을 강조합니다. ‘스마트’카드는 과일과 야채를 섭취하고 운동을 하는 것과 관련해 자신의 담당 의사에게 궁금한 질문 사항을 적는데 사용될 수 있다고 말합니다.
- 참가자들이 ‘스마트’카드를 통해 그들의 식단과 운동 활동에 있어 의사와 대화를 시작하는 도구로 사용될 수 있다고 격려해 주세요.

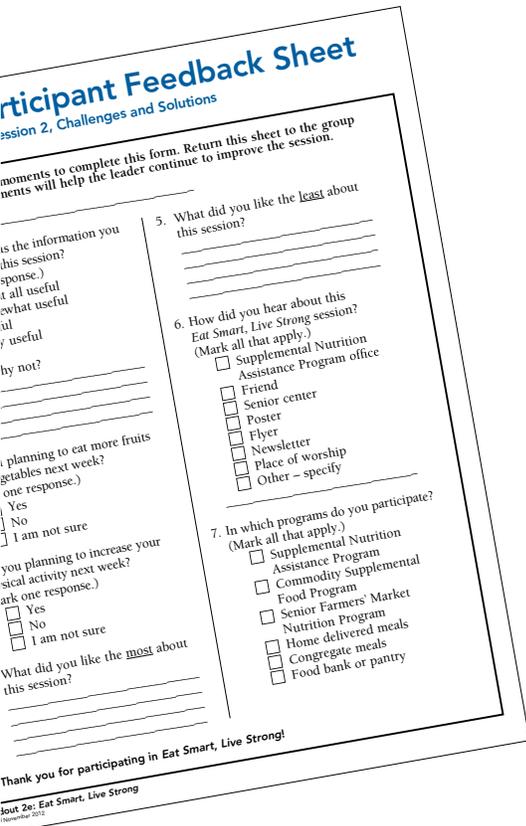


5 복습



- 오늘 세션의 중요 포인트를 복습합니다: 참가자들은 과일과 채소를 섭취하고 운동을 하는 데 있어 직면하는 문제들의 간단한 해결방법을 찾을 수 있습니다.
- 이번 주 해결 방법들을 시도해 보고 목표를 달성해 보도록 격려해 주세요. '스마트 카드'를 이용해 본인의 담당 의사와 두 가지 행동 양식에 대해 이야기해 보도록 제안합니다.
- 오늘 세션에 참여해 준 것에 대해 감사 인사하며, 다음 세션의 시간과 장소를 공지해 다음 세션을 소개합니다.
- 참가자들이 다음 주 세션에 참여할 때 '목표 설정하기' 수업 자료를 가지고 올 수 있도록 상기시켜 주세요. 원하는 사람에게는 목표 설정하기 수업자료 여분을 더 배부해 줍니다.





■ 참가자들에게 오늘 세션에 대한 솔직한 피드백이 앞으로도 그룹이 발전하는데 있어 매우 큰 도움이 될 것이라고 말합니다. 참가자 피드백(수업 자료 2e)을 사용하거나 혹은 다음과 같은 질문을 해볼 수 있습니다(둘 다 사용 가능):

- 오늘 새로이 배운 것은 무엇이었나요?
- 세션에서 어떤 부분이 가장 중요하다고 느꼈나요?
- 목표 설정이 매일 최소 3컵 반의 과일과 채소를 먹는 데 도움이 되리라 생각하시나요?
- 목표 설정이 거의 매일 30분 동안 신체 운동을 하는 데 도움이 되리라 생각하시나요?
- 세션을 더욱 발전시키기 위한 방법은 무엇이 있을까요?
- 오늘 세션에 대해 어떻게 알게 되었나요? 혹은 스마트한 식사, 건강한 생활에 대해 어떻게 알게 되었나요?

■ 만약 참가자 피드백 종이를 사용하는 경우, 참가자들에게 이것은 시험이 아니며 올바른 정답이 있는 것이 아니라고 확인시켜 주시기 바랍니다. 정직한 답변을 권장합니다. 글쓰기에 어려움을 겪는 분을 돕습니다. 피드백 종이를 수거합니다. 참가자들의 응답을 참고하는 것이 큰 도움이 될 것입니다. 이들의 의견을 지표로 만들어 보관하면 다음 그룹 세션 시간을 업그레이드 하는데 도움이 됩니다. 피드백은 또한 여러분의 교육 활동을 보고하는 데 도움이 될 수 있습니다.





**자음 맞추기 게임:  
나의 해결 방법 찾기**

매일 3컵 반의 과일과 채소를 섭취하는 것에 관한 다음의 문제점과 해결 방법을 잘 검토해 보세요. 참가자들의 개선 방법을 잘 제시할 수 있게 됩니다.

**문제점**

1. 계절이 지난 과일과 채소는 비쌀 수 있습니다.
2. 건강 문제가 있어 많은 과일과 채소를 섭취하지 못합니다.
3. 식료품 쇼핑을 가는 것이 체력적으로 힘이 듭니다.
4. 건강 때문에 과일과 채소 손질을 하는 것이 어렵습니다.
5. 과일과 채소를 먹으면 배가 부르지 않습니다.
6. 과일과 채소는 너무 비쌉니다.
7. 과일과 채소를 먹으면 배가 아픉니다.
8. 생 과일과 채소는 너무 빨리 상해버립니다.
9. 과일과 채소를 씹기 힘듭니다.
10. 과일과 채소를 사러 가게까지 갈 수가 없습니다

**해결책**

1. 계절 과일과 채소를 구입합니다.
2. 건강상의 문제가 있다면, 의사 혹은 간호사, 영양사와 상의해 어떠한 과일이나 채소를 어떠한 방법으로 조리해 먹어야 하는지 상의합니다.
3. 친구나 친척에게 장보기를 도와달라고 요청합니다.
4. 식료품점에서 휠체어를 사용합니다.
5. 식료품점에서 가방을 옮기거나 혹은 선반에서 물품을 꺼낼 때, 주변 직원에서 도움을 청합니다.
6. 꼭 깎거나 썰어 먹을 필요가 없는 과일이나 채소를 구입합니다.
7. 이미 손질되어 있거나 먹기 쉬운 과일과 채소를 구입합니다.
8. 친구나 친척에게 과일과 채소를 자르고, 다듬고, 깎는 것을 도와달라고 요청합니다.
9. 맛있게 먹기 위해, 평소 좋아하는 음식에 과일과 채소를 더합니다.
10. 지금까지 과일과 채소를 먹는 습관이 없었다면, 식단에 조금씩 더해 천천히 시작합니다.
11. 배가 아프지 않고 자신이 먹을 수 있는 과일과 채소를 다양하게 시도해 봅니다.
12. 과일과 채소가 1인분씩 포장된 것을 구입합니다.
13. 매 끼니 최소 하나의 과일이나 채소를 먹도록 합니다
14. 100% 과일 주스 형태의 냉동 과일 혹은 저나트륨 채소를 구입합니다.
15. 야채를 오랜 시간 익혀 더 부드럽고 먹기 쉽게 조리합니다
16. 치통을 줄이고 씹는 능력을 향상시키기 위해 정기적으로 치과를 방문합니다.
17. 지역 파머스 마켓 혹은 음식 협동조합을 방문해 저렴한 것을 구입합니다.
18. 세일하는 통조림 혹은 냉동 과일과 채소를 구입합니다
19. 지역 노인복지 서비스 독립기관을 방문해 무료 혹은 할인 교통 수단 서비스가 있는지 물어봅니다.
20. 디저트로 케이크나 쿠키 대신 과일을 먹습니다.





## 자음 맞추기 게임: 나의 해결 방법 찾기

매일 3컵 반의 과일과 채소를 섭취하는 것에 관한 다음의 문제점과 해결 방법을 잘 검토해 보세요. 참가자들의 개선 방법을 잘 제시할 수 있게 됩니다.

### 문제점

1. 운동을 할 정도로 건강하지 잘 모르겠습니다.
2. 시간이 없습니다.
3. 신체적인 한계가 있습니다. 근육통, 관절, 시력, 심장, 아픈 발 등.
4. 운동을 좋아하지 않습니다.
5. 다른 운동을 할 편리하고 안전한 장소가 없습니다.
6. 수업이든, 멤버십이든, 장비든 모두 다 너무 비쌉니다.
7. 올바르게 운동을 하고 있는지 잘 모르겠어서 혹시나 다치게 될까 염려가 됩니다.

### 해결책

1. 다른 사람들과 함께 운동하는 법을 생각해 봅니다.
2. 즐겁게 할 수 있는 활동을 선택합니다.
3. 운동하는 올바른 방법을 배우기 위해 코칭을 받거나 설명을 듣습니다.
4. 점점 조금씩 강도를 높여서 해봅니다.
5. 운동 전과 후 스트레칭을 꼼꼼히 해 나중의 근육통을 예방합니다.
6. 운동 친구를 만듭니다
7. 상점이나 사무실에서 조금 떨어진 곳에 차를 주차해 목적지까지 조금 걸어갑니다.
8. 엘리베이터 대신 계단을 이용합니다.
9. 친구들과 함께 이야기하며 걷습니다.
10. 손자 손녀들을 돌볼 때, 아이들과 함께 신체 활동을 즐겨봅니다.
11. 가정에서 춤을 춥니다!
12. 더 건강해지고 균형감각을 키운다면, 쉽게 넘어지지 않습니다.
13. 좋은 운동화를 구입합니다
14. 저렴하고 편리한 장소에서 제공하는 운동 수업을 찾아보세요. YMCA, YWCA, 노인 복지관 혹은 시민 회관등을 살펴봅니다.
15. 시민 회관에서 열리는 댄스 수업에 등록하세요. 탭댄스, 모던 댄스, 핸드 댄싱, 스윙, 스쿼어 댄싱등 원하는 스타일의 수업을 선택합니다.
16. 걸을 곳이 있다면 어디든 나서봅니다.
17. 만약 밖이 춥다면 주변 쇼핑몰에서 걸어봅니다.





**7 라운드**

힌트: 과일과 채소를 사러 가게까지 갈 수가 없습니다. **해결책:** 커뮤니티 벤 서비스를 이용합니다

다음을 칠판에 적습니다:  
 \_\_\_ 티 벤 서 \_\_\_ 다

**8 라운드**

힌트: 식단에 과일과 채소를 넣는 것이 익숙하지 않습니다. **해결책:** 과일을 디저트로 먹어 봅니다.

다음을 칠판에 적습니다:  
 \_\_\_ 을 \_\_\_ 로 \_\_\_ 어 \_\_\_ .

**9 라운드**

힌트: 운동을 할 정도로 건강한지 잘 모르겠습니다. **해결책:** 의사나 간호사에게 확인합니다.

다음을 칠판에 적습니다:  
 \_\_\_ 나 \_\_\_ 게 확 \_\_\_ .

**10 라운드**

힌트: 운동할 시간이 없습니다. **해결책:** 엘리베이터 대신 계단을 이용합니다

다음을 칠판에 적습니다:  
 \_\_\_ \_터 \_신 계\_ \_ \_ \_ \_다

**11 라운드**

힌트: 집 주변을 걷는 것이 안전하지 않거나, 혹은 주변 날씨가 좋지 않습니다. **해결책:** 쇼핑몰에서 걷습니다.

다음을 칠판에 적습니다:  
 쇼\_ \_ \_ \_ \_ 걷\_ \_ \_ \_ .

**12 라운드**

힌트: 저는 운동하는 사람이 아닙니다. **해결책:** 천천히 조금씩 시작해 봅니다.

다음을 칠판에 적습니다:  
 천\_ \_ \_금\_ \_작\_ \_ \_ \_다.

**13 라운드**

힌트: 운동을 하다가 다치지 않을까 걱정됩니다. **해결책:** 설명을 잘 따라 해 보세요.

다음을 칠판에 적습니다:  
 \_명\_ \_ \_라 해 보\_ \_ .

**14 라운드**

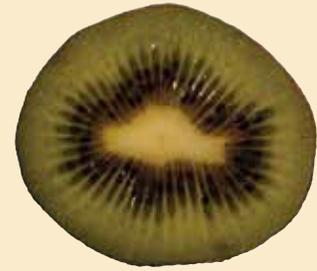
힌트: 운동 교실을 가는 것은 너무 비쌉니다. **해결책:** 가정에서 춤을 춥니다! 다음을 칠판에 적습니다:

\_정\_ \_ \_ \_ \_ 춤\_ \_ !

**15 라운드**

힌트: 운동이 지루합니다. **해결책:** 친구들과 함께 이야기하며 걷습니다

다음을 칠판에 적습니다:  
 \_\_\_ 과 \_\_\_ \_기\_ 며 \_습\_ \_ .



## 마무리 운동(선택적)

30분 정도의 세션이 끝나고, 10분 정도를 활용해 준비 운동 시간에 한 같은 동작을 동일하게 지도합니다. ‘준비 운동’을 하지 않았었다면 설명을 위해 4~5페이지를 참고합니다.

- 참가자들에게 10분간 ‘마무리 운동’을 하며 오늘의 세션을 매듭지을 것이라고 안내합니다.
- 만약 신체 활동을 하는 데 있어서 불편하거나, 운동을 할 수 없는 상황의 경우 그대로 앉아있어도 괜찮다고 강조해 주세요. 혹은 운동을 하는 도중 통증, 불편감, 피곤함을 느낀다면 바로 멈추고 휴식합니다. 또한, 도움이 필요한 경우 바로 알려달라고 말합니다.
- 운동 전에는 수업자료 2b를 참고하도록 합니다. 수업 자료를 집으로 가지고 가서, 주중 거의 매일 이 운동을 시도해 보라고 상기시켜 주세요.
- 매우 쉽게 동작을 따라 할 수 있는 몇몇 참가자들이 있는 경우, 그 참가자들이 운동 중 한 가지를 지도해 볼 수 있게 합니다. 혹은 그 참여자가 다른 참여자를 도와줄 수 있도록 요청합니다.
- 참여해 준 참가자 분들께 다시 한번 감사의 말씀을 드립니다. 일상 생활에서 조금 더 많은 신체 활동을 하는 것이 재미있고 쉽게 느껴지길 바란다고 표현합니다. 친구 혹은 가족들과 운동을 함께 하시길 제안해 봅니다.



# 스마트한 식사, 건강한 생활 활동 키트

스마트한 식사, 건강한 생활 활동 키트는 노년층들이 그들의 삶의 질과 건강을 향상시킬 수 있는 가장 중요한 두 가지 행동양식 습관을 형성할 수 있도록 만들어진 학습 경험 세트입니다:

- 1 매일 최소 3컵 반 분량의 과일과 채소를 섭취합니다.
- 2 거의 매일 30분 동안 적당한 강도의 신체 운동에 참여합니다.

지식만으로는 사람들이 건강한 습관을 들이기 어렵기 때문에, 이 키트는 행동 이론과 앞선 연구 결과를 기반으로 한 행동 양식으로의 접근방식을 사용하고 있습니다. 이 세션과 학습 자료들은 모두 영양 부문의 전문 리더와 직원들에 의해 검토된 것입니다. 수업자료 또한 모두 잠재 참가자들(60~74 세 미국 농무부 식품 영양국 프로그램을 들을 수 있는 저소득 참가자)에게 검토되었습니다.



미국 농무부  
식품 영양국

3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302



미국 농무부는 기회 평등 고용주이자 제공자입니다.

2012년 11월 개정

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.



미국 농무부

# 스마트한 식사, 건강한 생활

노년층을 위한 영양 교육



## 쉽게 구할 수 있는 다채로운 음식들

이미 즐겨 먹는 '일반적인 음식들'과  
더해진다면, 더 많은 과일과 채소를 섭취하는  
것이 어렵지 않습니다.

세션

3

# 세션 3 환영합니다!



스마트한 식사, 건강한 생활 세션에 오신 것을 환영합니다. 재미있고, 사교적이며, 함께 참여할 수 있는 세션을 위한 가이드북입니다. **스마트한 식사, 건강한 생활** 세션은 노년층들이 자신의 건강과 웰빙에 도움이 되는 두 가지 생활 양식을 배우실 수 있도록 고안되었습니다. 이 두 가지 생활 양식은

- 1 매일 최소 3컵 반 분량의 과일과 채소를 섭취합니다.  
(과일 1컵 반과 2컵의 채소)
- 2 거의 매일 30분 동안 적당한 강도의 신체 운동에 참여합니다.

세션의 가이드북은 각각 네 가지 운동법을 설명하는 수업 자료를 포함하고 있습니다. 각 세션의 10분 전후를 이용하여, 참가자로 하여금 '준비 운동' 혹은 '마무리 운동'을 하도록 지도할 수 있습니다.

이 키트에 포함된 네 가지 세션들은:

- 세션 1 한 걸음씩 목표 달성하기
- 세션 2 문제와 해결방법
- 세션 3 다채롭고 일반적인 음식들
- 세션 4 스마트한 식사, 절약하기

각 세션은 노년층 참가자들이 자신에 삶에 적용할 수 있는 특정한 생활 양식 방법들을 소개하고 있습니다. 이러한 생활 양식 방법들에 대해 더 많이 알고 싶다면 **스마트한 식사, 건강한 생활** 을 참고하시기 바랍니다.

여러분은 이 세션 가이드북을 그대로 이용하셔도, 혹은 그룹의 필요에 따라 수정하여 사용하셔도 좋습니다. 그룹의 필요에 따라 세션을 조정하는 팁들은 리더스 가이드북을 참고해 주시기 바랍니다. 각 세션은 순서대로 진행되어야 하며, 세션이 진행될수록 이러한 중요 생활 양식에 대한 메시지는 더욱 명확하게 전달됩니다. 그러나 네 개의 세션을 모두 진행할 기회가 없는 경우, 한 번의 세션만 진행하셔도 좋습니다.

## 즐기세요!

이 세션은 그룹의 리더(바로 여러분), 그리고 참가자 모두에게 즐거움을 드리기 위해 고안되었습니다.

# 다채롭고 일반적인 음식들

## 세션 3을 위한 목표 설정

### 참가자들은:

- 과일과 채소가 더해져 더욱 건강해진 음식의 이름을 최소 세 가지를 말할 수 있습니다.
- 과일과 채소가 더해진 일반적인 음식을 맛볼 수 있습니다.

### 개요

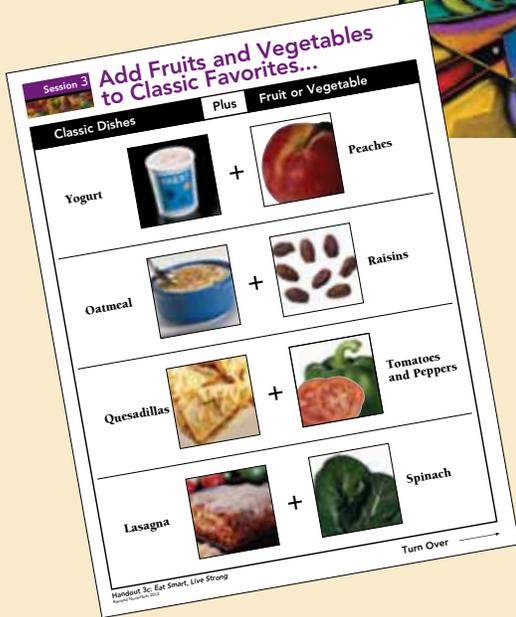
- 추가적으로 10여 분 정도를 활용해 네 가지의 간단한 신체 활동 동작을 연습하는 ‘준비 운동’을 합니다.
- 이번 세션에서는:
  - 두 가지 생활 양식과 이들의 장점에 대해 모두 함께 토론합니다.
  - 참가자들은 목표를 위한 그들의 진척 상황을 기록합니다.
  - ‘일반 음식들’이라는 색색의 그림 카드를 이용해 참가자들은 그들이 이미 즐기고 있는 음식에 과일과 채소를 더하는 방법을 제안해볼 수 있습니다.
  - 리더는 레시피 카드를 나눠주고, 참가자들이 일반적인 음식에 채소가 더해졌을 때 어떤 맛이 나는지 맛볼 수 있도록 합니다. 몸 컨디션이 괜찮다면, 참가자는 맛보기를 위한 음식 준비를 도울 수 있습니다.
- 참가자들은 다음 주 시도해보고 싶은 음식이 무엇인지, 그리고 실생활 속에서 신체 활동을 지속해서 늘리는 방법에 대해 간단히 이야기해 봅니다.
- 참가자들은 집에서 ‘일반적인 음식들’에 영양을 더하는 제안 방법과 레시피 카드를 받습니다.
- 추가적으로 10여 분 정도를 활용해 네 가지의 동일한 신체 활동 동작을 연습하는 ‘마무리 운동’을 합니다. 운동 방법이 사진으로 설명되어 있는 수업 자료를 받아 집에서도 운동을 할 수 있습니다

### 세션을 통한 행동 변화

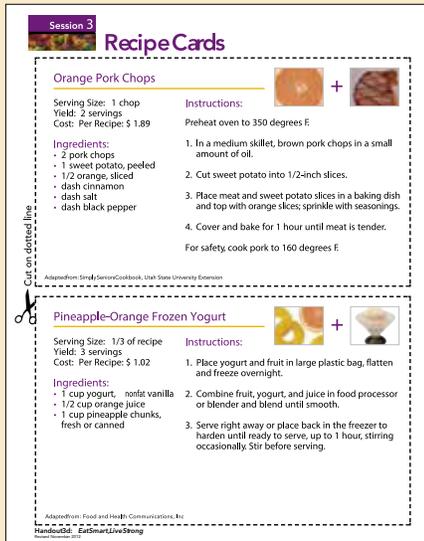
- **의식:** 참가자들은 일반적인 음식들에 과일과 채소를 더하는 방법에 대해 잘 알지 못할 수도 있습니다. 그저 이에 대해 알게 되는 것 만으로도 시도해 보도록 영감을 줄 수 있습니다.
- **역량과 자신감:** 맛을 유지하면서도 본인이 좋아하는 음식에 과일과 채소를 더하는 방법이 얼마나 쉬운지 배우고 경험하게 됩니다.
- **시도와 애정:** 만약 그룹 리더가 과일과 채소를 더해 더욱 ‘건강해진’ 음식을 맛볼 기회를 제공한다면, 참가자들은 음식을 좋아하게 되어 집에서도 시도해볼 수 있습니다.



# 재료



- 판서할 수 있는 공간:
  - 커다란 종이(넘기는 형태), 마스킹 테이프, 마커 혹은
  - 칠판과 분필 혹은
  - 화이트보드와 마커
- 10~20개의 빈 인덱스카드 혹은 종이 카드
- 자료 1: 세션 3 수업자료로 제공된 ‘일반적인 음식 재료 활용하기’ 카드
  - 일반적인 음식 재료들
  - 과일
  - 채소
- 채소를 더해 요리된 일반 음식 준비 (레시피 카드 참고)
- 서빙용 주방 도구
- 식사용 주방 도구, 종이 접시, 냅킨, 컵 등, 참가자 한 명당 한 세트씩
- 수업자료:
  - 수업자료 3a: 목표 설정하기
  - 수업자료 3b: 세션 3 운동
  - 수업자료 3c: 음식에 과일과 채소를 더해보세요
  - 수업자료 3b: 레시피 카드
  - 수업자료 3d: 참가자 피드백



# 수업 준비



- 세션에 사용할 음식 레시피 한 가지를 미리 골라 둡니다 참가자들이 맛볼 수 있는 음식을 고르는데 있어 고려해야 할 사항:
  - 음식이 제한된 예산으로 만들 수 있는지
  - 참가자들이 먹을 가능성이 많은 음식인지
  - 수업 시간에 쉽게 제공할 수 있고 쉽게 옮길 수 있는 음식인지
- 필요한 종이나 플라스틱 주방 도구를 준비해 모든 사람이 준비된 음식을 맛볼 수 있게 합니다.

**Session 3 Set Your Goals**

**Recommended Goals**

- 1 Eat at least 3 1/2 cups of fruits and vegetables every day.
- 2 Participate in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity most days.

**My Personal Goals**

I will eat \_\_\_\_\_ cup(s) of fruits and \_\_\_\_\_ cup(s) of vegetables every day.

I will get at least \_\_\_\_\_ minutes of moderate-intensity physical activity on \_\_\_\_\_ days next week.

**My Weekly Log**

In the space provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you completed each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<b>Cups of fruits</b>							
# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
<b>Cups of vegetables</b>							
# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)	# of cup(s)
<b>Minutes of physical activity</b>							
# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes	# of minutes

Handout 3a: Eat Smart, Live Strong

- 수업자료 3a, 목표 설정하기. '원본' 카피를 만들어 둡니다. 이 원본 카피에는 오늘과 한 주간의 날짜를 적고, 참가자들에게 이 원본 카피를 복사해 배부합니다.
- 참가자 한 명당 한 부씩 수업자료 3a, 3b, 3c, 3d, 3e를 복사해 둡니다.
- 참가자들이 반원 모양으로 둘러앉을 수 있게 공간을 만듭니다. 만약 신체 활동을 하는 시간을 갖는다면, 등받이가 곧고 딱딱한 의자를 사용해 반원 모양을 만들고 최소 60cm 간격으로 둡니다.

**Session 3 Exercises**

These exercises are designed to help you **build strength, improve balance, and increase flexibility.** In addition to at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity, include these exercises in your daily program.

Begin your exercise session by taking **5 deep breaths** – in through your nose and out through your mouth. It is important to keep breathing deeply throughout the exercise session.

**1 Stand Up and Sit Down**

- Start in a seated position with arms crossed
- Stand up, trying not to use arms
- Sit down, trying not to use arms
- Repeat 10 times

Handout 3b: Eat Smart, Live Strong

**Session 3 Exercises**

**2 Leg Lifts**

- Sit in a chair
- Straighten right leg
- Lift leg as high as is comfortable
- Lower leg, keeping it extended and elevated
- Repeat 8 times
- Repeat with left leg

\* For additional challenge, use 1-pound ankle weights

Handout 3b: Eat Smart, Live Strong

**Session 3 Participant Feedback Sheet**  
for Session 3, Colorful and Classic Favorites

Please take a few moments to complete this form. Return this sheet to the group leader. Your comments will help the leader continue to improve the session.

Today's Date: \_\_\_\_\_

1. How useful was the information you learned from this session? (Mark one response.)
  - Not at all useful
  - Somewhat useful
  - Useful
  - Very useful

Why or why not? \_\_\_\_\_
2. Are you planning to eat more fruits and vegetables next week? (Mark one response.)
  - Yes
  - No
  - I am not sure
3. Are you planning to increase your physical activity next week? (Mark one response.)
  - Yes
  - No
  - I am not sure
4. What did you like the most about this session? \_\_\_\_\_
5. What did you like the least about this session? \_\_\_\_\_
6. How did you hear about this Eat Smart, Live Strong session? (Mark all that apply.)
  - Supplemental Nutrition Assistance Program office
  - Friend
  - Senior center
  - Poster
  - Flyer
  - Newsletter
  - Place of worship
  - Other – specify \_\_\_\_\_
7. In which programs do you participate? (Mark all that apply.)
  - Supplemental Nutrition Assistance Program
  - Community Supplemental Food Program
  - Senior Farmers' Market Nutrition Program
  - Home delivered meals
  - Congregate meals
  - Food bank or pantry

Thank you for participating in Eat Smart, Live Strong!

Handout 3c: Eat Smart, Live Strong

## 준비 운동(선택적)

신체 활동의 중요성을 말하는 것과 별개로, 세션이 시작하기 전과 후의 시간을 이용해 참가자들이 몇 가지 운동을 할 수 있도록 지도할 수 있습니다.

- 세션의 10분을 전후로 준비 운동과 ‘마무리 운동’을 합니다. 수업 자료에 보이는 운동 네 가지를 동일하게 반복합니다.
- 수업자료 3b는 세션 3 운동에서 필요한 운동 법을 소개하고 있습니다.
- 참가자들은 이러한 운동 동작들을 두 번씩 시도해볼 기회를 갖게 됩니다.
- 수업자료와 함께 직접 이러한 반복 움직임을 시도해 보면서 집에서도 운동 요령을 익히고 자신감을 갖게 합니다.
- 여러분 대부분은 이러한 운동 지도 시간이 매우 쉽게 느껴지실 것입니다.
- 이러한 운동을 지도하는데 큰 기술이 필요하지 않고, 수업 시간 전 운동을 직접 시도해 보면서 운동법을 설명할 때에도 훨씬 쉽게 설명할 수 있습니다.
- 이 세션에 소개된 모든 운동 동작을 할 필요는 없다는 것을 기억하시기 바랍니다. 각 그룹의 필요에 따라 수정해 사용할 수 있습니다.



# 운동



앉았다 일어서기



레그 리프트



투 암 로우



암 레이즈

- 이러한 운동 방법들로 근력, 균형 감각, 유연성을 키울 수 있다는 것을 설명합니다.
- 대부분이 이 네 가지 동작을 매우 간단하게 따라 할 수 있으며, 쉽게 친숙해질 수 있다고 확신을 주세요.
- 만약 신체 활동을 하는 데 있어서 불편하거나, 운동을 할 수 없는 상황의 경우 그대로 앉아있어도 괜찮다고 공지합니다. 혹은 운동을 하는 도중 통증, 불편감, 피곤함을 느낀다면 바로 멈추고 휴식합니다. 또한, 도움이 필요하다면 바로 말하도록 합니다.
- 세션 3의 수업자료 3b를 나눠주고, 수업자료를 읽어보도록 합니다.

- 수업 자료에 제시된 네 가지 운동법을 설명합니다.
  - 앉았다 일어서기
  - 레그 리프트
  - 투 암 로우
  - 암 레이즈
- 수업자료 3b를 활용해 세션 3의 운동법 1~4를 지도하고, 참가자들이 운동 사진을 참고할 수 있도록 합니다.
- 운동 방법을 설명하고, 참가자들이 간단한 설명을 하는 리더를 바라볼 수 있게 합니다. 각 운동법을 반복하는 동안 참가자들이 잘 따라올 수 있게 합니다.
- 모든 사람들이 자세를 올바르게 따라 하고 있는지 살피고, 지도가 필요해 보이는 참가자를 도와줍니다.
- 참가자들에게 용기를 북돋고, 운동 방법을 시도해 보면서 긍정적인 피드백을 줍니다.

## 팁! 증량하기

몇몇 그룹 혹은 개인들은 조금 더 어려운 신체 활동을 시도할 준비가 되어있을지도 모릅니다. 조금 더 강도를 높이고 싶다면, 500g짜리 아령을 사용해 보세요

# 다채롭고 일반적인 음식들

## 1

## 환영 인사와 소개



- 세션 소개 참가자들에게 이번 세션은 **스마트한 식사, 건강한 생활**의 4가지 시리즈 중 3번째 수업임을 소개하고 오늘의 세션은 **“다채롭고 일반적인 음식들”**임을 소개합니다.
- **익숙한 참가자의 얼굴들을 알아봐 주세요.** 이전의 세션에 참가했던 분들에게 반갑게 인사하고, 새로운 참가자들에게는 이 수업이 처음일지라도 참가에 어려움이 없을 것을 말해 줍니다.
- **리더의 자기소개를 합니다.** 가장 좋아하는 음식 몇 가지를 언급해 주세요. 참가자들 또한 자신의 이름을 소개하며 다음과 같은 질문에 답할 수 있게 합니다: “가장 좋아하는 음식 혹은 레시피는 무엇입니까?” 모두가 볼 수 있도록 언급된 모든 음식을 칠판에 적습니다. 이 리스트는 다음 세션에 사용합니다.





- **세션 내내 따뜻하고 편안하게 목소리를 내도록 합니다.** 그룹 리더가 참가자들의 경험을 통해 배움을 얻고 싶다는 것을 그들이 알도록 하며, 언제든지 코멘트하거나 질문을 할 수도 있다는 것을 알도록 합니다.
- **오늘 세션의 목적을 설명합니다.** 참가자들은 그들이 가장 좋아하는 음식에 과일과 채소를 더해 조리하는 방법을 생각해 봅니다.
- **세션이 소요되는 시간을 공지합니다.** 이 세션은 한 시간 정도 진행된다는 것을 알리고, 화장실의 위치, 급수대, 혹은 출구의 위치 등 장소에 대해 유용한 정보를 제공합니다.







■ 하루 최소 3컵 반의 과일과 채소를 섭취하는 것의 장점이 무엇인지 참가자들에 질문해 보세요. 다음과 같은 사항들이 언급될 수 있도록 합니다:

- 건강 유지에 필요한 비타민, 미네랄, 섬유질을 섭취할 수 있습니다  
영양 균형을 유지합니다
- 비만, 고혈압, 그리고 심장 질환과 같은 만성 질병을 예방하거나 병의 영향을 지연합니다
- 식단에 다양한 색깔, 맛, 다양성을 더합니다



■ 조금 더 활발하게 신체 활동을 할 수 있는 방법을 말해볼 수 있도록 합니다. 다음의 사항을 포함하도록 해주세요:

- |          |          |                        |
|----------|----------|------------------------|
| ● 힘차게 걷기 | ● 웨이트 운동 | ● 자전거 기구               |
| ● 잔디 깎기  | ● 조깅     | ● 손자 손녀들과 함께<br>걷거나 뛰기 |
| ● 에어로빅   | ● 댄싱     |                        |
|          | ● 수영     |                        |

■ 거의 매일 30분씩 신체 활동을 하는 것의 장점에 대해 토론합니다. 다음과 같은 사항을 언급해 주세요:

- 만성 질병을 예방하거나 병의 영향을 지연합니다
- 기분이 좋아집니다
- 스트레스, 불안, 우울감을 줄입니다
- 뼈, 근육, 관절을 건강하게 만들고 유지합니다
- 근력을 키울 수 있습니다
- 균형 감각을 키워 넘어져 다치는 위험을 줄일 수 있습니다
- 수면 향상에 도움이 됩니다



### 3 목표 확인하기



- 세션 1, 2를 수강했던 참가자들은 스스로 두 가지 행동 양식에 대한 목표를 세웠었습니다. 이들 중 몇몇은 지난 시간의 목표 설정하기 수업 자료에 매일의 성취를 적어 가져왔을 수도 있습니다. 다른 사람들에게 그들의 성취를 함께 공유할 수 있는지 물어보세요.
- 참가자들이 그들의 성공 여부를 말할 수 있도록 합니다. 두 가지 행동 양식을 지키는데 있어, 이를 더 쉽게 하는 방법이 있었다면 무엇이 있었는지 말해보도록 합니다.
- 목표를 지킨 사람들에게 모두 함께 축하해 줍니다.
- 계속해서 성취해 가고자 하는 참가자들에게 수업자료 3a를 나눠줍니다.

**Session 3**

## Set Your Goals

**Recommended Goals**

- 1 Eat at least 3 1/2 cups of fruits and vegetables every day.
- 2 Participate in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity most days.

**My Personal Goals**

I will eat \_\_\_\_\_ cup(s) of **fruits** and \_\_\_\_\_ cup(s) of **vegetables** every day.

I will get at least \_\_\_\_\_ minutes of **moderate-intensity physical activity** on \_\_\_\_\_ days next week.

**My Weekly Log**

In the space provided, write the cups of fruits and vegetables you ate and the minutes of physical activity you completed each day.

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<b>Cups of fruits</b> 							
	# of cup(s)						
<b>Cups of vegetables</b> 							
	# of cup(s)						
<b>Minutes of physical activity</b> 							
	# of minutes						

Handout 3a: Eat Smart, Live Strong  
Revised November 2012

## 4 능력 키우기 활동



모두가 편안히 앉아 리더를 바라볼 수 있게 합니다.

### 카드 게임: 일반적인 음식 재료 활용하기

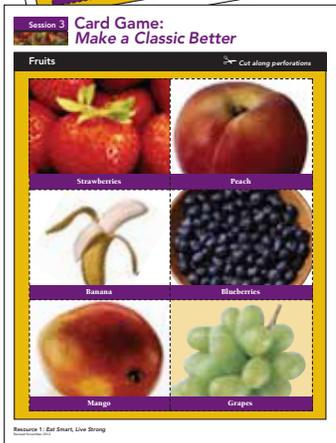
- 오늘의 세션에서는 과일과 채소를 더해 평소 좋아하는 일반적인 음식들을 만드는 법에 집중해 볼 것을 설명합니다 (자료1: 일반적인 음식 재료 활용하기 사용)
- 모두가 볼 수 있는 테이블 혹은 바닥 위에 과일과 채소 카드를 늘어 놓습니다.
- 참가자들이 자기소개를 하면서 말했던 가장 좋아하는 음식들의 리스트를 지적해 주세요. 그러한 음식들이 그려진 ‘일반 음식들’ 카드를 선택합니다. 그 음식을 얘기한 참가자에게 카드를 전달합니다. 모든 음식 카드가 없을 수도 있습니다. 이런 경우, 빈 카드나 빈 종이 위에 음식 이름을 적어 주세요. 각 참가자들이 모두 자신의 ‘일반 음식’ 카드를 들고 있을 수 있도록 카드를 모두 전달합니다.
- 참가자 중 한 명이 지원하여 본인의 ‘일반 음식’ 카드를 들고 교실 앞에서 있도록 합니다. 이로서 활동이 시작됩니다. 지원자는 “이것이 제가 가장 좋아하는 일반 음식입니다. 저는 (다른 참가자 이름)가 과일이나 채소를 이용해 이 음식을 더 맛있고 다채롭게 만들 수 있도록 도와주길 바랍니다,” 라고 말합니다.
- 지명된 참가자는 과일이나 채소 카드 하나를 선택해 교실 앞에서 있는 지원자 옆에 섭니다. 지명된 참가자는 “저는 이 음식을 (선택한 과일이나 채소)를 이용하여 더 맛있고 다채롭게 만들 것입니다,”라고 말합니다. 참가자들에게 선택한 과일이나 채소를 사용해 레시피를 수정하거나, 혹은 사이드 디쉬를 만드는 법을 소개합니다.



4

능력 키우기 활동 계속

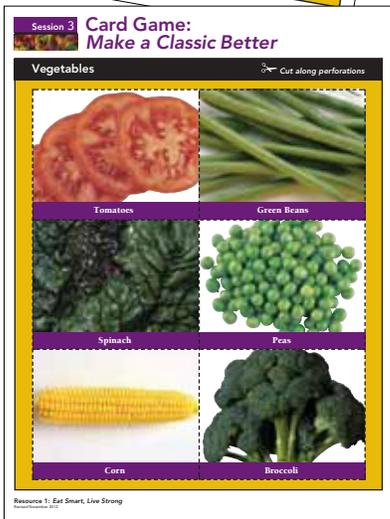
카드 게임 계속



- 참가자들에게 또 다채롭고 일반적인 음식들이 무엇이 있을지 물어봅니다. 다음과 같은 질문을 할 수 있습니다:
  - 이 요리에 이 과일 혹은 채소를 넣어보신 적 있나요?
  - 이것이 무슨 맛이 날 것이라고 생각하시나요?
  - 이 과일이나 채소를 넣는 것이 얼마나 어려울까요?
  - 이 일반 음식이 여러분의 일일 식단에 얼마나 많은 양의 과일 혹은 채소(컵 기준)를 더할 수 있을까요?
  - 이 음식에 들어갈 수 있는 또 다른 좋은 과일과 채소는 무엇이 있을까요?
  - 집에서 시도해 볼 생각이 있으신가요?
- 앞의 두 참여자는 자리에 앉습니다. 두 번째 자원자가 교실 앞에서 ‘일반 음식’ 카드를 들고 서 있도록 해주세요. 지원자가 다른 참가자로 하여금 음식에 더할 수 있는 과일이나 채소를 고를 수 있도록 합니다. 선택한 것에 대해 이야기해 봅니다.
- 기회가 된다면 다양한 색의 과일과 채소를 섭취하는 것의 중요성에 대해 토론해 봅시다. 일반적으로 먹는 음식에 과일과 채소를 더함으로써 먹는 음식을 더욱 다채로운 색으로 만들 수 있습니다. 매일 다양한 색의 과일과 채소를 섭취 함으로써, 자신의 신체에 적절한 에너지 수준과 건강을 유지할 수 있는 비타민, 미네랄을 다양하게 흡수할 수 있습니다.
- 모두가 자신의 일반음식을 소개할 수 있을 때까지 반복합니다.

**팁!** 계속해서 움직입니다!

수업 시간 동안 계속해서 참가자들이 움직일 수 있게 해주세요. 참가자가 교실 앞에 서도록 함으로써 의자에서 일어나게 할 수 있습니다. 신체적으로 불편하다고 해서 소외된 느낌을 듣게 하지는 않도록 주의합니다. 참여자 중 서거나, 걸거나, 잡거나, 듣거나, 보는 데 어려움을 겪는 사람이 있더라도 리더나 다른 지원자가 참여자를 도울 수 있습니다.



### 일반 음식을 다채롭게 먹기

- 참가자들이 여러분이 미리 준비한 채소가 더해진 일반 음식을 맛볼 수 있도록 합니다. 주어진 수업 공간과 시간에 알맞게, 참여자들이 스스로 테이블로 다가와 먹거나 혹은 각자 앉은 채로 그릇에 먹을 수 있도록 합니다.
- 참여자들에게 음식의 맛이 어떤지 물어보세요. 음식의 맛이나 질감이 어떨까요? 현재 먹고 있는 음식에 더 다채로움을 더하기 위해 어떤 과일이나 채소가 더해지면 좋을까요? 이 음식을 스스로 만들어 볼 생각인가요? 무엇을 더 더할 수 있을까요?
- 음식의 각 양에 맞추어 얼마나 많은 양의 과일이나 채소가 들어가야 하는지 설명합니다.
- 참가자들에게 다양한 색깔을 가진 과일과 채소를 섭취하는 것이 목표라는 것을 상기시킵니다.



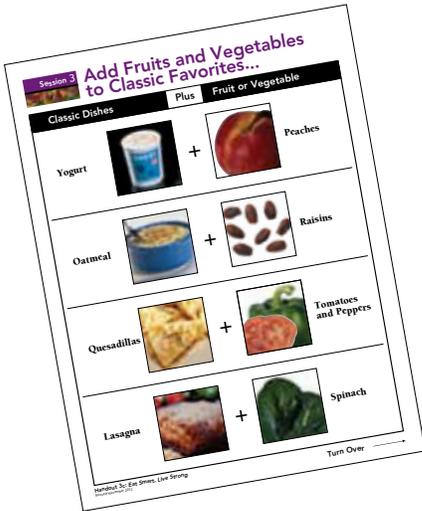
## 팁! 스스로 요리해 봅니다!

노년층의 참가자들은 수년의 요리경험을 갖고 있습니다. 음식을 함께 준비할 수 있는 여력과 시간이 있다면, 참가자들의 도움을 받아 일반 음식을 준비해 보세요. 수업자료에 주어진 레시피 중 하나를 따라 하거나, 그룹 내에서 성공적으로 알려진 레시피를 따릅니다. 정해진 음식에

- 시니어 파머스 마켓 혹은 가게에서 쉽고 저렴하게 구할 수 있는 재료들을 선택해 구입합니다.
- 세션 시간 전 모든 재료를 손질해 둡니다.
- 주방 도구와 접시, 그릇을 준비합니다.
- 과일과 채소의 양을 보여주기 위해 계량컵을 준비합니다.

## 4 능력 키우기 활동 계속

### 수업자료: 집에서 해보기

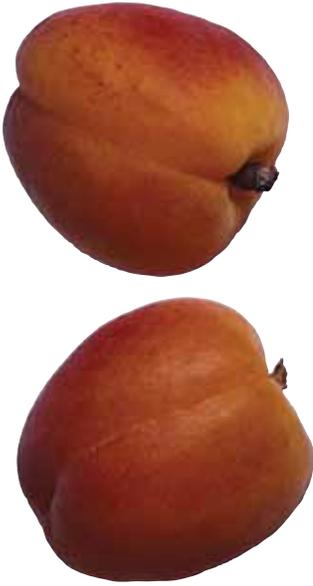


- 모두에게 수업자료 3c, 음식에 과일과 채소를 더해보세요를 나누어줍니다.
- 앞 페이지에 있는 음식 사진들은 우리가 일반적으로 먹는 음식에 과일과 채소를 더할 방법을 설명하고 있음을 말합니다. 뒤쪽 페이지에는 가족, 친구, 간병인과 나눌 수 있는 정보들이 적혀 있습니다.
- 레시피 카드(수업자료 3d) 복사본을 나눠 줍니다. 아이디어에 대해 토론할 수 있도록 합니다.
- 참가자들이 새로운 것을 시도해 보도록 하는 질문 몇 가지를 합니다:
  - 우리는 오늘 좋아하는 일반 음식에 과일과 채소를 더하는 여러 방법들에 대해 이야기해 보았습니다. 어떠한 조합을 시도해 보고 싶으신가요?
  - 오늘 세션이 끝나기 전 또 다른 조합에 대해 말하고 싶은 것이 있으신가요?
- 원하는 참가자들을 위해서 목표 설정하기 수업자료 3a를 배부해 줍니다.

## 5 복습

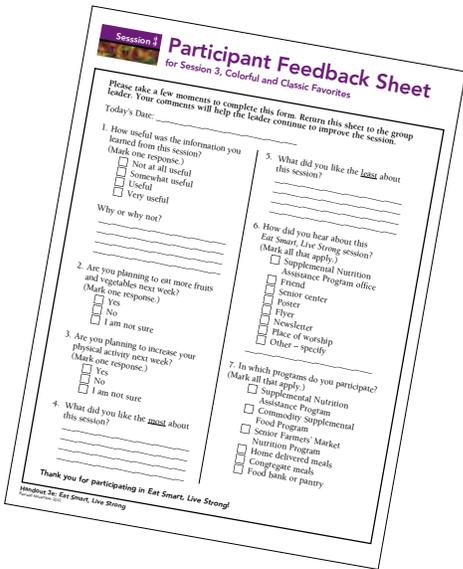


- 세션의 주요 포인트들을 요약합니다: “과일과 채소 섭취를 늘릴 수 있는 가장 좋은 방법은 내가 좋아하는 일반 음식에 이들을 더하는 것입니다.”
- 다음 주에는 어떻게 신체 활동을 할 계획인지 물어보세요.
- 오늘 세션에 참여해 준 것에 대해 감사 인사하며, 다음 세션의 시간과 장소를 공지해 다음 세션을 소개합니다.



- 참가자들이 다음 주 세션에 참여할 때 ‘목표 설정하기’ 수업 자료에 자신의 주간 활동 상황을 적어 가지고 올 수 있도록 상기시켜 주세요.
- 참가자들에게 오늘 세션에 대한 솔직한 피드백이 앞으로도 그룹이 발전하는데 있어 매우 큰 도움이 될 것이라고 말합니다. 참가자 피드백(수업 자료 3e)을 사용하거나 혹은 다음과 같은 질문을 해볼 수 있습니다(둘 다 사용 가능):

- 오늘 새로이 배운 것은 무엇이었나요?
- 세션에서 어떤 부분이 가장 중요하다고 느꼈나요?
- 목표 설정이 매일 최소 3컵 반의 과일과 채소를 먹는 데 도움이 되리라 생각하시나요?
- 목표 설정이 거의 매일 30분 동안 신체 운동을 하는 데 도움이 되리라 생각하시나요?
- 세션을 더욱 발전시키기 위한 방법은 무엇이 있을까요?
- 오늘 세션에 대해 어떻게 알게 되었나요? 혹은 **스마트한 식사, 건강한 생활**에 대해 어떻게 알게 되었나요?



- 만약 참가자 피드백 종이를 사용하는 경우, 참가자들에게 이것은 시험이 아니며 올바른 정답이 있는 것이 아니라고 확인시켜 주시기 바랍니다. 정직한 답변을 권장합니다. 글쓰기에 어려움을 겪는 분을 돕습니다. 피드백 종이를 수거합니다. 참가자의 대답을 참고하는 것이 큰 도움이 될 것입니다. 이들의 의견을 도표로 만들어 보관하면 다음 그룹 세션 시간을 업그레이드 하는데 도움이 됩니다. 피드백은 또한 여러분의 교육 활동을 보고하는 데 도움이 될 수 있습니다.



## 마무리 운동(선택적)

세션이 끝나고, 10분 정도를 활용해 준비 운동 시간에 한 같은 동작을 동일하게 지도합니다. ‘준비 운동’을 하지 않았었다면 설명을 위해 4~5페이지를 참고합니다.

- 참가자들에게 10분간 ‘마무리 운동’을 하며 이번 세션을 매듭지을 것이라고 안내합니다.
- 만약 신체 활동을 하는 데 있어서 불편하거나, 운동을 할 수 없는 상황의 경우 그대로 앉아있어도 괜찮다고 강조해 주세요. 혹은 운동을 하는 도중 통증, 불편감, 피곤함을 느낀다면 바로 멈추고 휴식합니다. 또한, 도움이 필요한 경우 바로 알려달라고 말합니다.
- 운동 전에는 수업자료 3b를 참고하도록 합니다. 수업 자료를 집으로 가지고 가서, 주중 거의 매일 이 운동을 시도해 보라고 상기시켜 주세요.
- 매우 쉽게 동작을 따라 할 수 있는 몇몇 참가자들이 있는 경우, 그 참가자들이 운동 중 한 가지를 지도해 볼 수 있게 합니다. 혹은 그 참여자가 다른 참여자를 도와줄 수 있도록 요청합니다.
- 참여해 준 참가자 분들께 다시 한번 감사의 말씀을 드립니다. 일상 생활에서 조금 더 많은 신체 활동을 하는 것이 재미있고 쉽게 느껴지길 바란다고 표현합니다. 친구 혹은 가족들과 운동을 함께 하시길 제안해 봅니다.



# 스마트한 식사, 건강한 생활 활동 키트

**스마트한 식사, 건강한 생활** 활동 키트는 노년층들이 그들의 삶의 질과 건강을 향상시킬 수 있는 가장 중요한 두 가지 행동양식 습관을 형성할 수 있도록 만들어진 학습 경험 세트입니다:

- 1 매일 최소 3컵 반 분량의 과일과 채소를 섭취합니다.
- 2 거의 매일 30분 동안 적당한 강도의 신체 운동에 참여합니다.

지식만으로는 사람들이 건강한 습관을 들이기 어렵기 때문에, 이 키트는 행동 이론과 앞선 연구 결과를 기반으로 한 행동 양식으로의 접근방식을 사용하고 있습니다. 이 세션과 학습 자료들은 모두 영양 부문의 전문 리더와 직원들에 의해 검토된 것입니다. 수업자료 또한 모두 잠재 참가자들(60~74세 미국 농무부 식품 영양국 프로그램을 들을 수 있는 저소득 참가자)에게 검토되었습니다.



미국 농무부

## 식품 영양국

3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302



미국 농무부는 기회 평등 고용주이자 제공자입니다.

2012년 11월 개정

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.



미국 농무부

# 스마트한 식사, 건강한 생활

노년층을 위한 영양 교육



# 스마트한 식사, 절약 하기

이번 세션에서는 제한된 예산으로 필요한 과일과 채소를 구입하는 방법들을 알아보겠습니다.

세션 4

# 세션 4 환영합니다!



스마트한 식사, 건강한 생활 세션에 오신 것을 환영합니다. 재미있고, 사교적이며, 함께 참여할 수 있는 세션을 위한 가이드북입니다. 스마트한 식사, 건강한 생활 세션은 노년층들이 자신의 건강과 웰빙에 도움이 되는 두 가지 생활 양식을 배우실 수 있도록 고안되었습니다. 이 두 가지 생활 양식은:

- 1 매일 최소 3컵 반 분량의 과일과 채소를 섭취합니다(과일 1컵 반과 2 컵의 채소)
- 2 거의 매일 30분 동안 적당한 강도의 신체 운동에 참여합니다.

세션의 가이드북은 각각 네 가지 운동법을 설명하는 수업 자료를 포함하고 있습니다. 각 세션의 10 분 전후를 이용하여, 그룹 리더는 참가자들이 '준비 운동' 혹은 '마무리 운동'을 하도록 지도할 수 있습니다.

각 세션은 노년층 참가자들이 자신에 삶에 적용할 수 있는 특정한 생활 양식 방법들을 소개하고 있습니다. 이러한 생활 양식 방법들에 대해 더 많이 알고 싶다면 **스마트한 식사, 건강한 생활** 을 참고하시기 바랍니다.

이 키트에 포함된 네 가지 세션들은:

- 세션 1 한 걸음씩 목표 달성하기
- 세션 2 문제와 해결방법
- 세션 3 다채롭고 일반적인 음식들
- 세션 4 스마트한 식사, 절약 하기

여러분은 이 세션 가이드북을 그대로 이용하셔도, 혹은 그룹의 필요에 따라 수정하여 사용하셔도 좋습니다. 그룹의 필요에 따라 세션을 조정하는 팁들은 리더스 가이드북을 참고해 주시기 바랍니다. 각 세션은 순서대로 진행되어야 하며, 세션이 진행될수록 이러한 중요 생활 양식에 대한 메시지는 더욱 명확하게 전달됩니다. 그러나 네 개의 세션을 모두 진행할 기회가 없는 경우, 한 번의 세션만 진행하셔도 좋습니다.

## 즐기세요!

이 세션은 그룹의 리더(바로 여러분), 그리고 참가자 모두에게 즐거움을 드리기를 위해 고안되었습니다.

# 스마트한 식사, 절약 하기

## 세션 4를 위한 목표 설정

### 참가자들은:

- 과일과 채소를 살 때 절약하는 방법 세 가지를 말할 수 있습니다
- 최소 하나의 믿을 수 있는 지역 스토어의 이름을 말할 수 있습니다

## 개요

- 추가적으로 10여 분 정도를 활용해 네 가지의 간단한 신체 동작을 연습하는 '준비 운동'을 합니다.
- 이번 세션에서는:
  - 두 가지 생활 양식과 이들의 장점에 대해 모두 함께 검토합니다.
  - 참가자들은 목표를 위한 그들의 진척 상황을 기록합니다.
- 가격 맞추기 게임을 통해, 참가자들은 지역 농산물을 포함해 과일과 채소를 사는데 있어 알뜰하게 구매하는 방법과 경험에 대해 서로 공유합니다.
- 추가적으로 10여 분 정도를 활용해 네 가지의 동일한 신체 활동 동작을 연습하는 '마무리 운동'을 합니다. 운동 방법이 사진으로 설명된 수업 자료를 받아 집에서도 운동할 수 있습니다

## 세션을 통한 행동 변화

- **의식:** 참가자 본인에게 적당한 영양 지원 프로그램이 무엇인지 알 수 있습니다.
- **역량과 자신감:** 과일과 채소를 구입하는 방법을 공유할 수 있습니다 한정된 예산으로도 더 많은 과일과 야채를 먹는 방법을 찾을 수 있다는 것을 알게 됩니다
- **공동 지원:** 게임에 참여함으로써 참가자들은 비용 문제를 해결하기 위한 창의적인 해결방법을 찾기 위해 서로 함께 협력합니다



## 재료



- 모든 참가자들을 위한 펜과 연필
- 판서할 수 있는 공간:
  - 커다란 종이(넘기는 형태), 마스킹 테이프, 마커 혹은
  - 칠판과 분필 혹은
  - 화이트보드와 마커
- 수업자료:
  - 수업자료 4a: 목표 설정하기
  - 수업자료 4b: 세션 4 운동
  - 수업자료 4c: 과일과 채소를 위한 가격표 (빈칸)
  - 수업자료 4d: 참가자 피드백



## 수업 준비



- 세션 전에 최근의 농산물 가격에 대한 정보를 수집해 주세요. 지역 신문의 음식 광고지, 식료품점의 영수증, 파머스 마켓의 가격 등을 참고해 해당 지역의 과일과 채소 가격을 확인하고 리스트를 만듭니다. 이 가격 정보를 적어두기 위해 수업자료 4c의 빈 종이를 활용합니다. 다음과 같은 사항에 집중해 좋은 제품을 골라주세요:
  - 신선, 통조림, 건조 및 냉동된 형태의 세일중인 과일과 채소
  - 과일과 채소 통조림 및 냉동식품을 취급하는 가게, 그리고 브랜드명이 없는 상품
  - 신선한 계절 과일과 채소
  - 대량 구매 혹은 할인 상품
- 좋은 상태의 이러한 제품을 비싼 제품과 비교하기 위해 다음 제품을 포함해 주세요:
  - 세일 중이 아닌 제품들
  - 브랜드명이 있는 과일과 채소 통조림 혹은 냉동 식품
  - 수입되거나 철이 아닌 과일과 채소
  - 과일과 채소를 담은 작은 포장 식품



이 가이드북에 기술된 ‘합리적 가격 게임’을 하는데 이 가격표를 사용할 수 있습니다

■ 저소득 노년층이 지역 사회에서 쉽게 구할 수 있는 음식의 리스트에 익숙해지고 그 리스트를 준비하기 위해선, 다음의 사항을 포함하세요:

- **영양 지원 프로그램** 이러한 혜택을 지원하고 받는 방법을 압니다. 근처의 허가된 소매 음식점 리스트를 준비합니다.
- **시니어 파머스 마켓** 시니어 파머스 마켓 영양 프로그램에서 받을 수 있는 쿠폰에 대해서 알고, 쿠폰 프로그램에 참가하고 있는 지역 마켓과 행사 기간에 대해 압니다. 현재 지역 파머스 마켓에서 구할 수 있는 과일과 채소의 가격을 체크하고 어떤 제품들이 무엇인지 살핍니다. 함께 공유할 연락처를 준비해 둡니다.
- **식량 배급 프로그램** 현재 구할 수 있는 과일과 채소, 혹은 이를 포함하는 제품을 체크합니다. 미국 농무부의 생활 필수 보조 음식 프로그램 (CSFP)에서 구할 수 있는 음식이 무엇인지, 그리고 개인이 받을 수 있는 지원량은 어떤지 체크합니다. 어디서 어떻게 통조림 과일과 채소를 구할 수 있는지, 그리고 CSFP를 통해서 얻을 수 있는 다른 음식은 무엇인지 그에 대한 정보를 준비합니다.
- **지역 배식 프로그램** 지역 급식 프로그램, 홈 식사 배달 프로그램, 푸드 팬트리 혹은 기타 지역 배식 프로그램을 통한 식사에서 제공되는 과일과 야채의 종류와 양은 어떤지 압니다. 이런 프로그램 지원을 받는 조건이 어떻게 되는지 알고, 프로그램을 받기 위한 연락처를 미리 알아두도록 합니다.

■ 가능하다면 음식의 샘플을 구해 ‘합리적 가격 게임’에 사용하세요. 다양한 곳에서 음식 리스트를 준비합니다, 예를 들어:

- 지역 마켓의 세일 제품
- 생활필수품 지원 음식 프로그램에서 받을 수 있는 제품
- 시니어 파머스 마켓 제품
- 홈 식사 배달 서비스로 제공받을 수 있는 과일과 채소 샘플
- 인디언 보호구역에서의 식량 배급 프로그램에서 구할 수 있는 과일과 채소
- EBT 카드(전자 복지카드), 그리고 다른 참가자들과 나눌 수 있는 기타 영양 지원 프로그램에 대한 정보

■ 실제 음식을 구할 수 없다면, 스토어의 전단지나 신문 광고지의 그림을 사용할 수 있습니다.

- 수업자료 4a, 목표 설정하기. ‘원본’ 카피를 만들어 둡니다. 이 원본 카피에는 오늘과 한 주간의 날짜를 적고, 참가자들에게 이 원본 카피를 복사해 배부합니다.
- 참가자 한 명당 한 부씩 수업자료 4a, 4b, 4c, 4d 를 복사해 둡니다.
- 참가자들이 반원 모양으로 둘러앉을 수 있게 공간을 만듭니다. 만약 신체 활동을 하는 시간을 갖는다면, 등받이가 끈고 딱딱한 의자를 사용해 반원 모양을 만들고 최소 60cm 간격으로 둡니다.

## 준비 운동(선택적)

신체 활동의 중요성을 말하는 것과 별개로, 세션이 시작하기 전과 후의 시간을 이용해 참가자들이 몇 가지 운동을 할 수 있도록 지도할 수 있습니다.

- 선택적으로 10분 정도를 할애해 ‘준비 운동’과 ‘마무리 운동’을 합니다. 수업 자료에 보이는 운동 네 가지를 동일하게 반복합니다.
- 수업자료 4b는 세션 4 운동에서 필요한 운동법을 소개하고 있습니다.
- 참가자들은 이러한 운동 동작들을 두 번씩 시도해볼 기회를 갖게 됩니다.
- 수업자료와 함께 직접 이러한 반복 움직임을 시도해 보면서 집에서도 운동 요령을 익히고 자신감을 갖게 합니다.
- 여러분 대부분은 이러한 운동 지도 시간이 매우 쉽게 느껴지실 것입니다.
- 이러한 운동을 지도하는데 큰 기술이 필요하지 않고, 수업 시간 전 운동을 직접 시도해 보면서 운동법을 설명할 때에도 훨씬 쉽게 설명할 수 있습니다.
- 이 세션에 소개된 모든 운동 동작을 할 필요는 없다는 것을 기억하시기 바랍니다. 각 그룹의 필요에 따라 수정해 사용할 수 있습니다.



# 운동



목 돌리기



어깨 돌리기



손목 돌리기



발목 돌리기

- 이러한 운동 방법들로 근력, 균형 감각, 유연성을 키울 수 있다는 것을 설명합니다.
- 대부분이 이 네 가지 동작을 매우 간단하게 따라 할 수 있으며, 쉽게 친숙해질 수 있다고 확신을 주세요.
- 만약 신체 활동을 하는 데 있어서 불편하거나, 운동을 할 수 없는 상황의 경우 그대로 앉아있어도 괜찮다고 강조해 주세요. 혹은 운동을 하는 도중 통증, 불편감, 피곤함을 느낀다면 바로 멈추고 휴식합니다. 또한, 도움이 필요한 경우 바로 알려달라고 말합니다.
- 세션 4의 수업자료 4b를 나눠주고, 수업자료를 읽어보도록 합니다.
- 수업 자료에 제시된 네 가지 운동법을 설명합니다.
  - 목 돌리기
  - 어깨 돌리기
  - 손목 돌리기
  - 발목 돌리기
- 수업자료 4b를 활용해 세션 4의 운동법 1~4를 지도하고, 참가자들이 운동 사진을 참고할 수 있도록 합니다.
- 운동 방법을 설명하고, 참가자들이 간단한 설명을 하는 리더를 바라볼 수 있게 합니다. 각 운동법을 반복하는 동안 참가자들이 잘 따라올 수 있게 합니다.
- 모든 사람들이 자세를 올바르게 따라 하고 있는지 살피고, 지도가 필요해 보이는 참가자를 도와줍니다.
- 참가자들에게 용기를 북돋고, 운동 방법을 시도해 보면서 긍정적인 피드백을 줍니다.

## 팁! 참가자들의 신체적 활동 수준을 고려하세요

그룹의 몇몇 노년층은 휠체어를 사용하는 등 신체 활동 수준이 제한적일 수 있습니다. 이들을 위해 그룹 리더는 그들이 앉은 상태에서 운동할 수 있도록 하고, 나머지 참가자들은 서서 운동을 할 수 있도록 합니다.



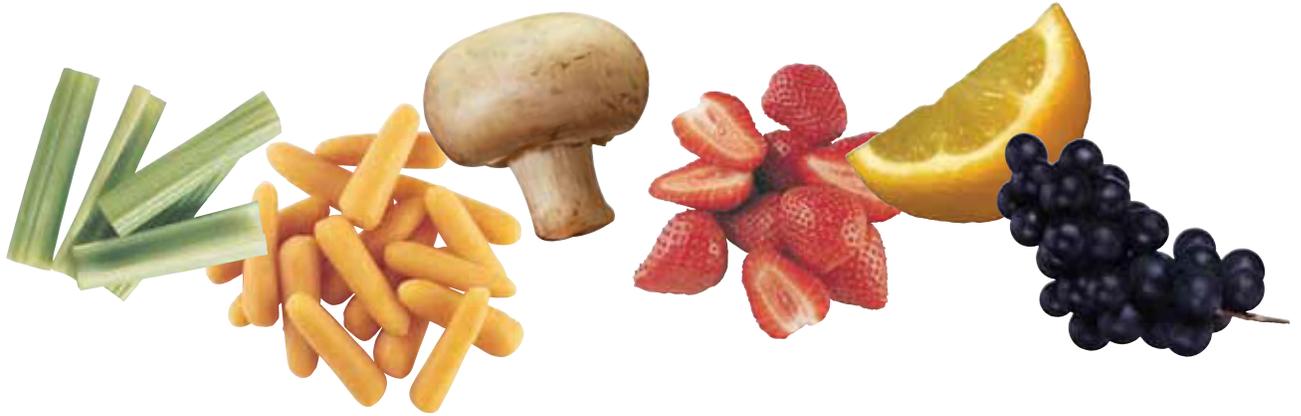
# 스마트한 식사, 절약 하기

## 1 환영 인사와 소개



- 세션 소개 참가자들에게 이번 세션은 스마트한 식사, 건강한 생활 의 4 가지 시리즈 중 마지막 수업임을 소개하고 오늘의 세션은 “스마트한 식사, 절약하기”임을 소개합니다.
- 익숙한 참가자의 얼굴들을 알아봐 주세요. 이전의 세션에 참가했던 분들에게 반갑게 인사하고, 새로운 참가자들에게는 이 수업이 처음일지라도 참가에 어려움이 없을 것을 말해 줍니다.
- 리더의 자기소개를 합니다. 과일이나 채소 한 가지의 현재 가격을 말합니다. 참가자들에게 자기소개를 부탁드립니다. 이름을 먼저 말하고, 과일이나 채소(생것, 냉동된 것, 통조림 혹은 건조된 것) 한 가지를 골라 자신이 알고 있는 그 품목의 가격을 말해보도록 합니다. 두 열에 참가자들의 이름을 받아 적고, ‘능력 키우기 활동’에서 그 리스트를 사용합니다.





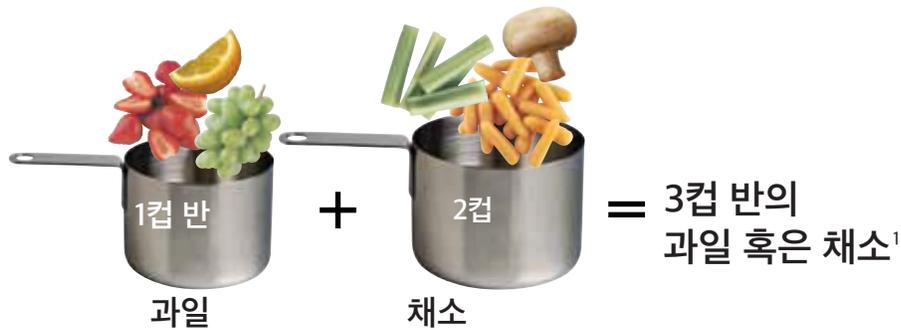
- **따뜻하고 편안하게 목소리를 내도록 합니다.** 그룹 리더가 참가자들의 경험을 통해 배움을 얻고 싶다는 것을 그들이 알도록 하며, 언제든지 코멘트하거나 질문을 할 수도 있다는 것을 알도록 합니다.
- **오늘 세션의 목적을 설명합니다.** 참가자들은 한정된 예산으로 매일 최소 3컵 반 분량의 과일과 채소를 섭취하는 방법을 알게 됩니다.
- **세션이 소요되는 시간을 공지합니다.** 세션이 약 한 시간 정도 소요될 것이라고 안내합니다. 그리고 화장실, 급수대, 출구와 같은 장소에 대해 안내합니다.



## 2 두 가지 중요한 생활 양식과 장점



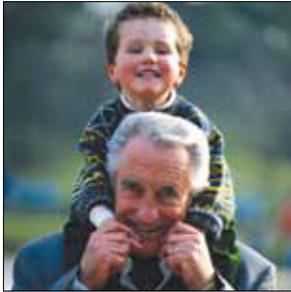
- 스마트한 식사, 건강한 생활 프로그램은 두 가지 중요한 생활 양식에 초점을 맞추고 있음을 설명합니다. 이 두 가지는 전문가들이 건강과 웰빙을 위해 전 연령의 사람들에게 권고하고 있는 사항입니다:
  - 1 매일 최소 3컵 반 분량의 과일과 채소를 섭취합니다.
  - 2 거의 매일 30분 동안 적당한 강도의 신체 운동에 참여합니다.
- 한 사람에게 필요한 과일과 채소의 양은 활동 수준, 나이, 성별에 따라 달라질 수 있음을 설명합니다. 노년층의 성인은 최소한 하루 3컵 반 분량을 섭취해야 한다고 지적합니다. 한 컵 반은 과일이어야 합니다. 두 컵은 채소여야 합니다.



- 하루 최소 3컵 반의 과일과 채소를 섭취하는 것의 장점이 무엇인지 참가자들에 질문해 보세요. 다음과 같은 사항들이 언급될 수 있도록 합니다:
  - 건강 유지에 필요한 비타민, 미네랄, 섬유질을 섭취할 수 있습니다
  - 영양 균형을 유지합니다
  - 비만, 고혈압, 그리고 심장 질환과 같은 만성 질병을 예방하거나 병의 영향을 지연합니다
  - 식단에 다양한 색깔, 맛, 다양성을 더합니다



<sup>1</sup> 주로 앉아서 지내는 여성 기준, 최소 칼로리 양(하루 1,600 칼로리)  
더 활동적인 노년층의 경우 2컵의 과일과 2컵 반의 채소 필요(하루 2,000 칼로리)



■ 조금 더 활발하게 신체 활동을 할 수 있는 방법을 말해볼 수 있도록 합니다. 다음의 사항을 포함하도록 해주세요:

- 힘차게 걷기
- 잔디 깎기
- 에어로빅
- 웨이트 운동
- 조깅
- 댄싱
- 수영
- 자전거 기구
- 손자 손녀들과 함께 걸거나 뛰기



■ 거의 매일 30분씩 신체 활동을 하는 것의 장점에 대해 토론합니다. 다음과 같은 사항을 언급해 주세요:

- 만성 질병을 예방하거나 병의 영향을 지연합니다
- 스트레스, 불안, 우울감을 줄입니다
- 뼈, 근육, 관절을 건강하게 만들고 유지합니다
- 근력을 키울 수 있습니다
- 균형 감각을 키워 넘어져 다치는 위험을 줄일 수 있습니다
- 수면 향상에 도움이 됩니다

### 3 목표 확인하기



- 세션 1, 2를 수강했던 참가자들은 스스로 두 가지 행동 양식에 대한 목표를 세웠습니다. 이들 중 몇몇은 지난 시간의 목표 설정하기 수업 자료에 매일의 성취를 적어 가져왔을 수도 있습니다.
- 참가자들이 그들의 성공 여부를 말할 수 있도록 합니다. 목표를 지키는데 있어, 이를 더 쉽게 하는 방법이 있었다면 무엇이 있었는지 말해보도록 합니다.
- 목표를 지킨 사람들에게 모두 함께 축하해 줍니다.
- 계속해서 성취해 가고자 하는 참가자들에게 수업자료 4a를 나눠줍니다.



## 4 능력 키우기 활동



- 과일과 채소를 섭취하는데 가장 큰 걸림돌이 되는 요소로 언급되는 것이 바로 가격임을 말합니다. 과일과 채소가 다른 음식에 비해 비교적 비싸다는 사실은 맞지만, 이번 세션을 통해 과일과 채소를 합리적인 가격으로 구입하는 방법을 배울 기회를 얻어봅니다.
- 올바른 가격 게임을 소개해 주세요. 이 게임은 과일과 채소를 저렴하게 구입하는 방법을 알기 쉽게 설명합니다. 참가자들에게 음식을 하나씩 보여주고, 그것을 어디서 구입했는지 말하세요. 그리고 그 음식이 얼마로 예상되는지 물어봅니다.
- 수업자료 4c, 과일과 채소를 위한 가격표 를 배부합니다. 그리고 이 게임을 진행하는 동안 각 과일과 채소를 어디서 얼마에 구매할 수 있는지 적어도 좋다고 말해 주세요. 또한 참가자들은 이 수업자료에 본인이 세일 기간에 구매한 과일과 채소 구입 정보를 적어둘 수도 있습니다. 예를 들어 바나나, 사과, 오렌지 주스, 당근, 잎 푸른 채소, 감자, 콩들과 같은 일 년 내내 저렴한 가격으로 만나볼 수 있는 과일과 채소 목록을 제공합니다.



**팁!** 모든 사람이 승자입니다.

참가자들에게 '보상'함으로써 게임을 즐겁고 유익하게 만들어 보세요. 누군가 음식의 가격을 맞추었을 때, 그 음식을 집에 가져갈 수 있도록 제공합니다. 대신, 모든 참가자에게 보상하세요. 장보기 목록 종이와 같이 작은 것이라도 그저 재미로 제공하세요.



4 능력 키우기 활동 계속

- 절약할 수 있는 다양한 방법을 강조하기 위해 가격 예시를 사용해 보세요:
  - 예를 들어, 계절 과일과 채소 그리고 계절에 맞지 않는 과일과 채소를 보여줍니다. 참가자들과 함께 계절과일을 사는 것이 왜 더 절약하는 방법인지 토론해 보세요.
  - 비슷하게, 브랜드의 냉동식품이나 통조림 그리고 브랜드가 없는 버전의 같은 제품을 보여줍니다. 참가자들과 함께 어떠한 재료들이 같고 혹은 다른지 검토해 보세요. 두 제품의 가격을 비교하면서, 브랜드 있는 제품을 사는 것보다 브랜드가 없는 제품을 사는 것이 절약하는 방법이라는 토론 내용을 이끌어 냅니다.
  - 작은 캔과 큰 캔에 든 완두콩의 온스당 가격을 비교해 봅니다.



**팁!** 쉽게 구할 수 있는 재료들

쉽게 구할 수 있는 재료들에 대한 토론으로, 저소득 노년층 참가자들은 이 게임을 통해 그들의 지식과 경험을 함께 나눌 수 있습니다. 그룹 리더는 지역에서 쉽게 구할 수 있는 재료들에 대해 가장 최신의 정보를 수집해, 참가자들에게 제공하는 정보가 정확하도록 합니다. ('수업 준비', 2~3 페이지, 수업 준비에 대한 내용 참고)



- 영양 보조 프로그램에 대해 토론을 이끌어 보세요. 이 토론을 통해서 참가자들은 본인이 지원받을 수 있는 영양 지원 프로그램, 시니어 파머스 마켓 영양 프로그램, 생활 필수 보조 음식 프로그램, 지역 푸드 팬트리, 홈 식사 배달, 그리고 기타 프로그램들에 대해 이야기해 보는 기회를 갖습니다. 기타 지역 커뮤니티 제품들에 대해 잘 숙지하고 있어야 합니다.
- 많은 참가자들이 음식 예산을 줄이는 많은 방법을 알고 있을 것입니다. 게임을 통해, 참가자들이 함께 자신의 지식과 경험을 나눌 수 있도록 하세요.
- 모든 프로그램에 대해 자세한 설명을 할 시간이 부족할지도 모릅니다. 영양 보조 프로그램에 대해 더 많은 정보를 원하는 참가자들을 위해 세션 후 설명을 제공합니다. 가능하다면 참가자들이 지원하기 쉽도록 지원서, 주소, 연락처나 웹사이트 주소를 함께 제공합니다. 또 가능하다면 지역 프로그램에 대한 전단을 나눠주세요.



이러한 주제에 있어 전문가가 될 필요는 없습니다. 만약 참가자가 잘 모르겠는 질문이나 확실히 대답할 수 없는 질문을 했을 때, 그 사실을 모르고 있다고 인정해도 괜찮습니다. 잘 알아보고 다시 정보를 제공해 주겠다고 말합니다. 참가자에게 연락할 수 있도록 성함과 핸드폰 번호를 적어둡니다.

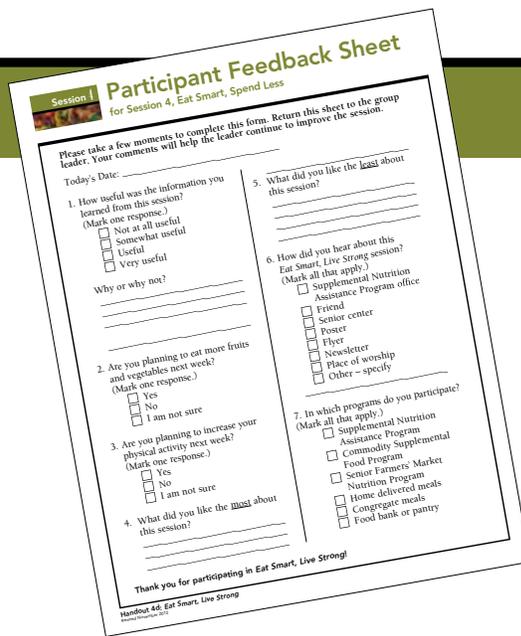
4 능력 키우기 활동 계속



- 저비용 혹은 무료 제공 과일과 채소를 섭취한다면 매일 최소 3컵 반 분량의 과일과 채소를 먹을 수 있을지 생각해 보도록 합니다. 과일과 채소를 구입하는 비용을 절약하기 위해 본인이 사용하고 있는 방법은 무엇인지 물어보세요. 예를 들어, 씨앗을 구입해 스스로 재배한다든지, 친구들과 대량 구매를 한다든지 하는 것들이 있습니다.
- 우수한 참가자를 축하하고, 그들이 계속해서 저렴하게 과일과 채소를 구매할 방법을 공유할 수 있도록 격려합니다.



5 복습

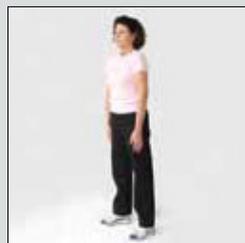


- 이번 세션에 참여한 참가자분들께 감사 인사합니다.
- 이번 세션의 중요 포인트를 다시 점검합니다: 참가자들은 제한된 금액 안에서 하루 최소 3컵 반의 충분한 과일과 채소를 먹을 방법을 찾을 수 있습니다.
- 참가자들에게 오늘 세션에 대한 솔직한 피드백이 앞으로도 그룹이 발전하는데 있어 매우 큰 도움이 될 것이라고 말합니다. 참가자 피드백(수업 자료 4d)을 사용하거나 혹은 다음과 같은 질문을 해볼 수 있습니다(둘 다 사용 가능):
  - 오늘 새로이 배운 것은 무엇이었나요?
  - 세션에서 어떤 부분이 가장 중요하다고 느꼈나요?
  - 오늘의 세션이 매일 최소 3컵 반의 과일과 채소를 먹는 데 도움이 되리라 생각하시나요?
  - 오늘의 세션이 매일 최소 3컵 반의 과일과 채소를 먹는 데 도움이 되리라 생각하시나요?
  - 세션을 더욱 발전시키기 위한 방법은 무엇이 있을까요?
  - 오늘 세션에 대해 어떻게 알게 되었나요? 혹은 스마트한 식사, 건강한 생활에 대해 어떻게 알게 되었나요?
- 만약 참가자 피드백 종이를 사용하는 경우, 참가자들에게 이것은 시험이 아니며 올바른 정답이 있는 것이 아니라고 확인시켜 주시기 바랍니다. 정직한 답변을 권장합니다. 글쓰기에 어려움을 겪는 분을 돕습니다. 피드백 종이를 수거합니다. 참가자의 대답을 참고하는 것이 큰 도움이 될 것입니다. 이들의 의견을 도표로 만들어 보관하면 다음 그룹 세션 시간을 업그레이드 하는데 도움이 됩니다. 피드백은 또한 여러분의 교육 활동을 보고하는 데 도움이 될 수 있습니다.

## 마무리 운동(선택적)

30분 정도의 세션이 끝나고, 10분 정도를 활용해 준비 운동 시간에 한 같은 동작을 동일하게 지도합니다. ‘준비 운동’을 하지 않았었다면 설명을 위해 4~5페이지를 참고합니다.

- 참가자들에게 10분간 ‘마무리 운동’을 하며 오늘의 세션을 매듭지을 것이라고 안내합니다.
- 만약 신체 활동을 하는 데 있어서 불편하거나, 운동을 할 수 없는 상황의 경우 그대로 앉아있어도 괜찮다고 강조해 주세요. 혹은 운동을 하는 도중 통증, 불편감, 피곤함을 느낀다면 바로 멈추고 휴식합니다. 또한, 도움이 필요한 경우 바로 알려달라고 말합니다.
- 운동 전에는 수업자료 4b를 참고하도록 합니다. 수업 자료를 집으로 가지고 가서, 주중 거의 매일 이 운동을 시도해 보라고 상기시켜 주세요.
- 매우 쉽게 동작을 따라 할 수 있는 몇몇 참가자들이 있는 경우, 그 참가자들이 운동 중 한 가지를 지도해 볼 수 있게 합니다. 혹은 그 참여자가 다른 참여자를 도와줄 수 있도록 요청합니다.
- 참여해 준 참가자 분들께 다시 한번 감사의 말씀을 드립니다. 일상 생활에서 조금 더 많은 신체 활동을 하는 것이 재미있고 쉽게 느껴지길 바란다고 표현합니다. 친구 혹은 가족들과 운동을 함께 하시길 제안해 봅니다.



# 스마트한 식사, 건강한 생활 활동 키트

스마트한 식사, 건강한 생활 활동 키트는 노년층들이 그들의 삶의 질과 건강을 향상시킬 수 있는 가장 중요한 두 가지 행동양식 습관을 형성할 수 있도록 만들어진 학습 경험 세트입니다:

- 1 매일 최소 3컵 반 분량의 과일과 채소를 섭취합니다.
- 2 거의 매일 30분 동안 적당한 강도의 신체 운동에 참여합니다.

지식만으로는 사람들이 건강한 습관을 들이기 어렵기 때문에, 이 키트는 행동 이론과 앞선 연구 결과를 기반으로 한 행동 양식으로의 접근방식을 사용하고 있습니다. 이 세션과 학습 자료들은 모두 영양 부문의 전문 리더와 직원들에 의해 검토된 것입니다. 수업자료 또한 모두 잠재 참가자들(60~74 세 미국 농무부 식품 영양국 프로그램을 들을 수 있는 저소득 참가자)에게 검토되었습니다.



미국 농무부  
식품 영양국

3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302



미국 농무부는 기회 평등 고용주이자 제공자입니다.

2012년 11월 개정

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.