

4-H회원과 국민농부를 위한  
자연사랑·농촌사랑  
익 힘 책



4-H 서 약



나는 4-H회와 사회와 우리나라를 위하여  
나의 머리(智)는 더욱 명석하게 생각하며  
나의 마음(德)은 더욱 크게 충성하며  
나의 손 (勞)은 더욱 위대하게 봉사하며  
나의 건강 (體)은 더욱 좋은 생활을 하기로 맹세함

# 목 차

## 4-H 노래

김갑영 작사  
김순애 작곡

힘차게

네금천지정큰 일수만헤결하  
다강가로스늘 리산지 레과  
클강토생물넬 로토대활을은  
바안됨습들들 의에은관봐판  
우방고몸위대 리방귀소생자  
깃곡한행자연 발곡품하키속  
은이성고고에

순서친종생은 결도절은활은  
스듬하일향하 런고고을상게  
청서동더북반 춘로정육돈은  
의아며게며탁 들갈하종우부  
행맑성정체잇 운은실성력으  
표신하하길단 의정다올라  
정물여여러심

지이자아명시 덕마나름랑리  
노을깨답하진 체과나게게불  
네저명봉우도 향마심하사리로  
기를과세자활서 를과세자활서  
담다덕우향광 복시성리락명  
고하연기면우 서여마능서리

(후렴) 살기좋은우리농천우리힘으로

빛나는흙의문화우리손으로

자연사랑 생명사랑을 실천하는 4-H활동 .....	5
4-H과제학습I .....	6
창의인성을 키워주는 4-H농심함양 과제활동II .....	7
과제활동 함께 해볼까요? .....	8
과제활동으로 변화분을 키워보아요! .....	8
그로우백을 이용해 작물을 키워 보아요! .....	9
I. 농업이 왜 소중한까? .....	8
우리 농업은 소중한 것이여~ .....	8
★ 함께 읽어요 / 벼 이야기 .....	10
벼의 일생에 대해 알아봅시다! .....	12
★ 함께 맞춰요 / (퀴즈) 농업의 다원적 기능 .....	13
★ 함께 해요 / 나만의 책 만들기 .....	14
II. 건강과 환경을 생각하는 우리 농산물 .....	15
우리 몸을 건강하게 하는 친환경 농산물 .....	15
환경과 건강을 생각하는 지역 농산물 .....	16
★ 함께 읽어요 / 패스트푸드와 슬로푸드 .....	17
건강을 위한 아침밥의 중요성 .....	18

★ 함께 맞춰요 / 나의 식생활 지수는 몇 점?	19
★ 함께 해요 / 식품에 대해 알아보시다	22

### III. 농업과 직업 ..... 23

농업관련 직업이 얼마나 많은지 알고 있나요?	23
★ 함께 읽어요 / 농업 관련 직업의 특징	24
★ 함께 맞춰요 / 농업직업 - 사다리타기	25
★ 함께 해요 / 농업 분야 종사자 취재활동	26

### 관찰일지 ..... 32



## 자연사랑·생명사랑을 실천하는 4-H활동

4-H는 ‘한국4-H활동지원법률’에 의해 정부(농림수산식품부 산하 농촌진흥청)의 지원 하에 4-H활동주관단체 『한국 4-H본부』가 추진하고 있는 『청소년 교육운동』이다.

4-H는 청소년들에게 지(智·Head), 덕(德·Heart), 노(勞·Hands), (體·Health)의 4-H(育)이념에 근거한 청소년개발프로그램을 통해 스스로를 개발할 수 있는 기회와 선택, 관계를 제공하고 참여와 실천을 통해 「농심함양과 환경친화적 태도의 형성」, 「리더십함양」, 「생활기술과 잠재능력의 개발」에 초점을 맞추고 있다.

### 4-H가 지향하는 인간상

4-H 인간상은 4-H이념을 체득하여 지·덕·노·체 네 가지 덕목을 갖춘 전인적인 사람을 말한다.

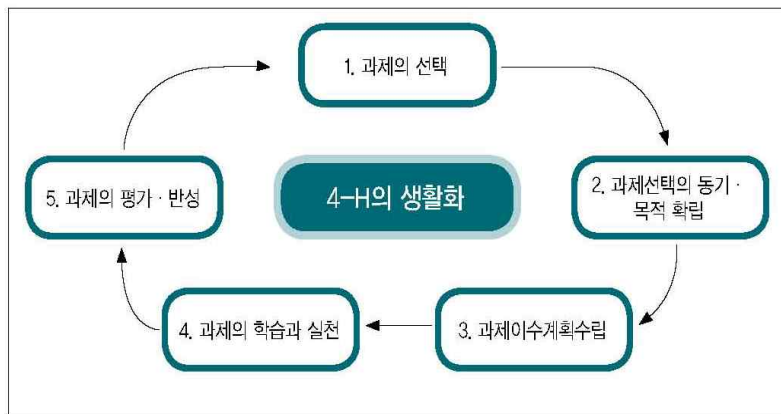
4-H청소년은 이러한 4-H인이 되기 위해 지행합일의 실천정신을 함양하고 경험학습방법(Learning by doing)과 자기 주도적 과제학습활동을 통해 스스로 배우고 성장해 자신과 지역사회, 우리나라, 더 나아가 세계를 더욱 좋게 발전시키고자 최선을 다하게 된다.

- ☐ 지육(智育, Head) : “지혜롭고 명석한 머리를 지닌 청소년”
- ☐ 덕육(德育, Heart) : “따뜻하고 충성스런 마음을 지닌 청소년”
- ☐ 노육(勞育, Hands) : “부지런하고 유능한 손을 지닌 청소년”
- ☐ 체육(體育, Health) : “건강한 몸을 지닌 청소년”

## 4-H과제학습I

4-H과제활동은 우리들이 생활 속에서 만나는 여러 가지 문제들 중 스스로가 하고 싶고, 알고 싶은 일을 과제로 선택하여 목표를 설정하고, 스스로 해결방법을 계획하여 실천하고 평가하며 과제를 해결해 나가는 학습활동을 말합니다.

스스로 과제를 해결하는 과정을 속에서 변화와 성장을 꾀할 수 있도록 하는 것이 바로 4-H과제학습입니다.



〈4-H과제학습방법(4-H Project study method)과 이수과정〉

## 창의인성을 키워주는 4-H농심함양 과제활동II

### 더욱 똑똑하게 I

농심함양 과제활동을 통해 농업의 기초 기술과 방법을 배울 수 있고, 새로운 용어와 개념들을 배우면서 대화소통 기술을 발달시킬 수 있다.

동·식물을 관찰하며 탐구심을 키우고, 생명의 존엄성을 배우며 감수성을 발달시킨다.

### 더욱 튼튼하게 I

영농체험활동은 소근육과 대근육 운동에 도움이 된다. 소근육 운동은 손가락의 움직임 같은 작은 근육의 움직임을, 대근육 운동은 허리나 무릎 등의 근육을 사용하는 운동을 말하는데, 고른 근육의 발달을 우리를 더욱 튼튼하게 해 준다.

### 정서를 풍부하게

과제활동의 완성된 결과를 통해 갖는 자부심, 책임감과 성취감은 자신감과 자아존중감을 증가시킨다.

꽃의 줄기를 자른다거나 정원에서 잡초를 뽑는 것처럼 사회적으로 허용될 수 있는 수단을 통해 부정적인 분노와 공격적인 감정을 완화시킴으로써 자기조절 능력이 향상된다.

또한 과제활동 과정에서 창조성과 자기표현으로 창조적 욕구에 대한 만족의 기회를 준다.

### 사회성 함양I

친구들과 함께하는 과제활동은 공동의 목표를 향한 협동하는 과정으로, 다른 사람과의 관계와 상호작용에 대해 배울 수 있으며, 협동심을 키울 수 있다.

살아있는 동·식물을 길러보는 경험은 심신의 활력을 제공하기 때문에 청소년기의 정체성이 형성되고 자아존중감이 증진되며 자아개념이 발달한다.

## 과제활동 함께 해 볼까요?

### ① 과제활동으로 벼화분을 키워 보아요!

#### 벼 재배화분 만들기

- ▶ 재배분 안쪽 바닥에 티슈를 깔고 배양토(흙)를 담는다. (흙이 빠져나가는 것 방지)
- ▶ 종률법씨 1~2개를 중앙 부위에 1cm 깊이로 심고 배양토(흙)로 덮는다.
- ▶ 발침분의 물기 부분에 재배분을 꽂아 움직이지 않도록 고정한다.
- ▶ 발침분의 한계 표시선(상한선, 최대) 정도까지 물을 담는다.
- ▶ 미꾸라지 등 수생동물을 넣어 함께 기른다.
- ▶ 벼는 햇빛을 좋아하므로 양지쪽에 놓아 재배한다.



#### 벼 재배화분 관리하기



- **재배장소** | 5~9월의 생육기간중에는 교실 밖에서 키우다 벼알이 여물때 실내로 옮겨 놓는다.
- **썩티우기** | 법씨는 파종 후 수분이 적당한 상태. 하루 평균기온이 15℃ 이상인 경우 7일 정도면 썩이 올라옵니다. (※ 7~20일 정도 걸립니다)
- **물관리하기** | 벼가 자라는데 물이 많이 필요하므로 발침분의 2/3이상을 유지한다.
- **벼다듬기** | 노화된 벼잎은 제거해주어야 보기에 좋습니다. (※ 특히 8월경 벼꽃이 핀 후에는 반드시 제거)

#### 벼의 일생(한살이)



#### 주의할 점

- ▶ 벼 썩티할 때 온도가 너무 낮으면 썩이 올라오지 않으므로 온도관리에 주의해주세요.
- ▶ 영양분이 부족하여 벼잎이 누렇게 변하는 등 생육이 부진 할때는 추가로 영양분(비료 등)을 보충해 줍니다.
- ▶ 6~7월경 꽃피기(출수)전에 과도하게 웃자라 늘어지면 벼잎의 1/3정도를 가위 등으로 잘라줍니다.

### ② 그로우백을 이용해 작물을 키워 보아요!

그로우백(grow bag)은 일반적으로 정원이나 화훼 작업에 사용되는 비닐 주머니로, 흙과 퇴비를 담아 간이 텃밭으로 사용할 수 있다. 화분에 비해 크기가 작아 자리를 덜 차지하고 가벼우며 사용하지 않을 때에는 접어서 보관할 수 있다. 아랫부분에 물 빠짐 구멍이 있어 돌이나 그물망을 깔지 않아도 되고 뿌리를 깊게 내리는 토마토, 오이, 가지, 고추 등을 심기에 적당하다.



#### How to use this Growbag?

이제는 제법 텃밭 천수들이 많을것이라 생각합니다. 겨울 동안 나름의 농한기를 보낸 도시농부들에게 다시 한 번 복습합니다.



(사진출처 - 흙살림 장보기 <http://www.heuk.or.kr/shop/>)



# 1. 농업이 왜 소중한까?

미리 공부해 보아요!



## 우리 농업은 소중한 것이여~

농업의 고마움, 농촌의 가치는 이루 헤아릴 수 없어요.  
우리의 몸을 튼튼하게 해주는 식량을 생산하고, 우리 국토의 생태계 균형을 유지하며,  
농업과 관련된 생명산업의 발전을 통해 우리나라를 부자로 만들어 줍니다.

### 1. 우리에게 꼭 필요한 먹물거리를 줘요.

아무리 과학이 발달하더라도 우리가 살아가는 데 꼭 필요한  
먹물거리는 농업을 통해서만 얻을 수 있어요. 생명 있는 쌀 한 톨,  
배추 한 잎, 달걀 한 개라도 인간이 스스로 만들어  
낼 수 있는 것은 없답니다. 농업을 통해서만 이루어지지요.



### 2 인구가 증가할수록 농업의 중요성도 커집니다.

인구는 점점 늘어나는데 그에 비해 곡물 수확량은 낮기 때문에  
우리는 앞으로 농업의 중요성을 더욱 깨달아야 해요.  
곡물이 모자라 곡물가격이 오르면 사회가 불안해 지고  
영양실조로 고통 받는 사람들은 점점 늘어나겠지요.



### 3. 생태계의 균형을 유지시켜줘요.

우리에게 초록공간을 제공하는 농업은 생태계의 균형 유지를 위해 반드시 지켜야 해요.  
공기의 고마움을 모르듯 우리는 농업·농촌의 고마움을 잊고 살지요.  
농사짓는 분들은 국토라는 거대한 정원을 가꾸어 주는  
우리 국토의 정원사라할 수 있고요. 스위스를 비롯한  
대부분의 유럽에서는 농사짓는 면적에 따라 일정 금액을  
보조하고 있어요. 이 보조금은 결국 환경을 지키는  
역할에 대한 전 국민의 고마움의 표시랍니다.



### 4. 전통문화를 보존합니다.

우리 민족의 문화는 농업과 관련된 전통문화가 많이 있어요. 설날, 단오, 추석과 같은 명  
절에 하는 씨름, 윷놀이, 강강술래, 뚝다리밟기, 달집태우기, 쥐불놀이, 창포물에 머리감  
기, 차전놀이, 올게심리 등 세시풍속은 농촌에서 잘 보존되고 있습니다.

- 뚝다리밟기: 젊은 여자들이 공주를 뽑아 자신들이 허리를 굽혀 그 위로 걷게 하는 놀이
- 달집태우기: 청동 대보름날 대나무·참·솔가지로 만든 달집을 태우며 뽕뽕을 가운뎃는 놀이
- 쥐불놀이: 논·밭두렁의 마른 풀을 태워 쥐와 해충을 잡고, 타고 남은 재는 기름이 된
- 창포물에 머리감기: 단오 음력 5월 5일날, 향기가 나는 창포를 삶은 물에
- 차전놀이: 6~9미터 길이의 참나무를 X자 모양으로 묶고 가운데에 편지를 얹어서
- 올게심리: 사람이 밟을 있게 하고, 남자 500여명이 두 편으로 갈라 승부를 겨루는 놀이



### 5. 환경을 지키고, 깨끗하게 해요.

농업은 환경을 보존하고 더 나아가 지구를 보호합니다.  
예를 들면, 장마철 비가 많이 올 때 논과 밭은 물을 머금었다가  
서서히 흘려보냄으로써 홍수를 방지하고, 오염된 물은 작물재배에  
이용되는 동안 맑은 물로 다시 정화되며, 작물은 광합성 작용을 통해  
이산화탄소를 흡수하고 산소를 방출하여 공기를 맑게 해 줍니다.



### 6. 농업은 국가의 희망이고 미래입니다.

이제 농업은 먹물거리를 생산하는 1차 산업에서 부가가치가 높은 산업으로  
탈바꿈하고 있습니다. 요즘 심각하게 이야기하고 있는 식량부족과  
에너지부족의 상황을 극복할 수 있도록 첨단 농업생명공학기술 개발을  
위해 다양한 연구를 하고 있습니다. 농업은 생명을 유지하는 수단이면서  
국가의 희망이고 미래입니다.



위 내용중 내가 생각하는 우리 농업이 가장 소중한 이유를 써 보아요.

## ★ 함께 읽어요!

나는 벼!

인류를 배불리 먹여야 할 역사적 사명을 가지고 이 땅에 태어난 몸이지. 그런데 과연 나의 존재 의미가 인간의 식량이 되어 주는 것으로 끝나는 것일까?

그렇게 생각하고 있었다면 그건 오산이야. 나는 식량 외에도 친구들이 모르는 가치가 어마어마한 몸이야. 여러 가지가 있겠지만 가장 큰 것이 환경적인 가치야. 나의 가치를 돈으로 환산할 경우, 식량으로서는 10조 원 정도지만, 환경에 영향을 주는 공익적 가치는 30조원 이상이라고 해. 환경문제가 심각해지면서 많은 환경보호 사업이 펼쳐지고 있지만 사실 나 하나에만 집중해도 엄청난 환경보호 효과를 거두게 된다는 사실을 좀 알아줬으면 좋겠어.

### 홍수조절 및 지하수 공급원

친구들이 알고 있는 것처럼 나는 물을 좋아하는 식물이야. 내가 한창 왕성하게 자라는 여름에는 논마다 물을 그득그득 가득어 놓아야 해. 물론 내가 의도했던 건 아니지만 이것이 홍수 조절에 중요한 역할을 하게 돼. 논이 없다면 비가 쏟아질 때마다 한꺼번에 흘러내려가면서 무시무시한 홍수를 일으킬 거야. 전국의 논에 가득어져 있는 물의 양을 합하면 춘천댐 24개의 분량에 해당된다고 하니 대단하지 않아? 또 이 물은 논에 가득어져 있는 동안 땅 속으로 스며들어 풍부한 지하수의 수원이 되어주니까 우리나라 수자원 형성에 중요한 공헌을 하는 거야.

### 나야말로 지구의 허파

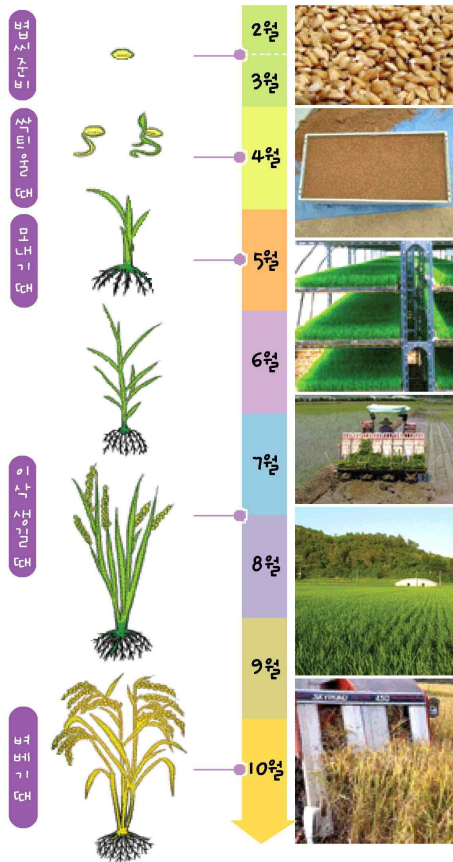
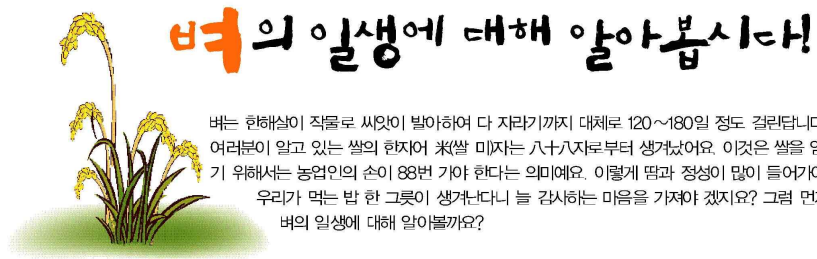
지금 대기오염과 지구의 온난화가 심각한 문제가 되고 있다는 사실을 친구들도 잘 알고 있지? 그런데 내가 온 들판을 초록색으로 뒤덮으면 광합성을 시작하는 순간 오염된 공기가 깨끗하게 정화돼. 거기에다가 나와 논은 대기의 열을 흡수해서 기온이 상승하는 것을 막아 줘. 지구의 공기를 맑게 하는 데는 아마존 밀림 같은 큰 숲만이 필요한 것은 아니야. 오히려 오늘날 세계의 숲은 식량재배, 목재사용 등의 명목으로 무분별하게 훼손되어 가고 있어. 이런 환경의 위기 앞에서 나를 잘 가꾸고 보호하는 일이야말로 지구의 대기오염을 막는 최고의 방법이라고 나는 자신 있게 말할 수 있어.

벼농사. 쌀도 먹고 공기도 정화하고 대기 온도도 낮춰주고……. 이것만으로도 벌써 일석삼조네.

### 논은 생태계의 보고

논에 담겨 있는 물은 생물들이 알을 낳고 새끼를 기르기에 적합한 온도와 풍부한 영양 상태를 유지하면서 수중생물은 물론 각종 새들의 천국이 되어 주고 있어. 농약을 많이 쓰는 논에서는 보기 어렵지만 지금도 유기농법으로 농사를 짓는 논에는 개구리, 우렁이, 미꾸라지, 물방개 같은 생물들이 알을 낳고 자라는 모습을 쉽게 볼 수 있단다.

- 박무형의 ‘쿵덕쿵 우리 쌀 이야기’ 중에서



- 1 종자를 준비해요**  
좋은 품질의 쌀을 키우려면 벼씨가 좋아야 해요. 가을에 수확한 벼 중에서 좋은 벼씨를 골라 놓습니다.
- 2 모판과 흙을 준비해요**  
흙을 채 등을 이용하여 곱게 치면서 돌, 자갈 등을 골라냅니다. 벼씨를 카울 판을 만들고 모판에 흙을 담아 잘 쌓아 놓고 덮어둡니다.
- 3 파종을 하고 모를 키워요**  
모판에 담아 놓은 흙에 벼씨를 뿌립니다. 그 위에 살짝 고운 흙이나 모래로 덮어주고 햇빛 잘 드는 곳에 상자를 쌓아 놓은 후 비닐 등으로 잘 덮어 씌어 어느 정도 트도록 해줍니다.
- 4 모내기를 해요**  
옛날에는 모 줄을 띄워 놓고, 손으로 모를 심었지만 지금은 대부분 이앙기로 모를 심습니다.
- 5 논을 관리해줘요**  
벼가 성장하는 동안에는 논이 마르지 않도록 물을 공급해 주어야 해요. 논이랑 사이의 잡초를 수시로 제거하는 김매기 작업을 하고 병충해를 막아 벼가 잘 자라도록 도와줍니다.
- 6 추수를 해요**  
전체 이삭의 90% 이상이 누렇게 황금색을 띠면 벼를 수확해요. 요즘은 벼를 베고 탈곡까지 해주는 콤바인으로 벼 수확을 한 후 잘 말려서 보관합니다.

## ★ 함께 맞춰요! (퀴즈)

※ 익힘책의 내용을 살펴보고 벼 농업의 다원적 기능에 맞는 설명을 찾아 선을 그어 보세요.

식량안보  
기능

- 식량을 안정적으로 공급해 준다.

정서 함양  
기능

- 농경지를 통해 보충되는 지하수는 농업용수, 생활용수로 활용된다.

생물  
다양성  
보전 기능

- 장마철에 한꺼번에 많은 양의 물이 유출되지 않도록 해준다.

전통문화  
보전기능

- 아름다운 자연, 풍요로운 인심으로 정신적 안정감과 풍족함을 제공한다.

수자원  
함양기능

- 명절의 민속놀이 등 고유의 문화를 지키고 있다.

홍수조절  
기능

- 경사지에 계단 논을 만들면 급격한 물 흐름이 방지된다.

경관제공  
기능

- 농작물의 광합성을 통해 이산화탄소를 흡수하고 산소를 발생시킨다.

토양유실  
방지 기능

- 농경지의 푸르름과 아름다움은 편안함과 아름다움을 느끼게 한다.

대기정화  
기능

- 농경지에는 미생물, 식물, 곤충, 거미류, 곤충류 등 다양한 야생식물이 서식한다.

지역사회  
유지기능

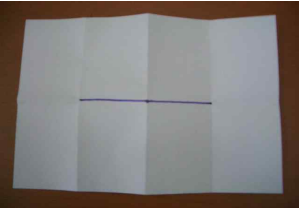
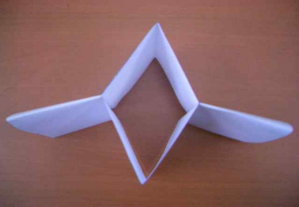
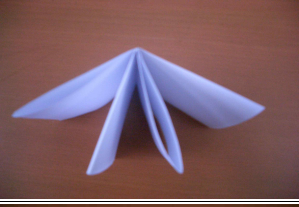
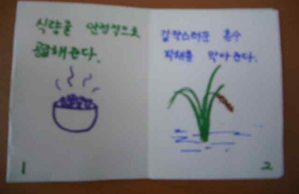
- 농촌 경제의 유지, 도시문제 완화, 국토의 균형 발전을 촉진시킨다.



## ★ 함께 해요!

### 농업·농촌 이야기로 나만의 책 만들기

익힘책을 통해 알게 된 내용을 바탕으로 나만의 책을 만들어 봅시다.

	<p>① A4 용지를 가로로 4등분, 세로로 2등분하여 접는다.</p> <p>② 세로로 반을 접어 파란선이 있는 부분을 가위로 자른다.</p>
	<p>③ 가위로 자른 부분을 바깥으로 벌린다.</p>
	<p>④ 벌렸던 부분을 오므리면서 책 모양으로 만든다.</p> <p>⑤ 표지에 제목과 학교, 이름을 적는다.</p>
	<p>⑥ 책 안쪽에 쪽수를 적고, 농업의 다원적 기능 중 몇 가지를 골라 적는다.</p> <p>⑦ 간단한 그림을 그려 넣고 완성시킨다.</p>

## ★ 내가 만든 책을 자랑하고 싶다면?

내가 만든 책을 한국4-H본부로 보내주세요. 우수한 작품은 청소년잡지 '4-H와 푸른세상'이나 '한국4-H신문'을 통해 널리 소개해 드려요.

<주소> 서울시 강동구 명일2동 48-1 한국4-H본부 (우편번호 134-725)

## II. 건강과 환경을 생각하는 우리 농산물




### 우리 몸을 건강하게 하는 친환경 농산물

농업이 점차적으로 대량생산 중심으로 가다보니 화학비료와 농약을 많이 사용하게 되었다. 덕분에 생산량은 늘었지만 화학비료와 농약이 잔류하여 환경오염, 농약에 오염된 농산물을 섭취하게 되거나, 농약으로 오염된 토양이 작물 성장을 저해시키거나, 미래 생산성을 약화시키는 등의 문제를 야기하게 되었다.

이로 인해 생산력을 지속시키는 지속적인 농업, 환경을 오염시키지 않는 환경보전농업, 화학비료나 농약을 전혀 사용하지 않는 유기농업 등의 친환경 농업이 주목받고 있다.

친환경농업은 합성 농약, 화학 비료 및 항생·항균제 등 화학자재를 사용하지 않거나 최소화하고, 농업 생태계와 환경을 유지·보전하면서 안전한 농산물을 생산하는 것이다. 친환경 농산물은 재배 과정에서 인간에게 유해한 물질을 사용하지 않기 때문에 안심하고 먹을 수 있다.

## ★ 알아둡시다! - 친환경 농산물 마크

	<p>유기농산물</p> <p>화학농약 화학비료 사용하지 않고 재배한 농산물</p>
	<p>무농약 농산물</p> <p>화학농약은 사용하지 않고, 화학비료는 1/3이내 사용하여 재배한 농산물</p>
	<p>저농약 농산물</p> <p>화학비료, 화학농약을 권장 사용량의 1/2이하로 재배한 농산물</p>

## 환경과 건강을 생각하는 지역농산물

### 로컬푸드 (지역농산물)

로컬푸드는 '지역(local)'을 기반으로 하는 먹을거리 체계를 통해 생산자와 소비자 사이의 짧은 거리와 지속가능한 농업을 통해 생산자에게는 경제적 이익의 지속 가능성을, 소비자에게는 음식의 안전과 건강의 지속가능성을 줄 수 있으며, 농업과 환경의 지속가능한 발전을 가능하게 한다.

### 푸드마일

식품이 생산된 곳에서 일반 소비자의 식탁에 오르기까지의 이동거리이다. 푸드 마일의 개념은 영국의 소비자운동가 팀랭이 1994년 처음 사용했다. 농산물 공급의 해외의존도가 높아지는 상황에서 수입농산물에 대한 안정성, 신선도, 이동까지 배출되는 온실가스 등은 소비자의 새로운 관심사로 떠오르고 있으며 가능한 가까운 곳에서 생산된 농산물을 소비하는 것이 식품의 안전성이 높으면서 수송에 따른 환경오염을 경감한다는 주장이 최근 유럽 소비자나 환경단체를 중심으로 확산되고 있다. (출처 : 네이버지식사전)

## ★ 함께 읽어요

### 패스트푸드와 슬로푸드

패스트푸드란 간단한 조리방법을 거쳐 신속하게 제공되고 주문하면 곧 먹을 수 있는 음식을 말하며, 햄버거, 감자튀김, 도넛 등이 해당된다. 패스트푸드는 대부분 고지방, 고열량 식품이며, 설탕, 소금, 식품 첨가물이 많이 들어 있고 영양분은 별로 들어있지 않다.

슬로푸드는 제철과일이나 자연에서 잡은 생선처럼 자연적으로 나는 먹을거리를 말한다. 발효과정을 거쳐 만드는데 오랜 기간이 걸리는 김치, 젓갈, 간장, 고추장 된장 등도 슬로푸드에 해당된다. 슬로푸드는 항생제나 성장호르몬을 쓰지 않아 사람에게 잘 맞고 해가 없다.

패스트푸드를 가끔씩만 먹고 몸에 좋은 다른 음식들과 함께 먹으면 괜찮지만, 너무 많이 먹게 되면 지방과 탄수화물이 과다섭취되어 체중이 쉽게 증가하고 성인병에 쉽게 노출될 수 있다.

## 건강을 위한 아침밥의 중요성

### 공부를 잘하게 해주는 아침밥

“아침밥을 챙겨 먹으면 공부를 잘 한다고? 정말 그럴까?”

우리 몸은 취침시간에 음식을 섭취할 수 없기 때문에 아침에 일어나면 뇌의 집중력 향상을 위해 먼저 포도당을 필요로 한다. 따라서 아침식사를 거르지 않는 학생은 식사를 통한 포도당 섭취로 두뇌활동이 원활하게 되어 집중력이 향상되므로 공부를 잘하게 된다.

### 질병을 예방해 주는 아침밥

밥, 국, 반찬으로 구성된 아침 식단은 탄수화물과 섬유소가 많이 들어가 있다. 이와 같이 섬유소가 많은 식품을 먹으면, 섬유소의 작용으로 콜레스테롤 등이 빨리 배설되어 장내 부패가 일어나기 어렵기 때문에 발암물질을 포함하는 2차 생산물이 많이 생기지 않게 된다. 따라서 대장암의 예방효과를 가진다.

특히, 현미는 비피더스균의 활동에 최적의 환경을 제공하여 장암을 예방할 수 있다.

### 날씬한 몸매를 만들어 주는 아침밥

아침식사를 거르게 되면 밤부터 시작된 공복상태가 지속됨으로써, 점심식사의 폭식이나 과식 또는 고열량의 간식 섭취를 하게 되어 비만을 일으키는 주범이 되기도 한다.

아침밥을 먹은 사람은 먹지 않은 사람보다 뚱뚱해질 가능성이 30%에서 많게는 50%까지 낮았으며, 당뇨의 원인 중 하나인 인슐린저항증도 낮았다고 노스웨스턴 대학의 Van Horn교수가 발표했다.(2003).

든든한 아침식사는 이후의 불규칙한 식습관을 예방해 비만을 방지하는 한편, 성장 발달 및 활기찬 신체활동에 필요한 칼슘 등 무기질과 비타민을 공급하는 중요한 역할을 한다.

## ★ 함께 맞춰요!



나의 식생활 지수는 몇점이나 될까?



	설 문 문 항	그렇 다	보통 이다	아니 다
1	나는 하루 세끼 대부분을 밀가루로 만든음식(예:빵, 국수, 햄버거)보다는 밥을 더 먹는다.			
2	우리 집에서는 쌀에 잡곡(예:현미, 조, 콩, 팥 등)을 두 가지 이상 섞어 먹는다.			
3	나는 밥을 먹을 때마다 김치를 꼭 먹는다.			
4	나는 어떤 반찬이 나와도 편식하지 않고 세 가지 이상은 먹는다.			
5	우리 집에서는 대부분의 채소나 음식을 유기농(예: 농약을 쓰지 않은 제품) 제품을 먹는다			
6	나는 일회용 용기에서 나오는 환경호르몬에 대해 잘 알고 있다.			
7	우리 집에서는 수입과일보다는 계절별로 국산과일을 사먹는 편이다.			
8	나는 햄버거, 피자, 감자튀김 등을 먹으면 건강에 해롭다는 것을 잘 알고 있다.			
9	나는 집에서 국 또는 반찬으로 육류(돼지, 소, 닭고기 등)를 자주 먹는 편이다.			
10	나는 우유를 매일 2잔 이상 먹는다.			
11	나는 매일 달걀을 하루에 한 개 이상씩 먹는다.			
12	나는 탄산음료(예:콜라, 사이다 등)나 이온음료(예:포카리스웨트, 게토레이 등), 착색음료(예:팬돌이 등)를 거의 매일 먹는다.			
13	나는 일주일에 세 번 이상씩 라면을 먹는다.			
14	우리가족은 일주일에 2번 이상 외식을 한다.			

15	우리 집에서는 냉동음식을 대체로 플라스틱그릇이나 비닐랩에 씌워 전자렌지로 익혀 먹는다.			
16	우리 집에서는 냉장고에 냉동식품을 많이 저장해 두고 먹는다.			
17	나는 밥 먹을 때마다 식습관 때문에(예:편식,먹는 양 등)엄마께 잔소리를 듣는다.			
18	우리 집에서는 햄이나 통조림 식품을 하루에 한번 이상 반찬으로 먹는다.			
19	나는 용돈의 대부분을 군것질(예:불량식품,햄버거,자판/떡볶이 등)하는데 사용 한다.			
20	나는 과자나 사탕을 매일 한개 이상씩 먹는다.			

자! 이제 나의 식생활 지수는 얼마쯤될지 계산해 봅시다.  
 1번에서 8번까지의 문제는 **그렇다:5점 / 보통이다:3점 / 아니다:1점**으로 계산하구요  
 9번에서 20번까지 문제는 **그렇다:1점 / 보통이다:3점 / 아니다:5점**으로 계산해 봅시다.

### ▶ 80-100점

여러분의 식생활 습관은 매우 바르게 잘 형성되어 있습니다. 음식에 대한 상식도 아주 풍부하고 몸이 건강해지도록 음식을 잘 조절해서 먹는군요. 건강한 음식은 건강한 육체를 이루는 기본이 되는 것을 생활에서 실천하는 분입니다.

### ▶ 60-80점

나쁜 음식과 좋은 음식을 잘 가려먹을 수 있는 지식과 생각은 있지만 실천력이 다소 부족하군요! 아는 만큼 더 크게 보인다는 말이 있지요. 생활에서 음식을 먹을 때 잘 알고 있는 것 만큼 잘 실천하는 것도 건강한 몸을 위해 매우 중요한 거랍니다.

조그만 더 신경쓰고 노력하면 지금보다 더 튼튼한 몸이 되겠네요.

### ▶ 60점 이하

이런 이런! 이런 상태론 여러분의 몸이 너무 힘들 것 같아요. 이 정도 점수론 어렵도 없겠는데요.

이런 상태론 여러 가지 병에 걸리기도 쉽고 몸이 면역력도 많이 떨어지게 된답니다. 조심조심, 그리고 음식도 반드시 조절해서 먹기!

지금부터라도 당장 음식을 가려서 먹지 않으면 여러분의 몸에 빨간 신호등이 온답니다. 조심하세요!!

(출처 : 한국교원단체총연합회 현장교육지원센터)



## ★ 함께 해요

* 최근에 부모님과 함께 시장이나 마트에서 장을 본 경험을 토대로 그 내용을 간략히 써 봅시다	
1. 구입한 가공 식품이나 농산물의 품목을 적으세요.	
2. 구입한 가공 식품이나 농산물 중에서 건강에 이로운 식품과 해로운 식품을 구분하세요.	
건강에 이로운 것	건강에 해로운 것
그렇게 생각하는 이유	그렇게 생각하는 이유
3. 식품 포장지에 붙어 있는 식품첨가물 표시 설명서를 붙이세요.	
4. 과제: 농산물 포장지에 붙어 있는 원산지 표시이나 친환경 표시 인증 마크를 붙이세요.	

## III. 농업과 직업

### 농업 관련 직업이 얼마나 많은지 알고 있나요?

현재 농업관련 직업은 크게 농업 생산직과 농업 관련직으로 나눌 수 있다. 농업 생산직은 농산물, 축산물, 임산물을 생산하는 분야에 종사하는 직업이며, 농업 관련직은 농산 가공직, 농자재 제조 및 기반 조성직, 농업 서비스직이 포함된다.

① 농업 생산직: 농산물, 축산물, 임산물을 생산하는 분야에 종사하는 사람

\* 식물생산직

- 작물재배직 : 벼재배, 약초재배, 영농회사경영자, 과수재배작물 관리자, 시설작물재배관리자, 채소작물재배관리자, 특용작물재배관리자, 화훼작물재배관리자, 농업지도원, 농촌생활연구원, 종자 검정원, 식량작물생산종사원, 식물번식자
- 원예재배직 : 양액재배관리자, 과수전지원, 온실관리자, 조직배양원

- 임업직 : 수목재배자, 임목종자채취원, 버섯채취원,

\* 동물생산직

- 동물생산직 : 축산직, 한우사육사, 가금인공부화자, 양장가, 양봉가, 가금인공부화관리자, 낙농장종사원, 착유사, 가축 사육사, 종돈사육사, 관상용조류사육사, 인공수정사
- 기타 동물 사육직 : 야생동물사육사, 곤충양식자,
- 동물사육일반직 : 동물사육사, 애완동물사육사

## ② 농업 관련직

- \* 농산 가공직 : 1차 생산한 농산물을 가공하는 직업
  - 작물관리직 : 식용작물가공직, 특용작물가공직
  - 채소가공직 : 김치저장원, 숙성관리사
  - 과실가공직 : 과실냉동기조작원
  - 원예가공일반직 : 주스품질검사원,
  - 기타 원예 가공직 : 화훼장식가, 꽃포장전문가
- \* 농자재 제조 및 기반 조성직 : 농자재-농기계, 비료, 농약
  - 농자재 제조직 : 농기계조립검사원, 사료검사원, 농자재·비료·농약 제조원
  - 기반 조성직 : 토목설계원, 토지측량기사
- \* 농업서비스직 : 농산물 유통, 농업교육, 농업환경, 농업금융
  - 농업기술서비스직 : 병충해방제사, 가축위생사, 농업경영분석사
  - 농업유통직 : 곡물검사원, 유제품판매
  - 농업교육 : 농업교사, 농업관련 교육원
  - 농업환경직 : 산림조사원, 골프장잔디관리

## ★ 함께 읽어요

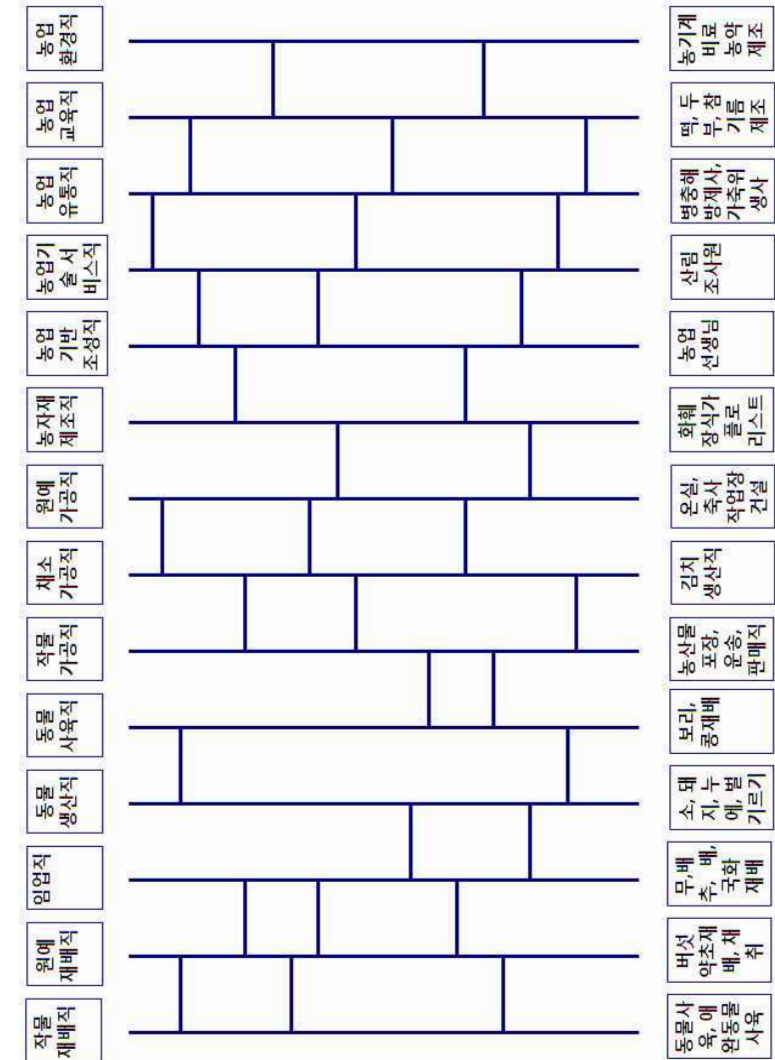
### 농업 관련 직업의 특성

농업생산의 장점은 우선, 자연과 생물을 늘 가까이 하기 때문에 인간성을 유지하고 발전시킨다. 둘째, 자연과 더불어 정서적으로 안정된 생활을 할 수 있다. 셋째, 농촌에서 살다보면 맑은 공기와 물을 마시며 생활하므로 건강한 생활이 가능하다. 마지막으로 식물분야의 경우 시간적 제약과 구속을 덜 받는다.


반면, 식물 생산직은 수확하는 계절 이외에는 수입이 없고, 자연조건에 영향을 많이 받으므로 수입이 불안정할 수 있다. 하지만, 요즘은 생산, 가공, 판매, 교육 등을 함께 추진해 고소득을 올리는 농업인들이 많아지고 있다.

## ★ 함께 맞춰요 (퀴즈)

※ 사다리를 타기 놀이를 하면서 농업 직업의 영역을 알아봅시다.



## ★ 함께 해요

 친구들과 농업 분야에서 일하는 분을 취재해 봅시다.

1. 농업 직업에는 어떤 것들이 있었나요?

수의사, 농촌체험마을 위원장, 플로리스트, 떡 가공업자, 농협 직원,  
농업 선생님 \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,

2. 농업 직업 한 가지를 고르고, 누구를 취재할지 정하여 봅시다.

•농업 직업: \_\_\_\_\_ •취재 대상자: \_\_\_\_\_  
•정한 이유: \_\_\_\_\_

3. 취재를 같이 할 친구들과 서로 어떤 역할을 맡을지 정하여 봅시다.

모듬이름	모듬 대표:
	약속 담당:
	녹음·촬영 담당:
	취재 진행 담당:
	조사·정리 담당:

4. 모듬별로 취재하기 위한 구체적인 계획을 세워 봅시다.

취재 대상자	
취재 날짜	
취재 장소	
준비물	
	면담할 내용
인 사	• •
질 문	• • • • • •
마무리	• •

5. 취재한 내용을 정리하여 봅시다.

취재 대상자 직업 및 소개	
취재를 통하여 알게 된 사실	
취재 대상자에 대한 생각이나 느낌	
기타	


6. 취재한 내용을 바탕으로 하여 신문 기사를 써 봅시다.

제 목 :


사진 붙이는 곳	









# 관찰일지






 작물을 관찰하며 기록해 봅시다.


관찰 일시	년      월      일      날씨 :				
관찰 내용	작물의 키				
	무엇이 달라 졌나요?				
	작물의 모습을 사진이나 그림으로 표현해 봅시다				
관찰 소감					
오늘의 별점	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> </div> <p>(별점을 주고 싶은 만큼 색칠해 주세요)</p>				






 작물을 관찰하며 기록해 봅시다.


관찰 일시	년      월      일      날씨 :	
관찰 내용	작물의 키	
	무엇이 달라 졌나요?	
	작물의 모습을 사진이나 그림으로 표현해 봅시다	
관찰 소감		
오늘의 별점	<div style="text-align: center;">      </div> <p>(별점을 주고 싶은 만큼 색칠해 주세요)</p>	






 작물을 관찰하며 기록해 봅시다.


관찰 일시	년      월      일      날씨 :	
관찰 내용	작물의 키	
	무엇이 달라 졌나요?	
	작물의 모습을 사진이나 그림으로 표현해 봅시다	
관찰 소감		
오늘의 별점	<div style="text-align: center;">      </div> <p>(별점을 주고 싶은 만큼 색칠해 주세요)</p>	






 작물을 관찰하며 기록해 봅시다.


관찰 일시	년      월      일      날씨 :	
관찰 내용	작물의 키	
	무엇이 달라 졌나요?	
	작물의 모습을 사진이나 그림으로 표현해 봅시다	
관찰 소감		
오늘의 별점	<div style="text-align: center;">      </div> <p>(별점을 주고 싶은 만큼 색칠해 주세요)</p>	






 작물을 관찰하며 기록해 봅시다.

관찰 일시	년      월      일      날씨 :	
관찰 내용	작물의 키	
	무엇이 달라 졌나요?	
	작물의 모습을 사진이나 그림으로 표현해 봅시다	
관찰 소감		
오늘의 별점	<div style="text-align: center;">      </div> <p>(별점을 주고 싶은 만큼 색칠해 주세요)</p>	


 작물을 관찰하며 기록해 봅시다.

관찰 일시	년      월      일      날씨 :	
관찰 내용	작물의 키	
	무엇이 달라 졌나요?	
	작물의 모습을 사진이나 그림으로 표현해 봅시다	
관찰 소감		
오늘의 별점	<div style="text-align: center;">      </div> <p>(별점을 주고 싶은 만큼 색칠해 주세요)</p>	


 작물을 관찰하며 기록해 봅시다.

관찰 일시	년      월      일      날씨 :	
관찰 내용	작물의 키	
	무엇이 달라 졌나요?	
	작물의 모습을 사진이나 그림으로 표현해 봅시다	
관찰 소감		
오늘의 별점	<div style="text-align: center;">      </div> <p>(별점을 주고 싶은 만큼 색칠해 주세요)</p>	









 작물을 관찰하며 기록해 봅시다.


관찰 일시	년      월      일      날씨 :	
관찰 내용	작물의 키	
	무엇이 달라 졌나요?	
	작물의 모습을 사진이나 그림으로 표현해 봅시다	
관찰 소감		
오늘의 별점	<div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> </div> <p>(별점을 주고 싶은 만큼 색칠해 주세요)</p>	






 작물을 관찰하며 기록해 봅시다.


관찰 일시	년      월      일      날씨 :	
관찰 내용	작물의 키	
	무엇이 달라 졌나요?	
	작물의 모습을 사진이나 그림으로 표현해 봅시다	
관찰 소감		
오늘의 별점	<div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> </div> <p>(별점을 주고 싶은 만큼 색칠해 주세요)</p>	

 작물을 관찰하며 기록해 봅시다.


관찰 일시	년      월      일      날씨 :	
관찰 내용	작물의 키	
	무엇이 달라 졌나요?	
	작물의 모습을 사진이나 그림으로 표현해 봅시다	
관찰 소감		
오늘의 별점	<div style="text-align: center;">      </div> <p>(별점을 주고 싶은 만큼 색칠해 주세요)</p>	

 작물을 관찰하며 기록해 봅시다.


관찰 일시	년      월      일      날씨 :	
관찰 내용	작물의 키	
	무엇이 달라 졌나요?	
	작물의 모습을 사진이나 그림으로 표현해 봅시다	
관찰 소감		
오늘의 별점	<div style="text-align: center;">      </div> <p>(별점을 주고 싶은 만큼 색칠해 주세요)</p>	

 작물을 관찰하며 기록해 봅시다.


관찰 일시	년      월      일      날씨 :	
관찰 내용	작물의 키	
	무엇이 달라 졌나요?	
	작물의 모습을 사진이나 그림으로 표현해 봅시다	
관찰 소감		
오늘의 별점	<div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> </div> <p>(별점을 주고 싶은 만큼 색칠해 주세요)</p>	

 작물을 관찰하며 기록해 봅시다.

관찰 일시	년      월      일      날씨 :	
관찰 내용	작물의 키	
	무엇이 달라 졌나요?	
	작물의 모습을 사진이나 그림으로 표현해 봅시다	
관찰 소감		
오늘의 별점	<div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> </div> <p>(별점을 주고 싶은 만큼 색칠해 주세요)</p>	


 작물을 관찰하며 기록해 봅시다.






관찰 일시	년      월      일      날씨 :	
관찰 내용	작물의 키	
	무엇이 달라 졌나요?	
	작물의 모습을 사진이나 그림으로 표현해 봅시다	
관찰 소감		
오늘의 별점	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> </div> <p>(별점을 주고 싶은 만큼 색칠해 주세요)</p>	


 작물을 관찰하며 기록해 봅시다.






관찰 일시	년      월      일      날씨 :	
관찰 내용	작물의 키	
	무엇이 달라 졌나요?	
	작물의 모습을 사진이나 그림으로 표현해 봅시다	
관찰 소감		
오늘의 별점	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> </div> <p>(별점을 주고 싶은 만큼 색칠해 주세요)</p>	









 작물을 관찰하며 기록해 봅시다.


관찰 일시	년      월      일      날씨 :	
관찰 내용	작물의 키	
	무엇이 달라 졌나요?	
	작물의 모습을 사진이나 그림으로 표현해 봅시다	
관찰 소감		
오늘의 별점	<div style="text-align: center;">      </div> <p>(별점을 주고 싶은 만큼 색칠해 주세요)</p>	






 작물을 관찰하며 기록해 봅시다.


관찰 일시	년      월      일      날씨 :	
관찰 내용	작물의 키	
	무엇이 달라 졌나요?	
	작물의 모습을 사진이나 그림으로 표현해 봅시다	
관찰 소감		
오늘의 별점	<div style="text-align: center;">      </div> <p>(별점을 주고 싶은 만큼 색칠해 주세요)</p>	

 작물을 관찰하며 기록해 봅시다.


관찰 일시	년      월      일      날씨 :	
관찰 내용	작물의 키	
	무엇이 달라 졌나요?	
	작물의 모습을 사진이나 그림으로 표현해 봅시다	
관찰 소감		
오늘의 별점	<div style="text-align: center;">      </div> <p>(별점을 주고 싶은 만큼 색칠해 주세요)</p>	

 작물을 관찰하며 기록해 봅시다.

관찰 일시	년      월      일      날씨 :	
관찰 내용	작물의 키	
	무엇이 달라 졌나요?	
	작물의 모습을 사진이나 그림으로 표현해 봅시다	
관찰 소감		
오늘의 별점	<div style="text-align: center;">      </div> <p>(별점을 주고 싶은 만큼 색칠해 주세요)</p>	

 작물을 관찰하며 기록해 봅시다.

관찰 일시	년 월 일 날씨 :	
관찰 내용	작물의 키	
	무엇이 달라 졌나요?	
	작물의 모습을 사진이나 그림으로 표현해 봅시다	
관찰 소감		
오늘의 별점	<div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> </div> (별점을 주고 싶은 만큼 색칠해 주세요)	

 작물을 관찰하며 기록해 봅시다.

관찰 일시	년 월 일 날씨 :	
관찰 내용	작물의 키	
	무엇이 달라 졌나요?	
	작물의 모습을 사진이나 그림으로 표현해 봅시다	
관찰 소감		
오늘의 별점	<div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> <span>☆</span> </div> (별점을 주고 싶은 만큼 색칠해 주세요)	

<참고자료>

4-H그린프로그램, 한국4-H본부

4-H어린이농심학교 벼재배과제학습 관찰일지, 한국4-H본부

벼재배 체험 관찰일지, 농촌정보문화센터

신나는 자연 생태체험, 농촌정보문화센터

KAF-P-001

---

4-H회원과 국민농부를 위한  
**자연사랑 생명사랑 의힘책**

---

발 행 : 2012년 5 월 2 일

인 쇄 : 2012년 5 월 2 일

발행처 : 한 국 4-H 본 부

기 획 : 기 획 홍 보 부

---

주소 : (134-070) 서울시 강동구 명일동 48-1

한국4-H회관 5층

전화 : (02)428-0451 / 팩스 : (02)428-0455

홈페이지 : [www.korea4-h.or.kr](http://www.korea4-h.or.kr)

---