


2013학년도 농심함양현장교육연구대회 연구보고서

지역사회 체험학습과 봉사활동을 통한 청소년인성함양

체험프로그램을 통한 지역사회 나눔의식 생활화

소속(지역/학교(기관)명) : 연 세 중 학 교

성명 : 이 양 수 

< 목 차 >

| | |
|---------------------------|----|
| I . 서 론 | 1 |
| 1. 연구의 필요성 | 1 |
| 2. 연구의 목적 | 2 |
| 3. 연구의 문제 | 2 |
| 4. 연구의 제한점 | 2 |
| 5. 용어의 정의 | 3 |
| II . 이론적 배경 | 5 |
| 1. 슬로푸드 | 5 |
| 2. 슬로푸드 요리교실 | 6 |
| 3. 유기농 | 6 |
| III . 연구의 설계 | 7 |
| 1. 연구의 대상 및 기간 | 7 |
| 2. 체험활동 설정 | 8 |
| IV . 연구의 실천 | 9 |
| 1. 체험활동 슬로푸드 요리교실 | 9 |
| 2. 난 유기농이야 | 16 |
| 3. 배려와 나눔의 활동(봉사활동) | 20 |
| V . 체험활동 만족도 조사 | 23 |
| 1. 슬로푸드요리교실 만족도 조사 | 23 |
| 2. 난 유기농이야 체험활동 만족도 조사 | 25 |
| VI . 요약 · 결론 및 제언 | 26 |
| 1. 요약 | 26 |
| 2. 결론 | 30 |
| 3. 제언 | 31 |
| <참고문헌> | 32 |
| 부록 1. 슬로푸드요리교실 활동 일지 | 33 |
| 부록 2. 난 유기농이야 활동 일지(텃밭일지) | 46 |
| 부록 3. 체험활동 소감문 | 51 |

I. 서론

1. 연구의 필요성

소중하게 접하고 있는 땅, 그리고 그 위에 물, 공기, 제의 버팀목이 되고 있는 동식물들, 이러한 지구촌의 자연환경은 인간 모두에게 생존의 바탕이 된다. 우리 인간은 이러한 자연 환경속에서 함께 생존한다는 사실을 알지만 한순간 망각하고 살아오면서 잘못 파생된 자연 피해의 원인들로부터 위협받는 현실에 봉착하고 있다.

청소년들은 학교생활의 제한을 받기 때문에 폭넓은 봉사활동을 하는데 다소 어려움이 뒤따른다. 그럼에도 불구하고 봉사활동을 권장하는 것은 경험으로 알 수 있는 기회를 제공하기 위함이다.

봉사활동을 통해서 얻는 효과로는 인간 존중 정신과 태도 형성, 사회성 개발, 자신감과 지도력 형성, 공동체 의식 함양, 민주시민으로서의 책임감 형성, 보람 있는 여가 생활, 진로 선택에 도움을 주게 된다.

지역사회와 연계한 체험활동을 통해 봉사활동을 진행되면, 지역사회에 대한 이해를 넓힐 수 있다. 즉 체험활동과 봉사활동을 통해 교육의 장을 학교뿐만 아니라 지역사회에까지 확대하는 효과를 얻을 수 있고, 또한 학교와 지역의 관계를 증진시킬 수 있기 때문에 학교가 지역사회로부터 고립되지 않고 서로 협력하고 교류할 수 있는 유기적인 관계를 형성할 수 있다.

학생들이 체험활동과 봉사활동을 함으로서 지역의 문제를 담당할 자원 인사로 성장하게 될 수 있으며, 지역사회에서 활발하게 봉사활동을 펼치게 될 것이다.

이에 기인하여 본 연구에서는 학생들과 지역사회에서 진행되는 프로그램을 통한 치유와 나눔의 의식을 높임으로써 나눔의 의식을 생활화하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 지역사회에서 진행되는 체험활동 프로그램인 슬로푸드요리교실, 난 유기농야, 그리고 유기농테마파크에서 진행되는 봉사활동 프로그램에 참여하여 우리의 먹거리의 소중함과 올바른 식생활 습관을 형성키고, 식생활 습관을 통한 나의 몸을 치유하는 동시에 우리 지역 사회에 어려운 분들에게 우리가 가꾼 것을 나누는 나눔의 생활화하기 위한 연구이면 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 지역사회와 연계한 체험활동인 프로그램을 계획하고

둘째, 건강한 식습관을 통하여 우리의 먹거리의 소중함을 일깨우고

셋째, 체험 요리교실과 텃밭가꾸기(난 유기농야)를 통하여 내 고장에서 생산되는 먹을 거리에 대한 관심을 높이고, 우리의 식생활을 돌아보는 시간을 갖고

넷째, 식생활에 관영하는 모든 사람들의 노력에 감사하는 태도와 지역 사회를 돌아보는 나눔의 정신을 생활화하기 위함이다.

3. 연구의 문제

이상의 연구 목적 달성을 위한 문제는 다음과 같다.

가. 체험활동 프로그램과 봉사활동을 어떻게 연계할 것인가?

나. 체험활동 프로그램과 봉사활동 프로그램을 어떻게 실천할 것인가?

다. 체험활동 프로그램과 봉사활동 프로그램이 학생들의 봉사활동의식 생활화에 미치는 효과를 어떻게 검증할 것인가?

4. 연구의 제한점

본 연구 실천에 있어 다음과 같은 제한점이 있다.

첫째, 본 연구의 대상은 동아리활동 4-H회 학생 18명을 대상으로 하였기 때문에 이전의 연구와 다른 연구 결과가 나타날 수 있다.

둘째, 본 연구는 교과활동과는 별도로 동아리활동 시간을 이용한다.

셋째, 본 연구에서 만족도조사자료는 표준화된 자료가 미흡한 관계로 문헌과 선행연구자료를 참고하여 자체 제작하였으므로 도구의 타당도와 객관도가 엄격히 검증되지 못하였다.

5. 용어의 정의

가. 체험학습

체험학습이란 한정된 공간과 경직된 학습 방법에서 벗어나 체험의 장을 넓히고 폭넓은 학습기회를 제공하여 활달한 기상과 풍부한 정서, 건강한 신체, 창의적인 지성을 계발하는 학습 방법이다.

나. 슬로푸드

슬로푸드는 우리가 먹는 음식이 어디에서 왔는지, 신선한 제철 재료와 우리 전통음식이 얼마나 맛있는지를 느끼면서 스스로 좋은 음식을 선택할 수 있도록 도와주며 자신의 건강뿐만 아니라 내 이웃과 공동체에게 건강한 먹을거리를 나누는 식생활교육이다.

슬로푸드는 전통적이며 지속가능한 음식과 식재료를 지키며, 경작법과 가공법을 보존하고 식물과 동물의 생물종다양성을 보호합니다. 슬로푸드는 우리의 식문화 유산을 형성하는 역사적, 미적, 사회적 가치를 보존합니다. 슬로푸드는 좋고(Good), 깨끗하며(Clean), 공정(Fair)한 음식을 말한다.

Good는 신선하고 맛 좋은 제철음식, 지역음식

Clean는 음식생산과 소비과정이 지구환경과 동물복지, 인간의 건강을 해치지 않는 음식

Fair은 소비자에게는 합리적인 가격을 생산자에게는 공정한 보상을 지불하는 음식을 뜻한다.

다. 행복도시락

슬로푸드 요리교실 마지막 수업 시간에 도시락을 만들어 독거노인, 소외계층 등 주변의 소외된 이웃과 좋은 음식을 나눠 먹는 시간을 갖는 것을 의미한다.

라. 유기농(有機農 Organic Agriculture)이란

유기(有機)는 어떤 조직이나 현상을 서로 연관되게 하는 하나하나의 구성 부분 또는 그 이음매를 비유적으로 이르는 말이다.

다시 말하면 지구를 하나의 살아있는 생명체로 여기고 책임의식을 가지고 지구를 아프게 할 수 있는 화학비료나 농약, 기타 인위적인 수단을 되도록 배제하면서 지구와 인간 모두가 공생할 수 있는 방법을 찾는 농업형태라 할 수 있다.

마. 텃밭가꾸기

여가생활이나 자가소비를 위한 채소생산을 위해서 도시민에게 좁은 면적으로 구획을 나눈 농지 또는 주말농장을 일컫는다.

바. 봉사활동

자발성, 공익성, 지속성을 기본 특성으로 하는 활동으로 나눔과 배려의 봉사활동 실천으로 이웃과 서로 협력하는 마음을 기르고 호혜정신을 갖도록 한다. 봉사활동은 교내 봉사활동, 지역사회 봉사활동을 학생들이 자기 중심의 사고에서 벗어나 개인, 집단, 사회의 문제들을 인식하고 협동정신과 공동체 의식을 갖게 하여 민주시민으로서의 기본 자질을 기르는데 있다.

II. 이론적 배경

1. 슬로푸드

슬로우 푸드 Slow Food는 패스트푸드 Fast Food의 반대적 개념으로 1986년, 이탈리아 북부 피에몬테주의 브라(Bra)의 마을에서 슬로푸드 운동이 시작되었다. 이때, 고라라는 식생활 문화 잡지의 편집자였던 칼로 페트리니가 이탈리아 아르치라는 단체의 한 부문으로 “아르치·고라”라는 미국 음식의 모임을 만든 것이 시작이다.¹⁾

아르치 자체는 120만 명의 이상의 회원을 수반하는 풀뿌리 이탈리아 문화의 부흥 운동 조직으로 토착 문화와 관계를 기반으로 하여 1986년 이탈리아 로마에 패스트푸드의 대명사라 할 수 있는 맥도널드가 들어오면서 맛에 있어 까다롭기로 유명한 이탈리아 사람들이 패스트푸드에 대한 반대 운동을 일으키게 됐고, 이 때 슬로우 푸드란 단어가 처음 등장했다.

슬로우 푸드 운동은 식탁에서 누릴 수 있는 즐거움을 되찾고 고급스러운 미각을 개발하는 데 중점을 둔다. 이를 위해 각 나라의 전통음식을 재발견하고 보전하는 것, 그리고 인체에 유해한 화학비료나 농약 등을 사용하지 않고 재배한 친환경적인 농산물을 사용하는 것 등이 슬로우 푸드의 목적이 라고 할 수 있다.

현대로 넘어오면서 슬로우 푸드는 라이프 스타일까지 영향을 미쳤다.

급변하는 현대사회와는 반대로 “느림의 미학을 즐기는 것”이 슬로우 라이프가 지향하는 것인데 여기에는 슬로푸드가 기본적으로 숙성하는 시간이 필요한 중요한 음식문화로서 시작하게 되는 계기가 되었던 것이다.

슬로푸드의 이념은 사바란의 저서가 크게 영향을 주었다고 한다.

1989년의 발표에 “사람은 기뻐할 권리가 있다.”라는 개념을 발표했으며, 국제 슬로푸드 협회 설립 대회의 슬로푸드 선언을 거쳐 국제 운동이 되었다.

1996년의 슬로푸드 법령에는 구체적인 활동에 있어 3 가지 지침이 있다.

첫째, 지킴 : 사라져 가는 우려가 있는 전통적인 식재나 요리, 질 좋은 식품, 와인을 지킨다.

둘째, 가르침 : 아이들과 더불어 소비자에게 맛의 교육을 진행시킨다.

셋째, 지지함 : 질 좋은 재료를 제공하는 생산자를 지킨다.

1) <http://ko.wikipedia.org>

사람이 사람답게 살아가는 것 중에 음식이 가장 중요하지만 슬로우 푸드 운동을 통해 시작된 슬로우 무브먼트 Slow Movement 운동은 무엇을 먹는가에 따라 바뀌는 사람들의 성격처럼 생활을 느긋하게 즐기고 속식, 폭식들을 줄이고 느리고 천천히 식사하며 느리게 운동하고 천천히 생각하는 슬로우라이프 쪽으로 눈을 돌리는 계기가 되었다.

2. 슬로푸드 요리교실

슬로푸드 요리교실은 한식, 장, 김치, 떡, 한과, 흙청류, 차 등 다양한 전통 음식을 배우고 계절에 따른 전통차를 체험하도록 구성하여, 식재료 본연의 맛을 풍부하게 느끼고 자신의 미각을 계발할 수 있도록 미각체험교육을 병행함으로써 패스트푸드에 길들여진 학생들의 미각을 되살려 주는 교육과 더불어 자신이 배우 요리솜씨를 한껏 발휘해서 어려운 이웃에게 행복도 시락나눔을 갖는 교육이다.

3. 유기농

유기농은 말 그대로 농약이나 화학비료들을 사용하지 않고 친환경의 농작물 재배를 기본으로 하고 있다.

유기농이든 아니든 우리가 생산한 농산물은 결국 우리가 먹게 되는 것이기 때문에 특히 신경을 써야하고 유기농으로 하여야 건강한 먹거리와 후대에 물려줄 환경이나 토양 그리고 환경문제까지도 해결 할 수 있게 된다.

농산물은 우리가 직접 먹는 것으로 당연히 친환경이라야 한다. 또한 환경오염을 막아 건강한 생태를 바탕으로 한 농산물을 생산하지 않으면 모든 결과물이 우리에게 지금 바로 나타나거나 혹은 다음세대로 여러 가지 해결하지 어려운 문제를 이어가게 된다.

의료산업이 눈부시게 발전하고 있음에도 이름 모를 질병들이 매년 발생되고 있고 대량생산과 효율 그리고 물질적 가치만을 추구해온 결과가 농약과 화학비료, 각종 고분자 화합물들이 첨가된 정제불명의 먹거리를 낳게 되었고 금수강산의 산하와 물 그리고 토양은 오염되어 지속적으로 문제를 일으키고 있다. 이러한 상황을 유기농산물 운동을 통해 의식이 깨어나고 선진국들의 화학제의 해악을 직간접적으로 경험을 한 상태에서 과거 우리 조상들의 자연과 더불어 농사짓던 지혜와 시골밥상의 우수함을 다시 한 번 생각하게 되고 감탄하게 된다.

Ⅲ. 연구의 설계

1. 연구의 대상 및 기간

가. 연구(지도) 대상 및 기간

- 1) 연구 대상 : 연세중학교 학교 4-H 동아리 학생 18명, 일반학생 2명
(1학년 3명, 2학년 6명, 3학년 11명)
- 2) 연구 기간 : 2013. 3. 2 ~ 2013. 8.31

나. 연구(지도) 절차

| 절 차 | 내 용 | 기 간 |
|-------|---|------------------------|
| 연구 설계 | ○ 주제 설정을 위한 자료 검토 ○ 주제 설정을 위한 자문 및 주제 설정 ○ 1차 연구계획서 작성 및 제출 | 2013.3.2 ~ 2013.6.12 |
| 연구 실천 | ○ 실행목표 1: 슬로푸드요리교실(20명) ○ 실행목표 2: 유기농 텃밭가꾸기 (18명) ○ 실행목표 3: 나눔의 실천 | 2013. 3 ~ 2013. 8.31 |
| 연구 정리 | ○ 만족도 조사 ○ 최종보고서 작성 및 검토 ○ 최종보고서 제출 | 2013. 8.1 ~ 2013. 8.31 |

다. 자료 처리

연구반과 비교반을 설정하지 않으며, 설문지를 활용한 사전 사후 설문 조사를 통해 요리교실, 난 유기농이야 친환경 체험활동에서 만들어진 행복 도시락, 각종 농산물을 지역사회 독거노인분들에게 나누어 드리는 봉사활동을 통하여 나눔의 생활화에 미치는 효과를 확인하고, 수집된 만족도 조사를 토대로 나눔의 생활화에 대한 효과를 알아본다.

2. 체험활동 설정

가. 체험활동 슬로푸드요리교실 설정(4-H 동아리 학생 18명, 일반학생 2명)

**우리의 전통 음식을 경험함으로써 좋고, 깨끗하고, 공정한 슬로푸드 정신을
배움과 더불어 나눔을 실천을 위한 여건을 조성한다.**

나. 유기농 교육(난 유기농이야) 설정 (4-H 동아리 학생 18명)

텃밭가꾸기를 통한 감각기능의 회복, 정서 순화, 지적능력을 향상시킨다.

다. 배려와 나눔의 활동 설정 (4-H 동아리 학생 18명)

봉사활동을 통하여 소외된 이웃과 나눔을 실천하도록 한다.

IV. 체험활동의 실천

1. 체험활동 슬로푸드요리교실²⁾ 설정(학교4-H회원 18명, 일반학생 2명)

우리의 전통 음식을 경험함으로써 좋고, 깨끗하고, 공정한 슬로푸드 정신을 배우고 더불어 나눔을 실천을 위한 여건을 조성한다.

| | |
|--------------------------|-------------------------|
| 가. 건강한 식습관과 슬로식사법 | 나. 맛의 방주-토종종자지킴이 |
| 다. 가까운 먹거리와 계절음식 | 라. 슬로푸드 혁명 |
| 마. 맛있는 혁명 | 바. 음식 시민 |

가. 건강한 식습관과 슬로식사법(음식명상) 1주차

1) 미각교육과 필요성

현재 학생들 중에는 음식을 먹어도 맛을 잘 모르겠다는 미각장애인이 늘고 있다고 한다. 화학조미료와 식품첨가물에 길들여져 순수한 맛에 대한 섬세함을 잃어버리고 자극적인 맛을 즐기다 보니 미각이 둔해지는 것이다.

미각교육은 시각, 후각, 촉각, 미각, 청각의 오감을 총동원하여 음식을 이해하도록 돕는 교육이다. 이 학습을 통해 학습자는 음식을 어떻게 접근하고 이해하는지를 배우게 된다.

2) 음식명상

음식을 먹는 과정에 일어나는 생각과 몸의 다섯 가지 감각(시각, 후각, 촉각, 미각, 청각)에 최대한 집중해 보는 것이다. 음식이 내 앞에 오기까지의 과정과 음식의 색깔, 향, 질감, 맛, 온도 음식이 나와 만나서 발생하는 소리, 순간 순간 나에게 일어나는 생각, 감정, 욕구를 있는 그대로의 느낌을 관찰한다. 학생들이 음식명상을 통하여 음식의 맛과 향을 느끼는 것이 얼마나 중요성을 인식하고 음식의 맛을 즐기는 교육의 필요성을 인식하게 되었다.

2) 슬로푸드 문화원에서 주관한 프로그램임

| | | |
|---|---|--|
|  |  |  |
| 음식 명상(자르기) | 음식명상(씹기) | 음식 명상 감상문 |

3) 돌나물장김치 만들기 실습

봄철의 구미를 돋우는 새콤하고 시원한 김치이다. 돌나물은 청,열,소,종,해,독,간염에도 좋다고 하며 어린 줄기와 잎은 김치를 담아 먹는데 향과 맛이 있으며 연한 순은 나물로 무쳐 먹는다.

| | | |
|--|--|---|
|  |  |  |
| 음식 맛의 느낌 발표 | 돌나물장김치 만들기 | 돌나물장김치 만들기 |

나. 맛의 방주³⁾ - 토종 종자 지키기 - 2주차

1) 토종식물(종자)

토종은 우리나라의 자연생태계에서 대대로 살아왔거나 농업생태계에서 농민에 의하여 대대로 사육, 재배 또는 이용되고 선발되어 내려와 우리나라의 기후 풍토에 잘 적응된 동물, 식물 그리고 미생물이다.

2) 유전자 조작 식품

사람이 조작하여 정상 유전자를 돌연변이로 만든 식품, 동물의 유전자를 식물에 집어 넣거나, 반대로 동물 유전자에 식물 유전자나 박테리아를 넣는 경우 또는 자기 스스로 번식 능력을 제거해버리도록 프로그램 된 유전자 변형식물이 터미네이터 종자를 사용한 농민이라면 매년 씨를 뿌릴 때마다 종묘 회사에서 새 종자를 구입해야만 한다. 거대 종묘 회사는 이득이 농민은 경제적 부담만 늘어나는 셈이다. 터미네이터 종자를 사용하지 않는다고 해도 바람이나 곤충에 의해 옮겨와서 정상적인 작물마저 씨앗을 맺지 못하게 되는 위험도 있다. 이런 토종식물과 유전자 조작 식품 교육을 통하여

3) 맛의 방주란 : 맛이 있어야 하며, 특정한 지역과 연관이 있어야 하며, 소농 생산되어야 하며, 지속가능한 농경법으로 재배된 생산물이어야 하며, 없어질 위험에 처한 것이어야 한다고 정의함.

우리의 먹거리가 얼마나 소중한지 인식하게 되었다.



야채 맛의 느낌 표현

야채 맛의 느낌 표현

식습관 점검표

다. 봄별을 담은 쑥 완자탕 만들기 실습



쑥의 맛 느끼기

쑥 완자탕 만들기

쑥 완자탕 완성품

다. 가까운 먹거리와 제철음식 - 3주차

1) 로컬푸드와 글로벌푸드(푸드마일)

로컬푸드는 비료와 농약을 쓰지 않는 유기농 농산물과 가까이에서 직접 기른 과일과 채소, 육류를 말한다. 가까운 지역에서 생산되어 이동 거리 짧고 유통단계도 적고 포장도 과하지 않아 가격이 합리적인 것을 말한다.

글로벌푸드(푸드마일)은 비료와 농약을 사용한 농산물로서 다른 나라에서 기른 과일과 채소, 육류를 말한다. 먼 지역 다른 나라에서 생산되어 이동거리가 길고 유통 단계가 많아 과포장 등으로 가격이 비합리적이다

로컬푸드와 글로벌 푸드 교육은 학생들이 먹는 음식은 어디서 왔을까?에 대해 생각해 보는 교육이다. 우리 나라의 제철음식은 어떤 것이 있고, 제철에 나는 음식을 먹어야 이유를 인식하게 되었다.



제철에 나는 음식 알아보기

제철에 나는 음식 맛하기

제철에 음식 정리하기

2) 탕평채⁴⁾ 음식 만들기 실습

| | | |
|---|---|--|
|  |  |  |
| 탕평채 음식 만들기 과정 설명 | 탕평채 및 오미자 화채 만들기 | 탕평채 및 오지마 화채 완성품 |

라. 슬로푸드 혁명 교육 - 4주차

1) 정크푸드 = 패스트푸드

정크푸드는 높은 열량과 약간의 기본 영양소는 포함하고 있으나 영양가 없는 인스턴트 음식이나 패스트푸드를 총칭하는 단어이다. 충치를 유발하는 당분이 많이 첨가되어 당뇨의 원인이 되거나, 지방, 염분 등과 같은 식품 첨가물을 많이 포함하고 있어 성인병, 비만을 유발시키는 등의 건강에 좋지 않은 음식도 포함한다. 영양가는 없으면서 적은 양으로도 혈당치를 급상승시키고 공복감을 해소 시킨다.

정크푸드의 문제점으로 첫째, 당지수가 높다. 둘째, 비만의 원인을 제거하고 생활 습관 병에 걸린다. 셋째, 계속 먹고 싶어진다.

2) 식품 첨가물

식품첨가물은 식품을 가공하고 조리할 때 식품의 품질을 유지 또는 개선시키거나, 맛을 향상, 색을 유지하게 하는 등의 목적으로 식품 본래의 성분 이외에 첨가하는 물질을 말한다.

식품 첨가물의 사용 목적은 식품의 풍미, 외관향상, 식품의 보존성 향상 및 식중독 예방, 영양소 보충 및 강화, 식품의 품질 향상을 목적으로 사용된다.

3) 슬로푸드 교육

정크푸드와 식품 첨가물의 교육을 통하여 가공식품보다는 자연식품을 선택하게 하고, 물건을 사기 전에는 식품표시를 잘 확인하고 되도록 식품첨

4) 오색의 조화를 이룬 대표적인 음식 중 하나이다. 탕평채는 녹두녹말로 묶을 쑀어 만든 청포묵에 쇠고기, 미나리, 숙주, 홍고추, 황, 백지단을 넣고 초간장으로 새콤달콤하게 무쳐 만든 음식으로 조선 영조때 당과싸움을 막기 위해 고안한 음식이다.

가물이 적게 들어 있는 식품을 고르게 하고, 인스턴스 음식은 되도록 덜 구입하고 되도록 집에서 만들어 먹게 하고, 어묵, 햄 등은 끓는 물에 데쳐서 사용하게 하는 정크푸드에 들어 있는 정제당, 정제가공유지, 식품첨가물이 나의 건강에 미치는 영향을 깨달았고, 가공식품 및 정크푸드를 먹을 때에는 식품표시를 반드시 확인할 것이며, 정크푸드 섭취를 줄이고 건강한 간식을 선택하여 먹을 것을 먹거리의 가치관을 형성하게 되었다.



4) 오색다식 만들기 실습

다식이란 볶은 곡식의 가루나 한약재, 꽃가루 등을 꿀로 반죽하여 뭉쳐서 다식판에 박아 낸 한과이다. 백설기를 말려서 갈아 꿀을 반죽하여 다식판에 찍어내기도 한다. 특히 부스러기가 없다는 특징 때문에 차를 마실 때 함께 먹는 과자라 하여 다식이라 한다.



마. 맛의 혁명 - 5주차

1) 공장형 축산을 친환경 축산물로 변화하자

공장 형 축산은 우리가 먹기 위해 길러지는 가축들을 방목이 아닌 좁은 시설에서 가두어 키우면서 항생제 등 많은 첨가물과 빠른 시일에 키우려는 목적으로 성장호르몬을 투입한 엄청난 양의 곡물을 사료로 먹인다. 이러한 환경에서 사육되는 가축들은 많은 스트레스로 인해 자체내에서 독성이나 육질에 축적되고 면역력 저하로 인해 전염병에 쉽게 노출되며 이들이

배출하는 배설물은 토양과 수질, 대기오염 등의 환경오염문제가 갈수록 심각해지고 있다.

이러한 가축을 친환경으로 재배한 벼의 벼짚이나 쌀겨, 호밀과 보리 등 안전한 사료를 먹이면서, 비좁은 축사가 아닌 축사 밖에서 기를 수 있는 가축은 자유롭게 뛰놀 수 있는 환경에서 기르고 놀아서 기를 수 없는 돼지, 등은 콘크리트 바닥이 아닌 바닥에 톱밥이나 미생물, 풀 등을 깔아줘서 냄새가 나지 않는 자연과 가장 가까운 환경에서 기르는 것을 말한다. 이런 환경에서 키운 축산물이어야 그 고기를 먹는 사람이 안전할 수 있다. 따라서 미래의 축산물은 친환경속에서 자란 육류 및 물고기 등을 먹어야 된다는 것을 인식하게 되었다.

2) 곡채식의 중요성

콩에는 우리 몸에 중요한 뼈를 만드는 성분이 들어 있고, 콩 식품 중에 하나인 두부는 우리 몸의 신진대사와 성장 발육에 꼭 필요한 영양이 다량 함유되어 있어서 스트레스를 많이 받고 자란 가축들의 고기섭취는 적게 먹으면서 고기만큼 영양이 풍부한 채소나 곡물 그리고 콩 중심의 식품을 먹는 것이 바람직하다는 것이다.

채소속에는 풍부한 섬유질과 파이토케미컬이 들어 있어서 우리 몸에 유해한 항산화물질이나 세포손상을 억제하는 작용해 건강을 유지시켜주는 성분이 육류보다는 채소로 몸에 좋다는 것은 인식하게 되었다.



맛있는 음식 혁명 특강(불편한 육류)

3) 우리 몸의 오장육부와 5가지 색깔 음식

우리 몸에는 오장 육부가 있다. 이 오장 육부에 맞는 컬러푸드에 있다. 컬러푸드는 초록색은 간의 기능을 도와주며 해독작용을 하고, 빨간색은 심장병예방, 노화방지에 탁월하다. 또 노란색은 식용증진과 성장을 도우며 생리작용 활성화를 시켜주고, 하얀색은 고혈압, 심장병예방, 폐의 기능보완을 검정색은 콜레스테롤 수치를 떨어드리고 신장기능보완을 도와 주시는 역할을 한다. 이런 음식에는 비빔밥이 대표음식이다.

4) 봄 향기 솔솔 ‘향기 비빔밥’

우리 고유의 비빔밥은 모든 재료를 쌀과 함께 한 솥 넣고 조리하는 것이 아니라 여러 가지 단일 찬으로 조리한 후 따로 지은 밥 위에 그 찬들을 넣고 비빔하는 것이다. 이러한 비빔밥의 유래를 크게 나눠보면 농어문화에서 태생된 비빔밥, 군사문화에서 태생된 비빔밥, 노동문화에서 태생된 비빔밥, 의례 문화에서 태생된 비빔밥, 사찰 문화에서 태생된 비빔밥과 세시민속에서 태생된 오신채비빔밥인 입춘비빔밥 등 여섯 가지 유래를 들 수가 있다.



비빔밥 만들어 먹기 실습

바. 음식 시민 교육 - 6주차

음식 시민이라 하면 첫째, 음식을 중요하게 여긴다. 둘째, 음식을 감사하게 여긴다. 셋째, 음식에 잘 안다. 넷째, 음식을 만들거나 다루는 기술을 가지고 있다. 다섯째, 음식과 올바른 관계를 맺고 있다. 여섯째, 지역의 경제, 사회, 환경 측면에서 지속 가능한 식량체계의 구조화를 지지할 수 있는 진정한 음식시민이어야 하는 것을 인식하게 되었다.



행복도시락 만들기

2. 유기농 교육(난 유기농이야)⁵⁾ 설정 (4-H 동아리 학생 18명)

텃밭가꾸기를 통한 감각기능의 회복, 정서 순환, 지적능력을 향상시킨다.

가. 무엇을 가꾸어 볼까

나. 어떻게 심을까

다. 식물의 이해

라. 친환경 미생물 만들기

마. 수확물로 음식만들기

가. 무엇을 가꾸어 볼까

1) 농사계획 세우기

예로부터 우리 조상들은 절기에 따라 농사를 지었다. 씨를 뿌리고 가꾸고 거두는 데는 모두 적당한 시기가 있기 때문에 미리 계획을 세워 시기를 놓치지 않는 것이 무엇보다 중요하다. 농작물은 농부의 발자국 소리를 듣고 자란다고도 한다. 자주 돌보아야 풍성한 결실을 얻을 수 있다.

우선 농사계획 세우기에는 먼저 텃밭에 심을 작물을 결정한다. 왜냐하면 씨앗뿌리는 시기는 봄, 여름, 가을로 나누어 계획을 세우고, 수확시기도 고려해서 일년 내내 식탁이 풍성하도록 계획을 세워야 하기 때문이다. 또 작물별 면적과 위치를 결정해야 한다. 결정한 면적에 따라 효율적으로 자리배치를 한다. 키가 커서 햇볕을 가리는 옥수수나 자리를 많이 차지하는 호박은 가장자리나 자투리땅을 활용하며 된다.

학생들이 직접 텃밭계획을 세우고 각종 씨앗을 심는 과정을 통하여 우리의 음식이 어떤 과정을 통하여 식탁에 올라오는 과정을 알게 되었다.

2) 감자심기

씨감자 크기는 30-50g 정도가 적당하며, 감자가 크면 씨눈 2-3개가 볼도록 서너 토막으로 잘라서 쓴다. 적당한 크기로 비닐에 구멍을 내고 꽃삽을 기준으로 2/3정도의 깊이로 흙을 덜어내며 5-8cm 정도가 적당한 깊이다.

5) 유기농테마파크 박물관에서 실시한 체험프로그램

더 깊게 파면 싹이 올라오는 것이 더디게 되지만, 감자는 크게 달린다. 하지만 싹이 올라와서 성공하게 되는 확률은 줄어들게 된다. 감자는 자른 면이 아래로 눈이 위로 오도록 심고, 감자 심는 간격은 꽃삽 키 만큼 25-30cm의 간격만 줘도 충분하다.



감자 심는 방법

3) 감자심기 활동



텃밭 조성

감자 심기 및 병충해 예방하기(비교작물)

나. 어떻게 심을까

텃밭에 자연분류가 중요한 이유는 점목 등에 필요한 유연관계, 연작장애 개선을 위한 돌려짓기, 병충해를 예방하기 위한 자연분류가 중요하다는 것을 알게 되었다.

| | | | | |
|-----------|--------------------------|---------------|-----------------|---|
| 가지과 | 고추, 가지, 토마토, 감자 | 상추 (영식용) | 20 * 20 |  |
| 박과 | 오이, 호박, 참외, 수박, 박, | 동작 (영식용) | 50 * 20 | |
| 배추과 | 배추, 양배추, 브로콜리, 무, 갓, 겨자무 | 당근 (영식용) | 60*15 | |
| 국화과 | 숙갓, 상추, 머위, 치커리, 엔디브, 우엉 | 목화 (영식용) | 60*25 | |
| 명아주과 | 비이트, 근대, 시금치 | 배추 (영식용) | 75*45 | |
| 산형화과 | 당근, 미나리, 셀러리, 파슬리, 고수 | 양배추 (영식용) | 70*60 | |
| 백합과 | 마늘, 양파, 쪽파, 파, 아스파라거스 등 | 상파, 수박 | 180*60, 180*120 | |
| 식물학적 자연분류 | | 파종시기 모종 심는 간격 | | 씨 뿌리는 방법 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|---------------------|---------------------|----|----|----|----|----|---------------------|----|----|----|----|----|---------------------|----|----|----|----|----|---------------------|----|----|----|-------------|-------------|
| <div><div>텃밭운영설계</div><table><tr><td>수미</td><td>용역</td><td>상추, 배추, 양 배추, 당근</td><td>정리</td><td>수박</td><td>종수</td></tr><tr><td>수미</td><td>자재</td><td>상추, 배추, 양 배추, 당근</td><td>정리</td><td>수박</td><td>종수</td></tr><tr><td>수미</td><td>씨종</td><td>상추, 배추, 양 배추, 당근</td><td>정리</td><td>수박</td><td>종수</td></tr><tr><td>수미</td><td>야채</td><td>상추, 배추, 양 배추, 당근</td><td>정리</td><td>수박</td><td>종수</td></tr></table></div> | 수미 | 용역 | 상추, 배추, 양 배추, 당근 | 정리 | 수박 | 종수 | 수미 | 자재 | 상추, 배추, 양 배추, 당근 | 정리 | 수박 | 종수 | 수미 | 씨종 | 상추, 배추, 양 배추, 당근 | 정리 | 수박 | 종수 | 수미 | 야채 | 상추, 배추, 양 배추, 당근 | 정리 | 수박 | 종수 | <div></div> | <div></div> |
| 수미 | 용역 | 상추, 배추, 양 배추, 당근 | 정리 | 수박 | 종수 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 수미 | 자재 | 상추, 배추, 양 배추, 당근 | 정리 | 수박 | 종수 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 수미 | 씨종 | 상추, 배추, 양 배추, 당근 | 정리 | 수박 | 종수 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 수미 | 야채 | 상추, 배추, 양 배추, 당근 | 정리 | 수박 | 종수 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 텃밭 운영 설계 | 학생들의 텃밭설계 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

다. 식물의 이해

2달 후 일찍 심은 야채를 채소를 하는 날이다. 학생들은 자기들이 씨를 파종했던 것이 얼마나 자라는지 확인하면서 일부 야채(상추)를 수확하고, 또 다른 모종(참외, 수박)을 심어 봄으로서 식물이 어떻게 성장하는지 어떻게 관리하는지를 알게 된 시간이다.

| | | | |
|--|--|---|--|
|  |  |  |  |
| 나만의 정원 만들기 | 수박의 성장과정 | 수박 성장 과정 표현 | 참외 성장과정표현 |

라. 친환경 약품 만들기

1) 감자수확하기

3월 말에 심었던 감자를 수확하는 날이다. 학생들이 심었던 감자가 얼마나 많이 달렸을까? 얼마나 크게 나올까? 기대감을 가지고 텃밭으로 향했다. 각 조에 해당하는 밭에서 감자를 수확하는데 각 조 마다 희비가 교착한다. 왜 우리 조 감자는 조금 달렸을까하는 의문이 많다.

| | | | |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| 텃밭으로 GO | 감자 수확의 즐거운 표정 | | 수확물 |

2) 친환경 미생물 만들기

마요네즈를 활용한 친환경 병충해 만들어 보았다. 마요네즈를 200 : 1로 맞추어 농작물에 자연적 친환경적인 농약을 만들어 직접 농작물에 뿌려보는 시간을 가졌다. 학생들이 신기해하고 놀라움을 금치 못했던 체험이었다.

| | | |
|---|---|--|
|  |  |  |
| 친환경 약품 만들기 재료 | 친환경 제품 만드는 과정 작성 | |

마. 수확물로 음식 만들기 - 감자 음식 만들기 -

학생들 직접 수확한 감자로 다양한 음식을 만들어 동네 노인분들에게 음식 대접하는 시간을 가졌다.

감자를 가지고 다양한 음식을 만들 수 있다는 것을 알게 되었고, 우리의 농산물을 얼마나 소중한 것과 다른 사람에게 음식을 나누어 줄 다는 것이 얼마나 어렵고, 힘들고, 뿌듯함을 동시에 느끼는 시간이었다.

| | | |
|---|---|--|
|  |  |  |
| 감자전 만들기 | 감자 수제비 만들기 | 감자 백음 만들기 |
|  |  |  |
| 감자치즈볼 만들기 | | 감자전 완성품 |
|  |  |  |
| 감자치즈볼 완성품 | 동네 노인분 식사중 | 행사완료후 기념촬영 |

3. 배려와 나눔의 활동 설정 (4-H 동아리 학생 18명)

봉사활동을 통하여 소외된 이웃과 나눔을 실천하도록 한다.

가. 불우이웃돕기행사참여

나. 행복도시락 배달

다. 동네노인분들식사대접하기

가. 불우이웃돕기 행사참여

남양주 유기농테마파크에서 진행하는 2013년 5월 4일부터 5월 5일 우리함께 어린이나 이벤트 행사 유기농 솜사탕 만들기, 슬로푸드 간식 체험, 페이스페인팅, 아트 풍선을 만들어 주는 행사에 연세중학교 4-H 회원이 직접 참여하여 어린이들에게 서투 솜씨로 직접 페이스페이팅을 그려주고, 아트풍선을 만들어 주는 활동에 참여 하였다. 다른 사람들이 그려주고 만들어 주며, 나도 한번 그려보고, 만들어 보고 싶다는 마음이 간절하였는데, 불우이웃돕기 행사에 학생들이 직접 참여 하여 페이스페이팅을 어린이에게 그려주고, 아트 풍선을 만들어 주니 너무나 행복하였고 마음이 뿌듯하여 다른 사람에게 무엇인가를 베풀어 준다는 것이 이런 마음이었구나 알게 되었다고 한다. 학생들이 어린이에게 그려준 페이스페이팅, 아트풍선이 한명, 한명이 불우한 이웃들에게 나누어 주는 성금이라서 더욱 열심히 참여하게 되었고, 앞으로 어려운 사람들에게 도움을 줄 수 있다면 언제든지 참여할 의사가 있다고 하였다. 어려운 사람을 사랑하는 마음과 실천하는 행동 습관을 형성하는 행사가 되었다.



나. 행복도시락 배달

2013년 신나는 청소년 슬로푸드요리교실에서는 6주간의 수업 중 마지막 수업에 5주 동안 배웠던 전통 슬로푸드 요리를 복습하면서 도움이 필요한 분들에게 행복 도시락을 만들어서 전달하는 시간을 가졌다. 건강하고 (Good), 깨끗하고(Glean), 공정한(Fair)라는 슬로푸드 정신을 충분히 살려서 나눔의 정신을 배우는 아주 의미 있는 시간을 만들었다. 패스트푸드로부터 파생되는 먹을거리를 요리하는 조리기술을 갖추는 것은 필수이다. 그러나 이런 조리기술이 단지 자신만의 건강을 위해서만 사용되어지는 것이 아니라 남을 위해 사용되는 것은 더욱 바람직한 일이고 아름다운 공동체를 만들어가는 원동력이 되는 것을 알게 하였다.

| | | |
|---|---|--|
|  |  |  |
| 행복 도시락 신문 기사 내용 | 정성들여 만들어요 | 정성들여 만들어진 행복도시락 |
|  |  |  |
| 행복도시락 배달후 찰칵 | 모두가 하나되는 시간 | 편지와함께하는행복도시락 |

다. 마을노인분들 음식대접하기

‘탁탁탁탁’ 칼질하는 소리, ‘보글보글’ 물이 끓는 소리가 요란하다. ‘지글지글’ 기름에 튀기는 음식 냄새는 후각을 자극한다. 여기는 학생들이 마을 노인분들을 음식을 대접하기위해 슬로푸드요리교실에 배운 실력을 뽐내고 있는 곳입니다. 요리 주제는 자유지만, 한 가지 중요한 조건을 충족해야만 합니다. 바로 요리의 주재료는 바로 우리가 수확한 감자입니다.

학생들의 손길이 바쁘게 움직이고 각 조 마다 준비한 주제에 맞게 열심히 만들어 주변 어르신들께 대접해 유기농테마파크 관계자 및 참석환

어르신들께 큰 호응을 받았고 학생들 스스로 뿌듯함을 느끼는 활동이었다.

| | | | |
|--|--|---|--|
|  |  |  |  |
| 각 조 요리주제를 설정한 음식만드는 중 | | | |
|  |  |  |  |
| 감자 볶음 | 감자 수제비 | 감자전 | 감자 치즈볼 |
|  |  |  |  |
| 완성된 음식들 | 맛있게 드세요 | | 기념촬영 |

V. 체험활동 만족도 조사

1. 슬로푸드 요리교실의 만족도 조사

가. 설문 방법 : 6주차(마지막회) 수업 종료 후 설문 조사

나. 설문 응답 : 20명

다. 설문 내용 및 결과 : 수업에 대한 전반적인 만족도(이론교육 학습을 포함) - 약80%

1) [이론수업]에서 배운 내용이 앞으로의 나의 건강한 식생활에 도움이 된다고 생각한다.

① 예 : 16명 ② 아니오 : 0명 ③ 잘 모르겠다 : 4명

2) [조리교육은 생명을 지키는 교육이다.]에 대해 이해하고 집에서도 조리하는 일을 실천하겠다.

① 예 : 14명 ② 아니오 : 1명 ③ 잘 모르겠다 : 5명

3) [씹을수록 건강해진다]에 대해 이해하고 앞으로 실천해 보려고 노력하겠다.

① 예 : 16명 ② 아니오 : 1명 ③ 잘 모르겠다 : 3명

4) [현미밥의 가치]를 이해하고 앞으로 여건이 된다면 현미밥을 먹을 생각이 있다.

① 예 : 15명 ② 아니오 : 2명 ③ 잘 모르겠다 : 3명

5) [좋은 먹을거리의 기준 4가지]이 나의 건강과 환경에 미치는 영향을 고려하여 음식을 선택할 것이다.(슬로푸드/로컬푸드/친환경농산물/공정무역을 통한 음식)

① 예 : 15명 ② 아니오 : 2명 ③ 잘 모르겠다 : 3명

6) [환경을 변화시키는 먹을거리]육류 과일 섭취에 따른 나의 건강과 환경에 미치는 영향을 이해하고 육류 과일 섭취를 줄일 것이다.

① 예 : 16명 ② 아니오 : 1명 ③ 잘 모르겠다 : 3명

7)[제철음식]제철 음식 선택의 필요성을 이해하고 앞으로 가급적 제철에 나는 음식을 선택할 것이다.

① 예 : 18명 ② 아니오 : 0명 ③ 잘 모르겠다 : 2명

8) [내가 먹는 것이 3대를 간다]야식, 과식, 비만의 문제점을 이해하고 규칙적인 식생활을 위해 노력할 것이다.

① 예 : 19명 ② 아니오 : 0명 ③ 잘 모르겠다 : 1명

9) [요리실습]요리 실습을 하면서 집에서 학교에서 나의 식사를 위해 준비하는 분의 노고를 알게 되었나요?

① 예 : 16명 ② 아니오 : 2명 ③ 잘 모르겠다 : 2명

10) [행복도시락]앞으로도 어려운 이웃들에게 좋은 먹을거리를 만드는 기회가 있다면 동참하겠습니까?

① 예 : 17명 ② 아니오 : 1명 ③ 잘 모르겠다 : 2명

11) 다음 이런기회(슬로푸드요리교실)가 있다면 참여하겠습니까?

① 예 : 17명 ② 아니오 : 0명 ③ 잘 모르겠다 : 3명

2. 난 유기농이야 체험활동 만족도 조사

가. 설문 방법 : 5회차(마지막회) 수업 종료 후 설문 조사

나. 설문 응답 : 18명

다. 설문 내용 및 결과 :

1) 가장 좋았던 강의 는 몇 강입니까?

- ① 1강 - 무엇을 가꾸어 볼까요?(2명)
- ② 2강 - 어떻게 자랄까요?(1명)
- ③ 3강 - 식물의 이해 (0명)
- ④ 4강 - 친환경 비료/거름 만들기(7명)
- ⑤ 5강 - 친환경으로 농사 짓기 및 요리활동 (8명)

2) 1번 항목의 이유는 무엇입니까?

- ① 관심 있는 분야 (2명) ② 흥미 있는 강의 (8명)
- ③ 생활에 유익 (8명) ④ 기타 (0명)

3) 개선이 필요한 강의는 몇 강입니다.

- ① 1강 - 무엇을 가꾸어 볼까요?(2명)
- ② 2강 - 어떻게 자랄까요?(1명)
- ③ 3강 - 식물의 이해 (10명)
- ④ 4강 - 친환경 비료/거름 만들기(3명)
- ⑤ 5강 - 친환경으로 농사 짓기 및 요리활동 (2명)

4) 3번 항목의 이유는 무엇입니까?

- ① 관심 없는 분야 (13명) ② 진행 기술 부족(3명)
- ③ 생활에 유익하지 않음(0명) ④ 기타 (2명)

5) 5강에서 실시한 프로그램(지역 노인분들 식사 만들어드리기) 만족도는?

- ① 매우 만족 (15명) ② 만족 (2명) ③ 보통 (1명) ④ 불만적(0명)
- ⑤ 매우 불만족 (0명)

6) 전체적인 프로그램의 만족도는?

- ① 매우 만족 (4명) ② 만족 (11명) ③ 보통 (3명) ④ 불만적(0명)
- ⑤ 매우 불만족 (0명)

VI. 요약 · 결론 및 제언

1. 요약

가. 체험활동 슬로푸드요리교실 요약

1) 건강한 식습관과 슬로식사법

음식을 먹는 과정에 일어나는 생각과 몸의 다섯 가지 감각(시각, 후각, 촉각, 미각, 청각)에 최대한 집중해 보는 것이다. 음식이 내 앞에 오기까지의 과정과 음식의 색깔, 향, 질감, 맛, 온도 음식이 나와 만나서 발생하는 소리, 순간 순간 나에게 일어나는 생각, 감정, 욕구를 있는 그대로의 느낌을 관찰한다. 학생들이 음식명상을 통하여 음식의 맛과 향을 느끼는 것이 얼마나 중요성을 인식하고 음식의 맛을 즐기는 교육의 필요성을 인식하게 되었다.

2) 맛의 방주 - 토종 종자 지키기 -

사람이 조작하여 정상 유전자를 돌연변이로 만든 식품, 동물의 유전자를 식물에 집어 넣거나, 반대로 동물 유전자에 식물 유전자나 박테리아를 넣는 경우 또는 자기 스스로 번식 능력을 제거해버리도록 프로그램 된 유전자 변형식물이 터미네이터 종자를 사용한 농민이라면 매년 씨를 뿌릴 때마다 종묘 회사에서 새 종자를 구입해야만 한다. 거대 종묘 회사는 이득이 농민은 경제적 부담만 늘어나는 셈이다. 터미네이터 종자를 사용하지 않는다고 해도 바람이나 곤충에 의해 옮겨와서 정상적인 작물마저 씨앗을 맺지 못하게 되는 위험도 있다. 이런 토종식물과 유전자 조작 식품 교육을 통하여 우리의 먹거리가 얼마나 소중한지 인식하게 되었다.

3) 가까운 먹거리와 제철음식

로컬푸드는 비료와 농약을 쓰지 않는 유기농 농산물과 가까이에서 직접 기른 과일과 채소, 육류를 말한다. 가까운 지역에서 생산되어 이동 거리 짧고 유통단계도 적고 포장도 과하지 않아 가격이 합리적인 것을 말한다.

글로벌푸드(푸드마일)은 비료와 농약을 사용한 농산물로서 다른 나라에서 기른 과일과 채소, 육류를 말한다. 먼 지역 다른 나라에서 생산되어 이동거리가 길고 유통 단계가 많아 과포장 등으로 가격이 비합리적이다

로컬푸드와 글로벌 푸드 교육은 학생들이 먹는 음식은 어디서 왔을까?

에 대해 생각해 보는 교육이다. 우리 나라의 제철음식은 어떤 것이 있고, 제철에 나는 음식을 먹어야 이유를 인식하게 되었다.

4) 슬로푸드 혁명 교육

정크푸드와 식품 첨가물의 교육을 통하여 가공식품보다는 자연식품을 선택하게 하고, 물건을 사기 전에는 식품표시를 잘 확인하고 되도록 식품첨가물이 적게 들어 있는 식품을 고르게 하고, 인스턴스 음식은 되도록 덜 구입하고 되도록 집에서 만들어 먹게 하고, 어묵, 햄 등은 끓는 물에 데쳐서 사용하게 하는 정크푸드에 들어 있는 정제당, 정제가공유지, 식품첨가물이 나의 건강에 미치는 영향을 깨달았고, 가공식품 및 정크푸드를 먹을 때에는 식품표시를 반드시 확인할 것이며, 정크푸드 섭취를 줄이고 건강한 간식을 선택하여 먹을 것을 먹거리의 가치관을 형성하게 되었다.

5) 맛의 혁명

콩에는 우리 몸에 중요한 뼈를 만드는 성분이 들어 있고, 콩 식품 중에 하나인 두부는 우리 몸의 신진대사와 성장 발육에 꼭 필요한 영양이 다량 함유되어 있어서 스트레스를 많이 받고 자란 가축들의 고기섭취는 적게 먹으면서 고기만큼 영양이 풍부한 채소나 곡물 그리고 콩 중심의 식품을 먹는 것이 바람직하다는 것이다.

채소속에는 풍부한 섬유질과 파이토케미컬이 들어 있어서 우리 몸에 유해한 항산화물질이나 세포손상을 억제하는 작용해 건강을 유지시켜주는 성분이 육류보다는 채소로 몸에 좋다는 것은 인식하게 되었다.

6) 음식 시민 교육

음식 시민이라 하면 첫째, 음식을 중요하게 여긴다. 둘째, 음식을 감사하게 여긴다. 셋째, 음식에 잘 안다. 넷째, 음식을 만들거나 다루는 기술을 가지고 있다. 다섯째, 음식과 올바른 관계를 맺고 있다. 여섯째, 지역의 경제, 사회, 환경 측면에서 지속 가능한 식량체계의 구조화를 지지할 수 있는 진정한 음식시민이어야 하는 것을 인식하게 되었다.

나. 난 유기농 교육(난 유기농이야)설정

1) 무엇을 가꾸어 볼까?

우선 농사계획 세우기에는 먼저 텃밭에 심을 작물을 결정한다. 왜냐하면 씨앗뿌리는 시기는 봄, 여름, 가을로 나누어 계획을 세우고, 수확시기도 고려해서 일년 내내 식탁이 풍성하도록 계획을 세워야 하기 때문이다. 또 작물별 면적과 위치를 결정해야 한다. 결정한 면적에 따라 효율적으로 자리배치를 한다. 키가 커서 햇볕을 가리는 옥수수나 자리를 많이 차지하는 호박은 가장자리나 자투리땅을 활용하며 된다.

학생들이 직접 텃밭계획을 세우고 각종 씨앗을 심는 과정을 통하여 우리의 음식이 어떤 과정을 통하여 식탁에 올라오는 과정을 알게 되었다.

2) 어떻게 심을까?

텃밭에 자연분류가 중요한 이유는 접목 등에 필요한 유연관계, 연작장애 개선을 위한 돌려짓기, 병충해를 예방하기 위한 자연분류가 중요하다는 것을 알게 되었다.

3) 식물의 이해

학생들은 자기들이 씨를 파종했던 것이 얼마나 자라는지 확인하면서 일부 야채(상추)를 수확하고, 또 다른 모종(참외, 수박)을 심어 봄으로서는 식물이 어떻게 성장하는지 어떻게 관리하는지를 알게 된 시간이다.

4) 친환경 미생물 만들기

마요네즈를 활용한 친환경 병충해 만들어 보았다. 마요네즈를 200:1로 맞추어 농작물에 자연적 친환경적인 농약을 만들어 직접 농작물에 뿌려보는 시간을 가졌다. 학생들이 신기해하고 놀라움을 금치 못했던 체험이었다.

5) 수확물로 음식 만들기

학생들 직접 수확한 감자로 다양한 음식을 만들어 동네 노인분들에게 음식 대접하는 시간을 가졌다.

감자를 가지고 다양한 음식을 만들 수 있다는 것을 알게 되었고, 우리의 농산물을 얼마나 소중한 것과 다른 사람에게 음식을 나누어 줄다는 것이 얼마나 어렵고, 힘들고, 뿌듯함을 동시에 느끼는 시간이었다.

다. 배려와 나눔의 활동 설정

1) 불우이웃돕기 행사 참여

남양주 유기농테마파크에서 진행하는 2013년 5월 4일부터 5월 5일 우리함께 어린이나 이벤트 행사 유기농 솜사탕 만들기, 슬로푸드 간식 체험, 페이스페인팅, 아트 풍선을 만들어 주는 행사에 연세중학교 4-H 회원이 직접 참여하여 어린이들에게 서투 솜씨로 직접 페이스페이팅을 그려주고, 아트풍선을 만들어 주는 활동에 참여 하였다.

2) 행복도시락 배달

건강하고(Good), 깨끗하고(Glean), 공정한(Fair)라는 슬로푸드 정신을 충분히 살려서 나눔의 정신을 배우는 아주 의미 있는 시간을 만들었다. 패스트푸드로부터 파생되는 먹을거리를 요리하는 조리기술을 갖추는 것은 필수이다. 그러나 이런 조리기술이 단지 자신만의 건강을 위해서만 사용되어지는 것이 아니라 남을 위해 사용되는 것은 더욱 바람직한 일이고 아름다운 공동체를 만들어가는 원동력이 되는 것을 알게 하였다.

3) 마을노인분들 음식대접하기

‘탁탁탁탁’ 칼질하는 소리, ‘보글보글’ 물이 끓는 소리가 요란하다. ‘지글지글’ 기름에 튀기는 음식 냄새는 후각을 자극한다. 여기는 학생들이 마을 노인분들을 음식을 대접하기위해 슬로푸드요리교실에 배운 실력을 뽐내고 있는 곳입니다. 요리 주제는 자유지만, 한 가지 중요한 조건을 충족해야만 합니다. 바로 요리의 주재료는 바로 우리가 수확한 감자입니다.

학생들의 손길이 바쁘게 움직이고 각 조 마다 준비한 주제에 맞게 열심히 만들어 주변 어르신들께 대접해 유기농테마파크 관계자 및 참석한 어르신들께 큰 호응을 받았고 학생들 스스로 뿌듯함을 느끼는 활동이었다.

2. 결 론

본 농심함양 현장 체험활동을 통해 얻은 결론은 다음과 같다.

첫째, 슬로푸드 요리교실을 통하여 다양한 내용을 이해하고, 음식문화에 관한 이해와 지식을 확장할 수 있다.

둘째, 한국의 슬로푸드인 전통음식을 경험함으로써 좋고, 깨끗하고, 긍정적인 슬로푸드 정신을 배움과 더불어 나눔을 실천하는 습관을 형성할 수 있었다.

셋째, 제철에 나오는 채소 음식을 접해 봄으로써 채식 중심의 식생활로 개선될 수 있다는 것을 알게 되었다.

넷째, 유기농 교육을 통하여 지구를 하나의 살아 있는 생명체로 여기고 책임의식을 가지고 지구를 아프게 할 수 있는 화학비료나 농약, 기타 인위적인 수단을 되도록 배제하면서 지구와 인간 모두가 공생할 수 있는 방법을 찾는 농업의 방법을 알게 되었다.

다섯째, 자주 접하지 않은 유기농 관련 지식을 프로그램과 도움 자료를 통하여 터득하고 이를 일상 생활 속에서 유용하게 활용할 수 있었다.

여섯째, 슬로푸드요리교실을 통하여 배운 요리 기술을 발휘하여 행복도시락과 동네노인분들에게 도시락과 음식을 만들어 이웃과 나눔을 실천할 수 있는 방법을 알게 되었다.

3. 제언

체험 활동 결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 슬로푸드요리교실, 유기농 교육 활동이 교육과정에 많이 들어나지 않고 있으므로, 슬로푸드교육과 유기농 교육에 대한 지식과 가치 요소를 좀 더 정교하게 다양하게 구성하여 학년별, 학교별로 짜임새 있게 구성할 필요가 있다.

둘째, 슬로푸드, 유기농 교육에 대한 인식이 부족한 학생들을 위해 학생들이 사이에서 슬로푸드, 유기농의 활성화 될 수 있도록 유기농에 대한 세미나 및 토론 등의 연구와 활동이 필요할 것이다.

셋째, 슬로푸드와 유기농을 인지하고 있는 것도 중요하지만 어려서부터 습관화가 이루어지지 않으면 실천이 쉽지 않음을 알 수 있다. 그러므로 지속적인 지도와 생활화 방안이 강구되어야 한다.

넷째, 학교에서의 식생활(슬로푸드)교육도 중요하지만 가정에서 부모가 모범을 보이면서 학교와 지역이 연계된 지도가 잘 이루어져야겠다.

< 참 고 문 헌 >

- 교육부(2000), 특별활동·재량활동 교육과정의 편성과 운영.
- 농촌진흥청(2010), 도시농업.
- 김종덕(2009), 먹을거리 위기와 로컬푸드
- 서경적(2010), 위기의 밥상, 농업
- 이효원(2009),유기농업원론.
- 제레미 리프킨(2002), 육식의 종말
- 존 로빈스(2000), 육식: 건강을 망치고 세상을 망친다.1,2.
- 황교익(2010), 미각의 제국.
- 김용곤(2012), 지역사회 연계를 통한 효과적인 맞춤형 창의적체험활동운영
방안.
- 이재숙(2012), 건강 으뜸이를 위한 체험보물찾기 프로그램 적용을 통한 올바른
식생활 습관 형성.

※ 체험활동 프로그램 참여 기관

1. 슬로푸드 요리교실 : 남양주시 조안면 삼봉리 소재 (사)슬로푸드문화원
2. 난 유기농이야 : 남양주시 조안면 삼봉리 소재 - 유기농테마파크박물관

< 부 록 >

1. 슬로푸드 학습지

가. 나의 식습관 점검하기

<나의 식습관 점검하기>

| | | | | | | | |
|-----|------|-----|---|------|-----|----|-----|
| 학교명 | 영제 3 | 실습조 | 조 | 학년/반 | 3/1 | 성명 | 김현진 |
|-----|------|-----|---|------|-----|----|-----|

◆ 해당 칸에 V 표시로 적어주세요.

| 점 검 사 항 | 항상 5 | 자주 4 | 보통 3 | 가끔 2 | 전혀 1 | |
|---|---------|---------|---------|---------|---------|---|
| 1. 아침이나 점심을 굶고 저녁이나 밤늦게 많이 먹는다. | | | | | ✓ | |
| 2. 밥을 한 그릇 이상 먹는다. | | | | | ✓ | |
| 3. 밥먹은 배가 부를 때까지 먹는다. | | | | ✓ | | |
| 4. 밥보다는 간식을 더 많이 먹는다. | | | ✓ | | | |
| 5. 식사 후에 배가 불러도 맛있는 것이 있으면 또 먹는다. | | | ✓ | | | |
| 6. 배고프지 않을 때도 그릇에 담긴 것을 모두 먹는다. | | | | ✓ | | |
| 7. 저녁을 많이 먹는다. | | | ✓ | | | |
| 8. 친구나 가족의 권유로 쉽게 과식한다. | | ✓ | | | | |
| 9. 배가 많이 고프는 마구 먹는다. | | ✓ | | | | |
| 10. 채소나 나물은 잘 먹지 않는다. | | | | ✓ | | |
| 11. 고기나 기름진 음식(튀김)을 자주 먹는다. | | | ✓ | | | |
| 12. 맛있는 음식을 보거나 냄새 맡거나 도는 음식물 가까이 있으면 과식하고 싶은 욕구를 느낀다. | | ✓ | | | | |
| 13. 정크푸드를 매일 한 가지 이상 먹는다. (라면, 피자, 치킨, 햄버거, 처탈, 아이스크림, 길거리 음식, 탄산음료) | | | ✓ | | | |
| 14. 음식을 먹으며 다른 행동을 함께 한다. (다른 것 : TV보기, 책보기, 돌아다니기, 게임하기, 전화통화 등) | | ✓ | | | | |
| 15. 잠들기 전 2~3시간 사이에 음식을 먹는다. | | | ✓ | | | |
| 16. 항상 곁에 먹을 것을 많이 사다둔다. | | | | ✓ | | |
| 17. 공부할 때나 텔레비전 볼 때 무엇인가를 먹는다. | | | | ✓ | | |
| 18. 텔레비전에서 식품광고가 나오면 기억했다 사 먹는다. | | | | | ✓ | |
| 19. 식사는 10분 이내로 마친다. | | | | | ✓ | |
| 20. 어떤 감정이 일어날 때 음식을 마구 먹는다. (지루함, 분노, 화남, 우울함, 불안, 짜증, 좌절, 외로움, 스트레스 등) | | ✓ | | | | |
| 합계: | 52 점 | 0 | 20 | 18 | 10 | 4 |

| | |
|----------|---|
| 80점~100점 | 현재 위험한 상태예요. 당장 식습관을 고쳐야 해요. 나쁜 식습관은 앞으로 여러 가지 질병을 일으킬 수 있기 때문이에요. 이제부터라도 올바른 식생활을 적극 실천하려는 노력이 필요해요. |
| 50점~79점 | 바람직한 식습관도 있지만 그렇지 않은 부분도 있어요. 더욱 좋은 식생활을 위해 조금 더 노력이 필요하며 올바른 식사지침을 항상 염두에 두고 생활해 보세요. |
| 20점~49점 | 바람직한 식습관을 가지고 있어요~ 현재와 같은 식습관을 유지하고 식사지침의 중요한 점을 항상 염두에 두고 생활해 보세요. |


나는 이럴 때 이런 음식을 먹어요.

| 학교명 | 반수 | 실습조 | 조 | 학년/반 | 3-1 | 성명 | 2023년 |
|-----|---|-----|---|------|-----|----|-------|
| 1 | 나의 마음을 편안하게 해주는 음식 치즈 | | | | | | |
| 2 | 내가 매우 먹고 싶은 음식 홍콩차, 맥도날드, 맥도날드 치즈 | | | | | | |
| 3 | 내가 매우 싫어하는 음식 수박, 사과, 감, 토마토, 파스타, 감자, 감자칩, 감자칩, 감자칩 | | | | | | |
| 4 | 내가 슬프거나 기분 나쁠 때 먹는 음식 치즈 | | | | | | |
| 5 | 내가 위와 같이 음식을 선택한 이유는 무엇일까? 홍콩차, 맥도날드, 맥도날드 치즈 | | | | | | |
| 6 | 다른 친구와 내 것과 겹치거나 비슷한 것들이 있을까? 홍콩차가 겹칠까 같다 | | | | | | |

음식 명상을 하고 나서

| | | | | | | | |
|-----|----|-----|---|------|-----|----|-----|
| 학교명 | 강남 | 실습조 | 조 | 학년/반 | 3.1 | 성명 | 유재철 |
|-----|----|-----|---|------|-----|----|-----|

1) 음식을 바라보았을 때 색과 모양이 어땠나요?

① (2) → 둥글썩썩, 검붉은색, 산적새, 죽은새, 네가새, 당근새, 호박새...


2) 음식을 만져보았을 때 손에 어떤 느낌이 있었나요?

부드러웠다

3) 음식을 먹어 보았을 때 입안에서 느껴지는 감촉은 어땠나요?

부드러웠다. 텅텅했다

4) 음식의 맛은 어땠나요?

달콤한맛

5) 음식을 먹으면서 어떤 생각과 마음이 떠올랐나요?

맛있었다. 말기름과 산물꽃의 조합이 좋았다.
 그아래와 밑 두꺼비는 양면이 (떠들었다)

6) 음식을 먹으면서 어려웠던 점은 어떤거였나요?

청장군이 음미하면서 벗어났다

7) 나의 음식을 먹는 태도(씹는 속도, 기분, 집중정도)는 어땠나요?

↓ ↓ ↓
 느릿이였다 조았다 조금느릿했다

음식 명상을 하고나서

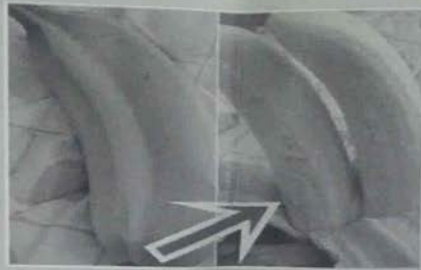
| | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|------|-----|----|-----|
| 학교명 | 연세중 | 실습조 | 4 조 | 학년/반 | 2/1 | 성명 | 이재현 |
|-----|-----|-----|-----|------|-----|----|-----|

- 1) 음식을 바라보았을 때 색과 모양이 어땠나요?
 노란 무랑타고, 허옇게서 노란색과 갈색이
 바탕이 되었고 둥근 형태였습니다
- 2) 음식을 만져보았을 때 손에 어떤 느낌이 있었나요?
 만질때 끈적끈적하고 촉촉한 느낌이었습니다
- 3) 음식을 먹어 보았을 때 입안에서 느껴지는 감촉은 어땠나요?
 반죽이 많이 씹혀서 빨리 씹히고 물이 되었습니다
- 4) 음식의 맛은 어땠나요?
 달고 짭짤하고, 조금의 맛이 강해있고 감칠맛이
 많이 있습니다.
- 5) 음식을 먹으면서 어떤 생각과 마음이 떠올랐나요?
 갈아먹을 제비하듯이 기운이 매우 빨리 떨어진 곳에서
 휴식을 보았을 것입니다.
- 6) 음식을 먹으면서 어려웠던 점은 어떤거였나요?
 갈아먹을 용기가 없고, 달고 짭짤한 맛은 잘 발효되지 않은
 마늘을 맛보기 힘들었고 갈아먹을 발효시간이 없어서
- 7) 나의 음식을 먹는 태도(씹는 속도, 기분, 집중정도)는 어땠나요?
 갈아먹는 속도가 빨라졌고, 용기는 느리게 받았습니다.

나. 우리 종자 지키기

2. 유전자 조작식품 구별하는 법을 알아보기

유전자 조작 바나나는 어떻게 구분할까?



3. 100대 식품가공업체에게 유전자조작식품생산을 하지 말 것을 요구하는 편지 쓰기

식품가공업체 ...

안녕하세요! 저는 경기도에 사는 한 중1 소녀입니다. ~~제가~~ 이렇게 편지를 보낸 이유는 유전자조작식품 생산을 자제 해주시면 했기 때문입니다. 슬로푸드라는 요리교실에서 유전자 조작 나뭇잎을 알게되었기 때문입니다. 10~20년 후에는 사람들이 변형이 되면 어떻게 되요...

4. 유전자 조작 시험기관에 그들의 책임을 알리는 편지쓰기 이렇게 부탁드릴게요...

여러분! "유전자 조작 식품 생산"이란 말을 들어보셨나요? 부탁드리겠습니다
2013.4
"슬로푸드 요리교실"에서 공부하~~고~~ 알게 되었습니다. 솔직히 "유전자"에
하기 전까 지는 '뭐... 그다지' 라는 생각 밖에 없었습니다. 그런데, 나뭇잎을 먹
니, ~~나~~ 변형이 알려야 할 생각이 들었습니다... ~~유전자~~ 유전자 조작 식품을 먹게 되
~~나~~ ~~몸~~ 몸이 잘못하면 변형이 될수도 있고, 남자가 남자를 좋아하
자가 여자를 좋아하게 되는 경우도 생기고, 여자가 아기를 낳지 못
은도 생각도 있다. 물론 한두번 먹으면 변형이 될 리~~가~~ 없지
는 양을 ~~초~~ ~~하~~ ~~경우~~ 우리의 몸이 그렇게 변하게 되~~것~~입니다. 그
~~유전자~~ 유전자시험 기관은 유전자 조작에 잘못을 인정하지 않는다고 합니다.

< 사라진 씨앗 > 동영상을 보고

1. (동영상 시청 전) 종자에 대한 어떤 생각을 가지고 있었나요?

모든 종자가 항상 건강하고 좋은 우리나라의
것이란 생각했다

2. 종자가 사라지면 어떤 문제점이 있는지 3가지만 적어보세요.

① 종자가 사라지면 종자에 대한 통은 지워야 한다

② 음식을 얻을 수 없다

③ 종자의 가치가 떨어지며, 유전자들을 조작하는 일들이
생길 것이다.

3. (동영상 시청 후) 종자에 대한 어떤 생각을 하게 되었나요?

종자가 정말 소중한다는 것을 알게 되었다.

※식량주권(食糧主權)이란

생태계에 안전하고 지속가능한 방법으로 생산된 건강하고 문화적으로 적합한
식량에 대한 국민들의 권리이며, 국민들이 자신의 고유한 식량과 농업체계를
결정할 수 있는 권리이다.

다. 요리교실

조리미각노트 1주차

연세중 학교 1 학년 1반 이름: 권유정

| | | |
|--|---|------|
| 실습요리의 식재료 | 돌나물장김치 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ■ 주재료 : 돌나물, 무 ■ 부재료 : 배, 땅, 잣, 미나리, 쪽파, 실고추, 다시마 ■ 양념 : 마늘, 생강, 국간장 | |
| ※ 내가 처음 맛보는 식재료는 무엇인가요? | | 돌나물 |
| ※ 오늘 메뉴의 식재료를 오감으로 경험하고 아래에 기록하세요. | | |
| 감각별 | 느낌을 표현하기 | 식재료명 |
| 시각(색, 모양) | 분홍하고 조록색 이었다. | 돌나물 |
| 청각 (씹을 때 소리) | 사각사각거리는 소리가났다. | 미나리 |
| 미각 (주요하게 느끼는 맛) | <input type="checkbox"/> 단맛 <input type="checkbox"/> 신맛 <input type="checkbox"/> 쓴맛 <input type="checkbox"/> 짠맛 <input checked="" type="checkbox"/> 감칠맛 | 돌나물 |
| 후각(향) | 톡 톡하다. | 미나리 |
| 촉각 (씹을 때 감촉) | 조록하고 아삭했다. | 돌나물 |
| ※ 오감으로 느낀 식재료를 한 문장으로 표현해보기(맛표현을 참고) | | |
| 조록색 미나리와 돌나물이 너무 새로웠다. | | |
| 겉질째 10회와 50회 씹어보고 맛을 비교해 보세요. | 10회 씹고 느껴지는 맛 정정 톡톡이났다. | |
| | 50회 씹고 느껴지는 맛 너무 써서 먹기가 힘들다. | |
| 실습요리 소감 | 돌나물장김치 | |
| | 다른 무나 배와 함께 먹는 돌나물이 새콤달콤 너무 맛있었다. | |
| | 돌나물 두부겉절이 | |
| 매콤 짭짤한 돌나물과 두부가 함께 먹기에 정말 좋은 것 같다. | | |

- 20 -

조리미각노트 2주차

여세중

학교

1학년

1반

이름:

최유정

| | | |
|--|---|------|
| 실습요리의 식재료 | 숙완자탕 | |
| | ■ 주재료 : 생숙, 쇠고기 ■ 부재료 : 두부, 새송이 버섯, 들깨가루 ■ 기 타 : 다시마, 무, 국간장, 소금, 다진파, 참기름, 후추 | |
| ※ 내가 처음 맛보는 식재료는 무엇인가요? | | 생숙 |
| ※ 오늘 메뉴의 식재료를 오감으로 경험하고 아래에 기록하세요. | | |
| 감각별 | 느낌을 표현하기 | 식재료명 |
| 시각(색, 모양) | 연두색이고 단풍잎처럼 뽀족한모양 | 생숙 |
| 청각 (씹을 때 소리) | 아삭아삭 | // |
| 미각 (주요하게 느끼는 맛) | <input type="checkbox"/> 단맛 <input type="checkbox"/> 신맛 <input checked="" type="checkbox"/> 쓴맛 <input type="checkbox"/> 짭맛 <input type="checkbox"/> 감칠맛 | // |
| 후각(향) | 단 향이 난다. | // |
| 촉각 (씹을 때 감촉) | 잔글잔글, 우드럽다, 종이를 씹는것 같다. | // |
| ※ 오감으로 느낀 식재료를 한 문장으로 표현해보기(맛표현을 참고) | | |
| 단풍잎 같은 것이, 향은 달더니 향이 너무강해서 쓰다 | | |
| 검질째 10회와 50회 씹어보고 맛을 비교해 보세요. | 10회 씹고 느껴지는 맛 <u>맛이 쓰다.</u> 50회 씹고 느껴지는 맛 <u>향이 점점 진해지고, 더이상 먹기힘든다</u> | |
| 실습요리 소감 | 숙완자탕 | |
| | 맛있었지만, 조금 느끼하고 질리는 것 같았고, 다른 조에 비해 못만든것 같아서 아쉬웠다. | |
| | 매밀차 | |
| 따뜻한 너무 맛있는 것 같다. 계속 먹고 싶었다. | | |

조리미각노트 3주차

연세중 학교 _____ | 학년 _____ | 반 이름: 최유정

| | | |
|--|---|--------------------|
| 실습요리의 식재료 | 탕평채 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ■ 주재료 : 청포묵 ■ 부재료 : 쇠고기, 미나리, 숙주, 구운 김, 달걀, 당근 ■ 양념 : 소금, 들기름, 국간장, 식초, 설탕, 깨소금, 파, 마늘 | |
| ※ 내가 처음 맛보는 식재료는 무엇인가요? | | 청포묵 |
| ※ 오늘 메뉴의 식재료를 오감으로 경험하고 아래에 기록하세요. | | |
| 감각별 | 느낌을 표현하기 | 식재료명 |
| 시각(색, 모양) | 반달 모양. | 요미자 |
| 청각 (씹을 때 소리) | 아삭아삭. | // |
| 미각 (주요하게 느끼는 맛) | <input checked="" type="checkbox"/> 단맛 <input checked="" type="checkbox"/> 신맛 <input type="checkbox"/> 쓴맛 <input type="checkbox"/> 짭맛 <input checked="" type="checkbox"/> 감칠맛 | // |
| 후각(향) | 시큼한 향 | // |
| 촉각 (씹을 때 감촉) | 부드러웠다. | // |
| ※ 오감으로 느낀 식재료를 한 문장으로 표현해보기(맛표현을 참고) | | |
| 새콤달콤한 편기같은 요미자 | | |
| 겹절채 10회와 50회 씹어보고 맛을 비교해 보세요. | 10회 씹고 느껴지는 맛 | 조금 쓰다. |
| | 50회 씹고 느껴지는 맛 | 너무 쓰고 무슨 양인지 모르겠다. |
| 실습요리 소감 | 탕평채 | |
| | 이것저것 골라 맛을수 있었전것 같다. | |
| | 딸기오미자화채 달고 맛있게 잘 먹은 것 같다. 앞으로 집에서 많이 해먹어야겠다 | |

조리미각노트 4주차

| | | |
|---------------------------------------|--|-------------------------|
| 실습요리의 식재료 | 오색다식 | |
| | ■ 주재료 : 녹말가루, 백년초가루, 송화가루, 말차가루, 흑임자가루 ■ 부재료 : 조청, 설탕, 꿀, 현미유 | |
| ※ 내가 처음 맛보는 식재료는 무엇인가요? | | |
| ※ 오늘 메뉴의 식재료를 오감으로 경험하고 아래에 기록하세요. | | |
| 감각별 | 느낌을 표현하기 | 식재료명 |
| 시각(색, 모양) | 노란색 | 송화가루 |
| 청각 (씹을 때 소리) | X | 흑임자가루 |
| 미각 (주요하게 느끼는 맛) | <input checked="" type="checkbox"/> 단맛 <input checked="" type="checkbox"/> 신맛 <input type="checkbox"/> 쓴맛 <input type="checkbox"/> 짭맛 <input type="checkbox"/> 감칠맛 | 백년초가루 |
| 후각(향) | 과한향 | 흑임자가루 |
| 촉각 (씹을 때 감촉) | 뽀얀 | 송화가루 |
| ※ 오감으로 느낀 식재료를 한 문장으로 표현해보기(맛표현을 참고) | | |
| 백년초가루 달콤새콤하다. | | |
| 실습요리 소감 | 겹절재 10회와 50회 씹어보고 맛을 비교해 보세요. | |
| | 10회 씹고 느껴지는 맛 _____ 50회 씹고 느껴지는 맛 _____ | |
| | 오색다식 | |
| | • 생각보다 많이 달랐다. • 면도가 까다롭다. | |
| | | 뽕잎차 |
| | | 50회 씹어보니 타식음료 먹으니 맛있었다. |

조리미각노트 5주차

영세중 학교 1 학년 1 반 이름: 최유정

| | | |
|--|--|----------------|
| 실습요리의 식재료 | 향기비빔밥 | |
| | ■ 주재료 : 현미밥 ■ 부재료 : 도라지, 미나리, 냉이, 유채, 방풍나물이나 취나물, 당근, 새송이버섯, 쇠고기 ■ 양념 : 들기름, 고추장, 국간장, 설탕, 파, 마늘, 통깨, 김 | |
| ※ 내가 처음 맛보는 식재료는 무엇인가요? | | 세안나물 |
| ※ 오늘 메뉴의 식재료를 오감으로 경험하고 아래에 기록하세요. | | |
| 감각별 | 느낌을 표현하기 | 식재료명 |
| 시각(색, 모양) | 보통보통하게 생겼다 | 세안나물 |
| 청각 (씹을 때 소리) | 사각사각 | '' |
| 미각 (주요하게 느끼는 맛) | <input checked="" type="checkbox"/> 단맛 <input type="checkbox"/> 신맛 <input checked="" type="checkbox"/> 쓴맛 <input type="checkbox"/> 짭맛 <input type="checkbox"/> 감칠맛 | '' |
| 후각(향) | 무지했다. | '' |
| 촉각 (씹을 때 감촉) | 무드러웠다. | '' |
| ※ 오감으로 느낀 식재료를 한 문장으로 표현해보기(맛표현을 참고) | | |
| 저장할만 세안나물, 정말 재밌었다. | | |
| 겹질째 10회와 50회 씹어보고 맛을 비교해 보세요. | 10회 씹고 느껴지는 맛 | 조금 쓰다. |
| | 50회 씹고 느껴지는 맛 | 맛이 전혀 나지 않고 쓰다 |
| 실습요리 소감 | 향기비빔밥 | |
| | 양이나 고추장에 비해 야채가 너무 많이 들어가서 제대로 씹어먹을 수 없었다. | |
| | 숙차 X | |

라. 색소 첨가물


조리

<실습> 식품첨가물을 이용한 색소우유 만들기


※다음의 빈칸을 채우시오.

☆

| 종류 | 딸기우유 | 바나나우유 | 파워에이드 |
|---------------------------------|-----------------------|-------|-----------|
| 합성착색료 | 군지닐 | 자자향색소 | 정색 5호 |
| 합성착향료 | 딸기향 | 바나나향 | 라즈베리향 커피향 |
| 감미료 | 상 액상과당 | 액상과당 | 액상과당 |
| 설탕량(각설탕개수) 각설탕 1개당 3g | 17개 17개 | 약 10개 | 12개 |
| 실험결과 (종류에 따라 무명실을 붙여 봅시다) | | | |
| 실험 후 느낀점 | | | |



11



21 21호

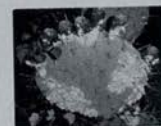
<실습> 식품첨가물을 이용한 색소우유 만들기

※다음의 빈칸을 채우시오.

| 종류 | 딸기우유 | 바나나우유 | 파워에이드 |
|---------------------------------|----------|-------|----------|
| 합성착색료 | 코치닐 색소 | 치자황색소 | 청색 1호 |
| 합성착향료 | 딸기향 | 바나나향 | 라즈베리 과일향 |
| 감미료 | 액상과당 | 액상과당 | 액상과당 |
| 설탕량(각설탕개수) 각설탕 1개당 3g | 6개반 | 약 10개 | 12개 |
| 실험결과 (종류에 따라 무명실을 붙여 봅시다) | | | |
| 실험 후 느낀점 | 맛이 달아졌다. | | |



가시벌레 (가시벌레)의 모습
가시벌레는 가시벌레의 모습입니다.




2. 난 유기농 학습지(텃밭일지)

재배 및 관찰일지 작성하기

| | | | |
|--|----------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| 일시 | 관찰 일자 및 작업시간 그 날의 날씨 기록 | 확인 | |
| 조원 | | 사 용 농 기 구 및 농 자 재 | |
| 재배 및 관찰사진 | | 작업 및 관찰 내용 | |
| 텃밭의 상태 및 관찰 대상의 사진 부착 (테마파크에서 사진 촬영 후 선생님께 전달 예정) | | 텃밭에서의 작업내용과 주의를 기울여 관찰한 내용 기입 | |
| 유레카! | 새로 알게된 흥미로운 사실 기입 | 느낀점 및 보완내용 | 재배과정의 실수나 차후 보완내용 기입 |

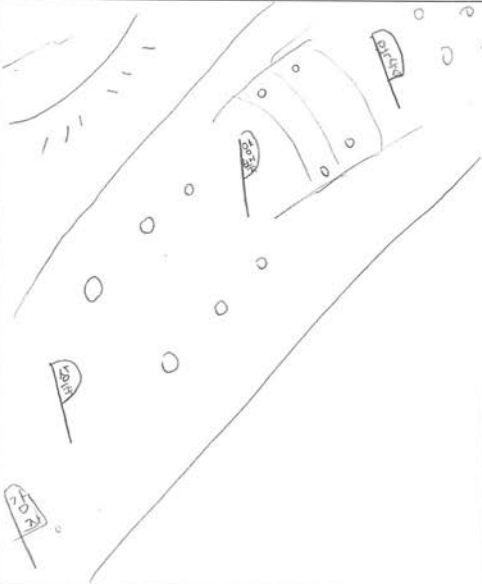


텃밭 일지

| | | | |
|--|---------------------------|--|---------------------------|
| 일시 | 2013년 3월 22일 | 확인 | |
| 조원 | 지은, 연우언니, 정애언니, 유정, 혜림 | 사용 농기구 및 농자재 | 삽, 모종삽, 갈퀴, 경운기, 비닐 감자 |
| 재배 및 관찰사진 | | 작업 및 관찰내용 | |
|  | | <p>밭을 갈고 비닐을 씌운다음 감자를 가로 40cm 세로 30cm 간격으로 씨감자를 심었다.</p> | |
| 유레카! | | 느낀점 및 보완내용 | |
| <p>감자를 심을때 바닥을 위로 문다 가래흙 심는다.</p> | | <p>모두 같이 우리의 텃밭을 파고 비닐을 씌우고 감자를 함께 심어서 재밌었고 ^순 좋았다</p> | |



텃밭 일지

| | | | |
|--|---------------------------|--|----------------------------|
| 일시 | 2013년 4월 12일 | 확인 | |
| 조원 | 지은, 연우언니, 정혜언니, 유경, 혜림 | 사용 농기구 및 농자재 | 모종삽, 옥수수씨, 감자, 양배추, 상추씨 |
| 재배 및 관찰사진 | | 작업 및 관찰내용 | |
|  | | <p>모종삽으로 씨를 넣을 구멍을 판다음 옥수수, 감자, 양배추, 상추 씨를 넣는다. 그리고 양배추 부분에 보몬터널을 깐다</p> | |
| 유레카! | | 느낀점 및 보완내용 | |
| <p>보몬터널을 깔았는데 이보몬터널 의 효과는 병충을 막고 온도유지 해준다</p> | | <p>보몬터널의 효과도 알았고 옥수수, 양배추 씨는 처음 심어봤는데 같이 심으니 재밌었다</p> | |




텃밭 일지

| | | | |
|-------------------|---------------------------|--|---|
| 일시 | 2013년 5월 24일 (금) | 확인 | |
| 조원 | 지은, 연우언니, 정애언니, 유정, 혜경 | 사용 농기구 및 농자재 | X |
| 재배 및 관찰사진 | | 작업 및 관찰내용 | |
| | | <p>안에서 우리조는 수박그림을 그리고 나서 상추를 뽑으러 갔다. 한달 사이에 엄청 많이 자라있었다. 상추가 너무 많아 우리는 크고 좋은 상추를 뽑아 가져왔다</p> | |
| 유레카! | | 느낀점 및 보완내용 | |
| 상추는 길로부터 큰것으로 뽑는다 | | 상추를 직접 심고 뽑으니까 재밌었다 | |



텃밭일지

| | | | |
|---|---------------------------|--|---|
| 일시 | 2013년 6월 21일 (금) | 확인 | |
| 조원 | 지현, 연우언니, 정애언니, 유정, 헤림 | 사용 농기구 및 농자재 | X |
| 재배 및 관찰사진 | | 작업 및 관찰내용 | |
|  | | <p>빈병남겨서 못해서 마요네즈를 사용하던 농약대신 좋게 사용하여 병충을 예방할수 있다고 얘기하였고, 마요네즈 양은 티스푼 한스푼</p> | |
| 유레카! | | 느낀점 및 보완내용 | |
| <p>1.8L 물통에 마요네즈를 넣는다 농약대신 사용할수 있고 그러면 병충을 예방 할수 있다. (마요네즈 성분 계란노른자,기름)</p> | | <p>마요네즈는 먹는것으로만 알고 있었는데 농약대신 사용할수 있다는 것을 새롭게 배웠고 삼가지랑도 재밌었다.</p> | |

3. 소감문

가. 슬로푸드 요리교실

나에게 슬로푸드란?

연세중학교 3학년 조현서

연세중학교에 전학 온 지 얼마 되지 않아 슬로푸드 교실에 가지 않겠냐는 권유를 받았다. 슬로푸드 교실에 대해 물어봤더니 몸에 좋은 음식을 만들어 먹는 곳이라고 했다. 몸에 좋은 음식을 먹는다는 것이 마음에 걸렸다. 평소 나는 채소보다는 빵을 좋아하기 때문이다. 하지만 친구들과 친해질 수 있을 것 같아서 가기로 했다.

슬로푸드 교실에서는 요리만 만들어 먹는 것이 아니었다. 건강한 식습관, 패스트푸드 등에 관하여도 배웠다. 첫날에 만들어 먹었던 음식이 기억에 남는다. 돌나물로 만든 김치와 두부 무침이었다. 돌나물은 먹을 줄은 알지만 특유의 향 때문에 잘 먹지 않는 나물이었다. 그런데 그런 돌나물 으로 밥을 한 공기나 먹었다. 평소에는 눈여겨보지도 않던 음식으로 배가 부르다니! 슬로푸드 교실에 와서 생긴 신기한 일이었다.

평소에 먹는 고기가 건강에도 환경에도 좋지 않다는 것은 머리로는 알고 있던 내용이었다. 그렇지만 육식을 포기하기에는 인상이 충분히 깊지 않아서 고기를 줄이지 않았다. 그런데 2번째, 3번째 시간에 고기가 대량으로 생산되는 과정의 동영상을 보았다. 좁은 우리에서 붙어서 지내는 닭들이 항생제를 먹는 내용이었다. 이제 고기를 많이 먹지 않는다.

음식은 하루를 지낼 때 큰 역할을 한다. 속이 좋지 않아 기분이 좋지 않을 때도 있고 점심 식단을 보고 점심시간이 기다려질 때도 있다. 슬로푸드 교실에서 식습관을 조금이나마 고치고 음식에 대해 많이 알게 되어서 만족한다.

슬로푸드와 나의 변화

연세중학교 3-1 유채림

중학교 2학년 때 처음으로 슬로푸드 요리교실 이라는 동아리 활동에 참여하게 되었습니다. 그 동아리 활동이 저의 음식생활에 큰 변화를 주었습니다. 중학교 2년 내내 슬로푸드 요리교실에서 슬로푸드라는 것을 배우고 그 음식에 무엇이 들어가는지, 그것이 우리에게 어떤 것들을 좋게 하는지 배워가며 내손으로 직접 만들어 맛도 보는 체험을 통해서 음식을 먹는 자세가 달라졌습니다.

한편으로는 음식 식생활 바꾸는 것이 힘들기도 하였습니다. 하지만 슬로푸드에서 배운 대로 실천해보면서 음식을 먹어보고 느껴보니 이 세상에 만들어진 음식은 맛도 중요하겠지만 그것보다 중요한 것은 그 음식에 들어있는 재료와 먹는 태도가 더 중요하다고 생각 되었습니다.

아직까지 제가 먹는 식생활들은 많은 변화가 있는 것은 아니지만 앞으로도 패스트푸드나 제대로 된 음식을 먹기 전에 한번이라도 더 생각을 할 것입니다.

그리고 슬로푸드 요리교실을 참여하고 배운 학생으로써의 자부심을 가지고 좋은 음식 식생활로 바뀌 나가 것입니다.

저에게 슬로푸드요리교실을 하면서 두 번째로 제 자신이 변화했다 생각하는 것은 슬로푸드 요리교실에서의 마지막 수업이었습니다. 지역독거노인 분들에게 도시락을 만들어 직접 배달해 드리는 것이었습니다. 그 기회는 내가 앞으로 많이 경험하지 못할 것이라는 생각 때문인지 여러 가지 생각을 할 수 있는 계기가 되었습니다.

기분 좋게 직접 요리를 하면서 요리 실력도 향상시키고, 지역독거노인 분들 한분 한분 드릴 도시락을 정성 것 만들었습니다. 완성을 하고 드릴 생각을 하니 마음속이 무척 따뜻해져 왔으며 행복하였습니다. 모두가 한마음으로 만들고 한분 한분께 정성 드려 만든 도시락을 전달해 드릴 때 마다 마음 한구석이 씩씩해져오기도 하였습니다. 서로가 의미 있는 시간이었습니다. 서로가 아끼고 배려함으로써 오는 여러 가지 감정에 소중함을 알았습니다.

그리고 힘들게 사시는 모습에도 밝게 맞이해 주시는 것과 웃음을 잃지 않으시는 독거노인 분 들을 보며 가족과 사회와 학교에 불평불만 많았던 저에게 부끄러움을 안겨주었습니다. 그리하여 그 부끄러움으로 인해 내가 생각하는 부정적인 마인드에서 긍정적인 마인드로 바뀌기도 하였던 것입니다.

그것은 나보다 좋지 않은 환경 속에서 지내시고 우리가 해드린 도시락 배달로, 사소한 것에 행복해하시는 모습을 보며 덩달아 행복했던 것입니다. 작은 배려와 나눔이 독거노인 분들 뿐 만 아니라 우리들에게도 마음이 따뜻했던 시간이 아니었나 하는 생각이 들었습니다.

그 시간을 만들어준 슬로푸드요리교실 선생님 감사드리고, 앞으로 고등학교 가셔도 슬로푸드요리교실 활동을 연이어 계속 하고 싶은 생각이 들었습니다. 슬로푸드는 저에게 배려와 나눔과 행복 그리고 겉모습이 아닌 내면의 변화를 주었던 프로그램으로 남아있을 것입니다.

나. 난 유기농이야

난 유기농이야 체험소감문

2학년 이지현

이번에 참가했었던 난 유기농이야 관련강의와 체험은 기대이상으로 너무 재미있었고 그래서 더욱더 기쁜 마음으로 강의에 임했었던 것 같아요. 가끔씩 이해가 되지 않은 부분이나 모르는 단어가 나올 때 집중이 잘 되지 않아 힘든 점도 있었지만 무엇보다도 서로서로 챙기면서 진행했던 언니들이랑 친구들, 동생들이 잘 도와주어서 재미있었던 점도 있었던 것 같습니다. 퀴즈 맞추기 라 던지, 계획을 세워 텃밭을 만들다 던지, 직접포스터나 나무 간판 등을 만들고 땅을 파고 씨를 뿌려 마지막 수확한 것까지 여름 방학 전에 이렇게 뜻 깊은 시간을 보낼 수 있어서 너무 행복했습니다. 그리고 대충대충 시간만 때우시려는 게 아니라 한 개라도 더 가르쳐주고 싶다는 강의선생님이 이번에 저희와 함께 해주셔서 너무나도 기뻐합니다. 처음에 시작 할 때부터 재미있었다고는 말할 수 없을 것 같습니다. 시작할 때부터 형식적인강의라 지루할 수도 있었는데 재미있게 진행해주시고 직접 깨달으라고 항상 강의 끝나고 잠시 하는 학습시간덕분에 지루 하지 않고 재미있던 강의 수업이 었던 것 같습니다. 이번에 가장 힘들었지만 너무 즐거웠던 시간은 아무래도 가장 마지막 수업이 었던 조별 요리대회 었던 것 같습니다. 한명도 빠짐없이 각자 조별요리에 서로 협동하고 비록 많지 않았던 재료임에도 불구하고 중복되는 음식 하나 없이 다 각자만의 색깔을 가진 요리들을 먹어보고 또 만들어 볼 수 있어서 너무 즐거웠던 시간이 었습니다. 다른 조별끼리 서로서로 싸우지도 않고 오히려 서로 먹이고 도와주고 함께했다는 점에서도 무척 뿌듯해하였습니다. 그리고 저희조가 만든 감자전 뿐 만 아니라 다른 조의 맛있는 감자 치즈 볼이나 감자수제비, 감자 채볶음 등을 독고 노인 분들께 조금이나마 나누어 드릴 수 있고 배를 채워 드릴 수 있어서 너무 좋았습니다. 이번 난 유기농이야 관련강의와 체험 , 실습요리교실을 통해 이번 기회가 아니 었으면 평생 몰랐을 뻔한 유익한 강의를 듣고, 나몰라라 하는 사람 한명 없이 조별끼리 협동도 잘하고 물총이나 연필 등을 선물로 받고, 그리고 무엇보다도 언니들과 동생들 사이가 더 두둑 해진 것 같아 한번더 힐링 하는 느낌을 받았습니다. 서로 맡은 역할에 성실히 임하지 않거나 각자의 의견만 서로 내세웠다면 아무리 알찬 강의나 재미있는 실습요리교실도 다 재미없고 지루한 수없이 될 수 있었을 것입니다.

항상 저희 에게 이렇게 좋은 기회 마련 해 주시고, 관심 가져 주셔서 감사합니다. 다음에 또 이런 기회가 있었으면 좋겠습니다. 감사합니다.

4-h 소감문

이 지 은
유기농박물관에서 첫 4-h를 할 때 먼저 조끼리 밭 이름을 만들었는데 서로 그리고 색칠하는 것이 재밌었다. 또한 밭을 함께 심고 캐고 하면서 협동심도 생기는 것 같다. 또 밭과 채소에 대해 잘 모르고 무조건 심은 것이 아니라 먼저 이해를 시켜주시는 점이 가장 좋았던 것 같다. 그리고 처음 심었을 때는 씨앗이었는데 심고 몇일 몇 달이 지나고 비도오고 햇빛도비추면서 그 씨앗이 채소가 되었을 때는 많이 자라서 감탄과 뭔가 우리가 심었다는 뿌듯함이 생겼다. 그래서 재밌는 활동이 되었던 것 같다. 근데 자주 안온 탓인지 땅이 안보일 정도로 너무 많이 자란 것 같다. 정말 지나갈 길도 없었던 것 같다. 그리고 가장 재미있었던 건 마지막에 감자요리를 했던 것이 기억에 남는다. 왜냐하면 요리를 직접하고 할머니, 할아버지께 들고 우리도 서로서로 만든 것을 먹어보는 시간이어서 이다. 또 마지막이라 더 기억에 남는다. 또 열심히 설명해 주신 분도 너무 감사하다. 그래서 앞으로 이런 기회가 있으면 또 할 것 같다.