

단원명: 한국 음식(한식)



재미한국학교 북가주협의회

단원명: 한국 음식

단원 설정의 취지

한 나라의 문화에 있어서 음식이 차지하는 비중은 매우 높기에 한국 문화 교육에서 반드시 필요한 주제인 동시에 학생들이 관심과 흥미를 가지고 수업에 참여할 수 있는 주제이기도 합니다. 학생들이 일상에서 접하고 있는 한국 음식에 대해 배우고 다양한 실습을 해봄으로써 한국 음식의 특별한 점과 건강에 좋은 음식이라는 것을 깨닫고 학생들이 한국 음식에 대한 애정과 긍지를 가지도록 합니다.

단원의 목표

1. 한국 음식의 종류를 알아 보고 이해를 증대시킨다.
2. 한국 음식을 먹을 때의 예절을 안다.
3. 절기에 먹는 음식을 알아본다.
4. 김치와 불고기 등을 만드는 법을 알아본다.
5. 한국 음식의 우수성을 알고 널리 알리고 세계화시킬 수 있는 방안을 생각해본다.

차례

단원명: 한국 음식.....	2
단원 설정의 취지.....	2
단원의 목표.....	2
교사 및 학생을 위한 활동 안내.....	4
교사를 위한 자료.....	6
학생 활동 및 평가지	9
활동 1: 한식 이름 찾기.....	10
활동 2: 우리집의 식사 예절.....	11
활동 3: 젓가락 릴레이.....	12
활동 4: 세계 5 대 건강 식품.....	13
활동 5: 김치의 재료	14
활동 6: 미니북-김치 담기	15
활동 7: 김치 관련 단어 배우기	17
활동 8: 절기 음식.....	18
활동 9: My Favorite Korean Food	19
활동 10: 친구에게 자랑하고 싶은 한식.....	19
활동 11: 한식의 세계화.....	20
활동 12: 나의 한식점, 한식 메뉴판.....	22

교사 및 학생을 위한 활동 안내

1. Power Point 자료 활용 및 학생 활동지 안내

Page	사진 설명	내용
2-3	일상 음식	1. 학생들이 자주 먹는 음식임에도 이름조차 모르는 경우가 많다. 이름을 알고 실생활에 쓸 수 있게 해보자. 밥, 국, 김치, 나물, 찌개, 구이, 조림, 전 등의 조리법이 있음을 알려준다. 2. 파워포인트의 음식 사진을 보면서 학생들이 이미 알고 있는 한식과 그렇지 않은 한식을 알아본다. 학생 활동 1: 7 가지 다른 종류의 조리법에 따른 음식 이름을 알고 내가 좋아하는 음식 이름을 써보기. 접시에 음식 그림이나 사진을 붙이고 상차려보기.
4	한식 상차림	1. 한식 상차림 방법을 보여준다. 2. 밥은 왼편, 국은 오른편에 놓는다. 3. 이와 함께 식사 예절을 알려준다. (교사를 위한 자료 참조) 학생 활동 2: 우리집 밥상을 그림으로 그려보고 각 가정에서 지키는 식사 예절을 3 가지씩 적어본다.
5	젓가락 사용법	1. 쇠젓가락을 사용하는 한민족: 세계에서 쇠젓가락을 사용하는 나라는 한국 뿐이라고 한다. 젓가락을 사용하면 두뇌 발달에 도움이 된다고 함. 2. 젓가락의 바른 사용법을 배워본다. 학생 활동 3: 젓가락 릴레이 및 올바른 젓가락 사용법
6	한식은 세계 5대 건강식품	1. 한식의 좋은 점을 알아본다. 2. 세계 5 대 건강식품을 알아본다. (교사를 위한 자료 참조) 학생 활동 4: 세계 5 개 건강 식품을 그림과 글씨로 짝짓기
7	김치의 영양	1. 학생들에게 한식하면 떠오르는 음식 이름을 말하게 한다. 2. 학생들이 집에서 먹는 김치의 이름을 나누게 한다. 3. 김치의 영양에 대해서 알아본다.
8	한식에만 사용되는 독특한 양념	1. 된장, 고추장, 간장, 젓갈, 마늘, 파, 고추 등의 이름을 안다. 학생 활동 5 김치의 재료 알아보기
9	김치담그기	1. 김치에 들어가는 재료를 알아본다. 2. 김치를 만드는 법에 관한 동영상을 관람한다.(김치 동영상 참조) 3. 김치의 영양을 설명한다. 4. 학생들과 직접 김치를 담가본다. (교사를 위한 자료 참조) 학생 활동 6 김치 담그는 순서 미니북 만들기

		학생 활동 7 김치와 관련된 단어 공부를 한다.
10-14	절기 음식	1. 우리 조상들은 철에 따라 절기에 따라 자연에서 나는 음식을 준비해서 섭취해왔다. 조상들의 슬기로운 점을 알아본다. 2. 각 가정에서 매일 먹는 음식을 말해본다. 3. 더운 여름에 먹는 음식을 알아본다. 4. 설, 추석, 보름날, 동짓날에 먹는 음식을 알아본다. 5. 백일, 돌, 생일에 먹는 음식을 알아본다. 6. 각 가정에서 특별한 날에 먹는 음식을 비교해 본다. 학생 활동 8: 절기 음식표 만들기
15	자랑스러운 한식	1. 친구에게 자랑할 만한 한국음식을 알아본다. 2. 자랑스러운 한식을 어떻게 세상에 알릴지에 대해 생각해 본다. 학생 활동 9: 한 My Favorite Korean Food (초등용) 학생 활동 10: 친구에게 자랑하고 싶은 한식 (중등용) 학생 활동 11: 한식의 세계화 (NIE) (중고등용)
N/A	음식점 놀이	1. 한국음식점에서 맛있게 먹은 음식을 알아본다. 2. [모둠 활동] 한국 음식점을 한다면 어떤 음식으로 어떻게 하면 좋을지를 알아보고 메뉴판을 만들어 발표하게 한다. 가장 많은 손님을 모은 음식점이 이긴다. (음식점 명칭, 특별한 점, 특별 메뉴 등) 3. 다시 가보고 싶은 한국 음식점을 말해보고 그 이유를 알아본다. 학생 활동 12: 나의 한식점 그리고 메뉴판 만들기
N/A	한국 음식 예절 비디오 만들기	1. 가정에서 식사를 할 때에 부모님에게서 배운 예절을 나누어 본다. 2. 종이를 이용 음식을 만들고 상을 차려서 접대해본다. 이때 바른 경우와 잘못된 경우를 행동으로 따라하며 구별해 본다. 3. 저학년들의 경우 행동의 순서를 하게 한다. 선생님은 해설을 하며 학생 또는 선생님이 촬영한다. 4. 고학년의 경우 학생들이 행동을 정하고 역할을 정하며 해설과 촬영까지 직접 진행하게 할 수 있다. 5. 완성되면 함께 비디오를 관람한다. 편집을 하고 배경 음악등을 넣어서 다음 시간에 상영해도 재미있다. 6. 준비물: 일회용 접시, 보울, 컵, 숟가락, 젓가락, 음식처럼 보이게 할 다양한 색깔의 종이, 캠코더
N/A	불고기 만들기	1. 학생들에게 좋아하는 고기 요리를 물어본다. 2. 학생들과 불고기 재기 미니북을 만들어본다. 3. 학생들과 직접 불고기를 만들어 본다. (교사를 위한 자료 참조)

3. 주요 단어 (Vocabulary)

- 절이다 (salt and rest) 소금을 넣어 물기를 빠지게 만든다.
- 젓갈 (fish sauce) 새우, 멸치, 생선에 소금을 넣고 발효시켜 만든 음식.
- (김치를) 버무리다 (stir lightly) 여러가지 재료를 살살 섞다.
- (김치를) 익히다 (ferment) 발효 식품이 발효되도록 시간을 두고 기다리다.
- (김치가) 시다 (turn sour) 김치등이 오래 발효되어서 새콤한 맛을 내다.
- 짹짹하다 (have a good salty taste) 약간 짜다.
- 맵콤하다 (somewhat spicy or hot) 냄새나 맛이 약간 맵다.
- 싱싱하다 (fresh) 야채 생선등이 시들거나 상하지 않고 생기가 있다.
- 채썰다 (shred) 가늘고 길게 썰다.
- 담그다 (make kimchee or soy bean paste) 재료를 버무리거나 물을 부어서 익거나 삭도록 그릇에 둔다.
- 다지다 (mince) 잘게 부수다.

교사를 위한 자료

1. 한국의 식사 예절: 한국 음식 예절은 윗 사람을 공경하는 마음, 다른 사람을 배려하는 마음, 음식을 만든 사람에 대한 감사의 마음과 같은 아름다운 한국인의 마음을 기본으로 하고 있다는 것을 학생들에게 알려줍니다.
 - 국물이 많은 음식은 숟가락으로 먹고 그렇지 않은 음식은 젓가락을 사용한다
 - 밥은 숟가락으로 먹는다
 - 수저는 매번 사용 후 제자리에 조용히 놓는다
 - 반찬은 다른 사람과 함께 먹는 것이므로 깨끗이 먹어야 한다
 - 반찬중 자기가 싫어하는 부분을 골라내지 않는다
 - 어른과 함께 식사할 때는 어른이 먼저 수저를 드시고 어른이 식사를 마치실 때까지 자리를 떠나지 않는다.
 - 어른에게 물이나 음료수를 드릴때는 두 손으로 드리고 물이나 음료수를 따라드릴 때도 두 손으로 한다.
 - 식사 후 음식을 준비한 사람에게 감사를 표한다.
2. 김치의 우수성
 - 여러 가지 채소류로 만들어져 **저열량** 식품이면서 (18kcal/100g) **식이 섬유소**가 많고 (건조물당 24%) **비타민과 무기질**의 좋은 급원으로 비타민 C, 베타카로틴, 비타민 B 군이 많으며 칼슘, 철, 인 등이 많아 **뼈의 건강과 빈혈 예방**에도 좋다. 발효 중

유기산과,유산균을 생성하는 발효식품으로 발효 중 원부재료가 갖지 않은 기능성 생리 물질들이 생성되고 비타민이 증가되는데 이런 물질들이 항암, 노화 방지, 동맥 경화 방지 및 다이어트 효과를 가져다 준다. 특히 유산균, 베타 시토스테롤과 다른 phytochemicals 등은 노화 억제, 항돌연변이, 항암 효과를 나타낸다

(Kimchi is made of various vegetables and contains a high concentration of dietary fiber, while being low in calories. One serving also provides up to 80% of the daily recommended amount of vitamin C and carotene Most types of kimchi contain onions, garlic, and peppers, all of which are salutary. The vegetables being made into kimchi also contribute to the overall nutritional value. Kimchi is rich in vitamin A, thiamine (B1), riboflavin (B2), calcium, and iron, and contains a number of lactic acid bacteria, among those the typical species *Lactobacillus kimchii*. The magazine Health named kimchi in its list of top five "World's Healthiest Foods" for being rich in vitamins, aiding digestion, and even possibly reducing cancer growth. In May 2009, the Korea Food Research Institute, Korea's state food research organization, proved the efficacy of kimchi against the avian flu by conducting related scientific tests.)

3. 세계 5 대 건강 식품

- 김치가 미국 건강 월간지가 뽑은 ‘세계 5 대 건강식품’에 들어갔다. 건강 전문잡지 ‘헬스’ 인터넷판은 “김치에는 비타민 A B C 등이 풍부하며 건강에 좋은 박테리아인 유산균이 많아 소화를 도와 준다”며 이와 함께 스페인의 올리브유, 그리스의 요구르트, 인도의 렌즈 콩(말린 콩 종류), 일본의 콩 식품을 세계의 건강식품으로 뽑았다.

4. 한식의 영양학적 좋은 점

- 밥과 함께 다양한 반찬이 함께 나오므로 영양소를 골고루 섭취할 수 있다.
- 한식은 웰빙 음식→ 야채 위주의 식단으로 열량이 적는데다, 절임, 숙성, 발효 음식이 대부분이어서 사시사철 영양가 높은 음식을 섭취할 수 있어 전세계적인 웰빙 열풍에 부합하는 음식이다.
- 한끼 식사에서 탄수화물:지방:단백질의 가장 이상적인 비율은 65:20:15 인데 한식의 영양비와 거의 일치한다. 또한 채식 대 육식의 비율도 8:2 의 황금 비율로서 육식의 비율이 높은 서구권 식사에 비해 좋다. OECD 국가 중에서 비만율이 낮다.
- 한식은 정크푸드, 패스트푸드의 반대 개념으로 사용되는 환경, 전통 친화적인 ‘슬로푸드의 특징을 가지고 있다. 한식을 대표하는 장류와 김치는 저지방, 저칼로리 음식이 많으며 야채를 데쳐 무친 나물은 비타민과 무기질, 섬유소가 풍부하다. 세계보건기구(WHO)에서도 한식을 영양학적 균형이 뛰어난 모범식으로 소개했다.
<http://www.clickd.ac.kr/news/articleView.html?idxno=1920>

5. 불고기 만드는 법

- 쇠고기(등심) 600g 양념장 : 진간장 3 큰술, 집간장 1 큰술, 설탕 2 큰술, 다진파 4 큰술, 다진 마늘 2 큰술, 참기름 1 큰술, 깨소금 2 큰술, 후춧가루 1/2 작은술
- 쇠고기는 등심이나 안심으로 골라 얇게 저며 자근자근 잔칼질을 한다.
- 양파는 껍질을 벗겨 채썬다.

- 다진 파, 마늘, 진간장, 짭간장, 설탕, 꿀, 깨소금, 참기름, 후춧가루를 고루 섞은 후 배즙을 넣거나 없으면 물 또는 정종을 넣어 양념장을 만든다.
- 고기를 한장씩 떼어 양념장에 고루 주물러 간이 잘 배게 한다. (출처: http://www.food4.net/Cook/cook_20_2450.htm)

6. 관련 웹사이트

- 대진대학교 뉴스 포털: <http://www.clickd.ac.kr/news/articleView.html?idxno=1920>
- 샌프란시스코 YTN 인터네셔널
http://5sio.com/bbs/board.php?bo_table=community_01&wr_id=32
- 농촌 진흥청
- 한국 전통 음식 연구소: www.kfr.or.kr
- 한스타일: www.han-style.com
- 한국관광공사: <http://english.visitkorea.or.kr>
- 풀무원 김치 박물관: www.kimchimuseum.co.kr

단원명: 한국 음식

학생 활동 및 평가지



재미한국학교 북가주 협의회

활동 1: 한식 이름 찾기

사진 옆에 음식 이름과 조리법을 보기에서 골라 쓰세요.

(보기 1)

삼색 나물, 된장찌개, 미역국, 생선구이,
장조림, 잡곡밥, 배추 김치, 삼색전

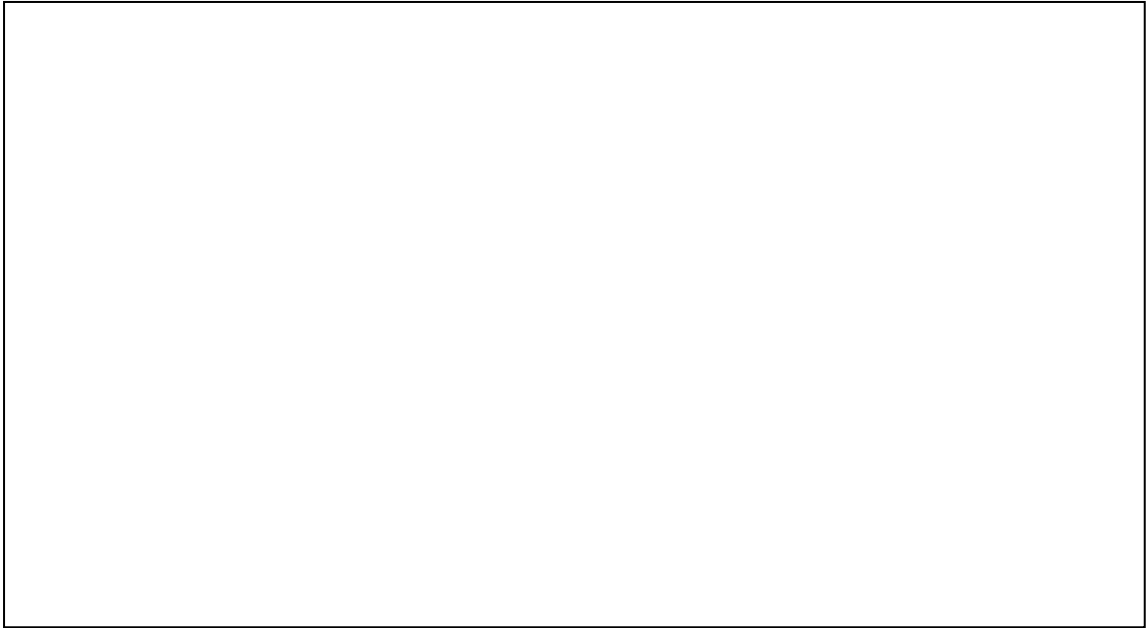
(보기 2)

나물, 찌개, 국, 구이, 조림, 밥, 전, 김치

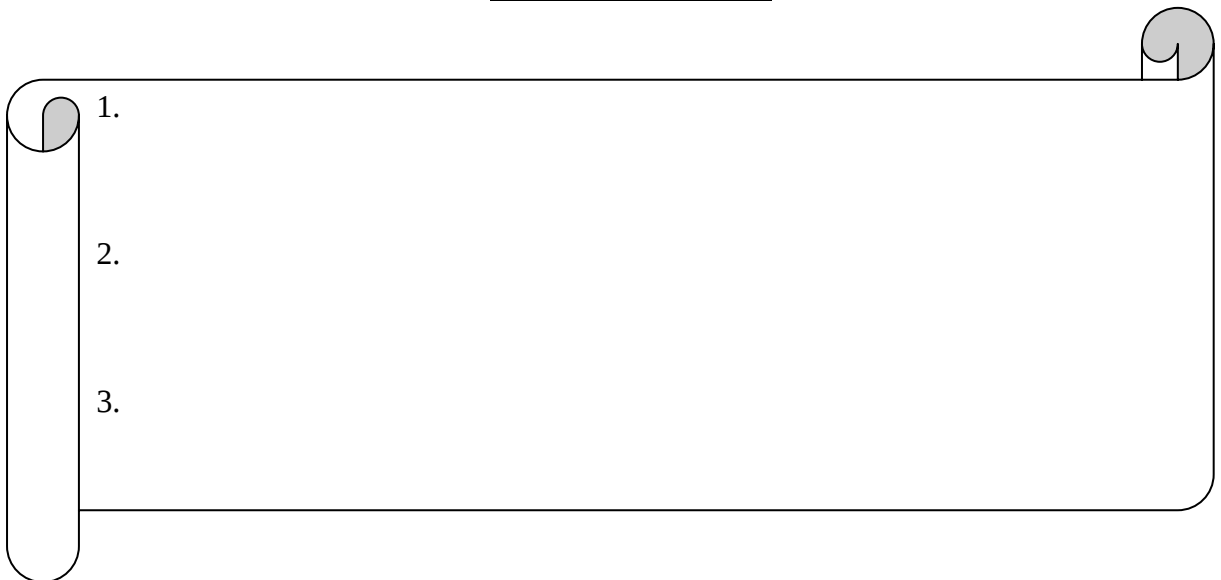
활동 2: 우리집의 식사 예절

1. 우리집 식탁의 밥상을 차려 봅시다.
2. 우리집 식구들이 식사를 할 때의 예절을 3 가지만 써봅시다

우리집 밥상 (식탁)



우리집 식사 예절



- 1.
- 2.
- 3.

활동 3: 젓가락 릴레이

모둠으로 나누어 젓가락 릴레이 게임을 해봅시다. 아래의 그림을 참조하여 바른 젓가락 사용법을 익힙시다.

준비물: 나무 젓가락, 쇠젓가락, 다양한 작은 물건들 (작은 형겔 인형, 지우개, 레고 장난감, 쿵…), 일회용 접시

게임 방법:

1. 두 그룹으로 나누어 두 줄로 앉게 한다.
2. 각 학생 앞에 일회용 접시를 놓는다.
3. 젓가락으로 물건을 집어 옆 친구에게 옮기게 한다.
4. 마지막 학생에게 먼저 다 옮긴 그룹이 승자이다.
5. 다양한 난이도의 물건을 사용하면 재미있다.

1. 올바른 손가락 사용법



O



X



X

2. 올바른 젓가락 사용법:

1. 젓가락 한 개는 엄지의 안쪽과 네 번째 손가락에 닿게 잡습니다.
2. 또 다른 젓가락 하나는 검지와 중지 사이에 끼고 엄지로 눌러 잡습니다.
3. 검지와 중지 사이에 끼고 엄지로 눌러 젓가락을 움직입니다.
4. 엄지에 가볍게 댄 채로 검지와 중지만을 사용해서 자유롭게 움직이도록 합니다.



O



X

활동 4: 세계 5 대 건강 식품

- 세계 5대 건강 식품과 이름(나라)을 서로 연결하세요.



- 올리브 기름 (스페인)



- 요구르트 (그리스)



- 김치 (한국)



- 렌틸콩 (인도)



- 콩 (일본)

활동 5: 김치의 재료

- 다음중 김치의 재료로 적합하지 않은 것을 골라 동그라미하세요. 김치의 재료 이름을 보기에서 빈 칸에 골라 써보세요. 마지막 빈 칸에는 우리집에서 사용하는 재료를 그림으로 그리고 이름을 써 넣으세요.

			
			
			
			
(보기) 배추, 무, 고추, 마늘, 파, 참기름, 새우젓			

활동 6: 미니북-김치 담기

배추 김치를 담그는 순서를 알아보려고 합니다. 아래의 사진과 글을 서로 연결하여 김치 담그는 순서에 맞추어 미니북을 만들어 봅시다.



배추 김치를 담그는 순서 (활동 6 계속)

1. 배추를 4 조각으로 자른다.
2. 배추에 소금을 뿌려 절여 놓는다.
3. 배추를 씻어서 물기를 뺀다.
4. 무는 채썰고 파를 썬다.
5. 썰어 놓은 야채에 마늘, 생강, 고추가루, 젓갈, 소금을 넣어 버무린다
6. 양념을 배추 사이사이에 잘 넣는다.
7. 배추를 동그랗게 묶는다.
8. 배추를 통에 꼭꼭 눌러 담는다.

http://www.youtube.com/watch?v=8Z6_PXj-qRo&feature=PlayList&p=65272991DCE34159&index=0

활동 7: 김치 관련 단어 배우기

다음 단어를 맞게 설명한 것을 보기에서 골라서 빈칸에 뜻을 쓰거나 잘라 붙이시오.

1. 절이다	
2. 버무리다	
3. 시어지다	
4. 싱싱하다	
5. 젓갈	
6. 익히다	
7. 발효	

보기

새우, 멸치, 생선에 소금을 넣고 발효시켜 만든 음식
야채의 물기를 빼기위해 소금을 뿌려서 놓아두다.
여러가지 재료를 살살 섞다.
김치 등이 오래되어 새콤한 맛을 내다.
야채나 생선이 상하지 않고 생기가 있다.
Fermentation, 미생물이 유기물을 분해시키는 과정에서 사람에게 좋은 물질을 만드는 과정. 김치, 요쿠르트 등이 만들어지는 과정이다.
김치가 발효되도록 시간을 두고 기다리다.

활동 8: 절기 음식

다음은 각 절기(season, festival)마다 먹는 음식입니다. 아래의 보기에서 음식 이름을 찾아서 짝을 지워보시오. 답이 여러가지가 있을 수 있습니다.

날	음식 명
일상 음식 (Daily Food)	
설날 (New Years Day)	
여름 (summer time)	
생일 (Birthday)	
돌 (The First Birthday)	
백일 (100 th Day))	
동짓날 (Winter Solstice)	
복날 (the hottest day)	
추석 (Full Moon Day)	
1 월 대보름 (the first full moon day)	
여러분 가정의 특별한 날 (the special day of your family)	

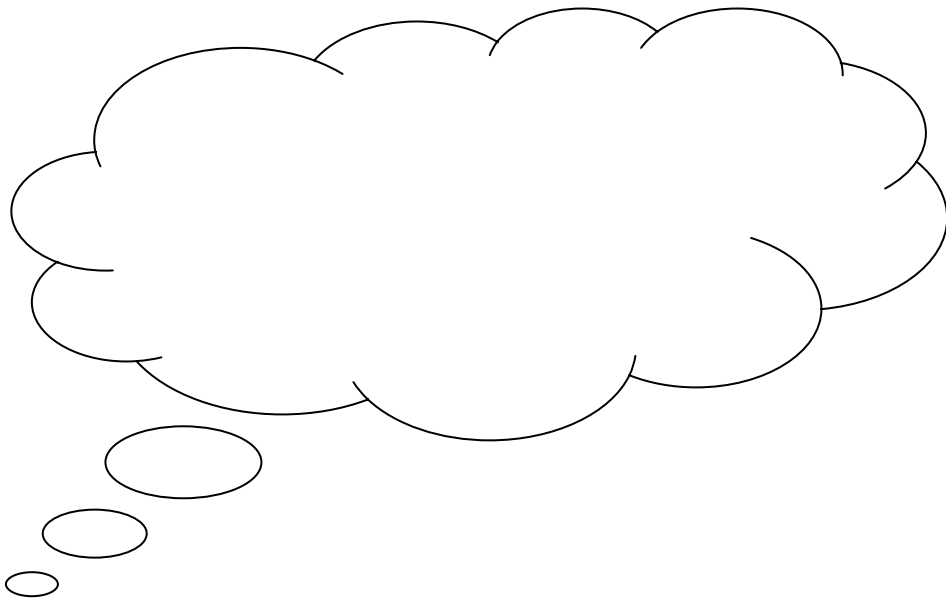
미역국, 동지 팔죽, 송편, 콩국수, 오곡밥, 냉면, 삼계탕, 떡국, 백설기, 밥, 국,
반찬, 나물, 찌개, 불고기, 수수팔떡

활동 9: My Favorite Korean Food

가장 좋아하는 한식은 무엇입니까? 아래에 그림을 그리고 다른 친구에게 소개해 보세요.

1. Name of the food
2. Picture of the food
3. Why I like it?

My Favorite Korean Food



Name: _____

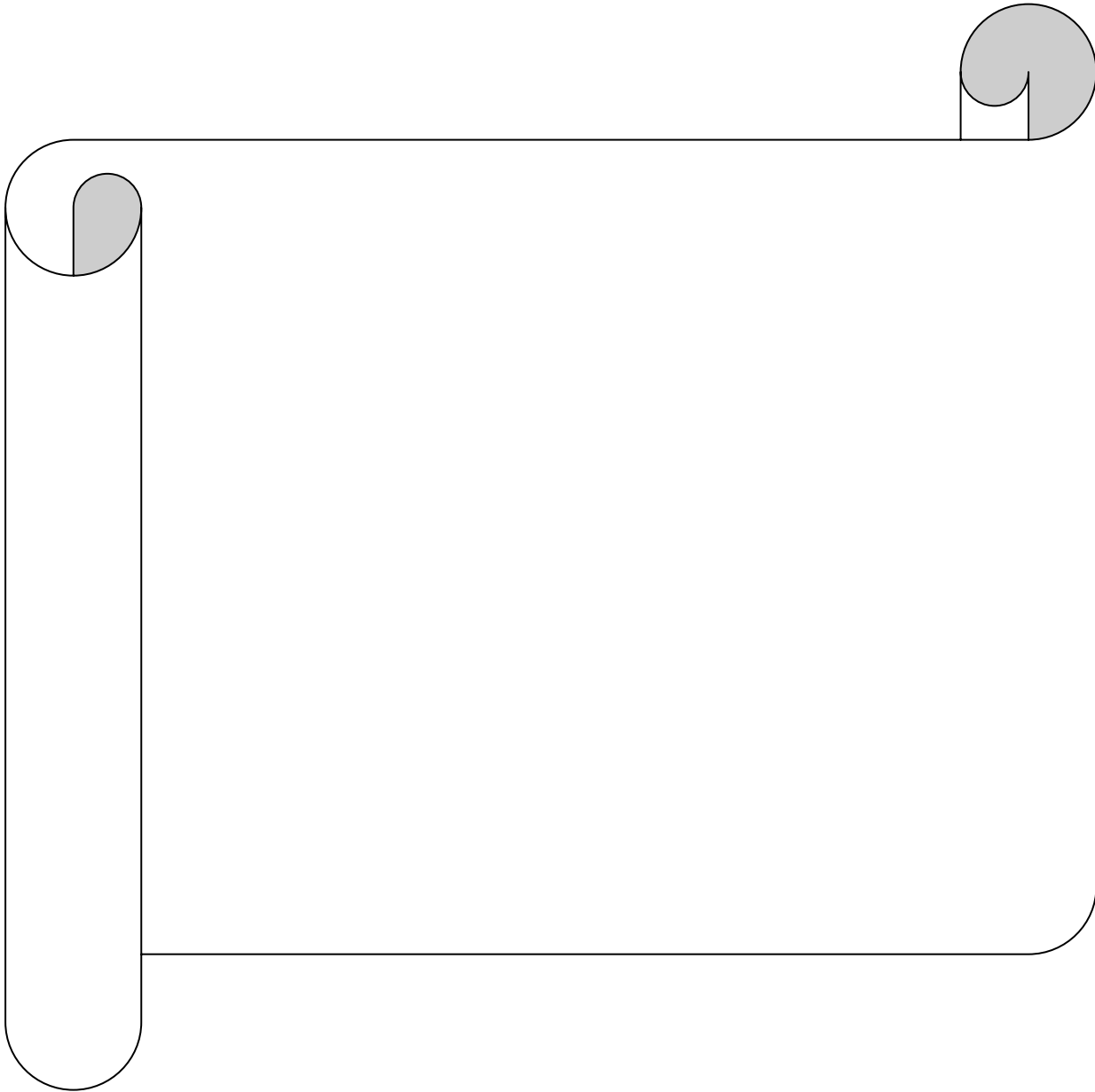
The Reason I like it

is _____

활동 10: 친구에게 자랑하고 싶은 한식

한식을 잘 모르는 친구에게 자랑하고 싶은 한국 음식을 골라서 왜 그런지 연구하여 봅시다.

1. 한식 이름:
2. 그 한식의 영양가 혹은 중요성
3. 앞으로 이 음식을 널리 알리기 위한 방법



활동 11: 한식의 세계화

아래의 신문 기사를 읽고 물음에 답해 보시오.

미국 샌프란시스코의 TV 방송국 CBS 가 한국 음식과 문화를 홍보하는 기획 프로그램을 제작해 방영하고 있습니다. 박승범 리포터가 취재했습니다.

샌프란시스코를 포함한 미국 북가주 지역에서 천만명 이상의 시청자를 확보하고 있는 CBS 에서 한국 음식 프로그램이 전파를 뒀습니다. 1분짜리 짧은 영상물이지만 오감을 자극하는 한식의 맛과 멋이 그대로 전달됩니다. 기획물은 저녁 8시부터 10시 사이 프라임 시간대에 편성되고 15초 분량의 광고도 따로 제작되어 다음 달까지 방영될 예정입니다.

한국 음식의 맛과 멋이 미국의 유력 방송을 통해 천만명이 넘는 시청자에게 다가섬으로써 한식의 세계화를 더욱 앞당기는 촉매 역할을 할것으로 기대됩니다. 샌프란시스코에서 YTN 인터네셔널 박승범입니다.

(http://5sio.com/bbs/board.php?bo_table=community_01&wr_id=32)

1. CBS 방송국은 제작한 한식 홍보물은 어떤 내용입니까?
2. 한식 홍보물은 어느 시간대에 편성되어 있습니까?
3. 한식 홍보물에게 기대되는 점은 무엇입니까?
4. 한식을 널리 알리기 위해 우리가 할 수 있는 일은 무엇이 있을까요?

활동 12: 나의 한식점, 한식 메뉴판

[모둠 활동] 한국 음식을 널리 알리기 위한 한국 음식점을 차려봅시다.
음식점 이름을 정하고 메뉴판을 만들어 봅시다. 다른 종이를 사용해도 됩니다.



한식 음식점 이름:
메뉴판