

**본 보고서를
“전통음식체험 프로그램”의 최종
보고서로 제출합니다.**

2015.10

사)유네스코 전주음식창의도시시민네트워크

궁중 떡볶이 만들기

박선영 강사님

8월 8일 , 10일 , 17일

궁중떡볶이

흰떡300g 참기름1T 쇠고기(우둔)100g 표고버섯2개 양파 50g

호박1/2개 미나리10g 홍고추 1/2개

달걀 1개 소금 참기름 파 마늘

*고기 표고 양념장 만들기

간장 1T 설탕 1/3T 다진파 다진마늘 참기름 1t 깨소금 후추

재료준비

- 1.흰떡은 1cm 잘라 길이로 4등분하여 데쳐서 소금 참기름에 밑간한다.
- 2.쇠고기 ,표고썰어 양념장에 재운다.
- 3.양파 ,홍고추 채썬다.
호박 돌려 깎아 소금에 절인다.
미나리 소금물에 살짝 데쳐 4cm.
물 올려 미나리, 홍고추 소금넣고 데쳐낸다.
- 4.달걀 지단 부쳐 낸다.

만들기

- 1.후라이팬에 식용유 두르고 양파 ,절인호박 홍고추 볶는다.
2. 유장한 떡 볶아낸다. 쇠고기 볶아낸다.
- 3.볶은 야채, 볶은 쇠고기, 유장한 떡을 모두 섞어준후
담아 황백지단을 올린다.

흰떡과 쇠고기 여러 가지 채소를 함께 넣고 간장 양념장을 넣어 맵지 않게 볶은 음식이다.

옛날 궁중에서 즐겨 먹었던 음식으로 쇠고기와 함께 먹고 채소를 곁들여 영양적으로 좋은 음식이다.











어린이전통음식 문화체험

【주최】 (사)유네스코전주음식창의도시시민네트워크

전주시 어린이 대상 음식창의인재양성 프로그램 실시

가. 모집 인원 : 선착순 100명 / 나. 모집 대상 : 읍면에 관할하는 초·중학생 다. 접수 방법 : 전화, 팩스, 이메일 접수 T.063-255-4393
 라. 문의처 : (사)유네스코전주음식창의도시사무국 063-255-4393 / 미. 계강일 : 2015. 8. 8 ~ 2015. 9. 5 (1주반, 2주반, 3주반, 4주반)
 바. 교육 일정

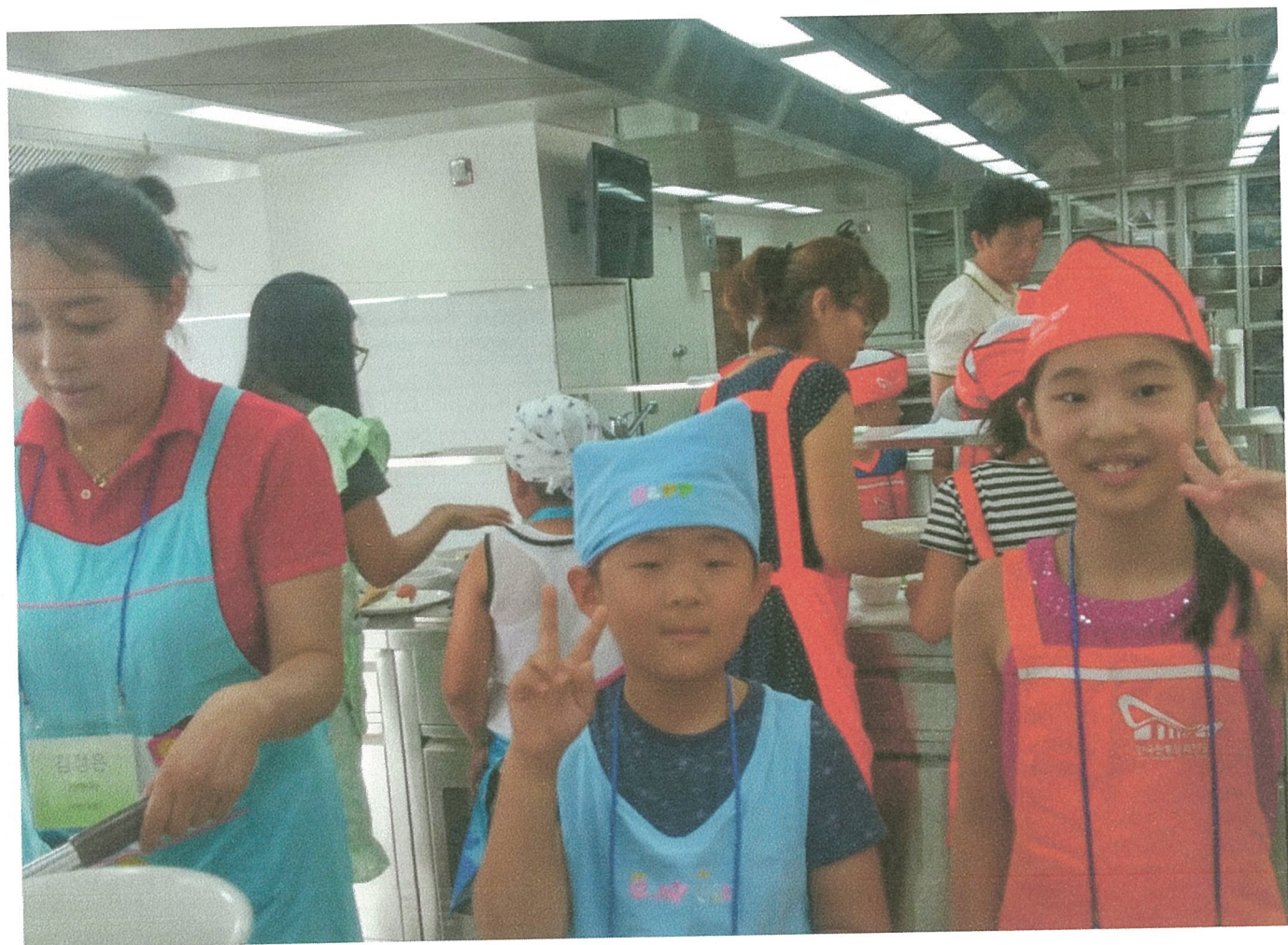
운영반	교육체형시간	운영기간	프로그램명
오전반	오전 10시~12시	8월8일~9월5일 (1주씩 교육)	군중떡볶이·오방잡채
오후반	오후 2시~4시	8월8일~9월5일 (1주씩 교육)	전주8미 김밥, 콩나물비빔밥

교육수료증: 전통음식교육수료증 발급
 사. 교육장소 : 한국전통문화의전당 (3층) 음식체험시무방 / 주소: 전주시 완산구 원우1길 20











(063-255-4393) / 마. 개 강 일 : 2015. 8. 8 - 2015. 9. 5 (1주반, 2주반, 3주반, 4주반)
육체험시간
 10시~12시
 2시~4시
운영기간
 8월8일~9월5일 (1주씩 교육)
 8월8일~9월5일 (1주씩 교육)
프로그램명
 궁중떡볶이,오방잡채,
 전주8미 김밥, 콩나물비빔밥
 (3층) 음식체험시루방 / 주시 완산구 현무1길 20









































어린이의 전통음식체험 주제가

전주의 8미는 참게와 녹두묵
애호박 모래무지 파라시 무
서초 열무

추가하면 10미는!!!
미나리 콩나물!!!

궁중의 음식에는 오방색이 기본이죠.
동쪽 청색 서쪽 흰색
남은 적색 북은 검정

중앙은
땅의 상징, 우주의 상징, 노란색!!!

오방 잡채 만들기

최미라 강사님

8월 11일, 18일, 22일

오방잡채

재료

당면-----	20g
소고기(살코기)-----	30g
건표고버섯-----	1개
목이버섯-----	1개
양파-----	50g
통도라지-----	1개
오이-----	1/3개
당근-----	50g
파프리카(빨강)-----	1/4개
달걀-----	1개
대파-----	1토막
마늘-----	2쪽
진간장-----	20ml
식용유-----	50ml
깨소금5g , 참기름5ml	
후춧가루1g , 백설탕10g	
소금(정제염) 15g	

♣만드는 법♣

1. 소고기는 살로 곁을따라서 가늘게 채썬다.
2. 표고버섯, 목이버섯, 당면은 불린다.
3. 파와 마늘은 다지고, 달걀은 황백으로 나눈다.
4. 채소는 손질해서 채썰어 놓는다.
5. 간장, 설탕, 다진파, 마늘, 깨소금, 후추, 참기름으로 양념장을 만들어 반은 당면 에쓰고 나머지 소고기와 표고버섯, 목이버섯을 양념한다.
6. 팬에 황백지단을 부쳐서 채썰고, 양파, 도라지, 오이, 당근, 파프리카, 표고, 소고기 목이버섯, 당면을 각각볶는다
7. 당면에 채소를 넣고, 간장으로 색을 내고 소금, 깨소금으로 간을 맞춘 후 접시에 담고 달걀지단을 얹는다.

오방색은 다섯방위를 뜻하는 황(黃), 청(靑), 백(白), 적(赤), 흑(黑)의 5가지색으로, 황은 중앙, 청은 동, 백은 서, 적은 남, 흑은 북을 뜻한다.

오행사상을 바탕으로 생겨난 오방색은 목(木), 화(火), 토(土), 금(金), 수(水)의 오행 속석을 가지고 있다. 황은 오행가운데 토에 해당하며 우주의 중심이라 하여 가장 고귀한 색으로 취급되어 임금의 옷을 만들었다. 청은 목에 해당하며 만물이 생성하는 봄을 상징하고, 적은 화에 해당하며 귀신을 물리치고 복을 비는 색으로 쓰였다. 그리고 백은 금에 해당하며 결백, 순결 등을 뜻하고, 흑은 수에 해당하며 인간의 지혜를 관장한다고 여겼다.

오방색은 우리의 생활과도 밀접한 관련이 있는데, 악귀를 몰아내기 위해 혼례 때 신부가 연지곤지를 바르는것, 나쁜 기운을 막고 무병장수를 기원해 돌이나 명절에 어린 아이에게 색동저고리를 입히는 것, 간장 항아리에 붉은 고추를 끼워 금줄을 두르는것, 잔치상의 국수에 올리는 오색 고명등에서도 오방색을 쉽게 찾아볼 수 있다.

남양주역사박물관의 이야기참고























전주8미 김밥
만들기

우순덕 강사님

8월 12일, 19일, 29일

메뉴	김밥	4인
----	----	----

재 료	만드는 법
밥 8공기 김(김밥용) 8장 열무김치 8줄기 호박 8가닥 미나리 8줄기 당근 8가닥 햄 8가닥 맛살 8가닥 콩나물 120g 맛소금 적당량 참기름 적당량	1. 밥은 고슬고슬하게 지어 준비한다. 2. 콩나물은 찌서 식혀 송송 썰어 준비한다. 3. 열무와 호박은 깨끗이 씻어 소금에 절여 (피클만들때 쓰이는) 소스를 만들 어부어 익힌다. 4. 미나리는 삶아 무쳐 준비한다. 5. 당근을 썰어 기름에 볶아 준비한다. 6. 햄과맛살은 기름에 구워 식혀 준비한다. 7. 1의밥과2의콩나물을 섞어 맛소금과 참기름을 두르고 비벼 준비한다. 8. 준비한 모든 재료로 김밥을 만들어 낸다.





















어린이전통음식 문화체험

주관: (사)유네스코전주음식창의도시

전주시 어린이 대상 음식창의인재양성 프

가. 모집 인원: 선착순 160명 / 나. 모집 대상: 음식에 관심있는 초·중학생 다. 접수 방법: 전화, 팩스, 이메일
라. 문의처: (사)유네스코전주음식창의도시 사무국 (063-255-4393) / 마. 개강일: 2015. 8. 8 ~ 2015. 9. 5
바. 교육일정

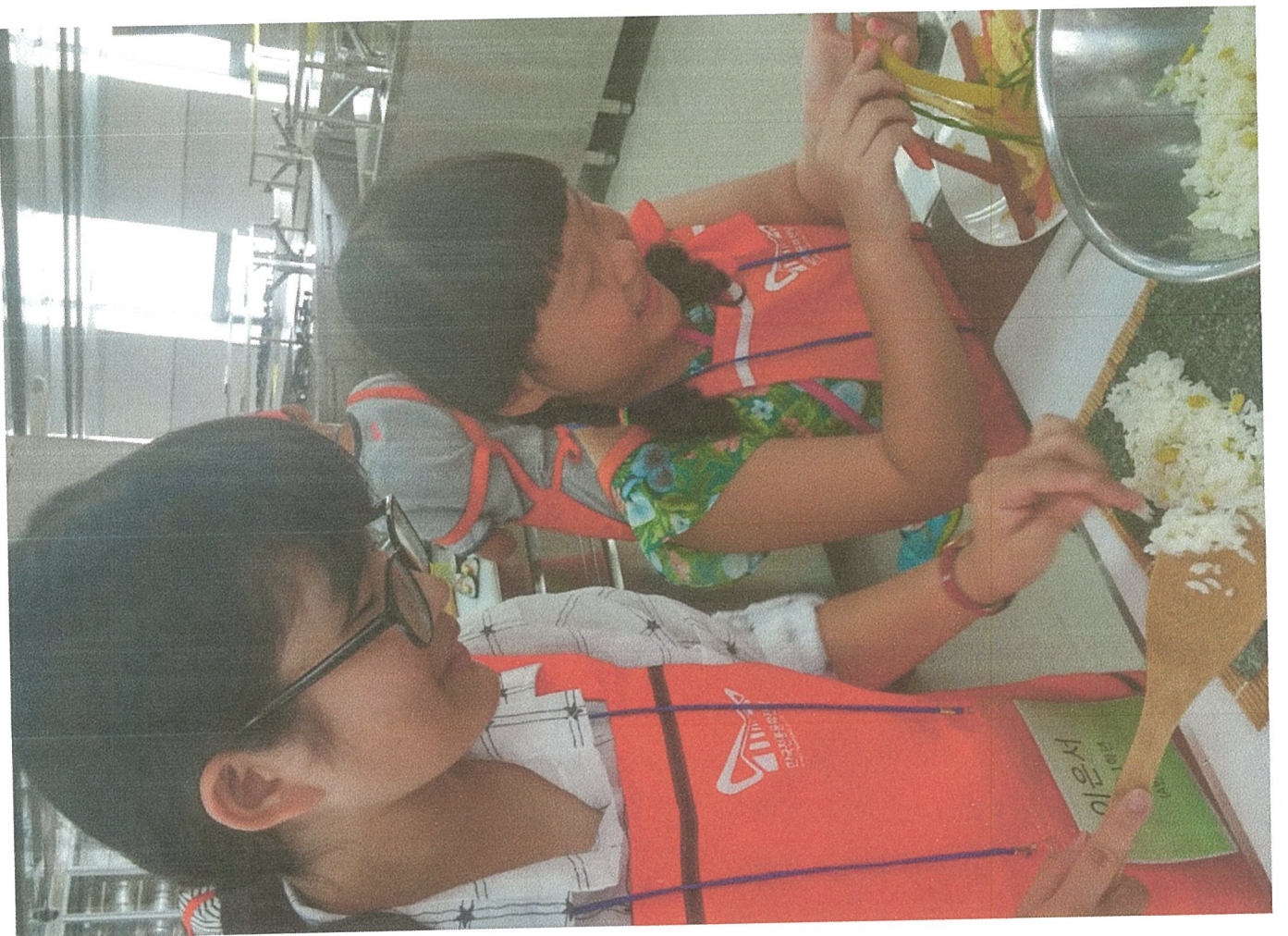
운영반	교육체험시간	운영기간	
오전반	오전 10시 ~ 12시	8월8일 ~ 9월5일 (1주씩 교육)	궁중
오후반	오후 2시 ~ 4시	8월8일 ~ 9월5일 (1주씩 교육)	전주80

교육료: 전통음식교육수료증 발급
장소: 한국전통문화의 전당 (3층) 음식체험시루방 / 주소: 전주시 완산구

















전주 콩나물 비빔밥 만들기

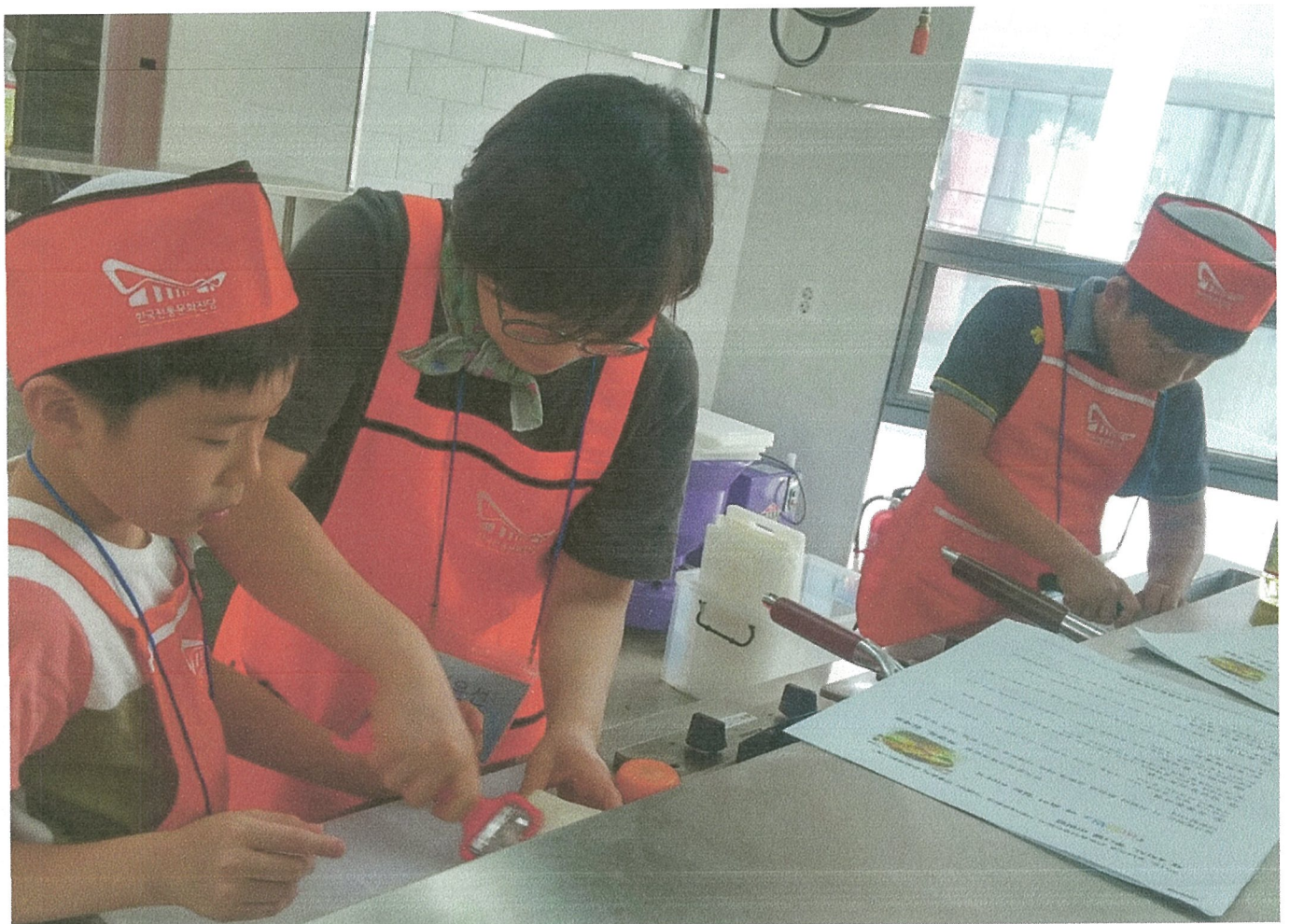
정정희 강사님

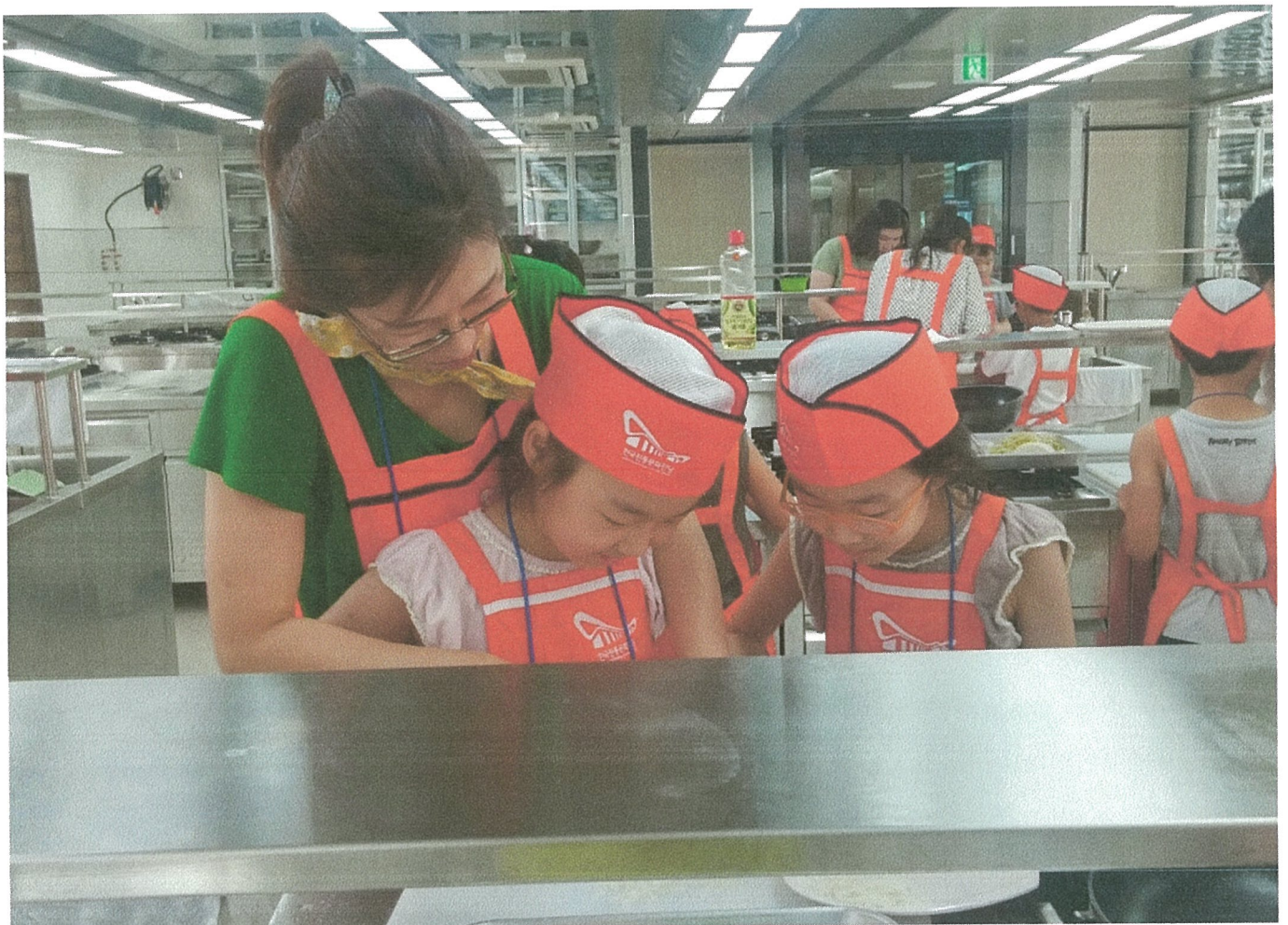
8월 13일, 20일,
9월 5일

요리명	콩나물비빔밥 (4인분 기준)
재료명	쌀2컵 콩나물150g 호박1개 당근1개 오이1개 무200g 돼지고기갈은것200g 구운김30g 식용유 후추 비빔양념간장: 간장5큰술 매실즙3큰술 고춧가루1큰술 다진파1큰술 다진마늘2작은술 물엿2큰술 참깨 참기름 약간씩
요리방법	1.쌀과 콩나물을 섞어 콩나물밥을 짓는다. 2.호박은 채 썰어 식용유에 볶아준다. 3.당근은 채 썰어 끓는 물에 데쳐준다. 4.오이는 채 썰어 준비한다. 5.무는 채 썰어 식용유에 볶아준다. 6.김은 구워 준비한다. 7.돼지고기는 갈아서 간장, 설탕, 참기름, 후추로 양념해 볶아준다. 8.그릇에 콩나물밥을 담고 준비된 재료를 돌려 담는다. 9.분량의 양념간장을 곁들여 비벼 먹는다.

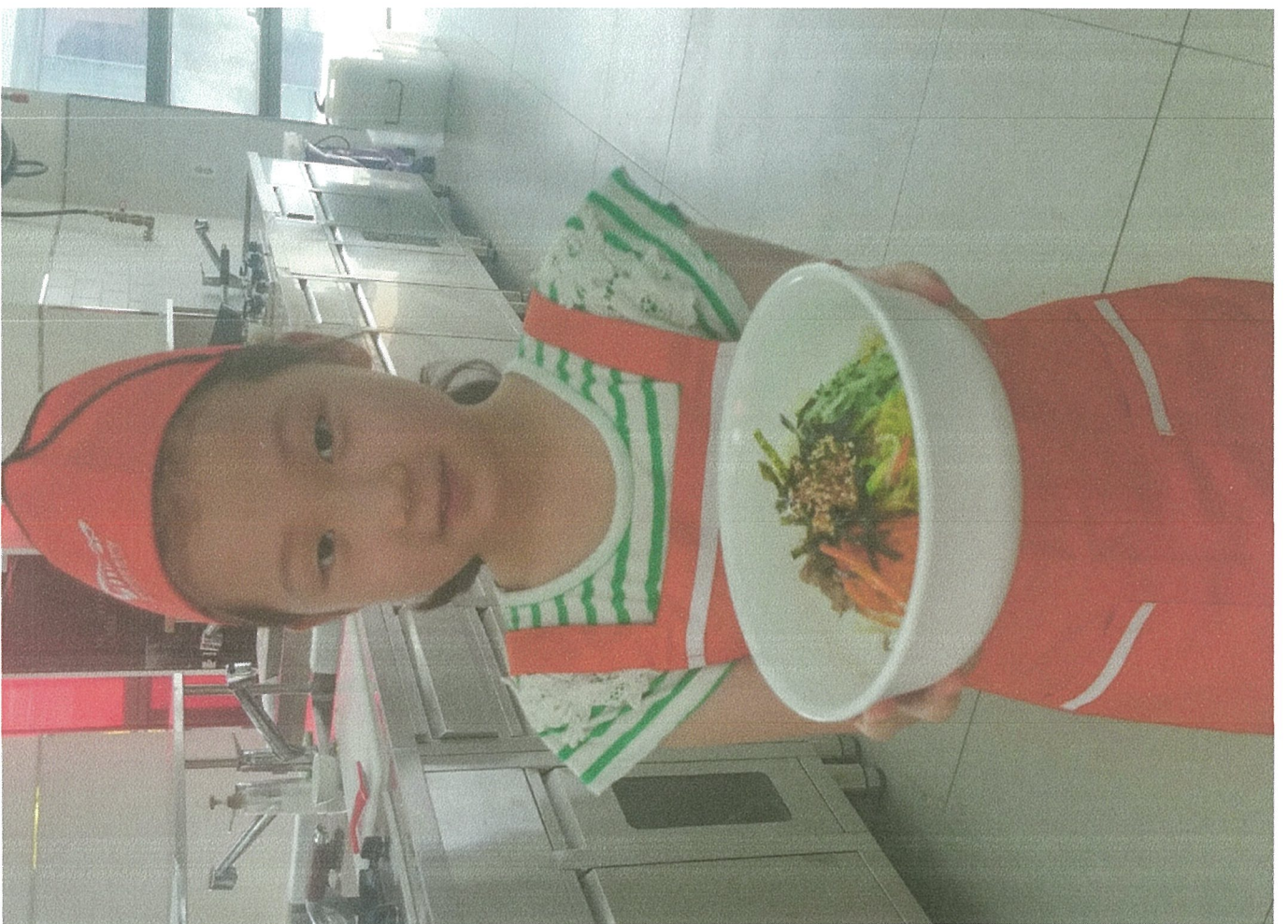




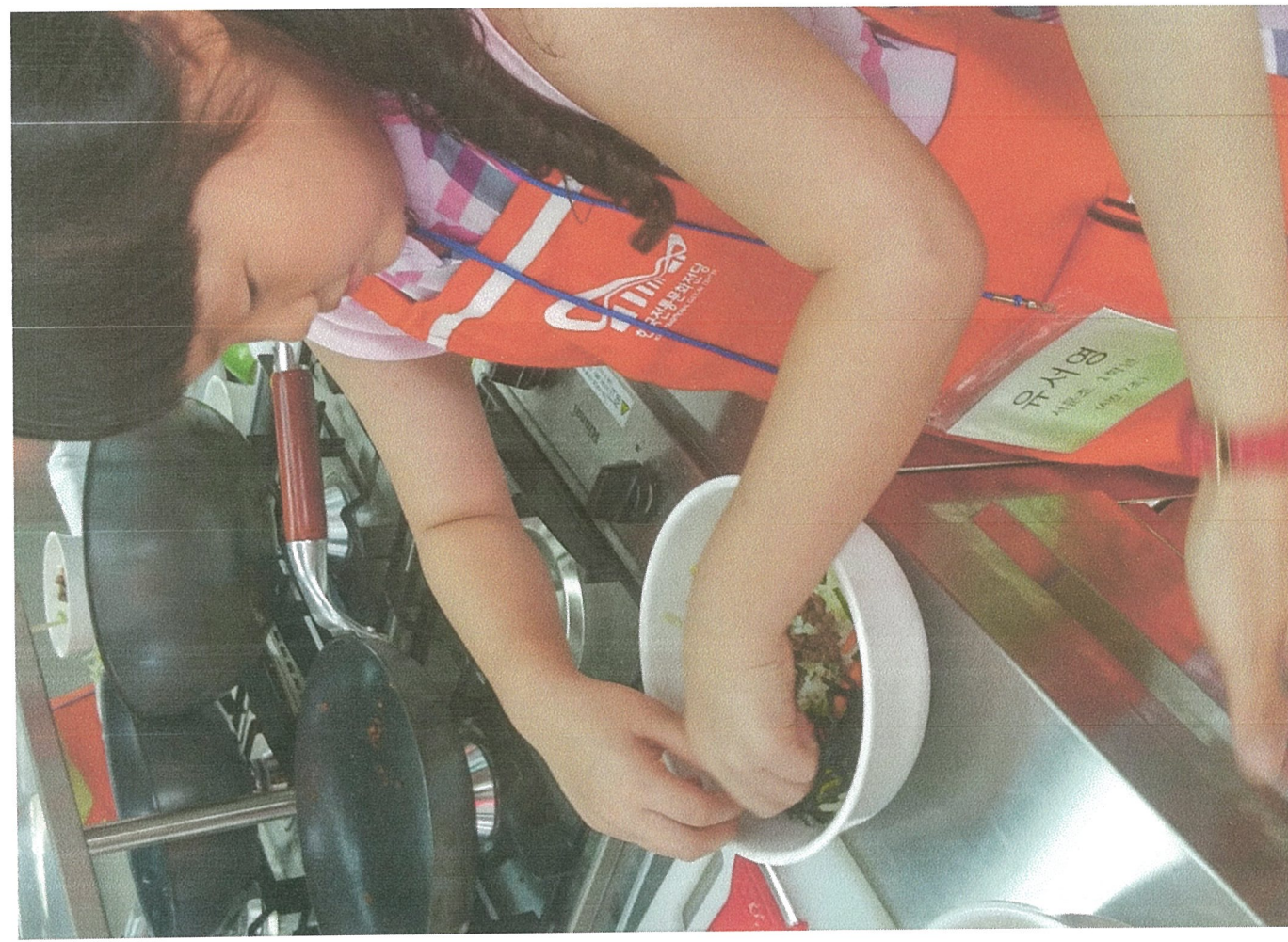
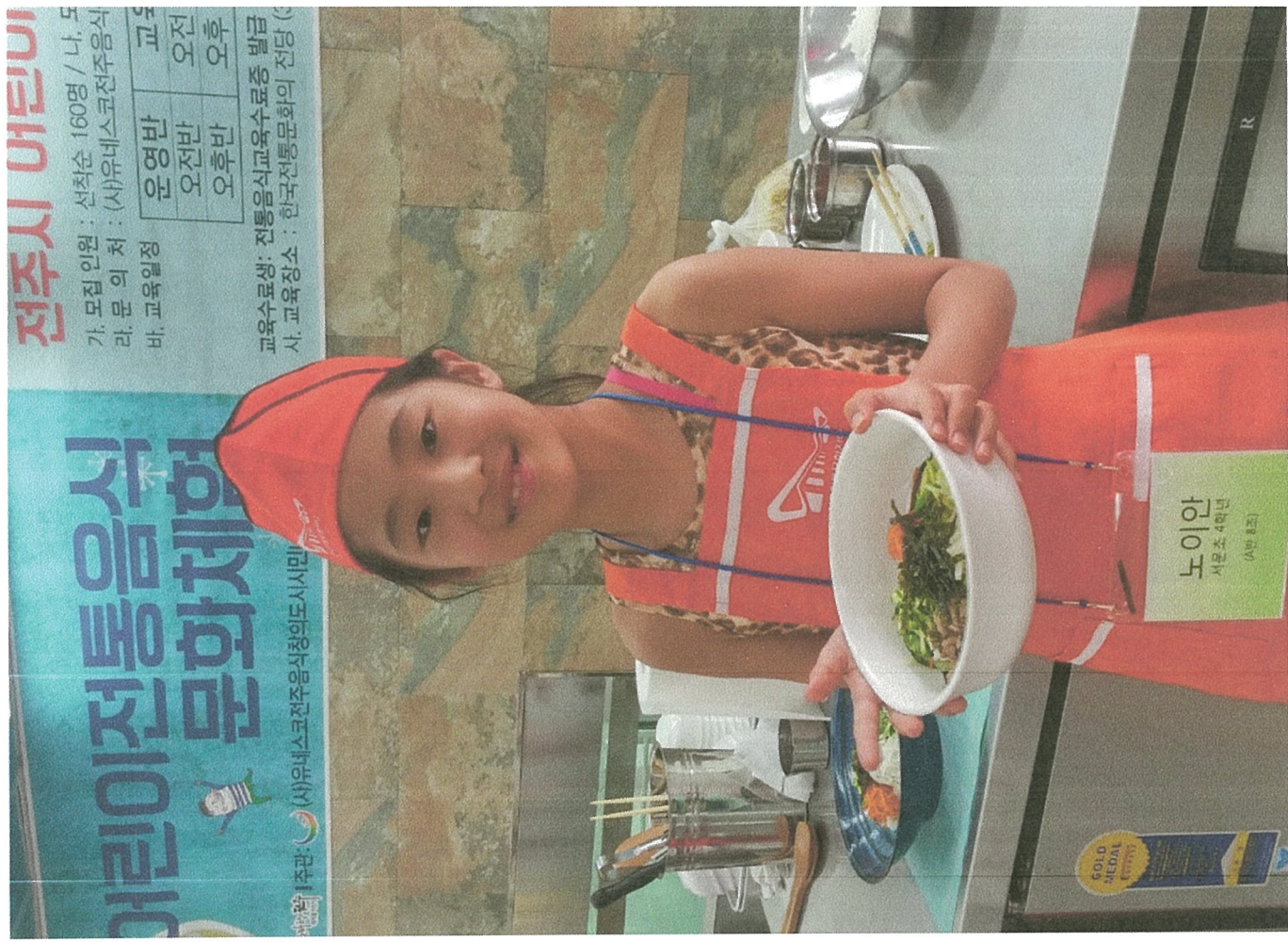


















전통음식체험 프로그램

수료식

A반: 8월 13일

B반: 8월 13일

C반: 8월 20일

D반: 9월 5일



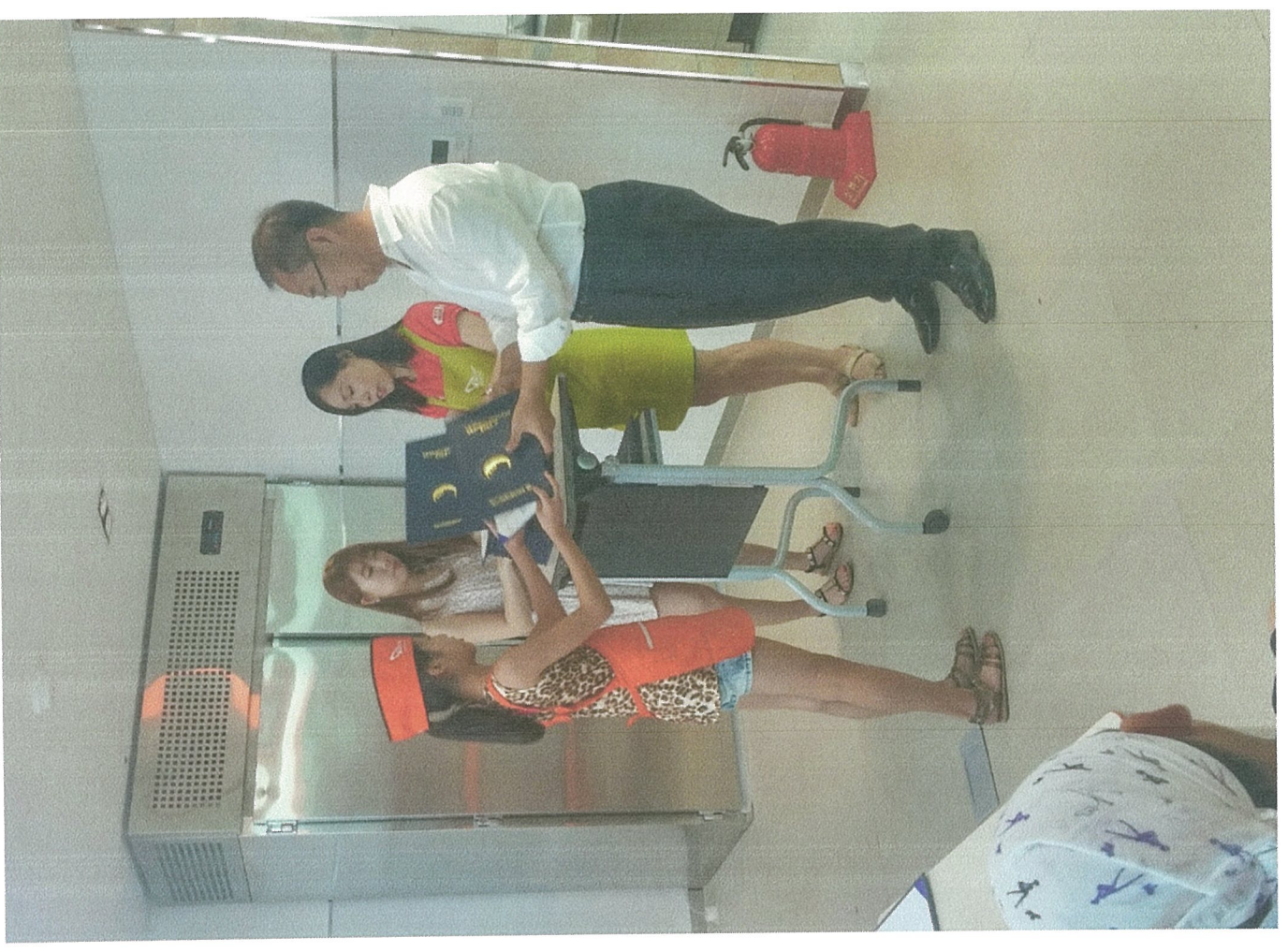


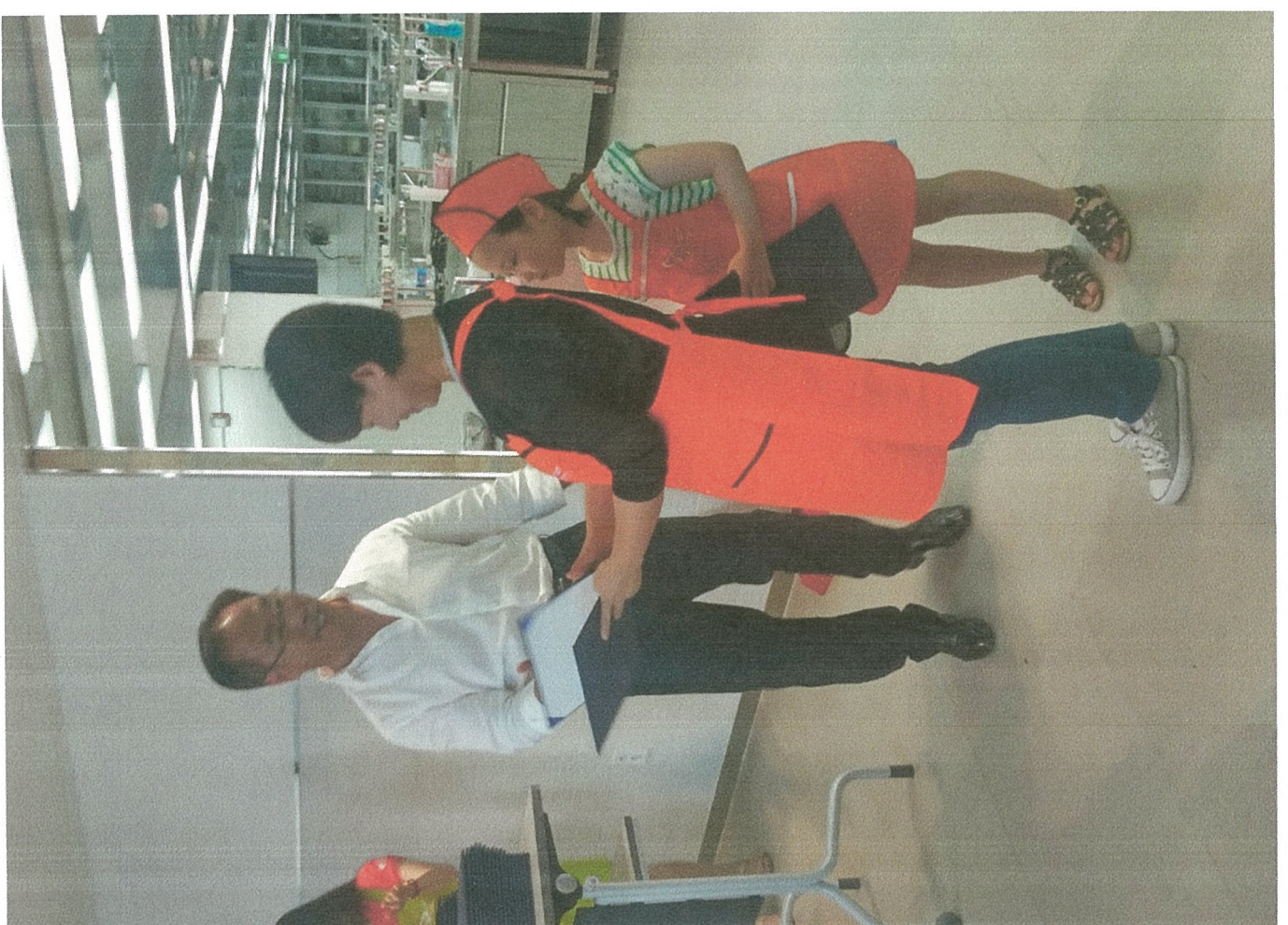
















제 2015 -01 호

수료증

소 속 : 00초등학교 1학년

성 명 : 0 0 0

위 학생은 '맛'의 고장인 전주에서 전주 팔미 식재료를
이용한 『전통음식문화 체험 프로그램』에 참가하여
모범적으로 전 과정을 이수하였기에 수료증을
드립니다.

【 교육기간 : 2015. 8. 10~8.13 】

2015년 8월 13일

(사)유네스코 전주음식창의도시 시민네트워크 대표 송재복

보도자료

[홈](#) > [뉴스](#) > [포토/동영상](#) > [포토](#)

제가 만들었어요!

2015년 08월 17일 (월)

김열 기자



▲ 어린이 전통음식 문화체험이 17일 한국전통문화전당에서 실시된 가운데 전통 궁중떡볶이를 만든 어린이들이 자신이 만든 음식을 들고 기념촬영을 하고 있다. 김열 기자

© 전북도민일보(<http://www.domin.co.kr>) 무단전재 및 재배포금지 | 저작권문의

[홈](#) > [뉴스](#) > [포토](#) | 포토뉴스

“궁중떡볶이 만드어요”

2015년 08월 17일 (월) 13:37:34

박형민 ✉ suradical@jjan.kr

전주 한국전통문화의전당에서 ‘어린이 전통음식 문화체험’이 열린 17일 체험에 참가한 학생과 학부모들이 궁중떡볶이 조리법에 대한 설명을 듣고 있다.

© 전북일보(<http://www.jjan.kr>) 무단전재 및 재배포금지 | 저작권문의

설문분석

2015년도 유네스코 전주음식창의도시 시민네트워크 “어린이 전통음식 무료 체험교육” 만족도 조사

무더운 여름에 귀중한 시간을 내어 “어린이 전통음식 무료 체험교육”에
참가해 주신 여러분께 감사드립니다.

아래 질문은 어린이 전통음식 무료 체험교육에 대한 만족도를 알아보고
더 만족스러운 행사가 이루어지기 위함입니다.

귀중한 고견에 감사드리며 진솔한 답변을 부탁드립니다.

1. 다음은 「어린이전통음식무료체험교육」 만족도조사입니다. 해당 항목에 V표 해주세요.

번호	문항	매우 만족 (5점)	만족 (4점)	보통 (3점)	불만족 (2점)	매우 불만족 (1점)
1	어린이전통음식무료체험교육 동화 스토리텔링에 만족하시나요?					
2	어린이전통음식무료체험교육 요리실습에 만족하시나요?					
3	어린이전통음식무료체험교육 시간이 적절하다고 생각하시나요?					
4	어린이전통음식무료체험교육 강사에 만족하시나요?					
5	진행과정에 대하여 만족하시나요?					

2. 본인 자녀는 초등생1, 중학생2 입니까?(해당란에 V 해주세요) (초등1, 중등2) 학생

3. 본인 또는 자녀의 학년은 어떻게 되십니까?

① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년 ⑤ 5학년 ⑥ 6학년

4. 본인 또는 자녀의 성별 어떻게 되십니까?(해당란에 V 해주세요) (남1, 여2)

5. 어린이전통음식무료체험교육을 통해 전주 전통음식과 전주8미를 이해하는데 도움이 되셨습니까?

① 매우 그렇다 ② 그렇다 ③ 보통 ④ 도움이 되지 않았다

(④를 선택하신 이유:)

6. 요리체험 중 몇 개 분야에 만족하십니까?

1분야 (), 2분야 (), 3분야 (), 4분야 ()

7. 유네스코 전주음식창의도시 시민네트워크에 바라는 점이 있으시면 적어주시기 바랍니다.
(좋았던 점, 아쉬웠던 점, 궁금하신 점, 개선할 점 등)



유네스코 전주음식창의도시 시민네트워크

560-023 전라북도 전주시 완산구 현무1길20 www.ujcn.net ☎ 063-255-4393 팩스 063-362-4393

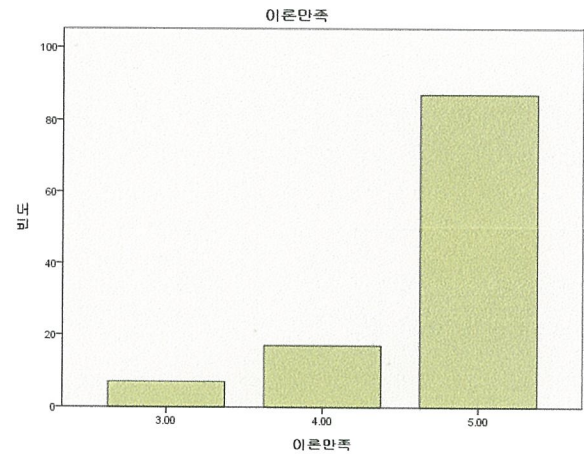
만족도 조사 분석결과

통계량

		이론 만족	실습 만족	교육 시간	교육 강사	진행 과정	초등 중등	학년	성별	전주음식 이해	요리체 험분야
N	유효 결측	111	111	111	111	111	111	111	111	111	111
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

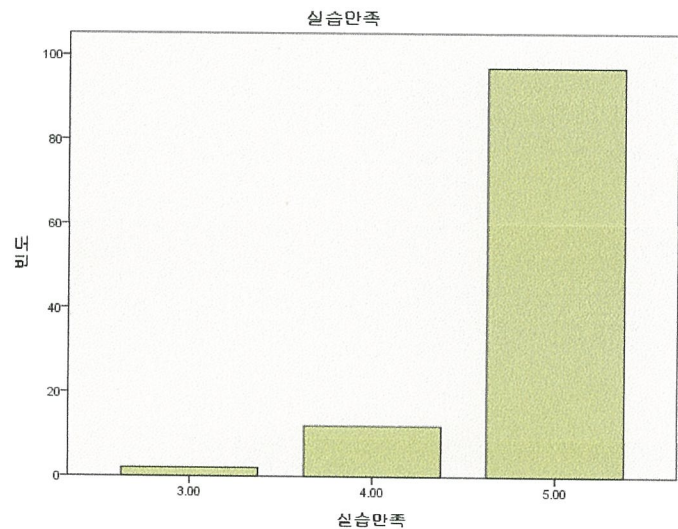
이론만족

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	3.00	7	6.3	6.3	6.3
	4.00	17	15.3	15.3	21.6
	5.00	87	78.4	78.4	100.0
	합계	111	100.0	100.0	



실습만족

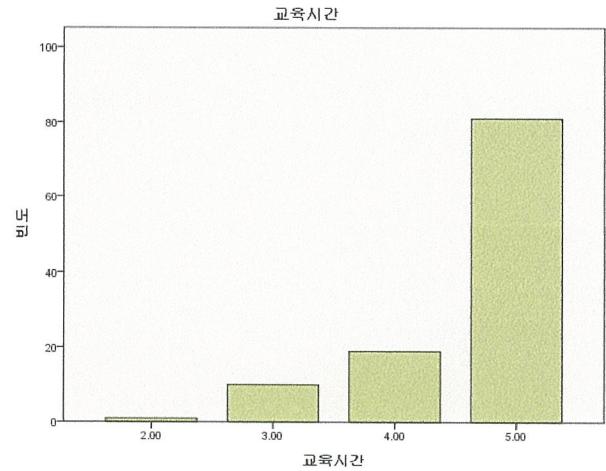
		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	3.00	2	1.8	1.8	1.8
	4.00	12	10.8	10.8	12.6
	5.00	97	87.4	87.4	100.0
	합계	111	100.0	100.0	



→재미있게 해서 대체적으로 만족하는 수업이었다는 내용이 많았으며, 겨울프로그램이 생겼으면 하는 의견도 많았다.

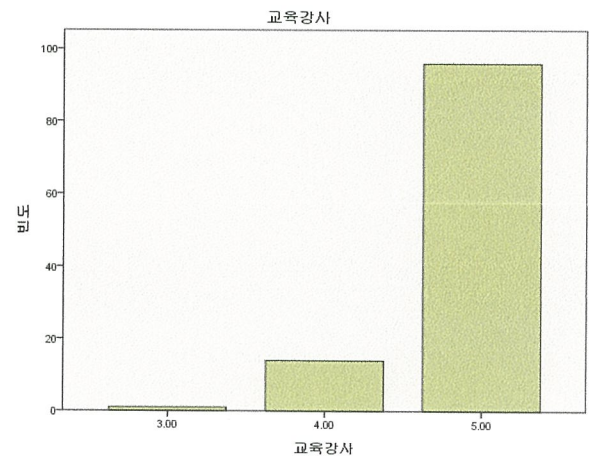
교육시간

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	2.00	1	.9	.9	.9
	3.00	10	9.0	9.0	9.9
	4.00	19	17.1	17.1	27.0
	5.00	81	73.0	73.0	100.0
	합계	111	100.0	100.0	



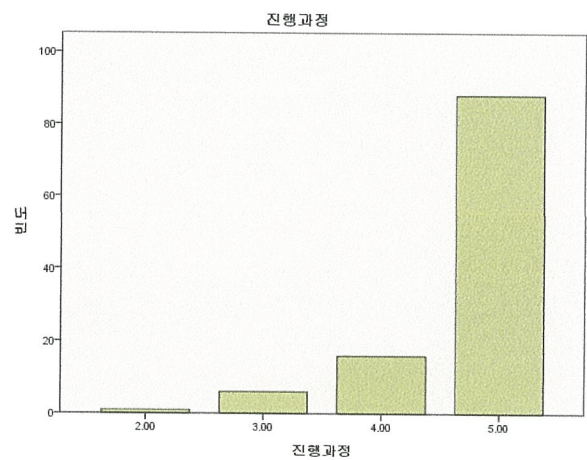
교육강사

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	3.00	1	.9	.9	.9
	4.00	14	12.6	12.6	13.5
	5.00	96	86.5	86.5	100.0
	합계	111	100.0	100.0	



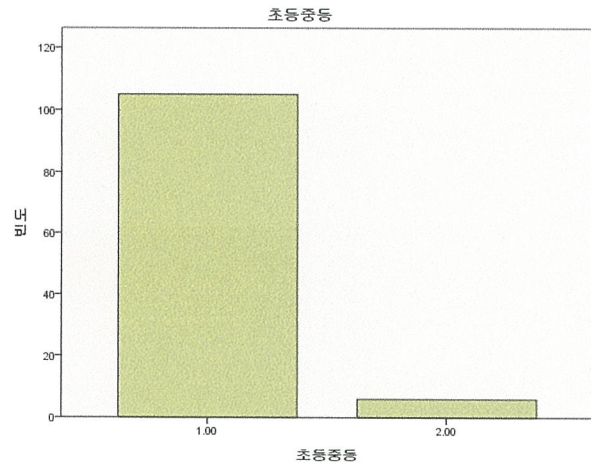
진행과정

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	2.00	1	.9	.9	.9
	3.00	6	5.4	5.4	6.3
	4.00	16	14.4	14.4	20.7
	5.00	88	79.3	79.3	100.0
	합계	111	100.0	100.0	



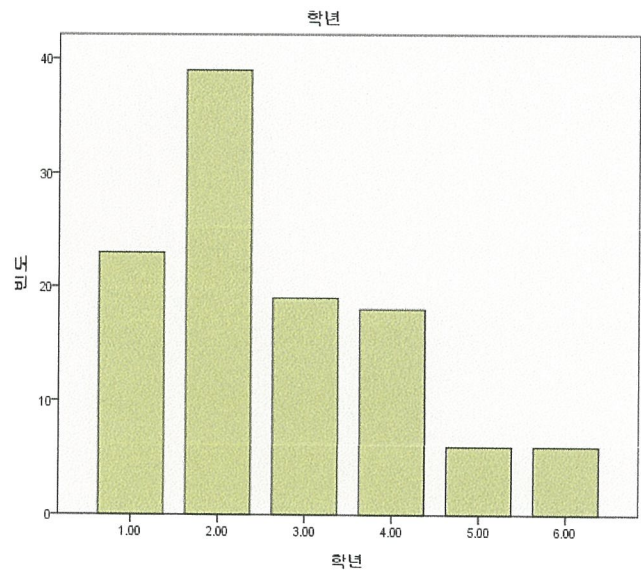
초등1,중등2

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	초등1	105	94.6	94.6	94.6
	중등2	6	5.4	5.4	100.0
	합계	111	100.0	100.0	



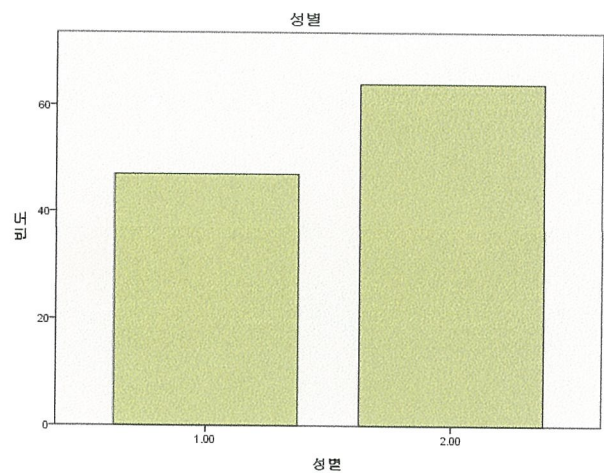
학년

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	1.00	23	20.7	20.7	20.7
	2.00	39	35.1	35.1	55.9
	3.00	19	17.1	17.1	73.0
	4.00	18	16.2	16.2	89.2
	5.00	6	5.4	5.4	94.6
	6.00	6	5.4	5.4	100.0
	합계	111	100.0	100.0	



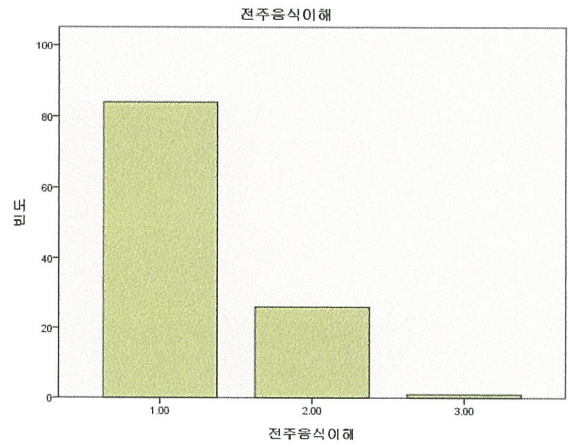
성별

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	1.남	47	42.3	42.3	42.3
	2.여	64	57.7	57.7	100.0
	합계	111	100.0	100.0	



전주음식이해

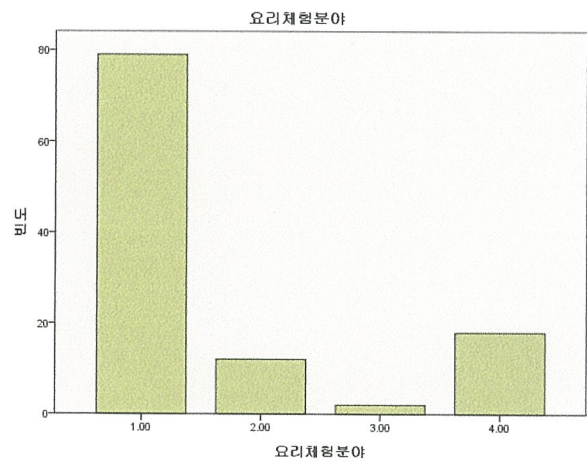
		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	1.0	84	75.7	75.7	75.7
	2.0	26	23.4	23.4	99.1
	3.0	1	.9	.9	100.0
	합계	111	100.0	100.0	



→ 노래를 통해 배우다 보니 전주8미에 대한 이해가 쉽게 되었다는 의견이 많았다.

요리체험분야

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	1분야	79	71.2	71.2	71.2
	2분야	12	10.8	10.8	82.0
	3분야	2	1.8	1.8	83.8
	4분야	18	16.2	16.2	100.0
	합계	111	100.0	100.0	



음식체험 소곤소곤

자주 이런 체험기회가 있었으면 좋겠습니다.

앞으로도 다양한 연령층의 음식체험이 있었으면 좋겠습니다.

요리실습 하는 것이 재미있었다.

다음에 또 하고 싶다.

좋은 프로그램 홍보가 아쉬웠습니다.(교육이 너무 좋아서 오히려 홍보 아쉬움)

좀 더 많은 시민, 학생이 참여할 수 있는 기회가 더 자주 주어지면 좋겠습니다.

음식 설명을 좀 줄여줬으면 좋겠다.

너무 요리실습체험이 빨리 끝나서 아쉬웠다.

내가 직접 요리하니까 좋았다

만드는 게 재미있어서 좋았다.

시간이 조금 부족 했다.

재미있었습니다.

내 꿈이 요리사였는데 진짜 요리를 해보니까 좋다. 나중에 또 하고 싶다.

음식 가져갈 일회용 팩 준비가 되어 있다면 좀 더 좋았을 것 같다.

다음에 또 하고 싶다.

내 꿈이 요리사여서 직접 요리 해보니까 좋았다.

아이와 음식과 역사에 관한 설명도 듣고 맛있는 음식도 직접 만들어보는 너무 뜻깊고 즐거운 시간이었습니다.

앞으로도 이런 체험이 더 많았으면 좋겠구요. 많이 알려지지 않아서 신청하는데 힘들었어요.

내가 직접 썰고 볶을 수 있어서 좋았다.

학교마다 홍보를 해서 좀 더 자주 이런 프로그램을 접했으면 합니다.

요리를 즐겁게 배울 수 있어서 좋았다.

재밌었다.

전주의 8미를 알 수 있었고, 여러 가지 해보지 못했던 요리를 하여 재미있었다.

모든 선생님들이 친절하시고, 재미있게 수업해주셔서 너무 좋았어요. 수고하셨습니다! 감사합니다.

홍보가 더 잘 되어서 많이 참여하였으면 좋겠습니다.

다음에 또 하고 싶다.

다음에 또 하고 싶다.

다음에도 유네스코 전주 음식창의도시 시민네트워킹을 하면 또 하고 싶다.

다음에도 많은 체험을 해주셨음 합니다.

전통 음식 만드는 법을 새롭게 알게 되어 좋았다.

앞으로도 이런 교육이 자주 있었으면 좋겠어요.

내년에도 또 하고 싶어요.

야채를 썰어서 좋았어요.

무료로 아이들과전주음식에대해알아보고,음식만드는체험이너무유익하고좋았습니다.

하지만 불을 사용하는 음식에 위험성도 있고, 아이들과 요리에 참여하며 함께하는 시간이 부족했습니다.

'위험하다'라는 말만 계속 반복했고, 조리도구나 부재료의 부족함으로 불편한 점이 약간 있었습니다.

다음에는 불과 칼을 많이 사용하는 것 보다 아이들이 쉽게 참여하며 활동할 수 있는 음식이면 더욱 좋겠습니다.

요리재료나 식기재료를 부족함 없이 사용했으면 좋겠어요.

요리해서 재미있었다.

많은아이들에게도기회가주어졌으면좋겠습니다.

다음에 또 했으면 좋겠다. 그리고 전통 음식 말고 다른 것도 하면 좋겠다.(케이크나 쿠키)
홍보가 더욱 활발히 이루어지길 바랍니다.

여러 가지 재료 중8미재료도다시금알게되었고,아이와함께즐겁게체험할수있어서재밌었어요.
또 기회가 된다면 다시 체험하고 싶어요.

너무유익한시간이여서다시이런체험활동이많아져서더많이보급되었으면합니다.감사합니다.

여러가지요리를쉽게배울수있어서좋았습니다.

좋았던 점-요리를 만드는 재미가 좋았다. 아쉬웠던점-겨우4개요리만 만들었는데 끝난 것.
궁금한 점-전주8미는 어디서 생긴건지. 개선할점-제 시간에 시작했으면 좋겠다.

재료를 준비하는 과정부터 체험했으면 좋겠어요.

아이와 함께 할 수 있어서 좋았어요. 겨울방학에도 또 했으면 좋겠어요.

토요일마다아들과즐거운시간이되어서너무좋았습니다. 같이 요리하면서 더 많이 웃고
이야기도 많이 한 시간이었습니다.

다 재밌었고 맛있었다.