

발 간 등 록 번 호

11-1471000-100005-01

국민안심이 기준입니다  
YOUR SAFETY IS OUR STANDARD

# 당뇨병전단계 어르신을 위한 맞춤형 영양관리 프로그램 운영가이드라인

- 노인복지시설용 -



국민 안전이 기준입니다  
YOUR SAFETY IS OUR STANDARD



- 노인복지시설 대상 -

## 당뇨병전단계 어르신을 위한 맞춤형 영양관리 프로그램 운영 가이드라인

본 가이드라인은 당뇨병전단계 어르신을 대상으로 개발된 맞춤형 영양관리 프로그램을 노인복지시설에서 체계적으로 운영할 수 있도록 안내하는 자료입니다.

본 안내서는 해당 프로그램의 운영과 관련된 세부 내용으로 구성되어 있습니다.

‘당뇨병전단계 어르신을 위한 맞춤형 영양관리 프로그램’은 대상자 스스로 자신의 식생활 문제를 인식하고 주도적인 관리를 통해 당뇨병 위험을 낮출 수 있도록 개발되었습니다.

본 가이드라인을 참고하여 ‘당뇨병전단계 어르신을 위한 맞춤형 영양관리 프로그램’ 운영 시 기관에 맞게 활용하시기 바랍니다.



# CONTENTS

## chapter

# 01

당뇨병전단계 어르신을 위한  
맞춤형 영양관리 프로그램 운영 조직 및 체계 구축 1

운영 담당 인력 구성 1

운영 목표, 방침 등 운영 체계 설정 1

교육환경 조성 1

## chapter

# 02

당뇨병전단계 어르신을 위한  
맞춤형 영양관리 프로그램 운영 방안 2

프로그램 운영 목적 2

사업 기간 2

사업 대상 2

프로그램 운영 절차 2

프로그램 구성 7

## chapter

# 03

당뇨병전단계 어르신을 위한  
맞춤형 영양관리 프로그램 운영을 위한 지지 환경 조성 8

가정 연계 관리를 위한 정보 제공 8

참여 기회 확대 8

기관 관계자 대상 교육 8

## chapter

# 04

### 부록

자료 01 당뇨병 위험도 체크리스트 11

자료 02 영양지수(노인) 12

자료 03 혈당 관리를 위한 식품선택 15

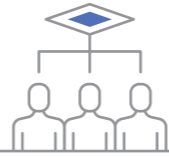
자료 04 교육 만족도 평가 16

자료 05 교육 프로그램 QR코드 18

chapter

01

당뇨병전단계 어르신을 위한 맞춤형 영양관리 프로그램  
운영 조직 및 체계 구축



◎ 운영 담당 인력 구성

- 기관의 기관장, 영양사, 사회복지사가 중심이 되어 프로그램 운영
- 영양사가 없는 경우 사회복지시설급식관리지원센터 또는 보건소를 통해 협조 운영
- 운영 담당자와 담당 과업은 기관의 상황에 따라 탄력적으로 구성가능

주요 과업	기관장	영양사(간호사)	사회복지사
참여자 모집 및 홍보	○		
참여자 등록		○	○
사전조사		○	○
참여자 유형 분류		○	
프로그램 운영		○	
만족도 평가 및 환류	○	○	○

◎ 운영 목표, 방침 등 운영 체계 설정

- 각 기관의 상황을 고려하여 프로그램 운영 목표, 방침, 전략 등을 구체화하고 프로그램 운영 횟수, 운영 방법 등 운영 체계 및 방향 결정

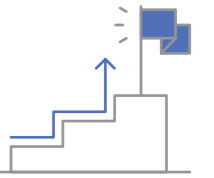
◎ 교육환경 조성

- 당뇨병전단계 어르신을 위한 맞춤형 영양관리 프로그램은 동영상 강의로 구성되어 있으나, 동영상 강의 시청이 원활하지 않은 참여자를 위하여 기관 교육장에서 교육 프로그램을 시청할 수 있도록 시청각이 가능한 공간 또는 강의실 마련

chapter

02

당뇨병전단계 어르신을 위한 맞춤형 영양관리 프로그램  
운영 방안



◎ 프로그램 운영 목적

- 당뇨병전단계에 있는 어르신의 자율적인 식생활 관리를 위한 지식, 기술, 태도 함양

◎ 사업 기간

- 총 8주(매주 1회차 교육 동영상 시청)를 기본으로 하나 기관(시설)의 상황에 따라 교육 일정을 조정하여 별도 일정 수립 가능

◎ 사업 대상

- 노인복지시설 이용자
- 디지털 기기(스마트폰, 태블릿 PC 등)를 활용하여 동영상 시청이 가능한 어르신(동영상 강의의 시청이 원활하지 않을 경우 기관 교육장에서 시청 가능)

◎ 프로그램 운영 절차

- 당뇨병전단계 어르신을 위한 맞춤형 영양관리 프로그램은 '참여자 모집 및 홍보 → 참여자 등록 → 사전조사 → 참여자 유형 분류 → 프로그램 운영 → 만족도 평가 및 환류'의 순서로 진행



step 01 | 참여자 모집 및 홍보 

- 프로그램에 대해 어르신, 보호자 등 다양한 홍보 및 참여자 모집(1회 20~25명 권장) 진행
- 기관 게시판, 홈페이지, SNS 등을 활용하며 프로그램을 홍보하고 참여를 희망하는 어르신 모집

step 02 | 참여자 등록 

- 참여 희망자를 대상으로 프로그램을 설명하고 등록 완료
- 프로그램 담당자(영양사 또는 사회복지사)가 프로그램 관련 정보 전달
- 프로그램 설명은 기관의 여건에 따라 집합 또는 개별로 실시

step 03 | 사전조사 

- 참여자 맞춤형 영양관리 프로그램을 운영하기 위하여 대면 또는 온라인으로 사전조사 실시

- 사전조사 구성**
- 당뇨병 위험도 평가 7문항 (자료 1 참고)
  - 영양지수 평가 20문항 (자료 2 참고)
  - 혈당관리를 위한 식품선택 평가 2문항 (자료 3 참고)

step 04 | 참여자 유형 분류 

- 사전조사 결과를 토대로 참여자 유형을 ‘영양 올리고군, 생활습관 올리고군, 혈당 내리고군, 영양 올리고, 혈당 내리고군’의 네 그룹으로 분류(참여자 유형 분류 방법 참고)
- 참여자에게 분류된 유형 및 각 유형에 맞는 영양관리 프로그램 운영에 대하여 대면 또는 문자나 메일로 안내
- 네 개 그룹 중 ‘영양 올리고, 혈당 내리고군’은 관리 최우선순위에 해당하므로 집중 관리 및 사후관리 필요

그룹	설명
영양 올리고군	당뇨병 위험도는 낮으나 영양지수, 식품선택에서 관리가 요구되는 그룹
생활습관 올리고군	당뇨병 위험도가 특별히 높지 않으나, 식생활관리를 포함하여 전반적으로 예방관리적 측면이 필요한 그룹
혈당 내리고군	당뇨병 위험도는 높으나 영양지수, 식품선택에서 양호한 편으로 현재 관리를 잘하고 있는 그룹
영양 올리고, 혈당 내리고군	당뇨병 위험도가 높고, 영양지수와 식품선택에서 모두 관리가 요구되어 종합적으로 개선이 시급하게 필요한 그룹

**■ 참여자 유형 분류 방법**

**1단계** 3종의 사전조사 결과에 따라 각각 양호, 주의개선, 관리철저로 분류

- 당뇨병 위험도 평가

점수 구분	구분(상태)
5점 미만	양호
5~7점	주의개선
8점 이상	관리철저

- 영양지수 평가 (<https://various.foodsafetykorea.go.kr/nq>)

영양지수는 식품의약품안전처 영양지수 프로그램 홈페이지를 접속하여 노인(만 65세 이상)용 영양지수 체크리스트 활용 영양지수 체크리스트 활용

구분	점수(노인)
양호	58.5점 이상
주의개선	44.7 ~ 58.5점 미만
관리철저	44.7점 미만



[영양지수 판정을 위한 식품의약품안전처 홈페이지]

· 혈당관리를 위한 식품선택 평가

점수 구분	구분(상태)
6점 이하	양호
7~11점	주의개선
12점 이상	관리철저

**2단계** 참여자 유형 분류

· 당뇨병 위험도 평가, 영양지수 평가, 혈당관리를 위한 식품선택 평가 결과에 따라 아래와 같이 분류

구분	영양지수	식품선택	유형
 양호	양호	양호	생활습관 올리go군
	양호	주의개선 관리철저	영양 올리go군
	주의개선	양호 주의개선 관리철저	
	관리철저	양호 주의개선 관리철저	
 주의개선	양호	양호	생활습관 올리go군
	양호	주의개선 관리철저	영양 올리go, 혈당 내리go군
	주의개선	양호 주의개선 관리철저	생활습관 올리go군
	관리철저	양호 주의개선 관리철저	영양 올리go, 혈당 내리go군
 관리철저	양호	양호	혈당 내리go군
	양호	주의개선 관리철저	영양 올리go, 혈당 내리go군
	주의개선	양호 주의개선 관리철저	
	관리철저	양호 주의개선 관리철저	

step 05 | 프로그램 운영



- 공통교육 4회차, 그룹별 중점 포인트 교육 4회차로 총 8회차로 운영
- 프로그램은 동영상 강의로 구성되어 있으며, 유튜브에 탑재된 동영상 강의를 참여자가 원하는 시간에 프로그램을 시청할 수 있도록 진행
- 매 프로그램 운영 시작일 기준으로 최소 3일 전과 당일 오전에 문자나 메일로 동영상 강의 탑재 주소 및 강의 진행에 대해 안내

step 06 | 프로그램 만족도 평가 및 환류



- 프로그램 만족도 평가(자료 4 참고)를 실시하여 개선점 등 환류사항 도출
- 차후 프로그램 운영에 반영

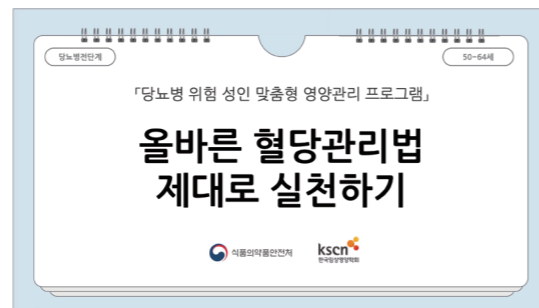
◎ 프로그램 구성

- 공통교육 4회차, 그룹별 중점 포인트 교육 4회차로 구성
- 1회차 교육은 연령에 상관없이 공통이나, 2~8회차 교육은 연령별로 구성
- 일부 교육은 2개 주제로 구성

	공통교육				그룹별 중점 포인트에 따른 교육				
	1회	2회	3회	4회	5회	6회	7회	8회	
영양 올리고군	나의건강 바로알기	올바른 혈당관리	건강한 식습관	영양 표시	알맞은 식사량	체중관리	심혈관/ 지방섭취	당섭취	근감소
생활습관 올리고군					운동관리	건강기능식품	알맞은 식사량	식품선택	당섭취
혈당 내리고군					알맞은 식사량	당섭취	체중관리	건강기능식품	심혈관/ 지방섭취
영양 올리고, 혈당 내리고군					심혈관/ 지방섭취	식품선택	당섭취	알맞은 식사량	운동관리



[공통교육 동영상(1, 2회차)]



[공통교육 동영상(3, 4회차)]



chapter

03

당뇨병전단계 어르신을 위한 맞춤형 영양관리 프로그램  
운영을 위한 지지 환경 조성



◎ 가정 연계 관리를 위한 정보 제공

- 당뇨병전단계 어르신이 가정에서도 건강하고 안전한 식생활을 실천할 수 있도록 참여자 및 참여자 가족 구성원에게 지속적으로 관련 정보 제공

◎ 참여 기회 확대

- 1회성 교육이 아닌 지속적인 프로그램 운영을 통해 참여 기회를 확대하고 참여자의 관심을 증진시킬 수 있는 방안 마련

◎ 기관 관계자 대상 교육

- 기관의 사회복지사, 조리사 등을 대상으로 당뇨병 예방을 위한 식생활 관리법 등 관련 교육을 실시하여 식생활 관리 역량 강화

Q&A 영양서비스 운영의 경험 tip

**Q1** 복지시설용 당뇨병전단계 어르신 대상으로 프로그램을 운영할 때 효율적인 교육방식과 자료전달 방법은 무엇일까요?

**A1** 어르신의 경우 디지털리터러시와 운영희망방식을 전체적으로 고려하고 모든 교육을 온라인으로 운영하는 것보다 온·오프라인 교육을 병행하는 것을 추천합니다. 또한 교육자료는 사전에 전달방법에 대해 교육담당자의 충분한 설명이 필요합니다.

**Q&A 영양서비스 운영의 경험 tip**

**Q 2** 프로그램 적용 효과결과를 확인하기 위해 반드시 주기적인 자가혈당검사를 병행해야 할까요?

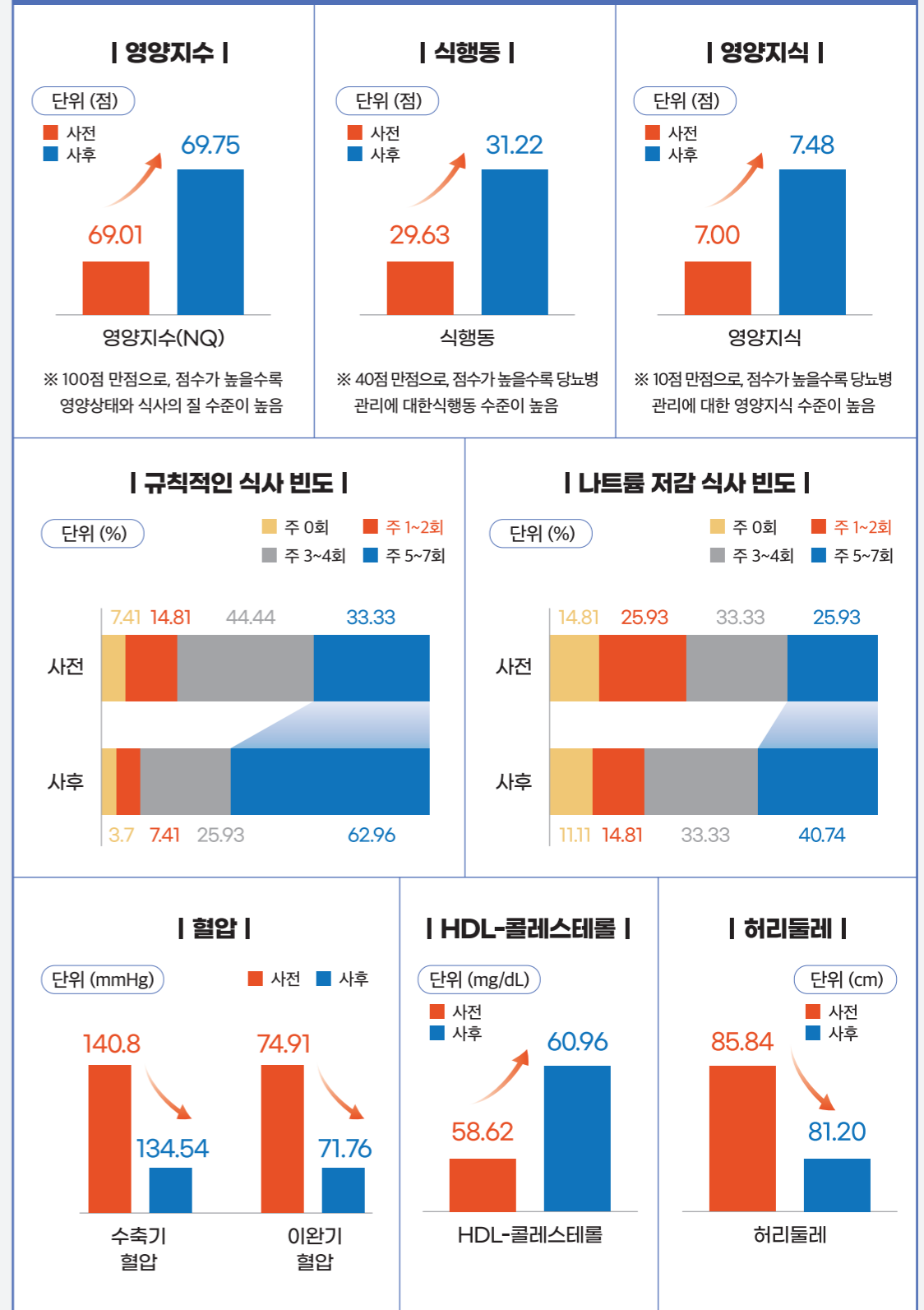
**A 2** 프로그램 시작 전에 나의 혈당상태를 먼저 인지하고 정확한 혈당검사 방법을 숙지하는 것이 필요합니다. 효과를 확인하기 위해서는 자가혈당검사를 추천하지만, 어려워하시는 경우 복지시설 방문시라도 혈당을 점검해서 관리의 필요성 또는 개선상태를 인지시켜주는 것이 바람직합니다.

**- 참고 -**

**당뇨병전단계 어르신을 위한 맞춤형 영양관리 프로그램 적용 사례**

- **대상자** 65세 이상 노인복지시설 이용 노인 중 당뇨병전단계 27인
- **적용기간** 8주
- **측정변수** 식생활 및 영양지식 수준, 인체계측, 혈액검사(혈당, 콜레스테롤 등)
- **주요결과**
  - ① **식생활** 영양지수(NQ) 점수가 프로그램 적용 사후 증가함  
 식행동 점수와 영양지식 수준이 사후 증가함  
 규칙적인 식사빈도와 나트륨 저감식사 빈도가 사후 증가함
  - ② **혈액성상** 공복혈당 수치가 사후 감소함  
 HDL-콜레스테롤이 사후 증가함
  - ③ **인체계측** 허리둘레가 사후 감소함

**- 효과성 주요 결과 -**





## chapter

## 04

## 부록 - 자료 1.

## 당뇨병 위험도 체크리스트



## A-1. 귀하의 나이는 어떻게 되십니까?

- ① 35세 미만 (0점)      ② 35~44세 (2점)      ③ 45세 이상 (3점)

## A-2. 귀하의 부모형제 중 한 명이라도 당뇨병 환자가 있습니까?

- ① 아니오 (0점)      ② 예 (1점)

## A-3. 귀하는 현재 혈압약을 복용하고 있거나, 혈압이 140/90 mm Hg 이상입니까?

- ① 아니오 (0점)      ② 예 (1점)

## A-4. (남성) 귀하의 최근 측정된 허리둘레는 얼마입니까?

- ① 84cm 미만 (0점)      ② 84~89.9cm (2점)      ③ 90cm 이상 (3점)

## A-5. (여성) 귀하의 최근 측정된 허리둘레는 얼마입니까?

- ① 77cm 미만 (0점)      ② 77~83.9cm (2점)      ③ 84cm 이상 (3점)

## A-6. 귀하는 현재 흡연을 하십니까?

- ① 아니오 (0점)      ② 예 (1점)

## A-7. 귀하의 음주량은 하루 평균 몇 잔인가요? (술 종류 관계없이)

- ① 마시지 않는다, 하루 1잔 미만 (0점)      ② 하루 1~4.9잔 (1점)  
③ 하루 5잔 이상 (2점)

## chapter

## 04

## 부록 - 자료 2.

## 영양지수 (Nutrition Quotient for Elderly, NQ-E)



## B-1. 귀하는 과일을 얼마나 자주 드십니까?

- ① 2주일에 1번 이하      ② 일주일에 1~3번      ③ 일주일에 4~6번  
④ 하루에 1번      ⑤ 하루에 2번 이상

## B-2. 귀하는 우유 또는 유제품(치즈, 요거트 등)을 얼마나 자주 드십니까?

- ① 2주일에 1번 이하      ② 일주일에 1~3번      ③ 일주일에 4~6번  
④ 하루에 1번      ⑤ 하루에 2번 이상

## B-3. 귀하는 생선이나 조개류(오징어, 굴, 새우 등 포함)를 얼마나 자주 드십니까?

- ① 거의 먹지 않는다      ② 2주일에 1번      ③ 일주일에 1~3번  
④ 일주일에 4~6번      ⑤ 하루에 1번 이상

## B-4. 귀하는 달걀(메추리알 등)을 얼마나 자주 드십니까?

- ① 거의 먹지 않는다      ② 2주일에 1번      ③ 일주일에 1~3번  
④ 일주일에 4~6번      ⑤ 하루에 1번 이상

## B-5. 귀하는 콩이나 두부(두유 포함)를 얼마나 자주 드십니까?

- ① 2주일에 1번 이하      ② 일주일에 1~3번      ③ 일주일에 4~6번  
④ 하루에 1번      ⑤ 하루에 2번 이상

## B-6. 귀하는 견과류(호두, 잣, 아몬드 등)를 얼마나 자주 드십니까?

- ① 거의 먹지 않는다      ② 2주일에 1번      ③ 일주일에 1~3번  
④ 일주일에 4~6번      ⑤ 하루에 1번 이상

**B-7. 귀하는 전곡이나 잡곡류(현미밥, 잡곡밥, 통밀빵 등)를 얼마나 자주 드십니까?**

- ① 거의 먹지 않는다                      ② 일주일에 1~3번                      ③ 일주일에 4~6번
- ④ 하루에 1번                              ⑤ 하루에 2번 이상

**B-8. 귀하는 하루에 물을 얼마나 자주 마십니까?**

- ① 거의 마시지 않는다                      ② 하루에 1~2잔                      ③ 하루에 3~4잔
- ④ 하루에 5~6잔                              ⑤ 하루에 7~8잔 이상

**B-9. 귀하는 믹스커피, 가당음료, 강정, 사탕 등 설탕이 많이 들어있는 간식을 얼마나 자주 드십니까?**

- ① 거의 먹지 않는다                      ② 일주일에 1~3번                      ③ 일주일에 4~6번
- ④ 하루에 1~2번                              ⑤ 하루에 3번 이상

**B-10. 귀하는 기름진 빵(파배기, 생크림빵 등)이나 스낵 과자류(감자칩, 고구마칩 등)를 얼마나 자주 드십니까?**

- ① 거의 먹지 않는다                      ② 2주일에 1번                      ③ 일주일에 1~3번
- ④ 일주일에 4~6번                              ⑤ 하루에 1번 이상

**B-11. 귀하는 평소에 건강에 좋은 식생활을 하려고 노력하십니까?**

- ① 전혀 노력하지 않는다                      ② 노력하지 않는 편이다                      ③ 보통이다
- ④ 노력하는 편이다                              ⑤ 매우 노력한다

**B-12. 귀하는 (가공)식품을 구입할 때 유통기한이나 영양표시를 확인하십니까?**

- ① 전혀 확인하지 않는다                      ② 확인하지 않는 편이다                      ③ 보통이다
- ④ 확인하는 편이다                              ⑤ 항상 확인한다

**B-13. 귀하는 음식을 먹기 전에 손을 씻으십니까?**

- ① 전혀 씻지 않는다                      ② 씻지 않는 편이다                      ③ 보통이다
- ④ 씻는 편이다                                  ⑤ 항상 씻는다

**B-14. 귀하는 현재 치아나 틀니, 잇몸 등의 문제로 음식을 씹는 것이 어느 정도 불편하십니까?**

- ① 매우 불편하다                              ② 불편한 편이다                              ③ 그저 그렇다
- ④ 별로 불편하지 않다                              ⑤ 전혀 불편하지 않다

**B-15. 귀하는 평소에 우울함을 어느 정도로 느끼십니까?**

- ① 항상 느낀다                                  ② 느끼는 편이다                                  ③ 보통이다
- ④ 느끼지 않는 편이다                                  ⑤ 전혀 느끼지 않는다

**B-16. 귀하는 잠을 잘 주무시는 편입니까?**

- ① 매우 못 잔다                                  ② 못 자는 편이다                                  ③ 보통이다
- ④ 잘 자는 편이다                                  ⑤ 매우 잘 잔다

**B-17. 귀하는 본인이 생각하기에 얼마나 건강하다고 생각하십니까?**

- ① 전혀 건강하지 않다                                  ② 건강하지 않은 편이다                                  ③ 보통이다
- ④ 건강한 편이다                                  ⑤ 매우 건강하다

**B-18. 귀하는 한 번 식사할 때 김치를 제외한 채소류를 몇 가지나 드십니까?**

- ① 거의 먹지 않는다                                  ② 1가지                                  ③ 2가지
- ④ 3가지    ⑤ 4가지 이상

**B-19. 귀하는 맵고 짠 국물음식(라면, 찌개류, 탕류, 국물 떡볶이 등)을 얼마나 자주 드십니까?**

- ① 2주일에 1번 이하                                  ② 일주일에 1~3번                                  ③ 일주일에 4~6번
- ④ 하루에 1번    ⑤ 하루에 2번 이상

**B-20. 귀하는 30분 이상 숨이 찰 정도의 운동을 얼마나 자주 드십니까?**

- ① 거의 하지 않는다                                  ② 일주일에 1~2번                                  ③ 일주일에 3~4번
- ④ 일주일에 5~6번                                  ⑤ 매일

chapter

## 04

부록 - 자료 3.

## 혈당관리를 위한 식품선택



## C-1. 귀하는 가당음료(탄산음료, 믹스커피, 유자차 등)를 얼마나 자주 드십니까?

- ① 거의 먹지 않는다 (0점)    ② 일주일에 1~3번 (3점)    ③ 일주일에 4~6번 (6점)  
 ④ 하루에 1번 (8점)    ⑤ 하루에 2번 이상 (10점)

## C-2. 귀하는 빵(파배기, 케이크, 도넛류 등)을 얼마나 자주 드십니까?

- ① 거의 먹지 않는다 (0점)    ② 일주일에 1~3번 (3점)    ③ 일주일에 4~6번 (6점)  
 ④ 하루에 1번 (8점)    ⑤ 하루에 2번 이상 (10점)

chapter

## 04

부록 - 자료 4.

## 교육 만족도 평가



## D-1. 귀하는 아래 교육 영상 중 어떠한 내용이 실천하는 데 도움이 되었습니까? (2개 중복응답 가능)

- ① 나의 건강 바로 알기 (올바른 혈당관리)  
 ② 혈당을 지키는 건강한 식습관 만들기 (건강한 식습관)  
 ③ 영양 정보를 활용한 장보기 (영양표시)  
 ④ 현명한 지방 섭취 요령 (심혈관/지방 섭취)  
 ⑤ 알맞은 식사량 바로 알기 (알맞은 식사량)  
 ⑥ 올바른 식품선택 요령 (올바른 식품선택)  
 ⑦ 현명한 당 섭취 요령 (당류섭취)  
 ⑧ 건강기능식품 제대로 알고 먹자 (건기식)  
 ⑨ 혈당을 지키는 똑똑한 외식 요령 (외식)  
 ⑩ 도움된 내용이 없었다

## D-2. 교육 프로그램 중 추가되었으면 하는 교육 내용이 있었습니까? (단답식)

**D-3. 영양관리 교육 프로그램 기간 동안 귀하의 혈당 조절이 잘 이루어졌다고 생각하십니까?**

- ① 매우 그렇다                      ② 그렇다                      ③ 보통이다
- ④ 그렇지 않다                      ⑤ 매우 그렇지 않다

**D-4. 영양관리 교육 프로그램 기간 동안 귀하의 식생활 관리가 잘 이루어졌다고 생각하십니까?**

- ① 매우 그렇다                      ② 그렇다                      ③ 보통이다
- ④ 그렇지 않다                      ⑤ 매우 그렇지 않다

**D-5. 귀하는 영양관리 교육 프로그램 진행 기간(7~8주)이 적당하다고 생각하십니까?**

- ① 매우 적당하다                      ② 그렇다                      ③ 보통이다
- ④ 그렇지 않다                      ⑤ 매우 적당하지 않다

**D-6. 귀하는 담당자와 소통 과정에 대해 만족하십니까?**

- ① 매우 만족한다                      ② 만족한다                      ③ 보통이다
- ④ 불만족 한다                      ⑤ 매우 불만족 한다

chapter

# 05

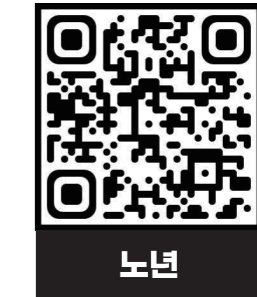
부록 - 자료 5.

## 교육 프로그램 QR코드



### 영양 올리go군

핸드폰 카메라로 찍어보세요



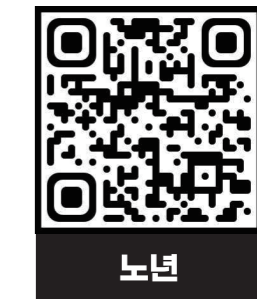
### 생활습관 올리go군

핸드폰 카메라로 찍어보세요



### 혈당 내리go군

핸드폰 카메라로 찍어보세요



영양 올리go, 혈당 내리go군

핸드폰 카메라로 찍어보세요



청년



중년



장년



노년



[ 노인복지시설용 ]

당뇨병전단계 어르신을 위한 맞춤형 영양관리 프로그램 운영 가이드라인

발행일 2024년 12월 31일

발행처 식품의약품안전처 식생활영양안전정책과  
(28150) 충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명2로 187  
TEL (043)719-2280

개발참여 연구진	박유경	경희대학교 의학영양학과
	권수연	신구대학교 식품영양학과
	박희정	상명대학교 식품영양학전공
	배윤정	국립한국교통대학교 식품영양학전공
	백진경	을지대학교 식품영양학과
	이영미	명지대학교 식품영양학과
	임희숙	경희대학교 노인학과



당뇨병전단계 어르신을 위한  
맞춤형 영양관리 프로그램  
운영 가이드라인



식품의약품안전처

비매품/무료

93510



9 791189 755935

ISBN 979-11-89755-93-5