

## 【P5 - 10】

### 초등학생의 올바른 식습관 형성을 위한 영양교육 사이트 개발

허은실, 이경혜\*. 창원대학교 식품영양학과

아동기는 식습관을 형성해 가는 중요한 시기로, 이 시기의 적절한 영양교육은 필수적이라고 할 수 있다. 인터넷을 통한 영양교육은 인터넷이 가지는 멀티미디어이고, 교육자와 수용자의 쌍방향 의사소통이 가능하며, 시간, 공간을 초월하고, 비용을 절감하는 특성 때문에 최근 관심이 증가하고 있는 교육방법 분야이다. 본 연구는 식습관 형성의 주체인 초등학교 학생과 이들의 식습관 형성에 영향을 미치는 학부모, 교사·영양사가 함께 볼 수 있는 영양교육 사이트 개발(<http://www.food79.net>)에 목적이 있었다. 홈페이지 개발은 대상의 설정→관련사이트 평가→대상의 정보요구도 평가→화면설계→정보를 수집, 분류, 서비스 방법 결정→데이터베이스 구축→제작→평가→검색엔진등록 순으로 진행하였다. 서버는 windows NT이고, 홈페이지 제작 tool은 dreamweaver 4.0, flash, photoshop, asp였으며, 데이터베이스 구축은 microsoft access를 이용하였다. 본 사이트 explorer 5.0 이상 환경, 1024×764에서 최적으로 볼 수 있다. 초등학생 코너는 '식품구성탐', '영양왕국 여행', '비만도 알아보기', '식품정보', '식품섭취조사', '영양소탐험', '요리세상'의 메뉴로 구성하였고, 각 메뉴마다 캐릭터를 두어 친근감을 주었다. '식품구성탐'은 각 층에 대한 설명과 대표식품, 부족과 과잉의 문제에 대해 설명하였고, 문제의 이해도를 파악하기 위해 초등학교 저학년, 고학년으로 나누어 다양한 퀴즈를 풀도록 하였다. '영양왕국 여행'은 초등학생의 영양문제들을 10개의 만화로 구성하여 해결방법을 배우도록 하였다. '비만도 알아보기'는 자신의 비만도를 직접 계산해 봄으로써 표준체중의 중요성을 이해시키기 위한 메뉴이고, '식품정보'는 식품에 대한 사진과 정보를 제공함으로써 식품지식을 가지고 올바르게 식품을 선택할 수 있도록 하자는 취지를 가진다. '식품섭취조사'는 자신의 식행동, 식습관, 식사섭취, 운동량 등을 직접 평가해 봄으로써 자기관리 능력을 키우려고 하였고, '영양소 탐험'은 각각의 영양소의 중요성을 알고, 각 영양소가 많이 들어있는 식품을 검색해 볼 수 있도록 하였다. '요리세상'은 조작능력의 차이에 따라 저학년, 고학년으로 나누어 간단한 요리를 할 수 있는 레시피와 조리방법을 제공하였다. 학부모 코너는 자신들의 영양상태를 평가해 볼 수 있는 '영양평가', 유행식품에 대한 정보를 바로 알리기 위한 '식품114', 자녀의 생활습관 교정에 대한 힌트를 제공하는 '생활습관 교정', 자녀의 영양문제에 대한 토론을 위한 '자유토론방'으로 구성하였다. 교사·영양사 코너는 영양교육에 실제 이용될 수 있는 기술, 정보, 그리고 교육안을 제공하기 위해 '씹씹채조', '영양상담', '영양교육안', '교육자료실'로 메뉴를 구성하였다. 또한 각 코너마다 '묻고답하기'를 통해 인터넷 상담을 하도록 하였고, '관련사이트'를 제공하였다. 본 사이트는 어린 시절부터 올바른 영양지식과 식습관을 습득하는데 도움이 될 것이고, 부모님과 교사·영양사들도 아동을 지도하는데 필요한 정보를 얻을 수 있어 교육의 효과가 증대될 것이다. 이로써 국민의 식습관 향상, 질병의 예방에 역할을 함으로써 국민건강증진에 기여할 수 있을 것으로 기대된다.