

【P5 - 13】

청소년기의 건강한 미의식 고취와 영양교육을 위한 Web Site의 개발에 관한 연구
강현진 · 이경혜* · 허은실. 창원대학교 식품영양학과

본 연구는 신체적·정신적으로 성장이 활발하고 2차 성징의 발달 등 생리적인 변화가 이루어져 성인으로 완성되어 가는 청소년층의 식습관에 영향을 크게 미친다고 알려진 왜곡된 미에 대한 가치관을 바로잡고, 이 시기의 균형된 영양공급이 중요함을 알려 영양불균형을 예방할 수 있도록 web site를 개발하기 위해 시도되었다. 우선 경남지역 중, 고등학생 729명(남학생: 363, 여학생: 366)을 대상으로 설문지를 이용하여 건강에 관련된 사고 및 식습관을 조사하였고, 그 결과를 콘텐츠를 개발에 활용하였다. 그래픽 작업은 photoshop 6.0, flash5.0, 데이터베이스는 access, 프로그램은 asp, php 프로그래밍 언어를 사용하였으며 서버는 윈도우 NT 서버를 사용하였다. 사이트의 이름은 Health14(Health For Teen의 약자)로 등록하였으며, 메뉴는 총 6개로 Teenager, My Health, Body & life, Fashion life, Healthy life, Beauty life으로 구성하였다. Teenager는 청소년기의 여러 가지 변화를 잘 알 수 있도록 청소년기의 대표적인 특징인 심리적, 신체·생리적, 문화적 특성을 알기 쉽게 설명하였다. My Health는 자신이 직접 비만도 알아보기, 식습관 상태 평가, 섭취상태 알아보기를 체크하여 자신의 현재 건강과 영양상태를 종합적으로 판정, 결과에 따라 자동적으로 조언을 받을 수 있도록 하였다. Body & life는 올바른 바디이미지에 관해 설명하고 잘못된 바디이미지로 인한 식행동 장애 즉, 신경성 식욕부진증과 신경성 탐식증의 진단, 증상, 문제점에 대한 이해와 더불어 치료방법을 제시하였다. Fashion life은 청소년들이 관심 갖는 코디법 등에 관한 정보를 준다. Healthy life는 비만, 저체중, 정상체중 세 부분으로 나누어 각각에 맞는 영양관리, 운동관리를 자세히 설명하고 있다. 올바른 건강은 신체적 건강뿐만 아니라 정신적 건강도 수반되어야 하므로, Healthy Life에서는 스트레스 관리를 통하여 정신적인 건강관리에 도움을 주고자 하였다. Beauty life는 청소년들의 피부관리법에 관하여 설명하였다. 기본메뉴로는 채팅방과 상담게시판을 통하여 청소년과의 원활한 의사소통을 하고자 하였다. 현재(2002년 4월) 하루 100여명정도 Health14를 방문하고 있으며 방문자수가 점점 늘고있는 추세이다. 본 사이트가 청소년들이 건강에 대해 흥미를 갖고 접근할 수 있는 계기가 되어 건전한 미의식을 갖고 바람직한 식습관을 갖는데 도움이 되고, 아울러 부모나 교사들도 청소년을 좀 더 잘 이해하는데 본 사이트가 일조를 하기 바란다.