

2023학년도

영양상담 운영계획



전 주 신 일 중 학 교



목 차

I. 기본방향	1
1. 학교영양상담이란	1
2. 필요성	1
3. 목표	1
4. 기본 방침	1
II. 운영의 실제	2
1. 운영기간	2
2. 대상자	2
3. 상담 방법	2
III. 세부추진계획	3
IV. 운영 자료	4
<첨부 1> 가정통신문(영양상담 신청)	4
<첨부 2> 영양상담 담임교사 추천서	5
<첨부 3> 영양상담 평가지	6~14
<첨부 4> 영양상담 결과 처방전	14
<첨부 5> 영양상담 운영 평가 설문지	16~17

I 기본방향

1. 학교영양상담 이란

가. 성장기의 학생들에게 균형 잡힌 식생활에 대한 필요성을 인식시키고, 올바른 영양지식을 습득하여 식습관을 개선할 수 있도록 하고, 건강증진 및 질병의 예방과 악화방지를 위해 영양교사에 의해 실시되는 영양상담을 말한다.

나. 현재 영양문제를 가지고 있거나 잠재적인 가능성이 있는 사람뿐만 아니라 건강한 사람에게도 영양정보를 제공하고 본인 스스로 자신의 영양관리를 할 수 있는 능력을 갖도록 개별화된 지도를 제공하는 과정이다.

2. 필요성

가. 최근 경제발전과 생활양식의 변화, 외식의 증가 등으로 육류, 인스턴트, 가공식품의 섭취가 증가하면서 특정 영양소의 과잉 또는 결핍으로 비만, 동맥경화증, 당뇨병과 같은 성인성 질환이 증가하고 있어 체계적인 영양관리 및 올바른 식습관 형성 지도의 필요성이 높아지고 있음.

나. 당뇨, 고혈압 등 식사조절이 필요한 유질환 학생 및 교직원이 건강한 학교생활을 할 수 있도록 상담을 통한 올바른 식사요법 지도로 올바른 식습관의 생활화 필요.

3. 목표

가. 학생의 현재 영양 문제를 정확히 이해한다.

나. 상담을 통해 올바른 식품 선택 능력과 식생활 습관의 개선 의지를 기른다.

다. 건강지향적인 전통 식습관의 교육으로 올바른 식생활 습관을 정착시킨다.

라. 학교 · 가정 · 사회가 연계한 효율적인 식생활 교육을 통해 건강을 증진시킨다.

4. 기본 방침

가. 편식, 비만, 허약, 특이 체질 등 영양문제를 가진 학생 및 교직원 중 희망자를 대상으로 영양상담 및 식이요법 지도

나. 영양문제별 집단 상담을 통한 식생활 지도

다. 체육·보건교사와 연계하여 건강관리 및 운동요법 실시

라. 학부모와 연계하여 가족 식습관 및 행동 변화를 유도하여 및 만성질환으로의 진행 차단

II 운영의 실제

1. 운영기간 : 2023. 9. ~ 2023. 12.

2. 대상자

- 가. 특이체질, 과(저)체중, 비만학생, 편식학생, 성인병 유소견 학생 중 희망자
나. 기타 영양 상담을 희망하는 학생, 교직원 및 학부모

3. 상담 방법

가. 대면상담(개별 및 그룹상담)

- 1) 대상자로 선정된 학생을 정기적으로 상담
- 2) 설문지, 건강검진 결과, 체성분 분석결과 등을 참고로 영양문제 파악
- 3) 식사일지를 통한 개별적 상담 실시
- 4) 플래시나 교육 자료를 활용한 상담효과 증진
- 5) 상담 후, 가정통신문을 통한 상담내용 안내(가정과 연계 교육)
- 6) 영양상담과 영양교육을 병행하여 교육적 효과 증진

나. 홈페이지를 통한 상담

- 1) 학교 홈페이지에 영양상담 코너 개설
- 2) 영양문제에 대한 질의응답 형식
- 3) 양방향 커뮤니케이션으로 바로 피드백이 이루어지도록 함
- 4) 영양관련 추천 사이트 링크하여 관심 유도

사이트명	인터넷 주소
짬이와 영양친구	www.food79.net
대한영양사협회	www.dietitian.or.kr
어린이식약청	www.kfda.go.kr:8080
실과 공부방	www.edunet4u.net
헬프키드	www.helpkid.com
건강한 구리시 아이들	www.ggi.or.kr
꾸러기 튼튼	www.kidshealth.or.kr
아이푸드	www.ifood.or.kr
사이버튼튼이교실	www.tentenzzang.com

III 세부추진계획

영양상담 및 운영계획 수립

- 영양상담 운영 계획 수립



영양상담실 운영 홍보

- 학생, 교직원 대상 학교영양상담실 운영 홍보
(가정통신문, 학교홈페이지, 교직원 연수 시간 등을 활용)



대상자 선정

- 희망학생 및 담임 추천 학생, 교직원
(상담신청서 및 추천서 제출 - 첨부1,2)
기초 건강자료 요청(보건교사 협조)



대상자 사전 조사

- 대상자의 개인 실태 조사
(식습관, 운동습관, 행동습관, 가족식습관, 식생활일기 등
영양상담 평가지 작성을 통한 영양상태 판정 - 첨부3)



영양상담 대상자 상담 실시

- 대상자 면대면 상담 실시



상담결과 안내 및 처방

- 대상자별 상담결과를 학부모에게 안내
가정과 연계지도 (영양상담 결과 처방전 - 첨부4)



상담결과 분석 및 평가

- 영양 문제별 프로그램 운영 성과 분석 및 평가
(평가 설문지 - 첨부5)

IV 운영 자료

〈첨부 1〉 가정통신문(영양상담 신청)

영양상담 운영안내

안녕하십니까?

최근 우리 사회는 풍요로운 식생활 환경에도 불구하고, 아침결식과 편식, 패스트푸드 섭취 증가, 특정식품의 과다섭취 등 잘못된 식습관으로 인하여 학생들의 영양불균형 문제, 성인병 질환 등 식생활과 관련된 병이 늘고 있습니다.

이에 우리학교에서는 영양문제에 관련하여 학생으로 하여금 올바른 식생활습관을 형성하여 건전한 신체와 정신적 성장하는데 도움을 주고자 다음과 같이 영양상담실을 운영하고자 합니다. 상담을 통하여 잘못된 식습관을 인식시키고, 개별적인 영양교육과 지도로 학생 스스로 식생활습관을 조절하고 자기관리 능력을 키울 수 있도록 도움을 주고자 합니다. 상담을 희망하는 학생은 아래의 ‘영양상담 신청서’를 작성하여 담임선생님께 제출하여 주시기 바랍니다.

- 다 음 -

1. 상담대상 : 희망학생 (특이체질, 비만학생, 편식학생, 성인병 유소견 학생 및 기타 상담이 필요한 경우), 학부모 및 교직원
2. 상담일시 : 월~금 (14:00~15:00)
3. 장 소 : 학교 영양상담실 및 학교홈페이지

2023. 9 .

전 주 신 일 중 학 교 장

영양상담 신청서

이름	학년반	성별	키(cm)	체중(kg)	주소 및 전화번호	e-mail주소	상담방법 (○)	
							직접면담	
							인터넷	

◎ 희망상담내용 :



영양상담 대상자 추천서

불규칙한 식사와 운동부족 등으로 생활 습관병(비만, 고지혈증, 당뇨 등)이 학령기부터 발현·증대되고 있으나, 그 위험에 비해 가정에서의 식생활교육이 부족하여 우리학교에서는 개별 학생의 식습관 개선을 위한 영양상담 활동을 계획하였습니다.

영양상담이 꼭 필요한 학생에게 보다 충실한 상담이 되도록 학급 담임선생님의 협조를 구하고자 합니다. 급식지도를 하시면서 아래와 같이 질병 및 영양불균형 문제가 있거나 식습관 교정이 필요한 학생을 추천하여 주십시오.

<추 천 기 준>

- ▷ 당뇨, 알레르기성 질환(아토피), 기타 소아질환이 있는 학생
- ▷ 비만학생 중 편식이 심한 아동
- ▷ 심한 저체중 학생 중 편식이 심한 학생
- ▷ 특정식품에 대한 편중식이 심한 학생(인스턴트식품, 간식이 지나친 학생)
- ▷ 가정환경 등 기타의 사정으로 식사섭취가 매우 불량한 학생
- ▷ 기타 영양 상담이 필요하다고 담임선생님이 인정하는 학생

학년반	번호	이름	추천사유	비고

※ 추천된 학생은 다시 학부모 및 학생의 의견 개진 후 상담여부를 결정하겠습니다.

1. 식습관 조사

다음은 여러분의 평소 식사습관에 대해 알아보고자 하는 문항들입니다.
해당하는 곳에 ○표 해 주시기 바랍니다.

사	항	항상	자주	보통	아주 가끔	전혀
	1. 아침식사를 규칙적으로 한다.					
	2. 밥은 1공기 이상 먹는다.					
	3. 음식은 배가 부를 때까지 먹는다.					
	4. 밥보다는 간식을 더 많이 먹는다.					
	5. 식사 후에 배가 불러도 맛있는 것이 있으면 또 먹는다.					
	6. 안 먹다가 한꺼번에 몰아서 많이 먹는다.					
	7. 저녁을 많이 먹는다.					
	8. 잠들기 전에 야식을 먹는다.					
	9. 군것질을 많이 한다.					
	10. 야채나 나물을 자주 먹는다.					
	11. 고기나 기름진 음식을 자주 먹는다.					
	12. 음식을 가려 먹는다(편식한다.)					
	13. 맵고, 짠 음식을 자주 먹는다.					
	14. 콜라, 사이다와 같은 청량음료를 자주 먹는다.					
	15. 외식이나 잔치에 가게 되면 과식을 하게 된다.					
	16. 인스턴트식품(라면, 3분 카레 등)을 자주 먹는다.					
	17. 패스트푸드(피자, 햄버거 등)를 자주 먹는다.					
	18. 기름에 튀긴 음식이나 볶은 음식을 자주 먹는다.					
	19. 음식을 먹을 때 그릇에 음식을 많이 담아 먹는다.					
	20. 배가 고프지 않아도 음식이 있으면 무조건 먹는다.					

♠ 보 기	항상	자주	보통	아주 가끔	전혀
	매 일	5-6일/1주	3-4일/1주	1-2일/1주	0일/1주

2. 운동습관 조사

다음은 여러분의 평소 운동습관에 대해 알아보고자 하는 문항들입니다.
해당하는 곳에 ○표 해 주시기 바랍니다.

사 항	항상	자주	보통	아주 가끔	전혀
1. 매일 30분 이상 운동(축구, 야구, 태권도 등)을 하거나 친구들과 뛰어 논다.					
2. 텔레비전이나 비디오(컴퓨터 게임 포함)를 하루에 2시간 이상 본다.					
3. 밖에 나가 놀기보다는 집에 있기를 좋아한다.					
4. 체육시간에 열심히 운동에 참가한다.					
5. 가까운 거리는 차를 타지 않고 걸어간다. (걸어서 10분 정도 거리)					
6. 집안일을 거들거나 심부름을 잘 한다.					
7. 운동할 시간이 없다.					
8. 쉬는 날에는 1시간 이상 운동을 한다.					
9. 내가 제일 좋아하는 운동이나 놀이를 쓰세요.					
10. 시간이 많이 있을 때 주로 무엇을 하나요?					

♠ 보 기	항상	자주	보통	아주 가끔	전혀
	매 일	5-6일/1주	3-4일/1주	1-2일/1주	0일/1주

3. 행동습관 조사

다음은 여러분의 평소 행동습관에 대해 알아보고자 하는 문항들입니다.
해당하는 곳에 ○표 해 주시기 바랍니다.

사 항	항상	자주	보통	아주 가끔	전혀
1. 호주머니에 돈이 생기면 우선 먹는 것부터 산다.					
2. 항상 곁에 먹을 것을 많이 사다둔다.					
3. 공부할 때나 텔레비전을 볼 때 무엇인가를 먹는다.					
4. 텔레비전에서 식품광고가 나오면 기억했다 꼭 사 먹는다.					
5. 남들보다 음식 먹는 속도가 빠르다.					
6. 항상 정해진 자리에서 식사를 한다.					
7. 음식을 오래 씹은 후에 삼킨다.					
8. 음식을 여럿이 모여 먹는 것보다 혼자 먹는 것을 좋아한다.					
9. 서서 먹거나 누워서 먹는다.					
10. 친구나 가족이 권하는 음식을 거절하지 않는다.					
11. 맛있는 음식이 있으면 남이 먹지 못하도록 쪼싸게 먹는다.					

♠ 보 기	항상	자주	보통	아주 가끔	전혀
	매 일	5-6일/1주	3-4일/1주	1-2일/1주	0일/1주

4. 가족 식습관 조사

이 설문은 자녀의 식생활 습관 파악에 참고하고자 하오니 어려우시더라도 정성껏 답변해 주시기 바랍니다. (부모님께서 작성해 주십시오. 해당사항에 ○표)

1. 생활정도 (상·중·하)

2. 가족사항

관 계	성 명	성 별	나 이	비만 여부
				정상·비만·체중부족
				정상·비만·체중부족
				정상·비만·체중부족
				정상·비만·체중부족

3. 가족의 식사유형

- ① 가족이 한자리 모여서 식사합니까? (네, 아니요)
- ② 아침을 규칙적으로 먹습니까? (네, 아니요)
- ③ 식사시간은 일정합니까?(네, 아니요)
- ④ 가족의 식사는 어느 음식위주 입니까? (육류, 생선류, 채소류)
- ⑤ 가족의 식사는 어떤 조리방법을 주로 사용합니까?
(튀김, 볶음, 찜, 조림, 무침, 생채)
- ⑥ 1달에 외식은 몇 번이나 합니까? 1달 ()회
- ⑦ 간식과 야식은 자주 먹습니까? 1일 ()회
먹는다면 어떤 종류를 먹습니까? ()
- ⑧ 가족의 한 끼 식사의 양은 많습니까? (많다, 적당하다, 적다)
- ⑨ 가족의 음식을 먹는 속도는 어떠합니까? (느리다, 보통, 빠르다)
- ⑩ 자녀의 식사 시 문제점이 있다면 적어주세요.
- ⑪ 자녀가 똥똥한 이유는 무엇이라고 생각합니까?
- ⑫ 가족 중 질병을 앓고 있는 사람이 있습니까? (예 : 아버지 당뇨병)
- ⑬ 자녀 지도 시 담당선생님에게 부탁하고 싶은 말씀이 있으시면 적어주세요.

5. 식생활 일기

2023년 월 일

언제 (00:00 ~ 00:00)	어디서 누구와	무엇을 하면서	무엇을 얼마만큼	얼마나 배고팠나. (0 ~ 5점)	어떤 일이
7시10분 ~ 7시30분	집에서 엄마, 동생이랑	TV를 보면서	밥한 공기 미역국 한 그릇 김치 3조각 햄 3쪽, 김 3장 생선 반조각	0	생일
9시 50분	교실에서	만화 보면서	우유 1팩	3	
하루 운동량을 적어 봅시다.					
오늘의 반성	생활점검(우수○, 보통 △, 불량×)				
	튀긴 음식은 하루에 한번만 먹기		음식 먹은 후 양치질하기		
	청량음료 안 먹기		정해진 장소(식탁)에서만 먹기		
	김치 등 채소반찬 먹기		심심할 때 음식먹지 않고 다른 일 하기		
	규칙적인 식사하기		천천히 씹어 먹기(30번 이상)		
	계단이용하기		식사 전에 물을 먼저 먹기		
	TV보면서 먹지 않기		의자에 앉아서 심호흡을 자주 하기		

6. 영양상담 일지(개인별)

◆ 일 반 사 항 ◆					
이 름		남 여	학년 반		
키	cm	현재체중	kg	비만도	%
		표준체중	kg	BMI	
		기대체중	kg	※ BMI(Body Mass Index) 신체질량지수 BMI= 체중(kg)/신장 ² (m ²)	
병 력	(예) 천식, 편도선비대증				
상담질환	(예) 비만, 당뇨				
기초조사	식습관				
	운동습관				
	행동습관				
	식품섭취	좋아하는 음식			
		싫어하는 음식			
	가족식습관				
상담					
참고사항					
◆ 상 담 일 지 ◆					
날 짜	상담내용			지도내용	
월/ 일 (회)					

7. 체중·신장의 변화 기록부

()학년()반 성명 : _____

생 년 월 일	2023 년 월 일		성 별	남 / 여
1년 후 목표	키	cm	몸무게	kg

상 담 일		신 장 (cm)	체 중 (kg)	비만도 (%)	비 고
1차	월 일				
2차	월 일				
3차	월 일				
4차	월 일				
5차	월 일				
6차	월 일				
7차	월 일				
8차	월 일				
9차	월 일				
10차	월 일				

8. 알 레 르 기 상 담 일 지

개 인 상 담 기 록 표					
성 명		남, 여	학년 반	생년월일	
주 소			연 락 처		
가족사항			선호식품		
가족질병			기피식품		
특이체질			식 습 관		
상담일시	상 담 내 용				비 고
기타사항					

1. 학생 영양상담 결과 처방전

영양상담 평가지 작성에 대한 분석 및 처방		
	분석내용	처방
1) 일반 사항		
2) 식생활면		
3) 활동 및 생활면		
<p>○○ 학생에게는 가족과 주변 친구들의 도움이 많이 필요합니다. 앞으로도 학교에서도 노력하겠지만 가정에서의 많은 협조와 애정 어린 격려로 포기하지 않고 꾸준히 노력하여 건강한 학생이 될 수 있도록 부탁드립니다.</p> <p>2023년 월 일</p> <p>작성자 전주신일중학교 영양교사</p>		

2. 영양상담 대상자별 상담 중요점

		상담진행 시	저체중	성장부진	빈혈	과체중	비만	비고
영양진단평가		건강검사결과표	○	○	○	○	○	
		신체계측조사 (A)	○	○	○	○	○	
		생화학적 조사 (B)		○	○			전문진단기관협조
		임상영양조사 (C)	○	○	○	○	○	
		식품섭취조사 (D)	○	○	○	○	○	
식행동목표		정상체중을 유지한다	○			○	○	
		편식·간식으로부터 건강을 지키자	○	○	○	○	○	
		규칙적인 식사와 운동을 한다	○	○		○	○	
		수면과 식사의 규칙적인 생활관리를 한다	○	○				
		아침식사와 3끼식을 실천한다	○	○	○	○	○	
교육내용	식생활과 질병	균형잡힌 식사 및 식사의 중요성	○	○	○	○	○	
		질병의 정의와 원인		○	○		○	
		학습장애 초래의 원인	○	○	○		○	
		저항력 감소의 원인	○	○	○			
		건강한 체형에 대한 올바른인식	○		○	○	○	
	영양과 운동	영양의 흡수장애유형과 원인		○	○			
		운동과 편식을 고칠 수 있는 생활습관	○	○	○			
		필요열량과 영양소의 섭취량	○	○	○	○	○	
		효과적인 운동과 활동량을 늘릴 수 있는 생활습관				○	○	
		유산소 운동의 종류와 실행방법				○	○	
내용	식품과 영양소	무산소 운동의 종류와 실행방법	○	○	○			
		영양소의 역할과 종류, 해당식품	○	○	○	○	○	
		단백질섭취의 중요성	○	○	○			
		성장관련 비타민 무기질의 중요성	○	○	○	○	○	
		외식과 패스트푸드의 문제점	○	○	○	○	○	
		가공식품의 올바른 선택과 이용	○	○	○	○	○	
		영양표시제 바로알기	○	○	○	○	○	
행동지침		식사섭취량을 기록한다	○	○	○	○	○	
		운동량을 기록한다		○		○	○	
		섭취과잉의 생활습관을 기록한다.				○	○	
		섭취부족의 생활습관을 기록한다.	○	○	○			
효과평가		자기관리능력	○	○	○	○	○	
		식행동 지침의 실천평가	○	○	○	○	○	

평가 설문지(학생용)

회 영양상담 프로그램이 끝났습니다.
마지막으로 영양 상담이 어떠했는지 간단하게 평가해 주세요.
자신의 생각과 같은 번호를 골라 ()에 적어 주세요.

1. 영양상담 프로그램이 자신의 건강에 도움이 되었습니까?
- ① 도움이 되었다 2-1번으로
 - ② 도움이 되지 않았다 2-2번으로
- 2-1. 영양상담이 도움이 되었다면 어떤 점이 특히 좋았습니까?
- ① 살이 빠졌다
 - ② 편식이 많이 고쳐졌다.
 - ③ 영양에 관한 지식이 늘었다.
 - ④ 기타()
- 2-2. 영양상담이 도움이 되지 않았다면 어떤 점 때문이었나요?
- ① 내용이 너무 어려워 이해가 되지 않았다.
 - ② 친구들이 놀려서 싫었다.
 - ③ 식사일기 등 숙제가 많아 힘들었다.
 - ④ 기타()
3. 영양상담 중 배운 내용을 평소에 실천에 옮기려고 노력하였나요?
- ① 매우 열심히 노력한다. ② 가끔씩 노력한다.
 - ③ 처음에는 실천 하였으나 나중에는 노력하지 않았다.
 - ④ 전혀 노력하지 않았다.

4. 나의 다짐 평가

개선된 습관	그대로인 습관
▶ ▶	▶ ▶
나의 다짐 최종평가 : 점	고치기 힘들었던 이유는?

평가 설문지(교직원용)

선생님 안녕하십니까?

그 동안 실시한 영양상담에 대한 선생님의 의견을 듣고자 합니다.

아래의 설문지는 다음 상담의 기초 자료로도 소중하게 활용될 예정이오니

월 일(요일)까지 학생 편으로 보내주시면 고맙겠습니다.

1. 영양 상담이 학생의 건강에 도움이 되었습니까?

- ① 많은 도움이 되었다. ② 약간 도움이 되었다.
③ 별로 도움이 되지 않았다. ④ 전혀 도움이 되지 않았다.

2. 영양상담이 도움이 되었다면 어떤 점이 특히 좋았습니까?

- ① 살이 빠졌다
② 편식이 많이 고쳐졌다.
③ 영양에 관한 지식이 늘어 올바른 식습관 교육이 되었다.
④ 기타()

3. 학생이 영양 상담에서 배운 내용을 평소에 실천에 옮기려고 노력하였나요?

- ① 매우 열심히 노력하였다. ② 가끔씩 노력하였다.
③ 처음에는 노력하였으나 나중에는 노력하지 않았다.
④ 전혀 노력하지 않았다.

4. 영양상담 프로그램에 만족하십니까?

- ① 매우 만족한다. ② 만족한다.
③ 보통이다. ④ 만족스럽지 못하다.

5. 영양 상담실에 바라는 내용이 있으면 이야기 해 주십시오.

()

♣ 감 사 합 니 다 ♣