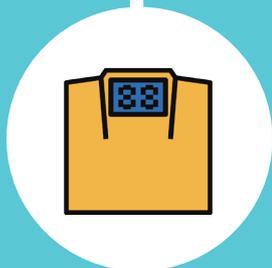
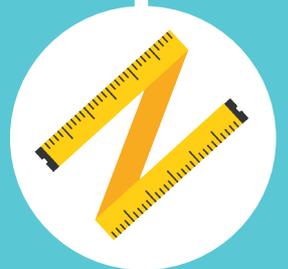
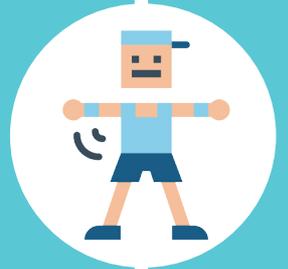


발행번호 (ISBN)

978-89-6838-994-8 (95510)

학교기반 비만 예방 프로그램 가이드라인

Obesity Prevention Program
Guideline



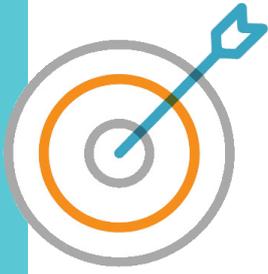
질병관리청
국립보건연구원

SAMSUNG

강북삼성병원

비만 예방 프로그램 가이드라인 안내

- 본 프로그램의 주 목표는 학교의 비만 유발 환경을 건강증진 환경으로 개선하고, 학생·교직원이 효과적으로 건강관리를 할 수 있는 능력을 배양시키는 것입니다.
- 미국 질병관리본부(CDC)가 제시한 학교 기반 식습관과 신체활동 가이드라인을 국내 학교 환경에 맞춰 수정·보완했습니다.
- 8개 목표를 모두 실천할 수 있으면 가장 좋겠지만, 학교별 가용자원에 따라 모든 학교에 적합하지 않을 수 있으므로, 학교기반 비만 예방 프로그램을 진행하는데 필요한 최소 실천 항목들만 포함했습니다.



비만 예방 프로그램 가이드라인 목표

- 01** 조직체계 구성 및 프로그램 우선순위 파악
- 02** 학교 환경 조성
- 03** 양질의 학교급식·건강한 식습관 양성 프로그램 제공 및 학교 밖 건강한 식습관 형성 장려
- 04** 양질의 신체활동 교육 프로그램 제공 및 학교 밖 신체활동 관심유도
- 05** 과체중·비만 관련 만성질환 교육 및 대상 학생 학교·지역사회 연계 관리
- 06** 건강한 식사·신체활동 프로그램 개발·실행 및 가정과 지역사회 참여 확대
- 07** 교직원 대상 및 학생·교직원 협력 비만·건강증진 프로그램 운영
- 08** 효율적 인력 배치

발간의 말

국립보건연구원은 ‘인류와 미래세대를 위한 질병보건 연구’라는 비전아래 과학적 근거 기반의 질병 관리 및 보건의료연구개발의 중추기관으로 역할을 수행하고 있습니다. 그 중 만성질환 분야에 대해서는 1996년부터 생활습관성 질환연구를 시작하여 질환 극복을 위한 보건연구 기반 구축과 임상 중재연구로 그 영역을 넓혀가고 있습니다.

우리나라는 2019년 34.4% 등 지속적으로 높은 성인 비만율을 유지하고 있고, OECD에서는 우리나라 고도비만 인구가 2030년에 현재의 2배인 9%에 이를 것으로 전망하는 등 매우 심각한 상황입니다.

더구나 지난 20년간 소아청소년 비만이 급속히 증가한 데에 기인한 20~30대 젊은 연령층의 비만율 증가, 특히 26%에 달하는 OECD 평균보다 높은남자 소아청소년 비만율은 매우 우려할만한 수준입니다. 이러한 점에서 이들에 대한 국가 차원의 적극적인 비만 관리가 필요한 실정이며, 그 중에서도 아동·청소년의 주요 생활환경인 학교에서의 비만 예방을 위한 노력은 무엇보다도 중요합니다.

이에, 정부는 2018년 7월 범정부 차원의 「국가비만관리종합대책」을 발표하면서, “비만 예방·관리 및 신체활동 활성화 및 건강 친화적 환경조성”과 관련하여 “학교 기반의 소아청소년 비만예방관리사업”의 필요성을 강조한 바 있습니다.



국립보건연구원은 국내에서 처음으로 학교기반의 “소아비만 및 대사질환 코호트 연구”를 시작했고, 현재는 인공지능기술을 결합한 비대면 급식 섭취량 측정도구를 이용한 “아동청소년 비만중재에 대한 학교 급식의 영향연구”를 수행 중에 있습니다.

또한 우리나라 현실에 적합한 프로그램 개발을 위한 학술연구용역과제를 통해 아동 청소년 대상의 비만중재 프로그램 운영자를 위한 “비만예방 프로그램 운영 가이드라인”을 도출하게 되었습니다.

가이드라인의 특징은 하나로 고정된 프로그램이 아니라 우선적으로 실시하면 좋은 ‘권장항목’과 학교 재량에 따라 선택할 수 있는 ‘선택항목’으로 구분하여 세부방법을 제안함으로써 각 학교의 자원과 환경에 맞게 선택적으로 구성하여 활용할 수 있게 하였습니다.

마지막으로, 개발된 가이드라인이 코로나-19 영향으로 외부 신체활동이 줄어 비만 유발환경이 심화된 현실에서 아동청소년 비만예방을 위한 학교 현장에 도움이 되기를 기대합니다.

2021
국립보건연구원장 권준욱



01

조직체계 구성 및 프로그램 우선순위 파악

◎ 교내·외 비만 예방 프로그램 추진체계 구축

- 비만 예방 프로그램을 효과적으로 운영하기 위해 학교 교육 내에 비만 예방 프로그램 운영계획을 수립·실행·평가하는 조직을 우선적으로 구성해야 합니다.
- ‘학교체육소위원회’ 등의 학교위원회가 비만 예방 외부 자문위원회를 구성하여 비만 예방 프로그램 운영에 자문을 받도록 합니다. 기타 위원회도 학교 사정에 따라 주체가 될 수 있습니다.
 - 비만 예방 자문위원회는 지역사회 보건의로 전문가, 교육청, 보건소 담당자 등을 포함하여 구성하고, 정기적으로 자문회의를 개최하여 의견을 반영해야 합니다.
- ‘건강증진학교 운영위원회’가 이미 존재하는 학교는 여기서 비만 예방 프로그램을 전담하여 운영합니다.

◎ 학교 현황 분석 및 수요조사 실시

▶ 직접 조사법

- 대상 집단의 요구를 직접 조사하거나 검증하는 방법으로, 델파이(delphi)·심층면접·관찰·설문조사 등이 있습니다.
- 델파이는 전문가가 체계적으로 세밀하게 작성한 일련의 질문지로 대상 집단의 요구를 조사하는 방법으로, 비만 예방 프로그램 개발을 위해 비만 관련 전문가, 교사, 정책 결정자 등을 대상으로 프로그램 수요 분석을 하는 데 활용할 수 있습니다.
- 설문조사는 학생, 교사, 학부모를 대상으로 건강 생활조사, 건강 요구도 조사 등을 조사하여 그 결과를 바탕으로 사업의 우선순위를 도출하고, 학교 구성원의 건강문제에 대한 인식을 공유할 수 있습니다. <표 1>
- 그 외 더욱 깊이 있는 질문을 하기 위해 소수의 대상자들을 모아 놓고 심층면접을 진행할 수 있습니다.

건강행태	심리사회	비만 예방 사업요구도	일반적 특성
<p>초등학생용 영양, 운동, 안전, 수면, 위생, 구강보건</p>	<p>초등학생용 건강지식, 자아존중감, 자기효능감, 건강생활 부모지지, 가족 응집력</p>	<p>초등학생용 비만 예방 사업 요구도</p>	<p>초등학생용 학교, 학년, 성별, 나이, 부모 관련 특성</p>
<p>중·고등학생용 영양, 운동, 안전, 수면, 위생, 구강보건, 음주, 흡연, 성, 약물</p>	<p>중·고등학생용 건강지식, 자아존중감, 자기효능감, 건강생활 부모지지, 가족 응집력, 부모와 대화, 우울, 정신건강</p>	<p>중·고등학생용 비만 예방 사업 요구도</p>	<p>중·고등학생용 학교, 학년, 성별, 나이, 부모 관련 특성</p>
<p>교사용 영양, 운동, 안전, 위생, 구강보건, 수면, 음주, 흡연, 건강상태 및 건강검진</p>	<p>교사용 교사효능감, 학생들의 정신건강 문제</p>	<p>교사용 학생 및 교사 비만 예방 사업 요구도, 교사 대상 건강증진 프로그램 요구도</p>	<p>교사용 학교, 연령, 직위, 성별</p>

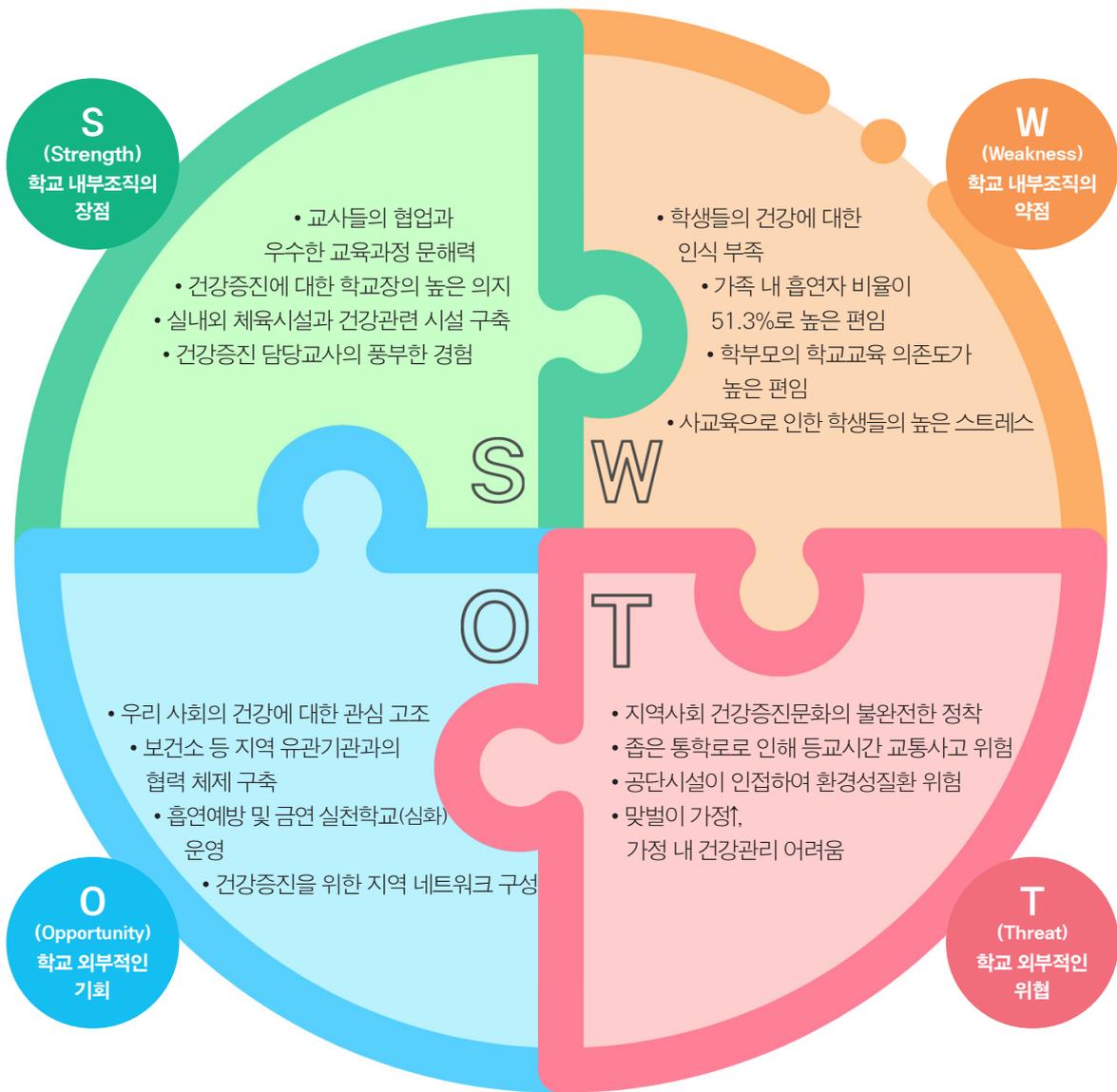
▶간접자료 조사법

○ 기존의 기록·자료를 활용하여 대상 집단의 요구를 파악하는 조사법입니다. 학교 자원·인력 현황, 학생 건강 실태조사, 학생 건강체력 평가제도(PAPS, physical activity promotion system) 결과 등 대상자의 건강 상태를 파악할 수 있는 자료를 조사하는 방법입니다.

▶SWOT 분석

- 보건 프로그램의 기획·개발을 위해 사전에 환경 분석에 필요한 강점(strength), 약점(weakness), 기회(opportunity), 위협(threat) 등 4개 요인의 영문 첫글자를 따서 붙인 이름으로, 매트릭스를 사용하여 분석하는 방법입니다.
- 외부 환경의 변화에서 기회(opportunity), 위협(threat) 요인을 도출하고, 조직 내부로부터 강점(strength), 약점(weakness)을 도출한 후 이들을 서로 결합하여 각 상황에 맞는 전략을 개발하는 게 목적입니다.
- 교육부가 수행하는 건강증진학교 사업도 우선적으로 학교의 보건현황을 분석하여 보건상태, 보건문제, 장·단점 등을 파악하고, 현황분석은 SWOT 분석을 가장 많이 활용하고 있습니다.
- 건강증진학교의 SWOT 분석에는 아래 항목들을 포함하며, 여기서 각 학교의 상황을 반영한 사업전략을 도출할 수 있습니다.

그림 1 김천 신일초등학교 SWOT 분석 사례 (출처: 2018년 건강증진 우수학교 사례집)



▶ 학교 현황 분석

- '학교건강지수(School Health Score Card, SHSC)¹'는 미국질병관리본부(CDC)의 학교건강지수(School Health Index)를 포함하는 8가지 모듈과 세계보건기구(WHO)의 건강증진학교(Health Promotion School)의 6가지 핵심 요소를 결합하여 개발한 지수입니다.
- 'SHSC'는 학교보건 안전정책·환경, 보건교육, 체육·기타 신체활동 프로그램, 영양 서비스, 보건 서비스, 학교 상담, 심리적·사회적 서비스, 직원 건강 증진, 가족·지역사회 참여 등의 내용을 포함하고 있습니다.
- 학교 건강관리 과정 전체를 파악할 수 있는 'SHSC'를 적용하면, 학교 기반 건강 프로그램의 수요 조사, 학교의 장단점, 환경 등의 현황을 파악할 수 있습니다.

그림 2 학교건강지수(School Health Score Card) 구성과 성과



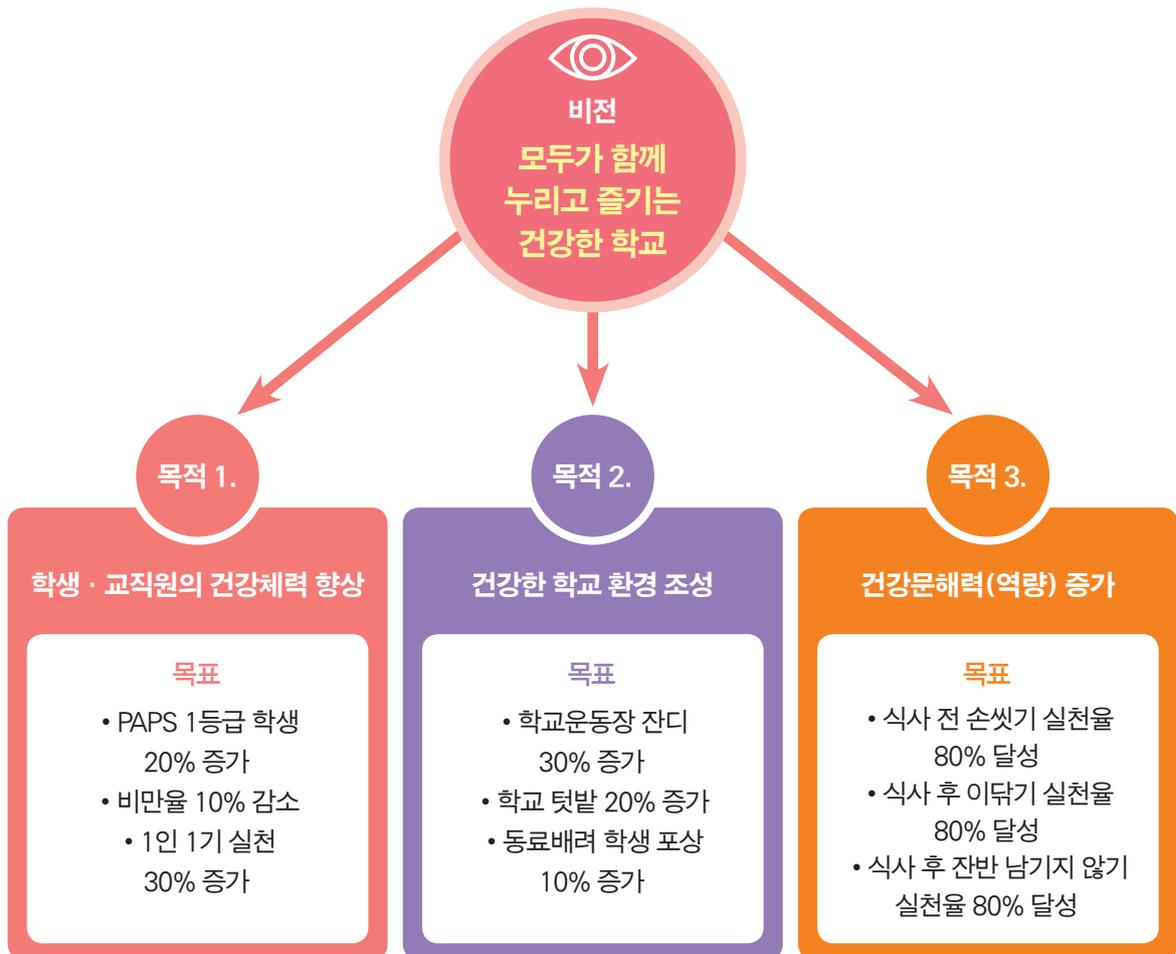
¹ Yun YH, Kim Y, Sim JA, Choi SH, Lim C, Kang JH. Development and validity testing of the school health score card. J Sch Health. 2018 Aug;88(8):569-75

◎ 비만 예방 프로그램 수행을 위한 운영방침·비전·목표·목적 설정

- 위원회는 수요조사, SWOT 분석, 학교현황 분석 결과를 토대로 비만 예방 정책의 우선순위를 살펴보고 목표를 구체화합니다.
- 학생의 비만을 예방하기 위하여 개인·학교가 무엇을 변화시킬 것인지 구체화하여 목적·목표를 설정하고 프로그램의 개발 방향을 정합니다. <표 2>
- 위원회는 내부 논의와 외부 자문위원의 의견을 바탕으로 운영방침(정책)을 명문화하고, 비만 예방 프로그램을 수행하기 위해 학교의 비전·목적·목표를 설정해야 합니다.
- 프로그램의 목표는 학교의 건강 정책 목적과 직접적인 관련성이 있고, 측정 가능하도록 구체적이어야 합니다. <표 3>

표 2

비전·목적·목표의 예²



2 교육부, 건강증진모델학교 운영 매뉴얼, 2014



학교 목표

신체활동 증진



- 신체활동률 5% 증가
(5일 이상 운동 실천 학생 비율)
- 체력 향상, PAPS 결과 3% 향상

올바른 식습관 확립



- 단음료·탄산음료 섭취 횟수 10% 감소
- 과일·채소 섭취 횟수 10% 증가
- 과자 섭취 횟수 10% 감소
- 꼭꼭 씹어먹기, 빈도 5% 증가, 식사 시간 10분 이상



개인적 목표

신체활동 증진

- 매일 만보 이상 걷기
- 최소 주 3일 이상 고강도 신체활동 실시
- 매일 한 시간 이상 중강도 이상 신체활동 실시

올바른 식습관 확립

- 단음료·탄산음료 섭취 횟수 주 1회 이하
- 채소·과일 섭취 횟수 주 3회 이상
- 과자 섭취 횟수 주 1회 이하
 - 15회 이상 씹기
 - 10분 이상 천천히 먹기



02

학교 환경 조성

◎ 교내 신체활동 증진을 위한 필수 환경 조성

- 학생이 하루 중 가장 많은 시간을 보내는 곳은 학교이므로, 건강행동을 실천하고 습관화 할 수 있는 기회를 제공하는 환경조성이 중요합니다.³
- 체육시간뿐만 아니라 쉬는 시간, 아침 시간, 점심 시간, 방과 후 시간 동안 신체활동을 늘릴 수 있는 공간·시설을 우선적으로 확충해야 합니다.

▶ 교내 놀이 구역(game zone) 조성

- 운동장·공터·건물 벽 등을 활용하여 쉬는 시간, 체육 시간 등에 신체활동(activity)을 할 수 있는 놀이구역을 만들어, 학생들이 자발적으로 신체활동을 늘리도록 유도할 수 있습니다.

▶ 움직이는 교실

- 키높이 조절 책상·짐볼·균형방석 등을 활용하여 서서 수업 시간에 참여할 수 있도록 만들어 자연스럽게 신체활동을 늘릴 수 있습니다.
- 2019년 강동구에 있는 6개 초등학교는 핀란드 세이네요키(Seinäjoki)의 성공사례를 도입하여, 비만 예방 사업(움직이는 교실, 건강한 학교)⁴의 일환으로 서서 수업하는 교실 환경을 조성하여 효과도 입증하였습니다.

³ CDC. School health guidelines to promote healthy eating and physical activity (Morbidity and Mortality Weekly Report, Vol. 60, No. 5). Atlanta, GA: US CDC.2011

⁴ 성균관대학교 산학협력단, 강동구 보건소. 2019년 아동비만예방사업 위탁 운영 최종결과보고서. 2019

그림 3

움직이는 교실·교내 Game Zone 조성 사례



▶건강계단 조성

- 계단이용 시 건강증진효과·칼로리 소비효과, 기타 건강정보 등을 계단에 부착하여 학생들이 흥미롭게 계단을 오르내릴 수 있도록 관심을 유도할 수 있습니다.

그림 4

장성초등학교 건강계단 조성 사례



◎ 건강한 식사환경을 제공하기 위한 필수 환경 조성

- 급식실 앞·복도에서 ‘아침밥 먹기 캠페인’, ‘잔반 줄이기 캠페인’ 등을 실시하고 다양한 자료를 게시합니다.
- 학생이 식품안전·영양 지식을 학습할 수 있도록 학교 여건에 맞는 여유 교실에 교육 기자재·교육 자료를 갖춘 영양상담실이나 식생활 교육실을 설치합니다. 여기서 학생들이 요리와 미각 테스트 등 다양한 식생활 활동, 식사예절 교육, 식생활 교육 등을 체험할 수 있도록 합니다.
- 식당의 명칭을 친근하고 교육적 의미가 담긴 것으로 변경할 것을 권장합니다.(예: 식생활관)

◎ 비만 학생을 낙인찍지 않는 환경 조성

- 과체중 또는 비만 학생만을 대상으로 하는 프로그램이 아니라, 전체 학생·교직원이 참여하는 ‘포괄적 건강증진 프로그램’으로 전개해야 합니다.
- 부정적 의미의 비만 관련 단어를 사용하지 말아야 합니다. ‘비만’·‘과체중’ 대신 ‘건강체중 유지’, ‘건강증진’, ‘튼튼이’ 등을 사용하여 사회적으로 낙인을 찍지 않도록 해야 합니다.

그림 5

부영초등학교 식생활 교육실⁵



5 영양사 신문. “직접 요리 체험하며 집에서 밥상 차려봐요” 아이들의 꿈이 영그는 식생활교육실. 2019.9.23 기사



03

양질의 학교급식·건강한 식습관 양성 프로그램 제공 및 학교 밖 건강한 식습관 형성 장려

◎ 건강한 식습관 프로그램 제공

- 식습관 프로그램은 사회인지이론(Social Cognitive Theory, SCT)을 따랐고, 선행연구·식습관 권장 지침 등을 참고하였습니다. 프로그램은 8개 목표(session)로 구성되어 있고, 이 목표를 달성하기 위한 세부프로그램을 구성요인별로 제시하였습니다. <표 4>
- 학교마다 인적·물적 자원과 수요가 다르므로, 먼저 수요를 조사하여 학교별 비만 예방 목표에 맞는 세부 프로그램을 선택해야 하고, 활동 자료는 <표 5>에서 얻을 수 있습니다.

표 4 식습관 프로그램 예시

구분	목표	사회인지이론 구성요소		
		개인 인지적 요인	행동적 요인	사회·환경적 요인
1	건강체중을 유지하기 위한 건강한 식습관을 학습한다	<ul style="list-style-type: none"> • 건강체중의 의미와 건강한 식습관 알아보기 • 비만을 유발하는 음식 알아보기 • 건강체중을 지키기 위한 일일 섭취 권장량 알아보기 • 천천히 꼭꼭 씹어먹기의 중요성 알아보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 친구들의 식습관이 건강한지 얘기해 보기 • 식습관 관련 비만 예방 교육 동영상 시청 	<ul style="list-style-type: none"> • 저학년의 경우 비만 예방 식습관 동화책 읽어주기 (예: 뱃속마을 꼭꼭이) • 고학년의 경우 비만관련 영화 시청하기 (예: Super Size Me) 비만 예방 가족 건강캠프
2	다양한 식품을 골고루 먹는 식습관을 권장한다	<ul style="list-style-type: none"> • 영양성분교육 (식품구성탐, 식품구성 자전거, 식생활 물레방아 이해) • 편식하지 않기, 골고루 먹기의 장점 알아보기 • OX 퀴즈로 건강한 식생활 알아보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 놀이로 식품군·영양성분별 음식 종류 알아보기 • 영양체험관 견학 • 영양소 이름으로 4행시 짓기 • 장보기 체험 	<ul style="list-style-type: none"> • 학교 홈페이지에 영양정보 게시 • 급식 반찬 골고루 먹기 캠페인

구분	목표	사회인지이론 구성요소		
		개인 인지적 요인	행동적 요인	사회·환경적 요인
3	과일·채소·해조류 섭취를 권장한다	<ul style="list-style-type: none"> 과일·채소의 장점과 종류 알아보기 과일 적정 섭취량 알아보기 채소·과일·해조류 관찰하고 먹어보기 	<ul style="list-style-type: none"> 텃밭 가꾸기 건강에 좋은 간식 만들기 (예: 과일주스, 샐러드, 채소 주먹밥) 학급별 '젓가락 공집기' 인증제 실시 냄새로 채소·과일 이름 알아맞히기 채소 낱말 퀴즈 실시 	<ul style="list-style-type: none"> 건강한 간식 섭취 관련 만화 그리기 대회 농림축산식품부의 초등학교 과일간식 지원 사업 주 1회 이상 과일 간식 급식 제공 급식 골고루 먹기 인증제
4	매일 아침 식사를 한다	<ul style="list-style-type: none"> 아침식사의 중요성 교육하기 친구들의 아침식사 현황 알아보기 간단하고 영양가 있는 아침식사 종류 알아보기 	<ul style="list-style-type: none"> 아침밥 상차림 해보기 (음식 스티커, 컬러 점토 활용) 아침밥 먹기 점검표 활용 	<ul style="list-style-type: none"> 아침 결식 아동에게 아침 간식 제공 아침밥 먹기 캠페인 실시
5	당이 첨가된 음료수·음식 섭취를 제한한다	<ul style="list-style-type: none"> 당의 역할·인체영향 이해하기 흰우유·물 섭취의 유익함 알아보기 영양정보에서 당류 함량 확인하기 당이 적게 들어간 음료 알아보기 	<ul style="list-style-type: none"> 간식에 들어 있는 설탕의 양 직접 측정하기 당이 많은 음료보다 식수이용·흰우유 섭취 활성화 캠페인 가공식품 당류 함량 조사 	<ul style="list-style-type: none"> 식수 이용 활성화 캠페인 자판기·매점에서 기당 음료수 판매 금지
6	건강한 간식을 선택한다	<ul style="list-style-type: none"> 건강한 간식의 종류·섭취 방법 알아보기 자주 먹는 간식의 종류와 건강 간식 여부 알아보기 야식이 몸에 해로운 이유 알아보기 	<ul style="list-style-type: none"> 건강 간식 알아맞히기 퀴즈 모둠별로 준비한 건강 간식 같이 먹기 건강 간식으로 일주일 간식 계획 세우기 	<ul style="list-style-type: none"> 주 1회 우리 농산물로 만든 디저트 급식 제공 집에 고열량·저영양 식품 두지 않기
7	나트륨 섭취를 줄인다	<ul style="list-style-type: none"> 나트륨의 정의·역할·건강에 미치는 영향 알아보기 식품 첨가물 알아보기 고나트륨, 저나트륨 식품 알아보기 나트륨 영양표시 확인 요령 알아보기 	<ul style="list-style-type: none"> 빙고 게임으로 저나트륨·고나트륨 식품 찾기 음식에 들어 있는 소금의 양을 확인하고 직접 측정하기 점심시간에 '오늘의 국 염도' 게시하여 나트륨 인식개선·습관화 지도 가공식품 나트륨·식품첨가물 함량 조사 	<ul style="list-style-type: none"> 월 1회 국 없는 날 운영 급식에서 가공식품 줄이기
8	행복한 가족밥상(밥상머리 교육)을 장려한다	<ul style="list-style-type: none"> 가족 밥상의 좋은 점 이해하기 친구들과 자신의 가족밥상 경험 이야기 하기 	<ul style="list-style-type: none"> 가족밥상에서 나의 역할 찾아보기 음식 스티커로 가족 선호 음식 밥상 차리기 가족밥상의 날 실천표 점검하기 	<ul style="list-style-type: none"> 밥상머리 교육 실천지침 리플릿 학부모 제공 가족사랑의 날 지정 매주 수요일 저녁 가족이 모두 모여 식사하기

사이트	제공 기관(단체)	포함 콘텐츠
바른식생활정보114 (www.greentable.or.kr) 	식생활교육 지원센터	<ul style="list-style-type: none"> • 농어촌 식생활 교육·체험 공간 목록 • 식생활교육 전문도서관(전자책·오디오북·동영상북·키즈북 등) • 식습관 물레방아 • 교육과정별 초등학교 식생활교육 교사용 지침서 • 초등·중고등용 바른식생활 교육 영상 • 초등학교 1~6학년 바른 식생활 길라잡이(교사용·학생용)
싱겁게먹기센터 (www.saltdown.com) 	대구 건강증진사업지원단	<ul style="list-style-type: none"> • 싱겁게 먹기 리플릿 • 싱겁게 먹기·나트륨 줄이기 가정통신문 • 미각판정 테스트 • 음식별 나트륨 함량 정보 • 저염식단
대한영양사협회 (www.dietitian.or.kr) 	대한영양사협회	<ul style="list-style-type: none"> • 급식 식단 및 레시피 • 영양 교육자료
식품안전나라 (foodsafetykorea.go.kr) 	식품의약품안전처, 식품안전정보원	<ul style="list-style-type: none"> • 영양·식생활 진단 및 상담 프로그램 진단 체크리스트 (초등·중학생 용) • 덜달게 덜짜게 건강한 급식 실천 가이드 • 고열량·저영양 식품 알림e 서비스 • 우리학교 급식식단 (학교 검색 가능)
식생활교실 (www.foodlife-edu.or.kr) 	농림축산식품부	<ul style="list-style-type: none"> • 식생활 교육 교수학습 과정안·수업자료 • 초등학생·중학생 식생활 자가진단 • 식생활 교육 우수사례, 연구자료
서울학교급식포털 (food.sen.go.kr) 	서울특별시교육청 학교보건진흥원	<ul style="list-style-type: none"> • 학교급식 위생관리, 시설관리 개선 사례, 컨설팅 신청 안내 • 영양 및 식생활 교육자료, 추천식단, 레시피, 학교급식 특색활동
교육부 학생건강정보센터 (www.schoolhealth.kr/ 	교육부, 한국교육환경보호원	<ul style="list-style-type: none"> • 학교 급식 모범사례집, 급식 영양관리기준, 식단 작성 참고 자료 • 푸드아트 교육 자료, 식품첨가물 리플릿, 영양식생활 지침서

◎ 영양가 있고 건강한 급식 제공

○ 다양한 조리법 활용

- 안산시 학교급식지원센터가 제작한 ‘세계 요리 학교급식 활용을 위한 레시피’를 참고할 수 있습니다.
- 리플릿 문의: 안산시 학교급식센터 담당자 (☎ 031-481-3313)

○ 지역농산물을 이용한 자연식품과 계절식품 제공

- 경상남도 교육청이 지역 생산물의 지역 소비 및 건강식단 제공을 목적으로 학교급식 식단을 개발한 ‘백리밥상’ 프로젝트를 활용할 수 있습니다.
- 레시피 자료집 내려받기: 경상남도교육청 > 학교급식정보센터 > 정보마당 > 식단 및 레시피

◎ 양질의 간식 제공

○ 과일 간식 지원 사업

- 농림축산식품부는 2018년부터 전국 돌봄 교실 학생 24만 명에게 과일 간식을 지원하는 시범 사업을 현재까지 이어가고 있습니다.
- 간식 제공 시 아이들의 기도가 폐쇄될 수 있으므로, 담임교사와 돌봄 교사에게 안전교육을 실시해야 합니다.
- 과일간식 교육교재 문의: 식생활교육국민네트워크 (kfen@greentable.or.kr, ☎ 031-8019-8163)

◎ 가정 내 지지환경 조성

○ 학부모 영양교육·밥상머리 교육 권고

- 서울대학교 학부모정책연구센터가 발행한 ‘밥상머리교육 매뉴얼’을 학부모에게 제공하여 건강한 식습관을 배우고 부모와의 친밀감을 높이도록 합니다.
- 자료 내려받기: 교육부 사이트 > 정책정보공표 > 유아교육에서‘밥상머리’로 검색

밥상머리교육 효과

- 1. 아이들이 똑똑해져요**
 - 가족식사시간의 대화가 언어습득과 언어구사에 매우 효과적입니다.
 - 가족식사횟수는 학업성적에 긍정적인 효과를 줍니다.

이버드대 캐서린스노우 박사팀연구

만3세 어린이가 책읽기를 통해 배우는 단어는 140개
 미니 가족식사를 통한 대화에서는 1,000여개 학습
- 2. 아이들이 안정감을 느껴요**
 - 가족식사가 아이들의 음주, 흡연 등 부적응행동을 줄여줍니다.
 - 부모와 식사를 자주하면 우울증이 줄고 정서적으로 안정됩니다.

※ 콜롬비아대 익물오남용 예방센터 조사 등
- 3. 아이들이 예의바른 행동을 해요**
 - 가족식사는 작은 예절수업시간입니다
 - 밥상머리식탁은 예절, 공손, 나눔, 절제, 배려를 학습하는 곳입니다.

※ 류성행가, 케네디가 등 영문가 사례
- 4. 아이들이 건강해져요**
 - 가족식사로 균형적인 식습관 형성 되고, 비만, 식이장애 등이 줄어듭니다.

※ 미네소타대 약 EAT프로젝트 등
- 5. 가족이 모두 행복해져요**
 - 가족식사를 함께 하면 가족간 강한 유대가 생기고 행복감을 느낍니다.

※ 미국 크래프트사 조사 등

밥상머리 교육이렇게 합시다

밥상머리교육 실천지침 10가지

1. 일주일에 두번이상 "가족식사의 날"을 가진다.
2. 정해진 장소에서 정해진 시간에 함께 모여 식사한다.
3. 가족이 함께 식사를 준비하고 함께 먹고 함께 정리한다.
4. TV는 끄고, 전화는 나중에 한다.
5. 대화를 할수 있도록 천천히 먹는다
6. 하루일과를 서로 나눈다.
7. "어떻게 하면 좋을까?"식의 열린 질문을 던진다
8. 부정적인 말은 피하고 공감과 칭찬을 많이 한다.
9. 아이의 말을 중간에 끊지말고 끝까지 경청한다.
10. 행복하고 즐거운가족식사가 되도록 노력한다



04

양질의 신체활동 교육 프로그램 제공 및 학교 밖 신체활동 관심유도

◎ 수업 전·쉬는 시간·점심시간·방과 후 시간 활용 신체활동 실시

- 모든 학생이 체육시간 외 최대한 신체활동을 많이 할 수 있도록 초등학교에 스포츠강사를 배치하여 정규 체육수업 보조 및 방과 후 학교 스포츠 활동을 지도합니다.
- 학생들에게 아침 수업 전 20~30분 동안 운동장·강당에서 담당 선생님과 달리기·배드민턴·줄넘기 등 아침 스포츠 활동을 권장합니다.

◎ 건강 체력교실 활용으로 저체중·비만아동의 건강체력 향상

- 학교체육 진흥법 제9조(건강체력교실 등 운영)에 따르면 학교의 장은 학생건강체력평가에서 저체력 또는 비만 판정을 받은 학생을 대상으로 건강체력증진을 위하여 정규 또는 비정규 프로그램(이하 “건강체력교실”)을 운영해야 한다고 명시하고 있습니다.
 - 그런데, 건강체력교실 대상이 저체력(4~5 등급)·비만 학생이다 보니 신청자가 낙인감을 느낄 수 있으므로, 다른 스포츠 클럽과 같이 모집하는 등 전체 학생을 대상으로 하거나 친한 친구와 함께 참여하기를 권장합니다.
 - 건강체력교실 운영 시에도 참여 학생이 4~5 등급 또는 비만 학생이라는 사실이 필요이상 노출되지 않도록 유의해야 하며, 대상 학생의 자존감을 훼손하지 않도록 진행해야 합니다.
- 건강체력교실 운영 프로그램은 운동·영양·보건상담·정서상담 등 4개 영역을 포함해야 하며 개인적 특성을 고려하여 운영해야 합니다.

◎ 신체활동 프로그램 제공

- 신체활동 프로그램은 사회인지이론(Social Cognitive Theory, SCT)을 적용하였고, 선행연구·신체 활동 권장 지침을 참고하였습니다. 각 프로그램 당 8개 주제(session)의 세부 프로그램을 제시 하였습니다. <표 6>
- 학교마다 인적·물적 자원과 수요가 다르므로, 먼저 수요를 조사하여 학교별 비만 예방 목표에 맞는 세부 프로그램을 선택해야 하고, 활동 자료는 <표 7>에서 얻을 수 있습니다.

표 6

신체활동 프로그램 예시

구분	목표	사회인지이론 구성요소		
		개인 인지적 요인	행동적 요인	사회·환경적 요인
1	신체활동 관련 건강한 생활습관을 알아본다	<ul style="list-style-type: none"> • 신체활동 관련 건강한 생활습관 알아보기 • 비만 억제 활동 알아보기 • 규칙적 운동의 장점 알아보기 • 건강체중 유지를 위한 일일 신체활동 권장량 알아보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 모둠별로 건강한 생활을 위해 실천해야 할 생활습관 얘기하기 • 자신의 생활습관 건강 신호 등으로 체크하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 교실에 건강한 신체활동 실천하기 포스터 부착 • 방학 신체활동 다이어리 제공
2	건강한 몸의 신체적 특징을 알아본다	<ul style="list-style-type: none"> • 체격 특성 알아보기 (체질량지수) • 체력요인별 특성 알아보기 (근력근지구력, 유연성, 심폐지구력, 순발력) • 학생건강체력평가(PAPS) 최소 건강기준 알아보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 자신이 생각하는 신체능력과 상태 체크하기 (PAPS 자기신체평가 활용) • 자신의 체질량지수 계산 후 체격 얘기하기 • 체력의 의미·중요성 얘기하기 • 운동 후 나타난 신체적 특징 얘기하기 • 나의 체력 정하기 (윗몸말아올리기, 앉아윗몸앞으로 굽히기 등) 	<ul style="list-style-type: none"> • 학생건강체력평가(PAPS)의 날 운영 • 건강한 나의 몸 그리기 대회
3	일상생활에서 신체활동량 증가를 권장한다	<ul style="list-style-type: none"> • 신체활동의 중요성 교육 • 체력요인별 신체활동 종류 알아보기 • 신체활동별 소모 칼로리 알아보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 지난 일주일 신체활동 작성하기 • 신체활동 목표세우기 작성하기 • 나의 신체활동 서약서 작성하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 움직이는 교실 환경 구축 (스탠딩 책상, 짐볼의자 등) • 틈새공간, 유휴공간 활용 게임존 구축 • 신체활동 7560+ 캠페인 운영

구분	목표	사회인지이론 구성요소		
		개인 인지적 요인	행동적 요인	사회·환경적 요인
4	중강도 이상의 유산소 운동을 권장한다	<ul style="list-style-type: none"> • 운동자각도(힘든 정도) 활용 • 운동강도 교육 • 심박수 활용 운동강도 교육 	<ul style="list-style-type: none"> • 운동 후 나의 신체활동 체크하기(운동자각도, 심박수 등) • 중강도의 운동 계획 세우기 • 고강도의 운동 계획 세우기 • 중강도 이상 운동 프로그램 지도 	<ul style="list-style-type: none"> • 운동강도 활용 체육수업 운영 (PAPS 측정항목 스텝테스트 활용) • 학급별 대항 페이서(왕복달리기) 대회 운영
5	건강을 위한 근력운동을 권장한다	<ul style="list-style-type: none"> • 근력·근지구력 운동의 종류와 효과 알아보기 • 운동별 효과 부위 알아보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 나에게 필요한 운동부위와 동작 찾아보기 • 모둠별 한동작 시범보이고 운동 따라하기 • 반별 학급체조 만들기 	<ul style="list-style-type: none"> • 건강체력교실 운영 • 학교 홈페이지에 따라할 수 있는 영상 프로그램 게시
6	건강을 유지·증진하기 위한 여가활동을 권장한다	<ul style="list-style-type: none"> • 아침등교시간, 쉬는시간, 점심시간, 휴식시간, 방과후 시간 할 수 있는 신체활동 알아보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 모둠별 재미있는 신체활동 게임 만들기 • 모둠별 신체활동을 통한 여가활동의 장점 얘기하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 아침운동의 날 운영 • 점심 체조타임 운영 • 1인 1스포츠 실천하기 캠페인
7	스크린타임을 제한 한다	<ul style="list-style-type: none"> • 스크린 타임이 건강에 미치는 영향 알아보기 • 적절한 스크린 타임 알아보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 스크린 타임 제한 교육 동영상 시청 • 나의 지난 일주일 스크린 타임 작성하기 • 모둠별 스크린 타임 감소 방안 얘기하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 주 1회 스크린 타임 제로 데이 운영
8	가족과 함께하는 주말운동을 권장한다	<ul style="list-style-type: none"> • 가족과 함께 하는 운동의 장점 이해하기 • 친구들과 각자의 스포츠 활동 얘기하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 가족과 함께 쉽게 할 수 있는 운동 찾아보기 • 가족과 함께 신체활동 게임하기(CPA프로그램 PA 마블 활용) 	<ul style="list-style-type: none"> • 학부모에게 가족과 함께하는 운동실천 리플릿 제공 • 매월 마지막 토요일 '스포츠데이'로 지정하여 가족과 함께 스포츠 활동하기

사이트	제공 기관(단체)	포함 콘텐츠
CPA(실내신체활동) 프로그램 E-book (healthpalab.com/ebook200213_cpa) 	교육부	<ul style="list-style-type: none"> 실내 신체활동(CPA) 프로그램 소개 활용법 및 교구 교육지침 CPA 프로그램 PA(신체활동)마블 카드/게임판
CPA(실내신체활동) 프로그램 방법 동영상 (www.youtube.com/channel/UC3kbc7Lzkd3m-UNWDJeU0qA) 	건강한신체활동 연구소	<ul style="list-style-type: none"> (놀이형)기본움직임기술 안정성, 이동성 조작성 신체놀이 (스포츠형)영역형, 필드형, 네트형 게임
건강한 레이스 (healthpalab.com/healthyrace) 	건강한신체활동 연구소	<ul style="list-style-type: none"> 건강한 레이스 소개 건강한 레이스 종류별 코스 소개 기본놀이·확장놀이 하트핏 워크지·건강한 레이스 활동지
‘건강한 돌봄놀이터’ 놀이형 신체활동 프로그램 매뉴얼 (건강증진개발원사이트)자료실>지침/교육자료>키워드 입력)	건강증진개발원	<ul style="list-style-type: none"> 놀이형 신체활동 소개 및 정의 매뉴얼 사용방법 및 주의사항 놀이형 신체활동 프로그램 소개
서울시 7560+ 운동 선도학교 우수사례집 활용 (서울시 교육청 홈페이지>체육건강문화예술과>부서업무방>키워드 입력)	서울시 교육청	<ul style="list-style-type: none"> 서울 학교체육 추진방향 서울시 7560+ 운동 선도학교 우수사례
청소년 맞춤형 프로그램 (대한체육회 홈페이지>체육정보>체육자료)	대한체육회	<ul style="list-style-type: none"> Youth-FIT 건강체력 프로그램 Behavior Change 프로그램 학생용 워크북
움직이는 교실, 건강한 학교 E-Book (http://healthpalab.com/healthyschool2019) 	강북삼성병원	<ul style="list-style-type: none"> 움직이는 교실, 건강한학교 소개 신체활동 늘리기 프로그램 식습관 개선 프로그램

사이트	제공 기관(단체)	포함 콘텐츠
<p>신체활동놀이 프로그램 동영상 (https://youtube.com/playlist?list=PLo_wtLeMEtR-Hs0kca8y94iUsWV8gvzUX)</p> 	강북삼성병원	<ul style="list-style-type: none"> • 10차시 신체활동놀이 교실수업
<p>(https://youtube.com/playlist?list=PLo_wtLeMEtR_U1MQAaltOkYbB4IAK0Yc)</p> 		<ul style="list-style-type: none"> • 15차시 신체활동놀이 가정활동
<p>PA@HOME (초등용 홈트레이닝) (https://youtube.com/playlist?list=PLo_wtLeMEtR_OOVbqilJwlaSzysrIHAIv)</p> 	건강한신체활동 연구소	<ul style="list-style-type: none"> • DAY1-30, 30일 홈트레이닝 프로그램 
<p>PA@HOME (가족형 홈트레이닝) (https://youtube.com/playlist?list=PLo_wtLeMEtR82BmXfvAmNpUCvhMWhX6Az)</p> 		<ul style="list-style-type: none"> • 약 70종 개별 운동 프로그램 
	<p>건강한신체활동 연구소</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 부모, 형제와 함께 할 수 있는 신체활동 프로그램 (8종) • 건강up, 협동도전up, 경쟁게임으로 구성 
<p>PA Challenge (신체활동 챌린지) (https://youtube.com/playlist?list=PLo_wtLeMEtR-L71mRmyxGkbeLVyglZZFR)</p> 	<p>건강한신체활동 연구소</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 학생건강체력평가(PAPS) 증진을 위한 코스형 신체활동 프로그램 • 근력근지구력, 유연성, 심폐지구력, 순발력 등 6개 코스로 구성



05

과체중·비만 관련 만성질환 교육 및 대상 학생 학교·지역사회 연계 관리

◎ 학생·교직원 대상 비만 관련 만성질환 교육 실시

- 비만의 정의·원인·문제점·관리 목적 등을 설명하고, 비만으로 인한 만성질환 교육도 함께 실시합니다.
 - 일반 의학적 내용 및 심리적 문제 함께 교육
 - 비만 아동 대할 때 대화법·주의사항 등에 대한 교육
 - 보건교사·체육교사·영양교사 대상 소아청소년 비만 심화교육
 - 보건교사 대상 고도비만·합병증 동반 비만 관리 교육
 - (심리 상담교사 지원이 가능한 경우에는 상담교사가) 교내 각종 행동·심리평가 등으로 심리적 문제 동반 비만 아동을 발굴하여 적절한 지역사회 내 자원(병원·상담기관) 연계
- 지역사회 가용자원의 정보를 공유합니다.

◎ 만성질환 혹은 비만 학생 관리 체계

- 보건교사가 상담을 통해 고도비만 또는 병적비만 아동 관리 등록부(registry)를 작성합니다. 이때 보건소와 지역사회 의료기관 네트워크를 활용하고 상호 간 피드백(feedback)을 제공합니다.
 - 비만 학생 관리카드⁶ 만든 후 정기적 상담
 - 비만으로 인한 우울·불안·자존감 저하가 있는 학생 대상 상담 진행
 - 중증·고도 비만 학생은 지역사회 연계 프로그램 제공
 - 고도비만 관련 만성질환 학생을 보건소 또는 의료기관과 연계
- 중증비만·고도비만 학생은 지역사회와 연계하여 관리합니다.

⁶ 경상남도교육청, 비만 예방 프로그램 운영 매뉴얼, 2011



06

건강한 식사·신체활동 프로그램 개발·실행 및 가정과 지역사회 참여 확대

◎ 비만 예방 프로그램에 학부모 참여 확대

- 가정통신문을 보내 가정 내 올바른 식생활 실천 정보를 제공하고 관련 교육기회를 확대합니다.
- 교내 비만 예방 프로그램 담당 위원회에 관심 있는 학부모를 참여시키고, 학교기반 비만 예방 활동에 가족이 참여할 수 있도록 동기부여 전략을 개발합니다.
- 교내 비만 예방 프로그램 담당 위원회·지역사회·학부모·학생 간 소통 채널을 확보하고, 주말에 비만 예방 건강체험 부스, 가족 체험 프로그램 등을 실시합니다.
 - ※ 1, 2학년은 프로그램 집중도가 떨어질 수 있으므로, 가족 체험은 3~5학년이 가장 효과적입니다.

◎ 지역사회 참여 확대

- 지역사회 연계 비만 예방사업 정보를 학부모·학생과 공유합니다.
 - 연계내용은 건강교육·건강검진·정신건강·영양사업·탐방지도·체험활동·시설 및 자료·장비 정보 제공 등입니다.
- 지역사회 자원(예: 체육관 무료이용, 지역 특산물 농장 체험 등)과 전문가를 활용할 수 있습니다.
 - 시·도 건강증진사업지원단 또는 보건소에 학교 보건교사·영양교사·체육 교사 워크숍 및 위탁 교육을 실시할 수 있고, 지역사회 전문가가 영양 및 운동 교육을 실시할 수 있습니다.



07

교직원 대상 및 학생·교직원 협력 비만·건강증진 프로그램 운영

◎ 교직원 건강증진 프로그램 제공

- 교직원 대상으로 비만 예방·건강증진 교육을 실시하고, 건강한 식생활 교육과 영양 상담을 한 학기에 1회 이상 실시합니다.
- 비만 예방 프로그램 담당자인 보건교사·영양교사·체육교사 중심으로 교직원 건강 동아리 운영을 권장합니다.

◎ 학생·교직원 협력 비만 예방 프로그램 운영

- 교직원의 영양 섭취·신체활동 수요를 파악하여, 비만 예방·건강증진 교육을 실시할 수 있습니다.
- 지자체 내 학교 기반 건강증진 또는 비만 예방 프로그램 우수 학교 담당교사가 경험 사례를 공유하여 더 효율적으로 프로그램을 운영할 수 있도록 합니다.



08

효율적 인력 배치

◎ 비만 예방 프로그램 업무 담당 교사 선정

- 학교 연간계획 수립 단계에서 비만 예방 프로그램 담당 교사를 선정하여 신체활동·건강교육·영양 서비스 업무를 담당하도록 합니다.
- 비만 예방 프로그램 담당 교사를 따로 선정하기 어려울 경우 ‘학교체육 소위원회’ 담당교사 또는 ‘건강체력교실’ 담당 체육부장 교사가 겸임하는 것을 권고하며, 보건교사, 영양교사와 협력하여 팀으로 운영하는 게 더욱 효과적입니다.

◎ 보조 인력 활용

- 지역사회 주민·학부모 중 지원자를 선발하여 신체활동 리더·프로그램 진행 보조원으로 활용할 수 있습니다.
- 특히 건강증진·비만 분야의 은퇴한 전문가를 초빙하여 교육·활동을 지원하는 방안을 검토할 수 있습니다.

표 8

각 부처 및 지자체 시행 중인 학교기반 비만 예방 프로그램 (2020.07.26. 기준)

부처	사업명	대상	기간	사업 내용 및 효과	문의처
보건 복지부	아삭아삭 폴짝폴짝 건강한 돌봄놀이터	초등학교 1~2학년 돌봄교실 학생	2016년~ 현재	<ul style="list-style-type: none"> • 식생활 체험 교육, 신체활동 놀이 포함 • 지역사회 자원 협력체계 구축 (학교-보건소-지역체육회·어린이 급식관리 지원센터) • 2018년 기준 참여 아동 비만을 1.8%p 감소 	건강증진 개발원 건강실천팀
교육부	건강증진 학교	초등학생, 중학생	2011년~ 현재	<ul style="list-style-type: none"> • 각 학교 내 수요조사(SWOT 분석)를 통해 건강증진 목표 설정 • 개인위생·영양·신체활동·환경 등을 전반적으로 다루는 포괄적 건강증진 프로그램 제공 • 건강행태뿐만 아니라 전반적 학교생활에 긍정적 영향 	교육부 학생건강 정책과
농림 축산 식품부	과일간식 지원사업	초등학생	2017년~ 현재	<ul style="list-style-type: none"> • 2018년 기준 학생 약 24명에게 1회당 약 150g 과일을 주 1회(연간 30회) 간식으로 무료 제공 • 참여 학생들의 체질량지수(BMI) 기준 비만도가 과체중군 2.1% 감소, 비만군 3.5% 감소 	농림축산 식품부 원예경영과
서울시	서울형 건강증진 학교	초등학생	2019년~ 현재	<ul style="list-style-type: none"> • 아침건강교실·전담 코디네이터 배치·개인별 건강측정(상담)·수업연계 통합 건강증진 프로그램, 학부모 건강교육, (초)고도비만학생 건강관리 프로그램 제공 • 참여 학생, 학부모, 교사들의 만족도 매우 높음 	서울시청 건강증진과 건강생활팀
강동구	움직이는 교실, 건강한 학교	초등학생	2017년~ 현재	<ul style="list-style-type: none"> • 신체활동·식생활 프로그램 제공으로 신체적·정신적·정서적으로 건강한 성장 도움 • 서서하는 수업 환경 제공 	강동구 보건소

7 미국 CDC(Centers for Disease Control and Prevention)의 'School health guidelines to promote healthy eating and physical activity'를 국내 학교 환경에 맞게 수정·보완하였음

01

세부내용

- 비만 예방 프로그램 추진을 위한 교내·외 사업추진체계 구축
 - 기존 운영 중인 위원회를 활용하여 비만 프로그램 기획·운영 (예: 학교체육소위원회)
 - 비만 예방 전문가 포함 외부 자문위원회 구성
 - 각 위원회 구성단위별 업무 분장
- 비만 예방 프로그램 수행을 위한 운영방침·목적·목표·정책 결정
 - 비만 예방 위원회와 학교 프로그램 담당자를 통해 건강한 식사와 신체활동 정책 우선순위 파악
 - 비만 예방 프로그램 수행·모니터링 과정에 적용할 체계적 접근법 채택
- 학교 현황분석·수요 조사 실시
 - 프로그램 기획 전 현황분석에 학교건강지수(SHSC) 적용하여 학교 환경 조건과 기존의 건강증진 관행 평가
 - SWOT 분석·설문조사로 학교구성원의 건강문제, 비만 예방 프로그램 우선순위 파악

방법

- 권장
 - SWOT 분석
 - 학생·학부모·교사 대상 수요조사
- 선택
 - 수요조사용 설문지 개발
 - 수요조사: 델파이·심층면접·설문조사·학생건강실태조사·PAPS 결과 활용
 - 학교현황 파악: 국내학교건강지수 (School Health Score Card) 적용

02

세부내용

- 교내 신체활동 증진 위한 필수환경 조성
 - 신체활동 공간·시설 확충 및 장비 준비
- 건강한 식사환경 제공 위한 필수환경 조성
 - 교내 건강한 식습관 환경 증진
- 비만 학생 낙인찍지 않는 환경 조성
 - 모든 학생·교직원 대상 건강한 몸의 이미지·모습·크기 인식개선 교육 실시
 - 체중 관련 비하 발언 지양 환경 조성

방법

- 권장
 - 식수대 설치
 - 체육시설(운동장, 체육관 등) 확충·개선
 - 음료수 자판기 설치하지 않기
 - 수업시간 물 섭취 허용
- 선택
 - 놀이구역 설치
 - 각 교실마다 신체활동 소도구 비치
 - 식당 내 식습관·영양 관련 포스터 게시
 - 과자 간식 판매·섭취 금지
 - 여유교실에 영양·식생활 교육(실) 설치
 - 친근하고 교육적 의미가 담긴 식당 명칭 사용경(예: 식생활관)

03

세부내용

- 영양가 있고 건강한 급식 제공
 - 학교급식 영양관리 기준 준수(학교급식법 시행규칙 제5조 별표3 참고)
 - 곡류·채소류·과일류·어육류·콩류·유제품 등 다양한 식품 사용
 - 자연식품과 계절식품 사용
 - 염분·유지류·단순당류·식품첨가물 과다 사용 제한
 - 가공식품 제한
 - 다양한 조리법 활용
 - 건강한 식습관 강화
 - 학교급식 골고루 먹기 장려
- 건강한 식습관 프로그램 제공
- 양질의 간식 제공
 - 아침 결식 학생을 위한 아침 간식 제공
 - 돌봄교실 과일 간식 제공
- 정규 교과과정 내 식습관 교육 확대
 - 영양교사 및 관련 교사 직무연수 실시
 - 학부모 영양교육, 밥상머리 교육 실시
 - 유해식품 교육·홍보 강화
 - 편식 교정 등 식사지도로 음식물 남기지 않도록 교육

방법

- 권장
 - 충분한 물 섭취 권장
 - 나트륨·당류 저감화를 위한 교육·식단 제공
 - ‘학교급식 나트륨 줄이기 가이드북’ 활용
 - 학교교육운영계획에 ‘식품안전 및 영양·식생활 교육계획’ 반영하여 월별 추진계획 수립·시행
 - 가공식품 제한
- 선택
 - 아침 과일 간식 제공(농림부)
 - 돌봄교실 과일 간식 제공(복지부)
 - 학급별 영양교사·학생이 함께 식사하고 체험교육 실시
 - 밥상머리 교육자료, 가족지침자료 등 가정 배부
 - 아침밥 먹기 캠페인 실시

04

세부내용

- 정규 교과과정(체육시간, 창의적 체험활동 시간) 내 신체활동 교육 및 중증도 이상 신체활동 실시
 - 학생 일일 신체활동 권장 시간의 상당부분을 신체활동 수업 시간에 진행하도록 함
 - 모든 학생이 체육시간 외에도 신체활동을 가급적 많이 하도록 그룹 활동 기회 제공
- 쉬는시간·점심시간·방과 후 시간 활용 신체활동 실시
- 일상생활 속 활동적 생활방식 유지를 위한 신체활동 교육과정 개발·적용
 - 운동 기초교육 실시(필요성, 칼로리 소비 등)
 - 국내 소아·청소년 신체활동 지침 제시
(예: 하루 최소 90분 이상 신체활동, 하루 최소 12,000보 걷기, 정적인 시간 2시간 미만 제한 등)

방법

- 권장
 - 창체, 체육 교과목에 중증도 이상 신체활동 프로그램 적용
 - 방과 후 스포츠 동아리 운영
- 선택
 - 0교시 아침달리기
 - 줄넘기 인증제
 - 전교생 걷기대회
 - 쉬는 시간 놀이존 이용하기
 - 신체활동, 놀이 가이드북 제공
 - 신체활동 강도별 칼로리 소비량 예시 자료 제공

05

세부내용

- 학생·교직원 대상 비만 관련 만성질환 교육 실시
 - 비만 예방·건강증진을 위한 계획적·순차적 영양 및 신체활동 교육과정 진행: 학년별 교육과정 개발
 - 비만의 정의·원인, 문제점, 관리 목적 설명하고, 비만 관련 만성질환 교육 실시
 - 창체 시간에 비만 예방 교육 영상 상영
- 비만 학생 관리 방안
 - 일반 의학적 내용·심리적 문제 함께 교육
 - 비만 아동 대할 때 대화법·주의사항 등 교육
 - 보건교사·체육교사·영양교사 대상 소아청소년 비만 심화교육
 - 보건교사 대상 고도비만·합병증 동반 소아청소년 비만 관리 교육
 - (심리 상담교사 지원 시는 상담교사가) 교내 각종 행동·심리 평가 등으로 심리적 문제 동반 비만 아동을 발굴하고 적절한 지역사회 내 자원(병원·상담기관) 연계
 - 지역사회 내 가용자원 정보 공유

방법

- 권장
 - 학생이 건강한 식습관과 신체활동 습관을 향상하도록 돕고, 과학적 효과 입증된 커리큘럼 활용
 - 보건복지부·EBS가 공동기획 제작한 아동(6-12세) 대상 비만 예방 교육 영상 상영 (제목: '오늘도 잘먹니?잘노니?')
 - 비만 교육자료(학부모용), 생활 점검표 제공
 - 보건교사 대상 고도비만·합병증 동반 소아청소년 비만 관리 교육
 - 비만 학생 대사증후군 검사 추가
 - 비만 학생 관리카드 제작·정기적 상담
 - 비만으로 인한 우울·불안·자존감 저하 학생 상담 진행
 - 중증·고도비만 학생 지역사회 연계 관리
 - 보건교사의 고도비만 또는 병적 비만 아동 관리 등 록 부 운영 (보건소와 지역사회 의료기관 네트워크 활용하고 상호 간 피드백 제공)
- 선택
 - 고도비만으로 인한 만성질환 학생을 보건소 또는 의료기관으로 연계

06

세부내용

- 비만 예방 프로그램에 학부모 참여 확대
 - 가정 내 올바른 식생활 실천을 위한 부모 교육·정보제공 기회 확대
 - 교내 비만 예방위원회에 학부모 위원 참여시킴
 - 학교기반 비만 예방 활동에 가족 참여 동기부여 전략 개발·실행
- 지역사회 참여 확대
 - 학생들에게 건강한 식습관·신체활동 기회 제공 위해 지역사회 자원 (예: 체육관 무료이용, 지역 특산물 농장 체험 등) 활용
 - 건강한 식습관 적용, 신체활동 장려 위해 학교·지역사회 담당자 간 소통 기회 확대
 - 지자체 전문가 주도 영양·운동 교육 실시

방법

- 권장
 - 가정통신문으로 학부모에게 영양·신체활동 정보 제공
 - 학부모 교육 실시(저학년은 정서지지 관련 교육 강화)
 - 영양 및 신체활동 교육·프로그램 수행에 지역사회 인적 자원 활용 장치 마련
 - 교내 비만 예방위원회·지역사회·학부모·학생 간 소통 채널 확보
- 선택
 - 지역사회 연계 비만 예방사업 수행
 - 연계내용은 건강교육·건강검진·정신건강·영양사업·탐방지도·체험활동·시설(자료) 장비 제공
 - 시·도 건강증진사업지원단 또는 보건소에서 학교 보건교사·영양교사·체육교사 워크숍 및 위탁 교육 실시
 - 학부모 참여 비만 예방 캠프·프로젝트 실시

07

세부내용

- 교직원 건강 증진 프로그램 제공
 - 교직원 건강에 행정적 지원 장려
 - 교직원 대상 비만 예방·건강증진 교육
 - 교직원 대상 건강한 식생활 교육
 - 교직원 위한 건강한 식사·신체활동 프로그램 개발·실행·평가
- 학생·교직원 협력 비만 예방 프로그램 운영
 - 교직원 영양 섭취·신체활동 수요 파악
 - 건강한 학교 조성 위한 교직원의 비만 관련 지식·활동 역량 강화

방법

- 권장
 - 영양사·보건교사·체육교사 역량교육 강화
 - 일반교사·교직원 대상 비만 예방·건강증진 교육
- 선택
 - 교직원 대상 급식 만족도 조사
 - 교직원 건강 프로그램·교육 제공
 - 위 사항 실천을 위한 교육부·중앙 정부의 교육프로그램 개발·전달

08

세부내용

- 비만 예방 프로그램 업무 담당 교사 선정
 - 학교 연간계획 수립 단계에서 비만 예방 프로그램 담당 교사를 선정하여 신체활동·건강교육·영양 서비스 전문성 제고
 - 비만 예방 프로그램 담당교사 따로 선정 어려우면 '학교체육 소위원회' 담당교사 또는 '건강체력교실' 담당 체육부장 교사의 겸임을 권고하며, 보건교사, 영양교사와 협력하여 팀으로 운영하는 게 더욱 효과적임
 - 담당자에게 전문성 개발 기회 제공
 - 학생·교직원 건강증진을 위한 학교차원의 포괄적 접근 전략 적용

방법

- 권장
 - 비만 예방 프로그램 담당자 배치
 - 담당자 역량강화·지지체계 확보
- 선택
 - 비만 예방 프로그램 담당 교사 교육 프로그램 개발·전수
 - 지역사회 주민, 은퇴한 건강증진 분야 전문가, 학부모 중 지원자를 선발·교육하여, 신체활동 리더·프로그램 진행 보조원으로 활용

발행일 2021.10

발행처 질병관리청 국립보건연구원

편 집 질병관리청 국립보건연구원, 강북삼성병원, 한국환경건강연구소

『학교기반 비만예방 프로그램 가이드라인』은 질병관리청 국립보건연구원 내분비·신장질환연구과의 학술연구개발용역과제 (2019-ER6402)의 일환으로 제작되었으며, 본 과제는 강북삼성병원(책임연구자: 성은주)에서 수행되었음



질병관리청
국립보건연구원



9 788968 389948 95510
비매품/무료
ISBN 978-89-6838-994-8