

영양교사 대상 포커스 그룹 인터뷰를 통한 코로나19 이후
청소년의 식생활 변화 및 학교 영양상담 활성화 방안 연구나예슬¹ · 오지은² · 이경원³¹호남대학교 식품영양학과 조교수 · ²이화여자대학교 신산업융합대학 조교수 · ³한국교원대학교 가정교육과 조교수A Qualitative Study of Changes in Adolescent Dietary Behavior during the COVID-19
Pandemic and Improvement Strategies for School-Provided Nutrition CounselingYeseul Na¹ · Jieun Oh² · Kyung Won Lee³¹Department of Food and Nutrition, Honam University, Assistant Professor · ²College of Science and Industry Convergence, Ewha Womans University, Assistant Professor · ³Department of Home Economics Education, Korea National University of Education, Assistant Professor

Abstract

This study utilized qualitative research to understand the changes taking place in adolescent dietary behaviors during the COVID-19 pandemic and the current status of school-provided nutrition counseling. These, along with barriers and strategies for improvement, were derived from focus group interviews with 10 nutrition teachers. Throughout the pandemic, adolescents experienced various dietary problems, including frequent meal skipping, unbalanced diets, increased obesity, and difficulties building positive attitudes towards food. To resolve these dietary problems, nutrition teachers recognized the need for school-provided nutrition counseling. However, nutrition teachers faced various barriers, such as a lack of time for nutrition counseling among students, lack of support from parents, and insufficient space and resources. To revitalize school-provided nutrition counseling, strategies such as home-connected nutrition counseling, the development of standardized guidelines, manuals for school-provided nutrition counseling, software support for nutrition diagnosis, and implementation of nutrition counseling in connection with cooking activities were proposed. This is important as school-provided nutrition counseling can help develop the foundation for healthy dietary behaviors and health promotion in adolescents.

Keywords

school-provided nutrition counseling, dietary lifestyle, adolescents, COVID-19

서론

최근 사회·경제적 변화와 함께 식생활 환경이 급격하게 변화하면서 생애주기 전반에 걸쳐 불규칙한 식생활 및 생활습관으로 인한 만성질환의 발병이 증가하고 있다(Kwon & Kim, 2021). 아동과 청소년에서 역시 이와 같은 변화가 뚜렷하게 관찰되고 있는 추세이며, 잘못된 식습관으로 인해 다양한 건강문제가 대두되고 있는 실정이다. 특히 아동기와 청소년기에 건강한 식생활과 생활습관 형성을 통해 정상적인 성장과 발달을 이루는 것은 이후 생애주기의 균형잡힌 식생활과 건강을 유지할 수 있는 바탕이 되므로 충분한 영양 섭취와 건강한 식습관의 확립이 중요한 시기이다(Paik & Lee, 2004). 청소년기의 식행동은 부모나 가족 구성원, 친구들의 태도나 관습의 영향을 많이 받고, 사회 심리 및 정서적 요인의 영향을 받기 쉽다(Kim & Kim, 2012). 또한 청소년 개개인의 기호, 환경, 심리적 요인의 영향을 받아 형성되는 식사 습관은 한 번 형성되면 교정이 어려우므로 가정과 학교에서 올바른 식습관을 형성하기 위한 영양교육의 필요성이 강조되고 있다(Jang et al., 2017). 가정 내에

Received: October 25, 2022
Revised: December 6, 2022
Accepted: December 8, 2022

Corresponding Author:

Kyung Won Lee

Department of Home Economics
Education, Korea National University of
Education250 Taesungtapyeon-ro, Cheongju
28173, Korea

Tel: 82-43-230-3746

Fax: 82-43-231-4087

E-mail: kwlee@knu.ac.kr

서 영양교육의 대부분이 이루어졌던 과거와 달리 가정 밖에서 보내는 시간이 길어지면서 영양상태와 건강관리에 있어 학교의 역할이 더욱 중요해지고 있다(Oh & Jung, 2015). 더욱이 청소년을 대상으로 한 학교급식 연계 영양교육과 영양상담의 실시는 청소년들이 습득한 식생활 관련 지식이 실생활에 적용되면 그 효과가 가정으로까지 파급되어 가족 구성원의 식행동 변화를 촉진할 수 있다는 점에서 그 효과가 더욱 크다(Lee et al., 2021).

영양 및 식생활 문제는 생애주기에 따라 다른 특성을 나타내므로 생애주기에 따라 그 특성을 고려한 영양관리가 요구되며, 대상자의 요구에 부응하는 맞춤형 영양상담이 이루어져야 한다. 영양상담이란 내담자와 상담자의 인간적인 접촉을 통해 내담자의 식습관과 영양 및 건강 상태 전반에 걸쳐 구체적인 진단을 내리고, 그 진단에 따라 내담자가 올바른 영양과 건강에 대한 지식을 갖도록 정보를 제공해 주는 행위를 말한다. 그뿐 아니라 영양상담은 내담자가 자신의 문제를 깨달아 스스로 식생활을 올바르게 조절할 수 있는 능력을 키우고 영양 문제를 효과적으로 해결하여 건강 상태를 증진시키도록 도와주는 효과적인 관리 방법이다(Jang, 2013). 영양교육에 비하여 영양상담은 교육 환경적 필요조건이 적고 지속적이며, 개별적인 문제 해결에도 효율적이므로 개인별 영양문제가 다양해지고 있는 상황에서 영양상담에 대한 요구도가 높다고 할 수 있다(Lee & Choi, 2013). 2006년 학교급식법의 개정으로 2007년 3월 1일부터 학교에 영양교사가 배치되었고, 학교급식법 시행령 제13조와 제14조에서는 영양교사가 수행해야 하는 직무의 하나로 식생활 지도 및 영양상담을 시행하도록 규정하고 있다(Korea Ministry of Government Legislation, 2002) 또한 Ministry of Education (2013)에서는 급식 시설과 설비가 갖추어진 학교에 영양교사를 배치하기 위한 방안을 강구하는 동시에 영양교사를 대상으로 영양상담 실행을 위한 연수를 실시하

고, 영양상담실을 구비하는 등 학교 현장에서 영양상담이 실현될 수 있도록 노력하고 있다.

현재까지 수행된 학교 영양상담 관련 연구로는 내담자인 중학생을 대상으로 한 학교 영양상담에 대한 인지도 및 요구도 분석 연구(Lee, 2010)와 영양사 및 영양교사를 대상으로 한 영양상담 실태 및 활성화 방안(Lee & Choi, 2013), 영양교사의 직무만족도와 중요도-수행도(Lee et al., 2010), 학교 영양상담 운영실태 및 인식도(Kim et al., 2013) 등을 조사한 연구가 다수 있었으나, 이들 연구는 양적 조사로 국한되어 있어 학교 영양상담 실태에 관한 포괄적이고 심층적인 논의를 제시하기에는 제한적이다. 이에 본 연구에서는 초·중·고등학교 영양교사를 대상으로 한 포커스 그룹 인터뷰를 통해 코로나19 이후 청소년의 식생활 변화 및 학교 영양상담 현황을 파악하고, 이를 바탕으로 향후 학교에서의 영양상담이 활성화될 수 있는 방안을 모색하고자 하였다.

연구 내용 및 방법

1. 연구 대상 및 기간

본 연구를 위한 포커스 그룹 인터뷰 실시 및 자료수집은 2021년 8월 1일부터 8월 31일까지 진행되었다. 연구참여자는 총 10명으로, 서울, 대구, 경기, 강원, 전남, 제주 등 8개 지역에 위치한 초·중·고등학교에서 2년 이상의 근무 경력을 가진 현직 영양교사를 대상으로 하였다. 연구참여자의 수는 질적 연구 및 포커스 그룹 인터뷰 관련 선행연구를 바탕으로 최소 10명 이상의 참여자로부터 자료를 수집하고자 하였다.

연구참여자의 선정은 연구자가 접근 가능한 전국의 현직 영양교사를 대상으로 비확률 표본추출기법인 눈덩이 표집법(snowball

Table 1. General Characteristics of Participants

No	Gender	School Level	Region	Working Experiences (years)
1	F	Elementary	Gangwon	23
2	F	Middle	Seoul	9
3	F	Elementary	Gyeonggi	6
4	F	Middle	Seoul	5
5	F	Elementary	Daegu	25
6	F	Middle	Cheonbuk	28
7	F	Elementary	Chungbuk	28
8	F	Middle	Gyeongbuk	28
9	M	Elementary	Jeju	2
10	F	High	Gyeonggi	4

sampling)을 사용하여 모집하였다. 연구주제에 적합한 참여자를 모집하기 위하여 연구자는 주변 영양교사에게 본 연구의 목적과 연구방법 등을 설명하였다. 연구참여자 선정에 있어서 가급적 지역 및 학교 급간이 중복되지 않도록 고려하였으며, 최소 2년 이상의 현장 경력을 가지고 있으며 현장에서 영양상담을 수행한 경험이 있으며 영양상담에 관심을 가지고 있는 영양교사를 대상으로 하였다. 또한 영양교사들로부터 적합한 참여자를 추천받은 후 본인에게 연구 목적과 연구대상 선정기준 및 연구 방법 등을 기술한 모집 안내문을 전달, 설명하였으며 연구에의 참여 의사를 묻고 최종적으로 연구참여자의 동의를 얻어 자발적 참여자들을 대상으로 연구를 실시하였다.

최종적으로 본 연구에 참여한 영양교사 10인의 근무 지역, 근무 경력 등의 일반사항은 Table 1과 같다. 포커스 그룹 인터뷰 참여에 동의한 영양교사는 5명씩 두 그룹으로 구성하였고, 총 2회 포커스 그룹 인터뷰를 실시하였으며 포커스 그룹 인터뷰는 화상회의 플랫폼(Zoom)을 통하여 그룹별로 약 1시간 20분 동안 두 차례에 걸쳐 진행하였다. 인터뷰 내용은 연구참여자의 동의를 받고 녹음하였으며, 연구참여자들의 답변을 바탕으로 결과 도출을 위한 결과 분석을 진행하였다.

2. 자료 분석 방법

1) 질문지 개발

본 연구에서는 특정한 주제에 대한 생각과 인식을 얻기 위해 관련이 있는 사람들을 초청하여 선택된 주제에 대해 구성원들 간에 상호작용을 통해 의견을 형성해 나가는 방법인 포커스 그룹 인터뷰 방법을 활용하였다. 연구자들은 포커스 그룹 인터뷰에 앞서 참여자들이 주제에 대해 자유롭게 의견을 나누고 심도 있는 토론을 할 수 있도록 영양상담과 관련한 선행연구를 바탕으로 개방형 질문지를 작성하고 이를 모든 참여자들에게 이메일로 전송하여 인터뷰의 목적 및 질문 내용을 사전에 숙지할 수 있도록 하였다. 사전에 제시된 설문문의 내용은 Table 2에 제시하였다.

2) 전사본 작성 및 자료 분석

포커스 그룹 인터뷰에서 수집된 연구 참여자들의 답변은 전체 연구 대상자의 공통적 속성을 도출하는 것에 초점을 맞춘 Colaizzi (1978)의 현상학적 분석 방법을 사용하였다. 현상학적 분석 방법은 연구 참여자의 경험을 해석하고 재구성하는 연구 방법으로 특정 경험의 의미와 본질을 이해하고 대상자들의 진술을 있는 그대로 이해하고 표현하는 데 적합하다(Erlandson et al., 1993). 이 방법을 활용하여 연구참여자의 본래 의도와 의미를 보다 정확하게 이해하고자 하였다. 연구 기간 동안 연구참여자들로부터 수집된 비대면 인터뷰 응답 자료가 본 연구의 결과 도출을 위한 원자료(protocols)로 활용되었다. 가장 먼저 인터뷰 과정에서 녹음한 자료를 그대로 전사한 후 그 내용을 토대로 자료 분석을 실시하였다. 연구자들은 자료의 내용을 깊이 있게 설명할

Table 2. Open-ended Questions for Focus Group Interviews

Category	Questions
General characteristics	<ul style="list-style-type: none"> · Name · Region · Working experience · School level
Nutritional status of students and the need for nutrition counseling	<ul style="list-style-type: none"> · Nutritional status of students · Main interests of students regarding nutrition problems · The need for nutrition counseling
Status of school-provided nutrition counseling	<ul style="list-style-type: none"> · Counseling requests from students · Resources offered by school-provided nutrition counseling
Experiences with school-provided nutrition counseling	<ul style="list-style-type: none"> · Clients' main requests and topics · Length of counseling sessions · Methods, content, etc. · Difficulties associated with school-provided nutrition counseling
Future directions for school-provided nutrition counseling	<ul style="list-style-type: none"> · Revitalizing methods of school-provided nutrition counseling · Main focus of school-provided nutrition counseling according to school level and gender of students · Cooperation with relevant organizations

Table 3. Causes of Changes in Adolescent Dietary Behaviors during the COVID-19 Pandemic, and the Status of, Barriers to, and Improvement Strategies for School-Provided Nutrition Counseling

Category	General restatement
Changes in adolescents' dietary behaviors	<ul style="list-style-type: none"> · Increase in meal skipping frequency and unbalanced diets · Increase in obesity and changes in body shape · Difficulty building positive attitudes toward food · Changes in taste preferences due to exposure to media · Food behavior changes due to meals being prepared away from home · Body dissatisfaction and excessive dieting
Current status and Barriers to school-provided nutrition counseling	<ul style="list-style-type: none"> · Lack of interest and understanding among students, schools and parents · Lack of time among nutrition teachers due to excessive amounts of work · Provision of sufficient supplements and physical space for nutrition counseling · Expansion of family-centered nutrition counseling programs
Future directions for establishing effective school-provided nutrition counseling	<ul style="list-style-type: none"> · Standardized nutrition counseling manual for nutrition teachers · Development of software for nutrition diagnosis screening prior to nutrition counseling · Implementation of nutrition counseling in connection with cooking activities

수 있을 만큼 인터뷰에 참여한 영양교사의 원자료를 반복하여 읽으면서 전체적인 흐름과 맥락을 이해하고자 하였다. 연구참여자의 답변 중 주제와 관련된 주요 진술을 찾아내고 조사 대상자들의 의미 있는 문장(sentence)과 구(phrase)를 분리 및 추출하였으며, 이후 연구자는 의미 있는 진술(significant statements)의 인용구들을 통해 구성된 의미를 찾아내었다. 이러한 분석과정에서 형성되는 주제는 지속적인 분석과정에서 변화하게 된다(Kim et al., 1999). 연구참여자들의 의미 있는 진술과 인용구들이 가지는 의미를 최대한 적극적으로 반영하여 공통된 개념으로서 주제(themes)로 통합하였고, 주제들의 공통적 특징을 바탕으로 이들을 대표할 수 있는 범주(categories)이자 속성(attributes)을 도출하였다.

이러한 과정을 통하여 본 연구의 주제인 코로나19 이후 청소년의 식생활 변화, 학교 영양상담의 실태 및 현황, 학교 영양상담 실시의 방해요인, 향후 학교 영양상담 활성화를 위한 제언 등의 주제와 주제별 주요 진술을 추출하고, 그 의미를 찾아내어 범주화할 수 있었다.

3. 자료의 진실성과 연구 윤리

본 연구는 자료의 정당성 및 진실성을 확보하기 위하여 연구기간 동안 질적 연구의 방법으로 연구 수행 경험이 있는 연구자들에게 동료 검증을 실시하여 자료 분석에서의 오류나 편견을 줄이고 연구의 엄격성을 확보하고자 하였다. 또한 연구참여자에게 전 사본과 분석한 자료를 이메일로 송부하여 분석 내용과 본인이 전달하고자 한 바가 의도대로 해석되었는지를 확인하는 재검토를 요청하여 연구 결과의 신뢰성을 높이고자 하였다.

결과 및 고찰

1. 코로나19 이후 나타난 청소년의 식습관 변화

본 연구에서는 초·중·고등학교에 근무하는 영양교사를 대상으로 코로나19 이후 관찰되는 청소년들의 식습관 변화를 파악하고자 하였다. 두드러진 청소년의 식습관 변화로는 편식과 결식의 증가, 비만과 체형 변화, 올바른 식사 예절 및 식사 태도 형성 저해, 과도한 미디어 노출로 인한 맛 선호도 변화, 과도한 다이어트와 왜곡된 체형 인식 등으로 나타났다(Table 3).

1) 편식 및 결식의 증가

우리나라 청소년들은 이른 등교와 과중한 학업으로 인한 심리적인 불안감 등의 요인으로 아침 결식과 불규칙한 식사 습관을 지니기 쉽고 이로 인해 올바른 식습관을 유지하거나 합리적인 식사 행동을 해나가기 어려운 실정이다(Lee & Choi, 2013). 본 연구에 참여한 영양교사들은 코로나19 이후 미등교로 인한 급식 지도의 부재는 학생들의 편식 증가로 이어졌다고 응답하였다. 코로나19 이후 학생들의 식생활에 대해 연구한 Kim 등(2021)의 연구에서도 아침식사 결식이 크게 증가하였다고 보고하였다. 이러한 경향은 코로나19 이후 학교에서 급식지도를 경험하지 못한 초등학교 저학년에서 특히 두드러지는 것으로 나타났다. Paik과 Lee(2004)의 연구에 따르면 올바른 식습관을 유지하는 청소년들에 비해 편식을 하는 청소년들은 신체발육이나 성격 발달 측면에서 결함이 생기기 쉬우므로 청소년의 경우 학교급식을 통해 올바른 식습관을 형성하고 교정할 수 있는 식생활 지도가 매우 중요하다. 또한 본 연구에 참여한 영양교사들은 등교 중지와 급식 미실시로

인한 청소년의 결식이 증가하였고 건강이나 영양상태 역시 좋지 않다고 응답하였다. 또한 등교 중지, 온라인 수업, 등교 학생수 제한 등의 방역조치가 정상적인 학교급식 운영의 혼란과 편식 발생 등의 원인이 되었을 것으로 생각된다.

제일 큰 변화는 코로나로 인해서 방역 급식을 하다 보니 학생들에게 적극적인 급식 지도를 할 수 없는 상황이 되었어요. 그렇다 보니 학생들이 학교 급식의 의미를 이해하거나 급식을 먹을 때 가장 기본적인 부분인 골고루 먹는 것에 대한 인식 형성이 어려운 것 같아요. 특히 1,2학년인 저학년에서 많이 관찰되는 부분이에요. (참여자 A)

작년에 (초등학교) 1학년이었던 2학년 학생들이 아직까지 (편식하는) 유치원의 식습관을 벗어나지 못한 느낌을 많이 받았어요. (참여자 B)

학생들이 식품을 섭취하는 모습을 관찰해 보면 예전보다 섭취하는 음식의 다양성이라든지 선택하는 폭이 줄어드는 것 같아요. (참여자 C)

학교에 등교하지 않게 되면서 급식 지도의 부재로 인해서 학생들이 굉장히 단순한 종류의 식품을 섭취하고 있고, 그렇기 때문에 식품 선택에 있어서는 굉장히 제한적이 되었다는 느낌이 듭니다. (참여자 D)

소득 수준이 낮은 지역은 학생들의 학교급식 의존도가 굉장히 높거든요. 아침 결식률이 실제로 70% 가까이 나오기 때문에 학교 나와서 학생들이 점심 먹는 것이 그 학생들의 하루 영양 공급의 대부분을 차지했어요. 그런데 갑자기 코로나가 시작되면서 학교에 오지 못하게 되고, 급식도 먹지 못하게 되면서 결식률이 매우 높아지게 되었어요. (참여자 E)

학생들과 이야기를 나누어 보면 부모님이 맞벌이를 하시는 경우가 많아요. 그래서 재택수업을 하는 동안 가정에서 학생들의 식사를 준비해 줄 수 있는 사람이 없는 경우가 대부분이에요. 실제로 보건 선생님의 말씀을 들어 보아도 코로나 상황에서 학생들이 혼자 집에 있으면서 자기가 좋아하는 한 가지 식품이나 인스턴트 식품으로 소홀하게 끼니를 챙겨먹다 보니 체력이나 영양 상태가 많이 떨어졌다고 말씀하시더라고요. (참여자 F)

여대생을 대상으로 수행한 연구에서 아침 결식이 시작된 시기를 묻는 질문에 ‘고등학교 때부터’라고 응답한 비율이 38.7%로 가장 높았으며, 특히 청소년의 아침 결식은 비만이나 각종 만성질환과 연계되어 있고 학업성과 인지기능에까지 영향을 미치는 것

으로 보고되어(Yu et al., 2003), 식생활 지도를 통해 청소년의 결식을 줄이기 위한 노력이 요구된다. 또한 본 연구를 통해 관찰된 청소년 결식 관련 결과는 선행연구에서 소득 수준이 높은 가구의 청소년에 비해 저소득계층 청소년은 식품 선택의 폭이 좁고, 특정 영양소의 섭취 부족 및 과잉 섭취 등 영양불균형 문제를 보이는 경우가 많다고 보고한 것과 유사하다(Kye, 2019).

2) 비만 증가와 체형 변화

최근 소아·청소년 비만이 증가하고 있는 원인의 하나로 TV, 컴퓨터, 모바일 기기 사용에 소요되는 시간을 의미하는 스크린 타임의 증가와 운동량의 감소가 제시되고 있다(Jang et al., 2017). 영양교사들은 코로나19 이전에 비해 학생들의 성장은 둔화된 반면 체중의 증가를 느낄 수 있을 정도로 체형 변화가 크다는 점을 지적했다. 특히 코로나19 이후 실외 활동의 감소로 인한 청소년의 체중 증가와 성장 저하 경향이 더욱 심화된 것으로 나타났으며, 청소년 건강 행태조사에 따르면 코로나19 발생 전후 국내 청소년의 중등도 신체 활동이 2019년 14.7%에서 2020년에 14.0%로 통계적으로 유의하게 감소했다는 연구 결과가 있으며 2019년 과체중-비만인 경우가 20.5%에서 21.0%로 유의하게 증가했다는 결과와도 일치한다(Lee & Kwon, 2021).

체력검사를 통해서 학생들의 체중 변화를 정확히 파악하면 좋겠다는 생각이 들 정도로 학생들의 체중이 많이 늘었다는 느낌이 듭니다. (참여자 A)

육안으로 보기에 코로나19로 인해서 행동 반경이 줄어들니까 운동량도 감소하게 되면서 체중이 굉장히 많이 증가했어요. (참여자 D)

아무래도 활동에 제약이 있다 보니까 섭취한 열량을 소비할 수 있는 기회도 적어지고... 확실히 체중 증가한 학생들을 육안으로도 확인이 가능하더라고요. (참여자 E)

작년에는 거의 급식을 하지 않았기 때문에 올해 급식할 때 오랜만에 학생들을 만나 보니까 PAPS(학생건강체력평가시스템) 검사 결과를 확인해 보니 않더라도 제 눈으로 봤을 때 키 차이가 확실히 나는 것을 알 수 있었어요. 오히려 학생들의 성장이 덜 되었다는 느낌을 받았습시다. (참여자 F)

보다 정확한 학교 영양상담을 위해서는 체육 또는 보건교사 등과의 긴밀한 협력을 통해 수집한 객관적인 자료를 공유하고 이를

바탕으로 한 영양상담이 실시되어야 할 필요가 있다.

3) 올바른 식사 예절 및 태도 형성 저해

학교급식은 대상 학생들의 영양적 요구를 충족시키기 위한 목적뿐만 아니라 올바른 식태도 형성과 사회성 및 도덕성 함양의 훌륭한 도구로서의 의의를 갖는다(Lee et al., 2021). 그러나 본 연구에 참여한 영양교사들은 코로나19로 인한 등교 중지와 급식 미실시로 인해 학교급식의 사회적 기능을 상실하였다는 점을 지적하기도 하였다.

코로나19 이전에는 수업과 수업 사이에 점심시간이 있었기 때문에 학생들이 좀 더 점심시간을 여유롭게 즐기면서 식사를 했었는데 코로나19 상황에서는 오후 수업이 없다 보니 식사를 마치면 바로 집에 갈 수 있는 상황이 되고, 학생들은 빨리 집에 가고 싶은 마음이라서 점심을 대충 먹거나 먹지 않고 가는 경우가... (참여자 A)

코로나19가 처음 터진 해에 (초등학교) 6학년을 보낸 학생들이 (중학교) 1학년이 되고 나서 학교에서 급식을 하는 모습을 보았는데 점심시간을 보내는 것을 굉장히 힘들어 하더라고요. 먹는 부분도 그렇고 식사를 할 때 대화를 하는 것도 어렵고 마스크를 썼다 벗었다 해야 하다 보니 그래서 코로나19 때문에 친구들과 대화를 하거나 같이 식사를 하면서 재미있는 경험을 하지 못했던 1학년 학생들이 좀 우울해 보인다는 이야기를 많이 했었어요. 점심시간은 학생들에게 행복한 시간이어야 하는데, 요즘에는 학생들이 점심시간을 견뎌 내야 하는 시간으로 인식하고 있다는... (참여자 I)

4) 과도한 미디어 노출로 인한 맛 선호도 변화

영양교사들은 최근 청소년들이 가지고 있는 식생활 문제의 하나로 과도한 미디어 노출로 인한 자극적인 맛과 메뉴의 선호를 꼽았다. 전 세계적으로 코로나19 이후 스크린타임이 증가하였다고 보고된 바 있다(Nagata et al., 2020). 식품 관련 미디어 노출은 코로나19로 인해 더욱 심화된 것으로 나타났으며, 이러한 결과는 인터넷 먹는 방송(먹방) 또는 요리하는 방송(쿡방)의 시청 빈도가 높은 학생들일수록 건강하지 않은 식습관을 보였다고 한 Kim 등 (2020)의 연구 결과와 유사하다.

원래 골고루 잘 먹는 학생들이었는데 유튜브 영향을 많이 받으면서 학생들이 선호하는 음식이 많이 변했다는 것을 느껴요. 메뉴에 대한 기호도 조사를 해보면 일반적으로 급식에 나오는 음식도 있었지만 마라탕이라든지 탕후루, 랍스터처럼 유튜브에서 봤던 음식들을 많이 이야

기해요. 조사 결과를 보면서 학생들이 생각보다 유튜브의 영향을 많이 받고 있구나 싶어요. (참여자 A)

미디어 노출 정도 따라 다르기는 하지만 요즘 학생들한테 무엇을 먹고 싶은지 물어보면 대부분이 매운 치킨, 매운 라면, 매운 떡볶이처럼 먹방에 나오는 음식 위주로 얘기를 하더라고요. 그래서 먹방에 나오는 음식이 결국 학생들이 먹고 싶어 하는 음식이 되는 경우가 많다는 것을 알았어요. 그런데 이런 음식들을 보면 대부분 짜고 맵고 단 음식이라서 학생들에게 맛에 대한 선호나 영양 섭취가 편중되어 이루어진다는 생각이 들어요. (참여자 B)

미디어에 굉장히 많이 노출이 되어 있어서 그런지 학생들이 음식을 바라보는 관점이 건강이나 영양보다는 탐식이나 맛의 관점에서 바라보는 것 같아요. 그래서 조리 관련 수업을 하더라도 포뮬러적으로 우리가 먹고 있는 음식을 만들어 보는 것보다는 요즘 핫하다는 외식 메뉴를 조리해 보고 싶어 해요. (참여자 C)

영양교사들이 코로나19 때문에 적극적인 식생활 지도에 임할 수 없었던 이유도 있지만 학생들이 전반적으로 SNS용이라고 불리는 메뉴들을 급식 메뉴로도 선호하고 있고... (참여자 F)

학교 급식에 명품 급식, 랍스터 급식이라는 단어가 나오기 시작하면서 학생들이 좋아하는 음식 위주로 식단이 자주 바뀌어 가는 것 같아요. 그러면서 학생들이 급식을 통해서 건강한 식습관이나 식생활을 배우는 것이 아니라 맛집 정도의 수준으로 생각하고 있지 않나 하는 생각이 들기도 합니다. (참여자 H)

학생들이 편식도 심해지고 자극적인 음식을 훨씬 더 선호하고 있는 것 같아요. 미디어에도 많이 노출되다 보니까 급식에서는 제공하기 어려운 음식을 요구를 하는 경향이 고등학생들에게 훨씬 많이 보였고요. 그리고 초등학생부터 중, 고등학생들까지 배달음식을 많이 먹고 있는데 그 영향이 굉장히 커서인지 최근에 영양 상담을 왔던 초등학생들은 급식 메뉴의 떡볶이를 얹기 떡볶이처럼 만들어달라고 이야기를 하기도 해서... (참여자 J)

본 연구에서는 배달음식 섭취와 같은 잦은 외식 역시 학생들의 입맛이나 선호하는 음식에 영향을 끼치는 것으로 나타났다. 이와 같은 청소년들의 식습관과 맛 선호도의 변화는 불규칙한 식사, 영양밀도가 낮은 간식의 잦은 섭취로 이어질 수 있으므로 학교 영양 상담을 통해 빈번한 외식이나 고열량의 간식 섭취가 영양 불균형

과 건강 저하를 초래할 수 있다는 점을 교육할 필요가 있다.

5) 과도한 다이어트와 왜곡된 체형 인식

본 연구를 통하여 청소년이 경험하는 식생활 문제의 하나로 체형에 대한 불만족과 과도한 다이어트가 도출되었다. 특히 이러한 경향은 여학생과 고학년일수록 두드러졌다. 2020년 청소년건강행태조사 결과에서도 정상 체중 또는 저체중인이지만 자신이 살 찐 편이라고 인지하는 신체 이미지 왜곡 인지도가 남자 청소년(19.0%)에 비하여 여자 청소년(28.6%)에서 유의적으로 높게 나타나 본 연구의 결과와 유사한 경향을 보고하였다(Korea Disease Control and Prevention Agency, 2020). Yun과 Park (2022)의 청소년의 신체이미지 왜곡에 대한 연구에서 역시 실제 체중이 저체중이거나 정상 체중임에도 불구하고 자신이 살이 찐 편으로 인지하는 체형 인식 왜곡 비율이 중학생에서 43.7%, 고등학생에서 56.3%로 높게 나타나 학년이 증가할수록 체형 인식의 왜곡이 심화되는 것으로 조사되었다.

학생들이 먹지 않으려고 하는 경향이 있어요. 특히 여학생들은 다이어트를 하고 있는 경우가 많아서 건강한 다이어트나 올바른 식습관에 관한 내용으로 상담을 실시한다면 좀 더 관심을 가지지 않을까 싶습니다. (참여자 A)

고학년 여학생들은 외형에 대한 관심이 높아지는 시기이기 때문에 다이어트에도 관심이 많아서 섭취량부터 줄여들기 시작하거든요. 다이어트에 관한 상담을 하면 훨씬 도움이 될 것 같고... (참여자 C)

여학생들의 관심 아무래도 외모가 많은 부분을 차지하는 것 같더라고요. 배식을 하다 보면 조금만 달라고 하는 학생들이 있는데 대부분이 고학년 여학생들이에요. 그래서 몇몇 학생들한테 왜 적게 먹었느냐고 물어보면 살이 찌는 것, 체중 증가에 대한 두려움을 이야기하는 경우가 많이 있었어요. (참여자 F)

여학생들은 다이어트를 하고 있어요. 7, 8월에 학생들이 졸업 사진을 찍는데 그 시기가 되면 살을 빼야 한다고 밥을 아예 안 먹으러 오더라고요. 그래서 영양상담을 통해서 다이어트를 한다면 어떻게 건강하게 다이어트할 수 있는지 그 방법을 알려줄 필요가 있겠다... (참여자 G)

특히 고학년으로 갈수록 외모에 대한 관심이 높아져요. 저희 학교는 현재 교실 배식을 하고 있어서 반별로 식사를 하거든요. 잔반량을 확인해 보면 초등학교 고학년으로 음식을 많이 남기고 편식도 오히려 더

심해지는 것을 느낄 수 있었습니다. (참여자 J)

청소년기는 신체적, 정신적 성장이 활발히 이루어지는 동시에 외모에 대한 관심이 많은 시기로 건강한 신체상에 대해 잘못 이해하고 인식하기 쉽다(Kim et al., 2012; Yeon, 2017). 특히 여자 청소년의 왜곡된 체형 인식과 자신의 체형에 대한 불만족은 체중 조절 시도의 증가로 이어지며, 인터넷 등에서 획득한 무분별한 정보를 다이어트에 활용하게 된다. 학교 영양상담을 통해 청소년들이 식품선택능력과 영양지식을 향상시키기 위한 노력을 할 수 있도록 지지하고, 건강한 체중감량과 올바른 체형 인식을 가질 수 있도록 돕는 것이 중요하다.

2. 학교 영양상담 실태 및 방해요인

본 연구에서는 코로나19로 인한 청소년의 식생활 변화와 함께, 청소년들의 식생활 및 영양문제를 해결하는 데 도움을 줄 수 있는 학교 영양상담의 현황을 알아보려고 하였다. 영양교사들은 청소년의 건강한 식생활을 위해 학교 영양상담의 필요성과 중요성을 인식하고 있었다. 하지만 실제 학교 현장에서 다양한 방해요인에 의해 효과적인 영양상담의 수행이 어렵다는 점을 지적하였다(Table 3).

1) 학교 영양상담에 대한 학생, 학교, 학부모의 관심 및 인식 부족

본 연구에서는 영양상담에 대한 관심이 특히 영양상담의 대상이 되는 학생들에게서 매우 부족한 것으로 나타났으며, 학부모와 학교의 영양상담에 대한 인식 확립이 부족하다는 것을 지적했다. Lee와 Choi (2013)의 연구에서는 학교 영양상담의 활성화를 위해서는 학교의 협조가 가장 필요한 것으로 조사되었으며, Lee (2010)의 연구에서도 학교의 관심부족이 영양교사의 영양상담 미 실시 이유로 꼽힌 결과와 유사하다. 이는 또 다른 연구에서도 향후 영양상담 실시에 대한 문제점으로 관리자의 관심 부족이 도출된 결과(Park et al., 2006)와 유사하다. Kim 등(2013)의 연구 등 영양상담과 관련한 선행 연구에서 여러 차례 지적되었으나 학생과 학부모의 관심을 유도할만한 대책이 마련되지 않은 실정으로 학생 및 학부모와 영양상담 전문가가 적절히 상호작용해야 할 필요가 있다.

학교 영양상담을 통해 어떤 부분을 상담받고 싶은지를 조사했는데 사실 영양상담을 희망한다고 신청서를 가져오는 학생이 많지 않았거든요. 제가 초등학교만 25년 정도 근무했는데 학생들이 자발적으로 먼저 상담을 원하는 경우는 많지 않았어요. (참여자 B)

대부분의 학생들이 공부 위주로 생활을 하다 보니 (영양상담을 포함하여) 공부나 성적 외의 것에 대한 요구나 관심은 없는 것 같아서 좀 아쉽기는 합니다. (참여자 C)

학업 시간이 부족한 고등학생에게 영양상담에 시간을 할애할 것을 요구한다는 것은 현실적으로 어려운 일이라고 생각합니다. (참여자 E)

학교 영양상담을 하기 위해서는 학교장이나 담임 선생님, 보건 선생님의 협조가 굉장히 필요한 부분인 것 같아요. (참여자 J)

2) 과중한 업무로 인한 영양교사의 시간 부족

영양교사들은 조리감독 및 급식지도, 영양교육 등의 업무로 인해 영양상담에 할애할 수 있는 시간이 부족함을 지적하였다.

영양교사는 현재로서는 일반적인 단체급식 업무도 해야 하고요. 당연히 학생들을 대상으로 수업이나 영양 교육도 해야 하는 데 급식 업무나 영양 교육에 더해서 영양상담까지... 시간적으로나 물리적, 환경적으로 부담이 되는 부분이 있습니다. (참여자 B)

영양교사들이 학교에서 처해 있는 상황이 굉장히 열악하거든요. 행정업무를 하면서 영양 교육에도 시간을 할애하기 굉장히 어려운 상황입니다. (참여자 D)

오전 시간에는 급식을 위한 조리 관리, 감독이나 수업이 있는 학교에서는 수업을 들어가야하기 때문에 시간이 거의 남지 않고요. 점심시간에는 급식지도를 해야 하고, 그나마 영양상담을 할 수 있는 시간은 점심시간 이후에 학생들이 자율적으로 올 수 있는 시간에는 가능하지만... (참여자 I)

Kim과 Kim (2012)은 영양교사의 업무 분석을 통하여 영양교사 적정인원 산출의 근거 마련이 필요하다고 제시한 바 있으며, 이는 Lee (2010)의 연구에서 학교 영양상담이 실시되기 어려운 이유의 하나로 '업무과다'를 제시한 결과와 유사하다. 학교에서의 효과적인 영양상담 운영을 위해서는 영양교사 차원의 노력뿐만 아니라 학교 차원의 행정적 지원 역시 필수적이다.

3) 측정 도구와 기기 및 물리적 시설 부족

본 연구에 참여한 영양교사들은 영양상담에 앞서 학생들의 기본적인 건강상태를 정확하게 진단하기 위해 필요한 신체 측정 또는 섭취 영양소 분석 등에 사용할 수 있는 도구와 기기의 부족과

영양상담을 실시한 공간의 부재를 지적하였다.

지금 (화면상으로 뒤쪽에) 보이는 장소가 저의 사무실인데 이 공간이 식당과 급식실을 현대화하기 전에는 매우 협소하고 우중충하고 우울한 사무실이었어요. 그렇기 때문에 그 장소에서 영양상담을 하는 것은 학생들에게 좋지는 않을 것 같다는 생각이 들었습니다. 사무실이 좀 더 쾌적하거나 학생들에게 편안한 느낌을 주는 장소가 아니라면 학교에 있는 (다른) 상담실을 활용하는 것이 좋을 것 같은데 실질적으로 영양상담을 위한 독립된 공간은 없는 실정이에요. 그리고 영양상담에 활용할 만한 신뢰할 수 있는 측정 기기나 상담 효과를 측정할 수 있는 척도는 제가 잘 모르는 것인지 모르지만 사실상 없는 것 같아요. (참여자 B)

학교 현장에 근무해 보면 영양상담을 편안하게 할 수 있는 시설이나 물리적인 환경이 갖추어져 있는 곳이 많지 않을 거예요. 영양상담을 위한 전문적인 장소나 전담 교실이 있으면 참 좋겠다는 생각이 듭니다. (참여자 D)

제가 지금 근무하는 사무실은 조리사와 함께 생활을 하거든요. 영양상담에서 학생들과 비밀스러운 이야기를 나누는 것은 아니지만 조리사가 있는데 개인적인 이야기를 해야 하는 것이니까... 만약에 영양상담이 지속적으로 되려면 사무실 말고 영양상담실이 별도로 준비되어 있어야 학생들이 좀 더 자유롭게 상담을 요청해 올 수 있고, 저희도 적극적으로 영양상담을 할 수 있지 않을까 하는 생각이 듭니다. (참여자 F)

제 사무실에는 학생이 두 명 정도 앉을 수 있는 공간밖에 없거든요. 그래서 사무실에서 상담을 병행하기는 어렵고, 영양상담실이 독립적으로 있어야 상담이 가능하지 않을까 하는 생각이 듭니다. (참여자 G)

학생들이 방과 후에 급식실이라는 공간에 와서 상담을 하는 것은 조금 어려워 하더라고요. 다른 교실에 비해 어둡고 습기도 있고 그래서... 학교의 협조를 받아서 깨끗한 공간 아니면 다른 상담실 공간을 이용하는 것이 좋을 것 같습니다. (참여자 H)

급식실은 사실 학생들의 접근성이 좋지 않은 장소에 있어요. 그래서 학생들을 부를 때도 급식실의 위치를 한참 설명해야 하는 경우가 많아요. 그리고 영양상담을 해 보니 상담을 위한 기초 자료가 되는 신체 계측을 위한 기기나 자료들이 없기 때문에 학생을 보건실에 데려가서 키량 몸무게를 측정하고 다시 돌아와서 상담을 해야 했어요. 이런 정보들이 상담의 기본적인이지만 아직까지 근무하면서 영양상담을 위한 시설이나 장비가 갖추어진 학교를 거의 못 봤어요. (참여자 J)

본 연구를 통해 영양교사로 하여금 학교 영양상담을 어렵게 하는 요인을 도출한 결과는 이전에 수행된 연구(Kim et al., 2013; Kim & Khil, 2012; Lee et al., 2010)에서 학교 현장에서 영양상담이 영양교사와 학생에게 만족할 만한 수준으로 시행되지 못하는 이유로 학교 영양교사의 업무시간 부족, 과중한 업무, 제도적 문제, 체계적인 영양상담 프로그램의 부재와 영양상담을 위한 독립된 장소의 부재 등을 제시한 것과 유사하였다. 학교 또는 관계 부처의 행정적인 지원을 통해 영양상담을 실시하는 데 필요한 측정 도구와 기기, 그리고 상담자와 내담자 모두에게 쾌적한 상담을 위한 물리적 공간 배정 및 신설이 필요함을 시사한다.

3. 효과적인 학교 영양상담 환경 조성을 위한 사항

본 연구에서는 학교 영양상담의 현황과 효과적인 영양상담을 방해하는 요인들을 알아본 후, 향후 효과적인 학교 영양상담을 위한 환경 조성에 필요한 사항들을 알아보았다. 이에 대한 영양교사의 응답을 통하여 가정과 연계한 상담 지도, 영양교사용 영양상담 매뉴얼 표준화, 영양상담을 위한 스크리닝 프로그램 개발 및 결과 활용방안 제시, 조리활동과 연계한 영양상담 실시 등이 도출되었다(Table 3).

1) 가정과 연계한 상담 지도

핵가족화 또는 생활양식의 변화로 인해 과거 가정에서 이루어졌던 식생활 지도가 더 이상 가정에서 수행되기 어려운 실정이다. 그러나 아동 및 청소년의 식습관은 유아기부터 장기간에 걸쳐 성장과정에서 관찰한 부모의 식습관과 식행동이 모델이 되며, 식습관의 확립에 있어 부모의 역할이 중요하다(Lee et al., 2021). 본 연구에 참여한 영양교사들은 더욱 효과적인 영양상담을 위해서는 반드시 가정과 연계한 식생활 지도가 필요하다고 응답하였다.

지나치게 편식하는 학생들을 대상으로 상담을 해보면 학생과 상담하는 것뿐만 아니라 어머니와 전화 상담을 통해서 학교에서의 상담 내용이 가정과 연계되도록 하는 것이 더욱 효과적이었다는 생각이 든다. (참여자 A)

학생들의 식행동에 문제가 있는 경우는 학생들의 심리적인 문제도 연관되어 있고, 여기에는 부모가 아이들을 어떻게 양육했는지, 양육 유형에 따라서 영향을 받는다고 생각해요. 학생들이 기본적으로 타고난 기질에 따라서도 식행동이 달라지기 때문에 기본적인 사항에 대해 세세하게 모니터링하려면 학부모의 동의가 반드시 필요하기 때문에 가정과의 긴밀한 연계가 이루어져야 합니다. (참여자 C)

2) 영양교사용 학교 영양상담 매뉴얼 표준화

학교 영양상담에서 영양교사가 사용할 수 있는 표준화된 매뉴얼이 없다는 점은 선행연구에서도 지적된 바 있다(Lee, 2010). 본 연구에서 역시 효과적인 학교 영양상담을 위하여 전국의 초·중·고등학생을 대상으로 활용가능한 표준화된 학교 영양상담 매뉴얼 개발의 필요성을 확인하였다.

지금까지 학부모님들께 학교 홈페이지에 영양상담에서 어떤 활동을 했는지 볼 수 있도록 안내하고, 단순히 결과물을 전달하는 방식으로 했거든요. 표준화된 프로그램이나 매뉴얼이 있으면 더욱 좋겠죠. 학생을 대상으로 영양상담을 할 때 시작은 어떻게 하고, 중간 과정은 어떤 식으로 진행하고 결과는 어떻게 마무리해라 등의 내용을 안내해주는 매뉴얼이 있어서 따라갈 수 있는 표준화된 매뉴얼이 전문적으로 만들어져서 교육부 차원에서 학교에 배부되면 좋을 것 같다는 생각은 들어요 (참여자 A)

현재로서는 제 업무를 하면서 연수나 교육이라든지, 따로 공부를 해서 얻은 내용을 바탕으로 상담을 하고 있어요. 그 외에 특별히 영양교사들이 상담에 관련해서 매뉴얼이나 표준화된 서식은 사실 없어요. 연구회나 협회, 영양사회에서 업데이트되는 자료들로 공부하고 교사 스스로 시대에 따른 변화를 파악하는 방법이 있기는 하지만... (참여자 C)

3) 학교 영양상담을 위한 진단 프로그램 및 결과 활용방안 개발

연구에 참여한 영양교사들은 학교 영양상담을 위한 진단 프로그램의 개발과 활용방안에 대한 요구를 나타내었다. Lee와 Choi (2013)의 연구에서도 영양상담 자료를 제공하는 신뢰성 높은 매체의 개발과 관리가 활성화되어야 한다는 내용이 지적된 바 있다. 이를 위해 학생의 영양상태, 식사의 질 평가, 섭식행동 평가, 체형 인식 및 체중 평가, 수면 습관, 정신건강(우울, 스트레스 등) 및 식품 관련 미디어 노출과 관계 깊은 스마트폰 이용 척도 등을 활용한 진단 프로그램 개발과 평가가 필요할 것으로 생각된다. 식품의약품안전처에서는 영양상담을 활용한 영양 및 식생활 진단프로그램을 개발하는 등 어린이, 청소년의 영양상담 활성화를 위해 노력하고 있다(Son et al., 2014). 특히 학교에서 청소년을 대상으로 한 영양상담을 실시하는 데 있어서 대상 청소년의 건강·영양 문제뿐만 아니라 이와 관련된 인구사회학적 요인, 심리적 요인 등을 정확하게 파악하는 것은 영양상담의 목적을 적절하게 수립하기 위해 필수적인 단계이다(Lee et al., 2021).

교사의 역할은 영양상담이 필요한 학생들을 스크리닝하고, 스크리

닝된 학생들을 전문적인 상담이나 개입을 통해서 변화시킬 수 있도록 연계해 주는 것, 그리고 대상 학생이 어느 정도 변화되고 있는가를 모니터링하는 역할을 할 수 있지 않을까 하는 생각입니다. 그리고 영양교사는 급식시간을 통해서 학생이 식사하는 것을 직접 볼 수 있어요. 학교에 등교하는 날이라면 매일매일 관찰할 수 있습니다. 그래서 학생들의 변화를 쉽게 모니터링할 수 있다는 장점이 있기 때문에 영양상담이나 개입이 필요한 학생을 스크리닝하는 도구가 있으면 도움이 됩니다. (참여자 A)

간단하게 몇 가지 문항에 응답하거나 측정해서 컴퓨터에 입력하면 한 눈에 볼 수 있도록 결과가 나오는... 일종의 프로그램이라고 해야 할까요? 학교 현장에서 사용할 수 있는 영양상담 프로그램이 나오면 좋을 것 같긴 해요. (참여자 D)

영양상담에 활용할 수 있는 프로그램은... 예전에 저는 캠프로(Can-pro)라는 프로그램을 한번 써 봤거든요. 좋기는 하지만 캠프로는 사용하려면 처음에 사전 조사하는 단계가 굉장히 많아요. 학생들과 사전 조사하다 보면 학생들도 지루해하고 재미없어하는 경우가 많아요. 그래서 상담을 할 때 전문성을 인정받고 상담 결과에 대한 신뢰도를 높이려고 한다면, 학생들의 기본 정보를 얻을 수 있는 측정 기구들이 먼저 갖춰져야 할 것 같아요. 그리고 학교 영양상담에 활용할 수 있는 전문적인 분석 프로그램, 예를 들면 누구나 어떤 학생을 대상으로 정보나 측정 결과를 입력했을 때 분석을 통해서 나오는 결과가 동일할 수 있도록, 표준화된 내용을 제공해줄 수 있는 분석 프로그램이 좀 필요하다고 봅니다. (참여자 I)

4) 조리활동과 연계한 영양상담의 실시

조리활동은 자아효능감 향상, 편식 행동 교정, 소아·청소년의 비만 예방을 위한 도구로 활용될 수 있다(Adab et al., 2015; Ellis et al., 2018; Jarpe-Ratner et al., 2016). 본 연구에서는 초·중·고 학생들의 공통된 관심사가 조리 활동인 것으로 나타났다. 학교 현장에서 학생들이 조리 공간과 시간을 확보하기 어려운 실정이지만 이를 시도하는 영양교사가 늘어나고 있다. 튼튼먹거리체험 체험형 식생활교육 등 조리활동을 연계시킨 영양상담을 통해 영양상담에 대한 관심과 흥미를 유발할 수 있을 것으로 보이며, 편식과 같이 아동과 청소년에서 빈번하게 나타나는 문제 식행동을 수정하기 위한 영양상담의 효과를 더욱 높일 수 있을 것으로 생각된다.

초등학교 중학년은 관심사가 음식 만들기에 있는 경우가 많아요. 그

래서 이런 부분을 상담으로 연결해보는다면 아동 요리 치료 측면에서 접근해볼 수 있을 것 같아요. 이런 쪽으로 연계하면 학생들이 (영양상담에) 조금 더 관심을 가지지 않을까 싶어요. (참여자 A)

저희 학교(초등학교)는 학생들이 조리에 대한 관심이 가장 커요. 자유 동아리 신청을 받을 때 확인해 보니 신청한 전체 학생 수는 50명인데 요리 동아리를 신청하는 학생들이 절반이 넘는 27명이었어요. 학생들이 절반 이상 조리에 대한 관심, 직접 조리하는 것을 좋아하는 것을 보면 영양상담을 조리활동으로 연결시켜 보는 방안도 고민이... (참여자 B)

고학년들은 동아리 활동에서 음식을 만드는 것에 대해서 흥미를 굉장히 많이 느끼는 것 같기는 합니다. 그래서 영양상담이나 교육을 할 때 조리를 활용할 수 있을 것이라는 가능성이 보여요. (참여자 C)

식행동은 정신, 심리, 정서발달 정도에 따라 영향을 받기 쉽고 부모나 가족 구성원들의 태도나 관습의 영향을 많이 받는다. 특히 학령기에 해당하는 6~11세 아동은 식품에 대한 기호가 확립되고 식습관이 형성되는 시기로 식생활에 대한 기초를 만들어가는 중요한 시기라고 할 수 있다(Lee et al., 2021). 아동과 청소년의 영양 및 식생활 문제를 해결하고, 건강을 유지하기 위해서는 가정과의 연계를 통한 다각적인 접근과 함께 영양교사 외에도 학부모, 학교 차원의 지속적인 관심이 필요할 것으로 생각된다. Lee (2010)는 청소년의 식습관에 가장 큰 영향을 미치는 학교 환경 요인의 하나로 영양상담실 운영과 같은 '교과 외 식생활교육'을 제시하였고, 특히 초등학생들은 영양상담을 통한 식습관 변화의 효과가 큰 것으로 나타났다(Yu et al., 2003). 그러나 영양교사의 과중한 업무로 인해 영양상담에 할애할 수 있는 업무시간 부족, 영양상담 실시를 위한 자료 부족이나 상담 관련 지식의 부족으로 인해 학교 영양상담이 활성화되지 못하는 것으로 나타났으며 효과적인 학교 영양상담을 위해서는 영양교사들이 현장에서 활용가능한 진단 프로그램, 상담시 활용 매체 및 자료 개발에 대한 요구가 매우 높게 나타났다.

결론 및 제언

본 연구에서는 초·중·고등학교 영양교사 대상 포커스 그룹 인터뷰를 통해 코로나19 이후 청소년들의 식생활 변화를 파악하고 학교 영양상담 실태를 조사하여 보다 효과적인 학교 영양상담 환경 조성을 위한 방안을 제시하고자 하였다.

연구 결과, 연구 대상자들의 응답은 '코로나19 이후 나타난 청소년들의 식생활 변화', '학교 영양상담을 실시하는 데 방해가 되는 요인', '향후 효과적인 학교 영양상담을 위한 환경 조성을 위한 사항'의 범주로 도출되었다.

'코로나19 이후 나타난 청소년들의 식생활 변화'의 범주에서는 '편식 및 결식의 증가', '비만 증가와 체형 변화', '올바른 식사 예절 및 태도 형성 저해', '미디어 노출로 인한 자극적인 맛 추구', '과도한 다이어트와 왜곡된 체형 인식'의 속성이 도출되어 이와 같은 식생활 문제를 해결하기 위한 영양상담의 실시가 필요한 것으로 파악되었다. 또한 영양교사들은 대체로 학교 영양상담의 필요성을 인식하고 있었으며, 영양상담이 청소년들로 하여금 올바른 식습관을 확립하고 이후 생애주기를 위한 건강의 토대를 마련하는데에 중요한 역할을 한다는 점은 동의하고 있었다. '학교 영양상담을 실시하는 데 방해가 되는 요인' 범주에서는 '학생, 학교, 학부모의 영양상담에 대한 관심 및 인식 부족', '과중한 업무로 인한 영양교사의 시간 부족', '측정 도구와 기기 및 물리적 시설 부족'과 같은 실제 학교 현장에서 영양상담을 어렵게 만드는 다양한 요인이 있음을 확인하였다.

'향후 효과적인 학교 영양상담을 위한 환경 조성을 위한 사항' 범주에서는 '가정과 연계한 상담지도', '영양교사용 학교 영양상담 매뉴얼 표준화', '영양상담을 위한 진단 프로그램 및 결과 활용방안 개발', '조리활동 연계 영양상담 실시'의 속성이 도출되었다.

청소년들의 효과적인 영양관리를 위해서는 현재의 직면하고 있는 식생활 및 영양 문제를 정확하게 파악하고, 문제에 대한 다각적인 접근과 지속적인 맞춤형 영양상담을 제공하는 것이 필요하다. 또한 영양교사는 아동과 청소년에서 나타나는 영양 불균형과 부정적인 식습관 문제의 해결을 위해 영양상담에서 올바른 식품선택 행동과 영양 지식을 전달하는 역할을 수행해야 하겠다. 점차 청소년들이 경험하게 되는 식생활 및 영양 문제가 다양해지면서 개인별 영양상담의 요구도를 반영한 영양상담이 가능하도록 하기 위해서는 학교 영양상담에서 다룰 수 있는 주제의 선정과 확대와 함께 영양상담을 위한 자료 및 매체의 개발이 필요할 것으로 생각된다.

영양교사와 내담자인 학생이 안전하고 안심할 수 있는 상담을 수행할 수 있는 독립된 영양상담 공간의 확보뿐 아니라 영양상담을 수행하기 전 정확한 정보를 수집할 수 있는 측정 기기 등의 확충이 요구된다. 또한 학교 영양상담의 필요성과 중요성에 대한 학생과 학부모, 학교 관계자들의 인식 개선을 위한 지속적인 홍보가 필요하며, 영양교사의 상담 전문성 향상을 위한 체계적이고 꾸준한 연수 등의 구체적이고 종합적인 지원 전략이 필요할 것으로 생

각된다. 본 연구에서는 학교 영양상담의 활성화를 통해 영양상담이 필요한 대상자를 선별하고, 대상자가 가지고 있는 영양문제를 진단하는 것을 매우 중요하다는 점이 도출되었으며 영양상담을 위한 진단 도구의 부재가 학교 영양상담의 주요한 방해요인의 하나로 지적되었다. 영양상담의 대상자를 정확하게 선별하는 것은 대상자가 지닌 영양문제를 정확하게 파악할 수 있도록 도와줄 수 있으며, 목표 설정과 상담의 효과성을 높이는 데 도움을 줄 수 있다. 그러므로 체계적인 학교 영양상담 프로세스의 구축과 영양상태 진단 도구 마련, 관련 이론 및 상담사례 등을 종합적으로 포함하는 학교 영양상담 가이드라인의 제시를 통해 영양교사의 효과적인 영양상담을 지원하기 위한 노력이 필요하다. 이를 통한 학교 영양상담의 활성화는 아동 및 청소년의 올바른 식습관 및 영양 문제 해결과 건강 유지, 나아가 지역사회 구성원의 건강증진에 기여할 수 있을 것으로 기대한다.

본 연구는 장기화되고 있는 코로나19 팬데믹이 학령기 아동과 청소년의 식생활에 큰 변화를 가져오고 있는 상황에서 청소년이 직면하고 있는 식생활 및 영양 문제를 도출하고 학교 영양상담을 위한 실태를 파악하고자 하였다. 학교 영양·식생활 교육을 활성화하기 위한 방안의 하나로 학교 영양상담을 촉진할 수 있는 전략을 모색함으로써 청소년들의 올바른 식습관 정착과 건강증진을 실현하는 데에 도움이 될 수 있을 것으로 기대된다.

Declaration of Conflicting Interests

The author declares no conflict of interest with respect to the authorship or publication of this article.

References

- Adab, P., Pallan, M. J., Lancashire, E. R., Hemming, K., Frew E., Griffin T., et al. (2015). A cluster-randomised controlled trial to assess the effectiveness and cost-effectiveness of a childhood obesity prevention programme delivered through schools, targeting 6-7 year old children: The WAVES study protocol. *BMC Public Health*, 15, 488. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1800-8>
- Colaizzi, P. F. (1978). *Psychological research as the phenomenologist views it existential-phenomenological alternatives for psychology* (pp. 6). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Ellis, J., Brown, K., Ramsay, S., & Falk, J. (2018). Changes in student-athletes' self-efficacy for making healthful food choices and food

- preparation following a cooking education intervention. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 50(10), 1056-1058. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2017.10.002>
- Erlandson, D. A., Harris, E. L., Skipper, B., & Allen, S. D. (1993). *Doing naturalistic inquiry: A guide to methods*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Jang, H. N. (2013). *Study on the eating habits and eating behaviors of the upper grade at elementary school in Gwangju* (Unpublished master's thesis). Cheonnam University, Gwangju, Korea.
- Jang, N. S., Kang, M. H., Jeong, H. K., Yang, E. J., Lee, H. S., & Hwang, J. Y. (2017). *Community nutrition*. Paju: Gyomoonsa.
- Jarpe-Ratner, E., Folkens, S., Sharma, S., Daro, D., & Edens, N. K. (2016). An experiential cooking and nutrition education program increases cooking self-efficacy and vegetable consumption in children in grades 3-8. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 48(10), 697-705. doi: 10.1016/j.jneb.2016.07.021
- Kim, B. H., Kim, K. M., Park, I. S., Lee, G. J., Kim, J. K., Hong, J. J. et al. (1999). A comparison of phenomenological research methodology focused on Giorgi, Colaizzi, Van Kaam Methods. *Journal of Korean Academic Nursing*, 29(6), 1208-1220.
- Kim, H. J., & Kim, H. A. (2012). Perception of nutritional education among school administrators, parents, and school nutrition teachers at an elementary school. *Journal of the Korean Diet Association*, 18(4), 385-399.
- Kim, H. K., & Khil, J. M. (2012). Job analysis and satisfaction of dietitians · nutrition teacher in school foodservice by school type in Gwangju and Jeonnam area. *Journal of Nutrition and Health*, 45(3), 274-282.
- Kim, S. K., Kim, J. Y., Kim, H. K., Ahn, S. T., Lim, Y. J., & Park, H. S. (2020). Association between food-related media program watching and dietary behaviors in Korean adolescents. *Korean Public Health Research*, 46(3), 31-46.
- Kim, S. Y., Yoo, D. M., Min, C. Y., & Choi, H. G., (2021). Changes in dietary habits and exercise pattern of Korean adolescents from prior to during the COVID-19 Pandemic. *Nutrients*, 13(10), 3314.
- Kim, M. S., Kim, H. J., & Lee, Y. E. (2013). Operation and perception on dietary life education and nutrition counseling of elementary school in Chungbuk Province. *Journal of Korean Society Food Science and Nutrition*, 42(12), 2049-2067.
- Kim, Y. J., Jeon, E. R., Yu, M. J., & Jung, R. H. (2012). Perception and utilization of food labeling system of middle school students in Gwangju. *Journal of the Korean Society of Food and Nutrition*, 41(6), 796-806.
- Korea Disease Control and Prevention Agency. (2020, December 16). Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *National Health Statistics*. Retrieved September 23, 2022, from https://www.kdca.go.kr/yhs/home.jsp?id=m03_02
- Korea Ministry of Government Legislation. School meals act. (2021, December, 28). *National Law Information center*. Retrived May 3, 2022, from https://elaw.klri.re.kr/kor_service/lawView.do?hseq=60114&lang=ENG
- Kwon, Y. K., & Kim, S. B. (2021). Biochemical characteristics and dietary intake according to household income levels of Korean adolescents: Using data from the 6th (2013 ~ 2015) Korea national health and nutrition examination survey. *Korean Journal of Community Nutrition*, 26(6), 467-481.
- Kye, S. H. (2019). Breakfast skipping, body mass index, health related factors in Korean adolescents: Analysis of the data from the 2018 youth health behavior online survey. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 19(15), 1263-1281.
- Lee, J. H., & Kwon, M. (2021). Health behavior changes in Korean adolescents before and during the COVID-19 pandemic: Secondary data analysis of the 2019~2020 youth health risk behavior web-based survey. *The Journal of the Korean Society of School Health*, 34(3), 179-189.
- Lee, J. M. (2010). *Analysis of awareness and needs of the nutrition counseling of the middle school students* (Unpublished master's thesis). Kongju National University, Chungnam, Korea.
- Lee, K. H., Choi, B. S., & Lee, I. S. (2010). Job satisfaction and perception of importance-performance among nutrition counseling by nutrition teachers in Kyungbuk area. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life*, 20(6), 1018-1028.
- Lee, M. Y., & Choi, K. S. (2013). Current status and activation needs for student nutrition counseling among elementary and middle · high school dietitians. *The Korean Journal of Community Living Science*, 24(4), 497-515.
- Lee, Y. S., Lim, H. S., Jang, N. S., Ahn, H. S., Kim, C. I., Kim, K. N. et al. (2021). *Nutrition through the life cycle* (pp. 262). Paju: Gyomoonsa.
- Lee, Y. M. (2010). Status and needs of school nutrition and diet education. *A paper of policy forum for setting foundations of school nutrition education*, The Korean Society of Community Nutrition. pp. 11-24.
- Ministry of Education. (2013). Enforcement decree of the school meals act. *Ministry of Government Legislation*. Retrieved September 23, 2022, from <http://www.law.go.kr/>
- Nagata, J. M., Magid, H. S., & Gabriel, K. P. (2020). Screen time for children and adolescents during the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *Obesity*, 28(9), 1582-1583. <https://doi.org/10.1002/oby.22917>
- Oh, M. A., & Jung, L. H. (2015). School meals food allergies recognition and dietary characteristics in elementary school students. *Human Ecology Research Institute*. pp 95-106.
- Park, E. J. (2004). *Development of nutritional education program based on the analysis of dietary habit and nutrition knowledge in*

- the middle school students in Seoul* (Unpublished master's thesis). Hanyang University, Seoul, Korea.
- Paik, J. J., & Lee, H. S. (2004). Dietary behaviors, food preferences and its relationships with personality traits in sixth grader's of elementary school. *Korean Journal of Community Nutrition*, 9(2), 135-141.
- Park, Y. H., Kim, H. H., Shin, K. H., Shin, E. K., Bae, I. S., & Lee, Y. K. (2006). A survey on practice of nutrition education and perception for implementing nutrition education by nutrition teacher in elementary schools. *Journal of Nutrition and Health*, 39(4), 403-416.
- Son, J. M., Kim, K. W., & Choi, K. S. (2014). Development of nutrition · dietary life diagnosis program for nutrition counseling. Ministry of food and drug safety. Retrived October 5, 2022, from <https://scienceon.kisti.re.kr/srch/selectPORSrchReport.do?cn=TRK0201500007431>
- Yeon, J. Y. (2017). Association between consumption frequency of each kind of snack and risk of overweight and obesity in adolescents - from the Korean national health and nutrition examination surveys, 2007~2009. *The Korean Journal of Food and Nutrition*, 30(1), 74-82.
- Yu, H. H., Nam, J. E., & Kim, I. S. (2003). A study of the nutritional intake and health condition of female college students as related to their frequency of eating breakfast. *Korean Journal of Community Nutrition*, 8(6), 964-976.
- Yun, H. J. & Park, S. (2022). Factors affecting body image distortion in adolescents: using data from the 16th Korea youth risk behavior survey. *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, 8(2), 139-148.