

여대생을 위한 인터넷용 영양 정보 제공 및 상담 프로그램 개발

강현주*, 김경원. 서울여자대학교 자연과학대학 영양학전공

Development of Internet-based Nutrition Information & Counseling Program for Female College Students

Hyun Joo Kang, Kyung Won Kim, Nutrition, College of Natural Science, Seoul Women's University, Seoul, Korea

영양은 만성질환의 예방과 치료, 건강증진의 측면에서 볼 때 매우 중요하고 수정 가능한 (changeable) 생활습관 요인이다. 이에 따라 병원과 건강검진센터에서 영양상담실을 운영하는 경우가 늘고 있으나 여대생을 위한 영양정보제공, 대학에서 실시하는 영양상담은 부족하고 실생활에 적용할 수 있는 영양 상담 프로그램, 매체의 개발이 시급하다. 본 연구에서는 여대생을 위한 인터넷용 영양상담 프로그램을 개발하고자 계획하였다. 프로그램의 주제는 올바른 체중조절, 일반적인 영양관리로 하였고, 이에 따라 포함될 내용의 영역과 세부내용을 설정하였다. 이 프로그램에서는 정보의 제공(일반적 영양관리, 체중조절 정보), 영양판정(비만도, 식습관, 필요열량 산출), 실제 식행동 변화를 위한 방법(행동수정 방법, 식단 작성의 예) 등 주제에 맞는 정보의 제공뿐 아니라, 실제로 응용하고 활용할 수 있는 부분을 포함하고 있다. 일반적인 영양정보(영양공부방)는 여대생의 식생활 특징, 식품구성법 및 영양소의 역할, 음주, 흡연에 대한 정보를 제공하였다. 체중조절 정보(다이어트 도우미)는 올바른 체중조절, 올바른 다이어트를 위한 식사방법, 고열량·저열량식품을 사진과 함께 제시하였고 섭식장애의 종류와 진단법, 현재 유행하고 있는 다이어트 방법과 문제점에 관한 정보를 제공하였다. 영양판정부분(건강 self-check)은 표준체중산출 및 비만도 판정, 권장열량을 산출, 식습관 평가문항으로 구성되어있다. 행동수정방법(다이어트 도우미)는 self-monitoring, 행동계약서 및 목표설정, 자극조절, 보상의 방법을 소개하고 있다. 마지막으로 식단작성 방법(꼼꼼식단 check)에서는 식품교환표와 칼로리별 식단을 제시하는데 식품교환표는 1교환단위의 사진과 함께 나타내도록 하였다. 이같은 주제에 따른 초안은 문헌과 국내외 체중조절 관련 자료를 참고로 작성되었고 초안 작성후 영역에 따라 2-3회의 수정, 보완 작업을 거치면서 어휘 선택, 내용의 난이도 등을 조절하였다. 영양상담 프로그램의 내용을 구성하고 구체적으로 작성한 후 이를 인터넷용 프로그램으로 전환하는 작업을 실시하였다. 인터넷용 프로그램의 사이트명을 ezydiet라고 정하고 target audience가 여대생이나 젊은 여성으로 규정되어 있는 만큼 편안한 분위기와 감각으로 디자인하였다. 전체적인 구성에 있어서 다이어트에 편중되어 있는 상업성 다이어트 사이트와는 달리 자신의 비만도나 식습관을 즉석에서 측정해 볼 수 있는 수식 산출 프로그램이나 polling system을 사용하여 차별성을 띄게 구성하였다. 또한 관리 system구축으로 이용자와의 interaction이 이루어지는 게시판이나 새로운 정보를 지속적으로 update시킬 메뉴에 대해 관리모듈로 쉽게 관리할 수 있게 하였다. 일반적인 문서 프로그램은 HTML로 작성하였고 수식산출프로그램, 설문프로그램, 게시판, 관리시스템구축을 위해서는 Cold fusion 4.0이라는 web application과 디자인을 위한 graphic tool로는 photoshop, illustrator, GIF animator, paintshop을 사용하였다. 이 프로그램을 통하여 여대생들이 영양과 건강에 대한 인식과 관심을 높이고, 영양 개선을 위해 손쉽게 프로그램에 접할 수 있는 환경 조성에 기여하기를 기대한다.