
똑다실(똑똑한 다이어트 상담실) 운영 우수사례 보고서

**초등학교

1. 운영 목적

- 만병의 근원인 비만의 심각성을 알고 어린시절부터 예방
- 비만 상담이 필요한 아동에게 실질적이고 체계적인 상담
- 굶지 않는 똑똑한 다이어트로 비만의 단기간, 놀라운 체중 감량 확인
- 가정 연계 및 카톡(sns)을 이용한 비만의 효과적인 관리

2. 운영 내용

가. 똑똑하게 먹기 건강 식생활 교육 (동기 부여)

- 1) 대상 및 기간 : 전교생 / 2021년 3월 ~ 6월
- 2) 교육 방법 : 각 교실에서 직접 교육
- 3) 효과 : 아하!! 무조건 굶는다고 살이 빠지는 게 아니구나
아하!! 살이 안 찌는 음식이 따로 있구나
아하!! 순서를 지켜서 먹으면 살이 안 찌는구나

나. 똑똑한 다이어트 상담 희망자 접수 (참여 유도)

- 1) 대상 및 기간 : 전교생 / 2021년 6월
- 2) 방법 : 다이어트 희망 신청 접수 (5명)
- 3) 효과 : 굶지 않는 똑똑한 다이어트 저도 해보고 싶어요

다. 똑똑한 다이어트 상담실 운영 (참여 및 실천)

- 1) 대상 및 기간 : 다이어트 상담 희망자 5명 / 2021년 7월 ~ 10월
- 2) 방법 : 개별 상담을 통해 살이 찌는 원인 분석 및 식사 처방전 제공
부모님께 문자 및 카톡(SNS)으로 다이어트 조력 안내
매일 저녁 식사 인증샷 (가정 및 지역아동센터 급식)
카톡으로 영양 선생님께 전송시 포인트 지급

매일 점심 시간후 체중 확인 기록 및 식사 일기 쓰기
 일과중 달달한 간식류 반납시 건강 간식(견과류) 교환.

3) 효과 : 와!! 정말 굶지 않아도 살이 빠지는구나.

이젠 살이 안 찌면서 몸에 좋은 음식만 골라 먹어야지.

라. 방학중 카톡(SNS)을 통한 상담 및 모니터링 (지속 관리, 독려)

1) 방 법 : 스스로 실천할 수 있는 다이어트 플래너 지급

방학중 식사 사진 전송 및 플래너 기록

학생들의 다이어트 지속 참여를 위해 누적 포인트 지급

2) 효과 : 흔들리기 쉬운 방학중에도 다이어트 식사 유지 노력

마. 똑똑한 다이어트 이제 혼자서도 할 수 있어요 (습관 구축)

1) 방 법 : 매일 점심 식사 후 스스로 체중 체크 기록

체중 변화를 보면서 무엇을 어떻게 먹어야 하는지 스스로 다짐

목표 체중 설정 및 목표 체중 도달시 포상 (진행중)

2) 효과 : 꾸준한 자기 관리로 건강식 및 체중의 효과적 유지

3. 운영 성과

이 름	**식	**민	**인	**윤	**호
학 년	5학년	5학년	5학년	4학년	3학년
상담 전 체중	51kg	57kg	63kg	59.1kg	60kg
현재 체중	46.5kg	54.5kg	61kg	56.5kg	60kg
감량 체중	-4.7kg	-2.5kg	-2kg	- 2.6kg	0
보조 기구 지급	체중계	체중계	체중계	체중계	체중계
운동(학원)		태권도		태권도	태권도

- 매일 체중 체크 및 식사 모니터링으로 다이어트 밀착 관리
- 굶지 않고 먹으면서 날마다 조금씩 살이 빠지는 효과 확인
- 정신이 맑아지고 몸이 가벼워지는 느낌의 건강 에너지 충족

- 스스로 식습관 조절하고 체중을 관리하는 능력 함양
- 포인트 누적 관리로 꾸준하고 자발적인 노력 유도
- 스스로 충족 및 자신감 상승

4. 소요 예산

구 분	금 액(원)	세부 집행내역(원)	비 고
다이어트 플래너	25,000	1인 x 5명 x 5,000원	식사 일기장
가정용 체중계	50,000	1인 x 5명 x 10,000원	체중 관리용
건강 간식	50,000	1인 x 5명 x 10,000원	달달 간식 교환용
포인트 누적 상품	50,000	1인 x 5명 x 10,000원	노력 포상
계	175,000		

5. 운영 효과 및 조언

가. 좋은 점

- 상담이 종료되어도 스스로 다이어트를 꾸준히 관리할 수 있음
- 향후 다시 살이 찌도 스스로 원인 규명 및 대처 가능
(건강을 지킬 수 있는 평생 건강 무기 획득)
- 영양 상담실의 신뢰도 향상으로 교직원 및 학부모 상담 신청 파급 효과

나. 아쉬운 점

- 매일 점심시간마다 꾸준한 상담을 진행해야 효과가 높으므로
많은 인원은 관리가 어려움 (5명 내외 한달간 집중 상담 후 독립)
- 비만한 학생들에 대한 다이어트 상담이 특별 관리 및 포인트 누적
선물지급 등으로 자칫 특혜로 인식될 수 있음

다. 해결 방안

- 다이어트 상담 차수별 운영 및 예약제 실시로 혼선 없도록 함
→ 인원이 많을 경우 신규 상담자 우선 접수, 과체중, 고학년 우선 접수
- 살 찌지 않아도 영양 상담을 받고 싶어 하는 학생 (저도 영양 상담하고 싶어요) 들에 대한 효과적인 건강 상담 프로그램 고민이 필요함.

□ 기타 참고자료: 필요 시 첨부

똑똑하게 먹는 건강 식생활 교육 학습지

2. 지방이 많아야 건강할까? 근육이 많아야 건강할까?
(둘다 적당하게 있어야 한다.)

3. 살을 빼려고 무조건 굶으면?

- 지방과 근육이 모두 줄면서 몸이 붕괴 위험 (쓰러짐)

4. 지방은 빼고 근육은 지키는 식사를 해야 합니다.

- 지방은 빼기 위해 먹지 말아야 하는 것들은 무엇이 있나요?

(라면, 빵 등)

- 근육을 늘리기 위해 먹어야 하는 것들은 무엇이 있나요?

(고기, 채소, 계란 등)

2. 지방이 많아야 건강할까? 근육이 많아야 건강할까?
(근육)

3. 살을 빼려고 무조건 굶으면?

- 지방과 근육이 모두 줄면서 몸이 붕괴 위험 (쓰러짐)

4. 지방은 빼고 근육은 지키는 식사를 해야 합니다.

- 지방은 빼기 위해 먹지 말아야 하는 것들은 무엇이 있나요?

(떡볶이, 탄산음료, 설탕)

- 근육을 늘리기 위해 먹어야 하는 것들은 무엇이 있나요?

(채소, 고기, 생선)

하루 식단 운동 일기 (고학년용)

하루 식단 운동 일기

날짜 2021년 7 월 / 0 일

	먹은 것	운동 내용 체중 피구? 집까지 걸어서 ()분
오늘 아침 몸무게 ()	안	
아침 식사	안먹었어요 X	운동장 (0) 바퀴
오전 간식	안먹음 X	태니스 2시간 30분
점심 식사	돈까스..... 바네 파스타 ↓ 조금	
오후 간식 (방과후간식)	수제 롤플렉	
집에갈 때 군것질?	안먹음 X	
저녁 식사	고구마 돈까스 + 밥 조금	
저녁 간식	안먹음 X	

솔직하게 먹은 것을 모두 적어야 합니다.

→ 학교급식외 식사 및 간식 모니터링



오후 8:47



오후 8:15



오후 4:12

500음료수 + 500 초콜렛

오후 2:21

닭볶음탕 먹어도돼요? 오후 7:18

닭볶음탕 먹어도돼요?

너무 늦게 답했네

오후 8:07

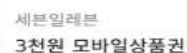
네

오후 8:07



오후 5:37

오후 5:38



방학중 다이어트 식사 플래너 기록지 (매일 식사 및 체중)

방학동안은 선생님이 건강수첩을 1권씩 줄테니

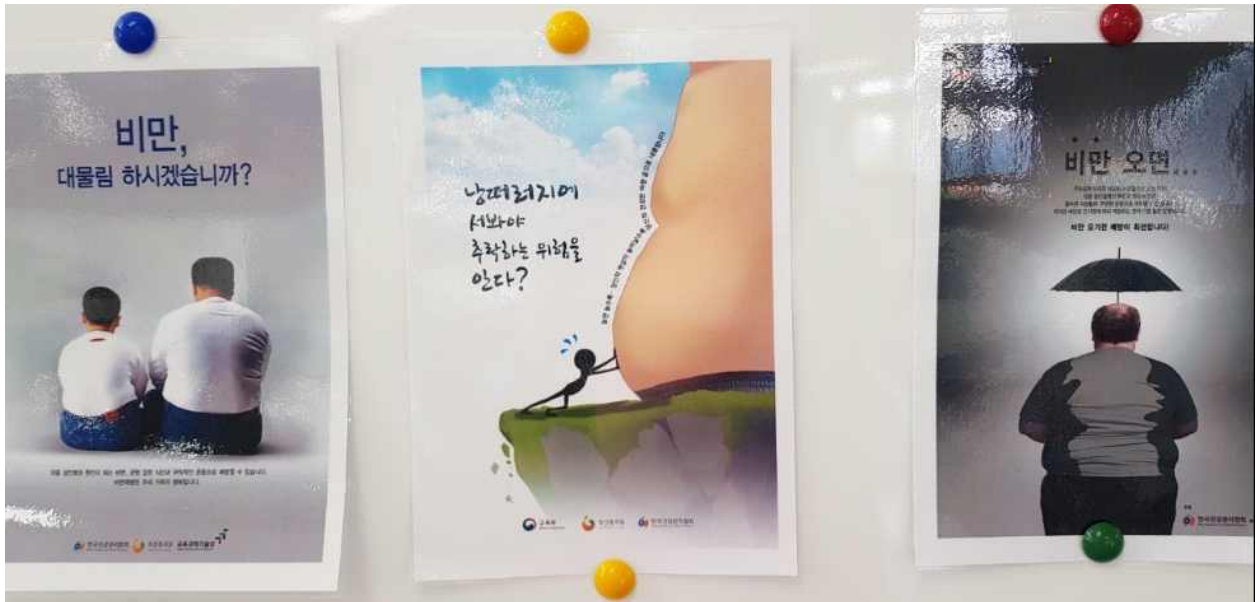
매일 몸무게랑 먹은 음식 적어서 일주일치 한바닥 완성하면 사진찍어 카톡으로 날려줘.

선생님이 잘 하고 있는지 검사하고 포인트도 쌓아줄게 ~

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24
아침 몸무게						9
아침 식사	안먹음	안먹음	안먹음	안먹음	안먹음	안먹음
266 134	작곡밥 미역국 돈육볶음 모듬야채구이	카레라이스 (과니르) 바게트국 김, 치즈조각 채식야채밥	잡밥 두부김치장조림 새우짜장 김치	물냉면(육전) 냉면 김치	생선 김치 밥 조금	감자피자 양파구운것 치즈조금
263 134	옥수수	볶음밥	볶음밥	고기,쌈장 김치구운것	감자피자 양파구운것 치즈조금	달볶음탕
163 몸무게						2

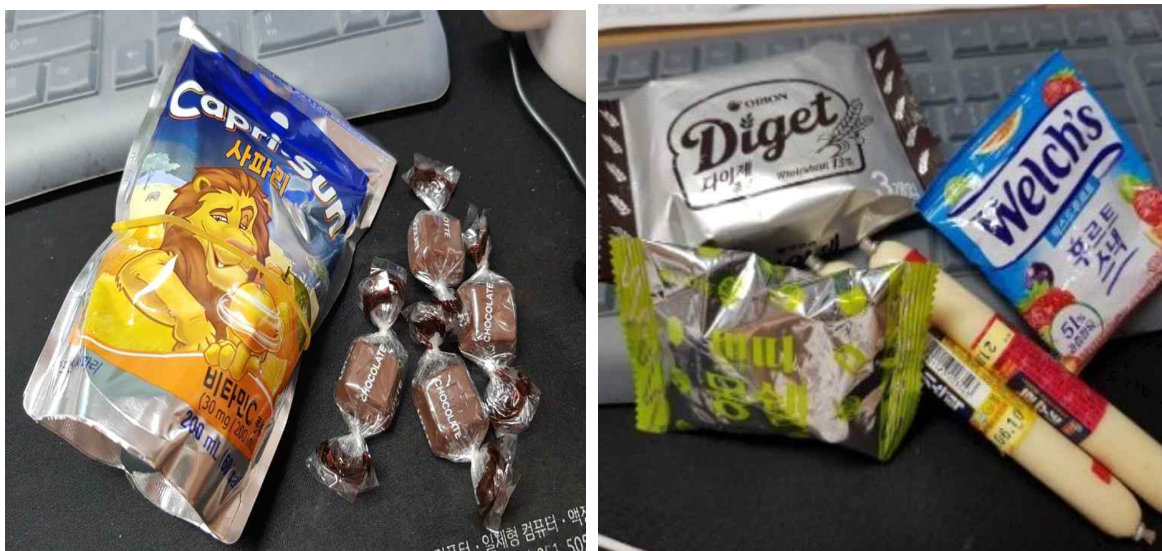
비만 예방 교육 게시 자료

(급식실 게시)



수업시간 획득한 간식류 반납 사진

(학생들이 다이어트 기간 동안 스스로 반납)



A 학생 다이어트 결과 (-4.5kg 감량)

선생님 저 체중이 4.5kg나 빠졌어요!!

A 학생이 다이어트 17일만에 4.5kg를 감량했다는 기쁜 소식을 전해왔다.

2021년 7월 8일 / 51kg

2021년 7월 12일 / 49.4kg

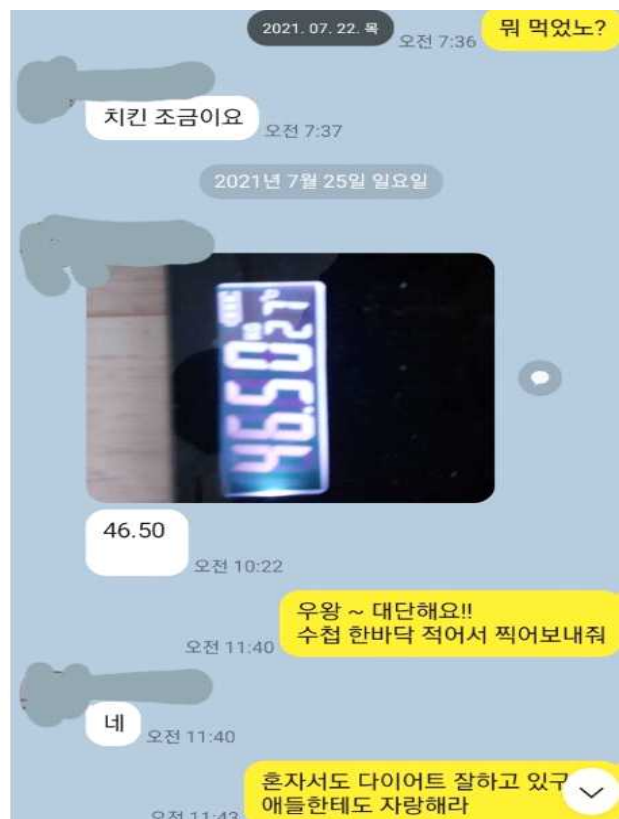
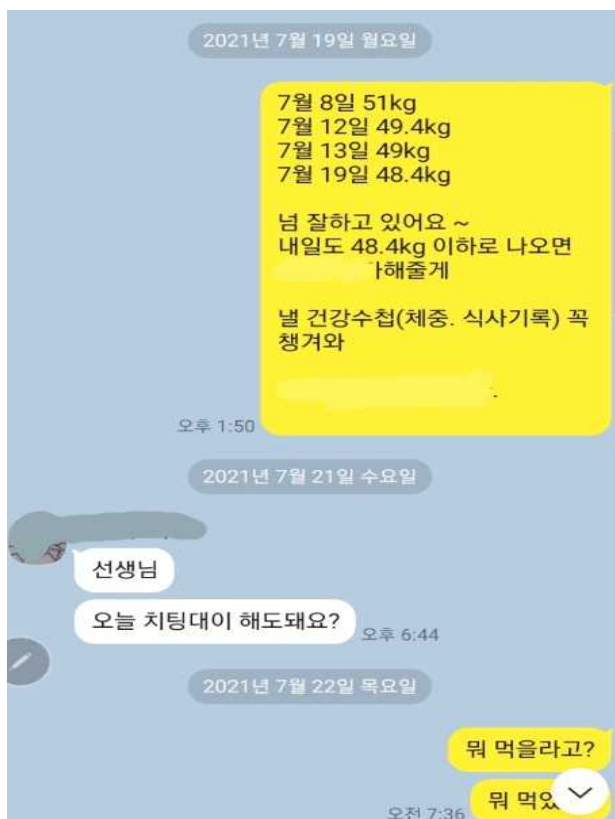
2021년 7월 13일 / 49kg

2021년 7월 19일 / 48.4kg

2021년 7월 25일 / 46.5kg

방학전에도 매일 체중계에 올라 우와 ~ 하며 환호를 지르던 아이의 모습이 떠올라 흐뭇했다.

거봐 ~ 살 빼는거 생각보다 어렵지 않잖아.



B 학생 다이어트 결과 (- 2.5kg 감량)

물론 다른 아이들도 열심히 잘 해주고 있다. 원칙을 지킨 아이들은 다이어트로 기본 2-3kg는 모두 감량했다.

B학생 -2.5kg감량 / 날짜별 몸무게 변화 (아래 내용 참고)

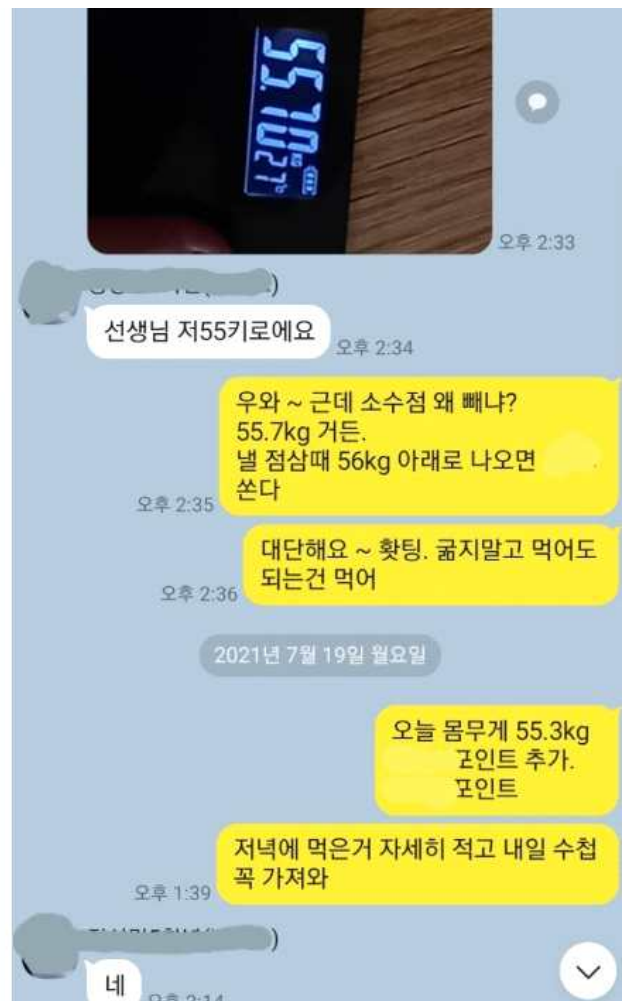
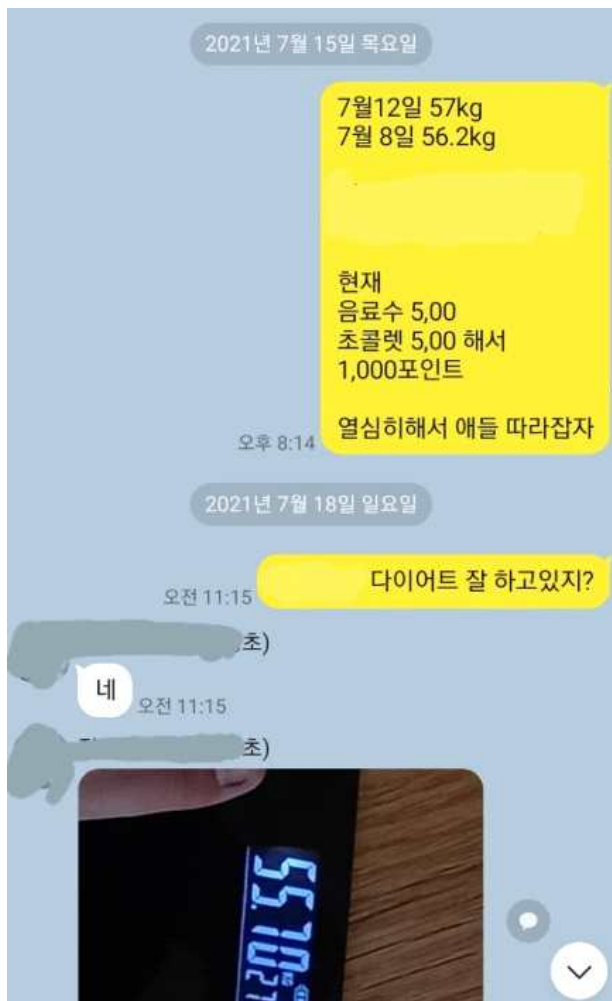
2021년 7월 2일 / 57kg

2021년 7월 8일 / 56.2kg

2021년 7월 18일 / 55.7kg

2021년 7월 19일 / 55.3kg

2021년 7월 25일 / 54.5kg



C 학생 다이어트 결과 (- 2.5kg 감량)

C 학생 -2.6kg 감량 / 기록을 보면 1주일에 평균 1kg정도 감량 되는걸 알 수 있다.

2021년 6월 21일 / 59.1kg

2021년 6월 28일 / 58.1kg

2021년 7월 9일 / 57.2kg

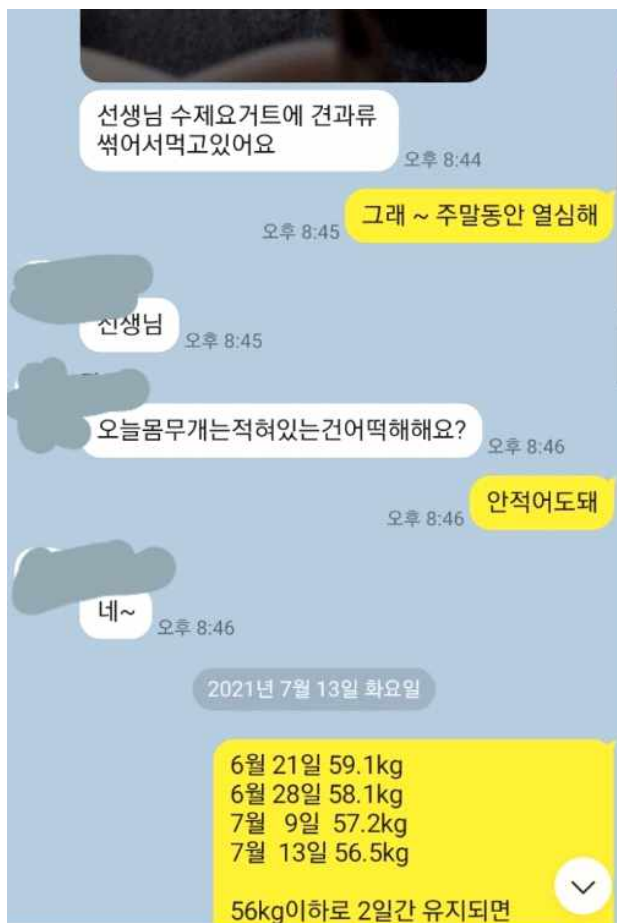
2021년 7월 13일 / 56.5kg

열심히 잘 하다가도 기습적인 반칙을 행하기도 했다.

달콤하고 시원한 팥빙수!!! 앞에 와르르 ~

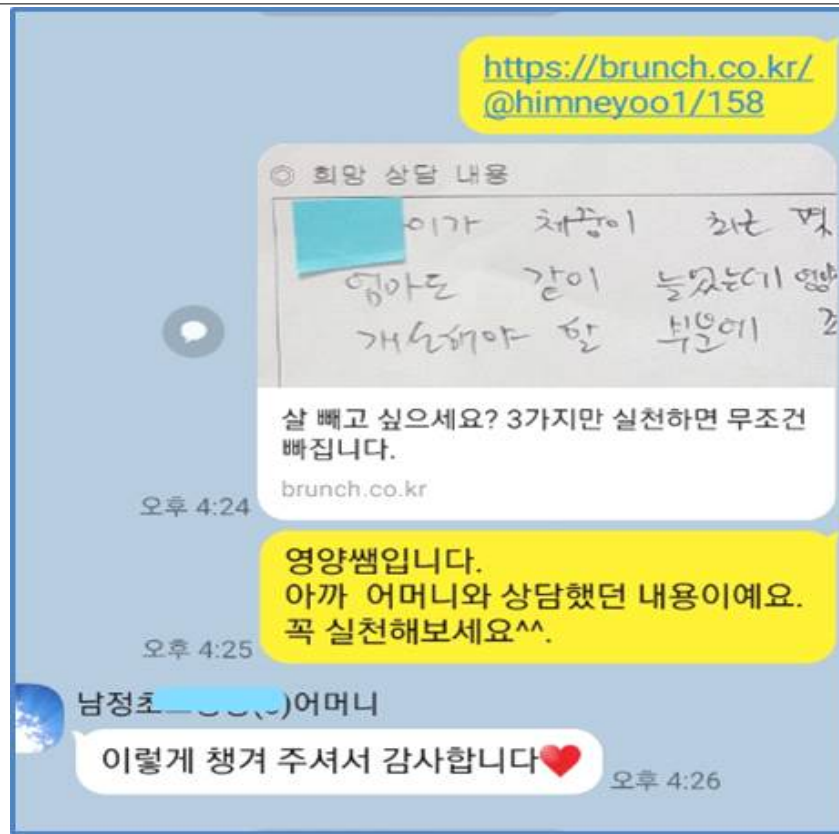
안돼!!! 다이어트 역주행으로 포인트 차감.

(식사 미션을 성실히 수행하면 포인트를 쌓아 주고 / 반칙은 차감)

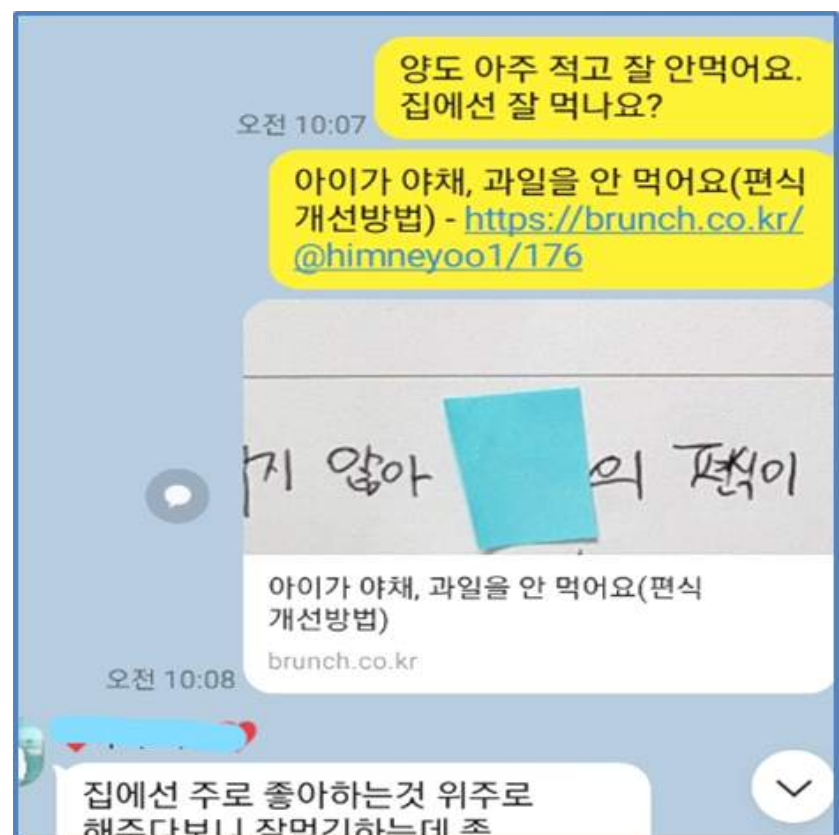


학부모 영양 상담 (대면상담내용 요약 후 카톡으로 전송)

1. 다이어트 상담



2. 편식 상담



교직원 다이어트 & 역류성 식도염 상담 결과

(- 3kg 감량 / 역류성 식도염 사라짐)

날짜: 21.06.21 09:05 GMT +0900

제목: 결과 보고합니다.

선생님과 상담하여 식이처방하여 주신것을 실천한지 3주가 지났습니다.

처음에는 심리적요인 때문인지 많이 어지럽고 힘이 없어서 하지말까 고민을 많이 했습니다.

하지만 1주일이지났을때부터는 더 이상 배도 고프지 않았고 먹고 싶다는 생각도 들지 않았습니다.

결론부터 말씀 드리면 더 이상 붓지도 않고 체중도 3키로나 빠져 몸이 많이 가벼워진것 같아요.

소화도 잘 안되어서 가스활명수를 달고 살았는데 그런것도 없어졌어요.

역류성 식도염도 있었는데 한번도 그런 증상들이 없었어요.

식이 처방대로 잘 실천하여 건강한 몸을 만들고 싶습니다.

이 메일로 감사의 인사를 드리고 싶습니다.

살이 찌는 이유는 개인마다 모두 다릅니다.

살을 빼고 싶다면 본인의 살 찌 원인을 파악해서

해결책을 찾아야 합니다.

1. 살이 찌기 시작한건 언제부터였나요?

살은 27세에 중이염 발병하고 치료과정에서 항생제를 많이 먹어서 그런것 같아요.

2. 본인이 생각하는 비만의 원인이 뭔가요?

비만의 원인은 섭취보다 배출이 안되는거~~

선생님이 살 찌 이유는 인지하고 계시듯 중이염 이후 드신 항생제 때문이 맞습니다. 항생제로 인해 한꺼번에 대량의 유익균이 사멸해서 체내 항상성이 붕괴되어 살이 찌 겁니다.

무조건 열량을 줄일게 아니라 유익균을 다량 넣어 체내 미생물의 균형을 맞춰야 살도 빠지고 나빴던 건강도 회복됩니다.

교직원 만성질환 영양 상담 확대

(당뇨 상담 / 당뇨약 없이 식이법으로 혈당 저하)

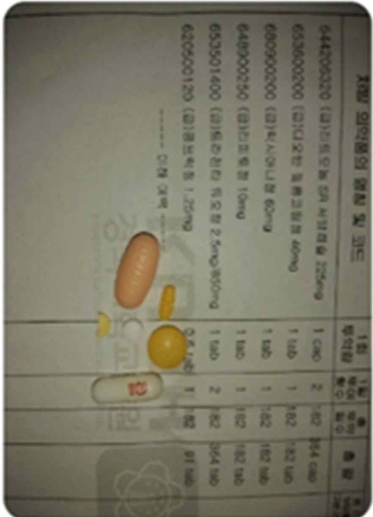
2. 교직원 영양 상담 운영 및 결과

- 상담 대상 : 희망자 1명 (김**)
- 상담 내용 : 당뇨 및 만성피로 / 신이치료 및 보조요법 안내
- 상담 방법 : 대면 상담 및 문자 상담 (주말 및 저녁)
- 상담 횟수 : 5회
- 상담 결과 : 당뇨약 없이 정상 혈당 유지

무슨약 드시는지 약이름과 설명 나와
있는거 찍어 날려주세요

오후 3:16

김



MMS 오후 3:25

2021년 2월 3일 수요일

당뇨 완치를 위한 필수 요건 1가지

김정



MMS 오후 12:19

김




식후 운동하고 1시간30분 후 수치
입니다.

MMS 오후 8:10

오후 8:39 완전 굿이네요 ~

- 대한 당뇨병학회 당뇨병 기준은 공복혈당 126 / 식후 2시간 혈당 200 이상
- 정상인도 고당도 음식을 먹으면 기준 혈당 초과함, 그러나 약 없이 혈당 떨어짐.
- 평소 혈당 수치가 정상 범위인데 예방 차원에서 불필요한 당뇨약(인슐린 분비 촉진제)을 먹으면 체중 저하가 발생하므로 주의

학부모 만성 질환 영양 상담 확대

(관절염 외 / 몸이 가볍고 좋아짐)

3. 학부모 영양 상담 운영 및 결과

- 상담 대상 : 희망자 1명 (오**)
- 상담 내용 : *** 증후군 및 관절염 / 식이 치료법 상담
- 상담 방법 : 대면 상담 및 문자 상담(수시)
- 상담 횟수 : 5회
- 상담 결과 : **몸이 가볍고 좋아짐**



- 관절이 아플 때 먹는 약은 진통제로 아주 급한 불만 끄는 겁니다.
- 큰 싸움이 났을 때 경찰이 출동해 억지로 진정시키는 것과 같습니다. 경찰이 출동하면 싸움이 그치는 듯 하지만 악 감정이 해소되는 건 아닙니다. 근본 원인을 해결해야 병이 낫습니다.
- 몸을 따뜻하게 하시고 유산소 운동을 하세요.