

아동·청소년의 건강한 성장과 발달을 지원하는 나, 너&우리 프로젝트

성장기의 아동청소년에게 가장 중요한 부분은 바로 '올바른 영양 섭취'다. 외모에 대한 관심이 높아지는 시기에 무리한 다이어트와 바르지 않은 식습관이 지속되다 보면 성장에 문제를 초래할뿐더러 심한 경우 섭식장애까지 겪게 될 수도 있다. '나, 너&우리 프로젝트'는 이러한 문제를 방지하기 위해 도입됐다.

정리, 편집부 자료제공, 고양시아동청소년정신건강복지센터



국제적으로 실효성이 입증된 프로그램

고양시아동청소년정신건강복지센터(이하 센터)와 인제대학교 섭식장애 및 정신건강연구소가 진행하는 '나, 너&우리 프로젝트'는 아동·청소년이 체중, 몸매, 식습관에 대한 건강하지 않은 생각을 전환하고 긍정적 자기이미지를 형성하도록 도와 자존감 향상, 또래관계 개선, 나아가 학교폭력 예방, 섭식장애를 예방하기 위한 프로젝트다. 영국 킹스칼리지대학(King's college London)에서 개발(저작권: Helen Sharpe, 인제대학교 섭식장애 및 정신건강연구소)했다. 센터는 인제대학교 섭식장애 및 정신건강연구소와 함께 2015년부터 6년간 관내 초등학교 5-6학년을 대상으로 프로그램을 시행해왔으며, 이를 통한 연구논문을 국제섭식장애저널(International journal of Eating Disorders) 2020년 12월호에 게재하기도 했다. 프로그램은 학생들에게 올바른 미의 기준을 이야기하는 것부터 시작된다. 미디어를 통해 은연중에 주입되는 미에 대한 기준은 절대적인 것이 아니며, 세상이 이야기하는 얼굴과 몸매 등의 외모는 행복을 결정하는 기준이 될 수 없음을 교육을 통해 전달한다. 아울러 자신의 개성과 장점을 알고 이를 발전·활용하는 것이야말로 진정한 행복을 위해 필요한 노력임을 강조한다.

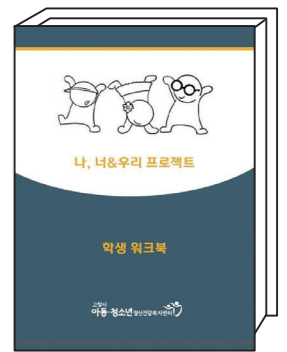
진행 프로그램 소개(6회기 기준)

미디어 바로 보기(1)	- 아름다움에 대한 정의 - 전 세계 아름다움의 기준 - 미에 대한 이미지가 청소년 신체 자신감에 미치는 영향
미디어 바로 보기(2)	- 매체 속 미의 이미지를 비판적으로 사고 - 심화 활동: 광고에 비판적 태도 기르기 (준비물: 광고그림 7컷)
몸매 이야기(1)	- 몸매 이야기의 정의 - 사람들이 몸매 이야기를 하는 이유 - 몸매 이야기의 결과 - 토론 활동: 행복과 웰빙에 외모가 중요한지 토론하기
몸매 이야기(2)	- 진심을 담은 칭찬 주고받기 - 자신에게 칭찬해주는 방법 배우기 - 심화 활동: 포스터 만들기 (준비물: 4절지 혹은 8절지, 채색 도구)
내 장점	- 장점의 의미 - 자신의 장점 찾기 - 장점을 활용하고 실천하는 방법
내 행복	- 행복의 의미 - 행복에 이르는 열 가지 방법 - 긍정적인 생각, 감사하는 마음 실천하기

건강한 몸과 마음으로 진정한 행복 찾기

그간의 시행 결과, 학교기반 섭식장애 프로그램은 초등학교 학생들에게 섭식장애에 대한 올바른 정보를 전달하고 잘못된 의식을 개선해주는 것으로 나타났으며, 참여 학생들의 만족도 또한 높았다. 특히, 여학생의 신체 자존감과 자아존중감 수준을 향상하는 데 많은 도움이 되었고, 꾸준히 교육을 받은 이후 3개월 동안 높아진 신체 자존감을 유지하는 것으로 나타났다.

센터는 앞으로도 해당 프로그램을 꾸준히 실행해 외모를 통한 비방, 정서적 폭력을 막고 개성을 존중하는 칭찬 문화를 형성하여 궁극적으로는 학교폭력을 예방해 나갈 계획이다. 🌟



나, 너&우리 워크북

고양시아동청소년정신건강복지센터

문의 031-908-3567~8, 031-908-9220
 평일 9:00~18:00(토·일·공휴일 휴무)
 페이스북 www.facebook.com/gcamhcwithus
 인스타그램 @gcamhc 유튜브 '고아정TV' 검색

