



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

이 숙 재 교수지도
석사학위 청구논문

그림책을 활용한 요리활동이
유아의 식습관과
편식에 미치는 영향

2014

성신여자대학교 교육대학원
교육학과 유아교육전공
이 연 주

그림책을 활용한 요리활동이
유아의 식습관과
편식에 미치는 영향

이 숙 재 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2013년 11월

성신여자대학교 교육대학원

교육학과 유아교육전공

이 연 주

인 준 서

이연주의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____ ①

심사위원 _____ ①

심사위원 _____ ①

성신여자대학교 교육대학원

논문개요

본 연구에서는 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식습관 및 편식에 미치는 영향과 이 과정에서 나타나는 유아의 식습관과 편식의 행동 변화를 살펴보고자 한다. 이를 통해 유아교육현장에 그림책을 활용한 요리활동의 방향을 제시하는 한편 교육적 효과를 높이는데 그 목적이 있다.

이와 같은 연구목적에 따라 설정된 연구 문제는 다음과 같다.

1. 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식습관에 미치는 영향은 어떠한가?
 - 1-1. 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 위생인식에 미치는 영향은 어떠한가?
 - 1-2. 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식사예절에 미치는 영향은 어떠한가?
 - 1-3. 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식사태도에 미치는 영향은 어떠한가?
2. 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 편식에 미치는 영향은 어떠한가?
3. 그림책을 활용한 요리활동 전개과정에서 나타난 유아의 식습관과 편식의 행동 변화는 어떠한가?

본 연구는 경기도에 위치한 P어린이집과 N어린이집의 만 5세반 학급의 유아 40명을 대상으로 하였다. 이 중 P어린이집 유아 20명을 실험집단으로 하고 N어린이집 유아 20명을 통제집단으로 구성하였다.

본 연구에서 사용한 연구도구는 유아의 식습관 검사를 측정하기 위하여 김은희(2004)가 사용한 설문지를 참고하였다. 본 설문지는 ‘인구학적 특성’, ‘유치원 급식운영 실태’, ‘식습관 지도’의 세 가지 영역으로 나뉘어져 있다. 이 중 본 연구의 목적에 맞게 ‘식습관 지도’를 일부 수정·보완하여 사용하였다. 식품에 대한 편식을 측정하는 도구는 한국영양협회(2010)에서 발표한 한국인 영양섭취기준의 식품구성자전거를 기초로 식품군을 채택하여 수정·보완하였다. 그리고 보육정보센터에서 제공하는 어린이집 식단표를 토대로 식품군을 세분화 되도록 재구성하여 사용하였다.

그림책을 활용한 요리활동은 2013년 08월 05일부터 2013년 09월 27일까지 총 8주 동안 실험집단 유아를 대상으로 매주 1일차에는 대집단 활동으로 그림책감상을 2일차에는 소집단 활동으로 요리활동을 총 8회에 걸쳐 진행하였다.

실험집단과 통제집단 간의 식습관과 편식에 차이가 있는지를 알아보기 위하여 사전검사와 사후검사에서 보이는 점수를 SPSS 16.0 프로그램을 사용하여 평균점수와 표준편차를 산출하고 t-검증을 실시하여 분석하였다.

또한 그림책을 활용한 요리활동이 유아들의 식습관과 편식에 어떠한 행동변화가 있는지 알아보기 위한 목적으로 명절을 제외한 실험기간과 사후검사 기간 동안 8회에 걸쳐 매주 금요일 점심시간을 이용하여 총 8시간 이상 현장관찰 하였다. 관찰과 동시에 관찰 내용을 현장기록 노트에 기록하였으며, 연구와 관련된 의미 있는 상호작용이나 적합한 사례들은 자료 분석 시 내용과 해석을 재검토하는 자료로 사용하였다.

본 연구에서 얻어진 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 그림책을 활용한 요리활동에서 실험집단의 만 5세 유아는 통제집단의 만 5세 유아보다 식습관 총점에서 유의미하게 나타났다. 식습관의 하위 영역인 위생인식, 식사예절, 식사태도에서도 모두 실험집단이 높게 나타났다. 따라서 그림책을 활용한 요리활동은 유아의 식습관에 긍정적인 영향을 미쳤다고 할 수 있다.

둘째, 그림책을 활용한 요리활동에서 실험집단의 만 5세 유아는 통제집단의 만 5세 유아보다 식품에 대한 편식 총점에서 유의미하게 나타났다. 식품에 대한 편식 하위 요인 중에서는 어패류, 유지류에서는 유의미하지 않았지만 육류, 난류 및 두류, 우유 및 유제품, 뼈째 먹는 생선, 해조류, 채소류, 과일류, 곡류 및 감자류, 김치류에서는 실험집단이 더 높게 나타났다. 즉, 그림책을 활용한 요리활동은 유아의 편식을 개선하는데 긍정적인 영향을 미쳤다고 할 수 있다.

셋째, 그림책을 활용한 요리활동을 경험한 유아는 식습관과 편식이 어떠한 행동 변화 양상을 보이는지 구체적으로 알아보기 위해 식사 전 태도, 식사 중 태도, 식사 후 태도로 분류하여 분석하였다. 식사 전 태도에서는 식사예절을 중심으로 변화되는 과정을 기술하였다. 실험초기 유아는 질서를 지키지 않거나 감사인사를 하지 않았지만 실험이 진행되면서 유아는 질서를 지키고 감사 인사를 하였으며 친구들이 준비 될 때 까지 바른 자세로 기다리는 변화된 모습을 보였다. 식사 중 태도에서는 음식을 대하는 태도를 중심으로 변화되는 과정을 기술하였다. 실험초기 유아는 식품에 대한 편식을 하거나 음식물에 대해 부적절한 행동을 보였지만 실험이 진행되면서 음식에 관심을 갖고, 즐거운 마음으로 골고루 식사하는 변화된 행동을 보였다. 마지막으로 식사 후 태도에서는 위생인식을 중심으로 변화되는 과정을 기술하였

다. 실험초기 유아는 위생인식에 대해 미흡한 행동을 보였지만 실험이 진행되면서 유아들은 본인이 식사했던 자리는 스스로 정리하고, 놀이 활동을 하기 전에 스스로 양치하는 변화된 행동들을 관찰 할 수 있었다. 따라서 그림책을 활용한 요리활동은 유아의 식습관과 편식의 행동 변화에 긍정적인 영향을 미쳤음을 시사한다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	4
3. 용어의 정의	5
II. 이론적 배경	7
1. 그림책과 요리활동	7
2. 유아의 식습관	13
1) 유아 식습관의 정의	13
2) 유아 식습관의 중요성 및 필요성	14
3) 유아 식습관의 교육내용	17
3. 유아의 편식	19
1) 유아 편식의 정의 및 원인	19
2) 유아 편식 지도 방법	22
4. 선행연구	26
III. 연구방법	29
1. 연구대상	29
2. 연구도구	29

3. 연구절차	33
4. 자료분석	41
IV. 결과 및 해석	42
1. 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식습관에 미치는 영향	42
2. 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 편식에 미치는 영향	47
3. 유아의 식습관과 편식의 행동변화	63
V. 논의 및 결론	72
1. 논의	72
2. 결론 및 제언	76

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 1> 유아들을 위한 식품과 섭취량	23
<표 2> 편식을 교정하기 위한 조리법 변화	25
<표 3> 연구대상의 유아의 성별 및 평균월령	29
<표 4> 식습관 검사의 하위 영역별 문항구성 및 신뢰도	30
<표 5> 편식 검사의 하위 요인별 문항구성 및 신뢰도	32
<표 6> 그림책 선정 기준	34
<표 7> 그림책을 활용한 요리활동을 위해 선정된 그림책	35
<표 8> 요리활동과 관련된 그림책과 요리활동	36
<표 9> 실험집단과 통제집단의 시간 및 실시방법	37
<표 10> 그림책을 활용한 요리활동 사례	39
<표 11> 유아의 식습관에 대한 사전 · 사후검사 결과	42
<표 12> 위생인식에 대한 사전 · 사후검사 결과	44
<표 13> 식사예절에 대한 사전 · 사후검사 결과	45
<표 14> 식사태도에 대한 사전 · 사후검사 결과	46
<표 15> 유아의 편식에 대한 사전 · 사후검사 결과	48
<표 16> 육류에 대한 사전 · 사후검사 결과	49
<표 17> 난류 및 두류에 대한 사전 · 사후검사 결과	50
<표 18> 어패류에 대한 사전 · 사후검사 결과	52
<표 19> 우유 및 유제품에 대한 사전 · 사후검사 결과	53
<표 20> 뼈째 먹는 생선에 대한 사전 · 사후검사 결과	54
<표 21> 해조류에 대한 사전 · 사후검사 결과	56
<표 22> 유지류에 대한 사전 · 사후검사 결과	57

<표 23> 채소류에 대한 사전 · 사후검사 결과	58
<표 24> 과일류에 대한 사전 · 사후검사 결과	60
<표 25> 곡류 및 감자류에 대한 사전 · 사후검사 결과	61
<표 26> 김치류에 대한 사전 · 사후검사 결과	62

그림 목 차

[그림 1] 유아의 식습관에 대한 사전 · 사후검사 결과	43
[그림 2] 위생인식에 대한 사전 · 사후검사 결과	44
[그림 3] 식사예절에 대한 사전 · 사후검사 결과	46
[그림 4] 식사태도에 대한 사전 · 사후검사 결과	47
[그림 5] 유아의 편식에 대한 사전 · 사후검사 결과	48
[그림 6] 육류에 대한 사전 · 사후검사 결과	50
[그림 7] 난류 및 두류에 대한 사전 · 사후검사 결과	51
[그림 8] 어패류에 대한 사전 · 사후검사 결과	52
[그림 9] 우유 및 유제품에 대한 사전 · 사후검사 결과	54
[그림 10] 뼈째 먹는 생선에 대한 사전 · 사후검사 결과	55
[그림 11] 해조류에 대한 사전 · 사후검사 결과	56
[그림 12] 유지류에 대한 사전 · 사후검사 결과	58
[그림 13] 채소류에 대한 사전 · 사후검사 결과	59
[그림 14] 과일류에 대한 사전 · 사후검사 결과	60
[그림 15] 곡류 및 감자류에 대한 사전 · 사후검사 결과	62
[그림 16] 김치류에 대한 사전 · 사후검사 결과	63

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

유아의 성장과정에서 일차적인 환경을 담당하고 있는 가정은 유아의 삶에 있어 꼭 필요하며, 유아 식생활 형성에 기초적인 환경을 마련하고 있다 (Becker, 1964; 김진옥, 2004, 재인용). 그러나 오늘날 산업화, 도시화, 국제화로 인한 현대사회의 급격한 변화는 외식산업, 인스턴트식품 등의 발달에 큰 영향을 미쳤으며 특히 가정의 식생활에 커다란 변화를 주게 되었다. 이러한 식생활의 변화는 유아의 식품 기호와 관련이 있으며, 가정에서도 가공식품의 섭취가 증가하여 손쉽게 먹을 수 있는 식품에 대한 기호 및 섭취 빈도가 증가하게 되었다. 이는 성장에 필요한 칼슘, 철분, 비타민 등의 영양소가 부족하고 열량이 높아서 유아들의 각종 영양 불균형 상태의 원인으로 지적되고 있다(국민건강통계, 2009). 이처럼 유아들이 영양부족이나 불균형이 있다면 이는 최적의 성장과 발달이 이루어 질 수 없으며 개인이나 사회에 장기적인 손실을 가지고 오게 될 것이다. 따라서 이 시기의 유아들에게는 적절한 영양공급이 매우 중요하다(국민건강보험공단, 2012).

유아기는 신체 조절능력, 운동능력, 인지능력, 지적능력, 소화능력 등이 발달하며 올바른 식습관이 확립되어 건강한 성인으로 이어지는 중요한 시기이다 (김상희 외, 2013). 이처럼 유아기 때의 식습관이 중요함에도 불구하고 식탁에서 예절 교육, 올바른 식습관 형성, 건강한 식생활 등이 교육의 장으로 활용되지 못하여 문제점 또한 개선되지 못하고 있다. 오히려 자녀들이 식사와 먹거리를 수단화하여 우리의 가정교육을 뿌리 채 흔들고 있는 실정이다(경기도 교

육청, 1996). Cassel(1957) 또한 고의로 식품을 거부하여 어머니의 관심을 사거나, 불만의 표현으로 식사를 굶는 등 식품을 수단으로 이용하는 경우도 있다고 보고하였다(송정은, 2003, 재인용). 따라서 유아는 자신이 선호하는 음식만을 계속 먹는 ‘음식의 탐닉’ 현상이 자주 나타나기도 하지만 식품에 대한 수용과 거부가 신속히 변화되는 시기이므로 체계적인 식습관 교육이 필요하다(보건복지부, 2010).

Branen과 Fletcher(1999)는 유아기와 성인이 되었을 때의 식습관을 비교 연구한 결과 18-23세 대학생들의 현재 식습관 형태는 과거 식습관 형태에 많은 영향을 받음과 동시에 의존한다고 하였다(김지숙, 2003, 재인용). 위의 연구결과처럼 유아기에는 바람직한 식습관을 형성하는 것이 매우 중요함을 강조하고 있다. 따라서 유아기는 성인의 도움이 절실히 필요한 시기이므로 교사나 부모는 유아에게 좋은 식습관을 형성할 수 있도록 세심한 노력과 관심을 기울여 지도해야 한다(김정애, 2010).

오늘날 유아들은 유아교육기관에서 많은 시간을 보낸다. 이 때 유아들은 가정에서 교육 받지 못했거나 고치지 못한 식습관이 있다면 유아교육기관에서 올바른 방향으로 지도해야 할 필요가 있다. 또한 건강한 식생활 습관을 키울 수 있도록 올바른 음식에 대한 기호, 위생인식, 식사예절, 식사태도 등을 갖도록 하는 것은 유아교육기관의 중요한 역할이다(김두례, 2001).

유아교육기관에서 유아들을 지도할 수 있는 교수방법으로는 요리활동, 새 노래, 게임, 신체표현, 이야기 나누기 등을 들 수 있다. 이 중에서도 요리활동은 유아들의 식습관을 직접적으로 지도할 수 있으며 요리활동을 통해 유아들이 직접 참여하고, 음식을 만들고 맛볼 수 있다는 점에서 교육적으로 가치가 큰 활동이다(김주민, 2003). 그러나 오늘날 유아교육기관은 요리활동에 대한 인식은 높지만 아동의 비율, 보조교사의 부재 등으로 교사들은 번거로움과 복

잠함을 피하고자 요리활동을 하지 않거나 단순한 작업으로만 활동되어지고 있는 실정이다(조진숙, 1997).

유아들은 요리활동에 참여함으로써 기회를 갖고, 요리 과정을 통해 성취감과 만족감을 갖게 될 것이다(원경미, 2005). 또한 요리활동을 통해 음식을 골고루 섭취하여 건강해 질 수 있으며, 식습관 지도에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있다(이경우, 이정환, 1988). 이 밖에도 유아들은 요리활동을 통하여 식품을 사용하여 직접 보고, 만지고, 냄새 맡고, 맛보는 과정을 거치면서 편식 교정에도 매우 긍정적이라 할 수 있다.

이처럼 요리활동은 식품에 대한 탐색 과정을 경험하면서 선입관과 기피 현상이 있던 식품에 대해서 긍정적인 효과를 나타낼 수 있다(고경미, 2012). 김주민(2003), 김현숙(2003), 김혜진(2005), 김은주(2007), 이형복(2007), 류희자(2007), 송한열(2011)의 선행 연구에서도 요리활동이 유아의 식습관 및 편식에 긍정적인 영향을 주고 있음을 증명하였다. 또한 통합교육이 부각되면서 그림책과 요리활동을 통합하여 적용하려는 연구도 시도되고 있다. 그림책을 활용한 요리활동의 선행 연구를 찾아보면 다음과 같다. 그림책을 활용한 전통요리활동이 유아의 수학적 능력 발달에 긍정적인 영향을 미친다는 연구(안미희, 2005), 그림책을 활용한 창안적 요리활동이 유아의 언어표현력과 과학과정기술에 긍정적인 영향을 미친다는 연구(박길수, 2009), 그림책을 활용한 요리하기와 그림책 만들기가 유아의 이야기 이해력과 수학적 능력에 긍정적인 효과를 미친다는 연구(손숙정, 2009)등이 있다. 이처럼 그림책을 활용한 요리활동은 유아의 여러 발달 영역에 긍정적인 효과를 나타낼 수 있다.

위에서 살펴 본 바와 같이 요리활동과 관련된 선행연구들은 식품, 편식, 식습관, 편식행동 등 특정 영역과 관련된 연구들이 대부분이었거나 그림책을 활용한 요리활동의 다양한 활동을 적용한 연구는 미흡한 실정이었다. 따라서 그

림책을 활용한 요리활동이 유아의 식습관 및 편식에 어떠한 영향을 미치는지와 더불어 그 과정에서 나타나는 유아들의 변화를 살펴봄으로써 다양한 효과를 검증하는 것이 필요하다.

본 연구에서 요리활동의 효과를 높이기 위하여 식품과 관련된 그림책을 선정한 후 그림책에 나오는 재료를 주제로 유아들과 함께 요리활동을 하고자 한다. 그림책을 활용한 요리활동을 유아의 식습관과 편식 지도에 적용시켜 봄으로써, 유아들의 식습관과 편식 개선에 어떤 영향을 주는지 알아보며, 유아교육기관의 식습관과 편식 지도에 기초 자료를 제공하고자 한다.

2. 연구문제

본 연구는 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식습관과 편식에 미치는 영향을 알아보기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1. 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식습관에 미치는 영향은 어떠한가?
 - 1-1. 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 위생인식에 미치는 영향은 어떠한가?
 - 1-2. 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식사예절에 미치는 영향은 어떠한가?
 - 1-3. 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식사태도에 미치는 영향은 어떠한가?
2. 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 편식에 미치는 영향은 어떠한가?

3. 그림책을 활용한 요리활동 전개과정에서 나타난 유아의 식습관과 편식의 행동 변화는 어떠한가?

3. 용어의 정의

1) 그림책을 활용한 요리활동

본 연구에서 그림책을 활용한 요리활동은 식품과 관련된 그림책 감상을 한 후 본 활동으로 유아의 발달수준, 흥미, 관심을 고려하여 요리활동을 계획하고 유아의 주도적인 참여 속에 요리준비사항 및 요리활동 과정, 평가를 하는 모든 활동을 말한다.

2) 식습관

식습관이란 식생활에 관한 습관으로서 유아의 위생인식, 식사예절, 식사태도를 포함하며 반복적인 행동으로 인하여 개개인의 건강 상태에 영향을 미치는 것을 말한다.

본 연구에서는 식사 준비 및 정리, 위생습관, 다른 사람에 대한 배려, 식사중 올바른 식기 사용법 등의 내용을 포함하는 것을 말한다.

3) 편식

편식이란 기호 편중 현상으로 좋아하는 음식만을 골라 먹거나 싫어하는 음식을 먹지 않는 것을 말한다(정순자, 1986). 즉, 아무거나 골고루 먹지 않고 음

식에 대한 기호가 뚜렷한 상태를 말한다.

본 연구에서는 편식을 유아가 싫어하는 음식으로 규정하였다.

II. 이론적 배경

1. 그림책과 요리활동

그림책은 유아에게 가장 친숙한 자료이며 일상생활에서 쉽게 접할 수 있는 교육매체 중 하나이다. 그림책은 유아들의 성장과 발달에 영향을 주며 그림에 의한 시각적인 의미 전달이 주가 되기도 하고, 경우에 따라서는 청각적인 효과까지도 포함하고 있는 독특한 문학 장르이다(김경중, 1997; 정재경, 2010). 즉, 유아들은 그림책을 귀로 들어 언어의 소리 부분에 의지하고 그림을 보면서 언어의 이미지화에 의존하면서 언어의 세계에 들어가 인간 체험의 교류를 경험하게 된다(신명호, 1993).

그림책에 대한 정의는 학자들마다 다양하게 정의되고 있다. 이경우 외(1997)는 그림으로 표현하기 힘든 부분은 글로, 글로 표현하기 어려운 부분은 그림으로 표현해 냄으로써 글과 그림이 상호 간에 조화를 이루어 만들어 내는 매체를 그림책이라 하였다.

신헌재(2007)는 다양한 도서 중에서 글 보다는 그림의 비중이 큰 경우 혹은 글이 전혀 없고, 그림만으로 정보나 이야기를 구성하는 책을 통틀어 그림책이라 하였으며, Nodelman(1988)도 그림책을 문학과 예술이 상호 간에 조화를 이루어 상대적으로 적은 텍스트와 결합되어 있거나 텍스트가 전혀 없는 그림으로 이야기를 전달하는 책이라고 하였다(김경숙, 2008, 재인용).

마쓰이 다다시(1990)는 그림과 글이 함께 조화를 이루며 아동문학 작가와 미술가가 함께 만든 이야기가 담겨진 그림이 있는 책을 그림책이라고 정의하였다. Cullinan(1992) 역시 그림책을 작가, 화가, 편집자가 함께 만들어 낸 '이야기가 내포되어져 있는 그림이 있는 책'이라고 하였다.

이상과 같은 학자들의 견해를 기초로 글과 그림은 그림책을 이루는 구성 요소로서 매우 중요하다고 볼 수 있으며 그림책에 대해 정의해보면 그림책이란 그림과 글이 융합되어 조화를 이루며 메시지를 전달하는 문학 매체라 할 수 있다.

그림책은 이야기를 좋아하는 유아들에게 큰 선물이며 멋진 그림과 성인의 부드러운 목소리까지 더 해 진다면 그림책은 유아들의 인생을 이끌어 주게 될 것이다(노영희, 2000). 또한 좋은 그림책은 유아의 흥미를 유발하고 글과 그림 속에 녹아 있는 정보를 자연스럽게 전달한다(윤진주, 2005). 이러한 그림책은 영유아에게 기쁨과 감동을 주고, 마음의 정서를 감화시켜 줌으로써 ‘예술이 아울러 있는 문학’인 동시에 ‘문학이 있는 예술’로 가치 있는 존재이다(서정숙, 김정원, 2008).

마쓰이 다다시(1990)는 유아에게 있어 그림책의 중요성을 다음과 같이 강조하였다. 첫째, 그림책은 직·간접 체험을 통해 유아의 구상력을 풍부하게 해준다. 둘째, 그림책이라는 자체만으로 유아에게 즐거움을 준다. 셋째, 그림책은 그림과 글을 통해 이야기를 보고 들음으로써 감명적인 느낌을 가질 수 있게 해준다. 넷째, 다른 사람의 이야기를 귀담아 들어 줄 수 있는 듣기 능력을 길러주며, 마지막으로 그림책에서 느꼈던 여러 가지 감수성과 공감은 유아의 마음에 남아 성장하고 발달하게 된다.

유아는 그림책과의 만남을 통하여 정서적 교류를 하며 새로운 세계와 사건들을 경험하고 흥미를 느끼고 감정을 공유함으로써, 꿈과 이상을 갖으며 보다 성숙한 인간으로 성장하는 기초를 마련해 간다(이상금, 장영희, 2011). 이러한 그림책의 교육적 가치는 Buke(1990)에 의해 다음과 같이 정의되었다. 첫째, 그림책은 글과 그림을 함께 봄으로써 그림책의 주된 이야기를 더 잘 이해하게 되어 영유아의 풍부한 언어발달을 돕는다. 둘째, 다양한 정서가 포함

된 그림책을 보고 들음으로써 풍부한 정서적 경험을 할 수 있도록 한다. 셋째, 그림책을 통하여 다양한 개념 형성, 상상력, 사고력 발달을 이룬다. 넷째, 그림책을 통하여 이야기 속 상황에 감정이입을 경험하면서 자신감과 통제력 발달을 돕는다. 다섯째, 그림책은 경험의 폭을 넓히고, 다양한 사회적 관계에 대한 간접 경험을 주어 사회적응을 돕는다. 여섯째 그림책의 예술적 요인들은 영유아들에게 예술적 아름다움을 감상할 기회를 제공함으로써 영유아의 심미감을 발달시킨다(정남미, 안은정, 이용숙, 2009, 재인용).

전 생애를 통틀어 유아기는 가장 짧은 기간 동안 가장 많은 것을 습득하며 감수성이 예민한 시기이다. 유아들이 그림책에서 받은 인상은 인격형성에 기초가 되며, 유아의 성장과 발달에 중요한 역할을 한다(오영희, 양승지, 2001). Judy(1991)는 어린 유아(2~5세)에게는 상징적인 제시보다는 구체적인 그림을 Brown(1977)은 4~5세 유아들에게는 언어적인 문장보다는 칼라로 된 그림이 이해를 돕고 주의집중을 유도하는데 효과적이다(조은주, 1998, 재인용). 이처럼 그림책은 유아에게 있어 꼭 필요하며 유아의 발달에도 긍정적인 영향을 미치는 중요한 매체이다.

이와 같이 교육적 가치가 높은 그림책을 다양한 교수방법으로 활용하려는 연구와 시도도 지속적으로 이루지고 있다. 즉, 전인적인 발달을 위해 교과목을 통하여 분리된 내용을 가르치는 것 보다 다른 영역과 자연스럽게 통합하여 가르치는 것을 말한다(오영희, 2002). 유아교육현장에서는 유아들에게 통합적 접근방법을 적용하여 교육의 효과를 높이고자 그림책을 활용한 통합적 교육방식이 타당성을 지니며 실시되고 있다(이경우, 2001). Jalongo(1988) 또한 그림책은 유아교육과정에서 통합적으로 활용되는 매체로써 유아의 발달을 다양하게 도울 수 있다고 하였다(안미희, 2005, 재인용).

특히 식품과 관련된 그림책을 요리활동과 함께 수업이 이루어진다면 유아들

은 그림책에 대한 흥미를 갖고 요리활동에 대해 이야기하고 요리함으로써 음식에 대한 가치를 보다 높게 생각 할 수 있다(조형숙, 2000). Henderson(1993)도 유아가 식품에 관심을 갖고 있으므로 유아교육과정의 모든 면에서 일종의 자극으로 식품을 이용할 것을 적극 권장 하였다. 이는 식품에 대한 유아들의 수용도가 높고 생활과 매우 밀접한 관계에 있으며 요리활동 교육은 모든 측면에서 통합적으로 접근하기가 용이하기 때문이다(신은수, 강금지, 유희정, 2012). 이처럼 요리활동 또한 유아들이 능동적이고 자발적으로 활동에 참여하도록 인도할 수 있는 방법 중의 하나이며 통합적 교육을 위한 이상적 매체라 할 수 있다.

요리활동이란 유아가 요리활동의 계획, 재료탐색, 조리하기, 맛보기, 정리정돈을 하기까지의 모든 활동을 말한다. 요리활동은 유아들에게 흥미 있고 재미있는 활동이며 유아교육기관에 잘 적응하지 못하는 유아에게도 적응력을 길러주게 되며 요리 방법이라는 무형의 창의성과 요리라는 유형의 산물이 창안됨으로써 성취감을 갖도록 해준다(김미정, 2004; 전경원, 전경분, 2001). 이처럼 요리활동은 직접 활동에 참여함으로써 무엇을 만든다는 것은 자신감과 독립심을 키울 수 있는 의미 있는 활동이라 할 수 있다(김혜진, 2005).

요리활동을 계획 할 때에는 유아들의 발달을 도울 수 있도록 목표 설정을 잘해야 한다. Rowen(1980)의 요리 활동 목표를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 유아들은 식품 이름을 인지하는 것을 배운다. 둘째, 유아들은 식품에 5가지 기초 식품군(육류, 어류, 과일과 채소, 우유와 유제품, 빵과 곡류)이 있다는 것을 안다. 셋째, 유아들은 식품과 접함으로써 친숙해 진다는 것을 안다. 넷째, 유아들은 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각의 오감각 기관을 발달시킨다. 다섯째, 유아들은 껍질을 벗기고, 요리하고, 얼리는 것 등을 통하여 음식

의 변화를 관찰한다. 여섯째, 유아들은 측정하고 분배, 분류하는 경험을 통하여 수학적인 이해한다. 일곱째, 유아들은 균형 있는 식사의 구성을 이해한다. 여덟째, 유아들은 올바른 식습관을 형성한다(전경원, 전경분, 2001, 재인용).

이러한 목표활동을 참고로 요리활동을 계획하고 진행하는데 있어 교사의 역할은 매우 중요하다. Kamii와 Devries(1978)는 요리활동 시 교사의 역할을 다음과 같이 제시하였다. 첫째, 교실에 마련된 요리활동 영역의 분위기를 유아들에게 친숙한 환경과 분위기를 느낄 수 있도록 제공한다. 둘째, 교사는 요리 과정 중에도 유아들에게 집중해서 귀 기울이며 주의 깊게 관찰하여 요리활동을 진행한다. 셋째, 교사는 유아의 질문에 적절한 반응과 대답을 한다. 넷째, 유아가 자신의 생각을 확장 시킬 수 있는 사고력을 키울 수 있도록 교사는 돕는다(류혜영, 2006, 재인용).

이 밖에도 교사는 음식에 맞는 적절한 그릇을 선택하며, 청결과 안전에도 주의를 기울여야 한다. 요리에 앞서 책상을 깨끗이 닦고 유아들에게 손 씻기 혹은 위생장갑을 끼도록 하고 앞치마와 머릿수건도 착용 할 수 있도록 한다(덕성여대 부속 유치원, 1997).

위에서 살펴 본 내용을 토대로 그림책과 요리활동을 통합하여 유아의 발달에 미치는 영향에 대한 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 그림책을 활용한 요리활동은 유아의 언어적 능력을 향상시킨다. 박길수(2009)는 그림책을 활용한 창안적 요리활동이 유아의 언어표현력 향상에 미치는 효과가 크다고 보고하였다. 이는 유아 자신들이 활동할 요리를 그림책을 감상 한 후 직접 계획하고 탐색·조작해 봄으로써 자신들이 만든 요리를 직접 맛보며 생각과 느낌을 다양한 상호작용을 통해 전달함으로써 발달 할 수 있었다고 하였다. 즉, 유아들은 그림책을 활용한 요리활동에

서 활발한 언어 상호작용을 통해 표현을 많이 사용할 수 있는 기회를 주었기 때문에 가능한 결과로 볼 수 있다고 하였다. 손숙정(2009)도 그림책을 활용한 요리활동에서 언어 발달은 소극적인 성향의 유아들을 적극적으로 전환시키며 맛과 형태, 느낌 등에 대한 이야기를 함으로써 이해력 능력에 긍정적인 변화를 보였다고 보고하였다.

둘째, 그림책을 활용한 요리활동은 유아의 수학적 능력을 발달시킨다. 안미희(2005)는 그림책을 활용한 전통요리 활동 경험은 수, 연산, 공간과 기하, 측정, 자료 분석과 통계, 규칙성과 함수 등의 유아의 수학적 능력을 증진시킨다고 하였다. 손숙정(2009) 역시 그림책을 활용한 요리하기에서 유아들의 수와 연산, 자료 분석과 통계 영역의 수학적 능력에 효과가 있다고 보고하였다.

셋째, 그림책을 활용한 요리활동은 유아의 과학적 능력에 긍정적인 영향을 미친다. 박길수(2009)는 유아들이 그림책을 감상한 후 자신들이 창안한 새로운 요리를 직접 참여하는 과정에서 과학과정기술 향상에 긍정적인 효과를 보였다고 보고하였다. 이는 요리 재료와 절차를 탐색하며 다양한 물리적·화학적 변화를 경험하는 과정을 통해 관찰하고 분류하는 등의 경험이 유아의 발달에 효과를 주었기 때문에 가능한 결과라고 하였다.

넷째, 그림책을 활용한 요리활동은 유아의 창의적 능력을 증진시킨다. 김경아(2011)는 동화를 활용한 요리활동이 유아의 창의성에 미치는 영향에 대한 연구하였는데 이 연구에서는 동화 활동만 한 유아보다 동화를 활용하여 요리활동을 한 유아의 창의성이 더 향상되었다고 한다. 이러한 연구결과는 동화를 활용한 요리활동이 유아의 창의성 향상에 긍정적이고 적합한 활동이라고 하였다.

위의 내용을 종합하여 보면 그림책을 활용한 요리활동은 유아들에게 언어

적, 수학적, 과학적, 창의적 발달 등을 향상시키고 유아의 흥미와 관심을 높 이는데 효과적이라 할 수 있다.

2. 유아의 식습관

1) 유아 식습관의 정의

표준국어대사전에 따르면 식습관은 ‘음식을 취하거나 먹는 과정에서 저절 로 익혀진 행동 방식’ 이라 정의하고 있다(국립국어원, 1999). 식습관은 학자 들에 의해서도 다양하게 정의되고 있으며 이를 살펴보면 다음과 같다.

박문자(1991)는 식습관은 음식의 기호, 음식에 대한 태도, 식사태도 등을 포함하며 학습과정을 통해 습득한 식생활 행동의 체계에 의해 의식적이기 보다 거의 자동적으로 반복되는 것이라고 하였다.

복혜자(2002)는 어릴 때는 식품에 대한 편견이 없으나 점차 성장하면서 식품에 대한 편견을 갖게 되고 여러 가지 환경요인에 의해 각기 다른 식습 관이 형성된다고 하였다.

유정렬(1983)은 식습관은 영양학면의 습관과 역사적 또는 사회적인 어떤 규제 속에 풍속화 된 관습이란 면이 함께 포함되어 있다고 정의하였다. 홍순정(1984) 역시 식습관은 식생활을 중심으로 형성되는 습성이나 관습이며, 이는 인간이 후천적으로 형성해 온 생활방식으로 어떤 집단의 구성원에 의 해 공유되고 있는 식생활이다. 따라서 식습관은 어느 집단의 식생활방식과 내용을 포함함으로써 이것은 섭취 영양을 결정하고 건강상태에 영향을 준다고 볼 수 있다(류희자, 2007).

정미라, 배소연, 이영미(2013)는 식습관이란 식품을 취급하는 여러 가지 행

동인 먹는 행위와 동시에 이들 행동을 추진하는 능력 등의 형성이나 전승에 관련되는 여러 행동을 포함하는 것을 의미한다고 하였다.

Schorr(1972)는 식습관을 한사람의 생활 형태 형성에 결정적인 것으로 행동 양식과도 상관이 있다고 정의하였다(최정화, 2011, 재인용). 이는 식습관이 사람과 식품 사이에서 나타나는 생활양식으로 개인의 환경과 과거에 경험했던 결과를 토대로 이들이 처해 있는 사회적, 경제적, 심리적인 요인 등 매우 복잡한 요인들의 영향을 받는 것이다(문수열 외, 1997).

이상과 같이 학자들의 견해를 기초로 정의해보면 식습관이란 식생활에 관한 습관으로서 유아의 위생 인식, 식사예절, 식사태도를 포함하며 반복적이고 고정된 행동으로 인하여 개개인의 건강 상태에 영향을 미치는 것을 말한다.

2) 유아 식습관의 중요성 및 필요성

유아기는 영아기 이후 학령기 전까지의 시기로 만 2세에서 6세까지를 의미한다. 이 시기는 기본생활습관, 성격, 행동양식 등이 형성 된다는 점에서 건강습관을 길러주기 위한 건강교육의 최적기라 할 수 있다(이순형 외, 2013). 이 시기의 유아들은 신체적·정신적 성장으로 음식에 대한 감각과 경험이 발달 할 뿐만 아니라 위생인식, 식사예절, 식사태도와 같은 식습관도 형성된다(삼성복지재단, 2003; 신은수, 강금지, 유희정, 2012).

Mitchell(1972)은 식습관은 하루아침에 이루어지는 것이 아니라 서서히 고착화 되며 특히 질병에 걸렸을 때 가장 큰 어려움을 겪게 되므로 바람직하지 못한 식습관을 변경하려는 시도는 필요하다고 하였다(최정화, 2011, 재인용). 그러나 균형 잡힌 영양섭취를 통하여 올바른 식습관이 형성 된다면, 유

아들은 각종 질병에 대한 저항력이 높아 질 뿐만 아니라 원만한 성격의 소유자가 될 수 있다(Wright, Radcliffe, 1992). 건강한 식습관 형성은 일생 동안의 적절한 성장과 발달을 돕고 건강을 증진시키며, 영양결핍, 빈혈과 같은 건강 문제의 발생을 예방 해 주어 평생 건강의 기초가 된다(국민건강보험공단, 2012).

이기열(1997)은 식습관을 구성하는 중요한 기본사항을 다음과 같이 제시하였다. 첫째, 식품 재료와 식품의 공급 가능성 둘째, 개인의 경제적인 상태 셋째, 문화와 습관, 개인의 성격 넷째, 가족의 식사내용과 식품기호, 다섯째, 식품에 대한 수용도, 여섯째로는 교육의 영향이라고 하였다(박지은, 2008, 재인용).

위의 내용을 토대로 처음부터 좋은 식습관의 형성만이 올바른 영양소 섭취를 가져오기 때문에 바른 식생활을 위해서라도 올바른 식습관 형성은 매우 중요하다(강남이, 송요숙, 1991).

기본적으로 유아의 식사는 주로 가정이라는 환경 속에서 이루어지고 있으며 가족생활 형태, 부모의 식습관 등은 유아들의 식습관 형성에 중요한 영향을 미친다(이기열, 문수재, 2002; 이현옥, 2007). Eppright(1970)의 연구에서도 어머니 쪽이 자녀의 식습관에 더 큰 영향을 미치며 어머니에 의한 자녀의 식습관 변화율은 70%이상이라고 하였다(김아름, 2011, 재인용). 따라서 긍정적인 식습관을 형성하기 위해서는 가족사항, 식사환경, 아동의 식사 상황, 식사의 자립성, 식사 전후 위생상태, 아동의 건강상태 등을 반드시 고려한다(구재욱, 1993).

2003년 2월 8일 보건복지부는 바람직한 식생활 습관과 국민의 건강 및 영양 문제를 최소화하기 위해 질병양상과 식생활 특성에 맞는 ‘한국인을 위한 식생활 지침’을 발표 한 후 2009년 12월에 다시 개정·발표 하였다. 개정된

식생활지침은 생애 주기별로 스스로 건강을 보호하고 건강관리는 실천 할 수 있도록 ‘임산 및 수유부·영유아·어린이·청소년·성인·노인’ 대상 6종의 실천 지침을 발표하였다. 유아를 위한 식생활 지침의 목적은 반드시 모두 실천, 발달단계에 따른 이유식, 바람직한 성인식 유도에 있다(보건복지부, 2009).

임미혜와 채혜선(2013)은 유아에게 좋은 식습관을 형성 시키고자 몇 가지 고려해야 할 점을 다음과 같이 제시하였다. 첫째, 유아의 식품에 대한 미각을 고려해야 한다. 둘째, 유아들의 흥미를 이끌 수 있는 식품으로 호기심을 자극시켜 준다. 셋째, 유아에게 적절한 식기, 유아에게 적절한 의자 등을 제공 해 주어 편안한 식사 환경을 준비 해 준다. 넷째, 유아는 적절한 방식으로 자율성을 표현하므로 유아에게 직접 선택할 기회를 주어 결정할 수 있는 능력을 길러 준다. 다섯째, 규칙적인 식사시간과 음식의 양을 조절 할 수 있게 하여 긍정적인 식습관을 형성 할 수 있도록 한다. 여섯째, 유아의 발달에는 순서가 있으므로 연령과 신체 발달 능력을 고려하여 식습관 지도를 한다. 일곱째, 유아기의 식습관은 유아의 장래의 건강과 인성에 밀접한 관계가 있으므로 바람직한 식생활 습관을 형성한다.

Beyer와 Moris(1974)는 미시건 주에 사는 44명의 유아를 연구대상으로 식습관의 유형을 조사한 결과 취학 전과 초등학교 1학년 시기의 식습관 사이에는 유사성이 있다는 연구결과를 발표하였다. 이는 유아기의 올바른 식습관 형성의 중요성을 시사하고 있다고 볼 수 있다(양일선 외, 1993, 재인용).

이상에서 살펴본 바와 같이 유아에게 올바른 식습관을 형성할 수 있는 기회를 주는 것은 유아가 성인이 되었을 때 보다 건강하게 생활할 수 있는 밑거름을 준다. 그러므로 유아기에 나타날 수 있는 잘못된 식습관을 개선하여 유아들이 올바른 식습관을 형성할 수 있도록 인내심과 적절한 관심을 갖도

록 한다.

3) 유아 식습관의 교육내용

유아에게 있어 식습관의 교육을 통한 습득은 행동 발달의 기초를 이루게 하며 신체적·지적 발달에 맞게 자립을 진행시킨다(정아란, 2012; 최명주, 2002). 이처럼 식습관을 위한 교육은 유아의 건강과 성장, 인성 및 사회적 발달에 꼭 필요한 요소이다(성낙진, 2012).

유아 식습관의 교육은 가정에서의 식생활 경험을 통하여 발전하기도 하지만 유아교육기관에서 많은 시간을 보내고 있는 유아들에게는 식습관에 대한 지도가 더 큰 영향을 준다(양일선, 김은기, 1997). 이는 교육적인 환경에서 식생활과 관련된 교육이 올바른 식습관을 형성 시킬 수 있을 뿐만 아니라 잘못된 식습관의 교정도 효과적으로 이루어질 수 있기 때문이다(곽노의, 박대근, 박현미, 2012). 특히 또래 친구들과 교육이 이루어질 때 가장 좋은 효과를 얻으며, 식품에 대한 기호 또한 몸에 익히게 됨으로써 가정에서의 식생활 개선까지도 기대할 수 있다.

식습관으로 인하여 발생하는 여러 문제들을 예방할 수 있도록 부모나 교사는 유아들의 식생활 기초가 되는 심리를 이해하고 발달의 특성상 요구하는 것이 무엇인가 지속적으로 관찰하고 이해하며 꾸준히 교육해야 한다(김계자, 2001). 특히 유아의 위생인식, 식사예절, 식사태도로 분류하여 유아의 긍정적인 발달을 도모해야 한다(이정임, 2008). 이러한 유아 식습관의 교육내용을 구성하는 중요한 요인을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 위생인식은 유아 식습관의 교육내용을 구성하는 중요한 요인이다. 소홀한 위생관리는 눈으로는 분간할 수 없는 평균들에 의해 유아의 발달과

유아교육기관을 위험한 환경에 노출시켜 각종 질병을 초래한다(김유정, 2012). 따라서 유아들은 식사 전 손을 깨끗이 씻어야 하고, 음식을 먹을 때에는 흘리지 않고 먹으며, 입가에 묻은 음식물은 옷으로 닦지 않는 등의 교육을 통해서 자신의 몸을 깨끗이 할 수 있도록 위생인식을 한다(장소영, 2002). Sawyer(1991)의 연구에서도 올바른 위생에 대한 지식을 적절히 사용하기 위해서는 위생인식에 대한 교육이 필요하다고 하였다(이상진, 2005, 재인용).

한편 위생측면에서 유아기는 혼자서 식사를 할 수 있는 적절한 시기임에도 불구하고 유아가 비위생적으로 지저분하게 한다고 하여 그 기회를 부여해 주지 않는다면 전체적인 식습관 발달이 늦어지게 된다(문수재, 안홍석, 이영미, 2000).

둘째, 식사에절은 유아 식습관의 교육내용을 구성하는 중요한 요인이다. 다른 사람의 식사를 방해하지 않기는 물론 음식을 입에 넣은 상태로 말하지 않기, 적당한 시간 안에 먹기 등 식사 시 지켜야 하는 기본적인 예절을 형성하도록 교육한다(교육과학기술부, 2012).

식사에절은 부모와의 상호관계와 관련이 있으며 부드러운 관계 안에서의 식사는 유아의 성장과 발달을 도와주며 긍정적인 태도를 갖게 한다(고재옥, 2002). 따라서 부모와 교사는 유아들에게 다른 사람과 함께 식사를 통하여 즐거운 시간을 갖고 감사의 마음을 표현하며, 상대방을 배려함으로써 풍부한 인간관계를 형성 할 수 있도록 한다(이명희, 김정현, 이성희, 2002; 이정임, 2008).

셋째, 식사태도는 유아의 식습관의 교육내용을 구성하는 중요한 요인이다. 유아는 수저와 식기의 올바른 사용, 음식을 먹을 때 소리 내지 않고 먹기, 자신이 먹을 수 있을 만큼 떨어져 먹기 등 식사 중에 지켜야 할 기본적인

태도를 학습하게 된다(곽노의, 박대근, 박현미, 2012).

성장함에 따라 형성된 식습관은 고착화 될 수 있으므로 식품을 선택하여 섭취하는데 올바른 식사태도를 정착 시키는 것은 매우 중요하다(김정아, 1999; 이현옥, 2007). 식사태도는 심리적 영향, 가족의 영향을 받으므로 부모나 교사들은 식사를 계획할 때 영양 상태 외에도 식사태도를 몸에 익숙해질 수 있도록 경험적이고 행동적이며 무리 없이 자연스럽게 지도한다(김광자, 2001; 장소영, 2002).

이상에서 살펴 본 바와 같이 유아 식습관은 위생인식, 식사예절, 식사태도 요인들이 서로 관련을 맺고 있으며 교육내용을 구성하는 중요한 요인이라 볼 수 있다.

3. 유아의 편식

1) 유아 편식의 정의 및 원인

편식이란 섭식 장애의 일종으로 음식을 가리거나 본인의 식성에만 맞는 식품만을 섭취하는 것을 말한다(국민건강보험공단, 2013).

정순자(1986)는 편식이란 기호 편중 현상으로 특정 음식물을 특별히 싫어하거나 좋아하는 것이라고 하였다. 정연강과 조정순(2003) 또한 어떤 종류의 식품만을 좋아하고 다른 식품 거부를 의미하며, 음식에 대한 호불호에 대한 감정이 강하여 식품 구성에 있어 영양 상태가 부족한 경우를 편식이라 하였다.

편식에는 특정 식품 혹은 하나의 식품군을 거의 전체를 섭취 할 수 없는 경우가 있다. 하나의 식품을 먹을 수 없다는 것은 본래의 편식은 아니며 어

편 식품군 전체를 먹지 않거나 싫어하는 경우를 편식이라고 할 수 있다(정미라, 배소연, 이영미, 2013). 이처럼 편식의 결과 음식을 좋아하고 싫어하는 감정이 강하고 식사내용이 항상 불균형하다면 발육과 성장 및 영양상태가 상당히 뒤떨어지게 된다(서울대학교 생활과학연구소 식생활정보실, 1995). 또한 유아의 식품 기호를 그대로 방치한다면 영양 불균형으로 발육과 성장, 성격 형성에 부정적인 결과를 나타내어 결국 편식이 고정될 우려가 있다(장소영, 2002).

이상의 선행연구 내용들을 종합하여 살펴보면 편식이란 아무거나 골고루 먹지 않고 음식에 대한 기호가 뚜렷한 상태라고 정의 내릴 수 있다.

유아들은 자아의식이 발달하면서 특정 식품에 대한 기호가 나타나게 된다. 편식은 남아보다는 여아에게 뚜렷이 나타나며, 유아의 성격이 다혈질이거나 부모가 양육태도에서 과잉보호를 보이는 경우에 많이 나타난다(정미라, 배소영, 이영미, 2013). 편식이 개인의 성격발달에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 Erhard(1970)의 연구결과 에서도 편식을 하는 사람일수록 괴벽이 있고 남의 눈치를 잘 보며 신경질이 많은 경향이 있다고 보고하였다(김주민, 2003, 재인용).

편식은 균형 잡힌 영양소 섭취가 불가능하게 되어 체력이 약해질 뿐만 아니라 더위나 추위에 대한 저항력도 약화되어 충분하지 못한 영양 섭취로 질병이 생겨서 좋지 않다. 또한 식사를 거름으로서 간식 등을 과잉 섭취 하거나 다음 식사 때 폭식하게 되는 경향이 생긴다(유영상, 1998).

만2세에서 6세까지 유아를 대상으로 한 연구 결과에 따르면 조사 대상의 20.75%가 과식을 하며 60.3%가 편식을 하고 있는 것으로 조사되어 편식이 유아의 식사에 더 큰 문제점임을 알 수 있다(박송이, 백희영, 문현경, 1999). 신경옥 외(2005)의 연구에서도 만3세에서 6세까지의 유아들 중 편식으로

Niacin, Fe, Ca, Zn의 섭취가 부족한 경우, 정상적인 신체발달을 저해하여 저체중이 되거나 단 간식을 자주 섭취하여 과체중이 된다고 보고하였다.

유아의 큰 특징은 식품 기호에 대한 변화가 매우 큰 특징이 있다. 좋아하던 음식이 싫어질 수 있고 싫어하던 음식도 좋아하게 되는 등 일시적인 식욕부진 현상을 많이 보이게 된다. 유아들은 식사 중에 꾸중을 듣거나 지나친 간섭을 하는 경우, 간식을 지나치게 많이 먹는 경우, 운동부족이나 욕구불만이 있는 경우, 또 식사의 내용이나 조리법이 단조로워 매력이 없는 경우에 주로 나타난다(삼성복지재단, 2003). 대중매체 또한 접할 기회가 많아지면서 본인 스스로 먹을 식품을 올바른 판단 없이 기호성에 치중하여 선택하므로 편식이 심해질 우려가 크다(정상진 등, 2004).

보건복지부(2010)는 편식은 다음과 같을 때 생긴다고 설명하고 있다. 첫째, 이유기 때 다양한 음식을 균형적으로 경험 하지 못한 경우이다. 둘째, 먹는 일을 강요당하거나 구토, 복통 등 불쾌한 경험을 한 경우이다. 셋째, 다양한 식품을 골고루 접하지 못한 경우이다. 넷째, 가족의 식습관, 어머니의 양육 태도 등에 의해 편식이 나타나게 된다.

이상과 같이 유아의 편식 원인은 다양하며 개개인의 특성에 따라 그 원인이 달라짐을 알 수 있으며, 편식의 원인을 크게 이유식의 실패, 생리적·심리적 요인, 사회·경제적 요인, 가족 구성원의 각 요인으로 살펴보면 다음과 같다(정효지, 2001; 이명희, 김정현, 이성희, 2002; 김주민, 2003).

첫째, 영아의 이유식은 성인과 유사한 식생활 행동으로 옮겨가기 위한 과정이므로 유아의 식습관에 커다란 영향을 미치게 된다. 영아들은 이유식을 통하여 새로운 식품이나 음식을 경험하게 되고 영아가 겪은 향과 맛은 개개인의 식품기호 형성에 중요한 영향을 준다. 그러나 단맛이 있는 이유식만을 계속 먹게 되면 다른 맛을 경험할 기회가 없어져 편식의 원인이 된다.

둘째, 생리적·심리적 요인이다. 음식을 강요당하거나, 먹은 음식으로 인해 부적합한 경험이 있으면 유아들은 그 식품에 대한 거부감을 보인다. 때로는 동·식물에 대한 동정심 혹은 불편했던 경험이 편식을 하게 하는 요인이 되기도 한다. 예를 들면 가시가 목에 걸렸거나 음식을 급하게 먹어 체했을 때, 생선의 비린내, 김치의 쓴내, 치즈의 향 등이 있다.

셋째, 생활 지역적·경제적인 요인이 편식의 원인이 될 수 있다. 식품의 사용 범위가 좁은 환경에서 성장하게 되면 식품에 대한 경험 부족으로 편식을 할 수 있다. 그러나 이런 경우는 환경이 달라지고 익숙해진다면 쉽게 적응할 수 있다.

마지막으로 가족 구성원의 요인을 들 수 있다. 어머니의 양육 태도에 따라 유아는 민감하게 받아들이며, 어머니의 편식은 가족의 편식과 건강에 영향을 미친다. 또한 모방하기 좋아하는 유아들은 가족 구성원의 편식 성향 모방하게 되어 편식의 원인이 된다.

이상에서 살펴 본 바와 같이 유아 편식의 특징과 원인을 제대로 이해하고 살펴, 개별 유아의 특성 및 차이를 존중 할 때 편식을 개선하는데 긍정적인 변화를 가져오게 한다.

2) 유아 편식 지도 방법

영유아는 일생 중 가장 빠른 성장과 발달을 보이는 시기로, 이 시기의 질병이나 사고는 생애에 걸쳐 영향을 미치기 때문에 생활 습관에 대한 교육은 매우 중요하다. 잘못된 식생활은 소아 비만이나 아토피 피부염 같은 질병을 초래하므로 유아들이 건강한 식품을 구별하여 섭취할 수 있도록 해야 한다. 이를 위해 채소나 생선, 고기, 과일, 유제품 등에 들어 있는 영양소가 우리

몸의 건강에 어떠한 영향을 미치는지 유아들이 알 수 있도록 지도한다(교육과학기술부, 2012).

유아의 편식 교정을 위해서는 성인의 적절한 행동에 대한 긍정적인 보상과 부적절한 행동에 대한 무시, 그리고 부모와 유아교육기관이 긴밀하게 협력하여 일관성 있는 태도로 지도하는 것이 무엇보다 중요하다. 편식을 예방할 수 있는 지도 방법은 다음과 같다(이종숙 외, 2009; 정아란, 2012; 국민건강보험공단, 2013).

첫째, 싫어하는 식품을 많이 먹으라고 권유해서는 안 되며, 유사한 영양소를 함유한 다른 식품으로 대체한다. 또한 좋아하는 음식과 유사한 음식부터 시작하며 서서히 익숙해지도록 지도함으로써 유아의 편식 교정을 돕는다. Kenderick, Kaufmann과 Messenger(1991)는 유아들이 섭취해야 할 식품과 섭취량을 제시하였는데 표 1을 참고하여 다양한 식품을 골고루 접할 수 있도록 한다(곽노의, 박대근, 박현미, 2012, 재인용).

<표 1> 유아들을 위한 식품과 섭취량

식품군	영양소	식품의 예	1일 섭취 횟수	에너지 권장량	
				1세~3세	3세~5세
곡류	탄수화물	밥 국수 빵	4	밥(국수)반 공기 빵 반쪽	밥(국수)반 공기 빵 한쪽
육류 어류 콩류	단백질	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 생선, 간, 달걀, 강낭콩, 완두콩	2	육류 30g 가금류, 생선류, 콩류 반 컵	육류 40g 가금류, 생선류, 콩류 반 컵
지방	지방	버터, 올리브유, 식용유, 마요네즈, 소시지		칼로리가 높으므로 소량만 먹게 함	

우유 및 유제품	칼슘 단백질	우유, 치즈, 요구르트	3	우유 180 200ml 요구르트 3/4컵 저지방/무지방 우유는 2세 이후에 줌
채소류 과일류	비타민A	당근, 고구마, 녹색채소	4	1/8 ~ 1/4컵
	비타민C	딸기, 오렌지, 자몽, 브로콜리, 주스		1/2컵 또는 작은 한 조각
	기타 비타민 무기질	감자, 옥수수, 완두콩, 강낭콩, 양배추, 토마토, 사과, 바나나, 포도, 복숭아		1/4컵 또는 반 조각
물	물	식품 내 함유, 음료	4	60~120ml

둘째, 유아들의 간식 섭취량을 줄여 식사 전에 배고픔을 느낄 수 있도록 한다. 또한 부모나 교사는 유아의 식사 습관에 과잉 태도 대신 1회 식사를 먹지 않아도 20 ~ 30분 정도로 시간을 제한하여 먹지 않으면 음식을 정리하는 것을 원칙으로 하도록 한다. 그렇게 되면 배가 고파져서 자연스럽게 음식을 찾게 될 때 간식을 주는 대신 식사를 하게 하면 조금씩 편식이 개선 될 것이다.

셋째, 유아에게 강제로 싫어하는 음식을 먹이지 않는다. 새로운 음식을 소개해야 할 때에는 시간을 갖고 천천히 접근 할 수 있도록 하고 만약 음식을 거부한다면 며칠이 지난 후 유아에게 다시 소개 해 주도록 한다. 그러면 유아는 처음에 비해 음식과 친근해져 맛도 보고 싶고 음식을 수용하려고 노력하고 시도 할 것이다. 오히려 새로운 음식에 매일 먹는 음식을 몰래 섞고

이 사실을 부정하는 행동을 유아에게 보인다면 편식 지도에 부정적인 결과를 낳게 된다.

넷째, 잘 안 먹는 유아에게 계속 잔소리하거나 야단치지 않도록 하고 잘 먹는 경우에는 반드시 칭찬과 격려를 해 주도록 한다. 단 편식하는 유아가 한 가지 음식을 많이 먹는다고 해서 유아에게 잘 먹는다고 칭찬해서는 안 된다는 것에 주의하도록 한다.

다섯째, 유아들은 같은 식품이라도 조리법 여하에 따라 거부할 때도 있다. 따라서 음식에 대한 조리법을 바꾸어서 유아가 싫어하는 특유의 맛이나 향을 없애는 방법으로 조리하는 것은 무엇보다 중요하다. 편식을 교정하기 위한 조리법의 실례는 표 2와 같다.

<표 2> 편식을 교정하기 위한 조리법 변화

싫어하는 음식	조리법
고기	· 다른 식품과 섞어 조리하여 고기를 골라내지 않게 한다. · 고기 냄새를 싫어하면 아이가 좋아하는 소스를 끼얹어 먹도록 한다.
생선	· 다져서 다른 식품과 조리한다. · 카레가루 같은 향신료를 섞어 조리한다.
채소	· 다져서 좋아하는 식품과 섞어 조리한다. · 볶음밥, 김밥, 주먹밥, 카레라이스 등 아이가 좋아하는 음식에 섞어서 준다.
우유	· 달걀과 우유를 섞어 프렌치토스트나 스크램블 에그를 해서 준다 · 과일, 떠먹는 요구르트와 섞어 얼려준다. · 코코아 가루 등을 타서 준다.
밥	· 볶음밥, 김밥, 주먹밥 등으로 아이가 좋아하는 식품과 혼합시켜 준다. · 예쁜 모양 틀에 찍어준다.

자료: 식품의약품안전청(http://nutrition.kfda.go.kr/foodife/02/02_03.htm)

그 밖에도 유아들은 본인들이 직접 만든 음식에 대해 더 애착을 갖게 되므로 요리활동을 통해 재료를 준비하고 조리하여 직접 맛을 보는 기회를 갖는 것도 편식 교정에 좋은 지도 방법이다(이순형 외, 2013).

특히 교사가 맛있게 먹으며 음식에 관심을 보여 주는 것은 유아의 관심을 이끌어 내는데 긍정적인 영향을 미친다. Hendy(2000) 등은 학령 전 유아들을 대상으로 식품 수용도를 높이기 위하여 식사 중에 교사가 적어도 두 번 정도 ‘와! 내가 좋아하는 망고다’ 또는 ‘맛있겠다’라는 긍정적인 말과 함께 직접 맛을 보여주었다. 연구 결과 식품 수용도에 대한 긍정적인 결과를 보여 주었다고 보고하였다(김정애, 2010, 재인용).

이상에서 살펴 본 바와 같이 편식은 전 생애에 걸쳐 건강과 삶의 질에 영향을 미치며 편식이 습관으로 정착되면 오랜 시간과 인내심이 필요하므로 많은 관심을 갖고 지도해야 한다.

4. 선행연구

요리활동과 관련된 식습관 및 편식에 관한 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

김주민(2003)은 요리활동이 유아의 편식과 식습관에 미치는 영향을 분석한 결과 식사시간, 편식, 밥과 반찬을 따로 먹는 행동, 간식의 양, 식사량, 식사를 거르는 행동 총 6가지의 식습관이 모두 긍정적으로 변화한 것으로 나타났다. 또한 식품군에 대한 편식과 편식 행동에서도 긍정적인 변화를 보였다. 이러한 연구결과는 요리활동이 유아의 식습관 및 편식 향상에 긍정적이고 적합한 활동이라는 것을 시사한다.

김혜진(2005)은 채소 편식 완화 프로그램으로서 동화를 통한 요리활동 연

구 결과를 통해 유아들은 동화 속 채소 변별과 채소 이름을 정확하게 인지하였으며 채소 편식 행동에서도 긍정적인 효과를 가져왔다고 보고하였다. 이는 채소 편식 완화 프로그램으로서 동화를 통한 요리활동이 채소의 이름과 특징 채소 섭취의 이유 요리에서의 쓰임새 등의 경험을 통해 채소에 대한 거부감 및 편식 행동에 긍정적인 효과가 있음을 시사한다. 초등학생을 대상으로 한 여정숙(2012)도 동화연계 요리활동 후 식습관 및 식품기호에 대한 연구 결과 식습관의 변화는 확인할 수 없었으나 실험군의 경우 ‘먹고 싶지 않은 음식도 가족이나 친구가 먹으면 따라 먹는다’라는 항목에서는 유의미한 결과를 보여 일부 식습관에 영향을 미침을 알 수 있다고 하였다. 또한 식품기호에서는 동화만 활용한 초등학생 보다는 동화연계 요리활동을 한 초등학생의 식품기호에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

김은주(2007)는 가정과 연계한 요리 활동이 유아의 식습관과 편식에 미치는 영향에 대한 연구를 하였다. 본 연구에서는 가정통신문을 통하여 부모님들의 반응을 적어보고 상호작용 할 수 있는 기회를 줌으로써 식습관과 편식향상에 긍정적인 교육활동임을 시사한다.

류희자(2007)는 요리활동이 유아의 영양지식 및 식습관에 미치는 연구 결과를 통해 요리활동은 유아의 식습관 항목 중 음식 골고루 먹기와 식후에 이 닦기에서만 통계적으로 유의미한 차이를 보였다고 보고하였다. 식습관의 나머지 항목인 식사 전에 손 씻기, 식사 전후 인사하기, 바른 식사태도 갖기, 식후 정리하기 등에서 통제 집단에 비해 실험집단이 평균 점수가 높게는 나타났으나 통계적으로는 유의미한 차이를 볼 수 없음을 보고하였다. 이는 단기간의 교육으로 식사에절과 같은 식습관의 변화를 가지기를 기대하기는 어렵다는 것을 보여주고 있으나 장기적인 교육이 이루어진다면 식습관 태도 향상에 긍정적이고 적합한 활동이라는 것을 시사한다.

정원구(2009)는 통합적 요리 활동이 유아의 식습관 및 편식의 개선에 미치는 효과에 대해 연구하였다. 이 연구를 통해 요리활동에 참여 하지 않은 유아 보다 요리활동을 실시한 유아의 식습관과 편식이 더 향상되었다고 보고하였다. 이러한 연구결과는 통합적 요리활동이 유아의 식습관 및 편식 개선에 긍정적이고 적합한 활동이라는 것을 시사한다. 창의적인 요리활동의 이론에 관한 전경원과 전경분(2001)의 저서에서도 유아기 때 형성된 올바른 태도는 좋은 식습관을 갖추게 되므로 요리활동을 통한 통합적이고 총체적인 지도가 이루어질 때 효과적으로 식생활 습관을 지도할 수 있다고 하였다.

고경미(2012)는 유아의 편식 개선을 위한 요리활동 운영에 관한 실험연구를 하였는데 효과적 운영 방안을 모색함으로써 유아들의 음식에 대한 인식, 우리 몸의 건강과 영양에 대한 관심 및 태도가 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 김주영(2012)도 <음식>프로젝트 활동을 통하여 요리 활동과 다양한 음식을 경험함으로써 편식 행동이 개선되고 자신의 식습관을 반성하고 올바른 식습관을 가지려는 내적 동기화 개선에 긍정적인 행동 증진에 효과가 있다고 보고하였다.

송한얼(2011)은 텃밭 가꾸기와 연계한 요리활동을 경험한 실험집단의 만 5세 유아는 경험하지 않은 비교 집단의 만 5세 유아보다 식습관 총점에서 유의미한 차이를 나타냈다. 또한 식습관의 하위 요소 중 위생인식, 식사 예절, 식사 태도 점수 모두 긍정적인 영향을 미쳤다고 보고하였다. 이는 텃밭 가꾸기와 연계한 요리활동이 유아의 식습관 태도 변화에 긍정적이고 적합한 활동이라는 것을 시사한다.

이처럼 박희나(2007)의 요리활동의 교육적 효과 및 만족도 조사의 연구에서 보고한 바와 같이 요리활동은 식생활에 대한 긍정적인 영향을 미치는 것으로 볼 때 유아들에게 적합한 활동이라고 볼 수 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 경기도에 소재하고 있는 사회 경제적 배경이 유사한 P 어린이집 만5세 20명을 실험집단으로 선정하고 N어린이집 만5세 20명을 통제집단으로 선정하였다.

연구대상 학급의 교사변인을 살펴보면 실험집단 교사와 통제집단의 교사 모두 4년제 대학에서 유아교육을 전공하였으며 경력은 7년과 5년이다. 연구대상 어린이집은 서로 같은 지역에 위치하고 있으며 2012년 3월 1일부터 시행된 만5세 누리과정을 바탕으로 생활주제 중심의 프로그램을 실시하고 있었다.

집단별 유아의 성별 및 평균월령은 표 3과 같다.

<표 3> 연구대상의 유아의 성별 및 평균월령

집단구분	전체	남	여	평균월령
실험집단	20	10	10	6년 5개월
통제집단	20	12	8	6년 4개월
계	40	22	18	

2. 연구도구

본 연구에서는 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식습관 및 편식에 미치는 영향을 측정하기 위해 다음과 같은 검사 도구를 사용하였다.

1) 유아의 식습관 검사

본 연구에서는 유아의 식습관 조사를 위해 김은희(2004)가 사용한 설문지를 참고하였다. 본 설문지는 ‘인구학적 특성’, ‘유치원 급식운영 실태’, ‘식습관 지도’의 세 가지 영역으로 나뉘어져 있으며 이 중 본 연구의 목적에 맞게 ‘식습관 지도’를 일부 수정·보완하여 사용하였다. 신뢰도 검사를 위해 Cronbach’s α 계수를 구하였으며 측정 결과 식습관 전체 신뢰도는 .90로 높은 신뢰도를 보였다.

(1) 검사 도구의 구성

식습관 검사 도구는 총 30문항으로 구성되어 있으며 본 설문지의 하위 영역은 위생인식, 식사예절, 식사태도로 나뉘어져 있다. 구체적으로 내용별 문항 수를 살펴보면 위생인식이 10문항, 식사예절이 8문항, 식사태도가 12문항으로 구성되어 있다.

검사 도구의 각 하위 요인 별 문항구성 및 신뢰도는 표 4와 같다.

<표 4> 식습관 검사의 하위 영역별 문항구성 및 신뢰도

영역	문항내용	문항번호	문항수	신뢰도 Cronbach's α
위생 인식	식사 전 준비	1, 2, 3,	10	.80
	식사 중 건강 및 위생 습관	4, 5, 6, 7, 8, 9		
	식사 후 위생 습관	10		
식사 예절	식사 전 예절	11	8	.69
	식사 중 다른 사람에 대한 배려	12, 13, 14, 15, 16, 17,		
	식사 후 예절	18		
식사 태도	식사 중 바른 태도	19, 20, 21, 22, 23, 24,	12	.70
	식사 중 올바른 식기 사용법	25, 26, 27, 28		
	식사 후 정리	29, 30		
계			30	.90

(2) 채점방법

식습관 체크리스트는 교사가 각 문항을 읽고 유아의 행동과 일치 되는 정도에 따라 ‘전혀 아니다’ 1점, ‘아니다’ 2점, ‘보통이다’ 3점, ‘그렇다’ 4점, ‘매우 그렇다’ 5점으로 채점한다.

2) 유아의 편식 검사

본 연구에서 유아의 사전·사후 변화를 측정하기 위해 식품에 대한 편식 조사 설문지는 다음과 같다. 한국영양협회(2010)에서 발표한 한국인 영양섭취기준의 식품구성자전거를 기초로 식품군을 채택하여 수정·보완 하였다. 그리고 보육정보센터에서 제공하는 어린이집 식단표를 토대로 식품군을 세분화 되도록 재구성하였다. 신뢰도 검사를 위해 Cronbach's α 계수를 구하였으며, 측정결과 편식 전체 신뢰도는 .93로 높은 신뢰도를 보였다.

(1) 검사도구의 구성

편식 검사는 총 31문항으로 구성되어 있으며 본 설문지의 하위 요인은 육류, 난류 및 두류, 어패류, 우유 및 유제품, 뼈째 먹는 생선, 해조류, 유지류, 채소류, 과일류, 곡류 및 감자류, 김치류로 나뉘어져 있다. 구체적으로 내용별 문항 수를 살펴보면 육류 3문항, 난류 및 두류가 3문항, 어패류 3문항, 우유 및 유제품 2문항, 뼈째 먹는 생선 2문항, 해조류 2문항, 유지류 2문항, 채소류 5문항, 과일류 4문항, 곡류 및 감자류 3문항, 김치류 2문항으로 구성되어 있다.

검사 도구의 각 하위 요인 별 문항구성 및 신뢰도는 표 5와 같다.

<표 5> 편식 검사의 하위 요인별 문항구성 및 신뢰도

식품군	식품	문항수	신뢰도 Cronbach's α
육류	쇠고기 돼지고기 닭고기	3	.90
난류 및 두류	달걀 두부 콩나물	3	.72
어패류	꽁치 조개 새우	3	.86
우유 및 유제품	우유 치즈	2	.81
뼈째 먹는 생선	멸치 뱅어포	2	.95
해조류	김 미역	2	.77
유지류	버터 마요네즈	2	.67
채소류	호박 토마토 시금치 오이 당근	5	.91
과일류	바나나 사과 포도 파인애플	4	.80
곡류 및 감자류	감자 고구마 쌀밥	3	.72
김치류	배추김치 깍두기	2	.91
계		31	.93

(2) 채점방법

편식 체크리스트는 교사가 각 문항을 읽고 유아의 행동과 일치 되는 정도에 따라 ‘매우 싫어한다’ 1점, ‘싫어한다’ 2점, ‘보통이다’ 3점, ‘좋아한다’ 4점, ‘매우 좋아한다’ 5점으로 채점한다.

3. 연구절차

본 연구에서는 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식습관 및 편식에 미치는 영향을 알아보기 위해 2013년 7월 15일부터 10월 04일까지 총 11주로 진행되었다. 2주간의 예비연구, 연구 보조자 훈련 및 사전검사, 8주간의 실험 처치로 실행하였다. 마지막은 사전검사와 동일한 방법으로 5일간의 사후검사 순으로 진행하였다.

1) 예비연구

본 연구를 실시하기 전에 그림책을 활용한 요리활동이 적절성 및 활동 소요시간, 주의사항 위험 요소를 알아보기 위하여 연구대상과 연령 및 생활환경이 비슷한 어린이집 만 5세 유아 10명(남 4명, 여 6명)을 대상으로 본 연구자가 2013년 7월 15일부터 7월 17일까지 예비검사를 실시하였다.

예비검사 결과 그림책 감상은 20분, 요리활동은 35분 정도 소요 되었으며, 식습관과 편식 검사도구의 사용과 문항 내용은 본 연구에 있어 부적절한 반응은 나타나지 않았다.

2) 연구 보조자 훈련

본 연구에 참여하는 실험집단 · 통제집단의 담임교사에게 본 검사를 시작하기 전인 2013년 7월 18일부터 7월 19일까지 본 연구자가 연구 보조자 훈련을 실시하였다. 1일차에는 식습관과 편식 도구에 대한 이해, 검사 실시방법, 검사 시 유의사항, 채점방법을 익히는 시간을 가졌다. 2일차에는 검사 도구를 숙지했는지 확인하는 과정과 의문점에 대해 물어보았으며 검사 도구를 이해하는데 어려움이나 불편함은 없었다.

3) 사전 검사

사전 검사는 실험처치가 진행되기 전 2013년 7월 22일부터 7월 26일까지 실시하였다. 담임교사가 실제 유아를 관찰하면서 개개인에게서 발견한 식습관 및 편식 특성을 각 문항별로 5단계 평정척도로 표시하게 되어있다. 5일간 실험집단의 유아 20명, 통제집단의 유아 20명을 대상으로 담임교사들은 식습관 및 편식 검사 도구를 이용하여 검사하였다.

4) 실험 처치

(1) 그림책의 선정

그림책을 활용한 요리활동의 그림책 선정 절차는 다음과 같다. 첫 번째로 인터넷 서점의 웹 사이트에서 식품과 관련된 그림책의 목록을 참고로 35권의 그림책을 선정하였다. 두 번째로 임지선(2009)과 김영경(2010)의 연구에서 사용된 위생, 편식, 식사태도, 식사예절, 음식 등의 식생활 관련 그림책 선정 기준을 수정·보완하여 표 6을 기초로 그림책 18권을 선정하였다.

<표 6> 그림책 선정 기준

내용면	·유아의 연령과 발달적인 특성에 적합한가? ·식생활과 관련하여 객관성을 중심으로 제공 되었는가? ·글이 복잡하지 않고 알기 쉽게 구성되었는가?
형태면	·교육적 가치가 있는가? ·그림은 본문의 내용과 잘 부합되는가? ·흥미롭고 유아의 호기심을 자극 할 수 있는가?

세 번째로 현장교사 3인과 함께 그림책 8권을 최종적으로 선정하였다. 선정된 그림책은 표 7와 같다.

<표 7> 그림책을 활용한 요리활동을 위해 선정된 그림책

주	그림책	저자	출판년도	출판사
1	난 토마토 절대 안 먹어	로렌 차일드	2001년	국민서관
2	밥 한 그릇 똑딱	이소을	2009년	상상박스
3	박쥐야 과일 좀 먹어줘!	미셸 로빈슨	2012년	키즈엠
4	오늘은 우리 집 김장하는 날	채인선	2001년	보림
5	감자는 약속을 지켰을까?	백미숙	2002년	느림보
6	양파 밭 아이	박효미	2012년	웅진
7	편식대장 낱놀이	미첼 샤페트	2008년	보물창고
8	맛있는 구름 콩	임정진	2011년	국민서관

(2) 그림책을 활용한 요리활동의 구성

그림책을 활용한 요리활동의 구성은 그림책에서 나오는 식품을 요리 재료로 계획하였으며, 각 재료를 이용한 요리활동은 이형복(2006), 김은주(2007)의 선행 연구와 유아건강교육 관련 도서(신은수 외, 2012; 이명희 외, 2002)를 참고하였다.

요리활동은 유아가 주도적으로 참여하며 유아들이 흥미와 관심을 갖도록 같은 재료라 하더라도 요리 방법을 다르게 하여 여러 가지 질감과 맛을 경험 할 수 있고 친근해 질 수 있도록 계획하였다.

본 연구는 8주 동안 매주 그림책 감상을 한 후 요리활동까지 8회에 걸쳐 실시 하였으며, 실시 한 요리활동은 표 8과 같다.

<표 8> 요리활동과 관련된 그림책과 요리활동

주	그림책	요리활동	요리재료
1	난 토마토 절대 안 먹어	토마토 주스	토마토, 요구르트, 꿀
2	밥 한 그릇 똑딱	멸치 주먹밥	볶은 멸치, 김가루, 밥, 깨, 참기름
3	박쥐야 과일 좀 먹어줘!	과일 꼬치	바나나, 방울토마토, 파인애플, 거봉
4	오늘은 우리 집 김장하는 날	김치 김밥	김치, 김, 밥, 어묵, 참기름, 깨, 소금
5	감자는 약속을 지켰을까?	감자샐러드	삶은 감자, 삶은 계란, 옥수수콘, 마요네즈, 꿀
6	양파 밭 아이	양파링	양파, 부침가루, 계란, 식용유, 소금, 후추
7	편식대장 남남이	해물전	부침가루, 부추, 식용유, 계란, 조개, 새우, 오징어, 소금
8	맛있는 구름 콩	콩나물 무침	콩나물, 파, 소금, 깨, 참기름

(3) 그림책을 활용한 요리활동의 시간 및 실시방법

본 연구는 2013년 08월 05일부터 2013년 09월 27일까지 8주에 걸쳐 총 8회 연구자 본인이 실시하였다. 실험집단 유아들은 매주 1일차에는 대집단 활동으로 그림책 감상을 2일차에는 10명씩 소그룹 활동으로 요리활동이 진행되었다. 요리활동이 진행되는 동안 실험집단의 담임교사는 10명의 유아들과 자유선택 활동을 통제집단 유아들은 담임교사가 계획한 생활주제에 관련한 교육 활동이 진행되었다.

실험집단과 통제집단의 시간 및 실시 방법은 표 9과 같다.

<표 9> 실험집단과 통제집단의 시간 및 실시방법

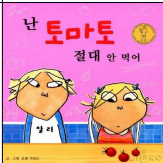
실험집단		시간	통제집단	
등원, 간식, 자유선택활동		~ 9:50	등원, 간식, 자유선택활동	
정리정돈, 아침식사		9:50 ~ 10:00	정리정돈, 아침식사	
이야기 나누기		10:00 ~ 10:20	이야기 나누기	
자유선택활동, 소그룹활동		10:20 ~ 11:00	자유선택활동, 소그룹활동	
실외활동		11:00 ~ 12:00	실외활동	
손 씻기, 점심, 양치하기		12:00 ~ 13:00	손 씻기, 점심, 양치하기	
1일차	2일차	13:00 ~ 13:20	1일차	2일차
그림책 감상 (요리활동과 관련된 그림책)	대그룹활동		대그룹활동	
자유선택활동,	그림책을	13:20 ~ 14:30	자유선택활동, 소그룹활동	

소그룹활동	활용한 요리활동 (2그룹으로 35분 활동) & 자유선택활동		
정리정돈, 손 씻기	14:30 ~ 14:40	정리정돈, 손 씻기	
대그룹활동	14:40 ~ 15:00	대그룹활동	
손 씻기	15:00 ~ 15:05	손 씻기	
오후간식	15:05 ~ 15:40	오후간식	
정리정돈, 손 씻기	15:40 ~ 15:50	정리정돈, 손 씻기	
평가 및 귀가지도	15:50 ~ 16:00	평가 및 귀가지도	
종일반 영역활동 및 개별 귀가	16:00 ~	종일반 영역활동 및 개별 귀가	

(4) 그림책을 활용한 요리활동 전개방법 및 활동사례

본 연구에서 실시한 그림책을 활용한 요리활동의 전개는 그림책 한 권당 요리활동이 한번 씩 진행되었다. 첫 번째 활동은 월요일에 그림책을 감상하고 두 번째 활동은 화요일에 그림책을 회상하며 요리활동을 실시하였다. 그림책 감상은 대그룹 활동으로 소요 시간은 20분이며, 요리활동은 소그룹 활동으로 소요 시간은 35분이며 활동 전개방법은 표 10과 같다.

<표 10> 그림책을 활용한 요리활동 사례

활동명	토마토 주스		대상	만 5세	회기	1회
활동일시	2013년8월5일 ~ 2013년8월6일		활동집단	사전활동	대집단(5일)	
				본활동	소집단(6일)	
목표	<ul style="list-style-type: none"> ·그림책을 통해 음식에 대해 알아본다. ·요리를 해보면서 음식을 골고루 먹는 태도를 기른다. 					
활동준비물	‘난 토마토 절대 안 먹어’그림책, 음식재료(토마토, 꿀, 요구르트), 도마, 빵 칼, 유아용 앞치마, 유아용 위생장갑, 믹서기					
활동순서	활동내용					
그림책감상(월)		<ul style="list-style-type: none"> ·‘난 토마토 절대 안 먹어’라는 그림책을 소개시켜준다. ·그림책 표지를 보면서 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 어떤 그림인 것 같니? ·그림책을 감상한다. 				
요리활동(화)	도입	<ul style="list-style-type: none"> · 그림책 내용을 회상해보며 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 몰라는 무엇이 제일 싫어했나요? - 어떤 음식 재료들이 나왔을까? - 우리가 그림책에 나왔던 음식을 이용해서 요리를 만들어 볼까? · 토마토로 만들 수 있는 요리에 대해 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 토마토가 들어간 요리는 무엇이 있을까? - 토마토로 어떤 요리를 만들어 볼 수 있을까? · ‘토마토 주스’ 요리활동에 대해 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 토마토주스는 어떻게 만들까? 요리 과정을 한번 살펴볼까? - 어떤 맛이 날까? · 활동 약속에 대해 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 손을 깨끗이 닦아야 해요. - 칼은 다칠 수 있으니까 장난하지 않아요. 				
	전개	<ul style="list-style-type: none"> · 20분씩 소그룹으로 10명씩 활동한다. · 재료와 도구를 이용하여 요리활동에 참여한다. <ul style="list-style-type: none"> - 토마토의 모양, 색깔, 크기가 어떠니? <p style="text-align: center;"><토마토 주스 요리활동 방법></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 토마토를 깨끗이 씻는다. ② 도마 위에 올려놓고 십자모양으로 칼집을 내어 찢어준다. ③ 믹서기에 썬 토마토와 꿀, 요구르트를 넣고 갈아준다. 				

	<ul style="list-style-type: none"> · 재료와 도구를 정리하고 주변을 깨끗이 한다. · 요리를 담는다. <ul style="list-style-type: none"> - 토마토 주스를 어디에 담으면 좋을까? - 주스를 마실 때 어떤 자세로 마셔야 할까? - 컵은 어떻게 잡고 마셔야 할까? - 마신 후에는 어떻게 해야 할까?
평가	<ul style="list-style-type: none"> · 토마토 주스를 직접 만들어 먹어본 맛에 이야기를 나눈다. - 토마토 주스를 만들어 본 느낌이 어땠어? · 요리를 해보고 몸에 좋은 음식을 선택할 수 있으며, 음식을 소중히 여기고 식사예절을 지킬 수 있음에 이야기 나눈다.

5) 질적 자료수집

그림책을 활용한 요리활동을 진행하면서 나타나는 유아의 식습관과 편식의 변화를 살펴보기 위하여 명절을 제외한 실험기간과 사후검사 기간 동안 유아들의 상호작용을 관찰하였다. 8회에 걸쳐 매주 금요일 점심시간을 이용하여 총 8시간 이상 관찰한 내용은 현장기록 노트에 기록하여 자료를 수집하였다.

6) 사후검사

본 연구에서는 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식습관 및 편식에 미치는 영향을 알아보기 위하여 2013년 9월 30일부터 10월 4일까지 5일에 걸쳐 사전 검사와 동일한 검사 도구와 방법으로 사후 검사를 실시하였다.

4. 자료분석

1) 식습관 및 편식 검사에 대한 자료 분석

그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식습관 및 편식에 미치는 영향을 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전 · 사후 검사 점수를 SPSS/for Windows16.0 프로그램을 사용하여 통계 처리하였다. 실험집단과 통제집단의 평균점수와 표준편차를 산출하고, 두 집단 간의 차이를 t-검증 하였다.

2) 식습관과 편식의 행동변화에 대한 자료 분석

그림책을 활용한 요리활동이 유아들의 식습관과 편식에 어떠한 행동변화가 있는지 알아보기 위해 유아들의 상호작용을 관찰하여 현장기록 노트에 기록한 것을 분석하였다. 참여 관찰 자료에서 연구와 관련된 의미 있는 내용이나 적합한 사례들은 자료 분석 시 내용과 해석을 재검토하는 자료로 사용하였다.

IV. 결과 및 해석

본 연구는 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식습관 및 편식에 미치는 영향을 살펴보고 그 활동과정에서 나타난 유아의 반응을 분석해 보고자 하였다. 그 결과를 분석하여 연구문제별로 제시하면 다음과 같다.

1. 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식습관에 미치는 영향

그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식습관에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단 유아의 식습관 총점을 분석한 결과는 표 11과 같다.

<표 11> 유아의 식습관에 대한 사전·사후검사 결과

집단	실험집단($n=20$)		통제집단($n=20$)		t
	M	SD	M	SD	
사전검사	4.11	0.40	4.08	0.44	.251
사후검사	4.62	0.67	3.95	0.39	3.855***

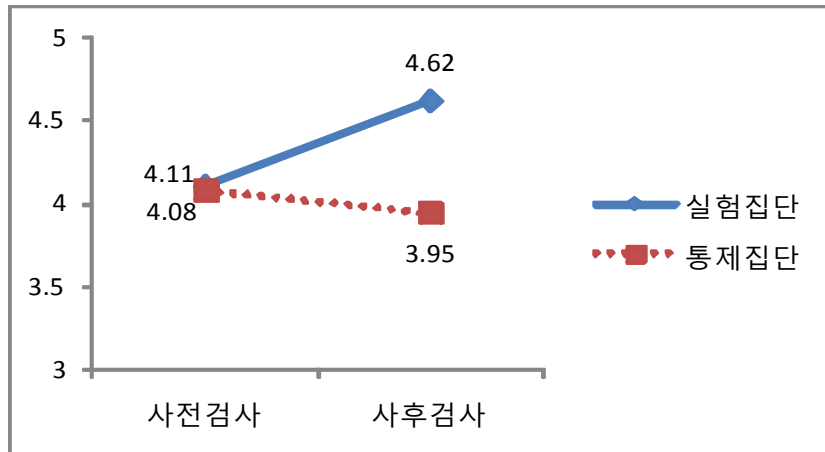
*** $p < .001$

표 11에서 제시된 바와 같이 식습관에 대한 사전검사 결과 실험집단($M=4.11$, $SD=0.40$)과 통제집단($M=4.08$, $SD=0.44$)간의 차이는 실험집단의 평균이 .03 높게 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다. 이 결과로 보아 두 집단은 식습관에 있어 동질 집단임을 알 수 있다.

반면에 식습관의 사후검사에서 실험집단($M=4.62$, $SD=0.67$)과 통제집단($M=3.95$, $SD=0.39$)간의 차이는 실험집단의 평균이 .67 높게 나타나 통계적으

로 유의미한 차이를 보였다($t=3.855, p<.001$). 이러한 결과는 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식습관에 긍정적인 영향을 주었음을 의미한다.

위 결과를 그림으로 도식하면 다음 [그림 1]와 같다.



[그림 1] 유아의 식습관에 대한 사전·사후검사 결과

식습관의 하위요인인 위생인식, 식사예절, 식사태도에 대한 실험집단과 통제 집단 간에 차이를 비교해 보면 다음과 같다.

1) 위생인식에 대한 집단별 차이

그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식습관 하위요인 중 위생인식에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전검사와 사후검사 점수를 분석한 결과는 표 12와 같다.

<표 12> 위생인식에 대한 사전 · 사후검사 결과

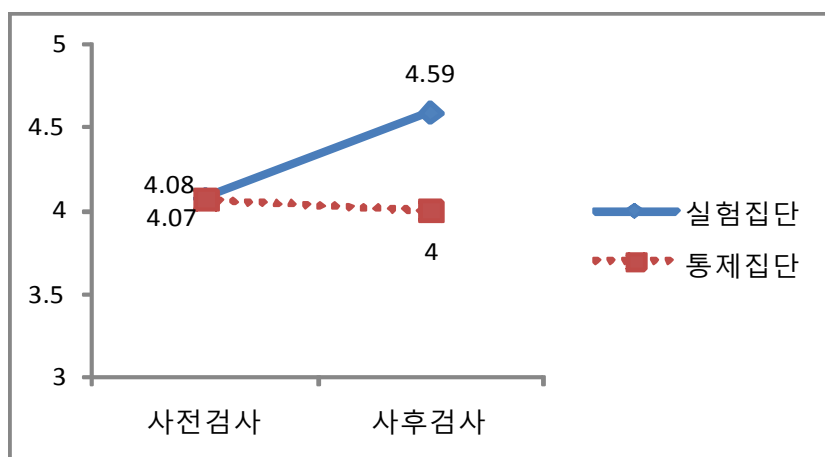
	실험집단(n=20)		통제집단(n=20)		t
	M	SD	M	SD	
사전검사	4.08	0.59	4.07	0.60	.054
사후검사	4.59	0.75	4.00	0.45	2.986**

** $p < .01$

표 12에서 보는바와 같이 위생인식에 대한 사전검사 결과 실험집단($M=4.08$, $SD=0.59$)과 통제집단($M=4.07$, $SD=0.60$)간의 차이는 실험집단의 평균이 .01 높게 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다. 이 결과로 보아 두 집단은 동질 집단임을 알 수 있다.

반면에 사후검사인 경우 실험집단($M=4.59$, $SD=0.75$)과 통제집단($M=4$, $SD=0.45$)간의 차이는 실험집단의 평균이 .59 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=2.986$, $p < .01$). 이러한 결과는 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 위생인식에 긍정적인 영향을 주었음을 의미한다.

위 결과를 그림으로 도식하면 다음 [그림 2]과 같다.



[그림 2] 위생인식에 대한 사전 · 사후검사 결과

2) 식사에절에 대한 집단별 차이

그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식습관 하위요인 중 식사에절에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전검사와 사후검사 점수를 분석한 결과는 표 13과 같다.

<표 13> 식사에절에 대한 사전·사후검사 결과

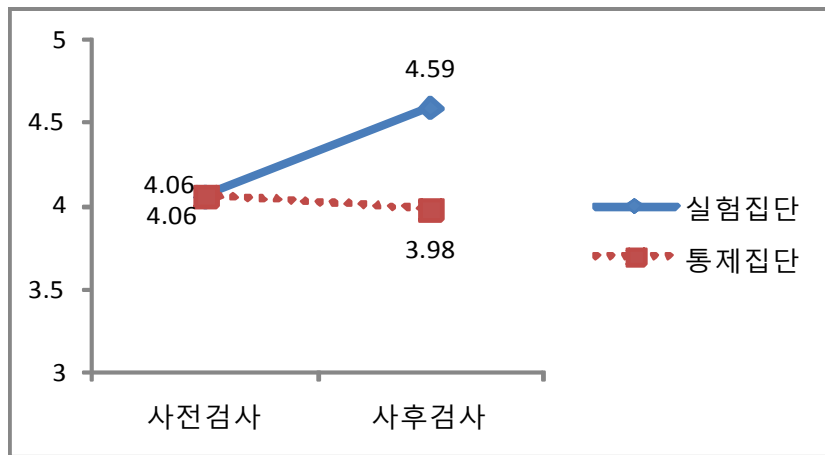
사전-사후	실험집단(n=20)		통제집단(n=20)		t
	M	SD	M	SD	
사전검사	4.06	0.45	4.06	0.49	-.042
사후검사	4.59	0.77	3.98	0.54	2.884**

** $p < .01$

표 13에서 보는바와 같이 식사에절에 대한 사전검사 결과 실험집단($M=4.06$, $SD=0.45$)과 통제집단($M=4.06$, $SD=0.49$)은 동일하게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 이 결과로 보아 두 집단은 동질 집단임을 알 수 있다.

반면에 사후검사인 경우 실험집단($M=4.59$, $SD=0.77$)과 통제집단($M=3.98$, $SD=0.54$)간의 차이는 실험집단의 평균이 .61 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=2.884$, $p < .01$). 이러한 결과는 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식사에절에 긍정적인 영향을 주었음을 의미한다.

위 결과를 그림으로 도식하면 다음 [그림 3]와 같다.



[그림 3] 식사예절에 대한 사전·사후검사 결과

3) 식사태도에 대한 집단별 차이

그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식습관 하위요인 중 식사태도에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전검사와 사후검사 점수를 분석한 결과는 표 14와 같다.

<표 14> 식사태도에 대한 사전·사후검사 결과

사전-사후	실험집단(n=20)		통제집단(n=20)		t
	M	SD	M	SD	
사전검사	4.18	0.32	4.10	0.41	.680
사후검사	4.66	0.56	3.88	0.33	5.322***

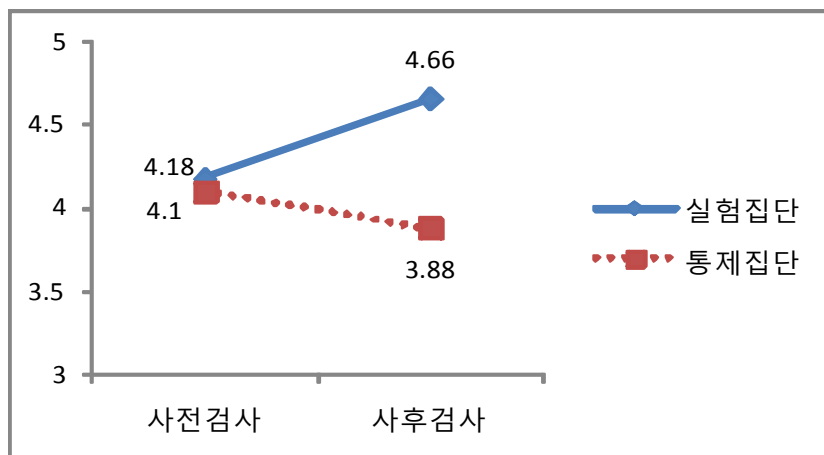
*** $p < .001$

표 14에서 보는바와 같이 식사태도에 대한 사전검사 결과 실험집단($M=4.18$, $SD=0.32$)과 통제집단($M=4.10$, $SD=0.41$)간의 차이는 실험집단의 평균이 .08 높

게 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다. 이 결과로 보아 두 집단은 동질 집단임을 알 수 있다.

반면에 사후검사인 경우 실험집단($M=4.66$, $SD=0.56$)과 통제집단($M=3.88$, $SD=0.33$)간의 차이는 실험집단의 평균이 .78 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=5.322$, $p<.001$). 이러한 결과는 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식사태도에 긍정적인 영향을 주었음을 의미한다.

위 결과를 그림으로 도식하면 다음 [그림 4]과 같다.



[그림 4] 식사태도에 대한 사전·사후검사 결과

2. 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 편식에 미치는 영향

그림책을 활용한 요리활동이 유아의 편식에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단 유아의 편식 총점을 분석한 결과는 표 15와 같다.

<표 15> 유아의 편식에 대한 사전·사후검사 결과

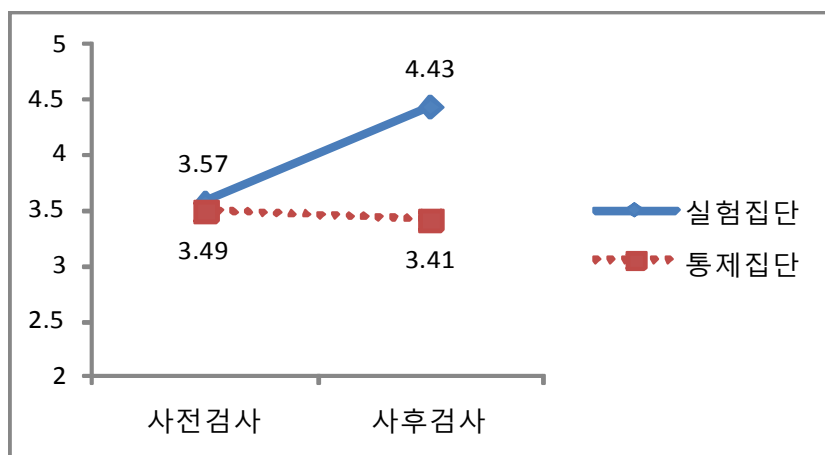
사전-사후	실험집단(n=20)		통제집단(n=20)		t
	M	SD	M	SD	
사전검사	3.57	0.47	3.49	0.40	.591
사후검사	4.43	0.58	3.41	0.37	6.608***

*** $p < .001$

표 15에서 제시된 바와 같이 편식에 대한 사전검사 결과 실험집단($M=3.57$, $SD=0.47$)과 통제집단($M=3.49$, $SD=0.40$)간의 차이는 실험집단의 평균이 .08 높게 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다. 이 결과로 보아 두 집단은 동질 집단임을 알 수 있다.

반면에 편식의 사후검사에서 실험집단($M=4.43$, $SD=0.58$)과 통제집단($M=3.41$, $SD=0.37$)간의 차이는 실험집단의 평균이 1.02 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=6.608$, $p<.001$). 이러한 결과는 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 편식에 긍정적인 영향을 주었음을 의미한다.

위 결과를 그림으로 도식하면 다음 [그림 5]와 같다.



[그림 5] 유아의 편식에 대한 사전·사후검사 결과

편식의 하위요인인 육류, 난류 및 두류, 어패류, 우유 및 유제품, 뼈째 먹는 생선, 해조류, 유지류, 채소류, 과일류, 곡류 및 감자류, 김치류에 대한 실험집단과 통제집단 간에 차이를 비교해 보면 다음과 같다.

1) 육류에 대한 집단별 차이

그림책을 활용한 요리활동이 유아의 편식 하위요인 중 육류에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전검사와 사후검사 점수를 분석한 결과는 표 16과 같다.

<표 16> 육류에 대한 사전·사후검사 결과

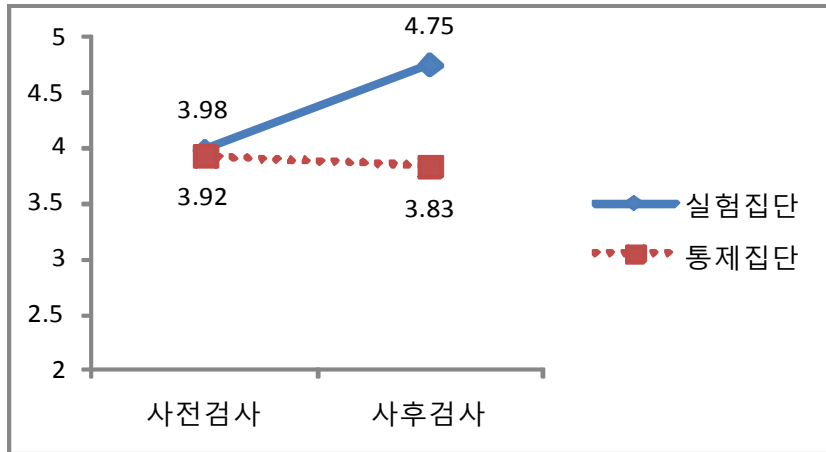
사전-사후	실험집단(n=20)		통제집단(n=20)		t
	M	SD	M	SD	
사전검사	3.98	0.76	3.92	0.71	.287
사후검사	4.75	0.55	3.83	0.71	4.551***

*** $p < .001$

표 16에서 제시된 바와 같이 육류에 대한 사전검사 결과 실험집단($M=3.98$, $SD=0.76$)과 통제집단($M=3.92$, $SD=0.71$)간의 차이는 실험집단의 평균이 .06 높게 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다. 이 결과로 보아 두 집단은 동질 집단임을 알 수 있다.

반면에 육류의 사후검사에서 실험집단($M=4.75$, $SD=0.55$)과 통제집단($M=3.83$, $SD=0.71$)간의 차이는 실험집단의 평균이 .92 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=4.551$, $p<.001$). 이러한 결과는 그림책을 활용한 요리활동이 육류에 대한 편식에 긍정적인 영향을 주었음을 의미한다.

위 결과를 그림으로 도식하면 다음 [그림 6]와 같다.



[그림 6] 육류에 대한 사전·사후검사 결과

2) 난류 및 두류에 대한 집단별 차이

그림책을 활용한 요리활동이 유아의 편식 하위요인 중 난류 및 두류에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전검사와 사후검사 점수를 분석한 결과는 표 17과 같다.

<표 17> 난류 및 두류에 대한 사전·사후검사 결과

사전-사후	실험집단(n=20)		통제집단(n=20)		t
	M	SD	M	SD	
사전검사	3.30	0.67	3.28	0.61	.082
사후검사	4.68	0.67	3.15	0.57	7.808***

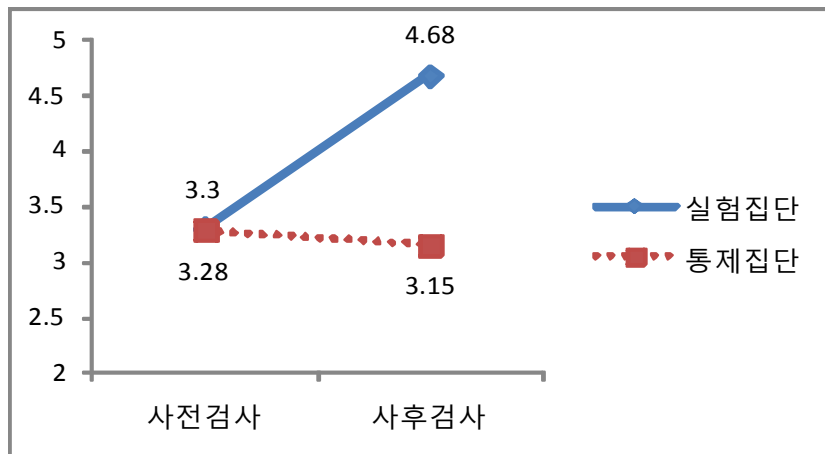
*** $p < .001$

표 17에서 제시된 바와 같이 난류 및 두류에 대한 사전검사 결과 실험집단 ($M=3.3$, $SD=0.67$)과 통제집단($M=3.28$, $SD=0.61$)간의 차이는 실험집단의 평균

이 .02 높게 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다. 이 결과로 보아 두 집단은 동질 집단임을 알 수 있다.

반면에 난류 및 두류의 사후검사에서 실험집단($M=4.68$, $SD=0.67$)과 통제집단($M=3.15$, $SD=0.57$)간의 차이는 실험집단의 평균이 1.53 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=7.808$, $p<.001$). 이러한 결과는 그림책을 활용한 요리활동이 난류 및 두류에 대한 편식에 긍정적인 영향을 주었음을 의미한다.

위 결과를 그림으로 도식하면 다음 [그림 7]와 같다.



[그림 7] 난류 및 두류에 대한 사전·사후검사 결과

3) 어패류에 대한 집단별 차이

그림책을 활용한 요리활동이 유아의 편식 하위요인 중 어패류에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전검사와 사후검사 점수를 분석한 결과는 표 18과 같다.

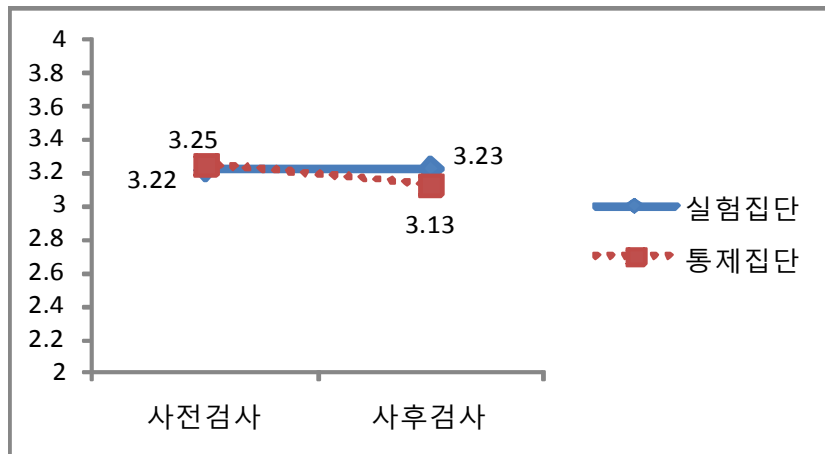
<표 18> 어패류에 대한 사전·사후검사 결과

사전-사후	실험집단($n=20$)		통제집단($n=20$)		t	p
	M	SD	M	SD		
사전검사	3.22	0.54	3.25	0.57	-.189	.851
사후검사	3.23	0.61	3.13	0.50	.565	.575

표 18에서 제시된 바와 같이 어패류에 대한 사전검사 결과 실험집단 ($M=3.22$, $SD=0.54$)과 통제집단($M=3.25$, $SD=0.57$)간의 차이는 실험집단의 평균이 .03 높게 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다. 이 결과로 보아 두 집단은 동질 집단임을 알 수 있다.

반면에 어패류의 사후검사에서 실험집단($M=3.23$, $SD=0.61$)과 통제집단 ($M=3.13$, $SD=0.5$)간의 차이는 실험집단의 평균이 .1 높게 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이를 보이지는 않았다. 이러한 결과는 그림책을 활용한 요리 활동이 어패류에 대한 편식에 긍정적인 영향을 미치지 않았음을 의미한다.

위 결과를 그림으로 도식하면 다음 [그림 8]과 같다.



[그림 8] 어패류에 대한 사전·사후검사 결과

4) 우유 및 유제품에 대한 집단별 차이

그림책을 활용한 요리활동이 유아의 편식 하위요인 중 우유 및 유제품에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전검사와 사후검사 점수를 분석한 결과는 표 19와 같다.

<표 19> 우유 및 유제품에 대한 사전·사후검사 결과

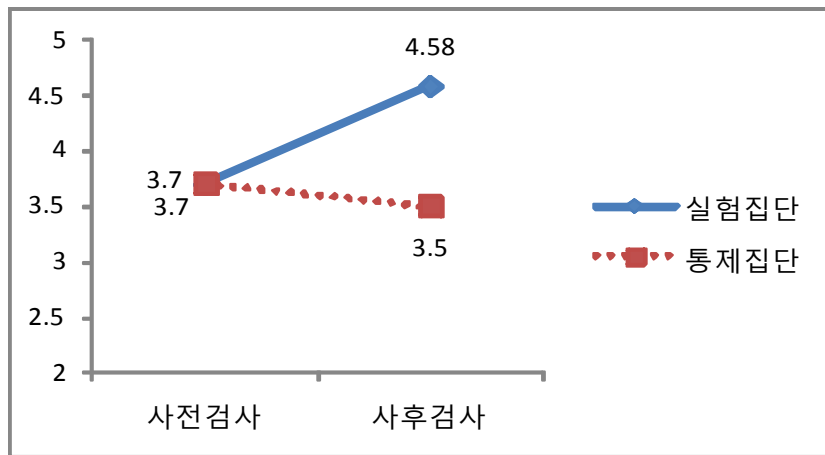
사전-사후	실험집단(n=20)		통제집단(n=20)		t	p
	M	SD	M	SD		
사전검사	3.70	0.91	3.70	0.78	.000	1.000
사후검사	4.58	0.86	3.50	0.81	4.060	.000***

*** $p < .001$

표 19에서 제시된 바와 같이 우유 및 유제품에 대한 사전검사 결과 실험집단($M=3.7, SD=0.91$)과 통제집단($M=3.7, SD=0.78$)은 동일하게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 이 결과로 보아 두 집단은 동질 집단임을 알 수 있다.

반면에 우유 및 유제품의 사후검사에서 실험집단($M=4.58, SD=0.86$)과 통제집단($M=3.5, SD=0.81$)간의 차이는 실험집단의 평균이 1.08 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=4.060, p<.001$). 이러한 결과는 그림책을 활용한 요리활동이 우유 및 유제품에 대한 편식에 긍정적인 영향을 주었음을 의미한다.

위 결과를 그림으로 도식하면 다음 [그림 9]과 같다.



[그림 9] 우유 및 유제품에 대한 사전·사후검사 결과

5) 뼈째 먹는 생선에 대한 집단별 차이

그림책을 활용한 요리활동이 유아의 편식 하위요인 중 뼈째 먹는 생선에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전검사와 사후검사 점수를 분석한 결과는 표 20과 같다.

<표 20> 뼈째 먹는 생선에 대한 사전·사후검사 결과

사전-사후	실험집단(n=20)		통제집단(n=20)		t
	M	SD	M	SD	
사전검사	3.65	0.65	3.45	0.81	.861
사후검사	4.70	0.71	3.30	0.82	5.766***

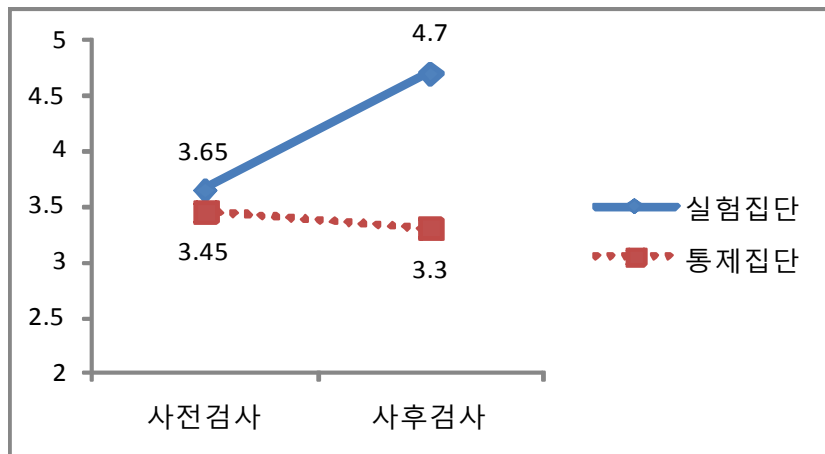
*** $p < .001$

표 20에서 제시된 바와 같이 뼈째 먹는 생선에 대한 사전검사 결과 실험집단($M=3.65$, $SD=0.65$)과 통제집단($M=3.45$, $SD=0.81$)간의 차이는 실험집단의

평균이 .2 높게 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다. 이 결과로 보아 두 집단은 동질 집단임을 알 수 있다.

반면에 뼈째 먹는 생선의 사후검사에서 실험집단($M=4.70$, $SD=0.71$)과 통제 집단($M=3.30$, $SD=0.82$)간의 차이는 실험집단의 평균이 1.4 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=5.766$, $p<.001$). 이러한 결과는 그림책을 활용한 요리활동이 뼈째 먹는 생선에 대한 편식에 긍정적인 영향을 주었음을 의미한다.

위 결과를 그림으로 도식하면 다음 [그림 10]와 같다.



[그림 10] 뼈째 먹는 생선에 대한 사전·사후검사 결과

6) 해조류에 대한 집단별 차이

그림책을 활용한 요리활동이 유아의 편식 하위요인 중 해조류에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전검사와 사후검사 점수를 분석한 결과는 표 21과 같다.

<표 21> 해조류에 대한 사전·사후검사 결과

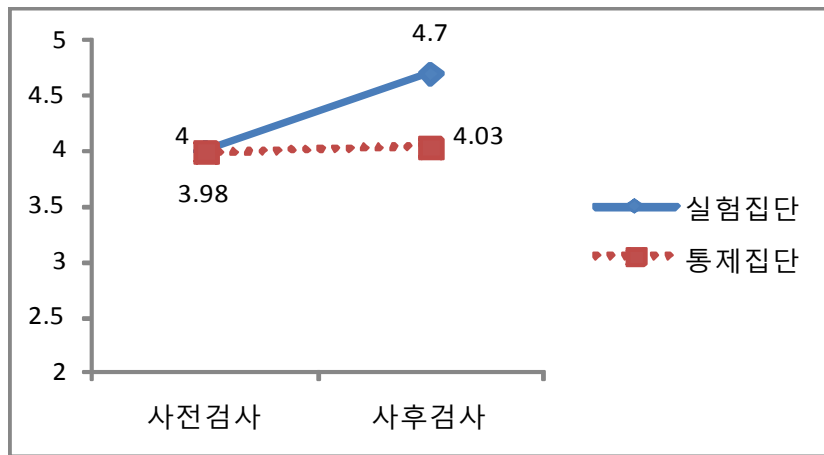
사전-사후	실험집단($n=20$)		통제집단($n=20$)		t
	M	SD	M	SD	
사전검사	4.00	0.61	3.98	0.66	.125
사후검사	4.70	0.66	4.03	0.70	3.151**

** $p < .01$

표 21에서 제시된 바와 같이 해조류에 대한 사전검사 결과 실험집단($M=4$, $SD=0.61$)과 통제집단($M=3.98$, $SD=0.66$)간의 차이는 실험집단의 평균이 .02 높게 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다. 이 결과로 보아 두 집단은 동질 집단임을 알 수 있다.

반면에 해조류의 사후검사에서 실험집단($M=4.7$, $SD=0.66$)과 통제집단($M=4.03$, $SD=0.7$)간의 차이는 실험집단의 평균이 .67 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=3.151$, $p<.001$). 이러한 결과는 그림책을 활용한 요리활동이 해조류에 대한 편식에 긍정적인 영향을 주었음을 의미한다.

위 결과를 그림으로 도식하면 다음 [그림 11]과 같다.



[그림 11] 해조류에 대한 사전·사후검사 결과

7) 유지류에 대한 집단별 차이

그림책을 활용한 요리활동이 유아의 편식 하위요인 중 유지류에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전검사와 사후검사 점수를 분석한 결과는 표 22와 같다.

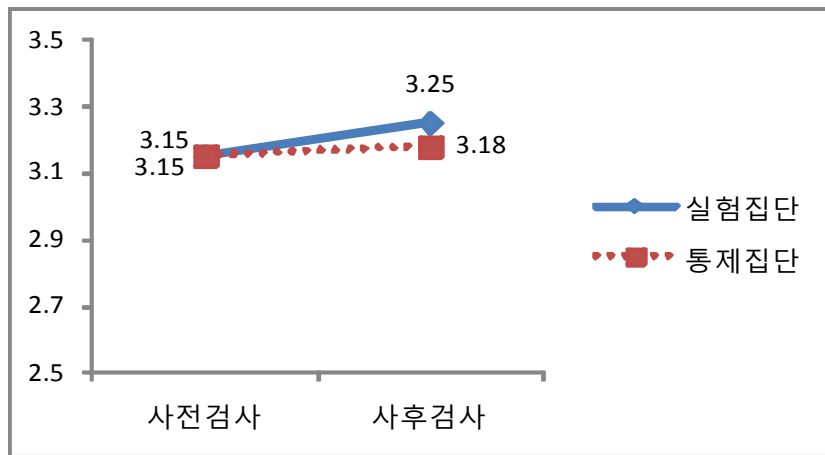
<표 22> 유지류에 대한 사전·사후검사 결과

사전-사후	실험집단($n=20$)		통제집단($n=20$)		t
	M	SD	M	SD	
사전검사	3.15	0.40	3.15	0.40	.000
사후검사	3.25	0.60	3.18	0.41	.465

표 22에서 제시된 바와 같이 유지류에 대한 사전검사 결과 실험집단($M=3.15$, $SD=0.40$)과 통제집단($M=3.15$, $SD=0.40$)간의 차이는 동일하게 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다. 이 결과로 보아 두 집단은 동일 집단임을 알 수 있다.

반면에 유지류의 사후검사에서 실험집단($M=3.25$, $SD=0.6$)과 통제집단($M=3.18$, $SD=0.41$)간의 차이는 실험집단의 평균이 .07 높게 나타났으나 통계적으로는 유의미한 차이를 보이지 않았다. 이러한 결과는 그림책을 활용한 요리활동이 유지류에 대한 편식에 긍정적인 영향을 미치지 않았음을 의미한다.

위 결과를 그림으로 도식하면 다음 [그림 12]과 같다.



[그림 12] 유지류에 대한 사전 · 사후검사 결과

8) 채소류에 대한 집단별 차이

그림책을 활용한 요리활동이 유아의 편식 하위요인 중 채소류에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전검사와 사후검사 점수를 분석한 결과는 표 23과 같다.

<표 23> 채소류에 대한 사전 · 사후검사 결과

사전-사후	실험집단(n=20)		통제집단(n=20)		t
	M	SD	M	SD	
사전검사	3.12	0.70	2.86	0.75	1.132
사후검사	4.50	0.97	2.77	0.73	6.375***

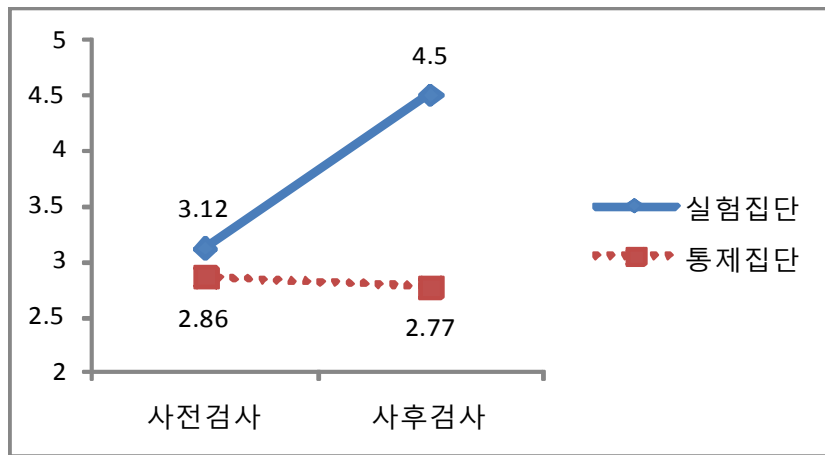
*** $p < .001$

표 23에서 제시된 바와 같이 채소류에 대한 사전검사 결과 실험집단 ($M=3.12$, $SD=0.70$)과 통제집단($M=2.86$, $SD=0.75$)간의 차이는 실험집단의 평균이 .26 높게 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다. 이 결

과로 보아 두 집단은 동질 집단임을 알 수 있다.

반면에 채소류의 사후검사에서 실험집단($M=4.5$, $SD=0.97$)과 통제집단($M=2.77$, $SD=0.73$)간의 차이는 실험집단의 평균이 1.73 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=6.375$, $p<.001$). 이러한 결과는 그림책을 활용한 요리활동이 채소류에 대한 편식에 긍정적인 영향을 주었음을 의미한다.

위 결과를 그림으로 도식하면 다음 [그림 13]와 같다.



[그림 13] 채소류에 대한 사전 · 사후검사 결과

9) 과일류에 대한 집단별 차이

그림책을 활용한 요리활동이 유아의 편식 하위요인 중 과일류에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전검사와 사후검사 점수를 분석한 결과는 표 24와 같다.

<표 24> 과일류에 대한 사전·사후검사 결과

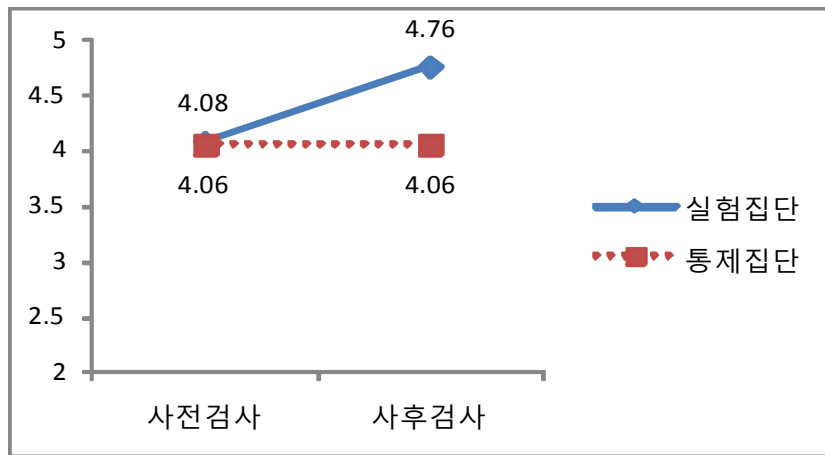
사전-사후	실험집단(n=20)		통제집단(n=20)		t
	M	SD	M	SD	
사전검사	4.08	0.52	4.06	0.51	.077
사후검사	4.76	0.55	4.06	0.54	4.083***

*** $p < .001$

표 24에서 제시된 바와 같이 과일류에 대한 사전검사 결과 실험집단 ($M=4.08$, $SD=0.52$)과 통제집단($M=4.06$, $SD=0.51$)간의 차이는 실험집단의 평균이 .02 높게 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다. 이 결과로 보아 두 집단은 동질 집단임을 알 수 있다.

반면에 과일류의 사후검사에서 실험집단($M=4.76$, $SD=0.55$)과 통제집단 ($M=4.06$, $SD=0.54$)간의 차이는 실험집단의 평균이 .7 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=4.083$, $p<.001$). 이러한 결과는 그림책을 활용한 요리활동이 과일류에 대한 편식에 긍정적인 영향을 주었음을 의미한다.

위 결과를 그림으로 도식하면 다음 [그림 14]과 같다.



[그림 14] 과일류에 대한 사전·사후검사 결과

10) 곡류 및 감자류에 대한 집단별 차이

그림책을 활용한 요리활동이 유아의 편식 하위요인 중 곡류 및 감자류에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전검사와 사후검사 점수를 분석한 결과는 표 25와 같다.

<표 25> 곡류 및 감자류에 대한 사전·사후검사 결과

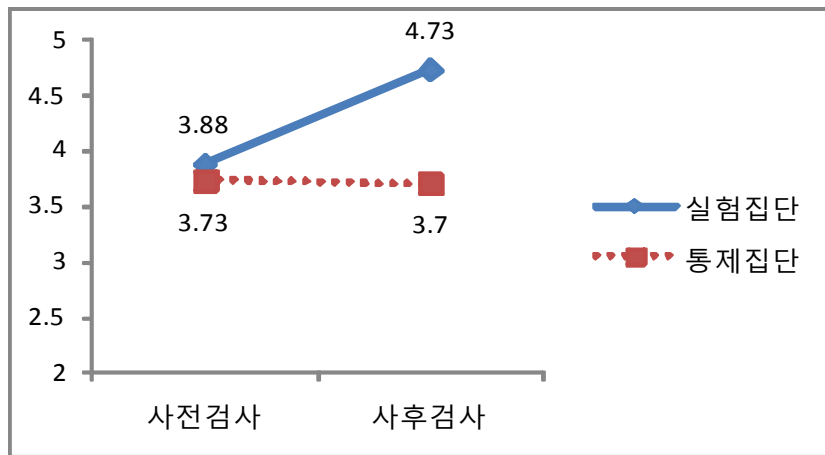
사전-사후	실험집단(n=20)		통제집단(n=20)		t
	M	SD	M	SD	
사전검사	3.88	0.60	3.73	0.49	.870
사후검사	4.73	0.55	3.70	0.44	6.555***

*** $p < .001$

표 25에서 제시된 바와 같이 곡류 및 감자류에 대한 사전검사 결과 실험집단($M=3.88$, $SD=0.60$)과 통제집단($M=3.73$, $SD=0.49$)간의 차이는 실험집단의 평균이 .15 높게 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다. 이 결과로 보아 두 집단은 동질 집단임을 알 수 있다.

반면에 곡류 및 감자류의 사후검사에서 실험집단($M=4.73$, $SD=0.55$)과 통제집단($M=3.7$, $SD=0.44$)간의 차이는 실험집단의 평균이 1.03 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=6.555$, $p<.001$). 이러한 결과는 그림책을 활용한 요리활동이 곡류 및 감자류에 대한 편식에 긍정적인 영향을 주었음을 의미한다.

위 결과를 그림으로 도식하면 다음 [그림 15]와 같다.



[그림 15] 곡류 및 감자류에 대한 사전·사후검사 결과

11) 김치류에 대한 집단별 차이

그림책을 활용한 요리활동이 유아의 편식 하위요인 중 김치류에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전검사와 사후검사 점수를 분석한 결과는 표 26과 같다.

<표 26> 김치류에 대한 사전·사후검사 결과

사전-사후	실험집단(n=20)		통제집단(n=20)		t
	M	SD	M	SD	
사전검사	3.30	0.91	3.23	0.90	.263
사후검사	4.55	1.01	3.13	0.83	4.881***

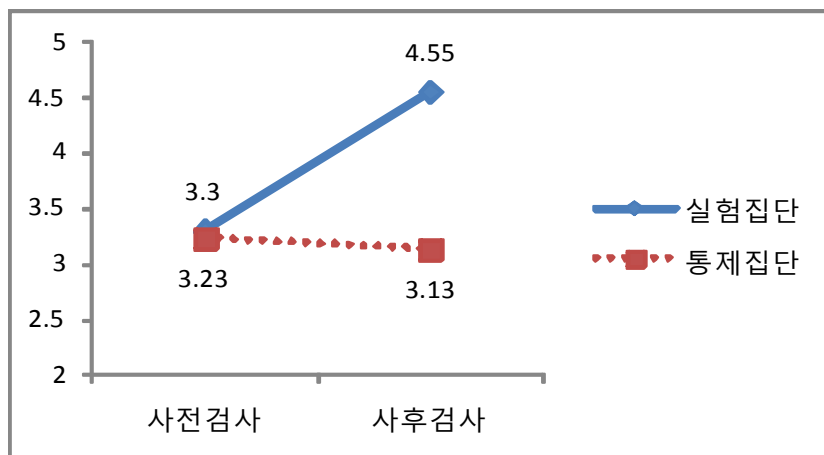
*** $p < .001$

표 26에서 제시된 바와 같이 김치류에 대한 사전검사 결과 실험집단 ($M=3.30$, $SD=0.91$)과 통제집단($M=3.23$, $SD=0.90$)간의 차이는 실험집단의 평

평균이 .07 높게 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다. 이 결과로 보아 두 집단은 동질 집단임을 알 수 있다.

반면에 김치류의 사후검사에서 실험집단($M=4.55$, $SD=1.01$)과 통제집단($M=3.13$, $SD=0.83$)간의 차이는 실험집단의 평균이 1.42 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=4.881$, $p<.001$). 이러한 결과는 그림책을 활용한 요리활동이 김치류에 대한 편식에 긍정적인 영향을 주었음을 의미한다.

위 결과를 그림으로 도식하면 다음 [그림 16]와 같다.



[그림 16] 김치류에 대한 사전 · 사후검사 결과

3. 유아의 식습관과 편식의 행동변화

그림책을 활용한 요리활동 전개과정에서 나타난 유아의 식습관과 편식의 행동변화를 알아보기 위해 유아들의 활동모습을 관찰하였다. 유아들의 행동변화는 식사 전 태도, 식사 중 태도, 식사 후 태도로 분류하여 빈도수가 잦았던 문제행동들 중에서 긍정적으로 개선되어 변화되는 과정을 기술하였다.

1) 식사 전 태도: 식사에절에 대한 변화

실험 초기 유아들은 식사 전 예절을 지키기 보다는 장난하는 모습을 주로 관찰 할 수 있었다. 다음 사례는 점심시간에 점심을 배식 받기 위해 교사 앞으로 유아들이 줄을 서는 행동을 관찰 한 것이다. 서로 맨 앞에 줄을 서기 위해 친구들과 경쟁을 하듯 걸음을 빠르게 하여 걷는 모습을 볼 수 있었으며, 줄을 서는 과정에서도 자기 앞에 있는 친구에게 장난치는 모습을 관찰 한 것이다.

교사: 점심 먹을 준비 되었니? 의자에 바르게 앉아있는 조형영역 친구들부터 도시락 갖고

나오도록 하자.

(교사 앞으로 유아들이 줄을 선다.)

유아1: 야! 밀지 마.

유아2: 안 밀었어. 그냥 여기 가만히 서 있었거든.

유아1: 선생님, 남준이가 자꾸 밀고 도시락으로 쳐요.

(2013. 8. 16. 참여관찰)

다음 내용은 식사 전 감사인사를 해야 하는데 인사를 하지 않고 젓가락으로 계속 장난하는 장면을 관찰한 것이다.

교사: 레인보우 친구들~ 점심 다 받았나요?

유아들: 네. 다 받았어요.

교사: 그래. 그러면 기도 손 해 볼까? 기도 손!

(기도 손 노래를 부른 후 유아/이 말한다)

유아1: 왜 너는 기도 손 안 해? 선생님이 기도 손 하랬잖아.

유아2: 했어.

유아1: 거짓말 하지 마. 기도 손도 안 하고 기도도 안 했잖아.

선생님. 민수가 기도 손도 안 했으면서 했다고 거짓말해요.

교사: 아니야. 우리 민수도 기도 손 하려고 했어. 그치~ 민수야?

유아2: 네.

교사: 그래 그러면 우리 다시 목소리도 크고, 예쁘게 기도 손 해 보자.

유아3: 아~ 진짜. 너 때문에 다시 하잖아.

유아2: (그제야 하던 장난을 멈추고 작은 목소리로 감사 인사를 한다)

(2013. 8. 9. 참여관찰)

이처럼 유아들은 관찰 초기 식사 전 예절에 대해 미흡한 행동을 보였지만 진행과정이 실험이 진행될수록 유아들은 배식 시에도 질서를 지키는 변화된 행동을 관찰 할 수 있었다. 또한 모든 친구들이 점심을 배식 받기 전까지 조용히 기다리며, 교사와 함께 모든 유아들이 장난하지 않고 감사인사를 하는 변화된 행동들을 관찰 할 수 있었다.

이러한 행동 변화는 식사 전 태도에서 유아의 식사예절이 긍정적으로 향상 되었다고 해석 할 수 있다.

2) 식사 중 태도: 음식을 대하는 태도에 대한 변화

실험 초기 유아들은 식사 중 음식물 앞에서 부적절한 행동을 하는 모습을 관찰 할 수 있었다. 다음 사례는 점심시간에 나온 메뉴 중 야채 콘 샐러드에 들어있는 당근을 유아가 주의를 살피더니 도시락 옆에 놓는 장면이다. 그러자 같은 반 친구가 교사에게 이야기를 하였고 유아는 다시 젓가락으로 당근을 집어서 먹는 행동을 관찰 한 것이다.

유아1: 선생님, 예린이가 당근 책상위에 몰래 버렸어요.
 유아2: (그러자 예린이가 젓가락으로 당근을 다시 집어서 입에 넣고 2번 정도 씹고 그냥 삼키며 말한다)
 아니야. 모르고 떨어 진 거거든.
 유아3: 너가 몰래 버리는 거 나도 봤거든. 거짓말 하지 마. 주워서 먹었잖아.
 유아2: (선생님한테 말한 친구를 재려보며 말한다)
 아니야.
 교사: 그래. 예린이가 모르고 한 거래.
 근데 예린이! 떨어진 음식은 먹으면 안돼. 그럴 때는 휴지로 떨어진 음식을 주워서 버리도록 하자.
 유아2: 네.

(2013. 8. 23. 참여관찰)

유아1: 음 난 콩나물이 제일 싫어. 맛없어. 음
 유아2: 으~ 김치 먹기 진짜 싫다.
 유아1: 그렇지? 진짜 싫다.

(- 중략 -)

유아3: 맛이 없다고 싫다고 하니? 그리고 밥 먹을 때는 이야기 하지 말라고 했잖아.
 유아4: 선생님~밥 먹는데 자꾸 혼자 말해요. 김치 먹기 싫다고 자꾸만 이야기해요.
 교사: 음식을 씹을 때는 이야기를 하면 안 되는데. 그러면 다른 친구들 식사하는 것을 방해 할 수 있어.
 유아들: 네..
 유아2: 결이가 먼저 말했어요.
 교사: 그랬다면 결이한테 '우리 밥 다 먹고 이야기 하자.' 라고 말을 했더라면 더 좋았을 것 같은데. 천천히 먹어보자. 그리고 어떤 맛이 났는지 선생님한테 말해줄 수 있겠니?
 유아2: 네.

(2013. 8. 16. 참여관찰)

위 사례는 유아가 식사 도중 먹기 힘들어 하는 음식을 계속해서 이야기 하자 옆에 앉아 점심을 먹고 있던 유아가 시끄럽다며 교사에게 이야기 하는 행동을 관찰 한 것이다.

다음 사례는 유아가 밥 양을 입에 많이 넣은 상태에서 다 씹지 않고 다시 밥을 입에 넣는 모습을 보자 교사는 유아를 바라보며 유아에게 적당한 양만큼만 먹을 것을 지도하는 모습을 관찰 한 것이다.

유아1: 입에 그렇게 밥을 많이 먹으면 어떻게 해?

유아2: 선생님이 먹을 양만큼만 먹는 거라고 했잖아.

유아3: (친구들의 대답에 반응을 보이지 않고 밥을 입에 더 넣는다.)

(.. 중략 ..)

교사: 음식은 적당히 넣고 먹어야지. 그렇게 먹으면 채할 수 있어.

그리고 입에 음식물이 너무 많이 있으면 입에 묻을 수도 있고, 씹고 있던 음식물이 다른

친구들에게 튀길 수도 있어. 그러면 우리 친구들 기분이 어떻게겠니?

유아들: 기분이 나쁜 것 같아요.

교사: 그래. 기분이 좋지 않겠지?

그러니까 적당한 양 만큼만 먹고 음식을 씹을 때는 말을 하는 것이 아니야.

(2013. 8. 30. 참여관찰)

그러나 그림책을 활용한 요리활동이 실험 후기로 진행 되면서 직 · 간접적인 지도로 유아의 행동변화를 관찰 할 수 있었다. 특히 요리활동에 사용했던 식품에 대해서는 더욱더 긍정적인 모습을 관찰 할 수 있었으며 먹기 힘들어 하는 음식이 나와도 시도 해보고 노력하려는 모습들을 관찰 할 수 있었다.

다음 사례는 김치를 먹기 힘들어하는 유아가 밥 아래에 김치가 보이지 않게 하여 먹는 행동을 관찰 한 것이다. 이를 통해 유아는 김치를 안 먹기 보다는 밥과 함께 먹음으로서 시도하려는 모습을 관찰 할 수 있었다.

유아1: 김치 안 먹어? 선생님이 밥이랑 반찬은 골고루 먹는 거라고 했잖아.

유아2: 응. 밥 아래 김치 있어.

유아1: 어! 정말이네.

(2013. 9. 6. 참여관찰)

다음 사례는 야채를 편식하는 유아가 야채 계란말이에 당근과 양파가 들어 있는 것을 보고 친구와 이야기 하는 모습을 관찰 한 것이다. 양파를 주제로 그림책을 활용한 요리활동을 실시 한 후라서 유아들은 양파에 대해 부정적 반응 보다는 긍정적인 반응을 보였다. 또한 음식물을 입안에 넣고 말을 하지 않고, 바른 태도로 식사하는 모습을 관찰 할 수 있었다.

유아1: 와 오늘은 내가 좋아하는 야채 계란말이 나왔다.

유아2: 나도 그거 좋아하는데.

유아3: 여기, 계란에 양파도 들어있어. 넌 근데 양파 싫어하잖아?

유아1: 아니야. 나도 이제 먹을 수 있어.

우리가 저번에 양파 링 만들었을 때도 내가 많이 먹었어.

그래서 난 또 양파 먹을 수 있어.

유아2: 이제 우리 조용히 하고 먹자.

선생님이 밥 먹을 때에는 이야기 하지 말고 바른 자세로 먹으라고 했잖아.

(2013. 9. 27. 참여관찰)

다음 사례는 유아들의 대화를 통해서 식사 중에는 음식을 꼭꼭 씹어 먹어야 하고 밥과 국을 한쪽에 치우치지 않고 골고루 먹어야 함을 관찰 할 수 있었다.

(..중략..)

교사 : 빨리 먹지 말고 꼭꼭 씹어서 먹도록 하자.

유아1: 음식을 먹을 때에는 체할 수 있으니깐 꼭꼭 씹어 먹어야 하죠?

교사: 그렇.

유아2: 오늘은 내가 제일 좋아하는 배추된장국이다.

유아3: 선생님이 국은 밥이랑 같이 먹는 거라고 했잖아.

유아2: 응. 나도 밥이랑 배추된장국이랑 같이 먹는 거 좋아해.

(2013. 10. 4. 참여관찰)

이처럼 유아들은 관찰 초기 식사 중 음식물에 대해 부적절한 행동을 보였지만 실험이 진행될수록 배식 받은 음식에 대해서는 국, 밥, 반찬을 남기지 않고 즐거운 마음으로 골고루 먹는 행동변화 등을 관찰 할 수 있었다.

이 밖에도 유아들은 식사 중에 음식을 흘렸을 때 휴지로 집어서 쓰레기통에 버렸으며, 숟가락 혹은 젓가락으로 장난하지 않고 식사 중에 바르게 사용하는 행동 변화 모습도 관찰 할 수 있었다.

이러한 행동 변화는 식사 중 태도에서 유아가 음식을 대하는 태도 변화가 긍정적으로 향상되었다고 해석 할 수 있다.

3) 식사 후 태도 : 위생인식에 대한 변화

실험 초기 유아들은 위생인식에 있어 미흡한 부분을 관찰 할 수 있었다. 다음 내용은 교사가 유아에게 식사 후 놀이 활동하기 전에 양치 할 것을 이야기 하였지만 이를 닦지 않고 바로 놀이 활동에 집중하는 유아들의 모습을 관찰한 장면이다.

(교사는 유아들에게 식사를 마친 후 자유롭게 양치를 하라고 이야기 하였지만, 몇몇 유아들은 바로 양치를 하지 않고 놀이 활동에 집중하는 모습을 볼 수 있었다)

교사: 점심 다 먹은 친구들은 활동하기 전에 양치하도록 하자.
 유아1: 서연아! 선생님이 양치하고 놀라고 했잖아.
 유아2: 나도 알아. 이것만 하고 양치 할 거야.
 유아1: 선생님, 자꾸만 안 와요.
 교사: 그래. 서연아! 밥을 먹고 난 뒤에는 이에 벌레가 생길 수 있어. 그러면 병원도 가야 될 텐데... ..그러니 식사 후에는 꼭 바로 양치하도록 하자.
 레인보우 친구들 모두 들었니?
 유아들: 네!
 교사: 점심 먹고 나면 바로 양치하도록 하자.
 유아들: 네!

(2013. 8. 9. 참여관찰)

다음 내용은 식사 후 유아들의 식판을 교사가 싱크대에서 헹궈 주면 도시락을 가방에 넣어 정리하였다. 그러나 그렇지 못한 유아들은 말없이 교사에게 식판만 건네주고 도시락을 받은 후에는 뚜껑을 제대로 닫지 않고 깨끗이 정리하지 못한 부분을 관찰 한 장면이다.

유아1: 잘 먹었습니다.
 교사: (식판을 헹궈주며)맛있게 먹었어?
 유아1: (헹궈진 식판을 받으며) 네!
 (도시락을 받은 후 제대로 정리하지 못한 채 놀이활동을 한다)

(2013. 8. 30. 참여관찰)

그러나 실험 후기로 진행되면서 다음 사례와 같이 유아들은 본인이 식사했던 자리는 스스로 정리하고, 놀이 활동을 하기 전에 스스로 양치하는 변화된 행동들을 관찰 할 수 있었다.

유아: 잘 먹었습니다.

(- 중략 -)

(유아1이 도시락 정리 후 가방에 넣는다)

교사: 도시락 정리 다 했니?

유아1: 네. 활동하기 전에 양치하려고요.

교사: 그래. 양치 깨끗이 하도록 하자.

유아2: 양치 할 때는 말 하면 안 되.

유아3: 맞아. 말을 하게 되면 이도 깨끗이 못 닦게 될 거야.

(2013. 9. 13. 참여관찰)

이처럼 유아들은 관찰 초기 식사 후 위생인식에 대해 미흡한 행동을 보였지만 실험이 진행될수록 유아들은 본인이 식사했던 자리는 스스로 정리하고, 놀이 활동을 하기 전에 스스로 양치하는 변화된 행동들을 관찰 할 수 있었다.

이러한 행동 변화는 식사 후 태도에서 유아의 위생인식이 긍정적으로 향상 되었다고 해석 할 수 있다.

V. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구에서는 만 5세 유아들을 대상으로 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식습관 및 편식에 미치는 영향을 알아보려고 하였다. 이러한 연구목적에 따라 나타난 연구의 결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

1) 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식습관에 미치는 영향

본 연구 결과 그림책을 활용한 요리활동은 유아의 식습관에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그림책을 활용한 요리활동에서 실험집단 유아들의 식습관 검사 점수가 통제집단 유아들의 점수보다 유의미하게 향상되었으므로 그림책을 활용한 요리활동은 유아의 식습관 향상에 도움을 주는 것으로 사료된다.

이러한 연구 결과는 요리 전에 재료를 충분히 탐색하고 맛과 상태가 어떻게 달라질 것을 예상하고 요리활동 후 비교 해 보고 다양한 통합적 활동으로 구성된 요리활동을 실시한 결과 식습관이 개선되었다는 정원구(2009)의 연구와 그 맥락을 같이 한다. 또한 음식이나 식사 시간에 대한 긍정적인 태도가 형성된 뒤에 좋은 식습관을 갖추게 되므로 요리활동을 통한 통합적이고 총체적인 지도가 이루어질 때 보다 효과적으로 식생활 습관을 지도할 수 있다는 전경원과 전경분(2001)의 주장과도 맥락을 같이 한다. 그리고 김은주(2007)의 연구를 통해 나타난 가정과 연계한 요리활동을 통해 식습관의 율

바른 형성에 도움을 주었다는 연구와 초등학생을 대상으로 식생활 습관 개선을 위한 요리활동 프로그램을 구안·적용한 이선화(2009)의 연구에서도 학생들이 요리활동을 통해 올바른 식습관이 형성 되었다는 연구결과를 일부 지지해 주고 있다.

그림책을 활용한 요리활동이 식습관의 하위영역인 위생인식, 식사예절, 식사태도에서도 실험집단 유아들의 점수가 통제집단 유아들의 점수보다 유의미하게 높은 것으로 나타났다. 이는 요리활동을 하고 그 음식을 먹게 됨으로써 청결은 물론 올바른 식사법도 배우고 건강을 위해 음식을 골고루 먹어야 한다는 것을 이해하게 되었다는 강영(1993)의 연구와 텃밭에서 수확한 재료를 통한 요리활동이 음식 골고루 먹기의 식사 태도에 긍정적 영향에 관련이 있음을 나타낸 류희자(2007)의 연구결과를 일부 뒷받침 해 주고 있다.

이러한 맥락에서 볼 때 유아들은 그림책을 활용한 요리활동을 통해 식사 전 준비, 예절, 태도를 식사 중 건강 및 위생 습관, 식사 중 다른 사람에 대한 배려, 올바른 식기 사용법을, 식사 후 위생 습관, 예절, 정리 등을 간접적으로 배워 나갈 수 있었음을 해석할 수 있다. 이러한 경험은 유아의 식습관 하위 영역인 위생 인식, 식사 예절, 식사 태도 점수 향상에 영향을 미쳤을 것으로 사료된다.

2)그림책을 활용한 요리활동이 유아의 편식에 미치는 영향

그림책을 활용한 요리활동이 유아의 편식에 미치는 영향을 알아본 결과 그림책을 활용한 요리활동은 유아의 편식에 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타났다. 이 연구 결과 동화와 요리의 통합 활동이 유아들의 편식 해소에 긍정적인 결과를 낳았다는 김현숙(2003)의 연구 결과와 맥락을 같이 한다.

또한 이솔아(2006)의 언어영역을 접목시킨 어린이 요리활동 프로그램 적용 효과 연구에서도 유아의 편식에 긍정적인 영향을 미친 연구결과를 뒷받침해 주고 있다. 최명주(2002)의 연구에서도 요리활동은 중복장애 유아가 음식에 대한 편식을 개선시켜 주었으며 편식으로 인해 나타나는 부적응 행동을 감소시켰다는 연구결과를 부분적 맥락을 같이한다.

유아의 편식의 하위요인 중 육류, 난류 및 두류, 우유 및 유제품, 뼈째 먹는 생선, 해조류, 채소류, 과일류, 곡류 및 감자류, 김치류에는 유의미한 결과를 어패류, 유지류에서는 유의미하지 않은 결과가 나왔다.

김주민(2003)은 요리 활동이 유아의 식품군에 대한 편식에 영향을 미치는지를 분석한 결과 생선류를 제외한 채소류, 콩류, 김치류, 유지류 및 당류, 감자류, 곡류, 유제품, 육류, 과일류 등 총 9가지 식품군에서 편식이 줄어든 것으로 나타난 연구 결과와 일부 비슷한 맥락이 있다. 또한 채소 중심의 영양 교육이 식품에 대한 기호도를 증가시켰다는 박수진(2000)의 연구와 영양 교육 후 아동의 채소류에 대한 기호도가 향상되었다는 이견숙의 (1993)의 연구결과와도 일부 연관성이 있다고 할 수 있다.

이러한 결과는 구난숙(1998)의 연구결과에서처럼 먹어본 경험이 없는 음식에 대한 두려움 때문에 먹지 않던 유아가 요리의 재료를 탐색하고, 직접 요리하고, 요리 재료와 관련된 통합 활동을 경험함으로써 요리재료에 친숙해지고, 식품에 대해 가지고 있었던 고정관념과 기피현상을 해소하게 되었기 때문으로 보여진다.

3) 그림책을 활용한 요리활동의 전개과정에서 나타난 식습관과 편식의 변화

그림책을 활용한 요리활동은 유아의 식습관 및 편식에 긍정적인 영향을 미

치는 것을 양적 분석을 통해 알 수 있었다. 그러나 유아들의 식습관 및 편식 행동이 구체적으로 어떠한 변화를 보였는지 알 수 없었다. 따라서 그림책을 활용한 요리활동을 전개하면서 변화되는 유아들의 모습을 식사 전, 식사 중, 식사 후로 분류하여 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 식사 전 태도에서는 식사에절을 중심으로 변화되는 과정을 기술하였다. 실험초기 유아는 질서를 지키지 않거나 감사인사를 하지 않았지만 실험이 진행되면서 유아는 질서를 지키고 감사 인사를 하였으며 친구들이 준비 될 때 까지 바른 자세로 기다리는 변화된 모습을 보였다.

이와 같은 변화는 그림책을 활용한 요리활동이 진행되면서 직 · 간접적인 지도가 유아들이 자연스럽게 습득해가면서 일상생활과도 연결되어 진 것이라 보여진다.

식사 중 태도에서는 음식을 대하는 태도를 중심으로 변화되는 과정을 기술하였다. 실험초기 유아는 식품에 대한 편식을 하거나 음식물에 대해 부적절한 행동을 보였지만 실험이 진행되면서 음식에 관심을 갖고, 즐거운 마음으로 골고루 식사하는 변화된 행동을 보였다.

이와 같은 변화는 유아들이 기피하던 음식들을 그림책과 요리활동을 접함으로써 최소한의 관심과 호기심을 갖고 먹어보려고 시도 해보려는 모습들이라 보여진다. 특히 그림책을 활용한 요리활동을 실시 한 후에는 유아들의 음식에 대한 관심도가 높아졌으며, 요리활동에 사용되었던 재료들이 식단으로 제공되는 날에는 평상시 보다 유아들이 높은 관심을 볼 수 있었다.

또한 그림책을 활용한 요리활동을 진행하면서 지켜야 할 약속들에 대해서도 잘 기억을 해두었다가 식사 시간에도 연관 시켜 식습관 태도를 향상 시키는 모습을 관찰 할 수 있었다. 이는 음식 프로젝트 학습활동을 통해 아동들은 음식의 중요성을 인식하게 됨으로써 자신의 식습관을 개선시켜 나갈 수 있다고

한 김주영(2012)의 연구결과와 부분적으로 맥락을 같이 한다. 또한 프로젝트 학습을 통해 균형 있는 음식 섭취의 중요성을 알게 되어 건강을 생각하는 식습관이 형성되었다고 한 박해성(2010)의 질적 연구와도 부분적으로 맥락을 같이 한다.

셋째, 식사 후 태도에서는 위생인식을 중심으로 변화되는 과정을 기술하였다. 실험초기 유아는 위생인식에 대해 미흡한 행동을 보였지만 실험이 진행되면서 유아들은 본인이 식사했던 자리는 스스로 정리하고, 놀이 활동을 하기 전에 스스로 양치하는 변화된 행동들을 관찰 할 수 있었다. 식사 후 스스로 이 닦기, 감사 인사하기, 먹은 자리 스스로 정리하기, 자신이 사용한 식사 도구는 약속한 장소에 가져 다 놓는 모습을 볼 수 있었다. 이는 요리활동을 통해 유아의 기본생활습관인 청결, 질서, 예절, 절제에서 실험집단 유아들에게 통계적으로 유의미한 차이를 보인 최선희(2012)의 연구 결과와도 부분적으로 일부 맥락을 함께한다.

위의 논의를 종합해 볼 때 그림책을 활용한 요리활동은 유아들의 식사 전 태도, 식사 중 태도, 식사 후 태도의 행동 변화에 긍정적인 변화를 가져왔음을 알 수 있었다. 이처럼 그림책을 활용한 요리활동은 직·간접적인 교수 방법으로 유아들의 식습관 및 편식 변화에 효과적인 교육활동이라 여겨진다.

2. 결론 및 제언

본 연구에서 얻어진 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 그림책을 활용한 요리활동에서 실험집단의 만 5세 유아는 통제집단의 만 5세 유아보다 식습관 태도 총점에서 유의미하게 나타났다. 식습관 태

도 하위 영역인 위생인식, 식사예절, 식사태도에서도 모두 실험집단이 높게 나타났다. 따라서 그림책을 활용한 요리활동은 유아의 식습관 태도에 긍정적인 영향을 미쳤다고 할 수 있다.

둘째, 그림책을 활용한 요리활동에서 실험집단의 만 5세 유아는 통제집단의 만 5세 유아 보다 식품에 대한 편식 총점에서 유의미하게 나타났다. 식품에 대한 편식 하위 요인 중에서는 어패류, 유지류에서는 유의미하지 않았지만 육류, 난류 및 두류, 우유 및 유제품, 뼈째 먹는 생선, 해조류, 채소류, 과일류, 곡류 및 감자류, 김치류에서는 실험집단이 더 높게 나타났다. 즉, 그림책을 활용한 요리활동은 유아의 편식을 증진시키는데 긍정적인 영향을 미쳤다고 할 수 있다.

셋째, 그림책을 활용한 요리활동을 경험한 유아는 식습관과 편식이 어떠한 행동 변화 양상을 보이는지 구체적으로 알아보기 위해 식사 전 태도, 식사 중 태도, 식사 후 태도로 분류하여 분석하였다. 식사 전 태도에서는 식사예절을 중심으로 변화되는 과정을 기술하였다. 실험초기 유아는 질서를 지키지 않거나 감사인사를 하지 않았지만 실험이 진행되면서 유아는 질서를 지키고 감사 인사를 하였으며 친구들이 준비 될 때 까지 바른 자세로 기다리는 변화된 모습을 보였다. 식사 중 태도에서는 음식을 대하는 태도를 중심으로 변화되는 과정을 기술하였다. 실험초기 유아는 식품에 대한 편식을 하거나 음식물에 대해 부적절한 행동을 보였지만 실험이 진행되면서 음식에 관심을 갖고, 즐거운 마음으로 골고루 식사하는 변화된 행동을 보였다. 마지막으로 식사 후 태도에서는 위생인식을 중심으로 변화되는 과정을 기술하였다. 실험초기 유아는 위생인식에 대해 미흡한 행동을 보였지만 실험이 진행되면서 유아들은 본인이 식사했던 자리는 스스로 정리하고, 놀이 활동을 하기 전에 스스로 양치하는 변화된 행동들을 관찰 할 수 있었다. 따라서 그림책을

활용한 요리활동이 유아의 식습관과 편식의 행동 변화에 긍정적인 영향을 미쳤음을 시사한다.

이상의 결과는 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식습관 및 편식 태도 증진에 효과적이라는 사실을 입증하였으며, 이와 같은 연구 결과를 토대로 후속 연구를 하는데 도움을 주고자 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구는 유아 20명을 대상으로 한 활동으로 이루어졌으므로 연구 결과를 일반화 시키는 데에는 한계가 있을 것이다. 그러므로 후속 연구로는 좀 더 많은 인원의 유아를 대상으로 한 소그룹 활동으로 다양한 요리활동을 계획하여 접근해 보는 것이 필요 할 것이다.

둘째, 연구기간을 8주간으로 하였으므로 장기적인 연구에 비해 연구 기간에 대한 일반화에는 제한이 있을 것으로 사료된다. 따라서 생활 주제와 연계성을 갖은 통합된 요리 활동을 계획함으로써 지속적인 요리활동을 통한 편식 및 식습관의 지도 효과에 대한 후속 연구가 필요할 것이다.

셋째, 편식과 식습관은 유아교육기관에서 뿐만 아니라 가정과의 일관성 있는 교육을 통해 지속적으로 지도할 때 교육적 효과가 나타난다. 따라서 유아교육기관과 가정과의 연계 교육을 통한 편식 및 식습관 지도 효과에 대한 후속 연구가 필요할 것이다.

넷째, 유아들의 식습관이나 편식은 올바른 식생활 형성에 도움을 주기 때문에 장기적이며 적절한 시기에 이루어져야 한다. 그렇기에 본 연구에서 설정한 연구 대상의 만 5세의 연령보다 유아의 개인의 선호로 인한 식생활 습관이 나타나는 만 3세부터의 연구를 통해 보다 효과적인 유아의 식습관과 편식의 개선을 시도해 볼 필요가 있다.

다섯째, 유아가 직접 경험할 수 있는 요리활동이 유아교육 현장에서 적극적으로 실시되어야 하지만 실시하기에 있어 어려운 환경, 요리활동 교육의 인식 부족으로 인하여 활발히 이루어지지 못하고 있는 실정이다. 따라서 요리활동을 현장에서 효과적으로 실시될 수 있도록 다양한 통합 활동 프로그램에 대한 연구가 필요하다.

참 고 문 헌

- 강남이, 송요숙(1991). 여대생과 그들 어머니의 영양지식 및 식습관이 영양 섭취상태에 미치는 영향. 한국식품영양학회지, 4(1) 35-44.
- 강영(1993). 유치원에서의 요리 활동에 대한 유아의 반응 연구. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 경기도교육청(1996). 전통 음식을 이용한 유아 간식. 경기도 교육청.
- 고경미(2011). 유아의 편식 개선을 위한 요리활동 운영에 관한 실험연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 고재욱(2002). 유아의 식습관 및 생활환경이 유아의 비만에 미치는 영향. 대구카톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 곽노의, 박대근, 박현미(2012). 영유아건강교육. 서울: 공동체.
- 교육과학기술부, 보건복지부(2013). 5세 누리과정 해설서. 경성문화사.
- 구재욱(1993). 아동건강지도. 서울: 한국방송통신대학.
- 국립국어원(1999). 표준국어대사전. (주)두산동아.
- 국민건강보험공단(2012). 영유아 건강검진 상담의사 매뉴얼.
- 국민건강보험공단(2013). 영유아 건강관리와 생활안전.
- 국민건강통계(2009). 국민건강영양조사 제4기 3차년도. ISSN 2005-6362. pp 48-288.
- 김경숙(2008). 그림책 읽어주기 활동을 통한 독서지도 효과 연구. 진주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김경아(2011). 동화를 활용한 요리활동이 유아의 창의성에 미치는 영향. 강원대학교 산업과학대학원 석사학위논문.
- 김경중(1997). 동화가 지니는 심리학적 의미. 중앙대학교 박사학위 논문.

- 김계자(2001). 영유아 건강 및 영양교육의 이론과 요리활동의 실제. 서울: 동문사.
- 김광자(2001). 시각장애 학생의 식습관 및 식품 기호도에 관한 조사 연구. 대구대학교 특수교육대학원 석사학위논문.
- 김두례(2001). 유아교육기관의 식습관 지도 프로그램 개발을 위한 기초 연구. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김미정(2004). 다문화적 요리활동이 유아의 그리기 표현능력에 미치는 영향. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김상희, 김옥선, 최해연, 박수선, 권수연(2013). 아동영양학. 서울: 파워북.
- 김승민(2013). 유아 그림책에 나타난 가족형태 및 가족관계 연구 : 실제와 허구 그리고 문화적 차이를 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김아름(2011). 어머니의 식습관 및 통제유형과 유아의 식습관 및 자기 통제간의 관계. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김영경(2010). 미취학 아동을 위한 식이섭유 영양교육그림책 개발. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김유정(2012). 유아의 식사행동에 대한 어머니와 보육교사의 인식과 지도실제. 경남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김은주(2007). 가정과 연계한 요리활동이 유아의 식습관과 편식에 미치는 영향. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김은희(2004). 유치원 점심 급식운영에 따른 식습관 지도에 관한 연구. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정애(2010). 가정과 연계한 영양교육 프로그램이 유아의 영양지식 및 식습관에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 김주민(2003). 요리 활동이 유아의 편식에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김주영(2012). <음식> 프로젝트 활동을 통한 초등학교 저학년 아동의 식습관. 대구교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김지숙(2003). 유치원에서의 유아의 식사행동과 교사의 급식지도. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김진옥(2004). 엄마와 함께 하는 유아프로그램의 실태 및 인식. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김현숙(2003). 동화와 요리 활동이 유아의 편식해소에 미치는 영향. 우석대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김혜진(2005). 채소 편식 완화 프로그램으로서 동화를 통한 요리활동 개념 및 그 효과. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 노영희(2000). 예술적 요소 분석을 통한 유아용 그림책 제작의 방향과 탐색. 한국유아교육연구, 2, 1-16. 한국교원대학교 유아교육 연구소.
- 덕성여대 부속 유치원 (1997). 유아영양과 요리활동. 서울: 창지사.
- 류혜영(2006). 소그룹 요리 활동이 유아의 다중 지능에 미치는 영향. 계명대학교 유아교육대학원 석사학위논문.
- 류희자(2007). 요리활동이 유아의 영양지식 및 식습관에 미치는 영향. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 마쓰이 다다시(2013). 어린이 그림책의 세계. 서울: 한림출판사.
- 마쓰이 다다시(1990). 어린이와 그림책. 이상금(역). 서울: 샘터사.
- 문수재(1998). 영양과 건강. 서울: 신광출판사.
- 문수재, 안홍석, 이영미(2000). 어린이 영양과 건강. 서울: 수학사.
- 박길수(2009). 그림책을 활용한 창안적 요리활동이 유아의 언어표현력과 과학

- 과정기술에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박문자(1991). 중학생과 인문계 여고생의 식습관 실태에 관한 조사연구. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 박송이, 백희영, 문현경 (1999). 학령 전 아동의 식습관과 식이섭취평가에 관한 연구. 한국영양학회지, 32(4), 419-429.
- 박수진(2000). 초등학생 편식지도를 위한 영양교육 프로그램 운영의 효과. 대한영양사협회 학술지, 6(1), 17-25.
- 박지은(2008). 초등학교 특수학급 학생과 학부모의 식습관에 대한 연구. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박해성(2010). <건강> 프로젝트 학습 활동을 통한 초등학교 6학년 아동의 건강생활습관 개선. 대구교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박희나(2007). 아동요리활동의 교육적 효과 및 만족도 조사. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 보건복지부(2009). 영유아를 위한 식생활지침.
- 보건복지부(2010). 보육시설 급식운영 관리 매뉴얼.
- 복혜자(2002). 남녀 초등학생의 식습관이 인성 및 정서에 미치는 영향. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 삼성복지재단(2003). 삼성 영유아 프로그램 총론. 서울: 다음세대. 295.
- 서정숙, 김정원(2008). 유아문학교육 프로그램. 서울: 창지사.
- 성낙진(2012). 유아들의 편식행동여부와 사회적 상호작용 및 자기통제 간의 관계. 동국대학교 석사학위논문.
- 손숙정(2009). 그림책을 활용한 요리하기와 그림책 만들기가 유아의 이야기 이해력과 수학적 능력에 미치는 영향. 건국대학교 교육대학교 석사학위논문.

- 송정은(2003). 편식과 아동의 자아개념 및 문제행동의 관계. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송한얼(2011). 텃밭 가꾸기와 연계한 요리활동이 유아의 식습관 및 편식 행동과 환경 친화적 태도에 미치는 영향. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 신경옥, 유유영, 박현서(2005). 학령 전 아동에서 식습관과 신체 발달에 관한 연구. 한국영양학회지, 38(6), 455-464, 경희대학교 생활과학대학 식품영양학과.
- 신명호(1993). 그림책의 세계. 서울: 계몽사.
- 신은수, 강금지, 유희정(2012). 영·유아를 위한 영양과 건강 교육. 서울: 창지사.
- 신진옥(2012). 그림책을 활용한 유아 미디어 리터러시 수업설계 연구. 서강대학교 언론대학원 석사학위논문.
- 신헌재(2007). 아동문학교육. 한국초등국어연구소 기획총서 6. 서울: 박이정.
- 안미희(2005). 그림책을 활용한 전통요리 활동이 유아의 수학적 능력 발달에 미치는 영향. 한국성서대학교 대학원 석사학위논문.
- 양실선, 김은기(1997). 유아를 위한 영양교육. 서울: 다음세대.
- 양일선, 김은경, 배영희, 이소정, 안효진(1993). 미취학 아동의 편식지도를 위한 영양교육 프로그램 개발에 관한 연구. 한국식문화학회지, 8(2), 125-137.
- 여정숙(2011). 초등학생의 동화연계 요리활동 후 식습관 및 식품기호도 변화 조사. 경기대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오영희(2002). 유아를 위한 통합적 요리활동 교육의 이론과 실제. 서울: 창지사.
- 오영희, 양승지(2001) 동화를 통한 통합교육의 실제. 서울: 양서원.
- 원경미(2005). 요리활동을 통한 유아의 언어 양상에 관한 연구. 단국대학교

- 교육대학원 석사학위논문.
- 유영상(1996). 한·일 양국 초등학교 아동과 학부모의 학교급식에 관한 의식 및 아동의 식품기호도 비교연구. 한국식생활문화학회지, 11(1), 13-21.
- 유정렬(1983). 태유아기의 칼로리 및 단백질 부족에 대하여. 한국영양학회지, 9(1).
- 윤진주(2005). 글 없는 그림책을 활용한 이야기 꾸미기가 유아의 언어표현력과 이야기구조 개념에 미치는 영향. 원광대학교 대학원 석사학위논문.
- 이건숙(1993). 채소기피 아동에 대한 영양교육 효과. 수원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이경우, 이정환(1998). 유아를 위한 과학교육. 서울: 창지사.
- 이경우, 장영희, 이차숙, 노영희, 현은자(1997). 유아에게 적절한 그림책. 유아도서추천을 위한 기초 연구. 서울: 양서원.
- 이기열, 문수재(2002). 최신영양학. 서울: 수학사.
- 이명희, 김정현, 이성희(2002). 영·유아를 위한 영양건강교육. 서울: 과학교육사.
- 이상금, 장영희(2011). 유아문학론. 서울: 교문사.
- 이상진(2005). 중·고등학생의 위생교육에 따른 위생지식 및 수행수준에 관한 연구. 경기대학교 관광전문대학원 석사학위논문.
- 이선화(2009). 식생활 습관 개선을 위한 요리활동 프로그램 구안 적용을 통한 초등학생의 비만 예방에 관한 연구. 한국체육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이소영(2007). 이유실태가 학령 전 아동의 식습관에 미치는 영향. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이순형 외(2013). 영유아 건강교육. 서울: 학지사.

- 이윤희 외(2011). 그림책을 활용한 영·유아 문학교육 및 활동. 서울: 창지사.
- 이윤아(2006). 언어영역을 접목시킨 어린이 요리활동 프로그램 적용효과. 숙명여자대학교 전통문화예술대학원 석사학위논문.
- 이은주(2005). 그림책의 미적 요소를 활용한 감상·표현활동이 유아의 그림표현 및 감상 능력에 미치는 영향. 덕성여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이정임(2008). 보육시설 유아를 대상으로 영양교육 여부에 따른 영양지식 및 식습관 비교 연구. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이종숙 외(2009). 영유아 영양과 활동. 서울: 양서원.
- 이현옥(2007). 유아 대상 건강 영양 교육 프로그램 내용 및 효과에 대한 연구. 한국식품영양학회지, 20(2), 202-208.
- 이형복(2007). 유치원에서의 요리활동이 편식 유아의 편식과 부적절한 식사 행동에 미치는 효과. 광식대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 임미혜, 채혜선(2013). 영유아 건강교육. 서울: 양서원.
- 임지선(2009). 미취학 아동대상 식생활 관련 동화책 내용 분석 및 영양교육에서의 활용평가. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 장소영(2002). 영양교육 프로그램이 유아의 영양지식 및 식습관에 미치는 영향. 서울여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전경원, 전경분(2001). 요리로 확 열자 I. 서울: 창지사.
- 정남미, 안은정, 이용숙(2009). 영유아를 위한 그림책과 놀이지도. 서울: 창지사.
- 정미라, 배소연, 이영미(2013). 영·유아를 위한 건강 및 영양교육. 서울: 양서원.
- 정상진, 이윤나, 권순자(2004). 일부지역 초등학교 아침 결식과 식사 관련 요

- 인 분석. 대한지역사회영양학회지, 9(1), 3-11.
- 정순자(1986). 유아의 요리활동이 열에너지 및 변화개념의 형성에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 정아란(2012). 아동건강 및 안전. 서울: 공동체.
- 정연강, 조정순(2003). 유아영양과 건강. 서울: 양서원.
- 정원구(2009). 통합적 요리 활동이 유아의 식습관 및 편식의 개선에 미치는 효과. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 정재경(2010). 동화를 활용한 문학 활동이 유아의 사고력 발달에 미치는 영향. 우석대학교 대학원 석사학위논문.
- 정효지(2001). 영유아기의 성장·발달과 올바른 이유식. 산업기술연구논문집, 9, 138-188.
- 조경자, 이현숙(2007). 유아건강교육. 서울: 학지사.
- 조은주(1998). 교사 · 부모가 선호하는 그림동화에 관한 조사연구. 우석대학교 대학원 석사학위논문.
- 조진숙(1998). 요리활동이 유아의 기초 과학 개념에 미치는 영향. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조형숙(2000). 행복이 가득한 집 2000년 5월호 별책부록. 엄마와 아이가 함께 만드는 요리. 서울: 두산인쇄BU.
- 진정엽(2013). 그림책을 활용한 통합적 음악활동이 유아의 음악적 창의성과 음악적 태도에 미치는 영향. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최명주(2002). 요리활동을 통한 중복장애유아의 편식지도 효과. 단국대학교 특수대학원 석사학위논문.
- 최정화(2011). 유아 및 어머니의 배경변인에 따른 유아의 식습관과 생활태도에 관한 연구. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 한국영양학회(2010). 한국인영양섭취기준.
- 홍순정(1984). 남녀 중고등학생들의 식습관 및 기호도 조사. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- Cullinan, B. Z. (1992). *Literature and the Child*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- Henderson, A. (1993). Food glorious food. *Child Education*, 70(3), 12.
- Lawrence R. Sipe. (2011). 유아교사의 그림책 읽어주기. 서정숙(옮). 서울: 창지사.
- Sawyer, C. A. (1991). *Safety issue reated to use of take-out food*. J. Foodservice Systems, 6.
- Wright, D. E., & Radcliffe, J. D. (1992). Parents' perception of influence on food behavior development of children attending day care facilities. *J. Nutrition Education*, 24(4): 198-201.
- 경기도보육정보센터 <http://gyeonggi.childcare.go.kr>
- 서울대학교 생활과학연구소(1995). 식생활정보실. <http://living.sun.ac.kr>
- 식품의약품안전청 http://nutrition.kfda.go.kr/foodife/02/02_03.htm

ABSTRACT

Lee, yeon-ju

Department of Early Childhood Education

The Graduate School of Education

Sungshin Women's University

This study set out to investigate the effects of cooking activities with picture books on young children's dietary habits and picky eating and also behavioral changes of their dietary habits and picky eating in the process. The study further aimed to propose a direction for cooking activities with picture books in the field of education for young children and help to increase their educational effects.

For those purposes, the study set the following research questions:

1. What kind of effect do cooking activities with picture books have on young children's dietary habits?
 - 1-1. What kind of effect do cooking activities with picture books have on young children's perceptions of hygiene?
 - 1-2. What kind of effect do cooking activities with picture books have on young children's table manners?

- 1-3. What kind of effect do cooking activities with picture books have on young children's eating attitudes?
2. What kind of effect do cooking activities with picture books have on young children's picky eating?
3. What behavioral changes happen to young children's dietary habits and picky eating in the developmental process of cooking activities with picture books?

The subjects include 40 five-year-olds at P and N Childcare Centers in Gyeonggi Province. Twenty of them from P Childcare Center made the experiment group, and the other twenty from N Childcare Center made the control group.

The research tool employed in the study consulted the questionnaire of Kim Eun-hee(2004) to measure young children's dietary habits. The questionnaire items covered three areas, namely "demographic characteristics," "current operational state of meal service at kindergarten," and "guidance for dietary habits." The ones on "guidance for dietary habits" were partially revised and supplemented to fit the research objectives. The tool to measure picky eating was based on the Food Bicycle according to the

nutrition intakes criteria announced by Korean Nutrition Institute(2010) to choose, revise and supplement the food groups. The childcare center menus provided by the child rearing information center were used to further segment and reorganize the food groups.

Total eight sessions of cooking activities with picture books were given to the experiment group over eight weeks from August 5 to September 27, 2013 with large group-based picture book appreciation on the first day of each week and small group-based cooking activities on the second day of each week.

The pre- and post-test scores were treated to obtain mean and standard deviation and t-tested for analysis with the SPSS 16.0 program to see whether there were differences in dietary habits and picky eating between the experiment and control group.

Field observation was made for total eight hours over eight sessions during the lunch time on every Friday during the experiment period and follow-up period except for holidays to examine behavioral changes to young children's dietary habits and picky eating due to cooking activities with picture books. Observation was accompanied by recording on the field log. Meaningful interactions related to the research and proper examples were used to re-review the content and interpretations during data

analysis.

The research findings were summarized as follows:

First, the five-year-olds of the experiment group scored significantly higher total points in dietary habits than those of the control group after cooking activities with picture books. The experiment group scored higher points across the subareas of dietary habits, namely perceptions of hygiene, table manners, and eating attitudes, than the control group. Those findings indicate that cooking activities with picture books had positive effects on young children's dietary habits.

Second, the five-year-olds of the experiment group scored significantly higher total points in picky eating than those of the control group after cooking activities with picture books. Even though the experiment group did not score significantly higher points in such subfactors of picky eating as fish and shellfish and fat and oil than the control group, its scores were higher in meat, eggs and beans, milk and dairy products, fish to be consumed whole, seaweeds, vegetables, fruits, grains and potatoes, and Kimchi than the scores of the control group. That is, cooking activities with picture books seem to have positive impacts on the improvement of young children's picky eating.

Finally, the study categorized eating attitudes into before-, during- and after-eating attitudes and analyzed behavioral changes to young children's dietary habits and picky eating after experiencing cooking activities with picture books. The changing process around table manners was examined for before-eating attitudes. In the early stage of the experiment, young children did not keep the order and say the words of appreciation. As the experiment progressed, however, they kept the order, said the words of appreciation, and waited till their friends got ready in the right posture. The changing process around attitudes toward food was examined for during-eating attitudes. In the early days of the experiment, young children were picky eaters and displayed inappropriate behaviors regarding food. As the experiment progressed, however, they took interest in food and consumed different foods evenly with a happy mindset. Finally, the changing process around perceptions of hygiene was examined for after-eating attitudes. In the early days of the experiment, young children showed poor behaviors regarding perceptions of hygiene. As the experiment progressed, however, they arranged their own spots and brushed the teeth for themselves before play activities. Those findings imply that cooking activities with picture books had positive influences on behavioral changes to young children's dietary habits and picky eating.

부 록

1. 유아의 식습관 검사 도구
2. 유아의 편식 검사 도구
3. 실험집단 - 그림책을 활용한 요리활동 계획안

<부록1> 교사용 사전 · 사후용 설문지

식습관 체크리스트

■다음은 유아의 식습관을 알아보기 위한 질문입니다. 해당사항에 ‘V’해주시시오.

이름: ()		성 별: 남 , 여		생년월일: 년 월 일		
번호	질문	전혀 아니 다	아니 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
		1	2	3	4	5
1	식사 전에 손을 깨끗이 씻는다.					
2	배식 시 질서를 지키며 행동한다.					
3	친구들이 모두 준비될 때까지 기다린다.					
4	음식을 흘리지 않고 먹는다.					
5	식사 중 떨어진 음식을 집어 먹지 않는다.					
6	남기지 않고 먹는다.					
7	밥과 국 중에서 한쪽만 많이 먹지 않는다. (밥만 먹는 유아, 국만 많이 먹는 유아)					
8	꼭꼭 씹어 먹는다.					
9	입가에 묻은 음식물을 옷으로 닦지 않는다.					
10	식사 후 반드시 이를 닦는다.					
11	식사 전 감사인사를 한다.					

12	즐거운 마음으로 함께 식사한다.					
13	다른 사람의 식사를 방해하지 않는다.					
14	식사시간에 돌아다니지 않는다.					
15	음식을 휘젓지 않는다.					
16	음식물을 입안에 넣고 말을 하지 않는다.					
17	적당한 시간 안에 먹는다.					
18	식사 후, 감사인사를 한다.					
19	바르게 앉아 식사한다.					
20	손가락으로 음식을 집어먹지 않는다.					
21	음식을 먹을 때 소리 내지 않고 먹는다.					
22	한 번에 너무 많이 입에 넣지 않는다.					
23	음식을 가리지 않고 골고루 먹는 편이다.					
24	반찬을 뒤적이면서 맛있는 것만 골라 먹지 않는다.					
25	숟가락을 바르게 사용한다.					
26	젓가락을 바르게 사용한다.					
27	식사도구 부딪히는 소리를 내지 않는다.					
28	국물을 먹을 때 식기를 들고 마시지 않는다.					
29	먹은 자리는 스스로 치운다.					
30	자신이 사용한 식사도구는 약속한 장소에 가져다 놓는다.					

<부록2>교사용 사전 · 사후용 설문지

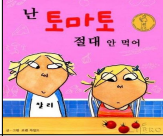

편식 체크리스트

▣다음은 유아의 식품에 대한 편식을 알아보기 위한 질문입니다. 해당사항에 'V'해 주십시오.

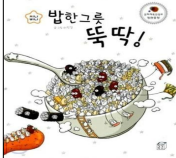
이름: ()		성 별: 남 , 여	생년월일: 년 월 일				
번호	식품군	식품	매우 싫어한다	싫어한다	보통이다	좋아한다	매우 좋아한다
			1	2	3	4	5
1	육류	소고기					
2		돼지고기					
3		닭고기					
4	난류 및 두류	달걀					
5		두부					
6		콩					
7	어패류	꽂치					
8		조개					
9		새우					
10	우유 및 유제품	우유					
11		치즈					
12	뼈째 먹는 생선	멸치					
13		뱅어포					
14	해조류	김					

15		미역					
16	유지류	버터					
17		마요네즈					
18	채소류	호박					
19		토마토					
20		시금치					
21		오이					
22		당근					
23	과일류	바나나					
24		사과					
25		포도					
26		과인애플					
27	곡류 및 감자류	감자					
28		고구마					
29		쌀밥					
30	김치류	배추김치					
31		깍두기					

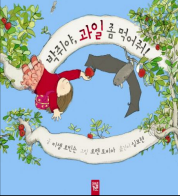
<부록3-1>

활동명	토마토 주스		대상	만 5세	회차	1회
활동일시	2013년8월5일 ~ 2013년8월6일		활동집단	사전활동	대집단(5일)	
				본 활동	소집단(6일)	
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 그림책을 통해 음식에 대해 알아본다. · 요리를 해보면서 음식을 골고루 먹는 태도를 기른다. 					
활동준비물	‘난 토마토 절대 안 먹어’그림책, 음식재료(토마토, 꿀, 요구르트), 도마, 빵 칼, 유아용 앞치마, 유아용 위생장갑					
활동순서	활동내용					
사전활동	 <ul style="list-style-type: none"> · ‘난 토마토 절대 안 먹어’라는 그림책을 소개시켜준다. · 그림책 표지를 보면서 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 어떤 그림인 것 같니? · 그림책을 들려준다. 					
본활동	도입	<ul style="list-style-type: none"> · 그림책 내용을 회상해보며 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 어떤 채소들이 나왔나요? - 몰라는 무엇이 제일 싫어했나요? - 어떤 음식 재료들이 나왔을까? · 토마토로 만들 수 있는 요리에 대해 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 토마토가 들어간 요리는 무엇이 있을까? - 토마토로 어떤 요리를 만들어 볼 수 있을까? · ‘토마토 주스’ 요리 활동에 대해 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 토마토주스는 어떻게 만들까? - 어떤 맛이 날까? · 활동 약속에 대해 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 손을 깨끗이 닦아야 해요. - 칼은 다칠 수 있으니까 장난하지 않아요. 				
	전개	<ul style="list-style-type: none"> · 오늘 활동에 필요한 재료와 요리 순서를 알아본다. <토마토 주스 요리활동 방법> ①토마토를 깨끗이 씻는다. ②도마 위에 올려놓고 십자모양으로 칼집을 내어 찢어준다. ③믹서기에 찢 토마토와 꿀, 요구르트를 넣고 갈아준다. ④컵에 예쁘게 담아준다. 				
	평가	<ul style="list-style-type: none"> · 토마토 주스를 직접 만들어 먹어본 맛에 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 토마토 주스를 만들어 본 느낌이 어땠어? - 어떤 맛이 났니? · 요리를 해보고 몸에 좋은 음식을 선택할 수 있으며, 음식을 소중히 여기고 식사예절을 지킬 수 있음에 이야기 나눈다. 				


<부록3-2>

활동명	멸치 주먹밥 만들기		대상	만 5세	회차	2회
활동일시	2013년8월12일 ~ 2013년8월13일		활동집단	사전활동	대집단(12일)	
				본 활동	소집단(13일)	
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 요리 활동에 즐겁게 참여한다. · 그림책을 통해 음식에 대한 즐거움과 소중함에 대해 알아본다. 					
활동준비물	‘밥 한 그릇 푹푹’그림책, 음식재료(밥, 볶은 멸치, 참기름, 김, 통깨) 유아용 위생장갑, 그릇, 불, 주걱					
활동순서	활동내용					
사전활동		<ul style="list-style-type: none"> · ‘밥 한 그릇 푹푹’이라는 그림책을 소개 시켜준다. · 그림책 표지를 보면서 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 어떤 그림인 것 같니? - 어떤 내용을 간직하고 있을까? · 그림책을 소개하고 들려준다. 				
본활동	도입	<ul style="list-style-type: none"> · 그림책 내용을 회상해보며 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 밥알이 어디로 여행을 갔었니? - 어떤 음식 재료들이 나왔을까? · 밥으로 만들 수 있는 요리에 대해 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 밥이 들어간 요리는 무엇이 있을까? - 밥을 가지고 어떤 요리를 해보면 좋을까? · ‘멸치 주먹밥’ 요리 활동에 대해 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 멸치 주먹밥은 어떻게 만들까? - 어떤 맛이 날까? · 요리 활동 약속을 정한다. <ul style="list-style-type: none"> - 손을 깨끗이 닦아요. - 앞치마를 입어요. - 흘리지 않도록 해요. 				
	전개	<ul style="list-style-type: none"> · 오늘 활동에 필요한 재료와 요리 순서를 알아본다. <p style="text-align: center;"><멸치 주먹밥 만들기></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 따뜻한 밥에 참기름, 깨, 볶은 멸치를 넣고 잘 버무린다. ② 버무린 밥을 먹기 좋은 양으로 동그랗게 만든다. ③ 동그랗게 만든 주먹밥을 김가루를 묻힌 후 그릇에 담는다. 				
	평가	<ul style="list-style-type: none"> · 요리를 마친 후 요리 하기 전 맛과 요리해서 먹어본 맛에 비교를 해보며 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 멸치 주먹밥 요리를 해보고 먹어보니까 맛이 어떤 것 같니? - 무엇이 기억이 남았니? 				



<부록3-3>

활동명	과일 꼬치 만들기		대상	만 5세	회차	3회
활동일시	2013년8월19일 ~ 2013년8월20일		활동집단	사전활동	대집단(19일)	
				본 활동	소집단(20일)	
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 요리 활동에 즐겁게 참여한다. · 몸이 건강해지기 위해 음식을 골고루 먹는 태도를 기른다. 					
활동준비물	‘박쥐야, 과일 좀 먹어줘!’그림책, 음식 재료(파인애플, 방울토마토, 거봉, 바나나), 유아용 비닐장갑, 접시, 꼬치					
활동순서	활동내용					
사전활동		<ul style="list-style-type: none"> · ‘박쥐야 과일 좀 먹어줘’라는 그림책을 소개시켜준다. · 그림책 표지를 보면서 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 무엇을 하고 있는 것 같니? - ‘박쥐야, 과일 좀 먹어줘!’는 어떤 내용일 것 같니? - 어떤 과일들이 나올까? · 그림책을 들려준다. 				
본활동	도입	<ul style="list-style-type: none"> · 그림책 내용을 회상해보며 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 클로에가 어떤 것을 싫어했었니? - 어떤 음식 재료들이 나왔을까? · 과일을 재료로 만들 수 있는 요리에 대해 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 과일이 들어간 요리는 무엇이 있을까? - 과일로 어떤 요리를 만들어 볼 수 있을까? · ‘과일 꼬치’ 요리 활동에 대해 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 과일 꼬치는 어떻게 만들까? - 어떤 맛이 날까? · 요리 활동을 하기 전 약속에 대해 알아본다. <ul style="list-style-type: none"> - 손을 깨끗이 닦아요. - 꼬치를 가지고 장난하지 않아요. 				
	전개	<ul style="list-style-type: none"> · 오늘 활동에 필요한 재료와 요리 순서를 알아본다. <과일꼬치 요리활동 방법> ① 바나나, 파인애플, 방울토마토, 거봉을 먹기 좋게 준비를 해준다. ② 꼬치에 원하는 과일부터 꽂아준다. ③ 과일을 꽂은 꼬치는 접시에 예쁘게 담아본다. 				
	평가	<ul style="list-style-type: none"> · 요리를 마친 후 요리해서 먹어본 맛에 이야기를 나눈다. - 과일 꼬치 요리를 해보고 먹어보니까 맛이 어떤 것 같니? - 여러 가지 과일을 먹어볼 수 있겠니? 				



<부록3-4>

활동명	김치 김밥 만들기		대상	만 5세	회차	4회
활동일시	2013년8월26일 ~ 2013년8월27일		활동집단	사전활동	대집단(26일)	
				본 활동	소집단(27일)	
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 김치를 가지고 어떤 요리를 해볼 수 있는지 알아본다. · 김치에는 어떤 영양소가 들어 있는지 알아본다. 					
활동준비물	‘오늘은 우리 집 김장하는 날’그림책, 음식재료(볶음김치, 김, 어묵, 참기름, 통깨), 김밥, 유아용 앞치마, 유아용 위생장갑					
활동순서	활동내용					
사전활동		<ul style="list-style-type: none"> · ‘오늘은 우리 집 김장하는 날’이라는 그림책을 소개 시켜준다. · 그림책 표지를 보면서 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> -무엇을 하고 있는 것 같니? · 김치에 대해 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> -김치는 어떻게 만들까? -먹었을 때 무슨 맛이 났니? · 그림책을 소개하고 들려준다. 				
본 활동	도입	<ul style="list-style-type: none"> · 그림책 내용을 회상해보며 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 생쥐들이 무엇을 만들었니? - 어떤 음식 재료들이 나왔을까? · 김치로 만들 수 있는 요리에 대해 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 김치가 들어간 요리는 무엇이 있을까? - 김치로 어떤 요리를 만들어 볼 수 있을까? · ‘김치 김밥’ 요리 활동에 대해 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 김치 김밥은 어떻게 만들까? - 어떤 맛이 날까? · 요리 활동 약속을 정한다. <ul style="list-style-type: none"> - 손을 깨끗이 닦고, 위생장갑을 착용해요. - 음식을 흘리지 않아요. 				
	전개	<ul style="list-style-type: none"> · 오늘 활동에 필요한 재료와 요리 순서를 알아본다. <p style="text-align: center;"><김치 김밥 만들기></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 김치는 잘게 썰어준 뒤 참기름과 함께 볶는다. ② 어묵을 김 길이에 맞춰 잘라 볶아준다. ③ 불에 밥, 참기름, 통깨를 넣고 간을 한다. ④ 김밥에 김-밥-김치-어묵 순서대로 얹어준 뒤 돌돌 말아 한입크기로 썰어 그릇에 담는다. 				
	평가	<ul style="list-style-type: none"> · 요리를 마친 후 요리 하기 전 맛과 요리해서 먹어본 맛에 비교를 해보며 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 요리를 해본 맛이 어떤 것 같니? - 무엇이 기억이 남았니? 				


<부록3-5>

활동명	감자 샐러드 만들기		대상	만 5세	회차	5회
활동일시	2013년9월2일 ~ 2013년9월3일		활동집단	사전활동	대집단(2일)	
				본 활동	소집단(3일)	
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 요리 활동에 즐겁게 참여한다. · 그림책을 통해 음식에 대한 즐거움과 소중함에 대해 알아본다. 					
활동준비물	‘감자는 약속을 지켰을까?’그림책, 음식 재료(삶은 감자, 삶은 계란, 마요네즈, 옥수수 콘, 꿀), 볼, 그릇, 주걱, 유아용 위생장갑					
활동순서	활동내용					
사전활동		<ul style="list-style-type: none"> · ‘감자는 약속을 지켰을까?’ 그림책을 소개 시켜준다. · 그림책 표지를 보면서 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 무엇을 하고 있는 것 같니? · 감자를 먹어 본 경험에 대해 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 감자를 어떻게 먹어봤니? · 그림책을 소개하고 들려준다. 				
본활동	도입	<ul style="list-style-type: none"> · 그림책 내용을 회상해보며 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 감자는 약속을 지켰니? - 어떤 음식 재료들이 나왔을까? · 감자로 만들 수 있는 요리에 대해 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 감자가 들어간 요리는 무엇이 있을까? - 감자로 어떤 요리를 만들어 볼 수 있을까? · ‘감자샐러드’ 요리 활동에 대해 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 감자샐러드는 어떻게 만들까? - 어떤 맛이 날까? · 요리 활동 약속을 정한다. <ul style="list-style-type: none"> - 손을 깨끗이 닦아요. - 앞치마를 입어요. - 흘리지 않도록 해요. 				
	전개	<ul style="list-style-type: none"> · 오늘 활동에 필요한 재료와 요리 순서를 알아본다. <p style="text-align: center;"><감자 샐러드 만들기></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 삶은 감자를 껍질을 벗긴 후 볼에 넣고 으갠다. ② 감자와 함께 삶은 계란도 껍질을 벗겨 볼에 으갠다. ③ 옥수수 콘도 물기를 제거한 뒤 볼에 넣고 마요네즈와 꿀을 넣은 후 다 같이 골고루 잘 섞어준다. 				
	평가	<ul style="list-style-type: none"> · 요리를 마친 후 요리 하기 전 맛과 요리해서 먹어본 맛에 비교를 해보며 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 감자를 가지고 요리를 해보고 먹어보니까 맛이 어떤 것 같니? - 무엇이 기억이 남았니? 				



<부록3-6>

활동명	양파 링		대상	만 5세	회차	6회
활동일시	2013년9월9일 ~ 2013년9월10일		활동집단	사전활동	대집단(9일)	
				본 활동	소집단(10일)	
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 그림책을 통해 양파에 대해 알아본다. · 유아들이 먹기 힘들어 하는 양파를 가지고 요리를 해본다. 					
활동준비물	‘양파 밭 아이’그림책, 음식재료(양파, 부침가루, 계란, 식용유), 볼, 후라이팬, 접시, 유아용 앞치마, 유아용 위생장갑					
활동순서	활동내용					
사전활동		<ul style="list-style-type: none"> · ‘양파 밭 아이’라는 그림책을 소개 시켜준다. · 그림책 표지를 보면서 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - ‘양파 밭 아이’는 어떤 내용일 것 같니? · 그림책을 들려준다. 				
본활동	도입	<ul style="list-style-type: none"> · 그림책 내용을 회상해보며 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 농촌 아이, 민기의 고민은 뭘까? - 어떤 음식 재료들이 나왔을까? · 양파로 만들 수 있는 요리에 대해 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 양파가 들어간 요리는 무엇이 있을까? - 양파로 어떤 요리를 만들어 볼 수 있을까? · ‘양파 링’ 요리 활동에 대해 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 양파 링은 어떻게 만들까? - 어떤 맛이 날까? · 요리 활동 약속을 정한다. <ul style="list-style-type: none"> - 손을 깨끗이 닦아요. - 욕심을 부리지 않아요. 				
	전개	<ul style="list-style-type: none"> · 오늘 활동에 필요한 재료와 요리 순서를 알아본다. <p style="text-align: center;"><양파 링 요리활동 방법></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 다듬은 양파를 큼지막하게 가운데로 잘라준다. ② 양파를 부침가루 넣은 접시에 무쳐준다. ③ 부침가루를 무친 양파에 계란 옷을 입힌다. ④ 달군 후라이 팬에 식용유를 넣고 양파 링을 천천히 내려놓는다. ⑤ 노릇노릇 해진 양파 링을 키친타월에 올려놓고 기름을 빼놓은 뒤 접시에 담는다. 				
	평가	<ul style="list-style-type: none"> · 요리를 마친 후 요리해서 먹어본 맛에 대해 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 먹기 전 양파를 봤을 땐 어땠니? - 친구들이 만든 양파 링 맛은 어땠니? 				

<부록3-7>

활동명	해물전		대상	만 5세	회차	7회
활동일시	2013년9월16일 ~ 2013년9월17일		활동집단	사전활동	대집단(16일)	
				본 활동	소집단(17일)	
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 요리 활동에 즐겁게 참여한다. · 요리를 해보면서 음식을 골고루 먹는 태도를 기른다. 					
활동준비물	'편식대장 남남이'그림책책, 음식재료(오징어, 새우, 조개, 부침가루, 달걀, 식용유), 볼, 접시, 후라이팬, 유아용 위생장갑					
활동순서	활동내용					
사전활동	 <ul style="list-style-type: none"> · '편식대장 남남이'라는 그림책을 소개시켜준다. · 그림책 표지를 보면서 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - '편식대장 남남이'는 어떤 내용일 것 같니? - 어떤 음식 재료들이 나올 것 같니? · 그림책을 들려준다. 					
본활동	도입	<ul style="list-style-type: none"> · 그림책 내용을 회상해보며 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 남남이는 어떤 음식만 먹으려고 했었니? - 왜 남남이가 배가 왜 아팠을까? - 어떤 음식 재료들이 나왔을까? · 해물로 만들 수 있는 요리에 대해 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 해물이 들어간 요리는 무엇이 있을까? - 해물로 어떤 요리를 만들어 볼 수 있을까? · '해물전' 요리 활동에 대해 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 해물전은 어떻게 만들까? - 어떤 맛이 날까? · 요리 활동 약속을 정한다. <ul style="list-style-type: none"> - 손을 깨끗이 닦아요. - 친구랑 장난하지 않아요. 				
	전개	<ul style="list-style-type: none"> · 오늘 활동에 필요한 재료와 요리 순서를 알아본다. <p style="text-align: center;"><해물전 요리활동 방법></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 해물은 잘 씻어서 물기를 빼준다. ② 부추와 양파는 깨끗이 세척 한 후, 먹기 좋은 크기로 썰어둔다. ③ 볼에 부침가루와 계란 하나를 넣고 잘 섞어준다. ④ 볼에 조개, 새우, 오징어, 양파, 부추를 넣고 국자를 이용해 섞어준다. ⑤ 식용유를 넣고 달군 팬에 한 국자씩 떠서 앞뒤로 노릇하게 구워준다. 				
	평가	<ul style="list-style-type: none"> · 해물과전을 먹어본 맛에 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 해물과전을 만들어 본 느낌이 어땠어? - 해물이 들어간 음식을 보면 먹을 수 있겠니? 				

<부록3-8>

활동명	콩나물 무침		대상	만 5세	회차	8회
활동일시	2013년9월23일 ~ 2013년9월24일		활동집단	사전활동	대집단(23일)	
				본 활동	소집단(24일)	
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 요리 활동에 즐겁게 참여한다. · 그림책을 통해 음식에 대한 소중함을 가져볼 수 있다. 					
활동준비물	‘맛있는 구름 콩’그림책, 음식재료(콩나물, 굵은 소금, 파, 다진 마늘 참기름, 통깨), 불, 유아용 위생장갑, 접시					
활동순서	활동내용					
사전활동			<ul style="list-style-type: none"> · ‘맛있는 구름 콩이’라는 그림책을 소개 시켜준다. · 그림책 표지를 보면서 이야기를 나눈다. - 콩들이 무엇을 하고 있는 것 같니? · 그림책을 소개하고 그림책을 들려준다. 			
본활동	도입	<ul style="list-style-type: none"> · 그림책 내용을 회상해보며 이야기 나눈다. - 두부가 되는 과정은 무엇이었지? - 어떤 음식 재료들이 나왔을까? · 콩으로 만들 수 있는 요리에 대해 이야기 나눈다. - 콩이 들어간 요리는 무엇이 있을까? - 콩으로 어떤 요리를 만들어 볼 수 있을까? · ‘콩나물 무침’ 요리 활동에 대해 이야기를 나눈다. - 콩나물 무침은 어떻게 만들까? - 어떤 맛이 날까? · 요리 활동 약속을 정한다. - 손을 깨끗이 닦아요. - 앞치마를 입어요. - 바르게 앉아요. 				
	전개	<ul style="list-style-type: none"> · 오늘 활동에 필요한 재료와 요리 순서를 알아본다. <콩나물 무침 요리활동 방법> ① 냄비에 물 1.5컵을 붓고 소금을 살짝 넣고 팔팔 끓여준다. ② 물이 끓이면 콩나물을 넣고 40~50초 센 불에서 더 데쳐준다. ③ 데친 콩나물을 체로 건져서 찬물에 한 번 헹구 물기를 충분히 빼준다. ④ 콩나물에 다진 파, 다진 마늘, 소금, 참기름, 통깨를 넣어 가볍게 무쳐준다. 				
	평가	 <ul style="list-style-type: none"> · 요리를 마친 후 먹어본 맛에 대해 이야기를 나눈다. - 요리해 본 콩나물 무침 맛은 어땠니? · 요리를 해보고 몸에 좋은 음식을 선택할 수 있으며, 음식을 소중히 여기고 식사예절을 지킬 수 있도록 이야기 나누며 마무리 한다. 				