



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](#)

권 경 숙 교수 지도
석사학위 청구논문

만 3세 소망반 유아들의
식생활 개선을 위한 실행연구

2020

성신여자대학교 교육대학원
교육학과 유아교육전공
장 서 은

만 3세 소망반 유아들의
식생활 개선을 위한 실행연구

권 경 숙 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2019년 11월

성신여자대학교 교육대학원

교육학과 유아교육전공

장 서 은

인 준 서

장서은의 석사학위논문으로 인준함

2019년 11월

심사위원장 _____(인)

심 사 위 원 _____(인)

심 사 위 원 _____(인)

성신여자대학교 교육대학원

논문개요

본 연구의 목적은 만 3세 유아들의 식생활 태도와 관련한 문제점을 분석하여 개선방안을 실행하고 그 과정에서 나타나는 유아들의 식생활 변화를 탐색함으로써 만 3세 유아에게 적합한 식생활 지도 방안을 모색하는데 있다. 이와 같은 연구 목적에 따라 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1. 만 3세 소망반 유아들의 식생활 개선을 위한 실행연구 과정은 어떠한가?
2. 만 3세 소망반 유아들의 식생활 개선을 위한 실행연구 과정에서 나타난 유아의 변화는 어떠한가?

본 연구는 어린이집 만 3세 소망반 점심시간에 나타나는 유아들의 식생활 관련 문제점을 파악하고 관찰 자료와 부모용 설문지, 교사 면담 등으로 수집된 자료를 토대로 식생활 개선 방안을 모색하여 실행한 연구이다. 따라서 본 연구에서는 Kemmis와 McTaggart(1998)의 나선형 자기 반성적 연구 사이클 모형을 사용하여 2018년 08월 01일부터 2019년 02월 28일까지 J어린이집 만 3세 소망반 유아 16명을 대상으로 식생활 개선을 위한 방안을 마련하여 실행하였다. 본 연구에서의 자료 수집은 참여관찰, 교사저널, 동영상 촬영, 부모용 설문지, 면담, 식단표, 관찰일지, 일일보육일지 등의 문서 수집을 통해 이루어졌다. 수집된 자료는 반복적인 읽기와 분석을 통해 연구 문제 별로 범주화 하여 해석하였으며 이를 통해 얻은 본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 만 3세 소망반의 점심시간에 나타나는 유아들의 식생활과 관련한 문제점을 분석한 결과, 교사의 일방적인 식사 지도, 촉박한 하루 일과 운영, 소란스러운 교실환경으로 나타났다. 이와 같은 문제를 해결하고자 1차 실행에서는 유아와 함께 식사규칙을 정하고 다양한 활동으로 즐거운 식사환경을 조성

하였으며 하루 일과와 교실의 물리적 환경에도 변화를 주었다.

1차 실행 후 평가를 한 결과, 식생활 관련 활동들을 통하여 유아들의 식생활 태도에서 긍정적인 변화가 있었음을 알 수 있었으나, 어린이집에서의 식생활 지도가 가정과 연계되지 않는 문제점과 어린이집 식단이 유아들의 기호에 맞지 않는다는 점이 발견되었다. 따라서 2차 실행에서는 어린이집에서의 식생활 지도가 가정으로 연계되기 위한 활동에 집중하였다. 즉, 가정통신문을 활용한 어린이집 활동 소개와 가정에서 해야 할 활동에 대한 안내, 가정과 소통할 수 있는 식사 일지 작성하기, 가족과 함께 식사하기 활동을 실시하고 유아들의 기호를 반영하는 식단으로 수정하기 위한 방안을 모색하여 실행하였다.

둘째, 식생활 개선 실행을 통해 나타난 유아의 변화를 분석한 결과, 소망반 유아들은 자율적으로 식사규칙을 지키고자 하였으며, 자신 뿐 아니라 또래의 식사 태도에도 관심을 보이며 상호간 스스로 교정하는 모습을 보이기도 하였다. 또한 유아들은 식사하는 즐거움을 몸짓과 언어로 표현하며 점심식사에 기대와 음식에 대한 관심을 자주 표출하였다. 이러한 유아들의 변화는 가정에서도 나타났음을 확인할 수 있었으며 가정과 어린이집과의 일관된 식생활 지도를 통하여 가족과 함께 식사하는 즐거움과 가족의 소중함에 대해서도 알게 되었다.

목 차

논문 개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제	6
3. 연구자	6
II. 이론적 배경	8
1. 유아기 발달과 영양	8
2. 유아기 식생활 지도	10
3. 선행연구	17
III. 연구방법	19
1. 실험 연구	19
2. 연구 참여자	20
1) 만 3세 소망반	20
2) 담임교사와 누리보조교사	21
3. 연구 절차	22
1) 준비 과정	23
2) 본 연구 과정	24
4. 자료 수집	25
1) 참여 관찰	25
2) 부모 면담	25
3) 연구자 저널 쓰기	26
4) 사진 및 동영상 촬영	26

5) 기타 자료	27
5. 자료 분석	27
IV. 연구 결과 및 해석	29
1. 만 3세 소망반 유아들의 식생활 개선을 위한 실행과정	29
1) 만 3세 소망반 유아들의 식생활 관련 문제점	29
2) 만 3세 소망반 유아들의 식생활 개선을 위한 1차 실행	35
3) 만 3세 소망반 유아들의 식생활 개선을 위한 1차 실행 후 평가	50
4) 만 3세 소망반 유아들의 식생활 개선을 위한 2차 실행	52
2. 만 3세 소망반 유아들의 식생활 개선을 위한 실행과정에서 나타난 유아의 변화	64
1) 자율적으로 식사규칙 지키기	64
2) 다양한 음식과 재료에 관심 가지기	66
3) 식사하는 즐거움 느끼기	69
V. 논의 및 결론	72
1. 논의	72
1) 만 3세 소망반 유아들의 식생활 개선을 위한 실행과정	72
2) 만 3세 소망반 유아들의 식생활 개선을 위한 실행과정에서 나타 난 유아들의 변화	76
2. 결론	77

참고문헌

ABSTRACT

부록

표 목 차

<표 1> 소망반의 하루일과	20
<표 2> 연구 일정 및 실행 절차	22
<표 3> 변경 전 하루일과표	38
<표 4> 변경 후 하루일과표	38

그림 목 차

<그림 1> 변경 전 책상자리	48
<그림 2> 변경 후 책상자리	48

사 진 목 차

<사진 1> 유아들과 함께 정한 식사규칙	37
<사진 2> 싹싹이왕 스티커	41
<사진 3> 자신의 모습을 꾸민 활동지를 유아들 자리에 붙여준 모습	49
<사진 4> 젓가락 활동을 하고 있는 지수와 경진	54
<사진 5> 가정연계 안내문	55
<사진 6> 가정에서 젓가락 활동을 하고 있는 준현이의 모습	55
<사진 7> 편식하던 유아 준현이의 식사일지.(2019.1.17.)	57
<사진 8> 편식하던 유아 윤지의 식사일지.(2019.1.17.)	57
<사진 9> 유아의 문제행동에 대한 서준이의 식사일지.(2019.2.7.)	58
<사진 10> 유아의 문제행동이 개선된 서준이의 식사일지.(2019.2.12.) ...	58
<사진 11> 식사 전 상차림을 도와주는 모습(서준, 현수)	59
<사진 12> 식사 전 상차림을 도와주는 모습(지우, 성희)	60
<사진 13> 식사 후 정리하는 모습 원희, 윤지 가정에서 보내 준 사진	60
<사진 14> 온 가족이 모여 식사하는 모습 원희, 율희 가정에서 보내준 사진	61
<사진 15> 2월 식단감수 확인서	63
<사진 16> 유아들의 점심시간 분위기를 알 수 있는 우신이의 식사일지. (2019.2.14.)	70
<사진 17> 유아들의 점심시간 분위기를 알 수 있는 하영이의 식사일지. (2019.2.14.)	71

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

인간이 삶을 살아가는데 필요한 생활의 세 가지 기본 요소는 의·식·주이다. 식생활은 먹는 일이나 식습관, 식사 예절, 식품의 선택, 식사 위생, 건강, 편식 등의 음식물의 섭취에 관한 모든 활동을 말한다(국립국어원, 2019; 농림축산식품부, 2016). 인간은 식사를 통해서 생활하는데 필요한 에너지를 얻게 되는데, 성인에 비해 유아기에는 성장에 필요한 영양소가 더 많이 요구된다.

성장기에 있는 유아들은 영아기에 비하여 성장 속도는 느려지나 신체적 활동은 증가하기 때문에 영양소의 요구량은 크게 줄어들지 않는다(김일옥, 최경순, 2009). 특히 유아기는 두뇌의 성장이 급속도로 발달하면서 유아들은 인지력이 상승하게 된다. 그로인한 미각의 발달로 음식에 대한 선호가 생기기 시작하며(김은주, 2007) 6세 정도에 형성된 기초 건강은 성인이 되어서도 지속되는 경향이 있다(박성현, 허무룡, 2009). 또한 건강한 식생활을 형성한 유아는 충분한 영양을 섭취를 함으로써 신체적, 정신적으로 건강하고 올바르게 성장하여 바람직한 인성과 원만한 사회관계를 형성에 도움이 된다(최지영, 2012). 그러나 잘못된 식사 태도나 편식과 같은 좋지 못한 식생활이 계속될 경우, 영양 과잉 또는 영양실조 등의 질병으로 이어져 신체적 발달에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(김계자, 2003). 이는 유아기 올바른 식생활 형성과 지도가 중요하다는 것을 의미한다.

유아들은 가족의 식생활에 동화되고 부모를 모방하면서 식사 기호가 형성되며(임지희, 2016), 자아가 발달함에 따라 식품에 대한 기호가 확립되고 기호의 변화에 따라 식욕의 변화도 나타나 좋아하는 음식이 자주 바뀌거나 섭취하

는 양이 변하기도 한다. 또한 대·소근육의 발달로 인하여 어른의 도움 없이도 식사할 수 있게 되면서 식사 태도도 배우기 시작한다. 특히 이 시기 유아는 혀의 감각과 미각의 발달로 음식의 외관, 색채, 향의 변화에 따라 민감하게 반응하며 좋아하는 음식과 싫어하는 음식을 구분할 수 있게 되면서 식품에 대한 기호가 형성되어 편식의 양상을 가지기도 한다(강난기, 1989). 유아의 편식은 가정의 식사환경이나 다른 맛을 경험할 기회의 부족, 먹는 것에 대한 강요로 거부감을 가지거나 불쾌했던 경험, 식품에 대한 경험 부족 등에서 기인한다(김영심, 강영옥, 조남순, 한국선, 이춘희, 이숙희, 김진아, 김현옥, 2010). 무엇보다도 편식은 만 3세부터 나타날 수 있으며, 식사습관, 기호 음식, 식사 예절 등도 유아기부터 형성되어진다.(강문희, 2002). 특히 유아기로 접어드는 만 3세부터는 기본생활습관이 형성됨에 따라 올바른 식생활 형성을 위한 지도가 함께 이루어져야 한다.

과거 우리나라는 다양한 연령층의 모든 가족이 모여 함께 식사하며 식사 예절 및 기본예절을 배우게 되고, 식사 중 대화를 통하여 가족의 사랑과 인성을 키울 수 있었다(교육과학기술부, 2012). 예를 들어 어른이 수저 들기 전까지 기다리며 인내심과 공경심을 배웠고, 맛있는 음식을 나눠 먹으며 배려를 배우고(하지영, 2017), 식사 중 흘리거나 남기지 않고, 소리 내서 먹지 않기 등을 어른들을 보며 자연스럽게 학습하여 바른 식생활을 형성할 수 있게 되었다(임지희, 2016). 이렇듯 우리나라에서는 가정에서 식사 시간에 이루어지는 식생활 지도를 중요하게 여겼으며, 식생활 형성에 일차적인 책임은 가족에게 있다는 것이 보편적인 인식이었다(김은희, 2004).

그러나 여성의 사회참여로 맞벌이 가구가 증가하면서 영유아들이 교육기관에 머무르는 시간 또한 증가하였다(김정현, 전세경, 이영미, 2010; 조하나, 2014). 2018년 말 기준으로 39,171개의 어린이집에서 1,415,742명의 유아가 간식 및 점심식사를 하는 것으로 나타났다(보건복지부, 2019)는 보고는

유아교육기관에서의 식사 시간이 많아진 유아들의 식생활 지도에 대한 유아교육기관의 역할이 중요해지고 있음을 의미한다.

유아교육기관에서 지내는 시간이 길어짐에 따라 유아들은 하루에 두 번의 간식과 한 번의 식사가 이루어지게 되면서, 유아교육기관에서의 식생활 교육의 중요성이 대두되어지고 있다. 유아교육기관 급·간식을 통한 음식의 섭취는 생존과 성장에 필수적이며 감각적, 인지적, 정서적, 사회적 경험의 중요한 기회가 된다(곽노의, 2010). 무엇보다도 유아교육기관 급·간식 시간은 음식을 먹는 영양교육 시간으로만 여길 것이 아니라 음식을 먹는 것에 대한 욕구를 충족과 동시에 유아들이 음식을 기다리는 시간이 즐거움이 되도록 해야 하며, 일상생활 속에서 자연스럽게 행해질 수 있는 식생활 지도에 항상 염두에 두고 그때그때 상황에 따라 개별적으로 적절하게 지도하는 시간이 되어야 한다(하정연, 임재택, 2006). 왜냐하면 유아기 식생활 지도는 식생활과 관련한 지식 습득이나 단편적인 연계 활동이 아닌 일상생활을 통해 지속적으로 이루어지는 것이 중요하기 때문이다(하정연 외, 2006). 특히 유아들은 식사 행동에 자신의 감정이나 주변 환경에 영향을 많이 받으므로(이영미, 이미숙, 이민준, 2013) 식사지도를 할 때 강압적인 태도보다는 주변 성인의 좋은 모델링과 여러 가지 음식에 흥미를 가질 수 있는 즐거운 분위기를 마련해 주는 것이 중요하다(임지희, 2016). 이는 가정과 연계한 밥상머리 교육 활동이나 음식을 가정으로 가져가 부모들과 함께 먹어보고 대화하는 경험이 유아의 식생활 형성에 유의한 효과가 있는 것으로 나타났다(김은주, 2007; 하지영, 2017). 따라서 교사는 유아교육기관에서 이루어지는 식생활 지도의 기본적인 내용과 유아의 개별적 특성에 적합한 식생활 지도법을 잘 이해하고 일상의 상황과 연계할 수 있는 능력을 지녀야 한다.

그러나 유아를 지도하는 교사들은 유아의 식생활 지도에서 많은 어려움을 겪고 있는 것으로 나타났다. 김은희(2004)는 유치원 점심 급식 운영에 따른

식생활 지도과정에서 가지는 교사의 어려움을 조사한 결과, 사립 유치원에서는 가정연계의 어려움 다음으로 어려운 것이 식습관 지도인 것으로 나타났다고 하였으며, 박아영(2014)은 영아반 교사들의 식습관 지도 행동 변화를 탐색한 결과, 동시다발적으로 발생하는 상황이 교사의 식습관 지도를 어렵게 만들고 있음을 보고하였다. 영유아 영양교육에 대한 보육교사의 인식과 영양교육의 현황에 관한 연구를 한 강은혜(2009)는 유아의 발달수준에 적합한 식생활 지도 교수 방법과 내용을 선정하는데서 어려움을 가진다고 하였다.

많은 교사들은 식사지도 방법과 지도과정에서 다중적인 역할을 동시에 수행해야 하는 것과 식사습관의 개인차로 인한 갈등, 편식지도에 관한 지식 부족 및 식사지도 방법에 대한 부모와의 갈등으로 인한 어려움을 가지고 있는 것으로 나타났다(강경희, 전홍주, 2012). 무엇보다도 유아의 올바른 식생활 습관을 지도하기 위해 교사들은 식사지도를 할 때 언어적으로 설명하거나 잘 먹는 아이들을 칭찬해주는 방법을 많이 사용하지만(김지숙, 2003; 여운재, 권수연, 2015), 부모들은 음식 섭취의 이유를 유아들에게 이해시키는 방법을 사용하는 것으로 나타나(오유진, 장유경, 2006) 교사와 부모의 지도 방안에는 차이가 있음을 알 수 있다. 이는 유아기 식생활 지도는 교육기관에서 진행되는 영양교육 및 식습관 지도에만 의존하기보다는 가정과 연계하여 상호 협력함으로써 유아 성장에 긍정적인 효과를 기대하는 것이 바람직하다는 것을 의미한다(하지영, 2017).

유아기 식생활 지도에 대한 교사의 역할 중요성이 강조되면서 식생활과 관련한 연구들도 다수 이루어졌으나 주로 유아들을 대상으로 진행되는 영양교육에 관한 실태를 살핀 연구(김경화, 2018; 장소영, 2002; 정미선, 2010; 홍연홍, 2013)와 유아들을 위한 미각 교육프로그램을 개발하여 효과를 검증한 연구(맹은경, 2019; 조하나, 2014), 요리 활동을 통해 편식 개선의 효과를 검증한 연구(고경미, 2012; 김은주, 2007; 김주민, 2003; 이연주, 2014)등으

로 다루어졌다. 그러나 대부분의 연구들은 20-30분의 교육으로 이루어지는 영양교육이나 프로그램 효과성 검증에 목적을 두고 이루어져 유아기 식생활 지도방법의 다양성을 탐색하기에는 한계가 따른다(여운재, 2015). 무엇보다도 유아교육기관 급·간식 시간에 나타나는 식생활 지도와 관련한 문제점은 무엇이고 교사는 이러한 문제점을 어떻게 해결해 나가는지를 살피는 연구는 부족하였다. 유아 식생활 지도방법에 대한 연구(박아영, 2014; 이은주, 2016; 임지희, 2016)가 존재하나 만 2세 영아를 대상으로 하거나 만 3, 4세 통합 학급이나 만 5세 유아를 대상으로 하는 연구가 이루어졌을 뿐 만 3세 유아들을 위한 연구는 미흡하게 이루어졌다.

그러므로 본 연구에서는 만 3세 유아들의 식생활과 관련한 문제점과 교사의 지도 문제를 분석하고 이를 해결하기 위한 개선 방안을 모색하여 실행해 보고자 한다. 또한 실행과정에서 나타나는 유아들의 식생활 변화를 탐색함으로써 만 3세 유아에게 적합하고 실제적인 식생활 지도 방안을 모색하고자 한다.

2. 연구 문제

본 연구에서는 소망반의 점심시간을 살펴보고 유아들의 식생활 개선을 위하여 연구의 필요성 및 목적을 바탕으로 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

- 1) 만 3세 소망반 유아들의 식생활 개선을 위한 실행연구 과정은 어떠한가?
- 2) 만 3세 소망반 유아들의 식생활 개선을 위한 실행연구 과정에서 나타난 유아의 변화는 어떠한가?

3. 연구자

본 연구자는 대학을 졸업하고 처음으로 부임한 어린이집에서 만 3세반 학급을 담당하였다. 신입교사로서 만 3세반 담임이었을 당시, 제일 어려웠고 힘들었던 부분은 이제 막 유아기에 들어선 만 3세 유아들의 식생활 지도였으며, 이러한 어려움은 5년이라는 경력이 쌓인 후에도 어려움이 지속되었다. 영아기를 벗어 난지 얼마 안 된 만 3세 유아들은 교사의 손을 많이 필요로 하지만 교사가 혼자 개별적으로 식생활 지도를 하는데 한계를 느낄 때가 많았다. ‘채소나 과일을 먹지 않는 유아’, ‘옆 친구와 장난치는 유아’, ‘입에 음식을 오래 물고만 있는 유아’ 등의 지도는 개별적 특성에 기인하여 이루어져야 하며 지도의 효율성을 가지기 위해서는 가정과의 협력이 절대적으로 필요하였다. 연구자가 부모에게 식생활 지도를 함께 해주길 요청해도 부모들은 ‘어린이집에서 잘 먹여주세요.’, ‘나중에 크면 다 먹겠죠.’, ‘아이와 싸우고 싶지 않아 아이의 말을 다 들어주는 편이에요.’ 등의 비협조적인 대답들 뿐이었다. 매 해 같은 식습관 문제들이 발생하였고, 그 때마다 부모들에게서는

비슷한 대답만 돌아왔다. 이렇게 지속적인 문제들이 반복되며 식습관 지도에 있어서 교사로서 무력감을 느끼게 되었다.

올해 초 오전 8시부터 오후 1시까지 누리보조교사로 재직하게 되면서 점심 식사는 만 3세 소망반 유아들과 함께하게 되었다. 점심식사 시간에 소망반에서 보조역할을 하다 보니 소망반 유아들의 식생활 문제들이 인식되어지고, 담임교사도 식사 지도하는 것에 고민을 하게 되었다. 이에 담임교사와 함께 소망반 유아들에게서 주로 나타나는 식생활 문제를 분석하였으며 그 결과, ‘편식’, ‘수저로 장난하기’, ‘손으로 반찬 집어먹기’, ‘늦게 먹기’, ‘적은 식사량’, ‘먹기 싫은 음식 바닥에 흘리기’ 등으로 나타났다. 따라서 담임교사와의 논의 끝에 누리보조교사인 연구자가 주도하여 유아의 식생활과 관련한 문제를 개선하고 지도하기 위한 방안을 모색하여 실행 하였다.

II. 이론적 배경

1. 유아 발달과 영양

인간의 전 연령기 중 하나인 유아기는 모든 영역에서의 발달이 이루어지는 결정적 시기이다. 이 시기 유아는 질적인 변화와 양적인 변화가 함께 이루어진다. 즉, 신체적으로는 신장과 체중이 빠르게 증가하고 대근육 발달과 운동 능력도 빠르게 향상되며(한용철, 2003), 유아의 기억 능력과 언어 능력이 향상되어 타인과의 의사소통도 활발하게 이루어진다(정옥분, 2004).

이러한 유아의 발달은 환경과 개인차에 따라 차이가 있으나 발달에는 공통적인 기본 원리가 존재하며 신체, 언어, 인지, 사회정서 영역들이 상호작용하므로 한 영역의 발달은 다른 영역의 발달에도 영향을 미친다(김상희, 김옥선, 최해연, 박수선, 권수연, 2013; 노현주, 2008).

유아기는 영아기에 비하여 성장과 발달 속도가 비교적 완만해지지만 활동은 더욱 왕성해져 꾸준히 성장하는 시기이다. 또한 이 시기 유아는 행동이 민첩해지고 움직임이 자유로워지며 양손을 사용하는 신체적 기술이 향상될 뿐만 아니라 눈과 손의 협응력은 더욱 정교화 된다(박찬옥, 정남미, 곽현주, 2014). 이 시기 유아는 점차 성인의 언어와 유사한 언어를 사용하여 자신의 생각을 자유롭게 표현하고 타인과의 언어적 상호작용을 즐기며 다른 사람과 교류할 때 지켜야 하는 관습이나 규칙을 이해할 수 있다(최경숙, 박영아, 2005; 하민경, 2018). 이와 같이 유아의 신체를 비롯한 전반적인 발달이 고르게 이루어지기 위해서는 적절한 영양 섭취가 중요하다(정미선, 2010).

유아기의 영양 상태는 신체, 인지, 정서, 사회성발달에 영향을 미칠 뿐만 아니라 질병을 이길 수 있는 저항력을 기르는데 매우 중요하기 때문에 유아기

영양 관리에 관심을 기울여야 한다(김일옥, 이소영, 정현영, 이영주, 2018). 특히 유아의 영양섭취 상태는 유아의 신체발달 지수에 영향을 미치며, 영양상태 양호한 유아는 평균에 대한 저항력이 강한 것으로 나타났다(최미자, 윤진숙, 2003). 또한 영양소가 골고루 포함된 식품을 섭취한 유아일수록 협력성과 상호작용, 독립성과 같은 사회적 기술에 관한 점수가 높게 나타났으며 위축과 불안의 점수가 낮은 것으로 나타났다(유유영, 2005). 이러한 선행연구들은 유아기 영양 섭취가 건강한 발달을 이루는 토대가 됨을 의미하는 것이며 유아의 고른 영양 섭취를 위한 식생활 습관 형성에도 관심을 기울여야 함을 시사한다.

무엇보다도 유아기는 자의식, 사회성, 심리 등의 발달로 인하여 자아의식이 확고해짐에 따라 좋고 싫음이 확실하게 드러나는 시기로 음식에 대한 편식으로 인한 식욕부진 및 식품과잉 섭취로 인한 비만 등의 문제로 연결 될 수 있다(정연강, 조정순, 2006). 또한 성장의 잠복기라 불리는 유아기는 영아기에 비해 성장 속도가 둔화되어 식욕도 감소할 수 있기 때문에 영양밀도가 높은 음식을 공급해 주어야 하며, 소화기관의 발달이 미숙하여 소화·흡수가 잘 될 수 있는 음식을 제공해 주어야하고 음식을 한꺼번에 주기보다는 여러 차례 나누어 주는 간식을 통하여 영양보충을 할 수 있도록 하는 것이 바람직하다(김상희 외, 2013).

유아는 식생활을 관리하는 능력이 부족하기 때문에 주변의 성인들이 영양적 요구를 충족시켜 줌으로써 영양 부족으로 야기될 수 있는 문제를 예방해야 한다. 유아기의 심각한 영양 부족은 유아들의 두뇌 발달에 영향을 끼치게 되는데, 심할 경우 신체장애 뿐 아니라 지적 발달에 있어서도 제한을 받을 수 있다(김계자, 2003). 반면에 영양 과잉은 비만으로 이어 질 수 있는데, 이는 성장·유지 활동을 위하여 필요한 열량에 비해 많은 에너지를 섭취 했을 경우, 과잉 열량이 중성지방의 형태로 전환되어(김일옥 외, 2018) 체내에 지방이

과다 축적되어 있는 상태를 말한다(홍수연, 2008). 성인 비만은 지방세포가 커지는 세포비대형 비만으로 에너지 섭취량을 줄일 시 체중이 줄어들지만, 유아 비만의 경우 세포의 수도 증가되는 세포증식형이기 때문에 한번 늘어난 세포의 수는 감소하기 어려워 성인 비만 보다 치료하기 어렵고 각종 성인병의 원인이 될 수 있기에 매우 위험하다(김상희 외, 2013). 특히 6세 까지 형성되어진 건강 상태는 성인기로까지 지속되어지는 경향을 보이고(박성현 외, 2009) 2~5세 비만 영유아의 26%~41%가 성인 비만으로 연결되는 것으로 나타났다(고대 안암병원, 2013). 그러므로 유아의 영양은 성인의 축소가 아닌 성인 영양과는 독립되어 다루어져야 한다(정연강 외, 2006).

이와 같이 유아들의 총체적인 발달과 건강한 삶을 위해서는 바람직한 영양 섭취가 중요하다. 특히 유아기에는 식사 시간을 통하여 점차적으로 음식에 대한 이해와 습관 및 식품의 기호가 생성되어지는 중요한 시기이며, 영양 섭취 여부가 신체적 발달, 인지발달은 물론 사회 정서발달까지 영향을 미치는 중요한 요인임을 알 수 있다.

2. 유아기 식생활 지도

1) 유아기 식생활 지도의 필요성

식생활은 인간이 살아가는 동안 가장 기본이며 중요한 생활요소이다. 식생활이란 식사습관, 식사예절, 상차림, 식사위생, 식사건강, 편식 등 음식물의 섭취와 관련된 유·무형 활동을 의미한다(농림축산식품부, 2016). 성장기에 있는 유아들에게는 성장에 필요한 영양을 공급해 줌으로써 조화로운 발달을 지원해야 한다. 또한 식사 시 타인을 배려하고 존중하는 마음을 배우고, 예의바른 식생활이 형성된다면 긍정적인 사회성 형성에 도움이 된다(김정신, 정혜은, 조희

진, 2004). 이는 유아기 식생활 습관이 건강한 신체를 유지할 수 있는 기초가 되며 이 시기에 형성된 식생활 습관은 성인에 이르기까지도 영향을 미친다는 것을 의미한다.

유아기는 성인과 달리 신진대사 활동이 왕성하고 신체적 활동도 증가하기 때문에 생명 유지에 필요한 영양소 외에도 성장과 활동에 필요한 영양소가 많이 요구된다(김일옥 외, 2009; 장소영, 2002). 또한 유아기는 신체적 성장뿐만 아니라 두뇌의 성장도 급속도로 발달하면서 유아들은 인지력이 상승하게 되고 미각의 발달로 음식에 대한 선호가 생기기 시작하므로(김은주, 2007) 교사나 부모는 여러 가지 영양소가 풍부하고 골고루 들어있는 음식물을 적절하게 제공해주어야 한다. 유아기 영양 섭취수준은 성격특성 및 인지발달과 상관관계가 있으며 적절한 식품의 섭취를 돕는 식사는 영유아의 건강과 발육을 도울 뿐 아니라 먹는 즐거움과 심리적 안정감을 얻게 함으로써 정상적인 신체적, 정신적 발달을 이루게 한다(김지숙, 2003; 문혁준, 김경은, 서소정, 성미영, 안선희, 임정하, 하지영, 황혜정, 2012). 즉, 좋은 식생활을 형성한 유아는 충분한 영양을 섭취하여 지적 그리고 신체적으로 조화로운 발달이 이루어질 가능성이 높으며, 바람직한 성격을 형성하여 원만한 사회관계를 형성하는데 도움이 된다(최지영, 2012). 또한 좋은 식생활은 유아의 신체 발육을 양호하게 할 뿐 만 아니라 정서적, 정신적 건강유지에도 중요한 영향을 주지만(김인영, 2014), 식생활이 좋지 못한 아동은 적응성, 사교성이 낮고 의타성이 높을 뿐만 아니라 잘못된 식생활로 인한 영양 부족은 심각한 영양 상태를 일으킬 수 있다(김기남, 1982; 이종숙, 임중명, 강태훈, 2005). 특히 유아기는 지식의 흡수와 활동성이 높은 편이기 때문에 이시기에 바르게 형성되어진 식사예절, 식품기호도, 위생습관은 성인이 된 후에도 유지될 가능성이 높아 올바른 식생활의 삶을 유지할 가능성이 높다(윤원정, 2008; 홍연홍, 2013). 이러한 점에서 볼 때 유아기의 균형 있는 식생활 형성은 매우 중요하다.

유아기에 올바른 식생활 습관을 형성시키기 위하여 외국에서도 식생활 교육을 점차 강화하고 있으며 영양교육과 더불어 미각 교육, 식사 예절 및 자국 음식과 식문화의 중요성 인식 등의 교육을 실시하고 있다(서유현, 2014). 이탈리아에서는 식생활의 변화로 인해 유아들이 패스트푸드에 길들여지는 것의 예방과 전통 음식을 지키고, 유아의 미각을 지키는 것을 목표로 하는 ‘슬로푸드 운동’을 진행하고 있다. 프랑스에서도 1990년대부터 유아들의 바른 식생활 형성뿐만 아니라 오감이 발달하고 식생활을 통하여 사회성이 발달 할 수 있는 ‘미각 교육’을 실시하고 있다(임지희, 2016).

우리나라에서도 유아기부터 바른 식생활 습관을 형성하기 위한 교육과 지도가 점차 강화되어 지고 있다. 최근에는 어린이들이 올바른 식생활 습관을 갖도록 하며 안전하고 영양을 고루 갖춘 식품을 제공할 수 있도록 ‘어린이 식생활안전관리 특별법’이 제정되어 시행중이며, 전 국민의 식생활을 개선하고 전통 식생활 문화의 계승 및 발전을 위한 ‘식생활교육지원법’도 시행하며 식생활 교육을 관리하고 지원하고 있다. 또한 식품의약품안전처에서는 어린이에게 단체급식을 제공하는 어린이집, 유치원 등과 같은 집단 급식소를 대상으로 체계적이고 철저한 위생관리 및 영양관리를 지원하기 위한 어린이 급식관리지원센터를 설립하여 현재는 전국에 219개소를 운영 중에 있다(식품의약품안전처, 2019).

이상의 내용을 종합하여 보면 유아기의 건강은 전인 발달의 기초로써 이 시기에 형성되어진 생활 습관은 성인기에도 영향을 미치기 때문에, 건강의 소중함은 인식하여 올바른 식생활 습관을 형성할 수 있는 적절한 식생활 지도가 이 모든 교육 활동의 기초가 됨을 알 수 있다.

2) 유아기 식생활 지도 내용과 방법

유아기 식생활 지도는 일상생활 특히 음식을 섭취하는 시간 전·후하여 매일 습관적이고 일관성 있게 이루어 질 수 있도록 하여야 한다(김상희 외, 2013). 이는 유아들의 경우 일상생활과 놀이를 중심으로 교육이 이루어지는데(정미선, 2010), 특히 식생활 지도는 실생활에서 적용하고 실천할 수 있도록 학습내용과 연계하여 좀 더 구체화 되고 통합적으로 이루어져야 한다. 또한 유아들에게 음식의 이로운 점, 몸에 좋지 않은 음식과 좋은 음식, 버려지는 음식들이 우리의 일상생활 순환에 미치는 영향은 무엇인지 포함되어야 한다. 유아기 식생활 지도는 유아들의 발달 수준에 적합한 내용으로 하여 유아 스스로 바른 식생활을 형성 할 수 있도록 하는 것에 목적이 있다. 즉 유아가 자신의 성장 및 건강한 삶에 관심을 가짐으로써 건강한 음식을 스스로 선택할 수 있는 바른 식생활을 형성하기 위함이다(김상희 외, 2013).

식생활 지도 시 고려해야할 기본 원칙을 제시하면 다음과 같다(김상희 외, 2013; 신은수, 강금지, 유희정, 2009; 윤원정, 2008).

첫째, 식생활이 고정되기 전부터 반복적인 지도가 이루어져야 한다. 이러한 과정에 바람직한 식생활이 이루어지지 않을 경우, 나쁜 식생활을 교정하려는데 많은 노력이 필요하게 된다. 그러므로 조기에 올바른 지도를 통하여 바른 식생활을 형성하게 된다면 일생에 걸쳐 바른 건강상태를 유지할 수 있다.

둘째, 유아들의 신체·인지 발달에 맞춰 단계적으로 교육이 이루어져야 한다. 음식과 식생활에 대한 이해력은 유아들의 발달을 토대로 능력에 맞게 지도해야 한다. 연령 발달과 수준에 맞게 지도는 것이 바람직하다.

셋째, 즉시적이고 구체적으로 지도한다. 유아들은 꾸준한 경험을 통하여 가치관이 하나씩 적립되어 가는 과정에 있다. 그러므로 교사는 유아 스스로가 옳고 그른지를 알 수 있도록 칭찬과 격려를 통해 도와야 하며, 적절히 못한

식생활 상황에 대해 알려주고, 식생활의 이해 부족 부분은 유아의 수준에 맞게 적절하고 구체적으로 설명해 주어야 한다.

넷째, 일관성 있는 교육이 이루어져야 한다. 유아가 경험한 식생활 환경은 모두 같지 않기 때문에 일관성을 유지하기가 어려워 유아 자신의 식생활에 관한 올바른 가치관 형성에 어려움을 겪게 된다. 그렇기 때문에 교사는 항상 일치된 말과 행동을 보여주어야 하며, 교육 내용은 반복적 활동으로 제시되어야 한다. 또한 가정과의 연계교육을 통하여 일관성 있는 식생활을 지도할 수 있도록 해야 한다.

마지막으로, 일상생활에서 구체적인 역할 모델이 되어주어야 한다. 유아는 주변의 자극에 민감하여 영향을 많이 받는다. 그러므로 주변 성인의 모델링은 중요한 교수학습을 위한 전략이 될 수 있다. 부모나 형제, 유아교육기관에서의 교사가 모범적인 식생활 행동을 보여줌으로써 유아가 자연스럽게 배울 수 있도록 해야 한다. 이러한 식생활 지도는 독립적인 교육의 일환으로 이루어지기 보다는 일상생활에서 습관처럼 지도할 수 있도록 지도 방법을 구성하여야 한다.

이러한 기본 원칙을 포함한 식생활 지도 방법은 주로 영양, 편식, 태도 및 예절처럼 분야 별로 나누어져 있음을 알 수 있었다. 유아영양 교육방법을 살펴보면 양일선, 김은경, 채인숙(1995)은 보육기관을 위하여 영양교육프로그램을 개발하는데, 이는 5가지 개념적 구조인 영양과 영양소, 식품다루기, 성장과 발달, 사회적·심리적 욕구를 구성하여 10가지 활동형태인 역할, 조작, 언어, 미술, 수, 과학, 음률, 모래, 목공, 요리로 분류하여 교육과정에 포함시킬 수 있도록 제시하였다. 가정과 지역사회를 연계하여 유아 교육기관의 교육 프로그램을 개발한 박진성(2009)은 영양지식 및 태도, 기술에 관한 다양한 내용을 포함하며, 가정과 유아교육기관, 지역사회의 사회·문화적 맥락을 고려하여 통합적으로 접근하였다. 이는 유아의 일상생활에서 일관성 있는 교육을 지지

하였다.

유아식생활 태도 및 예절교육의 방법을 살펴보면 유아 식생활과 건강 지도서(2012)에서는 식사 전 손을 깨끗하게 씻기, 식사 예절 지키기, 환경을 생각하고 이를 깨끗이 닦기 활동으로 구성되어 있었으며, 김은희(2004)는 식사 전 손 씻기를 가장 중요하게 지도하였다. 김지영(2012)의 연구에서도 위생태도와 식사를 준비하는 과정을 알아보고 만들어 주신 분들에게 감사하는 마음 표현하는 예절교육을 중요하게 지도하였다.

유아편식 교육의 방법을 살펴보면 요리활동을 이용한 교육방법이 주를 이루고 있었다. 구난숙(1998)은 경험하지 못한 식재료에 대한 두려움을 직접 탐색하고 요리함으로써 식재료에 친숙해지고, 고정관념이 사라지면서 편식이 줄어들었다고 보고하였다. 고경미(2012)의 연구에서는 요리활동과 영양교육을 병행하여 활동하였는데, 이는 유아들이 음식과 건강에 대한 인식이 변화하고 개념이 형성되면서 편식에 긍정적인 변화가 있다고 하였다.

이상을 종합하면 식생활 지도는 유아들의 일상생활에서 스스로 바른 식생활 습관을 형성하기 위하여 일관성 있는 교육이 필요하며, 식생활 지도에 있어 분야별 다양한 방법이 있음을 알 수 있었다.

3) 유아교육기관에서의 식생활 지도

현대 가족생활의 변화와 유아교육기관에서 지내는 시간의 연장은 유아교육기관에서의 유아 식생활 교육에 대한 중요성을 부각시키고 있다. 유아교육기관에서 지내는 대부분의 유아들은 하루에 두 번의 간식과 한 번의 점심을 먹게 된다. 유아교육기관 급·간식을 통한 음식의 섭취는 생존과 성장에 필수적이며 감각적, 인지적, 정서적, 사회적 경험의 중요한 기회가 된다(곽노의, 2010). 따라서 유아교육기관에서 장시간 있는 유아들의 건강한 발달을 지원

하기 위해서는 유아기에 필요로 하는 영양 요구량과 생리적 특성을 고려하여 균형 잡힌 급식을 제공하여야 한다(신진경, 2012). 즉, 5가지 기초 식품군을 기본으로 영양소의 균형을 맞추고 유지할 뿐 아니라 유아가 먹기 쉬운 적절한 조리 방법으로 요리하여 제공해야 한다는 것이다. 이처럼 유아교육기관에서 제공되는 급·간식 시간은 일과의 한 부분으로서 중요할 뿐 만 아니라 유아의 건강한 성장과 발달 및 식생활 태도 형성을 위해서도 중요하다.

유아의 식생활 지도는 주로 유아교육기관의 급·간식 시간에 이루어진다. 이시기의 유아들은 편식이 진행되어 음식에 대한 이해를 할 수 있는 편식 지도와 더불어 식사 전 손씻기와 식사 준비 과정, 식사 후 자리 정리 및 양치질 까지 청결에 관한 위생 교육도 통합적으로 이루어져야 한다(김은희, 2004; 문혁준 외, 2012). 또한 음식을 먹기까지의 과정에 도움을 준 이들에게 감사하는 마음을 갖는 시간을 가지며 어른이 먼저 식사 한 후에 식사하기와 함께 식사하는 사람에 대한 예절을 알도록 지도하는 것도 중요하다(김혜현, 2011; 박아영, 2014). 이명희, 김정현, 이성희(2002)은 간식 및 점심시간은 유아들이 좋아하고 즐거워하는 활동 다음 시간에 이루어지도록 계획하고 사회적 기술이나 태도, 독립성을 기르는 시간으로 활용할 것을 제안하였다. 이때 교사는 음식을 먹으면서 음식의 종류를 탐색하고 젓가락을 사용하여 소근육 발달을 증진할 수 있도록 돕거나 음식을 먹을 때는 바르게 골고루 먹기, 감사하며 먹기, 꼭꼭 씹어 먹기, 숟가락, 포크 바르게 사용하기, 음식에 대한 좋고 싫음이 나 적절한 양 조절에 대하여 의사 표현하기 등도 교육할 수 있다(하정연 외, 2006).

교실 내에서 이루어지는 급식지도인 식사 준비와 배식, 위생관리 등의 전체 책임은 전적으로 교사에게 있으며(강경희 외, 2010), 교사의 영양 지식과 태도는 유아의 식생활 형성에 영향을 미친다(김혜연, 2011). 이는 교사도 유아들에게 부모만큼 중요한 존재임을 시사한다(조윤희, 2010). 따라서 교사는 유

아들의 영양적 요구를 알고 영양가 있는 음식을 제공하는 법과 편안하고 즐겁게 식사할 수 있는 환경을 제공할 수 있어야 한다(김인영, 2014, 재인용). 무엇보다도 유아교육기관 급·간식 시간은 음식을 먹는 시간으로만 여길 것이 아니라 유아들이 음식을 기다리는 즐거운 시간이 되도록 해야 하며 일상생활 속에서 자연스럽게 행해질 수 있는 식생활 교육의 내용을 항상 염두에 두고 그때그때 상황에 따라 개별적으로 적절하게 지도해야 한다(하정연 외, 2006).

이와 같이 유아교육기관 급·간식 시간은 유아에게 필요로 하는 영양을 균형 있게 제공하는 시간이며 동시에 유아의 정서적 안정과 기초적인 식사 태도가 형성되는 시간임을 고려하고 유아의 바른 식생활 형성이 자연스럽게 습관화되도록 생활 속에서 반복되어 이루어져야 한다.

3. 선행 연구

유아기 식생활 지도에 관련한 연구를 살펴본 결과 영양, 태도 및 예절, 편식 등과 관련되어 선행연구가 이루어졌음을 알 수 있었다. 이를 살펴보면 다음과 같다.

유아들의 영양 및 편식 교육에 대한 연구를 살펴보면, 김주민(2003)은 요리활동이 유아의 편식 및 식습관에 미치는 영향에 대하여 연구한 결과, 식사 시간, 편식, 밥과 반찬을 따로 먹는 행동과 간식의 양, 식사 량, 식사를 거르는 행동 등 총 6가지의 식습관이 모두 긍정적으로 변화하였다. 또한 편식 개선을 위한 요리활동 연구를 한 고경미(2012)는 요리활동 계획 시 유아의 식품군에 대한 편식 태도를 사전에 조사한 후 이를 고려하여 선정 및 조직하여야 하며, 요리활동 지도 시에는 유아의 식습관 특성 및 편식 원인을 반영하여 전개하는 것이 유아의 편식을 개선하는데 효과적이라 하였다.

맹은경(2019)은 미각 교육활동이 만 5세 유아의 식습관과 영양지식, 편식

에 미치는 영향에 대하여 연구한 결과, 유아들이 감각을 이용하여 음식을 탐색하면서 음식의 소중함을 알게 되고 음식에 대한 관심 및 애착이 생겨 유아의 편식이 완화되어지면서 유아의 식습관 증진에 효과가 있음을 입증하였다.

김경화(2018)는 유아 대상 영양·식생활 교육을 개발하였는데, 유아들은 단순 지식의 전달교육이 아니라 유아 스스로 오감을 사용하여 체험하는 것이 가장 큰 효과를 가져 온다고 하였다. 일회성이 아닌 지속적인 반복교육이 유아들의 호기심 흥미를 유발하여 개선되고 발전하는 것에 큰 영향을 가져온다고 하였다.

식사에절교육에 관한 연구 중 만 5세 유아의 식습관 개선을 위하여 교사의 급식지도 방안에 대한 연구를 한 이은주(2016)는 유아들은 급식시간에 대한 인식이 변화되어 적극적으로 참여하였으며, 자율적으로 규칙을 정하고 식사예절을 지키는 모습을 볼 수 있었다. 식재료에 관심을 보이며 음식과 건강과의 관계를 이해하게 되었다는 결과를 보고하였다. 성윤진(2019)은 가정연계로 이루어진 만 2세 영아의 건강한 식습관 형성을 위한 실험연구 결과, 밥상머리 교육활동을 중심으로 이루어졌으며, 영아들은 함께 모여 식사하는 즐거움을 알고 배려하며 기다리는 절제력이 상승하였다고 하였다. 또한 감사 표현 및 다양한 어휘력 상승과 언어표현 능력이 확대되었음을 보고하였다.

이와 같이 식생활 지도의 다양한 측면에서 연구가 이루어졌으며, 현재도 연구가 이루어지고 있음을 알 수 있었다.

Ⅲ. 연구방법

1. 실행연구

실행연구는 현장에서 실천하는 것, 즉 연구의 과정이 되는 것을 의미한다. 이는 실행하는 자가 연구의 주체가 되어 자신의 실천을 스스로 탐구해가는 연구방식을 의미한다. 이러한 실행연구는 주어진 교육적 상황에 대한 깊은 이해를 낳기 위하여 교사에 의해 체계적이고 의도적으로 수행되어진 탐구이다(이용숙, 김영천, 이혁규, 김영미, 조덕주, 조재식, 2005).

실행연구의 과정은 연구 현장의 문제를 보다 심층적으로 관찰하여 분석할 수 있도록 하며 현실적인 실행 계획을 세우고 방법과 전략을 수립할 수 있도록 도와주기 때문에, 실행연구는 현재 교육현장에서 일어나고 있는 문제에 대하여 즉각적이며 실천적인 교육적 변화를 일으킬 수 있는 연구 방법 중 하나로 사용되어 진다(박아영, 2014).

이에 본 연구자가 직접 근무하고 있는 교육현장에서 유아들의 식사 지도과정에 느끼는 어려움과 문제점을 개선하는데 실행연구의 방법이 적절할 것으로 판단하였다. 따라서 본 연구에서는 매일의 점심시간마다 발생하는 학급의 문제점을 인식하여 담임교사와 상의하여 식생활 지도의 다양한 방법을 고안하고 연구자가 직접 실행하였으며, 평가를 통해 문제점을 재분석하고 실행하는 과정을 반복하였다. 즉, 연구자는 교사로서 식생활 지도방법과 식생활에 대한 인식 및 지식이 부족하였다는 반성적 사고를 바탕으로 유아들의 식생활 개선을 위한 교육 활동을 선정하여 실행 방안을 ‘계획-실행-평가’의 순환 과정을 거쳤다. 이를 통하여 교육 현장에서 식생활 개선을 위하여 활용 가능한 활동 운영방안을 제시하고 교사의 전문성 신장을 높이고자 하였다.

2. 연구 참여자

1) 만 3세 소망반¹⁾

J어린이집의 만 3세 소망반은 2층에 위치해 있으며, 남아 8명과 여아 10명 총 18명으로 구성되어 있다. 소망반 유아들 중 15명은 재원생이며, 3명은 신입원아이다. 소망반의 하루일과는 다음 표 1 과 같다.

<표 1> 소망반의 하루일과

시 간	활 동
07:30-09:40	등원 및 통합보육
09:40-10:00	오전간식
10:00-10:30	대·소집단활동
10:30-11:30	오전자유선택활동
11:30-12:00	점심
12:00-12:30	특별활동
12:30-13:30	실외활동
13:30-14:00	낮잠 및 휴식
14:00-14:30	오후간식
14:30-15:00	1차 귀가지도
15:00-16:00	오후자유선택활동
16:00-19:30	통합보육 및 귀가지도

소망반의 하루일과는 오전 7시 30분부터 9시 40분까지의 등원으로 시작되며, 등원한 유아들은 스스로 옷과 가방을 정리한 후, 화장실을 다녀와서 오전

1) 본 연구 참여자들의 이름은 연구 참여자들의 보호를 위하여 가명으로 하였다.

간식을 먹는다. 소망반 유아들은 오전 간식을 먹은 후에 30분 정도 주제에 따른 대소집단 활동에 참여하며, 대소집단 활동 후에는 1시간의 오전 자유선택 활동을 하고 있으나 당일 유아들의 건강상태와 어린이집의 일과에 따라 융통성 있게 운영된다. 오전 자유선택놀이 활동이 끝난 후인 11시 20분경에 점심 식사 준비를 하여 30분 간 점심식사를 하고 식사를 마친 유아들은 각자 자신의 식사 도구를 정리한 후 양치질을 한다. 이후 장소를 이동하여 12시부터 12시 30분까지 특별활동(영어, 피아노, 체육)이 이루어지며 12시 30분부터 1시간가량의 실외활동이 이루어진다. 실외활동 후, 소망반 유아들은 화장실에 다녀와 낮잠 및 휴식을 취한다. 이 후 14시부터 14시 30분까지 오후간식을 먹고, 1차 귀가준비 및 지도가 이루어진다. 1차 귀가 후 남은 유아들은 15시부터 16시까지 오후 자유선택활동을 한 후, 16시부터는 통합보육이 이루어지며 놀이를 하다 부모님이 오시면 개별적으로 하원을 한다.

2) 담임교사와 누리보조교사

담임교사는 경기도 소재의 4년제 대학을 졸업하고 현재 10년의 경력 교사이며, 만 1세 4년, 만 2세 4년, 만 3세 2년의 교육경력을 가지고 있다. 누리보조교사인 본 연구의 연구자는 서울 소재의 대학원 석사과정에 재학 중으로 만 3세 4년, 만4세 1년으로 총 5년의 교육경력을 가지고 있으며, 오전 8시부터 오후 1시까지 근무를 하였다. 담임교사는 10년의 경력 기간 동안 주로 영아반 담임교사로 근무하였으며 유아반은 올해로 두 번째 담임을 맡게 되었는데, 교사 대 유아비율이 직전 해에 맡았던 유아반에 비해 5명가량 증원하게 되었다. 그럼으로써 누리보조 교사인 연구자는 어린이집에 3개의 유아반 중 소망반에서 보조하는 시간이 많았으며, 점심시간도 함께 하였다. 담임교사는 이번 소망반 유아들은 인원수도 많고 개월 수가 늦은 유아들이 많아 전체적으

로 지도하는 것에 어려움을 느끼고 있었으며, 그 중 식생활 지도하는 것에 대한 어려움이 제일 크다고 고민을 토로하였다.

이에 평소에도 식생활 지도의 중요성과 어려움에 대해 고민하고 있던 연구자는 소망반 유아들과 함께 식생활지도 실행연구를 통하여 문제점을 분석하고 담임교사와 연구자의 식생활 지도 문제를 분석하고 이를 해결하기 위한 개선 방안을 담임교사와 함께 모색하여 연구자가 직접 실행하게 되었다.

3. 연구 절차

본 연구는 만 3세 소망반 유아들의 점심시간에 일어나는 식생활과 관련한 문제점들을 인식하고 다양한 개선 방안을 모색하여 실행함으로써 유아의 바른 식습관 형성에 도움을 주는데 목적이 있다.

따라서 본 연구에서는 Kemmis와 McTaggart(1998)이 제시하는 나선형의 자기반성적 연구 사이클 모형의 실행연구 절차를 참고하여 2018년 8월 1일부터 2019년 2월 28일까지 J어린이집 소망반에서 연구를 실행하였다. 소망반 유아의 식생활 개선을 위한 실행연구는 준비 과정과 본 연구 과정으로 나누어 이루어졌으며, 이에 대한 구체적인 내용은 표 2와 같다.

<표 2> 연구 일정 및 실행 절차

구분	실행절차	기간	내용
준비과정	문제 인식	2018. 08. 01. -2018. 08. 10	• 만 3세 소망반의 점심시간에 나타나는 문제점 인식 및 관찰
	문헌 조사 및 문제점 분석	2018. 08. 13 -2018. 10. 19	• 관찰, 교육일지, 문헌 조사를 통해 점심시간에서 나타나는 식생활 관련 문제점 분석

본 연 구 과 정	연구동의서 배부 및 1차 실행 방안 모색	2018. 10. 22 -2018. 10 26	<ul style="list-style-type: none"> • 연구를 위한 연구동의서 배부 • 1차 실행 방안 모색
	1차 실행	2018. 11. 05 -2018. 12. 14	<ul style="list-style-type: none"> • 소망반 유아들의 식생활 개선을 위 한 1차 실행
	1차 실행 평가 및 2차 실행 방안 모색	2018. 12. 17 -2019. 01. 11	<ul style="list-style-type: none"> • 1차 실행 평가 • 부모들에게 1차 실행 평가 설문지 배부 수거 및 분석 • 2차 실행 방안 모색
	2차 실행	2019. 01. 14 -2019. 02. 22	<ul style="list-style-type: none"> • 소망반 유아들의 식생활 개선을 위 한 2차 실행
	2차 실행 평가 및 분석	2019. 02. 23 -2019. 02. 28	<ul style="list-style-type: none"> • 2차 실행 평가 • 부모들에게 2차 실행 평가 설문지 배부 수거 및 분석 • 실행 과정에서 나타나는 유아들의 변화 분석

1) 준비 과정

연구자인 누리보조교사는 만 3세 소망반 유아의 식생활 개선을 위한 실행 연구의 준비 과정은 문제 인식과 분석, 문헌 조사 및 1차 실행 방안 모색, 연구동의 및 가정에서의 식생활 현황 조사를 위한 설문지 배부의 내용으로 이루어졌다.

연구자는 만 3세 소망반 유아들의 식생활 태도의 문제점을 파악하고자 2018년 8월 1일부터 8월 10일까지 어린이집 식단과 교육일지를 분석하고 소망반 점심시간을 관찰하였다. 또한 소망반 점심시간 운영과 식사지도과정에서의 문제점이 무엇인지를 알고 개선 방안을 모색하기 위하여 2018년 8월

13일부터 10월 10일까지 식생활 지도와 관련된 문헌을 조사하였다. 소망반 점심시간 관찰 자료와 교육일지, 식단, 문헌 조사, 학부모 설문지를 분석을 통해 도출된 소망반 유아들의 식생활 지도와 관련된 문제점을 분석한 결과, 소망반 점심시간에 나타나는 문제점은 유아들의 의견은 반영하지 않고 보조교사이자 연구자의 일방적인 지시와 식사규칙의 강요, 촉박한 일과 운영으로 인한 식사의 강요와 시끄러운 소음으로 인한 의사 전달의 문제등이 분석되었다. 이러한 문제점을 개선하기 위하여 연구자는 누리과정 및 관련 이론서들을 바탕으로 하여 1차 실행 개선 방안을 모색하였다.

2) 본 연구 과정

본 연구 과정은 2018년 11월 15일부터 2019년 2월 28일까지 이루어졌으며 1차 실행, 1차 실행 평가 및 2차 실행 방안 모색, 2차 실행, 2차 실행 평가의 순으로 실시되었다.

1차 실행은 2018년 11월 15일부터 12월 14일까지 이루어졌다. 1차 실행은 유아들과 함께 식사규칙 만들기, 여유로운 점심시간 확보를 위한 일과 운영 변화, 즐거운 식사환경 조성 및 식사에 집중할 수 있는 물리적 환경 구성에 초점을 두고 이루어졌다. 1차 실행 평가 결과, 유아 중심으로 어린이집 내에서 이루어진 1차 실행은 가정으로 그 효과가 연계되지 않는다는 아쉬움이 부각되어 나타났다. 따라서 2018년 12월 17일에 식생활 지도와 관련한 부모의 요구를 알아보기 위하여 1차 설문지를 배부하였다. 설문지 내용과 어린이집에서 실시한 1차 실행에 대한 평가를 토대로 2차 실행 방안을 모색하였다.

따라서 2차 실행은 가정과 연계하여 식사를 지도하는데 초점을 두고 가정 연계 식사일지 쓰기, 가족과 함께 식사하기, 유아의 기호를 반영하는 어린이집 식단 변경을 2019년 1월 14일부터 2월 22일까지 실행하였다. 2차 실행이

끝난 후인 2019년 2월 23일부터 2월 28일까지 2차 실행을 평가하는 시간을 가졌다.

4. 자료 수집

1) 참여관찰

참여관찰은 2018년 11월 5일부터 2019년 2월 28일까지 소망반 유아들의 점심시간, 간식시간 및 자유 선택 활동 시간에 실시하였다. 점심시간은 12주간 주 5회, 30분의 점심시간마다 관찰이 이루어져 총 60회의 참여관찰이 이루어졌다. 자유 선택 활동 시간에는 역할영역에서 유아들이 식재료에 관한 용어를 사용하는 등의 변화된 모습을 관찰하기 위하여 12주간 주 2회씩 관찰하였다. 본 연구자는 누리보조교사로 총 60회의 관찰이 진행되는 동안 유아들의 행동 및 언어 등을 상세하게 기록하여 현장 노트로 자료화하였다.

2) 부모 면담

본 연구에서의 부모면담은 비형식적 면담과 형식적 면담을 혼합하여 이루어졌으며, 형식적 면담은 질문지를 통해 이루어졌다. 비형식적인 면담은 대면 면담으로 진행되었으며, 1차 실행 후에 2회, 10분씩 이루어져 총 10번의 면담이 5명의 부모와 이루어졌다. 또한 가정연계가 이루어진 2차 실행 이후 비정기적으로 부모와 유아의 식생활에 관한 일상을 SNS를 통해 이루어졌으며, 이는 총 16명의 부모와 주 1회 이상으로 총 4번의 SNS를 통하여 면담을 하였다. 이를 통해 현재 유아의 식습관 문제에 대한 부모의 관심 정도, 어린이집에 원하는 교육 여부와 가정연계 활동 중 활동지의 도움 정도나 소감, 만족도에

관한 질문이 이루어졌다. 비형식적인 면담은 차량을 이용하지 않고 개별적으로 등·하원 하는 유아의 부모들에게는 10분 정도로 총 5명의 어머니들과 이루어졌다. 비형식적인 면담에서는 주로 진행 중인 활동의 관심도를 물어보고 어떤 활동에 관심을 보이는지 등을 알아보았으며, 가정연계가 이루어진 2차 실행 이후에는 지리적 한계를 극복하기 위해 수첩 쓰기 등을 활용하였다.

3) 연구자 저널 쓰기

본 연구에서는 연구자의 전문성과 반성적 사고가 요구되므로 저널 쓰기를 통해 문제점을 발견하고 해결책을 고안하여 자료 수집 방법으로 활용하였다. 저널 쓰기는 1주에 1~3회씩 연구에 대한 반성과 분위기에 관하여 작성하였으며, 지도에 대한 해결이 되지 않은 내용은 저널을 담임교사와 공유하고 상의하는데 사용하였다. 수집된 저널은 총 40회이다.

4) 사진 및 동영상 촬영

이에 본 연구에서는 사진과 동영상 촬영을 중요한 자료수집방법 중 하나로 활용하였다. 활동을 진행하며 유아들의 점심 식사 장면을 매회 동영상 촬영을 하고 전사하여 분석하였으며, 자유선택활동 시간에 모든 유아들이 놀이하는 것을 관찰하는 것에 어려움이 있을 것으로 예상되어 디지털 카메라 2대와 스마트폰 1대로 촬영하였다. 비디오 촬영은 연구 실행 하는 60일 동안 50분씩 촬영하였다. 사진은 총 409장으로 참여관찰하며 수집한 자료와 결합하였다. 그럼으로써 객관적이고 구체적인 자료 수집의 방안으로 활용하였다.

5) 기타 자료

연구 시작 전 부모들이 현재 유아들의 식생활에 관심 정도를 알아보기 위하여 설문지를 배부하였다. 설문지는 1차 실행이 끝난 후 부모에게 1차 실행에 관한 개방식 질문지를 배부하고 부모 설문지를 분석하여 2차 실행을 모색하는데 활용하였다. 2차 실행이 끝난 후에는 부모에게 변화 및 어려움, 보람에 대한 설문지를 배부하였다. 가정연계가 이루어진 2차 실행 이후, 가정연계 활동지는 주 1회 나갔으며, 맞벌이 부모들이 부담을 가지지 않으면서도 연구에 참여 할 수 있도록 하였다. 어린이집에서의 식생활 관련 교육이 어떻게 계획되어지며, 부모들과의 소통은 어떻게 이루어지는지 등을 알아보고 참고하고자 어린이집 연간계획안, 월간계획안, 일일보육계획안, 관찰일지, 가정통신문 등의 서류들도 수집하였다. 또한 담임교사와의 면담은 주 3회씩 비형식적으로 이루어졌으며, 총 36회로 시간은 담임교사 휴게시간을 이용하여 10분씩 이루어졌다.

5. 자료 분석

본 연구를 통해 수집된 자료의 전사본과 관찰일지는 날짜별로 정리하였다. 같은 날 자유선택활동 영역과 점심시간의 모습을 참고하였으며, 개별 식습관 관찰 자료와 담임교사와의 면담 자료 등을 기록하였다. 전사되어진 내용은 연구 주제와 관련이 있는 것들을 위주로 작성하였으며 작성한 자료는 A4용지 139장 분량이었다. 또한 일일교육계획안, 학부모 설문 조사를 수집하고 분석하였다. 수집된 자료들은 당일 전사하기 위해 노력하였으며, 메모작업을 통해 반성적 노트를 작성하여 떠오르는 생각을 기록한 후 정리하여 부호화하고 유형에 따라 분류하여 주제별로 범주화하는 코딩과정을 거쳤다. 또한 자료 분석

에 대한 신뢰도를 높이기 위해 담임교사에게 조언을 받아 협의를 통해 연구 내용을 수정·보완하였으며, 질적 연구를 하는 1인의 동료 연구자에게 도움을 받았다.

첫 번째 연구 문제인 유아들의 식생활 태도 형성을 위한 실행과정을 위한 운영방안이 무엇인지 알아보기 위하여, 동영상 자료, 일일교육계획안, 관찰일지, 사진 자료를 분석하고 이를 바탕으로 다음에 실시한 활동을 계획하여 반영하였다. 반영된 내용은 다시 분석, 정리되었다.

두 번째 연구 문제인 실행과정에서 나타나는 유아의 변화에 대해 알아보기 위하여 수집된 자료를 반복적으로 읽음으로써, 유아에게 나타나는 의미 있는 행동 및 일화들과 부모나 동료 교사의 반응이 나타난 부분에 표시하고 메모하였다. 이 자료들을 반복적으로 읽으면서 유아들에게 나타난 유사한 반응을 체계적으로 나누고, 범주를 만들어 분석하였다.

IV. 결과 및 해석

1. 만 3세 소망반 유아들의 식생활 개선을 위한 실행 과정

1) 만 3세 소망반 점심시간에 나타나는 식생활 지도 관련 문제점

본 연구는 만 3세 소망반 유아의 바람직한 식생활 태도 형성을 위한 실행 연구이다. 이에 만 3세 소망반의 점심시간에 나타나는 유아들의 식생활과 관련한 문제점을 파악하고자 보육일지와 평가를 수집하고 소망반 점심시간의 모습을 동영상으로 촬영하여 분석하였다. 그 결과, 만 3세 소망반 식사시간에 나타나는 문제점은 교사의 일방적인 식사 지도, 촉박한 하루일과 운영, 소란스러운 교실환경으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

(1) 교사²⁾의 일방적인 식사지도

유아기에는 주도성이 길러지며 사회적 규칙이나 규범에 대해 이해가 생기는 시기이다. 그럼에도 불구하고 소망반 교사는 유아들에게 교사가 정한 일방적인 규칙에 대해 요구하는 경우가 대부분이었다. 즉, 유아가 먹기 싫어하는 음식에 대해서는 ‘몸에 좋은 거야.’, ‘먹어야 하는 거야.’와 같은 유아의 상태를 고려하지 않고 무조건 먹어야 한다는 것을 강조하며, 유아와 상호작용이 제대로 이루어지지 않는 문제가 있음을 인식하였다.

2) 누리보조교사인 연구자를 지칭한다.

현 수 : (반찬으로 나온 버섯 떡 샐러드를 먹고 나서) 우웻! 맛없어.
 지 수 : 뭐가?
 현 수 : (떡을 들면서) 이거 말이야. 우웻 우웻.
 지 수 : (현수를 따라한다.) 우웻 우웻,
 현 수 : 이상해! 안 먹어!
 교 사 : 우리 몸에 건강 한 거야 먹으면 좋아.
 현 수 : (작은 목소리로) 먹기 싫은데.
 (중략)
 현 수 : (식판을 들고 나오면서) 선생님 김치 더 주세요.
 교 사 : 버섯 샐러드는 하나도 안 먹었네... 밥이랑 같이 먹고 오세요.
 그럼 김치 더 줄게.
 현 수 : 네. (자리로 돌아가서 지수와 장난친다.)
 (중략)
 교 사 : 자~ 애들아 이제 점심시간 끝났어요. 다 먹은 친구들은 정리하
 게 식판 가지고 나오세요.

(점심시간 유아관찰. 2018.8.9)

하 윤 : (반찬으로 나온 오이생채를 보면서) 맛없을 것 같아.
 효 찬 : 뭐가?
 하 윤 : (오이생채를 가리키며) 이거.
 효 찬 : 난 오이 잘 먹는데! 오이 잘 먹어야 튼튼해지거든...
 하 윤 : 나도 오이 좋아하거든! (한입 먹고는) 으~ 시다... (식판 들고 나
 오며) 선생님 저 고기 더 주세요.
 교 사 : 오이반찬 다 먹고 오면 고기 더 줄게요.

(점심시간 유아관찰. 2018.8.10)

위의 사례들을 살펴보면 현수와 하윤이는 자신이 싫어하는 반찬은 피하고, 좋아하는 반찬만 원하는 모습을 볼 수 있었다. 이에 교사는 유아들이 원하는 반찬을 제공하기 전 다른 반찬을 먹어보고 올 것을 권유하였으나, 유아들은 교사의 권유를 받아들이지 않고 자리로 돌아가 장난을 치거나 그 자리에서 그

만 먹겠다며 정리하는 모습을 볼 수 있었다.

(2) 촉박한 일과 운영

어린이집의 하루일과는 해당 어린이집의 특성을 반영하여 담임교사의 재량에 따라 계획된다. 본 어린이집은 오후 12시부터 다양한 특별활동을 실시하고 있었다. 이로 인하여 교사는 특별활동 시작 전 유아들의 식사와 양치질까지 마치기 위하여 식사 중인 유아들을 자연스레 재촉하였다.

서 준 : (수저통을 머리 위로 올리며 장난치면서) 내가 밥 한번으로 받았다.

현 수 : (서준이를 따라서 수저통을 머리 위로 올린다.)

서 준 : 야 이것 봐. 모자야.

지 수 : 모자가 왜 그렇게 생겼어.

성 희 : 야 나도 그런 모자 있거든.

지 수 : 그래? 나는 없는데.

교 사 : 장난 그만치고 이제 식사 시작 합시다~ 어서 먹고 체육 하러 가야지.

현 수 : 밥 먹으래!!

성 희 : 먹고 있거든!

(점심시간 유아관찰. 2018.8.1)

급식을 받고 자리에 앉아서 바로 밥을 먹는 친구들도 있었지만 지혜는 10분 동안 초점 없는 눈으로 다른 생각에 잠겨 있는 모습을 보였다. 옆에 앉은 경수가 말을 걸거나 장난을 걸어와도 아무런 반응도 없었다. 교사가 다가가서 ‘밥 먹어볼까?’ 라고 이야기를 하자 한 입 먹고는 다시 생각에 잠겨있다. 점심시간 내에 먹지 않아 특별활동 시간에 늦게 들어갔다.

(점심시간 유아관찰. 2018.8.7)

위의 사례에서 서준이와 현수는 식사 배식을 받은 후, 식사를 시작하지 않고 수저통을 이용하여 장난치기 시작하였고, 옆에 있던 지수와 성희도 함께 떠들기 시작하자 교사는 바로 식사할 것을 재촉하였다. 다음 사례를 살펴보면 평소 지혜는 편식이 심하고, 식사 시간이 오래 걸려 특별활동 시간에 늦게 참석하는 경우가 많았다. 다른 유아들이 식사를 마칠 때 쯤 식사를 시작하면서 10분가량 냇을 놓고 있어 교사가 지혜에게 다가가 이야기하자 한입 먹고는 스스로 먹으려고 하지 않는 모습이 관찰되었다.

(3) 소란스러운 교실환경

소망반 유아들은 2학기가 되면서 언어가 발달하고 또래들과 이야기하는 것을 좋아하였으며, 자신이 경험한 일을 친구들에게 일방적으로 이야기하기 시작하였다. 이로 인하여 유아들은 점심시간에도 식사에 집중하지 못하였으며 서로 이야기를 하느라 교실은 매우 소란스러워졌다.

(배식중)

현 수 : 야! 내말 들어보라고!

성 희 : 아니~ 나는 어제 아빠랑 놀이터 갔는데...

윤 지 : (성희의 말이 끝나기 전에 더 큰 목소리로 말하며) 나는 어제 신비아파트 봤는데...

현 수 : (큰 소리로 소리치며) 내말 좀 들어봐!

(점심시간 유아관찰. 2018.8.10.)

점심시간만 되면 전쟁이 시작된다. 너무 시끄럽다. 진짜 지금까지 교사 생활하면서 올 해 애들이 말이 제일 말이 많은 것 같다. 진짜 점심시간에는 시장에 와있는 기분이 든다. 아이들의 목소리가 커서 교사가 식사지도 하는 이야기도 유아들에게 전달이 되지 않을 때가 많아 점점 교

사의 목소리만 커지고 신경질적으로 소리를 지르는 경우도 종종 발생하기도 한다. 어떻게 지도해야 유아들이 점심시간에 더 집중하고 즐겁게 식사할 수 있을지 고민이다.

(교사저널. 2018.8.6)

위의 사례는 점심시간 배식을 기다리던 중, 현수가 자신이 하고 싶은 말을 친구들이 들어주지 않자 소리를 지르며 자신의 이야기를 들어줄 것을 요구하는 모습이다. 윤지 역시 다른 친구의 이야기는 듣지 않고 중간에 친구의 말을 자르며 자신이 할 이야기를 이어나가는 모습을 볼 수 있었다. 유아들의 이러한 상황은 점심시간마다 매일 발생하는 일이었으며, 이로 인해 교사는 유아들의 식사지도와 점심시간 운영에 어려움을 느꼈다. 이러한 교사의 어려움은 저널을 통해서도 알 수 있었다. 교사 저널을 보면 유아들이 다른 사람의 이야기를 듣지 않고 자신의 이야기만 하는 모습을 볼 수 있었으며, 그로 인해 점점 유아들의 목소리가 커지고 교사의 목소리도 덩달아 커지게 되어서 점심시간 동안 유아들의 식사지도로 어려움을 겪고 있음을 알 수 있다. 또한 몇몇 유아들은 식사를 하는 도중 자리에서 일어나 다른 유아들이 식사를 얼마나 했는지를 쳐다본다든가 자신이 무얼 먹었는지 알려주는 등에 대해 이야기하느라 이리저리 움직였다.

현수는 입안에 오므라이스를 넣고, 갑자기 벌떡 일어나 소리팀 책상으로 가서는 다른 친구들이 얼마나 먹었는지 확인하고 다시 자신의 자리로 돌아와 앉았다.

(점심시간 유아관찰. 2018.8.1)

서준이는 시금치를 먹고 내심 뿌듯했는지 돌아다니며 친구들에게 자신의 입에 있던 시금치를 친구들에게 보여주며 자랑스럽게 ‘나 시금치 먹었다~’라고 이야기하고는 자신의 자리로 돌아가 남은 밥을 먹었다.

(점심시간 유아관찰. 2018.8.6.)

위의 사례에서 현수는 식사 중 일어나 다른 친구들은 얼마나 먹었는지 확인하기도 하고, 서준이는 자신이 먹은 반찬을 다른 책상 친구들에게 보여주기 위해 입에 반찬을 한가득 넣고는 자리를 이동하며 친구들에게 자신의 입 속을 보여주며 돌아다니기도 하였다.

교 사 : 어머니~ 서준이가 원에서 식사 중에 자주 돌아다니곤 하는데 가정에서는 어떤가요?

부 모 : 선생님... 집에서도 자주 그래요. 밥 한술 먹이는데 일이라니까요. 다른 애들도 그런가요? 밥 한입 먹고는 여기저기 돌아다니는데 앉아서 먹으라고 말해도 안 들어요. 저도 포기 했다니깐요.

(서준이 부모면담. 2018.8.9.)

위의 사례는 서준이 부모와 면담한 내용 중의 일부이다. 교사는 어린이집에서 식사시간에 돌아다니는 문제를 인식하고 부모에게 어린이집에서의 식생활에 대해 이야기 하며 가정에서는 어떠한지 질문하였고, 부모도 가정에서도 식사 중 돌아다니는 문제가 해결되지 않아 고민하고 있음을 알 수 있었다.

점심시간 유아들에게 배식 중 수저를 가지러 달려 나오는 성희와 식판을 들고 가던 현수가 부딪혀 들고 있던 식판을 바닥에 떨어뜨리는 사고가 있었다. 다행히 국물이 뜨겁지 않았고, 식판이 옆으로 날아가 다치거나 옷이 많이 더러워지지는 않았으나 매우 위험한 순간이었다.

(점심시간 유아관찰. 2018.8.1.)

위의 사례는 등원하며 꺼내놓은 수저통을 가지러가는 성희와 배식 받고 자리로 돌아가던 현수가 부딪히면서 식판을 다 엎어지는 일이 관찰되었다. 점심시간 배식 받고 들어가는 유아와 수저통을 가지러가는 유아가 부딪히는 사고가 빈번히 발생하고 있었다.

2) 만 3세 소망반 유아들의 식생활 개선을 위한 1차 실행

본 연구는 만 3세 유아들의 식생활 개선을 위하여 분석된 문제를 바탕으로 어린이집의 식단을 파악하고, 유아들의 식사 태도와 교사의 식사 지도 방법에 대해 동영상 촬영 후 분석하였다. 소망반 점심시간을 관찰해본 결과 교사는 식사지도를 할 때에 ‘일방적인 교사의 식사 지도’와 더불어 ‘촉박한 일과 운영’과 ‘소란스러운 교실환경’이 문제점으로 나타났다. 따라서 1차 실행 과정에서는 규칙 중심의 일방적인 식사지도의 문제점을 해결하고자 유아와 함께 학습의 식사규칙을 재점검하여 새로운 규칙을 함께 만드는 시간을 가졌다. 또한 촉박한 일과 구성으로 인한 문제점을 해결하고자 일과 구성을 재점검하여 여유롭고 즐거운 점심시간이 되도록 하였으며, 점심시간의 소란스러움을 해결하기 위하여 교실의 물리적 환경에 변화를 주고 즐겁고 능동적인 식사를 위한 다양한 활동을 구성하여 실행하였다. 이에 대한 구체적인 내용은 다음과 같다.

(1) 유아와 함께 식사규칙 정하기

어린이집 점심시간에 장난을 치거나 옆 친구와 이야기 하느라 식사를 하지 않는 유아들의 식생활 지도를 위하여, 소망반 유아들과 함께 식사시간에 지켜야 할 규칙을 정하기로 하였다. 소망반 교사는 식사 중 유아에게 ‘바르게 앉아서’, ‘골고루’, ‘장난치지 않고’ 등등의 규칙을 일방적으로 알려주고 지켜야 할 것을 강요함으로써 소망반 유아들의 공감을 받을 수 없었다. 이에 유아들과 대그룹 활동 시간에 ‘식사시간에 지켜야 할 규칙을 정해요’라는 주제를 가지고 식사예절에 대해 알아보고 유아들과 함께 식사시간에 지켜야 할 규칙을 정하였다.

‘식사 규칙을 정해요’ 영상자료 시청 후

교 사 : 친구들 우리 점심시간에 지켜야 되는 약속에 대해 알아보았어요. 그럼 우리 소망반의 점심시간에 지켜야 할 약속은 우리 친구들이 다함께 정해 볼까요?

윤 지 : (손을 번쩍 들며 큰 소리로) 입에 음식물 있을 때 말하지 않기!

교 사 : 아~ 맞아. 입에 음식물이 있을 때 말하면 어떻게 된다고 그랬지?

성 희 : 친구 얼굴에 밥풀이가 튀어요.(라고 말하며 웃음을 터트린다.)

교 사 : 맞아요. 맞아~ 밥풀이나 침이 친구의 얼굴에 튈 수 있다고 그랬죠. 또 어떤 약속이 있을까요?

(중략)

교 사 : 자~ 우리 오늘은 소망반 점심시간에 지켜야할 약속 식사 규칙을 정해보았어요. 우리 소망반 친구들이 정한 식사규칙 한번 이야기해 볼게요. 한번 바르게 앉아서 먹기, 이번 숟가락 바르게 사용하기, 삼번~

서 준 : 돌아다니지 않기!

교 사 : 맞아~ 돌아다니지 않기 사번은 입에 음식물이 있을 때 어떻게 하기로 했지요?

유아들 : 말하지 않고 꼭꼭 씹어 먹어요~

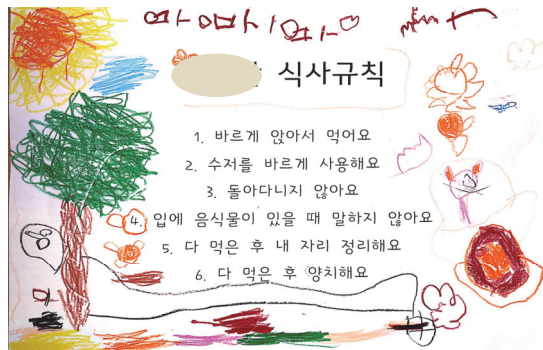
(중략)

교 사 : 이렇게 우리 친구들과 함께 식사 규칙을 정해 보았어요. 친구들 점심시간에 식사 규칙 잘 지켜줄 수 있지요?

유아들 : 네~

(대·소집단 활동. 2018.11.6)

이야기 나누기 시간에 ‘식사규칙을 정해요’ 영상을 시청하며 유아들과 식사 규칙을 정해야 하는 이유에 대해 알아본 후, 유아들과 함께 식사규칙을 정해보았다. 점심시간에 지켜야 하는 것이 어떠한 것들이 있는지 교사의 질문에 많은 유아들이 적극적으로 손을 들며 활동에 참여하는 모습을 볼 수 있었다. 유아들과 함께 정한 식사규칙을 살펴보면 다음 사진 1과 같다.



<사진 1> 유아들과 함께 정한 식사규칙

유아들과 함께 정한 식사규칙을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 바르게 앉아서 먹어요. 둘째, 수저를 바르게 사용해요. 셋째, 돌아다니지 않아요. 넷째 입에 음식물이 있을 때 말하지 않아요. 다섯째, 다 먹은 후 내 자리 정리해요. 여섯째, 다 먹은 후 양치해요. 이와 같이 여섯 가지의 식사 규칙을 정하였다. 이 규칙들은 유아들이 직접 정하였으며, 정한 규칙을 문서화하고 출력하여 유아들과 함께 꾸미기 활동을 하며 마무리하였다.

(2) 하루의 일과 운영 조정하기

만3세 소망반 점심시간에 나타나는 문제를 분석한 결과, 교사는 짧은 점심시간으로 인해, 해당 시간 안에 유아들을 특별활동 수업에 참여시켜야 한다는 압박감으로 으로 인하여 유아들에게 빨리 먹을 것을 재촉하는 모습이 많이 관찰되었다. 뿐 만 아니라 식사를 늦게 시작하거나, 식사 시간이 다른 친구들에 비해 길어지는 문제점이 자주 발생하였으며, 이러한 유아들은 특별활동이 시작할지 한참 후에야 활동에 참여하기도 하였다. 또한 오전 간식 시간과 점심 시간 간의 간격이 1시간 30분이어서 유아들의 식사에 대한 흥미도가 떨어지는 것을 개선하기 위해서도 하루 일과 운영의 조정이 필요해 보였다. 이러한

문제를 해결하기 위하여, 교사는 하루 일과 계획을 수정하여 운영하였으며, 변경 전 일과는 표 3과 같으며 변경 후 일과는 표 4와 같다.

<표 3> 변경 전 하루일과표

시 간	활 동
07:30-09:40	등원 및 통합보육
09:40-10:00	오전간식
10:00-10:30	대·소집단활동
10:30-11:30	오전자유선택활동
11:30-12:00	점심
12:00-12:30	특별활동
12:30-13:30	실외활동
13:30-14:00	낮잠 및 휴식
14:00-14:30	오후간식
14:30-15:00	1차 귀가지도
15:00-16:00	오후자유선택활동
16:00-19:30	통합보육 및 귀가지도

<표 4> 변경 후 하루일과표

시 간	활 동
07:30-09:40	등원 및 통합보육
09:40-10:00	오전간식
10:00-10:30	대·소집단활동
10:30-11:30	오전자유선택활동
11:30-12:00	실외활동
12:00-12:30	특별활동
12:30-13:00	점심

13:00-13:30	실외활동
13:30-14:00	낮잠 및 휴식
14:00-14:30	오후간식
14:30-15:00	1차 귀가지도
15:00-16:00	오후자유선택활동
16:00-19:30	통합보육 및 귀가지도

표 3과 표 4에서와 같이 특별활동 전 11시 30분부터 12시까지였던 소망반 점심시간을 특별활동 후인 12시 30분부터 1시까지로 변경하였다. 또한 오후에 1시간으로 구성하였던 실외활동 시간을 오전·오후 30분씩으로 시간을 나누어 운영하였다. 이로써 오전 간식으로부터 약 3시간 정도의 간격이 생기게 되었다.

점심시간을 특별활동 시간 이후로 변경하였다. 시간은 1시간 정도 늦어지게 되었는데 처음 시간을 변경 할 때 ‘평소 점심 먹던 시간에 유아들이 너무 배고파하면 어떡하지?’ 라는 걱정을 하였으나, 막상 유아들은 배고파하는 모습을 보이지 않았다. 오히려 시간을 변경하고 나니 점심준비를 하며 ‘아~ 빨리 밥 먹고 싶다’, ‘드디어 점심시간이다~’ 라며 좋아하는 모습을 볼 수 있었다. 또 ‘선생님 오늘은 무슨 반찬이에요?’ 라며 반찬에 관심이 많아진 모습도 관찰되었다. 확실히 점심시간 후에 특별활동이나 다른 일과가 없으니 마음이 급하지 않아 식사를 재촉을 하지 않게 되었고, 친구들도 배가 고팠는지 전보다 식사 속도가 빨라졌다. 조금 더 빨리 점심시간을 변경했다라면 유아들과 더 즐거운 점심시간을 보낼 수 있었을 텐데 하는 아쉬운 마음이 들었다.

(교사저널. 2018.11.13)

일과 조정으로 점심시간을 1시간 뒤로 변경하자 점심시간을 기다리는 유아들의 모습도 볼 수 있었다. 또한 점심시간 후 활동이 여유로워 교사도 유아들에게 재촉하는 모습도 줄어들었다. 점심시간이 변경되자 유아들은 점심시간을

기다리면서 반찬에 관심을 갖기 시작하며 ‘오늘은 어떤 반찬이 나올지’ 기 대하는 모습도 볼 수 있었다.

(3) 다양한 활동으로 즐거운 식사환경 조성하기

교사는 유아들에게 음식에 대한 흥미와 식사가 즐거운 활동으로 느낄 수 있는 환경을 조성하고자 다양한 식생활 지도 활동을 계획하여 실행하였다. 즉, ‘짝짝이 왕 칭찬스티커’, ‘식전 반찬 탐색을 위한 편지 읽기’, ‘같이 먹 어요.’ 활동을 실행함으로써 유아들이 식사에 집중할 수 있도록 지원하였다.

① ‘짝짝이 왕’ 칭찬 스티커 활용하기

교사는 평소 점심시간에 유아들과 해당 시간 안에 밥 먹는 것이 급급하여, 식사를 잘하고 나온 유아에게도 칭찬해 줄 여유가 없었던 문제점을 인식하였 다. 이에 교사는 자유 선택 활동 시간에 관찰된 유아들의 행동을 근거로 칭찬 스티커 활용을 고안하였다.

유아들과 미술 활동이 끝난 후 바닥에 종이 쓰레기가 많이 나왔다. 지수 가 스스로 쓰레기를 정리하며 ‘선생님 저 깨끗이 정리했어요. 스티커 줄 거죠?’라고 물으니 주변에 있던 다른 유아들도 청소 도구를 가져와 정리 하기 시작하였다. 교사가 정리를 열심히 했다면 스티커를 주자, 지수와 준현이는 스티커 판을 보며 서로 누가 더 많이 모았는지 이야기하는 모 습을 볼 수 있었다.

(자유선택활동 유아관찰. 2018.8.13)

위의 사례와 같이 평소 정리를 잘 안 하던 지수와 준현이가 칭찬스티커를 받기 위해 스스로 정리정돈을 하는 모습을 볼 수 있었다. 이러한 관찰을 통해

교사는 ‘싹싹이 왕’ 스티커를 사용하게 되었다. 즉, 교사는 밥과 반찬을 남김 없이 싹싹 먹고 왔을 경우 ‘싹싹이 왕’ 스티커를 주었다.



<사진 2> 싹싹이왕 스티커 판

위의 사진과 같이 교사는 유아들의 얼굴을 이용하여 ‘싹싹이 왕’ 스티커 판을 만들었다. 그러자 자신의 얼굴이 들어간 스티커 판을 신기해하며 대부분의 유아들이 관심을 보이기 시작하였다. 자유 선택 활동 시간에도 싹싹이 왕 스티커 판을 보며 수시로 확인하는 모습을 볼 수 있었으며, 스티커가 붙어있는 숫자를 세어보며 자신의 스티커가 몇 개인지 다른 유아에게 자랑스럽게 이야기하는 모습도 관찰되었다. 뿐 만 아니라 싹싹이 왕 스티커를 모으기 위하여 시간 안에 밥을 먹거나 반찬도 남기지 않고 골고루 먹으려고 노력하는 유아들의 모습도 관찰되었다.

현 수 : 선생님! 저 다 먹었어요!

교 사 : 우와~ 우리 현수가 반찬 하나도 안남기고 다 먹고 나온 거 예요?

현 수 : 네~ 저 김치도 다 먹었어요. 아... 매워. 저 잠시 물 좀 먹고요.

교 사 : 그래요 어서 가서 물 먹어요~

현 수 : (물 먹고 와서) 선생님 저 다 먹었으니까 스티커 주세요!

교 사 : 그럼요~ 여기 싹싹이왕 스티커 여기 있습니다.

현 수 : 아싸! 애들아 나 싹싹이왕 스티커 받았다. 좋겠지~ (친구들에게 자랑하고는 바로 스티커 붙이러 감)

(중략)

현 수 : (손가락을 네 개를 펼쳐 보이며) 하나, 둘, 셋~ 선생님 저 벌써 스티커 네 개나 모았어요.

(점심시간 유아관찰. 2018.11.8.)

싹싹이왕 스티커 활동을 시작한 이유는 유아들에게 외적인 보상을 제공하여 식사하는 것에 동기부여를 주기 위함이었다. 그러나 유아들이 초기엔 내적동기가 형성되기 보다는 스티커 모으는 것에 현혹되어 먹기 싫은 것도 억지로 먹는 모습이 보여 걱정하였다. 점차 시간이 지나니 유아들이 스티커 모으는 것을 떠나 골고루 먹어야 함을 인지하고 싹싹이왕 스티커가 끝나서도 식사 후 빈 그릇으로 가져오는 유아들이 늘어났다.

(교사저널. 2018.11.14.)

위의 사례를 살펴보면 평소 현수는 김치나 채소들은 잘 먹으려 하지 않았으며, 식사시간이 매우 오래 걸렸던 친구였다. ‘싹싹이 왕’ 스티커를 도입하고 난 후, 다른 반찬들도 먹으려 노력하며 자신도 ‘할 수 있다.’ 는 자신감이 생겨 여러 가지 반찬들을 골고루 먹으려고 하였다. 그러나 싹싹이왕 스티커 도입 직후에는 유아들이 단지 외적인 보상에 관심을 많이 보이는 경향이 나타났으나 시간이 지나자 점차 외적인 보상을 받기 위함이 아니라 골고루 먹어야 함을 인지하며 내적동기가 강화된 모습을 보이기도 하였다.

성 희 : 아! 아! 선생님 버섯은 조금만 주세요!

교 사 : 그럼 몇 개 주면 성희가 잘 먹고 올 수 있을까?

성 희 : 2개만 주세요.

교 사 : 우와~ 우리 성희 2개먹고 올 수 있어요? 그럼 선생님이 2개만 즐겁게 맛있게 먹어봐요~

(점심시간 유아관찰. 2018.11.20.)

싹싹이 왕 스티커 활동을 시작하면서부터 성희와 같이 다른 유아들도 식사

배식을 할 때에 ‘많이 주세요.’, ‘조금만 주세요.’, ‘이만큼만 먹을래요.’와 같이 음식을 남기지 않기 위해서 의사 표현을 확실하게 하였다.

평소 소망반의 잔반은 국그릇에 가득 찰 정도로 많이 남았었는데, 싹싹이왕 스티커를 시작하면서 잔반 양이 반으로 줄어들었다. 그만큼 유아들이 스스로 자신이 먹을 양 만큼 가져가며, 가져간 반찬들은 다 먹고 오기 위해 노력하고 있는 것이겠지. 자유 선택 활동 시간에 놀이하는 중간중간 싹싹이왕 스티커가 몇 개 모였는지 친구들과 서로 숫자를 세는 유아들도 많아졌다.

(교사저널. 2018.11.8)

유아들은 처음엔 싹싹이왕 스티커를 받기 위해서 배식 받은 것을 다 먹은 것 같았다. 그러나 점차 평소 먹어보지 않았던 것들을 먹게 되면서 새로운 음식에 대한 거부감도 많이 줄어들었으며, 유아들 스스로 잘 먹을 수 있다는 자신감을 보이기도 하였다. 또한 유아들이 배식하며 자신의 양에 맞게 조절할 수 있게 되면서 소망반에서 나오는 잔반의 양이 연구 전에 비해 많이 줄어들었다.

② 식사 전 반찬 탐색을 위한 편지 읽기

교사는 당일의 식단표를 확인하고, 유아들이 평소 자주 접하지 못한 식재료를 중심으로 식사 전 유아들과 반찬을 보며 이야기 나누어 유아들이 식재료에 관심을 가질 수 있도록 지도하였다.

교 사 : 애들아~ 밥 왔다~ 오늘 뭐 나왔는지 볼 사람 오세요.

유아들 : 저요.

(중략)

성 희 : (브로콜리 참깨 소스 무침을 가리키면서) 선생님 이거 뭐예요?

색깔이 왜 이래요. 우웩...

현 수 : 뭔데? 봐봐 (반찬을 한번 보면서) 으... 색깔이 왜 이래~ 선생님
이거 색깔이 이상해요. 맛이 없겠어.

(중략)

교 사 : 오늘 선생님의 편지는 오늘 나온 반찬 중에서 브로콜리 참깨소
스 무침에 대해 편지를 써 왔어요. 브로콜리에는 비타민이 많이
들어 있어서 몸에 있는 나쁜 독들을 없애주는 역할을 한 대~ 그
위에 뿌려진 소스는 참깨로 만들었는데, 참깨는 우리 응가를 잘
나오게 해주고 맛은 엄청 고소하대~ 얼마나 고소한지 선생님이
한번 먹어봐야지~ (손가락으로 소스를 찍어 먹고는) 음~ 정말
고소하다~

울 희 : 나도 찍어 먹어봐야지. (젓가락에 살짝 찍어 먹고는) 음~ 진짜
고소하다.

(식사 준비 중 유아관찰. 2018.11.13)

위의 사례는 식사시간 전 오늘의 반찬은 무엇이 있나 유아들과 먼저 관찰해
보는 시간이다. 사례에서와 같이 성희는 브로콜리 참깨 소스 무침을 보며 색
이 이상하다며 장난스럽게 헛구역질하는 시늉을 하였고, 옆에 있던 현수도 색
이 이상하다며 맛이 없을 것 같다고 단정 지었다. 이에 교사는 유아들에게 배
식을 한 후 편지를 써 왔다고 이야기하며 브로콜리의 효능과 더불어 참깨의
효능을 알려주며 교사가 먼저 소스를 찍어 먹고 맛있다는 반응을 보여주었다.
그러자 율희도 교사를 따라 브로콜리를 먹는 모습을 보였다.

교 사 : 오늘 선생님 편지는 반찬을 봤더니 고구마 샐러드랑 깍두기랑
그리고 누룽지랑 카레 볶음밥이 있죠. 그중에 선생님이 고구마에
대해 편지를 써왔어요. 고구마에는 식이섬유가 많아서 뱃속에 들
어가면 배에 똥들이 가득 가득 있지? 거기에서 똥이 쏙~ 하고
잘 나올 수 있도록 해주는 식이섬유가 많대. 식이섬유가 해주는
역할이 뭐라고 했죠?

유아들 : 응가 나와요!

(중략)

준 현 : 고구마 샐러드 먼저 먹어야겠다.(고구마 샐러드를 한 입 먹고는)
고구마 샐러드 맛있다.

나 희 : 나도 고구마 먼저 먹어야지.

준 현 : 고구마 아니고 고구마 샐러드! 나 누룽지 엄청 맛있어. (고구마 샐러드를 가리키며) 야~ 이거 엄청 맛있다. 그치 나희야 이거 엄청 맛있어.

(점심시간 유아관찰. 2018.11.14)

그 후에도 교사는 유아들이 식사하기 전에 편지를 계속해서 읽어주었다. 위의 사례에서 보듯이 교사는 고구마의 효능과 영양에 대해 유아들이 이해하기 쉽게 이야기하여 식재료와 친밀감을 형성 할 수 있도록 지원하였다. 그러자 평소 고구마를 좋아하지 않던 준현이가 고구마를 제일 먼저 먹어보기도 하였다. 이에 옆에 앉아있던 나희도 준현이를 따라 고구마를 먼저 먹었다. 이처럼 식전 반찬 탐색 활동을 한 이후 유아들은 새로운 반찬에 거부 반응이 예전보다 줄어들었으며, 조리 방식이 달라 다른 형태로 변형이 되었어도 같은 식재료임을 인식 할 수 있게 되었다.

③ ‘같이 먹어요’ 활동하기

유아들에게 영양과 관련된 정보를 제공하고 바르게 식사하는 행동을 시범보이기 위하여 교사는 유아들에게 먼저 식사하는 모습을 의도적으로 보였다. 이에 유아들은 교사가 어떤 반찬을 먹었는지 수저를 어떻게 사용하였는지에 관심을 보이기 시작하였으며, 이러한 관심은 자연스럽게 ‘같이 먹어요.’ 활동으로 이어지게 되었다. 처음 이 활동이 시작될 때에는 유아들에게 활동이 아닌 교사와 그저 같이 먹는 놀이라고 인식할 수 있도록 돕기 위한 목적에서 시작하였다.

교 사 : 선생님은 밥 위에 느타리버섯을 올려서 먹을 거예요. 선생님이
랑 같이 먹을 친구들은 준비해주세요.

유아들 : 네!

혜 진 : 선생님~ 잠깐만요! 나도 같이 먹을 거예요.

교 사 : 응. 기다리고 있을게요.

혜 진 : 선생님~ 저도 준비했어요!

교 사 : 자 다른 친구들도 준비됐나요?

유아들 : 네~

교 사 : 그럼 이제 입속으로 들어갑니다. 출발!

(점심시간 같이 먹기 활동 관찰. 2018.1.17)

위의 사례는 활동을 시작하면서 교사가 먹을 반찬을 미리 유아들에게 노출
시키며 자연스럽게 유아들이 해당 반찬에 관심을 가질 수 있도록 하였으며,
이로 인해 평소 버섯을 즐겨 먹지 않던 혜진이라도 뒤늦게 교사와 친구들을 따
라서 함께 먹어보려 시도하기도 하였다.

준 현 : 선생님 이번엔 나는요 두부 먹을 거예요!

교 사 : 그럼 선생님도 준현이 따라서 두부를 먹어봐야겠다.

혜 진 : 나도 같이 먹을래요.

(중략)

교 사 : 같이 먹을 친구들은 준비해주세요~

유아들 : 다했어요.

교 사 : 그럼 준현이가 출발을 외쳐볼까?

준 현 : 네~ 입속으로 출발!

(점심시간 같이 먹기 활동 관찰. 2018.1.24)

같이 먹기 활동은 유아 주도적 활동으로도 이루어질 수 있었다. 준현이가
교사에게 두부를 먹을 것이라고 이야기하자 옆에 있던 혜진이라도 같이 먹기 위
해 준비하는 모습을 볼 수 있었다. 같이 먹기 활동은 모든 유아들이 같은 반

찬을 먹는 것뿐만 아니라 유아 자신이 먹고 싶은 반찬을 선정하여 같이 먹자는 제안으로 점차 확장되었다.

윤 지 : 선생님 오늘은 같이 먹기 안 할 거예요?
교 사 : 음 선생님은 브로콜리를 먹으려고 하는데 윤지가 같이 먹고 싶은 게 있니?
윤 지 : 저는 미역 먹어볼래요!
교 사 : 그래~ 이번에 우리 친구들이 먹고 싶은 반찬으로 먹어봅시다. 준비됐나요?
유아들 : 네!
혜 진 : 아니요. 아니요. 잠깐만요~ 선생님~ 이제 됐어요!
교 사 : 자 그럼 이제 입속으로 들어갑니다. 출발~

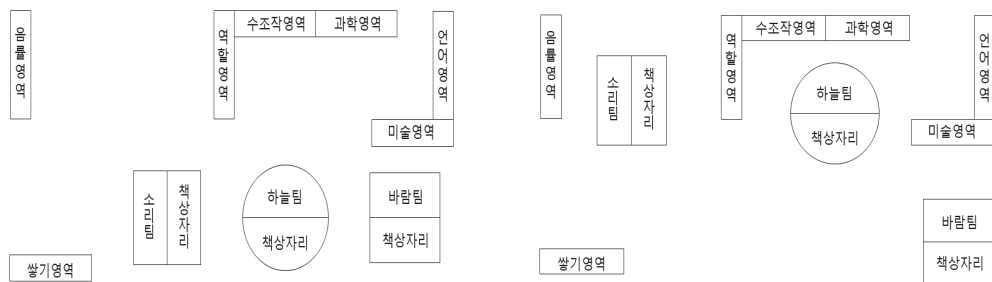
(점심시간 관찰. 2018.2.14)

윤지는 미역의 감촉을 별로 좋아하지 않아 평소 미역국이 나오는 날은 국물만 맛을 볼 뿐 미역은 먹지 않고 남기는 경우가 많았다. 하지만 ‘같이 먹어요.’ 활동을 한 후 위의 사례와 같이 미역국에 있는 미역을 스스로 먹어보겠다며 용기 있는 모습을 보여주기도 하였다. 이처럼 선뜻 도전하기 어려운 반찬이 있을 경우, 유아가 먼저 교사에게 함께 먹기를 요청하는 모습을 보이기도 하였다.

(4) 물리적 환경의 변화

소망반 유아들이 점심시간에 자기 자리에서 밥을 먹지 않고 자주 돌아다니는 이유를 살펴본 결과, 유아들의 책상 배열에서 문제점이 발생할 수 있음을 알게 되었다. 즉, 유아들의 책상 세 개가 한 줄로 이루어져 있어 유아들이 다른 책상으로 넘어가거나 친구들과 이야기하는데 몰두할 수 있었던 것이다. 이

에 교사는 책상 간격이 가까워 유아들이 활동이나 식사에 집중하기 어려운 환경임을 인식하고, 그 후 책상을 재배치하였다. 또한 교실의 가운데 한 줄로 있던 책상을 영역별로 자리를 옮겨 교구장이 칸막이 역할을 할 수 있게 하니 독립된 공간으로 재구성하였다. 소망반의 변경된 책상 배치도를 보면 다음 그림 1, 그림2와 같다.



<그림1> 변경 전 책상자리

<그림2> 변경 후 책상자리

그림과 같이 책상 자리가 변경되자 유아들은 각자 독립된 공간에서 식사할 수 있게 되었으며, 변경 전처럼 돌아다니는 유아의 수가 줄어들었다. 뿐만 아니라 같은 자리에 있는 친구들끼리 사이가 돈독해 짐을 느낄 수 있었다. 또한 교사는 책상을 재배치한 후에 유아들의 점심 먹는 모습을 사진으로 촬영하여 자유 선택 활동 시간에 미술 활동으로 제공해주었다. 그러자 유아들은 바르게 앉아서 식사하는 자신들의 사진을 꾸미면서 친구들과 식사할 때의 바른 자세에 대해 이야기를 나누기도 하였다.

교 사 : 애들아~ 선생님이 지난번에 친구들 점심시간에 사진 찍었던 거 기억나요?

유아들 : 네~

교 사 : 짜잔~ (활동지를 보여주며) 여기에 친구들의 사진을 준비해 봤어. 어때?

현 수 : 우와~ 나 있어. 선생님 저 할래요.

준 현 : 뭐야~ 우와! 나도 이거 어떻게 하는 거예요?

현 수 : (사진 속 손가락 들고 있는 모습을 흉내 내며) 나도 사진처럼 똑
같이 앉았다. 이것 봐 봐 푸흐흐.

(중략)

교 사 : 바르게 앉아있는 내 모습 다 꾸며서 선생님한테 주면 선생님이
내일 우리 친구들 책상에다가 붙여줄게요.

(자유선택활동 미술영역에서 활동. 2018.11.19)



<사진 3> 자신의 모습을 꾸민 활동지를 유아들 자리에 붙여준 모습

교사가 유아들의 식사 장면을 사진으로 보며 자세에 대해 이야기 하였을 때, 유아들은 식사하는 자신의 모습을 보며 자세를 바르게 앉으려고 노력하였다. 이 후 자유 선택 활동 시간, 유아들에게 미술활동으로 제공해주자 자신의 모습이 사진 속에 들어 있음에 더욱 관심을 보이며 활동에 참여하였다. 특히 유아들은 미술 활동 중에도 사진 속 자신의 모습을 따라하는 모습을 보였는데 나중에 책상 자리에 활동지를 붙여 주니 점심시간에도 사진을 의식하며, 바르게 앉기 위해서 노력하는 모습을 보였다.

3) 만 3세 소망반 유아들의 식생활 개선을 위한 1차 실행 후 평가

11월 5일부터 12월 14일까지의 1차 실행에서는 유아들의 식생활 개선을 위하여 유아 중심의 활동을 실시하였다. 1차 실행 후 가정으로 설문지를 돌려 현재까지의 실행연구에 관한 부모의 의견을 평가에 반영할 수 있도록 하였다.

1차 실행을 하며 유아들은 스스로 정한 식사규칙을 지키려 노력하며 주도로 점심시간에 다양한 반찬을 먹어보려 하는 등의 긍정적인 식사 행동의 변화가 나타났음을 알 수 있었다. 이렇듯 긍정적인 변화를 가져온 1차 실행 방안들 중 ‘식사 전 반찬 탐색을 위한 편지읽기’, ‘같이 먹어요’ 활동은 부족한 부분을 파악하고 보완하여 지속적으로 실시하기로 하였으나, 대부분의 유아들이 ‘싹싹이왕 스티커’를 이용하여 내적동기가 강화되었지만 일부 유아들은 외적 보상에만 관심을 보여 싹싹이왕 스티커는 중단하기로 하였다.

소망반 유아들의 식생활 관련 지도를 위한 1차 실행을 평가를 한 결과, 유아들의 식생활 지도가 가정으로 연계되지 않는 문제점과 유아의 기호에 맞지 않는 식단으로 인한 문제점이 발견되었으며 이에 대한 구체적인 내용은 아래와 같다.

(1) 가정과 연계되지 않는 식생활 지도

1차 실행을 하며 정기적으로 실시된 부모 면담을 제외하면 1차 실행 기간 동안 어린이집에서의 식생활 지도가 가정과 연계하여 이루어지지 않았음을 알 수 있었다. 식생활 지도에 있어서 어린이집과 가정과의 소통은 매우 중요한 부분을 차지하고 있음에도 불구하고 식생활 지도의 가정연계가 제대로 이루어지지 않음에 교사뿐만 아니라 부모들도 아쉬움을 토로하였다.

주말 지나고 오면 주중에 잡혔던 규칙들이 다 틀어지고 월요일이면 다시 처음부터 시작해야 하는 번거로움이 있다. 유아들에게 있어 가정연계는 정말 중요하다는 것을 알고 있지만 어떻게 해야 할지, 또 부모님들이 잘 협조해 주실지 걱정이다.

(교사저널. 2018.12.14.)

교사의 저널에서 알 수 있듯이 유아들은 어린이집에서 교사와 함께 지내는 평일에는 함께 정한 식사규칙을 잘 지키려고 노력하였다. 그러나 교사는 주말 동안 가정과 연계되지 않은 식사규칙들로 인하여 주말을 지내고 오면 유아들과 식사규칙을 재정비해야 하는 어려움을 시간이 지날수록 반복하며 직면하고 있었다. 이러한 문제점을 인식하여 교사는 가정연계에 대한 중요성을 깨달음과 동시에 가정과 연계하는 것에 대한 막연한 어려움도 함께 느꼈다.

- 아이의 특성상 식습관에 안 좋은 행동들을 하는 부분에 대해 피드백을 해주셔서 가정에서도 즉각 보완을 할 수 있었으면 좋겠네요.

(1차 실행 후 서준 부모 설문지)

- 당일의 피드백을 바탕으로 가정과 연계하여 진행된다면 기대효과가 더 클 것 같습니다.

(1차 실행 후 준현 부모 설문지)

- 어린이집에서는 어느 정도의 양을 먹는지 (중략) 어떤 방향으로 식습관 지도를 할 때 잘 먹는지 등의 정보를 받을 수 있으면 좋겠습니다.

(1차 실행 후 지수 부모 설문지)

부모들 역시 유아의 개별적인 피드백을 통하여 가정에서도 어린이집과 일관되게 식생활 지도가 이루어지기를 원했으며, 유아의 식사량과 어린이집에서는 어떠한 반찬들을 잘 먹는지 등에 대하여 유아들의 식습관에 관한 정보를 받기를 원하는 설문지의 내용이 많이 나왔음을 알 수 있었다.

(2) 유아들의 기호에 맞지 않은 식단

유아기에 들어서면서 음식에 대한 기호가 명확해지면서 유아들은 음식을 어떠한 형태로 달라고 요구를 하기도 하고 친숙한 음식을 좋아하며 자신이 먹기 싫으면 음식을 거부하기도 한다(김상희 외, 2013). 소망반 유아들도 음식 선호에 대한 분명한 자기 의사를 말하며 자신이 좋아하는 음식이 왜 안 나오는지를 교사에게 직접 묻기도 하였다.

성희 : 아... 고기가 없어... 선생님~? 근데 왜 요즘 돈가스 안 나와요?

교사 : 돈가스? 성희 돈가스 좋아하는구나?

성희 : 네~ 저 돈가스 먹고 싶어요. 돈가스 해주세요. 네?

(점심시간 유아관찰. 2018.12.20)

성희는 평소 편식이 심한 유아로 채소류는 거의 먹지 않고 고기를 좋아한다. 당일 반찬으로는 잡곡밥과 애호박 된장국, 돼지고기 단호박찜, 파래무침과 깍두기가 제공되었는데, 성희는 돼지고기와 단호박이 함께 조리되며 고기에 단호박이 묻어있는 것을 보고는 먹으려고 시도조차 하지 않았다. 고기반찬이 없다고 이야기하며 자신이 좋아하는 돈가스 반찬은 언제 나오는지 물어보며 국물에 밥을 말아 먹고는 나머지 반찬들은 안 먹겠다며 정리하였다.

4) 만 3세 소망반 유아들의 식생활 개선을 위한 2차 실행

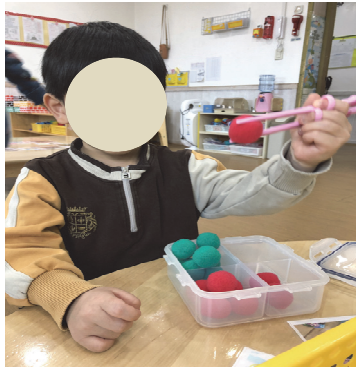
1차 실행에 대한 평가와 부모님들의 설문지 결과를 토대로 2차 실행 방안을 모색하였다. 2차 실행을 시작하기 전 1차 실행 평가 내용을 고려하고 담임 교사와 협의하여 교사의 편지 활동은 그대로 유지하기로 하였다. 무엇보다도

2차 실행에서는 어린이집에서의 식생활 관련 활동이 가정으로 연계되기 위한 활동에 집중하였다. 따라서 가정통신문을 활용한 어린이집 활동 소개와 가정에서 해야 할 활동에 대한 안내, 가정과 소통 할 수 있는 식사 일지 작성하기, 가족과 함께 식사하기 활동을 실시하고 유아들의 기호를 반영하는 식단으로 수정하기 위한 방안을 모색하였다. 이는 유아의 성장과 발달을 위한 지원체계의 핵심은 바로 부모이며(김영옥, 1987), 부모가 교육에 대한 이해나 참여 없이는 교육의 효과를 지속시키기 어렵다. 왜냐하면 유아들에게 큰 영향을 미치는 가정은 1차적인 교육환경이기 때문이다. 그로 인한 소망반 유아의 식생활 지도 개선을 위한 2차 실행은 1월 14일부터 2월 22일까지 진행되었으며, 구체적인 내용은 다음과 같다.

(1) 가정연계

① 가정통신문을 활용하여 가정과 활동 연계하기

소망반 유아들의 식생활 지도를 가정과 연계하기 위하여 어린이집에서 활동하는 것을 가정통신문을 통하여 안내하고, 어린이집에서 뿐 만 아니라 가정에서도 식사시간에 함께 활동 할 수 있도록 지도방안을 첨부하였다. 아래의 사진은 어린이집에서 바르게 수저를 사용하는 방법에 대해 알아보고, 수·조각 영역에 젓가락으로 물건 옮기는 활동을 마련해 줌으로써 젓가락 사용을 연습할 수 있도록 하는 모습을 찍은 것이다.



<사진 4> 젓가락 활동을 하고 있는 지수와 경진

윤 희 : 나는 젓가락 떨어진 거 쓸 수 있다~ 이것 봐.

윤 지 : 나도 떨어진 거 사용할 수 있는데.

준 현 : 우리 형도 떨어진 거 사용하는데 (수·조작영역에 있는 젓가락 활동을 하면서) 난 이걸로 연습하고 있는 거야. 이것 봐 잘하지.

윤 지 : (준현이 옆에서 함께하며) 나는 여기다가 빨간 공 다 넣을 거야.

윤 희 : 떨어진 젓가락도 있으면 좋은데~ 그치?

윤 지 : 응 맞아 (초록색 공을 옮기며) 이거는 여기다 넣어야지.

(자유선택활동 수·조작영역. 2018.11.27)

사진과 사례에서 보이는 바와 같이 유아들은 수·조작영역에 비치된 장난감을 이용하여 젓가락 사용하는 방법을 스스로 연습하였다. 활동 초기 유아들은 젓가락 사이로 공을 자꾸 떨어뜨리기도 하였지만, 활동의 반복을 통해서 큰 물건에서 작은 물건을 집거나 옮기는 행동을 자유롭게 하였다. 뿐만 아니라 자유 선택 활동에서 젓가락 사용 놀이에 흥미를 가진 유아들이 점심시간을 기다리기도 하였다. 유아들이 스스로 색깔 공과 같은 색의 채소 이름을 이야기 하며 역할영역으로 가져가 접시에 담아 활동하는 등 확장하여 놀이하기도 하였다. 소망반에서의 젓가락 사용이 가정으로도 연계될 수 있도록 수저사용의 바른 방법에 대한 안내문을 가정으로 보냈다. 소망반 식생활 지도 가정연계를

위한 가정통신문은 매주 금요일에 부모들에게 제공되어 주말동안 유아들과 함께 활동 할 수 있도록 하였다.

가정연계 안내문

[바른자세로 먹을 수 있어요.]

❑ 꼭! 읽어보세요.
 어린이집에서 바른자세로 앉아서 먹는 연습을 하고 있습니다.
 가정에서도 식사시간에 바른자세로 앉아서 먹을 수 있도록 지도해주세요.

❑ 이렇게 해보세요.

- 바른자세로 먹는 것에 대해 이야기 나누어 보세요.
- 친구들이 먹는 모습을 동영상촬영이나 사진촬영을 해보세요.
- 다 먹은 후 사진이나 동영상을 보여 바르게 앉아서 먹었는지 가족들과 함께 이야기 나누어 보세요.

[수저를 바르게 사용해요.]


❑ 꼭! 읽어보세요.
 다음주에는 친구들이 수저를 바르게 사용하는 방법에 대해 알아보고 직접 연습도 해 볼 예정입니다.
 가정에서도 수저를 바르게 사용할 수 있도록 지도해주세요.

❑ 이렇게 해보세요.

- 수저의 사용법에 대해 이야기 나누어 보세요.
- 수저를 이용하여 과자나 콩 옮기기 활동을 해보세요.
- 가족들과 게임으로 응용하여 보세요.

[가족의날]

- 주 1회(이상) 가족의 날을 선정하여 가족이 정해진 장소, 시간에 모여 함께 조리하고, 식사하고, 정리하는 가족의 날입니다.
- 바빠진 현대 사회에서 온 가족이 모여 식사하는 것이 예전에 비해 많이 줄어들고 힘들어 졌습니다. 하지만 온 가족이 모여 식사를 하면 가족간의 관계가 보다 돈독해지고 유대감 형성할 수 있습니다.
- 온 가족이 식사하는 사진 뿐 아니라 식사 준비를 도와주는 친구들의 모습이나 식사 후 뒷정리를 도와주는 친구들의 모습 또는 오늘 함께 요리한 음식 사진과 같은 가정의 날에 함께 한 의미 있는 사진으로 보내주세요.



<사진 5> 가정연계 안내문



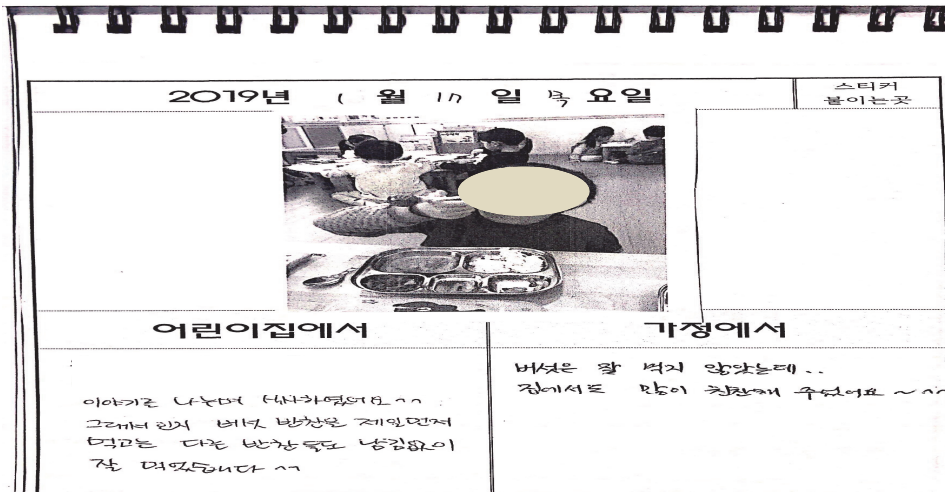
<사진 6> 가정에서 젓가락 활동을 하고 있는 준현이의 모습

부모들은 유아들과 활동한 모습을 교사에게 사진을 보내주거나 SNS 메시

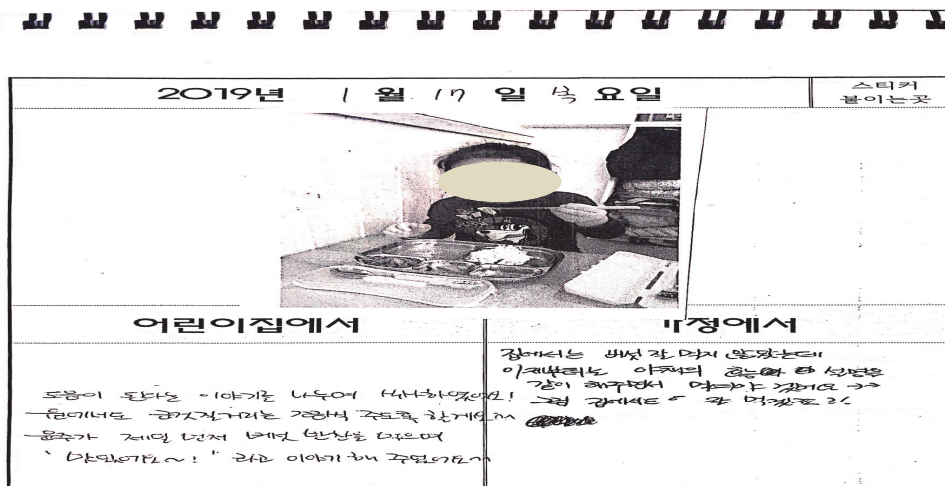
지로 활동 여부를 알려주기도 하였다. 이렇게 받은 메시지와 사진으로 교사는 어린이집에서 유아들과 함께 주말 지낸 이야기를 하며 부모와 함께한 일상을 공유하기도 하였다. 위의 사진은 준현이의 가정에서 부모의 젓가락 사용하는 모습을 보고 유아가 따라하는 모습을 사진으로 찍어 교사에게 보내 준 것이다. 가정에서의 활동 참여는 자유롭게 이루어지도록 했으며, 부모는 종종 교사에게 사진을 보내주거나 하원 시간에 유아를 인계하며 간단하게 이야기로 전달하기도 하였다.

② 부모와 함께 식사일지 쓰기

유아의 개별적인 식생활 습관에 대해 부모와 소통하기 위하여 식사일지를 작성하여 교환하기 시작하였다. 식사일지는 어린이집 점심시간을 이용하여 유아들의 점심 먹는 모습을 사진으로 촬영한 후 프린트하여 그날 유아들과 나누었던 식생활과 관련된 이야기나 특이사항에 대해 간단하게 기록하는 형식으로 만들었다. 이런 과정으로 만들어진 식사일지는 당일 가정으로 보냈으며 가정에서도 그날 저녁 식사시간에 있었던 일이나 건의사항, 혹은 유아의 식생활에 관한 문제점 등을 적어 다음날 어린이집으로 보내는 방식으로 진행하였다. 다음은 편식이 심했던 준현이와 윤지의 식사일지이다.



<사진 7>편식하던 유아 준현이의 식사일지. (2019.1.17.)



<사진 8>편식하던 유아 윤지의 식사일지. (2019.1.17.)

사진에서 보는 바와 같이 준현이와 윤지는 평상시 배변을 잘 먹지 않았는데, 교사와 함께 배변이 우리 몸에 어떻게 좋은지에 대해 이야기를 나누자 배변을 먹어보는 모습이 관찰되었다. 교사는 이러한 내용을 식사일지로 작성하여 가정으로 보냈으며 부모는 일지를 통해 알게 된 식생활 관련 내용으로 유아를 칭찬하거나 먹지 않는 음식을 어떻게 먹게 할 수 있을지에 대한 방안을

있었으며 가정에서 바르게 손가락 사용하는 지도를 해 줄 것을 부탁하였다. 서준이와 같은 유아를 위하여 어린이집에서는 역할영역에 손가락을 넣어두어 평소에도 사용해 볼 수 있도록 노출시켜 서준이가 손가락을 바르게 사용 할 수 있도록 지도하였으며, 가정에서도 서준이가 손가락 사용함에 있어 반복적으로 이야기 해 줄 것을 부탁하였다. 또한 평소 가정에서 식생활 문제 지도를 어려워하던 부모도 교사에게 식사지도 방법에 대해 자문을 구하고 가정에서 그대로 적용하여 유아들의 식생활 문제점을 개선할 수 있었다. 이처럼 식사일지에 유아들의 개별적인 식생활을 기록하다보니 식생활 문제에 대해서 가정과 직접 소통할 수 있게 되었으며, 이를 통해 유아들의 식생활 지도가 긍정적인 방향으로 이루어 질 수 있었다.

③ 가족의 날 : 가족과 함께 식사하기

가족과 함께 식사하기는 일주일에 한번 이상 가족들이 직접 가족의 날을 정하여 가족이 함께 모여 음식을 조리하고, 식사하고, 정리해 보는 시간을 갖는 것이다. 이를 통해 가족 간의 관계가 돈독해지고 유대감을 형성 할 수 있도록 하는 활동이다. 유아들이 함께 식사 준비를 하거나 정리를 도와주는 모습 등의 의미 있는 사진을 가정으로부터 전달받아 유아와 함께 사진을 보며 이야기 나누고, 가족의 날을 회상하며 그림으로 표현해 보기도 하였다.



<사진 11> 식사 전 상차림을 도와주는 모습 (서준, 현수)

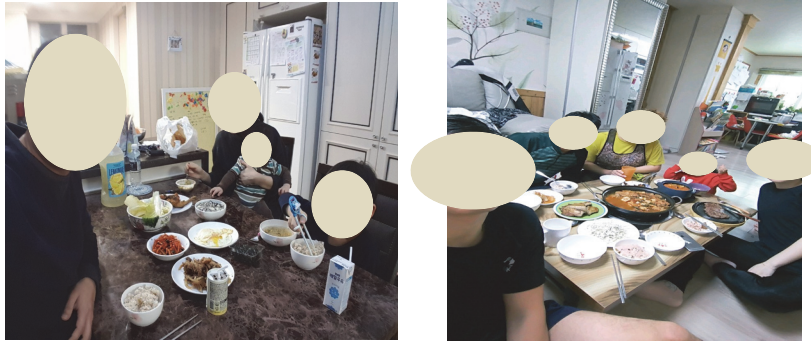


<사진 12> 식사 전 상차림을 도와주는 모습 (지우, 성희)

사진에서 보이는 바와 같이 서준이와 지우, 원희는 식재료를 직접 다듬고 만들어 보며 식사 준비를 도와주었으며, 현수의 경우 수저를 정리해줌으로써 식사 준비를 함께 하였다. 유아들은 직접 요리를 해보고 상차림을 도와주며 음식에 소중함을 느낄 수 있었으며, 자연스럽게 위험한 도구를 안전하게 사용하는 법을 배울 수 있는 기회가 되었다고 하였다. 요리하는 것을 도와주면서 자연스럽게 식재료를 접하게 되고 평소 잘 먹지 않았던 반찬도 잘 먹게 되었다는 부모의 의견도 들을 수 있었다.



<사진 13> 식사 후 정리하는 모습 원희, 윤지 가정에서 보내준 사진



<사진 14> 온 가족이 모여 식사하는 모습 원희, 율희 가정에서 보내준 사진

사진에서와 같이 원희의 경우 식사 전 준비뿐 아니라 식사 후 식탁을 닦아 주며 가족의 날을 실행하고 있었으며, 윤지의 경우 동생과 함께 다 먹은 밥그릇을 싱크대에 정리하며 가족의 날을 참여하였다. 또한 원희와 율희 가족처럼 함께 모인 모습을 사진으로 남겨보며 가족의 날에 참여하기도 하였다.

(2) 유아들의 기호를 반영한 식단 변경

유아들의 기호를 반영한 식단을 구성하기 위하여 지난해 1년 동안의 어린이집 식단을 분석하였다. 그 결과, 대부분의 식단이 유아들의 기호에 준하여 구성되기보다는 영양에 치중하여 구성하였음을 알 수 있었다. 아무래도 성장기인 유아들을 고려하여 나온 식단표이긴 하나 유아들의 기호를 반영하지 않은 식단으로 인해 점심시간에 흥미가 떨어지는 모습을 볼 수 있었다. 이에 교사는 유아들의 기호를 알아보기 위하여 자유 선택 활동 시간에 유아들에게 직접 물어보았다.

교 사 : 애들아 우리 친구들은 어떤 반찬이 나왔을 때 제일 좋았어?

성 희 : 저는요 돈가스가 좋아요 맛있어요.

교 사 : 그랬구나? 또 다른 친구들은 어떤 반찬이 나왔을 때 맛있게 먹었어?

준 현 : 난 미역국!! 미역국 좋아 밥 말아 먹으면 맛있어!

혜 진 : 나는 멸치 좋아! 그리고 또 시금치도 잘 먹을 수 있는데~

교 사 : 우와~ 우리 혜진이는 멸치도 잘 먹고 시금치도 좋아하는구나 그래서 이렇게 건강하구나.

혜 진 : (쓱스러워 하며) 네~ 그리고 또 콩나물도 잘 먹어요!

(자유선택활동 미술영역 유아관찰. 2019.1.23.)

원 희 : (음식사진판을 보며) 난 계란이 좋아 맛있어. (라고 말한 뒤 스티커를 붙임)

나 희 : (스티커를 붙이며) 난 돈가스!!

준 현 : 난 미역국이 좋은데..

교 사 : 맞아~ 준현이는 미역국 좋아하지?

경 린 : 난! 엄마가 저번에 된장찌개 끓여 준거 맛있었는데!!

(자유선택활동 미술영역 유아관찰. 2019.1.25)

유아들은 대체로 고기반찬을 좋아하였으며 그 중 제일 인기 있었던 메뉴는 돈가스였다. 실제로 지난 1년 식단을 분석하였을 때 돈가스 메뉴는 2, 3년 전에 비해 현저히 적게 나왔음을 알 수 있었다. 또한 다른 유아는 친숙한 콩나물무침이나 시금치나물은 부담 없이 좋아하는 반찬이라고 이야기하기도 하였다. 이를 바탕으로 유아들의 음식에 대한 요구와 선호도를 알아보기 위하여, 자신이 좋아하는 음식 위에 스티커를 붙이는 활동판을 교실에 마련하였다. 그 결과, 가정에서 흔히 접할 수 있는 된장찌개나 계란후라이와 같은 익숙한 한식사진에 스티커가 많이 붙어있었으며, 이외에는 돈까스와 스파게티, 피자과 같은 양식이 두 번째 순위로 많았다. 이를 반영하기 위하여 원장님과 조리사님 그리고 다른 동료 교사들과 함께 논의하였다. 다음은 변경된 식단을 해당 지역 어린이급식관리지원센터에 보낸 식단감수 확인서이다.

식단감수확인서

시설명		전화번호	
감수자		팩스번호	
전화번호/팩스	0	메일	
감수 확인 내용			
타입	날 짜	변경 전	변경 후
만3~5세 C타입	2월11일	우유, 시리얼/ 잡곡밥, 맑은김치국, 해물떡볶음, 새송이파프리카볶음, 배추김치/ 주스, 자장떡볶이	고구마스틱, 차/ 흰쌀밥, 소고기미역국, 닭강정, 숙주나물우림, 배추김치, 케이크/ 과일샐러드
	2월12일	자연식품, 차/ 흰쌀밥, 버섯완장국, 간장닭갈비, 고구마샐러드, 배추김치/ 떠먹는요구르트, 견과류	우유, 시리얼/ 잡곡밥, 맑은김치국, 돈가스, 새송이파프리카볶음, 배추김치/ 주스, 자장떡볶이
	2월25일	우유, 떡(빵) / 바나나과일샐러드	바나나과일샐러드 / 우유, 바람떡
	2월27일	자연식품, 우유 / 연두부찜+양념장	연두부찜+양념장 / 찐단호박, 우유
영양사 의견			
* 어린이집에서 요청한 내용을 분석, 검토한 결과, * 원의 원활한 급식운영을 위해 변경하였습니다. - 2월 11일 (생일간식) - 2월 12일 (유아들의 기호 반영으로 인하여 주찬 메뉴변경) - 2월 25일 우유, 떡(빵) / 바나나과일샐러드 → 바나나과일샐러드 / 우유, 바람떡 (오후간식 열람고려) - 2월 27일 자연식품, 우유 / 연두부찜+양념장 → 연두부찜+양념장 / 찐단호박, 우유 (오후간식 열람고려)			

위 내용을 확인하여 감수하였습니다.
2019년 1월 25일

급식관리지원센터장

<사진 15> 2월 식단감수 확인서

어린이급식관리지원 센터에서 식단을 받아 그것을 기초로 변경하여 사용하고 있었다. 그리하여 유아들의 기호를 반영하여 변경하고 다시 식단 감수를 영양사로부터 받아 2월 식단을 완성하였다. 2월 식단에서 유아들의 기호를 반영하여 변경된 식단으로는 2월 12일 오전 간식 자연식품과 차에서 시리얼과 우유로 변경하였으며, 당일 점심은 흰쌀밥은 잡곡밥으로 버섯 된장국은 맑은 김치국으로 간장 닭갈비는 돈가스, 고구마 샐러드는 새송이 파프리카 볶음으로 변경하였다. 오후 간식은 떠먹는 요구르트와 견과류에서 주스와 짜장 떡볶이로 변경하였다.

2. 만 3세 소망반 유아들의 식생활 개선을 위한 실행연구 과정에서 나타난 유아들의 변화

교사는 본 연구를 통하여 유아들의 식생활 개선을 위하여 여러 가지 방법을 연구하며 점심시간에 적용하는 과정에서 유아들의 긍정적인 변화를 발견 할 수 있었다. 유아들은 ‘자율적으로 식사규칙 지키기’와 더불어 ‘다양한 음식과 재료에 관심 가지기’, ‘식사하는 즐거움 느끼기’와 같은 긍정적인 변화가 나타났다.

1) 자율적으로 식사규칙 지키기

소망반 유아들은 점심시간에 스스로 식사규칙을 지키려고 노력하는 모습을 관찰 할 수 있었다. 유아들의 의견으로 만든 규칙들은 점심시간 이외에도 자유 선택 활동 시간에 놀이를 하며 친구들과 자유롭게 이야기하는 모습에서도 볼 수 있었다.

성 희 : 선생님 바르게 앉아서 먹어야 바닥에 흘리지 않죠?

윤 지 : 그리고 입에 있는 거 꼭꼭 씹어 먹어야해!! 그리고 입에 있을 때 말하면 안 되지.

교 사 : 그리고 또 어떤 약속이 있었을까~?

서 준 : 밥 다 먹고 ‘잘 먹었습니다~’인사하기!

(자유선택활동 역할영역에서 유아관찰. 2018.11.7)

성희와 윤지는 자유선택활동 시간 역할영역에서 소꿉놀이를 하며 책상 위에 밥상을 차리고는 옆에 있던 교사에게 식사규칙 중 하나인 바르게 앉아서 먹기에 대해 이야기 하였고, 함께 놀이하던 윤지는 꼭꼭 씹어서 먹어야 함을 강조

하였다. 교사가 다른 규칙에 대하여 묻는 질문에 다른 놀이를 하고 있던 서준이가 식사에절을 이야기하며 자연스럽게 놀이에 참여하였다. 이러한 유아들의 긍정적인 변화는 교사 저널에서도 찾아볼 수 있었다.

식사규칙을 정한 후 자연스럽게 유아들과 규칙에 대해 이야기를 많이 나누면서 유아들이 스스로 이해하고 약속을 지키려고 노력하는 모습을 볼 수 있었다. 더욱더 바르게 앉아서 먹으려고 노력하고 또 싹싹이왕 스티커를 실행하면서 반찬을 남김없이 먹으려고 노력하는 친구들의 모습도 많이 찾아볼 수 있었다. 하지만 아직 수저통과 수저로 식사 중 장난치는 친구들의 모습이 많이 보이며 또한 수저를 입에 물고 장난치는 친구들의 모습이 많이 보인다. 이번 주는 수저를 바르게 사용하는 법에 대해 알아볼 예정인데 친구들이 올바른 수저 사용법을 알 수 있도록 하며 수저 정리를 잘 할 수 있도록 준비해주어야겠다.

(교사 저널. 2018.11.26)

이야기 나누기 시간에 유아들과 식사규칙을 정한 후, 식사 시간 외에도 유아들은 식사 규칙에 대하여 왜 지켜야 하는지, 어떻게 지켜야 하는지 등에 대하여 친구들과 토론하기도 하였다. 자유롭게 친구들과 토론하다 보니 유아들은 규칙을 이해하고 스스로 지키기 위해 노력하는 모습을 보였다. 다음은 식사 규칙 중 바른 자세로 앉아서 먹기에 관련된 활동 중 일부이다.

‘바른 자세로 먹을 수 있어요’ 활동을 하기 위하여 전 주에 아이들이 식사하는 모습을 찍어 활동지로 만들어 유아들이 직접 꾸민 것을 자리에 붙여주었다.

성 희 : 우와! 이것 봐!

현 수 : 이거 나야 완전 웃기다.

준 현 : 난 이렇게 똑같이 앉아서 먹어야지~

교 사 : 우와~ 우리 준현이는 사진처럼 멋지게 앉아서 먹을 거야?

준 현 : 네~ 왜냐면 여기는 내 자리니까요!

서 준 : 나도! 나도 똑같이 앉을 수 있어요! 봐요! 선생님!!

(점심시간 유아관찰. 2018.11.19)

각자 자리에 본인들의 사진을 붙여 주자, 유아들이 자신의 자리에 애착을 갖기 시작하며 바르게 앉아있는 자신의 사진을 보며 다시금 자세를 고쳐 앉는 모습을 보이기도 하였다. 학기 초에 이 활동을 했더라면 점심시간 뿐 아니라 다른 활동들을 할 때에도 더욱 도움이 되었을 텐데.

(교사 저널. 2018.11.20)

점심시간에 유아들이 바르게 앉아서 식사하는 모습을 사진으로 찍어, 활동지로 만들었다. 유아들이 활동지를 꾸민 뒤 각자의 자리에 붙여주었다. 성희와 현수는 붙어있는 활동지를 보고는 신기해하며 준현이는 자신의 자리라는 애착을 드러내며 사진 속 자신의 모습을 따라 하기도 하며 점심시간 이외에도 내 자리 주변을 깨끗이 청결하게 정리하며 다른 활동 시간에도 교사의 지시 없이 책상 자리에 바르게 앉아서 활동하는 모습을 볼 수 있었다.

2) 다양한 음식과 재료에 관심 가지기

유아가 음식을 먹지 않는다고 해서 억지로 먹이거나 강요하기보다는 유아가 음식에 관심을 가질 수 있는 기회를 제공하는 것이 중요하다(임지희, 2016). 이에 교사는 유아들이 다양한 음식과 보다 친해 질 수 있도록 식사시간 전 당일의 식단표를 확인 후 경험이 적은 음식에 대하여 자유선택활동 시간이나 이야기 나누기 시간에 미리 이야기를 해주거나, 점심시간에 그 음식을 중심으로 이야기하며 유아들의 흥미를 유발할 수 있도록 지도하였다.

교 사 :오늘은 선생님이 미역에 대해서 편지를 써 왔어요. 미역에는 칼슘이 많이 들어 있대요. 그럼 칼슘은 우리 몸에 어디에 좋을까요?

유아들 : 정답! 정답!

교 사 : 윤지가 한번 이야기 해줄 수 있을까?

윤 지 : 뼈가 튼튼해져요!

교 사 : 우와~ 윤지야 정답이야! 윤지가 평소에 선생님 편지를 잘 들어
줬구나~ 대단하다~

윤 지 : 이 정도는 다 알죠.

교 사 : 애들아 윤지가 말한 대로 미역에는 칼슘이 많대 우리가 좋아하는
멸치처럼 칼슘이 많아서 뼈가 튼튼해진대요.

(점심시간 유아관찰. 2018.12.4)

점심시간 유아들에게 배식 후, 오늘 나온 반찬을 살펴보며 우리 몸에 어떤 도움을 주는지 이야기 나누어 보았다. 교사는 미역에 관하여 설명을 하며 칼슘에 대해서 설명해 주었다. 유아들의 눈높이에 맞게 설명해 주며 오늘 나온 반찬들에 흥미를 가질 수 있도록 지도하였다. 이로 인하여 유아들은 자연스럽게 식재료에 대해 관심을 갖기 시작하며 평소 편식이 심하던 유아들도 스스로 채소나 나물 반찬을 먹는 모습을 점심시간에 관찰 할 수 있었다. 다음은 편식이 심하던 경진이 유아 부모 면담 중 일부이다.

교 사 : 어머님~ 요즘 경진이가 어린이집에서는 그동안 채소나 나물 반찬은 전혀 먹지도 않고 점심시간에 장난치며 식사에 집중을 좀처럼 못했었는데, 요즘은 나물 반찬도 먹으려고 노력하고 그리고 무엇보다 점심시간에 식사에 참여 태도가 달라졌어요. 어머님~ 경진이가 먼저 친구들에게 나온 식재료를 보며 '야 나 이제 콩나물도 먹는다.' 라고 이야기하기도 하면서 같이 먹기 활동 하자고 먼저 이야기하기도 한다니까요. 가정에서는 어때요?

부 모 : 어머 정말요? 확실히 예전보다는 편식도 그렇고 나아진 것 같기는 해요. 집에서도 어린이집에서 채소 같은 거 먹었다고 자랑스럽게 얘기하기도 하고, 평소에는 밥 먹을 때도 먹어라먹어라 라고 10번은 얘기해야 먹고 했는데 요즘은 먼저 저녁 반찬 뭐 먹을 건지 물어보기도 하는 거 보면 확실히 전과 달라진 게 느껴져요. 아 그러고 보니 요즘 밥 준비할 때 옆에서 난 뭐 도와줄까 그러면서 밥상 준비하는 것도 도와주고 하는 거 보면 그래도 이

제는 먹는 즐거움이 생겼나 봐요. 예전에는 진짜 먹는 거 안 좋아했었는데...

(경진이 부모 면담. 2019.2.12)

평소 채소는 전혀 먹지 않던 경진이가 식사 전 식재료 탐색을 한 후 조금씩 맛을 느끼고 먹기 시작하였다. 부모 면담 하는 날 경진이 어머니에게 어린이집에서의 달라진 모습을 칭찬하며 가정에서도 변화가 있는지 물어보았다. 가정에서도 긍정적으로 변화된 모습이 있음을 확인 할 수 있었다. 경진이 뿐 아니라 많은 유아들이 실행연구 이후 어린이집에서 뿐 만 아니라 가정에서도 긍정적인 변화가 있음을 확인 할 수 있었다. 다음은 2차 실행 후 실시한 설문지 내용 중 일부이다.

- 골고루 먹으려 하며 먹었던 음식에 대해 “먹으면 00에 좋아요~”라고 이야기를 하니 먹는 중요성에 대해 알아가는 것 같아 좋았고 ...

(2차 실행 후 경진 부모 설문지)

- 음식을 골고루 먹게 되었고, 처음 접하는 음식에 대해 두려움도 줄어든 것 같습니다.

(2차 실행 후 유리 부모 설문지)

- 음식에 대한 이야기를 나누며 먹는 점심시간 활동이 아이에게 많이 기억에 남았던 것 같습니다.

(2차 실행 후 윤지 부모 설문지)

유아들은 어린이집에서 식재료 탐색하며 알게 된 내용을 가정에서도 식사시간에 이야기하며 부모에게 알려주기도 하고, 처음 접하는 식재료에 대해 두려움보다는 호기심을 보인다고 하였다.

3) 식사하는 즐거움 느끼기

실행연구를 하면서 유아들의 제일 큰 변화는 유아들이 오늘은 점심시간에 어떤 반찬이 나올지 궁금해 하며 기다린다는 것이다. 유아들은 그동안 자유선택활동시간에 정리하고 밥 먹자는 이야기를 하면 더 놀이하지 못한 아쉬운 마음을 뒤로한 채 어쩔 수 없이 정리하는 모습을 찾아볼 수 있었다. 또한 점심을 먹지 않고 더 놀이하고 싶다고 요구하는 유아들도 있었다. 그러나 당일 식재료를 탐색하는 활동과 더불어 유아들과 함께 ‘같이 먹어요.’ 활동을 한 후에는 유아들이 교사에게 ‘언제 밥 먹어요?’ 와 같은 질문이 많아졌으며, 점심에 나오는 반찬을 궁금해 하기도 하며 점심시간을 기다리는 모습을 보였다.

준 현 : 선생님~ 오늘 편지는 뭐예요? 오늘은 어떤 반찬 나와요? 네?
네? 빨리 알려 주세요~ 빨리요~
교 사 : 오늘 반찬이 뭐가 나오더라? 준현이는 어떤 반찬이 나왔으면 좋겠니?
준 현 : 음... (어깨를 으쓱해 보이며) 저는요 어차피 아무거나 상관없어요. 이제 다 잘 먹을 수 있거든요~

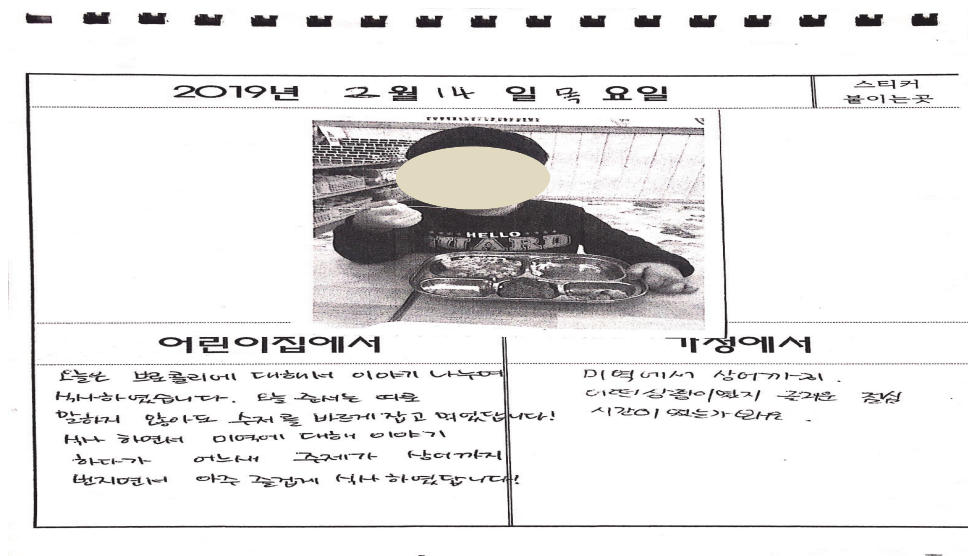
(자유선택활동 유아관찰. 2019.2.11)

위의 사례에서 보듯이 준현이는 자유선택활동 시간에 교사에게 오늘은 어떤 반찬이 나오는지 물어보며 자신은 어떤 반찬이 나와도 다 잘 먹을 수 있다며 점심시간에 대한 기대감을 드러냈다.

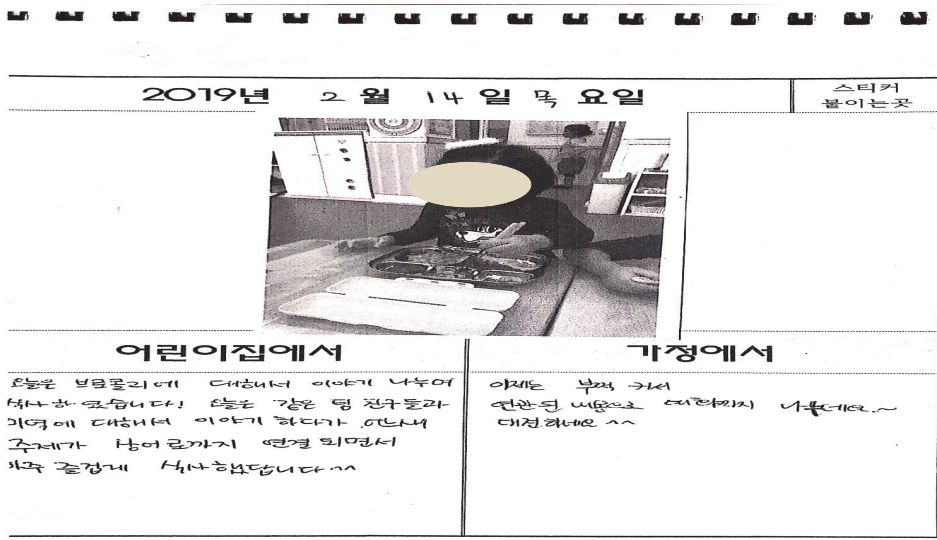
해 영 : 선생님~ 빨리 밥 먹고 싶어요. 네? 빨리 먹으면 안 돼요? 돼요?
교 사 : 해영이 배고프구나? 빨리 밥 먹고 싶어?
해 영 : 네~ 밥 먹으면서 빨리 같이 먹기 하고 싶어요.
교 사 : 아~ 선생님이랑 같이 먹기 활동 하고 싶어서 빨리 밥 먹고 싶은 거야?
해 영 : 네네. 선생님 오늘 반찬은 뭐예요? 뭐 나와요?

(자유선택활동 유아관찰. 2019.1.24)

해영이는 교사에게 점심시간이 빨리 되었으면 좋겠다고 재촉하며 같이 먹기 활동을 하고 싶다고 이야기하였다. 또한 오늘의 반찬은 무엇이 나오는지 기대감을 갖기도 하였다. 실행연구를 통하여 다양한 활동을 하면서 소망반 유아들은 친구들과 교사와 더욱 친밀감을 형성할 수 있었으며, 식사시간도 즐거운 시간임을 인식하게 되었다.



<사진 16> 유아들의 점심시간 분위기를 알 수 있는 우신이의 식사일지.
(2019.2.14.)



<사진 17> 유아들의 점심시간 분위기를 알 수 있는 하영이의 식사일지.
(2019.2.14.)

우신이와 하영이의 식사일지를 보면 알 수 있듯이 유아들은 당일 나온 식재료 중 하나인 미역에 관한 이야기를 하다 자연스럽게 다른 주제인 바다로 넘어가고 상어로 연결되면서 유아들이 즐거운 분위기 속에서 식사하였다. 이렇게 당일 점심시간에 이야기한 내용과 분위기를 가정에 알려줌으로써 가정에서도 유아들과 함께 이야기할 수 있는 시간이 더 많아졌으며, 가정통신문을 통한 일방적인 가정연계 활동 보다 함께 소통할 수 있어서 부모도 매우 만족스러워 하였다.

이와 같이 유아들은 교사가 지시하지 않아도 자율적으로 규칙을 지키는 긍정적인 모습을 볼 수 있었으며, 다양한 음식과 재료에 관심을 가져 새로운 식재료에 대한 두려움이 많이 줄어든 모습을 볼 수 있었다. 또한 식사시간에 공통된 주제가 아닌 자신의 일반적인 이야기만 하던 유아들이 식재료라는 공통된 주제로 대화하며 전보다 식사시간을 기다리고 즐기는 모습으로 변화가 있었음을 알 수 있었다.

V. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구에서는 만 3세 소망반 점심시간에 발견되는 유아들의 식생활 문제를 파악하고 유아의 올바른 식생활 지도에 목적을 두고 여러 가지 식생활 지도방법들을 계획하고 실행하였다. 본 연구에서 얻은 결과를 바탕으로 논의하면 다음과 같다.

1) 만 3세 소망반 유아들의 식생활 개선을 위한 실행 과정

만 3세 소망반 유아들의 식생활 개선을 위하여 점심시간 일어나는 유아들의 평소 식습관을 파악하였다. 유아들의 식사 장면을 관찰 한 결과, 유아들은 식사에 대한 낮은 기대감으로 배식 후 옆 친구와 장난을 치거나 떠들면서 주변을 소란스럽게 하고 식사 중에도 장난이 계속되면서 식사시간이 지연되었다. 이 외에도 식사 중 돌아다니거나, 수저로 장난을 치는 등 위험한 행동이 관찰되기도 하였으며, 편식하는 유아들도 있었다. 교사의 지도를 살펴본 결과, 교사는 유아들에게 일방적인 식사지도를 하면서 유아들과 원활 한 상호작용이 이루어지지 않는 모습을 볼 수 있었다. 식생활에 관련된 교육은 일과 수업 중 따로 이루어지지 않았으며, 일 년에 두 번 급식관리지원센터에서 해주는 영양·위생교육이 전부였다. 이에 소망반 유아들이 식사에 기대를 가지고, 즐거운 분위기 속에서 바른 식생활을 형성 할 수 있는 연구의 필요성을 인식하게 되었다. 유아들의 식생활에 관한 문제점 인식 및 분석을 토대로 활동을 선정하여 실행하였으며 1차 실행방안은 다음과 같이 진행하였다.

첫째, 유아들과 함께 소망반의 식사규칙을 정하였다. 교사가 일방적으로 정한 기존의 식사규칙은 유아들의 공감을 받기 어려웠으며, 식사 시 제대로 지켜지지 않았다. 이에 유아들과 함께 식사시간에 지켜야할 예절에 관하여 이야기 나누기를 한 후 유아들과 함께 식사 규칙을 정하였다. 또한 소망반 유아들과 함께 식사 예절을 지켜보는 활동을 실행하였다. 유아들의 모습을 사진을 찍어 자리에 붙여 주어 바르게 앉아서 먹을 수 있도록 함으로써 일상생활 속에서 식생활이 자연스럽게 변화 할 수 있도록 지도하고자 하였다. 이는 유아들이 자발적으로 새로운 규칙을 만들어 유아 스스로 자유로운 급식시간이라고 느끼며 유아들의 규칙 지키기가 잘 이루어졌다고 한 이은주(2016)연구와 맥을 같이한다.

둘째, 촉박한 일과 운영으로 인하여 교사는 점심시간에 식사중인 유아들에게 빨리 먹을 것을 재촉하는 모습이 관찰되었다. 이에 하루의 일과 운영을 조정하여 점심시간을 기존시간 보다 1시간 뒤로 변경하였다. 그로인해 여유가 생긴 교사는 유아들에게 재촉하는 모습이 줄어들었으며, 공복감이 생긴 유아들은 점심시간에 어떤 반찬이 나올지 기대하는 모습을 볼 수 있었다.

셋째, 식사에 대한 낮은 기대감으로 인해 식사에 집중을 하지 못하고 주변 친구들과 장난을 치는 유아들로 인하여 교실은 매우 소란스러워졌다. 유아들에게 즐거운 식사환경 조성하기 위하여 교사는 ‘싹싹이왕 칭찬스티커’를 활용하여 유아들에게 동기부여와 성취감을 느낄 수 있도록 하였다. 편식이 심한 유아들을 위해 ‘식사 전 반찬 탐색’을 하였다. 이는 유아들이 평소 자주 접하지 못했을 식재료를 중심으로 유아들과 반찬을 보며 미리 맛을 보기도 하며 활동하였다. 그로인해 새로운 반찬에 대한 거부 반응이 줄어든 모습을 볼 수 있었다. 이는 유아 식생활 교육은 유아들의 일상생활을 통해 유아 스스로 직접 경험할 수 있어야 한다는 하정연, 임재택(2006)의 연구와 식재료를 직접 경험하며 식사에 대한 관심을 가질 수 있었다는 임지희(2016)연구 결과와 같

은 맥락을 보인다. 또한 점심시간 교사가 모델링이 되어 유아와 함께 먹어보는 ‘같이 먹기 활동’을 진행하였다. 처음에는 교사와 함께 먹어보고 마무리에는 유아들이 주도적으로 활동하는 등 식사시간의 흥미를 느끼며 즐거운 식사 분위기를 만들었다. 이는 영아들의 모방행동을 활용하여 음식과 친해지기 위한 식사지도 방법을 고안하여 실행하여 영아들이 보다 점심시간에 흥미를 가지게 되었다는 박아영(2014)의 연구 결과와 맥을 같이한다.

넷째, 유아들이 점심 배식 후 자신의 자리에서 밥을 먹지 않고 자주 돌아다니는 문제점을 분석한 결과, 유아들의 책상 배열에 문제가 있음을 인식하였다. 이에 교사는 책상 배열을 변경하였으며, 유아들의 식사장면을 사진으로 촬영하여 자리에 붙여주어 유아들이 식사에 집중할 수 있도록 하였다.

1차 실행을 한 결과 유아들은 식사규칙을 지키려고 노력하며 다양한 반찬을 먹어보려 노력하는 모습 등 식생활에 변화를 보였다. 또한 유아 주도적인 활동들과 더불어 식사 전 반찬 탐색 활동을 통하여 식재료에 대해 관심을 보이며 우리 몸에 미치는 영향에 대한 이해가 향상되었다. 2차 실행 방안의 필요성이 제기된 부분으로는 유아들의 식생활 지도가 가정으로 연계되지 않는 문제점과 유아의 기호에 맞지 않는 식단으로 인하여 유아들이 식사에 흥미를 잃어 식사에 집중하지 못했다. 이러한 1차 실행평가를 반영하여 2차 실행방안은 다음과 같다.

첫째, 유아들의 식생활 지도가 가정과 연계되지 않아 불편함을 호소한 부모들의 의견을 수렴하여 가정통신문을 활용하여 가정과 어린이집에서 하는 식생활 관련 활동을 연계할 수 있도록 하였다. 가정통신문에는 어린이집에서 활동하는 것은 안내하고 가정에서도 식사시간 함께 할 수 있도록 지도방안을 첨부하였다.

둘째, 점심 먹는 유아의 모습을 촬영한 사진과 함께 유아들의 점심시간의 모습을 기록하여 식사일지를 작성하고 이를 가정으로 보냄으로써 유아들의 식

생활에 대한 전반적인 정보를 공유 할 수 있도록 하였다. 가정에서는 당일 저녁에 먹은 음식과 식생활에 관련된 내용을 적어 다음날 어린이집으로 보내어 유아들과 함께 지난 저녁에 대해 회상하며 가정연계를 활성화 시켰다. 이는 김은주(2007)와 하지영(2017)의 연구에서도 가정통신문을 활용한 가정연계를 위주로 활동하였으나 대부분의 부모들은 양방향 소통이 가능한 가정연계 활동을 원하는 것으로 나타났다는 연구결과를 뒷받침한다.

셋째, 일주일에 한번 가족의 날을 정하여 가족과 함께 식사를 하는 활동을 진행하였다. 가족과 함께 단순히 식사하는 것뿐만 아니라 식사 전 상차림을 도와주고, 식사 후 뒷정리를 도와주는 등 유아들이 상차림에 참여해 보는 가정연계 활동을 하였다. 가족의 날을 통하여 부모들은 온 가족이 함께 모여 식사하기 어려워진 요즘 의미 있는 시간이었으며, 함께 식재료를 다듬고 요리를 만들어 보니 유아들의 편식이 줄어들었다고 하였다. 이는 가정과 연계한 식습관 지도가 긍정적으로 나타난다는 김두례(2001)의 연구와 가정과 연계한 요리활동이 유아들의 식습관과 편식에 긍정적인 변화를 줄 수 있다는 김은주(2007)의 연구 결과와 유사하다.

넷째, 유아들의 기호를 반영하여 식단을 재구성 하였다. 유아들의 식생활 개선하기 위하여 원장님과 조리사님 그리고 다른 동료 교사들과 함께 논의하여 유아들의 기호가 반영하는 식단을 구성하였다. 이는 유아들에게 좋은 식습관을 형성하기 위해서는 유아들에게 익숙한 조리법으로 식사를 제공해 주어야 한다는 신은경, 이연경(2005)연구 결과와 맥을 같이한다. 또한 유아들에게 즐거운 식사 분위기를 제공해 주기 위하여 유아가 먹기 쉬운 적절한 조리법으로 요리하여 제공해 주어야 한다는 김정신, 정해은, 조희진(2004)의 연구 결과와 같은 맥락이라고 볼 수 있다.

본 연구를 통하여 소망반 유아들의 식생활 문제점에 대해 파악하고 이를 개선하기 위하여 활동을 선정 및 조직하여, 체계적으로 전개 할 수 있었다. 이를

통하여 교사가 인식한 유아의 식생활을 개선 할 수 있었다.

2) 만 3세 소망반 유아들의 식생활 개선을 위한 실행 과정에서 나타난 유아들의 변화

소망반 유아들은 본 연구의 1차, 2차 실행 과정 후 점심시간의 나타난 유아들의 변화는 다음과 같다.

첫째, 유아들은 스스로 직접 정한 식사규칙을 지키기 위하여 노력하는 모습을 볼 수 있었다. 본인뿐만 아니라 주변의 친구들 까지 교정해 주는 모습도 나타났으며, 가정연계를 통하여 가정에서도 긍정적으로 변한 유아들의 모습을 볼 수 있었다.

둘째, 유아들은 다양한 음식과 식재료에 관심을 가지기 시작하였다. 여러 가지 음식 재료를 탐색하고 가정에서도 함께 만들어 보고 먹어보는 활동을 통하여 유아들은 음식에 호기심을 가지며 질문을 할 뿐만 아니라 음식 재료에 대한 설명도 하였다. 이는 유아들이 식재료를 충분히 탐색하고 지속적으로 관찰을 함으로써 음식에 대한 관심이 생기며 유아의 편식을 완화시킬 수 있었다는 멩은경(2019)의 연구 결과와 일치한다.

마지막으로 유아들은 식사하는 즐거움에 대해 느끼게 되었다. 유아들은 점심시간을 기다리며 식사의 기대감을 표현하기도 하고, 식사 중 식재료에 관련된 질문을 하기도 하였다. 또한 음식을 먹는 방법에 대해 묻고 이를 실천하는 모습을 볼 수 있었다. 가정에서도 편식이 심하던 유아가 식사의 즐거움을 느끼고 새로운 반찬을 조금씩 먹기 시작했다는 부모 면담도 있었다. 칭찬 스티커 활동으로 인하여 유아들은 잔반을 남김없이 먹어봄으로써 성취감을 형성하여 자신감 신장에 도움을 주었다.

이와 같이 본 연구를 통하여 만 3세 소망반 유아들은 식사 시 바른 자세로

먹을 수 있었으며, 적당량을 섭취하는 바른 식사 행동과 음식에 대한 긍정적인 태도가 향상되었음을 알 수 있었다. 이러한 연구 결과를 통하여 유아들의 식생활 지도는 가정과 어린이집의 연계가 잘 이루어졌을 때 효과가 커졌음을 알 수 있었다.

2. 결론

본 연구를 통하여 얻은 결론은 다음과 같다.

첫째, 학급 내 유아들의 식생활을 개선하기 위하여 유아들과 함께 식사 규칙을 정하여 보고 실천해 보는 활동을 실행하였다. 유아와 함께 식사 예절 지키기 활동을 통하여 유아들이 식사 시 바른 자세로 앉아서 먹고, 바르게 수저 사용하는 활동을 하였으며, 칭찬스티커를 도입하여 유아들에게 점심식사 시 동기부여를 주기도 하였다. 교사와 친구들과 함께 먹어보는 활동을 통하여 서로가 모델링 되어 바른 식생활을 형성할 수 있었다. 가족의 날을 정하여 가족과 함께 모여 식사하거나 식사 준비하기 등 가족과 함께 의미 있는 시간을 보내는 날을 선정하였다. 추 후 활동으로는 어린이집과 가정이 식사 일지를 교환하며 유아의 개별적인 식생활 습관에 관하여 자세하게 부모와 소통 할 수 있도록 하여 가정과 어린이집의 양방향 소통이 원활히 이루어질 수 있었다. 이로 인하여 유아들의 개별적인 식생활의 지도가 이루어져 문제 행동을 바로 수정할 수 있었다. 마지막으로 유아들의 기호를 반영하여 식단 변경하였는데, 이는 유아들이 점심시간을 기대하며 즐거운 시간으로 인식 할 수 있었다.

둘째, 실행과정에서 나타난 유아의 변화는 유아 스스로 자율적으로 식사규칙을 지키려고 노력하는 모습을 볼 수 있었다. 바른 자세로 앉아서 먹지 않거나, 점심시간에 돌아다니던 유아들의 경우 문제행동이 감소하였으며, 식사하는 즐거움을 느끼게 되면서, 유아들이 점심시간에 흥미를 느끼고 점심 식단에 관

심을 보이기 시작하였다. 또한 가족과 함께 식사하며 가족 구성원으로써의 소속감을 느끼며 가족 간의 유대감을 형성하는 시간이 되었으며, 다양한 음식 재료에 관심을 보이는 유아들을 볼 수 있었다. 유아들은 식재료 단어 사용량 증가하였으며, 교사와 또래 친구에게 친밀감을 가지게 되었다.

본 연구는 소망반 내 유아의 식생활 개선을 위한 실행연구로서 문제점을 인식하여 실행 방안을 계획하고 실행해 봄으로써 실행 방안의 효과를 알아보았다. 본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 유아들의 식생활 태도가 어떻게 형성되어지고 미치는 요인이 무엇이었는지 알아보았다는 점에서 의의가 있다. 둘째, 가정과 연계하여 쌍방향 소통이 이루어져 유아들의 문제 행동이 감소하였다는 점에서 의의가 있다.

후속 연구를 위한 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 누리보조교사로 있던 연구자가 담임교사와 점심시간에 대한 문제점을 공유하면서 실행하게 된 실행연구이다. 실행연구를 하며 누리보조 교사로서의 제한적인 부분이 있었다. 이에 식생활 지도는 담임교사가 주를 이루어 한다면 보다 더 효과적인 지도가 이루어 질 수 있을 것이다.

둘째, 1학기부터 식생활에 관련된 연구가 필요하다. 본 연구는 2학기부터 시작하였으나, 학기 초부터 식생활 지도가 꾸준히 이루어질 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 2학기 마무리함과 동시에 모든 활동을 끝마쳤다. 그러나 유아들이 새로운 반으로 올라가서도 개선된 식생활 태도를 잘 유지하고 있는지 추적연구가 이루어질 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 강경희, 전홍주(2012). 어린이집 교사의 식사지도 방법과 지도과정에서의 어려움. **유아교육학논집**,16(1),275-303.
- 강난기(1989). 유아의 식습관과 인성특성에 관한 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 강문희(2002). **21세기 유아교육**. 서울:학지사.
- 강은혜(2009). 영유아영양교육에 대한 보육교사의 인식 및 어린이집 영양교육의 현황에 관한 연구. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 고경미(2012). 유아의 편식 개선을 위한 요리활동 운영에 관한 실행연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 곽노의(2010). **숲 유치원 아이들 :우리나라 현장 적용의 실제**. 경기:교육자치연구소
- 구난숙(1998). 대전지역 급식학교 초등학생들의 음식 기호도. **지역사회영양학회지**, 3(3),440-453
- 국립국어원(2019). 표준국어대사전.
- 김기남(1982). 식습관과 성격적 특성에 관한 연구. **한국영양학회지**, 15(3), 194-201.
- 김경화(2018). 영양교육 관련 논문분석을 통한 유아대상 식생활교육 프로그램의 제안. 대전대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김계자(2003). **영유아 영양 및 건강교육**. 서울:동문사.
- 김두례(2001). 유아교육기관의 식습관 지도 프로그램 개발을 위한 기초연구. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김민화, 김근희, 조경선, 연혜민(2011). **보육교사를 위한 건강, 안전, 영양교육**. 서울:교문사.
- 김상희, 김옥선, 최해연, 박수선, 권수연(2013). **아동영양학**. 서울:파워북
- 김영심, 강영옥, 조남숙, 한국선, 이춘희, 이숙희, 김진아, 김현옥(2010). **영유아 건강교육**. 서울:창지사
- 김영옥(1987). 아동소비자 기능 및 관련요인에 관한 연구. 서울대학교 대학원 석사학

- 위논문.
- 김은주(2007). 가정과 연계한 요리활동이 유아의 식습관과 편식에 미치는 영향. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김은희(2004). 유치원 점심 금식 운영에 따른 식습관 지도에 관한 연구. 한국교원대학교 대학원. 석사학위논문.
- 김인영(2014). 유아 급식지도에 관한 교사의 인식과 실천. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김일옥, 최경순(2009). **아동영양학**. 경기:공동체
- 김일옥, 이소영, 정현영, 이영주(2018). 아동영양학(영유아 교사를 위한 현장중심의). 경기:양서원.
- 김정신, 정혜은, 조희진(2004). **유아예절교육**. 서울:교문사
- 김정현, 전세경, 이영미(2010). 초등학교에서의 교과기반 통합식생활교육 적용 방안 연구(1). **한국실과교육학회지**, 23(3), 23-42.
- 김주민(2003). 요리 활동이 유아의 편식에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김지숙(2003). 유치원에서의 유아의 식사행동과 교사의 급식지도. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김지영(2012). 영유아교사의 금식 운영 실태와 급식 지도 분석. **한국산학기술학회**, 13(10), 4487-4495.
- 김혜현(2011). 유아교사의 식생활 및 영양지식이 영유아 급식지도에 미치는 영향. 한국외국어대학교 대학원 석사학위논문.
- 교육과학기술부(2012). **밥상머리매뉴얼**. 서울:교육과학기술부.
- 노현주(2008). 부모와 교사가 지각한 영·유아의 발달 정도에 대한 비교 연구 -군산 지역을 중심으로-. 중부대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 농림축산식품부(2016). 2016 어린이집 식생활교육 우수사례집. 세종:농림축산식품부 식생활소비정책과.
- 맹은경(2019). 미각교육활동이 만 5세 유아의 식습관, 영양지식, 편식에 미치는 영향. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 문혁준, 김경은, 서소정, 성미영, 안선희, 임정하, 하지영, 황혜정(2012). **영아발달**. 서

울:창지사

- 박아영(2014). 영아반 교사들의 식습관 지도 행동 변화를 위한 실험연구 : 만 2세 영아반을 대상으로. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 박성현, 허무룡(2009). 취학 전 아동의 올바른 식습관을 위한 영양교육 병행 원예 프로그램의 효과. **원예과학기술지**, 27(3), 497-502.
- 박진성(2009). 가정과 지역사회를 연계한 유아교육기관의 영양교육 프로그램 개발 연구. 덕성여자대학교 대학원 유아교육학과 박사학위논문.
- 박찬옥, 정남미, 곽현주(2014). **놀이지도**. 경기:정민사
- 보건복지부(2019). **보육통계 2018**. 서울:중앙기획·중앙인쇄사.
- 서유현(2014). **유아기 뇌를 살리는 먹거리 교육의 이론과 실제: 누리과정과 한국의 계절음식 문화**. 서울:창지사.
- 성윤진(2019). 가정과 함께하는 만 2세 영아의 건강한 식습관 형성을 위한 실험연구. -밥상머리 교육활동을 중심으로-. 서울교육대학교 교육전문대학원 석사학위논문.
- 식품의약품안전처(2012). **유아식생활과 건강**.
- 식품의약품안전처(2019). **어린이급식관리지원센터 가이드라인**.
- 신은경, 이연경(2005). 보육시설 유아들의 식행동과 식품 기호도 조사를 통한 식단 개발 및 평가. **한국식생활문화학회**, 20(1), 1-14.
- 신은수, 강금지, 유희정(2009). **영·유아를 위한 영양과 건강교육**. 서울:창지사.
- 신진경(2012). 2007 개정교육과정 중학교 과학1 교과서의 생물영역에 대한 부산지역 중학생의 '흥미' 분석. 부경대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 양일선, 김은경, 채인숙(1995). 탁아기관 유아를 위한 영양교육 프로그램의 개발 및 효과평가. **유아를 위한 영양교육**. 서울:다음세대 출판부.
- 여윤재(2015). 어린이집 유아 자율배식 프로그램 개발 및 평가. 서울대학교 대학원. 박사학위논문.
- 여윤재, 권수연(2015). 어린이집 급식시간 중 영유아의 식사행동 실태 및 보육교사의 식사지도 방법. **한국영양학회**, 48(1), 71-80
- 오유진, 장유경(2006). 유아의 편식실태 및 편식에 대한 학부모의 태도 조사. **한국영양학회**, 39(2), 184-191.
- 유유영(2005). 학령 전 아동의 식습관과 영양상태 및 사회적 발달에 관한 연구. 경희

- 대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤원정(2008). 어머니의 유아기 자녀 식생활관리 실태와 급식 및 영양교육에 대한 요구. 경원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이명희, 김정현, 이성희(2002). **영유아를 위한 영양건강교육**. 경기:교육과학사
- 이연주(2014). 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식습관과 편식에 미치는 영향. 성신여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이영미, 이미숙, 이민준(2003). 유아를 위한 생태적 식생활교육 프로그램 개발을 위한 기초연구. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 이용숙, 김영천, 이혁규, 김영미, 조덕주, 조재식(2005). **교육현장 개선과 함께하는 실행연구방법**. 서울:학지사
- 이은주(2016). 하늘반 교사의 급식지도를 통한 유아의 식습관 개선 연구. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이종숙, 임종명, 강태훈(2005). **교육학의 이해**. 경기:학이당
- 임지희(2016). 유아의 식습관 개선을 위한 효과적인 방안에 대한 실행연구, 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장소영(2002). 영양교육 프로그램이 유아의 영양지식 및 식습관에 미치는 영향. 서울여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정미선(2010). 유아교육기관에서의 영양교육 실태 및 요구도 조사. 강원대학교 산업과학대학원 석사학위논문.
- 정연강, 조정순(2006). **유아영양과 건강**. 경기:양서원.
- 정옥분(2004). **영유아발달의 이해**. 서울:학지사
- 조윤희(2010). 어린이집 보육교사와 어머니의 식습관, 영양지식, 영양태도의 수준과 상호관련성에 관한 연구. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 조하나(2014). 유아를 위한 미각교육 프로그램 개발 및 효과. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 최경숙, 박영아(2005). **아동발달**. 서울:창지사
- 최미자, 윤진숙(2003). 학령전 아동들의 식습관과 영양소 섭취가 신체발달지수에 미치는 영향. **대한지역사회영양학회지**,8(1),3-14

- 최주연(2012). 울산 공립 단설 유치원의 급식 실시에 따른 유아들의 식생활 변화. 울산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최지영(2012). **아동 건강과 안전**. 서울:동문사.
- 하민경(2018) 샘터유치원 만 3세 새싹반의 규칙에 대한 질적 연구. 이화여대학교 대학원 박사학위논문.
- 하정연, 임재택(2006). 유아를 위한 식생활 교육 프로그램 개발 및 적용. **한국열린유아교육학회**, 11(4), 215-240.
- 하지영(2017). 가정과 연계한 밥상머리교육활동이 유아의 식습관과 사회성에 미치는 효과.동국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한용철(2003). 유아체육 교육이 사회성과 정서 발달에 미치는 영향. 세종대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 홍수연(2008). 유아의 식습관 및 생활습관, 어머니의 영양지식이 유아 비만에 미치는 영향. 국민대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 홍연홍(2013). 요리활동을 중심으로 한 유아 영양교육 프로그램 개발 및 효과. -영양지식과 식태도 및 식행동을 중심으로- 배재대학교 대학원 박사학위논문.
- Kemmis,S. & McTaggart,R(1998). The action research reader. Geelong:Deakin University press.

ABSTRACT

A Study on the Improvement of Dietary Life a 3-year-old infant of Somangban.

Jang Seo Eun
Early Childhood Education Major
Graduate School of Education of
Sungshin Women's University

The purpose of this study is to analyze the problems related to the dietary of 3-year-old infant to implement improvement measures and explore changes in their diets in the process to find suitable dietary guidance for 3-year-olds. For these purposes, the following research issues were established.

1. What about the implementation research process for improving the dietary of 3-year-old infant of Somang?
2. What about the changes in infants who are three years old in the course of conducting research to improve their diet?

This study was conducted by looking for ways to improve one's diet based on observations, parents' questionnaires, and

teacher interviews, while identifying problems related to the eating of infants during lunch time at the age of 3 at daycare center. Therefore, in this study, 16 infants aged 3 years old in J-child's home were prepared and implemented from August 01, 2018, to February 28, 2019, using spiral self-reflection study-cycle models from Kemmis and McTaggart (1998). Data collection in this study was done through participation observations, teacher journals, video shoots, parent questionnaires, interviews, table tables, observation logs, and daily infant care journals. The collected data have been categorised and interpreted into research issues through repeated reads and analyses, and the results of this study are as follows.

First, an analysis of problems related to the dietary of infants during lunch time of Somangban, aged three, showed that the teacher had one-sided meal guidance, short-term daily work and operation, and a noisy classroom environment. To solve these problems, the first execution set meal rules with infants, created a pleasant dining environment with various activities, and also changed the daily routine and the physical environment of the classroom.

The first post-execution assessment found that there was a positive change in the infant's dietary attitude through dietary activities, but the problem of not being linked to the home and the fact that the daycare center diet was not in favor of infants. Therefore, the second implementation focused on activities to

link dietary guidance to households in daycare centers. In other words, the Commission explored and implemented measures to introduce activities of daycare centers using home correspondence, provide information on activities to be performed at home, prepare meal logs to communicate with the family, conduct meal activities with the family and modify them to reflect the preferences of infants.

Second, after analyzing the changes in infants through the implementation of dietary improvement, the infant of Somangban wanted to follow the rules of the meal on their own, showing interest in not only themselves, but also in their eating attitudes, and showing mutual self-correcting. Infants also often expressed their expectations and interest in food at lunch by expressing their pleasure in eating in body language and language. These changes in infants have been confirmed in the home as well, and through consistent dietary guidance with homes and daycare centers, the joy of dining with families and the importance of family.

부 록

<부록 1> 연구 동의서

연구 참여 동의서

안녕하십니까?

성신여자대학교 교육대학원 교육학과 유아교육전공 장서는 입니다.

본 연구는 '만 3세 유아의 식생활 태도 형성을 위한 실행연구'에 대한 실행연구입니다.

식생활은 인간이 살아가는 동안 가장 기본이며 중요한 생활요소입니다. 특히 성장기에 있는 유아들에게는 성장에 필요한 영양을 공급해 주고 그럼으로써 조화로운 발달이 이루어집니다. 이때에 올바른 식사예절과 식습관의 형성, 편식의 교정, 위생관리, 식생활의 이해 등의 식생활 개선 교육이 절실히 필요합니다. 현대사회에 들어 경제 수준의 향상과 더불어 전통의 식생활 문화가 사라지고 간편한 서구화식 인스턴트나 가공식품들을 선호하게 되고, 맛별이 부부의 증가로 인한 불규칙적인 식사 등 부모들의 식사지도가 줄고 그로 인해 편식하는 습관들을 방치하는 등 유아들의 식생활이 불안정해지며 비만아동의 증가 등 균형적인 신체발달 과정에도 문제점이 제기되고 있습니다. 그렇기 때문에 올바른 식사예절 및 식사 습관 등은 유아기 때부터 반복교육이 이루어져 올바른 식생활에 대한 지식을 길러 올바른 식생활 습관과 태도를 형성해야 합니다. 가정의 부모님과 협력하여 보다 더 효과적인 유아들의 올바른 식생활 태도형성이 이루어지길 바라는 마음으로 연구를 시작하게 되었습니다.

이 연구는 자발적으로 참여 의사를 밝히신 분에 한하여 수행될 것입니다. 연구를 통해 나온 모든 결과들은 익명으로 보관되어지며, 연구 목적 이외에는 사용하지 않을 것입니다. 궁금한 사항이 있으시다면 담당 연구원이 자세하게 설명해 줄 것입니다.

귀하의 서명은 본 연구에 대해 설명을 들었음을 의미하며, 이 문서에 대한 귀하의 서명은 귀하께서 자신(또는 법정대리인)이 본 연구에 참가를 원한다는 것을 의미합니다.

유 아 명: _____
서 명(부 모) : _____

2018년 월 일

성신여자대학교 교육대학원 교육학과 유아교육전공

연구자 : 장 서 은

지도교수 : 권 경 속

<부록2> 2차 실행 후 부모 설문지

연구 참여 설문지

바쁘신 가운데도 본 연구에 참여해 주셔서 감사드립니다.

이 설문은 본 연구에 대한 의견을 수렴하여 다음 연구 계획에 참고하기 위한 것입니다. 성의껏 작성해 주시기 바랍니다.

1. 2차 실행 후 가정에서의 변화가 있다면 무엇이 있었는지 적어주십시오.

2. 2차 실행 중 가정연계를 진행하며 어려움이 있었다면 무엇인지 적어주십시오.

3. 다음의 연구를 위하여 개선할 점이 있다면 무엇인지 적어주십시오.

4. 이번 연구에 참여하면서 느낀점이나 건의 사항이 있다면 적어 주십시오.