



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

요리활동이 방과후 과정반 유아의  
일상적 스트레스 및 정서지능에  
미치는 영향

2016

성신여자대학교 교육대학원  
교육학과 유아교육전공  
이 희 진

요리활동이 방과후 과정반 유아의  
일상적 스트레스 및 정서지능에  
미치는 영향

권 경 숙 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2016년 5월

성신여자대학교 교육대학원

교육학과 유아교육전공

이 희 진

# 인 준 서

이희진의 석사학위 논문으로 인준함

2016년 5월

심사위원장.....(인)

심사위원.....(인)

심사위원.....(인)

성신여자대학교 교육대학원

## 논문개요

본 연구는 요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스 및 정서지능에 미치는 영향에 대해 알아보고자 하는 목적에서 이루어졌으며, 이러한 목적에 따라 설정된 연구 문제는 다음과 같다.

1. 요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향은 어떠한가?
2. 요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능에 미치는 영향은 어떠한가?

본 연구는 서울시에 소재한 C초등학교 병설유치원과 D초등학교 병설유치원의 만 5세 방과후 과정반 유아 40명(실험집단 20명, 비교집단 20명)을 대상으로 이루어졌다.

실험집단 유아들에게 2015년 5월 13일부터 2015년 8월 13일까지 총 14회의 요리활동을 실시하였으며 실험집단의 유아들이 요리활동을 하는 동안에 비교집단 유아들은 방과후 과정 생활주제 중심의 교육활동을 실시하였다.

본 연구에서는 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스를 측정하기 위해서 염현경(1998)이 개발한 유아의 일상적 스트레스 검사도구(Korea Preschool Daily Stress Scale: KPDSS)를 사용하였으며, 방과후 과정반 유아의 정서지능 도구는 Goleman(1995)와 Mayer&Salovey(1990;1997)의 문헌을 토대로 김경희(1998)가 타당화 검증을 거쳐 개발한 ‘교사용 유아 정서지능 평정 척도’를 사용하였다.

수집된 자료는 SPSS 14.0을 이용하여 평균점수와 표준편차를 산출하고,

두 집단 간의 차이를 알아보기 위하여 *t*검증을 실시하였다.

본 연구를 통해 얻은 결과를 연구문제에 따라 정리하면 다음과 같다.

첫째, 요리활동은 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 요리활동을 경험한 실험집단 유아들은 비교 집단 유아들보다 스트레스가 전체적으로 낮아졌으며, 스트레스의 하위요인인 비난·공격 상황, 불안·좌절 경험, 자존감 상함 상함의 모든 영역에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다.

둘째, 요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 요리활동을 경험한 실험집단 유아들은 정서지능 전체적으로 높게 나타났으며 이를 하위요소로 살펴보면 자기정서의 인식 및 표현, 자기정서이용, 타인 정서의 인식 및 배려, 또래와의 관계, 교사와의 관계와 관련된 정서지능에서 유의한 차이를 보였고 감정 조절 및 충동억제 과 관련된 정서지능에서는 유의한 차이를 보이지 않았다.

이상의 결과를 종합해 보면 요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스와 정서지능에 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

# 목 차

## 논문개요

I. 서론 .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구 문제 .....	6
3. 용어의 정의 .....	6
II. 이론적 배경 .....	8
1. 유치원 방과후 과정 .....	8
2. 요리활동 .....	11
3. 일상적 스트레스 .....	15
4. 정서지능 .....	20
III. 연구방법 .....	26
1. 연구대상 .....	26
2. 연구도구 .....	26
3. 연구절차 .....	29
4. 자료처리 .....	37
IV. 결과 및 해석 .....	38
1. 요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스에	

미치는 영향 .....	38
2. 요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능에 미치는 영향 .....	43
<b>V. 논의 및 결론 .....</b>	<b>51</b>
1. 요약 및 논의 .....	51
2. 결론 및 제언 .....	56

참고문헌

부 록

ABSTRACT

## 표 목 차

<표 1> 연구대상 유아의 일반적 배경 .....	28
<표 2> 유아의 일상적 스트레스 검사 문항 내용 .....	29
<표 3> 유아 정서지능 평정척도 하위요인별 문항 내용 .....	31
<표 4> 실험처치에 활용한 요리활동 내용 .....	33
<표 5> 실험집단과 비교집단의 일과 운영 .....	36
<표 6> 요리활동 프로그램의 예 .....	37
<표 7> 일상적 스트레스 전체에 대한 집단 간 비교 .....	40
<표 8> 비난·공격적 상황에 대한 집단 간 비교 .....	42
<표 9> 불안·좌절감 상황에 대한 집단 간 비교 .....	43
<표 10> 자존감이 상함이 상함에 대한 집단 간 비교 .....	44
<표 11> 정서지능 전체에 대한 집단 간 비교 .....	45
<표 12> 자기정서의 인식 및 표현에 대한 집단 간 비교 .....	47
<표 13> 감정 조절 및 충동 억제에 대한 집단 간 비교 .....	48
<표 14> 자기정서이용에 대한 집단 간 비교 .....	49
<표 15> 타인 정서의 인식 및 배려에 대한 집단 비교 .....	50
<표 16> 또래와의 관계에 대한 집단 간 비교 .....	51
<표 17> 교사와의 관계에 대한 집단 간 비교 .....	52

## 그 립 목 차

[그림 1] 일상적 스트레스 전체에 대한 집단 간 비교 .....	41
[그림 2] 정서지능 전체에 대한 집단 간 비교 .....	46

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

현재 우리사회는 단순한 경제적인 이유 뿐 아니라 자아실현을 위한 여성의 사회진출이 확대되면서 유아들을 장시간 맡아 교육하고 보호해줄 수 있는 방과후 과정 교육에 대한 관심과 요구가 증가 되었다. 이러한 사회적 요구에 맞춰 방과후 과정 운영은 대부분 유아교육기관에서 운영되고 있다. 방과후 과정 운영은 맞벌이 가정의 아이를 늦은 시간까지 안심하고 맡길 수 있는 교육기관의 역할을 하며, 장시간 기관에서 지내는 아이들에게 전인 발달에 적합한 교육과 함께 안전, 영양 및 건강을 위한 서비스까지 포괄하는 통합적 프로그램이다(교육과학기술부, 2009).

이러한 방과후 과정 운영은 맞벌이 가정의 유아기 아이들에게 양질의 교육과 보호를 제공할 수 있다는 장점을 가지고 있다. 즉, 안전한 환경과 우호적인 분위기에서 유아들이 생활할 수 있으며, 또래 상호작용 기회의 확대로 사회성을 발달시킬 수 있고, 놀이 활동 시간의 증가로 인해 유아가 충분한 시간을 가지고 흥미 있는 분야를 깊이 탐구할 수 있다(배지희·이봉선·탁옥경, 2005). 또한 교사에게 유아의 발달 수준, 요구, 흥미를 파악할 수 있는 시간적 여유가 주어져 유아에게 좀 더 적합한 교육과정을 제공할 수 있는 장점이 있다고 보았다(박수진, 2010).

그러나 한편으로 미국의 아동건강발달기구인 NICHD(National Institute of Child Health and Human Development)는 4년간 유아들을 장기 추적한 연구 결과를 발표하였는데, 오랜 시간을 교육기관에서 보내는 유아들은

그렇지 않은 유아들보다 인지적인 측면에서는 더 높은 점수를 받았으나 문제 행동을 보이는 것으로 나타나 방과후 과정의 효과에 대한 논쟁을 불러 일으켰다. 이는 방과후 과정 운영이 유아들에게 여러 문제를 나타내고 있다는 것을 알 수 있다. 즉, 방과후 과정 운영은 하루시간 중 8시간 이상 오랜 시간을 기관에서 보내는 유아에게 부모와 가정으로부터 분리되면서 정서적으로 불안 상태를 느끼게 할 수 있으며, 제한된 공간에서 오랜 시간 많은 유아들과 생활하는데서 오는 또래간의 갈등과 신체적 피로의 가중, 그리고 정해진 하루일과나 분위기, 규칙에 의한 생활에서 오는 구속 등을 줄 수 있다는 점에서 스트레스 자극 요인을 가질 수 있다(김희형, 2002; 오경미 2002; 진성아, 2006).

Elkind(1984)는 스트레스는 성인들만 경험하는 것이 아닌 유아도 성인과 마찬가지로 스트레스에 노출되어 있다고 하였으며, 윤영현(2006)은 유아가 어머니와 함께 보내는 시간이 양적·질적으로 부족할 때 일상적 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다고 하였다. 또한 하루 중 재원시간이 늘어날수록 일상적 스트레스가 높아졌다는 김정화·이재연(2011)연구도 제기되고 있어 부모와 가정으로부터 분리되어 오랜 시간동안 교육기관에 머무르고 있는 방과후 과정반 유아들이 많은 스트레스에 노출되고 있다는 것을 알 수 있다.

유아기 스트레스는 유아에게 신체적, 정신적으로 부정적인 영향을 초래하게 되는데, 유아들은 스트레스를 받으면 손가락 빨기, 손톱 물어뜯기, 야뇨증, 반항적 행동, 자위행위, 지나친 불안, 언어학습 등의 일시적인 증상에서부터 심한 병적 증상에 이르기까지 다양한 행동 형태로 나타난다(Elkind, 1984). 이처럼 유아는 성인과 달리 스트레스의 원인을 인식하고 대처하는데 필요한 지적기술과 언어적 발달이 제한되어 있기 때문에 스트레스가 누적될 수 있고 이로 인해 성인보다 더 위협할 수도 있다고 보았다(Chandler, 1987).

유아의 스트레스에 대한 관심이 증가하면서 유아의 스트레스와 적응간의 관계를 중재하는 변인에 대한 연구에 관심을 기울이게 되었다. 이에 Goleman(1995)은 정서지능은 개인과 타인의 정서 상태를 잘 파악함으로써 합리적으로 사고하고 행동하여 환경에 대처할 수 있게 해주는 능력으로 스트레스 경험과 적응간의 관계를 중재하는 개인적 변수가 될 수 있다고 보았다. 또한 문용린(2011)은 두려움, 비통함, 분노와 같은 정서적 특징을 가지고 있는 스트레스는 인간의 정서와 행복에 영향을 미치며, 정서지능으로 무장한 아이는 일상적 스트레스와 모든 문제로부터 자유로울 수 있다고 하였다.

따라서 유아의 일상적 스트레스와 정서지능의 관계에 대한 연구들이 이루어졌는데 이를 살펴보면 유아의 일상적 스트레스와 정서지능과는 부적 상관관계에 있으며, 일상적 스트레스가 없거나 낮을 때 정서지능이 높게 나타났다(유경숙·정덕희, 2007; 조희숙·권미주, 2002).

유진경(2011)은 정서지능 하위요인인 자기정서 이용, 또래와의 관계, 교사와의 관계는 일상적인 스트레스의 하위요인인 비난·공격적 상황에 접함과 부적상관관계가 있으며, 타인정서 인식 및 배려는 비난·공격적 상황과 자존감이 상함 상함에 부적상관관계가 있는 것으로 밝히고 있다. 또한 김혜진(2010)은 비난·공격적 상황에 접함에서 유아의 스트레스 지각 정도에 따라 자기정서의 인식 및 표현, 감정조절 및 충동억제, 교사와의 관계, 또래와의 관계는 유의미한 차이가 있는 것으로 밝히고 있다. 이러한 정서지능의 하위요인들이 스트레스를 경험할 때 잘 적응해 나갈 수 있도록 해주는 기본적인 능력이 될 수 있으므로(Mayer& Salovey, 1997) 정서지능을 잘 활용하여 스트레스를 적절히 조절해 나가는 것이 중요함을 알 수 있다.

따라서 방과후 과정 운영에서는 유아들에게 일상적 스트레스를 적절히 조절해 나가는 것이 중요한데 자신과 타인의 정서 상태를 잘 파악하고 합리적

으로 사고하며 어떠한 환경에서든 긍정적으로 대처 할 수 있는 능력인 정서 지능을 잘 활용하여 스트레스 요인을 효과적으로 대처할 수 있는 활동을 제공할 필요가 있다.

이러한 측면에서 오영희(2001)는 요리활동은 유아의 정서발달에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, 교육인적자원부(2004)는 유아는 요리를 하는 동안 자신의 활동에 대한 결과물을 직접 확인하고, 스스로 요리한 음식을 간식으로 먹어보는 경험을 통해 자신감과 긍정적인 자아 개념을 갖게 된다고 하였다. 또한 유아들은 요리활동을 통해 정서적 안정감과 스트레스 해소에 도움이 된다는 교육적 효과가 있음을 밝히고 있다(양여정·윤혜현, 2014). 이러한 측면에서 볼 때 요리활동은 정서지능 및 일상적 스트레스와 밀접한 관련이 있음을 알 수 있다.

요리활동은 눈과 입이 즐거운 시식의 기쁨을 수반하는 활동이다. 유아들은 요리활동을 통해 오감을 이용하여 여러 가지 재료를 보고, 만지고, 썰고, 끓이고 냄새 맡으면서 직접적인 조작과 실제적 경험을 하게 된다.

Walsh(1980)는 요리활동은 유아에게 매우 친숙한 활동으로 다양한 재료로 요리해보는 구체적인 경험을 통해 물리적·화학적 변화에 대한 관찰은 물론 요리 재료와 도구의 선정과정에 대한 많은 개념을 접하게 되며 맛을 보고, 정리하는 과정에 이르기까지 통합적인 경험을 제공한다고 하였다.

덕성여대 부속 연구소(1997)는 유아들이 요리활동에서 손으로 직접 사물을 다루고 관찰하는 의미 있는 활동은 전반적인 학습을 증진시킬 수 있는 추상적 개념 활동의 기초가 된다고 하였다. 또한 유아는 요리를 하는 동안 식재료와 조리도구를 다루고 직접 요리한 것을 먹는 활동을 통해 정서적, 행동적, 사회적 및 인지적 자기조절과 성취감을 경험할 수 있다(이미향, 2014).

요리활동의 이러한 교육적 가치에 힘입어 많은 연구들이 이루어졌다. 요

리활동이 유아의 수학 능력 및, 과학적 개념, 과학적 탐구능력에 긍정적인 효과가 있음을 밝힌 연구(김선미, 2006; 장명희, 2012; 정은실, 1999; 조현정, 2005)와 요리활동이 유아의 창의성에 미치는 영향에 관한 연구(김정희, 2012; 이정임, 2010), 요리활동과 유아의 사회·정서적 발달과 관련된 연구(오영희, 2001; 이미향, 2014)들이 이루어졌다. 또한 요리활동이 유아의 의사소통 능력과 언어적 표현을 향상시키고, 읽기와 쓰기에 대한 기술을 향상시킨다는 연구(원경미, 2005; 홍연홍, 2010)도 이루어졌다. 이러한 연구들은 요리활동이 유아의 여러 발달 영역에 효과가 있으며, 유아의 여러 활동에서 긍정적인 영향을 미친다는 것으로 보여준다.

하지만 요리활동을 통해 정서지능에 긍정적 영향을 미친다는 김정은(2012)의 연구와 아동 요리활동 프로그램에 대한 학부모의 기대와 만족에 관한 연구(양여정·윤혜현, 2014)에서 정서적 안정감과 스트레스 해소에 도움이 된다는 교육적 효과에 대한 간접적 평가를 한 연구가 있을 뿐 실질적으로 요리활동이 유아의 일상적 스트레스와 정서지능에 미치는 영향에 관한 연구는 미흡한 실정이다. 더욱이 방과후 과정반 유아들을 대상으로 이루어진 연구는 찾아보기 어렵다. 유아의 일상적 스트레스가 정서지능과 밀접한 관계가 있음을 보고한 선행연구들을 고려할 때, 요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스와 정서지능에 어떤 효과가 있는지를 검증하는 일은 매우 의미 있는 일이라 생각된다.

이에 본 연구에서는 방과후 과정반 유아를 대상으로 요리활동을 실시함으로써 유아의 일상적 스트레스 및 정서지능에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 한다.

## 2. 연구문제

본 연구에서는 요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스 및 정서지능에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

- 1) 요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향은 어떠한가?
- 2) 요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능에 미치는 영향은 어떠한가?

## 3. 용어의 정의

### 1) 요리활동

요리활동은 유아들에게 직접적인 조작과 실제적인 경험을 제공하기 위해 식재료 탐색, 요리하기, 맛보고 정리하기 등의 전 과정을 유아가 전개해 나가는 유아 중심의 활동을 의미한다(오영희, 2000). 본 연구에서 요리활동은 준비된 재료와 도구를 이용하여 탐색하고, 음식을 만들어 먹어보기, 주변정리하기까지 유아가 참여하는 모든 활동을 의미한다.

### 2) 일상적 스트레스

일상적 스트레스란 유아가 일상생활을 할 때 경험하는 사소하지만 부담스런 사건들로서 유아로 하여금 좌절감이나 분노심, 소외감, 공포심, 우울감, 불안감, 압박감, 긴장감 등을 유발시키는 상태이다(엄현경, 1998). 본 연구

에서는 유아의 일상적 스트레스를 유아가 일상생활에서 경험하는 사건으로 인하여 일어나는 다양한 감정들을 유발시키는 생리적, 심리적 반응을 의미하는 것으로 비난·공격적 상황에 접함, 불안·좌절감을 경험, 자존감이 상함 상함의 세 가지로 구분하였다.

### 3) 정서지능

정서지능은 자신과 타인의 정서를 점검하고 변별하며 자신의 사고와 행위를 유도하는 데 그런 정보를 이용하는 능력으로 (Mayer & Salovey, 1990) 본 연구에서는 정서지능을 자기정서의 인식 및 표현, 감정 조절 및 충동 억제, 자기정서 이용, 타인 정서의 인식 및 배려, 또래와의 관계, 교사와의 관계의 하위요인으로 구성되어 있다.

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 유치원 방과후 과정

현재 세계적으로 여성 인력의 활용이 국가경쟁력의 중요한 요인으로 떠오르고 여성 역시 경제적인 이유 뿐 아니라 자신의 자아실현을 위해 적극적으로 사회 활동에 참여하게 되면서 유치원 방과후 과정에 대한 수요가 증가하였다. 이에 유아들을 장시간 맡아 교육하고 보호해 줄 수 있는 방과후 과정에 대한 인식과 요구 역시 높아지고 있다.

유치원 방과후 과정은 2011년까지 통용되던 유치원 종일제의 명칭에서 2012년 유아교육법의 개정 및 누리과정 시행과 함께 새롭게 사용되기 시작한 용어이다. 유아교육법 제2조 제6항에 따르면 “방과후 과정이란 제13조 제1항에 대한 교육과정 이후에 이루어지는 그 밖의 교육활동과 돌봄활동”으로 정의되고 있다(이누리, 2015).

유치원 방과후 과정 운영은 만 3~5세 유아들에게 1일 8시간 이상의 교육과정을 법정 교육일수 180일 이상 제공하는 프로그램으로 단순히 취업모의 자녀를 맡아 보호해 주는 기관이라는 개념과 달리, 기본 교육과정 이외에 운영되는 모든 프로그램을 포함하는 확장된 개념이다(교육과학기술부, 2009). 또한 방과후 과정은 이전의 신체적 보호만을 목적으로 하던 의미에서 벗어나 유아들의 모든 발달 영역을 통합하는 포괄적인 교육과정을 의미한다(신화식 외, 2015).

각 지역의 도교육청에서 수립한 2014학년도 유아교육 운영 계획에 의하면 유치원 방과후 과정 운영과 관련된 내용은 각 시·도교육청 당 해 년도

유아교육 운영 계획에 명시되어 있다. 각 지역교육청별 방과후 과정 운영계획에 따르면 유치원 방과후 과정의 운영은 교육과정을 심화·확장하는 활동과 돌봄 활동, 특성화 프로그램 활동 등 유아의 발달 및 요구, 연령을 고려하여 각 유치원에서 자율적으로 운영하도록 하고 있다(이누리, 2015)

Gullo(1990)는 유치원 방과후 과정 운영은 유아들의 연령 및 발달 수준과 개별적 특성에 기초하여 확장된 교육 경험을 제공하고, 부모들의 사회적 요구를 충족시켜주는 역할을 해야 한다고 하였다. 또한 유치원 방과후 과정은 유아들이 하루의 대부분을 유치원에서 보내게 되므로 안전한 환경과 우호적인 분위기를 제공하고, 편안한 휴식과 함께 바깥놀이와 유아의 특성을 충분히 고려한 놀이 중심의 활동이 요구된다(정유정, 2010).

따라서 장시간 유치원에서 지내는 맞벌이 가정 유아들의 전인 발달을 성취할 수 있도록 지원하기 위한 방과후 과정반의 운영 방향을 다음과 같다. (교육과학기술부, 2009).

첫째, 방과후 과정은 유아의 발달에 적합한 교육과정을 적용한다. 유아의 발달에 적합한 교육과정이란 유아 발달, 유아의 흥미와 요구 및 유아와 가족이 생활하는 사회 문화적 맥락을 기초로 수립된 것을 말한다.

둘째, 방과후 과정에서는 만 3~5세 유아들의 전인발달을 위한 양질의 교육과 보호의 균형이 맞는 교육과정을 운영한다.

셋째, 방과후 과정에서는 유아들이 교육과정반 유아들에 비해 미숙하거나 부족한 지식, 태도, 기술을 보완해 주는 교육과정을 제공한다.

넷째, 방과후 과정은 프로젝트 접근법을 활용하여 유치원에서 오랜 시간을 보내는 유아들에게 심화·확장된 교육과정을 제공하는 것이 바람직하다.

다섯째, 방과후 과정에서는 오전-오후 프로그램이 연계된 교육과정을 제공해주어야 한다.

여섯째, 방과후 과정은 대부분 혼합 연령 집단으로 구성되므로 방과후 과

정반 교육과정은 이에 적합한 교육과정을 운영한다.

일곱째, 방과후 과정에서는 취업으로 인하여 자녀들의 유치원 생활이나 교육활동에 대한 정보가 부족하기 쉬운 부모들의 관심과 협력을 적극적으로 유도하는 교육과정을 제공한다.

방과후 과정반의 효율적인 운영을 위해서는 연간, 월간, 주간 및 일일교육 계획안을 신중하게 계획하고 운영해야 하며, 각 유아들의 교육과정반에서 이루어지는 생활주제와 크게 다르지 않는 범위 내에서 연관성 있는 주제를 선정하여 심화할 수 있도록 편성, 운영해야 한다(교육부, 2000; 권유미, 2011). 무엇보다도 방과후 과정반은 유아들이 유치원에서 장시간 생활로 인해 피로가 쌓여 심신의 건강을 해치는 일이 없도록 오후에는 가정에서 느낄 수 있는 따뜻함, 편안함, 안정감이 있어야 하며, 유아들이 건강, 안전, 위생 등의 기본생활습관이나 사회생활에 필요한 습관 및 태도의 기초를 형성하도록 도와주어야 한다(이영자 외, 1993). 또한 방과후 과정을 이용하는 유아는 기관에서 8시간 이상 많은 시간을 보내야 하기 때문에 유아의 영양 관리가 중요한 부분을 차지한다. 이에 유아의 식습관이나 음식 알레르기 등에 관한 내용도 부모와 협의하여 지도에 참고해야 한다. 간식도 교육활동의 일부로서 진행되어야 하며, 유아들의 기호와 소화 능력, 필요한 영양 요소가 고르게 섭취될 수 있도록 해야 한다(최미숙, 2004).

시·도교육청에서 고시한 2014학년도 방과후 과정 운영계획에 따르면 유치원은 유아의 발달에 적합한 방과후 과정을 운영함에 있어 유아의 건강권, 학습권을 지켜주는 특성화 프로그램을 자율적으로 운영할 수 있다(이누리, 2014). 즉, 기본 교육과정 이후에 다양한 교육과정이 이루어질 수 있도록 하였고, 기본 교육과정 이후에 학부모의 요구를 반영하여 그동안 금지해오던 특별활동을 특성화 프로그램이라는 명칭으로 통일하면서 일정부분 허용해 주었다(김은영, 2011). 방과후 과정 특성화 프로그램은 유아의 발달수준

에 적합한 체육, 예술, 언어, 과학 등의 활동을 학부모의 요구에 부응하여 기본 교육과정 이후 방과후 과정 운영 시간에 외부 강사 등을 통하여 다양하게 운영될 수 있도록 해야 한다(장안나, 2015).

이를 종합해보면, 방과후 교육과정은 유아들의 개인적, 신체적, 심리적 적응 상태를 충분히 고려하여 교육과정 계획 및 운영에 반영하며, 학부모의 요구를 수용하여 특색 있는 방과후 교육과정으로 운영되어야 할 것이다.

## 2. 요리활동

### 1) 요리활동의 개념

요리활동은 여러 가지 다른 목적을 달성할 수 있는 다양한 가치를 가진 활동이다. 이러한 요리활동은 실제적인 경험을 제공하며 그 자체로 흥미가 있기 때문에 유아에게 자신의 중요함을 느낄 수 있는 방법을 제공해 주고 성취감을 느끼게 해 준다(전경원·전경분, 2001). 유아교육현장에서 실시하는 요리활동은 유아들이 직접 식재료를 준비하고, 요리과정을 보고, 만지고, 냄새 맡고 맛보는 등의 직접적인 탐색과 구체적인 경험이 가능한 자발적이고 능동적인 활동이다.

강앵(1993)은 요리활동은 어떤 주제로 어떤 음식을 만드는 것인가를 결정하고 재료를 준비하여 음식을 만들면서 재료를 탐색하고 만든 음식을 먹고 정리하기까지의 전 과정이라고 하였다.

오영희(2000)는 요리활동은 어떤 음식을 요리할 것인지 계획하기, 이야기를 나누고 요리 자료를 준비하기, 요리한 후 먹어보기, 정리하기까지 유아가 직접 참여하여 요리의 전 과정을 전개해 나가는 유아 중심의 활동이라고 하였다. 또한 노은호(2005)는 요리활동이란 음식을 만드는 전 과정, 즉 필

요한 식재료와 자료를 파악하여 이름을 알아보고, 재료를 구입하여 만지고, 냄새를 맡아보는 등의 탐색 과정에서부터 씻고, 다듬고, 자르고, 으깨고, 열을 가해 익히며 재료가 변화되어져 가는 과정을 살펴보고, 이러한 과정을 거쳐 완성된 음식을 그릇에 담고, 맛을 본 뒤 정리정돈하고 더 나아가 요리와 관련된 영양소를 학습하기까지의 모든 과정을 유아가 통합적으로 하는 것이라고 하였다.

유아 요리활동 프로그램을 살펴보면 Bank street 프로그램, 구성주의 프로그램, Head Start 프로그램이 있다. 다학문적 접근 방법을 사용하는 Bank street 프로그램은 주 1~2회씩 정기적으로 타 영역과 통합한 요리활동을 실시하도록 한다. 이러한 요리활동은 재료를 사기 위해 시장가기, 현장 견학가기 등의 활동을 하며, 이 활동이 끝난 후에 교사는 유아가 요리활동에 적극적으로 참여하고 다양한 경험을 접할 수 있도록 배려한다. 구성주의 프로그램은 유아들의 협동심과 자율성을 강조하였다. 교사는 유아들이 활동을 시작할 때부터 자율적인 결정을 하도록 배려하므로 유아는 요리 과정을 통해 모든 것을 스스로 결정한다. 통합적 학습경험으로서의 Head Start 프로그램은 종일제 프로그램 중 오후 일과에 요리가 포함되어 있어 주 1회 이상 실시함으로써 요리활동을 통하여 얻어지는 다양한 경험을 중요하게 여긴다(고경미, 2011).

우리나라는 제 4차 유치원교육과정을 통해 요리활동을 통합적 교육경험을 제공할 수 있는 효과적인 학습활동이며, 단순히 음식 만들기를 경험하는 것에 목적을 두기보다 더 확장하여 통합적인 개념으로 접근하는 것이 바람직하다(교육인적자원부, 2004)고 하였다.

유아 요리활동 자료집에서 유아들은 요리과정의 식재료 구입하기 활동을 하면서 지역사회와 경제구조와 돈의 가치를 인식하게 되고, 요리재료를 통해 물리적 특성을 이해하게 되며, 조리과정에서 일어나는 화학적 변화를 경

힘하고, 다른 사람과 상호작용을 통해 협동하는 태도를 갖게 되는 등 교육적 효과를 강조하였다(교육인적자원부, 2004). 또한 요리활동을 하면서 수량, 측정, 순서, 다양한 언어적 표현에 대한 학습도 자연스럽게 이루어져 긍정적인 자아개념과 사회적 상호작용 능력이 증진된다(교육인적자원부, 2004)고 하였다.

이상에서 살펴본 바와 같이 요리활동은 유아들이 직접적인 탐색과 구체적인 경험이 가능한 자발적이고 능동적인 활동으로 유아교육현장에서 요리활동에 대한 관심과 함께 체계적인 현장적용을 위한 노력과 연구가 계속되어야 할 것이다.

## 2) 요리활동의 교육적 가치

요리활동은 유아들이 호기심을 가지고 적극적으로 활동에 참여하는 흥미 있는 시간이다. 유아의 실제 생활에서 접할 수 있는 단순한 요리이지만 자발적으로 행동하여 주변 세계를 경험할 수 있는 놀이인 동시에 학습이 되며, 생활경험뿐만 아니라 개념을 익히게 한다(정은실, 1999). 또한 요리 활동을 하는 동안 물리적 지식 활동, 요리 순서표를 보고 요리과정을 측정 실험하는 수·과학적 개념, 요리재료와 도구에 대한 개념, 요리 활동에서 관찰한 현상을 몸으로 나타내보는 신체 표현, 노래 등 다양한 활동 영역이 통합적인 경험으로 제공한다(이경우·이정환, 1993).

이러한 요리활동은 유아교육현장에서의 여러 가지 교육적인 가치를 갖는데 선행연구들을 통해 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

요리활동은 수 개념 측면에서 교육적 가치를 지니고 있다. 조현정(2005)은 유아들이 요리활동에 흥미를 갖고 적극적인 참여를 통해 재료와 기구들의 모양이나 색 등을 탐색하는 과정 중에 나타나는 분류, 측정 및 수 개념,

공간, 서열, 시간 개념을 자연스럽게 경험함으로써 수 개념 향상에 긍정적인 영향을 준다고 하였다. 또한 요리를 중심으로 한 수학적 탐구활동이 구체물을 이용해 유아에게 유의미한 상황 속에서 이루어져 유아의 수학 개념 습득 향상에 효과적이라고 하였다(김선미, 2006).

요리활동은 과학적 개념 및 과학적 탐구능력 측면에서 교육적 가치를 지니고 있다. 정은실(1999)은 요리활동은 요리 재료와 기구에 대한 자유로운 탐색과 관찰과 같은 직접적인 탐색활동을 통해 과학개념을 발달시킬 수 있는 효과적인 활동이라고 하였다. 또한 요리활동의 전체적인 과정 속에서 유아 스스로 호기심과 의문을 갖고 재료를 관찰, 측정, 예측, 추론, 실험, 의사소통하는 과학적 과정 기술을 경험함으로써 과학적 탐구 능력이 향상된다고 하였다(장명희, 2012).

요리활동은 언어발달 측면에서 교육적 가치를 지니고 있다. 홍연홍(2009)는 구체적인 체험활동인 요리활동은 표현어휘 수의 증가, 문장을 구성할 수 있는 능력, 자신의 생각이나 느낌을 풍부하고 다양한 언어로 표현할 수 있는 기회를 제공하는 효과적인 활동이라고 하였다. 또한 요리활동을 하면서 조리과정을 직접 체험 해 보고 또래와의 활발한 상호작용을 통해 자신의 생각이나 느낌을 말 할 수 있는 기회를 통해 말하기 능력과 그림과 문장으로 된 요리 순서 표를 통해 유아들이 요리도구나 기기, 재료들을 실제 사물과 연결해 봄으로써 도구의 명칭과 쓰임에 대해 알아보고, 작은 요리책 만들기를 하면서 글자 쓰기에 관심을 가지며, 그림과 함께 글자로 자신의 느낌이나 생각을 표현 표현을 통해 읽기와 쓰기에 대한 기술을 향상시킨다(원경미, 2005).

요리활동은 창의성 발달 측면에서도 교육적 가치를 지닌다. 김정희(2012)는 요리활동의 과정을 통해 주변에서 흔히 볼 수 있는 재료를 사용하여 다양한 변화를 시도 해보고 어떻게 될 것인지 등에 상상하여 예측해보

는 활동을 시도해봄으로써 창의성을 발달시킨다고 하였고, 이정임(2010)은 통합적 요리활동은 지식, 기술, 태도에 관련된 경험을 함으로써 사고가 확장되며, 다양한 경험을 할 수 있어 창의성 개발에 효과적이라고 하였다.

요리활동은 사회·정서적 발달 측면에서 교육적 가치를 지니고 있다. 오영희(2001)는 요리활동을 통해서 유아의 내적 통제력, 성취동기, 안정감, 다른 유아와의 상호작용과 같이 사회·정서적인 면에서 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 또한 요리를 하는 과정에서 유아들은 자신의 생각과 경험을 표현하고, 서로 경청해주며 공감해줌으로써 자신과 타인에 대한 인식과 정서능력에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다(이미향, 2014).

요리활동의 교육적 가치에 대한 내용을 종합해보면, 요리활동은 유아들에게 감각적이고 실제적인 경험을 제공하며 요리하기 과정을 통해 수·과학, 언어, 창의성, 사회·정서발달을 도모하고 모든 영역이 통합된 교육과정으로 유아에게 매우 효과적이고 흥미 있는 활동이라 할 수 있다. 그러므로 요리활동은 유아들의 전인적 발달을 도모하는 교육적 가치가 있는 활동이라고 볼 수 있다.

### 3. 일상적 스트레스

#### 1) 스트레스의 개념

스트레스(stress)라는 말의 어원은 라틴어의 ‘stringer’ 로써 ‘팽팽하게 죄다’에서 유래된 개념(Ivancevich & Matteson, 1980)으로 스트레스의 의미는 시대와 변천에 따라 다르게 사용되어 왔다. 17세기에는 고난, 역경, 혹은 고통의 의미로 쓰였으며, 18세기~19세기에는 한 개인의 신체나 정신에 대한 압박, 긴장 또는 힘든 노력을 나타내는 말로 사용되었다(주현

정, 2002, 재인용). 19세기 말에서 20세기 초에는 의학과 생물학 분야에서 스트레스와 긴장이 질병의 원인으로 작용한다는 주장이 있었고, 그 후 Selye(1974)가 의학과 생리학 분야에서 스트레스의 개념을 최초로 제시한 이래 사회심리학 분야에까지 확대되어 스트레스에 대한 개념이 다양하게 제시되었다(유진경, 2012).

Selye(1974)는 스트레스란 “어떤 요구에 대한 신체의 비특정적 반응”이라고 정의하였으며, 이정미(1996)는 스트레스란 개인에게 부과되는 요구가 즐거운 것인지 그렇지 않은지에 관계없이 요구에 대해 나타나는 보편적인 신체적 반응이라고 하였다.

이러한 스트레스를 Lazarus와 Folkman(1984)는 세 가지 관점으로 구분하였는데, 즉 자극으로서의 스트레스, 반응으로서의 스트레스, 상호작용으로서의 스트레스이다(김혜진, 2010. 재인용).

첫째, 자극으로서의 스트레스란 스트레스를 외부적 자극 사건으로 보는 관점이다. 이는 홍수, 지진, 태풍 또는 전쟁과 같은 자연적 재해를 경험하거나 이혼, 가족원의 죽음, 실직 등과 같은 환경 속의 사건에 중점을 둔다. 이 관점에서는 개인은 스트레스에 대해 반응적인 존재이며, 스트레스의 영향을 그대로 다 받는다고 전제하지만, 개인에 따라서 동일한 사건도 다르게 지각할 수 있다는 가능성을 고려하지 않은 점이다.

둘째, 반응으로서의 스트레스란 스트레스를 내적·외적 자극에 대응하는 개인의 반응으로 보는 관점이다. 이는 상황에 따라 다르게 반응할 수 있는 개인에 의해 스트레스가 결정된다.

셋째, 상호작용으로서의 스트레스란 스트레스를 환경과 개인의 복잡하고 역동적인 상호작용으로 보고 개인의 능동적인 심리과정에 초점을 두는 관점이다. 이는 스트레스를 일으키는 자극이 있더라도 개인의 성격, 인지와 지각, 생리적 특징 또한 환경의 중요한 일부분이 됨으로써 반응에 영향을 미

친다고 보았다. 이러한 상호작용 지향적인 이론에 입각하여 개인이 인지적 평가과정을 통하여 사건의 의미를 주관적으로 평가하고 그 평가에 따라 정서적인 반응이 달라지므로 사건의 중요성에 대한 개인의 지각이 스트레스를 예언하는데 가장 중요한 요소가 된다고 하였다.

이상에서 살펴본 바와 같이 스트레스는 자극이나 반응으로써만 설명되는 것이 아니라 개인과 환경과의 역동적 상호작용 관계로 보는 관점에서 스트레스를 개인의 신체적, 심리적 안정 상태를 위태롭게 하는 환경적 자극 조건인 동시에 개인 자신의 특성이 스트레스 반응을 중재할 수 있고 정서적인 면까지 영향을 미칠 수 있다는 상호작용 지향적인 관점으로 정의할 수 있다.

## 2) 유아의 일상적 스트레스 요인

현대의 유아를 쫓기는 세대로 표현하면서 스트레스는 성인들만 경험하는 것이 아니며 유아도 성인과 마찬가지로 스트레스에 노출되어 있고, 과거의 유아들보다 다양하고 빈번한 스트레스를 경험하고 있다(Elkind, 1984).

O' Brien(1988)은 현대 유아들이 보다 많은 스트레스를 경험하는 이유를 다음의 4가지로 지적하고 있다. 첫째, 급속한 사회 변화로 부모가 받은 스트레스가 그대로 유아에게 이어져 스트레스를 받는다. 둘째, 유아들에게 부모를 만족시켜야한다는 성취에 대한 압력이 증가하였다. 셋째, 교육기관이나 여러 활동에서 경쟁을 유도하며 유아들의 경쟁적인 태도가 요구되고 있다. 넷째, 유아들의 삶 속에서 미래에 대한 불확실성과 두려움이 증가하였다. 특히 성공을 강조하는 사회일수록 스트레스는 생애 초기부터 시작되기 때문에 스트레스로 인한 해로운 영향이 나타날 수 있다고 밝히고 있다.

유아의 스트레스는 자극의 강도에 따라 중대한 생애 사건과 일상적 스트

레스로 나눌 수 있는데, 중대한 스트레스는 부모의 이혼이나 사망, 질병, 천재지변, 학대 등이 해당되고, 일상적 스트레스는 유아가 일상생활 속에서 흔하게 경험하는 기분 나쁨, 속상함, 슬픔, 놀라움 등이 해당된다(Band & Weisz, 1988).

Lazarus와 Folkman(1984)는 일상적 스트레스에 대해 일상생활 속에서 경험하는 사소하지만 부담스러운 일들로서 성가시거나 좌절감이나 긴장감을 유발시키는 상태라고 하였다. 주요 생활사건 즉, 사건적인 경험 중심의 스트레스보다는 일상적인 문제로 인해 누적된 스트레스가 심리적 건강을 더 잘 예측한다는 견해를 제시하였다. 일상적 문제는 극적이지는 않지만 반복적으로 발생하므로 이를 지각함으로써 심신의 건강에 미치는 영향이 크기 때문에 적응과 건강 면에서는 일상생활의 스트레스가 더 중요한 것으로 지적되고 있다(엄현경, 1998. 재인용). 이와 관련해 유아의 일상적 스트레스에 영향을 주는 연구가 다양하게 이루어졌는데, 유아의 일상적 스트레스에 영향을 미치는 요인에 대한 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

유아의 일상적 스트레스의 유아 성별과 관련한 선행연구를 살펴보면 류현숙(2001)의 연구에서 유아의 성별에 따라 스트레스 행동에 차이가 있는지 알아본 결과 전체적인 스트레스 행동이 여아보다 남아에게서 더 많이 나타났다. 정혜경(2008)의 연구에서 성별에 따른 유아의 스트레스 행동에서 남아가 유아보다 스트레스 행동이 많은 것으로 나타났다.

유아의 일상적 스트레스의 유아 연령과 관련한 선행연구를 살펴보면 정혜경(2008)의 연구에서 유아의 연령에 따라 유아의 스트레스 행동에 차이를 알아본 결과 만 5세 유아보다 만 4세의 중일반 유아가 가장 높은 스트레스 행동을 나타내는 것으로 나타났다.

유아의 일상적 스트레스의 유아 기질과 관련한 선행연구를 살펴보면 조소진(2003)의 연구에서는 어머니가 지각한 유아의 기질에 따라 유아 스트레

스 행동에 차이를 알아본 결과 약한 자극에 민감하고 강하게 반응하는 유아일수록 불안·좌절감을 경험하고 자존감이 상함을 경험할 때 스트레스를 많이 받는 것으로 나타났다. 김승희(2004)의 연구에서 유아 기질과 유아의 일상적 스트레스와의 관계를 살펴본 결과 활동성이 높은 유아가 비난·공격적 상황에서의 스트레스 정도가 높았고, 긍정적인 기분이 적은 유아일수록 불안·좌절감 경험 상황에서 받는 스트레스가 높게 나타났다.

유아의 일상적 스트레스의 가정환경과 관련한 선행연구를 살펴보면 류현숙(2001)의 연구에서 어머니의 취업여부에 따라 유아의 스트레스는 행동에 차이가 있는지 알아본 결과 유아의 스트레스는 어머니가 직업이 있는 유아가 어머니가 직업을 가지고 있는 않은 유아보다 스트레스를 더 받는 것으로 나타났다. 주현정(2002)의 연구에서 유아-어머니 애착 유형에 따라 유아의 스트레스 정도의 차이를 알아본 결과 불안 회피 애착집단이 안정 애착집단보다 일상생활 속에서 스트레스를 더 많이 받는 것으로 나타났다. 김승희(2004)의 연구에서 어머니의 취업여부에 따라 유아의 일상적 스트레스에 영향을 미치는지 알아본 결과 취업모의 유아가 비취업모의 유아에 비해 스트레스 정도가 높은 것으로 나타났다.

유아의 일상적 스트레스의 기관환경과 관련한 선행연구를 살펴보면 안라리(1995)는 유아교육기관의 질에 따라 유아의 스트레스 행동에 차이가 있는지 알아본 결과, 교육의 질이 낮은 유아교육기관의 집단이 질이 높은 유아교육기관의 집단보다 소극적 스트레스 행동, 타인에 대한 적극적 스트레스 행동, 물체에 대한 적극적 스트레스 행동이 많은 것으로 나타났다. 오경미(2002)의 연구에서 유치원의 운영시간에 따라 유아의 스트레스 행동에 차이가 있는지 알아 본 결과 종일반에 다니는 유아가 반일반에 다니는 유아보다 스트레스 전체 행동이 높게 나타났다. 진성아(2006)의 연구에서 재원기간에 따른 유아의 스트레스 행동의 차이를 알아본 결과 재원기간이 1년

이하와 2년 이상인 경우 1~2년에 비해 스트레스 행동이 많은 것으로 나타났다. 정혜경(2008)의 연구에서는 운영시간의 유형에 따라 종일반의 유아가 반일반의 유아보다 스트레스 행동이 많은 것으로 나타났다.

이상의 내용을 종합해 보면 유아가 일상생활 속에서 받게 되는 스트레스는 새로운 환경에 적응하는 중에 발생하는 요인으로 개인의 신체적, 정신적 발달에 부정적인 영향을 초래하게 됨을 알 수 있다. 따라서 스트레스를 잘 대처하고 조절하는 방법을 익힐 수 있도록 기회를 제공해야 한다.

#### 4. 정서지능

##### 1) 정서지능의 개념

정서지능이라는 용어는 1990년 Mayer와 Salovey에 의해 처음으로 사용되었다. 이들은 정서지능을 “자신과 타인의 정서를 점검하고 변별하며 자신의 사고와 행위를 유도하는 데 그런 정보를 이용하는 능력”이라고 정의하였다(정옥분 외, 2007, 재인용). Goleman(1995)은 ‘인간에게는 두 가지 뇌, 즉 두 가지 마음이 있다. 이것은 두 가지 지능을 의미하는 것으로 이성적인 지능과 정서적인 지능을 일컫는다. 인간이 어떻게 살아가야 하는가가 이 두 가지에 의해서 결정되며 두 마음은 서로 상호작용 한다’라고 주장함으로써 정서지능이라는 용어를 사용하였으며, 정서지능의 개념을 자신의 정서 상태를 인식하고 이를 조정 및 통제할 수 있으며, 타인의 정서 상태를 파악하여 대인관계를 원만하게 유지할 수 있는 능력으로 정의하였다.

Gardner(1983)는 자신의 다중지능이론에서 삶의 성공에 영향을 미치는 단일지능은 존재하지 않으며, 8가지 요인으로 구성된다는 다중지능이론(multiple intelligence)을 제안하였다. 그는 8가지 지능의 구성요소 가운데

하나인 개인지능이 바로 정서지능과 관련이 있음을 시사하고 있다. 개인지능의 하위요소에는 개인내 지능과 개인간 지능을 말한다. 개인내 지능은 자신의 감정에 접근할 수 있는 능력 즉, 자신의 감정을 규명, 명명, 구분하고 이를 상징적으로 표현할 수 있는 능력을 의미하며, 개인간 지능은 타인의 기분이나 의도, 욕구를 구분할 수 있는 능력을 의미한다고 하였다.

이병래(1997)는 정서지능이란 자신의 정서를 잘 인식하고 적절하게 조절할 수 있는 능력과 공감을 통하여 타인의 정서를 인식하고 적절하게 조절할 수 있는 능력이라고 정의하였다. 또한 김경희(1998)는 정서지능이란 자신에게 일어나는 정서를 명확하게 인식하고, 자신의 감정과 충동을 억제할 수 있는 능력, 유아 스스로 성취를 위해 노력하며 실패하더라도 큰 만족을 과 성취를 위해 노력하는 능력, 타인의 감정 상태를 인식하고 이해하여 적절하게 반응하는 능력, 교사에게 친근감을 표현하고 긍정적인 상호작용을 할 수 있는 능력, 또래와 쉽게 사귀고 어울릴 수 있는 능력이라고 주장하였다.

문용린과 박윤정(2005)은 정서지능이란 일반적인 감수성만을 의미하는 것이 아니라, 다양한 상황 속에서 발생할 수 있는 자신과 타인의 정서를 능숙하게 처리하고 대인관계의 문제에 적응하여 효과적인 해결방법을 찾아내는 능력이라 정의하였다.

정서지능에서 말하는 지능의 의미는 지능의 세 가지 하위요소를 통해서도 찾아볼 수 있다. 그 세 가지는 공간-수행 지능, 언어-명제 지능, 사회지능을 말하는 것으로 그 중 사회지능이 바로 정서지능과 직접적으로 연결되는 개념으로써 사회지능은 인간관계를 맺는 기술과 관련이 있으며 사회지능에서 지능은 정서지능에서 말하는 지능과 동일한 개념이다(Mayer & Salovey, 1997). 초기에는 사회지능을 ‘사람들을 이해하고 관리하는 능력’이라고 규정하였다. 그런데 이 사회지능이 내부로 향할 수도 있다는 점을 고려해서 ‘자신을 이해하고 관리하는 능력’을 포함시켜 확장하였다.

또 하나의 개념은 정서(emotion)다. 정서는 여러 가지 차원에서 논의되고 있기 때문에 학자들 사이에서도 일치되는 정의를 발견하기는 어렵다. 실제로 오랫동안 정서는 무질서하고 비합리적이며 정신활동을 방해하는 반응이라고 설명되어왔으며, 지능과 대조되는 개념으로 인식되어왔다(김유미, 2005). 그러나 정서지능에서 함의하고 있는 정서는 구조화된 반응으로 흔히 내부 또는 외부에서 일어나는 사건에 대한 반응으로 나타나며, 이때 사건은 각 개인에게 긍정적이거나 부정적인으로 나타난다(Mayer & Salovey, 1990). 이러한 정서가 사고에 방해가 될 수도 있지만 일반적으로 정서지능에서 말하는 ‘정서’는 인간의 사고와 인지 과정에 도움을 주거나 촉진시켜 주는 측면에 초점을 두고 있다. 또한 정서지능에 함의되어 있는 ‘정서’는 정서가 사고를 지능적으로 활성화시킨다는 점과 정서에는 사람과 세계 간의 관계에 대한 지식이 담겨 있음을 가정하고 있다(곽윤정, 1997).

이상에서 살펴본 바와 같이 정서지능은 유아가 자신의 정서를 인식하고 적절히 표현하며, 상황에 따라 감정과 정서를 조절할 줄 아는 능력으로 타인과 적절한 관계를 맺고 환경에 적응하는데 도움을 주는 인간 정서에 관한 모든 능력이라고 볼 수 있다.

## 2) 정서지능 발달에 영향을 주는 요인

EQ(Emotional Quotient)라는 용어는 Goleman(1995)에 의해 대중들에게 전파되면서 정서지능에 대한 관심이 높아졌다. Mayer & Salovey(1990)는 정서지능은 학교생활이나 인생에서 성공을 예측하는 데에 IQ(Intelligence Quotient)보다 더 중요한 변수로 받아들여지고 있으며, 학업성취나 직장에서 업무를 성공적으로 수행하는 능력에도 정서지능은 중

요한 역할을 한다(정옥분 외, 2007, 재인용)고 하였다. 이러한 정서지능의 중요성에 대한 인식이 확산되면서 정서지능에 영향을 주는 연구가 다각도로 이루어졌다. 유아의 정서지능은 유아의 개인 내적 요인과 대인관계와 관련하여 연구되었는데, 개인 내적인 요인으로는 유아의 성별, 연령, 기질, 애착, 사회적 능력 등이 있고 대인관계 요인으로는 부모, 가족, 또래 등이 있다. 이러한 요인이 정서지능에 미치는 영향을 살펴보면 다음과 같다.

정서지능 발달에서의 유아의 성별과 관련한 선행연구를 살펴보면 송하나(2008)의 연구에서 유아의 성별에 따라 정서이해 능력의 차이를 알아본 결과 여아가 남아보다 정서이해 능력이 더 높게 나타났다. 김현선(2011)의 연구에서는 유아의 성별에 따른 정서능력의 차이를 살펴본 결과 여아가 남아보다 자신과 타인에 대한 정서를 잘 이해하며, 정서를 효과적으로 조절하고 어휘력이 뛰어나 표현을 잘하는 등 전반적인 정서능력이 높은 것으로 나타났다.

정서지능 발달에서의 유아의 연령과 관련한 선행연구를 살펴보면 박화윤·안라리(2006)의 연구에서는 연령이 증가함에 따라 자신의 정서를 조절하는 능력도 높아져서 정서를 유발하는 상황에 처했을 때 울거나 가만히 있는 소극적인 태도보다는 적극적으로 상황을 바꾸려는 방법을 많이 시도하는 것으로 나타났다. 성하숙(2007)의 연구에서 유아의 연령에 따른 어머니가 평가한 유아의 정서지능은 전체적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

정서지능 발달에서의 유아의 기질과 관련한 선행연구를 살펴보면 홍혜란(2008)의 연구에서 기질 중 위험회피 성향이 높은 유아일수록 적절한 정서 표현을 잘 하지 못하는 반면, 사회적 민감성이 높은 유아일수록 정서어휘가 풍부해서 정서지능 전체 점수가 높은 것으로 나타났다. 박유정(2008)의 연구에서는 반응성 기질과 적응성 기질은 정서지능과 관련이 높은 것으로 나

타났으며, 특히 유아의 감정에 반응하는 어머니의 양육방식이 잘 이루어질수록 정서지능이 높게 나타났다.

정서지능 발달에서의 양육자와의 애착관계와 관련한 선행연구를 살펴보면 송하나(2008)의 연구에서 유아의 애착 안정성에 따라 정서이해력에서 차이를 보였는데, 안정애착 유아가 불안정애착 유아보다 정서인식 능력이 더 높은 것으로 나타났다. 이은숙(2009)의 연구에서는 안정애착과 정서지능과의 관계를 알아본 결과 안정애착을 형성할수록 자신의 감정을 적절히 변화시키고 조절할 수 있으며, 타인의 정서적 개입에 긍정적으로 반응하고 조절하는 것으로 나타났다.

정서지능 발달에서의 유아의 사회적 능력과 관련한 선행연구를 살펴보면 이지현(2006)의 연구에서 유아의 또래유능성과 정서능력과의 차이를 알아본 결과 또래유능성이 높은 유아가 정서능력도 높은 것으로 나타났다. 홍혜란(2008)의 연구에서는 친사회적 행동을 많이 하는 유아일수록 정서지능도 높게 나타났다.

정서지능 발달에서의 부모, 가족, 또래와의 대인관계와 관련한 선행연구를 살펴보면 김수영·정정희(2003)의 연구에서는 또래 중 인기아는 정서지능의 모든 하위요인에서 점수가 높은 것으로 나타났다. 김웅자(2004)의 연구에서 유아에 대한 민감성을 토대로 감정이입적 의사소통을 함으로써 유아의 눈높이에 맞추어 공감을 해주는 부모일수록 유아의 정서지능이 높은 것으로 나타났다. 정미숙(2005)의 연구에서 정서지능발달과 부모의 양육태도의 관계를 알아본 결과 애정적인 분위기에서 자란 유아는 부모에 대한 신뢰의 성장과 일반화 되어 남을 사랑하고, 수용할 수 있는 능력이 높아지는 것으로 나타났다. 이임순(2008)의 연구에서 가족 상호작용 유형과 유아의 자기조절능력과의 관계를 알아본 결과 가족의 응집성과 적응성 수준이 높을수록 유아의 자기평가, 자기 결정, 행동억제, 정서성에서 높은 점수를 나타냈다.

이상의 내용을 종합해 보면 정서지능의 발달에는 유아의 개인 내적인 요인도 중요하지만 유아를 둘러싼 외적 환경 역시 중요함을 알 수 있다. 즉, 타인과 함께 하는 요리 활동은 교사나 또래와의 상호작용 기회를 통하여 협동심, 독립심, 인내심 등과 같은 정서지능에 어떠한 영향을 미치는지 알아보는 것은 의미 있는 일이라고 본다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구는 서울 지역 D구에 위치한 C초등학교병설유치원과 D초등학교병설유치원에 재원 중인 만 5세 오후 재편성 방과후 과정반 유아 40명을 대상으로 하였다. 두 학급 중 한 학급 20명은 실험집단으로, 다른 학급 20명은 비교집단으로 편성하였다. 두 집단은 지역 여건, 부모의 사회경제적 수준과 유치원의 인적·물리적 환경이 비슷하였다. 연구대상 유아의 일반적인 배경은 다음 표 1과 같다.

<표 1> 연구대상 유아의 일반적 배경

구 분	유아의 수(명)			평균월령
	남	여	계	
실험집단	9	11	20	70.3
비교집단	10	10	20	70.5

#### 2. 연구 도구

본 연구에서 사용된 유아의 일상적 스트레스 검사도구와 정서지능 검사도구는 다음과 같다.

1) 유아의 일상적 스트레스 검사도구

유아의 일상적 스트레스를 알아보기 위하여 염현경(1998)이 개발한 유아의 일상적 스트레스 검사도구(Korea Preschool Daily Stress Scale: KPDSS)를 사용하였다. 이 척도는 만 3~6세의 유아를 대상으로 일상적 스트레스를 측정할 수 있도록 제작되었다.

본 척도는 개별검사용으로 제작되었으며, 검사 도구는 질문지와 스트레스 상황을 구체적으로 제시해 줄 수 있는 그림카드 그리고 스트레스 정도를 표시할 수 있도록 원 크기가 다르게 그려진 평정 그림 자료 등 3가지로 구성되어 있다.

검사문항은 총 23문항으로 이루어져 있고 각 문항은 스트레스를 받지 않음이 0점, 스트레스를 조금 받음이 1점, 스트레스 보통 받음이 2점, 스트레스를 많이 받음이 3점으로 계산되는 4단계 Likert식 척도로 구성되어 있다. 따라서 총점의 범위는 0점에서 69점까지이며, 점수가 높을수록 유아의 일상적 스트레스가 높음을 의미한다.

하위 영역으로는 비난·공격적 상황에 접함, 불안·좌절감을 경험함, 자존감이 상함 등의 3가지 상황으로 구성되어 있으며 유아의 일상적 스트레스 검사 도구의 척도 구성과 신뢰도는 표 2와 같다.

<표 2> 유아의 일상적 스트레스 검사 문항 내용

하위 영역	문항 내용	문항수	문항 번호	Cronbach's $\alpha$
비난·공격적 상황	· 친구와 싸우거나 부모에게 혼날 때	5	6, 8, 9, 10, 23	.69
불안·좌절	· 원하는 일을 하지 못할 때	12	1, 2, 3, 5,	.75

감 상황	· 친구 또는 부모와 제대로 교감하지 못할 때 · 혼자 있을 때	7, 11, 12, 13,19, 20, 21, 22		
자존감이 상함	· 친구들과 어울리지 못 하거 나 친구보다 잘못할 때 · 부모에게 칭찬받지 못 하거 나 친구나 형제와 비교될 때 · 선생님에 사랑받지 못할 때	4, 14, 6 15, 16, 17, 18		.72
전체		23		.81

## 2) 유아의 정서지능 평가도구

유아의 정서지능을 검사하기 위하여 Goleman(1995)과 Mayer& Salovey(1990;1997)의 문헌을 토대로 김경희(1998)가 타당화 검증을 거쳐 개발한 ‘교사용 유아 정서지능 평정 척도’를 사용하였다. 이 도구는 유아가 자신과 타인에게 보이는 정서 상태에 대한 지각과 이러한 지각을 표현하는 방식, 정서를 조절하고 생산적 활동에 정서를 이용할 수 있는 능력을 측정하기 위한 도구이다. 교사용 유아 정서지능 척도는 자기정서의 인식 및 표현 9개 문항, 감정 조절 및 충동억제 9개 문항, 자기정서 이용 12개 문항, 타인정서의 인식 및 배려 10개 문항, 또래와의 관계 5개 문항, 교사와의 관계 5개 문항으로 총 50개 문항으로 구성되었다.

검사도구의 채점방법은 교사가 방과후과정의 하루일과 속에서 유아의 행동을 관찰하여 기록하도록 되었는데 각 문항별로 ‘전혀 그렇지 않다’에서 ‘매우 그렇다’ 까지 5점 척도로 평정하며, 점수가 높을수록 정서 지능이 높음을 의미한다. 유아 정서지능 평정척도 하위요인별 문항 구성 내용은 표 3과 같다.

<표 3> 유아 정서지능 평정척도 하위요인별 문항 내용

하위 영역	문항 내용	문항수	문항 번호	Cronbach's $\alpha$
자기정서의 인식 및 표현	· 자신의 정서를 인식하고 이를 상황에 맞게 적절히 표현한다.	9	1,2,3,4,5,6,7,8,9	.72
감정 조절 및 충동 억제	· 자신의 감정을 조절할 수 있으며 충동, 분노를 억제한다.	9	11,12,13,14,15,16,17,20,21	.76
자기정서이용	· 자율적이며 성취를 위해 동기화하고 인내심을 갖는다.	12	18,19,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31	.73
타인 정서의 인식 및 배려	· 타인의 정서를 인식하고 그에 따라 배려할 수 있다.	10	32,33,34,35,36,37,38,39,44,48	.74
또래와의 관계	· 또래와 원만하고 바람직한 관계를 맺는다.	5	45,46,47,49,50	.76
교사와의 관계	· 교사와 원만하고 바람직한 관계를 맺는다.	5	10,40,41,42,43	.78
정서지능		50		.82

### 3. 연구 절차

본 연구의 과정은 2015년 4월 28일부터 2015년 8월 26일까지 총 18주로 진행하였으며, 2주간의 예비 검사 및 실험과 사전 검사, 14주간의 실험 처치 활동, 2주간의 사후 검사의 순으로 진행하였다.

#### 1) 예비검사

예비검사는 2015년 4월 28일부터 4월 29일까지 2일간 실험집단과 비교 집단 대상인 초등학교병설유치원과 사회경제적 배경이 비슷한 서울시에 위치한 S초등학교병설유치원의 만 5세 오후 재편성 방과후 과정반 유아 10명을 대상으로 실시하였다. 검사는 유치원 교실에서 유아교육을 전공한 교사 1인과 함께 실시하였으며, 예비검사를 통해 검사도구의 적절성에 대해 알아보았다.

## 2) 예비실험

본 실험에 들어가기 전 요리활동의 적절성과 소요시간 등을 파악하기 위해 예비실험을 실시하였다. 예비실험에 참여한 유아는 S초등학교병설유치원의 만 5세 방과후 과정반 유아이며 성별, 개월 수에 관계없이 임의로 선정하였고, 2015년 4월 29일에 1회 실시하였다.

## 3) 사전검사

사전 검사는 2015년 4월 30일부터 5월 8일까지 6일간 실험집단과 비교 집단을 대상으로 일상적 스트레스와 정서지능을 알아보기 위해 실시하였다. 유아의 일상적 스트레스 검사는 자유선택활동 시간에 조용한 교실에서 연구자가 개별적으로 검사를 하였다. 정서지능 검사는 실험집단과 비교집단의 방과후 과정반 교사와 연구자가 자유선택활동 시간이나 수업시간에 유아를 관찰한 결과를 체크리스트에 기록하는 방법으로 검사 방법을 숙지하여 질문지에 평정하도록 하였다. 실험집단과 비교집단 간의 일상적 스트레스와 정서지능 검사의 동질성을 확보하기 위해 사전검사 결과를 사용하여 집단 간

평균차이에 대한 *t*검증을 실시하였다.

#### 4) 실험처치

##### (1) 요리활동 선정

요리활동 선정은 요리활동과 관련된 문헌(김계자, 2001; 덕성여자대학교 부속유치원, 1997; 오영희, 2000, 2002), 유치원 급식·간식 식단 및 요리 활동자료(교육인적자원부, 2004)와 요리활동 프로그램과 관련된 선행연구(김정은, 2012; 김지현, 2015; 이미향, 2014)를 토대로 선정하였다. 위의 문헌들에 제시되어 있는 요리활동 70여 종류 중에서 유아들이 요리에 대한 흥미와 관심을 가질 수 있도록 하기 위한 기준은 다음과 같다. 첫째, 유아들이 직접 손으로 으깨고, 문치는 등의 요리활동을 선정하였다. 이는 손끝에 느껴지는 부드러운 촉감은 쾌감과 친근감으로 마음의 억압과 갈등을 해소시켜 주며, 마음껏 치고 두들기고 주무르는 과정에서 부정적인 에너지가 긍정적인 방법으로 분출된다고 한 박신하(2015)의 연구를 참고하였다. 둘째, 방과후 과정반의 생활주제를 고려하여 14가지의 요리활동을 선정하였다. 셋째, 선정된 요리활동은 방과후 과정반 교사 및 교육경력 6년의 동료교사 및 지도교수의 검토를 받은 후 최종적으로 선정하였다. 이와 같은 과정을 거쳐 선정된 실험집단의 요리활동 내용은 표 4와 같다.

<표 4> 실험처치에 활용할 요리활동 내용

순서	생활 주제	요리명	요리 형태	요리 재료	요리 도구
1회	나와 가족 우리 동네	식빵 얼굴 꾸미기	바르기 엮기	식빵, 여러 가지 스낵, 건포도, 시럽	개인접시, 과자 담을 쟁반

2회		핫케이크	섞기 젓기 뒤집기	핫케이크가루, 달걀, 우유, 시럽	오목한 볼, 거품기, 후라이팬, 뒤집게, 핫플레이트
3회		썩 떡 만들기	반죽하기 찌기	썩, 쌀가루, 소금, 따뜻한 물	찜기, 오목한 볼, 비커, 종이호일
4회	동식물과 자연	참치마요 주먹밥	찜기 버무리기 몽치기	쌀, 참기름, 소금, 참치 캔, 마요네즈, 구운 김	전기밥솥, 주걱, 쟁반, 오목한 볼
5회		바나나우유	썰기 갈기	바나나, 우유	빵 칼, 도마, 믹서기, 컵
6회		고구마 경단	삶기 으깨기 몽치기	고구마, 꿀, 카스텔라	투명냄비, 핫플레이트, 채반, 쟁반, 오목한 볼
7회		동물모양과자	반죽하기 찍기 굽기	밀가루, 베이킹파우더, 달걀, 우유, 소금	동물모양 찍기 틀, 밀대, 오븐용 그릇, 오븐
8회		새싹 버거	바르기 얹기	모닝빵, 새싹, 썸, 치즈, 햄	손가락, 개인접시
9회	건강과 안전	만두 빗기	반죽하기 빗기 찌기	당면, 부추, 밀가루, 소금, 간장	찜기, 종이호일, 오목한 볼, 손가락, 밀대
10회		으깬 감자 샐러드	삶기 으깨기 버무리기	감자, 여러 가지 야채, 소금, 마요네즈	오목한 볼, 핫플레이트, 도마와 칼, 투명냄비
11회		두부과자	으깨기 굽기	두부, 밀가루, 달걀, 설탕, 베이킹파우더	밀대, 오목한 볼, 베보자기, 오븐
12회		떡 경단	반죽하기	찹쌀가루,	핫플레이트,

회			끓이기	검은깨, 소금, 설탕, 따뜻한 물	투명냄비, 오목한 볼, 채반
13회	여름	색깔 수제비	반죽하기 뜯기 끓이기	건어물 팩, 양파, 밀가루, 애호박, 소금, 수수가루	투명냄비, 핫플레이트, 빵칼, 도마, 오목한 볼
14회		포도잼	으깨기 끓이기	포도, 설탕	오목한 볼, 주걱, 핫플레이트, 투명냄비, 비커

## (2) 요리활동 진행과정

본 연구는 요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스와 정서지능에 미치는 영향을 알아보기 위해 2015년 5월 13일부터 2015년 8월 13일까지 14주에 걸쳐 주 1회씩 총 14회 실시하였다. 요리활동은 매주 수요일과 목요일 자유선택시간활동 시간에 실시하고 모둠의 크기는 3개의 소그룹(6~7명)으로 구성하였으며, 한 집단이 요리활동을 실시하는 동안 나머지 유아들은 보조교사의 지도하에 자유선택활동을 하였다. 활동시간은 각 요리마다 다양하나 한 그룹 당 30~50분 정도 소요되었다.

요리활동은 순서에 따라 사전활동, 본 활동, 사후활동의 단계로 진행하였다.

사전활동은 수요일에 이루어졌으며, 활동방법으로는 요리활동 알아보기(요리재료 및 도구 소개, 사용법, 주의점) 모듬, 역할정하기 등의 활동을 하였다. 활동을 실시하는 기간에는 요리활동에 쓰이는 실제 요리도구를 역할영역에 비치하여 유아들이 요리도구에 익숙해지도록 하였다.

본 활동은 목요일에 진행하며 직접 요리에 참여하는 시간이다. 요리의 순서도를 보면서 재료를 살피고, 요리활동을 하였다. 활동 후 정리정돈을 하고

간식 먹는 책상으로 옮겨가서 만든 요리를 간식으로 먹었다.

사후활동은 요리시간에 경험했던 유아의 생각, 느낌, 아이디어 등을 나누는 평가를 하였다.

실험기간 중 비교집단은 방과후 과정반 누리과정의 생활주제를 14주 동안 진행하였다. 실험집단과 비교집단의 일과운영은 표 5와 같으며 요리활동 프로그램의 예는 표 6과 같다.

<표 5> 실험집단과 비교집단의 일과운영

실험집단				비교집단	
수요일		목요일		07:00~08:50	등원 및 자유선택활동
07:00~08:50	등원 및 자유선택활동	07:00~08:50	등원 및 자유선택활동		
08:50~09:00	화장실 가기 및 교육과정반으로 이동	08:50~09:00	화장실 가기 및 교육과정반으로 이동	09:00~13:30	교육과정반 수업
09:00~13:30	교육과정반 수업	09:00~13:30	교육과정반 수업	13:30~14:20	휴식 및 낮잠
13:30~14:20	휴식 및 낮잠	13:30~14:20	휴식 및 낮잠	14:20~15:00	대그룹 활동
14:20~15:00	대그룹 활동 (요리활동 관련)	14:20~14:30	손씻기 및 요리활동 준비	15:00~15:30	간식
15:00~15:30	간식	14:30~16:00	요리활동 (1~3모듬)	15:30~16:30	놀이계획 및 실내 자유선택활동
15:30~16:30	놀이계획 및 실내 자유선택활동				

16:30~ 17:20	실외 자유선택활동	16:00~ 16:30	간식	16:30~17:20	실외 자유선택활동
		16:30~ 17:00	정리정돈 및 요리평가		
17:20~ 20:00	자유선택활동 및 개별귀가	17:00~ 20:00	실외활동, 자유선택활동 및 개별귀가	17:20~20:00	자유선택활동 및 개별귀가

<표 6> 요리활동 프로그램의 예

활동 명	으깬 감자 샐러드	생활주제	건강과 안전
대상	만 5세	집단크기	소집단(6~7명)
활동날짜	7월 15일(수), 16일(목)	횟 수	10회
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>·감자를 이용한 새로운 음식에 대해 안다.</li> <li>·삶고 으깨는 과정을 통해 감자의 변화를 안다.</li> <li>·으깨는 활동을 즐겨한다.</li> <li>·요리도구를 안전하게 사용한다.</li> </ul>		
요리도구	오목한 볼, 주걱, 도마, 빵 칼		
요리재료	감자, 소금, 계란, 파프리카, 오이, 마요네즈, 소금, 스위트콘		
활동과정	활동내용		
사전 활동	요리활동 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>·요리 활동 명을 소개한다.</li> <li>T: 오늘 요리에 들어갈 재료를 알아 맞춰보자.</li> <li>T: 야채 종류 중 하나입니다.</li> <li>T: 두 글자입니다.</li> <li>T: 모양은 둥근모양입니다.</li> <li>T: 색깔은 황토색입니다.</li> <li>T: 정답은 감자입니다. 감자를 이용해서 무슨 요리를 만들 수 있을까?</li> <li>T: 이번에 만들어 볼 요리는 감자 샐러드입니다.</li> <li>·요리순서도를 보면서 요리방법을 알아본다.</li> <li>T: 요리순서도를 살펴보자.</li> <li>T: 감자 샐러드 만들기 요리방법에 대해 알아보자.</li> </ul>	

		<p>·요리 도구 소개, 사용법, 주의점에 대해 이야기 한다.</p> <p>T: 감자를 찌는데 어떤 도구가 필요할까?</p> <p>T: 찜기를 사용할 때 어떤 점을 조심해야 할까?</p> <p>- 요리활동에 쓰이는 실제 요리도구를 역할영역에 비치한다.</p>
	모듬, 역할정하기	<p>·모듬을 정한다.</p> <p>T: 제비뽑기를 해서 모듬을 정해보자.</p> <p>- 제비뽑기를 하여 같은 색 동그라미를 뽑은 사람끼리 모듬이 된다.</p> <p>·역할을 정한다.</p> <p>T: 어떤 역할들이 필요할까?</p> <p>- 요리순서도를 보고 각자의 역할을 정한다.</p>
	요리순서	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 준비된 채소를 작게 썰다.</li> <li>2. 채소에 마요네즈를 넣고 섞는다.</li> <li>3. 감자 껍질을 벗긴다.</li> <li>4. 삶은 감자와 계란을 으갠다.</li> <li>5. 모든 재료를 넣고 섞는다.</li> </ol>
본 활동	요리활동 확인하기 및 요리하기	<p>·요리할 준비를 한 후 요리영역에 모여 앉는다.</p> <p>·요리순서도를 재확인한다.</p> <p>- 준비된 재료를 알아보고 도구를 확인한다.</p> <p>T: 감자 샐러드 만들기 재료를 살펴보자.</p> <p>T: 요리활동 도구는 어떤 것들이 필요하니?</p> <p>·미리 정한 그룹과 역할을 확인한다.</p> <p>·요리 순서도에 있는 만드는 방법을 유아와 함께 확인해가며 요리활동을 한다.</p> <p>T: 감자와 야채를 탐색해보자.</p> <p>T: 야채는 어떤 종류가 있니?</p> <p>T: 색깔은 무슨 색이니? 느낌은 어떠니?</p> <p>T: 감자의 껍질을 벗겨보자.</p> <p>T: 감자를 만져보자. 껍질을 벗기지 않았을 때와 느낌이 어떻게 다르니?</p> <p>T: 감자와 계란을 으개보자. 느낌이 어떠니?</p> <p>T: 으갠 감자에 야채를 넣고 섞어보자.</p> <p>- 요리 순서도를 모든 유아가 잘 볼 수 있는 장소에 게시한다.</p> <p>·요리활동을 했던 자리를 정돈한다.</p> <p>·간식 먹을 책상으로 옮겨가서 간식으로 먹는다.</p>

		T: 감자 샐러드 맛은 어떠니?
사후 활동		·요리활동을 한 후 생각과 느낌을 다양한 활동을 통하여 창의적으로 표현한다.
		T: 어떤 점이 재미있었니?
		T: 생감자와 감자 샐러드를 비교해보자. 어떤 점이 다르니? 같은 점은 무엇이니?
		T: 내가 만든 감자 샐러드를 글과 그림으로 표현해보자.
		T: 감자를 이용해서 끝말잇기를 해보자.

#### 4) 사후검사

사후검사는 요리활동프로그램 적용이후 실험집단과 비교집단 모든 연구대상에게 2015년 8월 17일부터 8월 26일까지 일상적 스트레스와 정서기능에 대한 사후검사를 하였다. 실험방법은 사전검사와 동일한 검사도구와 검사방법으로 실시하였다.

### 4. 자료 처리

본 연구에서는 요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스와 정서기능에 미치는 영향에 대해 알아보았다. 따라서 실험 전 실시한 사전검사를 이용하여 실험집단과 비교집단 간 차이검증을  $t$ 검증을 실시하여 동질성을 확인하였다. 그리고 실험 실시 후 집단 간의 차이를 분석하기 위해 사후검사 점수를 이용하여  $t$ 검증을 실시하였다. 본 연구에서 사용한 통계 프로그램은 SPSS 14.0이다.

## IV. 결과 및 해석

본 연구는 요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스 및 정서기능에 미치는 영향을 알아보기 위하여 실시하였으며, 본 연구의 결과는 다음과 같다.

### 1. 요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향

요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단 간 사전·사후 점수에 대한 *t*검증을 실시하였다. 그에 대한 결과는 다음 표 7과 같다.

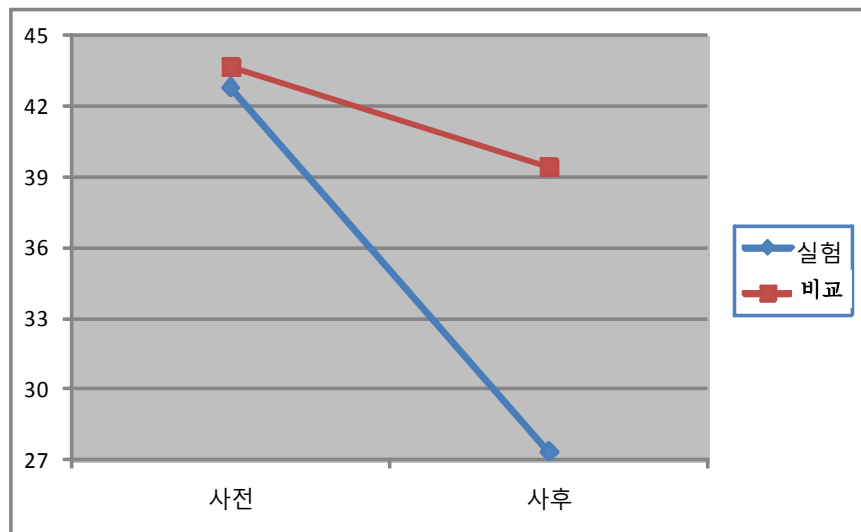
<표 7> 일상적 스트레스 전체에 대한 집단 간 비교

	집단	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
사전	실험집단	20	2.14	0.43	-.304
	비교집단	20	2.18	0.44	
사후	실험집단	20	1.36	0.28	-6.583***
	비교집단	20	1.97	0.29	

\*\*\**p*<.001

표 7에서 보는바와 같이 요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단 간 사

전검사 점수에 대한  $t$ 검증을 실시한 결과 실험집단( $M=2.14$ )이 통제집단( $M=2.18$ )보다 평균점수가 약간 낮았지만, 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다( $p>.05$ ). 이에 반해 사후검사 점수에 대한  $t$ 검증을 실시한 결과 실험집단( $M=1.36$ )이 통제집단( $M=1.97$ )보다 .61점 낮게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 이 결과로 요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스 전체에 유의미한 영향을 미침을 알 수 있다. ( $t=-6.583, p<.001$ ) 이러한 결과를 그림으로 나타내면 그림 1과 같다.



[그림 1] 일상적 스트레스 전체에 대한 사전·사후 검사 결과 비교

즉, 요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향을 종합하면, 요리활동에 참여한 실험집단의 방과후 과정반 유아가 비교집단의 방과후 과정반 유아들보다 일상적 스트레스 점수가 유의미하게 감소하였음을 알 수 있었다.

요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스의 하위변인에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단 간 사전·사후 점수에

대한  $t$ 검증을 실시한 결과를 살펴보면 다음과 같다.

1) 비난·공격적 상황에 대한 집단 간 비교

요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스 하위영역 중 비난·공격적 상황에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단 간 사전·사후검사 점수에 대한  $t$ 검증을 실시하였다. 그 결과는 다음 표 8과 같다.

<표 8> 비난·공격적 상황에 대한 집단 간 비교

	집단	$N$	$M$	$SD$	$t$
사전	실험집단	20	2.37	0.52	.780
	비교집단	20	2.07	0.49	
사후	실험집단	20	2.05	0.41	2.335*
	비교집단	20	2.72	0.51	

\* $p < .05$

표 8에서 보는바와 같이 요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스 하위영역 중 비난·공격적 상황에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단 간 사전검사 점수에 대한  $t$ 검증을 실시한 결과 실험집단( $M=2.37$ )이 통제집단( $M=2.07$ )보다 평균점수가 약간 높았지만 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다. 이에 반해 사후검사 점수에 대한  $t$ 검증을 실시한 결과 실험집단( $M=2.05$ )이 통제집단( $M=2.72$ )보다 평균이 .67점 낮게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=2.335$ ,  $p < .05$ ). 이 결과로 요리활동이 방과후 과정반 유아의 비난·공격적 상황에 유의미한 영향을 미침을 알 수 있다.

2) 불안·좌절감 상황에 대한 집단 간 비교

요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스 하위영역 중 불안·좌절감 상황에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단 간 사전·사후검사 점수에 대한 *t*검증을 실시하였다. 그 결과는 다음 표 9와 같다.

<표 9> 불안·좌절감 상황에 대한 집단 간 비교

	집단	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
사전	실험집단	20	1.07	0.23	-.701
	비교집단	20	1.13	0.30	
사후	실험집단	20	0.74	0.24	-5.034***
	비교집단	20	1.11	0.22	

\*\*\* $p < .001$

표 9에서 보는바와 같이 요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스 하위영역 중 불안·좌절감 상황에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단 간 사전검사 점수에 대한 *t*검증을 실시한 결과 실험집단( $M=1.07$ )이 통제집단( $M=1.13$ )보다 평균점수가 약간 낮았지만 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다( $p > .05$ ). 이에 반해 사후검사 점수에 대한 *t*검증을 실시한 결과 실험집단( $M=0.74$ )이 통제집단( $M=1.11$ )보다 평균이 .37점 낮게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=-5.034, p < .001$ ). 이 결과로 요리활동이 방과후 과정반 유아의 불안·좌절감 상황에 유의미한 영향을 미침을 알 수 있다.

### 3) 자존감이 상함에 대한 집단 간 비교

요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스 하위영역 중 자존감이 상함에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단 간 사전·사후검사 점수에 대한 t검증을 실시하였다. 그 결과는 다음 표10과 같다.

<표 10> 자존감이 상함에 대한 집단 간 비교

	집단	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
사전	실험집단	20	2.71	0.54	-.190
	비교집단	20	2.89	0.55	
사후	실험집단	20	2.25	0.21	-3.357**
	비교집단	20	2.63	0.34	

\*\* $p < .01$

표 10에서 보는바와 같이 요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스 하위영역 중 자존감이 상함에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단 간 사전검사 점수에 대한 t검증을 실시한 결과 실험집단( $M=2.71$ )이 통제집단( $M=2.89$ )보다 평균점수가 약간 낮았지만 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다( $p > .05$ ). 이에 반해 사후검사 점수에 대한 t검증을 실시한 결과 실험집단( $M=2.25$ )이 통제집단( $M=2.63$ )보다 평균이 .38점 낮게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=-3.357, p < .01$ ). 이 결과로 요리활동이 방과후 과정반 유아의 자존감이 상함에 유의미한 영향을 미침을 알 수 있다.

## 2. 요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능에 미치는 영향

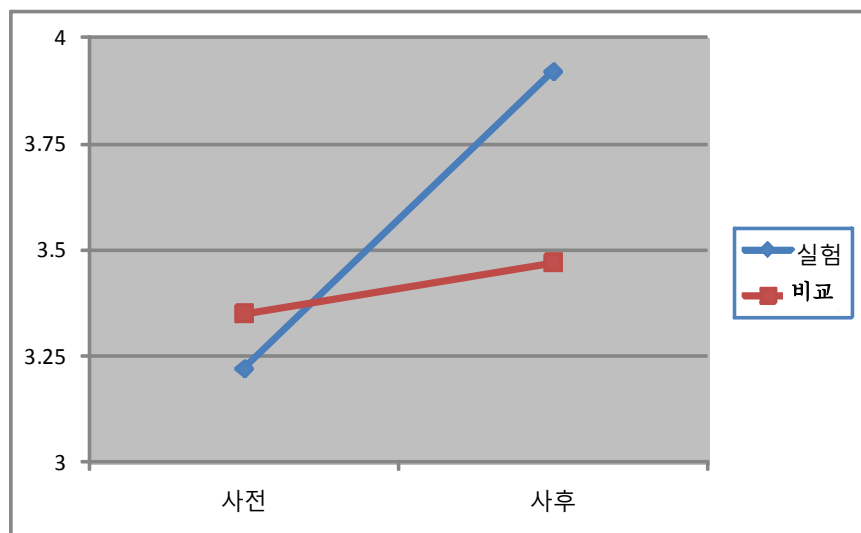
요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단 간 사전·사후 점수에 대한  $t$ 검증을 실시하였다. 그에 따른 결과는 다음 표 11과 같다.

<표 11> 정서지능 전체에 대한 집단 간 비교

	집단	$N$	$M$	$SD$	$t$
사전	실험집단	20	3.22	0.35	-.952
	비교집단	20	3.35	0.49	
사후	실험집단	20	3.92	0.18	5.234
	비교집단	20	3.47	0.34	

\*\*\* $p < .001$

표 11에서 보는바와 같이 요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단 간 사전검사 점수에 대한  $t$ 검증을 실시한 결과 실험집단( $M=3.22$ )이 통제집단( $M=3.35$ )보다 평균점수가 약간 낮았지만 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다( $p > .05$ ). 이에 반해 사후검사 점수에 대한  $t$ 검증을 실시한 결과 실험집단( $M=3.92$ )이 통제집단( $M=3.47$ )보다 평균이 .45점 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=5.234, p < .001$ ). 이 결과로 요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능 전체에 유의미한 영향을 미침을 알 수 있다. 이러한 결과를 그림으로 나타내면 그림 2와 같다.



[그림 2] 정서지능 전체에 대한 사전·사후 검사 결과 비교

즉, 요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능에 미치는 영향을 종합하면, 요리활동에 참여한 실험집단의 방과후 과정반 유아가 비교집단의 방과후 과정반 유아들보다 정서지능 점수가 유의미하게 증가하였음을 알 수 있다.

요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능의 하위변인에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단 간 사전·사후 점수에 대한 *t*검증을 실시한 결과를 살펴보면 다음과 같다.

#### 1) 자기정서의 인식 및 표현에 대한 집단 간 비교

요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능 하위영역 중 자기정서의 인식 및 표현에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단 간 사전·사후검사 점수에 대한 *t*검증을 실시하였다. 그 결과는 다음 표 12와 같다.

<표 12> 자기정서의 인식 및 표현에 대한 집단 간 비교

	집단	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
사전	실험집단	20	3.72	0.48	-1.123
	비교집단	20	3.93	0.69	
사후	실험집단	20	4.43	0.18	2.765**
	비교집단	20	4.09	0.52	

\*\* $p < .01$

표 12에서 보는바와 같이 요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능 하위영역 중 자기정서의 인식 및 표현에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단 간 사전검사 점수에 대한 *t*검증을 실시한 결과 실험집단( $M=3.72$ )이 통제집단( $M=3.93$ )보다 평균점수가 약간 낮았지만 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다( $p > .05$ ). 이에 반해 사후검사 점수에 대한 *t*검증을 실시한 결과 실험집단( $M=4.43$ )이 비교집단( $M=4.09$ )보다 평균이 .34점 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=2.765, p < .01$ ). 이 결과로 요리활동이 방과후 과정반 유아의 자기정서의 인식 및 표현에 유의미한 영향을 미침을 알 수 있다.

## 2) 감정 조절 및 충동 억제에 대한 집단 간 비교

요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능 하위영역 중 감정 조절 및 충동 억제에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단 간 사전·사후검사 점수에 대한 *t*검증을 실시하였다. 그 결과는 다음 표 13과 같다.

<표 13> 감정 조절 및 충동 억제에 대한 집단 간 비교

	집단	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
사전	실험집단	20	2.54	0.35	1.252
	비교집단	20	2.39	0.43	
사후	실험집단	20	2.07	0.24	-2.289*
	비교집단	20	2.35	0.49	

\* $p < .05$

표 13에서 보는바와 같이 요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능 중 감정 조절 및 충동 억제에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단 간 사전검사 점수에 대한 *t*검증을 실시한 결과 실험집단 ( $M=2.54$ )이 통제집단 ( $M=2.39$ )보다 평균점수가 약간 높았지만 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다 ( $p > .05$ ). 사후검사 점수에 대한 *t*검증을 실시한 결과 실험집단 ( $M=2.07$ )이 비교집단 ( $M=2.35$ )보다 평균이 .28점 낮게 나타나 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다 ( $t = -2.289$ ,  $p < .05$ ). 이 결과로 요리활동이 방과후 과정반 유아의 감정 조절 및 충동 억제에 유의미한 영향을 미치지 않았음을 알 수 있다.

### 3) 자기정서이용에 대한 집단 간 비교

요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능 하위영역 중 자기정서이용에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단 간 사전·사후검사 점수에 대한 *t*검증을 실시하였다. 그 결과는 다음 표 14와 같다.

<표 14> 자기정서이용에 대한 집단 간 비교

	집단	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
사전	실험집단	20	3.32	0.55	-.256
	비교집단	20	3.36	0.58	
사후	실험집단	20	4.11	0.29	5.552***
	비교집단	20	3.45	0.45	

\*\*\* $p < .001$

표 14에서 보는바와 같이 요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능 중 자기정서이용에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단 간 사전검사 점수에 대한 *t*검증을 실시한 결과 실험집단( $M=3.32$ )이 통제집단( $M=3.36$ )보다 평균점수가 약간 낮았지만 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다( $p > .05$ ). 이에 반해 사후검사 점수에 대한 *t*검증을 실시한 결과 실험집단( $M=4.11$ )이 통제집단( $M=3.45$ )보다 평균이 .66점 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=5.552, p < .001$ ). 이 결과로 요리활동이 방과후 과정반 유아의 자기정서이용에 유의미한 영향을 미침을 알 수 있다.

#### 4) 타인 정서의 인식 및 배려에 대한 집단 간 비교

요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능 하위영역 중 타인 정서의 인식 및 배려에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단 간 사전·사후검사 점수에 대한 *t*검증을 실시하였다. 그 결과는 다음 표 15와 같다.

<표 15> 타인 정서의 인식 및 배려에 대한 집단 비교

	집단	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
사전	실험집단	20	3.28	0.53	-.358
	비교집단	20	3.33	0.44	
사후	실험집단	20	4.28	0.28	8.689***
	비교집단	20	3.50	0.29	

\*\*\* $p < .001$

표 15에서 보는바와 같이 요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능 중 타인 정서의 인식 및 배려에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험 집단과 비교집단 간 사전검사 점수에 대한 *t*검증을 실시한 결과 실험집단 ( $M=3.28$ )이 통제집단 ( $M=3.33$ )보다 평균점수가 약간 낮았지만 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다 ( $p > .05$ ). 이에 반해 사후검사 점수에 대한 *t*검증을 실시한 결과 실험집단 ( $M=4.28$ )이 비교집단 ( $M=3.5$ )보다 평균이 .78점 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다 ( $t=8.689$ ,  $p < .001$ ). 이 결과로 요리활동이 방과후 과정반 유아의 타인 정서의 인식 및 배려에 유의미한 영향을 미침을 알 수 있다.

##### 5) 또래와의 관계에 대한 집단 간 비교

요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능 하위영역 중 또래와의 관계에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단 간 사전·사후검사 점수에 대한 *t*검증을 실시하였다. 그 결과는 다음 표 16과 같다.

<표 16> 또래와의 관계에 대한 집단 간 비교

	집단	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
사전	실험집단	20	3.12	0.71	-1.988
	비교집단	20	3.64	0.93	
사후	실험집단	20	4.39	0.43	3.158**
	비교집단	20	3.87	0.60	

\*\* $p < .01$

표 16에서 보는바와 같이 요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능 중 또래와의 관계에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교 집단 간 사전검사 점수에 대한 *t*검증을 실시한 결과 실험집단( $M=3.12$ )이 통제집단( $M=3.64$ )보다 평균점수가 약간 낮았지만 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다( $p > .05$ ). 이에 반해 사후검사 점수에 대한 *t*검증을 실시한 결과 실험집단( $M=4.39$ )이 통제집단( $M=3.87$ )보다 평균이 .52점 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=3.158, p < .01$ ). 이 결과로 요리활동이 방과후 과정반 유아의 또래와의 관계에 유의미한 영향을 미침을 알 수 있다.

#### 6) 교사와의 관계에 대한 집단 간 비교

요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능 하위영역 중 교사와의 관계에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교집단 간 사전·사후검사 점수에 대한 *t*검증을 실시하였다. 그 결과는 다음 표 17과 같다.

<표 17> 교사와의 관계에 대한 집단 간 비교

	집단	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
사전	실험집단	20	3.29	0.69	-1.403
	비교집단	20	3.72	1.19	
사후	실험집단	20	4.65	0.38	3.216**
	비교집단	20	3.93	0.93	

\*\* $p < .01$

표 17에서 보는바와 같이 요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능 중 교사와의 관계에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험집단과 비교 집단 간 사전검사 점수에 대한 *t*검증을 실시한 결과 실험집단( $M=3.29$ )이 통제집단( $M=3.72$ )보다 평균점수가 약간 낮았지만 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다( $p > .05$ ). 이에 반해 사후검사 점수에 대한 *t*검증을 실시한 결과 실험집단( $M=4.65$ )이 비교집단( $M=3.93$ )보다 평균이 .72점 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=3.216, p < .01$ ). 이 결과로 요리활동이 방과후 과정반 유아의 교사와의 관계에 유의미한 영향을 미침을 알 수 있다.

## V. 논의 및 결론

### 1. 요약 및 논의

본 연구에서는 요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스와 정서 지능에 미치는 영향에 대해 알아보았다. 본 연구에서 얻어진 결과를 연구 문제에 따라 논의하면 다음과 같다.

#### 1) 요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향

요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향을 알아본 결과, 요리활동은 유아의 일상적 스트레스에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 아동 요리활동 프로그램은 유아의 정서적 안정감과 스트레스 해소에 도움이 된다는 교육적 효과에 대한 간접적 평가를 한 양여정·윤혜현(2014)의 연구와 관련이 있다. 하지만 본 연구에서와 같이 종일반 유아를 대상으로 요리활동과 일상적 스트레스와의 관계를 연구한 선행 연구가 거의 없기 때문에 이론적 근거로 탐색한 선행연구를 바탕으로 논의하면 다음과 같다.

본 연구에서는 요리활동 선정 시 유아들이 직접 손으로 으깨고, 두들기는 등의 요리활동을 계획하였다. 이는 박신하(2015)의 연구에서 점토놀이가 유아의 일상적 스트레스 해소에 긍정적인 영향을 미친다는 연구와 어느 정도 관련이 있다. 이는 점토를 직접 주무를 때 손끝에 느껴지는 부드러운 촉감은 쾌감과 친근감으로 마음의 억압과 갈등을 해소시켜 주며, 마음껏 치고

두들기고 주무르는 과정에서 부정적인 에너지가 긍정적인 방법으로 분출된다고 하였다. 즉, 요리활동 시 유아들은 점토와 성질이 비슷한 밀가루 반죽, 쌀가루 반죽 등의 식재료를 직접 주무르고 두들기는 과정을 통해 부정적인 에너지를 분출시킴으로써 일상적 스트레스를 해소한 것으로 보인다.

요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스의 하위요인에 미친 영향에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 요리활동이 방과후 과정반 유아의 비난·공격적 상황과 관련된 스트레스 감소에 도움을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 유아의 일상적 스트레스와 유치원 일과활동 선호도, 학습동기간의 상관관계를 알아본 조신희(2014)의 연구에서 유아들은 개인 활동보다 집단 활동을 더 선호하며 유아들이 함께 즐길 수 있는 활동을 통해 스트레스가 낮아질 수 있다고 한 연구 결과와 어느 정도 관련이 있다. 즉, 요리활동은 혼자 하는 활동이 아닌 소그룹으로 이루어져 다른 또래들과 함께하는 상호작용적 활동형태를 취하기 때문에 비난이나 공격보다는 서로에게 긍정적 감정 이입이 일어나 일상적 스트레스 해소에 도움을 주었을 것으로 생각된다.

둘째, 요리활동이 방과후 과정반 유아의 불안·좌절감 상황과 관련된 스트레스 감소에 도움을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 점토놀이가 유아의 일상적 스트레스에 긍정적인 영향을 미쳤다는 최진홍(2006)의 연구 결과와 어느 정도 관련이 있다. 점토놀이와 성질이 비슷한 밀가루 반죽, 쌀가루 반죽을 통한 요리활동은 불안이나 긴장, 좌절감 등으로 인해 억제된 감정을 표출할 수 있는 수단이 된다. 결과적으로 감정을 표출함으로써 부정적 정서를 순화시키고 요리활동에 흥미를 가지게 되어 소기의 목적을 달성하기 때문에 좌절감도 사라지게 된다. 이로 인해 불안·좌절감 상함과 관련된 일상적 스트레스 해소에 도움이 되는 것으로 생각된다.

셋째, 요리활동이 방과후 과정반 유아의 자존감이 상함과 관련된 스트레

스 감소에 도움을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 요리활동이 유아의 자아 존중감 및 친사회적 행동에 미치는 영향을 연구한 김희정(2011)의 연구와 관련이 있다. 즉, 유아들이 요리활동을 경험하면서 식재료를 씻고, 자르고, 조리할 수 있는 기회를 많이 가져봄으로써 스스로 무엇인가를 해낼 수 있다는 자신감을 통해 자아존중감이 높아진다. 이로 인해 스스로 자존감을 회복할 수 있어 자존감이 상함과 관련된 일상적 스트레스 해소에 도움이 되는 것으로 생각된다.

## 2) 요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능에 미치는 영향

요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능에 미치는 영향을 분석한 결과, 요리활동은 방과후 과정반 유아의 정서지능에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 요리활동이 유아의 내적 통제력을 길러준다고 보고한 김지영(1999)의 연구결과와 어느 정도 일치한다고 볼 수 있으며, 요리활동이 유아의 정서지능에 긍정적인 영향을 미쳤다는 김정은(2012)의 연구 결과와 관련이 있다. 이는 요리활동을 통하여 자신의 생각과 경험을 표현하게 하고, 이를 경청해 주며 공감해 줌으로써 자신과 타인의 감정을 인식하고 정서와 행동과의 관계를 알게 된다. 이러한 감정을 인식하고 표현함에 있어 적절한 방법으로 배우는 과정이 유아의 정서지능에 긍정적인 영향을 미친 것으로 보인다. 즉, 요리를 완성하기 위해 자신의 정서를 표현하고 친구의 감정을 느끼고 배려하면서 자기중심적인 생각에서 벗어나 정서적 안정감을 갖고, 자신이나 타인에 대한 인식과 조절능력에 긍정적인 영향을 미치게 되는 것으로 생각된다.

요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능 하위변인에 미친 영향에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 요리활동이 방과후 과정반 유아의 자기정서의 인식 및 표현과 관련된 정서지능 향상에 도움을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 협동적 요리활동이 정서능력의 정서인식 및 표현능력에 긍정적인 영향을 미쳤다는 이미향(2014)의 연구 결과와 관련이 있다. 이는 요리활동을 하면서 또래와 함께 자신의 생각을 공유하여 표현하는 등 타인과의 다양한 의사소통을 통해 유아 자신의 감정을 인식하고 이를 상황에 맞게 적절히 표현해 볼 수 있는 기회를 제공했기 때문에 자기인식능력에 긍정적인 영향을 미치게 되는 것으로 생각된다.

둘째, 요리활동이 방과후 과정반 유아의 감정조절 및 충동억제와 관련된 정서지능 향상에 있어 영향을 주지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 협동적 통합요리놀이 활동이 유아의 자기조절능력에 긍정적인 영향을 미친다는 강정애(2015)의 연구 결과와 반대되는 의견이다. 이는 요리를 하는 과정에서 자신이 맡은 역할에 충실하기 보다는 친구의 역할을 탐내거나 요리재료를 넣을 때에 자기 마음대로 넣어 요리활동과정 중에 여러 가지 문제 상황이 발생하였다. 이러한 문제 상황에 있어 모둠원끼리 대화나 타협하는 과정의 시간을 충분히 거치지 않았다. 이로 인해 정서를 스스로 판단하고 조절할 수 있는 기회를 가지지 못해 감정조절 및 충동억제와 관련된 정서지능 향상에 도움이 되지 않은 것으로 생각된다.

셋째, 요리활동이 방과후 과정반 유아의 자기정서이용과 관련된 정서지능 향상에 도움을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 유아가 요리활동을 할 때 발생하는 다양한 문제 상황을 유아 스스로 또는 타인과 협력하여 해결함으로써 협동심과 자율성을 증진시킨다는 강원경(1991)의 연구와 요리활동을 통해서 유아의 내적 통제력, 안정감, 성취동기, 다른 유아와의 상호작용과 같이 사회·정서적인 면에서 긍정적인 영향을 미친다는 오영희(2001)의 연구 결과와 관련이 있다. 이는 요리활동이 유아에게 자신감과 자존감이 상

함을 갖게 하여 문제를 제기하고 해결하면서 학습하기 때문에 자기정서이용 능력 향상에 도움이 되는 것으로 생각된다.

넷째, 요리활동이 방과후 과정반 유아의 타인 정서의 인식 및 배려와 관련된 정서지능 향상에 도움을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 요리활동을 하면서 통합적 교수학습을 통해 타인정서인식에 긍정적인 영향을 미쳤다는 홍연홍(2010)의 연구와 협동적 요리활동이 정서능력의 타인인식능력에 긍정적인 영향을 미쳤다는 이미향(2014)의 연구 결과와 관련이 있다. 이는 실험집단 유아들은 역할을 나누기 위해 모둠원끼리 의논하던 중 같은 역할을 서로하겠다고 주장하면서 처음에는 서로 양보하지 않고 계속 대립하였으나 한 유아가 “이 역할 네가 해, 내가 다른 역할 할게” 라고 말하는 행동을 보였다. 이는 역할을 나누고 요리활동을 하면서 다른 유아에게 역할을 양보하거나 다른 대안을 생각해 보는 등 타인을 존중하는 행동을 배우게 됨으로써 타인 정서의 인식 및 배려능력 향상에 도움이 되는 것으로 생각된다.

다섯째, 요리활동이 방과후 과정반 유아의 또래와의 관계와 관련된 정서지능 향상에 도움을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 요리활동은 협동적 요리활동이 유아의 또래 유능성에 긍정적인 영향을 미쳤다는 이미향(2014)의 연구와 유아는 요리하는 동안 서로 순서를 지키고, 사용하는 도구를 나누며 협동하는 사회성을 배우게 된다는 김지현(2015)의 연구 결과와 같은 맥락으로 해석할 수 있다. 이는 또래와의 요리활동은 공동의 목표를 달성하기 위해 서로의 감정이해, 양보하기, 나눠가지기 등 또래에게 적합한 방식으로 상호작용하면서 사회적 지식과 기술을 향상시켜 또래와 원만하고 바람직한 관계를 형성할 수 있도록 도움을 주는 등 또래와의 관계 능력 향상에 도움이 되는 것으로 생각된다.

여섯째, 요리활동이 방과후 과정반 유아의 교사와의 관계와 관련된 정서

지능 향상에 도움을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 요리활동 중에 대부분의 요리를 유아 스스로 하기 때문에 독립심이 키워지고(Dahl, 1998), 자율성이 길러지며, 교사에 대한 유아의 의존성을 줄어든다고 한 Cosgrove(1991)의 연구 결과와 관련이 있다. 이는 요리활동 시 조별로 모여서 하므로 조원끼리 협동심을 기를 수 있고, 서로 알고 있는 지식을 공유하는 기회가 되므로 교사에 대한 의존성에 긍정적인 영향을 줌으로써 교사와 원만하고 바람직한 관계를 갖게 되어 교사와의 관계 능력 향상에 도움이 되는 것으로 생각된다.

## 2. 결론 및 제언

본 연구에서는 요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스 해소 및 정서지능 향상에 미치는 효과를 확인하였다. 본 연구를 통해 얻어진 결론을 요약하면 다음과 같다.

첫째, 요리활동은 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 요리활동을 경험한 실험집단 유아들이 비교집단 유아보다 스트레스가 전체적으로 낮게 나타났으며, 이를 하위요소로 살펴보면 비난·공격 상황, 불안·좌절 경험, 자존감이 상함 상함의 모든 영역에서 비교집단의 유아들의 점수보다 유의한 차이를 보였다.

둘째, 요리활동이 방과후 과정반 유아의 정서지능에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 요리활동을 경험한 실험집단 유아들은 정서지능 전체적으로 높게 나타났으며 이를 하위요소로 살펴보면 자기정서의 인식 및 표현, 자기정서이용, 타인 정서의 인식 및 배려, 또래와의 관계, 교사와의 관계와 관련된 정서지능에서 유의한 차이를 보였고 감정 조절 및 충동억제

과 관련된 정서지능에서는 유의한 차이를 보이지 않았다.

이상의 결과를 종합해 보면 요리활동이 방과후 과정반 유아의 일상적 스트레스와 정서지능에 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

본 연구 결과를 유아교육 현장에 적용하고 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 요리활동 식재료 구매 시 교사가 직접 가서 장을 보았는데 유아들과 필요한 재료를 알아본 뒤 시장 장보기 프로그램을 통해서 유아들에게 비슷한 환경을 제공해 주거나 가정연계 프로그램을 이용하는 등 다양한 시각과 방법으로 접근할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 요리활동을 단기간 동안 실시하였음에도 불구하고 유아의 일상적 스트레스 및 정서지능에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다으므로, 장기간 계획적이고 체계적으로 활동이 이루어진다면 매우 의미 있는 결과를 도출해 낼 수 있을 것으로 생각된다.

셋째, 유아교육 현장에서는 요리활동에 대한 유아의 흥미와 교육의 효과가 높다는 것을 인지하면서도 경제성, 안정성 등의 현실적인 문제로 제한적으로 이루어지고 있다. 요리활동이 유아의 일상적 스트레스에 미치는 직접적인 논의와 효과적으로 현장에 적용되기 위해서는 교사가 간단히 준비하여 실행할 수 있는 프로그램으로 개발되어야 할 것이다.

## 참고문헌

- 강 앵 (1993). 유치원에서의 요리활동에 대한 유아의 반응 연구. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 강원경 (1991). 유치원에서의 요리활동에 관한 사례연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 강정애 (2015). 협동적 통합요리놀이 활동이 유아의 자기조절능력 및 친사회적 행동에 미치는 영향. 제주대학교 대학원 석사학위논문.
- 고경미 (2011). 유아의 편식 개선을 위한 요리활동 운영에 관한 실험연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 곽윤정 (1997). 정서지능의 발달 경향과 구인 타당화에 관한 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 교육부 (2000). 유치원 교육활동자료 12 종일반. 서울: 교육부
- 교육과학기술부 (2009). 유치원 지도서 종일반. 서울: 교육과학기술부.
- 교육인적자원부 (2004). 유치원 급식·간식 식단 및 요리활동 자료. 서울: 교육인적자원부.
- 권유미 (2010). 사립유치원 종일반 운영에 관한 현황 및 교사 인식. 성결대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김경희 (1998). 교사용 유아 정서지능 평정척도 개발에 관한 연구. 연세대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김계자 (2001). 영유아건강 및 영양교육의 이론과 요리활동의 실제. 서울: 동문사.
- 김선미 (2006). 요리를 중심으로 한 수학적 탐구 활동이 유아의 수학 개념 및 태도에 미치는 영향. 중앙대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김수영·정정희 (2003). 유아의 또래수용도·정서지능·적응행동과의 관

- 계. 한국영유아보육학, 26, 239-257
- 김승희 (2005). 유아의 일상적 스트레스에 영향을 미치는 변인에 관한 연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김유미 (2005). 뇌를 통해 본 아동의 정서. 서울: 학지사.
- 김은영 (2011). 유치원 종일제 프로그램 운영 모형. 육아정책포럼, 23, 6-16.
- 김응자 (2004). 부모역할지능이 유아의 자아개념 및 정서지능에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정은 (2012). 음악을 통한 요리활동이 유아의 음악적서과 정서지능에 미치는 영향. 고신대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김정화 · 이재연 (2011). 어린이집의 재원 시간과 영유아들이 경험하는 일상적 스트레스의 관계. 대한가정학회지, 49(9), 121-130.
- 김정희 (2012). 요리활동이 유아의 창의성에 미치는 영향. 수원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김지영 (1999). 협동적 게임 활동이 유아의 정서지능과 사회적 능력에 미치는 영향. 경인교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김지현 (2015). 협동적 요리활동이 유아의 과학적 태도 및 친사회적 행동에 미치는 영향. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김현선 (2011). 유아의 성별에 따른 놀이성과 정서능력의 관계. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김혜진 (2010). 유아의 일상적 스트레스와 정서지능에 관한 연구. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김희영 (2002). 유아교육 기관의 운영 시간에 대한 유아들의 스트레스 및 친사회적 행동에 관한 연구. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김희정 (2011). 요리활동이 유아의 자아 존중감 및 친사회적 행동에 미치는

- 는 영향. 인천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 노은호 · 김선옥 · 김윤선 · 김정주 · 김동희 (2005). 통합적 유아 요리활동의 이론과 실제. 서울: 형설출판사.
- 덕성여자대학교 부속 유치원 (1997). 유아 영양과 요리활동. 서울: 창지사.
- 문무경, 김문정 (2008). 유치원 종일반 운영 실태조사(연구보고 2008-11). 서울: 육아정책개발센터.
- 류현숙 (2001). 유아의 일상적 스트레스 유형에 관한 연구. 경기대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 문용린 (1996). 한국학생들의 정서지능 측정연구. 새로운 지능의 개념: 감성지능. 삼성생명 사회정신건강연구소. pp. 55-89.
- 문용린 · 곽윤정 (2005). 정서지능과 직위의 관계에 관한 종단 연구. 인간발달연구, 12(4), 19-31.
- 박수진 (2010). 공립유치원과 사립유치원 종일제 프로그램의 운영 실태 및 학부모의 인식. 배재대학교 대학원 석사학위논문.
- 박신하 (2015). 점토놀이 활동이 유아기 스트레스 해소에 관한 연구. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박유정 (2008). 유아의 기질이 정서지능에 미치는 영향 및 감정코칭 매개 효과. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박화윤 · 안라리 (2005). 유아의 형제관계의 질과 또래유능성 및 정서능력 간의 관계. 한국유아교육학회, 25(1), 91-108.
- 배지희 · 이봉선 · 탁옥경 (2005). 공사립 유치원 종일반 운영의 실제에 대한 문화기술적 탐구: 교사의 경험과 인식을 중심으로. 유아교육연구, 25(1), 237-259.
- 송하나 (2008). 유아의 성과 애착안정성이 정서이해에 미치는 영향. 한국심리학회, 21(2), 99-111.

- 성하숙 (2007). 유아의 정서지능과 사회적 능력의 관련성 연구. 우석대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 신화식 · 최유정 · 이현주 · 홍경희 · 김민석 (2015). 영유아교육기관 방과후 과정. 서울: 교문사.
- 안라리 (1995). 유아교육기관의 질에 따른 유아의 스트레스 행동. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 양여정 · 윤혜현(2014). 아동 요리활동 프로그램에 대한 학부모의 기대와 만족도에 관한 연구. 한국조리학회지, 20(2), 152-164.
- 염현경 (1998). 유아의 일상적 스트레스 척도 개발 및 타당화 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- 오경미 (2002). 유아의 연령, 성별 및 유치원의 운영시간에 대한 유아의 스트레스 행동. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 오영희 (2001). 유아의 사회 정서발달을 위한 통합적 요리활동 프로젝트의 개발 및 적용연구. 한국영유아보육학회, 24, 179-201.
- 원경미 (2005). 요리활동을 통한 유아의 언어 양상에 관한 연구. 단국대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 유경숙 · 정덕희 (2007). 유아의 정서지능과 스트레스. 어린이미디어연구, 6(2), 43-62.
- 유진경 (2010). 유아의 정서지능과 일상적 스트레스와의 관계 연구. 건국대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 윤영현 (2006). 취업모의 양육 스트레스에 대한 유아의 일상적 스트레스와 문제 행동에 관한 연구. 가톨릭대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이경우 · 이정환(1993). 요리활동의 통합적 접근: 물리적 지식활동을 중심으로. 이화여자대학교 사범대학 교육과학연구소, 21, 67-109.
- 이누리 (2015). 유치원 방과후과정 운영 실태 조사. 이화여자대학교 교육대

학원 석사학위 논문.

- 이미향 (2014). 협동적 요리활동이 유아의 또래 유능성 및 정서능력에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이병래 (1997). 부모의 심리적 자세와 유아의 정서지능과의 관계. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 이영자, 양옥송 (1991). 종일제 유치원 프로그램의 효과에 관한 연구. 한국교육학회, 29(2), 165-180.
- 이은숙 (2009). 유아의 애착유형과 정서조절 및 사회적 유능성. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이임순 (2008). 가족 상호작용유형에 따라 유아의 자기조절과 또래유능성. 한국방송통신대학교 석사학위 논문.
- 이정미 (1996). 초등학교 유아가 겪는 스트레스와 그 대처방법 유형. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이정임 (2010). 통합적 요리활동이 유아의 창의성에 미치는 영향. 수원대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이지현 (2006). 어머니의 정서표현수용태도와 유아의 정서지능 및 또래유능성. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장명희 (2013). 요리활동이 유아의 과학적 탐구능력에 미치는 영향. 경남대학교 대학원 석사학위논문.
- 장안나 (2015). 유치원 방과후 특성화 활동에 대한 공립유치원 교사의 인식. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전경원 · 전경분 (2001). 전교수의 창을 요리로 확 열자 I: 창의적인 요리활동의 이론. 서울: 창지사
- 정미숙 (2005). 유아의 정서 지능과 가정환경 변인 연구. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 정옥분 · 정순화 · 임정하 (2007). 사회정서발달. 서울: 학지사
- 정유정 (2010). 유치원 혼합연령 학급에서의 효과적인 수업 방안에 관한 실행연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 정은실 (1999). 요리활동이 유아의 과학개념 및 영양지식 개념에 미치는 영향. 명지대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정현희 (2002). 아동의 정서지능과 스트레스와의 관계. 대한가정학회, 40(7), 25-39.
- 정혜경 (2008). 유치원 운영시간유형, 연령 및 성별에 따른 유아의 스트레스에 대한 교사 및 어머니의 지각 연구. 인제대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조소진 (2003). 유아의 스트레스에 영향을 미치는 변인에 관한 연구. 카톨릭대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조신희 (2014). 유아의 일상적 스트레스가 유치원 일과활동 선호도와 학습동기에 미치는 영향. 카톨릭대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조현정 (2005). 요리활동이 유아의 수학개념 및 수학에 대한 태도에 미치는 영향. 성신여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조희숙 · 권미주 (2002). 유아의 정서지능과 일상적 스트레스. 부산대학교 영유아보육연구소, 8, 69-79.
- 주현정 (2002). 유아-어머니 애착유형과 유아의 일상적 스트레스 및 스트레스 대처방식에 관한 연구. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 진성아 (2006). 유치원의 반일반, 종일반 운영에 대한 만 5세아의 스트레스 행동차이에 관한 연구. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최진홍 (2006). 점토놀이가 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍연홍 (2010). 통합적 요리활동이 유아의 정서능력 및 언어 표현능력에

- 미치는 영향. 배재대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍혜란 (2008). 유아의 기질, 정서능력, 친사회적 행동 발달 및 어머니의 친사회성과 관련된 양육신념과의 관련성에 관한 연구. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- Band, E. B. & Weisz, J. R. (1988). How to feel better when it feels bad: Children' s perspectives on coping with everyday stress. *Development Psychology*, 24(2), 247-253.
- Chandler, L. A. (1987). Childhood stress : Teacher' s role. ERICDocument No. ED 285-369.
- Cosgrove, M. S. (1991). Cooking in the classroom: The door way of nutrition. *Young Children*, 46(3), 43-46.
- Dahl, K. (1998). Why cooking in the curriculum?. *Young children*, 53(1). 81-83.
- Elkind, D. (1984). 스트레스 받는 우리 아이들. (이현순, 심성경, 원영미 공역.). 서울: 창지사.
- Elkind, D. (2001). 쫓기며 자라는 우리 아아들, 김용미 역. 서울: 창지사
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligence*. New York: Basic Books.
- Goleman, D. (1996). 감성지능. (황태호 역) 서울: 비전코리아.
- Gullo, D. (1990). The changing family context: Implications for the development of all-day kindergarten. *Young Children*, 45(4), 35-39
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Published Company.
- NICHD Early Child Care Research Network (2002). Early child care

- and children' s development prior to school entry: Results from the NICHD study of early child care. *American Educational Research Journal*, 39(1), 133-164
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1991). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- O' Brien, S. J. (1988). Children stress: A creeping phenomenon. *Childhood Education*, 53(3), 105-106.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Philadelphia: Lippincott.
- Walsh, H. M. (1980). *Introduction the young child to the social world*. NY: MacMillan Publish Co.

## ABSTRACT

### The Effect of Cooking Activities on the Daily Stress and Emotional Intelligence of Young Children in Full-day Classes

Hee-jin Lee

Early Childhood Education

Graduate School of Education

Sungshin Women' s University

The purpose of this study was to look into the effect of cooking activities on daily stress and emotional intelligence of young children in full-day classes. To this end, this Study defined the following research questions.

1. How does cooking activities affect the daily stress felt by young children in full-day classes?
2. How does cooking activities affect the emotional intelligence

of young children in full-day classes?

This Study surveyed 40 young children (20 children in the experiment group, 20 children in the control group) in full-day classes for children under 5 in C Elementary School Kindergarten and D Elementary School Kindergarten in Seoul.

The children in the experiment group carried out 14 cooking activity sessions from May 13 to August 13, 2015. During the same period, the children in the control group carried out the education activities included in the Nuri courses of the full-day classes which focus on themes related with daily living.

To measure the daily stress felt by the children in the full-day classes, this Study used the Korea Preschool Daily Stress Scale (KPDS) developed by Yeom (1998). The emotional intelligence of the children was verified using the Children's Emotional Intelligence Rating Scale for Teachers developed and validated by Kim (1998) based on the previous literatures written by Goleman (1995) and Mayer and Salovey (1990, 1997).

The data gathered through the data were analyzed using the SPSS 14.0 to calculate the average scores and the standard deviations.

The findings of this Study can be summarized as follows, in terms of the research questions above.

Firstly, cooking activities were found to positively affect the daily stress felt by the children in the full-day centers. The children in the control group exhibited higher stress levels than the children in the experiment group who participated in cooking activities. The of the experiment group demonstrated lower stress levels than the control group across all sub categories: criticizing or aggressive situation, experience of anxiety and frustration, and damage to self-esteem.

Secondly, cooking activities were found to positively affect the emotional intelligence of the children in the full-day centers. The children in the experiment group scored significantly higher points than the children in the control group across sub-categories of emotional intelligence: perception and expression of self emotion, use of self emotion, awareness and consideration of others' emotions, relationship with peers, and relationship with teachers. However, it was turned out that it was not effective for improving emotional control and impulse control.

The findings above show that cooking activities positively affect the daily stress and emotional intelligence of young children in full-day classes.

## 부 록

1. 유아의 일상적 스트레스 검사도구
2. 한국형 유아의 일상적 스트레스 척도 반응 검사지
3. 교사용 유아 정서지능 평정 척도



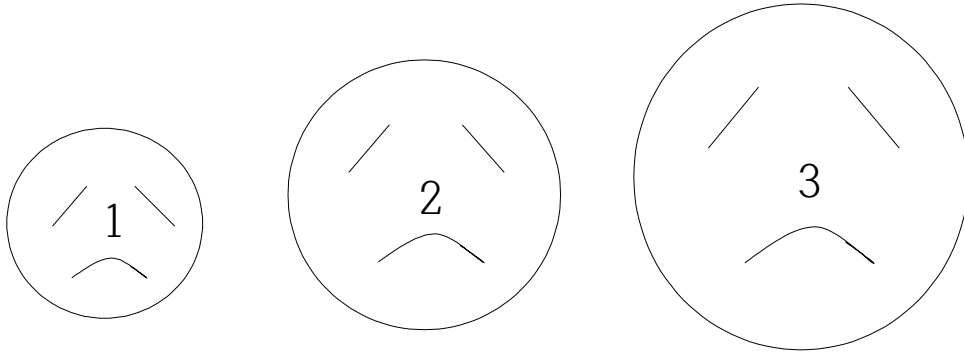
6. 친구가 때리거나 꼬집을 때	예	아니오	1	2	3
7. 가족이 내가 좋아하는 TV프로(예:만화)를 못 보게 하거나 보고 있는 채널을 바꿀 때	예	아니오	1	2	3
8. 엄마, 아빠께 야단을 맞을 때	예	아니오	1	2	3
9. 엄마, 아빠께 매 맞을 때	예	아니오	1	2	3
10. 선생님께 야단을 맞을 때	예	아니오	1	2	3
		스트레스		스트레스	정도
		경험여부			
11. 밖에서 놀고 싶은 데 못 나가게 하는 것	예	아니오	1	2	3
12. 친구나 동생이 장난감을 빼앗아 갈 때	예	아니오	1	2	3
13. 먹고 싶은데 먹지 못하거나 먹을 수 없을 때	예	아니오	1	2	3
14. 엄마나 아빠가 나에게 어떤 것(예:그림 그린 것, 만든 것, 공부)에 대해 못한다고 말할 때	예	아니오	1	2	3
15. 친구들은 잘 하는데 나는 잘 하지 못했다고 생각할 때	예	아니오	1	2	3
16. 엄마나 아빠가 친구나 형제보다 내가 더 못한다고 말할 때	예	아니오	1	2	3
17. 선생님이 나를 예뻐하지(사랑하지)않을 때	예	아니오	1	2	3
18. 엄마나 아빠께 칭찬받고 싶은데 칭찬받지 못할 때	예	아니오	1	2	3
19. 내 얘기를 엄마, 아빠가 제대로 들어주지 않을 때	예	아니오	1	2	3
20. 엄마, 아빠가 함께 놀아주지 않을 때	예	아니오	1	2	3

21. 잘못된 일을 했다고 생각하여 엄마나 아빠한테  
혼날 것 같을 때      예    아니오    1    2    3

22. 엄마가 듣기 싫은 소리(잔소리) 할 때      예    아니오    1    2    3

23. 친구와 싸울 때      예    아니오    1    2    3

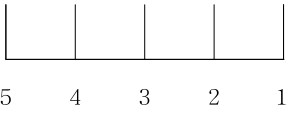
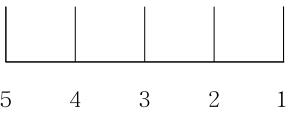
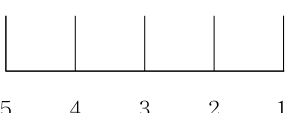
<부록 2> 한국형 유아의 일상적 스트레스 척도 반응  
검사지



## <부록 3> 교사용 유아 정서지능 평정 척도

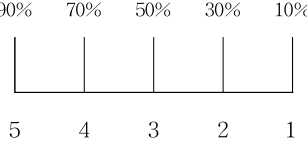
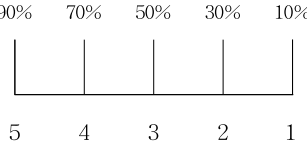
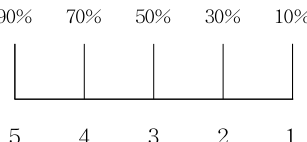
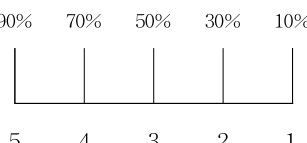
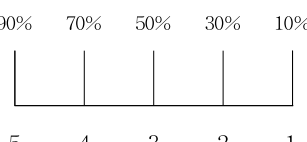
### 1. 교사용 유아 정서지능 평정척도

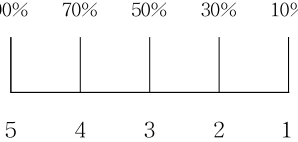
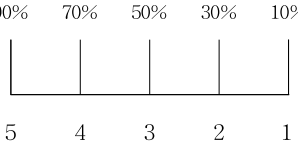
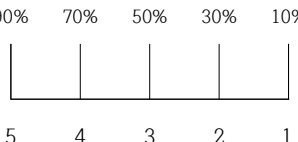
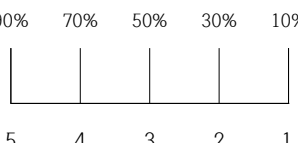
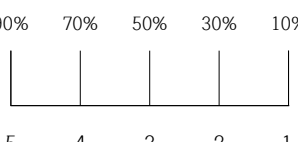
- 1) 유치원의 이름 : \_\_\_\_\_
- 2) 유아의 이름 : \_\_\_\_\_ 성별(남, 여)
- 3) 평가자 : \_\_\_\_\_
- 4) 유아의 생년월일 :        년    월    일 (만        년        개월)
- 5) 검사일 :        년        월        일

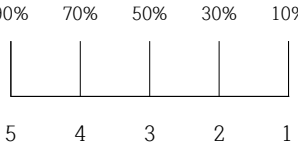
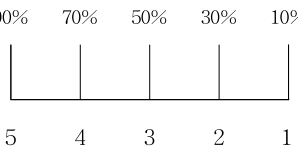
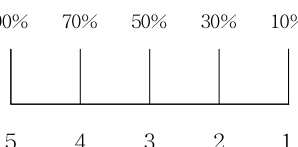
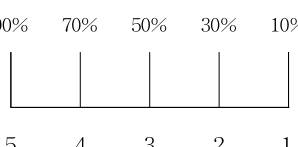
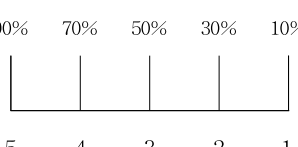
<p>1. 감정을 나타내는 말과 얼굴표정이 일치한다.</p>	<p>90% 70% 50% 30% 10%</p>  <p>5 4 3 2 1</p>	<p>감정을 나타내는 말과 얼굴 표정이 일치하지 않는다. (예: 좋다고 말하나 얼굴은 좋은 표정이 아닌 경우)</p>
<p>2. 자신이 좋아하는 것과 싫어하는 것에 대한 구분이 분명하다.</p>	<p>90% 70% 50% 30% 10%</p>  <p>5 4 3 2 1</p>	<p>자신이 좋아하는 것과 싫어하는 것에 대한 구분이 분명치 않다.</p>
<p>3. 유아가 자신의 감정이나 행동의 이유를 설명한다. (예: 부끄러워서 못해요. 친구가 같이 안 놀아 주어서 슬퍼요 등)</p>	<p>90% 70% 50% 30% 10%</p>  <p>5 4 3 2 1</p>	<p>유아가 자신의 감정이나 행동의 이유를 설명하지 못한다.</p>


<p>4. 친구와 싸울 때의 느낌과 야단을 맞을 때의 느낌을 구분한다.</p>		<p>친구와 싸울 때의 느낌과 야단을 맞을 때의 느낌을 구분하지 못한다.</p>
<p>5. 유아의 얼굴표정만 보면 기분을 할 수 있다.</p>		<p>유아의 얼굴만 보고는 기분을 알 수 없다.</p>
<p>6. 자신의 감정을 말할 수 있다. (예: 기분이 좋아요, 기뻐요, 화났어요, 싫어요, 부끄러워요 등)</p>		<p>자신의 감정을 말할 수 없다.</p>
<p>7. 슬픈 일이 있을 때 다른 사람에게 자기의 감정을 표현한다. (예: 슬프다고 말하기, 울기, 우울한 표정)</p>		<p>슬픈 일이 있어도 감정 표현이 어색하거나 무표정하다.</p>
<p>8. 상황에 맞는 감정을 표현하지 못한다. (예: 벌을 받으며 웃기, 다른 사람이 곤경에 처했을 때 웃기)</p>		<p>상황에 맞는 감정을 표현한다.</p>


<p>9. 기쁜 일이 있는 경우 다른 사람에게 자기 감정을 표현한다. (예: 웃기, 껴안기, 기쁘다고 말하기)</p>		<p>기쁜 일이 있어도 감정표현이 어색하거나 무표정하다.</p>
<p>10. 유아의 얼굴표정이 풍부하다.</p>		<p>유아의 얼굴에 표정이 없다.</p>
<p>11. 유아가 화가 나서 활동이나 놀이를 못하는 경우가 종종 있다.</p>		<p>유아가 화가 나서 활동이나 놀이를 못하는 경우는 거의 없다.</p>
<p>12. 감정이나 기분이 수시로 변한다.</p>		<p>감정의 변화가 안정되어 있다.</p>
<p>13. 유아의 다음 행동을 예측할 수 없다.</p>		<p>유아의 다음 행동을 예측할 수 있다.</p>


<p>14. 유아가 자신의 격한 감정을 스스로 억제하려 한다. (예: 화가 날 때 화를 풀기 위한 시도)</p>		<p>유아가 격한 감정을 스스로 억제하지 못하다.</p>
<p>15. 기분이 나빠지면 화풀이를 행동으로 한다. (예: 물건 던지기, 밀치기, 때리기 등)</p>		<p>기분이 나빠져도 화풀이를 행동으로 하지 않는다.</p>
<p>16. 자신이 원하는 바를 할 수 없는 경우 소리 치며 울거나 데굴데굴 구른다.</p>		<p>자신이 원하는 바를 할 수 없어도 참는다.</p>
<p>17. 집단 활동을 할 때 자기 차례를 기다리지 못한다.</p>		<p>집단활동을 할 때 자기 차례를 지키려고 기다린다.</p>
<p>18. 한 가지 일에 오래 집중을 못하고 쉽게 주의가 흐트러진다.</p>		<p>주위의 소리에 상관없이 꽤 오랫동안 한 활동을 지속한다.</p>


<p>19. 이 일, 저 일을 시작만하고 끝맺음을 못한다.</p>		<p>시작한 일은 잘 마무리 짓고 다음 활동으로 넘어간다.</p>
<p>20. 꼭 해야 되는 일이라도 하기 싫으면 하지 않는다.</p>		<p>꼭 해야 되는 일이라면 하기 싫어도 한다.</p>
<p>21. 하고 싶어 하는 일도 해서는 안 된다고 하면 하지 않는다.</p>		<p>해서는 안 되는 일도 자신이 하고 싶은 대로 해버린다.</p>
<p>22. 옷 개기, 정리하기 등 쉬운 일은 다른 사람의 도움 없이 혼자 한다.</p>		<p>쉬운 일도 도움을 받아야 한다.</p>
<p>23. 실패하더라도 여러 번 시도한다. (예: 복잡한 퍼즐 맞추기, 레고 조립, 게임활동, 작업 등)</p>		<p>일이 잘 안 되는 경우 쉽게 그만둔다.</p>


<p>24. 유아가 자신의 일을 계획한대로 실천한다. (예: 놀이를 계획한대로 놀이하기)</p>		<p>유아가 자신의 일을 계획한대로 실천하지 못한다.</p>
<p>25. 교사의 격려가 없어도 스스로 과제를 완성한다.</p>		<p>교사의 지속적인 격려가 없이는 과제를 완성하지 못한다.</p>
<p>26. 자기가 한 일에 대해서 자부심을 갖는다.</p>		<p>자기가 한 일에 대한 자부심이 없다.</p>
<p>27. “혼자 할 수 있어요.” 라는 말을 더 많이 한다.</p>		<p>“혼자는 못해요” 라는 말을 더 많이 한다.</p>
<p>28. 당장의 작은 결과나 성취보다는 더 큰 결과를 위해 기다릴 줄 안다.</p>		<p>기다리지 못하고 당장의 작은 결과에 만족한다.</p>

<p>29. 자신의 능력에 맞는 기대를 한다.</p>	<p>90% 70% 50% 30% 10%</p>  <p>5 4 3 2 1</p>	<p>자신의 능력보다 너무 높거나 낮은 기대를 한다.</p>
-------------------------------	---	-----------------------------------

<p>30. 작업활동에서 시간이 걸리더라도 잘 하고자 노력한다.</p>	<p>90% 70% 50% 30% 10%</p>  <p>5 4 3 2 1</p>	<p>작업활동에서 잘하려고 노력하기 보다 서둘러 끝낸다.</p>
---	---	-------------------------------------

<p>31. 과제의 완성에 관심을 갖고 이를 위해 노력한다.</p>	<p>90% 70% 50% 30% 10%</p>  <p>5 4 3 2 1</p>	<p>과제의 완성에 관심이 없으며 노력하지도 않는다.</p>
---------------------------------------	--	-----------------------------------

<p>32. 놀이를 할 때 친구에게 협조적이다.</p>	<p>90% 70% 50% 30% 10%</p>  <p>5 4 3 2 1</p>	<p>놀이를 할 때 친구를 방해한다.</p>
--------------------------------	---	--------------------------

<p>33. 친구들의 감정표현에 적절히 반응한다. (예: 슬퍼할 때 위로의 말이나 행동, 웃는 친구에 웃음으로 반응하기)</p>	<p>90% 70% 50% 30% 10%</p>  <p>5 4 3 2 1</p>	<p>친구들의 감정표현에 반응하지 못한다.</p>
---	---	-----------------------------

<p>34. 다른 사람의 감정을 무시한다. (예: 친구가 싫다고 하여도 반복해서 같은 행동하기)</p>		<p>다른 사람의 감정을 존중한다.</p>
<p>35. 친구가 다쳤거나 울고 있으면 관심을 보인다.</p>		<p>친구가 다쳤거나 울고 있어도 무관심하게 지나친다.</p>
<p>36. 도움이 필요한 친구에게 도움을 준다.</p>		<p>도움이 필요해도 친구를 도와주지 않는다.</p>
<p>37. 친구가 청하면 자신이 가지고 놀던 장난감을 양보한다.</p>		<p>친구가 청하여도 장난감을 혼자만 가지고 논다.</p>
<p>38. 다른 사람을 고려하여 자신이 하고 싶은 일도 참는다.</p>		<p>다른 사람에 관계치 않고 자기 하고 싶은 대로 한다.</p>

<p>39. 놀이 규칙을 정할 때 다른 사람의 의견을 듣는다.</p>		<p>놀이 규칙을 정할 때 다른 사람의 의견을 들으려하지 않는다.</p>
<p>40. 교사에게 친근감을 보이며 좋아한다.</p>		<p>교사 앞에서 어색해하고 피한다.</p>
<p>41. 교사의 칭찬을 받으려고 노력한다.</p>		<p>교사의 칭찬에 관심이 없다.</p>
<p>42. 교사가 하는 일에 관심을 표한다.</p>		<p>교사의 일에 무관심하다.</p>
<p>43. 교사에게 먼저 말을 거는 등 교사와의 관계에서 적극적이다.</p>		<p>교사와의 관계에서 소극적이다.</p>

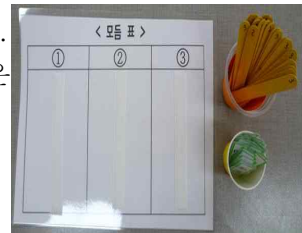
<p>44. 교사의 지시를 잘 대한다.</p>		<p>교사가 여러 번 지시를 해도 잘 따르지 않는다.</p>
<p>45. 친하게 지내는 친구가 있다.</p>		<p>친하게 어울리는 친구가 없다.</p>
<p>46. 진행되고 있는 놀이에 쉽게 참여한다.</p>		<p>진행되고 있는 놀이에 쉽게 참여하지 못한다.</p>
<p>47. 새로운 친구하고도 쉽게 어울린다.</p>		<p>새로운 친구와는 쉽게 어울리지 못한다.</p>
<p>48. 화가 났을 때 말로 문제를 해결한다.</p>		<p>화가 났을 때 말보다는 공격적 행동을 먼저 사용한다.</p>


<p>49. 다른 친구들이 좋아하는다. (예: 짝이 되기를 원함, 함께 놀이를 원함)</p>		<p>다른 친구들이 좋아하지 않는다.</p>
---	--	--------------------------

<p>50. 혼자 있는 경우보다는 친구와 함께 놀이를 하는 경우가 많다.</p>		<p>친구와 함께 놀이를 하는 경우보다는 혼자 있는 경우가 많다.</p>
--	--	--

요리활동 계획안(1)

활동명	식빵 얼굴 꾸미기	생활주제	나와 가족 우리 동네
대상	만 5세	집단크기	소집단(6~7명)
활동날짜	5월 13일(수), 14일(목)	횟수	1회
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>·다양한 재료를 이용하여 식빵 위에 얼굴을 꾸며본다.</li> <li>·친구들의 작품을 함께 감상한다.</li> </ul>		
요리도구	개인접시, 과자 담을 쟁반		
요리재료	식빵, 여러 가지 스낵, 건포도, 시럽		
활동과정	활동내용		
사전 활동	요리활동 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>·요리 활동 명을 소개한다. T: 이번에 할 요리활동은 ‘식빵 얼굴 꾸미기’ 입니다.</li> <li>·요리순서도를 보면서 요리방법을 알아본다. T: 식빵에 얼굴 꾸며보기 요리활동을 하려고 하는데 어떤 재료가 필요할까?</li> <li>·요리 도구 소개, 사용법, 주의점에 대해 이야기 한다. T: 어떤 도구가 필요할까? - 요리활동에 쓰이는 실제 요리도구를 역할영역에 비치한다.</li> </ul>	
	모둠, 역할정하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>·모둠을 정한다. T: 제비뽑기를 해서 모둠을 정해보자. - 제비뽑기를 해서 같은 숫자를 뽑은 사람끼리 모둠이 된다.</li> <li>·역할을 정한다. T: 어떤 역할들이 필요할까? T: 몇 명씩 하면 될까? T: 같은 활동을 서로 하고 싶어 하면 어떻게 정할까? T: 아~ OO가 양보해주고 싶구나! 양보해준 친구에게 뭐라고 하면 좋을까? T: 이번엔 어떤 방법으로 정할까? T: 가위바위보를 해서 정해보자.</li> </ul>	
본 활동	요리순서	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 식빵을 개인접시에 담는다.</li> <li>2. 여러 가지 스낵을 접시에 나눠 담는다.</li> </ol>	



	<p>3. 스낵과 치즈, 건포도를 식빵 위에 올려 꾸민다. 4. 초코, 딸기시럽을 뿌린다.</p>
<p>요리활동 확인하기 및 요리하기</p>	<p>·요리할 준비를 한 후 요리영역에 모여 앉는다. T: 첫 번째 모듬 먼저 준비해보자. 나머지 모듬은 자유선택활동을 해보자. ·요리순서도를 재확인한다. - 준비된 재료를 알아보고 도구를 확인한다. ·미리 정한 그룹과 역할을 확인한다. ·요리 순서도를 유아와 함께 확인해가며 요리활동을 한다. - 요리 순서도를 모든 유아가 잘 볼 수 있는 장소에 게시한다. T: 접시는 누가 나눠 주기로 했니? - 모든 재료를 역할들이 나와서 나눠준다. T: 식빵을 탐색해보자. 어떤 느낌이 드니? T: 냄새도 맡아보자. 냄새는 어떠니? T: 과자를 탐색해보자. 어떤 느낌이 드니? 냄새는 어떠니? T: 재료를 이용해서 식빵 위에 꾸며보자.</p>  <p>·요리활동을 했던 자리를 정돈한다. ·간식 먹을 책상으로 옮겨가서 간식으로 먹는다. T: 만든 음식을 언어영역으로 들고 가서 먹어보자. T: 맛은 어떠니?</p>
<p>사후 활동</p>	<p>·요리활동을 한 후 생각과 느낌을 다양한 활동을 통하여 창의적으로 표현한다. T: 어떤 점이 재미있었니? T: 식빵 위에 내 얼굴을 그림으로 표현해보자.</p>

요리활동 계획안(2)

활동명	핫케이크	생활주제	나와 가족 우리 동네
대상	만 5세	집단크기	소집단(6~7명)
활동날짜	5월 20일(수), 21일(목)	횟수	2회
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>·다양한 도구를 바르게 사용한다.</li> <li>·핫케이크 만들기를 통해 물질의 상태 변화에 관심을 가진다.</li> </ul>		
요리도구	오목한 불, 핫플레이트, 프라이팬, 뒤집게, 거품기, 빵칼, 도마		
요리재료	핫케이크 가루, 우유, 달걀, 시럽		
활동과정	활동내용		
사전 활동	요리활동 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>·요리 활동 명을 소개한다. T: 이번에 할 요리활동은 ‘핫케이크’ 입니다.</li> <li>·요리순서도를 보면서 요리방법을 알아본다. T: 핫케이크 요리활동을 하려고 하는데 어떤 재료가 필요할까? T: 순서도를 알아보자.</li> <li>·요리 도구 소개, 사용법, 주의점에 대해 이야기 한다. T: 어떤 도구가 필요할까? T: 핫케이크를 구우려면 어떤 도구가 필요하니? T: 핫플레이트를 사용할 때에는 어떤 점을 조심해야할까? - 요리활동에 쓰이는 실제 요리도구를 역할영역에 비치한다.</li> </ul>	
	모듬, 역할정하 기	<ul style="list-style-type: none"> <li>·모듬을 정한다. T: 제비뽑기를 해서 모듬을 정해보자. - 제비뽑기를 하여 같은 숫자를 된다.</li> <li>·역할을 정한다. T: 역할을 정해보자. T: 어떤 역할들이 필요할까? T: 몇 명씩 하면 될까? T: 같은 역할을 하고 싶을 땐 어떤 방법으로 정할까? - 요리순서도를 보고 각자의 역할을 정한다.</li> </ul>	
본	요리순서	1. 계란을 깨서 거품기로 젓는다.	





	<p>2. 핫케이크와 우유를 넣고 짓는다.</p> <p>3. 프라이팬에 2를 넣고 굽는다.</p> <p>4. 구운 핫케이크에 시럽을 뿌린다.</p>
<p>활동</p> <p>요리 활동 확인하기 및 요리하기</p>	<p>·요리할 준비를 한 후 요리영역에 모여 앉는다.</p> <p>T: 첫 번째 모듬 먼저 준비해보자. 나머지 모듬은 자유 선택활동을 해보자.</p> <p>·요리순서도를 재확인한다.</p> <p>T: 준비된 재료들을 살펴보자.</p> <p>T: 핫플레이트를 사용할 때에는 어떻게 해야 할까? - 준비된 재료를 알아보고 도구를 확인한다.</p> <p>·미리 정한 그룹과 역할을 확인한다.</p> <p>·요리 순서도에 있는 만드는 방법을 유아와 함께 확인해 가며 요리활동을 한다.</p> <p>T: 핫케이크 가루를 탐색해보자.</p> <p>T: 느낌이 어떠니?</p> <p>T: 계란을 깨보자. 어떻게 깨야 할까?</p> <p>T: 계란의 모양의 살펴보자.</p> <p>T: 계란의 냄새는 어떠니?</p> <p>T: 계란을 저을 때에는 어떻게 해야 할까?</p> <p>T: 우유 붓기 역할은 누구지?</p> <p>T: 우유를 어느 정도 부어야 할까?</p> <p>T: 한 명씩 돌아가면서 저어보자. 누구부터 하면 좋을까? - 요리 순서도를 모든 유아 가 잘 볼 수 있는 장소에 게시한다.</p> <p>·요리활동을 했던 자리를 정돈한다.</p> <p>·간식 먹을 책상으로 옮겨가서 간식으로 먹는다.</p> <p>T: 만든 음식을 언어영역으로 가져가서 먹어보자.</p>
<p>사후 활동</p>	<p>·요리활동을 한 후 생각과 느낌을 다양한 활동을 통하여 창의적으로 표현한다.</p> <p>T: 어떤 점이 재미있었니?</p>



	T: 핫케이크를 몇 조각으로 나눌 수 있을까? T: 핫케이크를 나눈 후 조각 수와 명 수가 같은 것끼리 찾아 보자.
--	---

### 요리 활동 계획안(3)

활동명	쑥떡 만들기	생활주제	나와 가족 우리 동네
대상	만 5세	집단크기	소집단(6~7명)
활동날짜	5월 27일(수), 28일(목)	횟수	3회
활동목표	·봄에 나는 식물에 대해 관심을 가진다. ·자연물을 사용한 요리활동을 경험한다. ·쑥의 변화과정에 관심을 가진다.		
요리도구	핫플레이트, 찜기, 접시, 종이호일, 집게		
요리재료	쑥가루, 쌀가루, 소금, 따뜻한 물		
동과정	활동내용		
사전 활동	요리활동 알아보기	·요리 활동 명을 소개한다. T: 오늘 요리활동에 들어갈 재료를 알아 맞춰보자. T: 색깔은 초록색입니다. T: 봄에 나는 식물입니다. T: 한 글자입니다. T: 정답은 쑥입니다. 쑥을 이용한 요리는 무엇이 있을까? T: 이번에 만들어 볼 요리는 ‘쑥 떡’ 입니다. ·요리순서도를 보면서 요리방법을 알아본다. T: 쑥 떡을 만드는데 어떤 재료가 필요할까? ·요리 도구 소개, 사용법, 주의점에 대해 이야기 한다. T: 어떤 도구가 필요할까? T: 쑥 반죽을 익히는데 어떤 도구가 필요할까? T: 찜기라고 해. 찜기를 사용할 때에 어떤 점을 조심해야 할까? - 요리활동에 쓰이는 실제 요리도구를 역할영역에 비치한다.	
	모둠, 역할정하	·모듬을 정한다. T: 제비뽑기를 해서 모듬을 정해보자.	

	기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 제비뽑기를 하여 같은 색 동그라미를 뽑은 사람끼리 모듬이 된다.</li> <li>· 역할을 정한다.</li> <li>T: 역할을 정해보자.</li> <li>T: 어떤 역할들이 필요할까?</li> <li>T: 몇 명씩 하면 될까?</li> <li>- 요리순서도를 보고 각자의 역할을 정한다.</li> </ul>
	요리순서	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 쌀가루에 쭉가루, 소금, 따뜻한 물을 붓는다.</li> <li>2. 1을 반죽한다.</li> <li>3. 반죽한 덩어리를 동글납작하게 만든다.</li> <li>4. 찜기에 넣고 찐다.</li> </ol>
본 활동	요리활동 확인하기 및 요리하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>·요리할 준비를 한 후 요리영역에 모여 앉는다.</li> <li>·요리순서도를 재확인한다.</li> <li>·준비된 재료를 알아보고 도구를 확인한다.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>T: 쭉떡 만들기 재료를 살펴보자.</li> <li>T: 쭉떡 만들기에 필요한 도구는 무엇이었니?</li> <li>·미리 정한 그룹과 역할을 확인한다.</li> <li>·요리 순서도에 있는 만드는 방법을 유아와 함께 확인해가며 요리활동을 한다.</li> <li>T: 쌀가루와 쭉 가루를 탐색해보자.</li> <li>T: 느낌이 어떠니?</li> <li>T: 어떤 점이 다르니?</li> <li>T: 반죽을 해보자.</li> <li>T: 느낌이 어떠니?</li> <li>T: 반죽을 떼어 동글납작하게 만들어보자.</li> <li>T: 몇 개를 만들어볼까?</li> <li>T: 완성된 반죽을 찜기에 넣어보자.</li> <li>T: 몇 분정도 익혀야 할까?</li> </ul> 

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 요리 순서도를 모든 유아가 잘 볼 수 있는 장소에 게시한다.</li> <li>·요리활동을 했던 자리를 정돈한다.</li> <li>·간식 먹을 책상으로 옮겨가서 간식으로 먹는다.</li> </ul> <p>T: 맛이 어떠니?</p>
사후 활동		<ul style="list-style-type: none"> <li>·요리활동을 한 후 생각과 느낌을 다양한 활동을 통하여 창의적으로 표현한다.</li> </ul> <p>T: 어떤 점이 재미있었니? T: 힘든 점은 무엇이었니? T: 속의 변화과정을 그림과 글로 표현해보자.</p>

#### 요리활동 계획안(4)

활동 명	참치마요 주먹밥	생활주제	나와 가족 우리 동네
대상	만 5세	집단크기	소집단(6~7명)
활동날짜	6월 3일(수), 4일(목)	횟 수	4회
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>·밥을 이용한 새로운 요리를 경험한다.</li> <li>·김의 변화하는 과정을 탐색한다.</li> <li>·손을 깨끗이 씻는다.</li> </ul>		
요리도구	오목한 불, 주걱, 접시, 전기밥솥		
요리재료	밥, 참기름, 소금, 참치, 마요네즈, 김 가루		
활동과정	활동내용		
사전 활동	요리활동 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>·요리 활동 명을 소개한다.</li> <li>T: 이번에 할 요리활동은 ‘참치마요 주먹밥’입니다.</li> <li>·요리순서도를 보면서 요리방법을 알아본다.</li> <li>T: 주먹밥 요리활동을 하려고 하는데 어떤 재료가 필요할까?</li> <li>T: 순서도를 알아보자.</li> <li>·요리 도구 소개, 사용법, 주의점에 대해 이야기 한다.</li> <li>T: 어떤 도구가 필요할까?</li> <li>- 요리활동에 쓰이는 실제 요리도구를 역할영역에 비치한다.</li> </ul>	
	모듬, 역할정하	<ul style="list-style-type: none"> <li>·모듬을 정한다.</li> <li>T: 제비뽑기를 해서 모듬을 정해보자.</li> </ul>	

	기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 제비뽑기를 하여 같은 색 동그라미를 뽑은 사람끼리 모듬이 된다.</li> <li>· 역할을 정한다.</li> <li>T: 역할을 정해보자.</li> <li>T: 어떤 역할들이 필요할까?</li> <li>- 요리순서도를 보고 각자의 역할을 정한다.</li> </ul>
	요리순서	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 참치와 마요네즈를 섞는다.</li> <li>2. 지은 밥에 소금 간을 한다.</li> <li>3. 간한 밥을 동그랗게 뭉친다.</li> <li>4. 밥에 참치마요를 넣고 동그랗게 만든다.</li> <li>5. 김 가루에 굴린다.</li> </ol>
본 활동	요리활동 확인하기 및 요리하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>·요리할 준비를 한 후 요리영역에 모여 앉는다.</li> <li>T: 첫 번째 모듬 준비해보자. 나머지 모듬은 자유선택활동 시작하세요.</li> <li>·요리순서도를 재확인한다.</li> <li>T: 준비된 재료들을 살펴보자.</li> <li>T: 참치는 얼마큼 넣으면 좋을까?</li> <li>T: 마요네즈는 얼마큼 넣어야 할까?</li> <li>T: 밥이 손에 붙지 않으려면 어떻게 해야 할까?</li> <li>T: 참기름을 바르도록 하자.</li> <li>- 준비된 재료를 알아보고 도구를 확인한다.</li> <li>·미리 정한 그룹과 역할을 확인한다.</li> <li>·요리 순서도에 있는 만드는 방법을 유아와 함께 확인해가며 요리활동을 한다.</li> <li>T: 참치와 마요네즈 냄새를 맡아 보자. 냄새가 어떠니?</li> <li>T: 한 번 만져보자. 느낌은 어떠니?</li> <li>T: 참치 넣는 역할은 누구지?</li> <li>T: 참치와 마요네즈를 섞는 역할은 누구니?</li> <li>T: 손에 밥이 붙지 않도록 도와주는 건 무엇이니?</li> <li>T: 동그랗게 만들어보자. 느낌이 어떠니?</li> </ul>




		<p>T: 참치마요네즈를 얼마큼 넣어야할까?</p> <p>T: 김 가루에 굴려보자. 잘 붙지 않을 때에는 어떻게 해야 하니?</p> <p>- 요리 순서도를 모든 유아가 잘 볼 수 있는 장소에 게시한다.</p> <p>·요리활동을 했던 자리를 정돈한다.</p> <p>·간식 먹을 책상으로 옮겨가서 간식으로 먹는다.</p> <p>T: 만든 음식을 언어영역으로 가져가서 먹어보자.</p>
사후 활동		<p>·요리활동을 한 후 생각과 느낌을 다양한 활동을 통하여 창의적으로 표현한다.</p> <p>T: 어떤 점이 재미있었니?</p> <p>T: 힘든 점은 무엇이었니?</p> <p>T: 내가 만든 주먹밥을 그림으로 표현해보고 이름을 지어보자.</p>

#### 요리활동 계획안(5)

활동 명	바나나 우유	생활주제	동식물과 자연
대상	만 5세	집단크기	소집단(6~7명)
활동날짜	6월 10일(수), 11일(목)	횟 수	5회
활동목표	<p>·과일이 갈아지면서 변화하는 과정을 인식한다.</p> <p>·요리 기구의 안전한 사용법을 알고 실천한다.</p>		
요리도구	믹서기, 빵 칼, 도마, 컵		
요리재료	바나나, 우유		
활동과정	활동내용		
사전 활동	요리활동 알아보기	<p>·요리 활동 명을 소개한다.</p> <p>T: 이번에 할 요리활동 재료는 바나나야. 바나나로 무엇을 만들 수 있을까?</p> <p>T: 또 무엇이 있을까?</p> <p>T: 이번 주에 할 요리활동은 바나나 우유를 만들어 볼거야.</p> <p>·요리순서도를 보면서 요리방법을 알아본다.</p> <p>T: 요리순서도를 알아보자.</p> <p>T: 어떤 재료가 필요할까?</p>	

	<p>·요리 도구 소개, 사용법, 주의점에 대해 이야기 한다.</p> <p>T: 어떤 요리 도구가 필요할까?</p> <p>T: 바나나를 갈려면 어떤 도구가 필요할까?</p> <p>T: 믹서기를 사용할 때 어떤 점을 조심해야할까?</p> <p>- 요리활동에 쓰이는 실제 요리도구를 역할영역에 비치한다.</p>
모듬, 역할정하기	<p>·모듬을 정한다.</p> <p>- 제비뽑기를 하여 같은 색 동그라미를 뽑은 사람끼리 모듬이 된다.</p> <p>·역할을 정한다.</p> <p>T: 역할을 정해보자.</p> <p>T: 어떤 역할들이 필요할까?</p> <p>- 요리순서도를 보고 각자의 역할을 정한다.</p>
요리순서	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 바나나 껍질을 벗긴다.</li> <li>2. 바나나를 적당한 크기로 자른다.</li> <li>3. 믹서에 바나나와 우유를 넣는다.</li> <li>4. 스위치를 눌러서 바나나 우유를 만든다.</li> <li>5. 컵에 담는다.</li> </ol>
본 활동	<p>·요리할 준비를 한 후 요리영역에 모여 앉는다.</p> <p>T: 첫 번째 모듬은 요리활동 준비를 해보자. 나머지 모듬은 자유선택활동을 해보자.</p> <p>·요리순서도를 재확인한다.</p> <p>T: 요리순서도를 살펴보자.</p> <p>·준비된 재료를 알아보고 도구를 확인한다.</p> <p>T: 준비된 재료를 살펴보자.</p> <p>T: 믹서기를 사용할 때 어떻게 해야 할까?</p> <p>·미리 정한 그룹과 역할을 확인한다.</p> <p>·요리 순서도에 있는 만드는 방법을 유아와 함께 확인해가며 요리활동을 한다.</p> <p>T: 바나나를 살펴보자.</p> <p>T: 바나나 껍질을 벗겨보자.</p> <p>T: 바나나의 냄새는 어떠니?</p> <p>T: 바나나의 느낌은 어떠니?</p> <p>T: 바나나를 먹어보자. 맛은 어떠니?</p> <p>T: 바나나를 얼마만큼 크기로 잘라야할까?</p> <p>T: 썬 바나나를 믹서기에 넣어보자.</p>




		<p>T: 바나나 말고 또 무엇이 필요할까?</p> <p>T: 우유는 얼마만큼 넣어야할까?</p> <p>T: 믹서기를 관찰해보자. 안에 바나나가 어떻게 됐니?</p> <p>T: 갈아진 바나나 우유를 컵에 담아보자.</p> <p>- 요리 순서도를 모든 유아가 잘 볼 수 있는 장소에 게시한다.</p> <p>·요리활동을 했던 자리를 정돈한다.</p> <p>·간식 먹을 책상으로 옮겨가서 간식으로 먹는다.</p> <p>T: 바나나 우유를 언어영역 책상으로 가져가서 먹어보자.</p>	
사후 활동		<p>·요리활동을 한 후 생각과 느낌을 다양한 활동을 통하여 창의적으로 표현한다.</p> <p>T: 어떤 점이 재미있었니?</p> <p>T: 바나나 우유를 만드는데 필요한 재료는 무엇이었니?</p> <p>T: 내가 만든 바나나 우유를 그림으로 표현해보자.</p>	

#### 요리활동 계획안(6)

활동 명	고구마 경단	생활주제	동식물과 자연
대상	만 5세	집단크기	소집단(6~7명)
활동날짜	6월 17일(수), 18일(목)	횟 수	6회
활동목표	<p>·삶고 으개는 과정을 통해 고구마의 변화를 인식한다.</p> <p>·으개는 활동을 즐겨한다.</p>		
요리도구	찜통, 오목한 불, 쟁반, 접시, 채반		
요리재료	고구마, 꿀, 카스텔라		
활동과정	활동내용		
사전 활동	요리활동 알아보기	<p>·요리 활동 명을 소개한다.</p> <p>T: 오늘 요리에 들어갈 재료를 알아 맞춰보자.</p> <p>T: 야채 종류 중 하나입니다.</p> <p>T: 겉의 색깔은 갈색이고 속의 색깔은 노란색입니다.</p>	


		<p>T: 세 글자입니다.</p> <p>T: 모양은 동글 길쭉합니다.</p> <p>T: 정답은 고구마입니다. 고구마를 이용해서 무슨 요리를 만들 수 있을까?</p> <p>T: 이번에 만들어 볼 요리는 고구마 경단입니다.</p> <p>·요리순서도를 보면서 요리방법을 알아본다.</p> <p>T: 요리순서도를 살펴보자.</p> <p>T: 고구마 경단 만들기 요리방법에 대해 알아보자.</p> <p>·요리 도구 소개, 사용법, 주의점에 대해 이야기 한다.</p> <p>T: 고구마를 찌는데 어떤 도구가 필요할까?</p> <p>T: 찜기를 사용할 때 어떤 점을 조심해야 할까?</p> <p>- 요리활동에 쓰이는 실제 요리도구를 역할영역에 비치한다.</p>
	<p>모듬, 역할정하기</p>	<p>·모듬을 정한다.</p> <p>T: 제비뽑기를 해서 모듬을 정해보자.</p> <p>- 제비뽑기를 하여 같은 색 동그라미를 뽑은 사람끼리 모듬이 된다.</p> <p>·역할을 정한다.</p> <p>T: 어떤 역할들이 필요할까?</p> <p>- 요리순서도를 보고 각자의 역할을 정한다.</p>
	<p>요리순서</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 고구마를 삶아 껍질을 벗긴다.</li> <li>2. 삶은 고구마를 으갠다.</li> <li>3. 고구마에 꿀을 넣어 섞는다.</li> <li>4. 으갠 고구마를 동그랗게 만든다.</li> <li>5. 고구마를 카스텔라 가루 위에 굴린다.</li> </ol>
<p>본 활동</p>	<p>요리활동 확인하기 및 요리하기</p>	<p>·요리할 준비를 한 후 요리영역에 모여 앉는다.</p> <p>·요리순서도를 재확인한다.</p> <p>- 준비된 재료를 알아보고 도구를 확인한다.</p> <p>T: 고구마 경단 만들기 재료들을 살펴보자.</p> <p>T: 요리활동 도구는 어떤 것들이 필요하니?</p> <p>·미리 정한 그룹과 역할을 확인한다.</p> <p>·요리 순서도에 있는 만드는 방법을 유아와 함께 확인해가며 요리활동을 한다.</p> <p>T: 고구마를 탐색해보자.</p> <p>T: 고구마의 느낌은 어떠니?</p> <p>T: 생고구마를 먹어보자. 맛은 어떠니?</p>

		<p>T: 고구마의 껍질을 벗겨보자.  T: 고구마를 으깨보자.  T: 으깨는 느낌이 어떠니?  T: 으갠 고구마를 동글한 모양으로 만들어보자.  T: 카스텔라 가루위에 굴려보자.  - 요리 순서도를 모든 유아가 잘 볼 수 있는 장소에 게시한다.  ·요리활동을 했던 자리를 정돈한다.  ·간식 먹을 책상으로 옮겨가서 간식으로 먹는다.  T: 고구마 경단 맛은 어떠니?  T: 생고구마와 어떤 점이 다르니?</p>	
사후 활동		<p>·요리활동을 한 후 생각과 느낌을 다양한 활동을 통하여 창의적으로 표현한다.  T: 어떤 점이 재미있었니?  T: 생고구마와 고구마 경단을 비교해보자. 모양은 어떻게 다르니?  T: 색깔은 어떤 차이가 있니?  T: 요리활동을 하며 즐거웠던 장면을 그림으로 표현해보자.</p>	

### 요리활동 계획안(7)

활동 명	동물모양과자	생활주제	동식물과 자연
대상	만 5세	집단크기	소집단(6~7명)
활동날짜	6월 24일(수), 25일(목)	횟 수	7회
활동목표	<p>·열에 의해 물질의 상태가 변화함을 이해한다.  ·과자를 만드는 과정을 즐긴다.  ·적절한 양의 과자를 조절하여 먹는다.</p>		
요리도구	동물모양 찍기 틀, 밀대, 도마, 오븐용 그릇, 오목한 볼, 오븐		
요리재료	쿠키믹스가루, 올리고 물엿, 버터, 계란		
활동과정	활동내용		


사전 활동	요리활동 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>·요리 활동 명을 소개한다.</li> <li>T: 이번 요리활동은 ‘동물모양과자’ 를 만들어 볼 거야.</li> <li>·요리순서도를 보면서 요리방법을 알아본다.</li> <li>T: 요리활동 순서도를 살펴보자.</li> <li>T: 요리활동 방법에 대해 알아보자.</li> <li>·요리 도구 소개, 사용법, 주의점에 대해 이야기 한다.</li> <li>T: 쿠키를 구우려면 어떤 도구가 필요할까?</li> <li>T: 오븐을 사용할 때 어떤 점을 조심해야할까?</li> <li>- 요리활동에 쓰이는 실제 요리도구를 역할영역에 비치한다.</li> </ul>
	모듬, 역할정하 기	<ul style="list-style-type: none"> <li>·모듬을 정한다.</li> <li>T: 제비뽑기를 해서 모듬을 정해보자.</li> <li>- 제비뽑기를 하여 같은 색 동그라미를 뽑은 사람끼리 모듬이 된다.</li> <li>·역할을 정한다.</li> <li>T: 어떤 역할들이 필요할까?</li> <li>T: 역할을 정해보자.</li> <li>- 요리순서도를 보고 각자의 역할을 정한다.</li> </ul>
본 활동	요리순서	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 쿠키믹스 가루에 버터, 계란, 올리고 물엿을 넣는다.</li> <li>2. 1을 섞는다.</li> <li>3. 반죽한다.</li> <li>4. 반죽을 밀대로 밀어 동물모양 틀로 찍는다.</li> <li>5. 오븐에 넣고 굽는다.</li> </ol>
	요리활동 확인하기 및 요리하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>·요리할 준비를 한 후 요리영역에 모여 앉는다.</li> <li>T: 요리활동을 준비해보자.</li> <li>·요리순서도를 재확인한다.</li> <li>·준비된 재료를 알아보고 도구를 확인한다.</li> <li>T: 준비된 재료를 살펴보자.</li> <li>T: 어떤 도구가 필요하니?</li> <li>·미리 정한 그룹과 역할을 확인한다.</li> <li>·요리 순서도에 있는 만드는 방법을 유아와 함께 확인해가며 요리활동을 한다.</li> <li>T: 쿠키믹스 가루를 탐색해보자.</li> <li>T: 느낌이 어떠니?</li> <li>T: 냄새를 맡아보자. 어떤 냄새가 나니?</li> <li>T: 쿠키믹스가루에 녹인 버터를 넣고 반죽해보자.</li> </ul>

	<p>T: 손으로 반죽하니 느낌이 어떠니?  T: 쿠키믹스가루와 어떤 점이 다르니?  T: 반죽을 밀대로 밀어보자. 밀대에 붙을 경우 어떻게 하면 좋을까?  T: 원하는 동물모양 쿠키 틀로 찍어보자.  - 요리 순서도를 모든 유아가 잘 볼 수 있는 장소에 게시한다.  ·요리활동을 했던 자리를 정돈한다.  ·쿠키가 익을 시간에 자유선택활동 놀이를 하고 익은 뒤 간식을 먹는다.</p>	
사후 활동	<p>·요리활동을 한 후 생각과 느낌을 다양한 활동을 통하여 창의적으로 표현한다.  T: 어떤 점이 재미있었니?  T: 무슨 모양으로 찍어보았니?  T: ‘과자나라에 간다면’ 을 상상해서 그림으로 표현해보자.</p>	

#### 요리활동 계획안(8)

활동 명	새싹 버거	생활주제	건강과 안전
대상	만 5세	집단크기	소집단(6~7명)
활동날짜	7월 1일(수), 2일(목)	횟 수	8회
활동목표	<p>·여러 가지 재료들을 관찰하고 탐색한다.  ·친구들과 즐겁게 요리하는 경험을 가진다.</p>		
요리도구	숟가락, 접시		
요리재료	모닝 빵, 잼, 다양한 새싹, 치즈, 햄, 빵 칼		
활동과정	활동내용		
사전 활동	요리활동 알아보기	<p>·요리 활동 명을 소개한다.  T: 이번에 할 요리활동은 새싹을 이용한 요리를 만들어 볼거야. 새싹을 이용한 요리는 무엇이 있을까?  T: 이번엔 ‘새싹 버거’ 를 만들어보자.</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>·요리순서도를 보면서 요리방법을 알아본다.</li> <li>T: 새싹버거 만드는 요리방법에 대해 알아보자.</li> <li>·요리 도구 소개, 사용법, 주의점에 대해 이야기 한다.</li> <li>T: 어떤 도구가 필요할까?</li> <li>T: 칼을 사용할 때에 어떤 점을 조심해야 할까?</li> <li>- 요리활동에 쓰이는 실제 요리도구를 역할영역에 비치한다.</li> <li>(칼은 빵 칼로 준비한다.)</li> </ul>
모듬, 역할정하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>·모듬을 정한다.</li> <li>T: 제비뽑기를 해서 모듬을 정해보자.</li> <li>- 제비뽑기를 하여 같은 색 동그라미를 뽑은 사람끼리 모듬이 된다.</li> <li>·역할을 정한다.</li> <li>T: 어떤 역할들이 필요할까?</li> <li>T: 역할을 정해보자.</li> <li>- 요리순서도를 보고 각자의 역할을 정한다.</li> </ul>
요리순서	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 모닝 빵을 빵 칼로 자른다.</li> <li>2. 자른 빵에 딸기잼을 바른다.</li> <li>3. 모닝 빵 위에 햄, 치즈, 새싹 순서로 얹는다.</li> </ol>
본 활동	<ul style="list-style-type: none"> <li>·요리할 준비를 한 후 요리영역에 모여 앉는다.</li> <li>T: 요리활동 할 준비를 해보자.</li> <li>·요리순서도를 재확인한다.</li> <li>·준비된 재료를 알아보고 도구를 확인한다.</li> <li>T: 준비된 재료를 살펴보자.</li> <li>T: 도구는 무엇이 필요하니?</li> <li>·미리 정한 그룹과 역할을 확인한다.</li> <li>·요리 순서도에 있는 만드는 방법을 유아와 함께 확인해가며 요리활동을 한다.</li> <li>T: 모닝빵을 탐색해보자.</li> <li>T: 냄새는 어떠니? 조금 떼어 먹어보자. 맛은 어떠니?</li> <li>T: 모닝빵을 반절 잘라보자. 칼을 사용할 때 어떤 점을 조심해야 할까?</li> <li>T: 자른 모닝빵 위에 딸기잼을 발라보자.</li> <li>T: 그 위에 준비된 치즈, 햄, 새싹을 올려보자.</li> <li>- 요리 순서도를 모든 유아가 잘 볼 수 있는 장소에 게시한다.</li> </ul>


	<p>·요리활동을 했던 자리를 정돈한다.</p> <p>·간식 먹을 책상으로 옮겨가서 간식으로 먹는다.</p> <p>T: 완성된 새싹버거를 언어영역으로 가져가서 먹어보자.</p> <p>T: 맛은 어떠니?</p> <p>T: 어떤 새싹이 맛있었니?</p>	
사후 활동	<p>·요리활동을 한 후 생각과 느낌을 다양한 활동을 통하여 창의적으로 표현한다.</p> <p>T: 어떤 점이 재미있었니?</p> <p>T: 새싹버거를 만들 때 어떤 재료를 사용했니?</p> <p>T: 또 다른 재료를 넣으려면 어떤 재료가 좋을까?</p>	

#### 요리활동 계획안(9)

활동 명	만두 빗기	생활주제	건강과 안전
대상	만 5세	집단크기	소집단(6~7명)
활동날짜	7월 8일(수), 9일(목)	횟 수	9회
활동목표	<p>·요리활동을 통한 밀가루의 변화과정을 안다.</p> <p>·반죽하기를 즐겨한다.</p>		
요리도구	찜기, 종이호일, 오목한 불, 밀대, 도마, 숟가락		
요리재료	만두소, 밀가루, 물		
활동과정	활동내용		
사전 활동	요리활동 알아보기	<p>·요리 활동 명을 소개한다.</p> <p>T: 이번 요리활동은 밀가루를 이용한 요리를 만들어 볼거야. 밀가루를 이용해서 만들 수 있는 요리는 무엇이 있을까?</p> <p>T: 밀가루를 이용해서 만들 수 있는 다양한 요리 중에 ‘만두’를 만들어보자.</p> <p>·요리순서도를 보면서 요리방법을 알아본다.</p> <p>T: 만두 만들기 요리방법에 대해 알아보자.</p>	

		<p>T: 만두를 만들 때 필요한 재료는 무엇이 있을까?</p> <p>·요리 도구 소개, 사용법, 주의점에 대해 이야기 한다. T: 만두를 만들 때 필요한 도구는 무엇이 있을까?</p> <p>T: 찹기를 사용할 때 어떤 점을 조심해야 할까?</p> <p>- 요리활동에 쓰이는 실제 요리도구를 역할영역에 비치한다.</p>
	<p>모듬, 역할정하기</p>	<p>·모듬을 정한다.</p> <p>T: 체비뽑기를 해서 모듬을 정해보자.</p> <p>- 체비뽑기를 하여 같은 색 동그라미를 뽑은 사람끼리 모듬이 된다.</p> <p>·역할을 정한다.</p> <p>T: 어떤 역할들이 필요할까?</p> <p>T: 역할을 정해보자.</p> <p>- 요리순서도를 보고 각자의 역할을 정한다.</p>
	<p>요리순서</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 밀가루를 반죽한다.</li> <li>2. 반죽한 덩어리를 떼어 동그랗게 만든다.</li> <li>3. 밀대로 납작 동그랗게 민다.</li> <li>4. 준비된 만두소를 넣고 모양을 만든다.</li> <li>5. 찹기에 넣고 찢는다.</li> </ol>
<p>본 활동</p>	<p>요리활동 확인하기 및 요리하기</p>	<p>·요리할 준비를 한 후 요리영역에 모여 앉는다.</p> <p>·요리순서도를 재확인한다.</p> <p>·준비된 재료를 알아보고 도구를 확인한다.</p> <p>T: 준비된 재료를 살펴보자. 어떤 것들이 있니?</p> <p>T: 어떤 도구가 필요할까?</p> <p>·미리 정한 그룹과 역할을 확인한다.</p> <p>·요리 순서도에 있는 만드는 방법을 유아와 함께 확인해가며 요리활동을 한다.</p> <p>T: 밀가루를 탐색해보자. 느낌이 어떠니?</p> <p>T: 밀가루에 물을 부어 반죽해보자. 밀가루와 물을 넣은 밀가루의 어떤 점이 다르니?</p> <p>T: 밀가루 반죽을 해보니 느낌이 어떠니?</p> <p>T: 반죽을 밀대로 밀어보자.</p> <p>T: 반죽 안에 만두소를 넣어보자. 얼마큼 넣어야 할까?</p> <p>T: 만두 모양을 만들어보자. 만두소를 넣고 윗부분을 누르는 이</p>




	<p>유는 무엇일까?</p> <p>T: 만두를 찜기에 넣고 찌보자.</p> <p>- 요리 순서도를 모든 유아가 잘 볼 수 있는 장소에 게시한다.</p> <p>·요리활동을 했던 자리를 정돈한다.</p> <p>·만두가 익을 시간에 자유선택활동 놀이를 하고 익은 뒤 간식을 먹는다.</p>	
사후 활동	<p>·요리활동을 한 후 생각과 느낌을 다양한 활동을 통하여 창의적으로 표현한다.</p> <p>T: 어떤 점이 재미있었니?</p> <p>T: 반죽을 밀 때 도마에 붙을 경우 어떻게 했니?</p> <p>T: 내가 만든 만두의 이름을 지어보고 그림으로 표현해보자.</p>	

#### 요리 활동 계획안(10)

활동 명	으깬 감자 샐러드	생활주제	건강과 안전
대상	만 5세	집단크기	소집단(6~7명)
활동날짜	7월 15일(수), 16일(목)	횟 수	10회
활동목표	<p>·감자를 이용한 새로운 음식에 대해 안다.</p> <p>·삶고 으개는 과정을 통해 감자의 변화를 안다.</p> <p>·으개는 활동을 즐겨한다.</p> <p>·요리도구를 안전하게 사용한다.</p>		
요리도구	오목한 불, 주걱, 도마, 빵 칼		
요리재료	감자, 소금, 계란, 파프리카, 오이, 마요네즈, 소금, 스위트콘		
활동과정	활동내용		
사전 활동	요리활동 알아보기	<p>·요리 활동 명을 소개한다.</p> <p>T: 오늘 요리에 들어갈 재료를 알아 맞춰보자.</p> <p>T: 야채 종류 중 하나입니다.</p> <p>T: 두 글자입니다.</p> <p>T: 모양은 둥근모양입니다.</p>	


		<p>T: 색깔은 황토색입니다.</p> <p>T: 정답은 감자입니다. 감자를 이용해서 무슨 요리를 만들 수 있을까?</p> <p>T: 이번에 만들어 볼 요리는 감자 샐러드입니다.</p> <p>·요리순서도를 보면서 요리방법을 알아본다.</p> <p>T: 요리순서도를 살펴보자.</p> <p>T: 감자 샐러드 만들기 요리방법에 대해 알아보자.</p> <p>·요리 도구 소개, 사용법, 주의점에 대해 이야기 한다.</p> <p>T: 감자를 찌는데 어떤 도구가 필요할까?</p> <p>T: 찜기를 사용할 때 어떤 점을 조심해야 할까?</p> <p>- 요리활동에 쓰이는 실제 요리도구를 역할영역에 비치한다.</p>
	모듬, 역할정하기	<p>·모듬을 정한다.</p> <p>T: 제비뽑기를 해서 모듬을 정해보자.</p> <p>- 제비뽑기를 하여 같은 색 동그라미를 뽑은 사람끼리 모듬이 된다.</p> <p>·역할을 정한다.</p> <p>T: 어떤 역할들이 필요할까?</p> <p>- 요리순서도를 보고 각자의 역할을 정한다.</p>
	요리순서	<p>6. 준비된 채소를 작게 썬다.</p> <p>7. 채소에 마요네즈를 넣고 섞는다.</p> <p>8. 감자 껍질을 벗긴다.</p> <p>9. 삶은 감자와 계란을 으갠다.</p> <p>10. 모든 재료를 넣고 섞는다.</p>
본 활동	요리활동 확인하기 및 요리하기	<p>·요리할 준비를 한 후 요리영역에 모여 앉는다.</p> <p>·요리순서도를 재확인한다.</p> <p>- 준비된 재료를 알아보고 도구를 확인한다.</p> <p>T: 감자 샐러드 만들기 재료를 살펴보자.</p> <p>T: 요리활동 도구는 어떤 것들이 필요하니?</p> <p>·미리 정한 그룹과 역할을 확인한다.</p> <p>·요리 순서도에 있는 만드는 방법을 유아와 함께 확인해가며 요리활동을 한다.</p> <p>T: 감자와 야채를 탐색해보자.</p> <p>T: 야채는 어떤 종류가 있니?</p> <p>T: 색깔은 무슨 색이니? 느낌은 어떠니?</p> <p>T: 감자의 껍질을 벗겨보자.</p>

		<p>T: 감자를 만져보자. 껍질을 벗기지 않았을 때와 느낌이 어떻게 다르니?</p> <p>T: 감자와 계란을 으개보자. 느낌이 어떠니?</p> <p>T: 으갠 감자에 야채를 넣고 섞어보자.</p> <p>- 요리 순서도를 모든 유아가 잘 볼 수 있는 장소에 게시한다.</p> <p>·요리활동을 했던 자리를 정돈한다.</p> <p>·간식 먹을 책상으로 옮겨가서 간식으로 먹는다.</p> <p>T: 감자 샐러드 맛은 어떠니?</p>	
사후 활동		<p>·요리활동을 한 후 생각과 느낌을 다양한 활동을 통하여 창의적으로 표현한다.</p> <p>T: 어떤 점이 재미있었니?</p> <p>T: 생감자와 감자 샐러드를 비교해보자. 어떤 점이 다르니? 같은 점은 무엇이니?</p> <p>T: 내가 만든 감자 샐러드를 글과 그림으로 표현해보자.</p> <p>T: 감자를 이용해서 끝말잇기를 해보자.</p>	

### 요리활동 계획안(11)

활동 명	두부과자	생활주제	건강과 안전
대상	만 5세	집단크기	소집단(6~7명)
활동날짜	7월 22일(수), 23일(목)	횟 수	11회
활동목표	<p>·두부로 만든 새로운 음식을 안다.</p> <p>·요리 도구를 안전하게 사용한다.</p> <p>·요리에 의한 두부의 변화를 이해한다.</p> <p>·두부가 건강에 좋은 음식임을 알고 잘 먹는다.</p>		
요리도구	오목한 볼, 냄비, 도마, 밀대, 빵 칼, 가스렌지, 베보자기		

요리재료		두부, 밀가루, 달걀, 설탕, 소금, 검은깨, 식용유
활동과정		활동내용
사전 활동	요리활동 알아보기	<p>·요리 활동 명을 소개한다. T: 이번 요리는 두부를 이용한 요리활동을 해 볼거야. 두부를 이용해서 만들 수 있는 요리는 무엇이 있을까? T: 다양한 두부요리 중에 ‘두부과자’ 를 만들어 볼거야.</p> <p>·요리순서도를 보면서 요리방법을 알아본다. T: 두부과자 만들기 순서도를 살펴보자. T: 요리활동 방법에 대해 알아보자.</p> <p>·요리 도구 소개, 사용법, 주의점에 대해 이야기 한다. T: 두부과자를 만들 때 필요한 도구는 무엇이 있을까? T: 핫플레이트 사용법에 대해 알아보자. T: 핫플레이트를 사용할 때 조심해야 할 점은 무엇일까? - 요리활동에 쓰이는 실제 요리도구를 역할영역에 비치한다.</p>
	모둠, 역할정하 기	<p>·모듬을 정한다. T: 제비뽑기를 해서 모듬을 정해보자. - 제비뽑기를 하여 같은 색 동그라미를 뽑은 사람끼리 모듬이 된다.</p> <p>·역할을 정한다. T: 어떤 역할이 필요할까? - 요리순서도를 보고 각자의 역할을 정한다.</p>
본 활동	요리순서	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 두부를 베보자기에 싸서 꼭 짜 으갠다.</li> <li>2. 으갠 두부에 설탕, 소금, 달걀, 검은깨를 넣고 섞는다.</li> <li>3. 으갠 두부에 밀가루를 넣고 반죽한다.</li> <li>4. 반죽을 밀대로 밀어 구멍을 내고 자른다.</li> <li>5. 기름에 넣고 튀긴다.</li> </ol>
	요리활동 확인하기 및 요리하기	<p>·요리할 준비를 한 후 요리영역에 모여 앉는다. ·요리순서도를 재확인한다. ·준비된 재료를 알아보고 도구를 확인한다. T: 준비된 재료를 살펴보자.</p>


	<p>T: 도구는 어떤 게 필요했니?  T: 핫플레이트를 사용할 때 어떤 점을 조심해야하니?  ·미리 정한 그룹과 역할을 확인한다.  ·요리 순서도에 있는 만드는 방법을 유아와 함께 확인해가며 요리활동을 한다.</p>  <p>T: 밀가루를 탐색해보자.  T: 두부를 탐색해보자.  T: 냄새는 어떠니?  T: 느낌은 어떠니?  T: 두부를 으개보자. 느낌이 어떠니?  T: 두부와 으갠 두부의 다른 점은 어떠니?  T: 으갠 두부에 밀가루를 넣어 반죽해보자. 느낌이 어떠니?  T: 반죽한 두부를 밀대로 밀어보자.  T: 두께는 어느 정도로 하면 좋을까?  T: 반죽에 구멍을 뚫어보자. 구멍을 뚫는 이유는 무엇일까?  - 요리 순서도를 모든 유아가 잘 볼 수 있는 장소에 게시한다.  ·요리활동을 했던 자리를 정돈한다.  ·두부과자가 완성될 시간에 자유선택활동 놀이를 하고 완성되면 간식을 먹는다.</p>
사후 활동	<p>·요리활동을 한 후 생각과 느낌을 다양한 활동을 통하여 창의적으로 표현한다.  T: 어떤 점이 재미있었니?  T: 두부와 으갠 두부는 어떤 점이 다르니? 느낌은 어떠니?  T: 변화된 두부를 그림으로 표현해보자.</p>

요리활동 계획안(12)

활동명	떡 경단	생활주제	건강과 안전
대상	만 5세	집단크기	소집단(6~7명)
활동날짜	7월 29일(수), 30일(목)	횟수	12회
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>·요리에 의한 쌀가루의 변화를 안다.</li> <li>·도구를 사용할 때 안전규칙을 알고 지킨다.</li> <li>·반죽하기를 즐겨한다.</li> </ul>		
요리도구	핫플레이트, 투명냄비, 채반, 오목한볼		
요리재료	빵가루, 쌀가루, 물, 경단 소		
활동과정	활동내용		
사전 활동	요리활동 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>·요리 활동 명을 소개한다.</li> <li>T: 이것은 무엇일까?(쌀을 통에 넣은 뒤 흔들어 소리를 들려준다.)</li> <li>T: (쌀을 보여주며) 이번에는 쌀을 이용한 음식을 만들어 볼거야. 어떤 음식을 만들 수 있을까?</li> <li>T: 쌀을 이용해서 떡 경단을 만들어보자.</li> <li>·요리순서도를 보면서 요리방법을 알아본다.</li> <li>T: 떡 경단 만들기 요리방법에 대해 알아보자.</li> <li>T: 떡 경단을 만들 때 필요한 재료는 무엇이 있을까?</li> <li>·요리 도구 소개, 사용법, 주의점에 대해 이야기 한다.</li> <li>T: 떡 경단을 만들 때 필요한 도구는 무엇이 있을까?</li> <li>T: 핫플레이트를 상용할 때 어떤 점을 조심해야 할까?</li> <li>- 요리활동에 쓰이는 실제 요리도구를 역할영역에 비치한다.</li> </ul>	
	모듬, 역할정하 기	<ul style="list-style-type: none"> <li>·모듬을 정한다.</li> <li>T: 제비뽑기를 해서 모듬을 정해보자.</li> <li>- 제비뽑기를 하여 같은 색 동그라미를 뽑은 사람끼리 모듬이 된다.</li> <li>·역할을 정한다.</li> <li>T: 어떤 역할들이 필요할까?</li> <li>T: 역할을 정해보자.</li> <li>- 요리순서도를 보고 각자의 역할을 정한다.</li> </ul>	
본	요리순서	1. 쌀가루를 반죽한다.	

	<p>2. 반죽을 떼어 동그랗게 만든다.  3. 경단 소를 넣는다.  4. 뜨거운 물에 데친다.  5. 빵가루에 굴린다.</p>
<p>활동</p> <p>요리활동 확인하기 및 요리하기</p>	<p>·요리할 준비를 한 후 요리영역에 모여 앉는다.  ·요리순서도를 재확인한다.  ·준비된 재료를 알아보고 도구를 확인한다.  T: 준비된 재료를 살펴보자. 어떤 것들이 있니?  T: 어떤 도구가 필요할까?  T: 핫플레이트를 사용할 때 어떤 점을 조심해야할까?  ·미리 정한 그룹과 역할을 확인한다.  ·요리 순서도에 있는 만드는 방법을 유아와 함께 확인해가며 요리활동을 한다.  T: 쌀가루를 탐색해보자.  T: 느낌이 어떠니?  T: 쌀가루에 물을 부어 반죽해보자.  T: 쌀가루와 물을 넣은 쌀가루의 어떤 점이 다르니?  T: 쌀가루 반죽을 해보니 느낌이 어떠니?  T: 반죽을 떼어 동그랗게 만들어보자. 크기는 얼마큼 하면 좋을까?  T: 구멍을 내어 경단 소를 안에 넣어보자.  T: 윗부분을 누른 뒤 동그랗게 만들어보자.  T: 경단을 익힐 때 어떤 도구가 필요하니?  T: 경단을 뜨거운 물에 넣는 건 선생님이 도와줄게. 경단이 익는 과정을 관찰해보자.  T: 경단을 빵가루에 굴려보자.  - 요리 순서도를 모든 유아가 잘 볼 수 있는 장소에 게시한다.  ·요리활동을 했던 자리를 정돈한다.  ·간식 먹을 책상으로 옮겨가서 간식으로 먹는다.  T: 완성된 떡 경단을 언어영역으로 가져가서 먹어보자.  T: 맛은 어떠니?</p>



		
사후 활동		<p>·요리활동을 한 후 생각과 느낌을 다양한 활동을 통하여 창의적으로 표현한다.</p> <p>T: 어떤 점이 재미있었니?</p> <p>T: 떡 경단 바느질 활동을 해보자.</p>

### 요리활동 계획안(13)

활동 명	색깔 수제비	생활주제	여름
대상	만 5세	집단크기	소집단(6~7명)
활동날짜	8월 5일(수), 6일(목)	횟 수	13회
활동목표	<p>·물과 밀가루의 변화를 관찰한다.</p> <p>·요리순서에 따라 수제비를 만든다.</p> <p>·반죽하기를 즐긴다.</p>		
요리도구	핫플레이트, 투명냄비, 빵 칼, 도마, 오목한 볼		
요리재료	밀가루, 다시마, 멸치, 호박, 양파, 소금, 물, 수수가루		
활동과정	활동내용		
사전 활동	요리활동 알아보기	<p>·요리 활동 명을 소개한다.</p> <p>T: 우리 지난 번 요리활동 중에 밀가루를 이용해서 만들 요리가 뭐가 있었니?</p> <p>T: 이번에도 밀가루를 이용한 요리를 만들어 볼거야. 밀가루를 이용한 요리는 무엇이 있을까?</p> <p>T: 밀가루를 이용한 ‘색깔 수제비’ 를 만들어보자.</p> <p>·요리순서도를 보면서 요리방법을 알아본다.</p>	


	<p>T: 수제비를 만들 때 필요한 재료는 무엇이 있을까?</p> <p>T: 밀가루에 색깔을 내려고 하는데 어떤 방법이 있을까?</p> <p>T: 색을 낼 수 있는 재료는 당근 물, 시금치 물 등이 있는데 우리는 수수가루를 이용해서 색을 내보려고해.</p> <p>T: 또 다른 재료는 무엇이 필요할까?</p> <p>·요리 도구 소개, 사용법, 주의점에 대해 이야기 한다.</p> <p>T: 색깔 수제비를 만들 때 필요한 도구는 무엇이 있을까?</p> <p>T: 핫플레이트를 사용할 때 어떤 점을 조심해야 할까?</p> <p>- 요리활동에 쓰이는 실제 요리도구를 역할영역에 비치한다.</p>	
<p>모듬, 역할정하기</p>	<p>·모듬을 정한다.</p> <p>T: 제비뽑기를 해서 모듬을 정해보자.</p> <p>- 제비뽑기를 하여 같은 색 동그라미를 뽑은 사람끼리 모듬이 된다.</p> <p>·역할을 정한다.</p> <p>T: 어떤 역할들이 필요할까?</p> <p>T: 역할들을 정해보자.</p> <p>- 요리순서도를 보고 각자의 역할을 정한다.</p>	
<p>요리순서</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 밀가루를 반죽한다.</li> <li>2. 옥수가 담긴 냄비에 애호박, 감자, 양파를 넣고 끓인다.</li> <li>3. 반죽한 덩어리를 손으로 떼어낸다.</li> <li>4. 반죽을 냄비에 넣고 끓인다.</li> </ol>	
<p>본 활동</p> <p>요리활동 확인하기 및 요리하기</p>	<p>·요리할 준비를 한 후 요리영역에 모여 앉는다.</p> <p>·요리순서도를 재확인한다.</p> <p>·준비된 재료를 알아보고 도구를 확인한다.</p> <p>T: 준비된 재료를 살펴보자. 어떤 것들이 있니?</p> <p>T: 어떤 도구가 필요할까?</p> <p>·미리 정한 그룹과 역할을 확인한다.</p> <p>·요리 순서도에 있는 만드는 방법을 유아와 함께 확인해가며 요리활동을 한다.</p> <p>T: 밀가루와 수수가루를 탐색해보자. 느낌이 어떠니?</p> <p>T: 어떤 점이 다르니?</p>	

		<p>T: 밀가루, 수수가루에 물을 부어 반죽을 해보자.</p> <p>T: 느낌이 어떠니?</p> <p>T: 가루였을 때와 반죽의 차이는 무엇이니?</p> <p>T: 반죽을 납작하게 눌러 떼어보자. 크기는 얼마큼이 좋을까?</p> <p>T: 썬 반죽을 냄비에 넣어보자.</p> <p>T: 미리 준비된 육수와 야채를 넣어 끓여보자.</p> <p>T: 익은 것을 어떻게 알 수 있을까?</p> <p>- 요리 순서도를 모든 유아가 잘 볼 수 있는 장소에 게시한다.</p> <p>·요리활동을 했던 자리를 정돈한다.</p> <p>·간식 먹을 책상으로 옮겨가서 간식으로 먹는다.</p> <p>T: 완성된 색깔 수제비를 언어영역으로 가져가서 먹어보자.</p>
사후 활동		<p>·요리활동을 한 후 생각과 느낌을 다양한 활동을 통하여 창의적으로 표현한다.</p> <p>T: 어떤 점이 재미있었니?</p> <p>T: 오늘 만들어본 요리의 이름은 무엇이었니?</p> <p>T: 내가 만들어본 색깔 수제비를 그림으로 표현해보자.</p>

#### 요리활동 계획안(14)

활동 명	포도 찜	생활주제	여름
대상	만 5세	집단크기	소집단(6~7명)
활동날짜	8월 12일(수), 13일(목)	횟 수	14회
활동목표	<p>·으깨는 과정을 통해 포도의 변화를 안다.</p> <p>·재미있게 요리활동을 참여한다.</p>		
요리도구	핫플레이트, 투명 냄비, 오목한 불, 주걱, 채반		

요리재료		포도, 설탕
활동과정		활동내용
사전 활동	요리활동 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>·요리 활동 명을 소개한다.</li> <li>T: 포도를 이용해서 만들 수 있는 요리는 무엇이 있을까?</li> <li>T: 이번에는 포도를 이용해서 포도잼을 만들어보자.</li> <li>·요리순서도를 보면서 요리방법을 알아본다.</li> <li>T: 포도잼 만들기 요리방법에 대해 알아보자.</li> <li>·요리 도구 소개, 사용법, 주의점에 대해 이야기 한다.</li> <li>T: 포도잼을 만들 때 필요한 도구는 무엇이 있을까?</li> <li>T: 포도 씨를 제거할 때 어떤 도구를 사용할까?</li> <li>T: 핫플레이트를 사용할 때 어떤 점을 조심해야 할까?</li> <li>- 요리활동에 쓰이는 실제 요리도구를 역할영역에 비치한다.</li> </ul>
	모듬, 역할정하 기	<ul style="list-style-type: none"> <li>·모듬을 정한다.</li> <li>T: 제비뽑기를 해서 모듬을 정해보자.</li> <li>- 제비뽑기를 하여 같은 색 동그라미를 뽑은 사람끼리 모듬이 된다.</li> <li>·역할을 정한다.</li> <li>T: 어떤 역할들이 필요할까?</li> <li>T: 역할을 정해보자.</li> <li>- 요리순서도를 보고 각자의 역할을 정한다.</li> </ul>
본 활동	요리순서	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 포도를 으갠다.</li> <li>2. 체에 받쳐 포도 씨와 껍질을 제거한다.</li> <li>3. 포도 즙과 설탕을 냄비에 넣는다.</li> <li>4. 주걱으로 저으며 포도즙을 조린다.</li> </ol>
	요리활동 확인하기 및 요리하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>·요리할 준비를 한 후 요리영역에 모여 앉는다.</li> <li>·요리순서도를 재확인한다.</li> <li>·준비된 재료를 알아보고 도구를 확인한다.</li> <li>T: 준비된 재료를 살펴보자.</li> <li>T: 필요한 도구는 무엇이니?</li> <li>T: 포도껍질과 씨를 제거하기 위해 어떤 도구가 필요했니?</li> <li>·미리 정한 그룹과 역할을 확인한다.</li> <li>·요리 순서도에 있는 만드는 방법을 유아와 함께 확인해가며 요리활동을 한다.</li> </ul>

		<p>T: 포도를 탐색해보자.</p> <p>T: 포도 냄새가 어떠니?</p> <p>T: 포도를 먹어보자. 맛은 어떠니?</p> <p>T: 포도를 으개보자. 느낌이 어떠니?</p> <p>T: 포도를 얼마큼 으개야할까?</p> <p>T: 포도 씨를 제거할 때 필요한 도구가 뭐지?</p> <p>T: 포도껍질과 포도 씨를 제거해보자.</p> <p>T: 포도즙을 관찰해보자. 색깔은 어떠니?</p> <p>T: 포도즙 냄새를 맡아보자. 냄새가 어떠니?</p> <p>T: 포도와 어떤 점이 다르니?</p> <p>T: 포도즙을 투명냄비에 넣고 저어보자.</p> <p>T: 포도잼을 만들기 위해 또 어떤 재료가 필요하니?</p> <p>T: 포도즙을 얼마큼 저어야 할까?</p> <p>T: 완성된 포도잼을 식빵에 발라보자.</p> <p>- 요리 순서도를 모든 유아가 잘 볼 수 있는 장소에 게시한다.</p> <p>·요리활동을 했던 자리를 정돈한다.</p> <p>·간식 먹을 책상으로 옮겨가서 간식으로 먹는다.</p> <p>T: 완성된 요리를 들고 가서 먹어보자.</p>	
사후 활동		<p>·요리활동을 한 후 생각과 느낌을 다양한 활동을 통하여 창의적으로 표현한다.</p> <p>T: 어떤 점이 재미있었니?</p>	