



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

이 숙 재 교수지도  
석사학위 청구논문

유아의 식품 선호 유형 및 식생활습관과  
인성 및 정서지능의 관계

2013

성신여자대학교 교육대학원  
교육학과 유아교육전공  
홍 혜 지

유아의 식품 선호 유형 및 식생활습관과  
인성 및 정서지능의 관계

이숙재 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2013년 5월

성신여자대학교 교육대학원  
교육학과 유아교육전공  
홍혜지

# 인 준 서

홍혜지의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 \_\_\_\_\_ (인)

심사위원 \_\_\_\_\_ (인)

심사위원 \_\_\_\_\_ (인)

성신여자대학교 교육대학원

## 논문개요

본 연구의 목적은 유아의 식품 선호 유형 및 식생활습관과 인성 및 정서지능의 관계를 알아보고 이를 토대로 유아들에게 올바른 식품 선호와 식생활습관을 형성하게 하여 건강을 위한 발육에 도움이 되며, 더불어 바람직한 인성과 정서를 형성하는데 기초 자료를 제시해 주고자 하는 것이다.

본 연구를 위해 설정된 연구문제는 다음과 같다.

1. 유아의 연령 및 성별에 따라 식품 선호 유형은 차이가 있는가?
2. 유아의 연령 및 성별에 따라 식생활습관은 차이가 있는가?
3. 유아의 식품 선호 유형에 따라 인성 및 정서지능에 차이가 있는가?
4. 유아의 식생활습관과 인성 및 정서지능의 관계는 어떠한가?

본 연구는 서울시 종로구에 위치한 H유치원과 S유치원에 재원중인 만 3, 4, 5 세의 유아 165명을 대상으로 선정하여 그들의 부모에게는 유아의 식품 선호도와 식생활습관을 조사하였고 유치원 담임교사에게는 유아의 인성검사와 정서지능검사에 관한 설문을 조사하였다.

유아들의 식품 선호도 조사는 F.A.O 한국 협회의 식품 분석표에서 발췌하여 측정하였고, 식생활습관 조사는 김지숙(2003)과 민인자(2009) 연구에서 사용한 식생활습관 문항을 수정·보완하여 재구성된 설문지로 측정 하였다. 그리고 유아의 인성특성 검사는 정영남(2000)의 설문지에서 교사가 사용하기 적절하도록 수정하여 사용하였고, 유아의 정서지능 검사는 김영희(2006)와 손효정(2012)의 연구에서 사용한 설문지를 수정·보완하여 재구성한 문항으로 사용하였다.

수집된 자료는 SPSS 프로그램을 이용하여 분석하였고, 통계분석은 군집분석, 카이검증, 일원배치분산분석, *t*검증, 상관관계분석 등을 실시하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 유아의 연령과 성별에 따른 식품 선호 유형 간의 관계를 살펴본 결과에 의하면 먼저 연령에 따라서는 만 3세와 만 5세 아동은 편중식 유형, 전통식 유형, 균형적 유형 순으로 비율이 높았고, 만 4세 아동은 전통식 유형, 편중식 유형, 균형적 유형 순으로 높게 나타났다. 성별에 따라서는 남아와 여아 모두 전통식 유형, 편중식 유형, 균형적 유형 순으로 나타났다.

둘째, 유아의 연령과 성별에 따른 식생활습관의 차이를 살펴본 결과에 의하면 먼저 연령에 따라서는 식사예절에서만 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 만 5세, 만 3세, 만 4세 순으로 식사예절이 높았다. 또한 유아의 성별에 따른 식생활습관에 대한 차이에서는 여아가 남아보다 식사 중 위생과 식사예절에 대한 행동 수준이 높은 것으로 나타났다.

셋째, 유아의 식품 선호 유형에 따른 인성 및 정서지능의 차이를 분석한 결과에 의하면 먼저 식품 선호 유형과 인성에서는 사회성에서만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 균형적 유형의 유아가 편중식 유형의 유아보다 인성특성에서 사회성이 더 높은 것으로 나타났다. 또한 유아의 식품 선호 유형에 따른 정서지능의 차이를 분석한 결과에 의하면 식품 선호 유형과 유아의 정서지능은 교사 및 또래관계에서만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 사후검증 결과 균형적 유형의 유아가 전통식과 편중식 유형의 유아보다 교사 및 또래관계가 좋은 것

으로 나타났다.

넷째, 유아의 식생활습관과 인성 및 정서지능의 관계를 분석한 결과 먼저, 식생활습관과 인성의 관계에서는 식생활습관의 하위영역인 식습관이 안정성에 대하여 정적인 상관관계를 가지며, 식사위생이 안정성과 사려성에 유의한 정적인 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 그리고 식사예절은 활동성과 부적인 상관관계를, 사려성과 정적인 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 또한 유아의 식생활습관과 정서지능의 관계를 분석한 결과에서는 하위영역인 식사위생은 정서지능중 감정조절과 교사 및 또래관계에 대하여 정적인 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 그리고 식사예절은 감정조절, 타인인식 및 배려, 교사 및 또래관계와 정적인 상관관계를 가지는 것으로 나타났다.

# 목 차

## 논문개요

I . 서론 .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구 문제 .....	5
3. 용어의 정의 .....	6
II . 이론적 배경 .....	8
1. 식품 선호 유형과 식생활습관 .....	8
1) 식품 선호 유형 .....	8
2) 식생활습관 .....	10
2. 유아의 식생활습관과 인성의 관계 .....	12
1) 인성의 개념 .....	12
2) 인성특성의 분류 .....	14
3) 식생활습관과 인성의 관계 .....	17
3. 유아의 식생활습관과 정서지능의 관계 .....	19
1) 정서지능의 개념 .....	19
2) 정서지능의 구성요소 .....	22
3) 식생활습관과 정서지능의 관계 .....	24
III . 연구 방법 .....	27
1. 연구대상 .....	27
2. 연구도구 .....	27

3. 연구절차 .....	36
4. 자료분석 .....	37
<b>IV. 연구 결과 및 해석 .....</b>	<b>38</b>
1. 유아의 연령 및 성별에 따른 식품 선호 유형의 차이 .....	38
1) 유아의 식품 선호도 실태 .....	38
2) 유아의 식품 선호 유형 .....	39
3) 유아의 연령 및 성별에 따른 식품 선호 유형 .....	40
2. 유아의 연령 및 성별에 따른 식생활습관의 차이 .....	41
1) 유아의 연령에 따른 식생활습관 .....	41
2) 유아의 성별에 따른 식생활습관 .....	42
3. 유아의 식품 선호 유형에 따른 인성 및 정서지능의 차이 .....	43
1) 식품 선호 유형에 따른 인성 .....	43
2) 식품 선호 유형에 따른 정서지능 .....	44
4. 유아의 식생활습관과 인성 및 정서지능의 관계 .....	45
1) 유아의 식생활습관과 인성의 관계 .....	45
2) 유아의 식생활습관과 정서지능의 관계 .....	46
<b>V. 논의 및 결론 .....</b>	<b>48</b>
1. 논의 .....	48
2. 결론 및 제언 .....	52

참 고 문 헌

ABSTRACT

부        록

## 표 및 그림 목차

<표 1> 연구대상의 연령별, 성별 분포사항 .....	27
<표 2> 11개의 식품군과 식품의 종류 .....	28
<표 3> 식생활습관 체크리스트의 문항 구성 및 신뢰도 .....	30
<표 4> 인성검사 평정척도의 문항 구성 .....	32
<표 5> 정서지능 평정척도의 문항 구성 .....	34
<표 6> 식품 선호도에 따른 군집 .....	40
<표 7> 유아의 연령 및 성별에 따른 식품 선호 유형 .....	41
<표 8> 연령에 따른 유아의 식생활습관 .....	42
<표 9> 성별에 따른 유아의 식생활습관 .....	43
<표 10> 식품 선호 유형에 따른 유아의 인성 .....	44
<표 11> 식품 선호 유형에 따른 유아의 정서지능 .....	45
<표 12> 유아의 식생활습관과 인성의 관계 .....	46
<표 13> 유아의 식생활습관과 정서지능의 관계 .....	47
[그림 1] 유아의 식품 선호도 .....	39

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

유아기는 왕성한 신진 대사와 지속적인 성장 발육이 이루어는 성장과 발달의 결정적 시기로 신체발달 뿐만 아니라, 사회성, 인지, 정서 등의 발달에 기초를 형성하는 시기이다. 이처럼 총체적인 영역에서 발달이 이루어짐에 따라 기본적인 생활행동양식의 기초가 형성되는 시기이기도 하다(박소영, 2008). 특히 생활행동양식 가운데 음식을 먹는 행위는 생활 속에서 반복적으로 이루어져 식생활습관으로 형성되며 일상생활과 밀접하게 연결되어 있다.

영아기에서 유아기로 접어드는 유아들은 이전에 경험해보지 못한 다양한 종류의 식품들을 먹어 보게 되고 자아성의 발달로 음식을 선택할 수 있게 되어 음식에 대한 선호가 생기기 시작한다(임지희, 2004). 특히 식품의 맛, 색깔, 질감과 관련하여 좋아하는 음식과 싫어하는 음식을 뚜렷이 구별하게 되며 편식이 생기기도 한다(홍순명 · 서영은 · 김현주, 2001).

유아의 식생활습관이란 학습 과정을 통해 습득한 식생활 행동 체계로 음식의 섭취량이 많고 적음에 상관없이 자신들이 자주 먹는 음식의 유형이며, 어떤 특정한 장소에서 가장 적절한 형태로 식품을 의식하지 않고 섭취하는 행위라고 할 수 있다(조유나, 2012). 특히 식생활습관은 영양과 관련된 요소로 유아기는 생명 유지에 필요한 영양 이외에도 성장 및 활동에 필요로 하는 영양 요구량이 매우 많기 때문에 적절한 영양 공급이 어느 시기보다 중요하다고 할 수 있다(박종무, 1977; 모수미, 1981).

더불어 유아기의 영양섭취는 유아의 행동과 신체적 발달 뿐 만 아니라 정서와 인지발달에도 큰 영향을 미치게 되기 때문에 유아기의 영양섭취와 이에 대한 관리는 매우 필수적 이라고 할 수 있다(염초애, 1984). 따라서 영양 관리와 밀접한 관계가 있는 유아들의 식사시간은 매우 중요한 의미를 갖는다고 할 수 있다. 문수재와 이명희(1987)의 연구에서 가족과 함께 식사하는 것을 즐겁다고 느끼는 그룹이 식사하는 것을 지루하게 느끼는 그룹 보다 영양소 섭취가 양호한 것으로 나타났는데, 이것은 가족과의 식사시간을 유아가 어떻게 느끼고 생각하는가는 정서적 발달이나 식사예절을 배운다는 측면에서 매우 중요하다는 것을 의미한다.

현대의 산업사회와 핵가족화의 변화는 다양한 식사형태와 음식의 풍성함에도 불구하고 오히려 영양의 불균형과 각종 성인병 등을 낳고 있는 실정이다. 또한 한자녀 가정의 가족구조가 많아짐에 따라 부모의 지나친 자녀과잉 보호로 인해 편식습관을 바로잡지 않고 묵인하여 이로 인해 자녀는 인성, 정서, 성격발달장애 자신만 아는 이기적인 사람으로 성장하기 쉽다(복혜자, 2001). 그러나 올바른 식생활습관을 형성한 유아는 인지능력이 높고 바른 인성을 보이며, 영양섭취가 우수한 집단일 수록 신장이 현저히 큰 경향이 있었다(이기열 · 이양자, 1986). 이처럼 식품을 섭취 한다는 것은 단순히 필요한 영양소를 제공받는 것 뿐 아니라 골고루 먹기, 규칙적으로 먹기, 적당량 먹기 등 좋은 식생활 습관을 습득할 수 있는 동기가 될 수 있으며(문수재 · 안홍석 · 이영미, 1997; Marotz, Cross & Rush, 2001), 질병을 예방하며 마음의 건강까지도 좌우할 수 있는 매우 중요한 부분인 것이다.

따라서 유아들의 건강한 발달과 이후 건강한 삶을 살기 위해서 이 시기의 식생활과 관련된 풍부하고 올바른 경험들은 매우 중요한 과업이며

올바른 식생활습관을 형성하기 위한 많은 지도와 관심이 요구된다. 유아를 양육하는 부모와 교사는 유아의 정신적, 육체적 발육뿐만 아니라 식품에 대한 긍정적인 태도와 건강한 식습관 형성을 위해 올바른 식생활 지도와 관리를 해야 한다. 식사를 계획할 때는 음식의 영양적인 부분 뿐 아니라 바른 식생활습관을 몸에 익힐 수 있도록 보다 경험적이고 행동적이며 무리 없이 자연스럽게 진행되도록 해야 하며 좋지 않은 식사태도는 지적하여 지도해 주어야 한다. 또한 성장기의 영양 필요량을 고려한 균형 잡힌 식사 계획과 올바른 식생활 지도를 실시하여 매일 진행되는 일과 속에서 유아의 올바른 식생활습관이 형성될 수 있도록 배려해야 한다(김현오 외, 2000).

이처럼 식생활습관이 유아에게 미치는 영향이 매우 크기 때문에 그와 관련된 선행연구들이 꾸준히 이루어지고 있다. 주로 식습관, 식품 기호도, 식품 섭취량 등 식생활 관련 변인들의 일반적인 경향을 살핀 연구들이 주를 이루고 있다. 이와 같이 유아의 식습관 및 영양 (강은정, 2010; 김호년 · 이길동 · 최미자, 2010; 방경숙 · 최경원, 1983; 서선숙 · 이주리, 2010; 정영은, 2012; 최무희, 2010)에 대한 연구와 식품기호도 (김선희 · 박경애, 2005; 박동연 · 윤진숙 · 정영혜, 2006; 박소영, 2008; 엄윤호 · 정혜정, 2008; 이정윤 · 조동숙, 2006)가 그 예이다.

또한 유아의 식품 기호도 및 식생활습관에 영향을 미치는 변인으로 알려져 있는 유아 교사와 부모의 영양에 대한 지식 및 태도를 살핀 연구들도 많이 이루어졌다. 유아 교사의 영양 지식과 유아의 식습관과의 관계를 살핀 연구(변아람, 2007; 엄정애 · 이성희, 2004; 우윤정, 1997; 정여주, 2007)와 부모의 영양지식이 자녀의 식생활에 미치는 영향을 살핀 연구(김미양, 1998; 김희경, 2008; 서혜원, 1985; 이재선, 2008)가 있다.

한편, 식생활습관 관련 변인과 신체, 인성, 정서발달과 같은 유아 발달과의 관련성을 살펴보고자 한 연구들도 꾸준히 행해졌다. 먼저 식생활습관과 신체발달의 관계를 살펴본 연구로 Cravioto와 Robles(1975)는 유아기의 영양이 운동기능, 언어적 능력, 인성 등과 관련이 있음을 밝혔고, 이기현(2006)의 연구에서는 신체적 특징에 따른 식습관 및 식품기호에는 차이가 있음을 보여주었고, 이 밖에도 유아의 스트레스가 식습관이나 식품 기호도에 영향을 주고 있음을 밝힌 연구(박경애 · 김선희, 2007)가 있다.

그리고 유아의 식습관과 인성의 관계를 살펴본 연구로 강난기(1989)는 유아의 식습관과 인성발달의 관계를 밝히며 안정성이 높은 유아일수록 식습관이 좋다고 하였다. 정영남(2000)의 연구에서도 식사시간이 길고 식사시 태도가 떠들썩한 유아는 활동적이고 충동적 인성특성을 보이는 경향이 있다고 하였다. 또한 복혜자(2001)의 초등학생을 대상으로 식습관이 인성 및 정서에 미치는 영향을 알아본 연구에서는 식사를 규칙적으로 하며, 식습관이 좋을수록 기본인성과 기본정서가 건전하다는 결과가 나타났으며, 또한 섭취장애가 없고 일탈이나 비행행동도 낮음을 보여주었다.

이상의 연구들을 보았을 때 식생활습관은 유아 성장과 발달에 많은 영향을 미치고 있다는 것을 알 수 있다. 하지만, 대부분의 연구들은 유아의 발달적 특성상 식습관과 영양 및 식품기호도 등의 식생활 관련 변인들에 대한 중요성을 언급하고 있으며 발달의 구체적인 영역과의 관련성을 밝힌 연구는 매우 부족한 것을 알 수 있다. 더불어 올바른 식습관을 형성하는 것이 생리적인 욕구 충족 및 신체발달 뿐 아니라 인성 및 정서발달에 있어서도 매우 중요한 영향을 미치고 있음에도 불구하고 유아의 발달에 미치는 영향력을 밝힌 연구는 신체발달에 미치는 영향을

밝히려는 연구가 주를 이루고 있으며 인성 및 정서발달에 미치는 직접적인 관계를 밝힌 연구는 미흡하며, 연령에 있어서도 유아를 대상으로 조사한 연구는 거의 없는 실정이다.

이에 본 연구에서는 유아의 식습관이 형성되기 시작하는 만 3세에서 만 5세 유아를 대상으로 연령과 성별에 따른 식품 선호 유형과 식생활습관의 차이, 유아의 식품 선호 유형에 따라 인성 및 정서지능의 차이, 유아의 식생활습관과 인성 및 정서지능의 관계를 조사하여 그 상호 관계를 실증적으로 제시함으로써 유아가 올바르게 긍정적인 태도의 식생활습관을 갖고 보다 나은 식품 기호를 형성하게 하여 건강한 성장 발육에 도움을 주는 것을 목적으로 하고 있다. 더불어 유아의 식생활 습관을 바르게 지도하고 바람직한 성격과 정서발달을 돕는 것에 목적을 두고 있다.

## 2. 연구문제

위와 같은 연구 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다

1. 유아의 연령 및 성별에 따라 식품 선호 유형은 차이가 있는가?
2. 유아의 연령 및 성별에 따라 식생활습관은 차이가 있는가?
3. 유아의 식품 선호 유형에 따라 인성 및 정서지능에 차이가 있는가?
4. 유아의 식생활습관과 인성 및 정서지능의 관계는 어떠한가?

### 3. 용어의 정의

#### 1) 식품 선호 유형

미각과 혀의 감각 발달과 음식의 외관, 색채, 향의 변화에 따른 반응은 식욕에 영향을 주어 좋아하는 음식과 싫어하는 음식의 구별이 생기게 되는데 이를 식품 선호도라고 한다(강난기, 1998). 본 연구에서는 유아의 식품 선호도에 따라서 그 유형을 구분하여 나누었다. 식품 선호 유형은 전통식 유형, 균형적 유형, 편중식 유형으로 분류하였다.

#### 2) 식생활습관

식생활습관이란 유아가 가지고 있는 식생활과 관련된 습관의 총체적인 양상을 말하는 것으로 일상생활에서 의식되지 않고 반복적으로 형성된 식사행동을 의미한다. 본 연구에서는 식생활습관을 민인자(2009)가 구분한 유아 식습관, 식사 위생, 식사 예절 등의 3가지 하위요인으로 구성된 습관으로 정의하였다.

#### 3) 인성특성

일반적으로 타고난 성품을 말하며 전반적인 인상으로 다른 사람에게 주는 가장 뚜렷하고 지배적인 특성을 말한다. 본 연구에서는 인성특성을 정영남(2000)이 구분한 활동성, 지배성, 안정성, 충동성, 사려성, 사회성 등 6가지 하위요인으로 구성된 특성으로 정의하였다.

#### 4) 정서지능

정서지능은 유아가 자신의 정서를 인식하고 표현할 수 있으며 적절하게 조절할 수 있는 능력과 더불어 타인의 정서를 잘 인지하고 공감할 수 있으며 대인관계에서 정서를 이용하는 능력이라고 할 수 있다(김은희, 2011). 본 연구에서는 자기인식 및 표현능력, 감정조절, 타인인식 및 배려, 교사 및 또래와의 관계 등 4가지 하위요인으로 구성된 지능으로 정의하였다.

## II. 이론적 배경

### 1. 식품 선호 유형 및 식생활습관

#### 1) 식품 선호 유형

유아기에는 미각과 혀의 감각의 발달과 더불어 정서의 발달로 음식의 외관, 색채, 향의 변화에 따른 반응을 민감하게 느끼며 이는 식욕에 영향을 주어 좋아하는 음식과 싫어하는 음식을 구분하게 되면서 식품에 대한 기호가 형성된다(강난기, 1988).

김영자(1976)는 식품의 섭취는 신체를 유지하고 성장 및 발달에 필요한 적절한 영양을 공급하는 것을 궁극적인 목적으로 하지만 먹고 싶다는 동기를 유발시키게 되는 것은 식품 기호의 차이에 있다고 하였다. 그래서 영양상으로 균형있는 식품일지라도 유아의 기호에 맞지 않는다면 섭취하지 않을 가능성이 크다고 할 수 있다(김지숙, 2003). 따라서 식품의 기호를 파악하는 것은 개인의 정확한 식습관을 알기 위한 매우 중요한 부분이다.

장건형(1986)은 식품의 선호는 사람의 오감에 의하여 식품을 선택하는 기준이 되므로 식품의 색, 모양, 맛, 향기, 질감 등에 의해 영향을 받는다고 하였다. 김연수(1989)의 연구에서도 유아가 음식을 선택할 때 있어서 가장 중점을 두는 요인은 맛 이라고 하였고 골고루 먹기, 색깔과 모양, 영양, 생각 없이 선택하기의 순서대로 나타난 것을 볼 수 있다. 또한 모수미(1984)는 취학 전 아동은 후각과 미각이 극도로 발달하여 자극적이거나 강한 냄새가 나는 식품을 좋아하지 않는다고 하였다.

이처럼 식품을 선택하는 행위에 있어 영양적인 요소보다 감각적인 요인의 영향이 더 크게 작용하고 있음을 알 수 있다.

민인자(2009)가 유아의 식품 선호도를 조사한 결과에 의하면 선호도가 높은 식품으로는 복숭아, 사과, 딸기, 김, 계란, 토마토, 고구마, 귤, 오렌지, 쇠고기 순으로 나타났으며 선호도가 낮은 식품으로는 양파, 도라지 순으로 나타났다고 보고하였다. 이향자(1989)의 조사에 의하면 음료수, 과일류, 감자류 순으로 높고, 버섯류, 채소류, 콩 음식, 뼈째먹는 생선, 어패류 순으로 낮은 선호도를 나타냈다. 또한 강난기(1989)의 조사에서도 과일류, 간식류를 가장 좋아하고 콩류, 채소류를 가장 싫어하는 것으로 나타났다. 이처럼 채소류와 해산물의 선호도가 낮은 것을 알 수 있다. 특정식품의 섭취가 부족하다는 것은 그 식품에 대한 선호도가 낮다는 의미를 뜻하며 이는 영양섭취에 직결되어 영양소 결핍을 발생시키게 된다(김은지, 2004).

따라서 식품의 기호는 식품을 선택하고 실제로 섭취하게 되는 식품의 질을 결정하는 중요한 요인으로 개인의 식사 섭취량을 결정하게 되기 때문에 매우 중요하다고 할 수 있다(한은희, 2007). 우리의 식생활에서 가장 중요하게 생각해야 할 점은 영양상 균형이 잡힌 식사를 하는 것이다. 이를 위해서는 다섯 가지 기초 식품군을 골고루 매일 섭취해야 하며, 같은 식품군에 속하는 식품일지라도 각각 영양소의 함량이 다르기 때문에 되도록 다양하게 식품을 선택하여 각 식품의 특성을 이용하면 상호보완효과를 얻을 수 있어 여러 영양소를 충분히 섭취할 수 있게 된다(오은숙, 1989). 그러므로 유아의 건강한 성장과 발육을 위해서는 유아들이 좋아할 수 있는 다양한 조리법을 생각하여 음식을 골고루 섭취할 수 있도록 도와야 한다. 유아들의 식품에 대한 고른 수용태도를 기르기 위하여 가정에서 식사를 담당하는 부모와 유아교육기관 교사들의

세심한 배려와 노력이 필요하다(김은지, 2004).

식품 선호도와 관련된 선행연구를 보면, 강난기(1989)는 식품의 종류에 따라 분류한 5가지의 식품군에 기타 단 음식을 추가하여 총 6가지의 유형으로 나뉘서 그 특성을 비교하였다. 박소영(2008)의 연구에서는 단맛, 짠맛, 매운맛과 같은 맛의 종류에 따라서 음식을 나뉘서 선호도를 조사하였다. 그리고 엄운호(2007)의 연구에서는 유아가 가장 선호하는 음식의 종류마다의 그 특성을 비교하였다. 이처럼 지금까지의 연구에서는 음식의 종류에 따른 유사한 선호를 보이는 유아들을 분류하여 그 특성을 비교하였던 연구는 이루어지지 않았다.

## 2) 식생활습관

식생활습관이란 우리의 일상생활에서 자주 사용되는 용어로 식습관이란 용어와 혼용되어 사용하고 있다. 여기에는 음식의 기호, 음식에 대한 태도, 식사태도, 식사위생 등을 포함하고 있기 때문에 음식 골고루 먹기, 적당한 양만큼 음식 먹기, 새로운 음식 먹어보기, 음식을 소중히 다루며 감사한 마음 갖기, 바르게 앉아 먹기, 다른 사람의 식사를 방해하지 않기, 음식 먹은 후 사용한 식기 정리하는 것을 돕기, 손 씻기, 음식을 흘리지 않고 먹기, 음식 먹은 후 양치질하기 등의 교육내용을 포함한다(류희자, 2007). 이와 같이 개인이 가지고 있는 식생활 관련 습관의 총체적인 양상이라고 할 수 있으며(민인자, 2009) 인간이 영위하는 여러 생활 현상 중에서 가장 기본적이고 중요한 요소로서 인간의 생리적 욕구뿐만 아니라 심리적, 사회적 욕구까지 충족시켜 주는 기능을 가지고 있다.

식생활습관의 정의에 대해서 이기열(1984)은 음식의 섭취량이 많고

적음에 상관없이 자신이 자주 먹는 음식의 유형을 말하며 사람과 식품과 관계된 하나의 생활양식으로 다른 행동 양식과 밀접한 관련성을 가지고 있다고 하였다. 전승규(1984)는 어떤 특정한 장소에서 가장 적절한 형태로 식품을 섭취할 수 있도록 학습과정을 통해 습득한 식생활 행동체계에 의해 의식적이기 보다 거의 자동적으로 반복되는 것이라 정의하였다. 또한 Schorr(1972)는 식생활습관을 그 사람의 생활 형태의 총화로서 기타 행동양식과도 관련되어 있는 것이라 하였다(이미혜, 1996, 재인용). 복혜자(2000)는 식생활습관은 식품에 대한 편견이 없던 유아가 성장하면서 식품에 대한 편견을 갖게 되고 여러 가지 환경요인에 의해 각기 다르게 형성된다고 하였다. 이순용(2003)도 식생활습관은 개인적요인 뿐만 아니라 사회·문화적 요인, 경제적 요인 등에 영향을 받으며 습득되어진다고 하였다.

이러한 식생활 행위는 단순한 영양소 공급이 아니라 행위를 통한 좋은 생활 태도를 습득하는 동기가 될 수 있으며(문수재·안홍석·이영미, 1997; Marotz, Cross & Rush, 2001) 올바른 식생활습관은 고른 영양의 섭취를 위해서도 매우 중요하다(신금희, 1990).

강난기(1988)는 건강한 식생활습관을 형성하기 위해서 첫째, 규칙적인 식사시간을 갖는다. 각 유아의 식사량, 식사 간격을 생활리듬에 따라 정하여 실천하도록 한다. 둘째, 적당한 속도로 먹는다. 식사를 할 때 너무 급하게 먹거나 느리게 먹지 않으며 함께 식사하는 사람 모두가 비슷한 속도로 먹는 습관을 들인다. 셋째, 올바른 식사태도를 갖는다. 식사 중에 다른 사람에게 방해가 되게 크게 말하거나 돌아다니면서 식사하지 않고 바른 자세로 적당한 대화를 나누며 흥미 있게 식사를 하도록 한다. 넷째, 감정 변화에 따라 식사량이 변하지 않도록 일정하게 식사를 하도록 한다. 다섯째, 음식을 골고루 먹는다. 식사 시 좋아하는

음식과 싫어하는 음식을 가리지 않고 골고루 먹어야 한다(강난기, 1988). 여섯째, 다양한 조리법을 사용해야 한다. 같은 재료라도 조리법에 따라서 음식의 영양을 극대화 할 수 있다. 항상 같은 방법의 조리법을 사용하는 것이 아니라 변화 있는 방법의 조리된 식사를 하도록 한다. 일곱째, 적당한 간식 섭취를 한다. 유아기는 신체가 작은 데 비해서 많은 에너지와 영양소를 필요로 하는데 간식은 부족하기 쉬운 에너지와 영양을 보완해 주어 아이들을 정서적으로 만족시키는 역할을 하고 있다. 적당한 양의 간식을 규칙적으로 섭취시켜 식사에 방해가 되는 일이 없도록 해야 하고 영양 뿐 아니라 시각적으로도 유아의 관심을 끄는 것이 좋다(정미라 · 배소연 · 이영미, 1999).

이러한 올바른 식생활습관의 형성은 단시간 내에 이루어지는 것이 아니므로 어릴 때부터 영양 지식의 습득과 단계적이고 지속적인 교육이 중요하며 식생활습관 지도를 통한 올바른 식습관 형성은 일생을 건강하게 살아가는 지름길이라고 할 수 있다(전문숙, 2006).

## 2. 유아의 식생활습관과 인성의 관계

### 1) 인성의 개념

인성의 사전적인 의미는 사람의 성품 혹은 각 개인이 가지는 사고와 태도 및 행동 특성이라고 하고 있다. 인성은 다른 사람들에게 비춰지는 개인의 전체적인 인상을 의미하는 것으로 정서, 관념, 습관, 태도, 신체적 특징 등 많은 요소들을 포함하며(안윤경, 2004) 개성, 인격, 기질, 사람됨, 성향, 성품, 품격 등의 여러 가지 의미로 사용되고 있다(정영남, 2000).

인성에 대한 정의는 학자들마다 다양한 의미로 설명하고 있지만 일반적으로 인성의 개념을 크게 개인의 특성으로 정의하거나 사회적 능력의 의미인 개인의 인간관계능력이라고 정의하는 개념으로 나누어 볼 수 있다.

먼저 개인의 특성으로 보는 학자로 Allport(1961)는 인성에 대하여 환경에 대한 개인의 독특한 적응 행동을 결정하는 정신적, 신체적 체계를 가진 개체 내의 역동적 조직이라고 정의하였다. 여기서 ‘역동적 조직’의 의미는 인성이란 항상 발달하고 변한다는 것을 말하며, ‘결정한다’라는 말은 인성은 적당한 자극이 주어졌을 때 행동을 야기시키는 결정 경향성으로 구성되어 있다는 것이므로 이때의 행동은 그 개인의 진정한 본성이라는 것이다 (Hjelle & Zigler, 1979). 남궁달화(1999)는 인성을 사람의 성품이며, 성품은 성질과 품격을 뜻하는데 여기서 성질은 마음의 바탕이고 품격은 사람됨의 바탕을 가리킨다고 하였다. 즉 인성은 사람의 마음의 바탕과 사람됨의 바탕을 가리키는 것이라고 할 수 있다. 이윤옥(1998)은 인성이란 다른 사람에게 주는 그 사람의 전체적인 인상으로 성품, 기질, 개성, 인격 등 가치개념의 의미가 포함되어 있다고 하였다.

또한 이근철(1996)은 인성을 인격, 성격, 성질, 품격 등의 의미가 포함되어진 말로 사람이 지니는 총체적인 성질을 표현한다고 하였다. 문용린(1997)도 인성을 개인의 심리적이거나 행위적인 성향이라고 하였다. 즉 개인의 독특한 성질로부터 인간이면 누구나 공유하는 공통적인 특징에 이르는 특성이나 성질을 모두 포함하고 있는 것이라고 하였다. 그리고 김정환(1999)은 인성을 다양한 상황에서 지속적으로 나타나는 개인의 성격으로 정의하고 있다. 즉 환경에 대한 적응이나 대인관계에서 비교적 일관성 있게 나타나는 독특한 사고양식이나 행동양식으로써

적응상의 문제가 없는 데서는 잘 표출되지 않으나 문제 상황에 직면하거나 일상적인 대인관계에서 관찰 될 수 있다고 보았다.

반면에 인성을 사회적 능력의 의미로 보는 학자들도 있다. 이연숙(2001)은 인성을 공동체 의식이 잘 발달된 사회적 기술이나 사회적인 성숙함으로 보았다. 황응연(1992)은 인성이란 환경에 대응함으로써 나타나게 되는 행동 및 태도, 동기, 경향성, 인생관과 정서들의 총합을 뜻하며, 사람들에 있어 시간과 상황에 걸쳐 지속되는 독특한 구조라고 정의하고 있다. 즉 인성은 사회속에서 타인과의 상호작용속에 존재하는 것임을 알 수 있다. Sullivan(1984)도 인성을 대인관계의 상황으로부터 분리할 수 없는 대인적인 상황으로 정의하였다. 즉 다양한 형태의 인간관계 속에서 발현되어가는 주요한 인간특성으로 사회적 측면에서의 인성을 강조하였다.

이상의 정의에서 살펴보았을 때 인성의 개념은 합의되지 못하고 있다는 것을 알 수 있다. 하지만 인성의 의미는 개인이 올바르게 바람직한 덕목을 내면화하여 자신의 인격 속에 통합시킨 결과 나타나는 특성으로 개인이 다른 사람과의 관계에서 비추어지는 전반적인 인상이며 공격적이거나 온순한 모습으로 두드러지게 나타나는 성격의 특성을 말한다고 할 수 있다.

## 2) 인성특성의 분류

유아의 인성특성에 관한 연구는 1930년대 Gessell과 Shirley의 연구를 시초로 Thomas와 Chess에 의해 ‘유아의 초기 행동적 특성과 이후의 심리적 발달과의 관계’로 연구되었으며 최근 유아발달 과정에서 인성특성에 관한 관심이 높아지면서 인성특성에 관한 연구가 활발히 행해지

고 있다(정영미, 1996, 재인용). 인성특성의 근원에 대한 견해는 크게 두 가지로 분류할 수 있는데, 선천적인 견해를 주장했던 Buss와 Plomin(1986)은 ‘성격 발달에 관한 기질 이론’에서 유아기에 나타나는 성격 특성으로 인성특성을 정의하고, 인성특성은 태내 및 생물학적인 영향을 받아 상당히 안정적으로 나타나는 유전적 성향이라고 주장하였다. 때문에 유아기 때의 인성특성은 성인이 되어서도 계속 유지된다고 할 수 있다.

학자들이 분류하고 있는 인성특성의 유형을 보면, Guilford(1959)는 인성특성을 활동성, 지배성 대 복종성, 남성성 대 여성성, 자신감 대 열등감, 안정성 대 불안성, 사려성, 우울성, 정서성, 정도성 대 비정도성, 객관성, 사회성, 동의성, 인내심 등 13개의 하위영역으로 나누어 설명하고 있다. Alder(1957)는 열등감, 우월감, 공존성, 창조적 자아, 의식적 자아, 사회적 관심의 6개의 하위영역으로 분류하였다. 김기석(1979)은 인성특성을 지배성, 책임성, 정서적 안정성, 사교성, 자신감, 열등감으로 나누고 있다. 이종승(1998)은 인성특성을 사회성, 성취성, 활동성, 안전성, 지배성, 자율성, 사려성의 7개로 분류했으며 김기석(1979)은 인성특성을 지배성, 책임성, 정서적 안정성, 사교성, 자신감, 열등감의 6개로 나누어 설명하였다. 김인수(1974)는 활동성, 충동성, 사려성, 지배성, 남향성, 사회성, 정서적 안전성의 7개의 하위영역으로 분류하고 있다.

또한 정영남(2000)은 인성을 사람이 지니고 있는 인간적 특성 가운데 전인적 반응 양식 내지 행동 양식을 가리키는 개념이라 하였고, 인성유형을 활동성, 지배성, 충동성, 사려성, 안전성, 사회성의 여섯 개의 하위영역으로 분류하였다. 본 연구에서는 정영남(2000)이 분류한 6개의 인성특성을 사용했으며, 그 하위영역은 다음과 같다.

첫째, 활동성(General Activity)은 일상생활 속에서 움직이는 것을 좋아하고 활발하며 매사에 생산적이고 능률적으로 활동한다. 행동이 민첩하고 무엇이든 말하기를 좋아하며 강한 성취 의욕을 잘 나타내는 인성 특성이다. 이와 대조적인 특성으로 일없이 놀거나 쉬기를 좋아하며 생활의 율동이 느리고 꼼꼼하며 또는 무기력한 성격이다.

둘째, 지배성(Dominance)은 집단에서 지배적인 지위나 역할을 차지하기 좋아하며 자기위주로 남들을 설복하거나 주동적이고 지도적인 역할을 수행하기를 원하며 책임감이 강하고 때로는 창의력을 나타낸다. 이와 대조적인 특성으로 매사에 잘 순종하며 추종하기를 좋아하고, 남을 잘 따라하는 복종적인 행동을 한다.

셋째, 안정성(Emotional Stability)은 일반적인 의미로는 심리적 안정성을 뜻한다. 쾌·불쾌의 감정의 양극단으로 흐르지 않고 생활 전반에 든든한 자신과 낙관으로 임하며, 어떤 사태에서나 비교적 안정을 유지하는 인성이다. 이와 대조적인 특성으로 항상 걱정, 근심이 떠나지 않고 고독과 불안, 두려움, 죄책감을 가지며, 희로애락의 진폭이 커 정서적으로 불안한 상태이다.

넷째, 충동성(Impulsiveness)은 감정적이며 사고나 행동이 단순하고, 어디에 속박되거나 제약받기를 싫어한다. 또한 자제력이 약하여 하고 싶은 대로 행동하고 기분 나는 대로 행동하며 흥분을 즐긴다. 이와 대조적인 특성은 자신의 욕망을 심하게 억제하고 즐거운 일조차 즐길 줄 모르는 것이다.

다섯째, 사려성(Reflectiveness)은 어떤 결정에 앞서 신중하게 생각하기를 좋아하고 이론적이거나 사색적이고 내성적이며 때로는 망설임이 심하다. 또한 일상생활에서 어떤 실행이나 행동보다 생각에 많은 시간을 보내는 특성을 보인다. 이와 대조적인 특성으로 매사에 가볍게 행동

하거나 생각하는 태도이다.

여섯째, 사회성(Sociability)은 타인과 인간관계를 맺고, 남과 쉽게 사귀며 집단생활이나 사회적인 활동을 즐기고 이웃과 잘 협동하며 인정이 많다. 기질이 까다롭지 않고 원만하여 남과 의견이 충돌하지 않고 잘 일치되어 상호적이며 비교적 친구가 많게 된다. 부끄러움을 쉽게 타고 남과 잘 사귀지 못하며 집단생활을 꺼려하여 늘 혼자서 있기를 좋아하는 비사회성과 대조된다.

### 3) 식생활습관과 인성의 관계

인간의 인성 형성에는 많은 요인이 복잡하게 관여하고 있으며, 식품에 대한 기호, 식생활습관의 차이, 식생활 태도 또한 중요한 요인이 되고 있다. 올바른 식생활습관 형성 여부에 따라 개인의 신체적 건강 뿐 아니라 정신적 건강에도 영향을 미치기 때문에, 건강한 신체와 바람직한 인성을 가진 아동이 되기 위해서는 적절한 영양 섭취가 필수이며, 그러한 적절한 영양 섭취를 위해서는 올바른 식생활습관을 형성하는 것이 필요하다(강난기, 1988).

식생활습관과 인성과의 관계에 대하여 학자들의 연구를 살펴보면, Erhard(1971)은 식품 선호도와 성격과의 관계 연구에서 편식하는 사람일수록 남의 눈치를 잘보고 신경질적이며 신체적, 정신적 발달이 일반적인 유아보다 낮은 경향을 보인다고 하였다.

음식물의 섭취와 성격형성과의 관계에 대해 연구한 Gray(박영경, 2003, 재인용)에 따르면, 미국의 청소년 범죄자를 대상으로 이들의 식사내용을 분석해본 결과 정제 당류의 섭취 및 탄산음료, 즉석식품의 섭취가 많았으며 교도소 내에서 식사를 자연식품을 이용한 가정식의 형태

로 제공함으로써 이들의 충동성과 공격적 성격특성이 교정되었다고 보고하였다.

Sadalla와 Burroughs(1981) 역시 식생활습관과 성격과의 관계 연구에서 채식주의자는 비경제적으로 생각하며 성적 매력이 있는 자화상을 지니고 있으며, 반면 육식주의자는 자유분방하고 자기중심적 사고를 하며 감각적이라고 보고하고 있다. 김기남(1982)의 미국 대학생을 대상으로 하였던 식습관과 성격적 특성간의 관계에서도 채식을 선호하는 집단은 자신감, 성취감, 인내력, 자율성이 높다는 것을 알 수 있었고, 육류를 선호하는 집단은 지배성, 공격성, 변화성의 성격 특성을 보였고, 단 음식을 선호하는 집단은 열등감, 복종성이 높게 나타났으며, 알코올 음료를 선호하는 집단은 과시성이 높았고, 청량음료를 선호하는 그룹은 사회적 적응성이 높다고 보고하였다.

또한 식품기호와 인성을 비교하여 식품기호가 높은 집단이 낮은 집단보다 활동성, 지배성, 안정성, 사회성이 높다고 하였다. 오진미(1982)는 초등학교 5학년을 대상으로 한 연구에서 육류를 선호하는 아동은 활동성, 사려성이 비교적 높게 나타났고, 서류작물을 선호하는 아동은 활동성이 낮았으며, 채소와 과일류를 선호하는 아동은 비교적 안정적이며 활동성이 적당하다고 하였다. 김교천(1976)은 고교생을 대상으로 한 연구에서는 편식이 심한 학생들은 신체적, 정서적 발달이 일반 학생보다 낮으며, 인성 특성과의 관계에서도 정서적 불안성, 책임감, 지배성, 자신감, 사교성 등의 모든 면에서 결함이 보인다고 하였다(강난기, 1989, 개인용). 임양순 · 신금희(1991)의 식생활습관과 성격적 특성에 관한 조사연구에서는 남아의 경우 해조류와 서류작물의 기호가 높을 때 지배성이 높게 나타났고, 여아의 경우 난류 및 두류, 해조류, 서류작물의 기호가 높을 때 지배성이 높게 나타났다. 사회성에서는 남자는 해조류

와 청량음료의 기호가 높을 때, 여아는 난류 및 두류, 우유 및 유제품, 청량음료의 기호가 높을 때 사회성이 높게 나타났다.

강난기(1989)의 연구에서는 단백질 식품군의 선호는 사려성과 정적인 상관관계를 나타내었고, 칼슘 식품군은 사회성과 정적상관을 보였으며, 비타민 및 무기질을 사려성과 사회성에 정적인 상관관계를 보였다. 그리고 유아의 식사 행동과 인성과의 관계에서 활동성이 높은 유아는 결식이 잦았고 간식을 많이 섭취하며 조리법의 영향을 많이 받는 것으로 나타났고 감정표현에 따라 식사거부를 많이 하였다. 식품기호 양호집단과 불량집단간의 인성 특성의 차이는 식품기호 양호집단이 불량집단에 비해 사려성과 사회성이 높게 나타났다고 보고하고 있다. 정영남(2000)의 연구에서는 식사시간이 긴 유아일수록 지배성이 높았고, 결식횟수가 잦은 유아는 지배성, 사려성이 낮게 나타났다. 또한 간식의 횟수가 높은 유아들은 사회성이 높고, 조용하게 식사하는 유아와 조리법에 따라 식사에 영향을 많이 받는 유아는 활동성이 낮은 경향을 보였으며, 온 가족이 식사를 함께 하는 횟수가 많을수록 유아의 활동성, 지배성, 충동성의 정도가 높은 것으로 나타났다.

### 3. 유아의 식생활습관과 정서지능의 관계

#### 1) 정서지능의 개념

유아들을 위한 교육의 기본은 자신의 감정을 잘 인식하고 조절할 뿐만 아니라 타인의 감정도 이해할 줄 알며 공감하여 바람직한 인간관계를 형성하며 이를 통해 사회 속에서 잘 적응하는 전인격적으로 성숙한 인간이 될 수 있도록 돕는 것이다(김향숙, 2010). 그에 따라 유아교육

환경에도 많은 변화가 일어나고 있으며 유아의 전인적 성장을 위한 조건을 인지적 영역보다 정서적 영역에 더 큰 비중을 두고 있다(황은영, 2002).

William James가 '정서란 무엇인가'라는 의문을 제기한 이래로 정서의 개념을 규명하기 위한 다양한 시도가 이루어졌고, 20세기 초까지도 정서는 감정과 동일한 것으로 생각하여 혼용되어 사용되어 왔다(김경희, 1996). 감정(feeling)이란 단어는 느낌이라는 단어와 동일한 의미로 사용될 때가 자주 있으며 쾌·불쾌, 기쁨, 슬픔, 노여움, 공포 등 헤아릴 수 없는 다양한 형태로 나타난다. 이에 비하여 라틴어 movere(움직이다)에 접두어 e('-로부터'가) 붙어서 이루어진 정서(emotion)란 단어는 어떤 일을 경험하거나 생각할 때 일어나는 복잡한 상태를 나타낸다(김경희, 1995).

정서지능은 정서(emotion)와 지능(intelligence)의 두 가지 요소가 포함되어 있는 말로 정서와 지능은 서로 모순되는 개념을 뜻하는 것이 아니고 내용과 대상으로서의 정서가 있을 수 있고, 이것을 다룰 줄 아는 능력과 기술로서의 지능이 있을 수 있다(김향숙, 2010). 정서적 유능성에 대한 개념은 Saarni(1990)에 의해 소개되기는 했지만, 정서지능에 대한 개념은 1990년 예일대학의 심리학자 Salovey와 뉴햄프셔대학의 심리학자 Mayer가 처음으로 사용하였다. Salovey와 Mayer(1990)가 정의한 정서지능은 사회적 지능의 한 부분으로, 자기 자신과 타인의 감정을 평가하고 변별할 줄 알고, 이러한 정보를 활용하여 자신의 사고와 행동을 이끌어 낼 수 있는 능력이라고 하였다. 그 후 정서지능개념은 Goleman(1995)이 정서지능(Emotional Intelligence)이라는 저서를 출판하면서 대중화되었고, Goleman의 저서와 관련하여 시사주간지 Time(1995. 10. 9)지에 '당신의 EQ는 어떠한가'라는 내용이 표지기사

로 다루어지면서 'EQ'라는 용어가 유행하기 시작했다(이병래, 1997). 그가 정의한 정서지능이란 절망적인 상황에서도 자신을 지켜낼 수 있도록 동기화시키며, 충동의 통제나 스트레스로 인하여 합리적인 사고를 억누르지 않게 하며, 타인의 생각에 공감 할 수 있고 희망을 버리지 않는 능력 이라고 하였다.

Nancy Gibbs 기자는 EI를 측정한 수치를 “Emotional Quotient” (EQ)라고 써서, IQ와 대비시켜 설명했는데, 그 이후로 EQ라는 용어가 EI를 대신하여 정서지능(Emotional Intelligence)을 가리키는 개념으로 사용되고 있다. 문용린(1998)은 현재 우리나라에서는 EI혹은 EQ를 감성지능과 정서지능 이라는 두 가지 이름으로 혼용되어 사용 되고 있는데, 감성은 성격의 특징 · 특성의 의미를 내포하고 있으며, 정서는 능력 · 기술 의 의미를 내포하고 있어서 EI와 EQ의 핵심적 의미를 오도시킬 우려가 있다고 보기 때문에 정서지능으로 부르는 것을 선호한다고 하였다.

정서지능은 사고능력이나 기억력, 계산력, 추리력의 의미가 아니라 그런 능력이 발휘되게끔 하는 또는 그런 능력을 억압하고 제한하는 감정 능력이므로 기억력이 출중하여도 기억하겠다는 의지와 감정이 없이는 기억행위가 나타나지 않는다. 머리가 좋은 것과 좋은 머리를 실제로 사용하려는 의지와 감정은 서로 다른 능력인 것이다. 따라서 이러한 정서 지능은 사고를 보다 원활하게 할 수 있도록 도와주는 것이다. 예를 들어 정서에 의하여 사고를 촉진하는 능력이나, 상황과 관련된 자신의 정서를 기억하여 타인의 정서를 생생하게 느끼는 능력, 또는 문제에 직면하여 어떤 정서를 갖는 것이 그 문제해결에 가장 적절한 정서인지를 이해하고 활용하는 능력들과 같은 정서와 사고를 연결하는 능력 등을 포함시켰다(이영자 · 이종숙 · 신은수, 1999).

정서지능은 대인관계 속에서 이루어지는 것이며, 정서가 개인적, 사

회적 상호작용을 잠재적으로 보다 풍부한 경험으로 전환시키는 역할을 하고 인지적 활동을 적극적인 방향으로 이끌어가게 한다. 이상의 학자들의 정의를 보면 정서지능은 유아가 자신의 정서를 정확히 인식하여 평가하고 적절히 표현하는 능력, 사고를 촉진하는 감정에 접근하거나 감정을 생성하는 능력, 목표를 달성하기 위해 자신의 정서를 이용할 수 있는 능력, 감정이입을 통해 타인의 정서를 인지하고, 대인관계에서 정서를 이용하는 능력을 의미한다(김경희, 1998).

## 2) 정서지능의 구성요소

정서지능에 대한 Salovey(1990)와 Mayer(1996)의 초기모형과 수정모형, 그리고 Goleman(1995)의 저서에 나타난 내용을 중심으로 수정하여 사용한 김영희(2006)와 손효정(2012)의 연구를 기초로 하여 정서지능의 구성요소를 4가지로 범주화 하였다. 그 하위영역은 자기인식 및 표현능력, 감정 조절능력, 타인인식 능력 및 배려, 교사 및 또래와의 관계이다.

첫째, 자기인식 및 표현능력은 자신에게 일어나는 정서를 명확하게 인식하고 알아차리는 능력으로 정서지능의 기초가 된다. 순간순간 자신에게 일어나는 느낌을 알아내는 능력은 심리적 통찰력과 자기를 이해하는데 대단히 중요한 역할을 한다. 자신의 정서를 인식하는 것은 문제해결을 촉진시키며, 어떤 사건이나 인간관계에 대해서 여러 가지 정서를 경험하고 있음을 인식하며 효과적인 적응을 증진할 수 있게 한다. 자신의 정서를 보다 정확하게 평가하고 표현하는 사람은 자신의 감정을 빠르게 인식하고, 자신의 감정에 보다 잘 반응하며, 다른 사람에게 자신의 정서를 보다 잘 표현한다(Salovey & Mayer, 1990).

둘째, 감정조절 능력은 부정적 정서를 잘 조절하고, 침착하고 계획적이며, 인내심을 갖고 자신의 충동을 억제할 수 있는 능력을 의미한다. Goleman(1995)에 따르면 감정조절은 인식된 자기감정을 적절하게 처리하고 변화시킬 수 있는 능력으로 분노의 조절, 절제, 인내심이 포함되며(Gottman & Katz, 1989), 인간은 자신의 정서를 다루려면 먼저 자신의 정서를 정확히 인식할 수 있는 능력이 발달되어야 한다고 하였다. 즉, 인식된 자신의 감정을 적절하게 처리하고 변화시킬 수 있는 능력으로 자신이 기분이 좋지 않을 때 그 기분에서 빨리 벗어날 수 있고 좋은 기분일 때는 유쾌한 기분을 계속 유지할 수 있는 능력이다(이병래, 1997). 이태영(2000)은 사회적으로 유능한 유아들이 활동이나 게임 등에 참여할 때 자신의 감정을 잘 조절하여 또래와의 관계 속에서 쉽게 화를 내지 않고 참고 기다리는 태도를 보인다고 밝혀, 정서조절이 사회적 능력의 중요 요소임을 강조 하였다.

셋째, 타인 정서인식 및 배려는 타인의 감정상태를 이해하여 이에 적절하게 반응하며, 도움이 필요한 사람들을 배려할 수 있는 감정이입 능력을 의미한다. 즉 타인의 감정을 읽어내고, 타인이 느끼는 감정을 자신의 것처럼 느끼는 능력으로 인간관계를 유지하고 발전시키는 중요 요인이 된다. Hoffman(1984)은 감정이입을 타인의 감정에 대한 추론이나 타인 감정에 대한 대리적 정서반응으로 돕기, 공유하기, 협동하기와 같은 친사회적 행동을 가능하게 하는 것으로 보았다. 따라서 다른 사람의 정서를 인식할 줄 아는 공감능력은 사람 사귀는 기술의 기본이 된다. 타인의 정서에 더 많이 공감하는 사람은 다른 사람의 필요나 요구가 나타나는 미묘한 감정신호에 잘 반응한다(Salovey & Mayer, 1990). 나이가 어린 유아도 타인의 정서 상태를 지각하며 타인의 정서 상태를 잘 인지하는 유아는 친사회적 행동을 많이 하며 좋은 대인관계를 맺는 것

으로 볼 수 있다(김경희, 1999; 김혜영, 2006).

넷째, 교사 및 또래와의 관계는 교사에게 친근감을 표현하고 잘 따르며, 긍정적인 상호작용을 할 수 있는 능력을 의미한다. 교사와의 관계 기술을 소유한 유아는 다른 유아와의 관계를 잘 맺고 그 관계를 계속 유지시키며 사회적으로 바람직하다고 생각되는 행동을 하는 유아이다(김경희, 1998). 좋은 교사와의 관계를 형성하기 위해서는 교사와의 상호작용을 먼저 시작하는 능력과 원하는 것을 정확하게 전달할 수 있는 의사소통 능력, 그리고 친사회적 행동을 할 수 있는 능력 등이 있어야 한다. 이러한 사회적 상호작용이 교사와의 관계 기술을 이룬다고 할 수 있으며, 교사와의 관계 기술능력은 정서지능을 기초로 한다(황의명 · 박찬옥, 1997).

또한 또래와의 관계에서 친구와 쉽게 사귀고 어울릴 수 있는 능력을 의미한다. 또래는 도움을 주고받는 평등한 수평적 관계 속에서 강화자로서의 역할, 모델로서의 역할을 하며 서로에게 영향을 미친다(김경희, 1998). 대부분의 유아들은 많은 시간과 노력을 또래와 놀이하는데 쓰고 있다. 이러한 또래와의 접촉은 다음세대를 살아가는데 필요한 행동이나 특성을 형성하는데 중요하다(Hartup, 1983). 충동적이거나 고립되어 있는 유아는 정상적인 대인관계 문제해결기술이 부족하다고 하였다(Richard & Dodge, 1982). 이는 유아의 또래 관계가 사회적 적응에 중요한 영향을 주며 성인기의 사회적 적응과도 관계가 있음을 의미한다(김경희, 1998).

### 3) 식생활습관과 정서지능의 관계

유아기는 인간의 성장과 발달의 기초를 형성하는 발달의 결정적 시기

이며, 습관 형성이 이루어지기 때문에 평생 지니게 되는 식생활 습관을 형성하는 시기이다. 또한 유아기는 자신의 기호가 발달하게 되고 이때 형성된 식생활 습관과 기호는 인생 전반에 걸쳐 영향을 미치게 된다. 이러한 발달적 특성으로 인해 이 시기부터 편식하는 습관이 생기기 쉽고, 식욕부진에 의한 영양부족, 편중된 식사 등의 문제를 야기 할 수 있다(김영희, 2006).

올바른 식습관을 형성한 유아는 균형있는 영양섭취를 통하여 신체발달 뿐 만 아니라 나아가 유아의 성격 형성, 사회성, 정서발달에까지 영향을 미치게 된다고 하였다(문수재 등 1987; 서주영 등 2009; 이정운 등 2006; 정미라 등 2000). 식습관은 이처럼 유아의 발달에 있어서 정서에까지 영향을 미치고 있으며, 최근 유아교육환경에도 많은 변화가 일어나 유아의 전인적 성장을 위한 조건을 인지적 영역보다 정서적 영역을 더 중요하게 보고 있다(황은영, 2002).

정서지능에 대한 선행 연구를 보면 대체로 자신의 정서를 잘 이해하고, 정서조절을 잘 하는 유아들이 학업수행이나 또래와의 관계를 효과적으로 형성한다는 것을 밝히고 있다. 정서지능이 높은 유아들은 비공격적이고 친사회적 행동을 많이 하며 다른 사람들과 상호작용을 잘하여 친구나 교사들에게 인기가 많았고 욕구 좌절 뿐만 아니라 보상을 받기까지 오래 기다릴 수 있었다(장현갑, 1997). 이와 반대로 정서지능이 낮은 유아는 새로운 상황에 지나치게 부끄러워하거나 위축되는 것과 같은 내면화 장애나 과잉행동, 공격, 범죄 등의 외면화 장애를 보였다. 또한 이들은 대부분 자기 자신의 정서를 이해하거나 통제를 못하여 비교적 많은 문제행동을 일으키고, 사회적 기술 능력이 떨어져 친구가 적은 것으로 나타났다(김지은, 2003).

한편 식습관과 정서와의 관계를 다룬 선행연구들을 보면 복혜자

(2001)는 남녀 초등학생의 식습관이 인성 및 정서에 미치는 영향을 알아본 연구에서 식사를 규칙적으로 하며, 식습관이 좋을수록 기본인성과 기본정서가 건전하다는 결과가 나타났으며, 또한 섭취장애가 없고 일탈이나 비행행동도 낮은 것으로 나타났다. 중학생의 정서상태와 식생활태도에 관계를 조사한 김영란(2010)의 연구에서도 정서상태와 식생활태도가 관련성이 있다는 것을 알 수 있었다. 스트레스가 낮은 집단일수록 식생활태도가 우수 집단에 속했고 스트레스가 높을수록 식생활태도가 낮은 집단에 속하는 것으로 나타났다. 우울정도가 낮은 집단일수록 식생활태도가 우수하고 우울정도가 높을수록 식생활태도는 낮은 것을 알 수 있었다. 그리고 문경수(2004)는 고등학생의 스트레스 및 불안정서와 식생활 양상에 관한 연구에서 남녀 학생 모두 불안정서가 낮을수록 식습관이 좋은 것으로 나타났다. 또한 여학생은 불안정서가 높을수록 식사속도가 빠른 경향을 보였고, 남학생은 불안한 정서가 높을수록 과식을 자주 하는 경향이 나타났다.

유아를 대상으로 한 연구에서는 정서지능의 주요 구성요인인 자기조절능력과 식생활과의 관계에 대한 연구가 행해졌다. 백은순(2009)의 유아의 자기조절능력과 식생활 및 식행동 간의 관계 연구에서는 유아의 자기조절능력과 식생활은 관계가 있는 것으로 나타났다. 즉 자기평가능력이 높은 유아일수록 식생활의 식사횟수, 식사시간, 매끼 식사류, 영양 및 건강생활이 바람직하다는 것을 알 수 있으며, 자기평가능력과 간식의 관계에서는 긍정적이지 못한 결과를 나타내었다. 또한 이은혜(2012)의 연구에서도 유아의 자기조절능력에서 자기평가, 자기결정, 행동억제, 정서성의 능력이 높은 유아일수록 식사시 바른 태도를 보이는 경향이 있음을 알 수 있었다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구는 서울특별시 종로구에 위치한 H유치원과 S유치원에 재원중인 만 3, 4, 5 세의 유아 165명을 대상으로 선정하였다. 연구 대상의 유아는 중류층 이상 가정의 유아로 구성되었으며 유아들의 연령별 및 성별 분포사항은 표 1과 같다.

<표 1> 연구대상의 연령별, 성별 분포사항

연령	전체수	남	여
만 3세	32	16	16
만 4세	53	38	15
만 5세	68	41	27
계	153	95	58

#### 2. 연구도구

본 연구에서는 연구도구로 식품 선호도 조사, 식생활습관 조사, 인성 검사, 정서지능검사 설문지를 사용하였다. 각 학급 담임교사의 협조를 얻어 대상 유아의 부모에게 식품 선호도 조사, 식생활습관 조사 설문지를 배부하고 회수 하였다. 그리고 각 학급의 담임교사는 회수된 설문지의 유아를 대상으로 유아의 인성검사, 정서지능 검사 설문지에 응답하였다.

## 1) 식품 선호도 조사

### (1) 식품의 종류 및 구성

식품에 대한 선호도 조사를 위해서 Food and Agriculture Organization(1945) 한국 협회의 식품 분석표 중에서 일반 가정에서 유아들이 흔히 섭취하고 있는 63종의 식품을 11개의 식품군으로 나누었다. 다시 말하면 1군 식품은 육류, 난류 및 두류, 어패류 2군 식품은 우유 및 유제품, 뼈째먹는 생선, 3군 식품은 해조류, 채소류, 과일류 4군은 곡류 및 감자류, 5군 식품은 유지류로 분류하였다. 이외에도 유아들이 자주 섭취하는 간식류를 별도로 추가하여 모두 11가지의 식품군으로 세분화 하였다.

<표 2> 11개의 식품군과 식품의 종류

식품군	식품수	식품의 종류
육류	5	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 햄 소세지
난류 및 두류	4	달걀, 두부, 콩, 된장
어패류	8	갈치, 꽁치, 고등어, 조기, 참치 새우, 오징어, 조개
우유 및 유제품	4	우유, 요구르트, 아이스크림, 치즈
뼈째 먹는 생선	2	멸치, 뱀어포
해조류	4	미역, 김, 다시마, 파래

채소류	9	시금치, 상추, 버섯, 토마토, 콩나물, 호박, 양파, 당근, 오이
과일류	8	사과, 배, 포도, 감, 귤, 수박, 딸기, 바나나
곡류 및 감자류	7	쌀밥, 잡곡밥, 국수, 라면 감자, 고구마, 옥수수
유지류	4	버터, 마가린, 참기름, 땅콩
간식류	8	사탕 · 캐러멜, 과자류, 케이크 빵류, 떡류, 초콜릿, 청량음료 과일주스

---

## (2) 채점방법

식품 선호도 조사는 유아의 부모가 식품의 종류에 따른 유아의 선호도를 5단계 척도로 평정하도록 구성되어 있다. 유아의 행동을 평정한 것에 대한 채점은 각 문항의 내용에서 유아의 선호도 정도에 따라 각 식품에 대해 「매우 좋아한다」는 5점, 「좋아한다」는 4점, 「보통이다」는 3점, 「싫어한다」는 2점, 「매우 싫어한다」는 1점으로 하여 5단계로 평정하도록 하였다.

### 2) 식생활습관 조사

유아의 식생활습관 조사를 위해 선행연구 김지숙(2003)과 민인자(2009)가 사용한 설문지를 참고하여 식생활습관 문항을 수정 · 보완하여 재구성된 설문지를 사용하여 측정 하였다. 재구성 된 설문지는 유치

원에 재직중인 교사 3명과 전문가 4명의 자문을 구하여 문항의 내용을 검토 받았다. 본 설문지는 부모용 설문지로, 가정에서 측정을 하는 것이 점심시간 만을 관찰 할 수 있는 교사보다 유아의 식생활습관이 더 잘 드러난다고 판단했기 때문이다.

### (1) 식생활습관 체크리스트 구성 및 신뢰도

유아의 식생활습관 체크리스트는 식습관, 식사위생, 식사예절 등 3가지 하위요인으로 구성되어있다. 각 하위 요인별 문항의 구성은 식습관 14문항, 식사위생 6문항, 식사예절 7문항 등으로 총 27문항으로 구성되어있다. 유아의 식생활습관 체크리스트의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )를 산출한 결과 식습관 .76, 식사위생 .68, 식사예절 .67로 분석에 사용하기에 신뢰할 만한 수준인 것으로 나타났다. 식생활습관 각 하위 요인별 문항 수와 문항 번호와 및 신뢰도계수는 다음 표 3과 같다.

<표 3> 식생활습관 체크리스트의 문항 구성 및 신뢰도

하위요인	문항수	문항 번호	Cronbach's $\alpha$
식습관	14	1-14	.757
식사위생	6	15-20	.680
식사예절	7	21-27	.671
계	27		

### (2) 채점방법

식생활습관 체크리스트는 교사가 각 문항을 읽고, 유아의 행동과 일치되는 정도에 따라 5단계 척도로 평정하도록 구성되어 있다. 유아의

행동을 평정한 것에 대한 채점은 각 문항의 내용에서 유아의 행동 정도에 따라 「매우 그렇다」는 5점, 「그렇다」는 4점, 「보통이다」는 3점, 「아니다」는 2점, 「전혀 아니다」는 1점으로 하여 5단계로 평정하였다. 단 문항 중 5, 12, 13, 14, 19, 21, 25, 26번은 역 채점 하였다. 각 하위 요인의 점수 범위는 식습관 14~60점, 식사위생 6~30점, 식사예절 7~35점으로 각 문항의 점수를 합산하여 점수가 높을수록 식습관, 식사 위생, 식사예절이 좋은 것으로 볼 수 있다.

### 3) 인성검사

유아의 인성특성 검사를 위해 정영남(2000)의 부모용 평정척도 문항 중 교사가 유치원에서 관찰 할 수 없는 내용을 제외하여 교사가 사용하기 적절하도록 수정하였다.

#### (1) 인성검사 평정척도의 문항 구성 및 신뢰도

인성검사 평정척도는 활동성, 지배성, 안정성, 충동성, 사회성, 사려성 등 6개의 하위요인으로 구성되어 있다. 각 하위 요인별 문항의 구성은 5문항씩 총 30문항이다.

유아의 인성검사 평정척도의 신뢰도 계수를 산출한 결과 활동성 .89, 지배성 .77, 안정성 .68, 충동성 .68, 사려성 .75, 사회성 .62로 나타나 모두 신뢰할 수 있는 것으로 나타났다. 인성검사 평정척도의 각 하위 요인별 문항 수와 문항 번호와 및 신뢰도 계수는 다음 표 4와 같다.

<표 4> 인성검사 평정척도의 문항 구성

하위요인	문항수	문항 번호	Cronbach's $\alpha$
활동성	5	1-5	.891
지배성	5	6-10	.765
안정성	5	11-15	.683
충동성	5	16-20	.682
사려성	5	21-25	.749
사회성	5	26-30	.618
계	30		

(2) 채점방법 및 하위 요인별 특징

인성검사 체크리스트는 교사가 체크리스트의 각 문항을 읽고, 유아의 행동과 일치되는 정도에 따라 5단계 척도로 평정하도록 구성되어 있다. 각 문항의 내용에서 유아의 행동 정도에 따라 「매우 그렇다」는 5점, 「그렇다」는 4점, 「보통이다」는 3점, 「아니다」는 2점, 「전혀 아니다」는 1점으로 채점한다. 단 문항 중 11, 12, 13, 14, 15, 17, 20, 21, 24, 27, 29, 30번은 역 채점 하였다. 각 문항의 점수를 합산하여 가장 높은 점수가 보여주는 문항의 특성이 유아에게서 나타나는 인성이라고 할 수 있다. 각 영역별 구체적 인성특성은 다음과 같다.

- 활동성(general activity): 일상생활 속에서 움직이는 것을 좋아하고 활발하며 매사에 생산적이고 능률적으로 활동한다. 행동이 민첩하고 무엇이든 말하기를 좋아하며 강한 성취 의욕을 잘 나타내는 인성 특성이다.

· 지배성(dominance): 집단에서 지배적인 지위나 역할을 차지하기 좋아하며 자기위주로 남들을 설복하거나 주동적이고 지도적인 역할을 수행하기를 원하며 책임감이 강하고 때로는 창의력을 나타낸다.

· 안정성(emotional stability): 일반적인 의미로는 심리적 안정성을 뜻한다. 쾌·불쾌의 감정의 양극단으로 흐르지 않고 생활 전반에 든든한 자신과 낙관으로 임하며, 어떤 사태에서나 비교적 안정을 유지하는 인성이다.

· 충동성(impulsiveness): 감정적이며 사고나 행동이 단순하고, 어디에 속박되거나 제약받기를 싫어한다. 또한 자제력이 약하여 하고 싶은 대로 행동하고 기분 나는 대로 행동하며 흥분을 즐긴다.

· 사려성(reflectiveness): 어떤 결정에 앞서 신중하게 생각하기를 좋아하고 이론적이거나 사색적이고 내성적이며 때로는 망설임이 심하다. 또한 일상생활에서 어떤 실행이나 행동보다 생각에 많은 시간을 보내는 특성을 보인다.

· 사회성(sociability): 타인과 인간관계를 맺고, 남과 쉽게 사귀며 집단생활이나 사회적인 활동을 즐기고 이웃과 잘 협동하며 인정이 많다. 기질이 까다롭지 않고 원만하여 남과 의견이 충돌하지 않고 잘 일치되어 상호적이며 비교적 친구가 많게 된다.

#### 4) 정서지능 검사

유아의 정서지능 검사를 위해서 Salovey와 Mayer(1996)가 제시한 정서지능 모형을 근거로 김영희(2006)와 손효정(2012)이 구성한 정서지능 체크리스트를 수정·보완하여 재구성한 문항을 사용하였다. 재구성된 설문지는 유치원에 재직중인 교사 3명과 전문가 4명의 자문을 구하여

문항의 내용을 검토 받았다.

(1) 정서지능 평정척도의 구성 및 신뢰도

정서지능 체크리스트는 자기인식 및 표현능력, 감정 조절, 타인인식 및 배려, 교사 및 또래와의 관계 등 4가지의 하위요소로 구성되어 있다. 각 하위 요소별 문항은 7문항씩 총 28문항이다. 유아의 정서지능 평정척도의 신뢰도 계수를 산출한 결과 자기인식 및 표현능력 .83, 감정조절능력 .88, 타인인식 및 배려 .79, 교사 및 또래관계 .83으로 나타나 매우 신뢰할 만한 수준인 것으로 나타났다. 정서지능 평정척도의 각 하위 요인별 문항 수와 문항 번호와 및 신뢰도 계수는 다음 표 5와 같다.

<표 5> 정서지능 평정척도의 문항 구성

하위요인	문항수	문항 번호	Cronbach's $\alpha$
자기인식 및 표현능력	7	1-7	.827
감정 조절능력	7	8-14	.879
타인인식 능력 및 배려	7	15-21	.793
교사 및 또래와의 관계	7	22-28	.830
계	28		

(2) 채점방법 및 하위 요인별 특징

정서지능 체크리스트는 교사가 체크리스트의 각 문항을 읽고, 유아의

행동과 일치되는 정도에 따라 5단계 척도로 평정하도록 구성되어 있다. 교사용 평정 척도를 사용하는 것은 담임교사가 유치원 하루 일과 속에서 유아의 감정을 자연스럽게 관찰 할 수 있어 정서지능 검사의 신뢰성과 객관성을 확보 할 수 있다고 판단되어지기 때문이다. 각 문항의 내용에서 유아의 행동 정도에 따라 「매우 그렇다」는 5점, 「그렇다」는 4점, 「보통이다」는 3점, 「아니다」는 2점, 「전혀 아니다」는 1점으로 채점한다. 단 부정 문항인 7, 8, 11, 16번은 역 채점 하였다. 각 문항의 점수를 합산하여 전체 점수를 산출하여 점수가 높을수록 정서지능이 높음을 의미한다. 각 영역별 구체적 정서지능의 특징은 다음과 같다.

- 자기인식 및 표현능력

자기 정서인식 및 표현은 자신에게 일어나는 정서를 명확하게 인식하고 알아차리는 능력을 말하며 정서지능의 기초가 된다. 자신의 정서를 보다 정확하게 평가하고 표현하는 사람은 자신의 감정을 빠르게 인식하고, 자신의 감정에 보다 잘 반응하며, 다른 사람에게 자신의 정서를 보다 잘 표현한다(Salovey & Mayer, 1990).

- 감정조절 능력

감정조절 능력은 부정적 정서를 잘 조절하고, 침착하고 계획적이며, 인내심을 갖고 자신의 충동을 억제할 수 있는 능력을 의미한다. 즉, 인식된 자신의 감정을 적절하게 처리하고 변화시킬 수 있는 능력으로 자신이 기분이 좋지 않을 때 그 기분에서 빨리 벗어날 수 있고 좋은 기분일 때는 유쾌한 기분을 계속 유지할 수 있는 능력이다(이병래, 1997).

- 타인 정서인식 및 배려

타인 정서인식 및 배려는 타인의 감정상태를 이해하여 이에 적절하게 반응하며, 도움이 필요한 사람들을 배려할 수 있는 감정이입 능력을 의

미한다. 즉 타인의 감정을 읽어내고, 타인이 느끼는 감정을 자신의 것처럼 느끼는 능력으로 인간관계를 유지하고 발전시키는 중요 요인이 된다.

· 교사 및 또래와의 관계

교사와의 관계는 교사에게 친근감을 표현하고 잘 따르며, 긍정적인 상호작용을 할 수 있는 능력을 의미한다. 그리고 또래와의 관계는 친구와 쉽게 사귀고 어울릴 수 있는 능력을 의미한다.

### 3. 연구절차

#### 1) 예비조사

본 연구를 실시하기에 앞서 연구에 사용될 도구에 대한 적절성과 타당도를 검증하기 위해 유아교육 전공 교수 3인을 대상으로 하여 측정 도구에 대한 내용 타당도를 검증받았다. 또한 본 조사에 앞서 유아의 어머니와 교사 각각 5명을 대상으로 설문지를 작성 하도록 하였다. 예비 조사를 실시한 결과, 연구에 사용 할 설문지는 각 문항의 내용을 이해하고 응답하기에 어려운 문항이 없었으며, 유아 한 명을 평정하는데 걸리는 소요시간은 6~8분정도로 적당하였기 때문에 본 연구도구로 사용하였다.

#### 2) 본 조사

연구를 위한 설문 기간은 2012년 11월 15일 ~ 12월 10일까지 25일 동안 이루어졌으며 연구대상은 서울시 종로구에 위치한 H유치원과 S유치

원에 재원중인 만 3, 4, 5세 165명의 유아를 대상으로 하였다. 총 165부의 설문지를 배부하여 156부(94.5%)를 회수하였고 잘못 기재된 응답표기로 통계처리가 불가능한 3부를 제외하고, 최종적으로 153부를 연구자료로 사용하였다.

#### 4. 자료분석

본 연구에서는 수집된 자료를 SPSS 프로그램을 이용하여 다음과 같은 방법에 의해 통계 처리하여 분석하였다.

첫째, 유아의 식품선호 유형을 구분하기 위하여 군집분석을 실시하였고, 연령과 성별에 따른 식품선호유형 간의 관계를 살펴보기 위해 카이검증을 실시하였다.

둘째, 유아의 연령 및 성별에 따른 식생활습관의 차이를 알아보기 위해 일원배치분산분석과 *t*검증을 실시하였다.

셋째, 유아의 식품선호유형에 따른 인성 및 정서지능의 차이를 알아보기 위해 일원배치분산분석을 실시하였고, 유아의 식생활습관과 인성 및 정서지능의 관계를 알아보기 위해서 상관관계분석을 실시하였다.

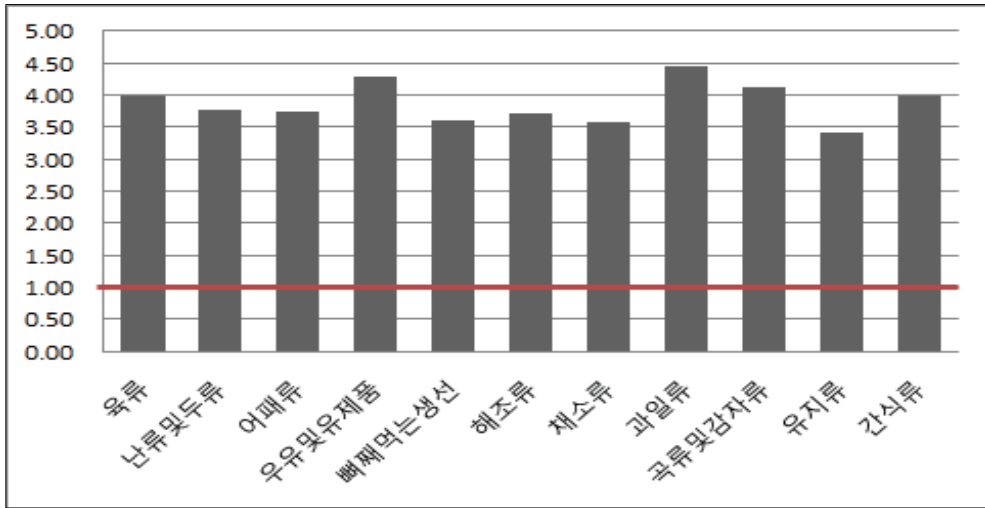
## IV. 연구결과 및 해석

### 1. 유아의 연령 및 성별에 따른 식품 선호 유형의 차이

유아의 연령 및 성별에 따른 식품 선호 유형의 차이를 알아보기 위해서 먼저 유아의 식품 선호도 실태를 조사하였고 그에 따라 식품 선호 유형을 분류하였다.

#### 1) 유아의 식품 선호도 실태

유아의 식품 선호도를 조사한 결과는 다음 그림 1과 같다. 5점 만점으로 각각의 평균점수를 보면 과일류(4.45점)를 가장 선호하였고, 그 다음으로는 우유 및 유제품(4.29점), 곡류 및 감자류(4.11점), 육류(3.99점), 간식류(3.98점), 난류 및 두류(3.78점), 어패류(3.73점), 해조류(3.70점), 뼈째 먹는 생선(3.60점), 채소류(3.59점), 유지류(3.40점) 순으로 선호하는 것으로 나타났다.



[그림 1] 유아의 식품 선호도

## 2) 유아의 식품 선호 유형

11가지 식품군에 대한 유아의 식품 선호도를 토대로 군집분석을 실시하여 3개의 유형으로 분류하였다. 분석 결과는 다음 표 6과 같으며, 먼저 군집 1은 63명으로 과일류, 우유 및 유제품, 곡류 및 감자류를 선호하고 상대적으로 유지류를 선호하지 않는 유형으로 분류되었다. 이 군집은 칼로리가 높은 유지류와 간식류에 대한 선호도가 다른 군집에 비해 상대적으로 낮고 모든 식품군에 대하여 평균적인 수준의 선호도를 보이며, 표본수도 가장 많기 때문에 전통적 한국 가정의 가장 일반적인 유형으로 판단된다. 따라서 군집 1을 ‘전통식 유형’으로 명명하였다. 군집 2는 35명으로 구성되었고, 모든 식품군에 대해 높은 선호도를 나타냈다. 즉, 이 유형은 가리는 음식 없이 모든 음식을 잘 먹는 유형으로 판단된다. 하지만 실제 아이들의 식탐이나 식사량과 상관없이 선호도만을 나타낸 결과이므로 군집 2를 ‘균형적 유형’으로 명명하였다.

군집 3은 55명으로 우유 및 유제품, 과일류, 간식류에 대한 선호도가 높고 그 밖의 자연식품에 대한 선호도가 다른 군집에 비해 낮은 것으로 나타났다. 즉, 편식하는 아이들이 이 유형에 속하는 것으로 판단하여 군집 3을 ‘편중식 유형’으로 명명하였다.

<표 6> 식품 선호도에 따른 군집

요인명	군집		
	전통식 ( <i>n</i> =63)	균형적 ( <i>n</i> =35)	편중식 ( <i>n</i> =55)
육류	3.91	4.49	3.75
난류 및 두류	3.67	4.08	3.71
어패류	3.86	4.17	3.31
우유 및 유제품	4.07	4.69	4.28
뼈째 먹는 생선	3.94	4.14	2.85
해조류	3.80	4.41	3.14
채소류	3.53	4.16	3.29
과일류	4.50	4.71	4.21
곡류 및 감자류	4.06	4.48	3.94
유지류	3.16	3.95	3.32
간식류	3.69	4.24	4.15

### 3) 유아의 연령 및 성별에 따른 식품 선호 유형

유아의 연령과 성별에 따른 식품 선호 유형 간의 관계를 살펴보기 위해 카이검증을 실시하였으며, 분석 결과는 다음 표 7과 같다. 먼저 연령에 따라서는 만 3세와 만 5세 아동은 편중식 유형, 전통식 유형, 균형적 유형 순으로 비율이 높았고, 만 4세 아동은 전통식 유형, 편중식

유형, 균형적 유형 순으로 높았으나, 이러한 차이는 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 성별에 따라서는 남아와 여아 모두 전통식 유형, 편중식 유형, 균형적 유형 순으로 높았으나, 이러한 차이는 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

<표 7> 유아의 연령 및 성별에 따른 식품 선호 유형

구분	군집 유형			합계	X <sup>2</sup>	
	전통식	균형적	편중식			
연령	만 3세	12	5	15	32	6.850
		37.5%	15.6%	46.9%	100.0%	
	만 4세	28	11	14	53	
		52.8%	20.8%	26.4%	100.0%	
	만 5세	23	19	26	68	
		33.8%	27.9%	38.2%	100.0%	
성별	남아	37	25	33	95	1.701
		38.9%	26.3%	34.7%	100.0%	
	여아	26	10	22	58	
		44.8%	17.2%	37.9%	100.0%	

## 2. 유아의 연령 및 성별에 따른 식생활습관의 차이

### 1) 유아의 연령에 따른 식생활습관

유아의 변인에 따라 식생활습관에 어떠한 차이가 있는지 알아보기 위해 일원배치분산분석을 실시하였으며, 분석결과는 다음 표 8과 같다. 연령에 따라서는 식사예절에서만 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것

으로 나타났다. 즉, 만 5세, 만 3세, 만 4세 순으로 식사예절이 높았으나, 개별 연령집단 간의 차이를 살펴본 사후검증 결과에서는 유의미한 차이가 발견되지 않았다.

<표 8> 연령에 따른 유아의 식생활습관

구분	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>
식습관	만 3세	32	4.04	.527
	만 4세	53	3.96	.448
	만 5세	68	3.96	.414
식사위생	만 3세	32	3.82	.487
	만 4세	53	3.73	.439
	만 5세	68	3.91	.454
식사예절	만 3세	32	3.41	.344
	만 4세	53	3.20	.572
	만 5세	68	3.45	.559

\* $p < .05$

## 2) 유아의 성별에 따른 식생활습관

유아의 성별에 따른 유아의 식생활습관에 대한 차이를 알아보기 위해 t검증을 실시하였으며 분석결과는 다음 표 9와 같다. 유아의 성별에 따라서는 식사위생과 식사예절에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 여아가 남아보다 식사 중 위생과 식사예절에 대한 행동 수준이 높은 것으로 나타났다.

<표 9> 성별에 따른 유아의 식생활습관

구분		<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
식습관	남아	95	3.99	.459	.334
	여아	58	3.96	.437	
식사위생	남아	95	3.74	.488	-3.375***
	여아	58	3.97	.370	
식사에절	남아	95	3.24	.563	-3.703***
	여아	58	3.54	.432	

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

### 3. 유아의 식품 선호 유형에 따른 인성 및 정서지능의 차이

#### 1) 식품 선호 유형에 따른 인성

유아의 식품 선호 유형에 따라 인성에 어떠한 차이가 있는지 알아보기 위해 일원배치분산분석을 실시하였으며, 분석결과는 다음 표 10과 같다. 식품 선호 유형에 따라서는 사회성에서만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 균형적 유형의 유아가 편중식 유형의 유아보다 인성특성에서 사회성이 더 높은 것으로 나타났다.

<표 10> 식품 선호 유형에 따른 유아의 인성

	구분	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	사후검증
활동성	전통식	63	3.17	.897	.835	N/A
	균형적	35	3.25	.932		
	편중식	55	3.01	.872		
지배성	전통식	63	3.07	.711	2.309	N/A
	균형적	35	3.06	.834		
	편중식	55	2.80	.722		
안정성	전통식	63	3.45	.631	.281	N/A
	균형적	35	3.53	.636		
	편중식	55	3.42	.762		
충동성	전통식	63	3.46	.457	.921	N/A
	균형적	35	3.52	.596		
	편중식	55	3.38	.476		
사려성	전통식	63	3.11	.482	.637	N/A
	균형적	35	3.16	.485		
	편중식	55	3.22	.609		
사회성	전통식(a)	63	3.70	.556	5.221**	b>c
	균형적(b)	35	3.98	.561		
	편중식(c)	55	3.58	.589		

\*\*p<.01

## 2) 식품 선호 유형에 따른 정서지능

유아의 식품 선호 유형에 따라 정서지능에 어떠한 차이가 있는지 알아보기 위해 일원배치분산분석을 실시하였으며, 분석결과는 다음 표 11과 같다. 식품 선호 유형에 따른 유아의 정서지능은 교사 및 또래관계에서만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 사후검증 결과 균형적

유형의 유아가 전통식과 편중식 유형의 유아보다 교사 및 또래관계가 더 좋은 것으로 나타났다.

<표 11> 식품 선호 유형에 따른 유아의 정서지능

구분		<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	사후검증
자기인식 및 표현	전통식	63	3.77	.513	.620	N/A
	균형적	35	3.91	.580		
	편중식	55	3.83	.694		
감정조절	전통식	63	3.58	.639	.859	N/A
	균형적	35	3.71	.856		
	편중식	55	3.74	.700		
타인인식 및 배려	전통식	63	3.43	.557	1.695	N/A
	균형적	35	3.64	.457		
	편중식	55	3.49	.529		
교사 및 또래관계	전통식	63	3.54	.536	9.109***	b>a, c
	균형적	35	3.98	.653		
	편중식	55	3.42	.683		

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

#### 4. 유아의 식생활습관과 인성 및 정서지능의 관계

##### 1) 유아의 식생활습관과 인성의 관계

유아의 식생활습관과 인성 및 정서지능과의 관계를 알아보기 위해 상관계수를 산출하였다. 분석 결과는 다음 표 12와 같다. 먼저 식생활습관과 인성의 관계에서는 하위영역인 식습관이 안정성에 대하여 정적인

상관관계를 가지며, 식사위생이 안정성과 사려성에 유의한 정적인 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 이는 식습관이 좋을수록 안정성의 특성을 보이며, 깨끗한 식사 위생습관을 가지고 있는 유아일수록 안정성과 사려성의 점수가 높음을 알 수 있었다. 그리고 식사예절은 활동성과 부적인 상관관계를, 사려성과 정적인 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 즉, 식사시 예절이 바른 유아는 활동성은 낮고 사려성이 높은 경향을 띠는다고 할 수 있다.

<표 12> 유아의 식생활습관과 인성의 관계

	활동성	지배성	안정성	충동성	사려성	사회성
식습관	-.041	-.021	.215**	-.152	.092	.145
식사위생	-.124	.035	.207*	-.053	.270**	.084
식사예절	-.186*	-.068	.104	-.11	.171*	-.038

\*p<.05, \*\*p<.01

## 2) 유아의 식생활습관과 정서지능의 관계

유아의 식생활습관과 정서지능과의 관계를 알아보기 위해 상관계수를 산출하였으며, 분석결과는 표 13과 같다. 식생활습관과 정서지능의 관계에서는 하위영역인 식습관은 정서지능과 상관관계가 나타나지 않았고, 식사위생은 정서지능중 감정조절과 교사 및 또래관계에 대하여 정적인 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 이는 식사시 깨끗한 위생습관을 가진 유아는 자신의 감정을 잘 조절하며 교사와 긍정적인 상호작용을 할 수 있으며 또래와 쉽게 어울리는 경향이 있다는 것을 알 수 있다. 그리고 식사예절은 감정조절, 타인인식 및 배려, 교사 및 또래관계

와 정적인 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 즉, 식사시 예절이 바른 유아는 자신의 감정을 조절 할 수 있을 뿐 아니라 타인의 감정을 이해하고 배려 할 수 있으며 교사와 긍정적인 상호작용을 하고 또래와도 쉽게 어울리는 것을 알 수 있다.

<표 13> 유아의 식생활습관과 정서지능의 관계

	자기인식 및 표현	감정조절	타인인식 및 배려	교사 및 또래관계
식습관	-.058	.043	.073	.146
식사위생	-.011	.236**	.15	.180*
식사예절	.001	.179*	.221**	.223**

\*p<.05, \*\*p<.01

## V. 논의 및 결론

### 1. 논의

본 연구는 만 3, 4, 5 세의 유아들의 식품 선호 유형 및 식생활습관과 인성 및 정서지능의 관계를 통계적으로 밝힘으로써, 유아들에게 올바른 식품 선호와 식생활습관을 형성하게 하여 건강을 위한 성장 발육에 도움이 되며, 더불어 바람직한 인성과 정서를 형성하는데 기초 자료를 제시해 주고자 하였다.

본 연구에서 얻어진 결과를 토대로 연구문제에 준하여 논의해 보면 다음과 같다.

첫째, 유아의 식품 선호도의 실태를 조사한 결과 과일류를 가장 선호하였고, 그 다음으로는 우유 및 유제품, 곡류 및 감자류, 육류, 간식류, 난류 및 두류, 어패류, 해조류, 뼈째 먹는 생선, 채소류, 유지류 순으로 선호하는 것으로 나타났다. 이는 강난기(1989), 김혜경(2003), 민인자(2009), 오유진·김동식(2006), 이정임(2008)의 연구에서도 유아들이 가장 선호하는 식품으로 과일류를 꼽았고, 선호하지 않는 식품으로 채소류와 유지류를 꼽은 것과 일치하는 결과이다. 이처럼 유아들이 싫어하는 음식은 유사한 패턴을 가지고 있음을 알 수 있다. 유아의 기호만을 고려한 음식은 불균형한 영양섭취를 가져오므로 유아기의 단백질과 열량을 공급해 주기 위해서는(서용선, 1984; 문수재, 1991), 선호도가 낮은 음식에 대한 다양한 조리법의 연구 및 편식지도방법의 연구가 지속적으로 필요할 것이다.

유아들의 식품 선호도는 군집분석 결과 3가지의 군집으로 분류되었다. 첫 번째 군집은 전통식 유형으로 과일류, 우유 및 유제품, 곡류 및

감자류를 선호하고 상대적으로 유지류를 선호하지 않았다. 이 유형은 칼로리가 높은 유지류와 간식류에 대한 선호도가 다른 유형에 비해 상대적으로 낮고 모든 식품군에 대하여 평균적인 수준의 선호도를 보이며, 표본수도 가장 많기 때문에 전통적 한국 가정의 가장 일반적인 유형이라고 할 수 있다. 두 번째 군집은 균형적 유형으로 모든 식품군에 대해 높은 선호도를 나타내는 유형이다. 즉, 실제 아이들의 식탐이나 식사량과 상관없이 음식을 가리지 않고 균형있게 잘 섭취하였다. 세 번째 군집은 편중식 유형으로 우유 및 유제품, 과일류, 간식류에 대한 선호도가 높고 그 밖의 자연식품은 다른 유형에 비해 낮은 선호도를 보였다. 즉, 음식을 편중하여 섭취하는 아이들의 유형이다.

둘째, 유아의 연령과 성별에 따른 식품선호유형 간의 관계를 살펴본 결과에 의하면 먼저 연령에 따라서는 만 3세와 만 5세 아동은 편중식 유형, 전통식 유형, 균형적 유형 순으로 비율이 높았고, 만 4세 아동은 전통식 유형, 편중식 유형, 균형적 유형 순으로 높게 나타났다. 성별에 따라서는 남아와 여아 모두 전통식 유형, 편중식 유형, 균형적 유형 순으로 나타났다. 이는 남아와 여아의 식품 기호도에 차이가 있음을 밝힌 박소영(2008)의 연구와 다른 결과를 보이고 있다. 그 이유에 대해 고찰한 결과 박소영의 연구는 각각의 식품군에 따른 선호도를 보았고, 본 연구는 유아의 식품 선호 유형을 3가지로 분류하여 조사하였기 때문이라고 생각한다. 또한 식품 선호도는 부모와 교사의 영양지식이나 부모의 식생활습관등 다른 변인들의 영향을 많이 받을 수 있는 요소이기 때문에 차이를 보인 것이라고 예상한다.

셋째, 유아의 연령과 성별에 따른 식생활습관의 차이를 살펴본 결과에 의하면 먼저 연령에 따라서는 식사예절에서만 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 만 5세, 만 3세, 만 4세 순으로 식

사예절이 높았다. 또한 유아의 성별에 따른 식생활습관에 대한 차이에서는 여아가 남아보다 식사 중 위생과 식사예절에 대한 행동 수준이 높은 것으로 나타났다. 기존의 연구에서는 연령과 성별에 대한 식생활습관의 차이를 알아본 연구는 미비한 실정이다. 이와 비슷한 연구로 김지숙(2003)의 유치원에서의 유아의 식사행동과 교사의 급식지도연구에서 연령별로 가장 많이 나타나는 식사행동으로 3세 유아의 경우 ‘혼자 잘 먹지 못 한다’가 제일 많이 나타나는 행동이었으며, 식사예절과 관련하여 ‘바른 자세로 앉아 먹지 못한다’, ‘식사 중 돌아다닌다’, ‘먹고 난 자리를 정리하지 않는다’, ‘음식이나 도구를 가지고 장난치며 먹는다’에서 연령별 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 식사행동이 연령과 성별에 따라서 유의한 차이가 나타난다는 것은 연령별 그리고 유아의 성별에 따라 교사와 부모의 식사지도가 이루어져야함을 시사하고 있다고 볼 수 있다.

넷째, 유아의 식품 선호 유형에 따른 인성의 차이를 분석한 결과, 식품 선호 유형에 따라서는 사회성에서만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 균형적 유형의 유아가 편중식 유형의 유아보다 인성특성에서 사회성이 더 높은 것으로 나타났다. 이는 강난기(1988)의 식품 기호의 양호그룹과 불량그룹간의 인성 특성의 차이를 조사한 연구결과와 일치 하였다. 식품 기호 양호그룹이 사회성, 사려성에서 불량그룹보다 현저하게 높게 나타나, 싫어하는 식품이 많아 잘 먹지 않는 유아는 사회성, 사려성이 낮게 나타나는 경향이 있음을 보여 주었다. 따라서 골고루 식품을 섭취하는 유아는 사회성, 사려성에 많은 도움을 준다고 생각된다. 또한 김교천(1976), 김명희(1983)등의 연구는 편식이 개인 성격 발달에 미치는 영향을 뒤받침 해주는 결과라고 하겠다.

다섯째, 유아의 식품 선호 유형에 따라 정서지능의 차이를 분석한 결

과에 의하면 식품 선호 유형에 따른 유아의 정서지능은 교사 및 또래관계에서만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 사후검증 결과 균형적 유형의 유아가 전통식과 편중식 유형의 유아보다 교사 및 또래관계가 좋은 것으로 나타났다. 따라서 가리는 음식 없이 음식섭취를 균형있게 하는 유아는 교사와 또래관계가 좋은 것을 알 수 있다. 이는 김은지(2004)의 연구에서 패스트푸드류 집단과 한식류 집단을 비교 조사한 결과 한식류를 선호하는 집단이 또래관계에서 점수가 높게 나타났다는 결과와 어느정도 일치하는 것을 알 수 있다.

여섯째, 유아의 식생활습관과 인성의 관계를 분석한 결과 하위영역인 식습관이 안정성에 대하여 정적인 상관관계를 가지며, 식사위생이 안정성과 사려성에 유의한 정적인 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 이는 식습관이 좋을수록 안정성의 특성을 보이며, 깨끗한 식사 위생 습관을 가지고 있는 유아일수록 안정성과 사려성의 점수가 높음을 알 수 있었다. 그리고 식사예절은 활동성과 부적인 상관관계를, 사려성과 정적인 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 즉, 식사시 예절이 바른 유아는 활동성은 낮고 사려성이 높은 경향을 띤다고 할 수 있다. 이는 정영남(2000)의 연구에서 식생활습관이 좋지 않은 유아의 사려성이 낮게 분석된 결과와 일치하였다. 또한 강난기(1988)의 연구에서도 떠들며 식사하는 아동, 식사를 거르는 횟수가 많은 아동, 감정표현에 따라 식사거부를 많이 하는 아동의 경우 활동성, 충동성이 높은 반면 안정성이 낮게 나타났다. 반면에 안정성이 높은 유아는 조용하게 식사하며 식사를 거르지 않고 감정에 따라서도 식사거부를 하지 않는 경향이 있었다. 전반적으로 볼 때 식사행동이 좋지 않은 유아는 활동적이고 충동적이며 안정성이 낮은 경향이 있었다. 따라서 올바른 식생활습관을 길러주고 다양한 식품과 영양소를 골고루 섭취하는 것은 바람직한 인성 형성에

도움을 줄 수 있다고 생각된다.

일곱째, 유아의 식생활습관과 정서지능의 관계를 분석한 결과에서는 하위영역인 식습관은 정서지능과 상관관계가 나타나지 않았고, 식사위생은 정서지능중 감정조절과 교사 및 또래관계에 대하여 정적인 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 이는 식사시 깨끗한 위생 습관을 가진 유아는 자신의 감정을 잘 조절하며 교사와 긍정적인 상호작용을 할 수 있으며 또래와 쉽게 어울리는 경향이 있음을 알 수 있었다. 그리고 식사예절은 감정조절, 타인인식 및 배려, 교사 및 또래관계와 정적인 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 즉, 식사시 예절이 바른 유아는 자신의 감정을 조절 할 수 있을 뿐 아니라 타인의 감정을 이해하고 배려 할 수 있으며 교사와 긍정적인 상호작용을 하고 또래와도 쉽게 어울리는 것을 알 수 있다. 이는 유아의 자기조절능력과 식생활 및 식행동 간의 관계를 연구한 백은순(1973), 이은혜(2012)의 연구에서 정서지능의 하위요소인 자기조절능력이 높을수록 유아의 식생활과 식행동이 높음을 보여주었던 결과와 일치한다고 할 수 있다. 또한 초등학생을 대상으로 조사한 복혜자(2001)의 연구에서도 식습관이 인성 및 정서에 미치는 영향을 알아본 결과 식사를 규칙적으로 하며, 식습관이 좋을수록 기본인성과 기본정서가 건전하다는 결과는 본 연구와 일치하는 것을 알 수 있다. 따라서 올바른 식생활습관을 길러주고 다양한 식품과 영양소를 골고루 섭취하는 것이 바람직한 정서를 형성하는데 도움을 줄 수 있다고 생각된다.

## 2. 결론 및 제언

이상에서 본 연구 결과의 논의를 기초로 유아의 식품 선호 유형 및

식생활습관과 인성 및 정서지능과의 관계를 비교한 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 유아의 연령과 성별에 따른 식품 선호 유형 간의 관계를 살펴본 결과에 의하면 먼저 연령에 따라서는 만 3세와 만 5세 아동은 편중식 유형, 전통식 유형, 균형적 유형 순으로 비율이 높았고, 만 4세 아동은 전통식 유형, 편중식 유형, 균형적 유형 순으로 높게 나타났다. 성별에 따라서는 남아와 여아 모두 전통식 유형, 편중식 유형, 균형적 유형 순으로 나타났다.

둘째, 유아의 연령과 성별에 따른 식생활습관의 차이를 살펴본 결과에 의하면 먼저 연령에 따라서는 식사예절에서만 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 만 5세, 만 3세, 만 4세 순으로 식사예절이 높았다. 또한 유아의 성별에 따른 식생활습관에 대한 차이에서는 여아가 남아보다 식사 중 위생과 식사예절에 대한 행동 수준이 높은 것으로 나타났다.

셋째, 유아의 식품 선호 유형에 따른 인성 및 정서지능의 차이를 분석한 결과에 의하면 먼저 식품 선호 유형과 인성에서는 사회성에서만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 균형적 유형의 유아가 편중식 유형의 유아보다 인성특성에서 사회성이 더 높은 것으로 나타났다. 또한 유아의 식품 선호 유형에 따라 정서지능의 차이를 분석한 결과에 의하면 식품 선호 유형에 따른 유아의 정서지능은 교사 및 또래관계에서만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 사후검증 결과 균형적 유형의 유아가 전통식과 편중식 유형의 유아보다 교사 및 또래관계가 좋은 것으로 나타났다.

넷째, 유아의 식생활습관과 인성 및 정서지능의 관계를 분석한 결과 먼저, 식생활습관과 인성의 관계에서는 식생활습관의 하위영역인 식습

관이 안정성에 대하여 정적인 상관관계를 가지며, 식사위생이 안정성과 사려성에 유의한 정적인 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 그리고 식사에절은 활동성과 부적인 상관관계를, 사려성과 정적인 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 또한 유아의 식생활습관과 정서지능의 관계를 분석한 결과에서는 하위영역인 식사위생은 정서지능중 감정조절과 교사 및 또래관계에 대하여 정적인 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 그리고 식사에절은 감정조절, 타인인식 및 배려, 교사 및 또래관계와 정적인 상관관계를 가지는 것으로 나타났다.

이상의 본 연구 결과에서 살펴본 바와 같이 유아의 식품 선호도 및 식생활습관은 유아의 일부 인성 특성과 정서지능에 상관관계가 있음을 보여주었다. 따라서 유아기의 올바른 식품 기호와 식생활습관의 형성은 원만한 성격 형성과 정서지능에 도움을 주기 때문에 중요시 되어야 한다. 특히, 유아기에는 인성과 정서발달이 빠르게 이루어지는 발달의 결정적 시기이며, 음식에 대한 기호가 확실히 지므로 이 시기를 놓치지 말고 올바르게 균형있는 식생활습관을 갖기 위한 지도가 필요하다. 특히 가정에서는 편식을 교정하고 바른 식생활습관을 익힐 수 있도록 영양과 조리법을 고려하여 음식을 제공해 주어야 하며 새롭고 변화된 형태로 많은 종류의 음식을 접할 수 있도록 하여야 할 것이다. 또한 유아 교사 역시 규칙적이고 올바른 식사태도를 형성할 수 있도록 도와주는 배려가 필요하다고 본다.

본 연구결과를 토대로 후속 연구를 위해 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구의 대상은 서울시에 있는 사립유치원의 만 3, 4, 5세 유아 153명을 대상으로 단기간에 걸쳐 검증된 연구결과로써 일반화하기

에는 제한적이다. 따라서 연구 대상 범위에 있어 표본수를 확대하며, 좀 더 다양한 지역적 특성이 반영된 연구가 이루어져야 할 것이다.

둘째, 본 연구의 설문지는 유아들의 답변 부족 능력으로 인해 식품 선호도와 식생활습관 문항들을 유아의 어머니를 통하여 측정하였기 때문에 정확하고 객관적인 판단보다는 부모의 주관적인 의견이 개입되었을 수 있으며 설문내용에 있어서 유아가 지각하는 것과 차이가 있을 것으로 보인다. 그러므로 좀 더 정확한 결과를 위해 유아가 직접 측정할 수 있는 방법의 식생활습관과 식품 선호도에 대한 연구도구가 개발되어야 할 것이다.

셋째, 본 연구에서 사용한 유아의 식품 선호도 설문지의 경우 각 식품군에 따른 구체적인 하위 식품 종류가 많아 문항이 많아지게 되었다. 그 결과 5점 척도로 사용된 문항 중에서 3점인 ‘보통’으로 답하려는 경향이 있어 결과를 일반화하는데 조심스러운 부분이 있었다. 추후에는 보다 보완된 식품 선호도 연구 도구를 사용할 필요가 있고, 연구 방법적으로도 설문지 이외의 관찰이나 심층면접법이 병행되어 보다 다각적인 분석이 필요하겠다.

## 참 고 문 헌

- 강난기 (1988). 유아의 식습관과 인성특성에 관한 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김경아, 심영현 (1995). 식행동과 신체발달, 인지능력 및 과잉행동간의 관련성에 관한 연구. 서울여자대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김아름 (2001). 어머니의 식습관 및 통제유형과 유아의 식습관 및 자기 통제 간의 관계. 한양대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김영란 (2010). 대구 경북지역 중학생의 정서상태와 식생활태도 및 영양소섭취상태. 경북대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김영희 (2006). 유아의 정서지능과 또래 유능성과의 관계. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김은지 (2004). 유아들의 식생활 습관 및 음식패턴에 따른 또래관계 연구. 인제대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김은희 (2011). 어머니의 양육스트레스 및 양육효능감과 유아정서지능의 관계. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김지숙 (2003). 유치원에서의 유아의 식사행동과 교사의 급식지도. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김향숙 (2010). 발도르프 유아교육의 라이겐 활동이 유아의 정서지능에 미치는 영향. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 남궁달화 (1999). 기본생활규칙의 도덕적 습관형성을 위한 지도방법. **사회과학교육연구**, 3, 1-17.
- 노영란 (2011). 유아의 식행동, 유아발달, 교사와 부모의 영양 지식 및 영양태도 간의 관계. 경희대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.

- 류희자 (2007). 요리활동이 유아의 영양지식 및 식습관에 미치는 영향. 중앙대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 문경수 (2004). 고등학생의 스트레스 및 불안정서와 식생활 양상에 관한 연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 민인자 (2009). 영유아 식생활습관, 식품기호도, 그리고 교사와 부모의 영양지식 및 영양태도와 영유아 발달 및 문제행동에 관한 연구. 경희대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 박경숙, 최경원 (1983). 미취학 아동의 식습관 및 영양실태조사. **가정대논문, 2**, 39-45
- 박경애, 김선희 (2007). 경북 일부 지역 유아의 스트레스가 식습관, 식품기호도 및 식품 섭취 빈도에 미치는 영향. **대한가정학회지, 43(5)**, 164-182.
- 박소영 (2008) 취학 전 유아의 식습관과 식품기호에 관한 연구. 경남대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 백은순 (1973). 유아의 자기조절능력과 식생활 및 식행동 간의 관계. 아주대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 복혜자 (2002) 남녀 초등학생의 식습관이 인성 및 정서에 미치는 영향. 고려대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 손효정 (2012). 유아의 채소편식 감소와 정서지능 향상을 위한 컬러푸드 채소류 원예활동. 건국대학교 농축대학원 석사학위 청구논문.
- 신금희 (1990). 식습관과 성격적 특성에 관한 조사연구. 강원대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 엄윤희 (2007). 부모의 경제수준에 따른 자녀의 식습관과 식품 기호도에 관한 연구 - 서울경기(인천)지역을 중심으로. 우송대학교 경영대학원 석사학위 청구논문.

- 오은숙 (1989). 서울시내 여자 고등학생들의 식생활 행도에 관한 조사 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 이명란 (2007). 공립 유치원 교사의 식습관과 급식지도 및 영양지식. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 이미혜 (1996). 서울지역 초등학교 어린이의 식생활 실태조사. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 이승춘 (2004). 여중학생의 식습관과 인성 및 학업성적의 관계. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 이은혜 (2012). 유아의 자기조절능력과 식생활 및 식행동 간의 관계: 가정과 유아교육기관의 비교분석. 덕성여자대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 이정운 · 조동숙 (2006). 성남지역 보육시설 유아의 식생활 행동 및 음식기호도. **한국식품영양학회지**, 19(4), 482-495.
- 장소영 (2000). 영양교육 프로그램이 유아의 영양지식 및 식습관에 미치는 영향. 서울여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 전문숙 (2006) 식습관 지도를 위한 반성적 토의 수업이 유아의 식품기호도 및 식행동에 미치는 효과. 경북대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 전향미 (1973). 어머니의 양육효능감 및 양육행동과 유아의 인성특성과의 관계. 아주대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 정영남 (2000). 부모의 생활양식과 유아의 식습관 및 인성과의 관계연구. 한양대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 정영은 (2012). 유아들의 간식섭취와 식습관 실태조사. 영남대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 조기영 (2012). 그림책을 활용한 토의 활동이 유아의 정서지능과 마음

이론 발달에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위  
청구논문.

조유나, 최윤이 (2010). 유아의 식습관이 자기 조절력에 미치는 영향.  
**생태유아교육연구**, 9(1), 137-156.

최미자, 이길동, 김호년 (2010). 유아의 식품기호 및 어머니의 자녀에  
대한 식생활 관리에 대한 인식. **아동교육**, 19(1), 293-306.

한은희 (2007). 경기지역 일부 초등학생의 식습관 및 식품기호도에 영  
향을 미치는 요인. 수원대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.

홍순명, 서영은, 김현주 (2001). 울산지역 유아의 영양 상태에 관한  
연구: I. 식습관과 식행동. **생활과학논문집**, 3(1), 77-92.

# ABSTRACT

Investigate the relation between infant's food preference types and their dietary life habits, and their personality and emotional intelligence

Hong, Hye-Jee

Major in Early Childhood Education

Graduate School of Education

Sungshin Women's University

The purpose of this work is to investigate the relation between infant's food preference types and their dietary life habits, and their personality and emotional intelligence, and provide a fundamental material to help infants have right food preference and dietary life habits, to help to their healthy growth, and build desirable personality and emotion.

To achieve the purpose, this work set up the study issues as follows:

1. Is there any difference in infants' food preference types depending on age and sex?
2. Is there any difference in infants' dietary life habits depending on age and sex?
3. Is there any difference in infants' personality and emotional intelligence depending on their food preference types?

4. What is the relation between infants' dietary life habits, and their personality and emotional intelligence?

For this study, 165 infants aged 3, 4, and 5 years old going to S and H kindergartens located in Jongro-gu, Seoul, were chosen. This work conducted a questionnaire survey about infants' food preference and dietary life habits with their parents, and conducted a questionnaire survey about infants' personality test and emotional intelligence test with their kindergarten teachers.

For the survey on infants' food preference, this work extracted measurement factors from the Food Analysis Table of Korea FAO Association. For the survey on dietary life habits in this research, the questions about dietary life habits, used by Ji-sook Kim(2003) and In-ja Min(2009), were changed and supplemented properly for this work. For infants' personality test, the questionnaire used by Young-nam Jeong(2000) was changed enough to be used by kindergarten teachers. For the survey on infants' emotional intelligence test, the questionnaire used by Young-hee Kim(2006) and Hyo-jeong Sohn(2012) was changed and supplemented properly for this work.

SPSS program was used for analyzing collected data, and such statistical analyses as cluster analysis, Chi-square test, one way ANOVA, *t*-test, and correlation analysis were conducted.

The study results are summarized as follows:

First, this work analyzed infants' food preference types depending on age and sex. According to age, infants aged 3 and 5 years, unbalanced eating type accounted for the highest percentage, and traditional eating type and balanced eating type accounted for the next in order. According to sex, traditional eating type accounted for the highest percentage of both male and female infants, unbalanced eating type and balanced eating type accounted for the next in order.

Secondly, this work analyzed the differences in dietary life habits depending on infants' age and sex. According to age, there was statistically significant difference only in eating etiquette. In other words, those aged 5 years showed the highest in eating etiquette, followed by those aged 3 years and by those aged 4 years. According to sex, female infants showed better behaviors than male infants in terms of hygiene for eating and eating etiquette.

Thirdly, this work analyzed the differences in infants' personality and emotional intelligence depending on their food preference types. In terms of personality, there was significant difference only in sociality. In other words, infants with balanced eating type had better sociality than those with unbalanced eating type. In terms of emotional intelligence, there was significant difference only in the relationship with teachers and those of the same age. The post-test result revealed that infants with balanced eating type had better relationship with

teachers and those of the same age than infants with traditional eating type and unbalanced eating type.

Fifthly, this work analyzed the relation between infants' dietary life habits, and their personality and emotional intelligence. In terms of the relation with their personality, eating habits, the sub category of dietary life habits, had positive correlation with stability, and eating hygiene had significantly positive correlation with stability consideration. Eating etiquette had negative correlation with activity, but positive correlation with consideration. In terms of the relation with their emotional intelligence, the sub category eating hygiene had positive correlation with emotional control, and the relationship with teachers and those of the same age, among the sub factors of emotional intelligence. Eating etiquette had positive correlation with emotional control, recognition and consideration of others, and the relationship with teachers and those of the same age.

## 부 록

부록 1. 식품 선호도 조사 설문지

부록 2. 식습관 조사 설문지

부록 3. 인성검사 평정척도

부록 4. 정서지능 평정척도

## 부모용 설문지

유아의 식품 선호 유형 및 식생활습관과  
인성 및 정서지능의 관계

안녕하십니까?

저는 현재 성신여자대학교 대학원에서 석사학위논문 준비하고 있는 학생입니다.

본 설문지는 유아의 식품 선호 유형 및 식생활습관과 인성 및 정서지능의 관계에 대해 알아보고자 작성되었습니다. 순수한 학문적 목적을 위해 설계된 본 설문지는 본 연구의 목적 외에는 절대로 사용하지 않을 것을 약속하여 드립니다. 문항에는 옳고 그른 답이 없으므로 한 문항도 빠짐없이 솔직하고 정확하게 응답하여 주시기 바랍니다.

여러 가지로 바쁘신 어머님께 번거로운 부탁을 드리게 되어 송구스럽게 생각하나 어머니의 소중한 답변은 본 연구에 큰 도움이 될 것입니다. 나아가 유아의 올바른 식습관 형성과 인성 및 정서발달 연구에 필요한 기초 자료를 제공하는데 밑거름이 될 것입니다. 본 조사에 협조해 주셔서 대단히 감사합니다.

♣ 작성하신 설문지는 가능 하신대로 속히 2~3일 이내로 자녀들을 통해 유치원으로 보내주시면 감사하겠습니다.

2012년 11월

성신여자대학교 교육대학원 유아교육 전공  
지도교수 : 이숙재  
연구자 : 홍혜지

♣ \_\_\_\_\_ 유치원 \_\_\_\_\_ 반

♣ 유아명 : \_\_\_\_\_

♣ 유아연령 : 만 \_\_\_\_\_ 세

♣ 성 별 : 남( ) 여( )

## I. 식품 선호도 조사

♣ 다음은 유아의 식품 선호도를 조사하기 위한 것입니다. 해당하는 사항에 √표를 해주십시오.

식품군	반응도 식품종류	선호도				
		매우 좋아한다	좋아한다	보통이다	싫어한다	매우 싫어한다
육 류	쇠고기					
	돼지고기					
	닭고기					
	햄					
	소세지					
난 류 및 두 류	달걀					
	두부					
	콩					
	된장					
어 패 류	갈치					
	꽁치					
	고등어					
	조기					
	참치					
	새우					
	오징어					
	조개					
우 유 및 유제품	우유					
	요구르트					
	아이스크림					
	치즈					
뼈째 먹는 생선	멸치					
	뱅어포					
해 조 류	미역					
	김					
	다시마					
	파래					

채 소 류	시금치					
	상추					
	버섯					
	토마토					
	콩나물					
	호박					
	양파					
	당근					
	오이					
과 일 류	사과					
	배					
	포도					
	감					
	귤					
	수박					
	딸기					
바나나						
곡 류 및 감자류	쌀밥					
	잡곡밥					
	국수					
	라면					
	감자					
	고구마					
	옥수수					
유 지 류	버터					
	마요네즈					
	참기름					
	땅콩					
간 식 류	사탕, 캐러멜					
	과자류					
	케이크					
	빵류					
	떡류					
	초콜릿					
	청량음료					
	과일주스					

## II. 식생활습관 조사

♣ 유아의 식생활습관 행동을 조사하기 위한 것입니다. 평소 유아의 식습관에 해당되는 사항에 √표를 해주십시오.

번호	유아의 식생활습관 행동	매우 그렇다	그렇다	보통 이다	아니다	전혀 아니다
1	집에서 아침을 늘 먹는다.					
2	음식을 꼭꼭 씹어 먹는다.					
3	음식을 남기지 않고 먹는다.					
4	매끼 식사 시간이 일정하다.					
5	식사를 거를 때가 있다.					
6	식사량이 적당하다.					
7	채소(김치, 오이, 당근 등)를 잘 먹는다.					
8	과일을 잘 먹는다.					
9	우유를 잘 마시는 편이다.					
10	매일 단백질(고기, 생선, 달걀, 콩 등)을 섭취한다.					
11	혼자서도 잘 먹는다.					
12	식사 전 감정이 상하면 먹지 않는다.					
13	식사 중 식사량보다 물을 더 많이 마신다.					
14	국에 밥과 반찬을 모두 섞어 먹는다.					
15	식사 전 손을 씻는다.					
16	식사 후 양치를 한다.					
17	음식을 먹을 때 수저나 젓가락(포크)을 반드시 사용한다.					
18	음식을 흘리지 않고 먹는다.					

19	식사 중 떨어진 음식을 집어 먹는다.					
20	유아용 컵을 따로 사용한다.					
21	음식이나 도구를 가지고 장난치며 먹는다.					
22	식사 전/후 감사 인사를 한다.					
23	식사 후 사용한 자기 수저와 물컵을 정리한다.					
24	음식을 입안에 넣은 채 말하지 않는다.					
25	소리 내어 먹는다.					
26	식사 중 돌아다닌다.					
27	다른 사람(또래, 가족)의 식사를 방해하지 않는다.					

## 교사용 설문지

유아의 식품 선호 유형 및 식생활습관과  
인성 및 정서지능의 관계 연구

안녕하십니까?

저는 현재 성신여자대학교 대학원에서 석사학위논문 준비하고 있는 학생입니다.

여러 가지 일들로 매우 바쁜 날들을 보내시고 계신 선생님께 어려운 부탁을 드리게 되어 죄송하오나, 연구에 선생님의 도움이 절대적으로 필요하여 부탁드립니다.

본 설문지는 유아의 식품 선호 유형 및 식생활습관과 인성 및 정서지능의 관계에 대해 알아보려고 작성되었습니다. 순수한 학문적 목적을 위해 설계된 본 설문지는 본 연구의 목적 외에는 절대로 사용하지 않을 것을 약속하여 드립니다. 문항이 많아 힘들시겠지만 문항마다 대상 유아에게 해당되는 사항을 한 문항도 빠짐없이 정확하게 응답하여 주시기 바랍니다.

선생님께서 응답하여 주신 내용은 본 연구에 큰 도움이 될 것입니다. 나아가 유아의 올바른 식습관 형성과 인성 및 정서발달 연구에 필요한 기초 자료를 제공하는데 밑거름이 될 것입니다. 본 조사에 협조해 주셔서 대단히 감사합니다.

2012년 11월

성신여자대학교 교육대학원 유아교육 전공  
지도교수 : 이숙재  
연구자 : 홍혜지

♣ \_\_\_\_\_ 유치원 \_\_\_\_\_ 반

♣ 유아명 : \_\_\_\_\_

♣ 유아연령 : 만 \_\_\_\_\_ 세

♣ 성 별 : 남( ) 여( )

## I. 유아 인성검사 평정척도

♣ 유아의 인성에 관한 문항입니다. 그 동안 대상 유아를 관찰하면서 느끼고 생각한 바를 그대로 해당되는 사항에 √표를 해주십시오.

번호	유아 인성특성	매우 그렇다	그렇다	보통 이다	아니다	전혀 아니다
1	돌아다니면서 말하기를 좋아한다.					
2	하루 종일 뛰고 놀아도 고단한 줄 모른다.					
3	뛰어 다니는 때가 많다.					
4	말할 때 몸짓이나 손짓을 써가며 한다.					
5	재미있는 일에 열중해서 교사가 불러도 모를 때가 있다.					
6	자기가 맡은 일은 아무리 어려워도 자기 힘으로 한다.					
7	이야기를 듣는 것보다 해주는 것을 좋아한다.					
8	자신이 이야기 하는데 듣지 않으면 화를 낸다.					
9	항상 자신의 주장을 내세운다.					
10	누가 시켜도 자기가 하고 싶지 않으면 안 한다.					
11	아무렇지 않은 일에도 잘 놀란다.					
12	공연히 기분이 나쁘다 좋았다 할 때가 있다.					
13	부모님이 야단을 칠까 봐 언제나 걱정을 한다.					
14	윗사람에게 꾸중을 들으면 잘 운다.					
15	화를 잘 낸다.					
16	칭찬을 받으면 일을 더 잘한다.					

17	화나는 일이 있어도 대개는 참아 버린다.					
18	자신이 하는 일에 누가 간섭하면 기분 나빠한다.					
19	친구들이 자신을 놀리면 참지 못한다.					
20	남들은 하기 싫어서 그만둔 일이라도 끝까지 마친다.					
21	자신의 순서를 기다리지 못하고 화를 낸다.					
22	친구하고 노는 것보다 그림책 보기를 재미있어한다.					
23	무엇이든지 깊이 생각하는 편이다.					
24	약속을 잘 잊어버린다.					
25	이야기를 하기 전에 이리저리 생각을 많이 한다.					
26	남의 일을 도와주는 것을 재미있어 한다.					
27	부끄럼을 잘 탄다.					
28	친구들과 함께 있을 때 즐거워한다.					
29	아이가 마음에 들어 하는 친구가 얼마 없다.					
30	친구들이 모여서 노는 곳에 가기 싫어한다.					

## II. 유아 정서지능 평정척도

♣ 다음은 유아의 정서지능에 관한 문항입니다. 그 동안 대상 유아를 관찰하면서 느끼고 생각한 바를 그대로 해당되는 사항에 √표를 해주십시오

번호	유아 정서표현	매우 그렇다	그렇다	보통 이다	아니다	전혀 아니다
1	감정을 나타내는 말과 얼굴표정이 일치한다.					
2	유아의 얼굴표정만 보면 기분을 알 수 있다.					
3	놀랐을 때 그 감정을 잘 표현한다.					
4	즐거울 때 그 감정을 잘 표현한다.					
5	부끄러울 때 그 감정을 잘 표현한다.					
6	흥분하고 있을 때 그 감정을 잘 표현한다.					
7	상황에 맞는 감정을 표현하지 못한다. (예: 혼날 때 웃기, 다른 사람이 곤경에 처했을 때 웃기)					
8	자신이 원하는 바를 할 수 없는 경우 소리치며 울거나 떼굴떼굴 구른다.					
9	어떤 활동을 할 때 자기를 제일 먼저 시켜주지 않아도 수용할 수 있다.					
10	자기 순서가 될 때까지 참고 기다린다.					
11	기분이 나쁘면 화풀이를 행동으로 한다. (예: 물건 던지기, 밀치기, 때리기 등)					
12	화가 났을 때 참을 줄 안다.					
13	하던 일이 잘 안되거나 실패해도 짜증내지 않는다.					

14	친구들과 게임을 할 때 자기가 지고 있는 상황이라도 규칙을 잘 지킨다.					
15	친구의 표정을 보고 기분 상태를 잘 안다.					
16	친구의 감정을 무시한다. (예: 친구가 싫다고 하여도 반복해서 같은 행동하기)					
17	친구가 넘어지거나 다치면 관심을 보인다.					
18	친구가 다른 아이에게 장난감을 빼앗겼을 때 속상해 한다.					
19	도움이 필요한 친구에게 도움을 준다.					
20	친구가 아플 때 걱정을 해준다.					
21	놀이를 할 때 친구에게 협조적이다.					
22	친하게 지내는 친구가 있다.					
23	친구가 하고 있는 놀이에 참여 할 수 있다.					
24	친구에게 도움을 받았을 때 고마움을 표현할 줄 안다.					
25	새로운 친구하고도 쉽게 어울린다.					
26	친구들 사이에서 인기가 있다. (예: 함께 놀기를 원함, 옆에 앉기를 원함)					
27	선생님을 만났을 때 인사를 잘 한다.					
28	자신이 잘 못한 행동을 선생님이 지적했을 때 이를 잘 받아들인다.					