

유아의 편식 개선을 위한 요리활동 운영에 관한 실행연구



I. 서론

A. 연구의 목적 및 필요성

1. 연구의 목적 및 필요성

- 유아기 때 형성된 식품에 대한 기호도 및 식생활 습관은 성인이 되어서도 지속되는 경향이 크므로 유아기부터 편식하지 않고 골고루 음식을 먹는 습관을 기르는 것은 매우 중요함.
- 유아의 편식 문제로 고민하는 가정이 많음(박소현, 2009; 정경미, 2006)
- 유아가 다양한 음식을 자연스럽게 접할 수 있고 즐겁고 적극적으로 참여할 수 있는 요리활동을 통하여 유아의 편식을 개선하고자 함.
- 기존의 요리활동과 편식 지도와 관련된 선행 연구 분석 : 편식 문제를 보이는 소수의 유아만을 대상으로 실시한 연구이거나 활동의 결과가 유아에게 미치는 영향에 관한 연구들이어서 교사가 요리활동을 어떻게 운영했는지에 관한 구체적인 지도 과정이나 유아의 변화과정을 살펴보기 어려움.

I. 서론

B. 연구 문제

연구문제 1

유아의 편식 개선을 위한 요리활동의 효과적인 운영방안은 무엇인가?

연구문제 2

유아의 편식 개선을 위한 요리활동의 효과적인 운영은 유아들에게 어떤 영향을 미치는가?

Ⅲ. 연구 방법

A. 실행 연구

- 연구자는 유아교육현장에 있으면서 편식하는 유아들을 지도하는 것이 매일 급식시간마다 마주하는 고민거리였으나 이를 개선하기 위한 적극적인 시도를 하지 못한 문제점을 인식함.
- 유아의 편식을 개선하기 위한 가장 효과적인 교육활동으로 요리활동을 선정하고 실행 방안을 계획-실행-평가하는 과정을 통해 교사의 전문성 신장을 도모하는 한편, 본 연구를 통하여 마주하는 유아의 삶에 긍정적인 영향을 미치고자 함.
- 연구자가 수행하려는 연구를 위한 효과적인 연구방법으로 실행연구방법을 택함.

B. 연구 대상

연구 대상 : 연구자의 학급 만3세, 4세 혼합연령반 유아 25명

Ⅲ. 연구 방법

C. 연구 절차

편식 지도 및 요리활동의 문제 인식



문제 인식에 따른 해결 방안 모색

- . 유아의 식품군에 대한 편식 실태 파악 및 원인 분석의 필요성
- . 편식을 개선하기 위한 체계적인 요리활동의 전개
- . 요리활동과 관련된 다양한 활동의 필요성



편식 개선을 위한 요리활동의 효과적 운영을 위한 실행

편식 실태 및 원인 파악

- 학부모 설문 조사 및 상담
- 급식 시간 유아의 섭식 행동 관찰

유아의 편식 식품을 반영한

요리활동 선정 및 조직

. 체계적인 요리활동 전개

사전활동: 재료에 대한 호기심 유발하기, 텃밭 가꾸기 및 교실에서 기르기, 재료의 영양적 가치 알아보기

본 활동: 편식 개선을 위한 요리활동

사후 활동: 요리 경험의 심화, 확장 및 재료에 대한 관심을 지속시킬 수 있는 교실 내 연계활동



실행 방안의 평가

가. 유아의 편식 지도 및 편식 실태에 대한 문제 인식

(1) 유아의 편식 지도 및 요리활동의 문제 인식

-편식 지도를 위한 교육활동은 급식시간 및 이야기나누기 시간에 이루어짐

-개별 유아의 식습관에 대한 충분한 조사 및 관찰을 통한 원인 분석을 하지 않은 채 임기응변식의 지도가 이루어짐

➡ 일시적인 행동의 변화를 가져올 뿐 장기적인 효과가 나타나지 않음.

-요리활동을 계획 및 선정할 때 주로 생활주제 및 흥미, 계절적 특징 등을 고려함.

-다음 해에도 동일한 요리활동을 반복 실행하는 경우가 많음.

➡ 음식을 만들어 먹는 활동이 주 활동 목표가 되었으며 유아의 편식 태도 개선에 대한 고려를 포함하지 못함.

가. 유아의 편식 지도 및 편식 실태에 대한 문제 인식

(2) 유아의 편식 실태에 대한 문제 인식

학부모 인식

- 김치, 콩, 피망, 당근에 대한 편식이 심함.
- 대처방법으로 아이를 달래거나 조리법을 달리하는 등 이해시키고 먹이려는 방법을 사용함.

<표 - 3> 식품군에 대한 유아의 편식

문항	평 균	순위
김치류를 먹는다(1순위)	2.71	1
콩류를 먹는다(2순위)	2.83	2
채소류를 먹는다(3순위)	3.13	3
해조류를 먹는다	3.46	4
감자류를 먹는다	3.63	5
유지류 및 당류를 먹는다	3.68	6
음료수를 먹는다	3.72	7
육류를 먹는다	3.79	8
과일을 먹는다	3.79	8
생선류를 먹는다	3.83	10
곡류를 먹는다	3.92	11
유제품을 먹는다	4.00	12

교사 인식

- 첫째, 밥과 국만을 먹고 반찬은 거의 먹지 않음.
- 둘째, 반찬 중 소세지, 고기, 맛살 등을 골라 먹고 채소류, 김치류는 거의 먹지 않음.
- 셋째, 생소한 반찬들은 거의 먹지 않음.

나. 문제 인식에 따른 해결방안 모색

1

유아의 식품군에 대한 편식 실태 파악 및 원인 분석의 필요성

- 부모를 대상으로 한 설문조사 및 상담을 실시
- 급식시간 유아의 행동을 관찰하여 실태 및 원인을 분석하고 요리활동시 반영

2

편식을 개선하기 위한 체계적인 요리활동의 전개

- 각 재료의 탐색 및 영양적 가치에 대한 충분한 상호작용이 필요
- 단계적이고 반복적으로 음식을 접해 볼 수 있도록 전개

3

요리활동과 관련된 다양한 활동의 필요성

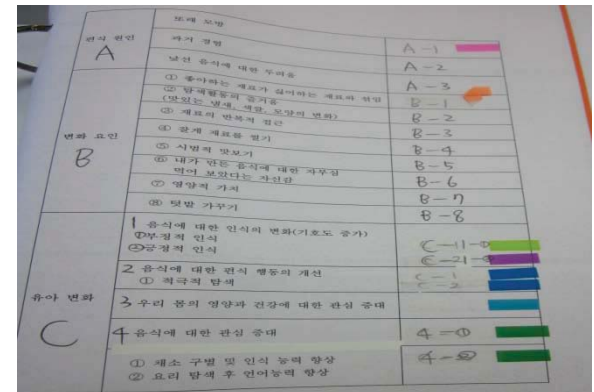
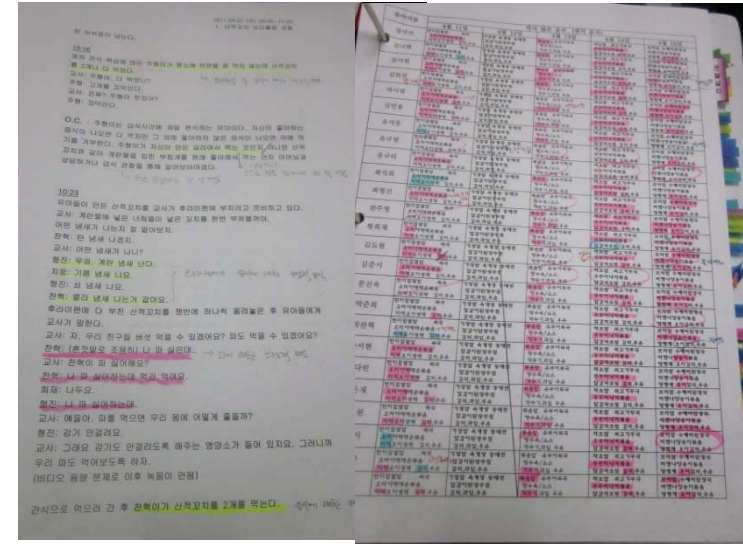
- 관련 활동이 주로 음식에 대한 지식 습득 등 유아의 인지적 발달에 초점을 맞춘 문제점
- 편식 식품에 대한 흥미와 관심을 유발하고 유아의 경험을 심화, 확장할 수 있는 활동 개발

Ⅲ. 연구 방법

D. 자료 수집 및 분석

<연구문제 1> 편식 개선을 위한 요리활동의 효과적인 운영 방안이 무엇인지 알아보기 위해, 일일교육계획안, 요리활동 및 관련 활동 동영상 파일과 녹음자료, 사진 자료를 분석하고 다음 요리 활동을 계획하는데 반영함.

<연구문제 2> 요리활동의 효과적인 운영 방안이 유아에게 미치는 영향을 알아보기 위해 수집된 자료를 범주에 따라 부호화하고 코딩하여 해석함.



Ⅳ. 연구결과

A. 유아의 편식 개선을 위한 요리활동의 효과적인 운영 방안

1. 유아의 편식개선을 위한 요리활동의 선정 및 조직

<표 - 4> 요리활동 내용

번호	활동 실시일	요리활동명	요리 재료
1	4월 22일	산적고치	느타리, 버섯, 햄, 맛살, 파, 계란, 기름
2	4월 27일	주먹밥	밥콩, 볶은 김, 볶은 깨, 맛살, 우영, 당근, 밥
3	5월 3일	계란말이	당근, 피망, 맛살, 계란, 소금, 기름
4	5월 13일	어묵볶음	어묵, 맛살, 양파, 당근, 피망, 기름, 간장, 설탕
5	5월 19일	초박전과 가지전	애초박, 가지, 부침가루, 계란, 소금, 올리브유
6	5월 27일	비빔밥	당근, 초박, 갈은 쇠고기, 소금, 기름
7	6월 10일	소세지 볶음	소세지, 피망, 양파, 케첩, 기름
8	6월 16일	버섯 야채 볶음 → 버섯 비빔밥	느타리, 버섯, 피망, 당근, 깨소금, 올리브유, 참기름
9	6월 23일	영양전	피망(노란색, 빨간색, 초록색), 소금, 맛살, 옥수수, 다진 양파, 달걀, 부침가루, 식용유
10	6월 30일	콩나물 무침 → 콩나물 비빔밥	콩나물, 깨소금, 마늘, 올리브유, 참기름

2. 유아의 편식 개선을 위한 요리활동의 실행

가. 요리활동의 사전 활동

(1) 재료에 대한 호기심 유발하기

- 요리 재료에 대한 친근감 가지기
- 다양한 영역에서 요리 재료를 이용한 놀이하기



(2) 텃밭 가꾸기 및 교실에서 기르기

- 편식과 관련된 식물(피망, 콩, 당근, 가지, 상추의 모종)을 유치원 텃밭에 심기
- 요리 재료를 직접 기르고 매일 가꾸는 과정에 참여함
- 과학영역에서 수생식물로 키워보면서 당근, 양파, 감자의 싹이 자라는 과정을 관찰



(3) 재료의 영양적 가치 알아보기

- 각 재료의 영양적 가치 및 영양 정보에 대한 사전



2. 유아의 편식개선을 위한 요리활동의 실행

나. 요리활동의 전개

(1) 오감을 이용한 재료 탐색하기

- 음식의 맛에 대한 인식은 음식에 대한 오감 경험의 산물이므로 음식을 접할 때 오감을 활용하여 접해 보고 긍정적인 인식을 갖게 하는 것이 중요
- 유아의 오감을 자극하는 탐색활동을 요리활동의 중요한 과정으로 포함함.

(2) 재료를 잘게 다져 거부감 없애기

- 학부모 상담 및 설문지를 분석해 보면 유아들이 편식을 많이 하는 당근, 콩 등의 재료들도 딱딱한 질감 때문에 잘 먹지 않는 것으로 조사되었다
- 유아가 먹을 때 씹기 편하고, 편식 재료가 들어간다는 사실을 시각적으로 크게 인식하지 않고 거부감 없이 먹어 볼 수 있도록



2. 유아의 편식개선을 위한 요리활동의 실행

나. 요리활동의 전개

(3) 좋아하는 재료와 함께 요리하기

- 유아가 싫어하거나 새로운 음식을 줄 때 유아가 좋아하는 재료와 섞이는 과정을 보여줌 → 낯선 음식에 대한 이미지가 좋아하는 음식의 이미지와 겹쳐져 긍정적인 인식을 갖게 할 수 있음.



(4) 재료에 대한 반복적 접근을 통해 친숙해지기

- 새로운 것을 싫어하고 두려워하는 것 = 네오포비아(Neophobia)
- 다양한 채소를 접하게 하고 다양한 채소를 먹어보면서 아이가 알고 있는 낯선 채소의 수를 줄여주는 것이 중요함
- 요리활동에서 반복적으로 경험하고 탐색해 보는 것이 중요
- 유아들이 편식하는 당근, 피망 등의 채소류는 계란말이, 어묵볶음, 영양전, 비빔밥 활동시 반복적으로 첨가되도록 함



2. 유아의 편식 개선을 위한 요리활동의 실행

나. 요리활동의 전개

(4) 재료에 대한 반복적 접근을 통해 친숙해지기

-특히 비빔밥 요리활동을 3회 실행활동으로 계획하여 해당 식품에 대한 유아들의 기호도 변화과정을 살펴 봄



2011.5.27
비빔밥 활동



2011.6.16
버섯 비빔밥 활동



2011.6.30
콩나물 비빔밥 활동

(5) 주도적으로 참여하기

-유아들은 요리 과정에서 자신들이 주도적으로 참여했던 경험에 대해 적극적으로 나누면서 요리활동에 더욱 즐겁게 참여



2. 유아의 편식개선을 위한 요리활동의 실행

나. 요리활동의 전개

(6) 또래 및 교사의 시범적 맛보기

- 교사 또는 또래 유아의 태도가 다른 유아의 음식에 대한 인식에 영향을 미침
- 평소 잘 먹는 유아나 교사가 먼저 맛보기를 하여 음식에 대한 긍정적인 인식을 사전에 갖도록 하는 것이 중요함으로 교사의 세심한 계획이 필요함.



(7) 유아의 식습관을 고려한 집단 구성하기

- 또래 집단의 식습관은 유아의 식품 섭취와 음식 수용 및 거부에 큰 영향을 미침
- 집단 구성시 평상시 유아의 식습관 태도를 관찰하여 잘 먹는 유아와 편식이 심한 유아가 함께 모여 요리활동에 참여할 수 있도록 함



2. 유아의 편식개선을 위한 요리활동의 실행

다. 요리활동의 사후활동

(1) 교실과의 연계활동

- 요리한 경험에 대하여 나누거나 동시 짓기, 노래 배우기 등의 사후활동
- 유아의 경험을 심화, 확장시키고 재료에 대한 관심을 지속시키기 위하여 영역별 연계 활동 실시



(2) 급식시간에 함께 모여 비빔밥 만들어 먹기

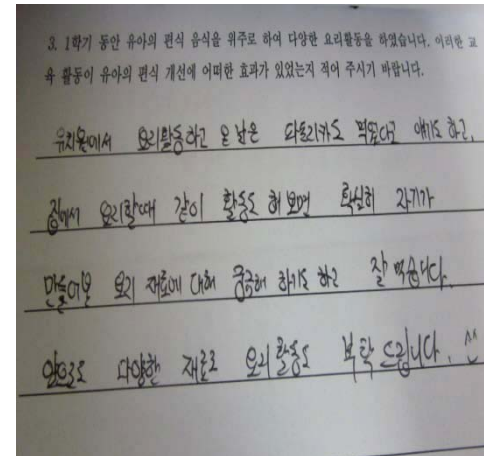
- 교실에 함께 모여 급식시간에 비빔밥 시식 여부 및 먹고 싶은 비빔밥의 종류를 선택하여 정해보는 시간을 가짐.
- 유아들과 함께 볶았던 재료, 유치원에서 준비한 재료를 한데 섞어서 비빔밥을 준비함.



1. 부모가 평가한 유아의 식품군에 대한 편식 및 편식 행동의 변화

가. 유아의 편식개선을 위한 요리활동에 대한 만족

- 요리활동을 통해 평소에 골고루 잘 먹는 유아나 편식을 하는 유아들이 공통적으로 음식 및 요리활동에 대한 관심이 많아졌으며 이전보다 더욱 잘 먹는다고 평가함
- 가정에서도 유아들이 요리 과정에 참여하며 유치원에서 만들어본 요리를 부모와 함께 만들어보려고 하였다고 평가함



나. 음식에 대한 인식 및 태도의 변화

본인이 직접 만져보고 만들어본 음식은 특별히 기억을 하며 선입견을 버리고 유치원과 집의 음식을 비교해 가며 먹었습니다. (황용주 어머니, 2011. 7. 11)

서연이는 유치원에서 했던 요리활동이 즐거웠는지 오후에 집에 와서 요리활동 때 등장한 재료를 이야기합니다. 즐거웠던 경험을 한 만큼 요리활동에 나왔던 식품들을 골고루 먹는 것 같습니다. (박서연 어머니, 2011. 7. 11)

정욱이는 5살 때 두부를 안 좋아했는데 지금은 맛있다고 잘 먹네요! 콩을 너무 싫어했는데 유치원에서 콩을 먹었다고 말하더라고요. (문정욱 어머니, 2011. 7. 11)

1. 부모가 평가한 유아의 식품군에 대한 편식 및 편식 행동의 변화

다. 우리 몸의 영양과 건강에 대한 관심 증대

채소류가 몸에 좋다는 것도 유치원에서 배웠다고 먹은 채소는 집에서 자랑하며 식구들 앞에서 먹어 보이기도 합니다. (한지형 어머니, 2011. 7. 11)

자기가 좋아하지 않는 음식 속에도 성장을 돕는 좋은 성분이 많이 들어있어서 골고루 먹어야 영양분을 섭취할 수 있다는 걸 알고 있습니다. (이은지 어머니, 2011. 7. 11)

-유아가 음식의 영양적 가치에 대해 알게 되면서 평소 먹지 않던 음식도 먹게 되었다는 반응

-음식의 영양적 가치에 대한 지식이 많아지게 됨에 따라 편식 음식을 먹일 때 더 쉽게 이해시켜 먹일 수 있게 되었다고 구체적으로 평가함.

몸에 좋은 음식이라며 더 쉽게 설득을 하여 먹일 수 있었습니다. 아직까지 집에서는 엄마보고 먹여 달라는 경우가 있지만 그래도 골고루 먹어야 몸이 튼튼해진다고 잘 알고 있으며 엄마에게 잘 이야기를 합니다. (김도형 어머니, 2011. 7. 11)

2. 교사가 평가한 유아의 식품군에 대한 편식 및 편식 행동의 변화

가. 음식에 대한 인식의 변화

(1) 낯선 음식에서 친숙한 음식으로의 변화

- 유아가 편식하는 음식에 대한 낯선 느낌을 해소할 수 있는 기회를 단계적으로 제공하는 것이 중요
- 유아가 다양한 상황에서 편식 음식을 반복적으로 접해 보고 친밀감을 형성하여 점차 음식에 대한 잘못된 인식이 변화될 수 있는 과정이 강조

(2) 거부감을 가진 음식에서 맛있는 음식으로의 변화

- 과거에 먹어 보았을 때 맛이 없었던 기억, 음식을 먹고 토했었던 경험으로 인하여 음식 자체를 아예 먹으려고 하지 않음
- 직접 요리활동으로 해 보고 먹어 본 음식이 ‘맛있다’는 경험이 누적되어 음식에 대한 인식이 긍정적으로 변화되는 것이 중요함.
- 요리활동 과정을 놀이로써 즐겁게 접해 봄으로써 자연스럽게 음식에 대한 호기심도 높아지게 되었고 음식을 먹어 보고 싶다는 생각을 가지게 함

2. 교사가 평가한 유아의 식품군에 대한 편식 및 편식 행동의 변화

나. 음식에 대한 편식 행동의 개선

(1) 적극적으로 탐색하려는 태도

-먹어보기도 전에 음식을 거부하던 유아가 맛보기를 먼저 행하는 태도로 바뀌며 음식에 대한 편식 행동이 적극적으로 변화

-요리활동의 횟수가 거듭되면서 재료의 맛, 냄새, 촉감 등을 통해 탐색한 음식에 대한 친밀감이 점차 높아지면서 평소 잘 접하지 않았던 음식에 대한 두려움이 사라지게 됨

(2) 골라먹지 않고 골고루 먹는 태도

-좋아하는 음식만 맛있는 것이 아니라 싫어하는 음식도 요리해서 먹으면 맛있다는 것을 경험하면서 변화하게 된 결과

-요리활동과 병행한 영양교육 및 교실에서의 통합적인 활동을 통하여 우리 몸의 건강을 위해 다양한 음식들을 골고루 먹어야 한다는 사실을 알게 되었으며 이러한 개념의 형성은 편식 행동의 변화를 가져옴

2. 교사가 평가한 유아의 식품군에 대한 편식 및 편식 행동의 변화

다. 우리 몸의 영양과 건강에 대한 관심 증대

-우리 몸의 건강을 위해 꼭 먹어야 하는 음식이 있음을 알게 되었고, 알고 있는 영양적 지식도 많아짐.

라. 음식에 대한 관심 증대

-채소를 구별하고 각 채소의 명칭에 대해 잘 알고 대답하는 유아들이 많아짐

-평소에 잘 알지 못하는 채소의 명칭과 영양에 대한 관심도 많아지게 됨

-급식 시간에 나온 반찬을 살펴보고 요리활동에서 접해 보았던 재료를 찾아보기 시작하였으며 서로 재료의 이름을 말하려는 모습을 보임

마. 요리 재료 탐색 후 느낌을 표현하는 언어능력향상

-요리활동의 횟수가 많아지고 재료 탐색의 시간이 길어지면서 유아들은 각 재료를 탐색하고 난 느낌에 대해 보다 적극적으로 이야기하며 표현하는 어휘도 새롭고 풍부해 짐.

V. 논의 및 결론

A. 결론 및 제언

1. 결론

첫째, 유아의 편식 개선을 위한 요리활동의 효과적 운영 방안을 모색하였다. 요리활동을 계획 시 유아의 식품군에 대한 편식 태도를 사전 조사한 후 이를 고려하여 선정, 조직하여야 하며 요리활동 지도 시 유아의 식습관 특성 및 편식 원인을 반영하여 전개하는 것이 유아의 편식을 개선하는데 효과적임을 알 수 있었다.

둘째, 편식 개선을 위한 요리활동의 효과적인 운영 방안이 유아의 편식 개선에 효과적이었다.

특히 부모 만족도를 조사한 결과 유아가 가정에서도 음식이 만들어지는 과정에 대한 관심과 호기심을 보이며 자연스럽게 음식에 대한 긍정적인 인식을 형성하게 되었다고 하였다. 유아의 편식 습관에 대한 공유 뿐만 아니라 유아의 요리활동 경험에 대한 공유 등의 가정과의 연계 방안이 함께 실시되어야 할 것이다.

V. 논의 및 결론

A. 결론 및 제언

1. 제언

첫째, 교육 현장의 여건과 유아의 식습관 특성을 반영하여 편식 개선을 위한 교육활동이 효과적으로 운영되도록 구체적 방안과 지침을 제시하는 실행 연구가 계속해서 이루어져야 할 것이다.

둘째, 유치원과 가정과의 연계를 통한 편식 교육의 효과를 살펴보는 연구가 이루어져야 할 것이다. 유아의 편식 태도는 가정과의 연계를 통해 일관되고 지속적으로 이루어졌을 때 교육적 효과가 크게 나타남으로 이를 극대화할 수 있는 다양한 부모 교육 프로그램의 개발 및 후속 연구가 이루어질 필요가 있다.

셋째, 유아의 편식 태도가 점진적으로 개선될 수 있는 방안들을 장기적으로 실행하는 연구가 이루어져야 할 것이다. 장기적인 관점에서 유아가 다양한 음식을 꾸준히 접하고 즐길 수 있는 기회를 마련해 주어 음식에 대한 바람직한 기호를 가질 수 있도록 도와주는 것이 중요하다.

경청해 주셔서 감사합니다.

