

The Effect of the Picture Book-intergrated Cooking Activities on Young Children's Dietary Habits and Peer Interaction*

Sunyoung Choi**

Abstract: The purpose of this study was to investigate the effects of the picture book-integrated cooking activity on the young children's dietary habits and peer interaction. The subjects were 16 young children in H kindergarten from J city and participated in 7 weeks. To verify the effects of the young children's dietary habits and peer interaction, The collected data were subjected to paired sample *t*-test for the pre-and post using the SPSS 25.0 program. As a result, it suggests that the picture book-intergrated cooking activity had a positive effect on the overall dietary habits and sub-factor of hygiene awareness, eating manners, and eating attitudes. The picture book-intergrated cooking activity had a positive effect on the overall peer interaction and sub-factor of verbal and nonverbal interaction. As a result, it suggests that the picture book-integrated cooking activity is not only an appropriate program for improving young children's eating habits and peer interaction, but also an effective educational activity that can be implemented in early childhood education field.

Key Words: Picture Books, Intergrated Cooking Activities, Young Children, Dietary Habits, Peer Interaction

□ 접수일: 2024년 4월 20일, 수정일: 2024년 4월 28일, 게재확정일: 2024년 4월 28일

* 이 연구는 2021년도 경상국립대학교 발전기금재단 재원으로 수행되었음.

** 경상국립대학교 유아교육과 교수

(Professor, Gyeongsang National Univ., Email: sychoi6476@gnu.ac.kr)

I. 서론

식습관은 인간이 가장 기본적으로 영위하게 되는 생활습관 중 하나로서, 이러한 생활습관은 어린 시절부터 장기간에 걸쳐 형성되고, 이미 형성된 습관은 쉽게 변화하지 않으므로 유아기의 올바른 생활습관 형성이 매우 중요하다(김지혜·남기원, 2021). 유아의 식습관은 식품과 관련된 생활양식이며, 음식 선택과 식품 선호도 및 섭취 등 식생활에 관련된 태도와 습관이다(국립국어원, 2021). 유아기의 식생활은 유아의 성장과 발달뿐만 아니라 성인이 된 이후의 식습관에도 영향을 미치므로 다른 시기의 생애주기보다 더 중요하다(임지희, 2016). 따라서 유아기에는 올바른 식습관을 형성하기 위해 충분한 영양섭취를 돕는 체계적인 식생활 지도가 필요하다. 이 시기에는 음식에 대한 기호가 뚜렷해지는 시기이므로 좋은 식습관을 형성할 수 있도록 식품에 대한 경험을 하는 것이 중요하며, 유아에게 식품에 대한 경험은 평생 동안의 식습관을 형성시킬 수 있는 중요한 시기이다.

최근 맞벌이 가정이 늘어남에 따라 대부분의 시간을 가정보다 유아교육기관에서 보내는 시간이 많아짐에 따라 유아를 위한 영양교육 가운데 유아가 흥미를 느끼고 직접 실천하며, 오감을 통해 배울 수 있는 활동이 필요하다. 이에 박현경(2015)은 올바른 식습관을 형성하기 위해 유아들이 능동적이고 자발적으로 활동에 참여하도록 유도하는 방법이 요리활동이라고 제시하였다. 요리활동은 오감을 통해 다양한 식품을 만져보고, 냄새 맡고, 보고, 익히고, 섞고, 맛보고, 음식이 변화하는 과정을 경험함으로써 먹는다는 즐거움이 수반되면서 모든 영역의 발달을 촉진시킬 수 있는 통합적인 교육활동이다(김보미, 2018). 요리활동을 통해 또래 친구들과 자연스럽게 어울림을 배우고 집단 활동에 참여하는 것에 성취감을 느낀다. 스스로 음식을 만들어 먹는다는 것에 성공적인 좋은 경험을 가지게 된다. 이는 식재료에 대한 친숙함을 가질 수 있도록 하고, 거부감이 없이 자연스럽게 인식하고 받아들이도록 하여 올바른 식습관을 형성에 도움이 된다(김민숙, 2021). 그동안 유아의 식습관 개선을 위한 영양교육은 동화, 텃밭활동, 오감체험, 푸드아트, 요리활동 등의 다양한 방법으로 연구되어 교육효과가 보고되어 왔다(구자림·한상길, 2020; 한영숙, 2020). 따라서 요리활동은 유아교육현장에서 유아의 식습관 발달에 미치는 영향에 대해 연구하는데 효과적인 교육 방법이라고 보여진다.

유아의 식습관 개선을 위해 요리활동과 연계하여 유아가 자연스럽게 관심을 가질 수 있는 친근한 도구이자 가정에서도 널리 사용되고 있는 교육매체가 필요하다. 여러 연구자들이 다양한 분야의 학습도구로 그림책을 활용하고 있다. 그림책은 여러 교과 영역을 통합하는

특성을 가지고 있기 때문에 유아들에게 간접적인 경험을 통해 새로운 지식정보를 제공하고 사고력과 창의력을 증진시킨다. 또한 동화를 매체로 활용하였을 때 동화를 통해 흥미를 높이고 식습관과 영양 지식 형성에 긍정적인 영향을 주는 효과가 있다(김순란 외, 2023). 따라서 좋은 그림책은 유아의 흥미를 불러일으키며 그 속에 녹아있는 정보를 자연스럽게 전달한다. 이처럼 그림책은 교과 간, 영역 간, 활동 간을 아우르는 통합활동으로 이끌어주는 발판이 되므로(김주영, 2016) 그림책 통합 요리활동이 유아의 식습관 발달에 미치는 영향에 대해 알아보는 효과적인 교육매체라고 할 수 있다. 위와 같은 영양교육 방법을 적용하여 유아의 식습관 개선 효과를 보고한 여러 연구들이 있었으나(구자림·한상길, 2020; 김래은 외, 2019; 한영숙, 2020), 아직까지 채소를 주제로 한 교육효과를 보고한 연구는 부족한 실정이다. 국민건강영양 조사를 분석한 한국보건산업진흥원(2021)의 국민영양통계 자료에 의하면 한국 3~5세 유아의 일일 채소섭취량은 2015년 105.1g에서 2021년 76.7g으로 감소하였다. 그러므로 유아들이 균형잡힌 영양소의 섭취를 위해서는 무기질과 비타민, 식이섬유를 포함한 채소의 섭취를 늘릴 수 있는 영양교육이 반드시 필요하다. 채소에 대한 선입견과 거부감이 형성되기 전에 유아들에게 채소에 대한 친숙함을 가질 수 있도록 하고, 거부감이 없이 자연스럽게 인식하고 받아들이도록 하여 올바른 식습관을 형성에 도움이 된다. 또한 신원애·이혜정(2019) 연구에 따르면 유아의 식품에 대한 기호, 식습관 차이, 식생활의 태도는 또래상호작용과 밀접한 관련이 있다고 하였다. 유아가 식습관을 형성하는 과정에서 적절한 체험이나 놀이를 통해 또래와의 상호작용을 경험한다. 이러한 상호작용은 유아로 하여금 정서적 측면과 사회성에 영향을 미치는 것으로, 유아기에는 그 어느 시기보다도 또래에 많은 관심을 가지며, 상호작용에 바탕을 두고 서로 이해하는 과정을 거치면서 다양한 사회적, 대인적 기술과 지식을 습득해 나간다(한은숙·허혜경, 2016). 따라서 그림책 통합 요리활동은 유아의 개인과 또래 간 발달에 긍정적인 효과가 나타날 것으로 사료되어 본 연구에서는 그림책 통합 요리활동이 유아의 식습관과 또래상호작용에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 본 연구문제는 다음과 같다.

〈연구문제 1〉 그림책 통합 요리활동이 유아의 식습관에 미치는 영향은 어떠한가?

〈연구문제 2〉 그림책 통합 요리활동이 유아의 또래상호작용에 미치는 영향은 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 J시에 소재한 H유치원에 재원중인 만 3세 유아 16명을 대상으로 연구를 실시하였다. H유치원은 놀이중심 교육과정을 운영하고 있으며, 그림책 중심 연계놀이와 요리활동을 할 수 있는 환경으로 이루어져 있다. 유아의 평균 월령은 51.72개월이며, 성별은 남아 5명, 여아 11명이다. 연구실시 전 부모님들께 연구의 목적, 그림책 통합 요리활동 과정과 방법 등을 안내하고, 연구 참여 동의서를 받아 연구 윤리성을 확보하였다.

2. 연구도구

1) 식습관

이연주(2014)의 검사도구를 수정·보완하여 사용하였다. 식습관 하위요인은 위생인식(10문항), 식사예절(8문항) 및 식사태도(12문항)로 총 30문항으로 이루어져 있으며, 점수가 높을수록 올바른 식습관이 형성되어있는 것으로 해석되며, 교사훈련을 마친 담임교사가 각 문항을 읽고 평소 유아들의 행동을 관찰한 결과를 토대로 유아의 식습관과 일치되는 정도에 따라 평정하도록 하였다. 위생인식 신뢰도는 .78, 식사예절 신뢰도는 .82, 식사태도 신뢰도는 .76, 식습관 전체 신뢰도는 .80로 나타났다.

2) 또래상호작용

박진재(2002)와 최혜영(2004)의 연구에서 사용한 검사도구를 엄은나(2006)가 수정·보완한 것을 사용하였다. 검사도구는 언어적 상호작용(16문항)과 비언어적 상호작용(11문항)으로 총 27문항으로 구성되어 있다. 문항은 유아의 행동정도에 따라 5점 Likert 척도를 사용하였고, 하위요인별 신뢰도는 언어적 상호작용 .92, 비언어적 상호작용 .94로 전체 신뢰도는 .96로 나타났다.

3. 연구절차

그림책 통합 요리활동이 유아의 식습관과 또래상호작용에 어떤 영향을 미치는지를 알아보기 위해 연구를 진행하였다. 그림책 통합 요리활동의 활동계획안을 구성하고, 유아교육전문가 1인과 5년 이상 교사경력을 지닌 3인의 전문과 검토를 통해 내용 타당성을 검증받았다. 연구에 참여하지 않는 만 3세 유아 5명을 대상으로 예비검사를 실시하여 검사도구의 이해도, 실시방법, 적절성과 활동 소요시간과 활동 시 나타나는 문제점 등을 알아보았다.

교사훈련은 2021년 9월 6일에서 9월 7일에 2회 실시하였으며, 연구의 목적과 내용, 교사 역할, 활동 시 유의점에 대하여 설명하고, 그림책 통합 요리활동 지도방법과 유아와 상호작용 방법 등에 대해 설명하였다.

유아의 식습관과 또래상호작용에 대한 사전검사와 사후검사는 담임교사가 실시하였으며, 사전에 유아들의 식습관과 유아 간 상호작용을 주의 깊게 관찰하고 평가하도록 부탁하였다. 담임교사의 검사도구에 대한 기준 일치와 주관성 배제를 위해 총 2회에 걸쳐 담임교사와 함께 검사도구를 평정하였다. 수업 중 일어날 수 있는 문제점과 개선점에 대해 협의하면서 그림책 통합 요리활동 프로그램이 효과적으로 진행될 수 있도록 하였다.

사전검사는 2021년 9월 27일부터 10월 1일까지 실시하였으며, 실험처치는 2021년 10월 4일부터 11월 19일까지 주 1회, 총 7회에 걸쳐 이루어졌다. 실험처치가 끝난 후, 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 2021년 11월 22일부터 11월 26일까지 사점검사와 동일한 방법으로 사후검사를 실시하였다.

그림책 통합 요리활동을 전개하기 위해서는 유아의 흥미와 관심을 고려하고 식습관과 관련된 좋은 그림책을 선정하는 것이 무엇보다 중요하다. 선정된 그림책(요리활동명)은 1회기 편식쟁이 마리(세모네모 카나페), 2회기 난 토마토 절대 안 먹어(알록달록 샐러드), 3회기 브로콜리지만 사랑받고 싶어(끼워끼워 소떡소떡), 4회기 내가 내가 최고야(무지개 또띠아 롤), 5회기 채소가 최고야(마끼 꽃다발), 6회기 당근 먹는 티라노사우루스(당근 쿠키), 7회기 과자가 되고 싶은 피망(곰돌이 피자) 순으로 활동이 이루어졌다.

그림책 통합 요리활동 단계에서는 유아의 흥미와 관심사를 반영하여 활동을 계획하고 전개과정에서 유아들의 의견을 반영하여 활동을 진행하였다. 그림책을 탐색한 후, 그림책과 관련하여 다양한 놀이를 한 후 놀이하며 만들어 보고 싶은 요리활동을 계획하여 진행하였다. 그림책 통합 요리활동의 활동계획안의 예시는 <표 1>과 같다.

〈표 1〉 그림책 통합 요리활동 계획안 예시

그림책 활동명	과자가 되고 싶은 피망 곰돌이 피자	회 차 차시	7회 11월 3주
활동 목표	· 그림책을 통해 다양한 채소에 관심을 갖는다. · 요리활동을 통해 음식을 골고루 먹는 태도를 갖는다.		
활동 절차	활동내용		
도입	▶ ‘과자가 되고 싶은 피망’ 그림책을 소개한다. ▶ 그림책을 탐색한다. 그림책 탐색 후 피망은 왜 과자가 되고 싶어했을까? 유주가 피망을 먹지 않았을 때 피망은 어떤 느낌이었는지를 이야기 나눈다.		
전개	▶ 그림책 속에 나온 채소를 살펴본다. 이야기 속에 어떤 채소가 나오는지와 채소를 먹으면 어떤 느낌이 드는지를 이야기 나눈다. 피망을 따로 먹기는 힘들지만, 다른 재료와 함께 먹으면 먹을 수 있다는 유아의 이야기에 어떤 재료가 필요한지, 어떤 음식을 만들고 싶은지 이야기를 나눈다. ▶ 다양한 채소들에 대하여 알아보고 활동할 요리를 소개한다. ▶ 요리 재료를 탐색한다. ▶ 요리 순서도를 살펴보고 요리활동을 한다. 유아와 요리활동을 하기 위한 약속에 대하여 이야기 나눈다. ▶ 완성된 요리를 살펴보고, 음식을 먹은 후 느낌을 이야기 한다.		
마무리	▶ 요리활동에 대한 느낌과 생각을 자유롭게 이야기 한다. 곰돌이 피자를 만들어 본 느낌은 어땠어요? ▶ 음식의 소중함을 알고 몸에 좋은 음식을 선택할 수 있다.		

4. 자료분석

SPSS 25.0 프로그램을 이용하여 연구도구의 신뢰도를 분석하였으며, 그림책 통합 요리 활동이 유아의 식습관과 또래상호작용에 대한 사전과 사후검사의 평균과 표준편차를 산출하고, 효과검증을 위해 대응표본 *t*-검증을 실시하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 그림책 통합 요리활동이 유아의 식습관에 미치는 영향

그림책 통합 요리활동이 유아의 식습관에 미치는 영향을 살펴보기 위해 사전검사와 사

후검사 결과를 비교하여 분석한 결과는 <표 2>와 같다. 식습관의 사전점수 평균은 3.71점($SD=.70$), 사후점수 평균은 4.69점($SD=.18$)으로 통계적으로 유의미한 차이가 있었다($t=-5.01$). 위생인식의 사전점수 평균은 3.85점($SD=.63$), 사후점수 평균 4.86점($SD=.23$)이며, 식사예절의 사전점수 평균은 3.70점($SD=1.14$), 사후점수 평균은 4.67점($SD=.34$)이며, 식사태도는 사전점수 평균은 3.59점($SD=1.21$), 사후점수 평균은 4.55점($SD=.27$)으로 통계적으로 유의미한 차이가 있었다. 따라서 그림책 통합 요리활동이 위생 인식, 식사예절, 식사태도 등 유아의 식습관 향상에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 2> 그림책 통합 요리활동에 따른 식습관

하위요인	사전검사		사후검사		t
	M	SD	M	SD	
위생인식	3.85	0.63	4.86	0.23	-2.41**
식사예절	3.70	1.14	4.67	0.34	-4.35**
식사태도	3.59	1.21	4.55	0.27	-4.62**
식습관 전체	3.71	0.70	4.69	0.18	-5.01**

** $p<0.01$

2. 그림책 통합 요리활동이 유아의 또래상호작용에 미치는 영향

그림책 통합 요리활동이 유아의 또래상호작용에 미치는 영향을 살펴보기 위해 사전검사와 사후검사 결과를 비교하여 분석한 결과는 <표 3>과 같다. 또래상호작용의 사전점수 평균은 3.54점($SD=.63$), 사후점수 평균은 4.81점($SD=.18$)으로 통계적으로 유의미한 차이가 있었다($t=-6.32$). 언어적 상호작용의 사전점수 평균은 3.51점($SD=.48$), 사후점수 평균은 4.76점($SD=.16$)으로 통계적으로 유의미한 차이가 있었다($t=-6.53$), 비언어적 상호작용의 사전점수 평균은 3.57점($SD=.54$), 사후점수 평균은 4.85점($SD=.20$)로 통계적으로 유의미한 차이가 있었다($t=-5.24$).

따라서 그림책 통합 요리활동이 언어적 상호작용과 비언어적 상호작용 등 전반적인 또래 상호작용 향상에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

〈표 3〉 그림책 통합 요리활동에 따른 또래상호작용

하위요인	사전검사		사후검사		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
언어적 상호작용	3.51	0.48	4.76	0.16	-6.53**
비언어적 상호작용	3.57	0.54	4.85	0.20	-5.24**
전체	3.54	0.63	4.81	0.18	-6.32**

** : $p < 0.01$

IV. 결론 및 제언

본 연구는 그림책 통합 요리활동이 유아의 식습관과 또래상호작용에 미치는 효과를 알아보았다. 연구결과, 첫째, 그림책 통합 요리활동이 유아의 식습관 향상에 효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 유아의 식습관 하위요인인 위생인식, 식사예절, 식사태도에서 통계적으로 유의하게 향상되었다. 이는 유아의 호기심과 흥미를 자극하는 그림책을 활용하여 그림책에 나온 재료를 이용하여 직접 요리활동을 하면서 유아의 식습관 개선에 도움을 주었기 때문인 것으로 생각된다. 유아는 식습관에 대해 쉽게 이해하고 다양한 식습관 활동에 참여함으로써 다양한 식재료 탐색하고 새로운 재료에 관해 관심을 가질 수 있었다. 또한, 식사 전 손 씻기, 양치하기, 식사 후 주변 정리 활동을 가정에서 자연스럽게 참여를 유도할 수 있었으며 반복적이고 규칙적인 경험이 유아의 위생인식, 식사예절, 식사태도에 긍정적인 영향을 미쳤다고 볼 수 있다.

그림책을 활용한 영양교육으로 그림책을 듣고 영양교육활동을 통해 다양한 음식에 관심을 갖고 음식의 중요성 및 건강, 예절에 대해 관심을 갖게 된 결과를 나타내었던 김근환(2019)의 연구결과와 일부 맥락이 일치하며, 김근찬(2019)의 식재료를 활용한 음악활동으로 식재료를 활용하여 음악과 연계하면서 식재료에 대해 친근감을 느끼며 식습관에 긍정적인 결과와 같은 맥락으로 볼 수 있다. 평소에 선호하지 않은 음식에는 관심을 보이지 않았고, 식사 중에 또래와의 상호작용도 빈번하지 않았다. 그러나 그림책 통합 요리활동 이후에는 평소에 좋아하지 않던 음식이 급·간식에 나오면 관심 있게 살펴보고, 선호하지 않는 음식도 조금씩 먹어보려고 하는 시도도 눈에 띄게 많아졌음을 알 수 있었다. 이러한 결과는 음식과 건강에 유아가 관심을 갖고 음식과 건강에 대한 지식이 습득되었다는 임지희(2016)의 연구결과와 음식에 대해 긍정적으로 인식하고 올바른 식습관 태도가 형성되었다는 연구결과(문수영·조민주, 2019)와도 일치하였다. 따라서 요리활동은 유아에게 새로운 식품에

대한 거부감을 없애주고 친숙함을 느낄 수 있게 해주며, 부정적인 행동을 감소시키는 결과를 보이게 하였다. 요리활동을 통해 유아들은 음식을 즐겁게 먹고, 영양과 음식에 대한 긍정적인 태도를 가져와 식품에 대한 부정적인 생각과 편중된 기호 및 편식으로 인해 나타나는 부적응 행동의 문제를 개선시켜 나가도록 해야 한다(김보미, 2018). 식습관은 한 번의 단편적인 교육으로 변화가 일어나기 어렵고, 식습관 변화에는 식생활과 관련한 지식과 동기 유발이 필요하다. 따라서 그림책 통합 요리활동을 하는 과정에서 식습관에 대해 관심을 가지고 위생인식, 식사예절, 식사태도와 관련된 활동을 통해 자연스럽게 경험하면서 유아의 식습관이 향상되었음을 알 수 있었다.

둘째, 그림책 통합 요리활동이 또래상호작용 향상에 효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 유아의 또래상호작용 하위요인인 언어적 상호작용과 비언어적 상호작용에서 통계적으로 유의하게 향상되었다. 그림책 통합 요리활동을 통해 유아들이 함께 재료를 탐색하고 다양한 방법으로 요리하며 문제를 해결하는 과정에서 또래와의 상호작용이 활발하게 이루어지는 모습들이 뚜렷하게 나타났다. 이는 신원애·이혜정(2019) 연구에서 요리활동이 또래와의 협력을 통해 유아가 그들의 생각을 명료화하고 확장시키고 비교하고, 협상하도록 돕는다는 결과와 유사한 맥락이다. 또래와의 성공적인 상호작용은 유아발달에 필요한 언어, 인지, 사회성 능력을 획득하기 위한 맥락과 기제를 제공한다고 볼 수 있다. 결론적으로 그림책 통합 요리활동은 유아의 식습관과 또래상호작용을 증진하는 데 매우 의미 있는 교수-학습방법임을 시사함으로 유아교육기관에서 심도 있는 연구가 지속적으로 이루어져야 한다고 본다.

본 연구결과를 토대로 제언하면 첫째, 본 연구는 J시에 소재한 특정 유치원 만 3세를 대상으로 이루어졌으므로 연구결과를 일반화하기에는 한계가 있다. 후속연구에서는 다양한 연령을 대상으로 그림책 통합 요리활동이 유아의 식습관과 또래상호작용에 미치는 영향을 살펴볼 필요성이 있다. 둘째, 그림책 통합 요리활동의 긍정적인 영향은 비교적 단기간의 효과 검증 살펴본 결과임으로 지속적인 활동의 과정에 초점을 두고 탐색하고 분석하는 질적인 연구도 함께 시도할 필요가 있다.

셋째, 식습관은 지속적이고 반복적으로 교육할 때 교육의 효과가 높게 나타남으로 유아의 식습관 개선의 효과에 대한 변화 과정을 유아교육기관과 가정이 연계하여 살펴볼 필요가 있다. 넷째, 교사 변인도 매우 중요하다. 따라서 폭넓은 교사 연수 시 다양한 매체를 활용하여 유아의 발달을 도모할 수 있도록 교수학습방법 관련 교육이 포함되어야 할 것이다.

【참고문헌】

- 구자림·한상길(2020), 텃밭가꾸기 활동이 유아의 영양지식 및 식습관에 미치는 영향, **한국콘텐츠학회**, 20(7): 272-301.
- 국립국어원(2021), 표준국어대사전, <<https://stdict.korean.go.kr/search/searchResult.do>>.
- 김금찬(2019), 식재료를 활용한 음악활동이 만 2세 영아의 편식행동과 놀이성에 미치는 효과, **총신대학교 일반대학원 석사학위논문**.
- 김근환(2019), 그림책을 활용한 영양교육활동이 만 2세반 영아의 식습관에 미치는 영향, **덕성여자대학교 교육대학원 석사학위논문**.
- 김래은·홍순옥·김명희(2019), 레시피 개발을 적용한 요리활동이 유아의 창의성 및 영양지식에 미치는 영향, **중소기업융합학회**, 9(7): 665-678.
- 김민숙(2021), 식재료를 이용한 탐색놀이가 영아의 식습관에 미치는 영향, **한국외국어대학교 교육대학원 석사학위논문**.
- 김보미(2018), 유치원생의 요리활동이 식습관과 편식개선에 미치는 영향, **공주대학교 교육대학원 석사학위논문**.
- 김순란·유경혜·김미자·이선영(2023), 채소중심의 영양교육이 유아의 영양지식 및 식습관 개선에 미치는 영향, **한국생활과학회**, 32(5): 665-678.
- 김주영(2016), 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 다중지능에 미치는 효과, **총신대학교 교육대학원 석사학위논문**.
- 김지혜·남기원(2021), 스토리텔링을 활용한 영양교육이 유아의 식습관과 영양지식 및 언어 표현력에 미치는 영향, **어린이문학교육학회**, 22(3): 281-302.
- 문수영·조민주(2019), 열린어린이집을 적용한 만 4세반 교사의 유아 식습관 개선에 대한 실행연구, **영유아교육지원학회**, 11(4): 69-93.
- 박진재(2002), 아동의 또래관계 증진을 위한 사회적 기술 중재 프로그램의 효과, **연세대학교 대학원 박사학위논문**.
- 박현경(2015), 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 수학적 개념 발달에 미치는 효과, **한국영유아교육보육학회**, 18: 43-57.
- 엄은나(2006), 유아의 의사소통 능력 향상을 위한 프로그램 구성 및 적용 효과, **중앙대학교 대학원 박사학위논문**.
- 이연주(2014), 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식습관과 편식에 미치는 영향, **성신여자**

대학교 교육대학원 석사학위논문.

임지희(2016), 유아의 식습관 개선을 위한 효과적인 방안에 대한 실행연구, **이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.**

교 교육대학원 석사학위논문.

신원애·이혜정(2019), 요리활동을 활용한 LT협동학습이 유아의 식습관 및 또래상호작용과 창의성에 미치는 영향, **교육연구논총**, 40(2): 135-156.

최혜영(2004), 아동의 또래 상호작용과 교사신념 및 교사행동 간의 관계, **연세대학교 대학원 박사학위논문.**

한국보건산업진흥원(2021), 국민영양통계, <<https://www.khidi.or.kr/kps/dhraStat/result1?menuId=&gubun=age1&year=2021>>(2024. 3. 25. 검색).

한영숙(2020), 가정연계 요리활동 중심의 유아 영양교육 프로그램 개발과 평가, **한국콘텐츠학회**, 36(4): 412-420.

한은숙·허혜경(2016), 교사-유아 상호작용 및 교수효능감이 또래상호작용에 미치는 영향, **유아교육**, 36(2): 53-70.

【국문초록】**그림책 통합 요리활동이 유아의 식습관과
또래상호작용에 미치는 영향****최 선 영**

연구 목적: 본 연구는 그림책 통합 요리활동이 유아의 식습관과 또래상호작용에 미치는 영향을 살펴보는 것이다.

연구 내용: J시에 위치한 H유치원 만 3세 유아 16명을 대상으로 그림책 통합 요리활동이 7회 이루어졌으며, 효과를 검증하기 위해 사전·사후 차이에 대한 대응표본 *t*-검증을 실시하였다.

결론 및 제언: 그림책 통합 요리활동이 유아의 식습관 전체와 하위요인인 위생인식, 식사예절, 식사태도에 긍정적인 영향을 주었다. 또한 또래상호작용 전체와 하위요인인 언어적 상호작용과 비언어적 상호작용에 긍정적인 영향을 주었다. 결과적으로 그림책 통합 요리활동은 유아의 식습관과 또래상호작용을 향상시키기 위한 적절한 프로그램일 뿐만 아니라 유아 교육현장에서 실시할 수 있는 효과적인 교육활동임을 시사한다.

핵심어: 그림책, 통합 요리활동, 유아, 식습관, 또래상호작용