

## 초등학교 영양교육 교수·학습 과정안 개발

### Proposal of Teaching-Learning Program for Nutrition Education of Primary School : Centered on Traditional Food Culture Education

홍 화 진, 엄 애 선\*  
한양대학교 생활과학대학 식품영양학과  
Hong, Hwa Jin, Om, Ae Son\*  
Department of Food and Nutrition, Hanyang University

#### Abstract

The traditional dietary culture plays the role of keeping the identity as a member of the society and vice versa so this education helps our traditional dietary culture to be settled down in the sentiments of the students. Considering this, in the No.5 Nutrient Management Standards of the School Lunch Act Enforcement Rules, it advises to consider the inheritance and development of the traditional food culture. Therefore we have developed the nutrition education teaching and learning process using the meal services in order to provide opportunities for the students to encounter traditional food. On the seasonally special days, accurate food will be provided as meal services so before or while they are seasonal customs and the traditional culture associated with that food. Through this, the students will directly take in the special meals and the effects will be heightened through educating background information indirectly through photos and video clips. School meal plans have the feature of serving daily meals and through utilizing the fact that most direct nutrition education be conducted, if the nutrition education teaching and learning process is developed, it will be possible to complement the nutrition education that is currently being conducted fragmentarily. The nutrition education teaching process this study is trying to develop is characterized with the feature that it is connected to meal services. Additionally, from the food service management aspect, facility, equipment and instruments, budgets, goals and objectives of the organization, skills of the cook, and the food service systems were considered and 5 different types of food that met all these requirements among the traditional food were selected. At the development stage, with the topics of the 5 traditional foods selected at the content selection stage, the nutrition education teaching and learning process was developed.

**Key words :** Nutrition Education, Traditional Food Culture Education, School meal service

**주제어 :** 영양교육, 전통 식생활문화 교육, 급식

---

\* Corresponding Author : Om, Ae-Son  
Tel : 82-2-2220-1203, E-mail : [aesonom@hanyang.ac.kr](mailto:aesonom@hanyang.ac.kr)

## 1. 서론

### 1. 연구의 필요성

#### 1) 전통식생활문화 교육의 중요성

식생활 문화는 한 사회 또는 나라의 구성원들에 의하여 습득, 공유, 전달되어 온 식생활 패턴 또는 양식이라 할 수

있다(김경아, 2002). 식생활의 변화는 젊은 주부나 대학생들, 현재와 미래의 식문화에 중요한 역할을 담당할 주체들에게서 더욱 두드러지게 나타나고 있는데 청소년의 43%정도가 양식을 선호하고 있으며 다양한 외국음식이 대량 유통되어 우리의 입맛을 변화 시키고 있다(김숙희, 1998). 음식문화는 발효음식 저장음식 등의 느린 음식문화에서 햄버거와 피자, 콜라 등의 인스턴트 음식문화로 바뀌었다. 설, 대보름, 추석 등 조상에 대한 예와 가족 및 이웃과 화합을 중요시하던 명절과 절기문화는 크리스마스, 밸런타인데이, 화이트데이 등 개인중심의 국적 없는 명절문화로 변화 하였다(문미옥과 이해상 2003). 이와 관련하여 교육계에서는 한국인의 주체성과 정체성을 확인 할 수 있는 한국 전통 식생활 문화에 관심을 가지기 시작하였다. 그 중에서 전통

식생활교육의 특징은 크게 세 가지로 나누어 볼 수 있다. 첫째, 사회의 구성원으로서 정체성을 확인시켜주는 역할을 한다. 음식문화는 현대와 전통이 공존하면서 빠르게 변화하는 현대사회에 창조적으로 적응해 가는 일상생활의 중요한 영역이며, 우리 민족의 정체성을 확인시켜주는 대표적인 생활문화이다. 음식인류학에 따르면 ‘음식은 힘을 상징한다.’고 한다. 뿐만 아니라 ‘음식은 종교를 상징한다,’ 즉 힌두교를 믿는 인도사회에서는 소를 신성한 동물로 여겨 소고기 먹는 것을 금하고 있고 이러한 식사규칙을 어기면 큰 죄를 짓는 것으로 규정한다. 이와 같이 사람들은 음식을 통하여 그 사회의 종교 혹은 도덕적 가치체계까지 이해하게 된다(이기현, 2006). 둘째, 전통 식생활교육은 생활문화이므로 학생들이 직접적인 생활을 통해 체험하도록 하는 것이 좋다. 한 집단의 음식문화는 그 지역의 자연환경에 의해 끊임없이 영향을 받으며 그 지역 민족문화의 내용과 특성에 의해 결정되는 것이다. 우리 문화가 한국이라는 풍토와 자연환경을 배경으로 하여 발달해 온 바와 같이 우리의 음식문화, 식생활사도 우리나라의 풍토와 자연환경에 크게 영향을 받고 발달되어 왔다. 따라서 직접적인 생활을 통해 체험함으로써 학생들은 자연스럽게 습관화된 전통의 의미를 생산해 낼 수 있게 될 것이다(정재걸과 이해영, 1993). 셋째, 두 번째 특징과 관련해서 전통 식생활교육은 일상생활 속에서 자연스럽게 우리 음식에 익숙하게 만들어 그들의 정서 속에 자리 잡게 교육하는 것이기 때문에 교육하기 어렵다. 이 같은 어려움을 극복할 수 있는 방안은 전통음식을 급식에 제공하여 또래와 다 같이 먹으며 같은 민족으로서의 일체감을 강화하고 결속하게 해주는 역할을 하는 것이다. 더불어 그 음식에 대한 배경지식까지 설명해 준다면 다양한 경험을 통해 우리 전통음식을 습관화 하고 우리 음식의 좋은 점을 알게 되고 비판적으로 서구의 음식을 받아들이는 태도를 길러줄 것이다.

## 2) 학교에서의 식생활문화 교육 장점

학교에서 습득한 영양지식은 가정으로 파급되어 부모와 가족 구성원의 행위변화를 촉진하고 적은 비용과 시간으로 많은 효과를 얻을 수 있고 가정과 연계 지도를 통하여 교육성과를 높일 수 있다. 또한 교육 효과가 크고 결과에 따른 반복 교육이 쉬우며 점심 식사 시 단체급식의 현장지도교육을 효과적으로 할 수 있다. 학령기 아동의 식생활 교육 및 식이에 대한 긍정적 사고가 장래의 건강행위에 영향을 미치며, 바람직한 영양교육을 하기 위한 최적의 장소가 학교라는 연구결과 등을 통하여 학교에서 식생활교육의 중요성이 강조된 바 있다(모수미, 1990). 식습관은 반복학습이라 할 수 있으므로 가치관이 확립되어있지 않은 시기에 교육하는 것이 가장 효과적이며(이정숙, 1993), 학교생활을 통한 자극 및 또래 집단의 영향을 받는 시기임으로

학교에서 바람직한 식습관 형성을 위한 영양교육은 반드시 필요하다(서은나, 1997).

학교급식은 매일 제공되는 학습 도구로 생각할 수 있다. 영양교사가 식생활문화 교육을 할 수 있는 가장 직접적이고 강력한 학습도구라고 할 수 있다. 학교급식과 연관된 식생활 지도를 하는 경우, 그 목표는 첫째, 생애에 걸쳐 건강하고 활기찬 생활을 하는 것. 둘째, 아동 한 사람 한 사람이 바른 식사 방법과 바람직한 식습관을 몸에 익혀 식사를 통해 스스로 건강관리를 할 수 있도록 하는 것. 셋째, 즐거운 식사, 급식활동을 통해서 풍요로운 마음가짐을 기르고 사회성을 함양하는 것이다(황순녀, 2008).

## 2. 연구의 목적

학교급식은 영양적으로 균형 있는 식사를 제공하는 ‘급식’과 올바른 식생활 관리능력 함양을 위한 ‘교육’의 두 가지 측면에서 이루어져야한다(오유미, 2003). 식생활 및 건강과 관련된 학교 교과목과 연계한 직접교육이나 학교급식을 통한 교육(지선미, 2003), 학교급식과 연계한 식생활 및 영양교육(최은희, 2002; 이소영, 2005), 일반교과 등에서의 학습과 급식 시간에서의 지도를 관련짓는 노력 요구(황순녀, 2008) 등과 같이 선행연구에서 급식을 활용한 영양교육의 필요성을 주장하고 있다. Ausubel(1963)은 교사가 많은 양의 정보를 의미 있고 효율적으로 전달하는 방법에 관심을 두어 인지적 교수, 학습의 과정에 기초한 설명적 교수 이론을 제시하여 기계적 학습이 아닌 유의미 학습(meaningful learning)을 강조하고 있다. 유의미 학습은 새로운 내용이 기존의 지식과 논리적인 관련성을 가질 때 일어나는데, 논리적 관련성은 학습과제가 사실성(substantiveness)과 구속성(nonarbitrariness)을 가질 때 가능하다.

매체는 라틴어 ‘medius’에서 유래된 말로 ‘between’의 의미를 내포하고 있다. 즉, 매체는 어떤 것들 사이를 연결하는 역할을 하는 것으로, 의사소통에 있어서 송신자와 수신자사이를 연결하는 매개체라고 할 수 있다(손숙미 등, 2009). Dale(1969)의 경험원추(cone of experience)이론은 학습자가 목적의식을 가지고 실제로 직접 경험해 보는 단계, 시청각매체를 통하여 간접경험을 해보는 단계, 언어와 시각기호의 관찰과 사용을 통한 학습의 3단계로 나누어 설명하였다. 직접적인 경험이 가장 구체적이고, 언어는 가장 추상적이다. 학습이 효과적으로 일어나려면 구체적인 경험을 제공하는 매체와 추상적인 경험을 제공하는 매체를 적절히 통합하여 사용함으로써 경험의 일반화를 유도해야 함을 강조하고 있다. 따라서 본 연구에서 개발하고자 하는 급식을

활용한 영양교육프로그램은 급식으로 실제 세시풍속의 절식을 먹어 봄으로써 급식이 직접적인 경험을 제공하는 매체가 되고 급식 전에 교육하는 그 날의 세시풍속에 관한 설명은 추상적인 경험을 제공하는 매체가 되어 경험의 일반화를 유도할 수 있고, 아이들에게 있는 직접적 목적적 경험을 제공하여 교육의 효과를 높일 수 있다.

## II. 연구방법

### 1. 영양교육 교수·학습 과정안 개발과정

급식을 통한 영양교육프로그램 개발에 관한 이 연구는 조사 단계, 분석단계, 내용선정단계, 개발단계의 4단계의 절차로 진행하였다.

#### 1) 조사단계

학동기 학생의 전통 식생활문화 교육의 필요성 등을 선행연구를 통해 현황 조사하였다.

식생활 및 건강과 관련된 학교 교과목과 연계한 직접교육이나 학교급식을 통한 교육(지선미, 2003), 학교급식과 연계한 식생활 및 영양교육(최은희, 2002; 이소영, 2005), 일반교과 등에서의 학습과 급식 시간에서의 지도를 관련짓는 노력 요구(황순녀, 2008)등과 같이 몇몇 선행연구에서 급식을 활용한 영양교육의 필요성을 주장하고 있다. 그러나, 급식을 활용한 영양교육의 필요성과 중요성은 인지하고 있지만 이에 대한 선행연구는 매우 미흡한 실정이었다. 강재원(2007)은 '식생활관련 교구 내용분석 및 학교급식과 연계한 중학생 영양교육 교수·학습 과정안 개발'에서 학교급식을 통한 영양교육의 가치를 인식하고 올바른 식습관 형성을 위한 교수·학습 과정안을 개발하였다. 이 연구에서는 학교급식 과정을 식단작성-조리과정-식사예절-체험학습으로 정의하여 각 단계별로 영양교육내용을 선정하였다. 본 연구는 학교급식이 이루어지는 단계별로 나누어 해당 교과 교육 내용과 연계한 강재원(2007)의 연구와 달리 급식시간을 활용한 식생활교육 교수·학습 과정안을 개발 한 것이다.

'초등학교에서의 전통식생활문화 지도를 위한 교육내용 연구(김경아, 2002)'에서는 개인의 식사습관은 일시적으로 형성되는 것이 아니라 어릴 때부터 형성되어 일생동안 그 영향력을 미치므로 아동기부터 전통음식문화에 대한 교육의 필요성을 강조하면서 학생들의 식생활 습관과 전통음식에 대한 기호도와 교수·학습 과정안은 전통음식 조리실습에 대한 것이고 특징적으로 학습지개발도 동시에 진행하였다.

'한국 전통식생활 분야에 대한 실과 교수·학습지도안

개발(지경화, 2004)'에서는 한국 전통음식의 특징 및 발전과정을 통해 그 속에 담겨진 우리 전통식생활문화의 교육적 가치를 찾아보고 초등실과 교수·학습지도안을 개발하였다. 전통 식생활 교육을 3차시 분량으로 제시하여 초등실과 식생활 분야 중 영양 및 식사계획과 연계하여 교육할 수 있도록 구성되었고, 단위 내용은 학생들의 흥미를 높이고 일상생활에의 적용을 가능하게 하고자 한국 전통상차림, 통과의례 음식, 절기음식을 택하여 구성되었다.

'구성주의 이론에 근거한 전통식문화 교수·학습 과정안 개발: 요리활동을 중심으로(이현정, 2007)'에서는 아이들이 능동적으로 활동에 참여할 수 있도록 유도하기 위해 요리활동을 교육 방법으로 제시하여 전통문화교육을 계획하였다. 교수·학습 지도안은 3차시 분량으로 구성되어있고, 교육주제로는 장, 한과 및 전통음료의 3가지를 예시로 들었으며 지도자료로 선개념 파악을 위한 기록지, 주제에 대한 시청각자료, 요리실습 안내서, 실습 평가지, 학습자료, 기록지 양식을 개발한 것이 다른 연구들과의 차별화되는 특징이다.

'초등학생의 한국 전통음식에 대한 인식조사 및 전통식생활에 관한 교수·학습 과정안 개발(이현주, 2008)'에서는 초등학생을 대상으로 전통음식에 대한 인식을 조사하여 비교, 분석하고 초등학교 교과서와 교사용지도서에 내재해 있는 전통식생활과 관련된 내용을 분석하여 초등학생들의 식생활 및 영양교육의 방향을 모색하여 교수·학습 과정안을 제시하였다.

#### 2) 분석단계

한국민속대백과사전을 이용하여 세시풍속에 관한 문헌 조사를 실시하였다.

##### (1) 세시풍속과 절식

세시풍속은 음력의 월별 24절기와 명절로 구분되어 있으며 집단적 또는 공통적으로 집집마다 관행에 따라 전승되는 의식, 의례행사와 놀이이다.

우리나라의 옛 풍습에서는 일 년을 통해 명절 때마다 해먹는 음식이 다르고, 또 춘·하·추·동 계절에 따라 새로운 식품을 즐겼다. 절식은 다달이 끼여 있는 명절음식이다. 일 년 열두 달 우리 전통의 세시풍속에 얹힌 음식을 알아보는 것은 우리 음식의 바탕을 아는 데 큰 도움이 된다. 농사의 월령에 관계되는 세시 풍속이 많다.

우리의 조상들은 농업을 주로 하였으므로 양력을 기준으로 하여 1년을 15일 주기로 계절적 특징에 따라 24절기로 나누어 각 절기에 따른 계절의 변화에 따라 농사를 지었다. 그러면서 절기와 생활이 밀접한 관계를 가지게 되었고, 계절식품으로 갖가지 음식을 만들어 이웃과 나누어 먹는 절식풍습을 형성하여

정신적·신체적 건강을 조절하여 왔다.

## (2) 명절

우리나라의 4대 명절에는 설날, 한식, 단오, 추석이 있고, 6대 명절이라고 하면 정월대보름과 동지를 함께 말한다.

## 3) 내용선정단계

세시풍속의 절식 중에서 학교급식에서 제공 가능한 음식을 선택하였다. 급식의 메뉴는 급식운영에 있어서 가장 주요한 관리 대상으로, 고객의 요구를 충족시킴과 동시에 조직의 목표를 달성할 수 있도록 계획, 관리되어야한다(양일선 등, 2007). 고객측면에서 영양적요구, 식습관 및 기호도, 음식의 관능적 특성이 포함되고, 급식경영측면에서는 조직의 목표와 목적, 예산, 시장조건, 시설 설비 및 기기, 조리원의 숙련도, 급식체계를 고려하여 메뉴를 기획한다(양일선 등, 2007). 이를 이용하여 세시풍속의 절식 중에서는 급식을 제공할 수 있는 메뉴를 선정하였다. 위의 과정에 따라 선정된 메뉴는 오곡밥, 화전, 탕평채, 타락죽, 동지팥죽이다.

## 4) 개발단계

본 연구는 급식을 통한 영양교육프로그램의 교수·학습 지도안을 개발하였다.

# III. 결과 및 고찰

## 1. 급식을 활용한 전통식생활문화교육 교수·학습 과정안

### 1) 대보름

정월 대보름의 시절음식은 시절음식으로서의 의미도 있지만 속신적인 부분과 많은 연관을 지니고 있다. 부럼 깨기 풍속은 일 년 내내 좋은 소식만을 들을 수 있다는 의미가 있다. 오곡밥은 다섯 가지 곡식, 즉 쌀, 조, 수수, 팥, 콩 등을 섞어 지은 밥이다. 정월 대보름의 오곡밥은 풍농을 기원하는 뜻이 담겨 있어 농사밥이라고도 하며, 대보름 즈음에 먹는다 하여 보름밥이라고도 한다. 풍습에는 지신밟기, 쥐불놀이 등이 있다(국립민속박물관, 세시풍속사전을 재정리).

| 학습 주제 | 대보름 알기 (오곡밥 급식)  |
|-------|--|
| 학습 목표 | 1.대보름 풍습에 대해 말할 수 있다.<br>2.대보름 절식 오곡밥에 대해 3가지 말할 수 있다. |

| 학습 자료 | 사진자료, 동영상자료  |    |                  |
|-------|--|----|------------------|
| 학습 단계 | 학습활동   | 시간 | 자료 및 유의점         |
| 도입    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●동기유발 <ul style="list-style-type: none"> <li>·오늘이 무슨 날인지 물어보기</li> <li>-학생들이 생각하는 것을 말한다.</li> <li>·대보름에는 어떤 음식을 먹는지 이야기하기.</li> <li>-학생들의 경험을 이야기한다.</li> </ul> </li> </ul>  | 1분 |                  |
| 전개    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●흥미유발 <ul style="list-style-type: none"> <li>대보름의 풍습에 대해 설명</li> <li>·풍습 사진 보여주기.</li> <li>-지신밟기, 쥐불놀이</li> <li>●흥미유지 <ul style="list-style-type: none"> <li>동영상 감상(i-scream)</li> <li>·오곡밥 설명하기</li> <li>-대보름에 먹는 절식이다.</li> <li>-오곡은 다섯가지 곡물이 들어가서 오곡밥이라고 이름 붙였다.</li> <li>-풍농을 기원하는 의미를 가지고 있다.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> | 8분 | 사진자료, 동영상 (1:07) |
| 정리    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●정리하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>대보름의 의미와 오곡밥을 먹었던 선조들의 마음을 생각하며 점심을 먹도록 지도한다.</li> </ul> </li> </ul>   | 1분 |                  |

## 2) 삼짇날

삼짇날은 음력 3월 3일을 가리키는 말. 고려시대에는 9대 속절의 하나였다. 이날을 '강남 갔던 제비 오는 날'이라고도 하며, 삼짇(삼짇날의 준말), 삼셋날 또는 여자의 날이라고 한다. 풍속놀이는 화전놀이가 있고 절식으로는 화전이 있다(국립민속박물관, 세시풍속사전을 재정리).

| 학습 주제 | 삼짇날 알기(화전 급식)   |    |            |
|-------|---|----|------------|
| 학습 목표 | 1. 삼짇날에 무엇을 하는지 말할 수 있다.<br>2. 화전놀이와 화전의 유래에 대해 말할 수 있다.  |    |            |
| 학습 자료 | 사진자료, 동영상(i-scream 출처)  |    |            |
| 학습 단계 | 학습활동  | 시간 | 자료 및 유의점   |
| 도입    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●동기유발 <ul style="list-style-type: none"> <li>·사진 보여주기</li> <li>-화전 사진을 보여주고 언제 먹는지 이야기한다.</li> </ul> </li> </ul>                   | 1분 | 사진자료       |
| 전개    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●흥미유발 <ul style="list-style-type: none"> <li>동영상감상</li> <li>-삼짇날에 관한 동영상(4:31);</li> <li>삼짇날의 유래, 풍속, 절식에 관</li> </ul> </li> </ul> | 8분 | 동영상 (4:31) |

|    |   |    |                |
|----|---|----|----------------|
|    | 한 내용<br>●흥미유발<br>·동영상 관련 질문하기<br>-동영상에 관한 내용을 질문하여 학생이 내용을 상기시킬 수 있도록 한다.<br>·화전놀이와 화전에 대해 설명하기 |    | 컴퓨터 스크린, 사진 자료 |
| 정리 | ●정리하기<br>·선조들처럼 화전놀이를 하고 생각하며 화전을 먹도록 수업을 정리한다.   | 1분 |                |

### 3) 봄- 탕평채

탕평채는 음력 3월 시식으로 먹었다는 내용은 1849년에 나온 ‘동국세시기’에 기록이 있다. 일제강점기에 나온 ‘조선의 연중행사’에도 3월편에 같은 내용이 실려 있는 것으로 보아, 상당히 오랫동안 탕평채를 음력 삼월 삼일에 진달래 화전과 화채 그리고 쑥경단과 함께 먹었던 것으로 보인다(국립민속박물관, 세시풍속사전을 재정리).

|       |  |    |          |
|-------|--|----|----------|
| 학습 주제 | 탕평채 알기 (3월 시식, 탕평채 급식)   |    |          |
| 학습 목표 | 1. 탕평채가 무슨 음식인지 말할 수 있다.<br>2. 탕평채 만드는 법을 말할 수 있다.   |    |          |
| 학습 자료 | 사진자료   |    |          |
| 학습 단계 | 학습활동   | 시간 | 자료 및 유의점 |
| 도입    | ●동기 유발<br>·질문하기<br>-사진을 보여주고 어떤 음식인지, 언제 먹는 음식인지 이야기한다.  | 1분 | 사진 자료    |
| 전개    | ●흥미 유발<br>·질문하기<br>-탕평채를 먹어 본 경험에 있는 학생이 있는지 질문한다.<br>·학생들은 탕평채는 어떤 맛인지 생각하고 말한다.<br>●흥미 유지<br>·탕평채 조리법 설명<br>-사진으로 과정 설명한다. | 8분 | 사진 자료    |
| 정리    | ●정리하기<br>·생각하는 시간 갖게 하기.<br>왜 선조들은 봄철에 탕평채를 먹었는지 생각해본다.  | 1분 | 배식 지도    |

### 4) 겨울- 타락죽

타락죽은 쌀을 물에 불려 맷돌에 갈아서 절반쯤 끓이다가 우유를 섞어 쑨 죽으로 우유죽이라고 한다. 10월 초하루부터 정월에 이르기까지 내의원에서는 타락죽을 만들어 국왕에게 진상하였다(국립민속박물관, 세시풍속사전을 재정리).

|       |   |    |          |
|-------|---|----|----------|
| 학습 주제 | 타락죽 알기(겨울 시식, 타락죽 급식)   |    |          |
| 학습 목표 | 1. 타락죽 만드는 법을 말할 수 있다.<br>2. 우유의 영양성을 말할 수 있다.                          |    |          |
| 학습 자료 | 사진자료  |    |          |
| 학습 단계 | 학습활동  | 시간 | 자료 및 유의점 |
| 도입    | ●흥미유발<br>·질문하기<br>-사진을 보여주며 무엇인지 질문한다.                                  | 1분 | 사진 자료    |
| 전개    | ●타락죽<br>·설명하기<br>-타락죽에 대해 설명하기<br>-타락죽의 주재료인 우유의 영양성 이야기해보기             | 8분 | 사진 자료    |
| 정리    | ●정리하기<br>·생각하는 시간 갖게 하기.<br>왜 선조들은 겨울철에 타락죽을 먹었는지 이유를 생각해 보는 시간을 갖게 한다. | 1분 | 식사 지도    |

### 5) 동지

동지는 해가 가장 짧은 날이라 음(陰)이 극에 달한 날이어서 음성인 귀신이 성하는 날이다. 이를 물리치기 위해 상대적인 양(陽)의 기운을 요구하게 된다. 그래서 양을 상징하는 붉은 팔죽이 음의 기운을 물리친다고 생각했던 것이다. 옛날부터 이날 팔죽을 쑤어 조상께 제사 지내고 대문이나 벽에 뿌려 귀신을 쫓아 새해의 무사안일을 빌던 풍습에서 남아 있는 절식이다(국립민속박물관, 세시풍속사전을 재정리).

|       |  |    |                |
|-------|--|----|----------------|
| 학습 주제 | 동짓날 알기   |    |                |
| 학습 목표 | 1. 동지팔죽을 먹는 이유를 말할 수 있다.<br>2. 동짓날과 관련된 속담을 말할 수 있다.<br>3. 동짓날의 풍습을 말할 수 있다.             |    |                |
| 학습 자료 | 동영상(출처 i-scream), 사진자료   |    |                |
| 학습 단계 | 학습활동   | 시간 | 자료 및 유의점       |
| 도입    | ●동기 유발<br>·질문하기<br>-오늘이 무슨 날인지 질문한다.   | 1분 | 사진 자료          |
| 전개    | ●동영상 감상(5:01)<br>-동영상을 본다.; 동짓날의 특성, 의미, 풍습, 팔죽을 먹는 이유 설명.<br>●흥미 유발<br>·동영상에 나온 풍습 질문하기 | 8분 | 동영상 (5:01) 컴퓨터 |

|    |   |    |                            |
|----|---|----|----------------------------|
|    | 기<br>-동영상 내용을 질문하여 상<br>기시킨다.<br>● 흥미 유지<br>·동짓날 관련 속담 퀴즈내기<br>-동지 지나 얼홀이면 해가<br>노루꼬리만큼씩 길어진다.<br>-배곶은 작아도 동지팔죽은<br>잘 먹는다.<br>-동지설날에는 답서리다. |    | 스 크<br>린                   |
| 정리 | ●정리하기<br>-선조들은 동지팔죽의 새알<br>을 나이대로 먹었던 것을 알려<br>주며 급식 지도한다.<br>- 팔죽을 만드는 과정과 동<br>짓날 일과를 보여주는 동영상<br>을 배식할 때나 식사할 때 보<br>여준다.(선택)            | 1분 | 선 택:<br>동 영<br>상<br>(5:04) |

#### IV. 요약 및 제언

본 연구는 급식을 연계한 영양교육 교수·학습 과정안을 개발하고자 하였고, 급식 영양교육의 여러 분야 중에서 전통 식생활교육을 채택하여 연구를 진행하였다. 영양교육 교수·학습 과정안은 조사단계-분석단계-내용선정단계-개발단계를 통해 만들었다. 절식제공은 세시풍속 정일에 급식으로 한다. 이유는 급식을 먹기 전 혹은 먹는 동안에 세시풍속과 절식에 얽힌 전통문화를 교육함으로써 직접적으로는 절식을 섭취하고 간접적으로 사진과 동영상을 통한 배경지식 교육을 하여 교육의 효과를 높이하고자 하였다.

본 연구의 영양교육 교수·학습 과정안 개발을 단계별로 요약하면 다음과 같다.

조사단계- 학동기 학생의 전통 식생활문화 교육이 필요한 이유는 우리 전통음식이 무엇인지 제대로 인식 못하고 있는 학생이 많기 때문이다(김숙희, 1998). 선행연구와 전통문화교육의 중요성에 관한 문헌조사를 하였다.

분석단계- 문헌조사는 국립민속박물관의 세시풍속사전을 사용하여 세시풍속과 절식을 조사 하였다.

내용선정단계- 메뉴 계획은 통해 급식가능 한 절식인 오곡밥, 화전, 탕평채, 타락죽, 동지팔죽을 선정하여 분석단계에서 문헌 조사 한 것을 정리 하였다.

개발단계- 실제로 교육을 할 초등학교 선생님들이 교수·학습 과정안에 활용하는 매체를 손쉽게 찾고 활용할 수 있도록 자료는 I-Scream이라는 교사 웹 홈페이지를 이용하였다.

본 연구는 급식을 통한 영양교육 교수·학습 과정안을 개발함에 다음과 같은 한계점을 지니고 있다. 첫째, 연구를 통해 제작된 영양교육 교수·학습 과정안은 수업에 활용하여 객관적으로 효과를 확인하는 단계가 이루어지지 못하였다. 둘째, 급식과 함께

이루어지는 교육으로서 적절한 효과를 나타내기 위해 연계 교육을 실시하는 것이 효과적인지 확인하는 단계가 이루어지지 못하였다. 셋째, 본 교수·학습 과정안은 정규교육시간을 위한 것이 아니라 급식 전 혹은 급식 중 10분을 활용하는 교수·학습 과정안이다. 넷째, 본 연구에서 선정한 다섯 가지의 절식이 실제로 학교 급식실에서 생산될 수 있는 지 확인하는 단계가 이루어지지 못하였다.

따라서 이상의 연구 결과는 몇 가지 한계점을 지니고 있으므로, 후속 연구를 위하여 다음과 같이 제언한다. 첫째, 본 연구에서 개발된 영양교육 교수·학습 과정안을 이용하여 초등학교 현장에서 실시한 후 효과를 평가할 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서 선정한 5가지 절식이 실제 학교 급식실에서 무리 없이 조리가 가능한지에 대한 검증이 필요하다. 셋째, 학교급식은 영양 교육적으로 가장 직접적이고 체계적인 교육이 가능하다는 장점을 가지고 있다. 이에 따라 후속연구에서는 다방면의 급식을 활용한 영양교육프로그램 개발에 관한 연구가 이루어져야 할 것이다. 넷째, 구체적 조작기 단계인 초등학교 아동들에게 활동 중심의 학습을 구성하는 것이 바람직하다. 따라서 영양교육프로그램은 놀이, 게임, 조리실습과 같은 활동 중심으로 연구가 이루어져야한다. 다섯째, 학교식단이 전통음식을 활용할 수 있게 다양화 방안에 관한 연구가 이루어져야한다.

#### 참고문헌

- 강재원. (2007). 식생활 관련 교과 내용분석 및 학교급식과 연계한 중학생 영양교육 교수·학습 과정안 개발. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김경아. (2002). 초등학교에서의 전통식생활문화 지도를 위한 교육내용 연구. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김숙희. (1998). **식생활의 문화적 이해**. 신광출판사.
- 디지털 교육파트너. I-scream. on-line available at (<http://www.i-scream.com>)
- 모수미. (1990). The present status and a future scheme in nutrition education. *Korean J. Nutrition*, 23(30), 208-212.
- 문미옥, 이혜상. (2003). **유아교육개론**. 교육아카데미.
- 서은나. (1997). 초등학교 영양교육 실태에 관한 조사연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 손숙미, 이경혜, 김경원, 이연경. (2009). **영양교육 및 상담의 실제**. 라이프사이언스.
- 양일선, 이보숙, 차진아, 한경수, 채인숙, 이진미. (2007). **단체급식**. 교문사
- 오유미. (2003). 학교급식 실시여부에 따른 일부 남녀 중학생의

영양지식, 식행동, 식품섭취실태와 급식에 대한 인식조사. 숙명여대 교육대학원 석사학위논문.

- 이기현. (2006). **한국 전통음식문화교육 프로그램**. 교육문화사.
- 이소영. (2005). 초등학생의 식행동 및 학교에서의 영양교육에 대한 교사들의 인식조사. 중앙대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이정숙. (1993). 영양교육을 위한 교육과정 개발에 관한 연구-국민학교를 중심으로-. 관동대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이현정. (2007). 구성주의 이론에 근거한 전통식문화교육과정안 개발: 요리활동을 중심으로. 경기대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이현주. (2008). 초등학생의 한국 전통음식에 대한 인식조사 및 전통식생활에 관한 교수-학습지도안 개발. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정재걸, 이혜영. (1993). 전통교육의 체계화를 위한 연구. 한국교육개발원 연구보고서.
- 지경화. (2004). 한국 전통식생활 분야에 대한 실과 교수·학습지도안 개발. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 지선미. (2003). 초등학생을 위한 영양교육 웹 콘텐츠 개발 및 평가. 대전대학교 대학원 석사학위 논문.
- 최은희. (2002). 초등학생 어머니의 식생활 관리 실태와 학교급식 및 영양교육에 대한 인식과 요구도 조사. 동국대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 한국민속대백과사전. 한국세시풍속사전. on-line available at (<http://folkency.nfm.go.kr>)
- 황순녀. (2008). **학교 영양교육 내용체계 구성론**. 한국학술정보.
- Ausubel DP. (1963). Cognitive Structure and Facilitation of Meaningful Verbal Learning. *J. of Teacher Edu*, 14.
- Dale E. (1969). **Audiovisual method in teaching** 3<sup>rd</sup> ed. New York: Holt, Rinehart and Winston.