

초등학교 고학년을 대상으로 한 한국 전통음식문화 교육 프로그램 개발

양일선 · 정혜경¹ · 장문정² · 차진아³ · 이소정^{4†} · 정라니⁴ · 박소현 · 차성미
연세대학교 식품영양학과 · 호서대학교 식품영양학과¹ · 국민대학교 식품영양학과²
전주대학교 전통음식문화학부³ · 연세대학교 식품영양과학연구소⁴

Development of the Educational Program for Korean Traditional Food Culture for the Elementary Students

Il - Sun Yang · Hae - Kyung Chung¹ · Moon - Jeong Chang² · Jin - A Cha³
So - Jung Lee⁴ · Lana Chung⁴ · So - Hyun Park · Sung - Me Cha

Dept. of Food & Nutrition, Yonsei University

Dept. of Food & Nutrition, Hoseo University¹

Dept. of Food & Nutrition, Kookmin University²

Dept. of Traditional Food Culture, Jeonju University³

Research Institute of Food & Nutritional Sciences, Yonsei University⁴

ABSTRACT

The purpose of this study is to develop an educational program for Korean traditional food culture, which is consisted of diverse activity factors and educational contents of the elementary students, and to transfer Korean traditional food culture to the next generation effectively. We have developed the program on the basis of FIB(Fun Integrated Behavior) approach derived from the activity-based education theory. This program is consisted of 32 subjects related with Korean traditional food culture, which is planned to perform in special activity classes for 2 semesters. An instruction guidebook for teachers and a workbook for students have been also developed.

The traditional food culture educational program which is developed in this study could be used as a practical educational tool in 'dietary life and culture class' or 'special activity class' which is recently being introduced as the nutrition education curriculum in the elementary school. Furthermore, we expect this program to be able to contribute to transferring Korean traditional food culture to the next generation and reinforcing the elementary schoolers' diet behavior through inspiring them with a realization of the superiority of Korean traditional food culture.

Key Words : Korean traditional food culture, FIB(Fun Integrated Behavior), Activity based education, Education program

This work was supported by the Broadcasting Foundation of Korean Agricultural and Fishery Institution.

접수일 : 2005년 12월 29일, 채택일 : 2006년 4월 5일

†Corresponding author : So-Jung Lee, Research Institute of Food and Nutritional Sciences, Yonsei University, 134, Shinchon-dong, Seodeamoon-gu, Seoul 120-749, Korea

Tel : 02)2123-3121, Fax : 02)363-3430, E-mail : lsj528@hanmail.net

서 론

음식은 하나의 문화적 상징으로 여겨지며 음식문화는 인류의 시작과 함께 존재해 온 현상으로 한 나라의 식생활 문화는 긴 역사의 조류 속에서 환경에 영향을 받으면서 형성된다(1). 각 국가마다 독특한 음식문화가 존재하고 한 국가 안에서도 지역에 따른 다양한 음식문화가 존재하고 있으며, 우리의 음식문화 또한 그 고유성과 우수성을 인정받고 있다(2).

한국의 음식문화는 자연적인 환경과 식품 가공 기술, 사회적 관습 등의 여러 요인에 의해 매우 다양하고 풍부한 식재료를 사용한 갖가지 음식들과 이를 생활양식과 계절 변화에 맞게 섭취하는 식사 예법 및 관습들로 정착하여 전 세계적으로 볼 때 매우 우수한 수준을 인정받고 있다. 우리나라는 아시아 동부에 위치한 반도로 삼면이 바다로 둘러싸여 있고 사계절이 뚜렷하여 기후의 지역적인 분포에 차이가 크다는 자연적인 조건을 지니고 있다. 이러한 자연환경에 따라 농산물, 수산물, 축산물 등 생산되는 재료가 풍부하고 다양하며, 이는 자연스럽게 각 지역별 특성을 살린 음식의 발달을 가져왔다. 또한 벼농사가 도입된 이후 쌀을 주식으로 하여 쌀로 만든 음식의 종류가 많고 쌀과 잡곡을 겸하는 혼용 음식으로 발달하였다. 그리고, 대두의 원산지로서 일찍부터 콩을 재배하여 콩 발효 가공품인 장류가 발달하였고, 삼면이 바다였으므로 다양한 해산물을 이용한 젓갈 및 염장 생선의 발달을 가져왔고 풍족한 채소와 과일을 이용한 김치 및 절임류 등의 저장 발효음식의 개발 기술도 발달하였다. 또한, 불교의 영향과 유교적인 관습과 아울러 농경사회의 생활양식은 채식을 위주로 하는 식생활과 함께 다양한 식사 예법, 명절 음식, 시식과 절식 등의 다양한 식문화 양식을 창출하였다고 볼 수 있다(3,4).

이처럼, 우수한 식문화적 유산을 지니고 있음에도 불구하고 최근의 생활양식의 변화, 서구 식문화의 도입 등으로 인하여 한국음식의 고유성이 상실되고 있을 뿐만 아니라 만성퇴행성 질환과 같은 서

구형 질환을 증가시키는 원인이 되고 있다. 이러한 경향은 비단 성인에게서만이 아니라 성장기의 아동들에게도 나타나 잘못된 식습관이나 유전적 요인들로 인한 소아비만이 심각한 사회적 문제로 대두되고 있다. 초등학생들을 대상으로 한 식행동 및 식품 기호도 비교 연구(5)에 의하면 저학년에서 고학년으로 갈수록 서양음식에 대한 선호는 증가하는 반면 전통음식에 대한 선호는 감소하는 것으로 나타났고 학년에 무관하게 인스턴트 음식에 대한 기호가 높게 나타나고 있다는 점에서 매우 우려되는 결과가 아닐 수 없다.

이와 같이 왜곡되고 있는 식행동을 교정하기 위해서는 이 시기에 적절한 영양교육 및 건강에 이로운 우리 고유의 음식문화를 정립하기 위한 식문화 교육의 시행이 매우 절실하다고 할 수 있다. 영양교육이란 신체의 건전한 발달을 위한 바람직한 식생활의 지식과 습관을 교육활동을 통해 이루고자 하는 것이다. 이는 영양 및 식문화에 관한 지식과 기술을 활용하여 실제의 식생활에 연결시키는 응용과학이며, 학습 경험을 통해 식생활 개선을 유도하는 실천과학이라 할 수 있다. 학령기 아동의 좋은 식습관 형성은 성인이 되어서도 지속되므로 이 시기의 올바른 식습관 형성은 매우 중요하며, 이는 영양교육을 통해 효과적으로 이루어질 수 있다. 또한 식습관은 반복학습에 의해 형성되므로 가치관이 완전히 확립되어 있지 않은 시기에 영양교육을 시행하는 것이 가장 효과적이라고 할 수 있다. 초등학교에서의 식생활 및 영양 교육의 목표는 식품, 영양, 음식에 대한 기초 지식을 바르게 알고 실천하고자 하는 태도를 가지며 이에 따른 행동 변화로 올바른 식습관을 형성하게 함에 있다.

실제로 여러 연구 결과에 의하면 영양교육의 효과가 아동들의 식품선택 상황에 영향을 주는 것으로 보고하고 있으며(6,7), 이 시기의 바람직한 식행동 변화를 유도할 수 있도록 지속적, 효과적인 영양 교육이 절실히 요구되고 있다. 또한, 이러한 영양교육이 지식 전달의 차원에 그치지 않고 식태도 및 식

행동의 변화까지 유도할 수 있는 역할을 하기 위해 서는 한국인의 영양의 토대가 되어온 식문화 전반에 걸친 교육이 함께 이루어져야 할 것이다. 이와 같이 교육에 있어서 단순히 지식을 아는 것만으로 그치는 것이 아니라 이를 바탕으로 바른 실천과정으로 유도하기 위한 교육 방침은 최근 활동주의에 근거한 교육(8)에 접목되고 있다. 활동주의 교육관에서는 학문 자체를 시간의 흐름에 따라 인간의 외부환경과 인간의 지적 체계 사이에서 능동적인 지적 활동을 통하여 지속적으로 형성·발전해온 지식 체계로 보며, 학문의 생성결과가 아닌 생성과정에서의 직접적이고 능동적인 학습활동을 통해 학문을 경험하게 된다고 하였다. 특히, 초등학교 아동들은 인지발달 측면에서 구체적 조작기에 있으며 매우 활동적이고 호기심이 많으며 본질적으로 탐구적이므로 이 시기의 영양교육도 아동의 활동 욕구와 신체적 근육 발달 정도를 고려하여 놀이, 게임, 노래 부르기, 동화 만들기, 노래가사 만들기 등의 다양한 만들기 활동과 조리 조작 등의 활동이 중심이 되는 학습으로 구성되는 것이 바람직하다(9). 이와 같은 활동주의적 교육방식을 영양 교육에 활용한 이경애(10,11) 등의 연구는 활동중심의 영양교육이란 영양 교육의 기초적인 개념을 적용한 영양놀이와 게임, 책읽기와 만들기(식품관련 책 읽기, 동화 만들기), 쓰기 활동(식품에 대한 감정 쓰기, 식품에 대해 자세히 묘사하기, 음식 일기 쓰기), 노래 부르기와 노래 가사 만들기, 역할극, 토의 및 토론 활동, 조리활동 등 다양한 활동을 통하여 식품, 영양, 음식, 식문화 전반에 관하여 학습할 수 있도록 하는 교육방식을 영양 교육 프로그램에 적용하고자 시도하였다.

현재 초등학교 실과 교육 과정에서는 아동의 영양섭취와 건강과의 관계, 식품에 함유된 영양소, 하루에 필요한 식품의 종류와 양, 합리적인 식품 선택 등을 학습 내용으로 제시하고 있으나, 이러한 기존의 초등교육의 교과 내용에서는 우리 음식에 대한 문화적 이해나 체계적인 체험학습을 위한 내용이 빈약한 것이 현실이며, 이에 따라 향후 초등학교 학

생들을 대상으로 영양과 건강의 관련성에 대한 이해뿐만 아니라 우리가 먹고 있는 음식 속에 담겨진 문화적 의의에 대한 내용까지도 포함된 포괄적인 식문화 영양교육 프로그램의 개발이 이루어져야 함이 필요하다. 이러한 필요성에 대한 국가적 인식의 일환으로 최근 교육인적자원부에서는 각급 학교의 특별활동, 재량활동 시간에 ‘식생활 문화반’ 등을 운영하여 식생활에 대한 관심제고 및 기초 조리능력을 배양하도록 하는 정책을 추진하고 있다.

이에 따라, 본 연구는 문화적·영양적으로 우수한 우리의 전통 음식문화를 다음 세대에 효과적으로 전승하고자 하는 목적으로 초등학교 고학년생들을 대상으로 한, 음식문화 교육 컨텐츠 및 다양한 활동 요소들로 구성된 음식문화 교육 프로그램을 개발하고자 하였다.

연구방법

본 연구에서 개발된 음식문화 교육 프로그램은 초등학교 학생들을 대상으로 하였으며, 학생들의 인지 수준별, 동기 유발 정도별로 적용 가능한 활동 중심의 교육 프로그램 컨텐츠 및 활동 요소가 통합된 음식문화 교육 교수-학습 프로그램을 개발하고자 하였다.

1. 문헌 고찰 및 관련 자료 조사

문헌 고찰 및 관련 자료 조사를 위해 초등학생용 기존 교육 자료 조사 및 기존 교육 자료의 내용 분석을 실시하였다. 본 연구에서 개발하고자 하는 프로그램은 기존의 영양 교육 프로그램들의 이론적 접근에 의한 영양 지식적 교육을 탈피하여 문화적 접근에 의해 식생활과 관련된 인식 및 태도, 사고방식이나 식생활 양식 등에 관한 내용으로 구성함으로써 전통의 식문화에 대한 새로운 인식과 아울러 시대변화에 적합한 바른 식행동에 대한 새로운 가치관을

정립할 수 있도록 하는데 초점을 두고자 하였다. 따라서, 기존에 개발되어 있는 영양교육 자료들 중에서 식문화와 관련된 내용을 수집하고 식문화 및 이와 관련된 생활 문화 전반에 관한 텍스트, 사진, 영상, 비디오, 웹사이트 등 다양한 자료들을 수집하여 그 내용을 분석하였다.

2. 음식문화 교육 프로그램 개발

1) 학습개념 구조 및 교육과정 모듈 도출

제 7차 교육과정이 목표로 하는 인간상은 21세기의 세계화, 정보화, 다양화 시대에 적응하기 위한 자기 주도적 능력을 가진 인간을 새로운 교육적 인간상의 대표적인 특성으로 보고 있으며, ‘복합적이고 다면적인 인간상’을 추구하고 있다(12).

초등학생들에게 한국 고유의 음식과 식생활 문화를 올바르게 교육하는 것은 음식을 통하여 우리의 문화를 정확히 인식시킬 수 있는 중요한 수단이 될 수 있다. 또한, 영유아기와 사춘기 중간 단계에 있는 학령기 아동들은 신체적 성장과 함께 사물을 정확하게 판단하는 인지 능력이 성숙하며 자아개념의 발달이 이루어지므로, 이 시기에 올바른 식문화 교육을 통한 식생활에 대한 지식, 태도 및 행동을 형성하도록 돋는 것은 아동들의 지적, 사회적, 정서적 능력을 향상시킴과 동시에 일생동안 건강한 식생활을 유지할 수 있는 토대가 된다고 하겠다. 따라서 본 연구에서는 음식문화에 대한 전반적인 개념에 대하여 학습하게 하기 위해서 음식문화를 구성하는 다양한 요소들을 추출하고 이를 개념적으로 구조화하였으며, 이와 같은 개념 및 요소들을 가장 효과적으로 학습할 수 있는 교육과정 모듈을 도출하였다.

본 연구는 식문화와 연계한 영양교육이 가장 효과를 거둘 수 있는 연령대인 학령기 아동을 대상으로 하였으며, 학생들의 관심과 흥미를 지속적으로 증대시켜 교육의 목적을 달성하는 것이 보다 효과적일 것으로 사료되어(13) 정규 교과과목의 형태로

다는 재량 및 특별활동의 형태로 진행하는 것으로 하였다.

음식문화의 개념과 현상을 구성하는 다양한 요소는 ‘과거 및 현재의 식생활 양식’, ‘우리들의 먹거리’, ‘대표적인 우리 음식’ 등과 같은 내용들로 요약될 수 있을 것이며, 이러한 요소들에 대한 세부적인 내용들을 중심으로 선행 및 후행 학습의 순서에 따라 교육과정 모듈을 개발하였다.

2) 교육 목표 수립

본 연구에서는 교육 프로그램의 각각의 단원마다 세부 주요 학습 개념 및 세부 구성 요소들을 중심으로 한 교육목표를 정립하였다.

현재 초등학교 교육 내 영양 및 식문화교육이나 조리실습교육과의 관련성이 가장 큰 교과로 실과 및 사회 교과를 들 수 있는데, 식생활과 관련된 교과단원은 주로 초등학교 5, 6학년 교육과정에 편성되어 있다. 또한, 본 활동은 조리실습을 병행하게 되므로 조리과정에서 발생할 수 있는 안전사고 방지 등의 측면을 감안하고 정규교과 단원과의 연계성을 고려하여 교육 시너지 효과 기대가 가능한 초등학생 5, 6학년을 대상으로 하였다.

3) 교수-학습 내용 설계

초등학교 재량 및 특별활동은 각 학교별로 교사, 학생의 자율성과 재량권을 보장하기 위한 교육과정으로 주당 2시간씩 편성되어 있으며, 각 학교의 특성을 살려 학생들의 관심과 흥미에 맞는 학습기회를 제공하도록 하고 있다. 따라서, 특별 활동반으로 편성할 경우에는 주당 1차시(1시간 기준)로 1학기 당 약 16차시 정도의 시간이 확보가 될 수 있으며, 본 교육프로그램에서는 2개 학기 분량의 총 32차시 교육 프로그램을 개발하였다. 또한, 활동중심의 교육 프로그램으로 운용될 수 있도록 하기 위해 각 차시별로 주제에 적합한 다양한 활동요소(조리활동, 놀이 및 게임, 퀴즈, 카드, 그림, 글짓기, 토론 등)들을 접목시켜 교육 콘텐츠를 개발하였다.

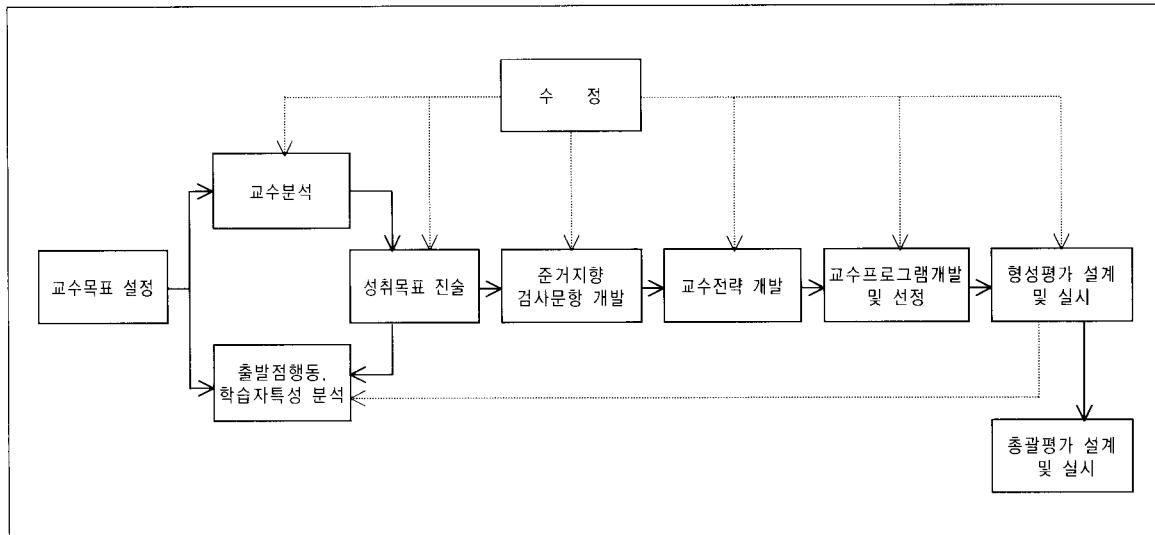


그림 1. Dick & Carey model of instructional design에 의한 교수-학습 과정의 설계

교수-학습 내용 설계과정에서는 수업체제 설계 모형 중 가장 대표적으로 사용되고 있는 Dick & Carey model of instructional design을 적용하였으며 (14), 이는 다음 그림 1과 같은 요소들로 구성되어 있다. 이 모형의 특징은 수업의 과정 그 자체를 하나의 체제로 볼 수 있다는 점인데, 교육목표를 성취하기 위하여 제 구성요소들은 역동적으로 상호작용하여 수업활동의 모든 구성 요소 하나하나가 중요한 역할을 수행하도록 하고 있다. 따라서, 수업 과정에서의 구성요소들이 최종 체제 목표를 향해서 상호작용하기 위해서는 어떤 준비가 있어야 하며, 교사가 접근해야 할 일은 어떻게 결정하고, 언제 해야 하는가 등과 같은 체계적 접근에 의한 교수-학습 내용의 설계가 필요하다. 본 연구에서는 이와 같은 필요성에 기초하여 교사의 준비 및 다루어야 할 내용, 학생들과의 상호작용을 중심으로 한 교수방법 및 교육의 실행, 평가, 수정의 일련의 내용들을 하나로 통합한 형태의 교사용 지도서를 개발하고자 하였다.

4) 활동중심 교육을 위한 요소 통합

학령기 아동들의 인지수준 및 동기유발 정도에

적합한 교육을 실시하기 위해서는 교육내용에 있어서 아동들의 흥미를 충분히 유발할 수 있어야 하고 (fun), 교육 내용이 실제 생활과 다른 교과에 통합적이어야 하며(integrated), 행동변화가 유도(behavior)될 수 있어야 한다(11).

이러한 활동주의 이론에 근거한 FIB(Fun Integrated Behavior)(11,14) 접근법에 의해 음식문화 교육을 위한 개념 및 세부구성요소, 각 세부구성요소의 교수-학습과정에 가장 적합한 활동요소들을 도출하여 이를 각 학습과정에 통합시키는 것이 교육프로그램 개발에 있어서 매우 중요한 과정이 된다고 할 수 있을 것이다(15).

따라서, 아동의 활동 욕구와 신체적 균육 발달 정도를 고려하여 놀이, 게임, 글짓기 등의 다양한 활동과 조리 조작의 활동 요소를 개발하여 이를 각 학습과정에 적절히 조화시키도록 하였다(그림 2).

5) 교사용 지도서 및 학생용 워크북 개발

본 연구에서 개발된 음식문화 교육 프로그램이 실제 교육 현장에서 쉽게 도입되게 하기 위한 목적으로 ‘교사를 위한 교사용 지도서’ 및 ‘학생용 워크북’을 개발하였다.



그림 2. 전통식문화 특별 활동반 활동주제 및 활동요소

결과 및 고찰

1. 문헌 고찰 및 관련 자료 조사

1) 초등학생용 기준 교과 내용 분석

식생활 및 영양, 음식과 관련된 교육내용은 초등학교의 전 교과를 총망라하고 있으며, 특히 일상생활에서 요구되는 기초적 생활능력 습득을 목표로 하는 실과 교과와 가장 많은 관련성을 지니고 있다.

식습관은 일상생활에서의 바른 습관 형성에서 중요한 부분을 차지하므로 도덕 및 사회, 국어교과 (슬기로운 생활, 바른 생활, 즐거운 생활 등)에서 식문화에 대한 내용 중 일부를 다루고 있긴 하지만 우리 식문화에 대한 포괄적인 이해를 주기에는 한계가 있다. 또한, 실과 교과에서는 다과상 차리기를 비롯하여 다과 달리기 등의 실습만을 다루고 있어 우리음식에 대한 관심을 유도하기에는 다소 역부족인 상황인 것으로 사료된다(16-21)(표 1).

표 1. 식생활·영양·건강 관련 초등학교 교과내용 분석(7차 교육과정 예시)

학년	교과	단원	제재	학년	교과	단원	제재
1-1	우리들은 1학년 바른 생활	7. 혼자서도 잘 해요	깨끗이 닦아요. 식사 전에 손을 씻고, 식사 후에 이를 닦습니다.	3-1	도덕	1. 깨끗한 생활	깨끗이 정돈된 생활 실천하기
		3. 현장학습 가는 날	쓰레기의 올바른 처리방법 알기		5. 예절바른 우리	바른 인사 예절 알기	
		4. 잘 씻어요	손 씻기와 이 닦기 손 씻기 활동, 이 닦기 놀이		사회	3. 고장생활의 중심지 1) 시장과 우리 생활	시장이 있는 곳 시장이 하는 일
		5. 안녕하세요	식사할 때에 하는 인사말		국어 : 말하기 듣기	넷째마당 우리들의 꿈 1. 이야기와 만남	젓가락과 포크 사용법
		6. 맛있게 먹어요	올바른 식사예절 알기 소꿉놀이하기 상황에 따른 식사예절 알기 음식을 소중히 하는 태도		국어 : 쓰기	셋째마당 생각하는 생활 2. 앞뒤 내용을 이어	음식을 만들어 본 경험
		2. 나의 몸 1) 우리 몸의 생김새	우리 몸 살펴보기 우리 몸 나타내기		국어 : 읽기	다섯째마당 월의 즐거움 1. 하나씩 알아 가면	아이스크림의 재료
	슬기로운 생활	4. 슬기롭게 여름나기 2) 건강하게 지라요	여름철 음식 여름 음식 먹기 성인음식과 먹어서는 안 되는 것들		생활의 길잡이	2. 일연 힘이 솟아요	우리나라의 전통 한과
		1. 화목한 우리가족 2) 친척과 만나요	우리 가족의 추석 준비		국어 : 읽기	3. 자연은 내 친구	버려지는 음식 : 음식물 쓰레기와 자연 환경에 끼치는 피해
		3) 내가 할 일	우리 가족은 서로 어떻게 도우며 사는지		국어 : 말하기 듣기	첫째마당 알아보고 알려주고 셋째마당 커가는 우리	도굴 새우젓 이름 뒤집시다.
		4. 우리들의 겨울맞이 1) 우리학교의 겨울맞이	학교에서 우리를 위하여 애쓰는 분들		국어 : 말하기 듣기	2. 이렇게 해봐요	죽석식품에는 어떤 점이 있는지 살 펴봅시다. 좋은 점과 나쁜 점을 정리
1-2	슬기로운 생활	3) 건강하게 겨울을 나오	겨울을 건강하게 나기 위하여 할 일 -음식을 골고루 먹자		쉼터	‘평 대신 닭’이란 - 설날풍습 -	
		7. 신나는 명절	식사할 때의 예절 설날에 먹는 음식	3-2	사회	1. 고장 생활의 변화 1) 생활도구의 발달	오늘날에도 쓰이는 맷돌 옛날과 오늘날의 식생활 모습
		국어 : 읽기	음식을 왜 골고루 먹어야 하는지 생각하여 ‘음식’을 읽어봅시다.		2. 우리 고장의 전통문화 2) 가정과 고장의 행사	가정의 여러 행사 우리 고장의 전통문화 명절에 따른 풍속과 음식	
	생활의 길잡이	5. 이만큼 저랐어요	태어나서 어른이 되어가는 모습 나의 몸이 얼마나 튼튼한지 알아봅 시다.		도덕	3. 자연은 내 친구	점심시간에 생긴 일 : 음식 남기지 않기
		1. 자라는 우리들 1) 우리는 이만큼 자랐어요	내가 성장하기까지 어릴 때의 나와 지금의 나 비교 키와 몸무게의 변화 조사		체육	1. 넷째 보건 1. 신체의 성장과 발달	올바른 식생활 태도와 건강의 관계
		2) 자라면서 많이 달라져요	나이에 따른 사람의 변화 시간의 흐름에 따른 동식물의 변화		국어 : 말, 듣, 쓰기	2. 질병예방	이를 튼튼히, 충치의 원인
2-1	슬기로운 생활	2. 깨끗한 환경	음식을 먹을 만큼 덜어 먹습니다. 음식을 남기지 않도록 실천하여 봅시다.		국어 : 말, 듣, 쓰기	셋째마당 : 배우는 즐거움 1) 두 눈을 반짝이며	식생활 속에 나타난 우리 조상들의 자혜
		2. 가게 놀이 1) 가게에 있는 물건	우리생활에 필요한 물건을 어디에 서 사야할지		국어 : 읽기	4. 아하, 그렇군! 소금에 관하여 소금은 어떻게 생겼을까? 소금의 구실, 소금을 얻는 방법, 쓰이는 곳	
		2) 물건의 이동	채소와 생선은 우리 손에 어떻게 오게 될까요? 물건을 고를 때 중요하게 생각하여 야 할 것을 찾아봅시다.		사회	2. 우리 시 · 도의 발전하는 경제 2) 우리 시 · 도의 자원과 생산활동	각 시 · 도의 특산물(영양소 및 요 리방법) 계절에 따른 농산물
	슬기로운 생활	3. 주령주령 가을통신	봄, 여름, 가을에 열매가 나는 식물 여러 가지 열매 관찰 열매나 씨앗이 생기기까지의 과정 곡식이나 과일을 가꾸기 위해 애쓰 는 분들		과학	5. 혼합물 분리하기	두부 만들기 - 두부, 콩 속의 영양소
		2) 열매와 씨			음악	1. 나물노래	나물 이름과 나무 이름
		4. 겨울을 따뜻하게 보내려면 1) 겨울나기	겨울철에 먹을 음식물을 어떻게 보관할까요?		체육	넷째보건 1. 신체의 성장과 발달 2. 질병 예방	우리 몸의 생김새와 하는 일 우리 몸을 움직이게 해주는 뼈와 근육 호흡기, 순환기 질병과 예방 환경과 건강

표 1. 계속

학년	교과	단원	제재	학년	교과	단원	제재
5-1	사회	1. 우리나라의 자연 환경과 생활 2) 자연환경을 이용한 생활	우리 조상들이 즐긴 음식 지방마다 다른 김치의 맛 김장을 하는 이유와 시기	5-2	과학 (실험 관찰)	2. 응액의 성질	주변에서 산성이나 염기성을 나타내는 물질 산성과 염기성의 세기
		여섯째 보건 1. 균형있는 우리 몸	영양과 품의 성장 식품 구성팁 음식물 섭취와 체중			8. 에너지	우리 주변의 여러 가지 에너지 자원 음식으로부터 얻는 에너지 음식물에 들어 있는 에너지 음식물과 에너지, 활동량과 에너지 (단위:kcal)
	체육	2. 우리가 지키는 건강	식품 위생과 건강 - 신선하고 위생적인 식품의 선택방법 - 식품을 안전하고 위생적으로 보관, 이용하는 방법 - 식중독의 원인, 증상 및 예방 방법		국어: 말하기 듣기, 쓰기	다섯째 마당 마음을 나누며 1. 소중한 우리말	우리 주변에서 사용하는 말 중에서 고유어, 한자어, 외래어, 외국어 구별하기 (음식)
		4. 떡 노래	여러 가지 떡 이름			3. 간단한 음식 만들기 1) 밥을 이용한 음식 만들기	밥의 영양적 특징 밥을 이용한 음식의 종류 볶음밥을 만들어 봅시다. 주먹밥을 만들어 봅시다. 김밥을 만들어 봅시다. 나의 식사예절 평가와 의견 적기
	음악	3. 꽃과 채소 가꾸기 2) 채소 가꾸기	여러 가지 채소 분류하기 상추, 김치, 고추, 무순 가꾸기 오늘 새롭게 이용되는 채소의 종류 - 영양소의 종류와 역할 영양소가 우리 몸에서 하는 일 알기 여러 가지 음식에 들어 있는 영양소구분 - 올바른 식습관 하루에 필요한 식품 알아보기 하루식단 평가하기 나의 식습관 알아보기 학교 급식과 관련되는 직업 조사해보기 학교 급식 식사습관의 잘못된 점 반성 하기		6-1	6-1	빵을 이용한 음식의 종류와 특성 빵을 이용하여 음식을 만드는데 필요한 재료의 특성 알아보기 : 역할극 프렌치토스트를 만들어 봅시다. 신빵 피자를 만들어 봅시다. 샌드위치를 만들어 봅시다. 그림을 이용한 한 끼 식사 상차림 하기
		5. 우리의 식사 1) 균형 접힌 식사하기	- 식품 계량하기 식품을 조리하는 이유 조리에 필요한 용구의 이름과 쓰임새 - 가열 기구 다루기 조리 기구 사용시 유의점 조리용 가열 기구 사용하는 방법 익히기 - 감자 익히기 조리 방법의 종류 알기 감자에 들어 있는 영양소 알기 조리 방법을 달리하여 감자 익히기 - 달걀 살기 달걀에 들어 있는 영양소 알기 달걀을 이용한 음식의 종류 알기 용도에 맞게 달걀 살기			6. 동물 기르기 2) 경제 동물의 사육과 이용	- 경제 동물의 의미와 종류 알기 젖소 기르기에 대하여 알기 닭 기르기에 대하여 알기 경제 동물의 생산물이나 가공품조사
	실과	2) 간단한 조리하기			과학	3. 우리 몸의 생김새	운동할 때에 우리 몸에서 일어나는 일 우리가 먹은 음식물이 어떻게 될까요? 배설기관에 대하여 알아보기 우리 몸 속 기관의 기능과 관련된 질병
						여섯째 조건 2. 우리가 가꾸는 환경	환경오염과 건강 - 환경오염이 건강에 미치는 영향 - 학교 환경의 오염 예방 방법 (급식, 음식물)

2) 기존 식문화 관련 매체 및 교재, 교육자료 내용분석

본 연구에서 개발하고자 하는 프로그램은 기존의 영양 교육 프로그램에서 주로 이론적 접근에 의한 영양 지식적 교육에서 탈피하여 문화적 접근에 의해 식생활과 관련된 인식 및 태도, 사고방식이나 식생활 양식 등에 관한 내용으로 구성함으로서 전통의 식문화에 대한 새로운 인식과 아울러 시대변화에 적합한 바른 식행동에 대한 새로운 가치관을 정립할 수 있도록 하는데 초점을 두고자 하였다.

따라서, 기존에 개발되어 있는 영양교육 자료들 중에서 식문화와 관련된 내용을 수집하고 식문화 및 이와 관련된 생활 문화 전반에 관한 텍스트, 사진, 영상, 비디오, 웹사이트 등 다양한 자료들을 수집하여(22-49) 그 내용을 분석하고 그 요약된 결과를 표 2~표 4에 제시하였다.

3) 식생활 교육 관련 문헌 내용분석

영양교육을 포함한 식생활 교육의 개발 및 그 효

표 2. 식문화 관련 교육 자료로 활용할 수 있는 주요 영상 자료

순서	내용
1	우리는 무엇을 먹고 살았나 - 밥, 장, 김치, 젓갈
2	전통체험 뿌리 깊은 나무 : 태양이 짓는 바다농사 -염전
3	전통체험 뿌리 깊은 나무 : 우리 맛의 뿌리를 찾아서 - 콩
4	전통체험 뿌리 깊은 나무 : 한국의 맛 -젓갈
5	전통체험 뿌리 깊은 나무 : 五色五香 자연건강식 - 한과
6	전통체험 뿌리 깊은 나무 : 정을 나누는 음식 - 떡
7	특집 다큐멘터리 - 잃어버린 전통음료를 찾아서
8	KBS 특강 - 한국음식의 맛과 멋
9	설 특집 - 2002 지글지글 보글보글 맛있는 코리아 세계를 가다
10	설 특집 - 2003 지글지글 보글보글 맛있는 코리아 세계를 가다
11	TV음식보감 - 제 1편 큰 손님맞이 상차림 <안동상 객상> 복온승수액 별미 <복국 한성차림>
12	TV음식보감 - 제 2편 최고의 정성 <이바지 음식> 말을 보내는 마지막 정성 <폐백음식>
13	TV음식보감 - 제 3편 이참판댁 보양식 <우족면> 충무공댁 내림술씨 <장국밥>
14	TV음식보감 - 제 4 편 반가의 선식 <신선로> 운조루 내림음식 <정과>
15	TV음식보감 - 제 5편 진 한 고향의 맛 <남도김치> 나주나씨 증가액 <고주씨 백김치>
16	TV음식보감 - 제 6편 하회 양진당의 <제자음식> 따리지의 향수 <아바이마을 명 태순대>
17	TV음식보감 - 제 7편 제주의 토속음식 <몸국과 오예기술> 가야곡의 대보름맞이 <귀밝이술과 악밥>
18	TV음식보감 - 제 8편 영의정택 추석 손님상 <육포와 수란> 조리서의 추석음식 <닭찜과 토란국>
19	TV음식보감 - 제 9편 작은 설의 별미 <동지팥죽> 산사의 겨울음식 <부각>
20	TV음식보감 - 제10편 차마 삼기기도 아깝다 <감단자와 석탄병> 한가위의 색과 향기 <송편>

출처 : KBS 영상사업단, <http://www.kbsmall.net>

과를 연구한 문헌들을 조사하여 그 교육 방법 및 효과에 대한 내용을 분석하고 표 5에 제시하였다 (49-67). 연구내용들을 살펴보면, 많은 수의 연구에서 학생들을 대상으로 수업을 이용한 영양교육을 실시하였으며 그 효과를 높이기 위해 운동지도를 병행하기도 하였다. 또한 학생뿐만 아니라, 학생과 밀접한 관련이 있는 부모와 교사를 대상으로 한 교육을 실시하기도 하였다. 이런 교육의 효과는 영양 지식의 향상을 가져오나 단기적인 교육으로 그칠 경우 잘못된 식습관이나 식행동은 교정이 어렵다고

표 3. 식문화 관련 교육 자료로 활용할 수 있는 주요 웹사이트

내용	웹사이트 주소
초등학교 실과교육 자료모음	http://comsec.chongju-e.ac.kr/~inara/isil6.htm (실과교육 참고 자료 제공) http://www.silkwa.wo.to/ (실과교육 자료 사이트) http://www.tgedu.net/student/cho_shilkwa/2112/main.htm (실과공부방)
어린이 민속박물관	http://www.kidsnfm.go.kr/ ("우리의 맛" 사이버 체험 교육)
궁중음식 연구원	http://www.food.co.kr/ (궁중음식, 전통병과 소개 및 조리법 설명)
풀무원 김치박물관	http://www.kimchimuseum.or.kr/index.asp (김치전시, 김치 만드는 법 안내)
음식관련 문화컨텐츠	http://joseonfood.culturecontent.com (조선시대 조리서에 나타난 조선시대 시대식문화원형 자료 탐재)

표 4. 기타 영양 및 식품 정보 제공 웹사이트

내용	웹사이트 주소
한식 조리법 및 레시피 소개	http://www.cooknjoy.co.kr/ 쿡앤조이의 한식조리 소개(김치종류 및 제조법 소개)
아동 대상 인터넷 영양교육 관련 웹사이트	http://food79.net http://www.ifood.or.kr http://www.helpkid.com http://www.woorisung.com/gungang/sil/si.htm
외국의 영양교육용 사이트내 레시피 소개	http://www.asfsa.org/kidzone/ 미국 학교급식협 회 사이트의 학생들을 위한 레시피 소개 http://www.5aday.com/html/recipes/recipes_home.php (하루에 5가지 이상의 과일, 채소를 먹도록 안내하는 site. 간단한 레시피 모음)

보고되고 있다. 따라서, 영양교육이 소기의 성과를 달성하기 위해서는 체계적이고 지속적인 교육이 필요할 것으로 판단되어진다.

최근 서구화된 식습관 변화로 인하여 초등학교 어린이들의 우리 전통 식문화에 대한 지식 및 우리 고유 음식의 영양적, 문화적 우수성에 대한 인식이 부족한 실정인 것으로 사료되며, 이러한 시점에서 초등학생들을 대상으로 우리 전통식문화에 대한 이해를 도모하고 이에 대한 우수성에 대하여 알게 함으로써 우리 식생활 문화에 대한 친화감을 형성해

표 5. 식생활 교육관련 문헌 내용분석

저 자	연 도	대 상	식 생 활 교 육 방 법	개 선 내 용
Seaman & Kirk	1995	학생	The Uncle Ben's Nutri-Program : 기업과 연계한 건강교육 캠페인	올바른 식품선택능력 ▲
Parker	1997	중학교 학생	식행동에 관한 스크리닝 작업 후 역할극을 통한 교육	영양에 대한 관심 증가 및 참여도 상승
Wiliams 등	1998	영유아	Healthy Start Program: 3년간의 영양교육, 기족 영양교육, 식습관교정 교육프로그램	영양지식 ▲
Manois 등	1999	초등학교 학생	영양교육과 운동지도	영양지식 ▲ 운동능력개선 △ 영양소 섭취상태~ BMI ▼
Horowitz	2002	초등학교 학생	Food is elementary curriculum	새로운 음식 수용도 ▲
Kandiah & Jones	2002	5학년 학생	3주간의 학교 영양교육	영양지식 ▲ 올바른 식품선택능력 ▲
임숙자 등	1990	초등학교 편식아동, 비만아동	3주간 매일 직접 교육	영양지식, 식습관 ▲ 편식아: 식품기호도 ▲ 비만아: 체중증가율 ▼
박진경 등	1994	비만아동	영양교육 1회 6개월간 전화영양상담 2회/월	비만도, 영양소섭취량, 혈증콜레스테롤▼
장순옥 등	1995	채소기피아동, 어머니	4주간 영양 상담 및 영양 교육	영양지식 ▲ 채소에 대한 기호도 ▲
김현아 등	1996	초등학교 비만아동	14주간 방과 후 특별활동	비만도, 체중, BMI ▼ 영양지식, 식생활태도, 식습관 ▲ 열량, 당질섭취량, 혈청 중성지방▼
한혜영 등	1997	초등학교 5학년 학생, 학부모	학생: 점심시간을 이용한 직접교육(5-10분) 게시판 교육 학부모: 가정통신문, 유인물	영양지식, 식생활태도 ▲ 찬식량 ▼
이윤나, 최혜미	1999	비만여중생	주 1회 영양지도 2주에 1회씩 개인면담 주 3회 운동지도	BMI, Rohrer index ▼ TG ▼ HDL-C ▲
이윤주 등	2000	초등학교 5학년 학생	클럽 활동 교육 자료집을 활용한 직접교육	영양지식, 식생활태도, 섭취식품의 식품군별 가지 수, 영양소 섭취량▲
박수진	2000	초등학교 편식아동	40분간 직접 수업 6주간 실행 : 비디오 시청, OHP필름, 각종 놀이 및 게임, 조리실습	영양지식, 아침식사율, 식사의 규칙성 채소에 대한 기호도 ▲ 편식습관 개선
윤현숙 등	2000	초등학교 학생	7시간 영양교육 프로그램	영양지식 ▲
이애령 등	2000	비만아동	영양사회 날씬이 캠프(2박 3일)	영양지식 ▲
이난희 등	2001	영유아 영유아 부모 보육시설종사자	영유아: 3개월간 주 1회 영양교육 학부모: 리플렛 배부 종사자: 게시판 활용	영유아: 영양지식 ▲ 식생활태도△ 학부모: 영양교육에 대한 긍정적 평가 종사자: 영양교육의 중요성 인식
강현주 등	2000	유치원 아동	개별 영양상담 집단 영양교육	영양지식 ▲ 식생활태도의 교육적인 효과 ▲ 편식정도 ▼, 편식교정의지 △
진정희 등	2002	초등학교 편식아동	직접교육 : 7주간의 영양교육 프로그램을 이용	영양지식 ▲, 기호도(곡류, 유지 및 당류, 채소류, 해조류, 어패류, 김치) ▲ 식습관, 식생활 태도 △
최현정과 서정숙	2003	비만아동	4주간 주 1회 수업 실시	식행동~, 영양지식 ▲
김혜자 등	2004	학령기 아동 (초등학교)	재량활동 시간을 이용한 식생활교육	영양지식 ▲, 식생활 의식 △
신은경 등	2004	비만아동 비만아동 부모	아동: 동영상, 책자, 리플렛, 패널, 식품 모형 등을 이용하여 10회 교육과 게임 및 역할극 개별상담을 통한 행동수정 지도 학부모: 6회에 걸친 강의	비만아동: 영양지식, 식행동 ▲ 식습관△ 학부모: 영양지식 ▲

▲: 유의적인 증가 또는 향상, △: 증가 또는 향상되었으나 통계적이 차이는 없음, ▼: 유의적인 감소, ~: 변화없음
source : 이영빈, 2004(13)

아함이 시급한 실정인 현 시점에서 아직까지 '식생활 문화반'등의 정규 교과목으로 우리 전통 식문화에 대해 교육할 수 있는 포괄적인 교육 프로그램은 미비한 것으로 파악된다. 본 연구에서는 특기적 성 시간을 활용하여 '전통 식문화반'이라는 주제 과목 하에 1, 2학기의 32주 동안 교육을 시행할 수 있는 포괄적인 교육 프로그램을 개발하고자 하였으며, 우리의 전통 식문화의 영양학적·식품학적 우수성을 초등학생들에게 효과적으로 인식시킬 수 있도록 활동 중심의 교육 프로그램을 개발하고자 하였다.

2. 음식문화 교육 프로그램 개발

1) 학습개념 구조 및 교육과정 모듈 도출

초등학교 고학년(5, 6학년)의 학습수준과 인지능력, 타 교과와의 관련성 등을 고려하여 음식문화교육 프로그램의 학습개념 구조 및 교육과정 모듈을 도출하였다(13, 15~19)(표 6).

교육과정 모듈은 현재 초등학교의 교육과정 체계에 따라 주당 40분으로 하였으며, 본 교육프로그램이 정식 교과목이 아닌 특별활동으로 진행될 것이라는 점을 감안하여 1학기 분량의 16주로 구성하였다.

음식문화교육프로그램은 1학기 '조상들의 지혜와 숨결이 담긴 우리 음식문화'와 2학기 '오천년 역사로 빛어낸 우리음식과 먹거리'로 구성하였으며, 각 대단원 하에 소단원으로 나누어, 한국 전통 식문화 관련 문현들을 기초로 하여(68-93) 내용을 구성하였으며, 각 단원마다 주제에 적합한 수업방법과 활용자료를 제시하였다. FIB(Fun Integrated Behavior) 접근 방식이라는 토대위에서 학생들의 흥미를 유발시키기 위한 목적으로 다양한 매체를 활용하고자 하였다. 이에 따라, 내용에 대한 시각적 자료의 활용이 필수적임을 감안하여 본 프로그램은 교육 주제별 파워 포인트로 구성된 전통 식문화 교육 활용자료 및 다양한 동영상 자료가 포함되도록 구성되어졌다. 또한 각 주별 주제에 대하여 학생들이 실생

활에서 생각해 볼 수 있는 상황이나 문제들을 제기하고 생각하고 토의하게 함으로써 학생들의 자발적인 참여를 유도할 수 있도록 하였다.

제시된 지도 계획은 향후 시범평가 과정에서 타당성 검토를 거쳐 검증하고 수정 보완하여 재구성하도록 하였다.

2) 교육목표 수립, 교수학습 내용의 설계, 활동중심

요소 통합 및 교사용 지도서 개발

각각의 소단원에는 소단원의 목표, 전개계획(시량, 단계, 교수-학습활동, 자료 및 유의점), 소단원별 평가방안, 차시별 교수·학습 전개, 클럽활동자료, 참고자료 등의 내용으로 구성하였다.

효과적인 음식문화교육프로그램 수행을 위해서는 전체 교육과정에서 제시하고 있는 프로그램의 성격과 특성, 교과목과 내용이 검토되어 이를 위한 교수-학습 내용의 설계가 이루어져야 하며, 이러한 내용을 담고 있는 교사용 지도서 개발이 필요하였다.

따라서, 도출된 음식문화교육 프로그램의 학습개념 구조 및 교육과정 모듈에 기초하여 각 교육과정에 활동중심 요소를 통합한 전체 교육 프로그램의 실제 수행을 위하여, 제반 교수-학습 내용이 설계된 교사용 안내서를 개발하였다(그림 3).

본 연구에서 시도한 활동주의 이론에 근거한 FIB(Fun Integrated Behavior) 접근법에 의해 음식문화 교육을 위한 개념 및 세부구성요소, 각 세부구성요소의 교수-학습과정에 가장 적합한 활동요소들을 도출하여 이를 각 학습과정에 통합하는 과정에 초점을 두어 학생들이 흥미를 유발할 수 있도록 현장견학, 인터넷에서의 사이버 체험교육을 비롯하여 조리실습 과정 등을 포함하도록 하였다.

3) 학생들을 위한 워크북 개발

활동주의 이론에 근거한 FIB(Fun Integrated Behavior) 접근법에 의해 학생들이 활용할 수 있는 워크북 형태의 교재를 개발하였다. 개발된 워크북

표 6. 음식문화 교육 프로그램의 학습 구조 및 교육과정 모듈

▶ 전통식문화반 1학기 ‘조상들의 지혜와 숨결이 담긴 우리 음식문화’ 활동계획서

주	활동 주제	주 요 활 동 내 용	수업방법
1	전통식문화반 소개 및 활동 조직	전통식문화반 소개와 조 구성	탐구, 토론
2	조상들이 물려준 소중한 우리음식	전통음식의 특징과 우수성에 대해 알아본다.	탐구, 토론
3	궁중떡볶이 만들기	맛과 영양이 모두 우수한 우리의 전통음식의 하나인 궁중떡볶이를 만들어본다.	탐구, 토론, 실습
4	조상들은 무엇을 먹고 살았나?	우리가 먹는 음식이 어떻게 변해 왔는지와 우리 음식의 우수성에 대해 알아본다.	탐구, 토론
5	약이 되는 우리 음식 만들기	‘약식동원’의 원리를 이해하고 약밥을 만들어 본다.	탐구, 토론, 실습
6	시시때때 맞춘 음식	시절음식에 대해 이해한다.	탐구, 토론
7	화전 만들기	꽃으로 만든 음식들에 대해 알아보고, 화전을 실습한다.	탐구, 토론, 실습
8	통과의례에 차린 음식	통과의례의 의미와 통과의례음식에 대해 알아본다.	탐구, 토론
9	국수장국 만들기	국수장국에 담긴 의미를 이해하고 실습해본다.	탐구, 토론, 실습
10	옛날 임금님은 무엇을 먹고 살았나	수라상 등 궁중음식에 대해 알아본다.	탐구, 토론
11	탕평채 만들기	‘탕평채’에 담긴 뜻을 알아보고 직접 실습해본다.	탐구, 토론, 실습
12	지방마다 특색있는 향토음식	각 지방의 향토음식에는 어떤 것이 있는지, 그 특징은 무엇인지 이해해본다.	탐구, 토론
13	조랭이 떡국 만들기	개성지방의 떡국인 조랭이 떡에 대해 알아보고, 실습해본다.	탐구, 토론, 실습
14	식사예법알기	식사와 상차림의 예법을 알고 전통적인 음식 접대법을 알아본다.	탐구, 토론
15	음식문화체험학습	지역의 음식관련 박물관을 견학하고, 소감을 얘기해본다.	탐구, 토론, 견학
16	우리 음식문화의 소중함 깨닫기	우리의 소중한 문화유산인 전통음식문화 지킴이로서의 역할을 깨닫고, 한학기동안의 느낌을 발표해본다.	탐구, 토론

표 6. 계 속

▶ 전통식문화반 2학기 ‘오천년 역사로 빚어낸 우리음식과 먹거리’ 활동계획서

주	활 동 주 제	주 요 활 동 내 용	수업방법
1	활동조직	전통식문화반 소개와 조 구성	탐구, 토론
2	대표적인 우리음식	우리의 대표적인 식품 및 음식에 대해 알아본다.	탐구, 토론
3	밥 힘으로 살아온 우리민족	밥과 쌀에 대해 이해한다.	탐구, 토론
4	건강만점 오곡 영양밥 만들기	쌀과 잡곡의 종류를 알아보고 영양밥을 지어본다.	탐구, 토론, 실습
5	밥위의 떡	떡의 여러 종류와 떡에 담긴 의미를 알아본다.	탐구, 토론
6	알록달록 경단 만들기	경단을 만들어본다.	탐구, 토론, 실습
7	발효의 과학, 김치	김치의 역사와 종류, 김치에 담긴 의미에 대해 이해한다.	탐구, 토론
8	깍두기 담그기	깍두기에 어떤 재료가 들어가는지 알아보고 직접 실습해본다.	탐구, 토론, 실습
9	정성으로 담근 세월의 맛, 장	장에 담긴 우리의 문화를 이해하고 장의 종류와 만드는 방법을 알아본다.	탐구, 토론
10	청국장 찌개 꽂이기	콩의 발효음식인 청국장을 이용해 청국장찌개를 만들어본다.	탐구, 토론, 실습
11	종합 건강비타민, 나물	채소의 영양가를 모두 포함하고 있는 우리의 나물음식과 그 조리법에 대해 이해한다.	탐구, 토론
12	잡채 만들기	잡채에 들어가는 재료를 알아보고 직접 만들어본다.	탐구, 토론, 실습
13	자연을 담은 물, 전통의 우리 음료	전통 음료의 역사와 의미에 대해 알아본다.	탐구, 토론
14	수정과 만들기	수정과에 어떤 재료가 필요한지 알아보고 직접 만들어본다.	탐구, 토론, 실습
15	음식문화 탐방	지역의 전통음식점 또는 향토음식점을 탐방하고 소감을 얘기해본다.	탐구, 토론, 견학
16	우리 음식문화의 소중함 깨닫기	우리의 소중한 문화유산인 전통음식문화 지킴이로서의 역할을 깨닫고, 한학기동안의 소감을 발표해본다.	탐구, 토론

2. 조상들이 물려준 소중한 우리 음식

가. 목표

- 우리 고유의 전통음식인 한식과 근래에 유입된 서구 음식을 구분할 수 있다.
- 전통음식의 특징을 설명할 수 있다.
- 전통음식인 한식이 영양적으로 균형 있는 음식이라는 점을 인식한다.
- 한식의 우수성을 이해하고 전통의 음식 문화를 소중히 여기는 태도를 가진다.

나. 전개 계획

차시	주요 교수 · 학습 내용과 활동		주요 교수 · 학습 자료
2		<ul style="list-style-type: none"> - 식탁에 올려지는 음식들 중 어떤 것이 우리의 전통음식인 한식인지 알아보기 - 내가 좋아하는 전통음식과 다른 나라 음식 이야기하기 - 최고의 밥상, 한식(한식의 문화적, 영양적 우수성과 의의)에 대해 이해하기 	<ul style="list-style-type: none"> - 다양한 음식 종류에 대한 사진자료(전통 음식 및 외국의 음식 사진 포함) - 우리 가족의 밥상 소개 학습지
10분	시작하기	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 도입 <ul style="list-style-type: none"> • 반갑게 큰소리로 인사하기 • 우리가족 밥상에 대해 발표하기 ◆ 학습 흐름 안내 <ul style="list-style-type: none"> • 전통음식의 특징과 우수성을 이해할 수 있음을 알린다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 출석부 • 파워포인트 • 1-2 학습지_과제용 확인
25분	조별학습 및 개별학습	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 학습활동 <ul style="list-style-type: none"> 활동 1) 전통음식의 특징에 대해 이해하기 활동 2) 전통음식의 우수성과 소중함 알기 <ul style="list-style-type: none"> • 전통음식의 우수성 • 전통음식의 소중함에 대해 이야기해보기 활동 3) 우리가 먹고 있는 음식과 건강과의 관계 토의해 보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 학습지_요약 • 1-2 학습지_수업용
5분	정리학습	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 학습정리 ◆ 다음시간에 대한 예고 <ul style="list-style-type: none"> • 학습 내용 안내 : '궁중떡볶이 만들기' 	

다. 준비물

교사	학생
<ul style="list-style-type: none"> - 다양한 음식 종류에 대한 사진자료(전통음식 및 외국의 음식 사진 포함) - LCD 프로젝터, 파워포인트 강의 자료 	<ul style="list-style-type: none"> - 우리 가족의 밥상 소개 - 내가 가장 좋아하는 전통음식과 다른 나라 음식 3가지씩 알아오기 - 필기도구 - 활동교육 교재

라. 평가방안

- 조상들이 물려주신 소중한 우리 음식의 가치를 충분히 이해하고 있는가?
- 우리 고유의 전통음식과 근래에 유입된 서구 음식을 구분할 수 있는가?
- 전통음식의 우수성을 설명할 수 있는가?

그림 3. 개발된 교사용 지도서(예시)

형태의 교재는 차시별 주제에 관련된 내용들로 구성되어져 있으며 이를 학생들이 개별적으로 활용할 수 있도록 구성되었다. 즉, 학생들을 위한 워크북은 배운 내용을 복습할 수 있도록 구성된 학습지 및 과제 양식들(그림 4), 실습활동관련 양식들(그림 5), 토론활동관련 양식들(그림 6)로 구성하였으며, 실제 수업과정에서 활용될 수 있도록 하였다.

결 론

본 연구에서 개발된 식문화 프로그램은 기존에 개발되어 온 식문화 관련 교육 매체 및 교재, 교육 자료들이 단기간에 시행될 수 있도록 구성된 것들인 데 반하여, 실제 학교에서 정규 교과목으로 활용할 수 있도록 계획된 체계적인 전통 식문화 교육 프로그램이라 하겠다. 개발된 식문화 프로그램은 교과목이 아닌 특별활동으로 진행될 것이라는 점을 감안하여 1학기 분량의 16주로 구성되었다. 전통 음식문화 교육프로그램은 1학기 ‘조상들의 지혜와 숨결이 담긴 우리 음식문화’와 2학기 ‘오천년 역사로 빛어낸 우리음식과 먹거리’로 구성하였으며, 각 대단원 하에 소단원으로 나누어 구성하였으며, 각 단원마다 주제에 적합한 수업방법과 활용자료를 제시하였다. FIB(Fun Integrated Behavior) 접근 방식이라는 토대위에서 학생들의 흥미를 유발시키기 위한 목적으로 다양한 매체를 활용하고자 하였다(94). 또한, 내용에 대한 시각적 자료의 활용이 필수적임을 감안하여 본 프로그램은 교육 주제별 파워 포인트로 구성된 전통 식문화 교육 활용자료 및 다양한 동영상 자료가 포함되도록 구성되어졌다. 본 연구에서 개발된 음식문화 교육 프로그램은 향후 시행되어질 시범평가 과정을 통하여 그 교육 효과에 대한 평가가 이루어 질 것이다.

이상과 같이 개발된 전통식문화 교육 프로그램은 최근 초등학교 영양교육의 일환으로 도입되고

있는 ‘식생활문화반’, ‘전통음식 특별활동반’ 등에서 교육 자료로 활용되거나 활동중심의 영양 교육 프로그램의 보조 자료로 활용될 수 있을 것이다. 또한 차세대에게 올바른 한국음식문화에 대한 인식 및 문화적 자긍심을 고취시킬 수 있는 계기를 제공하게 됨으로써 향후 이들의 전통식문화 계승에 대한 의지를 형성시키는 데까지 기여할 수 있게 되기를 기대한다.

향후의 제언으로서 본 교재의 컨텐츠를 이용하여 웹이나 컴퓨터에서 사용될 수 있는 인터랙티브 멀티미디어 디지털 컨텐츠로 개발하고 보다 다양한 미디어자료(사진, 동영상, 소리, 음악 등)를 보완하여 보급하는 방안도 검토해볼 필요가 있다고 본다. 이는 보다 많은 사용자들에게 우리의 고유 음식문화를 알릴 수 있도록 하는 접근성을 증대시켜 줄 뿐만 아니라 보다 친숙하고 재미있게 음식문화를 이해하도록 하는 효과가 있을 것으로 사료된다.

참고 문헌

- Moon SJ, Lee YM. A computerized nutrition education program for meal management and nutrition assessment. *Korean Journal of Nutrition* 19(3):146-154, 1986
- Chung HK, Lee JH, Cho MS, Lee JM. Food of Seoul: 'Traditional' and contemporary dietary constructions among Seoulite. *Korean Journal of Dietary Culture* 11(2):155-167, 1996
- Han BJ. 100 Korean dishes which we have to know about. Hyunamsa, 1991
- Hwang HS, Han BR, Han BJ. Korean traditional food. Kyomoonsa, 1998
- Ro HK, Park J. Grade and gender differences in dietary behavior, food preference and perception about body image of 4,5 and 6th grade students in elementary school. *Korean Journal of Dietary Culture* 16(2):158-169, 2001
- Lee YJ, Kim GM, Chang KJ. The analysis of effect on nutrition education of elementary school children, Inchon. *J Korean Diet Assoc* 6(2):86-96, 2000

7. Chang SO, Lee KS. The effect of nutrition education on children who avoid to eat vegetable. *J Korean Diet Assoc* 1(1):2-9, 1995
8. Kim MH, Lee KA. A comparison of the perceptions of children and their mother of the effects of school lunch program on the children's dietary behavior. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 32(4):636-644, 2003
9. Han H, Lee KA. Development and application of play materials for nutrition education in practical arts education. *Korean J Practical Arts Education* 16(1):41-57, 2003
10. Lee KA. The concern for health, nutrition knowledge, and nutritional attitude of elementary school children's mothers in Busan. *Korean Journal of dietary culture* 17(4):411-423, 2002
11. Lee KA. Activity based nutrition education for elementary school students. *Korean Journal of Nutrition* 36(4): 405-417, 2003
12. 교육과정에서 추구하는 인간상. 교육인적자원부. <http://cutis.moe.go.kr/admin/administrative30.asp>
13. 이영민. 초등학교 재량활동을 통한 식생활교육 효과 -4,5,6학년 영양지식과 식생활습관 개선을 중심으로-. 연 세대학교 생활환경대학원 석사논문, 2004
14. Young AC, Reiser RA, Dick W. Do superior teachers employ systematic instructional planning procedures? *Educational Technology* 46(2):65-79, 1998
15. Kutnick P, Kington A. Children's friendships and learning in school: Cognitive enhancement through social interaction. *British Journal of Educational Psychology* 75(4):521-39, 2005
16. 실과 5 교사용지도서. 교육인적자원부, 2003
17. 실과 6 교사용지도서. 교육인적자원부, 2003
18. 쌀과 식생활. 농촌 진흥청, 2001
19. 아동을 위한 우리쌀 교육자침서. 농립부, 대한영양사협회, 2004
20. 신상옥 외. 가정과 교재연구 및 지도법. 신광출판사, 2001
21. 아이들과 함께하는 식문화 계발활동. 경기도교육청, 2001
22. Choi YS. Content of domestic and overseas web pages related to nutrition and guides to build web nutrition information. *J Korean Diet Assoc* 6(1):1-8, 2000
23. <http://www.jangryu.or.kr>
24. <http://www.kfr.or.kr>
25. http://www.mct.go.kr/imagesofkorea/kor/kimchi/sec02_1.htm
26. <http://www.kimchi.or.kr>
27. <http://www.kimchimuseum.co.kr>
28. <http://www.konuk.ac.kr>
29. <http://www.koreanfolk.co.kr/folk/korean/>
30. <http://www.musenet.or.kr>
31. <http://www.museum.go.kr>
32. <http://www.nacf.co.kr/museum/>
33. <http://www.sauce.or.kr>
34. <http://www.sempio.com>
35. <http://www.world.lotte.co.kr>
36. <http://eat.epicurious.com/>
37. http://www.5aday.com/html/recipes/recipes_home.php
38. <http://www.asfsa.org/kidzone/>
39. <http://www.cooking.com>
40. <http://www.cooknjoy.co.kr/>
41. <http://www.culinary.net>
42. http://www.dairycouncilofca.org/kids/kids_cook_main.htm
43. http://www.dole5aday.com/Kids/K_Index.html
44. <http://www.food.co.kr/index.htm>
45. <http://www.kimchi.or.kr/korean/make/index.html>
46. <http://www.kimchimuseum.or.kr/index.asp>
47. <http://www.moomilk.com/cuisine/cuisine.htm>
48. <http://www.ritzcook.com/ritzcook.htm>
49. Seaman C, Kirk T. A new approach to nutrition education in schools. *Health Education* 95(3):31-33, 1995
50. Parker L. Using drama as a nutrition education tool in schools. *Nutrition & Food Science* 97(1):23-25, 1997
51. Manios Y, Moschandreas J, Hatzis C, Kafatos A. Evaluation of a health and nutrition education program in primary school children of crete over a three-year period. *Preventive Medicine* 28(2):149-159, 1999
52. Horowitz S. Integrative nutrition education for children. *Alternative & Complementary Therapies* 8(4):230-236, 2002
53. Kandiah J, Jones C. Nutrition knowledge and food choice of elementary school children. *Early Child Development and Care* 172(3):269-273, 2002
54. Lim SJ, Kyoung EJ. A nutrition education program for the children of obese or unbalanced dietary habits. *Korean Journal of Nutrition* 23(4):279-286, 1990
55. Park JK, Ahn HS, Lee DH, Myung J, Lee JH, Lee YJ. Effectiveness of nutrition education program for obese children. *Korean Journal of Nutrition* 27(1):90-99, 1994
56. Kim HA, Kim EK. A study on effects of weight control program in obese children. *Korean Journal of Nutrition* 29(3):307-320, 1996
57. Han HY, Kim EK, Park KW. Effects of nutrition education

- on nutrition knowledge, food attitude, food habits, food preference and plate waste of elementary school children served by national school lunch program. *Korean Journal of Nutrition* 30(10):1219-1228, 1997
58. Lee YN, Choi HM. Effect of nutrition education program on body fat and blood lipids of obese young adolescent girls. *Korean Journal of Community Nutrition* 4(1):11-19, 1999
59. Park SJ. The effect of nutrition education program for elementary school children: Especially focused on being familiar with vegetables. *J Korean Diet Assoc* 6(1):17-25, 2000
60. Yoon HS, Yang HL, Her ES. The difference of nutrition knowledge of elementary school children according to nutrition education program. *Korean Journal of Community Nutrition* 5(3):513-521, 2000
61. Lee AR, Moon HK, Kim EK. A study on dietary habits, dietary behavior and body image recognition of nutrition knowledge after nutrition education for obeses children in Seoul. *J Korean Diet Assoc* 6(2):171-178, 2000
62. Lee NH, Joung HJ, Cho SH, Choi YS. A study on the development of programs for the nutrition education of preschool nursery facilities. *Korean Journal of Community Nutrition* 6(2):234-242, 2001
63. Kang HJ, Kim KM, Kim KJ, Ryu ES. The development and effect-evaluation of nutrition education program for nutrition support in Kindergarten. *Korean Journal of Nutrition* 33(1):68-79, 2000
64. Chin JH, Lee KJ, Lee YH. Effects of nutritional education on food behavior of unbalanced diet children: An investigation of children at elementary school of Incheon. *J East Asian Soc Dietary Life* 12(1):7-14, 2002
65. Choi HJM Seo JS. Nutrient intakes and obesity-related factors of obese children and the effect of nutrition education program. *Korean Journal of Community Nutrition* 8(4):477-484, 2003
66. Kim HJ, Ryu SH, Lee SY. Development and effects of nutrition program on discretionary activity class in the elementary school. *Korean J Practical Arts Education* 17(2):109-125, 2004
67. Shin EK, Lee HS, Lee YK. Effect of nutrition education program in obese children and their parents. *Korean Journal of Community Nutrition* 9(5):578-588, 2004
68. 이성우. 고려이전의 한국식생활사 연구. 향문사, 1978
69. 이성우. 한국식품문화사. 교문사, 1997
70. 이성우. 한국식품회사. 교문사, 1993
71. 이성우. 한국요리문화사. 교문사, 1999
72. 이철호 외. 새로 쓰는 우리 음식이야기. 유림문화사, 1995
73. 이춘자 외. 통과의례음식. 대원사, 1997
74. 이효지. 일상식과 의례식에 담긴 식문화 교육. 비교민속학회, 비교민속학 25:385-420, 2003
75. 이효지. 한국의 음식문화. 신광출판사, 1998
76. 정대성. 우리 음식문화의 이해. 역사비평사, 2001
77. 정보경, 박원혁. 7차 교육과정 중학교 과학1의 STS 수업모형 적용 효과-영양과 소화 단원 중심으로. *한국생물교육학회지* 29(3):239-250, 2001
78. 정재걸, 이해영. 전통교육의 체계화를 위한 연구. pp.93~125, *한국교육개발원 연구보고서*, 1993
79. 주영하. 음식전쟁 문화전쟁. pp.51~89, 사계절, 2000
80. 최순자. 전통한파. *한국의식정보*, 1998
81. 최순자. 한국의 떡. *한국의시정보*, 2001
82. 최준식, 정해경. 한국인에게 밥은 무엇인가. 휴머니스트, 2004
83. 최태섭 지음, 안덕균 해설. *한국의 보약*. 열린 책들, 1992
84. 한국의 맛 연구회. 세계 최고의 건강식 한국의 나물. 북풀리오, 2004
85. 한복려 외. *한국음식대관 제5권 상차림·기명·기구*. *한국문화재보호재단*, 2001
86. 한복려, 정길자. 황혜성, 한복려, 정길자, 대를 이은 조선왕조궁중음식, 궁중음식연구원, 2003
87. 한복려, 한복선, 한복진. 다시 보고 배우는 음식디미방. 궁중음식연구원, 1999
88. 한복려, 한복진, 한복선. *한국음식대관6권 궁중의 식생활*. *한국문화재보호재단*, 1997
89. 한복려. 다시 보고 배우는 조선무쌍신식요리제법. 궁중음식연구원, 2001
90. 한복려. 집에서 만드는 궁중음식. 청림출판, 2004
91. 한복려. 한복려의 밥. 샘이 깊은 물, 1991
92. 한복선. 명절음식. 대원사, 2003
93. 한복진. 조선왕조 궁중음식-중요무형문화재 38호. 화산문화, 2002
94. 이영미. 영양교육에 있어서 매체의 활용. 영양교육매체개발 경연대회, pp.928~939, 2000
95. <http://www.moe.go.kr/search/search01.htm?C0=&AN=%C7%D0%B1%B3%B1%DE%BD%C4+%C7%F6%C8%B2&M0=&BD=&ED=&parentMenu=&subMenu=&FD=0&DL=10&OD=0&QR=%C7%D0%B1%B3%B1%DE%BD%C4+%C7%F6%C8%B2&x=20&y=10>

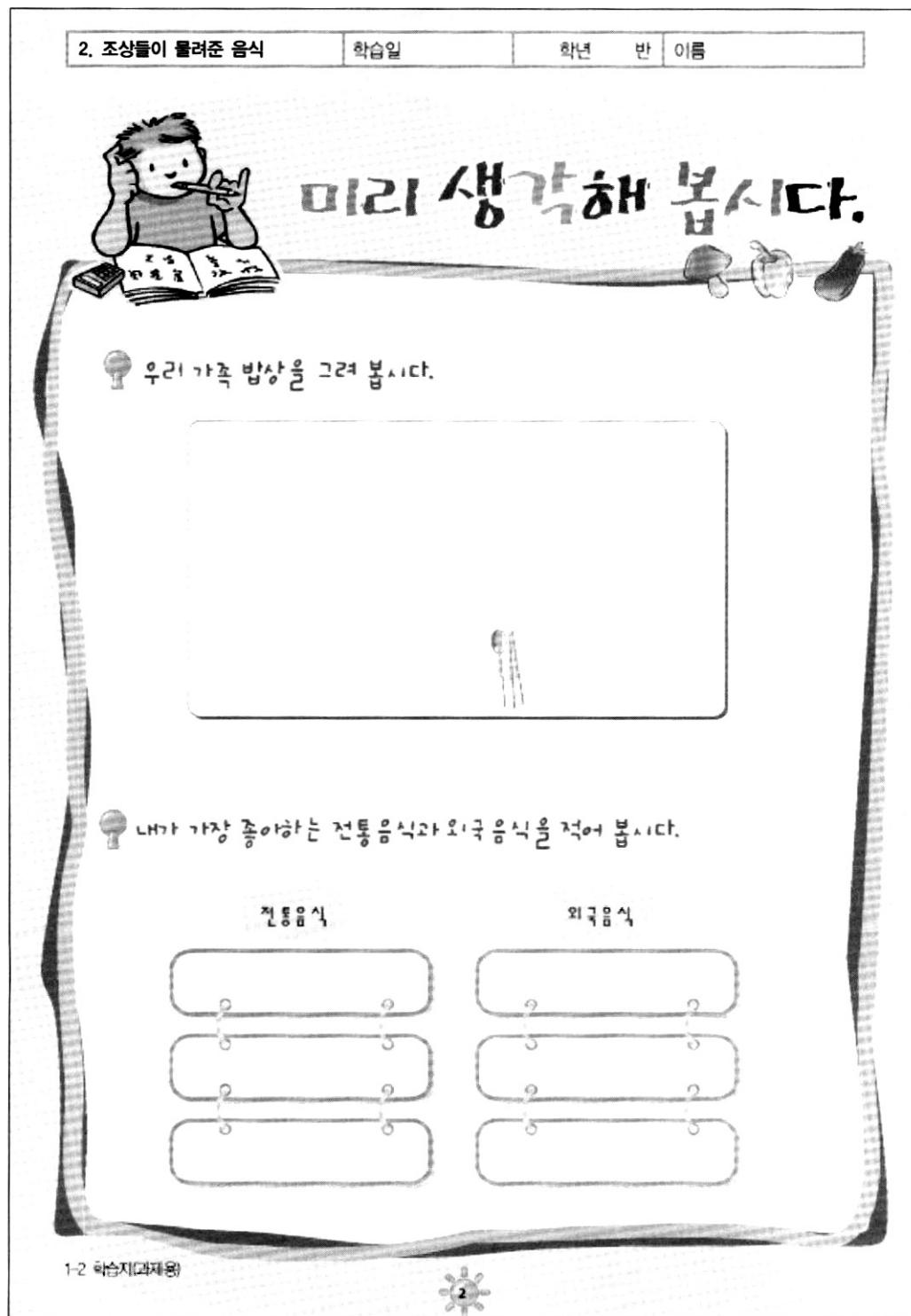


그림 4. 식문화반 특별활동교육 학생용 활동교재 : 차시별 과제자료(예시)

3. 궁중떡볶이 만들기	학습일	학년	반	이름
--------------	-----	----	---	----



만들어 봅시다!



궁중떡볶이 만들기

궁중떡볶이를 만들기 위해선 어떤 재료가 필요할까요?

4인분
기준입니다!!

흰떡 250g, 숚주 50g, 당근 20g, 소금 약간, 양파 50g, 호박오가리 5개(10g), 쇠고기 50g, 마른표고 2장, 달걀지단 약간, 간장 설탕, 깨소금 적당량

- 유장(간장 1작은술, 참기름 1작은술)
- 나물양념(소금 1/3작은술, 다진마늘 1/4작은술, 참기름 1/2작은술, 깨소금 1/2작은술)
- 쇠고기 표고양념(다진마늘 1작은술, 다진마늘 1/2작은술, 간장 2/3큰술, 설탕 1작은술, 참기름 1작은술, 깨소금 1작은술, 후춧가루 약간)

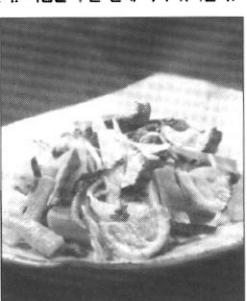
떡볶이를 만드는 떡은 어떤 것을 사용하나요?

옛날에는 떡볶이용으로 작은 크기의 떡이 없어서 실날에 먹는 떡국용 가래떡을 사용했습니다. 가래떡을 4cm길이로 썰어서 4등분하면 부채꼴 기둥 모양으로 여러분 새끼손가락 두마디만한 길이가 됩니다. 떡딱한 가래떡을 썰을 때에는 손을 다치지 않게 주의하세요. 가래떡 대신에 떡볶이용 떡을 사용하여도 됩니다.

떡볶이를 만드는 방법은 알아봅시다.

1. 흰떡은 굳은 것으로 준비하여 4~5cm 길이로 잘라 4등분한다. 끓는 물에 말랑하게 삶아 건져 유장에 버무려 둔다.
2. 숚주는 머리와 꼬리를 떼고, 당근은 4cm 길이로 잘라 절개 채 썰어 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 대친다.
3. 양파는 길이로 채 썰고, 호박오가리도 불려서 채 썰어 나물 양념으로 무친다. 기름을 두른 팬에 각각 볶아낸다.
4. 불린 표고는 기둥을 떼어 내고 채 썬다. 쇠고기는 다져서 채 썬 표고와 섞어 양념하여 볶다가, 국물이 생기면 떡을 넣고 함께 볶는다.
5. 떡에 맛이 베이면 준비한 채소들을 모두 넣고 섞는다.
6. 간장으로 모자라는 간을 하고 설탕, 깨소금, 참기름을 넣어 맛을 낸다. 그릇에 담은 뒤 황백 지단을 얹는다.
7. 그릇에 예쁘게 담고 조별로 평가한다.



1-3 실습지



그림 5. 식문화반 특별활동교육 학생용 활동교재 구성 : 실습활동(예시)

4. 조상들은 무엇을 먹고 살았나?	학습일	학년	반	이름
---------------------	-----	----	---	----

친구들과 토의해 봅시다.

다음 식단에서 주식과 부식을 구분해 봅시다.
 (주식에는 '주', 부식에는 '부'라고 쓸 것)

아침 : 쌀밥(), 콩나물국(), 고등어구이(), 시금치나물(), 김치()
 점심 : 칼국수(), 김치(), 감자전()
 저녁 : 흑미밥(), 된장찌개(), 불고기(), 김구이(), 도라지나물()

다음 중 조선시대에 우리나라에 전래된 식품들에 O 표를 하세요.

콩 마늘 고추 감자 소금 호박

조선시대에 지어진 다음의 책들에 대해서 글자는 가로로 연결시켜 봅시다.

음식디 미방 ● ● 《총길동전》을 쓴 허균이 귀양지에서 전국의 유명한 음식들을 소개한 책

도 문 대 작 ● ● 가정생활 대백과 사전으로 음식 조리법 뿐만 아니라 음식 철학도 제시되어 있어 여성 사대부의 품격을 알 수 있는 책

규 합 총 서 ● ● 한글로 쓴 조선의 본격적인 음식 전문서로 3백여 가지 음식의 상세한 조리법과 음식역사에 대한 책

1~4 학습지(수업용)

그림 6. 식문화반 특별활동교육 학생용 활동교재 구성 : 토론활동(예시)