

유아 영양교육을 위한 유아용 그림책에 나타난 식생활교육 내용 분석

이예은* · 윤은영**†

*대전대학교 식품영양학과 석사 졸업 · **대전대학교 식품영양학과 교수

Analysis of Dietary Education Contents in Picture Books for Young Children Nutrition Education

Lee, Ye-Eun* · Yoon, Eun-Young**†

*Master, Dept. of Food & Nutrition, Daejeon University

**Professor, Dept. of Food & Nutrition, Daejeon University

Abstract

In order to develop a picture book for desirable eating habits of young children, the contents of nutrition education in picture books were analyzed. A total of 128 picture books were analyzed: 42 picture books from the Nuri-curriculum teacher's guide (Nuri), 40 picture books recommended by the National Library for Children & Young Adults (NLCY), and 46 picture books published by the Center for Children's Food-service Management (CCFM). As a result of analysis of dietary guidelines for Koreans, the item that appeared most frequently in picture books was 'Consume a variety of foods every day' (28.91%). The second most common dietary guidelines in the picture books was 'Enjoy a diet that incorporates local ingredients and is environmentally conscious' (21.88%). As a result of examining the main goal of 'eating right' in the Nuri Curriculum, 'healthy food' accounted for 36.72% and 'eating a variety of food' accounted for 30.47%. 'Eating with the right attitude' 4.69%, 'valuing food' 3.13%, and 'dining etiquette' 6.25% were low. Therefore, it is necessary to develop and distribute picture books that reflect the contents that are insufficient.

Key words: 그림책(picture book), 누리과정(Nuri curriculum), 식생활지침(dietary guidelines), 어린이급식관리지원센터(center for children's food-service management)

I. 서론

유아기는 생애주기에서 신체적 성장 발육이 매우 활발한 시기이며, 인지적 학습과 사회활동 등이 시작되고, 정서적 발달과 더불어 가치관과 생활습관이 형성, 정착되는 중요한 시기이다(Kim, Park et al., 2021). 또한 생활습관과 더불어 음식에 대한 기호도와 식사예절과 태도, 기본적인 식습관이 형성되는 시기이므로 평생 건강을 위해서 바람직한 생활 습관을 확립하는 중요한 시기가 할 수 있다(Kim, Park et al., 2021; Seo et al., 2009).

국민건강영양조사 결과를 이용하여 유아의 식생활을 평가한 Kim과 Kim 외(2021)의 보고에 의하면 3~5세 영·유아의 영양소 섭취 상태는 에너지와 다량 영양소 섭취는 충분한 것으로 나타났으며 특히 단백질의 섭취량은 권장량과 비교하여 많이 섭취하는 것으로 나타났다. 그러나 미량영양소 중 칼륨과 칼슘의 섭취량은 유아의 50% 이상이 영양섭취기준에 비해 부족한 것으로 나타났으며 비타민 A, 비타민 C 등 영양소섭취도 유아의 40% 정도에서 기준 미달이었다. 따라서 우리나라 유아들에게 미량영양소를 충분히 섭취할 수 있도록 하기 위한 영양교육 및 식습관 지도가 필요하다 또한, 2019-2021년도에 조사된 제8기 우리나라 국민건강 영양조사 국민건강통계(Korea Centers for Disease Control and Prevention, 2022)에 의하면 2012년도부터 현재까지 곡류·채소류·과일류 섭취는 감소 추세, 육류와 음료수의 섭취는 증가 추세를 보이고 있다. 비만 유병률은 2021년 남자 46.3%, 여자 26.9%였으며 특히 남자는 비만의 유병률이 증가하고 있어 우리나라 국민에게는 유아기부터 바람직한 식품 소비와 더불어 적절한 체중관리에 대한 교육이 필요하다.

최근 전 세계적으로 코로나로 인해 식생활이 크게 영향을 받았는데, 불규칙적인 식사와 고열량 함유 식품의 섭취 증가, 배달음식 이용 증가, 간편식 이용 증가, 가공식품의 이용 증가 등이 보고되었고(Bracale & Vaccaro, 2020; Yeon & Kim, 2021), 이는 장기적으로 식생활 및 건강 문제를 일으킬 수 있는 가능성을 증가시켰다. 이러한 사회 현상을 반영하여 2021년 보건복지부는 농림축산식품부·식품의약품안전처와 함께 한국인을 위한 식생활지침을 개정 발표하였다(Ministry of Health

and Welfare, 2021). 개정된 식생활지침은 만성질환 증가 추이를 고려한 3가지 항목과 비만, 위생, 환경 등과 관련된 식생활 습관 6항목으로 구성되어 총 9가지 항목을 포함하고 있고, 이와 관련된 식습관 교육이 유아기부터 체계적으로 실시되는 것이 필요하다.

현재 유아기 교육과정은 ‘누리교육과정’으로 유치원과 어린이집에 공통적으로 적용되고 있는데, 현재 실행되고 있는 누리교육과정(2020)을 보면 식생활교육 부분은 누리교육과정 5대 영역(신체운동·건강, 의사소통, 사회관계, 자연탐구, 예술경험) 중 ‘신체운동·건강’ 영역에서 ‘바른 식생활하기’ 교육을 포함하고 있고 여기에 ‘골고루 먹기’ ‘좋은 음식 선택하기’ ‘바른 태도로 먹기’ ‘식사 예절’ ‘음식을 소중히 여기기’ 등의 영양 목표가 제시되어 있다.

그림책은 생애 초기에 경험하는 교육 매체이며, 유아에게 가장 보편적이고, 쉽게 접근 가능하며 많이 활용되는 교육 매체이다(Kim, 2015; Kim & Yoon, 2016). 그림책은 유아에게 즐거움을 주면서 사회, 정서, 인지, 언어 등 유아의 전인적 발달에 큰 영향을 미치는 중요한 매체이다. 또한 Choi(2020)에 의하면 그림책을 이용한 활동이 유아의 정서 지능과 위생 인식, 식사 예절 및 식사태도 등에 바람직한 영향을 주었다고 하였다. 또한 그림책을 활용한 영양교육이 유아들의 식습관과 식사예절, 식사태도 등에 바람직한 영향을 주었으며 영양지식과 영양문제, 건강한 식생활 등에도 긍정적인 영향을 주어 그림책이 영양교육에 좋은 수단임을 알 수 있다(Choi & Kim, 2019).

과거에는 영·유아가 가정에서 있는 시간이 많아 가정의 양육자가 영양교육의 주된 역할을 담당하였다. 그러나 보건복지부 통계 자료(2022)에 의하면 유아기 어린이집이나 유치원 등에서 지내는 시간이 점차 더 증가하고 있어 보육기관에서의 생활습관 및 영양교육이 더욱 중요해지고 있다. 그러나 보육기관에서의 영양교육 실태는 유아의 영양교육 중요성과 필요성이 강조되고 있음에도 불구하고 충분한 영양교육이 이루어지기 어려운데, 그 이유는 어린이를 돌보는데 따른 시간과 인력 부족, 제한된 예산 등으로 현장에 적합한 유아 영양교육 매체나 프로그램을 충분히 개발하거나 교육하기가 어렵고, 영양교육 내용 선정의 어려움, 교수 방법의 문제, 유아 영양교육에 대한 지식 부족 등으로 인해 영양교육을 실시하는데 어려움이 있다(Bae, 2010; Jung & Kim, 2011; Lee, 2015). 이러한

어려움을 해결하기 위해 교사들은 공신력 있는 기관에서의 영양교육 내용 선정과 그와 관련된 매체와 프로그램 개발 및 지원을 필요로 하고 있으며, 교육에 필요한 지식과 더불어 유아들이 즐겁게 참여할 수 있는 놀이 활동 중심의 프로그램 개발 지원도 요구하고 있다(Lee, 2015). 또한 유아들에게 좋은 식습관 정착을 위해서는 지속적이고 꾸준한 식생활교육이 이루어져야 하며, 이를 위해서는 보육기관에서 언제든 사용할 수 있는 교육과정 및 내용, 그리고 이 내용을 포함한 적절한 매체가 필요한 실정이며, 가정과의 연계 교육 또한 필요하다(Park & Ahn, 2012). 어린이집 및 유치원 영양교육을 지원하기 위해 최근에는 어린이급식관리지원센터에서 영양교육 프로그램을 개발하여 지원하며(Kim & Yeon, 2018), 다양한 영양교육 자료를 제공하고 영·유아에게 필요한 영양교육 내용을 담은 그림책 등도 출간하여 어린이들이 올바른 식사습관을 형성할 수 있도록 도움을 주고 있다.

따라서 본 연구는 유아 영양교육을 위하여, 현행 누리교육과정 식생활 관련 교육 목표와 한국인을 위한 식생활지침 실천 항목을 기준으로, 유아 영양교육에 활용될 수 있는 그림책에 포함된 영양교육 내용을 분석하고자 하였다. 따라서 기존 누리교육과정 교사용지도서에 제시된 그림책과 국립어린이청소년도서관 식생활교육 관련 추천 그림책, 어린이급식관리지원센터에서 출판된 유아용 그림책에서 나타난 영양 및 식생활교육 내용과 주제를 분석하여 유아용 그림책에서 누리과정 교육목표를 실현시킬 수 있는데 필요한 내용을 충분히 포함하고 있는 지, 또한 한국인을 위한 식생활지침 관련 내용이 적절하게 포함되어 있는지 알아보고, 누리교육과정 목표나 식생활지침 관련 항목 중 부족한 부분을 파악하고자 한다. 이 과정을 통하여 영·유아에게 필요한 영양교육에 적절한 내용 및 주제를 반영한 그림책 및 다양한 매체 개발을 위한 기초자료를 마련하고자 하여 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

- 첫째, 그림책 안에 한국인을 위한 식생활지침 실천 항목이 포함되어 있는가?
- 둘째, 그림책 안에 누리교육과정 ‘바른 식생활하기’ 영역 교육목표가 포함되어 있는가?
- 셋째, 그림책 안에 등장하는 식품의 종류는 어떠한 것인가?

II. 이론적 배경

1. 유아를 위한 식생활 교육

좋은 식습관을 통한 유아기의 건강과 체력은 지적, 사회적, 정서적 능력의 밑거름이 되므로(Kim, Park et al., 2021; Shin, 2014) 올바른 식습관 형성을 위해 이 시기의 적절한 영양교육 및 식생활교육은 매우 중요하다(Koo et al., 2022). 유아기의 영양교육은 식습관 등에 긍정적인 영향을 미치며 싫어하는 음식의 기호도를 증진시키고 균형 있는 식사를 하게 하는데 효과가 있다(Kim, 2017; Kim et al., 2022).

유아를 위한 식생활 교육은 전통적으로 가정에서 주요 양육자인 어머니에 의해 주로 이루어져왔는데, 어머니의 식행동이나 식사 지도 방법에 따른 자녀의 식행동을 연구한 Sim 외(2022)에 의하면, 어머니의 식행동이 불규칙한 경우 자녀의 불규칙성이 높았고, 어머니가 자기방임적인 식행동을 보이는 경우 자녀의 과활동성 점수가 높아, 유아의 올바른 식습관 형성을 위해서는 어머니가 자기관리적이고 규칙적인 식생활을 하여 좋은 모델링이 될 수 있도록 해야한다고 하였다. 또한 유아 영양교육을 계획할 경우 어머니 교육을 병행하는 것이 바람직하다고 하였으며(Park, 2016), 유아와 어머니의 식행동을 함께 고려하여 맞춤형 솔루션을 제공하는 것이 중요함을 강조하고 있다(Sim et al., 2022). 어머니는 자녀에게 식생활교육을 할 때 자녀의 식생활을 모니터링하며, 부모 자신이 좋은 모델링이 되고 바른 영양정보를 전달하고 균형잡힌 식사 및 다양한 식품 섭취를 권장하며, 건강한 식생활 환경을 제공하고, 자녀를 식사준비 참여시키는 등의 방법으로 식사 지도를 실천하는 것이 바람직하다. 그리고 정서 조절이나 음식 보상, 아동 통제, 음식의 강요와 같은 부정적인 식사지도는 유아들의 식습관에 바람직하지 않은 영향을 미칠 수 있으므로 이를 지양해야한다(Cho & Kye, 2022; Kang et al., 2019).

최근에는 유아들이 어린이집이나 유치원에 머무는 시간이 증가하면서 가정과 더불어 유아교육기관의 식생활교육이 더욱 중요해지고 있다. 최근 보고된 유아 교육기관에서의 영양교육에 관한 연구에 의하면(An et al., 2021; Kim, 2017; Kim et al., 2022; Kim & Nam, 2021) 유아의 영양교육은 식습관

등에 긍정적인 영향을 미치는데, 유아들에게 영양교육은 영양 지식을 향상시키고 싫어하는 음식의 기호도를 증진시키며 균형 있는 식사를 하게 하는데 효과가 있다고 하였다(Kim et al., 2022). 또한 스토리텔링을 활용하여 영양교육을 실시한 Kim과 Nam(2021)에 의하면 유아의 식습관과 태도 변화에 좋은 영향을 미쳤고, 영양지식 또한 증가하였다. 유아 영양교육 효과에 관하여 체계적으로 문헌 고찰을 실시한 An 외(2021)에 의하면 유아 대상 영양교육이 과일과 채소의 선호도를 증가시키고 영양지식을 향상시켰다고 하였으며, 원예활동, 요리활동, 오감활동 등 다양한 활동을 포함하는 영양교육이 더욱 효과적이라고 하였다. 또한 Kim(2017)에 의하면 영양교육이 유아의 식사 섭취량에 영향을 주었으며, 단순 지식 전달보다 참여하고 체험하는 형태가 더욱 효과적이라 하였다. 유아 영양교육은 일회성 교육보다 일상의 반복교육에 의해 큰 효과를 볼 수 있었으며, 영양교육 프로그램은 단순 지식의 전달보다 동기부여가 되는 참여, 놀이 형태로 유아 스스로 참여하여 식품을 만지고, 먹고, 이야기하면서 체험하는 것이 가장 큰 효과를 가져 온다고 하였다(Kim, 2017; Moon & Cho, 2019).

유아들은 일반적으로 여러 식품 중에서 채소에 대한 선호도가 떨어지며, 따라서 채소 섭취 증가를 위한 다양한 영양교육 및 노력들이 시도되었는데(Baek & Heo, 2020; Park & Kim, 2018) 영양교육은 유아의 채소 섭취량 증가와 채소 선호도 상승에 영향을 주었다고 보고되었고 유아의 채소 편식 개선에 도움을 주는 것으로 나타났다. 특히 유아 영양교육에 사회인지이론을 적용한 Baek과 Heo(2020)의 연구에 의하면 보육 교사가 현장에서 채소 섭취에 관한 영양교육을 바로 적용할 수 있도록 프로그램을 구성하여 교육을 실시한 바, 4.5세의 유아의 채소 섭취량이 유의하게 증가하였다. 그러나 3세 유아에게는 효과가 없는 것으로 나타난 바, 유아를 대상으로 교육 프로그램 개발 시 연령에 따라, 유아의 발달과정을 반영한 프로그램을 적용해야 한다고 하였다. Lee 외(2021)에 의하면 국내의 유아 식생활교육은 채소와 과일의 친근감 형성에만 초점이 맞추어져 있어, 이를 보완한 체험형 교육 프로그램을 개발하였는데, 개발된 프로그램은 만 3~5세 유아를 대상으로 '채소·과일의 키워요, 보아요, 먹어요, 지켜요.'의 내용으로 구성되어, 지속가능한 식생활의 주요개념인 환경, 건강, 배려의 가치를 강조하며 놀이 활동으로 색칠하기, 가랜드 만들기 등을 포

함하여 흥미를 유발할 수 있도록 하였다(Lee et al., 2021).

유아 영양교육에 있어서 교사의 역할은 중요하다. 교사의 식사의 질이 높을수록 영양교육에 대한 자아효능감과 유아 대상 영양교육의 필요성에 대한 인식이 높았고 영양교육에 대한 연수 경험과 영양교육 실시 비율이 높았다(Park & Ahn, 2012). 유아교사가 올바른 식습관을 가지고 양질의 식생활을 하고 있을수록 유아 영양교육 실천이 증가함이 보고되었으며, 부모와 교사의 영양지식, 식습관, 식생활지도가 유아의 영양 지식, 식습관 전반적으로 양의 상관관계가 있음이 보고되었다(Park & Ahn, 2012). 따라서 유아 대상 영양교육의 활성화를 위하여 교사를 대상으로 하는 영양교육의 필요성도 강조되었다(Kim et al., 2022).

따라서 유아 식생활 교육을 위해서는 가정과 유아 보육 및 교육기관에서 바람직한 방법으로 식사지도를 하며, 부모 및 교사가 좋은 모델링이 되는 것이 필요하다. 또한 유아에게 균형잡힌 영양 식단을 공급하고, 다양한 음식과 식품을 직접, 간접 경험하고, 놀이나 체험 참여 활동, 요리 활동 등을 통하여 즐거운 시간이 될 수 있도록 하며, 가정과 연계하여 일상적이고 반복적인 식생활 교육이 되도록 하는 프로그램이 필요하다.

2. 그림책의 기능과 영양교육

그림책은 생애 초기에 경험하는 교육 매체로 쉽게 접근 가능하며(Kim, 2015) 가장 많이 활용되고 있는 보편화된 교육 매체이다(Kim & Yoon, 2016). 또한 그림책은 유아에게 즐거움을 주면서 유아의 전인적 발달에 큰 영향을 미치는 중요한 매체이다. 그림책은 다양한 그림을 통하여 어린이들이 이야기를 쉽게 이해하고, 상상력과 창의력을 자극 받을 수 있게 하며, 이야기 전달을 통해 감정적 경험과 더불어 가치와 교훈을 얻고 언어 발달을 도우며, 문제 해결 능력과 독서 습관을 길러주는 좋은 매체이기도 하다(Baek & Kang, 2014; Park & Choi, 2014).

아동들은 사실주의적 그림을 통해서 환경과 언어, 문화 등을 접함으로써 자신이 속해 있는 사회의 의, 식, 주 등 생활문화에 접하게 된다(Shim & Choi, 2013). 국내 창작 그림책의 식생활 내용을 분석한 Hyun 외(2014)의 연구에 의하면 그림책

에 나타난 음식과 식생활은 우리 사회 어린이의 식생활을 반영하고 있으며, 음식을 섭취하는 행위가 그림책에서 매우 중요한 문학적 소재로 사용되고 있음을 보여준다. 그림책 속 음식과 식품은 독특한 식재료로 만들어진 일상 음식으로서 신비한 힘을 가지고 있으며, 음식은 그 시대의 사회적 배경을 반영하면서, 인물의 특성을 드러내는 장치로 활용되고 있다. 또한 음식은 타인과 소통을 도우며 관계를 돈독하게 만들며, 정성이 담긴 음식의 나눔은 마음의 위안을 주고 치유의 기능을 하고 있다. 그림책 속 음식은 현실과 환상을 연결해주는 매개물로 독자의 호기심을 자극하여 책 속의 즐거움을 더해 주는 역할을 하고 있다(Lee, 2021).

그림책은 생활교육 매체로서 중요한 역할을 해왔는데, 생활그림책 활용율이 높고 활동이 유아의 생활 습관에 긍정적인 영향을 주었다고 보고되었으며(Lee, 2017), Lee(2020)과 Park 외(2016)에 의하면 그림책을 활용한 건강생활 활동이 영아의 건강증진을 향상시키기 위한 방안이 될 수 있다는 것을 시사하였고, 그림책 스토리텔링을 활용한 영양교육을 통해 유아의 식습관 태도 변화와 영양 지식 증가에 영향을 주었음을 보고하였다(Kim & Nam, 2021). Choi(2020)는 그림책을 이용한 요리활동이 유아의 정서기능과 자기인식 및 표현, 자기조절, 타인인식, 타인조절 능력 등과 식습관 중 위생, 식사예절 식사태도에 긍정적인 영향을 주었다고 하였다. Choi와 Kim(2019)에 의하면 그림책을 활용한 영양교육이 유아들의 식습관과 식사예절, 식사태도 등에 바람직한 영향을 주었으며 영양지식과 영양문제, 건강한 식생활 등에도 긍정적인 영향을 주어 그림책이 영양교육에 좋은 수단이라고 하였다.

이렇듯 유아들에게 바람직한 식습관 및 행동 변화를 유도하는데 효과적인 교육 매체로 그림책이 충분히 필요하나, 유아 발달 과정과 흥미 유발에 적합한 그림책은 부족하며(Kim, 2015). 유아 교사들은 유아 영양교육을 하는데 현장에 적합한 유아 영양 교육 매체나 프로그램 부족, 영양교육 내용 선정의 어려움이 있다고 하였고(Bae, 2010; Jung & Kim, 2011; Lee, 2015) 유아 경험의 실재가 내재되고, 현장 적용이 가능한 영양 교육 그림책 등 매체 개발과 프로그램 지원이 필요하다고 하였다(Cho & Yu, 2022).

3. 누리교육과정과 영양교육

우리나라는 유아기 교육과정으로 2012년 3월부터 교육과 보육 내용을 통합하여 누리교육과정을 시행하고 있는데, 누리과정은 3-5세 유아를 위한 교육과정으로 유치원과 어린이집에 공통적으로 적용되고 있다. 이 과정은 유아의 신체, 인지, 언어, 예술, 사회·감성적 발달을 위하여 설계된 교육과정으로, 국가 수준의 공통성과 지역, 기관 및 개인 수준의 다양성을 동시에 추구하며, 유아의 전인적 발달과 행복을 추구, 유아 중심과 놀이 중심을 추구, 유아의 자율성과 창의성 신장을 추구하고, 유아, 교사, 원장(감), 학부모 및 지역사회가 함께 실현해가는 것을 추구하고 있다.

누리과정이 추구하는 인간상은 건강한 사람, 자주적인 사람, 창의적인 사람, 감성이 풍부한 사람, 더불어 사는 사람이며, 누리과정이 추구하는 목적은 유아가 놀이를 통하여 심신의 건강과 조화로운 발달을 이루고 바른 인성과 민주시민의 기초를 이루는데 있다.

우리나라는 2012년 누리교육과정을 시행을 시작하며, 누리교육과정 시행에 도움을 주고자 교육과학기술부에서 누리과정 교사용지도서(Ministry of Education, Science and Technology, 2012)를 제작 보급하였는데, 초·중등교육과 달리 교과서가 없는 유아 교육과정에서 누리과정 교사용지도서는 유아교육과정에서 실질적인 지침서의 역할을 하고 있다고 보고되었으며(Jung, 2018), 각 교육 영역 안에 교수활동에 도움이 될 그림책 등 추천 그림책 등도 제시되어 있다.

누리과정 교사용지도서(Ministry of Education, 2018)에는 식생활 관련 부분은 누리교육과정 5대 영역 중 '신체운동·건강' 하위 범주에 '바른 식생활하기' 영역에서 교육 목표를 설정하고 있다. '바른 식생활하기' 교육 목표는 연령별로 교육 목표가 세분화되어 있는데, 만 3세 아동은 '음식을 골고루 먹는다', '몸에 좋은 음식에 관심을 갖는다', '바른 태도로 식사한다'이다. 만 4세 아동을 위한 영양교육 목표는 '음식을 골고루 먹는다', '몸에 좋은 음식을 알아본다', '음식을 소중히 여기고 식사예절을 지킨다'가 포함되어 있다. 현재 시행되고 있는 누리교육과정을 보면 교사용지도서(Ministry of Education, 2020)는 추가적으로 발간하지 않았으며 누리지도서(Ministry of Education, 2020)만 제공하고 있는데 식생활 관련 부분은 누리

교육과정 5대 영역 중 ‘신체운동·건강’ 하위 범주로 ‘건강하게 생활하기’에 포함되어 있으며, 연령을 통합하여 ‘몸에 좋은 음식에 관심을 가지고 바른 태도로 즐겁게 먹는다’로 제시되어 있어 보다 자율적으로 교사가 지도할 수 있도록 하고 있다.

III 연구 방법

1. 연구 분석 대상

유아용 그림책의 식생활 및 영양 관련 내용을 분석하기 위하여 조사한 대상 그림책은 다음과 같다. 우리나라 유아교육 공통 교육 과정인 누리교육과정에서 사용된 「누리교육과정 교사용지도서(2018)」에 제시된 그림책 279권과 국립어린이청소년도서관 식생활 관련 추천 그림책 40권, 어린이급식관리지원센터에서 출판된 유아용 그림책 46권, 총 365권을 조사하였다(Table 1).

누리교육과정 교사용지도서에는 누리교육과정 5대 영역(신체운동·건강, 의사소통, 사회관계, 예술 경험, 자연 탐구)

에 포함된 누리교육과정 11가지 교육 주제 중 식생활 관련 주제는 주로 ‘건강’ 영역에 포함되어 있다. ‘건강’ 영역에서 제시된 25권과 그 외 영역 254권을 포함하여 총 279권의 식생활 관련 내용을 조사 분석하였다. 이와 더불어 국립어린이청소년도서관에서 유아에게 권장할 만한 그림책을 추천 그림책으로 선정하고 있으므로, 추천 그림책 중 2018~2023년도 사이에 추천된 식생활 분야 40권을 연구 대상에 포함시켰다. 또한 우리나라 유아 영양교육을 지원하는 어린이급식관리지원센터에서 2011~2022년도까지 출간된 그림책 46권 또한 연구 대상으로 설정하여 총 365권의 그림책의 내용을 1차로 조사 분석하였다.

1차로 조사 분석한 내용은 조사 대상 그림책의 글과 그림에서 음식이나 식품의 등장이나 식생활과 관련된 교육, 문화, 영양 등 식생활이나 영양과 관련된 내용을 포함하고 있는지 조사하고, 이와 관련된 내용이 등장하면 본 연구 목적을 위한 분석에 적합한 그림책으로 분류하여 연구 분석 대상에 포함했다. 그 결과 누리 교사용지도서에 제시된 유아용 그림책 42권, 국립어린이청소년도서관 추천 유아용 그림책 40권, 어린이급식관리지원센터 출판 유아용 그림책 46권, 총 128권을 최종 연구 분석 대상으로 선정하였다(Table 2).

Table 1.
Picture Books Included in the Screening

Category		n (%)
누리 교사용지도서에 제시된 그림책 (11개 영역)	‘건강’ 영역에 포함된 그림책 ‘건강’ 외 10개 분야의 영역에 포함된 그림책	25(6.84) 254(69.59)
국립아동청소년 도서관 추천 식생활 분야 그림책		40(10.96)
어린이급식관리지원센터 출판 그림책		46(12.47)
총계		365(100.00)

Table 2.
Picture Books for Analysis

Category	n (%)
누리 교사용지도서에 제시된 그림책 (Nuri-books)	40(31.25)
국립아동청소년 도서관 추천 식생활 분야 그림책 (NLCY-books)	42(32.81)
어린이급식관리지원센터 출판 그림책 (CCFM-books)	46(35.94)
총계	128(100.00)

2. 연구내용 및 방법

1) 연구 내용 및 연구 범주

연구 분석 대상 그림책의 유아 영양교육 주제 및 내용을 분석하기 위해 ‘한국인을 위한 식생활지침’과 우리나라 유아 표준 교육과정인 누리교육과정 ‘신체활동·건강’ 영역의 ‘바른 식생활하기’ 교육 목표를 연구 범주로 하여 그림책 안에 글과 그림에서 연구 범주 내용을 포함하는지에 대해 분석하였다. 또한 분석 대상 그림책의 글과 그림에 나타난 식품의 종류를 분석하였다.

(1) 연구 범주 1: 한국인을 위한 식생활 지침을 이용한 내용 분석

보건복지부가 농림축산식품부, 식품의약품안전처와 함께 2021년 개정 발표한 ‘한국인을 위한 식생활지침’을 이용하여 그림책 내용을 분석하였다(Table 3). 그림책의 글과 그림에서 식생활지침 각 9항목과 관련된 내용이 나타나는지 식생활 지침 항목별로 분석하였다.

(2) 연구 범주 2: 누리교육과정 ‘바른 식생활하기’ 목표를 이용한 내용 분석

2018년 누리교육과정 교사용지도서에 포함된 ‘신체활동·건강’ 영역 하위 범주 ‘바른 식생활하기’와 2020년 개정된 누리지도서에 제시된 ‘신체활동·건강’ 영역 중 ‘건강하게 생활하기’ 하위 범주 내용을 주제별로 유사한 내용을 통합하여 조사 분석하였다.

2018년도 지도서에 ‘바른 식생활하기’ 교육 목표는 만 3세 아동은 ‘음식을 골고루 먹는다’, ‘몸에 좋은 음식에 관심을 갖는다’, ‘바른 태도로 식사한다’이다. 만 4세 아동을 위한 영양교육 목표는 ‘음식을 골고루 먹는다’, ‘몸에 좋은 음식을 알아본다’, ‘음식을 소중히 여기고 식사 예절을 지킨다’이다. 2020년도 지도서에 ‘신체운동·건강’ 하위 범주로 ‘건강하게 생활하기’ 교육 목표는 연령을 통합하여 ‘몸에 좋은 음식에 관심을 가지고 바른 태도로 즐겁게 먹는다’이다.

따라서 조사 분석을 위해 통합된 주요 주제는 ‘적당량의 음식을 골고루 먹는다’, ‘좋은 음식에 관심을 가진다’, ‘바른 태도로 식사한다’, ‘음식을 소중히 여긴다’, ‘식사예절을 지킨다’, ‘즐겁게 먹는다’의 6개 범주로 나누어 내용을 분석하였다. 그림책의 글과 그림에서 항목별 해당 내용이 나타나거나, 포함되어 있는지 조사, 분석하였다(Table 4).

(3) 연구 범주 3: 그림책에 나타난 식품의 종류 분석

그림책에 나타난 식품의 종류를 분석하기 위해 그림책 속의 글과 그림에서 나타난 식품의 종류를 분석하고, 6가지 기초 식품군에 따라 분류하였다.

Table 4.
Contents of Dietary Education Goals in Nuri-Curriculum

Categories
1. 적당량의 음식을 골고루 먹는다.
2. 좋은 음식에 관심을 가진다.
3. 바른 태도로 식사한다.
4. 음식을 소중히 여긴다.
5. 식사 예절을 지킨다.
6. 즐겁게 먹는다.

Table 3.
Dietary Guidelines for Koreans

Categories of dietary guidelines for Koreans
1. 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형 있게 먹는다.
2. 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹는다.
3. 물을 충분히 마신다.
4. 과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강 체중을 유지하고 있다.
5. 아침 식사를 꼭 한다.
6. 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련한다.
7. 음식을 먹을 때 각자 덜어 먹기를 실천한다.
8. 술은 절제한다.
9. 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐긴다.

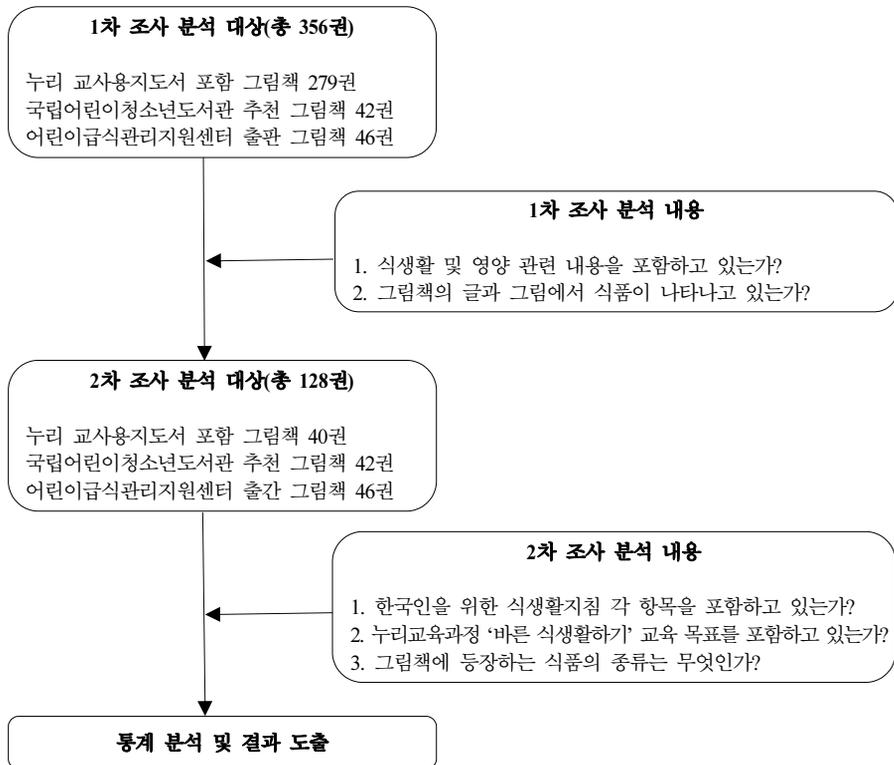
2) 연구 분석 절차와 방법

연구 분석 절차와 방법은 선행 연구인 Kim과 Yoon (2016), Hyun 외(2014)의 분석 방법을 참고하고 보완하여 사용하였다. 본 연구의 절차는 다음과 같다. 연구 대상 그림책을 365권을 대상으로 1차 분석을 마친 후, 2차 분석 대상 그림책으로 128권을 선정하였다. 이 선정 과정에서 연구자 2인의 1차 분석 의견 일치도는 94.01%였으며, 의견이 다를 경우는 회의 과정을 거쳐 의견을 통합하여 그림책을 선정하였다. 2차 연구 분석은 128권의 그림책을 대상으로 연구 범주 및 내용에 관하여 분석하였는데 연구자 2인 간의 의견 일치도가 95.32%였으며, 의견이 다를 경우는 영양교육 전문가 1인의 조언을 받아 연구 분석 방법을 설정하였다(Figure 1).

그림책 내용을 분석한 방법은 연구 범주에 따라 내용을 분석하고 점수화하였다. 첫째, 한국인을 위한 식생활 지침 각

실천 항목 관련 내용을 글 또는 그림에 포함하고 있으면 항목 당 '1점'을 부여하였고 같은 하위 범주의 내용이 여러 번 출현 하더라도 동일 범주에 속하면 '1점'을 부여하였다. 그림책의 글이나 그림에 연구 분석 범주의 내용이 포함되어 있지 않으면 '0점'으로 점수를 부여하였다. 둘째, 누리과정 신체활동·건강 영역 '바른 식생활하기' 관련 하위 범주 관련 내용을 글이나 그림에 포함하고 있으면 각 연구 범주 항목 당 '1점', 연구 분석 범주의 내용이 포함되어 있지 않으면 '0점'으로 점수를 부여하여 빈도와 퍼센트(%)를 산출하였다. 또한 그림책의 글과 그림에서 나타난 식품의 종류를 조사하고, 그림책에 나타난 식품을 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 과일류, 우유·유제품류, 유지류·당류, 6군 기초식품군에 따라 분류하고 각 군당 '1점'을 부여하여 빈도와 퍼센트(%)를 산출하였다.

Figure 1.
Analysis Procedure



3. 자료 분석

본 연구에서 누리교육과정 교사용지도서에 제시된 그림책 중 식생활교육 관련 주제를 포함한 그림책과 어린이청소년도서관의 추천 그림책과 어린이급식관리지원센터 발간 그림책에서 수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 25.0 (IBM Corporation, Armonk, NY, USA)를 사용하여 통계적으로 분석하였고, 빈도 분석 및 교차분석을 시행하여 유의성을 검증하였으며 통계량의 유의수준은 $p<.05$ 로 하였다.

IV. 결과 및 고찰

1. 그림책에 나타난 한국인을 위한 식생활지침 내용

조사 대상 그림책 중 한국인을 위한 식생활지침 각 항목 내용을 얼마나 반영하고 있는지 분석한 결과는 <Table 5>와 같다.

식생활 지침 9가지 항목 중 그림책에 가장 많이 나타난

항목은 ‘매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형 있게 먹자’로 전체 분석 대상 그림책 중 28.91%의 그림책에서 이 내용을 포함하고 있다. 국립어린이청소년도서관 추천 그림책(NLCY-books, 국립도서)이나 누리교육과정 교사용지도서에 수록된 그림책(Nuri-books, 누리도서), 어린이급식관리지원센터 발행 그림책(CCFM-books, 어급센도서) 모두 식생활지침 항목 중 가장 높은 빈도를 나타내었으며, 각 군 간에 유의차는 없었다. 따라서 유아용 그림책에서 식생활교육 부분에서 가장 빈번하게 출현하는 주제는 ‘골고루 먹자’에 관한 내용이었다. 골고루 먹기는 적절한 영양 균형, 질병 예방, 올바른 식습관 형성 등 다양한 측면에서 중요하며 건강한 식습관을 유지하기 위한 기본이 되는 항목이다. 유아의 편식은 영양결핍, 영양불균형, 면역력 감소, 성장지연 등 여러 영양 문제를 일으키므로(Koo et al., 2022) 유아 건강을 위하여 앞으로도 이와 관련된 영양교육 그림책은 교육 현장에서 바로 활용할 수 있는 형태로 꾸준히 제공할 필요가 있다.

분석 대상 그림책에서 두 번째로 많이 나타난 식생활지침 내용으로는 ‘우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자’였으며, 분석 그림책 중 21.88%에서 이 내용을 포함하고 있었다. 이 항목은 군 간에 차이가 있었는데($p<.05$), 국립도

Table 5.
Picture Books Including Dietary Guidelines for Koreans

Category	NICY-books ¹⁾ n=42	Nuri-books n=40	CCFM-books n=46	Total n=128	Chi-square value ³⁾
1. 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형 있게 먹는다.	12(28.57) ²⁾	13(32.50)	12(26.09)	37(28.91)	0.43
2. 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹는다.	1(2.38)	3(7.50)	4(8.70)	8(6.25)	1.65
3. 물을 충분히 마신다.	1(2.38)	0(0.00)	2(4.35)	3(2.34)	1.77
4. 과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강 체중을 유지하고 있다.	3(7.14)	4(10.00)	3(6.52)	10(7.81)	0.40
5. 아침 식사를 꼭 한다.	0(0.00)	0(0.00)	1(2.17)	1(0.78)	1.80
6. 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련한다.	0(0.00)	0(0.00)	3(6.52)	3(2.34)	5.48
7. 음식을 먹을 땀 각자 덜어 먹기를 실천한다.	0(0.00)	0(0.00)	2(4.35)	2(1.56)	3.62
8. 술은 절제한다.	0(0.00)	0(0.00)	0(0.00)	0(0.00)	-
9. 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐긴다.	14(33.33)	11(27.50)	3(6.52)	28(21.88)	0.31 ^{**}

1) Nuri-books: picture books in Nuri-curriculum guide NLCY-books: picture books recommended by the National Library for Children and Youth CCFM-books: picture books published by Center for Children’s Foodservice & Management

2) n (%)

3) ^{**} $p<.01$ by chi-square test

서는 33.33%, 누리도서는 27.50%에 비해 어급센도서는 6.52%였다. 국립도서 추천 그림책에서 식생활 분야에서 ‘환경을 생각하고, 우리 지역 산물의 중요성을 알리고, 식생활을 즐겁게 하자’ 등과 관련된 내용을 많이 담고 있음을 알 수 있었다. Shim과 Choi(2013)의 그림책 연구에서 나타난 요즈음 아이들은 자연과 이웃, 가족 간의 소통의 부재와 단절을 경험하고 있다고 하였다. 따라서 누리교육 목표인 환경을 생각하고 더불어 사는 사람으로 키우기 위해 식생활 관련 교육에서도 영양 지식이나 식생활 교육과 더불어 인문적 소양과 함께 환경 나눔 배려 등의 이야기도 포함된 그림책을 많이 제공하는 것이 필요하다고 생각한다.

<Table 5>를 보면 어급센도서는 다른 군에 비해 통계적 유의차는 없었으나 ‘덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자’, ‘물을 충분히 마시자’, ‘아침 식사를 꼭 하자’, ‘음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자’, ‘음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자’ 항목에서 국립도서나 누리도서보다 많은 빈도수를 나타내고 있다. 또한 어급센도서는 식생활지침 전체 항목에서 고르게 그림책을 출판, 제공하고 있음을 알 수 있었다 (Figure 2).

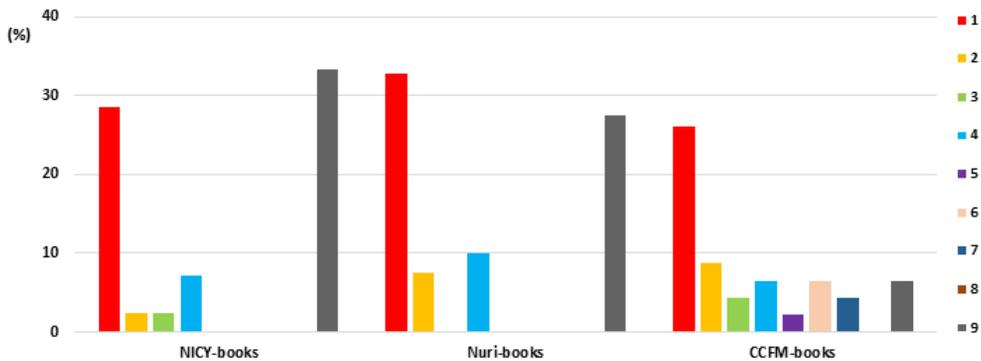
우리나라 유아용 그림책 중 국내 5대 문고(교보문고, 알라딘, 예스24, 인터파크, 반디앤루니스) 베스트셀러에 나타난 식

생활 교육 내용을 연구한 Kim과 Yoon(2016)에 의하면 식생활 지침 내용을 담고 있는 책은 4.1%, 누리과정 식생활 목표를 담고 있는 책은 5.7%에 불과하였다. 따라서 시중에 판매되는 그림책에서는 유아들에게 필요한 식생활 교육 내용은 충분히 포함하지 않고 있어 식생활 관련 영양교육 내용을 포함한 그림책을 자주 접하기는 어려운 것으로 보인다. 따라서 어린이급식관리지원센터에서 출판된 그림책은 유아의 바람직한 식습관 정착에 많은 도움을 줄 수 있는 자료를 제공하고 있음을 확인할 수 있었으며, 앞으로도 어린이급식관리지원센터의 영양교육 매체 제공 및 좋은 프로그램 개발은 우리나라 유아의 영양 및 식습관 교육과 건강 향상에 큰 역할을 할 것으로 생각한다.

코로나 이후 안전과 위생에 대한 중요성이 더욱 증가하였는데, <Table 5>를 보면 ‘음식을 필요한 만큼 마련하고, 음식을 덜어 먹어 먹기’ 등의 관련 그림책은 2.34%에 불과하여, 관련 습관을 교육하는 것은 음식 위생과 더불어 환경을 위한 교육인만큼 지속적인 교육이 되어야 할 것이다.

‘물 마시기’ 교육과 관련해서, 우리 몸의 주요 구성 성분인 수분을 공급하는 것은 매우 중요하나 최근 물 대신에 음료의 섭취는 더욱 증가하는 추세이다(Korea Centers for Disease Control and Prevention, 2022). 고당 음료 섭취는 혈당 지수를 높여 만성질환의 위험을 높이며(Dennis et al., 2017; Kim, 2021)

Figure 2. Picture Books Including Each Item in the Korean Dietary Guidelines



* 1. Consume a variety of foods every day, including grains, meat, fish, eggs, beans, milk, dairy products, fresh vegetables, and fruits, 2. Consume less salty, sweet, and oily foods., 3. Drink plenty of water., 4. Avoid overeating and maintain a healthy weight by increasing activity., 5. Ensure to have breakfast daily., 6. Prepare food hygienically and only in necessary quantities., 7. Eat separately using your own plates., 8. Drink alcohol in moderation., 9. Enjoy a diet that incorporates local ingredients and is environmentally conscious

* Nuri-books: picture books in Nuri-curriculum guide NLCY-books: picture books recommended by the National Library for Children and Youth CCFM-books: picture books published by Center for Children’s Foodservice & Management

카페인 함유된 음료를 유아가 섭취하는 문제(Kim et al., 2009), 영양소가 부족한 empty-calorie 식품으로서 비만, 충치 등을 유발하는 문제 등 유아에게 여러 가지 건강 문제를 발생시킨다(Kim, 2021). 따라서 음료보다는 물을 많이 섭취하는 식습관을 유아기부터 갖도록 교육하는 것은 매우 중요하다.

<Table 6>의 저염 저당 저지방에 관련된 내용이 포함된 그림책을 보면 어급센도서는 ‘덜 짜게 먹기’에 대한 그림책이 4.35%로 나타났으나 누리도서나 국립도서에는 전혀 나타나지 않았다. 이는 우리 국민의 건강을 위해 저염식에 대한 교육이 매우 중요한 부분임에도 누리교육과정 지도서나 국립어린이청소년도서관 추천 그림책에는 이에 해당하는 내용을 포함하는 그림책이 없었다. ‘덜 달게 먹기’에 관한 교육 내용도 중간에 통계적 유의차는 없었으나 어급센도서는 6.52%에 포함되었고 국립도서는 2.38%, 누리도서는 2.50%에 해당하는 부분만 나타났다. ‘덜 기름지게 먹기’는 누리도서(7.50%), 어급센도서(4.35%)에서는 교육 내용이 나타났으나 국립도서에는 나타나지 않았다. 또한 유아들에게 권하지 않고 가능하면 피

해야 할 좋지 않은 음식에 관한 내용도 어급센도서는 19.57%, 누리도서는 15.00%, 국립도서의 9.52%의 그림책에서 내용을 제시하여, 건강한 음식에 관한 내용을 포함한 그림책이 어린이급식관리지원센터에서 많이 제공하고 있음을 보여주었다.

<Table 7>에 나타난 결과를 보면 신체활동 등에 관한 내용이 나타난 그림책은 어급센도서의 6.52%였는데 국립도서에서는 2.38%, 누리도서에는 0.00%로 해당 내용을 다루지 않고 있는 것으로 나타났다. 건강 체중 관리에 관한 내용을 포함한 도서는 누리도서 5.00%, 어급센도서 4.35%였으며, 국립도서는 0.00%로 해당 내용을 포함하지 않는 것으로 나타났다. 건강 체중은 개인의 건강과 삶의 질을 증가시키는데 매우 중요한 요인이 된다. 건강 체중은 비만 혹은 저체중으로 인한 질병에서 자유롭게 하고, 면역력을 강화시키며, 스트레스를 감소시키고 사회적 관계와 행복감에도 영향을 준다(Issueall, 2023). 따라서 적절한 활동 및 운동과 식생활 관리를 통한 건강 체중은 매우 중요하며 적절한 양의 음식과 열량을 섭취하고 적당한 운동 및 활동에 대한 생활습관 교육은 매우 중요하다.

Table 6.
Picture Books Including ‘Less Salty, Less Sweet, Less Greasy’

Category	NLCY-books ¹⁾ n=42	Nuri-books n=40	CCFM-books n=46	Total n=128	Chi-square value ³⁾
덜 짜게 먹기	0(0.00) ²⁾	0(0.00)	2(4.35)	2(1.56)	3.62
덜 달게 먹기	1(2.38)	1(2.50)	3(6.52)	5(3.90)	1.31
덜 기름지게 먹기	0(0.00)	3(7.50)	2(4.35)	5(3.90)	3.11
건강에 좋지 않은 음식 피하기	4(9.52)	6(15.00)	9(19.57)	19(14.84)	1.76

1) Nuri-books: picture books in Nuri-curriculum guide NLCY-books: picture books recommended by the National Library for Children and Youth CCFM-books: picture books published by Center for Children’s Foodservice & Management

2) n (%)

3) No statistically significant difference by chi-square test

Table 7.
Picture Books Including Activity and Healthy Weight

Category	NLCY-books n=42 ¹⁾	Nuri-books n=40	CCFM-books n=46	Total n=128	Chi-square value ³⁾
적절한 양 섭취	3(7.14) ²⁾	3(7.50)	0(0.00)	6(4.68)	3.54
활동량 증가	1(2.38)	0(0.00)	3(6.52)	4(3.13)	3.12
건강 체중 관리	0(0.00)	2(5.00)	2(4.35)	4(3.13)	2.05

1) Nuri-books: picture books in Nuri-curriculum guide NLCY-books: picture books recommended by the National Library for Children and Youth CCFM-books: picture books published by Center for Children’s Foodservice & Management

2) n (%)

3) No statistically significant difference by chi-square test

위의 결과를 종합해 볼 때 어급센도서와 누리도서는 국립 도서보다는 한국인을 위한 식생활지침 내용을 많이 포함하는 경향을 보였으며 특히 어급센도서는 다양한 식생활지침 항목을 그림책에 반영하여 출간하고 있었다. 따라서 식생활과 관련된 교육 도서는 시중의 베스트셀러나 국립도서관 추천 도서로만 충분치 않음으로, 어린이급식관리지원센터 등 공신력 있는 식생활교육 기관에서 다양한 그림책을 개발 보급하는 것이 필요하다고 본다.

지역사회, 환경을 생각하는 내용을 나타낸 그림책을 보면 <Table 8> 우리 식재료에 관한 내용을 담고 있는 그림책은 누리과정 35.00%, 국립도서 19.00%인데 반해 어급센도서는 0.00%로 나타났고 통계적 유의차를 나타내었다($p<.01$). Lee (2021)와 Hyun 외(2014)에 의하면 그림책 속 음식과 식생활은 우리 사회 어린이의 생활상을 담고 있으며 그 사회의 배경을 반영하고, 그림책 속에서 인간과 상호작용을 맺는 다양한 생태계 체계를 엿볼 수 있는 도구이며, 유아의 일상생활을 위한 바람직한 모습을 보여주는 교육적 기능을 가지고 있다. 따라서 우리 지역에서 생산되는 농산물을 그림책을 통해 접하고 친숙해지며, 소중하게 여길 수 있을 것이다.

그림책을 분석한 Shin과 Jo(2012)의 연구에 의하면 ‘시원이와 병판이’ 시리즈를 아동들의 식문화 관점에서 분석한 결과, 현대의 아동들은 넘쳐나는 먹거리에서 음식의 소중함과 감사함을 잘 모르며, 외식과 가공식품 소비가 일반화되어 있고 아동의 식문화가 점차 서구화 및 산업화되고 있다고 하였다. 또한 식사 준비나 정리 과정에 참여하지 않는다고 하여 어린

이의 식생활 전반에 교육과 지도가 필요하다고 지적하였다. 따라서 음식을 통하여 지역사회와 나누고 환경을 생각하는 마음을 길러주는 부분도 중요하므로 이 영역에 유아 활동에 바로 적용할 수 있는 그림책이 제공되는 것이 필요할 것으로 생각한다.

2. 그림책에 나타난 누리교육과정 ‘바른 식생활하기’ 내용

누리교육과정 ‘바른 식생활하기’ 주요 목표를 조사한 결과 <Table 9> ‘몸에 좋은 음식’ 36.72%와 ‘음식을 골고루 먹는다’는 30.47%로 그림책에 나타난 빈도수가 많았으며, ‘식생활을 즐긴다’는 10.16%이었다. ‘바른 태도로 식사한다’ 4.69%, ‘음식을 소중히 여긴다’ 3.13%, ‘식사 예절을 지킨다’ 6.25%로 그림책에 나타난 빈도수가 낮았다. 각 군 간에 통계적 유의차는 없었으나 음식을 소중히 여기는 부분은 어급센도서 6.52%로 가장 많이 나타났으며, 식사 예절에 관해서도 어급센도서가 10.87%로 다른 군에 비해 많이 나타나고 있어 어린이급식관리지원센터의 그림책 개발 및 출판이 유아의 음식에 대한 태도와 예절 교육에 많은 도움을 줄 수 있음을 알 수 있다. 누리도서에서는 누리과정 교육 목표를 달성하기 위해 골고루 먹기, 몸에 좋은 음식 부분은 내용을 많이 포함되어 있는 편이나 바른 태도로 식사하기, 음식을 소중하게 생각하기, 식사 예절에 관한 그림책은 부족하였으며, 이 목표를 달성하기 위해 이 분야의 좀 더 많은 그림책이 개발 및 제공될 필요성이 있다

Table 8. Picture Books Including Our Agricultural Products, Environment, etc.

Category	NLCY-books ¹⁾ n=42	Nuri-books n=40	CCFM-books n=46	Total n=128	Chi-squ ³⁾
필요한 만큼 마련한다.	0(0.00) ²⁾	0(0.00)	1(2.17)	1(0.78)	1.80
우리 지역 식재료를 즐긴다.	8(19.00)	14(35.00)	0(0.00)	22(17.19)	18.57***
환경을 생각한다.	1(2.38)	0(0.00)	3(6.52)	4(3.13)	3.12
우리 식생활을 즐긴다.	5(11.90)	3(7.50)	0(0.00)	8(6.25)	5.47
음식을 나눈다.	1(2.38)	0(0.00)	0(0.00)	1(0.78)	2.06

1) Nuri-books: picture books in Nuri-curriculum guide NLCY-books: picture books recommended by the National Library for Children and Youth CCFM-books: picture books published by Center for Children’s Foodservice & Management

2) n (%)

3) *** $p<.001$ by chi-square test

고 본다(Figure 3). Lee와 Park(2018)에 의하면 인성의 기초가 형성되는 유아기에 누리과정 생활 주제에 관한 그림책을 활용하는 것이 유아 인성교육에서 효과가 있으며, 유아의 자기조절 능력과 친사회적 행동 증진에 기여하는 교육적 가치가 있음을 시사한바, 유치원이나 어린이집에서 식생활교육이나 활동과 더불어 인성과 태도 등과 관련된 교육도 함께 포함되는 것이 바람직하다고 본다.

Kim(2015)에 의하면 어린이집에서 과반수 이상의 교사들이 건강 및 식생활교육에 그림책을 활용하고 있다고 보고하였고, 그림책은 유아 영양교육에 있어 중요한 매체이다. Ko와

Kwon(2022)에 의하면 만 2세의 유아들에게 생활 그림책 반복 읽기 활동을 시행한 결과, 반복 읽기를 실시한 영아들이 반복 읽기를 실시하지 않은 영아들보다 의사소통 능력과 자조 기술이 향상되고 ‘보건 및 위생’, ‘식생활’이 유의하게 개선된 것으로 나타났다. 또한 여러 보고에서 그림책을 활용한 영양교육이 기호도 개선, 식사량 개선, 편식 교정, 식사 예절에 긍정적인 효과를 보고하였는데(Choi, 2020; Choi & Kim, 2019; Kim & Nam, 2021; Lee, 2017; Lee, 2020; Park et al., 2016) 영양교육이 단순한 지식 전달보다 참여하고 체험하는 활동 형태가 더욱더 효과적이며 일회성보다는 일상의 반복 교육에 의해 큰 효과를

Table 9.
Picture Books Including ‘Eating Right’ in Nuri-Curriculum

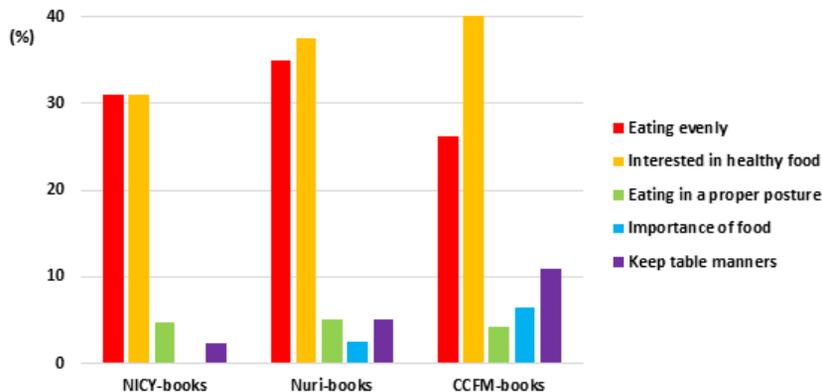
Category	NLCY-books ¹⁾ n=42	Nuri-books n=40	CCFM-books n=46	Total n=128	Chi-square value ³⁾
음식을 골고루 적당량 먹는다.	13(30.95) ²⁾	14(35.00)	12(26.09)	39(30.47)	0.81
좋은 음식에 관심을 갖는다.	13(30.95)	15(37.50)	19(41.30)	47(36.72)	1.03
바른 태도로 식사한다.	2(4.76)	2(5.00)	2(4.35)	6(4.69)	0.02
음식을 소중히 여긴다.	0(0.00)	1(2.50)	3(6.52)	4(3.13)	3.16
식사예절을 지킨다.	1(2.38)	2(5.00)	5(10.87)	8(6.25)	2.86
식생활을 즐긴다.	6(14.29)	5(12.50)	2(4.35)	13(10.16)	5.80

1) Nuri-books: picture books in Nuri-curriculum guide NLCY-books: picture books recommended by the National Library for Children and Youth CCFM-books: picture books published by Center for Children’s Foodservice & Management

2) n (%)

3) No statistically significant difference by chi-square test

Figure 3.
Picture Books Including ‘Eating Right’ in Nuri-Curriculum



* Nuri-books: picture books in Nuri-curriculum guide NLCY-books: picture books recommended by the National Library for Children and Youth CCFM-books: picture books published by Center for Children’s Foodservice & Management

볼 수 있고, 유아에게 동기부여가 되는 놀이 형태가 더 큰 효과를 가져온다고 하였다(Kim, 2017; Moon & Cho, 2019).

누리과정의 교사용지도서(2018)에서 제시된 그림책 내용을 보면 우리나라 국민건강을 위한 한국인을 위한 식생활지침 실천 다양하게 교육할 수 있는 영양교육 내용 및 매체가 충분히 소개되지 않았고(Lee, 2019), 그나마 2019년도부터는 교사용지도서를 더 이상 개발, 보급하지 않고 있다. 그 이유는 교사용지도서의 내용이 지나치게 상세하고 많으며 획일적인 부분에 대한 문제점을 고려하여 지도서를 2019년도부터는 발간하지 않고 있다고 하였다(Na, 2019). 따라서 유치원이나 어린이집에서 그동안 활용했던 누리교육과정 교사용지도서 그림책 외에 어린이 영양교육에 바로 적용 활용할 수 있는 그림책이나 프로그램의 지원이 더욱 절실해진 상황이다. <Figure 3>을 보면 어린이급식관리지원센터 출간 그림책에서 누리교육과정 교육 목표 영역의 그림책을 출간 지원하고 있음을 알 수 있다.

3. 그림책에 나타난 식품의 종류

조사 대상 그림책에 나타난 식품의 종류를 보면<Table 10> 그림책에서 가장 많이 나타난 식품은 채소류로 68.75%였으며 다음이 곡류 53.91%, 고기·생선·달걀·콩류는 40.63%, 과일류 28.91%, 우유·유제품은 20.31%, 유지·당류 13.28%였다. 채소류는 어급센도서에서 89.13%로 가장 많이 나타났으며

($p<.01$), 우유·유제품 또한 어급센도서에서 28.26%로 다른 군에 비해 많이 나타나 군 간에 통계적 유의차가 있었다($p<.05$). 곡류는 국립도서에서 64.29%로 가장 많이 나타났으며($p<.05$) 고기·생선·달걀·콩류도 61.90%로 국립도서에서 많이 나타났었다($p<.001$).

국내 베스트셀러 그림책을 분석한 Kim과 Yoon(2016)의 연구에서도 그림책에서 채소류가 가장 많이 나타났으며 그 다음이 과일, 고기·생선·달걀·콩류 순이었으며 한식보다는 빵류 등과 주식보다는 간식이 자주 등장함을 알 수 있었다. Hyun 외(2014)의 연구에서도 그림책에 나타난 음식으로 채소·과일류가 가장 많았으며, 그림책 내용에서 어린이가 먹은 음식으로는 곡류가 가장 많았고 그 다음이 고기·생선·계란·콩류, 유지·당류, 채소·과일류, 우유·유제품류 순이었다. 이렇듯이 그림책에서 어린이가 먹는 음식이 실제 사회 현상에서 어린이가 섭취한 음식과 비슷한 양상을 반영하고 있음을 보고 하였다. 또한 유아들이 좋아하는 과자, 아이스크림과 같은 간식이 밥의 등장 횟수 만큼이나 빈번하게 등장하였다. Park과 Kim(2018)에 의하면 그림책에서 식품이 단순 노출만 한 유아군에서도 노출 기간이 길어지면 섭취량이 증가하는 것으로 분석되었고 따라서 그림책에서 채소 등 몸에 좋은 음식이 그림책에서 자주 등장시키는 것도 중요하다고 본다.

그림책에 나타난 어린이가 음식을 함께 먹는 사람은 ‘혼자’ 먹을 때가 36.1%로 가장 많았고 ‘핵가족’이 14.8%, ‘형제’가 11.5%로 나타났으며 가족과 더불어 이웃과 함께 먹을 경우는

Table 10.
Types of Food Shown in Picture Books

Category	NLCY-books ¹⁾ n=42	Nuri-books n=40	CCFM-books n=46	Total n=128	Chi-square value ³⁾
채소류	26(61.90) ²⁾	21(52.50)	41(89.13)	88(68.75)	14.73***
과일류	13(30.95)	10(25.00)	14(30.43)	37(28.91)	0.44**
곡류	27(64.29)	13(32.50)	29(63.04)	69(53.91)	10.74**
고기·생선·달걀·콩류	26(61.90)	7(17.50)	19(41.30)	52(40.63)	16.76***
우유·유제품	11(26.19)	2(5.00)	13(28.26)	26(20.31)	8.49*
유지·당류	7(16.67)	3(7.50)	7(15.22)	17(13.28)	1.73

1) Nuri-books: picture books in Nuri-curriculum guide NLCY-books: picture books recommended by the National Library for Children and Youth CCFM-books: picture books published by Center for Children’s Foodservice & Management

2) n (%)

3) * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$ by chi-square test

3.3%였다(Hyun et al., 2014). 또한 국내 창작 그림책을 분석한 Lee(2017)의 연구에서도 유아가 부모와 함께 식사하는 장면은 감소하였다. 실제 보건복지부가 발표한 2021년 국민건강통계도 최근 가족 동반 식사는 감소하고 혼자 식사하는 경우가 증가하였으며, 1인 가구도 매우 증가하고 있다(Statistics Korea, 2022). Choi(2022)의 연구에 의하면 1인 가구와 다인 가구의 식행동을 분석한 결과, 1인 가구의 아침 결식률이 다인 가구보다 높았으며, 외식 및 음주 빈도가 높았다. 또한 주관적인 건강 상태도 다인 가구에 1인 가구가 좋지 않다고 하였다. 이에 그림책에서도 사회 현상을 반영하고 있음을 알 수 있으며, 어른이 되어서도 스스로 식생활을 책임질 수 있도록 유아기부터 식생활교육 및 좋은 식습관 장치가 매우 중요하다 하겠다.

이처럼 그림책은 유아 교육기관이나 가정에서 언제든지 활용할 수 있는 중요한 교육 매체로, 유아에게 필요한 식생활 정보나 식생활교육 내용을 담을 수 있으며, 영양 지식을 제공하고 식습관을 향상시킬 수 있다. 그러나 그림책은 교과서적인 지식을 제공하는 것보다, 더욱 우선하는 가치는 그림책을 통해 독자에게 즐거움과 감동을 주며 자신과 이웃, 그리고 세계를 이해하는데 유용한 도구라는 점이다(Nikolayeva, 2009). 따라서 유아의 전인적 성장 발달과 건강을 위하여 유아의 발달과정에 맞는 식생활교육 내용을 담고 있으면서도 몸과 마음이 함께 성장할 수 있도록 하는 내용을 담은 그림책을 개발하는 것이 필요할 것이다. 또한 본 연구 결과에서 보듯이 내용별 주제별로 아직도 우리 국민건강을 위해 실천해야 할 내용이 부족한 부분의 그림책을 개발, 제공되는 것이 필요할 것이다.

본 연구는 유아교육 기관에서 많이 활용하는 누리과정 교사용지도서 전체 도서와 어린이급식관리지원센터에서 발간된 2011-2022년도 도서는 모두 조사하였으나, 국립도서관 추천도서로는 국립어린이청소년도서관 추천도서만을 분석하였는데, 기타 국립도서관이나 시립도서관 등도 함께 분석하지 못해 국립도서 부분이 전체를 대표할 수 없다는 한계점이 있다. 또한 최근 년도 시중의 베스트셀러 등도 함께 비교 분석하지 못한 한계점이 있다. 그러나 누리과정 교사용지도서 포함 도서, 국립어린이청소년도서관 추천 도서, 어린이급식관리지원센터 발간 도서 등 유아교육 과정에서 쉽게 접근할 수 있고 활용할 수 있는 도서를 중심으로 분석한바, 앞으로 유아를 위한 식생활 그림책 개발과 관련하여 현재 부족하거나 필요한

내용을 제공하고, 유용한 그림책 개발을 위한 기초 자료로 활용되는데 의의가 있다고 생각한다.

V. 요약 및 결론

우리나라 유아의 바람직한 식습관을 정착시키기 위하여, 유아 그림책의 식생활 교육 관련 내용을 분석하였다. 누리과정 교사용지도서에 나타난 만 3-5세용 그림책 42권과 국립어린이청소년도서관 추천 유아용 그림책 40권, 어린이급식관리지원센터 발간 유아용 그림책 46권 총 128권의 내용을 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, 한국인을 위한 식생활지침을 포함한 그림책을 분석한 결과, 식생활지침 9가지 항목 중 가장 그림책에 많이 나타난 항목은 ‘매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형 있게 먹자’로 전체 그림책 중 28.91%의 그림책에서 이 내용을 포함하고 있었다. 이 항목에서 국립도서관 누리도서, 어급선도서 각 군 간에 유의차는 없었다. 분석 대상 그림책에서 두 번째로 많이 나타난 식생활지침 내용으로는 ‘우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자’로 21.88%에서 이 내용을 포함하고 있었다. 이 항목은 군 간에 차이가 있었는데($p < .05$) 국립도서관은 33.33%, 누리도서는 27.50%에 비해 어급선도서는 6.52%였다.

둘째, 분석 대상 그림책에서 ‘덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자’, ‘물을 충분히 마시자’, ‘과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강 체중을 유지하자’, ‘아침 식사를 꼭 하자’, ‘음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자’, ‘음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자’ 등의 항목에서는 그림책에서 나타난 비율이 8.00% 미만으로 이러한 내용을 포함한 그림책이 적었다.

셋째, 어린이급식관리지원센터 출간 그림책은 다른 군에 비해 통계적 유의차는 없었으나 ‘덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자’ ‘물을 충분히 마시자’ ‘아침 식사를 꼭 하자’ ‘음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자’ ‘음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자’ 항목에서 국립도서관 누리도서보다 많은 빈도수를 나타내어 식생활지침 전체 항목에서 고르게

그림책을 출판, 제공하고 있었다. 또한 어급센도서는 누리과정의 ‘바른 식생활하기’ 범주에 속한 교육 목표를 달성하기 위한 내용을 포함한 그림책도 제공하고 있었다.

넷째, 식생활지침 항목 중 ‘과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강 체중을 유지하자’가 분석 대상 그림책의 7.78%에서 나타나, 건강 체중을 위한 식습관 교육을 위한 그림책의 개발 보급이 필요하다고 보인다. 또한 ‘덜 짜게(1.56%), 덜 달게(3.90%), 덜 기름지게 먹자(3.90%)’와 관련된 영역의 그림책도 개발 보급이 필요하다.

다섯째, 어급센도서는 식생활교육 내용을 주로 다루고 있으며, 국립어린이청소년도서관 추천 그림책은 우리 식재료, 환경, 나눔 등과 관련된 영역에서의 관련 내용을 누리도서나 어급센도서보다 더 많이 포함하고 있었다.

여섯째, 누리교육과정의 ‘바른 식생활하기’ 주요 목표를 조사한 결과 ‘몸에 좋은 음식에 대해 관심을 갖고 알고 선택한다’ 36.72%와 ‘음식을 골고루 먹는다’는 30.47%로 분석 대상 그림책에 나타난 빈도수가 많았으며, ‘바른 태도로 식사한다’ 4.69%, ‘음식을 소중히 여긴다’ 3.13%, ‘식사 예절을 지킨다’ 6.25%로 빈도수가 낮아 이에 관한 그림책은 부족하였으며, 누리 교육 과정 목표를 달성하기 위해, ‘바른 식생활하기’ 목표를 달성하기에 부족한 분야에 좀 더 많은 그림책이 개발, 보급될 필요성이 있다.

일곱째, 그림책에서 가장 많이 나타난 식품은 ‘채소류’로 68.75%였으며 다음이 ‘곡류’ 53.91%, ‘고기·생선·달걀·콩류’는 40.63%, ‘과일류’ 28.91%, ‘우유·유제품’은 20.31%, ‘유지·당류’ 13.28%였다. ‘채소류’는 어급센도서에서 89.13%로 가장 많이 나타났다($p<.01$).

따라서 우리나라 유아의 건강을 위하여 한국인을 위한 식생활지침과 누리교육과정 교육 목표 달성에 필요한 영양교육 내용 중 부족하거나 취약한 영역을 반영한 그림책을 더욱 개발하고 보급하여, 어린이집이나 가정 등에서 활용할 수 있도록 지원해야 할 것이다. 또한 그림책 제작 시 실제 교육활동에 적용할 수 있는 그림책 및 워크북의 개발도 이루어져야 할 것이며, 가정에서 부모들도 연계하여 함께 활용할 수 있는 점을 고려한 그림책 개발도 필요하다고 본다. 뿐만 아니라 유아의 교육은 유아를 교육하는 교사와 부모의 영양교육 수준과 관련성이 있으므로, 유아를 위한 교사 교육, 부모 교육도

강화되어야 할 것이다. 따라서 유아교육과 더불어 교사 교육, 부모 교육도 함께 이루어질 수 있도록 하는 것이 필요하다고 생각한다. 또한 앞으로 좋은 그림책 개발을 위한 자원과 노력을 확대하고, 관련 도서를 더 쉽게 접근할 수 있도록 하는 시스템 등도 개발하고 보급되어야 한다고 생각한다.

Declaration of Conflicting Interests

The author declares no conflict of interest with respect to the authorship or publication of this article.

참고문헌

- An, S. M., Ahn, H. J., Woo, J. H., Young, Y., & Park, Y. K. (2021). Effectiveness of nutrition education intervention focusing on fruits and vegetables in children aged six years and under: A systematic review and meta-analysis. *Korean Journal of Nutrition & Health, 54*(5), 515-533. <https://doi.org/10.4163/jnh.2021.54.5.515>
- Bae, S. Y. (2010). *A comparative study of inservice teacher and preservice teacher's recognition on safety and nutrition education for young children*. Unpublished master's thesis, Wonkwang University, Iksan, Korea. <http://wonkwang.ac.kr/collecnet/common/orgView/000001991018>
- Baek, J. S., & Heo, Y. R. (2020). Study on development and evaluation of nutrition education program based on social cognitive theory to improve preschoolers' vegetable intake. *Korean Journal of Food and Cookery Science, 36*(6), 578-588. <https://doi.org/10.9724/kfcs.2020.36.6.578>
- Bracale, R., & Vaccaro, C. M. (2020). Changes in food choice following restrictive measures due to COVID-19. *Nutrition Metabolism & Cardiovascular Diseases, 30*(9), 1423-1426. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.05.027>
- Cho, M. I., & Kye, S. H. (2022). Associations between maternal

- comprehensive feeding practices and dietary practices in preschool children. *Korean Journal of Nutrition & Health*, 55(1), 141-154. <https://doi.org/10.4163/jnh.2022.55.1.141>
- Cho, M. O., & Yu, Y. O. (2022). A look into 'the reality of early childhood experiences' through play in picture books: Focusing on the 5 areas' category contents of the revised Nuri curriculum. *Journal of Child Education*, 31(1), 85-105. <https://doi.org/10.17643/KJCE.2022.31.1.05>
- Choi, C. R., & Kim, H. J. (2019). The effects of nutrition education activities using picture books on children's eating habits and nutrition knowledge. *Donga Humanities*, 49, 363-392. <https://doi.org/10.52639/JEAH.2019.12.49.363>
- Choi, J. K. (2022). A study on the dietary behavior of Korean adults: Focus on dietary supplement intake, household size, and COVID-19. *Korean Journal of Community Nutrition*, 27(6), 468-479. <https://doi.org/10.5720/kjcn.2022.27.6.468>
- Choi, S. Y. (2020). The effect of the cooking activities using picture books on young children's emotional intelligence and dietary habits. *Journal of Humanities and Social Science*, 11(2), 2193-2204. <https://doi.org/10.22143/HSS21.11.2.155>
- Dennis, E. J., Han, S. N., & Kang, M. J. (2017). Relation between beverage consumption pattern and metabolic syndrome among healthy Korean adults. *Korean Journal of Community Nutrition*, 22(5), 441-455. <https://doi.org/10.5720/kjcn.2017.22.5.441>
- Han, Y. S. (2020). The development and evaluation of a nutrition education program for preschoolers focused on family-linked cooking activity. *Journal of Korea Contents Association*, 20(6), 521-530. <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART002597973>
- Hyun, E. J., & Kim, H. K. (2007). Picturebook reading as play. *Early Childhood Education Research*, 27(2), 261-279. <https://kiss-kstudy-com.libproxy.dju.ac.kr/ExternalLink/Ar?key=2609485>
- Hyun, E. J., Lee N. E., & Kim, G. Y. (2014). Content analysis of food and dietary life represented in Korean picture books. *Children's Literature & Education*, 15(4), 1-23. <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART001944131>
- Issueall (2023). *The importance of weight management*. <https://issueall.tistory.com/entry/> (accessed on May 7, 2023).
- Jung, H. S. (2018). *An analysis of minority image in picture books presented by the teachers' guide books for 3 to 5 years old Nuri curriculum*. Unpublished master's thesis, Korea National University of Education, Cheongju, Korea. <http://dcollection.knue.ac.kr/jsp/common/DclLoOrgPer.jsp?sltcmId=000000036183>
- Jung, M. S., & Kim, N. H. (2011). A survey on nutrition education realities and needs in early childhood education centers. *Journal of Eco-Early Childhood Education*, 10(2), 131-154. <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART001564162>
- Kang, S. K., Kim, J. S., & Kye, S. H. (2019). Associations between picky eating behaviors and maternal comprehensive feeding practices in preschool children. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 19(19), 1109-1126. <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART002514666>
- Kim, E. J., Yuk, D. H., Yoo, S. Y., & Kim, M. H. (2022). *The relationship between early childhood teachers' meal quality, attitude toward nutrition education for young children, and self-efficacy*. Proceedings of East Asian Dietary Society Academic Conference (Vol. 11, pp. 155-156). Seoul: East Asian Dietary Society.
- Kim, E. K., Kim, S. N., Lee, J. Y., & Kwon, Y. S. (2021). Dietary assessment according to gender of children aged 3-5 Years - Using data from the 2013-2018 Korea national health and nutrition examination survey -. *Korean Journal of Food and Cookery Science*, 37(6), 535-542. <https://doi.org/10.9724/kfcs.2021.37.6.535>
- Kim, E. K., Park, Y. S., Nam, H. W., Myeong, C. O., Lee, G. W., & Lee, S. M. (2021). *Life cycle nutrition* (revised 6th ed.). Shinkwang Publishing, pp. 98-126.
- Kim, E. S. (2015). *Analysis of picture book contents and teacher's actual condition on the utilization of picture books*. Unpublished master's thesis, Hanyang University, Seoul, Korea. <http://hanyang.dcollection.net/common/orgView/200000427213>
- Kim, H. R. (2021). *Biochemical characteristics and dietary intake according to the frequency of soda consumption in Korean*

- adolescents: Data from the 2010~2011 Korea national health and nutrition examination survey*. Unpublished master's thesis, Chonbuk National University, Gwangju, Korea. <https://dcoll.jbnu.ac.kr/common/orgView/000000053170>
- Kim, J. A. (2010). *The effects of the home connected nutrient educational program on the knowledge in nutrients and the eating habits of children*. Unpublished master's thesis, Chonnam National University, Gwangju, Korea. <http://dcollection.jnu.ac.kr/jsp/common/DcLoOrgPer.jsp?sltemId=000000029996>
- Kim, J. H., & Nam, K. W. (2021). The effects of the storytelling nutrient education on the eating habits, the knowledge in nutrients and language expression ability of children. *Korean Journal of Children's Literature and Education*, 22(3), 281-302. <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART002763379>
- Kim, J. Y., & Yoon, E. Y. (2016). Analysis of diet contents and nutrition education in picture books. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life*, 26(1), 11-24. <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART002086046>
- Kim, K. H. (2017). *Proposal of dietary life education program for infants through nutrition education-related thesis analysis*. Unpublished master's thesis, Daejin University, Pocheon, Korea. <http://daejin.dcollection.net/common/orgView/20000013846>
- Kim M. H., & Yeon J. Y. (2018). Current status and needs of nutrition education on children's sugars intake reduction according to the budget of center for children's foodservice management. *Korean Journal of Food & Nutrition*, 31(4), 532-542. <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART002375257>
- Kim, S. D., Yun, E. S., Chang, M. S, Park, Y. A., Jung, S. O., Kim, D. G., ... Kim, M. Y. (2009). Survey of daily caffeine intakes from children's beverage consumption and the effectiveness of nutrition education. *Journal of the Korean Society of Food Science & Nutrition*, 38(6), 709-720. <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART001352674>
- Kim, S. R., Yu, K. H., Kim, M. J., & Ly, S. Y. (2022). *The effect of vegetable intake nutrition education on improving unbalanced diet in young children*. Proceeding of winter conference of Korean Association of Human Ecology (p. 49). Daejeon: Korean Association of Human Ecology.
- Ko, Y. S., & Kwon, Y. J. (2022). Repeated reading activities using life picture books effects on communication skills and self-help techniques of 2-year-old Infants. *Journal of Parent Education*, 14(3), 41-62. <https://kiss-kstudy-com.libproxy.dju.ac.kr/ExternalLink/Ar?key=3971167>
- Koo, J. O., Kim, K. W., Kim, B. H., Kim, C. I., Rye, H. S., & Yoon, E. Y. (2022). *Nutrition education & counselling*. Power Book. pp. 233-243.
- Korea Centers for Disease Control and Prevention (2022). *National health statistics*. https://knhanes.kdca.go.kr/knhanes/sub04/sub04_04_01.do (accessed on July 12, 2022).
- Lee, G. M., Kim, S. N., Lee, D. E., Kwon, Y. S., & Kwon, S. Y. (2021). Development of dietary life education program to improve children's vegetable and fruit preference. *Proceeding of 2021 KFN International Symposium* (Vol. 10, p. 501), Busan: KFN.
- Lee, H. W. (2021). The meaning of food in picture books: Focusing on Baek Hee-na's picture books. *Korean Journal of Eco-Early Childhood Education*, 20(2), 25-47. <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART002719424>
- Lee, J. H., & Park, Y. H. (2018). Effects of a Nuri-curriculum based character education program using picture books on three-year-old children's self-regulation ability and pro-social behavior. *Korean Journal of Child Education*, 27(2), 199-217. <https://kiss-kstudy-com.libproxy.dju.ac.kr/ExternalLink/Ar?key=3596423>
- Lee, S. Y. (2017). *An analysis of the change of the dietary life in Korean picture books*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul, Korea. <http://dcollection.yonsei.ac.kr/common/orgView/000000514726>
- Lee, S. Y. (2020). *The effect of play activities using life picture books on infants' basic life habits*. Unpublished master's thesis, Soongsil University, Seoul, Korea. <http://oasis.dcollection.net/common/orgView/200000321307>
- Lee, Y. E. (2019). *Analysis of picture books for development of*

- media for nutrition education for early childhood: Focusing on recommended books for Nuri curriculum teacher's guide.* Unpublished master's thesis, Daejeon University, Daejeon, Korea. <http://dju.dcollection.net/common/orgView/200000176690>
- Lee, Y. M. (2015). Study on teachers' perceptions and practice of nutrition education for young children. *Korean Journal of Educational Studies*, 46(4), 151-173. <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artid=ART002059206>
- Ministry of Health and Welfare, Ministry of Agriculture, Food and Rural Affairs, Ministry of Food and Drug Safety (2021). *Dietary guidelines for Koreans 2021*. Sejong: Ministry of Health and Welfare, Sejong: Author.
- Ministry of Education, Science and Technology (2012). *Nuri curriculum*. Sejong: Author. <http://www.moe.go.kr/boardCnts/viewReNew.do?boardID=312&boardSeq=49147&lev=0&searchType=null&statusYn=W&page=13&s=moe&m=0301&opTyPe=N> (accessed on October 7, 2012).
- Ministry of Education (2018). *Nuri curriculum teacher's guide*. Sejong: Author.
- Ministry of Education, Science and Technology (2020). *Nuri curriculum for 3-5 years*. https://www.i-nuri.go.kr/main/board/view.do?menu_idx=104&manage_idx=25&board_idx=372&old_menu_idx=0&old_manage_idx=0&old_board_idx=0&group_depth=0&parent_idx=0&group_idx=0&entire_check=entire&entire_idx=25&how_show=each&ismodal_yn=N&search_type=title&search_text=&viewpage=1 (accessed on January 10, 2020).
- Moon, S. Y., & Cho, M. J. (2019). Action research on infants' dietary habits improvement by 4-year-old class teachers in an open daycare center. *Journal of Early Childhood Education and Care*, 4(1), 69-93. <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artid=ART002525763>
- Na, J. (2019). *The Nuri curriculum teacher's guide will not be available from next year*. <https://21erick.org/column/871/> (accessed on August 21, 2019).
- Nikolajeva, M. (2009). *Aesthetic approaches to children's literature*. Gyomonsa. pp. 52-68.
- Park, M. R., & Kim, Y. J. (2018). Effects of eating behavior of preschool children using a direct visual stimulating program on vegetables and nutrition education with vegetable playing. *Journal of the Korean Dietetic Association*, 24(4), 298-311. <https://doi.org/10.14373/JKDA.2018.24.4.298>
- Park, S. Y. (2016). *Mother's parenting types at meal time and their preschooler's dietary behaviors*. Unpublished master's thesis, Gachon University, Seongnam, Korea. <http://gachon.dcollection.net/common/orgView/10000000707>
- Park, S. Y., & Choi, N. Y. (2014). The effects of environmental picture book activities on improvement of young children's vocabulary, knowledge and attitude about environmental preservation. *Korean Journal of Childcare & Education*, 14(1), 165-191. <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artid=ART001866355>
- Park S. Y., Hong S. O., & Kim G. H. (2016). Effects of picture-book based health life activities on cognition of children's health and health promotion. *Korean Journal of Children's Literature and Education*, 17(1), 25-43. <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artid=ART002095411>
- Park, Y. M., & An, Y. K. (2012). The relationship between teacher's and parent's nutrition knowledge, food habit, diet-guidance for early childhood and children's nutrition knowledge, food habit. *Wonkwang Journal of Humanities*, 13(1), 67-91. <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artid=ART001679516>
- Schwarzenberg, S. J., & Georgieff, M. K. (2018). Committee on nutrition. Advocacy for improving nutrition in the first 1000 days to support childhood development and adult health. *Pediatrics*, 141(2), e20173716. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-3716> (accessed on January 8, 2018).
- Seo, S. J., Min I., & Shin, H. S. (2009). Study of eating behavior and food preference in young children: Differences by age and gender. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life*, 19(5), 659-667. <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artid=ART001389562>
- Shim, H. B., & Choi, K. (2013). Exploration children's living culture in the Korean realistic picture book. *Journal of Children's*

- Literature and Education*, 14(1), 19-37. <https://www-dbpia-co-kr.libproxy.dju.ac.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE07554134>
- Shin, S. N., & Jo, H. S. (2012). A study of the food culture of modern children in the picture book series of 'Ji-Won and Byung-Gwan'. *Journal of Eco-Early Childhood Education*, 11(2), 163-188.
- Shin, S. S. (2014). *Nutrition and health education for early childhood teachers and mothers*. Gongdongchae. pp. 170-239.
- Sim, H. M., Han, Y. S., & Lee, K. A. (2022). The effect of the mother's modeling and feeding practices on the eating behavior of young children. *Korean Journal of Nutrition & Health*, 55(2), 296-308. <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artId=ART002838287>
- Statistics Korea (2022). *One-person households in statistics* [Internet]. <https://www.korea.kr/briefing/pressReleaseView.do?newsId=156556388> (accessed on July 12, 2022).
- Yeon, J. Y., & Kim, M. H. (2021). Changes in study methods and dietary habits due to COVID-19 among some college students in the central region. *Proceedings of 2021 Spring Conference of the Korean Society of Food and Nutrition* (p. 153), Seoul: Korean Society of Food and Nutrition.

<국문요약>

유아의 영양교육 및 바람직한 식습관을 정착을 위한 그림책 개발을 위해 유아용 그림책의 식생활교육 내용을 분석하였다. 누리과정지도서 그림책(Nuri) 42권, 국립어린이청소년도서관 추천 그림책(NICY) 40권, 어린이급식관리지원센터에서 출간한 그림책(CCFM) 46권, 총 128권을 분석하였다. 분석 도구 및 범주는 한국인을 위한 식생활지침과 누리과정의 신체활동·건강 영역 '바른 식생활하기' 교육 목표를 사용하였다. Nuri, NICY, CCFM 그림책의 차이를 찾기 위해 교차분석을 실시한 결과($p<.05$). 그림책에 가장 많이 등장하는 항목은 '매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형 있게 먹자'로 그림책의 28.9%가 이 내용을 담고 있었으며 각 군 간에 유의미한 차이는 없었다. 그림책에서 두 번째로 많이 나타난 식생활지침은 '현지 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자'로 21.9%가 이 내용을 포함하고 있었다. 이 항목은 군 간 차이($p<.05$)가 있었는데, CCFM 그림책 6.5%, NURI 그림책 27.5%, NICY 그림책 33.3%였다. '덜 짜고, 덜 달고, 덜 기름지게 먹자' '물을 충분히 마시자', '과식을 피하고 활동을 늘려 건강한 체중을 유지하자' '아침 식사를 꼭 하자' '음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자' '음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자'는 그림책에 나오는 비율이 8% 미만으로 낮았다. 누리과정에서 '바른 식생활하기' 주요 내용으로 '건강한 음식' 36.72%, '음식을 골고루 먹는다' 30.47%를 차지했다. '바른 태도로 식사한다' 4.69%, '음식을 소중히 여긴다' 3.13%, '식사예절을 지킨다' 6.25%로 낮았다. 그림책에 가장 많이 나타난 식품은 채소류였다. 따라서 향후 식생활지침이나 누리과정의 영양 목표 관련 부족한 내용을 반영한 그림책을 더욱 개발하고 보급할 필요가 있다.

■논문접수일자: 2023년 7월 19일, 논문심사일자: 2023년 8월 2일, 게재확정일자: 2023년 8월 21일