

## 유아 그림책에 나타난 식사 및 식생활 교육 내용 분석

김 지 예 · 윤 은 영<sup>†</sup>

대전대학교 식품영양학과

## Analysis of Diet Contents and Nutrition Education in Picture Books

Ji Ye Kim and Eun Young Yoon<sup>†</sup>

Dept. of Food & Nutrition, Daejeon University, Daejeon 34520, Korea

### ABSTRACT

This study was conducted to analyze the nutrition education and diet contents presented in toddler picture books. The study was conducted from August to October 2015 and examined five of Korea's major online bookstores. Finally, we analyzed 296 books, and 67 books contained dietary life contents. The contents of nutrition education were mainly about eating an even diet and keeping good table manners. However, contents of specific, practical dietary guidelines were not included. Therefore, it is recommended to eat a variety of vegetable side dishes at every meal, eat on time and not eat salty, sweet and fatty foods. Most parenting styles on feeding practice for nutrition education were dictatorial. To make parenting styles more effective, the parents' style should be more desirable. In order to provide internal motivation for toddlers and have a positive education effect, teaching methods on eating using picture books should be presented in a positive way. Food often appearing in picture books were vegetables, but green leafy vegetables were hardly observed. Foods that frequently showed up in picture books were pastries, which reflect Westernized food culture.

Key words : Picture book, nutrition education, content analysis, feeding practice

### 서 론

유아기는 성장 발달이 왕성하며 학습과 탐구 및 사회활동이 시작되고 생활습관과 가치관이 형성되는 시기이다. 아울러 신체 활동량이 증가하고 골격의 성장이 지속적으로 되는 시기이며, 두뇌의 성장발달도 이루어지는 시기이다(Kim EK *et al* 2012). 또한 음식의 기호, 식사속도, 식사태도, 식사예절, 식품의 선호도 등의 기본적인 식생활과 관련된 습관이 형성되는 시기이므로 평생 건강습관을 확립하는 측면에서 매우 중요한 시기이다(Choi MJ & Yoon J 2003; Kim EK *et al* 2012).

우리나라는 식생활이 크게 변화되면서 과거에 비해 유아들의 체위가 많이 향상되었고, 영양결핍성 질병과 사망률은 크게 감소된 반면(Chen HI 2006). 서구화된 식생활이 보편화되고, 식품가공 산업이 발달하면서 설탕이나 인스턴트식품, 패스트푸드, 가공식품 등과 같은 음식의 과다 섭취(An NY 2012)에 의한 건강 문제가 증가하고 있다, 그러나 칼슘과 칼륨의 섭취가 부족하고(Ministry of Health & Welfare 2014),

철분 결핍상태로 인한 빈혈, 단순당 과다 섭취, 치아우식증 등도 문제시 되고 있다(Kim EK *et al* 2012). 또한 이유식을 하면서 다양한 식품을 골고루 접하지 못했거나, 음식에 대해 불쾌한 경험을 가지고 있는 경우, 그리고 가족의 식습관이나 양육환경 등으로 인한 편식 등의 문제가 있으며(Koo JO *et al* 2013), 3세 이하의 영·유아에게서 식품 알레르기 질환과 아토피도 증가 추세를 보이고 있다(Seo WH *et al* 2011). Koo JO 등(2013)에 의하면 영·유아에게서 나타나는 알레르기성 질환은 대부분 음식물 섭취에 의한 경우가 많으며, 우리나라 영아의 20% 이상에서 아토피 피부염이 발생하고 만성질환으로서 가려움이 매우 심하여 아이와 가족의 삶의 질을 저하시킨다고 하였다. 따라서 앞으로 미래세대의 국민건강을 위하여 유아들의 영양문제를 해결하기 위한 노력이 필요한 실정이다.

유아기는 유아들이 바른 식생활을 할 수 있도록 적절한 영양교육과 식습관에 대한 지도가 이루어져야 할 중요한 시기이다. 유아들의 식습관은 부모나 양육자, 교사 등 양육 환경의 영향을 받으므로 유아의 보육을 직접 담당하는 어머니나 양육자 그리고 보육교사 등에 대한 식생활교육 또한 중요하다(Koo JO *et al* 2013). 유아들의 식생활 교육은 가정에서의 교육이 매우 중요하나, 최근 우리나라는 사회변화로 인해 유

<sup>†</sup> Corresponding author : Eun Young Yoon, Tel: +82-42-280-2471, E-mail : yeeyoung@dju.kr

아들이 유아교육기관에서 보내는 시간이 증가한 실정이므로, 가정뿐만 아니라 보육기관에서 식생활교육도 중요해졌다(Kim YH *et al* 2011). 따라서 가정 혹은 교육기관에서 유아들에게 긍정적인 식습관 및 행동변화를 유도하는데 활용하기 좋은 교육 매체가 많이 필요하나, 유아발달에 적합한 식생활 교육 매체는 부족한 상황이다(Kim ES 2015).

유아에게 가장 보편화되고, 일상생활에서도 쉽게 접근할 수 있는 교육 매체로 그림책이 있다. 그림책은 언어와 그림이 결합하여 의미를 전달하는 의사소통 수단이며(Baek SH & Kang KS 2014), 그림책을 통하여 유아가 일생 생활의 여러 상황을 자연스럽게 간접 경험할 수 있으며, 가장 쉽게 접할 수 있는 매체로서, 다양한 학습 영역의 이해를 도울 수 있는 매체이기도 하다(Joe JS & Kim KY 2013).

그림책은 여러 방면의 교육적 측면에서 의미가 있는데, 언어영역(Kim MH 2015; Kim SY & Ma SH 2014; Jang YS & Jeong SJ 2009)과 창의성 영역(Chung NM 2011; Yun EY 2011), 과학활동(Yun KO & Cho SH 2013; Yoon EK & Lee MN 2015), 수학활동(Kim JW & Kim YJ 2014; Lym YS & Hwang JS 2009), 건강교육(Kim ES 2015) 등 여러 분야에서 유아 교육의 교수매체로 사용됨으로써 유아의 발달에 영향을 줄 수 있다고 보고되고 있다.

이처럼 그림책은 유아들의 교육적 측면이나 행동수정 측면에서 유용한 매체라고 할 수 있는데, Lee GH(2009)에 의하면 유아교육기관 교사가 영양교육에 주로 활용하는 자료로 팜플렛이나 동화책과 같은 인쇄 매체의 활용 비율이 높은 편이라고 하였으며, Kim ES(2015)의 연구에서도 유아교육기관 교사들이 건강교육을 실시할 때 과반수 이상의 교사들이 그림책을 활용하는 것으로 나타났다.

우리나라에서 그림책을 활용하여 유아들에게 미친 영양교육 효과를 연구한 연구로 영양교육을 위해 유아용 그림책을 개발하였던 Kim YK (2010)에 의하면 개발한 그림책을 활용하여 6~7세 유아들을 대상으로 식이섭유에 관한 영양교육을 실시한 결과, 영양교육 지식이 증가함을 보고하였다. 그림책을 활용하여 요리활동을 하고, 유아의 식습관과 편식에 어떠한 영향을 미치는 지에 대해 연구한 Lee YJ (2014)의 연구에 의하면 그림책을 활용한 요리 활동은 유아의 식습관 태도에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 위생인식, 식사예절, 식사태도가 좋아졌으며, 유아의 편식 개선에도 긍정적인 영향을 미쳤다고 하였다.

현재 출판되고 있는 그림책을 대상으로 식생활에 관한 내용을 분석한 연구로는, 그림책에 나타난 식품이나 음식의 종류 등과 음식의 문학적 역할을 연구 분석한 Hyun EJ 등 (2014)과 그림책에 나타난 식문화를 분석한 Shin SN & Jo HS(2012)의 연구가 있었다. Shin SN & Jo HS(2012)에 의하

면 현대 아동들의 식문화는 음식의 소중함과 감사함을 모르며, 서구화, 산업화 되어 외식과 가공식품 소비에 익숙해져 있어서 식문화에 대한 지도가 필요하며, 가정과 교육기관에서 양육자나 교사의 역할이 중요하다고 하였다.

그러나 위의 연구 외에 우리나라 유아들의 식생활과 관련된 그림책 내용 분석을 한 연구는 매우 부족하였으며, 특히 우리나라 유아들에게 많이 읽히고, 유아들이 자주 접하는 베스트셀러에 식생활 및 식생활 교육은 어떻게 나타나고 있는지, 우리나라 유아들의 영양문제를 개선하고 바람직한 식습관을 가질 수 있도록 하는 영양교육 내용이 그림책에서 어느 정도 반영되고 있는지에 대해 분석한 연구는 부족한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 유아들이 쉽게 접근할 수 있고 보편화된 교육 매체인 유아용 베스트셀러 그림책에서 유아의 식생활교육에 관련된 내용은 어떠한 지, 그림책에 어떠한 식품이나 음식이 자주 등장하는 지 등에 관한 분석을 하고자 한다. 또한 식생활지도 방법으로 어떠한 방법을 사용하고 있는지 분석하고자 한다. 이를 통하여 유아들의 식생활에 바람직하고 긍정적인 영향을 줄 수 있는 그림책 개발을 위한 자료를 마련하고자 다음의 연구 문제를 설정하였다.

첫째, 유아용 그림책에 나타난 식생활 교육 내용의 범주별 분포는 어떠한가?

둘째, 유아용 그림책에 나타난 식사 지도 방법은 어떠한가?

셋째, 유아용 그림책에는 어떠한 식품과 음식이 나타나는가?

## 연구 방법

### 1. 연구대상

본 연구는 유아들이 평소에 자주 접하는 유아 그림책을 분석 대상으로 하였다. 분석 대상을 선정하기 위하여 국내 매출 순위가 높은 온라인 서점 사이트 중 ‘인터파크’, ‘교보문고’, ‘Yes24’, ‘알라딘’, ‘반디앤루디스’ 총 5곳의 유아 그림책 2015년 8~10월까지의 베스트셀러를 분석대상으로 하였다. 위의 다섯 사이트에서 유아용 그림책 베스트셀러를 각 온라인 서점 판매순위별로 100권씩 선정하여 총 500권의 도서 중 중복되는 도서를 제외하고, 296권을 1차적으로 선별하였다. 1차 선정된 유아 그림책 중에서 이야기모음집, 사운드북, 태교동화, 동요, 동시 등 그림책세트 등을 제외한 260권을 2차적으로 선별하였다. 2차적으로 선별된 유아 그림책 중 연구 목적인 유아의 식생활 및 식행동, 식생활 교육의 내용이 등장하지 않는 유아 그림책은 194권이었고, 최종적으로 식생활 내용을 포함한 67권의 유아 그림책이 주요 분석 대상으로 선정되었다(Table 1).

### 2. 연구도구

**Table 1. Picture books containing the contents of dietary life**

	Items	N (%)
Picture books analyzed	· Sound book, Prenatal fairy tale, Series Set	36 ( 12.2)
	· Picture books not including the contents of dietary life	193 ( 65.5)
	· Picture books including the contents of dietary life	67 ( 22.3)
Total		296 (100.0)

본 연구의 연구문제인 유아 그림책 속의 식사 및 식생활 교육 내용을 분석하기 위하여 다음과 같이 분석 범주를 설정하였다.

### 1) 식생활 교육 내용 분석 범주 설정

#### (1) 누리교육과정에 따른 분석 범주

누리교육과정은 만 3~5세를 대상으로 유치원 교육과정과 어린이집 표준보육과정을 통합한 공통과정으로 2012년부터 국가가 공통으로 시행하도록 만든 표준교육내용이다. 유아 그림책에 나타난 유아들의 식생활 교육에 관련된 내용을 분석하기 위하여 교육부에서 제공하는 누리 교육과정 (Ministry of Education 2015)중 식생활과 관련된 부분은 ‘건강하게 생활하기’ 하위 항목 ‘바른 식생활 하기’에 포함되어 있었으므로 이 항목 내용을 분석 범주로 설정하였다. ‘바른 식생활 하기’에는 7개의 하위 항목이 있는데, ‘바른 식생활 하기’에 하위 범주는 ‘음식을 골고루 먹기’, ‘적당량의 음식을 먹기’, ‘몸에 좋은 음식과 몸에 좋지 않은 음식을 알기’, ‘몸에 좋은 음식과 몸에 좋지 않은 음식을 구별하기’, ‘몸에 좋은 음식을 선택하기’, ‘바른 태도로 먹기’, ‘식사예절 지키기’ 내용이 포함되어 있다(Table 2).

**Table 2. Categories of nutrition education according to the Nuri Curriculum**

Upper category	Sub-category
Good eating habits	· Eat food evenly
	· Eat an appropriate amount of food evenly
	· Be interested in healthy food
	· Search for healthy food
	· Can choose healthy food
	· Eat with right attitude
	· Cherish foods and keep good table manners

#### (2) 어린이 식생활지침에 따른 분석 범주

보건복지부에서는 만성 질환의 주요 원인이 되는 국민들의 부적절한 식생활 습관을 개선하고, 국민의 건강 증진과 삶의 질 향상을 위해 우리 국민의 식생활 특성에 맞는 식생활지침을 제정한 바, 유아 그림책에 나타난 식생활 교육의 내용을 분석하기 위하여 보건복지부에서 제공하는 어린이를 위한 식생활지침(Ministry of Health & Welfare 2009)을 분석범주로 설정하였다. 어린이 식생활지침의 내용은 Table 3과 같다.

#### (3) 식사지도 방법에 따른 분석 범주

식사지도 방법의 범주 설정은 Dara ME & Shayla H(2007)의 분류 방법을 참고하였으며, Table 4와 같다. 유아들에게 할 수 있는 식사지도 방법 중 긍정적인 식사지도 방법은 모니터링(monitring), 접근 가능성(availability), 영양지도(teaching nutrition), 변화를 줄 수 있도록 장려(encourage variability), 논의 및 절충(discussion /negotiation), 요리활동 등에 참여(involve) 등이 있다. ‘모니터링’은 유아의 양육자가 유아가 어떠한 식행동을 하는 지 관찰하는 것을 말하며, ‘접근 가능성’은 유아에게 식품이나 음식이 유용한 지, 유아가 이용할 수 있게 존재하는 지를 의미한다. ‘영양 지도’는 실제 영양교육 혹은 영양지도를 실시하는 것이며, ‘장려’는 바람직한 식행동을 할 수 있도록 긍정적 강화, 격려, 유도 등의 방법을 말한다. ‘논의 및 절충’은 유아와 양육자간에 대화를 통해 긍정적 식행동을 할 수 있도록 하는 타협하는 과정을 의미하며, ‘참여’는 요리 활동이나 체험 활동 등에 참여하는 것을 의미한다. 부정적인 식사지도 방법으로 유아의 통제 허용(permission of child control), 제한(restriction), 강압(pressure), 식사의 도구화(instrumental feeding), 감정적인 식사(emotional feeding)등으로 분류하였다. ‘유아의 통제 허용’은 유아가 하고 싶은 식행동을 할 수 있도록 허용해주는 것이며, ‘제한’은 음식의 섭취를 금지하거나 제한하는 것을 의미한다. ‘강압’은 먹기 싫은 음식을 억지로 섭취하기를 강요하는 것을 말하며, ‘식사의 도구화’는 음식을 보상의 도구로 사용하는 것인데, 예를 들어 착한 행동을 하였을 경우 사탕을 준다든지 하여 음식을 상으로 사용하는 방법을 말한다. ‘감정적인 식사’는 울거나 보채거나 등의 문제 행동을 할 때 먹는 것으로 달래는 등의 방법을 말한다.

유아의 식사지도 방법에 있어 부모의 양육 유형의 범주는 Jackie B(2011)의 분류 방법을 참고하여 설정하였다. 부모의 양육 유형은 크게 4가지(권위적, 독재적, 허용적, 방임적)로 분류하여 제시하였고, 그 내용은 Table 5와 같다. ‘권위적’ 양육 유형은 부모가 자녀에게 요구하는 것이 많으며, 자녀에게 반응은 잘 해주는 유형이다. ‘독재적’ 유형은 부모가 자녀에게 많이 요구하나, 자녀에게 반응을 잘 해주지 않는 유형이

**Table 3. Categories of children's dietary guideline**

Upper category	Sub-category
Eat various food evenly	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Do not eat only what one wants and eat evenly</li> <li>· Eat various vegetable side dishes per every meal</li> <li>· Eat protein foods such as fish, lean meat, soy products, eggs at least once a day</li> <li>· Drink two cups of milk per everyday</li> </ul>
Move a lot & eat proper amount	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Actively exercise every day, at least an hour</li> <li>· Know the proper height and weight that fits the age and maintain standards body size</li> <li>· Total time of watching TV and playing computer games, should be limited less than two hours a day</li> <li>· Eat a proper amount of meals and snacks on a regular basis</li> </ul>
Eat on time & less salty	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Eat breakfast</li> <li>· Eat food slowly and chew a lot</li> <li>· Salty, sweet, fatty foods should be less eaten</li> </ul>
Have meals with family with good manners	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Try to have meals with family</li> <li>· Wash hands before eating</li> <li>· Eat food with thankful mind and eat with good manners</li> <li>· Put the right amount of food on plate and do not waste it</li> </ul>
Choose safe snacks wisely	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Eat fresh fruit and milk for snack</li> <li>· Check the nutrition label and expiration date of foods before choosing them</li> <li>· Do not eat confectionery, soft drinks, fast food often</li> </ul>

**Table 4. Feeding practice style for preschool children**

Variable	Category
Positive style	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Monitoring</li> <li>· Availability</li> <li>· Teaching nutrition</li> <li>· Encourage variability</li> <li>· Discussion/negotiation</li> <li>· Involvement</li> </ul>
Negative style	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Permission of child control</li> <li>· Restriction</li> <li>· Pressure</li> <li>· Instrumental feeding</li> <li>· Emotional feeding</li> </ul>

다. 허용적 유형은 부모가 자녀에게 요구하는 것이 별로 없고 자녀에게 잘 반응해주는 유형이고, 방임적 유형은 자녀에게 요구도, 반응도 해주지 않는 유형이다.

**Table 5. The characteristics of parenting style in feeding practice**

Category	Characteristic
Authoritative	Authoritative parents usually have lots of demand and also respond highly to their children.
Permissive/indulgent	Permissive/indulgent parents usually have little demand but respond highly to their children.
Autocratic	Autocratic parents usually have lots of demand but they respond little to their children.
Neglectful	Neglectful parents usually does not have neither demand nor response to their children.

## 2) 유아 그림책에 나타난 식품과 음식

(1) 유아 그림책에 등장하는 식품에 대한 분석 기준  
유아 그림책에 등장하는 식품에 대한 분석 기준으로 식품 구성사전거 (The Korean Nutrition Society 2010)의 내용을 기준으로 분류를 하여 곡식류, 고기·생선·계란·콩류, 채소류, 과일류, 우유 및 유제품류, 지방 및 당질류, 기타로 분류 분석하였다.

(2) 유아 그림책에 등장하는 음식에 대한 분석 기준  
유아 그림책에 등장하는 음식에 대한 분석 기준으로 각 음식을 주식류(밥류, 죽류, 면류), 국·찌개류(국류, 찌개류), 주찬(고기, 생선, 달걀, 콩류), 부찬(채소류, 기타), 간식·음료류(빵류, 인스턴트류, 떡류, 과일류, 기타)로 분류를 하였다.

## 3. 연구방법 및 절차

연구 및 분석은 영양학 전공 교수 1인과 식품영양학과 석사과정 1인에 의해 이루어졌으며, 연구 분석의 신뢰도를 높이기 위하여 예비 분석을 통하여 분석 범주를 이해하고, 내용 범주에 따라 분석하는 훈련을 하였으며, 연구자 간에 일치되지 않는 부분은 상호 간의 토론과 협의를 거쳐 결론을 도출하였다. 연구방법으로 내용분석(content analysis) 방법을 이용하여 분석 준거 항목에 해당되는 범주의 빈도와 백분율로 산출하였다. 유아용 그림책에 식품 및 음식의 내용 등을 분석하였으며, 식생활교육 내용과 식사지도 방법은 범주를 설정하여 분석하였다.

4. 자료 분석

유아 그림책에 나타난 식생활 및 식생활 교육내용을 알아보기 위해, 본 연구에서 조사 수집된 자료는 SAS Version 9.3 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다. 조사 결과는 내용별로 분석 준거에 따라 해당하는 범주의 빈도와 백분율을 산출하고 내용을 분석하였다.

결과 및 고찰

1. 식생활 교육 내용 분석

내용 분석 대상인 식생활 내용이 포함된 그림책 총 67권 중 누리교육과정의 식생활 교육 관련 내용이 포함된 것은 총 67권 중 17권(25.4%)으로 나타났고, 17권에서 총 등장횟수는 총 23회였다(Table 6). 어린이 식생활지침 내용이 포함된 그

Table 6. The frequency of picture book including nutrition education [N (%) n]

	Nuri curriculum (Nuri)	Dietary guideline (DG)	Feeding practice (FP)
Included	17 ( 25.4) 23	12 ( 17.9) 14	8 ( 12.0) 8
Not included	50 ( 74.6) 0	55 ( 82.1) 0	59 ( 88.0) 0
Total	67 (100.0) 0	67 (100.0) 0	67 (100.0) 0

N: The number of picture books included nutrition education.  
 %: The percentage of N.  
 n: The frequency of appearance with nutrition education content.

림책은 총 12권(17.9%)으로 나타났으며 등장횟수는 총 14회였다. 유아 식사지도가 등장한 책은 8권(12.0%)이었으며, 등장횟수도 총 8회였다.

조사 분석한 그림책에서 누리교육 과정 내용이나 식생활 지침 내용, 식사지도 방법 중 한 가지 이상 나타난 책은 모두 22권이었으며, 누리교육과정, 식생활지침, 식사지도 방법이 동시에 나타난 책은 1권이었다(Fig. 1). 누리교육과정과 식생활지침 내용이 동시에 나타난 그림책은 9권으로 비교적 많은 편이었는데, 이는 누리교육과정과 식생활지침 내용이 음식을 골고루 먹기, 식사예절 지키기 등 내용이 유사한 항목이 있기 때문이라 생각된다. 누리교육과정과 식사지도방법이 동시에 나타난 책은 2권이었으며, 식생활지침 내용과 식사지도 방법이 동시에 나타난 그림책은 없었다. 이는 올바른

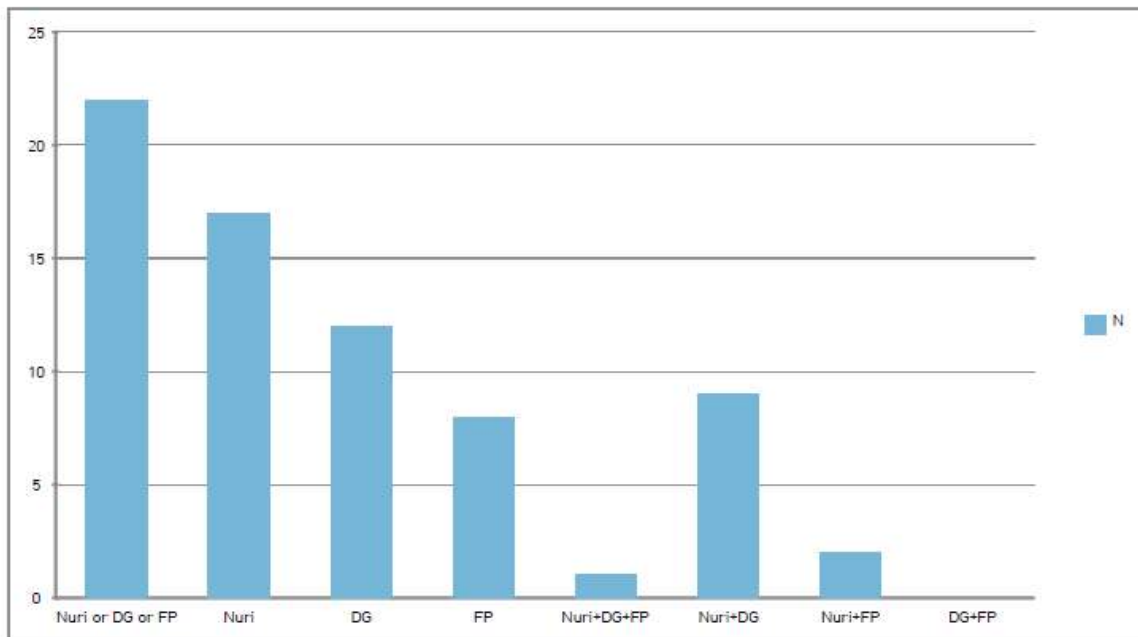


Fig. 1. The number of picture book with various nutrition education.

\* Nuri : Nuri curriculum, DG : Dietary guideline, FP : Feeding practice.

식생활 교육내용을 가지고 식사지도를 하고 있는 그림책이 거의 없음을 의미하는 것으로, 앞으로 누리교육과정이나 식생활지침 내용으로 올바른 식사지도 방법이 제시한 그림책이 많이 개발, 보급될 필요가 있음을 의미한다.

### 1) 누리교육과정에 따른 식생활 교육내용 분석

누리교육 과정에 따른 식생활 교육 세부내용 빈도를 분석한 결과는 Table 7과 같다. 식생활이 나타난 그림책 67권 중 누리교육과정 관련 내용이 등장한 횟수는 총 23회였으며, 이 중 ‘음식을 골고루 먹는다’ 7회(30.4%), ‘음식을 소중히 여기고 식사예절을 지키다’ 항목이 7회(30.4%)로 가장 많이 등장하였다. 그 다음으로 ‘적당량의 음식을 골고루 먹는다’ 3회(13.0%), ‘몸에 좋은 음식에 관심을 갖는다’ 2회(8.7%), ‘바른 태도로 식사한다’ 2회(8.7%), ‘몸에 좋은 음식을 알아본다’ 1회(4.3%), ‘몸에 좋은 음식을 선택할 수 있다’ 1회(4.3%)순으로 나타났다. 이 결과를 종합해 보면 그림책의 식생활 교육 내용 중 음식을 골고루 먹는 것과 음식을 소중히 여기고 식사예절을 지키는 것에 대한 내용이 비교적 많이 등장함을 알 수 있었으나, 음식을 적당량 먹고 몸에 좋은 음식을 알아보고 선택할 수 있는 부분에 관한 내용은 매우 부족한 것을 알 수 있었다. 현재 우리나라는 비만인구가 30% 정도(남 37.7%, 여 23.3%)에 다다르고, 가공식품 인스턴트식품 등의 소비량이 증가하고 있으며, 지방섭취의 증가, 식염의 과잉섭취 등이 국민의 건강을 위협하고 있는 실정이므로(Ministry of Health & Welfare 2014) 유아들에게 적량의 음식을 섭취하게 하고, 건강에 좋은 음식을 선택하고 섭취할 수 있도록 하는 것은 매우 중요한 일이라 하겠다.

사실주의 그림책 ‘지원이와 병관이’ 시리즈에 나타난 아동의 식문화를 분석한 Shin SN & Jo HS (2012)에 의하면 현

대 아동들의 식문화는 음식의 소중함과 감사함을 모르며, 외식과 가공식 소비에 익숙해져 있고, 식사준비와 정리과정에 참여하지 않는 아이들, 건강보다는 미를 추구하며 먹기를 거부하는 아이들 등이 나타났다고 보고한바, 앞으로 그림책에서는 바람직한 식문화와 식습관 개선을 위해 이에 대한 적절한 교육 내용이 포함된 책이 많이 보급될 필요가 있음을 알 수 있다.

### 2) 식생활 지침과 관련된 내용별 분석

그림책에 나타난 어린이 식생활지침의 내용별 빈도를 분석한 결과는 Table 8과 같다. 식생활이 나타난 그림책 67권 중 어린이의 식생활지침의 내용이 등장하는 횟수는 총 14회였다. 이 중 ‘음식을 다양하게 골고루’의 항목이 7회(50.0%)로 가장 많이 등장하였고, 그 다음으로 ‘식사는 가족과 함께 예의바르게’ 2회, ‘많이 움직이고 먹는 양은 알맞게’ 2회, ‘식사는 제때에, 싱겁게’ 2회, 그리고 ‘간식은 안전하고 즐겁게’ 1회 순으로 등장하였다. 위의 결과와 같이 그림책에서 어린이 식생활지침을 반영한 내용으로 ‘음식을 골고루’ 먹는 항목을 제외하고는 식생활지침 세부 내용의 반영은 부족한 것으로 나타났다.

어린이 식생활 지침의 세부 항목별로 보면 ‘음식을 다양하게 골고루 항목’의 세부사항 중 ‘편식하지 않고 골고루 먹기’ 7회(10.4%)로 가장 많은 빈도를 보였으나, 끼니마다 다양한 채소 반찬 먹기, 단백질 식품을 매일 한번 이상 먹기, 우유 매일 두 컵 마시기 등 세부 항목에 대한 교육은 나타나지 않았다. 국민건강영양조사(Ministry of Health & Welfare 2014)에 따르면 우리나라 사람의 식생활지침의 전반적인 준수 여부와 식생활 평가를 위해 한국영양학회와 공동으로 식생활 평가지수를 개발하였는데, 식생활 평가지수 구성내용으로 총 과일류 섭취, 총 채소류 섭취, 우유 및 유제품 섭취, 총 단백질 섭취 등이 포함되어 있다. 우리나라 만 19~64세 연령층의 식생활 평가지수를 조사한 결과, 100점 만점 중 59점에 불과하였고, 나이가 어릴수록 점수가 더욱 낮은 것으로 조사되었다. 이 결과로 보아 앞으로 우리나라 사람들의 식생활 평가 지수를 높이고, 만성질환을 이환율을 낮추려면 유아기 때의 교육이 중요하다고 볼 수 있으므로 유아들에게 다양한 채소, 과일, 단백질 식품을 일정한 양을 섭취할 수 있도록 구체적 행동 실천과 관련된 내용이 그림책에 등장하는 것이 필요할 것이다.

‘많이 움직이고 먹는 양은 알맞게’ 항목의 구체적인 세부 내용으로는 ‘식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹기가 2회(14.2%)로 나타났다. 하루에 1시간 이상 운동하거나 나이에 맞는 적절한 체중 갖기 등 생활습관과 관련된 내용은 식생활 내용이 등장하는 67권 내에서는 거의 나타나지 않았다.

**Table 7. The frequency of nutrition education contents including Nuri Curriculum**

Nuri curriculum	Category	N (%)
Good eating habits	· Eat food evenly	7 ( 30.4)
	· Eat an appropriate amount of food evenly	3 ( 13.0)
	· Be interested in healthy food	2 ( 8.7)
	· Search for healthy food	1 ( 4.3)
	· Can choose healthy food	1 ( 4.3)
	· Eat with right attitude	2 ( 8.7)
	· Cherish foods and keep good table manners	7 ( 30.4)
	Total	23 (100.0)

**Table 8. The frequency of nutrition education contents including dietary guideline**

Category of children's diet guideline		N (%)
Eat a variety of foods evenly	· Do not eat only what one wants and eat evenly	7 ( 50.0)
	· Eat various vegetable side dishes per every meal	0 ( 0.0)
	· Eat protein foods such as fish, lean meat, soy products, eggs at least once a day	0 ( 0.0)
	· Drink two cups of milk per everyday	0 ( 0.0)
Move a lot & eat proper amount	· Actively exercise every day, at least an hour	0 ( 0.0)
	· Know the proper height and weight that fits the age and maintain standards body size	0 ( 0.0)
	· Total time of watching TV and playing computer games, should be limited to less than two hours a day	0 ( 0.0)
	· Eat a proper amount of meals and snacks on a regular basis	2 ( 14.2)
Eat on time & less salty	· Eat a breakfast surely	1 ( 7.1)
	· Eat food slowly and chew a lot	1 ( 7.1)
	· Salty, sweet, fatty foods should be less eaten	0 ( 0.0)
Have meals with family with good manners	· Try to have meals with the family	0 ( 0.0)
	· Always wash your hands before eating	0 ( 0.0)
	· Eat food with thankful mind and eat with good manners	0 ( 0.0)
	· Put the right amount of food on plate and do not waste it	2 ( 14.2)
Choose safe snacks wisely	· Eat fresh fruit and milk for snack	0 ( 0.0)
	· Check the nutrition label and expiration date of foods before choosing them	0 ( 0.0)
	· Do not eat confectionery, soft drinks, fast food often	1 ( 17.1)
Total		14 100.0

최근 우리나라 어린이의 비만이 증가하고, 운동량 및 활동량이 부족함을 고려할 때(Ministry of Health & Welfare 2014) 식생활 부분과 더불어 생활습관이 통합적으로 접근할 수 있는 그림책이 필요하다고 보여진다. 따라서 유아의 영양과 건강을 개선하기 위해 필요한 구체적 생활 교육 내용을 식생활과 더불어 그림책에 반영하는 것이 필요하며, 이러한 그림책은 독자들이 좋아할 수 있는 스토리와 구성 등으로 개발되어야 할 것이다.

‘식사는 제때에, 싱겁게’ 항목의 세부사항 중 ‘아침식사는 꼭 하기’, ‘음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹기’ 각각 1회(7.1%)의 빈도를 보였고, 조사한 베스트셀러 그림책 중 짬 음식, 단 음식, 기름진 음식을 적게 먹기 내용을 포함한 그림책은 나타나지 않았으며, 바른 식습관과 관련된 내용은 매우 적은 편이었다. 우리나라 3대 주요 사망율이나 삶의 질을 저하시키는 질병은 식습관에 크게 영향을 받는 질병들이다(Koo JO *et al* 2013). 식품의약품안전처(Ministry of Food and Drugs Safety 2009)에서는 어린이들을 위한 ‘위해가능 영양성분 저감화 및 식생활지도(당, 나트륨, 지방 저감화)를 매우 중요한 문제로 다루고 있는 바, 유아들의 식생활 안전을 고려하여 짬 음식,

단 음식, 기름진 음식에 대한 교육과 홍보는 적극적으로 이루어져야 하는 부분임에도 베스트셀러 그림책에 거의 나타나고 있지 않음을 알 수 있었다.

‘간식은 안전하고 슬기롭게’ 항목에서 ‘과자나 탄산수, 패스트푸드 등을 먹지 않기’는 1회 등장하였으나, ‘간식으로 우유나 과일 먹기’, ‘영양표시 확인하기’ 등의 주제는 등장하지 않고 있었다. 2014년 국민건강영양조사(Ministry of Health & Welfare 2014)에 따르면 우리나라 3세 이상 모든 연령층에서 칼슘을 평균필요량 미만으로 섭취하는 사람들이 60% 이상으로 나타났으므로, 간식으로 우유나 유제품을 매일 두 번 이상 섭취할 수 있도록 우유 및 유제품의 섭취 행동을 강화시킬 수 있는 내용이 포함되어야 한다. 또한 영양표시에 관한 내용도 필요함을 알 수 있었는데, 우리나라 초등학교 이상 영양표시 인지율은 76.9%였으나, 이용율은 25.0%에 불과하였다. 현대인의 식생활을 고려해볼 때 개인의 올바른 식품선택 능력은 매우 중요하므로, 어린 시절부터 영양표시를 인지하고 이용하는 습관을 길러줄 수 있도록 하는 것이 필요할 것이다.

‘식사는 가족과 함께 예의바르게’ 범주의 세부사항 중 ‘음

식은 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않기'는 2회(3.0%)의 빈도를 보였다.

이와 같이 유아용 베스트셀러 그림책에서는 식생활지침의 구체적인 실천적 세부사항에 대한 교육 내용은 부족하였으므로 이와 관련된 교육 매체나 그림책이 더욱 필요할 것으로 생각된다. 유아들의 식행동에 바람직한 영향을 미칠 수 있는 매체를 개발 보급하려면 먼저 부모나 양육자, 교육기관 교사 뿐만 아니라, 그림책 작가나 편집자 등의 영양지식과 인식, 가치관 등도 중요하다고 생각된다. 따라서 그림책을 만드는 사람들에게 대한 지식 변화, 인식 변화 등도 바람직한 방향으로 유도할 수 있는 정책 및 프로그램 등이 필요하다고 보여진다.

### 2. 유아 그림책 속 식사지도 방법 분석

그림책 속에서 식생활교육과 관련된 식사지도가 나타난 경우는 총 8회였고, 그 중 4회는 긍정적인 방법이라 할 수 있는 '영양지도(teaching nutrition)'가 2회로 나타났으며 '참여 활동(involvement)' 1회, '변화를 줄 수 있도록 장려(encourage variability)' 1회로 나타났다. 부정적인 식사지도 방법도 4회 나타났는데, 4회 모두 '강압(pressure)'이었다(Table 9). '강압(pressure)'은 그림책에서 양육자가 강압적으로 아이들에게 밥을 먹으라는 장면, 저녁밥을 남겨서 혼나는 장면, 양치질 하기 싫어하는 아이에게 양육자가 억지로 양치질을 직접 시켜주는 장면 등이었다.

유아 그림책 67권 중 식사지도 방법에 있어 부모의 역할이 포함되지 않는 경우가 95.6%로 대부분이었으며, 부모의

**Table 9. Feeding practice style for preschool children in picture book**

Teaching methods	Category	N (%)	
Positive style	· Monitoring	0 ( 0.0)	
	· Availabilit	0 ( 0.0)	
	· Teaching nutrition	2 ( 3.0)	
	· Encourage variability	1 ( 1.5)	
	· Discussion/negotiation	0 ( 0.0)	
Included	· Involvement	1 ( 1.5)	
	· Permission of child control	0 ( 0.0)	
	Negative style	· Restriction	0 ( 0.0)
		· Pressure	4 ( 6.0)
		· Instrumental feeding	0 ( 0.0)
· Emotional feeding		0 ( 0.0)	
	Sub-total	8 ( 12.0)	
Not included		59 ( 88.0)	
Total		67 (100.0)	

역할이 나타난 부분은 유아 그림책 총 67권에 책 중에서 3권(4.4%)이 등장하였는데, 3권 모두 부모의 식사지도 역할이 독재적(authoritarian)인 방법이었다. 그림책 내용 중에서 엄마가 음식을 가지고 장난치는 아이에게 야단치거나, 한꺼번에 너무 많이 먹지 말라며 혼내는 장면과 할머니에게 사탕 먹고 양치질 안한다며 손녀가 혼내는 장면 등이 나타났다(Table 10). Kim YJ 등의 연구(2006)에 의하면 식사가 불량한 집단에서 어머니는 강압적인 방법으로 식사를 지도하고 있었다고 보고한 바, 식사가 불량한 집단이나 식습관이 나쁜 어린이들의 부모님들이 바람직한 식사지도 방법으로 지도 방법을 개선하여 식사지도하는 것이 필요할 것으로 보인다. 그림책은 유아와 함께 주로 부모나 양육자 교사들도 함께 보는 책이다. 따라서 그림책 내에 유아식사지도 방법이 독재적인 방법보다는 바람직한 방향으로 제시되는 것이 좋은 모델링이 되어 양육자가 바람직한 식사지도 방법을 습득하는데 도움이 될 것으로 보인다.

여러 연구(Lee JM & Kim JK 2013; Galloway AT *et al* 2005)에서 부모의 식사지도 방법은 유아의 음식섭취량과 식행동에 영향을 미치는데, Birch LL & Fisher JO(2000)에 의하면 부모의 식사지도 방법이 규제적이면 이로 인해 아동의 에너지 섭취량이 감소하였다고 하였으며, 부모의 식사 방법이 규제적이면 자녀 또한 규제적이라고 하였다. Lee JM & Kim JK(2013)에 의하면 허용적 식사지도 유형이 유아의 식사습관 관련된 자조기술 함양에 기여한다고 하였으며, Galloway AT 등(2005)의 연구에 따르면 어머니가 야채를 많이 섭취하는 등 바람직한 식행동을 할 때 자녀 또한 채소 섭취량이 많음을 보여주어, 부모가 모범을 보이거나 좋은 모델링이 될 때 유아는 좋은 식습관을 가질 수 있다고 보고하였다. 유아들에게 식사지도를 할 때 강압적이거나 지시 명령 등 부정적인 지도 방법은 일시적으로는 유아들의 식습관을 수정할 수 있었으나, 장기적으로 보면 강압적인 방법보다는 부모가 바람직한 식습관을 갖도록 하여 좋은 모델이 되거나, 요리 활동 참여 등 긍정적인 지도 방법으로 유아들의 바람직한 식행동

**Table 10. Parenting style showed in picture books for feeding practice**

Parenting style	Category	N (%)
Included	· Authoritative	0 ( 0.0)
	· Autocratic	3 ( 4.4)
	· Permissive/indulgent	0 ( 0.0)
	· Neglectful	0 ( 0.0)
	Sub-total	3 ( 4.4)
Not included		64 ( 95.6)
Total		67 (100.0)



을 이끌어 내는 것이 필요할 것이다. 이와 같이 유아들의 바람직한 식습관을 위한 내적인 동기를 이끌어 내고, 자조기술을 함양할 수 있도록 하는 것이 중요하다고 하겠다. 또한 부모나 양육자, 교사들 또한 편식지도나 식사지도에 어려움을 느끼고 있었으므로(Kim KM 2015; Kang KH & Jun HJ 2012), 부모역할이나 식사지도 역할에 좋은 모델링이 될 수 있는 매체나 그림책 또는 식사지도 훈련 프로그램 등이 필요하다고 본다.

### 3. 유아 그림책에 나타난 식품 및 음식

#### 1) 유아 그림책에 등장하는 식품의 종류

그림책에 등장하는 식품을 식품구성자전거에 따른 식품군별 분류에 따라 분석한 결과는 Table 11과 같다. 그림책에 나타난 식품의 종류는 총 235개로 나타났다. 식품군별 분류로는 ‘채소류’의 빈도수가 101회(43.4%)로 가장 많이 등장했고, 그 다음으로 ‘과일류’ 46회(19.1%), ‘고기·생선·계란·콩류’ 28회(11.9%), ‘지방 및 당류’ 25회(10.6%), ‘곡식류’ 21회(8.9%), ‘우유 및 유제품류’ 14회(6.0%)의 순서대로 등장하였다. 이와 같은 결과는 Hyun EJ 등(2014)의 연구 결과와도 거의 일치하였다.

가장 많이 등장한 채소로 양파 9회, 버섯 8회, 대파, 당근 각각 7회였으며, 이 밖에도 오이, 배추, 무, 호박, 양배추, 가지, 브로콜리, 애호박, 파프리카, 피망 등이 등장하여 그림책

에 등장한 채소의 종류는 모두 33가지로 다른 식품군보다 다양한 채소가 등장하였다. Kim NY 등(2006)에 의하면 우리나라 유아는 주로 편식하는 음식으로 콩류, 채소류, 김치류의 순으로 나타났으며, Synthersize Investigation of Korea Child and Youth(2009)에서 채소 반찬을 매 끼 섭취하는지에 대한 조사에서 0~2세는 49.1%, 3~5세는 67.6%로 나타났다. 또한 국민영양조사(Ministry of Health & Welfare 2014)에 의하면 우리나라 1~2세 연령층의 주요 다소비 식품은 우유, 백미, 요구르트, 달걀, 꿀, 딸기, 두유, 사과 빵 등이었고, 3~5세의 경우는 우유, 백미, 사과, 달걀, 과일음료, 요구르트, 수박, 딸기, 빵, 포도 등으로 채소는 나타나지 않았다. 이러한 결과로 볼 때 우리나라 유아들 중 채소를 싫어하거나 섭취하지 않는 유아들이 많음을 알 수 있었다.

또한 과거에 비해 비타민 C의 섭취가 감소하는 경향을 보이고 있으므로 비타민 C를 많이 함유한 식품의 섭취를 권장할 필요가 있다. 유아용 그림책 속에 다른 식품에 비해 비교적 채소가 많이 등장하나, 채소 중 영양가가 높은 녹색채소나 우리가 일상에서 자주 많이 먹을 수 있는 채소는 거의 등장하고 있지 않으므로 우리 일상 중에 자주 접하고 많이 섭취할 수 있는 채소와 녹색채소 등을 그림책에 자주 등장시켜 친숙하게 하고, 채소를 먹고 싶은 동기가 유발될 수 있도록 그림책의 스토리 구성이나 캐릭터를 재미있고 흥미롭게 개발하는 것이 필요할 것이다.

‘과일류’ 중에서는 사과 7회, 오렌지 6회, 딸기와 바나나

**Table 11. The frequency of foods appeared in toddler picture book**

Variable	N (%)	Food (N)	Kind of food
Grains	21 ( 8.9)	Potato (8), corn (4), chestnut (4), sweet potato (3), beans (1), flour (1)	6
Meat, egg, fish, beans	28 ( 11.9)	Sausage (10), egg (3), bean curd (3), pea (3), fish (2), black soybean (2) etc <sup>1)</sup>	11
Vegetables	101 ( 43.4)	Onion (9), mushroom (8), spring onion (7), carrot(7), garlic (5), mashed red pepper (5), cucumber (5), Chinese cabbage (4), daikon (4), pumpkin (4), cabbage (3), eggplant (3), broccoli (3), green pumpkin (2), paprika (2), pepper (2) etc <sup>2)</sup>	33
Fruits	46 ( 19.1)	Apple (7), orange (6), strawberry (5), banana (5), tomato (4), kiwi (3), watermelon (3), persimmon (3), grape (2) etc <sup>3)</sup>	14
Milk and milk products	14 ( 6.0)	Milk (8), yogurt (4), cheese (2)	3
Fat and sugars	25 ( 10.6)	Snack (11), chocolate (4), candy (4), icecream (2), sugar (2) etc <sup>4)</sup>	7
Others	1 ( 0.4)	Salt (1)	1
Total	235 (100.0)		

etc : Food appeared once in picture book

<sup>1)</sup> Salted Seafood (1), ham (1) almond (1), peanut (1) walnut (1).

<sup>2)</sup> Laver (1), ginger (1), outer leaves (1), lettuce (1), balloon flower (1), taro (1), bean sprouts (1), bean sprouts (1), jujube (1), green chili (1), asparagus (1), turnip (1), sweet pumpkin (1), chicory (1), salary (1), a balsam apple (1), carrot juice (1).

<sup>3)</sup> Mandarin (1), oriental melon (1), lemon (1), apple juice (1), pineapple (1).

<sup>4)</sup> Sesame oil (1), peanut butter (1).

각각 5회로 빈도를 보였고 이밖에 토마토, 키위, 수박, 감, 포도 등이 등장하였다. 자주 등장하는 과일에 오렌지, 바나나, 키위 등 수입에 의존하는 과일이 많이 등장하였으며, 꿀, 배, 복숭아, 자두 등 우리나라에서 많이 생산되는 과일은 등장하지 않았다. 유아들은 그림책을 통하여 대상이나 사물과 좀더 친숙하게 될 수 있으므로, 앞으로 그림책에서 우리의 과일과 식품이 더욱 다양하게 등장시켜야 할 필요성이 있었다.

‘고기·생선·계란·콩류’에서는 소시지가 10회로 가장 많이 등장하였으며, 달걀과 두부, 완두콩이 각각 3회로 등장하였고, 이밖에 생선과 검은콩 각각 2회, 아몬드와 땅콩, 호두 각각 1회로 등장하였다. 단백질 급원식품에 가공식품인 소시지가 가장 많이 등장한 것은 가공식품의 소비가 증가함을 보여주는 결과였으며, 가공식품이 아닌 생선, 달걀, 고기, 두부 등이 유아들에게 친숙한 식품이 될 수 있도록 하는 장치가 필요할 것이다.

‘곡류군’에서는 감자가 8회로 가장 많이 등장하였고, 이밖에 옥수수과 밤 각각 4회, 고구마 3회, 팥 1회로 등장하였다. 곡류의 식품은 5가지가 등장하였는데, 곡류는 우리나라 사람들의 주식원이다. 따라서 다양한 잡곡과 곡류 등이 소개되는

것이 필요할 것이다.

‘지방 및 당질류’에서는 과자 11회로 가장 많이 등장하였고, 그 다음으로 초콜릿과 사탕 각각 4회, 아이스크림 2회 등장하였다. 국민영양조사(Ministry of Health & Welfare 2014)에 의하면 과거에 비해 지방의 섭취가 증가하고 있는 양상을 보이고 있고, 유아 그림책에 과자가 많이 등장하는 것은 최근의 식생활을 반영하고 있는 것이라 볼 수 있다.

‘우유 및 유제품’에서는 우유가 8회로 가장 많이 등장하였고, 요구르트 4회, 치즈 2회로 등장하였다.

## 2) 유아 그림책에 등장하는 음식의 종류

그림책에 등장하는 음식의 종류에 대하여 분석한 결과는 Table 12와 같다. 그림책에 등장하는 음식의 종류는 총 165회로 나타났다. 총 165회 중 ‘간식류’의 ‘빵류’가 45회(27.2%)로 가장 많이 등장하였고, 그 다음으로는 ‘주찬’의 ‘고기·생선·달걀·콩류’ 32회(19.3%), ‘부찬’의 ‘채소류’ 22회(13.3%), ‘주식류’의 ‘밥류’ 20회(12.1%), ‘간식류’의 ‘인스턴트류’ 15회(9.0%), ‘주식류’의 ‘면류’ 10회(6.0%), ‘국·찌개류’ 9회(5.4%), ‘기타’ 5회(3.5%), ‘간식류’의 ‘떡류’ 4회(2.4%), ‘주식류’의 ‘죽

Table 12. The frequency of meals appeared in toddler picture book

Variable	N (%)	Meals (N)
Staple foods	Rice	20 ( 12.1) Rice (14), rice roll (2) etc <sup>1)</sup>
	Gruel	2 ( 1.2) Adzuki-bean gruel (2)
	Noodles	10 ( 6.0) Spaghetti (5), noodles with black soybean sauce (2), udon (2) etc <sup>2)</sup>
Soup · stew	Soup · stew	9 ( 5.4) Soup (2), stew (7)
Side dish	Meat, fish, bean, egg	32 ( 19.3) Grilled fish (7), fried eggs (6), rolled omelet (3), bean-dish (3), chicken (3), boiled egg (2), fish cake (2), pork belly (2) etc <sup>3)</sup>
	Vegetables	22 ( 13.3) <i>Kimchi</i> (11), laver (3), pickled radish (3), salad (2) etc <sup>4)</sup>
Snack	Bread	45 ( 27.2) Bread (21), cake (9), doughnut (4), sandwich (2) etc <sup>5)</sup>
	Instant food	15 ( 9.0) Pizza (6), fried potato (3), hamburger (2), instant cup ramen (2), coffee (3), drink (2) etc <sup>6)</sup>
	Rice cakes	4 ( 2.4) Stir-fried rice cake (2) etc <sup>7)</sup>
	Fruit	1 ( 0.6) Fruit salad (1)
	Other	5 ( 3.5) Dumpling (2), etc <sup>8)</sup>
Total	165 (100.0)	

etc : Meal appeared once in picture book.

<sup>1)</sup> Deluxe rice (1), *kimchi* fried rice (1), curry and rice (1), *bibimbap* (1).

<sup>2)</sup> Spicy noodles (1).

<sup>3)</sup> Fishfly (1), rib (1) *sanjeok* (1), steak (1).

<sup>4)</sup> Mashed potatoes (1), perilla leaf (1), broccoli (1).

<sup>5)</sup> Apple pie (1), biscuit (1), toast (1).

<sup>6)</sup> Ketchup (1), pickle (1), cocoa (1).

<sup>7)</sup> Pop-rice cake (1), *songpyeon* (1).

<sup>8)</sup> Deep-fried sugar glazed sweet potato wedges (1), soup (1), *patbingsug* (1).

류' 2회(1.2%), '간식류'의 '과일류' 1회(0.6%)순으로 나타났다.

그림책에 가장 많이 등장한 음식으로는 빵 21회, 밥 14회, 김치 11회, 케이크 9회, 생선구이 7회, 찌개류 7회 등장하였고, 그 다음으로 계란프라이 6회, 피자 6회, 스파게티 5회 순으로 등장하였다. 많이 등장한 음식으로 밥보다 빵이 많았으며, 나물류나 생채류 등(2회)의 등장의 매우 적었고, '채소류' 중에서 김, 단무지가 각각 3회로 가장 많이 등장하여 좀 더 다양한 채소반찬과 채소 조리법이 소개되어야 할 필요가 있었다.

국민건강영양조사(Ministry of Health & Welfare 2014)에 의하면 3~5세 유아의 주요 에너지 급원 음식이 잡곡밥, 쌀밥, 우유, 과자, 케익, 빵, 요구르트, 닭튀김, 달걀부침 등이었다. 밥 이외에 유아가 주로 섭취한 에너지 급원에 과자, 케이크, 빵 등 가공식품이 포함되어 있고, 닭튀김 등 지방함량이 높은 음식이 주요 에너지 급원 식품으로 나타난 바 유아들이 건강에 바람직한 식습관을 갖는데 도움을 줄 수 있는 그림책이 많이 읽혀야 함을 알 수 있었다.

### 3) 식생활지침 포함 여부에 따른 식품과 음식의 등장 빈도

Table 13에 제시한 바와 같이, 식생활지침을 포함하는 그림책군(포함군)과 식생활지침을 포함하지 않는 그림책군(불포함군)에서 나타나는 식품의 종류의 차이를 살펴본 결과, 곡

류, 고기·생선·알류, 채소류, 우유 및 유제품류는 식생활지침 포함군에서 많이 나타나는 경향은 보였으나, 통계적 유의차는 없었다. 두 군 간에 통계적 유의차를 보인 식품은 지방 및 당류였는데, 식생활지침 포함군은 평균 0.66회 나타났으며, 식생활지침불포함군은 0.27회로 식생활지침을 포함군에서 더 많이 나타났다. 그 이유는 식생활지침을 포함한 군이 지방 및 당류의 과잉섭취 시 나타나는 문제점 등을 다루었으며, 이러한 음식을 적게 섭취할 것을 권장하고 있는 것으로 나타났다.

식생활지침 포함군과 불포함군에서 나타나는 음식의 종류를 보면(Table 14) 주식, 국이나 찌개, 주찬(고기·생선알·콩류), 부찬(채소군)은 식생활지침 포함군에서 불포함군보다 자주 등장하였다. 특히 주식류는 포함군이 1.50회, 불포함군이 0.25회로 차이가 컸으며, 고기·생선알류는 포함군이 1.41회, 불포함군이 0.27회였다. 채소반찬은 포함군이 1.17회, 불포함군이 0.40회 등장하였다(Table 14). 이에 비해 간식류(Table 15)는 식생활지침 포함군(0.25회)이 불포함군에 비해 빵류(0.76회)는 적게 나타났으며, 인스턴트식품은 포함군 0.41회로 불포함군 0.18회보다 많이 나타났다.

이 결과를 보면 식생활지침 포함군은 전반적으로 불포함군에 비해 주식이 자주 등장함을 알 수 있었다. 또한 지방 및 당류와 인스턴트 식품의 등장이 많았는데, 그 이유는 이와

**Table 13. The frequency of foods showed in picture book according to dietary guideline included or not [Mean(±S.D.)]**

Dietary guideline (N)	Grains	Meat, egg, fish, beans	Vegetables	Fruits	Milk & milk products	Fat and sugars
Included (12)	0.41(±0.79)	0.33(±0.77)	2.75(±2.98)	0.58(±1.16)	0.33(±0.49)	0.66(±2.01)
Not included (55)	0.27(±0.59)	0.21(±0.53)	1.23(±3.50)	0.70(±1.28)	0.18(±0.51)	0.27(±0.59)
<i>p</i> -value	0.15	0.06	0.58	0.75	0.94	<0.0001

**Table 14. The frequency of meals showed in picture book according to dietary guideline included or not [Mean(±S.D.)]**

Dietary guideline (N)	Staple foods	Soup or stew	Side dish	
			Meat, egg, fish, beans	Vegetables
Included (12)	1.50(±3.06)	0.25(±0.62)	1.41(±2.02)	1.17(±0.50)
Not included (55)	0.25(±0.51)	0.10(±0.31)	0.27(±0.55)	0.40(±0.05)
<i>p</i> -value	<0.0001	0.0007	<0.0001	<0.0001

**Table 15. The frequency of snacks showed in picture book according to dietary guideline included or not [Mean(±S.D.)]**

Dietary guideline (N)	Breads	Instant food	Rice cakes	Fruits	Other
Included (12)	0.25(±0.45)	0.41(±0.90)	0.00(±0.00)	0.00(±0.00)	0.08(±0.28)
Not included (55)	0.76(±1.57)	0.18(±0.38)	0.07(±0.26)	0.01(±0.13)	0.07(±0.21)
<i>p</i> -value	<0.0001	<0.0001	<0.0001	<0.0001	0.6021

관련된 영양교육 내용을 제시하고 있어 식생활지침 포함군이 불포함군에 비해 영양교육적 측면에서는 바람직하다고 보여진다.

유아들의 특성을 볼 때 유아들은 모방을 하며 많은 것을 학습한다. 그림책 속에 또래의 주인공들이 어떠한 행동을 하는 지에 따라 유아들은 행동을 학습하게 된다. 따라서 그림책에서 우리나라에서 생산되고 자주 섭취할 수 있는 자연 식품과 바람직한 조리법을 사용한 음식을 자주 소개하여 그 식품들에 친숙함을 느끼게 해주어야 할 것이다. 또한 그림책 속의 주인공들이 다양한 채소, 과일, 건강한 식품과 음식을 먹는 모습을 자주 등장시켜 유아들에게 바람직한 식행동의 모델링이 될 수 있는 기회를 제공하는 것이 필요하다고 하겠다.

### 요약 및 결론

본 연구는 유아들이 쉽게 접근할 수 있고, 보편화된 교육 매체인 그림책 중 베스트셀러를 대상으로 ‘그림책에 나타난 식생활교육 내용의 범주별 분포는 어떠한가?’, ‘식사지도 방법은 어떠한가?’, ‘그림책에 어떠한 식품과 음식이 나타나는가?’를 연구문제로 설정하고, 식사 및 식생활교육 내용을 분석한 결과, 다음과 같다.

첫째, 국내 온라인 서점 다섯 곳의 베스트셀러 각 100권씩 총 500권 중 중복된 그림책을 제외하고 총 296권을 분석한 결과, 식생활 및 식생활교육과 관련 내용을 포함하는 그림책은 67권(22.3%)으로 식품, 음식, 식생활, 식행동, 식생활교육 등과 관련된 내용이 등장하였다.

둘째, 유아 그림책 중 식생활 교육 내용의 범주별 분포를 분석한 결과, 누리교육 과정에 따른 식생활 교육 내용은 그림책 총 67권 중 17권(25.4%)에서 23회의 장면이 등장하였고, ‘음식을 골고루 먹는다’와 ‘음식을 소중히 여기고 식사예절을 지킨다’의 항목에 해당하는 장면이 각각 7회로 가장 많이 나타났다. 어린이 식생활 지침에 따른 식생활 교육 내용은 그림책 67권 중 12권(17.9%)에서 14회의 장면이 등장하였고, ‘음식을 다양하게 골고루 먹기’의 세부사항 중 ‘편식하지 않고 골고루 먹기’에 대한 장면이 7회로 가장 많이 등장하였다. 그러나 끼니마다 다양한 채소 먹기, 우유를 매일 두 컵 정도 마시기, 짠 음식과 단 음식, 기름진 음식 적게 먹기, 간식으로 신선한 과일 우유 먹기 등 식생활지침의 구체적인 세부사항에 대한 내용은 거의 나타나지 않았다. 또한 식생활교육 내용이 식사지도와 함께 나타난 경우는 드물었다.

셋째, 유아 그림책 중 식사지도 방법을 분석한 결과, 유아 그림책에 식사지도의 방법이 포함된 그림책은 67권 중 8권(12.0%)으로 총 8회였고, 그 중 4권은 긍정적인 식사지도 방

법이 나타났으며, 다른 4권은 부정적인 식사지도 방법이 나타났다, 부정적인 방법은 모두 강압에 의한 것이었다. 대부분의 그림책(95.6%)에서 식사지도에 할 때 부모의 역할이 나타나지 않았는데, 그나마 나타난 4.4%(67권중 3권)는 모두 바람직하지 않은 독재적(Authoritarian)인 방법으로 나타났다.

넷째, ‘그림책에 어떠한 식품과 음식이 나타나는가?’를 분석한 결과, 그림책 중 식품의 총 등장 횟수는 235회였고, 이 중 ‘채소류’가 101회(43.3%)로, 과일류 46회(19.1%)로 가장 많이 등장하였다. 그리고 우유 및 유제품은 14회(6.0%)로 가장 적게 등장하였다. 가장 많이 등장한 식품은 스낵(11회), 소시지(10회), 양파(9회) 순이었다. 그림책 중 음식이 등장하는 횟수는 총 165회였고, 이 중 ‘빵류’가 45회(27.2%)로 가장 많이 등장하였고, 그 다음으로 ‘고기·생선·달걀·콩류’의 주찬 음식이 32회(19.3%)로 등장하였다. 가장 많이 등장한 개별 음식으로는 빵(21회), 밥(14회), 김치(11회) 순이었다.

위의 결과를 종합하면 유아들이 많이 읽는 그림책에 자주 등장하는 식품과 음식으로 한식보다는 빵류 등의 식품과 음식이 자주 등장하고, 주식보다는 간식이 자주 등장함을 할 수 있었다. 식생활지침 등 우리나라 유아들의 영양문제에 도움이 되는 구체적 내용이 그림책에서 많이 등장하지 않고 있었으며, 식생활 교육 내용과 함께 바람직하고 적절한 식사지도가 제시되고 있지 않았으므로 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 우리나라 유아들의 건강과 바람직한 식습관을 위하여 유아들이 자주 접하는 그림책에서 다양한 채소 먹기, 우유를 매일 두 컵 정도 마시기, 짠 음식과 단 음식, 기름진 음식 적게 먹기, 간식으로 신선한 과일 우유 먹기 등 식생활지침의 구체적인 세부사항에 대한 내용이 포함되는 것이 필요하다. 또한 식생활교육 내용과 더불어 바람직한 식사지도 방법이 통합적으로 제시되는 것이 필요하다. 이러한 내용을 포함한 좋은 그림책이 독자들에게 많이 읽히기 위해서는 그림책을 만드는 사람들이 유아에게 필요한 식생활 교육 내용을 토대로 흥미롭고 독자들에게 호감을 주는 그림책이 될 수 있도록 만들고 보급해야 한다. 그림책은 주로 양육자가 유아들에게 소개하고 읽어주는 경우가 많으므로 식생활교육에 긍정적인 교육 효과를 창출하기 위하여 그림책에 바람직하고 긍정적인 식사지도 방법을 제시하여 양육자나 교육자에게도 좋은 모델링이 될 수 있도록 하는 것 또한 필요할 것으로 생각된다. 또한 그림책을 통하여 유아들이 건강에 도움이 되는 식품과 음식에 자주 접하게 되어 친숙하게 될 수 있도록 다양한 채소와 음식, 건강조리법을 사용한 우리 음식, 우리의 식문화와 바른 식태도 등에 관한 내용을 자주 등장시켜야 할 것이다.

### REFERENCES

- An NY (2012) A study on the basic lifestyle and physical growth and development in the infant. *MS Thesis MyongJi university, Seoul*, pp 2.
- Baek JH (2009) The effects of music instruction using picture books on musical creativity of young children. *Int J Early Childhood Education* 13(5): 189-212.
- Baek SH, Kang KS (2014) The educational function of infantile animistic conception shown in picture books. *Assoc Future Early Childhood Education* 21(4): 21-40.
- Birch Li, Fisher JA (1995) Mothers' child feeding practices influences daughters' eating and weight. *Am J Clin Nutr* 71: 1054-1061.
- Byun YH, Hyun EJ (2004) The effects of an arts education program using picture-books on young children's creativity. *Int J Early Childhood Education* 24(5): 311-336.
- Chen HI (2006) Research on mother's actual management status of eating habits of children and understanding and needs of children nutrition education. *MS Thesis SungSin University, Seoul*, PP 1.
- Choi MJ, Yoon J (2003) The effect of eating habits and nutrient intake on the physical growth indices in preschool children. *Korean J Community Nutr* 8: 3-14.
- Cho KS, Kim KY (2013) Exploring teacher's roles and characters in picture books. *J Fut Early Childhood Education* 20(3): 1-21.
- Chung NM (2011) The effects of child picture book-based play program. *Int J Early Childhood Education* 15(2): 267-289.
- Dara M-E, Shayla H (2007) Comprehensive feeding practices questionnaire: Validation of a new measure of parental feeding practices. *Psychology* 32(8): 960-972.
- Galloway AT, Fionto I, Lee Y, Birch LL (2005) Parental pressure, dietary patterns, and weight status among girls who are 'picky eaters'. *J Am Diet Assoc* 105: 541-548.
- Hwang JY, Lee MO (2012) The effects of physical expression activities using picture books on young children's language development. *Korea Open Assoc Early Childhood Education* 17(3): 1-21.
- Hyun EJ, Lee NE, Kim KY (2014) Content analysis of food and dietary life represented in Korean picture books. *Korean Soc Children's Literature & Education* 15(4): 1-23.
- Jackie B (2011) Relationships between parenting style, feeding style and feeding practices and fruit and vegetable consumption in early childhood. School of Psychology, University of Birmingham B15 2TT, United Kingdom.
- Jang YS, Jeong SJ (2009) Effects of multimedia-aided picture-book making activities on the verbal skills and creativity of preschoolers. *Assoc Future Early Childhood Education* 16(4): 73-97.
- Kang KH, Jun HJ (2012) Lunch time in child care centers: Practises and challenge. *Int J Early Childhood Education* 16(1) : 275-303.
- Kim EK, Nam HW, Park YS, Myung CO, Lee KW (2011) Nutrition Cross the Life Span. Shinkwang Publishing. P 90-93.
- Kim ES (2015) Analysis of picture book contents and teacher's actual condition on the utilization of picture books for young children health education. *MS Thesis HanYang University, Seoul*, pp 59-61.
- Kim H, Park SD (2014) A meta analysis of picture book effects in early childhood language education. *Korea Soc Children's Media* 13(1): 1-23.
- Kim HY, Lee MJ (2009) Effect of experiment composition activity using picture books on scientific research ability and scientific attitude of early children. *Assoc Future Early Childhood Education* 16(4): 1-21.
- Kim JW, Kim YJ (2014) The effects of an early childhood mathematics program using picture books: Based on Nuri-curriculum for 5-year-old children. *Korean Soc Children's Literature & Education* 15(1): 51-75.
- Kim KM (2015) Needs assessment of nutrition education for preschoolers and their parents using focus group interview. *J East Asian Soc Dietary life* 25(1): 20-29.
- Kim M, Yoon JH (2015) An exploration of multicultural concepts in bestselling children's picture books. *Korean J Childcare and Education* 11(4): 81-107.
- Kim MF (2015) The effects of physical play using picture books on young children's language development and emotional intelligence. *Korean Soc Children's Literature & Education* 16(1): 45-67.
- Kim NY, Kim SH, Lim JH (2006) The dietary life of full- and half-day program children and their mothers of kindergarten in Daejeon. *J East Asian Soc Dietary Life* 16(1): 37-45.
- Kim SY, Ma SH (2014) Young children's comprehension, reading and writing ability : The effects of balanced language activities using picture books. *Korea Open Assoc Early Childhood Education* 19(2): 47-66.
- Kim YJ, Han YS, Chung SJ, Lee YN, Lee SI, Choi HM (2006) Characteristics of infants' temperaments and eating beha-

- vivors, mothers' eating behaviors and feeding practices in poor eating infants. *Korean J Community Nutrition* 11(4): 449-58.
- Kim YH, Hye UK, Lee BS, Choi HS, Han SH, Her ES (2011) Nutrition Education & Counseling, Jigu Publishing. P. 197-198.
- Kim YK (2010) Development of nutrition education picture books about dietary fiber for preschool. *MS Thesis* Dankook University. YoungIn, pp 14-50.
- Kim YY, Choi NJ (2009) Teacher's characters in the picture book 'John Patrick Norman "McHennessy: The boy who was always laate': A man of power. *J Kor Soc Children's Media* 8(2): 23-41.
- Koo JO, Kim KW, Kim CI, Park DY, Park HR, Yoon EY (2013) Nutrition Education & Practice. Powerbook. p. 216-218.
- Korea National Health and Nutrition Examination Survey (2014) <http://knhanes.cdc.go.kr> Accessed Feb. 2, 2015.
- Lee BJ, Gwak KJ, Koo IH, Kim SS, Kim JH, Kim HR, Park HJ, Shin HE, Yoon MH, Lee KI, Lee GH, Jeong IJ, Jin MJ, Mohw (2009) Synthesize investigation of Korea child and Youth. *Seoul University R&DB Foundation* p174-175.
- Lee GH (2009) An analysis of teachers' awareness of the realities of nutrition education for young children. *Int J Early Childhood Education* 13(3): 69-96.
- Lee JM, Kim JK (2013) The effects of children's sex, age and parental feeding styles on children self-help skills. *J Kor Home Management Assoc* 28(1): 37-49.
- Lee YJ (2014) The effect of cooking activities with picture books on young children's dietary and picky eating, *MS Thesis* SungSin University, Seoul, PP. 29-71.
- Lym YS, Hwang JS (2009) The characteristics of mathematical thinking behavior of 5 years old children represented in math activities. *Korean Soc Children's Literature & Education* 10(1): 117-136.
- Ministry of Food and Drugs Safety (2009) <http://www.mfds.go.kr/index.do>
- Ministry of Health and Welfare (2009) Dietary Guidelines for Children.
- National Law Information Center(2015), <http://www.moleg.go.kr/main.html>
- Shin SN, Jo HS (2012). A study of the food culture of modern children in the picturebook series of "ji-won and byung-gwan". *Korean Soc Eco Early Childhood Education* 11(2): 163-188.
- The Korean Nutrition Society (2010) Dietary Reference Intakes for Koreans.
- The Ministry of Education (2015) Nuri Curriculum.
- Yeoh YJ, Kim SY (2015) Children's eating behaviors and teachers' feeding practices during mealtime at child-care centers. *J Nutr Health* 48(1): 71-89.
- Yoon EK, Lee MN (2015) The analysis of young children science educational content shown in the child picture book. *Korea Contents Assoc* 15(8): 588-597.
- Yun EY (2011) The effects of physical movement activity through picture books on young children's creative physical expression. *Korean Soc Early Childhood Physical Education* 12(2): 45-59.
- Yun KO, Cho SH (2013) The effects of science activities utilizing ecological picture books on children's scientific attitude and scientific problem solving ability. *Int J Early Childhood Education* 17(5): 393-419.

---

Date Received	Feb. 12, 2016
Date Revised	Feb. 18, 2016
Date Accepted	Feb. 18, 2016