



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

제주 전통 식생활 교육을 위한
실과 교수-학습과정안 개발과 적용

Development and Application of Teaching-Learning
Lesson Plans for Jeju Traditional Foods & Cooking
Education in Practical Arts

제주대학교 교육대학원

초등실과교육전공

고 일 립

2009년 8월

석사학위논문

제주 전통 식생활 교육을 위한
실과 교수-학습과정안 개발과 적용

Development and Application of Teaching-Learning
Lesson Plans for Jeju Traditional Foods & Cooking
Education in Practical Arts

제주대학교 교육대학원

초등실과교육전공

고 일 립

2009년 8월

제주 전통 식생활 교육을 위한
실과 교수-학습과정안 개발과 적용

Development and Application of Teaching-Learning
Lesson Plans for Jeju Traditional Foods & Cooking
Education in Practical Arts

지도교수 김 효 심

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

제주대학교 교육대학원

초등실과교육전공

고 일 립

2009년 5월

고일립의

교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 김 영 응 인

심사위원 김 희 필 인

심사위원 김 호 심 인

제주대학교 교육대학원

2009년 6월

목 차

국문 초록	i
I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구의 내용	3
3. 용어의 정의	3
4. 연구의 제한점	3
II. 이론적 배경	4
1. 초등학교 실과 교육과정내 식생활 영역의 변천	4
2. 제주의 전통 식생활 문화	14
3. 전통 식생활 교육에 관한 선행 연구 고찰	25
III. 전통 식생활 교육을 위한 교수-학습과정안 개발	27
1. 제주 전통 식생활 교육을 위한 교수-학습과정안 개발 방법 및 과정	27
2. 제주 전통 식생활 교육을 위한 교수-학습과정안 개발 결과	33
IV. 전통 식생활 교육을 위한 교수-학습과정안의 적용 및 논의	35
1. 수업의 적용	35
2. 교육적 시사점 및 논의	42
V. 결론 및 제언	44
1. 요약 및 결론	44
2. 제언	45
참고 문헌	47
ABSTRACT	49
부록	51

표 목 차

<표 II-1> 1차 실과 교육과정의 식생활 영역 교육 내용	4
<표 II-2> 2차 실과 교육과정의 식생활 영역 교육 내용	5
<표 II-3> 3차 실과 교육과정의 식생활 영역 교육 내용	6
<표 II-4> 4차 실과 교육과정의 식생활 영역 교육 내용	8
<표 II-5> 5차 실과 교육과정의 식생활 영역 교육 내용	9
<표 II-6> 6차 실과 교육과정의 식생활 영역 교육 내용	10
<표 II-7> 7차 실과 교육과정의 식생활 영역 교육 내용	11
<표 II-8> 2007 개정 실과 교육과정의 5~6학년 학습내용 체계	12
<표 II-9> 2007 개정 실과 교육과정의 식생활 교육 내용	13
<표 II-10> 제주 전통 식생활의 특징	16
<표 II-11> 제주 전통음식의 종류(주식류)	17
<표 II-12> 제주 전통음식의 종류(국류)	18
<표 II-13> 제주 전통음식의 종류(반찬류)	20
<표 II-14> 제주 전통음식의 종류(저장식품류)	21
<표 II-15> 제주 전통음식의 종류(별미음식류)	23
<표 II-16> 선행 연구 분석	25
<표 III-1> 제주 전통 식생활 교수-학습과정안 개발 절차	27
<표 III-2> 표본 집단 아동의 제주 전통 식생활 문화 이해 정도	28
<표 III-3> 제주 전통 식생활 교육의 일반 목표	30
<표 III-4> 제주 전통 식생활 교육의 내용 체계	31
<표 III-5> 제주 전통 음식 만들기 조리실습 선정 식품	31
<표 III-6> 차시별 지도계획	33

그림 목 차

[그림 III-1] 조순욱의 실과 문제 해결 교수-학습 모형	32
[그림 IV-1] 제주 전통음식 수업자료 사진	36
[그림 IV-2] 학습 목표 확인 단계 사진	36
[그림 IV-3] 실습 순서별 활동 내용 제시 사진	37
[그림 IV-4] 모듈별로 실습계획 설정 사진	38
[그림 IV-5] 빙떡 만들기 실습 장면 사진	39
[그림 IV-6] 빙떡 작품의 전시 사진	39
[그림 IV-7] 빙떡 시식 장면 사진	40
[그림 IV-8] 실습기록장(학습지) 작성 장면 사진	40
[그림 IV-9] 조리용구의 설거지 장면 사진	41
[그림 IV-10] 실습 느낌 발표하기 장면 사진	42

국문 초록

제주 전통 식생활 교육을 위한 실과 교수-학습과정안 개발과 적용

고 일 립

제주대학교 교육대학원 초등실과교육전공

지도교수 김 효 심

본 연구는 초등학교 실과 교과에서 제주 전통 식생활에 대한 아동들의 이해와 흥미를 높이고 나아가 제주 전통음식에 대한 소중함과 중요성을 인식할 수 있는 교수-학습과정안의 개발과 적용을 통해 전통 식생활 교육을 위한 교재로서의 교육적 효과와 의미를 논의해 보고자 함을 목적으로 하였다.

이러한 연구의 목적을 달성하기 위하여 2007 개정 교육과정 초등학교 실과 6학년 ‘음식 만들기’ 영역의 학습 요소 중 ‘우리 고장의 전통 식생활’ 관련 내용 요소를 대체할 수 있는 제주 전통 식생활 교육을 위한 교수-학습과정안을 개발하였다. 교수-학습과정안은 조순욱(2002)의 문제해결 학습모형을 적용하였으며, 2007 개정 실과 교육과정 중 식생활 관련 교육의 내용 요소와 지도방향, 교육목표를 고려하였다.

구체적인 개발 내용으로는 ‘제주 전통 식생활의 이해’, ‘전통음식의 발전’의 3개 영역을 정하였으며, 이 중 ‘전통음식 조리하기’ 영역의 제주 전통 음식 만들기 학습 요소는 일상생활에의 적용을 가능케 하고자 선행 연구 및 학생의 전통음식에 대한 인식 정도를 참고하여 제주 전통 음식 문화 가운데 일상식을 중심으로 8가지 음식을 선정하였다. 또한 선정된 영역별 학습주제에 따라 교수-학습과정안과

학습지를 개발하였다. 학습지는 학생의 자율성과 참여 학습을 최대한 발휘할 수 있는 학습자 중심의 교육이 이루어 질 수 있도록 작성하였다.

이렇게 개발된 제주 전통 식생활 교육을 위한 교수-학습과정안의 교육현장 적용가능성 및 교육적 효과를 검증해보기 위하여 제주시내 초등학교 6학년 한 개 반(남자 15명, 여자 14명, 합계 29명)을 대상으로 ‘빙떡 만들기’ 주제를 실제 수업에 적용하여 보았다. 그 결과 제주 전통 식생활 교육을 위한 교수-학습과정안은 비록 한 가지 음식을 실습하는 것에 지나지 않았지만, 실제 실과수업에 적용 가능성이 컸으며 제주 전통 식생활 문화에 대한 아동들의 관심과 자긍심 및 가정에서의 실천의지를 이끌어내는 등 매우 효과적이었다.

결론적으로, 2007 개정 교육과정 상에 다루어질 ‘우리고장의 전통식생활’ 내용 요소에 대한 교재 개발이 구체화되지 못한 현 상황에서 본 연구의 결과물인 제주 전통 식생활 교육을 위한 교수-학습과정안은 전통음식의 가치와 소중함을 느끼고 이에 대한 계승 및 발전의 중요성을 인식시키기 위한 선행적 시도라는 점에서 의의가 있으며, 실제 초등학교 아동들에게 전통 식생활에 대한 관심과 이해를 높이고, 자신이 속한 고장의 전통 음식과 자연스럽게 친숙해질 수 있도록 하며, 이를 자랑스럽게 여길 수 있게 하는, 나아가 가정에서 실천하게 함으로써 전통 생활문화의 계승을 가능케 하는 교재가 될 수 있을 것으로 사료된다.

본 연구의 결과물인 제주 전통 식생활 교육을 위한 교수-학습과정안을 활용하여 실과교과는 물론, 교과외적으로도 초등학교 아동들로 하여금 제주 전통 식생활에 대한 관심과 이해를 높이고 더 나아가 우리음식과 자연스럽게 친숙해질 수 있는 교재로서 가능성을 높일 수 있기를 바라며, 더불어 타 시도 교육과정 운영에 있어서도 제주 지역의 전통 향토음식을 소개하고 배우는 데 실과교과 내, 외적인 참고 자료로 활용될 수 있기를 기대해 본다.

주요어 : 제주 전통 식생활, 초등학교 실과 식생활 영역, 교수-학습과정안 개발 및 적용, 전통 음식 만들기

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

식생활 문화는 여러 민족이 오랜 생활을 살아오면서 그 나라의 기후와 지리적 환경에 따라 형성되어졌으며, 자연환경과 정치, 경제, 종교와 같은 사회 환경 및 정신적 문화 요소도 함께 담겨져 있다.

제주인의 식생활은 자연 재해와 척박한 자연 환경을 극복하면서 이루어낸 섬 문화의 결정체이다. 제주는 지형적으로 사면이 바다로 둘러싸여 있고 척박한 토질로 인해 육지지역과는 다른 독특한 독자적인 생활문화를 형성하여 왔다. 이러한 환경적 특징은 식생활 문화에도 깊이 나타나고 있다. 산과 바다와 들과 밭이라는 다양한 도민의 생활무대 위에서 얻어지는 다채로운 재료에 의한 식생활이었기에 다른 지역사회의 식생활과는 다른 식문화의 양상을 볼 수 있다(진성기, 1986). 이러한 제주의 독특한 제주 전통 식생활은 그 자체로 가치와 우수성을 지닌 문화유산으로서 후손들이 배우고 전승할만한 가치가 있다.

제주도는 연간 외국인이 45만 명 이상, 국내 관광객만도 500만 명 이상 방문하는 세계적인 관광도시이다. 관광의 변화 방향도 볼거리에만 의존하고 있는 단계를 벗어나 그 지역의 색다른 전통 문화를 직접 입어보고, 먹어보고, 체험하는 추세로 나아가고 있다. 여러 가지 제주도의 문화적인 체험요소 속에 식생활 문화의 체험은 우리 고장의 문화를 가장 솔직히 피부로 느끼고 즐길 수 있게 하는 관광 자원이라고 할 수 있다. 따라서 관광도시로서의 구성원인 학생들에게 자기 고장의 전통 식생활을 이해하고 소개할 수 있는 기본 소양을 키우는 것은 당연하다.

초등학교 아동들을 대상으로 한 전통음식의 기호도 및 인식정도와 관련한 선행 연구에 의하면 초등학생들은 한국 전통음식의 인식에 다소 미흡한 반면 패스트푸드에 대해서는 비교적 그 의미를 잘 이해한다고 하였으며(이미영, 2002) 전통음식 보다는 외국 음식을 더 선호하는 것으로 나타났다(김경아, 2002 ; 김미경외 2, 2007). 이러한 실태를 볼 때 초등학생들에게 우리 음식에 대한 정체성을 살리고 바른 식습관을 형성하기 위한 교육은 반드시 필요하다. 특히 학령기 아동의 좋은 식습관 형성은 성인이 되어서도 지속되므로 이 시기의 올바른 식습관 형성은 매

우 중요하며, 식습관은 반복학습이라고 볼 수 있으므로 가치관이 완전히 확립되어 있지 않은 시기에 이와 같은 교육을 시행하는 것이 가장 효과적이라고 할 수 있다(차진아 외 3, 2007).

근래에 와서 변화된 서구의 식생활 문화로 인한 문제점이 나타나면서 우리음식 문화의 소중함과 우수성을 인식하기 시작하였고 전통음식문화에 대한 중요성과 관심이 부각되고 있으며, 이는 2007 개정 실과 교육과정에 반영되어 나타나고 있다.

2007 개정 실과 교육과정에서는 6학년 ‘간단한 음식 만들기’ 식생활 관련 내용 요소에서 “우리나라 음식 문화에 대한 이해를 돕기 위해 전통 음식 또는 지역의 향토 음식에 대해 조사하고 만든다.” 라고 학습 내용을 제시하고 있다. 이렇게 전통음식에 대한 관심과 중요성이 교육과정에 반영된 것은 환영할 만하지만 아직 교수-학습 과정에 대해 구체적인 적용 및 일반화 단계까지는 이루어지지 못한 실정이다. 특히 그 지역의 전통음식을 선정하여 교육과정에 적용하기에는 지역별 실정에 따라 더욱 어려운 것이 사실이다.

제주 전통 음식 또는 식생활에 대한 연구가 근래에 많이 이루어지고 있고 전통 음식에 대한 현대화 방안, 관광 상품화 방안 등은 많이 이루어지고 있지만 교육현장에 어떻게 적용할 것인가에 대한 연구는 거의 없는 실정이므로 자라나는 초등학생들에게 우리 고장 전통음식에 대한 교육을 실시하고자 하는 계기를 마련하는 것은 매우 가치가 있는 일이다.

의식주 생활 가운데 전통의 의미가 가장 잘 전해지는 음식 만들기 활동을 통하여 서구화 되어가고 있는 아동들의 입맛을 순응시키고 전통 음식 만드는 방법을 재현함으로써 전통 문화에 관한 이해를 높이고 아동들로 하여금 우리 조상들의 전통 문화에 좀 더 관심과 이해를 가지고 수용할 수 있는 가치관을 형성하는 것은 매우 중요한 교육적 과제라고 아니 할 수 없다.

따라서 본 연구에서는 전통 식생활에 대한 초등학교 아동의 이해와 흥미를 높이고 나아가 제주 전통음식에 대한 소중함과 중요성을 인식할 수 있도록 하기 위하여 2007 개정 교육과정 초등학교 실과 6학년 ‘음식 만들기’ 내용을 대체할 수 있는 제주 전통 식생활 교육용 교수-학습과정안을 개발하고 적용하여 봄으로써 전통 식생활 교육용 교재로서의 교육적 효과와 의미를 논의해 보고자 한다.

2. 연구의 내용

본 연구에서는 주요 연구 내용을 다음과 같이 설정하였다.

첫째, 제주 전통 식생활 교육용 실과 교수-학습과정안 및 학습지를 개발한다.

둘째, 개발한 제주 전통 식생활 교육용 교수-학습과정안 중 특정 주제를 선택하여 초등학교 실과 수업에 실제 적용하여 본 후 교육적 효과와 의미를 논의한다.

3. 용어의 정의

제주의 전통 식생활 : 제주 지역에서 전통적으로 행해져왔던 식품과 음식에 관련된 모든 활동. 식품의 산출, 식품의 조리, 가공 및 유통, 상차림의 규범, 의례와 음식의 관행, 용구와 식기, 식품의 금기 및 풍습, 기호 등 음식물 섭취 행위와 관련된 모든 활동을 포함하는 것으로, 본 연구에서는 제주 일상식과 관련된 식생활에 한정 하였다.

4. 연구의 제한점

본 연구는 다음과 같은 제한점을 갖는다.

개발된 제주 전통 식생활 교수-학습과정안을 실제 교육 현장에 적용하기 위하여 제주시에 소재하는 B초등학교 6학년 1개반 29명을 대상으로 하였다. 개발된 교수-학습과정안 중 한 개의 주제만을 선정하여 실과 6학년 '음식 만들기' 단원에 적용하였으므로 본 연구의 결과를 전체 초등학생에게 일반화하기에는 한계가 있다.

II. 이론적 배경

1. 초등학교 실과교육과정내 식생활 영역의 변천

1차 교육과정부터 2007 개정 초등학교 교육과정까지 실과교과의 식생활 단원 교육내용 및 특징의 변천에 관하여 고찰해 보고자 한다.

가. 1차 실과 교육과정의 식생활 영역 교육 내용

<표 II-1> 1차 실과 교육과정의 식생활 교육 내용

학년	단원명	주제	내 용
4	3. 발농사	감자 경단	<ul style="list-style-type: none"> • 감자 보관하기 • 감자 경단 만들기
5	7. 부엌일	밥짓기	<ul style="list-style-type: none"> • 쌀의 영양소 이해 • 밥짓기의 원리 이해 및 실습 • 계량 용기의 종류와 이용 방법 이해
		식빵 만들기	<ul style="list-style-type: none"> • 식빵 만들기의 원리 이해 및 실습
		간단한 반찬	<ul style="list-style-type: none"> • 된장의 영양학적 가치 이해 • 토장국 끓이기의 원리 이해 및 실습 • 채소 다듬기와 썰기 기능 습득 • 나박김치, 무채 장아찌 담그기의 원리 이해 및 실습 • 달걀 삶기, 수란 뜨기, 달걀찌개 만들기, 산나물무침 만들기의 원리 이해 및 실습
		설거지 하기	<ul style="list-style-type: none"> • 남은 반찬 정리와 보관 • 천 번 씻기와 그릇 다루기
		그릇 테메기	<ul style="list-style-type: none"> • 금이 간 그릇 손질하기
6	음식만들기 (여자용)		<ul style="list-style-type: none"> • 산보기, 상드리기, 경단 만들기, 도우넛 만들기, 김치 만들기, 깍두기, 식사예절

<표 II-1>과 같이 1956년부터 시행된 1차 실과 교육과정의 식생활 영역에서는 4~5학년에 걸쳐 실과 교육이 이루어졌고, 6학년의 경우 남녀를 구분하여 여학생에게만 ‘음식 만들기’ 영역을 지도하도록 하였다. 식품의 보관, 식품의 영양소, 식품의 계량, 음식 만들기의 이론과 실기 능력 습득, 뒷정리와 그릇 다루기 등에 주안점을 두었는데 4학년에 비하여 5학년 식생활 영역의 학습량이 갑자기

증가한 것이 특징이다.

나. 2차 실과 교육과정의 식생활 영역 교육 내용

1965년에 시행된 2차 실과 교육과정에는 모든 내용을 남녀 구분없이 이수하게 하였으며 4학년에서는 식생활 단원을 다루지 않고 5~6학년에서만 다루고 있다. 5학년과 6학년에서 식품의 영양소, 식품의 계량, 손님 대접하기, 음식 만들기의 이론과 실기 능력 습득, 뒷정리와 그릇 다루기 등의 주제에 대해 주안점을 두었다.

1차 교육과정이 조리 내용을 강조한 반면 2차 교육과정에서는 ‘영양과 식사’, ‘손님 상 차리기’ 등과 같이 영양소의 이해와 더불어 직접 상을 차려보고 손님 접대까지 하는 과정상의 내용도 다루었다.

조리 음식은 1차의 산나물 대신 값이 싸면서도 영양소가 풍부한 콩나물을 이용하여 실기 능력을 습득하도록 하였고 신선한 생선을 이용한 조림 만들어 보기, 멸치의 이용, 완전식품인 달걀의 이용 등이 실습 내용으로 추가 되었다.

<표 II-2> 2차 실과 교육과정의 식생활 교육 내용

학년	단원명	주 제	내 용
5	7. 영양과 식사	음식 만들기	<ul style="list-style-type: none"> • 쌀의 영양소 이해 • 밥짓기의 원리 이해 및 실습 • 된장의 영양학적 가치 이해 • 토장국 끓이기의 원리 이해 및 실습 • 채소 다듬기와 썰기 기능 습득 • 나박김치 담그기의 원리 이해 및 실습 • 콩나물 무침의 원리 이해 및 실습 • 신선한 생선의 특징과 생선 손질하기 • 생선 조림의 원리 이해 및 실습
		상보기	• 올바른 상차리기
		설거지 하기	• 그릇 다루기와 뒷정리하기
6	8. 손님상 차리기	나의 생일 잔치	<ul style="list-style-type: none"> • 초땃장 쓰기 • 손님을 초대하는 데에 필요한 여러 가지 예법들 • 손님상 차리기와 대접하기 • 국수 삶기의 실습 • 생선 손질하기와 전유어 만들기의 실습 • 수란 뜨기, 잡채, 찜방 만들기의 원리 이해 및 실습

다. 3차 실과 교육과정의 식생활 영역 교육 내용

<표 II-3> 3차 실과 교육과정의 식생활 교육 내용

학년	단원명	주제	내용
4	4. 영양과 식사	건강에 필요한 영양소	• 영양소의 필요성과 그 역할
		편식의 피해	• 적정량의 영양소 섭취
		흔히 먹는 식품 영양가	• 식품에 포함되어 있는 중요한 영양소
		혼식과 분식	• 혼식과 분식의 필요성과 영양학적 의의
		간식 내기	• 과자와 차 대접하기 • 우유의 영양학적 가치와 대접하기 • 과일의 영양학적 가치와 다루기
		다과 그릇 다루기	• 그릇 다루기와 뒷정리
5	5. 좋은 식사	음식과 위생	• 위생적인 음식 다루기
		설겅이	• 잔반의 합리적인 처리 • 설겅이와 뒷정리하기 • 행주 빨기와 소독하기
		불 다루기	• 각종 연료 기구의 안전하고 효율적인 사용 방법
		조리용 계기 다루기	• 계량 용기의 종류와 이용 방법 이해
		식빵의 이용	• 토우스트 만들기의 원리 이해 및 실습 • 프렌치 토우스트 만들기의 원리 이해 및 실습 • 샌드위치 만들기의 원리 이해 및 실습
		달걀과 채소 요리	• 달걀 삶기의 원리 이해 및 실습 • 감자의 영양학적 이해와 감자찌기 실기능력 습득 • 채소 다듬기와 썰기 기능 습득 • 나박김치 담그기의 원리 이해 및 실습
6	3. 손님 모시기	장소 준비	• 손님 맞을 때의 준비와 마음가짐
		손님맞이	• 손님에 대한 예절
		상차리는법	• 올바른 상차리기와 손님 대접하기
		음식 만들기	• 밥 짓기에 필요한 용구와 재료의 선택 방법 이해 • 잡곡밥 짓기의 원리 이해 및 실습 • 토장국 끓이기의 원리 이해 및 실습 • 신선한 생선 고르기 • 생선전, 콩나물 무침, 온면 만들기의 원리 이해 및 실습
		음식 접대하기	• 손님에게 예의 바르게 식사 대접하기
		식사 계획	• 기초 식품의 이해 • 하루의 식품 권장량의 이해 • 필요한 영양소에 따른 식단 짜기
		손님으로 갈 때의 예의	• 남의 집을 방문할 때의 예의 • 음식을 먹을 때의 예의

1974년부터 실시된 3차 교육과정은 그 전의 교육과정에 비해 많은 차이점을 보인다. 처음으로 영양 이론에 대한 내용이 등장하는 시기로 식생활 관리 영역을 포함한 폭넓은 영역으로 짜여져 식품과 영양에 대한 내용을 좀 더 심도있게 다루도록 하고 있다. 기존에 두 학년에만 적용되던 실과 교육을 4, 5, 6학년 세 학년에서 학습하도록 하여 식생활 영역의 학습량이 증대되었고 실습이 다양해졌다.

혼식과 분식의 장려를 통한 어린이들의 균형있는 성장을 추구하였고 ‘간식내기’ 주제에서는 아이들의 성장과 관련된 우유와 영양소의 고른 섭취를 위한 과일, 영양학적 가치를 이해하고 이것을 이용한 손님 대접 방법을 학습하였다. 다과 그릇 다루기에서는 정리를 중시하여 그 당시의 정책이기도 했던 물자의 소중함과 보존에 대해서 배웠다. 그리고 아이들의 조작능력과 조리과정의 난이도를 고려하여 수란 뜨기와 잡채 만들기를 삭제하였다. 아이들이 서양음식인 빵에 익숙해지면서 식빵을 이용한 토우스트, 프렌치 토우스트, 샌드위치 등 다양한 조리방법의 활용법을 익히도록 하였다. 감자와 달걀의 영양학적 가치를 충분히 인식하고 삶기 조리방법을 익히도록 하였는데 조리 방법도 쉬우면서도 간단히 식사할 수 있으며, 영양적으로 골고루 갖추어져 있기 때문에 아이들의 간식으로 아주 좋아서 7차 교육과정까지 변화 없이 계속 유지될 수 있었다.

라. 4차 실과 교육과정의 식생활 영역 교육 내용

1982년에 시행된 4차 교육과정에서도 4, 5, 6학년 2시간씩 배당이 되었다. 내용의 변화를 보면, 가장 눈에 띄는 변화는 6학년의 음식 만들기 영역의 축소이다. 5학년으로 ‘김치 담그기’와 ‘밥짓기’, ‘국끓이기’라는 주제가 넘어가고 6학년에서는 ‘합리적인 음식마련’이라는 단원을 마련하여 산업 사회에서의 합리적인 소비주체로서의 자세를 기르는데 역점을 두었다. 또한 다른 사람들을 집으로 초대했을 때에 갖출 예절, 다과상과 회식에 대해 배우게 된다. 아동이 집에서 생선전이나 온면을 만드는 일은 거의 없어짐에 따라서 이런 내용도 삭제되었다. 그렇지만 주식에 관해서는 아직 밥 짓기와 토장국 끓이기, 나박김치 만들기 과정이 있는 것을 알 수 있다. 특이할 만한 사항은 식빵을 이용한 음식 만들기 부분이 삭제된 점이다.

<표 II-4> 4차 실과 교육과정의 식생활 교육 내용

학년	단원명	주제	내용
4	7. 우리의 음식	우리의 영양	<ul style="list-style-type: none"> • 각종 영양소의 구실 이해 • 각종 식품에 포함되어 있는 영양소의 비율
		하루에 필요한 음식	<ul style="list-style-type: none"> • 다섯 가지의 기초 식품군의 분류 이해 • 하루에 필요한 식품 권장량의 이해 • 식단 짜기의 필요성과 유의점
		식사와 위생	<ul style="list-style-type: none"> • 식품 위생 관리의 중요성 • 정리, 정돈과 소독의 기능 습득과 실천
		간식 다루기	<ul style="list-style-type: none"> • 간식 다루기의 기능과 예절 습득 • 간식 섭취의 방법과 종류의 이해
5	3. 조리의 준비와 기구 다루기	조리할 때의 옷차림	<ul style="list-style-type: none"> • 음식을 다룰 때의 태도 • 간편한 옷차림
		조리용 기구 다루기	<ul style="list-style-type: none"> • 조리용 기구의 여러 가지와 선택 • 조리용 기구와 그릇의 사용 및 정리
		조리용 계기 다루기	<ul style="list-style-type: none"> • 계기의 여러 가지와 정확한 계량법
		연료 및 가열기구 다루기	<ul style="list-style-type: none"> • 여러가지 연료와 가열 기구의 특징 • 연료와 가열 기구의 다루는 방법
	7. 음식 만들기	감자와 달걀 조리	<ul style="list-style-type: none"> • 감자와 달걀의 영양소 및 활용방법 이해 • 감자와 달걀의 선택 방법 이해 • 감자 찌기와 달걀 삶기의 순서와 방법 이해 및 실습
		김치 담그기	<ul style="list-style-type: none"> • 김치의 종류와 특징 이해 • 나박김치 담그는 순서와 방법 이해 및 실습
		밥짓기와 국끓이기	<ul style="list-style-type: none"> • 쌀의 영양적 가치와 혼식의 필요성 이해 • 밥 짓기의 원리이해 및 실습 • 국 끓이는 순서와 방법 이해 및 실습
		가정의 행사	<ul style="list-style-type: none"> • 가정 행사의 의미와 종류 • 가정행사와 예절 • 가정 의례준칙
6	2. 초대와 모임	초대와 준비	<ul style="list-style-type: none"> • 초대의 의미 • 초대의 계획 • 초대의 식단
		손님접대하기	<ul style="list-style-type: none"> • 손님 맞이하기 • 음식 접대하기 • 손님 배웅하기
		모임에서의 오락	<ul style="list-style-type: none"> • 오락의 의미와 중요성 • 오락의 마련
		다과상 차리기	<ul style="list-style-type: none"> • 다과상 차림 • 회식하기
		식품의 유통	<ul style="list-style-type: none"> • 식품유통의 의미 • 주요 식품의 유통 구조 • 새로운 유통 방법과 소비자의 태도
	5. 합리적인 음식마련	영양적인 식품 선택	<ul style="list-style-type: none"> • 식품 섭취의 목적, 좋은 음식의 요건 • 식품 선택의 중요성 • 식품 선택의 방법
		좋은 식품 고르기	<ul style="list-style-type: none"> • 좋은 식품의 선택 방법
		매식과 외식	<ul style="list-style-type: none"> • 식생활 형태 • 매식할 때의 지킬 점 • 외식할 때의 지킬 일

마. 5차 실과 교육과정의 식생활 영역 교육 내용

1989년부터 실시한 5차 교육과정에서는 4차와 마찬가지로 4, 5, 6학년에 걸쳐 실과를 학습하도록 구성되었으며, 보조 교과서인 ‘실습의 길잡이’가 개발되어 사용되어 실용성이 강화되고 생활기능의 정착, 근로 존중, 근검절약의 실천에 비중을 두었다.

5차 교육과정의 조리 내용상의 가장 큰 변화는 음식 만들기의 종류가 대폭 축소·개편되었다는 것이다. 밥 짓기, 국 끓이기, 김치 만들기 내용이 삭제됨과 동시에 5차에서 중점을 둔 것은 다과 다루기 부분이다. 6학년의 내용으로 다과상 차리기 음식으로 배화채와 경단 만들기가 첨가되었다.

이 5차 교육과정의 조리영역은 4차까지의 교육과정과 비교했을 때, 아이들의 발달수준과 흥미, 음식 선호도를 가장 많이 고려한 것이다.

<표 II-5> 5차 실과 교육과정의 식생활 교육 내용

학년	단원명	주제	내용
4	7. 우리의 음식	성장과 영양	• 영양소의 종류와 구실 • 성장기 어린이의 영양
		하루에 필요한 음식	• 다섯 가지 기초 식품군 • 나의 하루 식사 계획 수립 • 나의 하루 식사
		식품과 위생	• 식품 위생 관리의 필요성 • 식중독의 예방
		다과 다루기	• 과일 다루기 • 과자나 음료 다루기
		설거지 하지	• 설거지 하기 • 그릇의 정리 방법
5	3. 조리기구와 음식만들기	조리할 때의 옷차림	• 간편한 옷차림 • 조리할 때의 태도
		조리 계기와 기구 다루기	• 조리용 계기의 종류와 사용 방법 • 여러 가지 조리 기구의 특성
		연소 기구 다루기	• 여러 가지 조리용 연료 • 연소 기구 다루기
		식품 고르기와 이용	• 식품 고르기 • 식품의 분량 결정
		음식 만들기	• 감자의 조리 • 달걀의 조리
6	2. 초대와 음식 마련	초대와 모임의 준비	• 초대의 의미 • 초대의 계획 • 식단 짜기
		손님 접대와 방문	• 손님 맞이 하기 • 손님 접대하기 • 손님 배웅하기
		모임에서의 오락	• 오락의 의미와 중요성 • 오락의 기능 • 오락의 준비와 진행
		다과상 차리기	• 다과상의 준비 • 경단 만들기 • 배화채 만들기 • 회식하기

바. 6차 실과 교육과정의 식생활 영역 교육 내용

<표 II-6> 6차 실과 교육과정의 식생활 교육 내용

학년	단원명	주제	내용
3	6. 다과 차리기	다과용 그릇 다루기	• 그릇 다루기 • 용도에 맞는 그릇 준비하기
		다과 차리기	• 과자내기 • 음료내기
4	3. 과일상 차리기	과일 준비하기	• 껍질 이어썬기, 조각 내어썬기
		과일 다루기	• 과일의 색깔 변화 알아보기 • 여러 가지 모양으로 과일 썰기
		과일상 차리기	• 화채 만들기 • 과일상 차리기
5	3. 음식 만들기	식품의 분량 재기	• 식품의 무게와 부피재기
		가열 기구 다루기	• 가열기구 다루기(가스레인지, 휴대용 가스버너)
		감자와 달걀 삶기	• 감자, 고구마, 달걀 삶기
6	3. 밥상 차리기	밥짓기	• 쌀밥, 콩밥 짓기
		국 끓이기	• 무 맑은장국, 시금치 된장국 끓이기
		밥상 차리기	• 밥상 차리기 • 설거지와 뒷정리 하기

1996년도부터 시행된 6차 실과 교육과정은 실생활에 유용한 기본 내용으로 구성되었으며 종전의 4~6학년에 지도되었던 실과를 3학년까지 확대하여 가르치게 되어 아동들이 식생활에 관심을 갖도록 하였다. 또한 거의 모든 내용이 조리 실습과 관련된 내용으로 실기 수업 위주로 편성한 것이 특이하다. 그러나 종래의 2시간인 주당 시수가 1시간으로 축소되어 실습에 어려움을 겪게 되었다.

내용상의 가장 큰 변화는 3학년과 4학년은 다과와 관련된 내용을 학습하고, 5학년은 음식 만들기, 6학년은 밥상 차리기로 내용이 구성된 점이다. 5차 교육과정에서 사라졌던 밥 짓기와 국끓이기가 다시 추가 되었는데 조리원리를 이해하고 직접 실습해보고 스스로 평가해봄으로써 가정의 식생활에 좀 더 참여하도록 지도하였다. 5학년에서는 감자뿐만 아니라 고구마를 삶아 대접하는 방법도 지도했다. 달걀 삶기에서는 삶는 방법을 여러 가지로 다르게 해서 실험-실습하는 내용으로 되어 있는데 5차보다 과학적인 식생활 지도를 하려고 노력하였다.

5차와 같이 다과상과 관련된 부분은 여전히 중점 교육 대상이지만, 경단 만들기는 삭제되었다. 그리고 5차까지 증시되어 왔던 영양소와 관련된 균형 잡힌 식생활을 위한 부분이 사라진 점이 특이할만하다.

사. 7차 실과 교육과정의 식생활 영역 교육 내용

<표 II-7> 7차 실과 교육과정의 식생활 교육 내용

학년	단원명	주제	지도내용
5	5. 우리의 식사	균형 잡힌 식사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 영양소의 종류와 역할 • 올바른 식습관 • 식품과 영양소 • 하루에 필요한 식품 권장량 • 하루의 식사 계획 • 단체 급식의 기능과 식사 예절
		간단한 조리하기	<ul style="list-style-type: none"> • 식품 계량하기 • 조리 용구 사용하기 • 조리기구 다루기 • 감자와 달걀의 영양 • 감자 익히기 • 달걀 삶기
6	3. 간단한 음식 만들기	밥으로 음식 만들기	<ul style="list-style-type: none"> • 밥의 영양적 특성과 밥을 이용한 여러 가지 음식 • 볶음밥, 주먹밥, 김밥 만들기 • 실습 보고서 작성 • 식사 예절 익히기
		빵으로 음식 만들기	<ul style="list-style-type: none"> • 빵의 영양적 특성과 빵을 이용한 음식 만들기에 필요한 재료의 특성 알기 • 토스트, 프렌치 토스트 만들기 • 빵으로 만든 음식상 차리기

1999학년도부터 연차적으로 시행되는 7차 교육과정의 실과는 종래 6차에서 시행되던 3~6학년 4개 학년의 교과 편제와는 달리 5, 6학년으로 축소 구성되었으며, 주당 2시간으로 확대되어 시행되었다.

5학년에서는 6차에서 사라졌던 주요 영양소의 종류와 각각의 역할, 필요성 등을 지도하여 성장기 어린이들에게 건강의 중요성을 가르치고, 여러 음식들을 사진 자료로 제시해 함유된 여러 영양소를 알도록 했다. 또한 학교 급식의 중요성과 바른 식사 태도를 갖도록 지도했다.

6학년에서는 밥으로 음식 만들기 주제에서 밥의 중요성과 쌀의 영양소를 알도록 했으며 볶음밥, 주먹밥, 김밥 등 한 그릇 음식을 만드는 실습을 하도록 하였다. 지금까지 국끓이기가 있었던 것이 7차 교육과정에서는 사라지고 대신 빵을 이용한 음식 만들기로 대체되었다.

아. 2007 개정 실과 교육과정의 식생활 영역의 교육 내용

2009년부터 연차적으로 적용될 2007 개정 교육과정에서 초등학교 실과 교과는 5~6학년의 실과, 7~10학년의 기술·가정을 포함한 국민 공통 기본 교과로서 6

년간 연계를 가지고 이수하도록 하고 있으며 초등학교에서 다루어야 할 내용에 대해 크게 ‘가정생활’과 ‘기술의 세계’로 구분하고 <표 II-8>과 같이 제시하고 있다.

<표 II-8> 2007 개정 실과 교육과정의 5~6학년 학습내용 체계

영역	5	6
가정생활	<ul style="list-style-type: none"> ○ 나의 성장과 가족 <ul style="list-style-type: none"> · 나와 가족 · 가정의 일과 가족원의 역할 ○ 나의 영양과 식사 <ul style="list-style-type: none"> · 영양과 식품 · 간단한 조리 ○ 옷 입기와 관리하기 <ul style="list-style-type: none"> · 나의 생활과 옷차림 · 나의 옷 관리 ○ 쾌적한 주거 환경 <ul style="list-style-type: none"> · 정리 정돈과 청소 · 쓰레기 처리와 재활용 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 간단한 음식 만들기 <ul style="list-style-type: none"> · 건강한 먹거리의 마련 · 음식 만들기 ○ 간단한 생활 용품 만들기 <ul style="list-style-type: none"> · 손바느질로 용품 만들기 · 바느질 도구를 이용한 용품 만들기 ○ 생활 자원과 소비 <ul style="list-style-type: none"> · 생활 자원의 이용과 관리 · 생활 시간과 용돈의 활용
기술의 세계	<ul style="list-style-type: none"> ○ 생활 속의 목제품 <ul style="list-style-type: none"> · 생활 속의 목재 이용 · 목제품 구상과 만들기 ○ 식물과 함께하는 생활 <ul style="list-style-type: none"> · 생활 속의 식물 · 꽃이나 채소 가꾸기 ○ 정보 기기와 사이버 공간 <ul style="list-style-type: none"> · 정보 기기의 특성과 활용 · 사이버 공간의 특성과 윤리 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 생활 속의 전기·전자 <ul style="list-style-type: none"> · 전기·전자 용품의 사용과 관리 · 간단한 전자회로 꾸미기 ○ 동물과 함께하는 생활 <ul style="list-style-type: none"> · 생활 속의 동물 · 애완동물이나 경제동물 기르기 ○ 인터넷과 정보 <ul style="list-style-type: none"> · 정보의 탐색과 선택 · 정보를 활용한 생활 ○ 일과 진로 <ul style="list-style-type: none"> · 일과 직업의 중요성 · 나의 미래와 진로

주. 출처 2007년 개정 초등학교 실과 교육과정 해설서 (p. 255) 교육인적자원부 저. 교육인적자원부

이 중 초등학교 5~6학년에서 다루어야 할 학년별 식생활 교육 관련 학습 내용을 살펴보면 다음과 같다.

<표 II-9> 2007 개정 실과 교육과정의 식생활 교육 내용

학 년	단원	학습내용
5학년	나의 영양과 식사	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 영양에 관한 기초 지식 • 하루에 필요한 식품의 구성 • 식품의 합리적인 선택 방법과 균형있는 섭취 • 조리 기구의 종류와 쓰임새를 이해하기 • 삶기, 찌기 등의 조리 방법을 이용한 간단한 음식 만들기
6학년	간단한 음식 만들기	<ul style="list-style-type: none"> • 먹거리의 선택과 마련에 대한 중요성 • 건강하고 안전한 식생활을 위한 능력과 태도 • 밥과 빵 등을 이용한 한 그릇 음식을 만들기 • 식사 예절 및 정리 • 전통 음식, 향토 음식에 대한 조사 및 실습

6학년 식생활 영역의 학습 내용을 살펴보면 식품이 생산, 유통되어 식탁에 오르기까지의 위생과 안전에 대한 일련의 과정을 생각해 봄으로써 품질이 좋고 신선한 식품을 선택, 취급할 수 있는 방법과 식품의 신선도와 맛, 영양, 건강과의 관계를 알도록 하였으며 또한 실제 조리과정 및 가공식품, 외식으로서 조리된 음식의 선택, 식품의 보관에 이르기까지 건강한 먹거리를 마련하여 섭취할 수 있는 소비자로서의 지식과 태도를 기르도록 하였다. 또한 밥과 빵 등을 이용하여 한 그릇 음식을 조리해보는 경험을 통하여 한 그릇 음식이 식사로서 갖추어야 할 조건과 특징을 알아, 자신의 한 끼 식사를 직접 마련할 수 있는 능력과 태도를 기르도록 하였다. 조리 할 때는 조리의 기본적인 순서와 방법을 익히고 조리의 과학적인 원리를 이해하여 이를 응용할 수 있도록 하였다.

2007 개정 실과 교육과정이 기존의 교육과정과 가장 특이하게 달라진 점은 후식, 다과류, 김치류 등의 간단한 전통 음식이나 또는 지역 향토 음식을 조사하거나 직접 만들어 봄으로써 음식을 통한 생활문화를 이해하고 우수한 우리 음식문화에 대한 긍지를 갖도록 한 것이다.

이상 1차 교육과정부터 2007년 개정 실과 교육과정까지 식생활 영역의 학습 내용을 살펴보았다.

1차 교육과정부터 7차에 이르기까지 음식 만들기 내용으로 주로 실린 내용은 밥 짓기, 토장국 및 국 끓이기, 달걀과 감자조림 등 우리의 전통 식사 내용으로

우리의 식문화를 지켜 간다는 측면에서 의의를 찾을 수 있었고 김치의 경우 5차, 6차, 7차 교육과정에서는 포함되지 않았는데 김치가 이미 세계적인 식품이 되었다는 측면에서 김치와 관련한 내용을 2007 개정 교육과정에서 다룰 수 있도록 구성 한 점은 바람직하다고 보아진다.

최근 식습관의 변화와 영양과잉 등으로 인한 많은 문제점들이 대두되면서 이러한 문제의 대응방안으로 전통음식, 지역의 향토 음식을 조사하거나 만들어 볼 수 있도록 2007 개정 교육과정에 반영이 된 점은 바람직한 식기호 및 식습관의 형성, 국적있는 교육을 추구한다는 측면에서 의의가 크다.

2. 제주의 전통식생활 문화

제주의 전통 식생활은 제주도의 자연적, 환경적, 역사적 토대 위에 형성, 발전되어 현재에 이르게 되었다. 이러한 전통 음식은 우리 조상들의 문화가 고스란히 담겨져 있는 가치 있는 문화유산으로 제주 전통 식생활 문화의 특징을 살펴보고 일상식 위주로 제주 전통 음식의 종류와 특징을 고찰해보는 것은 제주 전통 식생활의 교육적 가치를 찾아서 교수-학습 과정에 적용할 수 있는 내용적인 토대가 될 것이다.

가. 제주 전통 식생활 환경

제주 전통 식생활은 제주도의 지리적, 기후적, 역사적인 영향으로 인하여 육지 지역과는 차별화된 특징들을 나타내고 있다.

제주도는 한반도 남서해상에 위치한 우리나라에서 가장 큰 섬으로 화산활동의 산물로 이루어져 현무암으로 이루어진 돌이 많다. 또한 많은 하천들은 그 길이가 길지 않고 평상시에는 물이 없는 건천을 이루고 있다. 다른 지역보다 비가 많은 지역이기는 하나 여름철에 집중되어 있고 곧바로 바다로 흘러가버려 논농사 보다는 대부분 밭농사에 의존하고 있다.

제주도는 아열대 기후에 속하는 지역으로 여름에는 태풍과 폭우등으로 인하여 풍수해를 많이 겪었으며 건기에는 한재의 자연재해를 겪는 일이 많았다.

한라산은 중위도 고산지의 특성 때문에 난대, 온대, 한대의 기후대를 포괄하여

1,800여 종의 다양한 식물이 살고 있다. 또한 사면이 바다로 둘러싸여 있어 어느 곳에서든 산과 들, 해변과 바다에서 신선한 식재료를 쉽게 얻을 수 있었다.

제주에서 발굴되고 있는 선사유적 문화들을 통해 제주도에는 구석기 시대부터 원주민들이 살았을 것으로 추정되고 있어 제주의 전통 식생활 문화의 뿌리는 구석기 시대부터라고 말할 수 있다.

무속신화에는 고, 양, 부 세 신인이 영평 8년에 땅 속에서 솟아났다고 했으며 이 시기를 AD 1세기로 볼 수 있고 이 시기부터 농경문화가 시작되었다. 그 후 5세기에 백제에 복속되고 후에 다시 신라에 복속되는 과정을 겪다가 고려조 10세기 즈음에 제주도는 독립국가로서의 지위를 상실하게 된다. 이때부터 중앙에서 지방관이 파견되기 시작하는데 진상문제와 더불어 지방관의 수탈로 인하여 조선시대까지 제주 사람들은 먹고사는 문제에 심한 어려움을 겪게 된다. 제주의 땅이 척박하다고 하나 4면이 바다이고 높은 산을 갖고 있기 때문에 해물과 산채가 풍부하여 먹고 사는 데에는 별 어려움이 없었으나 태풍으로 인한 자연재해와 조정의 수탈이 제주인의 삶을 피폐하게 하였다(허남춘, 2005).

나. 상차림

제주 전통 상차림의 특징은 넉넉한 생활 형편의 가정일지라도 밥상에 오르는 반찬 수가 많지 않은데 있다. 이는 여자들까지도 밭이나 바다에 나가 일해야 하는 사정 때문에 식생활에 할애할 수 있는 시간이 적은데서 기인한 것으로 잡곡밥과 국, 그리고 김치와 젓갈, 한가지의 나물무침이 상차림의 기본을 이루었다. 보다 나은 차림으로는 그 위에다 단백질 식품인 육고기 또는 바닷고기로 만든 구이나 조림류가 첨가 되었다

또한 제주 전통 상차림에서의 또 다른 특징은 대부분의 가정에서 밥그릇을 각자에게 개별적으로 배치하지 않고 양푼이라는 큰 그릇에 밥을 담아 온 식구가 함께 둘러 앉아 식사를 하였다는 것이다. 그러나 국그릇은 개별적이었으며, 밥그릇인 경우도 가장의 것만은 따로 상차림을 하는 게 일반적이었다.

이러한 상차림은 주부들의 시간부족이나 식량이라든가 주방기구의 사정과 더불어 제주도에서는 오래전부터 핵가족적인 생활을 하였었기 때문에, 식구가 많지 않아서 모두가 하나의 상에 둘러앉아 하는 식사가 가능하였을 것이다.

다. 제주 전통 식생활 문화의 특징

제주 전통 식생활 문화는 사면이 바다로 둘러싸여 있는 섬이라는 특수성과 더불어 1950m의 한라산과 넓은 들에서 생산되는 제철 식재료를 이용하여 자연의 맛을 최대한 살리는데 있으며, 척박한 자연과의 투쟁에서도 효율적이고 합리적인 공동체 식생활 문화의 특징을 나타내고 있다. 이러한 제주 전통 식생활의 특징은 <표 II-10>과 같이 분류하여 볼 수 있다(오영주, 2001; 김진아, 2006).

<표 II-10> 제주 전통 식생활 문화의 특징

구분	내 용
일반적 특징	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 식재료가 다양하고 제철 식재료를 적극적으로 이용하였다. ▪ 쌀 음식 보다는 가루 음식과 잡곡 음식이 발달하였다. ▪ 구황 음식과 민간요법용 음식이 발달하였다. ▪ 상차림이 육지지역과 다르게 가짓수가 많지 않다.
조리법상의 특징	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 조리법이 단순하고 조리 시간이 적게 걸린다. ▪ 조리에 양념을 적게 사용하고 음식에 고명이나 웃기 등으로 꾸미지 않는다. ▪ 대체로 음식의 맛이 짜다. ▪ 국은 양념을 많이 넣은 탕류보다 맑은 국이 주류를 이룬다.
풍습상의 특징	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 항상 미래를 대비하여 음식을 저장 보관하는 조낭정신이 생활화되어 있다. ▪ 공동체와 나눔의 식생활 문화(추렴, 반태우기)가 발달 하였다. ▪ 겨울철에도 쉽게 채소를 구할 수 있어 김장 문화가 발달하지 않았다. ▪ 밖에서 음식을 먹을 때 ‘고시레’라고 하여 자연신과 조상신에게 음식의 일부분을 떼어내었다.

라. 제주 전통음식의 종류

제주 음식의 가짓수를 진성기(1986)는 512가지로 제시하였으며 오영주(2001)의 연구에서는 식품군별로 분류하여 470여 품목으로 <표 II-11> 과 같이 제시하고 있다. 이것은 전주지방의 280품, 오키나와의 150품에 비해 월등히 많은 것으로 바다와 1950m의 한라산, 넓은 들에서 다양하게 생산되는 제철 식재료를 이용한 점, 탐관오리의 학정으로 먹을 것이 부족한 실정에서 생존을 위한 다양한 먹거리의 구안 노력에서 그 이유를 찾을 수 있다.

1) 주식류

밥은 보리나 조를 주재료로 하여 콩, 팥을 주로 혼용했으며 고구마, 감자 등의 서류와 톳과 파래 등의 해조류를 섞기도 하거나 죽을 섞기도 하였다. 제주에는 논의 거의 없는 상태여서 쌀이 매우 귀하었고 곤밥(쌀밥)은 명절, 혼사, 제사 등의 대사가 있을 때나 먹을 수 있었다.

<표 II-11> 제주 전통음식의 종류(주식류)

분류	식품군	음식명
주식류	잡곡류	반지기밥(보리와 쌀을 섞은밥), 조밥, 보리밥, 고구마밥, 메밀밥, 감자밥, 피쌀밥, 섯보리밥, 감태밥, 지름밥, 쫓밥, 곤밥
	해초/채소류	파래밥, 톳밥, 곤포밥(다시마밥), 무밥, 본속밥(떡쭈밥), 쭈밥, 너패밥, 감태밥, 전분주시밥(주정공장에서 고구마의 전분을 뽑고 난 찌꺼기를 얻어다 가루로 만들어 보리쌀이나 좁쌀에 넣어 지은 밥), 무개기밥(절간고구마를 가루로 빵아 체로 쳐 낸 찌꺼기를 잡곡에 넣어 지은 밥), 체밥(보리를 찧고 난 껍질을 좁쌀에 섞은 밥)
	어패류	전복죽, 옥돔죽, 오분자기죽, 성게죽, 갱이죽, 고등어죽, 물꾸럭죽, 장어죽, 구살(성게)죽, 복어죽, 대합죽
죽류	육류	돼지새끼죽, 꿩고기죽, 북부기죽, 닭죽, 돼지불알죽, 말고기죽, 쇠피기죽, 햇병아리고운죽
	잡곡류 및 기타	콩죽, 비름죽, 마농(마늘)죽, 메밀죽, 초기죽, 유죽, 곤죽, 메밀죽, 팥죽, 녹디죽, 오개돌죽, 피마자죽, 보리죽, 좁쌀죽, 송피죽, 섯보리죽, 호박죽, 쭈죽, 피쌀죽, 개자리죽, 명아주죽, 냉이죽, 달래죽

주. 출처 “제주향토 음식의 현황과 전망” 오영주 저. 2001. 동아시아식생활학회 학술발표대 회논문집, pp. 52-53 표 분할 편집.

죽은 춘궁기 등 식량이 부족할 때 적은 양으로 허기를 채우기 위한 주식의 대용이었다. 제주도민들이 이용하였던 죽에는 산나물이나 채소를 넣어 만든 죽류보다는 곡물을 이용하거나 해산물을 섞어서 만드는 죽들을 주로 이용하였다(김지순, 2002). 육지 지역 사람들이 주로 산나물 같은 채소를 이용하여 양을 불려 먹는데 반하여 제주 사람들은 주로 해산물이나 동물성 재료, 곡류를 이용하

여 오히려 영양학적으로는 양질의 영양분을 공급 받을 수 있었다.

2)국류

식사 때마다 물은 안 마셔도 국은 반드시 있어야 할 만큼 국은 식사의 필수 조건이었다. 노동을 위해서 식사를 빨리 하기 위해서 반드시 국을 곁들였다고 주장하고 있으나 그보다는 거친 잡곡 위주의 식사를 보다 부드럽게 넘기기 위한 배려라고 보는 것이 더 타당할 듯하다(오영주, 2001).

<표 II-12> 제주 전통음식의 종류(국류)

분류	식품군	음식명
국류	채소/해조	배추된장국, 무된장국, 콩나물된장국, 호박된장국, 감자된장국, 호박잎국, 난시(냉이)국, 달래된장국, 고사리국, 양애국, 패마농국, 쑥국, 무메밀가루국, 개자리국, 송피칠국, 미역된장국, 파래국, 미역새(어린 미역)국, 너패국
	어패류	갈치호박국, 옥돔국, 성게국, 각재기국, 바르국(고동류, 성게, 오분제기 같은 것으로 끓인 국), 멜배추국, 고등어국, 솜국, 갱이국, 보말국, 벤자리국, 복쟁이국, 불락국, 우럭국, 오징어국
	수조육류	돼지뎡국, 꿩고기국, 말고기국, 쇠고기국, 닭고기국, 돼지아강발(돼지앞발)국, 돼지고기국, 접착뼈(돼지갈비)국, 노루고기국
냉국	채소/해조	물외된장냉국, 배추냉국, 반치(파초)냉국, 미역냉국, 톨냉국, 우미냉국(우뭇가사리냉국), 청각냉국, 뎡냉국
	어패류	군벗냉국, 성게냉국, 오징어냉국
물회	어패류	자리물회, 한치물회, 옥돔물회, 소라물회, 군벗물회, 해삼물회, 객주리물회, 저립회, 송치회

주. 출처 “제주향토 음식의 현황과 전망” 오영주 저. 2001. 동아시아식생활학회 학술발표대회논문집, pp. 52-53 표 분할 편집.

또한 제주의 국은 조리법이 단순하고 조리시간이 짧은 특징이 있으며 주로 된장국을 많이 먹었고 어느 지역보다 다양한 생선국을 끓여 먹었으며 이 생선국으로 양질의 단백질을 공급 받았다. 생선국에는 양념이나 향신료를 전혀 사용하지 않거나 매우 적게 사용하여 생선 자체의 맛을 즐기고자 하는 경향이 있다.

제주도의 다양한 국 중에서도 다른 지역의 국과 크게 차이점을 나타내는 것

이 바로 더운 여름철에 많이 애용하던 냉국이다. 냉국은 된장, 주재료(툇, 미역, 물 외), 마늘, 깨소금, 부추만 있으면 즉석 국을 만들 수 있다. 여름에는 파가 없기 때문에 세우리라고 부르는 부추를 파 대신 모든 음식에 사용하였다(김지순, 2002).

집안에 잔치와 같은 큰 일이 있을 때에는 돼지고기와 몸(모자반)을 주재료로 한 몸국을 만들어 동네 사람들에게 대접하곤 하였다.

3)반찬류

밥을 먹기 위해 부수적으로 따르는 것으로 가장 기본이 되는 것은 장류, 김치류, 젓갈류이고 거기에 야채, 어패류, 육류를 이용한 찬이 따르게 된다. 이런 찬류에서 단백질, 비타민, 무기질을 얻었다(오영주, 2001).

나물의 대부분은 겨울에도 날씨가 따뜻하여 날채소를 얻을 수 있기 때문에 집안의 뒤뜰이나 마당구석의 빈 곳인 '우영'에서 재배하여 자급되는 편이다(김지순, 2002). 대부분의 쌈 채소는 데쳐서 된장에 무쳐 나물로도 이용하였는데, 특히 해조류를 쌈 채소처럼 활용하거나 나물처럼 무쳐먹는 점이 특이하다. 우영밭에서 수확하지 않은 채소 중에는 한라산 먹고사리와 초기버섯, 난시(냉이) 정도이며 고사리 탕쉬(무침)는 명절이나 제사 등에 반드시 준비해야만 하는 음식이다.

제주식 조림은 주로 간장이나 된장을 이용하였으며 현재와 같이 향신 야채를 많이 쓰지 않았다. 특히 고춧가루 등의 자극성 강한 양념은 거의 쓰지 않았고 매운맛을 낼 때는 직접 풋고추를 썰어 넣었다.

제주에서 구이는 옥돔, 각재기, 고등어 등을 소금에 절였다가 말려 굽는 소금구이가 보편적이다. 갈치, 불락, 큰 자리돔 등은 소금에 절이지 않고 날 것에 소금을 뿌려 구워먹기도 한다. 그 외에 소라, 전복 등 해산물도 껍질이 있는 통째로 구워내며 날초기양념구이(날 표고버섯 양념구이)는 간장과 참기름을 살짝 발라 석쇠에 구우면 버섯 특유의 향이 강하게 느껴진다.

제주도에서 회라고 하면 의례 생회를 뜻하며 '자리회'를 최고로 여기는데 '자리강회'는 자리의 비늘과 지느러미, 머리, 내장을 제거하고 등쪽으로 어슷어슷 썰어 초고추장에 찍어 먹거나 양념에 무친다. 양념에 무친 것에 다시 물을 부어 먹는 것을 물회라고 하며 일종의 날생선으로 만든 냉국이라고 할 수 있다.

<표 II-13> 제주 전통음식의 종류(반찬류)

분류	식품군	음식명	
찬류	쌈	채소류	부르쌈, 삶은배추쌈, 콩잎쌈, 양애잎쌈, 삶은 양배추쌈, 물미역쌈, 다시마쌈, 호박잎쌈, 유잎(갯잎)쌈
	무침	채소류	고사리무침, 패마농무침, 동지나물무침, 양애무침, 난시(냉이)무침, 유채나물무침, 메밀잎무침, 무무침, 비름나물무침, 머무침, 진메물, 헛고사리나물, 호박무침, 어린모물무침, 쇠우리무침, 콩나물탕쉬, 감제랭구리무침, 미나리무침, 콤대산이무침, 무말랭이무침, 양하나물무침, 양하순무침
		해조류	тол무침, 미역줄기무침, 머무침, 포래자반무침, 미역무침
	조림	채소류	풋마늘된장조림, 무말랭이조림, 두부조림, 계란된장조림
		어패류	자리조림, 고등어조림, 갈치조림, 각재기조림, 멜조림, 자리젓조림, 멜젓조림, 우럭콩조림
	구이	어패류	갈치구이, 고등어구이, 자리구이, 각재기구이, 옥돔구이, 소라구이, 전복구이, 오분자기구이, 오징어구이, 상어포구이, 우럭구이
		기타	날초기(생표고)양념구이, 꿩고기구이, 돼지고기구이
	튀김	어패류	갈치튀김, 각재기튀김, 옥돔튀김
	적류	육·어패류	전복적, 간적, 꿩적, 돛고기적, 오징어적, 상어산적, 쇠고기적, 구쟁기적, 노리피기적, 사슴피기적
		채소류	묵적, 양외적, 풋마농적, 둠비적, 콤대산이적, 호박적
	지짐류	육,어패류	불락지짐, 상어지짐, 꿩독새기지짐, 꿩지짐, 고등어지짐, 복쟁이지짐, 자리지짐, 새우지짐
		채소류	고사리지짐, 모멸코루지짐, 녹디고루지짐, 호박지짐, 밀코루지짐, 메밀묵지짐
	회	생선강회	해삼회, 소라회, 가오리회, 존다니회, 전복회, 오징어회, 해삼토렴회, 북바리회, 자리회, 비끼회
		수조육류	도새기새끼회, 송새끼회, 꿩토렴회, 천엽토렴회
	기타		뜰외(생), 초기전, 메밀묵, 마른두부, 청묵, 숙복, 솔뒤, 향정국(쇠고기국), 돔배고기, 번데기

주. 출처 “제주향토 음식의 현황과 전망” 오영주 저. 2001. 동아시아식생활학회 학술발표대회논문집, pp. 52-53 표 분할 편집.

회는 내장을 제거하고 손질한 횡감을 양념하여 무치거나 그대로 초고추장에 찍어 먹거나 양념에 무쳐서 먹는 것을 강회라고 하며, 오징어나 문어 등의 횡감

은 끓는 물에 살짝 데쳐서 숙회로 만들어 먹는다. 다금바리, 광어, 도미 등 흰살 생선 뿐 아니라 고등어 같은 지방이 많은 붉은 살 생선도 싱싱한 상태로 구할 수 있기 때문에 횡감으로 이용되고 해삼, 소라, 군벚 등도 강회나 물회로 만들어 먹는다. ‘비계회’라고 일컫는 두릅상어회, 가오리회와 준다니회(게상어회)는 강회 형태로 잔치 등의 큰일이 있을 때 많이 만든다.

4)저장식품류

제주 김치는 그 종류가 다양하지 않으며 따뜻한 날씨 때문에 김치가 빨리 시어지므로 젓갈 등 다양한 양념을 쓰지 않는 것이 특징이다. 제주에서 김장을 담글 때는 배추를 바닷물에 씻고, 절일 때도 바닷물에 소금을 약간만 넣어 절였다가 뭍젓, 마늘, 생강, 고춧가루로 양념하였으며, 기호에 따라 청각을 넣기도 하였다.

<표 II-14> 제주 전통음식의 종류(저장식품류)

분류	식품군	음식명
저장 식품류	김치류	동지김치, 꿩마늘(파마늘)김치, 초마기김치, 당근김치, 갯나물김치, 파김치, 방풍김치, 부추김치, 꿩마늘(달래)김치, 해물김치, 전복김치
	젓갈류	자리젓, 오징어젓, 뽕젓, 오분자기젓, 소라젓, 성게젓, 갯이젓, 게웃젓, 갈치젓, 각재기젓, 알개미젓, 고도리젓, 군벚젓, 조기창자젓
	장류 및 장아찌류	된장, 보리된장, 간장, 갯이간장, 어간장, 자굴장, 마늘지, 꿩마늘지, 콩지, 물외장아찌, 양애지, 뭍지 반치(파초)지, 제피지, 양하지, 송앵이지, 참외지

주. 출처 “제주향토 음식의 현황과 전망” 오영주 저. 2001. 동아시아식생활학회 학술발표대회논문집, pp. 52-53 표 분할 편집.

젓갈재료는 잔 갈치, 뽕(생멸치), 자리(자리돔), 고도리(고등어 새끼), 게웃(전복내장), 갯이(게), 구쟁기(소라), 구살(성게), 오징어 등이다.

전복의 내장으로 만든 ‘게웃젓’을 젓갈 중에는 최고로 치며 구수하여 뒷맛이 있고 밥에 비벼 먹으면 별미이다.

‘자리젓’은 보편적인 젓갈이다. 자리가 살이 오를 무렵 통째로 소금에 버무리 숙성시킨 후에 겨울에 풋고추, 고춧가루, 마늘, 파, 참기름 등으로 양념하여 먹는다. 자리젓을 담가서 오래 두어도 살이 그대로 있어 지짐에도 이용한다. 또 자리를 건져내어 콩을 넣고 지지거나 냄비에 무, 우거지 또는 톳을 잘게 썰어 깔고 자리젓을 졸이면 자리젓 조림이 되며, 그 국물은 쌈장으로 쌈에 싸 먹기도 했다.

바다에 사는 작은 게를 간장에 담가 ‘깡이젓(게젓)’을 만들었다. 깡이는 다리병, 간장염, 속병에 좋은 것으로 믿어서 제주인들은 깡이를 잡아다가 젓을 담가 먹기도 하고, 절구에 찧어 물을 내어 죽을 끓여 먹기도 하고, 보릿가루에 섞어 범벅을 하여 먹기도 했다.

‘멜젓’은 제주에서 김치 담글 때에 빼놓을 수 없는 젓갈이며 무 또는 피대기 김치와 같이 조리기도 한다.

된장은 쌈이나 나물 무칠 때, 국 끓일 때 등 제주 음식에 빠져서는 안 되는 매우 중요한 양념이다. 그래서 된장 하나만 있으면 반찬 걱정을 하지 않는다고 할 정도이다.

보리된장은 보리쌀을 삶아 발효시키고 말려서 가루로 빻은 후 콩메주 가루와 반반으로 섞어서 소금물로 무르게 한 후 한 달 후에 꺼내 먹으며 부르쌈(상추쌈)과 콩잎쌈을 먹을 때 필요하다.

장아찌에는 ‘마농지(풋마늘장아찌)’, ‘반치지(파초장아찌)’, ‘양애지(양하장아찌)’, ‘늪빼지(무말랭이 장아찌)’ 등이 있다. ‘마농지’는 초여름의 반찬으로 5월에 마늘의 줄기와 잎이 부드러울 때 4cm 정도로 토막내어 식초와 소금에 절인 후 간장 국물에 담가 만든다. 양하의 자줏빛 꽃봉오리인 양애간은 무쳐 먹기도 하고 국을 끓여 먹기도 하는 등 쓰임새가 다양하다. ‘양애지’는 양애간의 곁잎을 다듬어 놓고 간장에 식초, 설탕을 넣어 끓여 식힌 것을 양애간에 직접 부어 저장하다 10일 지나면 먹는다. 이외에도 ‘마늘뿌리장아찌’나 ‘반치장아찌’, ‘초피(산초)된장’ 등은 된장에 묻었다가 먹으며 ‘뭇지’는 멸치젓국에 담그는 장아찌이고 ‘물외장아찌’는 소금물에 담가서 만든다.

5) 별미음식류

<표 II-15> 제주 전통음식의 종류(별미음식류)

분류	식품군	음식명
별미 음식	떡류	좁쌀시리, 조침떡, 감제침떡, 조고달떡, 새미떡, 물떡, 상외떡, 오메기떡, 빙떡, 동래떡(쌀), 속(쑥)떡, 권미떡, 번거떡, 칼외성, 손내성, 발외성, 침떡, 송편, 은절미, 차조떡, 잿편, 달떡, 기름떡, 등절비, 슬떡, 메밀돌래, 감저돌래, 조돌래, 송애기떡, 과질, 보리떡, 조절편, 정정괴, 무친떡, 보시떡, 월변, 고리동반, 연주청오물떡, 피떡, 사발떡, 피(쌀)떡, 우쥌, 조매떡, 방울떡, 대죽떡, 새미떡, 중과, 각변, 요외, 강정, 골미떡, 약과, 시리떡(쌀, 낙개시리), 물콧떡, 모듬떡, 기지떡, 방실이떡, 고장떡, 조계술편(송편), 문친떡
	면류	메밀칼국수, 메밀수제비, 보리수제비, 조기국수, 썩메밀칼국, 생선국수, 옛수제비
	범벅류	호박범벅, 깡이범벅, 툄범벅, 메밀범벅, 논쟁이범벅, 고추잎범벅, 감제범벅, 본속범벅, 전분주시범벅, 늬배범벅, 피범벅, 밀범벅, 호린조범벅, 보리범벅, 좁쌀범벅, 깡이범벅, 대죽범벅, 파래범벅, 누룩낭범벅
	개역류	보리개역, 콩개역, 조개역, 메밀개역
	옛류	돼지고기옛, 닭옛, 마농옛, 썩옛, 갈근옛, 몽쿠실옛, 익모초옛, 하늘애기옛, 호박옛, 물룣옛, 대죽쌀옛
	주류	오메기술, 고소리술, 강술, 고구마술, 감자술, 호박술, 우술주, 오합주, 생지황술, 선이장열매술, 인동고장술, 머루술, 복분자술, 황정술, 지냉이술, 뱀술, 오갈피우술주, 허벅술, 하학술, 참매소주, 닭고기술, 토사자술, 오갈피술, 시러미술, 밀감술, 불래술, 굿간달기술, 탈술, 위령선술, 조피술, 보리소주
	음청류	당유자차, 소엽차, 자굴차, 갈근차, 오미자차, 하귤차, 금감차, 시러미차, 새뿌리차, 골감주, 씌다리

주. 출처 “제주향토 음식의 현황과 전망” 오영주 저. 2001. 동아시아식생활학회 학술발표대회논문집, pp. 52-53 표 분할 편집.

제주의 떡은 크게 나누어 일반떡과 제례떡, 무속떡 등으로 구분할 수 있으며 메밀가루를 이용한 떡과 쌀을 이용한 떡, 조, 밀가루나 보릿가루를 이용한 떡

등 타 지역과 확실히 구분되는 문화적 특징을 가지고 있다. 곡식이 넉넉지 못했음에도 떡을 만들어야했던 이유는 굿, 제사, 영장 등 무속신앙과 집안 대소사의 의례를 치르기 위해서였다. 이러한 여러 가지 행사에 떡은 빠지지 않는 음식이었는데 동촌과 서촌, 혹은 집안에 따라 그 모양과 의미를 달리하여 만들었다고 한다.

제주도에서 국수류의 재료로 가장 많이 사용되었던 것은 메밀가루이며, 이를 치고 난 다음에 나오는 거친 가루를 ‘논쟁이가루’라 하는데 끼니가 없을 때에는 메밀가루 대신 ‘논쟁이가루’를 대신 사용하였다.

제주지역에서 옛은 보신이나 약용 효과를 얻기 위해 주로 사용되었다.

‘개역’은 초여름 보리수확이 끝날 무렵 보리를 볶아서 가루로 만든 보리미수가루를 말한다. 제주 사람들이 이 개역을 먹는 방법은 다양해서 시원한 생수에 타서 묽은 음료처럼 마시기도 하고 보리밥에 비벼 먹기도 하며 물을 약간 넣어 범벅처럼 먹기도 하였다.

‘싹다리’는 제주인들의 절약정신과 생활의 지혜가 그대로 나타나 있는 음료로 싹보리밥을 버리지 않고 활용함으로써 식품의 낭비를 줄인 한 예이다. 부패하기 시작한 보리밥에 물과 누룩을 넣어 발효시키면 밥이 발효되어 거품이 생기는데 여기에 설탕을 넣고 단맛을 내어 끓여 식히면 여름에 시원한 음료로 마실수 있다. 끓이지 않고 먹으면 새콤한 맛이 더 강해지는데 이를 ‘생순다리’라 한다.

제상에 술과 함께 올렸던 제주이자 일상시 즐겨 마시던 음료인 ‘감주’가 있다. 차조로 밥을 길게 지어 따뜻한 물에 밥과 엿기름을 풀어 넣어두면 몇시간 후 밥알이 뜨면서 거품이 생기는데 이것을 주머니에 넣어 꼭 짠 다음 끓이면 달착지근한 감주가 된다(김진아, 2006).

위에서 제주 전통 식생활 문화를 개략적으로 살펴보았다. 제주 조상들은 척박한 자연 환경에 맞서 생존을 유지하면서 공동체의 식생활 문화를 형성하였고 역사적, 문화적, 환경적인 요인에 의하여 육지 지역과는 상차림이나 음식의 종류, 조리법, 식생활 풍습에서 독특한 특징들을 갖고 있음을 알 수 있다.

이러한 의미에서 제주의 전통 식생활 문화는 교육과정에 편재되어 우리 음식 문화를 아동들에게 가르치고 배우게 할 만한 내용적인 가치가 있다.

3. 전통 식생활 교육에 관한 선행 연구 고찰

학교 현장에서의 식생활 교육에 대한 실태 및 시사점, 최근에 전통 식생활 분야의 연구가 주로 어떠한 방향으로 이루어지고 있는지를 살펴보고 제주 전통 식생활에 대한 교육의 필요성 및 방향을 설정하는데 그 목적을 두고 다음과 같은 논문들을 고찰하여 보았다.

<표 II-16> 선행 연구 분석

연도	연구자	연구 주제
2002	이미영	한국전통음식과 패스트푸드에 대한 초등학생의 의식 및 기호도 조사
2002	김경아	초등학교에서의 전통식생활 문화 지도를 위한 교육내용 연구
2002	윤상원	ICT 활용 수업을 위한 초등학교 실과 관련 재량활동용 교수-학습자료 개발
2004	지경화	한국 전통식생활 분야에 대한 실과 교수-학습지도안 개발
2004	정정아	한국전통음식 활용에 대한 학교급식 영양사의 의식 조사
2005	배한옥	초등학생의 식습관과 전통 음식 선호도 실태에 관한 연구
2007	김미정의2	초등학교 6학년 학생의 음식만들기 경험 실태
2007	차진아의3	초등학교 학생들을 위한 전통음식문화 교육 프로그램의 효과 평가

초등학교 학생들의 전통 음식에 대한 기호도 및 인식 정도를 알아본 결과 이미영(2002)과 김미정의 2인(2007)은 전통음식보다는 패스트푸드나 인스턴트 식품을 자주 섭취하고 있는 것으로 나타나 고른 영양섭취를 위해서 전통음식의 우수성에 대한 지도가 필요하다고 하였다. 또한 배한옥(2005)도 6차 실과교육과정을 분석하여 실과 교육에서의 식생활 교육은 균형 있는 영양식 교육에 맞춰 전통음식이 부각된 식습관 교육이 필요하다는 점을 강조하고 있다.

전통 식생활 교육에 대한 필요성 및 정당성은 많은 연구 결과에서 언급되고 있으며 분야별로 구분하면 학교 급식이나 학교 교육과정 내 전통 식생활 교육과 관련하여 이루어지고 있다.

학교 급식에서의 전통음식과 관련한 연구 결과를 살펴보면 한국전통음식에 대한 영양사의 인지도는 대체적으로 높은 수준으로 나타나고 있으나 전통음식

을 학교급식에 제공하기 어려운 점으로 조리과정이 복잡하여 조리시간이 오래 걸린다는 것과 학생들의 기호도가 낮기 때문인 것으로 분석하며 전통음식을 학교급식에 이용하기 위해서는 복잡한 조리과정을 간편화하고 한국전통음식 표준 조리법을 개선해야함을 제언하고 있다(정정아, 2004).

더 나아가 전통 음식을 교육과정에 직접 도입하기 위한 구체적인 교수-학습 자료의 개발에 관한 연구도 이루어지고 있다. 김경아(2002)는 어린이들의 식습관의 중요성을 강조하면서 어린이들이 우리의 음식을 바르게 이해하고 그 가치를 알도록 하기 위하여 5, 6학년 실과 교육 내용의 수준에 적합한 전통 식생활에 관련된 내용을 재구성하였다. 지경화(2004)는 한국 전통식생활 분야에 대한 실과 교수-학습지도안을 개발하여 교과로서의 활용을 모색하기도 했으며 윤상원(2002)은 실과 관련 재량활동용으로 ICT를 활용한 실과교수-학습 지도안 및 웹화면을 구성하여 전통음식 만들기의 기초 자료를 제공함과 더불어 학습목표 도달의 효율성을 추구하고 있다.

이러한 연구의 결과는 초등학교에서의 전통 식생활 교육의 필요성을 강조함과 더불어 전통 식생활에 대한 교육자료 개발로서의 의미를 지니는 것으로 최근에 전통음식에 대한 필요성 및 정당성이 교육과정에 도입하기 위한 구체적인 결과물이라는 의의를 가지고 있다.

개발된 전통음식 문화 교육 프로그램을 실제 초등학생들에게 적용하여 효과를 평가한 연구 결과에 의하면 전통 교육 프로그램을 실시한 후 전통음식에 대한 식문화 지식 전달효과와 더불어 인식변화에 의한 식습관 변화를 유발할 수 있는 효과를 거두었다고 하였다(차진아 외 3, 2007).

이는 전통음식 프로그램이 실제 교육현장에서의 적용가능성을 타진하였다는 측면에서 큰 의의를 지니는 것으로 다양한 전통음식에 대한 식품의 수용 경험을 체계적인 식생활 교육을 통하여 학생들에게 제공하고, 지도하고, 익히도록 할 때 우리 전통음식에 대한 바람직한 식습관이 형성되고 식품 선택에 균형을 이루게 됨으로써 전체적으로는 성장기뿐만 아니라 평생동안 긍정적인 효과를 줄 것이라는 시사점을 제공해 준다.

Ⅲ. 전통 식생활 교육을 위한 교수-학습과정안 개발

1. 전통 식생활 교육을 위한 교수-학습과정안 개발 방법 및 과정

가. 교수-학습과정안 개발 절차

제주 전통 식생활 교육을 위한 교수-학습과정안을 개발하기 위해 <표 Ⅲ-1>과 같은 순서와 내용으로 연구를 추진하였다.

<표 Ⅲ-1> 제주 전통 식생활 교육을 위한 교수-학습과정안 개발 절차

단계	내용
분석단계	<ul style="list-style-type: none">• 학습자의 요구(아동 실태 조사)• 지역사회 요구(문헌 조사)
설계 단계	<ul style="list-style-type: none">• 제주 전통 식생활 교육의 학습 목표 설정• 제주 전통 식생활 교육의 학습 내용 체계 작성• 제주 전통 음식 만들기조리 식품의 선정 및 수업모형 연구
개발단계	<ul style="list-style-type: none">• 교수-학습과정안 차시별 계획표 작성• 교수-학습과정안 및 학습지 초안 개발• 교수-학습과정안의 적용상의 유의점 제시
완성단계	<ul style="list-style-type: none">• 과정안 및 학습지 초안 수정 및 완성

나. 학습자의 요구 및 지역사회의 요구 분석

제주 전통 식생활에 대한 학습자의 실태는 제주시내 B초등학교 6학년 1개반 29명의 어린이를 대상으로 전통음식의 인식 정도에 대한 실태를 파악하였고 지역사회의 요구는 제주 전통음식에 대한 선행연구를 통하여 분석하였다.

표본 집단 아동의 제주 전통 식생활 문화에 대한 경험 및 이해도를 파악하기 위하여 설문지를 배부하였는데 그 결과는 <표 Ⅲ-2>와 같다.

<표 III-2> 표본 집단 아동의 제주 전통 식생활 문화 이해 정도

n=29

내 용		빈 도(%)	
		개 별항목	전 체
1) 여러분은 제주도의 음식을 몇 개 정도 알고 있습니까?	전혀 모른다	0(0.0)	29(100)
	1-2 개 정도	4(13.8)	
	3-4 개 정도	17(58.6)	
	4 개 이상	8(27.6)	
2) 제주도의 음식으로 생각되는 음식명을 아는대로 쓰시오.	빙떡	19(29.2)	65(100) ^a
	옥돔구이	9(13.8)	
	몹국	9(13.8)	
	갈치국	4(6.2)	
	갈치조림, 고등어조림	7(10.8)	
	자리물회	5(7.7)	
	진복죽	3(4.6)	
	성게국	5(7.7)	
3) 빙떡을 먹어 본 경험이 있습니까?	먹어 보았다	24(82.8)	29(100)
	먹어보지 못했다.	5(17.2)	
4) 빙떡을 먹어 본 장소는?	제사나 명절, 잔치 때	14(58.3)	24(100) ^b
	지역 전통문화 행사 때	3(12.5)	
	친척 집에서	4(16.7)	
	가게에서 사먹음	2(8.3)	
	집에서 만들어 먹음	1(4.2)	
5) 빙떡을 먹어 본 맛의 느낌을 적어보시오.	맛이 있다.	4(16.7)	24(100) ^b
	그럭 저럭 먹을만 했다.	6(25.0)	
	맛이 없었다.	13(54.1)	
	기타	1(4.2)	

^a 복수 응답을 허용함. ^b 빙떡을 먹어 본 경우의 아동만을 대상으로 함.

아동들은 제주도의 전통음식을 한 개 이상은 모두 알고 있는 것으로 나타났고 세 개 이상 기록한 어린이가 25명으로 전체 응답자의 86.2%로 대부분의 아동들이 제주의 전통음식을 세 가지 이상 알고 있다.

아동들이 제시한 전통음식명을 빈도순으로 나열해보면 빙떡이 가장 많았고 옥돔구이·뭍국, 갈치조림, 자리물회·성게국, 전복죽, 갈치호박국 순으로 나타났다. 아동들이 많이 알고 있는 전통음식은 가정의 일상적인 식단에 자주 오르거나 집안의 대소사에서 지금도 쉽게 볼 수 있는 음식들이다.

전체 아동 중 빙떡을 먹어 본 경험을 가지고 있는 아동은 24명(82.8%)으로 빙떡을 먹어본 장소로는 집안의 대소사 시에 먹어본 응답자가 14명으로 58.3%의 어린이들이 제사나 명절, 잔치 등의 대소사 시에 먹어본 경험을 가지고 있었다. 지역 전통문화 축제 때 가족들과 먹어 본 어린이도 3명이나 되었다. 하지만 집에서 만들어 먹어 보았다는 경우는 1명밖에 되지 않았다. 이것은 제주도의 전통음식인 빙떡이 일상식에서 사라지고 있다는 반증이기도 하다.

빙떡을 먹어 본 아동들을 대상으로 빙떡의 맛에 대한 반응을 조사한 결과 ‘맛이 있다’라고 대답한 경우가 4명, ‘맛이 없었다’라고 응답한 아동들이 절반 이상인 13명(54.1%)의 응답자가 나왔다. 특히 빙떡을 먹어 본 어린이들의 반응을 보면 ‘맛이 있었다’ 보다는 ‘맛이 없다’, ‘심심하였다’, ‘거칠거칠하였다’, ‘팔으로 만든 경우는 특히 맛이 없다’고 응답한 어린이가 많았다.

조문수(2002)는 ‘제주 지역주민들이 선호하는 음식’, ‘개발가능성이 높은 음식’, ‘가정에서 가장 많이 먹는 음식’을 분석하였는데 그 결과를 보면 제주 지역주민들은 전복죽, 생선회, 해물뚝배기, 옥돔구이, 물회, 성게미역국, 뭍국 순으로 음식을 선호하는 것으로 분석되었다. 그리고 제주 전통 음식 중 흑돼지 요리, 옥돔구이, 물회, 갈치호박국, 전복죽, 빙떡, 해물뚝배기, 성게미역국, 뭍국, 생선회가 전통음식으로 개발할 때 가능성이 높다고 인식하고 있다. 가정에서 주로 조리해서 먹는 음식은 고등어구이, 갈치조림, 고등어조림, 갈치구이, 물회, 옥돔구이, 갈치호박국, 해물뚝배기, 성게미역국 등으로 주재료를 시장 등에서 손쉽게 구입할 수 있는 것이 특징이다.

위의 결과를 보면 제주시내 초등학교 표본 집단 어린이들과 제주도민들이 선호하는 전통 음식의 종류가 거의 비슷하게 나타나고 있는데 이것은 이러한 음

식이 아직까지도 간간히 일상생활에서 지역 축제를 통하여 홍보가 되고 있으며 관광도시의 특성상 전통음식의 상업화가 많이 이루어지고 있기 때문이다.

다. 제주 전통 식생활 교육의 목표 설정

2007 개정 실과 교육과정에서는 전통 식생활 교육의 목표를 별도로 제시하지 않고 6학년 음식 만들기 단원과 통합하여 “후식, 다과류, 김치류 등의 간단한 전통 음식이나 또는 지역 향토 음식을 조사하거나 직접 만들어 봄으로써 음식을 통한 생활문화를 이해하고 우수한 우리 음식문화에 대한 긍지를 갖도록 한다.”라고 제시하고 있다.

따라서 2007 개정 교육과정에서 통합하여 명시된 목표 체계와 내용 체계를 전통 식생활 교육과 관련하여 지식, 기능, 태도의 세 개 영역으로 구체적인 목표를 추출하고 보완하여 제주의 전통 식생활 교육의 목표로 제시하였다(표 III-3).

<표 III-3> 제주 전통 식생활 교육의 목표

영역	목표
지식	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 제주 전통 식생활에 영향을 끼친 환경적, 역사적 배경을 알 수 있다. ▪ 전통 식생활의 개념을 이해하고 제주 전통 식생활 풍습 및 특징을 알 수 있다. ▪ 제주 전통 음식의 특징을 알고 식생활 문화의 우수성을 파악할 수 있다. ▪ 제주의 전통 음식의 종류와 만드는 방법을 알 수 있다.
기능	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 제주의 전통 음식을 알맞은 재료를 준비하여 조리 순서에 맞게 만들 수 있다.
태도	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 우리 전통 음식에 대한 소중함을 가질 수 있다. ▪ 자신의 식생활 태도를 반성하며, 제주 전통 식생활에 관심과 애착을 가질 수 있다.

라. 개발된 제주 전통 식생활 교육의 학습 내용 체계

제주 전통 식생활 교육의 목표를 달성하기 위하여 ‘제주 전통 식생활의 이해’, ‘전통 음식의 만들기’, ‘전통 음식의 발전’ 세 영역으로 구분하여 각각의 영역별 학습 내용 체계를 작성하였다(표 III-4).

<표 III-4> 제주 전통 식생활 교육의 내용 체계

영역	내용
전통 식생활의 이해	<ul style="list-style-type: none"> ○ 제주 전통 식생활의 이해 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 전통 식생활의 개념 ▪ 제주 전통 식생활의 자연적, 역사적 배경 ▪ 제주 전통 식생활 풍습 ○ 제주 전통음식의 특징과 우수성 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 제주 전통 음식의 종류 ▪ 제주 전통음식의 특징 및 우수성
전통 음식 조리하기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 제주의 전통 음식 만들기 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 밥류/죽류 ▪ 반찬류 ▪ 회류 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 국류 ▪ 별미음식류
전통 음식의 발전	<ul style="list-style-type: none"> ○ 제주 전통 식생활과 발전 방안 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 자신의 식습관 반성 및 다짐 ▪ 건강과 제주 전통 식생활 ▪ 제주 전통음식의 홍보

마. 제주 전통 음식 만들기 조리 식품의 선정

본 연구에서는 조문수의 연구 결과와 수업 적용 표본 집단에서의 실태 조사를 바탕으로 일상식에서 현재에도 제주도민들이 많이 인식하고 있으며 가끔씩 애용하고 있는 음식들 중에서 비교적 쉽고, 흥미 있게 실습할 수 있으면서도 학생들의 입맛에 맞는 식품을 종류별로 선정하였다(표 III-5).

제주의 전통음식이기는 하나 우리 조상들이 집안 대소사시나 제례시에나 먹을 수 있었던 백미밥은 현재에도 일상식으로 많이 애용되고 있고 한국의 전통음식에 더 가깝다고 여겨져 체험학습 주제에서 제외시켰다.

<표 III-5> 제주 전통 음식 만들기 조리 실습 선정 식품

종류	음식명
밥/죽류	전복죽
국류	갈치호박국, 뭍국
반찬류	해물뚝배기, 고등어조림, 옥돔구이
회류	자리물회
별미음식류	빙떡

2. 제주 전통 식생활 교육을 위한 교수-학습과정안 개발 결과

가. 차시별 지도 계획

전통 식생활 교육 목표를 도달하기 위해 <표 III-6>과 같이 차시별 지도 계획을 작성하였다.

<표 III-6> 차시별 지도계획

영역	차시	교수-학습 내용	시간 배당	수업 형태
1. 전통 식생활의 이해	1	<ul style="list-style-type: none"> ○ 제주 전통 식생활의 이해 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 전통 식생활의 개념 ▪ 제주 전통 식생활의 자연적, 역사적 배경 ▪ 제주 전통 식생활 풍습 	40분	이론(조사·토의) 중심
	2	<ul style="list-style-type: none"> ○ 제주 전통음식의 특징과 우수성 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 제주 전통 음식의 종류 ▪ 제주 전통음식의 특징 및 우수성 	40분	이론(조사·토의) 중심
2. 전통음식 조리하기	3	<ul style="list-style-type: none"> ○ 제주 전통음식(밥/죽류) 만들기 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 전복죽 만들기 	120분	조리 실습 중심
	4	<ul style="list-style-type: none"> ○ 제주 전통음식(국류) 만들기 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 갈치 호박국 만들기 	120분	조리 실습 중심
	5	<ul style="list-style-type: none"> ○ 제주 전통음식(국류) 만들기 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 뽕국 만들기 	120분	조리 실습 중심
	6	<ul style="list-style-type: none"> ○ 제주 전통음식(반찬류) 만들기 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 해물뚝배기 만들기 	120분	조리 실습 중심
	7	<ul style="list-style-type: none"> ○ 제주 전통음식(반찬류) 만들기 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 고등어 조림 만들기 	120분	조리 실습 중심
	8	<ul style="list-style-type: none"> ○ 제주 전통음식(반찬류) 만들기 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 옥돔구이 만들기 	120분	조리 실습 중심
	9	<ul style="list-style-type: none"> ○ 제주 전통음식(회류) 만들기 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 자리물회 만들기 	120분	조리 실습 중심
	10	<ul style="list-style-type: none"> ○ 제주 전통음식(별미음식류) 만들기 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 빙떡 만들기 	120분	조리 실습 중심
3. 전통 음식의 발전	11	<ul style="list-style-type: none"> ○ 제주 전통 식생활과 발전 방안 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 자신의 식습관 반성 및 다짐 ▪ 건강과 제주 전통 식생활 ▪ 제주 전통음식의 홍보 	40분	이론(조사·토의) 중심

전통 식생활 내용 체계에 따라 실제 차시별 학습 전개 계획을 세 개의 영역으로 구분하고 ‘제주 전통 식생활의 이해’와 ‘전통음식의 발전’ 영역에서는 1차시를 40분으로 하여 3개의 학습 주제로 구성하였고, ‘전통 음식 조리하기’ 영역에서는 8개의 음식 가짓수를 각각 120분을 학습시간으로 하여 구성하였다.

과정안의 체계는 주제, 본시 학습 목표, 예습과제 지시, 학습단계(문제인식, 문제해결계획, 문제해결, 평가의 적용), 학습요소, 시간, 자료 및 유의점으로 구성하였다.

구성된 교수-학습과정안 및 학습과정안과 관련하여 수업에서 활용할 수 있는 학습지는 부록에 수록하여 교수-학습 시 이를 적절히 활용할 수 있도록 하였다.

학습지는 수업의 내용과 흐름에 따라 개인별 학습지와 모둠별 학습지를 작성하였다. 음식 만들기가 개인이 모든 과정을 일일이 전부다 하는 것보다는 협동학습 측면에서 서로 전통음식 만드는 순서와 방법을 알고 각자의 역할을 분담하여 짧은 시간에 일의 성과를 이룰 수 있도록 하였다. 개인 활동으로 인한 사고의 단절 및 교류의 위축보다는 모둠별로 한가지의 음식을 선택하여 만들 수 있음으로 하여 협동학습 측면에서의 장점을 추구하였다.

나. 교수-학습과정안의 전개상의 유의점

첫째, ‘전통 음식 조리하기’ 과정안은 120분으로 학습시간을 구성하였는데, 이것은 초등학교 1차시가 40분으로 이루어졌음을 감안할 때 3차시에 해당하는 분량이다. 교수-학습과정안의 흐름상 학습문제를 파악하고 모둠별 학습 설계를 하는 부분과 실제 조리 실습을 하는 부분은 분절하여 각기 다른 차시에서 운영할 필요가 있다. 즉 학습문제를 파악하고 그에 따른 조리용구 및 재료의 준비, 자료의 조사, 역할분담에 따른 예습과제의 해결에는 개인별 시간이 필요하기 때문이다.

둘째, 수업의 전개 흐름상 학교 현장에서 실과 수업시간에 ‘전통음식 조리하기’ 영역의 음식을 모두 조리 해 볼 수 있는 시간적인 여유가 없는 것이 사실이다. 2~3개의 음식을 선택하여 만들어 보거나, 학습자의 기호도에 따라 모둠별로 음식명을 달리하여 한 수업에서 여러 개의 음식을 동시에 체험해 볼 수 있는 방법을 고려해 볼 수 있다.

IV. 전통 식생활 교육을 위한 교수-학습과정안의 적용 및 논의

제주 전통 식생활 교수-학습과정안을 실제 교육현장에 적용해보고 교육적 논의
의를 하기 위하여 제주시내 B초등학교 6학년 한 개 반(남자 15명, 여자 14명,
합계 29명)을 대상으로 제주 전통 식생활 교수-학습과정안 중 ‘빙떡 만들기’ 주
제를 선정하여 수업자료를 개발하고 수업을 실시하였다.

빙떡은 제주를 대표하는 전통 음식의 하나로서 만들기 쉽고 독특한 맛 때문
에 지금도 집안의 대소사나 지역축제에서 쉽게 음미할 수 있다. 우리 고장의 전
통음식 중에 현대에도 많이 애용되고 있는 빙떡을 만들어 보는 활동을 통하여
제주의 전통 식생활에 대한 관심을 이끌어 내고자 하였다.

실습 중심 학습 활동은 학생들 스스로 계획, 실천, 평가에 이르는 전반적인
과정을 경험하도록 함으로써 실생활에 적용할 수 있도록 계획하였다.

1. 수업의 적용

수업의 진행은 ‘빙떡 만들기’ 교수-학습과정안 대로 진행하였으며 실제의 수업
장면을 흐름별로 설명하면 다음과 같다.

가. 사전과제 제시

사전 설문 조사에서 빙떡을 먹어 본 경험은 24명(82.8%)으로 많은 아동들이 빙
떡을 먹어 본 경험을 가지고 있으나 빙떡을 먹어본 맛의 느낌은 13명(54.1%)이
‘맛이 없었다.’ 라고 응답하여 서양의 자극적인 음식에 젖어 있는 초등학생들에게
우리 고장의 전통음식을 접하게 하기 위해서는 전통의 재료와 방법만을 고수할
것이 아니라 다양한 재료와 조리방법이 필요함을 알 수 있다.

이러한 실태조사 결과 메밀 전 속에 들어가는 고물의 내용을 기존의 전통적
인 방법에 얽매이지 말고 모듈별로 창의적으로 설계해 보도록 하였고 이에 따
른 준비물을 사전에 모듈원끼리 분담하여 준비하도록 하였다. 또한 인터넷이나

부모님을 통하여 빙떡 만드는 방법을 미리 조사하게 하였다.

나. 동기 유발

우선 전체 학습의 구성으로 아동들에게 빙떡을 먹어본 경험을 이야기 해 보게 하였다. 또한 파워포인트 화면을 보고 아동들이 알고 있는 제주도의 음식을 발표하여 보도록 하였다. 그리고 빙떡을 먹어 본 경험과 더불어 맛의 느낌도 솔직하게 말하여 보도록 하였다.



[그림 IV-1] 제주 전통음식 수업자료 사진

다. 공부할 문제 파악



[그림 IV-2] 학습 목표 확인 단계 사진

실습주제인 빙떡 만들기의 학습 목표를 제시하고 학습 활동을 안내하였다. 빙떡 만드는 순서와 방법을 알고 실습 계획을 세우고 빙떡을 만들어서 전시하고 뒷정리를 실시할 계획을 아동들이 인지하였다.

라. 시범 및 관찰

아동들이 빙떡 만드는 순서를 인지하게 하기 위하여 동영상 자료를 투입하여 아동들에게 제시하였다. 그리고 동영상 시청을 하고 난 후에는 조리실습 과정에서 궁금증을 질문하게 하였다.

동영상 자료는 빙떡 만들기의 실습 순서별 활동 내용을 분절하여 단계적으로 제시하였다.



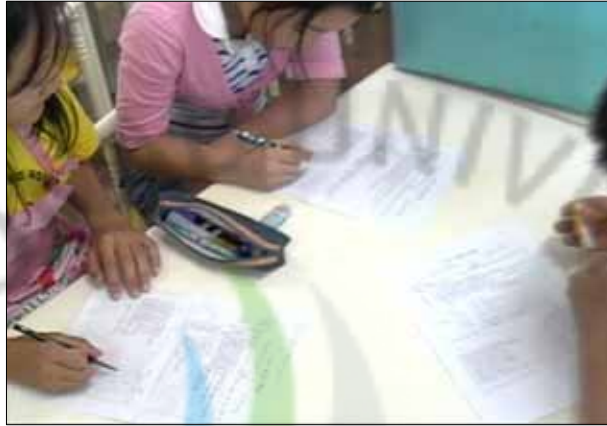
[그림 IV-3] 실습 순서별 활동 내용 제시 사진

마. 실습 계획 세우기

효과적인 실습을 위한 계획을 세우도록 하였다. 빙떡을 만드는데 필요한 모듬별 역할과 규칙을 세우도록 하였다.

이때에는 만드는 순서와 방법을 재확인 하도록 하였으며 그에 따른 역할 분담을 하여 빙떡 만들기가 제시간에 이루어지도록 하였다. 이 때 아동들에게 학습지를 제시하여 음식 만들기의 이론적(방법적)인 인지, 실습의 계획 및 평가 부분에서 활용하도록 하였다. 모듬별 실습계획을 세울 때에는 쓰레기 처리 방법, 빙떡 전시방법, 조리용구 정리 원칙, 활동 시 모듬원이 지켜야 할 규칙, 빙떡 만들기 과

정의 역할 분담 등을 토의 활동을 통하여 정하여 보도록 하였고 정해진 시간이 경과 후 모듈별로 대표 어린이 1명이 모듈별 활동 계획을 발표하도록 하였다.



[그림 IV-4] 모듈별로 실습계획 설정 사진

바. 실습하기

실습은 급식소에서 실시하였다. 급식소에서는 먼저 실습 재료와 기구를 확인하여 각자가 맡은 준비물을 가져왔는가를 확인하고 부족한 경우 모듈별로 협조를 구하도록 하였다.



[그림 IV-5] 빕떡 만들기 실습 장면 사진

빙떡 만들기는 여러 가지 조리 용구를 사용하므로 조리용구의 사용법도 간단히 설명해 주었고, 활동에서의 위험요소 즉, 가스레인을 사용하거나 칼을 이용해서 음식재료를 썰 때의 주의 할 점도 분명하게 전달하였다. 이 과정은 전체 학습 형태로 이루어지며 실습 안내가 끝나면 모듈별로 자율적으로 빙떡을 만들어 보도록 하였다. 교사는 모듈별 활동 과정을 관찰하면서 학습의 보조자 역할을 하며 위험하다고 생각되어지는 부분, 아동의 활동 수준이 능숙하지 못하거나 방법적인 측면에서 잘못된 경우 시범을 보여 수정해주도록 하였다.

사. 빙떡의 전시

실습 활동으로 만들어진 빙떡은 모듈별로 전시를 하도록 하였다. 더불어 여러 모듈에서 만든 빙떡의 전시음식을 보고 우리 모듈의 것과는 어떤 차이가 있는지도 비교하여 보게 하였다.



[그림 IV-6] 빙떡 작품의 전시 사진

아. 시식하기

모듈별로 모두 완성이 되면 만든 빙떡을 시식하도록 하였다. 메밀가루를 제외하고는 다양한 속고물을 사용할 수 있도록 하였기 때문에 완성된 음식의 색과 맛도 다양하게 나타났다. 자기 모듈에서 만든 음식만을 먹는 것이 아니라 다른 모듈에서 만든 빙떡도 먹으면서 다양한 빙떡의 맛을 느낄 수 있는 시간을 가졌다.



[그림 IV-7] 빙떡 시식 장면 사진

자. 평가하기

실습기록장에 자신의 활동 결과를 스스로 평가하는 시간을 가졌다. 음식 만들기 실습을 통해 새롭게 알게 된 점이나 실습 평가요소들을 자기 스스로 점검하게 하여 다음 차시의 음식 만들기 학습에서의 교정 자료로 삼게 하였다.



[그림 IV-8] 실습기록장(학습지) 작성 장면 사진

차. 조리용구의 정리 및 설거지

급식소에서 수업이 이루어지는 관계로 빙떡을 먹고 난 후 뒷정리 및 설거지를

먼저 실시하였다. 모듈별로 실습 계획 설계 단계에서 뒷정리에 대한 역할분담이 이루어졌기 때문에 협조적으로 계획된 시간 안에 뒷정리가 마무리되었다.



[그림 IV-9] 조리용구의 설거지 장면 사진

카. 실습내용 정리 및 소감 발표하기

급식소에서의 실습이 끝난 후 교실로 이동하여 빙떡 만들기 수업을 통하여 새롭게 알게 된 점, 잘된 점, 느낀 점 등을 이야기하여 보게 하였다. 또한 오늘 배운 빙떡 만들기의 기능적 요소들을 우리 생활에서 어떻게 활용할 수 있을지 자유롭게 발표해보게 하였다.

전통음식을 직접 만들어 보는 기회를 처음 갖게 된 아동들은 경험 측면에서 매우 신기해하였고 특히 행사시에나 사서 먹어 볼 수 있었던 아동들에게는 ‘인제 나도 전통음식을 만들 수 있구나’ 하는 자신감을 갖게 된 계기가 되었다. 특히 ‘부모님이 제사 음식을 만들 때에 주도적으로 내가 만들어 보겠다’, ‘생일 음식으로 할머니에게 만들어서 대접해드리겠다.’는 어린이가 있었다.

조리 실습을 통해 만들어서 먹어본 빙떡의 맛을 평가하기 위하여 ‘맛이 있다’, ‘맛이 없다’, ‘그럭저럭 먹을 만 했다’로 구분하여 손을 들어 응답하도록 하였는데 ‘맛이 있다’고 응답한 아동이 16명(55.2%), ‘그럭저럭 먹을 만 했다’고 응답한 아동이 9명(31.0%), ‘맛이 없다’고 응답한 아동이 4명(13.8%)으로 맛이 있다고 응답한 아동을 대상으로 그 이유를 묻는 질문에 대다수의 아동들이 자신들이 직접 속고 물을 색다르게 만들어 넣어 볼 수 있도록 하였기 때문인 것으로 대답을 하였고,

‘친구들과 같이 만들어 먹으니까’, ‘빙떡이 따뜻하니까’ 등의 대답을 한 아동도 3명이나 되었다.



[그림 IV-10] 실습 느낌 발표하기 장면 사진

2. 교육적 시사점 및 논의

제주 전통 교수-학습과정안 중 ‘빙떡 만들기’ 주제를 실제 초등학교 6학년을 대상으로 수업에 적용해 본 결과 다음과 같은 교육적 시사점을 얻어 낼 수 있었다.

첫째, 사전 과제로 음식을 만드는 방법을 인터넷 또는 부모님에게 조사하여 올 수 있도록 하여 실습과정에서의 창의성을 도모하고 자기주도적인 설계가 가능하도록 하였다. 이러한 의미에서 사전 과제 제시의 중요성이 더욱 절실하다.

둘째, 전통음식의 조리 실습에서 음식 만들기 방법은 동영상 자료를 투입하여 단계별로 분절하여 제시하였고 그 결과 처음 음식 만들기에 도전하는 어린이들이 쉽게 이해할 수 있었다. 일선 수업 현장에서 효과적으로 음식 만들기 실습이 이루어지기 위해서는 교수-학습과정안에 따른 단계별 요리 실습에 관련 동영상, 멀티미디어 자료가 더 많이 개발되어야 하겠다.

셋째, 수업의 과정에서 ‘무 썰기 및 버무리기’ 등 기능별 숙달이 필요한 부분들이 있었다. 하지만 짧은 실습시간으로 인하여 기능적인 부분의 학습은 체계적으로 이루어 지지 못한 부분이 있었다. 이것은 안전사고의 위험과 더불어 음식의 질

이 떨어지는 결과를 나타낼 수 있다. 이러한 문제를 해소하기 위해서는 가정에서 미리 무채를 썰어보고 고물을 만들어 보는 홈프로젝트 학습을 일부 적용하여 학교에서의 조리 실습 시간을 절약하고 조리 실습 성과물의 질을 높일 수 있으며 안전사고의 위험을 예방하는 효과를 볼 수 있다.

넷째, 모듈별 역할 분담을 스스로 계획하고 발표하는 시간을 가짐으로서 실습 과정에서의 시간 배분 및 활동이 체계적으로 이루어졌다. 역할 분담 내용에는 준비물의 배분 및 지식의 공유, 조리 실습에서의 활동 분담, 뒷정리 등이 포함되어 있어 모듈원과의 협동심 고양 및 조리실습 시간의 단축을 가져 올 수 있었다. 다른 조리 실습 시간에도 계속적으로 습관화 하는 것이 필요하다고 보아진다.

다섯째, 시식하는 동안 맛의 평가를 해봄으로써 어떻게 만드는 것이 맛있는 음식이 될 수 있는지를 서로 공유하게 하였다. 빙떡에 대한 맛의 평가는 사전조사에서 나왔던 결과 보다 훨씬 더 높은 맛의 호감도를 나타내었다. 이러한 이유로는 전통음식의 전형적인 틀에서 벗어나 퓨전화시킬 수 있도록 메밀가루를 제외한 다른 재료의 융통성을 부여하여 창의적이고 자기 주도적인 빙떡 만들기를 추구하였기 때문인 것으로 설명된다. 이러한 관점에서 전통음식을 현대화하고 대중적으로 많이 이용할 수 있도록 하는 방법으로는 과거의 전형적인 틀에서 벗어나 현대의 음식문화와 절묘하게 조화시켜나가는 노력도 중요하다.

여섯째, 전통음식을 직접 만들어 보는 기회를 처음 갖게 된 아동들은 매우 신기해하였고 전통음식을 만들어 먹을 수 있다는 자신감을 갖게 된 계기가 되었다고 하였으며, 특히 ‘부모님이 제사 음식을 만들 때에 주도적으로 내가 만들어 보겠다’, ‘생일 음식으로 할머니에게 만들어서 대접해드리겠다.’ 등 생활에 실천, 환류하려는 어린이가 많았다.

이상과 같이 제주 전통 식생활 교수-학습과정안을 개발하고 직접 수업에 적용하여 교육적 논의를 해 본 결과, 전통 음식 실습을 통해서 음식 다루기, 기초 조리 조작 등 실과 식생활 교육의 내용 요소를 다룰 수 있음은 물론 초등학교 아동들로 하여금 제주 전통 식생활에 대한 관심과 자긍심 및 가정에서의 실천 의지를 높이는 등 긍정적 효과가 큰 것으로 판단된다.

V. 결론 및 제언

1. 요약 및 결론

본 연구는 초등학교 실과 교과에서 제주 전통 식생활에 대한 아동들의 이해와 흥미를 높이고 나아가 제주 전통음식에 대한 소중함과 중요성을 인식할 수 있는 교수-학습과정안의 개발과 적용을 통해 전통 식생활 교육을 위한 교재로서의 교육적 효과와 의미를 논의해 보고자 함을 목적으로 하였다.

이러한 연구의 목적을 달성하기 위하여 2007 개정 교육과정 초등학교 실과 6학년 '음식 만들기' 영역의 학습 요소 중 '우리 고장의 전통 식생활' 관련 내용 요소를 대체할 수 있는 제주 전통 식생활 교육을 위한 교수-학습과정안을 개발하였다. 교수-학습과정안은 조순욱(2002)의 문제해결 학습모형을 적용하였으며, 2007 개정 실과 교육과정 중 식생활 관련 교육의 내용 요소와 지도방향, 교육목표를 고려하였다.

구체적인 개발 내용으로는 '제주 전통 식생활의 이해', '전통음식의 발전'의 3개 영역을 정하였으며, 이 중 '전통음식 조리하기' 영역의 제주 전통 음식 만들기 학습 요소는 일상생활에의 적용을 가능케 하고자 선행 연구 및 학생의 전통음식에 대한 인식 정도를 참고하여 제주 전통 음식 문화 가운데 일상식을 중심으로 8가지 음식을 선정하였다. 또한 선정된 영역별 학습주제에 따라 교수-학습과정안과 학습지를 개발하였다. 학습지는 학생의 자율성과 참여 학습을 최대한 발휘할 수 있는 학습자 중심의 교육이 이루어 질 수 있도록 작성하였다.

이렇게 개발된 제주 전통 식생활 교육을 위한 교수-학습과정안의 교육현장 적용가능성 및 교육적 효과를 검증해보기 위하여 제주시내 초등학교 6학년 한 개반(남자 15명, 여자 14명, 합계 29명)을 대상으로 '빙떡 만들기' 주제를 실제 수업에 적용하여 보았다. 그 결과 제주 전통 식생활 교육을 위한 교수-학습과정안은 비록 한 가지 음식을 실습하는 것에 지나지 않았지만, 실제 실과수업에 적용 가능성이 컸으며 제주 전통 식생활 문화에 대한 아동들의 관심과 자긍심 및 가정에서의 실천의지를 이끌어내는 등 매우 효과적이었다.

결론적으로, 2007 개정 교육과정 상에 다루어질 '우리고장의 전통식생활' 내용

요소에 대한 교재 개발이 구체화되지 못한 현 상황에서 본 연구의 결과물인 제주 전통 식생활 교육을 위한 교수-학습과정안은 전통음식의 가치와 소중함을 느끼고 이에 대한 계승 및 발전의 중요성을 인식시키기 위한 선행적 시도라는 점에서 의의가 있으며, 실제 초등학교 아동들에게 전통 식생활에 대한 관심과 이해를 높이고, 자신이 속한 고장의 전통 음식과 자연스럽게 친숙해질 수 있도록 하며, 이를 자랑스럽게 여길 수 있게 하는, 나아가 가정에서 실천하게 함으로써 전통 생활문화의 계승을 가능케 하는 교재가 될 수 있을 것으로 사료된다.

본 연구의 결과물인 제주 전통 식생활 교육을 위한 교수-학습과정안을 활용하여 실과교과는 물론, 교과외적으로도 초등학교 아동들로 하여금 제주 전통 식생활에 대한 관심과 이해를 높이고 더 나아가 우리음식과 자연스럽게 친숙해질 수 있는 교재로서 가능성을 높일 수 있기를 바라며, 더불어 타 시도 교육과정 운영에 있어서도 제주 지역의 전통 향토음식을 소개하고 배우는 데 실과교과 내, 외적인 참고 자료로 활용될 수 있기를 기대해 본다.

2. 제 언

제주 전통 식생활에 대한 교수-학습과정안 개발 및 적용과 관련하여 다음과 같이 몇 가지 제언을 하고자 한다.

첫째, 실제 교육현장에서 효과적인 전통 식생활 교육이 이루어지도록 하기 위해서는 관련 동영상, 사진, 멀티미디어 자료 등의 광범위하고 다양한 자료의 개발과 효과적인 교수학습방법에 대한 지속적인 연구가 절실하게 요구된다.

둘째, 전통 식생활 교육이 효율적으로 이루어지기 위해서는 수업의 설계 및 계획, 전개를 담당하고 있는 교사의 의식과 능력이 요구된다. 따라서 전통 식생활 교육을 담당할 교사의 연수 프로그램에 대한 개발과 실시를 제고해야 한다.

셋째, 수많은 제주 전통 음식 중에 아동들이 직접 체험하며 만드는 즐거움과 맛의 즐거움을 느끼게 하기 위해서는 본 연구에서 다루었던 8가지 일상식 이외에도 본 연구에서 다루지 못한 시절 음식이나 통과례 음식, 전통 식생활 도구와 풍습 등을 포괄한 내용 확대 및 아동의 수준에 맞는 음식 종류를 더 많이 찾아야 한다.

넷째, 더 나아가 서구화된 아동들의 입맛에 우리의 전통 음식의 매력을 느끼게 하기 위해서는 전통음식의 표준화, 퓨전화 등의 실질적인 대안 마련이 필요하다고 본다.



참 고 문 헌

- 교육부. (1990). **초등학교 실과 교사용 지도서**. 국정교과서주식회사
- 교육부. (1992). **초등학교 교육과정**. 대한교과서 주식회사.
- 교육부. (1997). **초등 실과 교사용 지도서**. 국정교과서주식회사.
- 교육인적자원부. (2007). **2007 개정 초등학교 실과 교육과정 해설서**. 저자.
- 김경아. (2002). **초등학교에서의 전통식생활문화 지도를 위한 교육내용 연구**. 석사학위논문, 서울대학교 교육대학원.
- 김경애. (2004). **한국전통음식 활용에 대한 학교 급식 영양사의 의식 조사**. 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.
- 김미애. (2008). **개정실과교육과정에 따른 교수-학습과정안 개발에 관한 연구**. 석사학위논문, 진주교육대학교 교육대학원.
- 김진아 외. (2006). 문화유산. **제주도지**, 7. 제주도.
- 김진희. (2004). **초등실과 「간단한 음식만들기」 단원의 ICT 활용 교수-학습과정안 개발**. 석사학위논문, 서울교육대학교 교육대학원.
- 배한욱. (2005). **초등학생의 식습관과 전통 음식 선호도 실태에 관한 연구**. 석사학위논문, 대구교육대학교 교육대학원.
- 북제주군농업기술센터. (2005). **청정제주의 맛, 전통음식과 웰빙요리**. 북제주군청.
- 오영주. (2001). 제주도 향토 음식의 현황과 전망. **동아시아식생활학회 학술발표대회 논문집**, 43-67. 동아시아식생활학회.
- 윤상원. (2002). **ICT 활용 수업을 위한 초등학교 실과 관련 재량활동용 교수-학습자료 개발**. 석사학위논문, 춘천교육대학교 교육대학원.
- 이경진. (2006). **초등학교 실과의 실생활 적용도 조사**. 석사학위논문, 진주교육대학교 교육대학원.
- 이미영. (2002). **한국전통음식과 패스트푸드에 대한 초등학생의 의식 및 기호도 조사**. 석사학위논문, 인하대학교 교육대학원.
- 이방자. (2001). **교육과정 변천에 따른 식생활 내용의 변화**. 대구교육대학교.
- 이영숙. (1990). **식생활 단원에 대한 연구**. 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.

- 원.
- 정정아. (2004). **한국전통음식 활용에 대한 학교급식 영양사의 의식 조사**. 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.
- 정혜정. (2000). 조리과학적 측면에서 본 전통음식과 Fusion 음식의 접목. **한국조리과학회지**, 16(3), 279-284. 한국조리과학회.
- 제주도교육청. (1996). **제주의 전통문화**. 저자.
- 제주도농촌진흥원. (1993). **제주전통음식**. 저자.
- 제주도민속자연사박물관. (1995). **제주도의 식생활**. 저자.
- 조문수. (2002). 제주 전통음식과 지역주민의 외식행동에 관한 연구. **산경논집**, 17, 309-333. 제주대학교 관광과경영경제연구소.
- 조순옥, 김미정. (2001). 실과의 식생활 실험-실습 교육자료 개발 및 적용에 관한 연구. **한국초등교육**, 12(2), 303-343. 서울교육대학교.
- 조순옥. (1999). 실과의 식생활 실습지도를 위한 이론적 고찰. **한국초등교육**, 10(1), 283-321. 서울교육대학교 초등교육 연구소.
- 조순옥. (2002). 우리 나라 식생활 문화 교육의 수업 모형과 자료 개발에 관한 연구. **한국초등교육**, 13(2), 329-384. 서울교육대학교 초등교육 연구소.
- 지경화. (2004). **한국 전통식생활 분야에 대한 실과 교수-학습지도안 개발**. 석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원.
- 진성기. (1986). **남국의 향토음식**. 제주민속연구소.
- 차진아, 양일선, 이소정, 정라나. (2007). 초등학교 학생들을 위한 전통음식문화 교육 프로그램의 효과 평가. **한국식생활문화학회지**, 22(4), 383-392. 한국식생활문화학회.
- 허남춘. (2005). 제주 전통음식의 사회문화적 의미. **탐라문화**, 26, 1-14. 제주대학교 탐라문화연구소.
- 홍양자 외. (2003). **제주도지 제3권**. 제주도.

ABSTRACT*

Development and Application of Teaching-Learning Lesson Plans for Jeju Traditional Foods & Cooking Education in Practical Arts

Ko, Il Rib

Major in Elementary Practical Arts Education
Graduate School of Education
Jeju National University

Supervised by Professor Kim, Hyo Shim

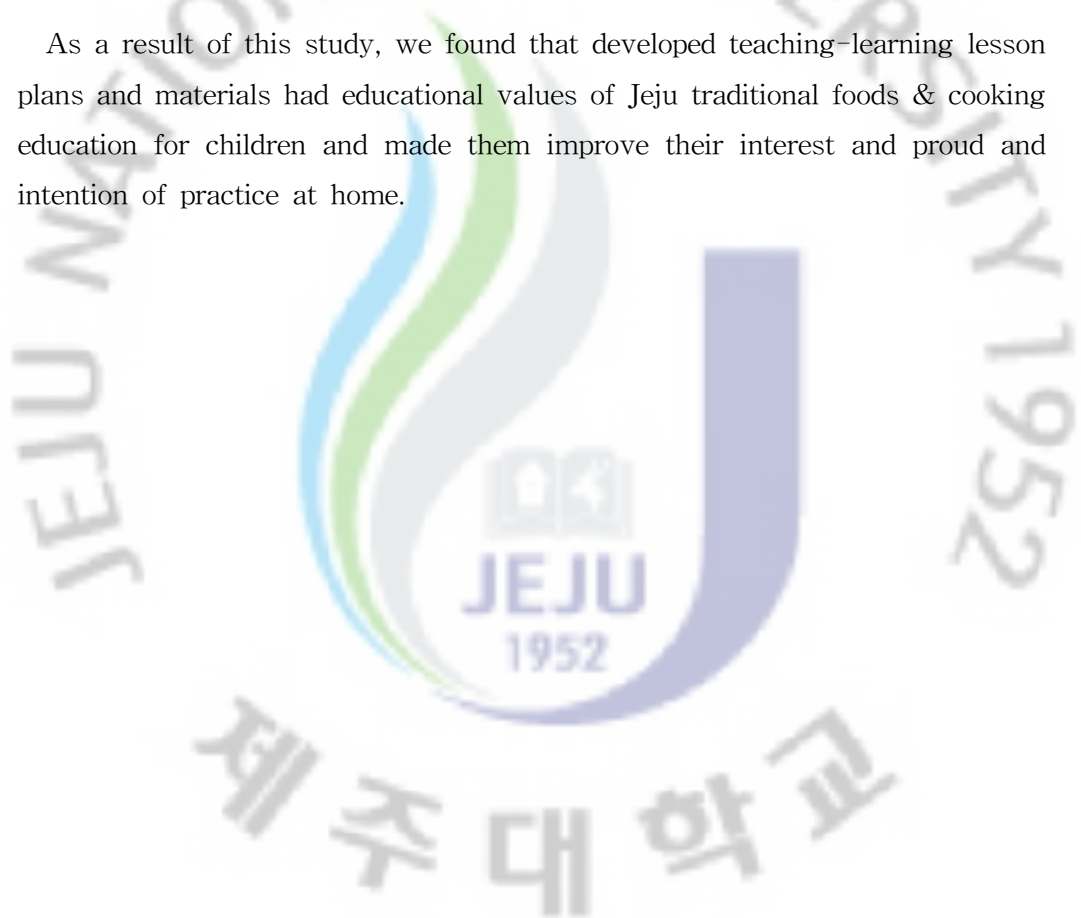
The purpose of this study was development and application teaching-learning lesson plans and materials for Jeju traditional foods & cooking education in Practical Arts to enhance children's interest and recognition of its importance.

To achieve the purpose of this study, teaching-learning lesson plans and materials for Jeju traditional foods & cooking were developed to replace the foods unit of Practical Arts Education. Teaching-learning lesson plans were

* A thesis submitted to the committee of Graduate School of Education, Jeju National University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Education conferred in August, 2009.

composed of three areas, 'understanding of Jeju traditional foods', 'cooking of traditional foods', 'development of traditional foods'. And themes of these three areas were composed in conjunction with the unit 'traditional foods of our region' of 6th grade in Practical Arts. Especially, after 'cooking Bing-Duk' lesson was applied to one class of 6th grade which is composed of 29 students(male 15, female 14) in Jeju and effects and meanings for Jeju traditional foods & cooking education were discussed.

As a result of this study, we found that developed teaching-learning lesson plans and materials had educational values of Jeju traditional foods & cooking education for children and made them improve their interest and proud and intention of practice at home.



부 록

- [부록 1] 제주 전통 식생활 교수-학습과정안(1차시)
- [부록 2] 제주 전통 식생활 교수-학습과정안(2차시)
- [부록 3] 제주 전통 식생활 교수-학습과정안(3차시)
- [부록 4] 제주 전통 식생활 교수-학습과정안(4차시)
- [부록 5] 제주 전통 식생활 교수-학습과정안(5차시)
- [부록 6] 제주 전통 식생활 교수-학습과정안(6차시)
- [부록 7] 제주 전통 식생활 교수-학습과정안(7차시)
- [부록 8] 제주 전통 식생활 교수-학습과정안(8차시)
- [부록 9] 제주 전통 식생활 교수-학습과정안(9차시)
- [부록 10] 제주 전통 식생활 교수-학습과정안(10차시)
- [부록 11] 제주 전통 식생활 교수-학습과정안(11차시)
- [부록 12] 제주 전통 식생활 학습지(1차시)
- [부록 13] 제주 전통 식생활 학습지(2차시)
- [부록 14] 제주 전통 식생활 학습지(3차시: 전복죽 만들기)
- [부록 15] 제주 전통 식생활 학습지(4차시: 갈치호박국 만들기)
- [부록 16] 제주 전통 식생활 학습지(5차시: 몹국 만들기)
- [부록 17] 제주 전통 식생활 학습지(6차시: 해물뚝배기 만들기)
- [부록 18] 제주 전통 식생활 학습지(7차시: 고등어조림 만들기)
- [부록 19] 제주 전통 식생활 학습지(8차시: 옥돔구이 만들기)
- [부록 20] 제주 전통 식생활 학습지(9차시: 자리물회 만들기)
- [부록 21] 제주 전통 식생활 학습지(10차시: 빙떡 만들기)
- [부록 22] 제주 전통 식생활 학습지(11차시)
- [부록 23] 설문지
- [부록 24] 수업 적용시 이용된 파워포인트 자료

[부록 1]

제주도 전통 식생활 교수-학습 과정안(1차시)

주 제	전통 식생활의 이해
학 습 목 표	전통 식생활의 뜻을 알고 제주 전통 식생활의 풍습 및 특징을 말할 수 있다.
예 습 과 제	인터넷이나 참고자료를 활용하여 제주도 식생활 풍습 및 특징에 대하여 조사하기

학습단계	학습요소	교수 · 학습 활동	시 간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
문제 인식	문제의 확인 및 구체화	○동기유발 T: 사진에서 볼 수 있는 제주의 식사 문화는? S: 온가족이 한상에 둘러앉아 식사를 하고 있다. 음식의 가짓수가 적다. T: ‘조냥정신’이란? S: 미래를 위해 항상 절약하여 모아두었던 제주 조상들의 생활 습관	3	★ 사진자료(온가족이 둘러앉아 식사하는 전통 식생활 사진)
	학습목표 제시	○학습문제 파악 T: 오늘의 학습문제를 알아보자. - 학습 문제 - • 전통 식생활의 뜻을 알고 우리 고장 전통 식생활의 풍습 및 특징을 찾아보자.	2	★ presentation 자료
문제해결 계획	학습주제 설정	○ 학습활동의 안내 T: 학습활동을 안내한다. 1. 제주 전통 식생활의 개념 알기 2. 제주 전통 식생활의 환경적, 역사적 배경 알기 3. 제주 전통 식생활 풍습 알기 S: 학습활동을 확인한다.	5	※ 소집단이 정한 탐구주제는 학습목표에 접근되도록 보완해준다.
	문제해결 계획설계	○ 문제 해결을 위한 소집단의 학습 주제 정하기 T: 모둠별로 탐구 주제를 설정하여 해결 계획을 세워보자. - 각 모둠별로 탐구과제를 설정하여 본다. S: 문제 해결계획 세우기 • 학습지를 제시하여 구체적인 탐구 주제의 해결 방법을 모색한다.	5	※ 소집단 별로 자료수집 방법이 미흡한 경우에는 조언을 해준다.
문제의 해결	정보제공	○ 문제해결과 관련된 정보 제공하기 T: 인터넷 자료인 경우 웹사이트의 주소를 이야기해준다. • 블로그명: 몽마크라브덴(http://blog.daum.net/mongmarkabuden/18234220) • 블로그명 : 마라도 소재지 대정읍(국토의 최남단) (http://blog.naver.com/daejungup?Redirect=Log&logNo=70020994568) • 제주시문화대전(http://jeju.grandculture.net)	5	

학습단계	학습요소	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
문제의 해결	문제해결 및 결과정리	○문제 해결하고 결과 정리하기 • 모듈별로 협동하여 각 모듈의 문제를 해결한다. • 토의 과정에서 제기될 수 있는 질문을 예상하고 대비하기 • 주제에 맞게 결과 정리하기	10	
	전체논의	○해결된 문제 발표하기 T: 모듈별로 정리된 내용을 발표하게 한다. 1. 전통 식생활이란? • 조상들의 식생활과 관련된 모든 활동 • 식생활 풍습, 음식, 상차림, 식생활 용구를 일컬음 2. 식생활에 영향을 미친 자연적, 역사적 배경 알기 • 육지와 멀리 떨어져 있고 사면이 바다인 섬이다. • 섬의 한 가운데에는 1950m인 한라산이 있다. • 토질이 척박하고 물이 부족하여 벼농사보다 거의 대부분 밭농사를 지었다. • 따뜻한 기후이며 태풍의 피해를 많이 받았다. • 고려시대에는 100여년 동안 몽고의 지배를 받고 부터 조선 시대에는 조세 및 탐관오리의 수탈로 먹을 것이 항상 궁핍하였다. 3. 제주의 전통 식생활 풍습 알기 • 고시례: 집 밖에서 음식을 먹을 때 먼저 자연신이나 조상 신에게 음식의 일부분을 주는 의식. • 반태우기: 제사가 끝난 후에는 꼭 동네 사람들에게 제사음식을 나눠 줌. • 상차림: 온가족이 같이 한상에 상차림을 하여 먹었다(밥은 큰 그릇에 떠서 가족이 같이 먹고 국은 각자가 따로 먹음).	10	★학습지 ※소집단 발표 시 다른 소집단과 비교하며 듣게 유의시킨다. ※소집단 발표 후 발표 내용과 방법에 대해 긍정적으로 격려한다. ※발표 할 때에는 이해하기 어려운 용어는 교사가 알기 쉽게 설명해준다.
평가 및 적용	과정과 결과의 평가 결과의 적용과 응용	○평가하기 T: 문제 해결과정에서 어려웠거나 반성할 점은? S: 자유롭게 자신의 생각을 이야기한다. ○학습 정리하기 T: 제주 전통 식생활에 대하여 공부하면서 알 수 있는 것은? S: 조상들의 삶의 지혜와 방식을 알 수 있다. S: 척박한 환경을 이겨낸 조상들의 노력 S: 상차림이나 식생활 풍습 등이 육지와 다르다. S: 큰 일을 할 때에는 서로 돕고 나눠 먹는 공동체 음식문화이다. T: 수업 후 알게 된 점과 느낀 점은? S: 자유롭게 자신의 생각을 이야기 한다. ○차시 학습 예고 • 제주도 전통 음식의 종류와 우수성 알기	5	※문제 해결과 과정 결과에 대해 검토, 반성 해 보도록 한 다.

[부록 2]

제주도 전통 식생활 교수-학습 과정안(2차시)

주 제	제주 전통 음식의 이해
학 습 목 표	제주 전통 음식의 종류와 특징을 알고 우수한 점을 이야기 할 수 있다.
예 습 과 제	제주도 전통 음식의 종류와 특징을 조사해 오기

학습단계	학습요소	교수·학습 활동	시 간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
문제 인식	문제의 확인 및 구체화	○동기유발 T: 오늘 아침에 먹은 음식의 이름을 이야기해 보자. S: 아침에 먹은 음식의 이름을 이야기 한다. T: 그 중에 어떠한 것들이 제주의 전통 음식일까? S: 제주의 전통음식이라고 생각되는 것들을 이야기 한다.	3	※자연스럽게 이야기하게 한 다.
	학습목표 제시	○학습문제 확인 T: 오늘의 학습문제를 알아보자. -학습 문제- • 제주 전통 음식의 종류와 특징을 알고 우수한 점을 알아보 자.	2	★presentation 자료
문제해결 계획	학습주제 설정	T: 학습활동을 안내한다. 1. 제주의 전통 음식의 종류 알기 2. 제주 전통 음식의 특징 알기 3. 제주 전통 음식의 우수성 알기 S: 학습활동을 확인한다.	5	※소집단이 정 한 탐구주제는 학습목표에 집 근되도록 보완 해준다.
	문제해결 계획설계	○문제 해결을 위한 소집단의 학습 주제 정하기 T: 모둠 별로 탐구 주제를 설정하여 해결 계획을 세워보자. S: 모둠별로 문제 해결계획을 세운다. • 모둠별로 문제 해결의 방법과, 자료, 자료수집의 방법, 역할 분담, 발표 방법 정하기 등을 결정하고 발표하도록 한다.	5	※책이나 인터 넷 활용에 대해 서도 유도한다. ※모듬 발표시 다른 소집단과 비교하며 듣게 유의시킨다.
문제의 해결	정보제공	○문제해결과 관련된 정보 제공하기 T: 모듬별 탐구 주제와 관련된 자료를 제공한다. • 제주시문화대전(http://jeju.grandculture.net) • 제주도청(http://culture.jeju.go.kr/) • 멀티미디어제주관광대사전(http://jeju.go.kr/sub/index.php?category=3)	5	
	문제해결 및 결과정리	○문제 해결하고 결과 정리하기 • 모듬별로 협동하여 각 모듬의 문제를 해결한다. • 토의 과정에서 제기될 수 있는 질문을 예상하고 대비하기 • 주제에 맞게 결과 정리하기	10	

학습단계	학습요소	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
문제의 해결	전체논의	<p>○정리된 내용 발표와 질문에 답하기</p> <p>T: 각 모듈에서 해결된 과제들을 발표하여 보자.</p> <p>1. 전통음식이란?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 민족의 생활과 역사가 진솔하게 담긴 먹을거리 • 우리 민족, 제주도의 조상들이 즐겨 먹었던 음식 <p>2. 제주의 전통음식</p> <ul style="list-style-type: none"> • 밥류: 조밥, 보리밥, 고구마밥, 곤밥 등 • 국류: 갈치호박국, 옥돔국, 성계국, 각재기국, 바르국 등 • 반찬류: 갈치구이, 고등어구이, 톨무침, 미역줄기무침 등 • 회류: 북바리회, 자리회, 비계회 등 • 별미음식류: 상외떡, 오메기떡, 빙떡 등 <p>3. 제주 전통 음식의 특징 알기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 생식을 많이 한다. • 생선류가 많다. • 벼보다는 조나 보리밥을 많이 먹었다. • 바다에서 난 해산물 식품이 많다. • 다양한 제철음식들이 많다. • 저장음식이 발달하지 않았다. <p>4. 제주 전통 음식의 우수성 알기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 재료의 참맛이 살아있다. • 영양소의 손실을 최소화한다. • 밥상은 단순하나 영양적으로 손색이 없다. • 현대인의 질병을 없앨 수 있는 웰빙 식품이다. • 공동식과 나눔의 문화가 발달하였다. <p>○전체 내용 정리와 제기된 문제 해결하기</p>	10	<p>★학습지</p> <p>※발표 할 때에는 보편적이고 일반적인 말을 쓰도록 유도하고 이해하기 어려운 용어는 해설 해준다.</p> <p>※교사는 모듈별 조사활동을 통하여 발표된 내용에 대한 추가적인 설명 및 보완에 대한 역할을 맡는다.</p>
평가 및 적용	과정과 결과의 평가 결과의 적용과 응용	<p>○평가하기</p> <p>T: 문제 해결과정에서의 어려운 점은? S: 생소한 음식들이 많았다. 자료를 찾기가 어려웠다 등.</p> <p>○학습 정리하기</p> <p>T: 수업 후 알게 된 점과 느낀 점은? S: 제주의 음식은 단순하지만 건강식이다. 음식의 종류가 매우 다양하고 가짓수도 많다. 등 T: 제주의 음식문화가 육지의 것과 차이점을 보이는 까닭은? S: 자연환경에 따라 음식의 재료가 달라지고, 역사, 종교, 사회, 문화적인 원인에 따라 음식의 형태나 종류가 달라진다.</p> <p>○차시 학습 예고</p> <ul style="list-style-type: none"> • 전복죽 만들기 	5	<p>※문제 해결과 과정 결과에 대해 검토, 반성 해 보도록 한다.</p>

[부록 3]

제주 전통 식생활 교수- 학습 과정안(3차시)

주 제	전통음식(밥/죽류:전복죽) 만들기
학 습 목 표	조리의 원리와 순서를 이해하고 전복죽을 만들 수 있다.
예 습 과 제	전복죽 만드는 방법을 알고 역할분담에 따른 재료 및 조리용구 준비하기

학습단계	학습요소	교수 · 학습 활동	시 간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
문제 인식	문제의 확인 및 구체화	○동기유발 T: 전복죽을 먹어 본 경험을 이야기 해보자. S: 전복죽을 먹어 본 자신의 경험을 이야기 한다. T: 언제 먹어 보았나? 먹어 본 느낌은? S: 자신의 경험과 느낌을 자유롭게 이야기 한다.	3	※자연스럽게 이야기하게 한다.
	학습목표 제시	T: 오늘의 학습문제를 알아보자. -학습 문제- • 제주의 전통음식인 전복죽을 만들어 보자.	2	★presentation 자료
문제해결 계획	학습주제 설정	○학습 활동 안내 T: 학습활동을 안내한다. 1. 전복죽 만드는 순서와 방법 알기 2. 실습 계획 세우기 3. 전복죽 만들고 전시하기 4. 시식하고 뒷정리하기 S: 학습활동을 확인한다.	5	★presentation 자료
	정보제공	○문제해결과 관련된 정보 제공하기 T: 전복죽 만드는 방법과 순서를 알아보자. ♣준비물: 쌀 1컵(500ml 머그컵 기준), 전복 4미, 물 1300ml, 참기름 4큰술, 생강 1톨, 다진마늘 1작은술, 소금 1큰술, 조식간장 3큰술 ♣실습순서: 1. 쌀은 1시간 정도 물에 담궈서 불려준다. 2. 전복은 엄지손가락으로 손가락을 붙잡고 껍질에 붙어있는 전복에다 손가락으로 돌려가면서 발라내듯이 떼어낸다.(내장도 버리지 말고 잘 모아둔다.) 3. 전복을 세로로 놓고 칼집을 내주고 다시 가로로 채썰듯이 자른다. 4. 참기름 2큰술을 두르고 중불에서 전복과 생강 한톨 곱게 다진 것을 넣고 볶는다. 5. 전복을 살살 볶다가 불려놓은 쌀의 물기를 뺀 후, 불린 쌀을 넣고 참기름 두 큰술 정도 더 넣은 후 쌀알이 반투명해	10	※실물 화상기를 이용하여 직접 시범을 보이거나 동영상 자료를 단계별로 제시하여 설명한다.

학습단계	학습요소	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
		<p>질때까지 볶는다. 이 때 다진 마늘도 함께 넣고 볶는다.</p> <p>6. 쌀알이 투명해지도록 한 3분정도 높르지 않게 잘 볶다가 물을 붓고 폭 끓여준다.</p> <p>7. 이 때 내장을 넣어주고 10분 정도 끓이다가 보글보글 끓기 시작하면 나무주걱으로 높르지 않도록 잘 저어준다.</p> <p>8. 소금과 국간장으로 기호에 맞게 간을 해준다.</p> <p>9. 쌀알이 잘 퍼지도록 끓고 나서부터 10분 정도 중불에서, 그리고 10분 정도는 약불에서 나무주걱으로 저어가면서 맛있는 죽이 될 때까지 기다린다.</p> <p>S: 동영상 자료를 보면서 전복죽 만드는 순서를 알아본다. T: 동영상 자료를 보고 전복죽 만드는 순서에 대해 궁금한 점은? S: 더 알고 싶은 점이나 궁금한 점을 이야기 한다.</p>		
	문제해결 계획설계	<p>○문제 해결 계획 세우기</p> <p>T: 효과적인 실습을 위한 계획을 세워보자.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 선정한 음식 만들기 주제를 어떻게 해결할 것인지, 음식을 만드는데 필요한 재료 및 도구는 무엇인지에 대해 조사하게 한다. <p>T: 전복죽을 만드는데 필요한 모듈별 역할 분담과 규칙을 정해보자.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 전복죽 만들기 과정의 역할 분담 • 전복죽 전시방법 • 쓰레기 처리 방법 • 용구 및 재료의 뒷정리 • 활동시 모듈원이 지켜야 할 규칙 <p>S: 모듈별로 음식만들기에 필요한 역할분담과 규칙을 정하여 본다.</p> <p>T: 모듈별 역할분담 및 활동 계획을 발표해보자.</p> <p>S: 모듈별로 모듈장 1명이 역할분담 및 활동 계획을 발표하여 본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 다른 모듈에서 발표한 내용을 비교하며 부족한 부분은 구성원들과 의견을 교환하고 수정-보완한다. 	15	※책이나 인터넷 활용에 대해서도 유도한다.
문제의 해결	문제해결 및 결과정리	<p>○음식 만들기 실습하기</p> <p>T: 실습 재료와 기구를 확인한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 준비물이 부족하거나 빠뜨린 경우, 이웃 모듈과 재료를 같이 이용하거나 빌려서 사용하도록 한다. <p>T: 실습 시 주의 사항을 이야기한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 안전 및 활동의 주의사항을 이야기 한다. <p>T: 실습순서에 따라 전복죽을 만들어 보자.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 전복죽 만들기 실습을 한다. 	65	<p>※실습이 차분한 분위기에서 이루어지도록 지도한다.</p> <p>※안전 수칙을 숙지하도록 한다.</p>

학습단계	학습요소	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
		<ul style="list-style-type: none"> 모듬을 순회하며 실습활동을 도와주고 어려운 부분은 같이 해결한다. ○전시하기 T: 전복죽을 다 만들었으면 보기 좋게 전시하여 보자. <ul style="list-style-type: none"> 모듬에서 만든 음식의 제목, 영양소, 조리 방법상의 유의점, 실습과정상의 유의점, 잘된 점, 부족한 점 등을 간략하게 적어 음식과 함께 전시한다. S: 모듬별로 쟁반에 만든 음식을 전시한다. ○시식하기 T: 모듬별로 만든 음식을 시식하여 보자. S: 음식을 시식하며 맛의 평가를 해본다.		※소집단 별로 전시한 작품을 설명하여 감상자들을 돕는 역할을 하게 한다.
	전체논의	○조리 실습 결과의 발표와 질문에 답하기 T: 전복죽을 우리 조상들은 어떠한 경우에 많이 이용하였나? S: 환자의 원기회복 또는 별미 음식으로 이용했다. T: 전복죽의 좋은 점은? S: 영양가가 많아 건강에 좋다. T: 전복죽을 가장 맛있게 만든 모듬은? 그리고 그 까닭은? <ul style="list-style-type: none"> 어린이들의 생각을 자유롭게 이야기하게 한다. 	5	
평가 및 적용	과정과 결과의 평가 결과의 적용과 응용	○평가하기 T: 오늘 학습에서 자신의 활동 결과를 평가하여 보자. S: 실습기록장에 자신의 활동 결과에 대한 평가를 한다. ○뒷정리하기 T: 오늘 활동하였던 재료와 용구들을 설거지 하고 정리하자. S: 각자의 역할에 따라 뒷정리 및 설거지를 한다. ○실습내용 정리 및 소감을 발표한다. T: 오늘 실습을 통하여 알게 된 점, 잘된 점, 느낀 점을 이야기하여 보자. S: 각자의 생각을 자유롭게 이야기 한다. T: 오늘 배운 내용은 우리 생활에서 어떻게 활용할 수 있을까? S: 각자의 생각을 자유롭게 이야기 한다. ○차시 학습 예고 <ul style="list-style-type: none"> 갈치호박국 만들기 	10	★학습지 ※문제해결 과정과 결과물 산출까지의 행동을 반성하고 정리하도록 한다.

[부록 4]

제주 전통 식생활 교수-학습 과정안(4차시)

주 제		전통음식(국류: 갈치호박국) 만들기		
학 습 목 표		조리의 원리와 순서를 이해하고 갈치호박국을 만들 수 있다.		
예 습 과 제		갈치호박국 만드는 방법을 알고 역할분담에 따른 재료 및 조리용구 준비하기		
학습단계	학습요소	교수·학습 활동	시 간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
문제 인식	문제의 확인 및 구체화	T: 우리 조상들이 먹었던 국의 종류로는 어떠한 것들이 있나? S: 갈치호박국, 뽕국, 냉국 등. T: 갈치호박국을 먹어 본 경험을 이야기 해보자. S: 갈치호박국을 먹어 본 자신의 경험을 이야기 한다. T: 언제 먹어 보았나? 먹어 본 맛의 느낌은? S: 맛의 느낌을 자연스럽게 이야기해본다.	3	※자연스럽게 이야기하게 한다.
	학습목표 제시	T: 오늘의 학습문제를 알아보자. -학습 문제- <table border="1" style="width: 100%;"><tr><td>• 제주의 전통음식인 갈치호박국을 만들어 보자.</td></tr></table>	• 제주의 전통음식인 갈치호박국을 만들어 보자.	2
• 제주의 전통음식인 갈치호박국을 만들어 보자.				
문제해결 계획	학습주제 설정	T: 학습활동을 안내한다. 1. 갈치호박국 만드는 순서와 방법 알기 2. 실습 계획 세우기 3. 갈치호박국 만들고 전시하기 4. 시식하고 뒷정리하기 S: 학습활동을 확인한다.	5	※소집단이 정한 탐구주제는 학습목표에 접근되도록 보완해준다.
	정보제공	○문제해결과 관련된 정보 제공하기 T: 갈치호박국 만드는 방법과 순서를 알아보자. ♣준비물: 갈치, 늙은호박(애기배추), 다진 마늘(청량고추), 소금(국간장) ♣실습순서 1. 손질된 갈치와 호박은 먹기 좋게 썬다. 2. 냄비에 물이 끓으면 호박, 갈치를 넣는다. 3. 이 때 다진 마늘도 약간(애기 배추 넣을 때는 갈치 먼저 넣어 익을 때에 배추를 넣어 준다.) 넣는다. 4. 호박과 갈치가 익을 때 짬 소금으로 간을 해서 조금 더 끓이고 나서 그릇에 담고 맛있게 먹는다. S: 동영상 자료를 보면서 갈치호박국 만드는 순서를 알아본다. T: 동영상 자료를 보고 갈치호박국 만드는 순서에 대해 궁금한 점은?	10	※실물 화상기를 이용하여 직접 시범을 보이면서 설명한다. ※VTR 보조자료를 활용하기도 한다.

학습단계	학습요소	교수·학습 활동	시간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
		S: 더 알고 싶은 점이나 궁금한 점을 이야기 한다.		
	문제해결 계획설계	○문제 해결 계획 세우기 T: 효과적인 실습을 위한 계획을 세워보자. • 선정한 음식 만들기 주제를 어떻게 해결할 것인지, 음식을 만드는데 필요한 재료 및 도구는 무엇인지에 대해 조사하게 한다. T: 갈치호박국을 만드는데 필요한 모둠별 역할 분담과 규칙을 정해보자. • 갈치호박국 만들기 과정의 역할 분담 • 갈치호박국 전시방법 • 쓰레기 처리 방법 • 용구 및 재료의 뒷정리 • 활동시 모듬원이 지켜야 할 규칙 S: 모듬별로 음식만들기에 필요한 역할분담과 규칙을 정하여 본다. T: 모듬별 역할분담 및 활동 계획을 발표해보자. S: 모듬별로 역할분담 및 활동 계획을 발표하여 본다. • 다른 모듬에서 발표한 내용을 비교하며 부족한 부분은 구성원들과 의견을 교환하고 수정-보완한다.	15	※문제 해결 계획이 마무리되면 모듬별로 책이나 인터넷 활용을 통하여 예습과제를 해결할 수 있도록 한다.
문제의 해결	문제해결 및 결과정리	○음식 만들기 실습하기 T: 실습 재료와 기구를 확인한다. • 준비물이 부족하거나 빠뜨린 경우, 이웃 모듬과 재료를 같이 이용하거나 빌려서 사용하도록 한다. T: 실습 시 주의 사항을 이야기한다. • 안전 및 활동의 주의사항을 이야기 한다. T: 실습순서에 따라 갈치호박국을 만들어 보자. • 갈치호박국 만들기 실습을 한다. • 모듬을 순회하며 실습활동을 도와주고 어려운 부분은 같이 해결한다. ○전시하기 T: 갈치호박국을 다 만들었으면 보기 좋게 전시하여 보자. • 모듬에서 만든 음식의 제목, 영양소, 조리 방법상의 유의점, 실습과정상의 유의점, 잘된 점, 부족한 점 등을 간략하게 적어 음식과 함께 전시한다. S: 모듬별로 만든 음식을 그릇에 담아 전시한다. ○시식하기 T: 모듬별로 만든 음식을 시식하여 보자. S: 음식을 시식하며 맛의 평가를 해본다.	65	※실습이 차분한 분위기에서 이루어지도록 지도한다. ※안전 수칙을 숙지하도록 한다. ※소집단 별로 전시한 작품을 설명하여 감상자들을 돕는 역할을 하게 한다.
	전체논의	○조리 실습 결과의 발표와 질문에 답하기 T: 갈치호박국은 어느 계절에 만들어 먹어야 맛이 있나?	5	

학습단계	학습요소	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
		<p>S: 가을철, 갈치가 살이 찌고 호박이 익어 수확될 때 T: 갈치호박국의 특징은? S: 갈치에 영양가가 많고 호박과 어우러져 맛이 좋다. T: 갈치호박국을 가장 맛있게 만든 모듬은? 그리고 그 까닭은? • 어린이들의 생각을 자유롭게 이야기하게 한다.</p>		
평가 및 적용	<p>과정과 결과의 평가</p> <p>결과의 적용과 응용</p>	<p>○평가하기 T: 오늘 학습에서 자신의 활동 결과를 평가하여 보자. S: 실습기록장에 자신의 활동 결과에 대한 평가를 한다.</p> <p>○뒷정리하기 T: 오늘 활동하였던 재료와 용구들을 설거지 하고 정리하자. S: 각자의 역할에 따라 뒷정리를 한다.</p> <p>○실습내용 정리 및 소감을 발표한다. T: 오늘 실습을 통하여 알게 된 점, 잘된 점, 느낀 점을 이야기하여 보자. S: 각자 자유롭게 이야기 한다. T: 오늘 배운 내용은 우리 생활에서 어떻게 활용할 수 있을까요? S: '집에서 만들어 보겠다.', '부모님을 도와드리겠다.' 등 각자 자유롭게 이야기 한다.</p> <p>○차시 학습 예고 •뭉국 만들기</p>	10	<p>★학습지 ※문제해결 과정과 결과물 산출까지의 행동을 반성하고 정리하도록 한다.</p>

[부록 5]

제주 전통 식생활 교수-학습 과정안(5차시)

주 제		뭉국 만들기	
학 습 목 표		조리의 원리와 순서를 이해하고 뭉국을 만들 수 있다.	
예 습 과 제		뭉국 만드는 방법을 알고 역할분담에 따른 재료 및 조리용구 준비하기	
학습단계	학습요소	교수·학습 활동	시 간 (분) / 자료(★) 및 유의점(※)
문제 인식	문제의 확인 및 구체화	T: 뭉국을 먹어 본 경험을 이야기 해보자. S: 뭉국을 먹어 본 자신의 경험을 이야기 한다. T: 언제 먹어 보았나? 먹어 본 느낌은? S: 자신의 경험과 맛의 느낌을 솔직하게 이야기한다.	3 ※뭉국은 혼례와 상례등 대소사시에 많이 이용되었음을 강조한다.
	학습목표 제시	T: 오늘의 학습문제를 알아보자. -학습 문제- <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">• 제주의 전통음식인 뭉국을 만들어 보자.</div>	2 ★presentation 자료
문제해결 계획	학습주제 설정	T: 학습활동을 안내한다. 1. 뭉국 만드는 순서와 방법 알기 2. 실습 계획 세우기 3. 뭉국 만들고 전시하기 4. 시식하고 뒷정리하기 S: 학습활동을 확인한다.	5 ※소집단이 정한 탐구주제는 학습목표에 접근되도록 보완해준다.
	정보제공	○문제해결과 관련된 정보 제공하기 T: 뭉국 만드는 방법과 순서를 알아보자. ♣준비물: 뭉(모자반) 2단, 양념(파, 소금, 마늘, 고추, 참기름), 돼지고기 200g, 메밀가루 ♣실습순서: 1. 돼지고기를 갈아서 기름을 두르고 넣고 잘 볶는다. 2. 물을 넣어 푹 끓인 다음 잘게 썰은 모자반을 넣고 끓여 간과 양념을 한다. 3. 국물이 너무 맑으면 메밀가루를 조금 풀어 놓는다. 4. 각자의 입맛에 따라 고춧가루를 적당히 넣어 먹도록 한다. S: 동영상 자료를 보면서 뭉국 만드는 순서를 알아본다. T: 동영상 자료를 보고 뭉국 만드는 순서에 대해 궁금한 점은? S: 더 알고 싶은 점이나 궁금한 점을 이야기 한다.	10 ※실물 화상기를 이용하여 직접 시범을 보이면서 설명한다. ※VTR 보조자료를 활용하기도 한다. ※뭉국은 간단히 만들어보기 위해 돼지고기를 갈아서 육수로 사용한다.
	문제해결 계획설계	○문제 해결 계획 세우기 T: 효과적인 실습을 위한 계획을 세워보자. • 선정한 음식 만들기 주제를 어떻게 해결할 것인지, 음식을 만드는데 필요한 재료 및 도구는 무엇인지에 대해 조사하	15 ※책이나 인터넷 활용에 대해서도 유도한다.

학습단계	학습요소	교수·학습 활동	시간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
		<p>게 한다.</p> <p>T: 몸국을 만드는데 필요한 모듈별 역할 분담과 규칙을 정해보자.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 몸국 만들기 과정의 역할 분담 • 몸국 전시방법 • 쓰레기 처리 방법 • 용구 및 재료의 뒷정리 • 활동시 모듈원이 지켜야 할 규칙 <p>S: 모듈별로 음식만들기에 필요한 역할분담과 규칙을 정하여 본다.</p> <p>T: 모듈별 역할분담 및 활동 계획을 발표해보자.</p> <p>S: 모듈별로 모듈장 1명이 역할분담 및 활동 계획을 발표하여 본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 다른 모듈에서 발표한 내용을 비교하며 부족한 부분은 구성원들과 의견을 교환하고 수정-보완한다. 		
문제의 해결	문제해결 및 결과정리	<p>○음식 만들기 실습하기</p> <p>T: 실습 재료와 기구를 확인한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 준비물이 부족하거나 빠뜨린 경우, 이웃 모듈과 재료를 같이 이용하거나 빌려서 사용하도록 한다. <p>T: 실습 시 주의 사항을 이야기한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 안전 및 활동의 주의사항을 이야기 한다. <p>T: 실습순서에 따라 몸국을 만들어 보자.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 몸국 만들기 실습을 한다. • 모듈을 순회하며 실습활동을 도와주고 어려운 부분은 같이 해결한다. <p>○전시하기</p> <p>T: 몸국을 다 만들었으면 보기 좋게 전시하여 보자.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 모듈에서 만든 음식의 제목, 영양소, 조리 방법상의 유의점, 실습과정상의 유의점, 잘된 점, 부족한 점 등을 간략하게 적어 음식과 함께 전시한다. <p>S: 모듈별로 만든 음식을 그릇에 담아 전시한다.</p> <p>○시식하기</p> <p>T: 모듈별로 만든 음식을 시식하여 보자.</p> <p>S: 음식을 시식하며 맛의 평가를 해본다.</p>	65	<p>※실습이 차분한 분위기에서 이루어지도록 지도한다.</p> <p>※안전 수칙을 숙지하도록 한다.</p> <p>※소집단 별로 전시한 작품을 설명하여 감상자들을 돕는 역할을 하게 한다.</p>
	전체논의	<p>○조리 실습 결과의 발표와 질문에 답하기</p> <p>T: 몸국을 우리 조상들은 어떠한 경우에 많이 이용하였나?</p> <p>S: 집안의 잔치나 상례 등에 거의 빠지지 않고 이용했다.</p> <p>T: 몸국의 특징은?</p> <p>S: 동물성 지방과 단백질이 풍부한 돼지고기를 이용한 음식을 동네 사람 전체가 나눠 먹는 음식으로 이용되었고 요즘</p>	5	

학습단계	학습요소	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
		<p>에는 웰빙식품으로 각광을 받고 있다.</p> <p>T: 목국을 가장 맛있게 만든 모듬은? 그리고 그 까닭은?</p> <p>• 어린이들의 생각을 자유롭게 이야기하게 한다.</p>		
평가 및 적용	<p>과정과 결과의 평가</p> <p>결과 적용과 응용</p>	<p>○평가하기</p> <p>T: 오늘 학습에서 자신의 활동 결과를 평가하여 보자.</p> <p>S: 실습기록장에 자신의 활동 결과에 대한 평가를 한다.</p> <p>○뒷정리하기</p> <p>T: 오늘 활동하였던 재료와 용구들을 설거지 하고 정리하자.</p> <p>S: 각자의 역할에 따라 뒷정리를 한다.</p> <p>○실습내용 정리 및 소감을 발표한다.</p> <p>T: 오늘 실습을 통하여 알게 된 점, 잘된 점, 느낀 점을 이야기하여 보자.</p> <p>S: 각자의 생각을 자유롭게 이야기 한다.</p> <p>T: 오늘 배운 내용은 우리 생활에서 어떻게 활용할 수 있을까요?</p> <p>S: 각자의 생각을 자유롭게 이야기 한다.</p> <p>○차시 학습 예고</p> <p>• 해물뚝배기 만들기</p>	10	<p>★학습지</p> <p>※문제해결 과정과 결과물 산출까지의 행동을 반성하고 정리하도록 한다.</p>

[부록 6]

제주 전통 식생활 교수- 학습 과정안(6차시)

주 제		해물뚝배기 만들기		
학 습 목 표		조리의 원리와 순서를 이해하고 해물뚝배기를 만들 수 있다.		
예 습 과 제		해물뚝배기 만드는 방법을 알고 역할분담에 따른 재료 및 조리용구 준비하기		
학습단계	학습요소	교수· 학습 활동	시 간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
문제 인식	문제의 확인 및 구체화	T: 해물뚝배기를 먹어 본 경험을 이야기 해보자. S: 해물뚝배기를 먹어 본 자신의 경험을 이야기 한다. T: 언제 먹어 보았나? 먹어 본 느낌은? S: 각자의 생각과 느낌을 자유롭게 이야기한다.	3	※ 자연스럽 게 이야기하게 한다.
	학습목표 제시	T: 오늘의 학습문제를 알아보자. -학습 문제- • 제주의 전통음식인 해물뚝배기를 만들어 보자.	2	★presentation 자료
문제해결 계획	학습주제 설정	T: 학습활동을 안내한다. 1. 해물뚝배기 만드는 순서와 방법 알기 2. 실습 계획 세우기 3. 해물뚝배기 만들고 전시하기 4. 시식하고 뒷정리하기 S: 학습활동을 확인한다.	5	※소집단이 정한 탐구주제는 학습목표에 접근되도록 보완해준다.
	정보제공	○문제해결과 관련된 정보 제공하기 T: 해물뚝배기 만드는 방법과 순서를 알아보자. ♣준비물: 오분자기, 두부, 표고버섯, 풋고추, 파, 마늘, 쌀뜨물, 된장, 고추장, 참기름, 후추가루, 식물성 기름 ♣실습순서: 1. 물기 뺀 두부는 2cm 정도의 두께와 크기로 썬다. 2. 표고버섯은 채 썰고, 깨끗하게 다듬은 파는 잘게 송송썬다. 3. 씨를 털어낸 풋고추와 붉은 고추는 채 썬 뒤 굵직굵직하게 다진다. 4. 오분자기는 손가락으로 바깥쪽으로부터 안쪽으로 내장이 터지지 않게 껍질을 떼 낸 뒤 내장과 입을 떼 낸다. 5. 내장과 입을 떼 오분자기는 다시 한 번 흐르는 물에 깨끗이 씻은 후 안쪽에 칼집을 넣어 준다. 6. 뜨겁게 달군 프라이팬에 식물성 기름을 두르고 손질하여, 칼집 낸 오분자기를 넣어 살이 익을 정도로 살짝 볶아 낸다. 7. 뚝배기에 볶은 오분자기를 넣고 준비한 쌀뜨물을 부어 적당한 분량의 된장, 고추장을 잘 푼 다음 한소끔 끓인다.	10	※실물 화상기를 이용하여 직접 시범을 보이면서 설명한다. ※VTR 보조자료를 활용하기도 한다. ※해물이 들어가는 찌개류는 너무 오래 끓이면 해물이 질겨져서 맛이 없다. ※해물 뚝배기에 들어갈 재료의 손질에 시간

학습단계	학습요소	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
		<p>8. 찌개국물이 한소끔 끓으면 채 썬 표고버섯과 송송 썬 풋고추, 붉은 고추를 넣어 한 번 더 끓인다.</p> <p>9. 야채가 어느 정도 익었을 때 썰어 놓은 두부와 다진 마늘을 넣고 살짝 끓인 후 참기름과 후춧가루로 맛을 낸다.</p> <p>10. 된장찌개는 잘 식지 않도록 뚜껑에 끓여 그대로 내는 것이 운치가 있다.</p> <p>S: 동영상 자료를 보면서 해물뚝배기 만드는 순서를 알아본다.</p> <p>T: 동영상 자료를 보고 해물뚝배기 만드는 순서에 대해 궁금한 점은?</p> <p>S: 더 알고 싶은 점이나 궁금한 점을 이야기 한다.</p>		이 많이 소모될 수 있으므로 홈프로젝트 학습을 적용하여 미리 손이 많이 가는 재료의 손질은 집에서 하고 오도록 한다.
	문제해결 계획설계	<p>○문제 해결 계획 세우기</p> <p>T: 효과적인 실습을 위한 계획을 세워보자.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 선정한 음식 만들기 주제를 어떻게 해결할 것인지, 음식을 만드는데 필요한 재료 및 도구는 무엇인지에 대해 조사하게 한다. <p>T: 해물뚝배기를 만드는데 필요한 모듈별 역할 분담과 규칙을 정해보자.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 해물뚝배기 만들기 과정의 역할 분담 • 해물뚝배기 전시방법 • 쓰레기 처리 방법 • 용구 및 재료의 뒷정리 • 활동시 모듈원이 지켜야 할 규칙 <p>S: 모듈별로 음식만들기에 필요한 역할분담과 규칙을 정하여 본다.</p> <p>T: 모듈별 역할분담 및 활동 계획을 발표해보자.</p> <p>S: 모듈별로 모듈장 1명이 역할분담 및 활동 계획을 발표하여 본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 다른 모듈에서 발표한 내용을 비교하며 부족한 부분은 구성원들과 의견을 교환하고 수정·보완한다. 	15	※책이나 인터넷 활용에 대해서도 유도한다.
문제의 해결	문제해결 및 결과정리	<p>○음식 만들기 실습하기</p> <p>T: 실습 재료와 기구를 확인한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 준비물이 부족하거나 빠뜨린 경우, 이웃 모듈과 재료를 같이 이용하거나 빌려서 사용하도록 한다. <p>T: 실습 시 주의 사항을 이야기한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 안전 및 활동의 주의사항을 이야기 한다. <p>T: 실습순서에 따라 해물뚝배기를 만들어 보자.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 해물뚝배기 만들기 실습을 한다. • 모듈을 순회하며 실습활동을 도와주고 어려운 부분은 같이 해결한다. 	65	<p>※실습이 차분한 분위기에서 이루어지도록 지도한다.</p> <p>※안전 수칙을 숙지하도록 한다.</p> <p>※소집단 별로</p>

학습단계	학습요소	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
		<p>○전시하기</p> <p>T: 해물뚝배기를 다 만들었으면 보기 좋게 전시하여 보자.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 모듬에서 만든 음식의 제목, 영양소, 조리 방법상의 유의점, 실습과정상의 유의점, 잘된 점, 부족한 점 등을 간략하게 적어 음식과 함께 전시한다. <p>S: 모듬별로 만든 음식을 그릇에 담아 전시한다.</p> <p>○시식하기</p> <p>T: 모듬별로 만든 음식을 시식하여 보자.</p> <p>S: 음식을 시식하며 맛의 평가를 해본다.</p>		전시한 작품을 설명하여 감상자들을 돕는 역할을 하게 한다.
	전체논의	<p>○조리 실습 결과의 발표와 질문에 답하기</p> <p>T: 해물뚝배기를 먹어 본 맛의 느낌은?</p> <p>S: 전복이나 여러 가지 해산물이 들어가 맛이 있다.</p> <p>T: 해물뚝배기를 가장 맛있게 만든 모듬은? 그리고 그 까닭은?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 어린이들의 생각을 자유롭게 이야기하게 한다. 	5	
평가 및 적용	<p>과정과 결과의 평가</p> <p>결과의 적용과 응용</p>	<p>○평가하기</p> <p>T: 오늘 학습에서 자신의 활동 결과를 평가하여 보자.</p> <p>S: 실습기록장에 자신의 활동 결과에 대한 평가를 한다.</p> <p>○뒷정리하기</p> <p>T: 오늘 활동하였던 재료와 용구들을 설거지 하고 정리하자.</p> <p>S: 각자의 역할에 따라 뒷정리를 한다.</p> <p>○실습내용 정리 및 소감을 발표한다.</p> <p>T: 오늘 실습을 통하여 알게 된 점, 잘된 점, 느낀 점을 이야기하여 보자.</p> <p>S: 각자의 생각을 자유롭게 이야기 한다.</p> <p>T: 오늘 배운 내용은 우리 생활에서 어떻게 활용할 수 있을까요?</p> <p>S: 각자의 생각을 자유롭게 이야기 한다.</p> <p>○차시 학습 예고</p> <ul style="list-style-type: none"> • 고등어조림 만들기 	10	<p>★학습지</p> <p>※문제해결 과정과 결과물 산출까지의 행동을 반성하고 정리하도록 한다.</p>

[부록 7]

제주 전통 식생활 교수- 학습 과정안(7차시)

주 제	고등어 조림 만들기			
학 습 목 표	조리의 원리와 순서를 이해하고 고등어 조림을 만들 수 있다.			
예 습 과 제	고등어 조림 만드는 방법을 알고 역할분담에 따른 재료 및 조리용구 준비하기			
학습단계	학습요소	교수· 학습 활동	시 간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
문제 인식	문제의 확인 및 구체화	T: 고등어조림을 먹어 본 경험을 이야기 해보자. S: 고등어조림을 먹어 본 자신의 경험을 이야기 한다. T: 언제 먹어 보았나? 먹어 본 느낌은? S: 각자의 생각과 느낌을 자유롭게 이야기한다.	3	※ 자연스럽게 이야기하게 한다.
	학습목표 제시	T: 오늘의 학습문제를 알아보자. -학습 문제- <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">• 제주의 전통음식인 고등어조림을 만들어 보자.</div>	2	★presentation 자료
문제해결 계획	학습주제 설정	T: 학습활동을 안내한다. 1. 고등어조림 만드는 순서와 방법 알기 2. 실습 계획 세우기 3. 고등어조림 만들고 전시하기 4. 시식하고 뒷정리하기 S: 학습활동을 확인한다.	5	※소집단이 정한 탐구주제는 학습목표에 접근되도록 보완해준다.
	정보제공	○문제해결과 관련된 정보 제공하기 T: 고등어조림 만드는 방법과 순서를 알아보자. ♣준비물: 고등어 1마리, 무 200g, 양파 1/2개, 파 1대, 간장 4큰술, 고춧가루 1큰술, 설탕 1.5큰술, 다진파 2작은술, 다진마늘 1작은술, 다진 생강 1/2작은술, 참기름 1작은술, 깨소금 1작은술, 후춧가루 약간, 쌀뜨물 2컵 ♣실습순서: 1. 고등어는 통째로 3cm 폭으로 어슷하게 썬다. 2. 무는 토막내 도톰하게 썰어 소금에 살짝 절인다. 3. 양파는 채썰고, 분량대로 섞은 조림장을 준비한다. 4. 냄비 바닥에 무를 깔고 고등어를 올린 다음 양파와 파를 얹는다. 생선 위로 조림장을 고루 끼얹어 센불에 올린다. 5. 조림국물이 끓기 시작하면 불을 약하게 줄이고 가끔 조림장을 고루 끼얹어가며 국물이 거의 남지 않을 때까지 30분 정도 조린다. S: 동영상 자료를 보면서 고등어조림 만드는 순서를 알아본다. T: 동영상 자료를 보고 고등어조림 만드는 순서에 대해 궁금	10	※실물 화상기를 이용하여 직접 시범을 보이면서 설명한다. ※VTR 보조자료를 활용하기도 한다. ※살이 두꺼운 생선은 어슷하게 썰어야 양념 닿는 면적이 넓어 간이 더 잘 밴다는 것을 알려 준다. ※무를 소금에 절이면 빨리 물러지면서 무에

학습단계	학습요소	교수·학습 활동	시간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
		한 점은? S: 더 알고 싶은 점이나 궁금한 점을 이야기 한다.		서 시원한 맛이 더 잘 나온다.
	문제해결 계획설계	○문제 해결 계획 세우기 T: 효과적인 실습을 위한 계획을 세워보자. •선정한 음식 만들기 주제를 어떻게 해결할 것인지, 음식을 만드는데 필요한 재료 및 도구는 무엇인지에 대해 조사하 게 한다. T: 고등어조림을 만드는데 필요한 모듈별 역할 분담과 규칙 을 정해보자. •고등어조림 만들기 과정의 역할 분담 •고등어조림 전시방법 •쓰레기 처리 방법 •용구 및 재료의 뒷정리 •활동시 모듈원이 지켜야 할 규칙 S: 모듈별로 음식만들기에 필요한 역할분담과 규칙을 정하여 본다. T: 모듈별 역할분담 및 활동 계획을 발표해보자. S: 모듈별로 모듈장 1명이 역할분담 및 활동 계획을 발표하 여 본다. •다른 모듈에서 발표한 내용을 비교하며 부족한 부분은 구 성원들과 의견을 교환하고 수정-보완한다.	15	※책이나 인터 넷 활용에 대해 서도 유도한다.
문제의 해결	문제해결 및 결과정리	○음식 만들기 실습하기 T: 실습 재료와 기구를 확인한다. •준비물이 부족하거나 빠뜨린 경우, 이웃 모듈과 재료를 같 이 이용하거나 빌려서 사용하도록 한다. T: 실습 시 주의 사항을 이야기한다. •안전 및 활동의 주의사항을 이야기 한다. T: 실습순서에 따라 고등어조림을 만들어 보자. •고등어조림 만들기 실습을 한다. •모듈을 순회하며 실습활동을 도와주고 어려운 부분은 같이 해결한다. ○전시하기 T: 고등어조림을 다 만들었으면 보기 좋게 전시하여 보자. •모듈에서 만든 음식의 제목, 영양소, 조리 방법상의 유의점, 실습과정상의 유의점, 잘된 점, 부족한 점 등을 간략하게 적어 음식과 함께 전시한다. S: 모듈별로 쟁반에 만든 음식을 전시한다. ○시식하기 T: 모듈별로 만든 음식을 시식하여 보자. S: 음식을 시식하며 맛의 평가를 해본다.	65	※실습이 차분 한 분위기에서 이루어지도록 지도한다. ※안전 수칙을 숙지하도록 한 다. ※소집단 별로 전시한 작품을 설명하여 감상 자들을 돕는 역 할을 하게 한 다.

학습단계	학습요소	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
	전체논의	<p>○ 조리 실습 결과의 발표와 질문에 답하기</p> <p>T: 고등어조림을 우리 조상들은 어떠한 경우에 많이 이용하였나?</p> <p>S: 평소에 반찬으로 많이 만들어 먹었다. 지금도 많이 이용하고 있다.</p> <p>T: 고등어조림의 좋은 점은?</p> <p>S: 머리를 좋게 하는 물질이 많이 들어 있다.</p> <p>T: 고등어조림을 가장 맛있게 만든 모듬은? 그리고 그 까닭은?</p> <p>• 어린이들의 생각을 자유롭게 이야기하게 한다.</p>	5	
평가 및 적용	<p>과정과 결과의 평가</p> <p>결과의 적용과 응용</p>	<p>○ 평가하기</p> <p>T: 오늘 학습에서 자신의 활동 결과를 평가하여 보자.</p> <p>S: 실습기록장에 자신의 활동 결과에 대한 평가를 한다.</p> <p>○ 뒷정리하기</p> <p>T: 오늘 활동하였던 재료와 용구들을 설거지 하고 정리하자.</p> <p>S: 각자의 역할에 따라 뒷정리를 한다.</p> <p>○ 실습내용 정리 및 소감을 발표한다.</p> <p>T: 오늘 실습을 통하여 알게 된 점, 잘된 점, 느낀 점을 이야기하여 보자.</p> <p>S: 각자의 생각을 자유롭게 이야기 한다.</p> <p>T: 오늘 배운 내용은 우리 생활에서 어떻게 활용할 수 있을까요?</p> <p>S: 각자의 생각을 자유롭게 이야기 한다.</p> <p>○ 차시 학습 예고</p> <p>• 옥돔구이 만들기</p>	10	<p>★ 학습지</p> <p>※ 문제해결 과정과 결과물 산출까지의 행동을 반성하고 정리하도록 한다.</p>

[부록 8]

제주 전통 식생활 교수-학습 과정안(8차시)

주 제		옥돔구이 만들기		
학 습 목 표		조리의 원리와 순서를 이해하고 옥돔구이를 만들 수 있다.		
예 습 과 제		옥돔구이 만드는 방법을 알고 역할분담에 따른 재료 및 조리용구 준비하기		
학습단계	학습요소	교수·학습 활동	시 간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
문제 인식	문제의 확인 및 구체화	T: 제주도의 대표적인 특산물로 육지로 판매되고 있는 사진 속의 물고기 이름은? S: 옥돔 S: 옥돔구이를 먹어 본 자신의 경험을 이야기 한다. T: 옥돔구이를 언제 먹어 보았나? 먹어 본 느낌은? S: 각자의 맛의 느낌을 자유롭게 이야기한다.	3	※옥돔구이 사진 ※제주에서 생선이라고 하면 '옥돔'을 뜻하는 것임을 알려준다.
	학습목표 제시	T: 오늘의 학습문제를 알아보자. -학습 문제- <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">• 제주의 전통음식인 옥돔구이를 만들어 보자.</div>	2	★presentation 자료
문제해결 계획	학습주제 설정	T: 학습활동을 안내한다. 1. 옥돔구이 만드는 순서와 방법 알기 2. 실습 계획 세우기 3. 옥돔구이 만들고 전시하기 4. 시식하고 뒷정리하기 S: 학습활동을 확인한다.	5	※소집단이 정한 탐구주제는 학습목표에 접근되도록 보완해준다.
	정보제공	○문제해결과 관련된 정보 제공하기 T: 옥돔구이 만드는 방법과 순서를 알아보자. ♣준비물: 옥돔 1마리, 실고추 약간, 통깨, 양념 (생강즙 1큰술, 청주 1큰술, 레몬즙 1큰술, 참기름 1큰술, 소금, 후추) ♣실습순서: 1. 옥돔은 손질해 약간 꾸덕꾸덕 말린 다음에 찬물에 행귀 건져 물기를 닦아 구이 양념을 고루 발라 1시간 정도 쪾는다. 2. 뜨겁게 달군 석쇠나 팬에 옥돔을 얹어 앞뒤로 굽는다. 굽는 동안 양념을 세 차례 정도 덧발라 노릇노릇 굽는다. 3. 접시에 옥돔을 담고 실고추와 통깨를 뿌려낸다. S: 동영상 자료를 보면서 옥돔구이 만드는 순서를 알아본다. T: 동영상 자료를 보고 옥돔구이 만드는 순서에 대해 궁금한 점은? S: 더 알고 싶은 점이나 궁금한 점을 이야기 한다.	10	※실물 화상기를 이용하여 직접 시범을 보이면서 설명한다. ※VTR 보조자료를 활용하기도 한다. ※옥돔은 시장이나 마트에서 어느정도 말려서 날개로 포장된 것을 이용하여도 좋다.
문제해결 계획설계	문제해결 계획설계	○문제 해결 계획 세우기 T: 효과적인 실습을 위한 계획을 세워보자.	15	※책이나 인터넷 활용에 대해

학습단계	학습요소	교수·학습 활동	시간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
		<ul style="list-style-type: none"> • 선정한 음식 만들기 주제를 어떻게 해결할 것인지, 음식을 만드는데 필요한 재료 및 도구는 무엇인지에 대해 조사하게 한다. T: 옥돔구이를 만드는데 필요한 모듬별 역할 분담과 규칙을 정해보자. • 옥돔구이 만들기 과정의 역할 분담 • 옥돔구이 전시방법 • 쓰레기 처리 방법 • 용구 및 재료의 뒷정리 • 활동시 모듬원이 지켜야 할 규칙 S: 모듬별로 음식만들기에 필요한 역할분담과 규칙을 정하여 본다. T: 모듬별 역할분담 및 활동 계획을 발표해보자. S: 모듬별로 모듬장 1명이 역할분담 및 활동 계획을 발표하여 본다. • 다른 모듬에서 발표한 내용을 비교하며 부족한 부분은 구성원들과 의견을 교환하고 수정-보완한다. 		서도 유도한다.
문제의 해결	문제해결 및 결과정리	<ul style="list-style-type: none"> ○음식 만들기 실습하기 T: 실습 재료와 기구를 확인한다. • 준비물이 부족하거나 빠뜨린 경우, 이웃 모듬과 재료를 같이 이용하거나 빌려서 사용하도록 한다. T: 실습 시 주의 사항을 이야기한다. • 안전 및 활동의 주의사항을 이야기 한다. T: 실습순서에 따라 옥돔구이를 만들어 보자. • 옥돔구이 만들기 실습을 한다. • 모듬을 순회하며 실습활동을 도와주고 어려운 부분은 같이 해결한다. ○전시하기 T: 옥돔구이를 다 만들었으면 보기 좋게 전시하여 보자. • 모듬에서 만든 음식의 제목, 영양소, 조리 방법상의 유의점, 실습과정상의 유의점, 잘된 점, 부족한 점 등을 간략하게 적어 음식과 함께 전시한다. S: 모듬별로 쟁반에 만든 음식을 전시한다. ○시식하기 T: 모듬별로 만든 음식을 시식하여 보자. S: 음식을 시식하며 맛의 평가를 해본다. • 밥이나 국도 미리 준비하여 식사를 겸해도 좋다. 	65	<ul style="list-style-type: none"> ※실습이 차분한 분위기에서 이루어지도록 지도한다. ※안전 수칙을 숙지하도록 한다. ※소집단 별로 전시한 작품을 설명하여 감상자들을 돕는 역할을 하게 한다.
	전체논의	<ul style="list-style-type: none"> ○조리 실습 결과의 발표와 질문에 답하기 T: 옥돔구이를 우리 조상들은 어떠한 경우에 많이 이용하였나? 	5	

학습단계	학습요소	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
		<p>S: 평소에 반찬으로 많이 이용하였다. 제사 음식으로 꼭 올라가는 제례음식의 하나이다.</p> <p>T: 옥돔구이의 좋은 점은?</p> <p>S: 맛이 담백하고 쉽게 만들 수 있다. 말려 두었다가 필요할 때에 만들어 먹을 수 있다.</p> <p>T: 옥돔구이를 가장 맛있게 만든 모듬은? 그리고 그 까닭은?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 어린이들의 생각을 자유롭게 이야기하게 한다. 		
평가 및 적용	과정과 결과의 평가 결과의 적용과 응용	<p>○평가하기</p> <p>T: 오늘 학습에서 자신의 활동 내용을 평가하여 보자.</p> <p>S: 실습기록장에 자신의 활동 과정 및 결과에 대한 평가를 한다.</p> <p>○뒷정리하기</p> <p>T: 오늘 활동하였던 재료와 용구들을 설거지 하고 정리하자.</p> <p>S: 각자의 역할에 따라 뒷정리를 한다.</p> <p>○실습내용 정리 및 소감을 발표한다.</p> <p>T: 오늘 실습을 통하여 알게 된 점, 잘된 점, 느낀 점을 이야기하여 보자.</p> <p>S: 각자의 생각을 자유롭게 이야기 한다.</p> <p>T: 오늘 배운 내용은 우리 생활에서 어떻게 활용할 수 있을까요?</p> <p>S: 각자의 생각을 자유롭게 이야기 한다.</p> <p>○차시 학습 예고</p> <ul style="list-style-type: none"> • 자리물회 만들기 	10	<p>★학습지</p> <p>※문제해결 과정과 결과물 산출까지의 행동을 반성하고 정리하도록 한다.</p>

[부록 9]

제주 전통 식생활 교수-학습 과정안(9차시)

주 제		자리물회 만들기		
학 습 목 표		조리의 원리와 순서를 이해하고 자리물회를 만들 수 있다.		
예 습 과 제		자리물회 만드는 방법을 알고 역할분담에 따른 재료 및 조리용구 준비하기		
학습단계	학습요소	교수·학습 활동	시 간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
문제 인식	문제의 확인 및 구체화	T: 자리물회를 먹어 본 경험을 이야기 해보자. S: 자리물회를 먹어 본 자신의 경험을 이야기 한다. T: 언제 먹어 보았나? 먹어 본 느낌은? S: 각자의 생각을 자유롭게 이야기한다.	3	※ 자연스럽게 이야기하게 한다.
	학습목표 제시	T: 오늘의 학습문제를 알아보자. -학습 문제- • 제주의 전통음식인 자리물회를 만들어 보자.	2	★presentation 자료
문제해결 계획	학습주제 설정	T: 학습활동을 안내한다. 1. 자리물회 만드는 순서와 방법 알기 2. 실습 계획 세우기 3. 자리물회 만들고 전시하기 4. 시식하고 뒷정리하기 S: 학습활동을 확인한다.	5	※소집단이 정한 탐구주제에 접근되도록 보완해준다.
	정보제공	○관련된 정보 제공하기 T: 자리물회 만드는 방법과 순서를 알아보자. ♣준비물: 자리돔, 된장, 식초, 부추, 마늘, 깻잎, 미나리, 풋고추, 제피잎, 참기름, 오이, 고춧가루 ♣실습순서: 1. 자리돔의 비늘을 긁어내고 머리와 지느러미 내장을 제거하고 썰어서 식초를 약간 뿌려둔다. 2. 상추, 깻잎 등의 채소들은 잘게 썰고 오이는 채를 썬다. 3. 토장과 다진 마늘 등 양념을 넣고 무친다. 4. 찬물을 부어 먹는다. S: 동영상 자료를 보면서 자리물회 만드는 순서를 알아본다. T: 동영상 자료를 보고 자리물회 만드는 순서에 대해 궁금한 점은? S: 더 알고 싶은 점이나 궁금한 점을 이야기 한다.	10	※실물 화상기를 이용하여 직접 시범을 보이면서 설명한다. ※VTR 보조자료를 활용하기도 한다.
문제해결 계획설계	문제해결 계획세우기	T: 효과적인 실습을 위한 계획을 세워보자. • 선정한 음식 만들기 주제를 어떻게 해결할 것인지, 음식을 만드는데 필요한 재료 및 도구는 무엇인지에 대해 조사하	15	※책이나 인터넷 활용에 대해서도 유도한다.

학습단계	학습요소	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
		<p>게 한다.</p> <p>T: 자리물회를 만드는데 필요한 모듈별 역할 분담과 규칙을 정해보자.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 자리물회 만들기 과정의 역할 분담 • 자리물회 전시방법 • 쓰레기 처리 방법 • 용구 및 재료의 뒷정리 • 활동시 모듈원이 지켜야 할 규칙 <p>S: 모듈별로 음식만들기에 필요한 역할분담과 규칙을 정하여 본다.</p> <p>T: 모듈별 역할분담 및 활동 계획을 발표해보자.</p> <p>S: 모듈별로 모듈장 1명이 역할분담 및 활동 계획을 발표하여 본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 다른 모듈에서 발표한 내용을 비교하며 부족한 부분은 구성원들과 의견을 교환하고 수정-보완한다. 		
문제의 해결	문제해결 및 결과정리	<p>○음식 만들기 실습하기</p> <p>T: 실습 재료와 기구를 확인한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 준비물이 부족하거나 빠뜨린 경우, 이웃 모듈과 재료를 같이 이용하거나 빌려서 사용하도록 한다. <p>T: 실습 시 주의 사항을 이야기한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 안전 및 활동의 주의사항을 이야기 한다. <p>T: 실습순서에 따라 자리물회를 만들어 보자.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 자리물회 만들기 실습을 한다. • 모듈을 순회하며 실습활동을 도와주고 어려운 부분은 같이 해결한다. <p>○전시하기</p> <p>T: 자리물회를 다 만들었으면 보기 좋게 전시하여 보자.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 모듈에서 만든 음식의 제목, 영양소, 조리 방법상의 유의점, 실습과정상의 유의점, 잘된 점, 부족한 점 등을 간략하게 적어 음식과 함께 전시한다. <p>S: 모듈별로 그릇에 담아 만든 음식을 전시한다.</p> <p>○시식하기</p> <p>T: 모듈별로 만든 음식을 시식하여 보자.</p> <p>S: 음식을 시식하며 맛의 평가를 해본다.</p>	65	<p>※실습이 차분한 분위기에서 이루어지도록 지도한다.</p> <p>※안전 수칙을 숙지하도록 한다.</p> <p>※소집단 별로 전시한 작품을 설명하여 감상자들을 돕는 역할을 하게 한다.</p>
	전체논의	<p>○조리 실습 결과의 발표와 질문에 답하기</p> <p>T: 자리물회를 우리 조상들은 어떠한 경우에 많이 이용하였나?</p> <p>S: 여름철 시원하게 먹을 수 있는 국으로 이용하였다.</p> <p>T: 자리물회의 특징은?</p> <p>S: 여름철을 시원하게 날 수 있다. 단백질의 공급원이다.</p>	5	

학습단계	학습요소	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
		T: 자리물회를 가장 맛있게 만든 모듬은? 그리고 그 까닭은? • 어린이들의 생각을 자유롭게 이야기하게 한다.		
평가 및 적용	과정과 결과 의 평가 결과 의 적용 과 응용	○평가하기 T: 오늘 학습에서 자신의 활동 결과를 평가하여 보자. S: 실습기록장에 자신의 활동 결과에 대한 평가를 한다. ○뒷정리하기 T: 오늘 활동하였던 재료와 용구들을 설거지 하고 정리하자. S: 각자의 역할에 따라 뒷정리를 한다. ○실습내용 정리 및 소감을 발표한다. T: 오늘 실습을 통하여 알게 된 점, 잘된 점, 느낀 점을 이야기하여 보자. S: 각자의 생각을 자유롭게 이야기 한다. T: 오늘 배운 내용은 우리 생활에서 어떻게 활용할 수 있을까요? S: 각자의 생각을 자유롭게 이야기 한다. ○차시 학습 예고 • 빙떡 만들기	10	★학습지 ※문제해결 과정과 결과물 산출까지의 행동을 반성하고 정리하도록 한다.

[부록 10]

제주 전통 식생활 교수-학습 과정안(10차시)

주 제		빙떡 만들기	
학 습 목 표		조리의 원리와 순서를 이해하고 메밀가루를 이용하여 빙떡을 만들 수 있다.	
예 습 과 제		빙떡을 만드는 방법과 역할분담에 따른 재료 및 조리용구 준비하기	
학습단계	학습요소	교수·학습 활동	시 간 (분) 자료(★) 및 유의점(※)
문제 인식	문제의 확인 및 구체화	T: 빙떡을 먹어 본 경험을 이야기 해보자. S: 빙떡을 먹어 본 자신의 경험을 이야기 한다. T: 언제 먹어 보았나? 먹어 본 느낌은? S: 자신의 생각을 자유롭게 이야기한다. T: 여러분이 알고 있는 제주의 음식에는 어떤 것들이 있나? S: presentation 화면을 보며 알고 있는 제주의 음식에 대해 발표한다.	3 ★presentation 자료
	학습목표 제시	T: 오늘의 학습문제를 알아보자. -학습 문제- <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">• 제주의 전통음식인 빙떡을 만들어 보자.</div>	2 ★presentation 자료
문제해결 계획	학습주제 설정	T: 학습활동을 안내한다. 1. 빙떡 만드는 순서와 방법 알기 2. 실습 계획 세우기 3. 빙떡 만들고 전시하기 4. 시식하고 뒷정리하기 S: 학습활동을 확인한다.	5 ※소집단이 정한 탐구주제는 학습목표에 접근되도록 보완해준다.
	정보제공	○문제해결과 관련된 정보 제공하기 T: 빙떡 만드는 방법과 순서를 알아보자. ♣준비물: 메밀가루, 무, 당근, 파, 가스스토브, 후라이팬, 뒤지개, 거품기, 냄비, 접시, 쟁반, 칼, 도마, 기름 담을 종이 ♣실습순서: 1. 가스스토브에 냄비를 얹고 물을 끓인다. 2. 무, 당근을 채썰기 방법으로 가늘게 썬 후 끓는 물에 익힌다. 3. 익히고 난 후 물을 뺀 무와 당근을 잘게 썬 쪽파와 섞어 소금과 참깨로 간을 맞춘다. 3. 메밀가루를 물에 잘 개어 걸쭉하게 만든다. 4. 물에 갠 메밀 반죽을 후라이팬에 동그랗고 얇게 펴서 타지 않게 지진다. 5. 양념에 간을 맞춘 고물을 메밀전에 넣고 명석 모양으로 만든다. 6. 다 만들어진 빙떡을 접시나 쟁반위에 보기 좋게 차린다.	10 ※실물 화상기를 이용하여 직접 시범을 보이면서 설명한다. ※VTR 보조자료를 활용하기도 한다.

학습단계	학습요소	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
		<p>S: 동영상 자료를 보면서 빙떡 만드는 순서를 알아본다. T: 동영상 자료를 보고 빙떡 만드는 순서에 대해 궁금한 점은? S: 더 알고 싶은 점이나 궁금한 점을 이야기 한다.</p>		
	문제해결 계획설계	<p>○문제 해결 계획 세우기 T: 효과적인 실습을 위한 계획을 세워보자. • 선정된 음식 만들기 주제를 어떻게 해결할 것인지, 음식을 만들는데 필요한 재료 및 도구는 무엇인지에 대해 조사하게 한다. T: 빙떡을 만들는데 필요한 모둠별 역할 분담과 규칙을 정해보자. • 빙떡 만들기 과정의 역할 분담 • 빙떡 전시방법 • 쓰레기 처리 방법 • 용구 및 재료의 뒷정리 • 활동시 모듬원이 지켜야 할 규칙 S: 모듬별로 음식만들기에 필요한 역할분담과 규칙을 정하여 본다. T: 모듬별 역할분담 및 활동 계획을 발표해보자. S: 모듬별로 모듬장 1명이 역할분담 및 활동 계획을 발표하여 본다. • 다른 모듬에서 발표한 내용을 비교하며 부족한 부분은 구성원들과 의견을 교환하고 수정-보완한다.</p>	15	<p>※책이나 인터넷 활용에 대해서도 유도한다. ※빙떡 속에 들어가는 고물의 내용을 전통적인 것에 국한하지 말고 아동들이 창의적으로 선택하여보게 한다.</p>
문제의 해결	문제해결 및 결과정리	<p>○음식 만들기 실습하기 T: 실습 재료와 기구를 확인한다. • 준비물이 부족하거나 빠뜨린 경우, 이웃 모듬과 재료를 같이 이용하거나 빌려서 사용하도록 한다. T: 실습 시 주의 사항을 이야기한다. • 안전 및 활동의 주의사항을 이야기 한다. T: 실습순서에 따라 빙떡을 만들어 보자. • 빙떡 만들기 실습을 한다. • 모듬을 순회하며 실습활동을 도와주고 어려운 부분은 같이 해결한다. ○전시하기 T: 빙떡을 다 만들었으면 보기 좋게 전시하여 보자. • 모듬에서 만든 음식의 제목, 영양소, 조리 방법상의 유의점, 실습과정상의 유의점, 잘된 점, 부족한 점 등을 간략하게 적어 음식과 함께 전시한다. S: 모듬별로 쟁반에 만든 음식을 전시한다. ○시식하기</p>	65	<p>※실습이 차분한 분위기에서 이루어지도록 지도한다. ※안전 수칙을 숙지하도록 한다. ※소집단 별로 전시한 작품을 설명하여 감상자들을 돕는 역할을 하게 한다.</p>

학습단계	학습요소	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
		T: 모듬별로 만든 음식을 시식하여 보자. S: 음식을 시식하며 맛의 평가를 해본다. • 다른 모듬에서 만든 결과물도 시식하면서 맛의 비교를 해 보도록 한다.		
	전체논의	○조리 실습 결과의 발표와 질문에 답하기 T: 빙떡을 우리 조상들은 어떠한 경우에 많이 이용하였나? S: 집안의 대소사 시 접대 음식 및 별미로 이용하였다. T: 빙떡의 좋은 점은? S: 손쉽게 만들 수 있는 간식 대응으로 좋다. T: 빙떡을 가장 맛있게 만든 모듬은? 그리고 그 까닭은? • 어린이들의 생각을 자유롭게 이야기하게 한다.	5	
평가 및 적용	과정과 결과의 평가 결과의 적용과 응용	○평가하기 T: 오늘 학습에서 자신의 활동 결과를 평가하여 보자. S: 실습기록장에 자신의 활동 결과에 대한 평가를 한다. ○뒷정리하기 T: 오늘 활동하였던 재료와 용구들을 설거지 하고 정리하자. S: 각자의 역할에 따라 뒷정리를 한다. ○실습내용 정리 및 소감을 발표한다. T: 오늘 실습을 통하여 알게 된 점, 잘된 점, 느낀 점을 이야기하여 보자. S: 각자의 생각을 자유롭게 이야기 한다. T: 오늘 배운 내용은 우리 생활에서 어떻게 활용할 수 있을까요? S: 각자의 생각을 자유롭게 이야기 한다. ○차시 학습 예고 • 제주 전통 음식의 발전 방안	10	★학습지 ※문제해결 과정과 결과물 산출까지의 행동을 반성하고 정리하도록 한다.

[부록 11]

제주 전통 식생활 교수- 학습 과정안(11차시)

주 제		제주 전통음식의 발전		
학 습 목 표		제주 전통 식생활의 장점을 알고 전통 식생활 관련 광고를 만들어 홍보할 수 있다.		
예 습 과 제		인터넷이나 참고자료를 활용하여 제주 전통 음식의 장점 및 현대인의 식생활 실태에 대하여 조사하기		
학습단계	학습요소	교수 · 학습 활동	시 간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
문제 인식	문제의 확인 및 구체화	T: 지난 시간에 어떠한 내용을 학습하였나? S: 아침에 먹은 음식의 이름을 이야기 한다. T: 자신이 만들어 본 음식 중에 가장 맛이 있었던 음식은? S: 각자의 생각을 자유롭게 이야기 한다.	3	※ 자연스럽게 제주의 전통음식에 접근한다.
	학습목표 제시	T: 오늘의 학습문제를 알아보자. -학습 문제- • 전통식생활의 장점을 알고 광고를 만들어 홍보 해보자.	2	★presentation 자료
문제해결 계획	학습주제 설정	T: 학습활동을 안내한다. 1. 전통음식의 장점 알기 2. 현대인의 식생활 실태 및 반성 3. 제주 전통 식생활 관련 광고 만들기 S: 학습활동을 확인한다. • 활동 1, 2는 전체적으로 예습과제를 중심으로 학습이 먼저 이루어진 후 활동3은 모듈별로 활동이 이루어짐을 안내한다.	5	※소집단이 정한 탐구주제는 학습목표에 접근되도록 보완해준다.
	문제해결 계획설계	○ 문제 해결을 위한 소집단의 학습 주제 정하기 T: 모듈별 또는 개인별로 활동 주제를 설정하여 해결 계획을 세워보자. S: 활동 3의 광고를 만들기 위한 방법의 선택을 한다. • 모듈별로 활동이 이루어지는 경우 문제 해결의 방법과 역할분담, 발표 방법 정하기 등을 결정한다.	5	※ 소집단별로 자료수집 방법이 미흡한 경우에는 조언을 해준다.
문제의 해결	정보제공	○문제해결과 관련된 정보 제공하기 T: 광고의 작성 방법 및 관점을 이야기해 준다. • 광고의 예를 보여주며 아동의 이해를 돕는다.	5	
	문제해결 및 결과정리	○문제 해결을 위한 사전 예습과제 정리하기 <활동 1의 해결> 전통음식의 장점 T: 제주 전통 음식의 장점을 이야기해 보자. • 소박하고 만들기 쉽다. • 적절한 영양가가 있어 다이어트에 좋다. 등 S: 예습과제의 내용을 발표한다. • 예습과제를 중심으로 발표하도록 하고 교사는 체계적인 내	15	★학습지 ※발표 후 발표 내용과 방법에 대해 긍정적으로 격려한다.

학습단계	학습요소	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료(★) 및 유의점(※)
		<p>용으로 종합 정리한다.</p> <p><활동 2의 해결> 현대인의 식생활 실태 및 반성</p> <p>T: 현대인의 식생활 실태는 어떠한가?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 패스트푸드나 인스턴트식품을 좋아한다. • 음식의 종류가 다양해지고 인스턴트식품이 많아졌다. • 외국의 음식을 쉽게 맛볼 수 있다. • 조리법의 발달과 양념류의 다양화로 입에 맞는 음식을 골라 먹을 수 있다. • 음식을 쉽게 사서 먹을 수 있다. <p>S: 예습과제를 중심으로 발표하거나 아동이 경험하면서 알게 된 점을 이야기한다.</p> <p>T: 활동 2를 통해 우리의 식생활을 반성해보자.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 현대인의 식생활 실태에서 야기되는 문제점 및 해결방안을 자연스럽게 이야기 한다. <p>S: 현대인의 식생활 실태에서 야기되는 문제점 및 해결방안을 자연스럽게 이야기 한다.</p> <p><활동 3의 해결> 전통음식을 홍보하는 광고하기</p> <p>T: 다양한 방법으로 전통음식을 홍보하는 광고를 하여 보자.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 외국인에게 소개하는 글쓰기 • 그림으로 나타내기 • 전통음식을 홍보하는 노랫말 짓기 <p>S: 모둠별로 다양한 방법 중에 한가지를 선택하여 표현한다.</p>		
	전체논의	<p>T: 모둠별로 완성된 광고 내용을 발표하게 한다.</p> <p>S: 모둠별로 발표한다.</p> <p>T: 우리 전통음식을 홍보하기 위해 적절한 방법들이 사용되었나?</p> <p>S: 가장 홍보 효과가 우수한 모둠을 자유롭게 추천 하면서 어떤 점이 잘되었는지 이야기 한다.</p>	5	
평가 및 적용	과정과 결과의 평가 결과적 적용과 응용	<p>○ 학습 정리하기</p> <p>T: 수업 후 알게 된 점과 느낀 점은?</p> <p>S: 아동 각자가 느끼고 생각한 점을 이야기 한다.</p> <p>T: 우리의 식생활에서 고쳐야 할 점들을 이야기해보자.</p> <p>S: 아동 각자가 느끼고 생각한 점을 이야기 한다.</p> <p>○ 식생활 다짐 발표하기</p> <p>T: 자신의 식생활에서 고쳐야 할 점과 앞으로의 다짐을 이야기해 보자.</p> <p>S: ‘급식소에서는 한 달에 한번 전통음식이 나오고 있으나 별로 좋아하지 않았다.’, ‘전통 음식에 관심을 갖고 즐겨 먹겠다.’ 등 각자의 생각을 자유롭게 이야기 한다.</p>	5	

[부록 12]

제주 전통 식생활 학습지(1차시)

학 습 지	제주의 전통 식생활 (제주의 전통 식생활의 이해)	모듬명:
-------	--------------------------------	------

◎ 학습주제:

◎ 제주의 자연 환경의 특징을 조사하여 보자.

지형적인 특징:

기후적인 특징:

◎ 제주의 전통 식생활 풍습에 대하여 조사하여 정리하여 보자.

반태우기:

고시레:

상차림:

기타:

제주 전통 식생활 학습지(1차시)

학 습 지	제주의 전통 식생활 (제주 전통 식생활의 이해)	모둠명:
-------	-------------------------------	------

◎ 학습주제:

※ 다음 글을 읽어 보면서 제주 전통 식생활에 대한 물음에 답하여라,
제주 전통 식생활

제주의 전통 식생활은 제주도의 자연적, 환경적, 역사적 토대 위에 형성, 발전되어 현재에 이르게 되었다. 이러한 전통 음식은 우리 조상들의 문화가 고스란히 담겨져 있는 가치 있는 문화유산이다. 제주에서 발굴되고 있는 선사유적 문화들을 보면 제주도에는 구석기 시대부터 원주민들이 살았을 것으로 추정되고 있어 제주의 전통 식생활 문화의 뿌리는 구석기 시대부터이다.

제주 전통 식생활은 제주도의 지형적, 기후적, 역사적인 영향으로 인하여 육지지역과는 차별화된 특징들을 나타내고 있다.

제주도는 한반도 남서해상에 위치한 우리나라에서 가장 큰 섬으로 화산활동의 산물로 이루어져 현무암으로 이루어진 돌이 많다. 이로 인하여 비가 많은 지역이기는 하나 여름철에 집중되어 있고 곧바로 바다로 흘러가버려 논농사 보다는 대부분 밭농사에 의존하고 있다.

한라산은 중위도 고산지의 특성 때문에 난대, 온대, 한대의 기후대를 포괄하여 1,800여 종의 다양한 식물이 살고 있다. 또한 사면이 바다로 둘러 쌓여 있어 어느 곳에서든 산과 들, 해변과 바다에서 신선한 식재료를 쉽게 얻을 수 있었다.

여름에는 태풍과 폭우등으로 인하여 풍수해와 한재의 자연재해를 겪는 일이 많았다. 교통적인 면에서 육지 지역과 왕래가 쉽지 않았던 점, 제주도의 한 가운데에 1950m의 한라산을 두고 있는 지리적인 특징과 아열대성 기후로 인하여 육지 지역과는 차별화된 특징들을 나타내고 있다.

1. 제주 전통 식생활이 시작된 시기는?
2. 제주 전통 식생활이 육지 지역과 다른 특징들을 갖게 만드는 원인들은 어떠한 것들이 있나?

제주 전통 식생활 학습지(1차시)

학 습 지	제주의 전통 식생활 (제주 전통 식생활의 이해)	모듬명:
-------	-------------------------------	------

◎ 학습주제:

※ 다음 글을 읽어 보면서 제주 전통 식생활에 대한 물음에 답하여라,
상차림

제주 전통 식생활문화에서 상차림의 특징은 너적한 생활 형편의 가정일지라도 밥상에 오르는 반찬 수가 많지 않은데 있다. 이는 여자들까지도 밭이나 바다에 나가 일해야 하는 사정 때문에 식생활에 할애할 수 있는 시간이 적은데서 기인한 것이다.

잡곡밥과 국, 그리고 김치와 젓갈, 한가지의 나물무침이 상차림의 기본을 이루었다. 보다 나은 차림으로는 그 위에다 단백질 식품인 육고기 또는 바닷고기로 만든 구이나 조림류가 첨가 되었다.

또한 제주 전통 상차림에서의 또 다른 특징은 대부분의 가정에서 밥그릇을 각자에게 개별적으로 배치하지 않고 양푼이라는 큰 그릇에 밥을 담아 온 식구가 함께 둘러 앉아 식사를 하였다는 것이다. 그러나 국그릇은 개별적이었으며, 밥그릇인 경우도 가장의 것만은 따로 상차림을 하는 게 일반적이었다.

이러한 상차림은 주부들의 시간부족이나 식량이라든가 주방기구의 사정말고도 가족 형태와도 관계가 있는 것으로 보인다. 즉 제주도에서는 오래전부터 핵가족적인 생활을 하였었기 때문에, 식구가 많지 않아서 모두가 하나의 상에 둘러앉아 하는 식사가 가능하였을 것이다.

1. 제주 전통 식생활의 상차림이 육지 지역과 다른 점은?
2. 제주 전통 식생활이 육지 지역과 다른 특징들을 갖게 만드는 원인들은 어떠한 것들이 있나?

[부록 13]

제주 전통 식생활 학습지(2차시)

학 습 지	제주의 전통 식생활 (제주의 전통음식)	모듬명:
-------	--------------------------	------

◎ 제주의 전통음식에는 어떠한 것들이 있는지 책이나 인터넷 등에서 찾아 써 보시오.

음식명	사진	설명

◎ 제주의 전통음식의 특징에 대하여 모듬별로 토의하여 써 보시오.

제주 전통 식생활 학습지(2차시)

학 습 지	제주의 전통 식생활 (제주의 전통음식)	학년 반 이름:
-------	--------------------------	-------------

● 다음은 우리 고장의 전통 음식의 사진입니다. 어떤 음식인지 적어 보시오.

1	2	3	4
			

5	6	7	8
			

● 제주 전통 음식의 우수성을 토의하고 정리하여 보자.

[부록 14]

전통음식(밥/죽류:전복죽) 만들기 학습지


학년 ()반 모둠(기록자:)											
조리할 음식	전복죽										
필요한 준비물	쌀 1컵(500ml 머그컵 기준), 전복 4미, 물 1300ml, 참기름 4큰술, 생강 1톨, 다진 마늘 1작은술, 소금 1큰술, 조선간장 3큰술										
음식 조리 계획 (순서)	<div style="display: flex; align-items: center;">  <ol style="list-style-type: none"> 1. 쌀은 1시간 정도 물에 담궈서 불려준다. 2. 전복은 엄지손가락으로 손가락을 붙잡고 껍질에 붙어있는 전복에다 손가락으로 돌려가면서 발라내듯이 떼어낸다.(내장도 버리지 말고 잘 모아둔다.) 3. 전복을 세로로 놓고 칼집을 내주고 다시 가로로 채썰듯이 자른다. 3. 참기름 2큰술을 두르고 중불에서 전복과 생강 한 톨 곱게 다진 것을 넣고 볶는다. 4. 전복을 볶다가 불려놓은 쌀의 물기를 뺀 후, 불린 쌀을 넣고 참기름 두큰술 정도 더 넣은 후 쌀알이 반투명해질때까지 볶는다. 5. 이 때 다진 마늘도 함께 넣고 볶는다. 6. 쌀알이 투명해지도록 한 3분정도 늘리지 않게 잘 볶다가 물을 붓고 푹 끓여준다. 7. 이 때 내장을 넣어주고 10분 정도 끓이다가 보글보글 끓기 시작하면 나무주걱으로 늘리지 않도록 잘 저어준다. 8. 소금과 국간장으로 기호에 맞게 간을 해준다. 9. 쌀알이 잘 퍼지도록 끓고 나서부터 10분 정도 중불에서, 그리고 10분 정도는 약불에서 나무주걱으로 저어가면서 맛있는 죽이 될 때까지 기다린다. 10. 김가루랑 깨소금을 올려 놓고 식사를 한다. </div>										
역할 분담	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">이름</td> <td style="text-align: center;">서로 도와요!(역할 분담)</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>	이름	서로 도와요!(역할 분담)								
이름	서로 도와요!(역할 분담)										

(전복의 효능)

전복에는 단백질과 비타민이 풍부하여 피부미용, 자양강장, 산후조리, 허약체질 등에 탁월한 효능이 있고 시신경의 피로에 뛰어난 효능을 발휘하며 자양강장에 좋아 몸이 허약할 때 전복죽을 끓여 먹으면 기운이 난다.

[부록 15]

전통음식(국류:갈치호박국) 만들기 학습지

학년 ()반 모듈(기록자:)		
조리할 음식	갈치호박국	
필요한 준비물	갈치, 늙은 호박(애기배추), 다진 마늘(청량고추), 소금(국간장)	
음식 조리 계획 (순서)	 <ol style="list-style-type: none"> 1. 손질된 갈치와 호박은 먹기 좋게 썰기 2. 냄비에 물이 끓으면 호박, 갈치 넣기 3. 다진 마늘도 약간(애기 배추 넣을 때는 갈치 먼저 넣어 익을 때에 배추를 넣어 준다.) 4. 호박과 갈치가 익을 때 쯤 소금으로 간을 해서 조금 더 끓이기 5. 그릇에 담기, 맛있게 먹기 	
역할 분담	이름	서로 도와요!(역할 분담)


▣ 스스로 평가하여 봅시다.

구분	수준	평가		
		잘 함	보 통	미 흡
1. 조리는 예정시간 내에 되었는가?				
2. 만들 음식의 재료를 빠짐없이 준비하였는가?				
3. 조리과정을 바르게 알고 있는가?				
4. 조리기구는 안전하게 다루는가?				
5. 조리한 음식의 차림이 좋았는가?				
6. 협동하여 능률적으로 작업하였는가?				
7. 뒷정리는 잘 되었는가?				
8. 바람직한 식사 예절을 말할 수 있는가?				
계				

▣ 오늘 요리를 하며 느낀 점을 적어 봅시다.

[부록 16]


전통음식(국류:뭇국) 만들기 학습지

학년 ()반 모듬(기록자:)	
조리할 음식	뭇국
필요한 준비물	돼지한마리, 모자반, 메밀가루, 소금, 신김치, 쪽파
음식 조리 계획 (순서)	 <ol style="list-style-type: none"> 1. 돼지고기와 뼈는 물론이고 내장과 수애(순대)까지 삶아낸 국물을 버리지 않고 육수로 사용한다. 2. 겨울에 채취해서 말려 놓았던 모자반을 찬물에 불려서 염분이 제거되도록 잘 뻥다. 모자반의 염분이 제대로 제거되지 않으면 국물이 쓴맛이 나게 된다. 3. 염분을 제거한 모자반을 촘촘히 칼질하여 준비한 육수에 넣고 끓여 만든다. 4. 뭇국을 끓일 때는 내장 일부와 미역귀라고 부르는 장간막을 잘게 썰어 넣어야 제 맛이 난다. 5. 신 김치를 잘게 썰어 넣어 간을 맞추기도 하며, 국물이 너무 맑은 경우 메밀가루를 풀어 넣어 약간 걸쭉한 상태로 만들기도 한다.
뭇국 이야기	제주에서 뭇국이 가지는 의미는 나눔의 문화에 있다. 제주에서는 혼례나 상례 등 한 집안의 행사 때 온 마을 사람들이 십시일반 거드는 풍속이 있다. 이런 행사에서는 주로 돼지를 잡았는데, 생선이나 어패류 이외의 동물성 지방과 단백질 섭취하기 힘들었던 제주 사람들이 귀한 돼지고기를 온 마을사람들이 알뜰하게 나눠먹는 가장 확실한 방법으로 뭇국을 만들어 이용했다.

구분	수준	평가		
		잘 함	보 통	미 흡
1. 조리는 예정시간 내에 되었는가?				
2. 만들 음식의 재료를 빠짐없이 준비하였는가?				
3. 조리과정을 바르게 알고 있는가?				
4. 조리기구는 안전하게 다루는가?				
5. 조리한 음식의 차림이 좋았는가?				
6. 협동하여 능률적으로 작업하였는가?				
7. 뒷정리는 잘 되었는가?				
8. 바람직한 식사 예절을 말할 수 있는가?				
계				

[부록 18]

전통음식(반찬류:고등어조림) 만들기 학습지


학년 ()반 모듈(기록자:)	
조리할 음식	고등어 조림
필요한 준비물	고등어 1 마리, 무 200g, 양파 1/2 개, 파 1 대, 간장 4 큰술, 고춧가루 1 큰술, 설탕 1.5 큰술, 다진파 2 작은술, 다진마늘 1 작은술, 다진 생강 1/2 작은술, 참기름 1 작은술, 깨소금 1 작은술, 후춧가루 약간, 쌀뜨물 2 컵
음식 조리 계획 (순서)	 <ol style="list-style-type: none"> 1. 고등어는 통째로 3cm 폭으로 어슷하게 썬다. 2. 무는 토막내 도톰하게 썰어 소금에 살짝 절인다. 3. 양파는 채 썰고, 분량대로 섞은 조림장을 준비한다. 4. 냄비 바닥에 무를 깔고 고등어를 올린 다음 양파와 파를 얹는다. 생선 위로 조림장을 고루 끼얹어 센 불에 올린다. 5. 조림국물이 끓기 시작하면 불을 약하게 줄이고 가끔 조림장을 고루 끼얹어가며 국물이 거의 남지 않을 때까지 30분 정도 조린다.
고등어 이야기	<p>고등어조림은 매콤한 양념으로 비린내를 없애고 고등어의 담백한 맛은 그대로 살려내 제주에서는 향토음식으로 각광받고 있다.</p> <p>조림 시 무를 큼지막하게 썰어 넣는데, 무는 산성식품인 생선을 중화시켜 영양의 균형을 이루게 한다.</p> <p>살이 두꺼운 생선은 어슷하게 썰어야 양념이 닿는 면적이 넓어 간이 더 잘 밴다.</p>

❖ 스스로 평가하여 봅시다.

❖ 오늘 요리를 하며 느낀 점을 적어 봅시다.

[부록 20]

전통음식(회류:자리물회) 만들기 학습지


학년 ()반 모둠(기록자:)		
조리할 음식	자리물회	
필요한 준비물	자리돔, 된장, 식초, 부추, 마늘, 깻잎, 미나리, 풋고추, 제피잎, 참기름, 오이, 고춧가루	
음식 조리 계획 (순서)	 <ol style="list-style-type: none"> 1. 자리돔의 비늘을 긁어내고 머리와 지느러미 내장을 제거하고 썰어서 식초를 약간 뿌려둔다. 2. 상추, 깻잎 등의 채소들은 잘게 썰고 오이는 채를 썬다. 3. 토장과 다진 마늘 등 양념을 넣고 무친다. 4. 찬물을 부어 먹는다. <p>※ 제피나무의 잎을 약간 넣으면 향도 좋고 비린내도 가신다.</p>	
역할 분담	이름	서로 도와요!(역할 분담)

❖ 스스로 평가하여 봅시다.

❖ 오늘 요리를 하며 느낀 점을 적어 봅시다.

[부록 21]

전통음식(별미음식류:빙떡) 만들기 학습지

학년 ()반 모듈(기록자:)		
조리할 음식	빙떡	
필요한 준비물	메밀가루, 무, 당근, 파, 가스스토브, 후라이팬, 뒤지개, 거품기, 냄비, 접시, 쟁반, 칼, 도마, 기름 담을 종이	
음식 조리 계획 (순서)	 <ol style="list-style-type: none"> 1. 가스스토브에 냄비를 얹고 물을 끓인다. 2. 무, 당근을 채썰기 방법으로 가늘게 썬 후 끓는 물에 익힌다. 3. 익히고 난 후 물을 뺀 무와 당근을 잘게 썬 쪽파와 섞어 소금과 참깨로 간을 맞춘다. 3. 메밀가루를 물에 잘 개어 걸쭉하게 만든다. 4. 물에 갠 메밀 반죽을 후라이팬에 동그랗고 얇게 펴서 타지않게 지진다. 5. 양념에 간을 맞춘 고물을 메밀전에 넣고 명석 모양으로 만든다. 6. 다 만들어진 빙떡을 접시나 쟁반위에 보기 좋게 차린다. 	
역할 분담	이름	서로 도와요!(역할 분담)

▣ 스스로 평가하여 봅시다.

▣ 오늘 요리를 하며 느낀 점을 적어 봅시다.

[부록 22]

제주 전통 음식 광고 만들기

※ 신문이나 잡지, 텔레비전에 나오는 광고처럼 여러분도 직접 광고를 만들어 보세요. 잡지나 신문의 그림을 오려서 활용해도 좋고, 다른 광고지의 문장을 고쳐 적어도 좋습니다. 제주 전통 음식을 소개하는 엉뚱하고 기발하며 재미있는 광고 일수록 좋습니다.



제주 전통 음식을 소개하는 글쓰기

※ 외국인을 만났을 경우를 가정하여 우리의 전통음식 중에서 한 가지를 골라 자랑스럽게 소개하는 글을 써보자.



[부록 23]

설문지

이 설문지는 우리 고장 제주의 전통음식에 대해 여러분이 어떤 생각을 갖고 있는지 알아보기 위해 실시하는 것이므로 솔직하게 기록하여 주세요.

()학년 ()반 이름 ()

1. 여러분은 제주도의 음식을 몇 개 정도 알고 있습니까?()
① 전혀 모른다 ② 1-2 개 정도 ③ 3-4 개 정도 ④ 5가지 이상
2. 제주도의 음식으로 생각되는 음식명을 아는대로 쓰시오.
()
3. 빙떡을 먹어 본 경험이 있습니까?()
① 먹어 보았다 ② 먹어보지 못했다.
4. 빙떡을 먹어 본 장소는?()
① 제사나 명절, 잔치 때 ② 지역 전통문화 행사 때 ③ 친척 집에서
④ 가게에서 사먹음 ⑤ 집에서 만들어 먹음
5. 빙떡을 먹어 본 후의 맛의 느낌은 어떠하였습니까.()
① 맛이 있다. ② 그럭저럭 먹을 만 하였다. ③ 맛이 없었다.

[부록 24]

수업에 적용 시 이용된 파워포인트 자료

우리 고장의 전통음식 만들기 - 병떡 -

우리 고장의 전통 음식의 이점을 알아 봅시다.

수업 활동계획을 세워 봅시다

학습문제
우리 고장의 전통 음식인 병떡을 만들어 봅시다.

학습순서

1. 병떡 만드는 순서와 방법 익히기
2. 모듬별 실습계획 세우기
3. 모듬별로 협동하여 만들기
4. 시식하고 나의 활동 정리하기

병떡 만드는 순서

무의 껍질을 잘 벗겨내고 채썰기를 합니다.

병떡 만드는 순서

당근도 채썰기를 해서 자릅니다.

빙떡 만드는 순서



가능게 채를 썬 무와 당근을 끓는 물에 익힙니다.



빙떡 만드는 순서



익힌 무와 당근을 소쿠리에 담아 물기를 뺍니다.



빙떡 만드는 순서



파를 물에 잘 씻어서 되도록 잘게 썰니다.



빙떡 만드는 순서



메밀가루를 물을 조금씩 부어서 잘 저어줍니다.



빙떡 만드는 순서



메밀가루를 물을 조금씩 부어서 잘 저어줍니다.



빙떡 만드는 순서



무, 당근, 양파에 함께와 소금을 넣어 간을 맞춥니다.



빙떡 만드는 순서



후라이팬을 잘 닦아내고 기름을 얇게 바릅니다.

2

빙떡 만드는 순서



물에 섞인 메밀가루를 원모양으로 만들어 타지 않게 지킵니다.

3

빙떡 만드는 순서



양념이 된 속을 전에 앞맛게 넣어서 명석모양으로 합니다.

4

빙떡 만드는 순서



보기 좋게 겹치거나 정반에 담아놓습니다.

5

실습 계획을 세워 봅시다.

1. 효과적인 실습을 위한 계획세우기

- 만드는 순서와 방법
- 쓰레기 처리 방법
- 빙떡 전시방법
- 조리대 위에서 조리 용구 정리 방법
- 활동시 모듬원이 지켜야 할 규칙
- 빙떡 과정 역할 분담하기



정리

오늘의 실습활동을 정리하여 봅시다.

- 조리는 예정시간내에 되었나?
- 쓰레기 처리 방법
- 빙떡 전시방법
- 조리대 위에서 조리 용구 정리 방법
- 활동시 모듬원이 지켜야 할 규칙
- 빙떡 과정 역할 분담하기

