

편식에 관한 국내 연구동향 분석: 1990-2019년까지 학술 논문을 중심으로

Analysis of Research Trends on Picky Eating in Korea: Focusing on Research Articles from 1999 to 2019

이은주 · 김소영*

서울대곡초등학교 교사 · 순천향대학교 식품영양학과 조교수*

Lee, EunJu · Kim, So-Young*

Daegok Elementary school

Department of Food Science and Nutrition, Soonchunhyang University

Abstract

The purpose of this study was to analyze the research trends on picky eating from 1999 to 2019 in Korea and to suggest directions for relevant future research. A total of 69 research articles were selected and analyzed according to the following criteria: Research methods (research designs; research subjects; and research tools), and research topics (current status of picky eating; effectiveness of intervention programs; and development of intervention programs). The results showed that research on picky eating has increased quantitatively since the 2010s, mostly identified using an experiment or a survey. In addition, intervention programs used for the research of this issue have gradually diversified beyond simple nutrition educations, incorporating cooking, garden-based, and sensory educations, etc. However, research tools with reliability and validity were scarce, and the research subjects in this literature review were limited mainly to infants and elementary school students. Overall, considering the critical impacts of picky eating on an unbalanced diet, more sophisticated research on picky eating will need to be actively conducted in the future.

Keywords: Picky eating, Unbalanced diet, Research trends

I. 서론

편식이란 특정 음식에 대해 강한 호불호의 감정을 보이며 이에 따라 음식을 가려먹는 경향을 뜻한다(김주민, 2002; 오유진, 장유경, 2006). 개인의 취향에 따라 일부 식품에 대한 편식 현상을 보일 수 있으나, 편식이 지나치게 심할

경우 다양한 식품 섭취의 부족으로 인한 영양상의 불균형을 초래하고 성장기의 발육과 성장을 저해하며 영양소 섭취 부족으로 인한 여러 질병을 유발하는 등 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(Dovey et al., 2008; Taylor et al., 2015). 실제로 편식하는 아동의 경우 체중, 신장, BMI가 골고루 먹는 아동에 비해 유의하게 낮고 병원 질병 기록이

이 논문은 2019년도 정부(과학기술정보통신부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 기초연구사업임 (No. NRF-2019R1G1A1100488).

* Corresponding author: Kim, So-Young

Tel: +82-41-530-1258, Fax: +82-41-530-1264

E-mail: sonyah@sch.ac.kr

© 2020, Korean Association of Human Ecology. All rights reserved.

높은 것으로 나타났으며(Chao, 2018), 철분 등의 결핍과 섬유소 섭취 부족으로 인한 변비가 발생하는 것으로 보고 되었다(문진수, 2002; Talor & Emmett, 2019).

최근 식생활 소비환경의 급격한 변화는 현대인의 식생활 패턴에 부정적인 영향을 미쳐 잘못된 식습관으로 인한 비만, 당뇨, 고혈압 등 생활습관병이 사회적 문제로 대두되고 있다. ‘국민건강영양조사 기반의 식생활평가지수 개발 및 현황’ 보고(질병관리본부, 2018)에 따르면, 국민건강영양조사 제 6기(2013-2015) 분석 결과 국내 성인의 식생활평가지수는 평균 63.3점(남자: 61.7점, 여자: 64.8점)에 불과하여 개선의 필요가 있는 것으로 나타났다. 현대인의 잘못된 식습관으로는 결식, 가공식품의 잦은 섭취 등이 지적되었으며(정경아, 2012), 편식으로 인한 불균형한 영양 섭취도 다수의 선행연구(강희주, 2008; 김은미, 2012; 김현숙, 2012; 박미숙, 2012)에서 큰 문제점으로 보고된 바 있다. 편식 중에서도 채소나 과일의 섭취를 꺼리는 경향은 많은 선행연구의 주제로 다루어져 왔으며(김혜진, 2005; 손효정 외, 2015; 송보가, 2010; Ellis et al., 2018; Tharner et al., 2014), 실제로 성인의 편식 경향은 채소, 과일 섭취량 감소와 크게 관련이 있음이 보고된 바 있다(Zickgraf & Schepps, 2016).

이에 일생동안 올바른 식생활을 영위할 수 있는 식습관의 형성과 자기관리능력의 함양을 위한 노력이 그 어느 때보다 절실히 요구되고 있는 실정이다(김정원, 이은주, 2015). 특히 일단 형성된 식습관은 쉽게 교정하기 어려우므로 어릴 때부터 가정과 학교에서 체계적이고 지속적인 교육을 통하여 올바른 식습관을 함양하고 영양적으로 균형 잡힌 식생활을 실천할 수 있도록 해야 한다(박수진, 2000). 또한 이미 식습관이 형성된 성인의 경우에도 성장기의 시의적절한 중재의 부재로 인한 편식을 교정하고 균형 잡힌 식생활을 통하여 평생 건강을 도모할 수 있는 기회가 주어져야 할 것이다.

국내에서 수행된 식생활 관련 연구는 식습관, 식행동 등을 포함한 식생활 실태, 식생활 교육 현황 및 관련 프로그램 개발, 식품섭취와 영양상태 등을 포함한 식생활 문제 등에 대한 다양한 내용을 다루고 있다(이은주, 2017; 정경아, 2009). 이러한 식생활 관련 연구 전반에 관한 동향 연구는 지난 선행연구(이은주, 2017; 정경아, 2009)를 통해 발표된 적이 있으나, 편식과 관련된 연구동향만은 아직까지 보고된 바 없다. 따라서 본 연구에서는 1990년부터 2019년까지 30년간 편식을 주제로 수행된 국내 학술 논문을 수집하고 이의 연구동향을 종합적으로 분석함으로써 향후 관련

연구의 나아갈 방향과 발전방안을 설정하는데 유용한 기초 자료를 제공하고자 한다.

II. 연구방법

1. 분석대상 및 범위

본 연구는 1990년부터 2019년까지 30년간 발표된 편식과 관련된 논문 총 69편을 분석대상으로 하였다. 편식은 식습관, 식행동, 기호도 조사 등에 포함되어 연구되는 경우가 많으나, 본 연구에서는 ‘편식’이라는 주제에 보다 집착하기 위하여 제목에 ‘편식’이 들어간 학술지 게재 논문과 학위논문만을 분석대상에 포함하였고, 일부 장애인을 대상으로 한 논문은 분석에서 제외하였으며 학술지는 KCI 등재지, 등재후보지, 미등재지를 모두 포함하였다. 논문 검색은 국내 대표적인 전자문헌 검색 사이트인 학술연구정보서비스(<http://www.riss.kr>)를 이용하였고, 각 논문이 게재된 학술지와 대학의 홈페이지를 통하여 원문을 수집하였다. 또한, 학술지 게재 논문과 학위논문의 저자와 제목이 유사하고 내용 중복이 확인된 경우에는 학술지 게재 논문만을 분석에 포함하였다. 2019년 8월 31일을 기준으로 편식이 포함된 검색 논문은 학위논문 52편, 학술지 논문 36편으로 총 88편이었다. 이 중 학위논문의 경우 학술지에 게재된 중복 논문 7편과 장애인 관련 논문 1편을 제외한 44편을 선정하였으며, 학술지 논문의 경우 장애인 대상 논문 3편과 학술대회에 발표된 논문 8편을 제외한 25편을 선정하여 최종적으로 총 69편을 분석 대상에 포함하였다.

2. 분석기준

연구동향의 분석기준은 크게 연구방법과 연구주제로 구분하였다. 이는 연구동향 분석에 관한 많은 선행연구들이 연구방법과 연구주제를 분석기준으로 설정하고 있는 것에 바탕을 두었다(강숙영, 2019; 정경아, 2009; 조광익, 오민재, 2017; 최규환, 2003).

연구방법 분석은 연구설계, 연구대상자 및 연구도구를 중심으로 분석을 진행 하였다. 이 중 연구설계는 연구동향 분석에 대한 선행연구(박민정, 성열관, 2011; 손복영, 2019)를 참조하여 양적연구와 질적연구, 문헌연구로 구분하였고, 양적연구는 다시 조사연구와 실험연구로 세분화하였다. 연구대상자는 영아, 유아, 초등학생, 중학생, 고등학

생, 학부모로 구분하였으며, 연구도구는 편식을 판정할 때 사용한 도구를 기준으로 세분화하였다.

연구주제 분석은 주제별 내용분석(Thematic Analysis)을 사용하여 분석기준을 귀납적으로 도출하였다(박민정, 성열관, 2011). 그 결과 ‘편식 실태’, ‘편식 중재 프로그램 효과’, ‘편식 중재 프로그램 개발’로 분석기준이 구분되었으며, 각 기준별 세부 분석기준은 <표 1>과 같다.

3. 분석 절차

본 연구는 예비 연구와 본 연구로 나누어 진행되었다. 예비 연구에서는 2019년 8월 1일부터 8월 31일까지 관련 논문 검색을 통해 10편의 논문을 예비 연구대상으로 선정 후 분석을 진행하였다. 선정된 논문을 정독한 후 내용을 유목화하여 분류하였고, 이를 바탕으로 식생활 전문가 2인과의 협의과정을 통하여 본 연구의 분석기준 및 연구방향을 도출하였다.

본 연구에서는 2019년 9월 1일부터 11월 30일까지 예비 연구 결과 도출된 분석기준을 토대로 ‘편식’을 제목에 포함한 총 69편의 대상 논문들에 대한 분석을 진행하였다.

우선 지난 30년간의 연구를 10년 단위로 나누어 연도별 양적 변화를 살펴보았다. 다음으로 상기 분석기준에

근거하여 연구방법과 연구주제에 따라 코드를 부여하고 빈도분석을 통해 연구동향을 파악하였다. 연구방법과 연구주제가 2개 이상 적용된 경우에는 복수로 계수하였고, 분석기준의 적용이 모호한 사항은 전문가와의 협의를 통해 결정하였다.

Ⅲ. 연구 결과 및 고찰

1. 연도별 논문 현황

분석대상 학술지 게재 논문과 학위논문의 발표 추이를 살펴보면 90년대 4편(5.8%), 2000년대 24편(34.8%), 2010년대 41편(59.4%)으로 점차 증가하는 추세를 보였으며 학술지 게재 논문(25편)보다 학위논문(44편)이 많았다(<표 2>). 90년대에는 학위논문은 1편, 학술지 게재 논문 3편으로 총 4편(5.8%)이었으며, 2000년대는 학위논문 11편, 학술지 게재 논문 13편으로 총 24편(34.8%)이었고, 2010년대는 학위논문 32편, 학술지 게재 논문 9편으로 총 41편(59.4%)이 발표되었다. 학위논문은 연도별로 발표 편수가 증가세를 보였으나, 학술지 게재 논문의 경우 2010년대 들어 발표 편수가 줄어든 것으로 나타났다.

<표 1> 연구주제 분석기준

구분	세부 기준
편식 실태	편식아동 실태 부모와 아동편식 상관관계
편식 중재 프로그램 효과	영양교육 요리교육 원예활동 오감체험 급식개선 푸드아트
편식 중재 프로그램 개발	영양교육 요리교육 푸드아트 음악활동

<표 2> 연도별 논문 발표 추이

구분	1990-1999	2000-2009	2010-2019	합계
학위논문	1(2.3)	11(25.0)	32(72.7)	44(100.0)
학술지 게재 논문	3(12.0)	13(52.0)	9(36.0)	25(100.0)
합계	4(5.8)	24(34.8)	41(59.4)	69(100.0)

학위논문이 발표된 학교를 살펴보면 29개 학교에서 총 44편이 발표되었고, 대부분의 학교에서 1편씩 발표되었다(<표 3>). 가장 많은 학위논문을 발표한 학교는 중앙대로 6편이었고, 다음으로 총신대 3편, 경희대, 공주대, 군산대, 성신여대, 숙명여대, 이화여대, 인하대, 전남대 각 2편으로 조사되었다. 이 중 박사학위논문은 2010년대 경희대(최경숙, 2019) 1편에 불과하였다.

학술지 게재 논문의 발표 추이를 살펴보면, 총 17개 학술지에 총 25편이 게재되었으며, 이 중 12개 학술지는 KCI 등재지, 1개는 KCI 등재 후보지, 4개는 KCI 미등재지로 확인되었다(<표 4>). 대한영양사협회에 5편(20.0%)으로 가장 많았으며, 동아시아식생활학술지에 3편(12.0%), 생활과학연구논총, 한국영양학회에 각 2편(8.0%), 그 외 나머지 학술지에서는 각 1편씩 발표되었다. 2010년대 들

어 학위논문에서 발표 논문 숫자가 2배 이상 증가한 것과는 달리 학술지 게재 논문은 13편에서 9편으로 오히려 감소 추이를 보인 것이 차이점이다. 또한 2010년대에는 생태 유아교육연구, 어린이문학교육연구, 원예과학기술, 푸드아트테라피 등 식생활, 영양, 건강과 직접적인 연관이 없는 다양한 학술지에서 게재된 것을 확인할 수 있었다.

2. 연구방법에 따른 동향 분석

1) 연구설계

연구설계에 따른 연구동향을 분석한 결과는 <표 5>와 같다. 연구방법 중 양적연구가 총 64편(91.4%), 질적연구가 4편(5.7%), 문헌연구가 2편(2.9%)으로 나타나 전체적

<표 3> 학위논문 발표 현황

n(%)

학교명	1990-1999	2000-2009	2010-2019		합계
	석사	석사	석사	박사	
강남대	-	-	1(3.2)	-	1(2.3)
경기대	-	-	1(3.2)	-	1(2.3)
경남과학기술대	-	-	1(3.2)	-	1(2.3)
경북대	-	1(9.1)	-	-	1(2.3)
경희대	-	-	1(3.2)	1(100.0)	2(4.5)
고려대	-	1(9.1)	-	-	1(2.3)
공주대	-	1(9.1)	1(3.2)	-	2(4.5)
국민대	-	-	1(3.2)	-	1(2.3)
군산대	-	2(18.1)	-	-	2(4.5)
동국대	-	-	1(3.2)	-	1(2.3)
상명대	-	-	1(3.2)	-	1(2.3)
성신여대	-	-	2(6.5)	-	2(4.5)
수원대	-	-	1(3.2)	-	1(2.3)
숙명여대	-	-	2(6.5)	-	2(4.5)
숭실대	-	-	1(3.2)	-	1(2.3)
아주대	-	-	1(3.2)	-	1(2.3)
영남대	-	1(9.1)	-	-	1(2.3)
용인대	-	1(9.1)	-	-	1(2.3)
우석대	-	1(9.1)	-	-	1(2.3)
원광대	-	-	1(3.2)	-	1(2.3)
이화여대	-	1(9.1)	1(3.2)	-	2(4.5)
인천대	-	-	1(3.2)	-	1(2.3)
인하대	-	-	2(6.5)	-	2(4.5)
전남대	-	1(9.1)	1(3.2)	-	2(4.5)
중앙대	-	1(9.1)	5(16.1)	-	6(13.6)
창원대	-	-	1(3.2)	-	1(2.3)
총신대	-	-	3(9.7)	-	3(6.7)
한국체대	1(100.0)	-	-	-	1(2.3)
한양대	-	-	1(3.2)	-	1(2.3)
합계	1(100.0)	11(100.0)	31(100.0)	1(100.0)	44(100.0)

으로 양적연구 비중이 매우 높은 것으로 나타났다. 양적연구(91.4%) 중 실험연구가 36편(51.4%), 조사연구가 28편(40.0%)으로 전체적으로 실험연구가 많았으나 학술지 게재 논문의 경우 조사연구의 비율이 더 높았다. 또한 실험연구(51.4%)의 경우 실험군과 대조군 비교 연구가 25편(36.7%)이었고, 실험군의 전·후 비교 연구가 11편(15.7%)으로 나타났다. 특히 학위논문의 경우 2010년대에 와서는 실험연구를 수행한 총 20편(60.6%)의 논문 중 16편(48.5%)이 실험군과 대조군 비교 연구로 나타났다.

질적연구의 경우 2010년대에 와서 학위논문 2편(손지원, 2016; 이현지, 2014), 학술지 논문 2편(강효정, 최윤정, 2018; 안미진 외, 2011)으로 총 4편이 수행되었다. 질적연구를 수행한 학위논문은 2편 모두 미취학 아동의 부모 대상으로 심층면접을 실시하였고, 학술지 게재 논문은 초등학생 대상 영양상담(안미진 외, 2011)과 유아 대상 관찰법(강효정, 최윤정, 2018)을 활용하였다. 문헌연구는 2편이었으며 편식과 관련된 의학적 문제를 정리한 연구(문진수, 2002)와 편식 개선을 위한 음악활동 프로그램을 개발한 연구(하미란, 2011)로 나타났다.

2) 연구대상

연구대상에 따른 연구동향을 분석한 결과는 <표 6>과

같다. 전체적으로 살펴보았을 때 유아를 대상으로 한 연구가 35편(47.3%)으로 가장 많았고, 다음으로 초등학생 22편(29.7%), 중학생 7편(9.5%), 학부모 5편(6.7%), 영아 4편(5.4%), 고등학생 1편(1.4%) 순이었다. 학위논문에서도 유아 대상 논문이 26편(57.8%)으로 가장 많았으며 중학생 및 영아를 대상으로 한 연구도 2010년대에 각 4편(8.9%) 수행되었다. 이 경우 영아에 대한 정의는 영유아 보육법 보육시설 반 편성 기준에 따라 출생에서 만 2세(0-36개월)까지로 구분하였다(보건복지부, 2013; 오유라, 2017). 학술지 게재 논문에서는 초등학생 대상이 13편(44.8%)으로 유아 9편(31.0%)보다 많은 것으로 나타났다. 학부모 대상 연구는 단독 수행된 것은 없고 초등학생과 학부모 대상 연구가 2편(윤선아, 이흥미, 2019; 홍진희 외 2014), 유아와 학부모 대상 연구가 3편(오유진, 장유경, 2006; 이미숙, 2013; 전효정 외, 2015)으로 나타났다.

이를 연도별로 살펴보면 가장 빈도수가 높은 유아 대상 연구는 90년대 1편(2.8%), 2000년대 9편(25.7%), 2010년대 25편(71.4%)으로 2010년대 들어 큰 폭으로 증가한 것으로 조사되었다. 다음으로 초등학생 대상 연구는 90년대 2편(9.1%), 2000년대 13편(59.1%), 2010년대 7편(31.8%)으로 2000년대에 가장 많이 수행된 것으로 나타났다. 중학생 대상 연구는 90년대 1편(14.3%), 2000년대 1편

<표 5> 연구설계에 따른 연구동향 분석

n(%)

구분	1990-1999		2000-2009		2010-2019		합계				
	학위	학술지	학위	학술지	학위	학술지	학위	학술지	총합		
양 적 연 구	조사연구		1 (100.0)	2 (66.7)	4 (36.4)	7 (53.8)	10 (30.3)	4 (44.5)	15 (33.3)	13 (52.0)	28 (40.0)
	실 험 연 구	실험군 - 대조군 비교	-	1 (100.0)	5 (45.4)	2 (15.4)	16 (48.5)	1 (11.1)	21 (46.7)	4 (16.0)	25 (35.7)
		실험군 교육 전후 비교	-	-	2 (18.2)	3 (23.1)	4 (12.1)	2 (22.2)	6 (13.3)	5 (20.0)	11 (15.7)
질적연구		-	-	-	-	2 (6.1)	2 (22.2)	2 (4.5)	2 (8.0)	4 (5.7)	
문헌연구		-	-	-	1 (7.7)	1 (3.0)	-	1 (2.2)	1 (4.0)	2 (2.9)	
합계		1 (100.0)	3 (100.0)	11 (100.0)	13 (100.0)	33 (100.0)	9 (100.0)	45 (100.0)	25 (100.0)	70 (100.0)	

* 2개 이상의 연구설계를 포함한 경우 중복계수함

(14.3%), 2010년대 5편(71.4%)으로 증가세를 보였으나, 고등학생 대상 연구는 2000년대 단 1편에 불과하였다. 학부모 대상 연구는 2000년대 1편(20.0%), 2010년대 4편(80.0%)으로 나타났다.

3) 연구도구

연구도구에 따른 연구동향을 분석한 결과는 <표 7>과 같으며, 이는 관련 연구에 활용된 편식지표를 분석한 결과이다. 편식지표로는 식품기호도, 식품섭취빈도, 편식여부, 편식지수, 식품군 편식체크리스트, 편식행동체크리스트 등

<표 6> 연구대상에 따른 연구동향 분석

n(%)

구분	1990-1999		2000-2009		2010-2019		합계		
	학위	학술지	학위	학술지	학위	학술지	학위	학술지	총합
영아 (출생-만2세)	-	-	-	-	4 (12.1)	-	4 (8.9)	-	4 (5.4)
유아	-	1 (33.3)	4 (36.4)	5 (35.8)	22 (66.7)	3 (25.0)	26 (57.8)	9 (31.0)	35 (47.3)
초등학생	1 (100.0)	1 (33.3)	6 (54.5)	7 (50.0)	2 (6.1)	5 (41.7)	9 (20.0)	13 (44.9)	22 (29.7)
중학생	-	1 (33.3)	-	1 (7.1)	4 (12.1)	1 (8.3)	4 (8.9)	3 (10.3)	7 (9.5)
고등학생	-	-	1 (9.1)	-	-	-	1 (2.2)	-	1 (1.4)
학부모	-	-	-	1 (7.1)	1 (3.0)	3 (25.0)	1 (2.2)	4 (13.8)	5 (6.7)
합계	1 (100.0)	3 (100.0)	11 (100.0)	14 (100.0)	33 (100.0)	12 (100.0)	45 (100.0)	29 (100.0)	74 (100.0)

* 2개 이상의 연구대상을 포함한 경우 중복 계수함

<표 7> 연구도구에 따른 동향분석

n(%)

연구도구 (편식지표)	1990-1999		2000-2009		2010-2019		합계		
	학위	학술지	학위	학술지	학위	학술지	학위	학술지	총합
식품기호도	-	3 (75.0)	3 (17.6)	7 (38.9)	4 (9.8)	3 (23.1)	7 (11.9)	13 (37.1)	20 (21.3)
식품섭취빈도	-	1 (25.0)	3 (17.6)	4 (22.2)	3 (7.3)	2 (15.4)	6 (10.2)	7 (20.0)	13 (13.8)
편식여부	1 (100.0)	-	4 (23.5)	2 (11.1)	7 (17.1)	6 (46.1)	12 (20.3)	8 (22.9)	20 (21.3)
편식지수	-	-	1 (5.9)	-	-	1 (7.7)	1 (1.7)	1 (2.9)	2 (2.1)
식품군편식 체크리스트	-	-	3 (17.7)	2 (11.1)	10 (24.4)	-	13 (22.0)	2 (5.7)	15 (16.0)
편식행동 체크리스트	-	-	3 (17.7)	3 (16.7)	17 (41.4)	1 (7.7)	20 (33.9)	4 (11.4)	24 (25.5)
합계	1 (100.0)	4 (100.0)	17 (100.0)	18 (100.0)	41 (100.0)	13 (100.0)	59 (100.0)	35 (100.0)	94 (100.0)

* 2개 이상의 연구도구를 포함한 경우 중복 계수함

이 포함되었으며 판정결과에 따라 주로 연구대상자를 구분하거나 연구 효과를 평가하는데 사용되었다. 연구도구로 활용된 편식지표로는 편식행동체크리스트가 24회(25.5%)로 가장 활용도가 높았고, 그 다음으로는 식품기호도 20회(21.3%), 편식여부 20회(21.3%) 순으로 나타났다.

연도별로 살펴보면 1990년대와 2000년대에는 식품기호도가 각각 3회(60.0%)와 10회(28.6%)로 가장 많이 사용되었다. 반면, 2010년대에는 편식행동체크리스트가 18회(33.3%)로 가장 활용도가 높았다. 학위논문과 학술지 게재 논문을 나눠서 살펴보면 학위논문에서는 편식행동체크리스트가 20회(33.9%), 학술지에서는 식품기호도가 13회(37.1%)로 각각 가장 많이 활용된 것으로 나타났다. 학위논문의 경우 1990년대는 편식여부를 지표로 삼았고, 2000년대에는 편식여부가 4회(23.5%), 식품기호도, 식품섭취빈도, 식품군 편식체크리스트와 편식행동체크리스트가 각각 3회(17.6%)로 골고루 활용되었으며 2010년대에는 편식행동체크리스트가 17회(41.5%)로 가장 활용도가 높았다. 학술지 게재 논문의 경우 1990년대와 2000년에는 식품기호도가 각각 3회(75.0%), 7회(38.9%)로 가장 많이 활용되었으며 2010년대에는 편식여부가 6회(46.2%)로 가장 활용도가 높았다.

가장 활용도가 높았던 편식행동 체크리스트는 대체로 선행연구(김주민, 2003; 송미옥, 2011; 최명주, 2002)를 바탕으로 수정·보완 후 사용되었고 9-11개 정도의 문항으로 구성되었으며 유아 대상으로 19번, 영아 대상 4회, 초등학생 대상 1회로 총 24회 사용된 것으로 나타났다. 2000년대 편식지표로 많이 활용된 식품기호도와 식품섭취빈도의 경우 25-112가지에 이르는 다양한 식품에 대해 기호도와 섭취 빈도를 묻는 문항으로 구성되었다. 2000년대 들어 활용되기 시작한 식품군 편식체크리스트는 선행연구(최명주, 2002)를 바탕으로 하여 식품군을 10-13개 정도로 나누고 각 식품군의 섭취 정도를 평가하도록 구성되었다, 편식지수는 서울특별시교육청(2005)에서 발행한 ‘튼튼이 교실’에 포함된 13개의 문항으로 구성된 설문으로 2편(1.9%)에서 활용되었다. 편식지표에 대해 타당도 검증을 거친 연구는 2010년대 3편(4.3%)에 불과하였으며 신뢰도 검증을 거친 연구는 2000년대 1편, 2010년대 10편으로 증가 추세를 보이거나 여전히 미진한 수준으로 향후 조사목적에 맞는 객관적이고 표준화된 편식지표의 개발 및 활용이 필요할 것으로 나타났다.

3. 연구주제에 따른 동향 분석

연구주제에 따른 연구동향 분석 결과는 <표 8>과 같다. 연구주제는 크게 ‘편식 실태’, ‘편식 중재 프로그램 효과’, ‘편식 중재 프로그램 개발’의 3가지로 구분하였으며, 각 주제에 대한 해당 논문은 <표 9>에 제시하였다. ‘편식 프로그램 효과’를 살펴본 연구가 총 36편(47.4%)으로 가장 많았고, 다음으로 ‘편식 실태’ 연구 33편(43.4%), ‘편식 프로그램 개발’ 연구가 7편(9.2%)의 순으로 나타났다.

첫번째, ‘편식 실태’ 연구는 그 내용에 따라 ‘편식 아동 실태’와 ‘부모와 아동 편식 상관관계’에 대한 연구로 세분하여 분석하였다. 연도별로 살펴보면 ‘편식 아동 실태’ 연구는 1990년대부터 유아, 초등, 중학생과 고등학생을 대상으로 골고루 수행되어 왔으나, ‘부모와 아동편식 상관관계’ 연구는 2000년대 들어 시작되었고 영아, 유아, 초등학생만을 대상으로 수행된 것을 알 수 있었다.

‘편식 아동 실태’ 연구의 내용은 주로 편식아동의 식품기호도, 식습관, 식행동 등을 조사한 연구(김명희 외, 2015; 김영희, 서정숙, 2004; 노은호, 김정신, 2007; 박현영, 김기남, 1995; 송상미, 2008; 양일선 외, 1993; 이영미, 2008; 전선영, 2010; 한보람, 2014)가 많았다. 편식을 많이 하는 식품군으로 채소류가 가장 많았고, 편식을 하는 아동일 경우 식사태도, 식행동, 식습관 등의 점수가 낮은 것으로 나타났다. 예를 들어 당류를 편식하는 아동에 대한 식습관을 조사한 연구(손향남 외, 2009; 유나희 외, 2007)에서는 당류 편식군의 식습관 점수, 영양지식 점수가 낮고 채소류 섭취가 적은 것으로 나타났다. 또한 편식하는 아동 중 비만아동의 식행동과 식품섭취 실태를 조사한 연구(최미경, 이윤신, 2008)에서는 편식하는 비만아의 경우 채소류 섭취가 유의하게 낮으며 결식빈도가 높은 것으로 보고되었다. 편식의 원인으로는 익숙하지 않은 맛이나 식감 등(강효정, 최윤정, 2018; 노은호, 김정신, 2007)이 지적되었고, 부모, 형제 등 가족의 식습관과 연관(강효정, 최윤정, 2018; 손지원, 2016)이 있으며 특정 식품에 대한 좋지 않은 기억 등 심리적 요인이 영향을 미친다는 연구(손지원, 2016; 안미진 외, 2011; 한보람, 2014)도 있었다. 편식행동의 특징을 규명하는 연구(강효정, 최윤정, 2018)에서는 특정음식 좋아하기, 특정음식 거부하기, 식사에 대한 무관심 등이 편식행동으로 규정되었으며 특정음식을 거부할 때는 고개를 돌리거나 뱉어내는 등의 행동을 많이 보이는 것으로 조사되었다.

그 외 ‘편식 아동 실태’ 연구 중에는 편식과 아동의 자아개념을 조사한 연구(송정은, 2004)가 있으며 편식하는 아동의 경우 부정적 자아개념을 가지며 과잉행동을 하는 것

〈표 8〉 연구주제에 따른 연구동향 분석*

n(%)

연구주제	대상	1990-1999		2000-2009		2010-2019		합계		총합		
		학위	학술지	학위	학술지	학위	학술지	학위	학술지			
편식 실태	편식 아동 실태	유아	-	1 (25.0)	-	2 (14.3)	4 (11.8)	1 (9.1)	4 (8.5)	4 (13.8)	8 (10.5)	
		초등	1 (100.0)	-	3 (25.0)	3 (21.4)	-	1 (9.1)	4 (8.5)	4 (13.8)	8 (10.5)	
		연구 대상	-	1 (25.0)	-	1 (7.1)	4 (11.8)	1 (9.1)	4 (8.5)	3 (10.3)	7 (9.2)	
		고등	-	-	1 (8.3)	-	-	-	1 (2.1)	-	1 (1.3)	
	부모와 아동편식 상관관계	영아	-	-	-	-	1 (2.9)	-	1 (2.1)	-	1 (1.3)	
		유아	-	-	-	1 (7.1)	2 (5.9)	1 (9.1)	2 (4.3)	2 (6.9)	4 (5.3)	
		초등	-	-	-	1 (7.1)	1 (2.9)	2 (18.2)	1 (2.1)	3 (10.3)	4 (5.3)	
	편식실태 소계		1 (100.0)	2 (50.0)	4 (33.3)	8 (57.1)	12 (35.3)	6 (54.5)	17 (36.2)	16 (55.2)	33 (43.4)	
	편식 중재 프로 그램 효과	영양교육	유아	-	-	-	-	1 (2.9)	-	1 (2.1)	-	1 (1.3)
			초등	-	1 (25.0)	3 (25.0)	2 (14.3)	-	1 (9.1)	3 (6.4)	4 (13.8)	7 (9.2)
요리교육		유아	-	-	4 (33.3)	2 (14.3)	8 (23.5)	-	12 (25.5)	2 (6.9)	14 (18.4)	
		초등	-	-	-	1 (7.1)	-	-	-	1 (3.4)	1 (1.3)	
원예활동		유아	-	-	-	-	3 (8.9)	1 (9.1)	3 (6.4)	1 (3.4)	4 (5.3)	
오감체험		영아	-	-	-	-	4 (11.8)	-	4 (8.5)	-	4 (5.3)	
		유아	-	-	-	-	1 (2.9)	-	1 (2.1)	-	1 (1.3)	
푸드아트		유아	-	-	-	-	2 (5.9)	-	2 (4.3)	-	2 (2.6)	
		초등	-	-	-	-	-	1 (9.1)	-	1 (3.4)	1 (1.3)	
급식개선		유아	-	-	-	-	1 (2.9)	-	1 (2.1)	-	1 (1.3)	
프로그램 효과 소계		-	1 (25.0)	7 (58.3)	5 (35.7)	20 (58.8)	3 (27.3)	27 (57.4)	9 (31.0)	36 (47.4)		
편식 중재 프로 그램 개발		영양교육	유아	-	1 (25.0)	-	-	1 (2.9)	-	1 (2.1)	1 (3.4)	2 (2.6)
	초등		-	-	1 (8.4)	-	-	1 (9.1)	1 (2.1)	1 (3.4)	2 (2.6)	
	요리교육	유아	-	-	-	1 (7.2)	-	-	-	1 (3.4)	1 (1.3)	
	푸드아트	초등	-	-	-	-	-	1 (9.1)	-	1 (3.4)	1 (1.3)	
	음악활동	초등	-	-	-	-	1 (2.9)	-	1 (2.1)	-	1 (1.3)	
	프로그램 개발 소계		-	1 (25.0)	1 (8.4)	1 (7.2)	2 (5.9)	2 (18.2)	3 (6.4)	4 (13.8)	7 (9.2)	
총 계		1 (100.0)	4 (100.0)	12 (100.0)	14 (100.0)	34 (100.0)	11 (100.0)	47 (100.0)	29 (100.0)	76 (100.0)		

* 2개 이상의 연구주제를 포함한 경우 중복 계수함

으로 보고되었다. 또한 편식과 잔반 없는 날의 상관관계에 대한 연구(박민선, 2009)에서는 잔반 없는 날을 통해 음식을 남김없이 먹는 습관을 기르다 보면 자연스럽게 편식이 완화될 수 있는 것으로 나타났다. 편식과 유아의 사회 상호작용을 조사한 연구(성낙진, 2012; 송미옥, 2011)에서는 편식을 하지 않는 유아들은 또래와 긍정적인 상호작용을 많이 하는 반면, 편식하는 유아들은 또래와 부정적인 상호

작용을 많이 하는 것으로 조사되었다. 중학생이 인지하는 편식과 실제 편식에 대한 차이를 분석한 연구(이지선, 2012)에서는 스스로 골고루 먹고 있다고 인지하는 일부 중학생의 경우 실제로는 편식군에 해당하는 경우가 있어 편식에 대한 지도가 필요한 것으로 나타났다.

‘부모와 아동 편식 상관관계’ 연구를 살펴보면 어머니의 편식이나 식품기호도, 식행동과 아동의 편식 상관관계에

〈표 9〉 연구주제별 해당 논문 목록

연구주제		논문 목록(가나다 순)	
		학위논문	학술지 게재 논문
편식 실태	편식 아동 실태	박민선, 2009; 성낙진, 2012; 손지원, 2016; 송미옥, 2011; 송상미, 2008; 송정은, 2004; 윤선아, 1996; 이영미, 2008; 이은영, 2012; 이지선, 2012; 이현지, 2014; 전선영, 2010; 한보람, 2014	강효정, 최윤정, 2018; 김명희, 김혜연, 연지영, 2015; 김영희, 서정숙, 2004; 김정신, 노은호, 2007; 문진수, 2002; 김기남, 박현영, 1995; 박민정, 손향남, 한지숙, 2009; 백희영, 안미진, 조용환, 2011; 김은경, 배영희, 안효진, 양일선, 이소정, 1993; 김미정, 유나희, 한지숙, 2007; 이윤신, 최미경, 2008
	부모와 아동편식 상관관계	유경진, 2017; 정다영, 2019; 정선영, 2010; 최경숙, 2019	김기남, 유순향, 이현애, 2007; 오유진, 장유경, 2006; 윤선아, 이흥미, 2019; 고은경, 김오연, 류미향, 전효정, 2015; 오수경, 정자용, 홍진희, 2014
편식 중재 프로 그램 효과	영양교육	김영희, 2001; 김현정, 2007; 박민정, 2008; 이미숙, 2013	박수진, 2000; 우태정 외, 2011; 경은주, 임숙자, 1990; 이강자, 이윤희, 진정희, 2002
	요리교육	고경미, 2012; 김보미, 2018; 김은주, 2007; 김현숙, 2004; 김혜진, 2005; 서영정, 2016; 손임순, 2016; 송한얼, 2011; 이연주, 2014; 이영순, 2006; 이현지, 2014; 정은비, 2016	김수영, 김희섭, 2008; 김주민, 2002; 양명희, 이형복, 2009
	원예활동	박남연, 2012; 송보가, 2010; 장영옥, 2016	손기철, 손효정 송종은, 2015
	오감체험	김금찬, 2019; 맹은경, 2019; 오유라, 2017; 우정녀, 2016; 황주영, 2018	-
	푸드아트	문경희, 2017; 최성모, 2017	김정미, 배은희, 송진선, 정명희, 2013
	급식개선	이은영, 2010	-
편식 중재 프로 그램 개발	영양교육	김현정, 2007; 이미숙, 2013	김은경, 배영희, 안효진, 양일선, 이소정, 1993; 우태정, 이경혜, 지윤정, 2011
	요리교육	-	김정신, 노은호, 2007
	푸드아트	-	김정미, 배은희, 송진선, 정명희, 2013
	음악활동	하미란, 2011	-

대한 연구(윤선아, 이흥미, 2019; 정다영, 2019; 정선영, 2010; 홍진희 외, 2014)가 가장 많았으며 자녀의 편식과 학부모 특히 어머니의 편식 정도는 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 부모의 양육 방식과 편식의 관계에 대한 연구(김기남 외, 2007; 유경진, 2017; 최경숙, 2019)에서는 어릴 때 편식 지도를 하지 않은 경우와 어머니가 ‘과보호·허용’ 및 ‘거부·방임’의 양육방식을 보일 때 아동의 편식행동을 유발하는 것으로 조사되었다. 유아 편식에 대한 학부모의 태도에 대한 연구(오유진, 장유경, 2006)에서는 학부모들은 편식하는 유아에게 골고루 먹는 것의 장점에 대해 이해시키거나 다양한 조리법을 개발하려는 경향을 보인다고 하였다. 편식을 하지 않을 경우 유아의 행복 수준이 높아진다는 연구(전효정 외, 2015)도 보고된 바 있다.

두 번째, ‘편식 중재 프로그램 효과’ 연구는 프로그램의 내용에 따라 ‘영양교육’, ‘요리교육’, ‘원예활동’, ‘오감체험’, ‘푸드아트’, ‘급식개선’에 대한 연구로 세분하여 분석하였다. 연도별로 살펴보면 영양교육 효과 연구는 1990년대부터 수행되었고, 요리교육 효과 연구는 2000년대부터, 그리고 원예활동, 오감체험, 푸드아트 효과에 대한 연구는 2010년대 들어 연구가 수행되기 시작한 것으로 나타났다. ‘편식 프로그램 효과’ 연구대상은 영양교육 효과 연구의 경우 총 8편 중 7편이 초등학교로 가장 많았다. 그 외 요리교육, 오감체험, 원예활동, 푸드아트 효과 연구의 경우 총 27편 중 21편이 유아로 나타났으며, 오감체험 4편은 모두 영아를 대상으로 하였다. 중학생, 고등학생을 대상으로 한 연구는 없었다.

‘편식 중재 프로그램 효과’ 연구 중 가장 많이 수행된 연구는 요리교육 효과 연구로 총 15편(19.7%)이며, 관련 모든 연구결과에서 요리교육 실시 후 부정적인 편식 행동이 감소하고, 식습관 및 식품기호도가 개선된 것으로 나타났다. 그 다음으로는 영양교육 효과 연구가 총 8편(10.5%)으로 많았다. 영양교육 실시 후 효과를 살펴보면 영양지식, 식습관, 식행동, 식품기호도 등이 개선된 것으로 보고되었으나 일부 연구(임숙자, 경은주, 1990; 진정희 외, 2002)에서는 영양지식만 향상되고 식습관에는 변화가 없었다는 결과도 있었다. 이 밖에 오감체험 효과 연구 5편(6.6%), 원예활동 효과 연구 4편(5.3%), 푸드아트 효과 연구 3편(3.9%), 급식개선 효과 연구가 1편(1.3%) 있었고, 각 프로그램 실시 후 참가자의 식습관 및 편식 행동이 개선된 것으로 보고되었다.

마지막으로, ‘편식 중재 프로그램 개발’ 연구는 프로그램의 내용에 따라 ‘영양교육’, ‘요리교육’, ‘푸드아트’, ‘음악활동’에 대한 연구로 세분하여 분석하였다. 연도별로 살펴보면 1990년대 1편, 2000년대 2편, 2010년대 4편으로 나타났으며, 초등학교 대상 4편, 유아 대상 3편으로 중학생과 고등학생 대상 연구는 보고된 바 없었다. 내용별로는 영양교육 프로그램 개발 연구가 4편(5.3%)으로 가장 많았고, 요리교육, 푸드아트, 음악활동 프로그램 개발연구가 각 1편이었다. 연구결과 개발된 편식 프로그램의 제목은 ‘편식 개선’ 프로그램이 3편으로 가장 많았고, ‘편식 지도’ 프로그램이 2편, ‘편식 예방’을 위한 프로그램 1편, ‘채소 편식 수정’ 프로그램으로 특정 식품군을 구체적으로 제시한 연구가 1편으로 나타났다.

IV. 요약 및 결론

본 연구에서는 1990년부터 2019년까지 30년 동안 축적된 편식 관련 국내 학술 논문들의 연도별 발표 현황과 연구방법 및 연구주제를 중심으로 한 연구동향의 특징을 분석함으로써 향후 편식 관련 연구에 대한 시사점을 도출하고자 하였다.

연구대상 논문은 총 69편으로 학위논문 44편(63.8%), 학술지 게재 논문 25편(36.2%)이며, 1990년대 4편(5.8%), 2000년대 24편(34.8%), 2010년대 41편(59.4%)으로 연도별 증가세를 보였다. 편식 관련 학위논문을 가장 많이 배출한 대학은 중앙대학교로 6편(13.6%) 발표되었으며, 학술지 게재 논문의 경우 ‘대한영양사협회’에서 5편(20.0%)으로 가장 많았다.

편식 연구에서 가장 많이 활용된 연구방법은 양적연구로 총 64편(91.4%)이며, 이 중 실험연구가 36편(51.4%), 조사연구가 28편(40.0%)로 나타났다. 다음으로 질적연구는 총 4편(4.7%)으로 모두 2010년대 들어 실행된 것으로 나타났다. 실험연구의 경우 실험군-대조군 비교연구가 25편(69.4%)으로 가장 많았고, 실험군의 전·후 비교연구가 11편(30.6%)으로 나타났다. 연구대상은 유아 대상이 총 35편(47.3%)으로 가장 많았고, 다음으로 초등학교 22편(29.7%), 중학생 7편(9.5%)으로 나타났다. 그 외 학부모 대상이 5편(6.7%), 영아 대상이 4편(5.4%) 수행되었으며 고등학생 대상은 1편(1.4%)에 불과하였다. 연구도구로 활용된 편식지표로는 편식행동 체크리스트가 총 24편(25.5%)으로 가장 많았으며 다음으로 식품기호도와 편식

여부 측정이 각각 20편(21.3%)으로 나타났다. 그 외 식품군 편식체크리스트 15편(16.0%), 식품섭취빈도 13편(13.8%), 편식지수 2편(2.1%)으로 조사되었다. 대부분의 편식지표는 선행연구를 바탕으로 수정·보완 후 사용되었고 사용 전 신뢰도와 타당도 검증 과정을 거치지 않은 연구가 69편 중 57편(82.6%)으로 확인되어 향후 편식 판정의 공통 기준이 될 만한 보다 객관적인 지표 개발이 필요할 것으로 나타났다.

편식 연구주제는 ‘편식 실태’, ‘편식 중재 프로그램 효과’, ‘편식 중재 프로그램 개발’의 3가지로 나눌 수 있었으며, 이 중 ‘편식 중재 프로그램 효과’를 살펴본 연구가 총 36편(47.4%)으로 가장 많았고 다음으로 ‘편식 실태’ 연구가 33편(43.4%), ‘편식 중재 프로그램 개발’ 연구가 7편(9.2%)으로 나타났다. ‘편식 중재 프로그램 효과’ 연구에서는 요리교육 15편(19.7%), 영양교육 8편(10.5%), 원예활동 4편(5.3%)의 순으로 활용도가 높았으며 그 외 오감체험, 푸드아트, 급식 개선 프로그램 등이 있었다. 특히 1990년대에는 영양교육만이 편식 중재 프로그램으로 활용되다가 2000년대 들어 요리교육이 활용되기 시작했으며 2010년대에는 원예활동, 푸드아트 등으로 점차 다양화된 것으로 나타났다. 일부 영양교육 프로그램의 경우 영양지식만 향상되고 식습관에는 변화가 없었다는 연구결과가 보고된 것에 비해 요리교육, 원예활동, 오감체험, 푸드아트 등은 실제 편식을 개선하는 효과가 있는 것으로 나타남에 따라 향후 단순히 지식만을 전달하는 영양교육이 아닌 구체적인 식행동을 수정할 수 있는 체험형 프로그램에 대한 관심이 필요할 것으로 보인다.

‘편식 실태’ 연구의 경우 유아 8편(10.5%), 초등학교 8편(10.5%), 중학생 7편(9.2%) 순으로 나타났으며 고등학생의 경우 1편(1.3%)에 불과하였다. 한편 2000년대 들어서는 부모와 아동 편식의 상관관계를 조사하는 연구가 증가하는 것을 알 수 있었다. 편식 프로그램 개발 연구는 총 7편(9.2%)이었으며 영양교육 프로그램 개발 연구가 4편(5.2%), 요리교육, 푸드아트, 음악활동 개발 연구가 각 1편(1.3%)에 그쳤으며, 연구대상도 영아, 유아, 초등학교로 한정되어 있어 향후 다양한 내용과 대상을 포함한 새로운 편식 중재 프로그램 개발 연구에 대한 관심이 필요할 것으로 나타났다.

이상에서 살펴본 바와 같이 편식 관련 연구는 2010년대 이후 양적 증가세를 보이며 편식 중재 프로그램 효과 및 개발 연구에 활용된 프로그램도 단순한 영양교육에서 벗어나 점차 다양해지고 있는 것으로 나타났다. 그러나 불균형

한 식생활의 주된 원인으로 지적되는 편식의 중요성을 고려할 때 여전히 미진한 수준으로 향후 양적 질적 깊이를 더한 후속 연구가 필요함을 확인할 수 있었다. 특히 신뢰성과 타당성을 갖춘 편식지표를 확립하고, 연구대상 역시 지난 관심대상인 유아나 초등학생으로부터 확대하기 위한 노력이 요구되며, 구체적인 식습관과 식행동을 수정할 수 있는 체험형 프로그램 개발에 대한 관심이 필요할 것으로 사료된다.

주제어: 편식, 식이섭취 불균형, 연구동향

REFERENCES

- 강숙영(2019). 국내 크루즈관광 연구동향에 관한 내용분석; KCI 등재지 및 후보지 논문을 중심으로. *관광경영연구*, 89, 333-352.
- 강효정, 최윤정(2018). 색동유치원 급식시간에 나타나는 3세 유아의 편식에 관한 문화기술적 연구. *어린이문학교육연구*, 19(1), 133-161.
- 강희주(2008). 부산지역 일부 초등학교의 식행동, 영양지식 및 식생활의식 조사. *고신대학교 석사학위논문*.
- 경은주, 임숙자(1990). 편식아 및 비만아의 영양교육 효과 급식학교 및 비급식학교 아동의 비교연구. *한국영양학회지*, 23(4), 279-286.
- 고경미(2012). 유아의 편식 개선을 위한 요리활동 운영에 관한 실행연구. *이화여자대학교 석사학위논문*.
- 고은경, 김오연, 류미향, 전효정(2015). 유아의 사회인구학적 요인 및 기질, 편식여부, 어머니의 부모역할만족이 유아의 행복에 미치는 영향. *생태유아교육연구*, 14(4), 181-202.
- 김금찬(2019). 식재료를 활용한 음악활동이 만 2세반 영아의 편식행동과 놀이성에 미치는 효과. *충신대학교 석사학위논문*.
- 김기남, 박현영(1995). 중학생의 간식섭취, 편식, 식사태도 간의 상호관계. *한국가정교육학회지*, 7(2), 79-89.
- 김기남, 유순향, 이현애(2007). 아동의 양육환경이 초등학교의 편식 행동에 미치는 영향. *생활과학연구논총*, 11(1), 127-135.
- 김명희, 김혜연, 연지영(2015). 중학생의 식습관, 편식 및

- 식품군별 섭취 비교 성별, 지역별 비교. *동아시아식생활학회지*, 25(1), 1-11.
- 김미정, 유나희, 한지숙(2007). 부산지역 당류편식 중학생의 식습관, 식품섭취실태 및 영양지식에 관한 연구. *한국식품영양과학회지*, 36(6), 735-744.
- 김보미(2018). 유치원생의 요리활동이 식습관과 편식개선에 미치는 영향. 공주대학교 석사학위논문.
- 김수영, 김희섭(2008). 요리 활동 교육이 아동의 편식행동에 미치는 영향. *한국생활문화학회지*, 23(5), 556-562.
- 김영희(2001). 편식아동의 식생활 양상 및 영양교육 효과. 영남대학교 석사학위논문.
- 김영희, 서정숙(2004). 학교급식에서 편식 아동의 식생활 양상. *대한영양사협회 학술지*, 10(3), 345-355.
- 김은경, 배영희, 안효진, 양일선, 이소정(1993). 미취학 아동의 편식지도를 위한 영양교육 프로그램 개발에 관한 연구. *한국식품문화학회지*, 8(2), 125-137.
- 김은미(2012). 초등학교 교사가 인식하는 식생활교육 및 영양교사의 역할. 경희대학교 석사학위논문.
- 김은주(2007). 가정과 연계한 요리활동이 유아의 식습관과 편식에 미치는 영향. 중앙대학교 석사학위논문.
- 김정미, 배은희, 송진선, 정명희(2013). 편식 개선을 위한 푸드아트테라피 프로그램 개발. *푸드아트테라피*, 2(1), 93-106.
- 김정신, 노은호(2007). 유아 편식지도를 위한 통합적 요리 프로그램 개발. *한국보육학회지*, 7(1), 81-93.
- 김정원, 이은주(2015). 초등학교 학부모의 식습관 및 식생활능력 평가. *한국식품조리과학회지*, 31(2), 162-174.
- 김주민(2002). 요리활동이 유아의 편식에 미치는 영향. *교과교육학연구*, 7(1), 121-139.
- 김주민(2003). 요리 활동이 유아의 편식에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김현숙(2004). 동화와 요리 활동이 유아의 편식해소에 미치는 영향. 우석대학교 석사학위논문.
- 김현숙(2012). 인천지역 초등학교 영양교사의 영양교육 활동에 관한 실태 조사. 인하대학교 석사학위논문.
- 김현정(2007). 초등학교 편식예방을 위한 영양교육 프로그램의 개발 및 효과 평가. 경북대학교 석사학위논문.
- 김혜진(2005). 채소 편식 완화 프로그램으로서 동화를 통한 요리활동 개념 및 그 효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 맹은경(2019). 미각교육활동이 만 5세 유아의 식습관, 영양지식, 편식에 미치는 영향. 중앙대학교 석사학위논문.
- 문경희(2017). 동화를 활용한 푸드아트 활동이 유아의 입체표현능력과 채소편식행동에 미치는 영향. 전남대학교 석사학위논문.
- 문진수(2002). 소아의 편식에 관련된 혼란 임상적 문제. *인제의학*, 23(4), 183-188.
- 박남연(2012). 텃밭 가꾸기 활동이 유아의 식습관 및 편식개선에 미치는 영향. 강남대학교 석사학위논문.
- 박미숙(2012). 초등학교 식습관 및 학교급식채소섭취 기호도 조사. 인제대학교 석사학위논문.
- 박민선(2009). 초등학교의 잔반 없는 날 프로그램이 편식 교정에 미치는 영향. 공주대학교 석사학위논문.
- 박민정(2008). 편식교정을 위한 영양교육의 효과 : 초등학교를 대상으로. 용인대학교 석사학위논문.
- 박민정, 손향남, 한지숙(2009). 당류편식 아동의 식습관 및 식품섭취패턴. *대한영양사협회 학술지*, 15(1), 10-21.
- 박민정, 성열관(2011). 교과과정 연구의 최근 동향 분석 : 2000년 이후를 중심으로. *교육과정연구*, 29(4), 25-46.
- 박수진(2000). 초등학교 편식지도를 위한 영양교육 프로그램 운영의 효과. *대한영양사협회 학술지*, 6(1), 17-25.
- 백희영, 안미진, 조용환(2011). 초등학교 편식아의 영양상담을 통해 본 편식에 대한 인식의 질적 연구. *대한영양사협회 학술지*, 17(1), 58-71.
- 보건복지부 (2013). *표준보육과정 교사용지침서*. 세종: 보건복지부 육아정책연구소.
- 서영정(2016). 선호도가 낮은 식재료를 활용한 요리활동이 유아의 식습관 및 편식에 미치는 영향. 원광대학교 석사학위논문.
- 서울특별시교육청(2005). *튼튼이 교실*. 서울: 서울특별시교육청 학교보건진흥원.
- 성낙진(2012). 유아들의 편식행동여부와 사회적 상호작용 및 자기통제 간의 관계. 동국대학교 석사학위논문.
- 손기철, 손효정, 송중은(2015). 유아의 채소편식 감소와 정서지능 향상을 위한 컬러푸드 원예활동. *원예과학기술지*, 33(5), 772-783.
- 손복영(2019). 유아동작교육 프로그램의 연구동향 분석. *학습자중심교과교육연구*, 19(11), 603-626.
- 손임순(2016). 스토리텔링을 활용한 요리활동이 유아의 식

- 습관 및 편식에 미치는 효과. 경남과학기술대학교 석사학위논문.
- 손지원(2016). 편식 유아의 어머니가 인식하는 편식에 관한 질적연구. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 송미옥(2011). 만 5세 유아들의 편식행동과 사회적 상호작용 연구. 아주대학교 석사학위논문.
- 송보가(2010). 채소 편식 교정을 위한 가정 내 교육효과. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 송상미(2008). 가정환경에 의한 여고생의 편식실태 조사. 전남대학교 석사학위논문.
- 송정은(2004). 편식과 아동의 자아개념 및 문제행동의 관계. 고려대학교 석사학위논문.
- 송한얼(2011). 텃밭 가꾸기와 연계한 요리활동이 유아의 식습관 및 편식 행동과 환경 친화적 태도에 미치는 영향. 중앙대학교 석사학위논문.
- 양명희, 이형복(2009). 요리활동이 유아의 편식과 부적절한 식사행동의 개선에 미치는 효과. *발달장애연구*, 13(2), 77-100.
- 오민재, 조광익(2017). 국내 카지노 연구의 현 단계 - 연구동향과 시사. *한국관광학회*, 41(7), 215-239.
- 오수경, 정자용, 홍진희(2014). 원주지역 일부 초등학교 어머니의 편식 및 식행동의 상관관계. *대한임상건강증진학회지*, 14(1), 17-25.
- 오유라(2017). 감각놀이연계 요리활동이 만2세 영아의 사회정서행동과 식습관 및 편식행동에 미치는 영향. 중앙대학교 석사학위논문.
- 오유진, 장유경(2006). 유아의 편식실태 및 편식에 대한 학부모의 태도 조사. *한국영양학회지*, 39(2), 184-191.
- 우정녀(2016). 식재료를 활용한 오감놀이가 영아의 놀이성과 편식행동에 미치는 영향. 충신대학교 석사학위논문.
- 우태정, 이경혜, 지윤정(2011). 편식개선을 위한 초등학교 영양교육 교재 개발 및 교육 효과-초등학교 2, 3학년 중심으로-. *대한영양사협회 학술지*, 17(2), 130-141.
- 유경진(2017). 어머니의 이유실천행동과 식습관이 유아 편식에 미치는 영향. 중앙대학교 석사학위논문.
- 윤선아(1996). 아동의 편식습관 원인 분석. 한국체육대학교 석사학위논문.
- 윤선아, 이흥미(2019). 부모의 편식여부에 따른 초등학교의 편식여부와 식생활지침 준수 정도. *생활과학연구논총*, 23(1), 51-62.
- 이강자, 이윤희, 진정희(2002). 영양교육이 편식 아동의 식행동에 미치는 효과- 인천지역 초등학교를 중심으로. *동아시아식생활학회지*, 12(1), 7-14.
- 이미숙(2013). 유아를 위한 어머니의 영양교육 요구도 조사 및 채소 편식 수정을 위한 영양교육 프로그램의 개발. 창원대학교 석사학위논문.
- 이연주(2014). 그림책을 활용한 요리활동이 유아의 식습관과 편식에 미치는 영향. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 이영미(2008). 편식아동의 영양지식, 식행동 및 학교급식 만족도. 군산대학교 석사학위논문.
- 이영순(2006). 요리활동이 유아의 편식과 식습관에 미치는 효과. 군산대학교 석사학위논문.
- 이윤신, 최미경(2008). 편식하는 비만 아동의 식행동, 맛 선호도 및 영양 섭취 상태. *동아시아식생활학회지*, 18(1), 127-134.
- 이은영(2010). 보육시설에서의 편식개선에 관한 연구. 국민대학교 석사학위논문.
- 이은영(2012). 인천지역 일부 중학생들의 편식여부에 따른 식생활조사. 인하대학교 석사학위논문.
- 이은주(2017). 초등 식생활교육 연구동향 및 방향성 탐색. *한국실과교육학회지*, 30(1), 85-108.
- 이지선(2012). 화성지역 일부 중학생의 인지된 편식과 실제 편식 행동의 비교 연구. 수원대학교 석사학위논문.
- 이현지(2014). 아동요리활동을 통한 편식교정과 성장발달 전/후 비교에 관한 연구 :3세~7세 자녀 부모님을 대상으로. 경기대학교 석사학위논문..
- 장영옥(2016). 텃밭 가꾸기 활동이 유아들의 편식개선에 미치는 영향. 숭실대학교 석사학위논문.
- 전선영(2010). 서울지역 일부 중학생들의 편식여부에 따른 식품선호도와 학교급식 식단기호도 조사연구. 상명대학교 석사학위논문.
- 정경아(2009). 학령기 아동의 식생활 문제에 관한 국내 연구동향. *한국실과교육학회지*, 22(3), 161-196.
- 정경아(2012). 초등학교 5,6학년 아동의 식습관과 교사의 식생활교육 실태 및 인식에 관한 연구 - 춘천지역 일부 초등학교를 중심으로-. *한국조리학회지*, 18(3), 266-285.
- 정다영(2019). 유아의 기질 및 어머니의 식품 기호도와 유아 편식과의 관계. 한양대학교 석사학위논문.
- 정선영(2010). 어머니의 영양지식 및 식행동과 초등학교

- 아동의 편식과의 연관성에 관한 연구. 경희대학교 석사학위논문.
- 정은비(2016). 식품오감체험요리활동이 유아의 편식에 미치는 영향. 중앙대학교 석사학위논문.
- 질병관리본부(2018). 국민건강영양조사 기반의 식생활평가지수 개발 및 현황, http://www.cdc.go.kr/board.es?mid=a20602010000&bid=0034&list_no=142204&act=view에서 인출.
- 최경숙(2019). 어머니가 지각하는 영아의 까다로운 기질과 편식행동 간의 관계 : 어머니 양육방식의 매개효과. 경희대학교 박사학위논문.
- 최규환(2003). 관광학술지 연구논문에 관한 내용분석. *관광저연구*, 15(1), 11-29.
- 최명주(2002). 요리활동을 통한 중복장애유아의 편식지도 효과. 단국대학교 석사학위논문.
- 최성모(2017). 푸드 아트(Food-Art)를 이용한 요리활동이 유아의 창의성과 편식에 미치는 영향. 인천대학교 석사학위논문.
- 하미란(2011). 아동의 편식 개선을 위한 음악활동 프로그램. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 한보람(2014). 인천지역 일부 중학생의 편식여부에 따른 식습관 및 식행동에 관한 연구. 인하대학교 석사학위논문.
- 황주영(2018). 식재료 탐색놀이를 중심으로 한 요리활동이 영아의 편식행동과 사회·정서발달에 미치는 효과. 충신대학교 석사학위논문.
- Chao, H. C. (2018). Association of picky eating with growth, nutritional status, development, physical activity, and health in preschool children. *Front. Pediatr*, 6(22), 1-9.
- Dovey, T. M., Staples, P. A., Gibson, E. L., & Halford, J. C. (2008). Food neophobia and 'picky-fussy' eating in children: a review. *Appetite*, 50, 181-193.
- Ellis, J. M., Galloway, A. T., Zickgraf, H. F., & Whited, M. C. (2018). Picky eating and fruit and vegetable consumption in college students. *Eating behaviors*, 30, 5-8.
- Taylor, C. M., & Emmett, P. M. (2019). Picky eating in children: causes and consequences. *Proc Nutr Soc*, 78(2), 161-169.
- Taylor, C. M., Wernimont, S. M., Northstone, K., & Emmett, P. (2015). M. Picky/fussy eating in children: Review of definitions, assessment, prevalence and dietary intakes. *Appetite*, 95, 349-359.
- Tharner, A., Jansen, P.W., Kiefte-de Jong, J.C., Moll, H.A., ... & Franco, O.H. (2014). & Franco, O.H. (2014). Toward an operative diagnosis of fussy/picky eating: a latent profile approach in a population-based cohort. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2014, 11-14.
- Zickgraf, H. F., & Schepps, K. (2016). Fruit and vegetable intake and dietary variety in adult picky eaters. *Food Quality and Preference*, 54, 39 - 50.

Received 20 March 2020;

1st Received 4 May 2020;

Accepted 11 June 2020