

한국 성인의 건강보조식품 사용 실태에 관한 연구

강혜원*, 박태선. 연세대학교 식품영양학과

Studies on health food supplements intake in Korean adults

Hyewon Lee Kang*, Taesun Park. Department of Food and Nutrition, Yonsei University, Seoul, Korea

본 연구는 개인의 일반사항에 따른 건강보조식품 사용실태를 평가하고자 서울 및 수도권에 거주하는 성인 305명을 대상으로 실시되었다. 설문지를 이용하여 일반사항 및 건강보조식품 사용실태에 관한 자료를 1997년 9월부터 11월 사이에 수집하였으며, 수집된 자료는 SPSS 통계프로그램을 이용하여 descriptives, cross-tabs, t-test/anova 및 chi-square test를 실시하여 분석하였다. 응답자는 남자가 86명 여자가 219명이었으며, 연령 분포는 19세부터 80세로 평균 38.42 ± 0.77 세였다. 전체 응답자의 78%가 조사시점을 기준으로 지난 1년간 건강보조식품을 섭취한 경험이 있었으며, 응답자의 34%는 1가지, 22%는 2가지, 13%는 3가지, 그리고 10%는 4~10가지의 건강보조식품을 섭취한 것으로 나타났다. 정신적 스트레스가 심한 집단의 경우 스트레스가 보통($p=0.025$) 또는 낮은 집단($p=0.049$) 보다 유의적으로 더 많은 종류의 건강보조식품을 섭취한 것으로 분석되었다. 건강보조식품 종류별 섭취빈도를 살펴보면 총 498섭취건수 중 유산균(14%), 보신용 한약(13%), 인삼(11%), 비타민(10%), 칼슘(8%), 알로에(6%), 로얄제리(5%) 및 스쿠알렌(4%)의 순서로 많이 섭취되었다. 건강보조식품 종류별 섭취빈도를 개인 일반사항별로 살펴본 결과 칼슘은 여성이($p=0.001$), 알로에는 중졸 이하의 응답자가($p=0.014$), 그리고 보신용 한약은 정신적 스트레스가 심한 집단이($p=0.001$) 많이 섭취하였다. 응답자들은 섭취한 거의 모든 건강보조식품에서 영양상태 향상(23%)과 피로회복 효과(19%)를 기대하였으며, 유산균 섭취건수의 73%는 장기능 강화를, DHEA 섭취건수의 64%는 노화억제를, 그리고 알로에 섭취건수의 25%는 장기능 강화를 기대하고 섭취된 것으로 나타났다. 건강보조식품의 사용 경위를 살펴보면 총 섭취건수의 47%가 주위의 권유나 선물로, 13%는 TV나 신문 광고를 통해, 그리고 13%는 처방에 의하여 사용한 것으로 나타났다. 건강보조식품의 가격에 대하여는 총 섭취건수의 42%가 보통, 16%가 저렴, 34%가 비싸다고 답하였으며, 스쿠알렌의 경우 섭취건수의 92%가 비싼 것으로, 식물추출물과 유산균 섭취건수의 42%는 저렴한 것으로 답하였다. 만족도에 대하여는 총 섭취건수의 44%가 좋은 것으로, 그리고 5%가 나쁜 것으로 답하였으며, 섭취건수의 절반 이상에서 만족도가 좋은 것으로 나타난 항목으로는 유산균, 보신용 한약과 인삼이 해당되었다.©