

청소년기의 비타민·무기질 보충제 복용 실태 조사

한지혜\*·김선효, 공주대학교 사범대학 가정교육과

최근 비타민·무기질 보충제의 무분별한 복용을 통해 건강을 추구하고자 하는 행위가 널리 유행됨에 따라 보충제의 남·오용이 중요한 영양문제로 지적되고 있다. 특히 청소년기는 신체적으로, 성적으로 급속한 성장이 이루어지고 학업에 대한 부담이 크며, 체중조절 등 외모에 대한 관심이 큰 시기이므로, 비타민·무기질 보충제의 복용 양상이 다른 생애 주기와 차이가 있지 않을까 생각된다. 따라서 본 연구는 우리나라 전국에 거주하고 있는 13~18세의 청소년 중 확률비례추출법에 의해 인문계 중·고등학교 학생을 중심으로 972명의 대상자를 선정한 후, 청소년기의 비타민·무기질 보충제 복용에 영향을 미치는 요인, 보충제를 통한 비타민과 무기질의 섭취량과 복용 양상에 대한 설문조사 및 식이조사 등을 실시하여 청소년기의 비타민·무기질 보충제 복용 실태를 알아보고자 하였다. 본 연구 결과 우리나라 청소년의 비타민·무기질 보충제의 복용률은 31.3%로 높으며, 보충제의 복용은 일반 환경 요인에 따라 차이가 있어 고등학생( $p<.01$ ), 여학생( $p<.001$ ), 읍·면지역 거주자( $p<.001$ ), 가정의 사회경제적 수준이 높을 때( $p<.01$ ) 및 부모( $p<.001$ )와 형제·자매가 보충제를 복용할 때( $p<.001$ ) 등에 복용률이 높았다. 건강관련 요인으로, 자신의 건강이 나쁘다고 생각할수록 보충제에 대한 의존도가 높으며( $p<.001$ ), 식생활관련 요인으로 아침을 먹지 않는 사람과( $p<.05$ ) 영양과 건강에 대한 정보를 영양에 관한 책이나 잡지에서 습득할수록( $p<.05$ ) 복용률이 높았다. 그리고 비타민·무기질 보충제의 복용이 건강유지, 질병예방·치료 및 노화 지연 등에 도움을 준다고 믿는 정도가 복용군이 비복용군보다 높았다( $p<.001$ ). 또한 보충제는 질병치료기간 보다는 평소 건강할 때 복용되는 경향이며, 복용자는 보충제에 대한 정보를 주로 신문, 잡지 및 TV의 광고를 통해서 얻고 있고, 보충제의 선택도 의료전문가 보다 어머니 등 비전문가에 의해 결정되고 있었다. 보충제를 복용하는 이유로 '피로회복을 위해서'가 가장 많이 응답되었으며, 복용자 중 72%가 앞으로도 계속해서 보충제를 섭취하겠다고 대답해 청소년기 이후에도 대다수의 복용자가 보충제를 이용할 것으로 추측되었다. 보충제 중에서는 비타민제가 무기질제 보다 선호되고 있으며, 종류별로는 비타민 C제>비타민 B군제>비타민 A제의 순으로 복용률이 높았다. 그리고 보충제를 통한 비타민과 무기질의 섭취량은 권장량을 수배~수십배 초과하고 있는 사례가 빈번하여, 일부 대상자의 경우 보충제의 남용을 통한 독성작용의 가능성도 고려해볼 필요가 있지 않을까 생각되었다. 그러나 식이조사 결과 복용자와 비복용자의 비타민과 무기질의 섭취량은 차이가 없으며, 두군 모두 비타민 A, 칼슘 및 철분을 제외한 다른 미량 영양소의 섭취량이 권장량을 만족시키고 있었다. 따라서 복용자의 경우, 식이와 보충제를 통한 영양소 섭취량을 모두 감안한다면, 대부분의 비타민과 무기질의 섭취량이 권장량의 수배~10배 이상으로 높으며 비타민 A와 칼슘은 여전히 권장량 보다 낮아, 보충제의 섭취를 통한 미량 영양소의 과잉 섭취와 보충제가 보충제를 필요로 하는 집단에서 바르게 이용되고 있지 못하다는 점을 지적해주었다. 그러므로 건강유

지를 위해 비타민·무기질 보충제에 의존하기 보다는 영양적으로 균형잡힌 식사의 중요성을 인식시키고, 보충제의 남·오용에 따른 문제점과 보충제가 필요할 때에는 전문가와 상의한 후에 적절한 보충제를 적절한 양으로 복용할 수 있도록 영양교육을 실시하는 것이 필요하다고 생각된다.