

## P-1

### 체육고등학교 학생의 비타민, 무기질 보충제 복용 및 관련 요인 조사

김선효, 공주대학교 사범대학 가정교육과

비타민·무기질 보충제는 영양·건강·수명과의 관계에 대한 관심이 높아짐에 따라 영양보충을 위한 수단으로 최근 빈번히 이용되고 있다. 특히 운동 선수의 경우 운동 성적을 향상시키기 위하여 보충제에 의존하기도 하며, 생애주기 중 청소년기는 급속한 성장과 이차 성징이 나타나는 시기로 보충제에 대한 관심이 증가하기 쉽다. 이와 같은 점을 바탕으로 볼 때, 운동을 주로 하고 있는 청소년의 비타민·무기질 보충제 복용 양상을 알아보는 것은 의의가 있다고 생각된다. 따라서 본 연구는 우리나라에 있는 총 13개 체육고등학교 중 9개교를 선정하여 1,355명의 남녀 학생을 대상으로 설문지법에 의하여 비타민·무기질 보충제 복용 실태 및 관련 요인을 조사하였다. 본 조사 결과 우리나라 체육고등학교 학생의 비타민·무기질 보충제 복용률은 35.8%이며, 보충제의 복용은 일반환경 요인에 따라 차이가 있어 소도시 거주자( $P<.001$ ), 운동 종목 중 종합경기, 육상 및 사이클 등의 특기자( $P<.001$ )와 부모( $P<.001$ )나 형제·자매( $P<.001$ )가 보충제를 복용할수록 복용률이 높았다. 건강관련 요인으로는, 현재 질병이 있거나( $P<.05$ ), 지난 1년간 한방보약( $P<.001$ ), 강심제( $P<.001$ ) 및 자연식품을 섭취한 사람( $P<.001$ )과 저체중군( $P<.001$ ) 등에서 복용률이 높았다. 또한 복용자는 비타민·무기질 보충제가 원기제공( $P<.001$ ), 영양보충( $P<.001$ ), 스트레스 완화( $P<.05$ )와 피로회복( $P<.001$ ) 등에 도움이 된다고 믿는 정도가 비복용자 보다 높아 보충제의 효과를 신뢰할수록 보충제를 이용하게 된다고 볼 수 있었다. 비타민·무기질 보충제는 체육고등학교 학생의 경우 운동 시합과 관련된 시기(34.4%)에 복용하기도 하며, 운동 감독이나 코치(13.4%)가 보충제에 대한 정보 제공이나 추천자의 역할(14.4%)을 역할을 하기도 하였다. 비타민·무기질 보충제의 복용 이유와 보충제 섭취를 통해 얻어진다고 생각되는 효과는 피로회복>건강유지>영양보충 등의 순으로 대체로 다른 집단과 같으나, 일부 복용자는 보충제가 운동 성적을 향상시켜주는 효과가 있다고 생각하였다. 보충제의 종류별로는 비타민 C제와 혼합 비타민제가 가장 선호되고 있으며, 보충제를 통한 비타민과 무기질의 섭취량은 권장량의 수배~수십배가 되어 일부 복용자의 경우 미량 영양소의 과잉 섭취에 따른 독성작용의 가능성을 고려해볼 필요가 있지 않을까 추측되었다. 이와 같은 결과를 종합해볼 때 체육고등학교 학생의 비타민·무기질 보충제 복용률은 35.8%로 높으며, 보충제의 복용은 일반환경, 건강관련 요인 및 보충제의 효과에 대한 영양 태도 등에 의해 영향을 받는 것으로 나타났다. 특히 일부 대상자는 운동 성적을 향상시키기 위하여 보충제에 의존하기도 하였다. 따라서 운동을 주로 하고 있는 청소년의 경우 건강유지와 운동 성적을 향상시키기 위해 비타민·무기질 보충제에 의

존하기 보다는 영양적으로 균형잡힌 식사의 중요성을 인식시키고, 보충제의 남·오용에 대한 문제점과 보충제의 올바른 이용에 대한 영양교육을 실시하여 바른 건강관리 습관을 갖도록 도움을 주는 것이 필요하다고 생각된다.