

우리나라 초등학교 어린이의 비타민/무기질 보충제를 통한 영양소 섭취량 및 안전성 평가
김 선효, 공주대학교 사범대학 가정교육과

초등학교 어린이는 다양한 식습관 문제, 소수 자녀에 대한 과잉 보호 및 맞벌이 가정의 증가에 따른 간편한 식사 제공 경향 등의 이유 때문에 영양 보충과 식욕 촉진 등의 수단으로 비타민/무기질 보충제를 자주 공급받게 된다. 본 연구는 확률비례추출법에 의해 선정된 전국의 초등학교에 재학하고 있는 2,904명 어린이 (1-6 학년)의 어머니를 대상으로, 초등학생의 식습관과 비타민/무기질 보충제의 복용과의 관련성을 알아보고 식이와 보충제를 통한 총미량영양소 섭취량에 대한 안전성을 평가하고자 실시되었다. 전체 조사 대상 어린이 중 지난 1년간 비타민/무기질 보충제를 공급받은 비율은 33%로 나타났으며, 저학년, 대도시 거주자 및 가정의 사회경제적 수준이 높은 가정에 속한 어린이의 보충제 복용율이 높았다 ($p < .001$). 또 어린이의 식습관과 비타민/무기질 보충제 복용과의 관계는 보충제 복용군은 비복용군보다 식사의 결식률 ($p < .05$)이 높으며, 식욕이 나쁘고 불균형된 식사 ($p < .001$)를 섭취하는 비율이 높았다. 조사 대상 어린이에게 가장 많이 제공되는 보충제는 혼합 비타민/무기질 보충제 > 비타민 C제 > 칼슘제 등의 순서로 나타났으며, 어머니가 보충제를 공급하는 주된 이유는 '튼튼하고 힘센 어린이가 되도록' > '어린이가 필요로 하는 영양소를 충분히 섭취하지 않았을까 봐 염려되어' > '어린이의 식욕을 촉진시키기 위해서' > '성장을 촉진시키기 위해서' 등으로 나타났다. 식이를 통한 영양소 섭취량은 복용군과 비복용군 모두 칼슘을 제외한 모든 영양소에서 권장량 이상으로서 양호하였다. 따라서 복용군의 경우 식이와 보충제를 통한 총미량영양소 섭취량은 권장량의 2~7배 범위에 속해 높으며, 일부 복용자에서 영양소 중 나이아신, 엽산, 비타민 C 및 철의 총섭취량이 안전상한한계치를 초과하였다. 이상의 결과에서 초등학교 어린이에 대한 비타민/무기질 보충제 공급은 그들의 바람직하지 못한 식습관에 대한 영양 보충의 수단으로 이루어지는 경향이며, 복용군의 영양소 섭취량을 평가한 결과 어린이의 보충제 복용과 영양 및 건강간의 관련성에 대한 관심이 요구된다고 하겠다.