

## 【P5 - 3】

### 일부 청소년의 영양강화식품 이용 실태

양자경, 김선효\*. 공주대학교 사범대학 가정교육과

현대 사회에서 건강지향적인 식품에 대한 관심이 높음에 따라, 식품 선택시 미량영양소의 함량, 안전성, 기능성 등이 주요 가치로 작용하고 있어 미량영양소를 강화시킨 다양한 영양강화식품이 대량으로 판매되고 있다. 그러나 아직까지 국가적 차원에서 영양강화식품에 대한 정책이 수립되어 있지 않아, 소비자가 바르게 영양강화식품을 섭취하고 있다고 보기 어려우며, 높은 이용률에도 불구하고 영양강화식품의 이용 실태에 대해서 보고된 자료가 거의 없다. 따라서 본 연구에서는 가정에서의 관심도와 또래 집단의 영향 등으로 영양강화식품의 표적 집단(target)이 되기 쉬운 청소년을 대상으로 영양강화식품 이용 실태를 알아보며, 일반 환경, 간식 섭취 및 식품 구입 행동, 영양 강화의 효과에 대한 믿음, 식이를 통한 영양소 섭취량이 청소년의 영양강화식품 이용과 어떤 관련을 갖는가를 알아보려 하였다. 본 조사는 충남과 대전 지역에 거주하는 남녀 중고등학생 677명(13-17세)을 대상으로 실시되었는데, '영양강화식품을 섭취한 사람'은 지난 3개월 동안 과자류, 라면류, 우유 및 유제품류, 음료수류, 빵류의 5가지 식품군 중 3군 이상의 식품군을 각각 1회 이상 섭취한 경험이 있는 사람으로 정의하였다. 본 조사 결과 조사대상자의 64%가 영양강화식품 섭취군으로 분류되었다. 일반 환경 요인 중 중학생이 고등학생보다( $p<0.05$ ), 여학생이 남학생보다( $p<0.001$ ), 또는 부모의 학력 수준이 높을 때( $p<0.01$ ) 영양강화식품의 이용률이 각각 높았다. 또 간식 섭취 빈도가 높을 때 영양강화식품을 섭취하는 비율이 높으며( $p<0.001$ ), 영양강화식품 섭취군이 비섭취군보다 비타민과 무기질을 보충해주거나 이들 영양소가 강화된 식품을 섭취하면, 스트레스 완화, 감기 예방과 치료 및 피로회복에 도움을 준다고 더 긍정적으로 믿고 있었다( $p<0.01$ ). 영양강화식품 섭취군은 과자류>라면류>음료수류>우유 및 유제품류>빵류의 순으로 영양강화식품을 더 자주 이용하였다. 또 섭취군은 영양강화식품을 통해서 비타민 A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C, D, E, 칼슘, 철 등 다양한 영양소를 섭취했으며, 식품의 종류와 관계없이 각종 미량영양소가 강화되고 있어 영양소 강화가 무분별하게 이루어지고 있었다. 영양강화식품 섭취군중 영양강화식품인지를 알고 먹었거나, 식품 구입시 강화된 영양소의 종류를 확인한 사람은 각각 7%와 32%뿐이며, 영양소 중 칼슘과 비타민 C가 강화된 식품을 가장 선호하였다. 섭취군이 영양강화식품을 선호하는 이유는 성장촉진>건강유지>막연히 좋은 것 같아서 등의 순으로 높게 나타났다. 두 군 모두 미량영양소를 포함한 식이 영양소 섭취량은 권장량보다 낮았다. 이상에서 지난 3개월 동안 조사 대상 청소년의 영양강화식품 섭취율은 64%로 높으며, 영양강화식품의 섭취는 일반 환경, 간식 섭취와 식품 구입 행동 및 영양 강화의 효과에 대한 믿음과 관련이 있었다. 그리고 섭취한 영양강화식품의 종류와 강화된 영양소의 종류가 다양하였으나, 영양강화식품에 대한 이해와 식품 표시 읽기 등 합리적인 식품소비자가 되기 위해서 알고 실천해야 하는 내용에 대해서는 매우 소극적이었다. 두 군 모두 영양소의 섭취량이 권장량보다 낮아 영양강화식품의 이용이 조사대상자에게 영양 보충의 수단이 될 수도 있으나, 부족한 영양소를 보충하기 위해 적절히 선택되었다고는 볼 수 없었다. 따라서 청소년이 바르게 영양강화식품을 섭취하도록 하려면 국가 차원에서 법규의 마련과 함께, 학교 수업 등을 통한 식품소비자 교육이 적극적으로 이루어져야 할 것으로 생각된다.