

## 우리나라 청소년의 건강기능식품 섭취 실태

김선효, 한지혜\*, 황유진, 김화영  
공주대 외식식품학과, 이화여대 식품영양학과

### A Survey on the Consumption of Functional Foods for Health by Korean Adolescents

Sun Hyo Kim, Ji Hye Han\*, Yu Jin Hwang, Wha Young Kim  
Kongju National University, Ewha Womans University

건강기능식품은 한국인의 뿌리 깊은 '약식동원' 전통을 바탕으로 최근의 고령화사회, 건강지향육구증대, 식품산업발달, 대체요법 및 자가요법에 대한 관심 증가 등으로 섭취율이 계속 높아지고 있다. 그러나 최근 우리나라에서 식이를 통한 비타민 및 무기질 섭취량이 권장량보다 높은 집단의 비율이 증가하고 있으며, 이들 영양소가 식이이외의 건강기능식품, 의약품용 비타민·무기질보충제, 영양강화식품 등 고농도의 미량영양소가 함유된 다양한 제품을 통해 섭취되고 있어서 영양소 과잉 섭취에 따른 독성 작용 초래가 우려되고 있다. 특히 청소년기에는 신체 성장과 성적 발달이 급속히 이루어지고, 학업에 대한 부담이 큰 시기로서, 영양 보충을 위해 건강기능식품이 무분별하게 섭취될 수 있다. 따라서 본 연구는 우리나라의 대도시, 중소도시 및 읍면지역에 거주하는 청소년(13-18세) 총 858명을 대상으로, 설문 조사를 실시하여 청소년의 건강기능식품 섭취 실태를 파악하는 데에 목적을 두었다. '건강기능식품 복용자'는 조사시점으로부터 지난 1년 동안 건강기능식품에 속하는 어떤 제품이라도 한가지 이상을 한달 이상동안 꾸준히 섭취한 사람으로 정의하였다.

본 연구 결과 청소년기의 건강기능식품 복용률은 47.8%이며, 일반환경요인으로서 건강기능식품 복용군은 비복용군에 비해 평균 연령( $p<.05$ ), 중소도시에 거주하는 비율( $p<.001$ ), 가정의 월평균 수입( $p<.001$ ), 부모의 학력 수준( $p<.001$ ) 및 가정의 사회경제적 수준( $p<.001$ )이 각각 높았다. 건강관련요인으로 복용군에서 부모의 자녀 건강에 대한 관심도( $p<.001$ )와 가족의 건강기능식품 섭취율( $p<.001$ )이 각각 높았다. 식품군별 섭취 빈도는 복용군이 비복용군보다 균형잡힌 영양 섭취에 필요한 여러 식품군(우유와 유제품, 육류, 생선 및 두류, 채소 등)을 더 자주 섭취하며( $p<.01$ ), 영양 밀도가 낮은 식품의 섭취 빈도는 낮았다( $p<.05$ ). 건강기능식품 섭취 효과에 대한 기대도는 복용군이 비복용군보다 '건강기능식품을 먹으면 힘이 생긴다'거나( $p<.001$ ), '영양소를 적절히 섭취하기 위해서는 건강기능식품을 섭취해야한다'( $p<.001$ ) 등 여러 항목에 걸쳐 그 점수가 높았다. 건강기능식품 복용 태도로 복용군은 건강기능식품을 평소 건강해도 섭취하는 경향(50.8%)이며, 섭취 후 효과는 못 느끼는 경우(57.1%)가 많았다. 복용군은 건강기능식품에 대한 정보를 가족이나 친척(61.5%) 및 약국(14.6%) 등을 통해 얻으며, 건강기능식품을 약국이나 한의원(55.1%)을 통해 주로 구입하였다. 또 제품 구입시 영양표시를 대부분 확인하며, 제품 표시 내용을 '어느 정도는 이해한다'고 응답하였다. 이밖에도 복용군의 경우 포장에 제시된 권장 복용량을 지키는 경우(65.1%)가 대부분이며, 비타민 중 비타민 C(50.7%)>종합비타민(35.4%)>비타민 A(6.8%) 순으로 선호하였다. 복용군이 선호하는 무기질은 칼슘(73.4%)과 종합무기질(20.7%)이었다. 따라서 조

사 대상 청소년에서 건강기능식품 섭취율이 높으며, 건강기능식품의 섭취에 일반환경요인, 건강관련요인, 식품 섭취 빈도 및 건강기능식품 섭취 효과에 대한 기대도 등이 영향을 미치고, 건강기능식품이 별다른 효과를 느끼지 못한 채 평소 건강해도 무분별하게 섭취되고 있는 경향이였다. 따라서 추후연구에서 청소년들을 대상으로 건강기능식품을 통한 비타민 및 무기질 노출량을 조사하여 위해도를 평가하며, 건강기능식품의 바른 섭취를 위해 국가 차원에서의 관리와 영양 교육 실시가 강조될 필요가 있다고 생각된다.