

# 우리나라 청소년의 비타민·무기질 보충제 섭취 행동 조사

한지혜<sup>1)</sup> · 김선호<sup>2)\*</sup>

공주대학교 대학원 가정교육전공<sup>1)</sup> · 공주대학교 외식식품학과<sup>2)</sup>

## Usage Behaviors of Vitamin·Mineral Supplements by Adolescents in Korea

Ji Hye Han<sup>1)</sup> · Sun Hyo Kim<sup>2)\*</sup>

Department of Home Economics Education, Kongju National Univ.<sup>1)</sup>

Department of Foodservice Management and Nutrition, Kongju National Univ.<sup>2)</sup>

### 1. 서론

비타민·무기질 보충제는 최근 영양균형성 유지에 대한 관심 증가와 영양 섭취를 위한 수단으로 식품과 보충제를 함께 이용하고 있는 추세와 맞물려 선호도가 높다. 특히 청소년기는 빠른 성장속도와 과중한 학업수행 등으로 인해 비타민·무기질 보충제 섭취율이 높기 쉽다. 현재 시중에는 비타민·무기질 보충제로서 일반의약품 형태와 건강기능식품 형태의 두가지가 유통되고 있다.

비타민·무기질 보충제의 섭취 행동에 관한 보고에 의하면, 보충제의 섭취 여부와 섭취 종류는 주로 자신 또는 가족의 판단에 의해 이루어지며, 정보 급원은 가족이나 친구 등을 통해 얻고 있었고, 섭취 후에 느끼는 효과로 피로회복이나 영양보충 및 건강유지 등을 들고 있었다. 그런데 비타민·무기질 보충제의 섭취 행동은 비타민·무기질 보충제가 일반의약품에 속하느냐, 또는 건강기능식품에 속하느냐에 따라 각 형태에 대해 인지하는 정도 등이 달라 차이가 있지 않을까 생각된다.

그러므로 본 연구는 우리나라 청소년의 비타민·무기질 보충제의 형태에 따른 섭취 행동과 관련 요인을 알아보고자 실시되었다.

### 2. 연구방법

조사대상자는 전국의 남녀 청소년(12~18세) 1,407명으로서, 전국을 읍·면, 중소도시 및 대도시로 층화한 후, 각 지역층별로 성별과 연령 분포가 비슷한 비율이 되도록 선정하였다. 본 연구에서 설문조사를 통해 일반의약품과 건강기능식품 형태의 비타민·무기질 보충제에 대한 섭취 행동을 각각 알아보고, 이 섭취 행동에 일반환경요인, 식생활 관련요인, 건강관련요인이 미치는 영향을 분석하였다. 일반환경요인으로 조사대상자의 성별, 거주지, 가정의 월수입, 부모의 학력, 아버지의 직업 등이 조사되었으며, 식생활관련요인으로 식사의 규칙성, 영양지식 습득원 등이 조사되었다. 건강관련요인으로 자아

강상태평가, 자아건강관심도, 부모의 자녀 건강, 성장 및 영양섭취 관심도 등이 조사되었다.

### 3. 결과

#### 3.1 조사대상자의 일반 사항

조사대상자의 성별과 중·고 구성 비율이 비슷하며, 거주지별로는 대도시 거주자의 비율(43.9%)이 가장 높고, 다음이 중소도시(39.7%) > 읍·면(16.4%)의 순이었다. 가정의 월수입, 아버지의 학력과 직업을 종합하여 평가한 가정의 사회경제적 수준은 중류집단(44.3%)과 상류집단(43.2%)의 비율이 높았다.

#### 3.2 일반의약품 형태의 비타민·무기질 보충제 섭취 행동

일반의약품 형태의 비타민·무기질 보충제를 섭취하는 시기는 ‘평소 건강해도 섭취한다’ > ‘몸이 아플 때만 섭취한다’ > ‘체중조절시 영양보충용으로 섭취한다’ 등의 순으로 나타났다. 섭취 이유는 ‘피로회복’ > ‘건강 유지’ > ‘성장을 위한 영양 보충’ 등의 순이었다. 정보급원은 ‘가족이나 친척’ > ‘신문, 잡지 및 TV 광고’ 등의 순이었다. 보충제 섭취 후에 느낀 효과는 ‘피로회복’ > ‘건강유지 및 향상’ > ‘영양보충’의 순이었다. 보충제 구입시 영양성분표시를 ‘가끔 확인한다’는 응답률이 절반 정도이며, 영양표시를 이해하는 정도는 ‘보통’인 것으로 나타났다. 또한 보충제 포장에 제시된 권장 섭취량 준수 비율(62.4%)이 높았다.

각 요인과 일반의약품 비타민·무기질 보충제 섭취 행동과의 관계를 살펴보면, 섭취 시기는 자아 건강관심도( $p<.01$ ), 부모의 자녀 건강, 성장( $p<.05$ ), 성적에 관한 관심도( $p<.01$ ) 및 가정의 사회경제적 수준( $p<.05$ )에 따라 차이가 있었다. 섭취 이유는 성별( $p<.01$ )과 중·고 구성( $p<.001$ ) 따라 달랐다. 정보급원은 거주지( $p<.01$ ), 부모의 자녀 건강, 성장( $p<.01$ ), 영양섭취( $p<.01$ )에 대한

관심도, 가정의 사회경제적 수준( $p < .05$ )에 따라 차이가 있었다. 섭취 후에 느낀 효과는 중·고별로 다른 양상을 보였으며, 일반의약품 비타민·무기질 보충제 중 선호하는 비타민의 종류는 비타민 C > 종합비타민의 순이며, 무기질의 종류는 칼슘 > 종합무기질의 순이었다.

### 3.3 건강기능식품 형태의 비타민·무기질 보충제 섭취 행동

건강기능식품 형태의 비타민·무기질 보충제를 섭취하는 시기는 ‘평소 건강해도 섭취한다’ > ‘체중조절시 영양보충용으로 섭취한다’ > ‘몸이 아플 때만 섭취한다’ 등의 순이어서, 일반의약품 형태와 비교하면 체중조절이나 영양보충을 위해 섭취하는 비율이 높았다. 정보급원은 ‘가족이나 친척’ > ‘신문, 잡지 및 TV 광고’의 순이어서, 일반의약품 형태의 비타민·무기질 보충제와 비슷한 양상이었다. 보충제 섭취 후에 느낀 효과에 대해 ‘약간 효과 있음’ > ‘부작용은 없었으나 효과를 못 느낌’의 순으로 응답하였다. 구입 장소는 약국이나 한의원 > 건강기능식품 전문판매점 > 통신판매 등의 순이었다. 제품 구입시 영양성분표시는 ‘가끔 확인’하는 경우가 절반 이상이며, 영양표시를 이해하는 정도는 ‘보통’인 것으로 나타났다. 또한 건강기능식품의 포장에 제시된 권장섭취량 준수 비율(66.2%)이 높았다.

일부 요인과 건강기능식품 형태의 비타민·무기질 보충제 섭취 행동의 관계를 보면, 섭취 시기는 거주지( $p < .01$ ), 부모의 자녀 건강, 성장( $p < .01$ ), 성적( $p < .01$ )에 대한 관심도 및 가정의 사회경제적 수준( $p < .05$ )에 따라 다른 양상을 보여주었다. 정보급원은 중·고 구성( $p < .01$ ), 거주지( $p < .05$ ), 부모의 자녀 건강, 성장( $p < .01$ ), 영양섭취( $p < .05$ )에 대한 관심도에 따라 차이가 있었다. 섭취 후에 느낀 효과는 성별( $p < .05$ )과 자아건강관심도( $p < .05$ )에 따라 다르게 나타났다. 구입장소로는 거주지별로 읍·면은 주로 약국이나 한의원에서, 중소도시는 건강기능식품 전문판매점에서, 대도시는 방문판매를 통해 이루어지는 비율이 높았다( $p < .001$ ). 건강기능식품 형태의 비타민·무기질 보충제 중 선호하는 비타민과 무기질의 종류는 일반의약품 형태와 같은 양상이었다.

## 4. 결론

우리나라 남녀 청소년 1,407명을 대상으로 일반의약품 및 건강기능식품 형태의 비타민·무기질 보충제에 대한 섭취 행동과 관련 요인을 조사한 결과, 섭취 시기는 일반의약품이나 건강기능식품 형태의 보충제 모두 공통적

으로 부모의 자녀 건강, 성장 및 성적 관심도 및 가정의 사회경제적 수준에 의해 영향을 받았다. 그러나 섭취 시기는 보충제의 형태에 따라 다소 차이가 있어, 일반의약품 형태는 자아건강관심도에 의해, 건강기능식품 형태는 거주지에 의해 영향을 받는 차이점이 있었다. 정보급원은 두 형태의 보충제 모두 공통적으로 거주지, 부모의 자녀 건강, 성장 및 영양섭취에 관한 관심도에 의해 영향을 받았는데, 일반의약품 형태는 가정의 사회경제적 수준에 의해, 건강기능식품 형태는 중·고구성에 의해 영향을 받는 차이점이 있었다. 섭취 후에 느낀 효과는 일반의약품 형태는 중·고 구성, 건강기능식품 형태는 성별 및 자아 건강관심도에 따라 달라 두 형태간에 차이가 있었다. 선호하는 비타민·무기질 보충제는 두 형태의 보충제 모두 비타민 C와 칼슘인 것으로 나타났다.

## 참 고 문 헌

- Han, JH, Kim, SH. (1999). Vitamin·mineral supplement use and related variables by Korean adolescents. *Korean J Nutrition*, 32(3), 268-276.
- Kim, SH, Han, JH, Hwang, YJ, Kim, WY. (2005). Use of functional foods for health by 14-18 year old students attending general junior or senior high schools in Korea. *Korean J Nutrition*, 38(10), 864-872.
- Kim, SH, Han, JH, Zhu, QY, Keen, CL. (2003). Use of vitamin and mineral and other dietary supplements by 17-and 18-year-old students in Korea. *J Medicinal Food*, 6(1), 27-42.