

사무직 남성의 건강보조식품 섭취실태에 관한 연구

전보현 · 이효지
한양대학교 생활과학대학

An investigation of the intake of the health food among the salary men in Seoul

Bo-Hyun Jun and Hyo-Gee Lee
College of Human Ecology, Hanyang University

Abstract

The purpose of this study was to investigate the intake of the health food among the salary men. The subjects consisted of 517 men in Seoul. This study used a constructed questionnaire as instrument tool. The results obtained were summarized as follow : The subjects who consumed lactobacillus were 40.2% and those who consumed drinks of solution type were 32.3%. The subjects who purchase health food by a recommendation from family, relative or acquaintance were 47.3% and those who purchase it by advertisement were 16.9%. The subjects who took the health food for relieving easily fatigue were 36.1% and for the prevention of disease were 25.6%. Most of the subjects took lactobacillus regardless of age, educational levels and income. However, the subjects who were educated below college were tended to take dog-soju more frequently compared to the other subjects. The subjects who felt their health condition good were significantly($p<0.05$) consumed the health food more than those who felt their health condition bad. The subjects who had low nutritional knowledge score were significantly($p<0.05$) consumed the health food more frequently than those who had high nutritional knowledge score.

Key words: salary men, health food, lactobacillus, nutritional knowledge

I. 서 론

현대사회는 날로 복잡·다양화되어가는 사회 구조와 고도의 경제성장으로 인해 환경오염, 스트레스, 식품공해 등 건강 위해요인이 점점 증가하고 있고, 운동부족, 과음과 흡연, 식생활의 변화 등으로 성인병도 계속 증가하고 있다^{1,3)}. 따라서 건강에 대한 관심이 그 어느 때 보다도 높아 평소의 식사에서 체력유지나 건강증진뿐 아니라 질적으로 풍부한 영양섭취가 더욱 요구되고 있다²⁾.

경제적으로 풍족한 식생활을 누리게 되었으나 영양에 관한 지식의 부족과 바람직하지 못한 식습관으로 인하여 중년이후에 에너지 불균형 현상은 더욱 두드러지고 있다. 이로 인해 비만의 증가로 당뇨, 고혈압, 동맥경화증 등 후천적 질병의 유발원인이 되어 여러가지 건강문제를 일으키고 있다^{4,5)}. 40대에 소화기계 질환 사망이 남자가 여자의 3배에 이르고 있는데, 이는 남성들의 불규칙한 식습관과 과도한 음주에서 오는 영양 결핍증이라고 볼 수

이 논문은 1999년도 한양대학교교내연구비 지원에 의해 수행되었음.

있다^{6,7)}.

40대 남성의 5대 사인순위는 암이 첫번째이고 그 다음이 불의의 사고, 만성간질환, 뇌혈관질환, 심장병의 순이었으며, 50대 남성도 이와 비슷한 암, 만성간질환, 불의의 사고, 뇌혈관질환, 심장병의 순이었다. 이러한 조사결과는 우리나라의 중년남성이 다른나라의 중년남성에 비해 열악한 근무환경에서 일하고 있으며 강도높은 업무 때문에 스트레스를 많이 받고 있다는 것을 보여주는 것으로, 중년남성의 건강에 대한 관심과 연구의 필요성을 증대시키고 있다¹⁾. 특히, 사무직 근로자들은 다른 직업과 비교하면 각종 스트레스와 과로 등으로 성인병 유발요인을 많이 가지고 있다. 그리고 이들은 주로 나이가 젊고 한창 활동기에 있으므로 이들의 건강을 유지, 증진하는 것은 무엇보다 중요하다⁸⁾.

따라서, 성인병 및 기타 질환으로 고생하는 사람들이 질병을 치료하기 위해 약을 복용하는 것만으로 만족하지 않고 건강보조식품 등으로 식생활개선, 체질개선 등을 도모하려고 함으로서 최근 건강보조식품에 대한 관심이 증대되고 있다^{9,12)}.

건강보조식품이란 건강·보조의 목적으로 특정성분을 원료로 하거나 식품원료에 들어 있는 특정성분을 추출, 농축, 혼합 등의 방법으로 제조한 식품을 말한다⁹⁾¹³⁾.

건강보조식품은 일반인들이 섭취하여 건강을 유지하고 증진시키는데 도움이 되는 식품이어야 하는데 그렇지 못하고 소비자의 잘못된 인식과 단순한 체험에 의해 식품이 약물로 오용되고 있으며, 또한 건강보조식품 제조판매 회사의 과장된 광고나 홍보에 의해 남용되고 있는 실정이다¹⁵⁾¹⁷⁾. 따라서, 다양한 연령층을 대상으로 한 건강보조식품 섭취 실태에 관한 연구가 요구되어진다.

이에 본 연구는 사무직에 종사하는 남성들을 대상으로 그들의 건강보조식품 섭취 실태와 일반적 특성 및 자가진단 건강상태에 따른 건강보조식품 섭취실태를 조사 분석함으로써 향후 건강보조식품과 관련된 국민영양 보건사업 시행에 필요한 기초적 자료를 얻고자 실시되었다.

II. 연구방법

1. 조사대상 및 조사기간

대도시에 거주하는 만 18세 이상의 사무직에 종사하는 남성을 대상으로 하여 미리 작성된 설문지를 본인이 직접 기록하는 자기기록식 설문지(self-administering questionnaire)를 사용하였다. 설문지 배포 총인원은 560명이었지만 자료처리에 이용이 가능한 설문지는 회수율 92.3%인 517명이었다.

본 조사는 1998년 4월 1일부터 4월 19일까지 19일간 실시되었다.

2. 조사내용 및 방법

설문지는 크게 4부분으로 구성되었다. 즉, 1) 조사대상자들의 일반적 특성과 건강에 대한 자아인지 정도 2) 영양지식 3) 건강보조식품 구입 및 섭취실태 4) 건강보조식품에 대한 견해로 구성되었다.

조사대상자들의 일반적 특성에 관한 문항은 연령과 사회경제적 수준을 알기 위한 가정의 월평균 수입, 교육수준으로 구성되었다.

영양지식은 5대 영양소에 대한 기초지식 12문항과 영양소와 질병과의 관련성에 관한 4문항, 그리고 기타 일반적인 영양지식 4문항으로 전부 20문항으로 구성하였다.

3. 자료처리 및 분석방법

모든 자료의 통계처리는 SPSS 8.0에 의하여 분석하였다. 모든 측정치의 기술통계량은 빈도수와 백분율로 표현하여 그 분포를 알아보았다. 각 요인에 대한 단순비교는 chi-square test를 이용하여 분석하였다¹⁴⁾.

III. 결과 및 고찰

1. 일반적 특성

일반적 특성은 표 1과 같다.

연령은 30대가 52.4%로 가장 많았으며 20대(34%), 40대(12%), 50대이상(1.5%) 순이었다. 교육수준은 전문대졸 또는 대졸이 80.1%로 가장 많고 대학원졸(11.2%), 고졸이하(8.7%) 순이었다. 월평균 수입은 101-200만원이 61.5%로 가장 많았고 201-300만원(21.1%), 100만원 이하(10.6%), 300만원 이상(6.8%) 순이었다.

사무직 남성들의 영양지식은 표 1과 같다.

영양지식은 20점 만점에 평균 14.7점(100점 만점에 73점)이었으며 평균 점수를 기준으로 영양지식이 높은 군과 낮은 군으로 분류한 결과 영양지식이 저(14.7 미만)인 연구대상자는 전체대상자의 35.5%인 반면 영양지식이 고(14.7이상)인 연구대상자는 전체 대상자의 64.7%로 전반적으로 영양지식이 높은 편이었다.

자가진단 건강상태는 표 1과 같이 자신의 건강상태가 보통이다 61.3%로 가장 많았고, 좋은 편이다 22.1%, 나쁘다 11.8%, 매우 나쁘다 0.8%였다. 즉 사무직 남성들 중 자신의 건강이 나쁘다고 응답한 경우보다 좋다고 응답한 경우가 더 많아 대부분 자신의 건강에 대해 긍정적인 평가를 하고 있었다.

2. 건강보조식품의 이용실태

건강보조식품의 이용실태는 표 2와 같이 유산균이 40.2%로 가장 많고, 드링크제 32.3%, 비타민류 27.1%,

Table 1. General characteristics, Self-examination of health condition & Nutritional knowledge

Characteristics	Frequency	%	
Age (Years)	20	176	34.0
	30	271	52.4
	40	62	12.0
	≥50	8	1.5
Education level	High school≤	45	8.7
	College or Uni.	414	80.1
	Postgraduate	58	11.2
Monthly income (10,000won)	100≤	55	10.6
	101-200	318	61.5
	201-300	109	21.1
	≥300	35	6.8
Self-examination of health condition	Very bad	4	0.8
	Bad	61	11.8
	Moderate	317	61.3
	Good	114	22.1
	Very good	21	4.1
Nutritional knowledge	Low (14.7≤)	151	35.5
	High (≥14.7)	274	64.5

Table 2. Trend of using in supplementary food

Types	Frequency	%
Vitamins	140	27.1
Complex supplement	101	19.5
Calcium	29	5.6
Iron	19	3.7
Enzymes & Fermentative food	18	3.5
Yeast food	18	3.5
Squalene	27	5.2
Tablet fish	14	2.7
Youngji-mushroom	63	12.2
Aloe	22	4.3
Pollen	6	1.2
Wheat, cottonseed, adlai oil	17	3.3
grapes-seed oil	13	2.5
Ume extract	24	4.6
Royal jelly	33	6.4
Processed Gingsang	94	18.2
Sundrops	4	.8
Snapping	4	.8
Cardiac	20	3.9
Gaesaju	44	8.5
Black goat	11	2.1
Medical broth made from raw snake.	5	1.0
Deer antlers	17	3.3
Herbal medicine	74	14.3
Dietary fiber	98	19.0
Lactobacillus	208	40.2
Beverages	167	32.3

복합영양제 19.5%, 식이섬유 19.0%, 인삼가공식품 18.2%, 한방보약 14.3%, 영지버섯 12.2%이었다.

건강보조식품의 이용실태에 대한 박¹⁸⁾에 의하면 남자는 '인삼 가공식품', '강심제 및 강장제' 순이고 여자는 '무침가공식품 및 정제 가공도가 낮은 자연식품', '인삼 가공식품' 순으로 이용하고 있었으며 안¹⁹⁾의 도시지역주민의 건강식품에 대한 의식조사 보고에서는 인삼이 21.0%로 가장 선호하는 식품이였으며 그 다음은 채소, 녹용, 보신탕, 영지버섯, 알로에, 오골계, 화분 및 개소주, 로얄젤리, 흑염소 순으로 본 연구결과와 차이를 보였다. 그러나, 대체적으로 대다수의 연구대상자들이 인삼가공식품을 선호하는 경향이 있음을 알 수 있다.

3. 건강보조식품 구입 및 섭취실태

건강보조식품 구입 및 섭취실태는 표 3과 같다.

건강보조식품 구입 동기는 가족, 친척, 주위사람의 권유로 구입하는 경우가 47.3%로 가장 많고, 광고 내용을 보고 직접 선택하고 구입한다 16.9%, 본인의 필요로 판매점을 방문해서 판매원과 상담후 구입한다 14.4% 이었다. 반면, 방문 판매원의 권유로 구입하는 경우는 4.2%에 불과해 대부분의 사무직 남성들은 방문 판매원의 권유에 의해 건강보조식품을 구입하기 보다 본인이나 주위

Table 3. Trend of purchasing and intake supplementary food

	Types	Frequency	%
Routine of purchasing	By advertisement.	73	16.9
	By recommending of family, relatives & neighbors.	204	47.3
	By recommending of door to door sales man.	18	4.2
	After consulting with sales men	62	14.4
	Others.	74	17.2
Frequency of intake	Once a year	207	48.7
	Once each seasons	42	9.9
	Once a month	18	4.2
	Once a week	12	2.8
	Once a day	27	6.4
	Twice a day	8	1.9
	Others	111	26.1
Reasons of intake	For preventing & Treating a disease	107	25.6
	For beauty	2	.5
	For recovering from a fatigue	151	36.1
	For supplementing nutrition not gainable from a diet.	53	12.7
	By recommending of doctor, friend & family.	66	15.8
	For gaining & losing weight.	6	1.4
	Others.	33	7.9
		1≤	164
	1-3	88	22.1
Average	3-5	50	12.5
Monthly	5-7	26	6.5
Expenditure	5-10	25	6.3
(10,000won)	10-20	25	6.3
	20-30	15	3.8
	≥30	6	1.5

사람들의 의견에 따라 구입하고 있었다.

건강보조식품의 섭취횟수는 일년에 1회씩 섭취한다 48.7%로 가장 많고 다음으로 계절마다 1회씩 섭취한다 9.9%였다. 하루에 1회씩 섭취한다 6.4%, 한달에 1회씩 섭취 4.2%, 일주일에 1회씩 섭취 2.8%, 하루에 2회 이상 섭취 1.9%였다. 즉 일년에 1회나 계절마다 1회씩 건강보조식품을 섭취 58.6%로 사무직 남성들이 일년이나 계절마다 건강보조식품을 섭취하고 있음을 알 수 있다.

건강보조식품을 섭취하는 이유로는 피로회복을 위해 섭취하는 경우가 36.1%로 가장 많았고 질병의 예방 및 치료를 위해 섭취하는 경우는 25.6%, 식사로 섭취 못한 영양소 보충을 위해서가 12.7%, 의사, 친구, 가족의 권유 때문에 섭취하는 경우는 15.8%, 체중의 증가 또는 감소를 위해서 섭취하는 경우는 1.4%, 미용을 위해서는 0.5%였다. 즉, 건강과 관련된 이유 때문에 건강보조식품을 섭취한다가 84.4%로 대부분 건강상 목적으로 건강보

조식품을 섭취하고 있었다.

이러한 결과는 보충제를 섭취하는 이유로 ‘힘을 주거나 피로를 회복시키기 때문에’(34.5%), ‘질병의 치료와 예방을 위해서’(30.0%), ‘친구나 혹은 의사가 권해서’, ‘식사의 부족을 보충하기 위해서’ 순이었다고 보고한 김¹⁵과 박¹⁹의 연구 결과와 유사한 결과를 보인 반면 막연히 건강에 좋을 것 같아서 선호한다는 사람이 36.3%로 가장 높았고, 영양가가 높을 것 같아서 17.3%, 남들이 좋다고 하니까 16.2%, 무공해식품 같아서 10.4% 이라고 보고한 안¹⁹의 연구 결과와는 차이를 보였다.

건강보조식품을 구입하기 위한 월평균 지출 비용은 월 평균 1만원 미만이 41.1%로 가장 많았고, 1만원-3만원이 22.1%, 3만원-5만원 12.5%, 5만원-7만원 6.5%, 7만원-10만원 6.3%, 10만원-20만원 6.3%, 20만원-30만원 3.8%, 30만원 이상 1.5%순이었다.

4. 건강보조식품에 대한 견해

건강보조식품에 대한 견해는 표 4과 같이 건강보조식품의 판매가격에 대한 견해는 비싸다가 58.8%로 가장 많았고 적당하다 20.9%, 매우 비싸다 17.4%였다. 반면 싸다 1.9%, 매우 싸다 1.0%로 대부분 사무직 남성들이

건강보조식품의 가격이 비싸다고 응답했다. 이러한 결과는 구매가격의 주관적 만족정도는 비싸다 71.43%, 매우 비싸다 13.23%로 대부분이 비싸다는 생각을 가지고 있다고 보고한 최²⁰의 연구결과와 일치하였다.

앞으로 건강보조식품의 구매의향은 그렇지 않다 40.4%로 가장 높았고, 그저 그렇다 35.8%, 구입의향이

Table 4. Comment on supplementary food

	Types	Frequency	%
Sales price	Very inexpensive	5	1.0
	Inexpensive	10	1.9
	Moderates	108	20.9
	Expensive	304	58.8
	Very expensive	90	17.4
Reasons for purchasing in the future	For keeping a health	254	54.7
	For curing a disease	26	5.6
	Seems like good for health	98	21.1
	For present	40	8.6
	Others.	46	9.9
Reasons for not purchasing	Too expensive	80	18.3
	can not trust an effect	155	35.5
	Is not necessary for health person.	47	10.8
	Concerning about a side effect	11	2.5
	Proper dietary habit is enough	103	23.6
	Others.	41	9.4

Table 5. Trend of using in supplementary food by ages

Types	20		30		40		≥50		p-value
	Frequency	%	Frequency	%	Frequency	%	Frequency	%	
Vitamins	57	11.5	59	9.8	22	13.3	2	8.3	0.041
Complex supplement	27	5.4	51	8.4	22	13.3	1	4.2	
Calcium	9	1.8	16	2.6	4	2.4	-	-	
Iron	9	1.8	7	1.2	3	1.8	-	-	
Enzymes & Fermentative food	10	2.0	6	1.0	2	1.2	-	-	
Yeast food	11	2.2	7	1.2	-	-	-	-	
Squalene	8	1.6	14	2.3	4	2.4	1	4.2	
Tablet fish	8	1.6	3	0.5	2	1.2	1	4.2	
(Youngji) Mushroom	22	4.4	32	5.3	7	4.2	2	8.3	
Aloe	11	2.2	9	1.5	2	1.2	-	-	
Pollen	3	0.6	3	0.5	-	-	-	-	
Wheat, cottonseed & adlai oil etc.	5	1.0	11	1.8	1	0.6	-	-	
Grapes-seed oil	4	0.8	7	1.6	2	1.2	-	-	
Ume extract	9	1.8	10	1.7	4	2.4	1	4.2	
Royal jelly	13	2.6	12	2.0	6	3.6	2	8.3	
Processed Gingsang	35	7.1	44	7.3	12	7.2	3	12.5	
Sundrops	4	0.8	-	-	-	-	-	-	
Snapping	2	0.4	2	0.3	-	-	-	-	
Cardiac	8	1.6	12	2.0	-	-	-	-	
Gaesoju	17	3.4	22	3.6	3	1.8	2	8.3	
Black goat	7	1.4	4	0.7	-	-	-	-	
Medical broth made from raw snake	1	0.2	4	0.7	-	-	-	-	
Deer antlers	6	1.2	7	1.2	4	2.4	-	-	
Herbal medicine	20	4.0	40	6.7	13	7.8	1	4.2	
Dietary fiber	46	9.4	41	6.8	9	5.4	2	8.3	
Lactobacillus	81	16.4	99	16.4	24	14.5	4	16.7	
Beverage	63	12.8	82	13.6	20	12.0	2	8.3	

p-values by X²-test.

전혀 없다 1587.1%, 구입할 의향이 있다 8.3%로 건강보조식품을 섭취할 의향이 없는 사람이 더 많았다.

건강보조식품의 앞으로의 섭취 이유는 '건강유지를 위해서' 54.7%, '먹어두면 좋을 것 같아서' 21.1%, '질병 치료를 위해 섭취하겠다' 5.6%, '선물용으로만 구입하겠다' 8.6%이었다. 즉 건강상의 이유 때문에 앞으로 건강보조식품을 섭취하겠다고 응답한 경우가 81.4%로 건강이 가장 중요한 이유임을 알 수 있었다.

한편, 건강보조식품을 구입할 의향이 없는 이유는 '효과에 대해 신뢰하지 못한다'가 35.5%로 가장 많았으며, '전전한 식생활만으로도 충분하다' '너무 비싸다' '건강하기 때문에 필요성이 없다' '부작용이 우려된다'의 순으로 건강보조식품에 대한 신뢰도가 전체적으로 다소 낮음을 알 수 있었다.

5. 일반적 특성에 따른 건강보조식품 섭취 실태

연령별 건강보조식품의 이용실태는 표 5와 같이 20대는 유산균(16.4%)을 가장 많이 섭취하고, 드링크제(12.8%), 비타민류(11.5%), 식이섬유(9.4%), 인삼가공식품(7.1%) 순이었다. 30대는 유산균(16.4%), 드링크제(13.6%), 비타민류(9.8%), 복합영양제(8.4%), 식이섬유(6.8%), 40대는 유산균(14.5%), 비타민류와 복합영양제(13.3%), 한방보약

(7.8%) 순이고, 50대는 유산균(16.7%)을 가장 많이 섭취하고 인삼가공식품(12.5%), 비타민류, 영지버섯류, 로얄제리, 강심제 및 강장제, 식이섬유, 드링크제(8.3%) 순이었다. 50대는 건강에 관심이 많은 시기로 다른 집단과 차이가 있었다.

학력별 건강보조식품의 이용실태는 표 6와 같이 고졸이하 집단은 유산균(15.7%)을 가장 많이 먹었고, 드링크제(12.7%), 비타민류(11.8%), 복합영양제(10.8%), 개소주, 한방보약(7.8%) 순이었다. 대학졸업 집단은 유산균(16.1%), 드링크제(12.6%), 비타민류(11.0%), 식이섬유(8.1%), 복합영양제(7.2%) 순이었고, 대학원 졸업 이상인 집단은 유산균(16.8%), 드링크제(16.1%), 복합영양제(10.0%), 비타민류(8.8%), 한방보약(7.3%) 순이었다. 특이할만한 사항은 고졸이하 집단이 타집단에서는 잘 섭취하지 않는 개소주, 한방보약을 많이 섭취하는 경향이 있었다.

수입별 건강보조식품의 이용실태는 표 7와 같이 건강보조식품의 수입별 이용실태는, 100만원이하 집단은 유산균(16.5%)을 가장 많이 먹었고 드링크제(14.8%), 비타민류(13.9%), 개소주, 식이섬유(7.8%) 순이었다. 101~200만원 집단은 유산균(16.0%), 드링크제(12.5%), 비타민류(10.4%), 식이섬유(7.9%), 복합영양제(7.6%) 순이었고,

Table 6. Trend of using in supplementary food by educational level

Types	≥ Graduated in high school		Graduated in Uni.		Graduated in post graduate		p-value
	Frequency	%	Frequency	%	Frequency	%	
Vitamins	12	11.8	116	11.0	12	8.8	0.051
Complex supplement	11	10.8	76	7.2	14	10.0	
Calcium	1	1.0	24	2.3	4	2.9	
Iron	3	2.9	14	1.3	2	1.4	
Enzymes & Fermentative food	2	2.0	14	1.3	2	1.4	
Yeast food	1	1.0	16	1.5	1	0.7	
Squalene	2	2.0	23	2.2	2	1.4	
Tablet fish	-	-	12	1.1	2	1.4	
(Youngji) Mushroom	3	2.9	54	5.1	6	4.4	
Aloe	1	1.0	18	1.7	3	2.2	
Pollen	-	-	5	0.5	1	0.7	
Wheat, cottonseed & adlai oil etc.	1	1.0	16	1.5	-	-	
Grapes-seed oil	1	1.0	10	1.0	2	1.4	
Urme extract	-	-	21	2.0	3	2.2	
Royal jelly	3	2.9	27	2.6	3	2.2	
Processed Gingsang	6	5.9	79	7.5	9	6.7	
Sundrops	-	-	4	0.4	-	-	
Snapping	-	-	4	0.4	-	-	
Cardiac	1	1.0	16	1.5	3	2.2	
Gaesoju	8	7.8	34	3.2	2	1.4	
Black goat	1	1.0	8	0.8	2	1.4	
Medical broth made from raw snake	2	2.0	3	0.3	-	-	
Deer antlers	1	1.0	15	1.4	1	0.7	
Herbal medicine	8	7.8	56	5.3	10	7.3	
Dietary fiber	5	4.9	85	8.1	8	5.8	
Lactobacillus	16	15.7	169	16.1	23	16.8	
Beverage	13	12.7	132	12.6	22	16.1	

Table 7. Trend of using in supplementary food by income (10,000won)

Types	100≤		101-200		201-300		≥300		p-values
	Frequency	%	Frequency	%	Frequency	%	Frequency	%	
Vitamins	16	13.9	83	10.4	29	10.2	12	13.0	0.07
Complex supplement	5	4.3	61	7.6	29	10.2	6	6.5	
Calcium	1	0.9	21	2.6	6	2.1	1	1.1	
Iron	3	2.6	13	1.6	3	1.1	-	-	
Enzymes & Fermentative food	1	0.9	12	1.5	4	1.4	1	1.1	
Yeast food	-	-	15	1.9	3	1.1	-	-	
Squalene	2	1.7	15	1.9	7	2.5	3	3.3	
Tablet fish	-	-	9	1.1	3	1.1	2	2.2	
(Youngji) Mushroom	4	3.5	45	5.6	10	3.5	4	4.3	
Aloe	2	1.7	15	1.9	5	1.8	-	-	
Pollen	1	0.9	2	0.3	2	0.7	1	1.1	
Wheat, cottonseed & adlai oil etc.	-	-	13	1.6	2	0.7	2	2.2	
Grapes-seed oil	-	-	8	1.0	4	1.4	1	1.1	
Ume extract	4	3.5	14	1.8	4	1.4	2	2.2	
Royal jelly	3	2.6	19	2.4	9	3.2	2	2.2	
Processed Gingsang	6	5.2	61	7.6	21	7.4	6	6.5	
Sundrops	-	-	2	0.3	2	0.7	-	-	
Snapping	-	-	2	0.3	2	0.7	-	-	
Cardiac	2	1.7	11	1.4	6	2.1	1	1.1	
Gaesoju	9	7.8	23	2.9	11	3.9	1	1.1	
Black goat	3	2.6	5	0.6	3	1.1	-	-	
Medical broth made from raw snake	1	0.9	2	0.3	1	0.4	1	1.1	
Deer antlers	1	0.9	10	1.2	6	2.1	-	-	
Herbal medicine	6	5.2	46	5.8	17	6.0	5	5.4	
Dietary fiber	9	7.8	63	7.9	17	6.0	9	9.8	
Lactobacillus	19	16.5	128	16.0	44	15.4	17	18.5	
Beverage	17	14.8	100	12.5	35	12.3	15	16.3	

p-values by X²-test.

Table 8. In relation to frequency intake of supplementary food by self-health examination

Types (intake)	Bad self-exam. (%)	Good self-exam. (%)	Total (%)	p-values
Once a year	28(39.4)	49(52.7)	77(47.0)	0.04
Once each seasons	6(8.5)	8(8.6)	14(8.5)	
Once a month	1(1.4)	7(7.5)	8(4.9)	
Once a week	2(2.3)	4(4.3)	6(3.7)	
Once a day	4(5.5)	2(2.2)	6(3.7)	
Twice a day	5(7.3)	2(2.2)	7(4.3)	
Others.	25(35.2)	21(22.6)	46(28.0)	

p-values by X²-test.

201~300만원 집단은 유산균(15.4%)이 가장 많고, 드링크제(12.3%), 비타민류, 복합영양제(10.2%), 한방보약, 식이섬유(6.0%) 순이었다. 300만원 이상 집단은 유산균(18.5%), 드링크제(16.3%), 비타민류(13.0%), 식이섬유(9.8%), 복합영양제(6.5%) 순으로 섭취하였다.

6. 자가건강진단과 건강보조식품 섭취횟수와의 관계

자가건강진단과 건강보조식품 섭취횟수와의 관계는 표 8와 같다.

자가건강진단을 하였을 때 건강이 좋다고 생각하는 사람보다 나쁘다고 생각하는 사람이 건강보조식품을 유의하게(p<0.05) 더 많이 섭취하고 있었다. 이러한 결과는 건강에 관심이 많은 사람, 자신의 건강이 나쁘다고 생각하는 사람, 질병이 있다고 생각하는 사람일수록 영양보충제 및 건강식품을 섭취하고 있다고 보고한 박¹⁸⁾의 연구 결과와 일치하였다. 또한, 김²¹⁾의 보고에 의하면 만성 질환자의 경우 자신의 건강이 나쁘다고 생각한 사람보다 건강보조식품을 더 적게 섭취하는 경향을 보였는데 이상의 연구결과를 통해 실제 건강상태 보다는 주관적 건강상태가 건강식품 섭취여부에 더 중요한 요인임을 알 수 있었다.

7. 영양지식별 건강보조식품 이용상태와 섭취횟수와의 관계

영양지식별 건강보조식품 이용상태는 표 9와 같이 영양지식 평균점수 14.7점을 기준으로 영양지식이 높은 집단과 낮은 집단으로 구분하여 건강보조식품 이용상태를 조사한 결과 영양지식이 높은 집단은 유산균(17.0%)을 가장 많이 섭취하고 드링크제(11.6%), 비타민류(11.2%), 식이섬유(8.1%), 인삼가공식품(7.9%) 순이었으며 영양지식이 낮은 집단은 유산균(15.6%), 드링크제(13.7%), 비

Table 9. Trend of using in supplementary food by nutritional knowledge level

Types	Group of low nutritional knowledge level		Group of high nutritional knowledge level		p-values
	Frequency	%	Frequency	%	
Vitamins	54	11.2	86	10.6	0.35
Complex supplement	32	6.7	69	8.5	
Calcium	12	2.5	17	2.1	
Iron	6	1.2	13	1.6	
Enzymes & Fermentative food	8	1.7	10	1.2	
Yeast food	6	1.2	12	1.5	
Squalene	10	2.1	17	2.1	
Tablet fish	3	0.6	11	1.4	
(Youngji) Mushroom	25	5.2	38	4.7	
Aloe	10	2.1	12	1.5	
Pollen	2	0.4	4	0.5	
Wheat, cottonseed & adlai oil etc.	6	1.2	11	1.4	
Grapes-seed oil	4	0.8	9	1.1	
Ume extract	8	1.7	16	2.0	
Royal jelly	9	1.9	24	3.0	
Processed Gingsang	38	7.9	56	6.9	
Sundrops	2	0.4	2	0.2	
Snapping	2	0.4	2	0.2	
Cardiac	6	1.2	14	1.7	
Gaesoju	15	3.1	29	3.6	
Black goat	5	1.0	6	0.7	
Medical broth made from raw snake	2	0.4	3	0.4	
Deer antlers	9	1.9	8	1.0	
Herbal medicine	30	6.2	44	5.4	
Dietary fiber	39	8.1	59	7.3	
Lactobacillus	82	17.0	126	15.6	
Beverage	56	11.6	111	13.7	

p-values by X^2 -test.

Table 10. Relationship between nutritional knowledge frequency of supplementary intake

Types (Intake)	Law group (%)	High group (%)	p-value
Once a year	63(41.7)	144(52.6)	0.003
Once each seasons	16(10.6)	26(9.49)	
Once a month	6(4.0)	12(4.4)	
Once a week	6(4.0)	6(2.2)	
Once a day	10(6.6)	17(6.2)	
Twice a day	6(4.0)	2(0.7)	
Others	44(29.1)	67(24.5)	

p-values by X^2 -test.

타민류(10.6%), 복합영양제(8.5%), 식이섬유(7.3%) 순으로 영양지식이 높은 집단과 낮은 집단에 따른 건강보조식품 이용실태 순에는 차이가 없었다.

영양지식과 건강보조식품 섭취횟수와의 관계는 표 10와 같이 영양지식이 낮은 집단이 높은 집단보다 건강보조식품을 유의하게($p<0.01$) 더 자주 섭취하고 있었다. 영양지식이 높은 집단은 영양지식이 낮은 집단에 비해 건강보조식품의 용도와 목적을 올바르게 인식함으로써 건강보조식품 사용에 신중을 기하기 때문인 것으로 사료된다.

IV. 요약 및 결론

사무직에 종사하는 남성 517명을 대상으로 건강보조식품 이용실태와 일반적 특성(연령, 학력, 수입) 및 자가진단 건강상태에 따른 건강보조식품 섭취 실태를 조사, 분석함으로써 향후 건강보조식품과 관련된 국민영양 보건사업의 기초적 자료를 얻고자 실시되었다.

연구결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 건강보조식품의 이용실태는 40.2%가 유산균 다음으로 드링크제(32.3%), 비타민류(27.1%) 등의 순으로 섭취하고 있었다.

2. 건강보조식품 구입동기는 가족, 친척, 주위사람의 권유로 구입하는 경우가 47.3%로 가장 많고, 광고 내용을 보고 직접 선택하고 구입한다가 16.9%였다.

3. 건강보조식품의 섭취횟수는 48.7%가 일년에 1회씩 섭취한다가 가장 많았으며 그 다음으로 계절마다 1회씩 섭취한다(9.9%)였다.

4. 건강보조식품을 섭취하는 주된 이유로는 피로회복을 위해 섭취하는 경우가 36.1%로 가장 많았고 그 다음으로 질병의 예방 및 치료를 위해 섭취하는 경우는

25.6%였다.

5. 연령별 건강보조식품의 이용실태는 모든 연령대에서 유산균(16.4%)을 가장 많이 섭취하고 있었다. 학력별 건강보조식품의 이용실태는 고졸, 대학졸, 대학원졸 모두 유산균을 가장 많이 섭취하고 있었으며 특이할만한 사항은 고졸이하 집단이 다른 집단에서는 잘 섭취하지 않는 개소주, 한방보약을 많이 섭취하고 있었다. 수입별로는 전체적으로 유산균(16.5%)을 가장 많이 먹었고 드링크제(14.8%), 비타민류(13.9%), 개소주, 식이섬유(7.8%) 순이었다.

6. 자가건강진단을 하였을 때 건강이 좋다고 생각하는 사람보다 나쁘다고 생각하는 사람이 건강보조식품을 유의하게($p < 0.05$) 더 많이 섭취하고 있었다.

7. 영양지식이 낮은 집단은 높은 집단보다 건강보조식품을 유의하게($p < 0.01$) 더 자주 섭취하고 있었다.

이상의 결과를 통해 사무직에 종사하는 대부분의 남성들이 건강보조식품을 섭취하고 있음을 알 수 있었으며 그들 대부분이 건강보조식품을 섭취하는 이유는 단순히 피로회복이나 질병예방 및 치료를 위해 복용하고 있음을 알 수 있었다. 또한 본인 자신이 주관적으로 건강하지 않다고 생각하는 집단일수록 건강보조식품을 더 많이 섭취하고 있는 경향을 볼 수 있었다.

따라서, 향후 건강보조식품의 성분에 대한 정확한 분석과 그 성분이 인체에 미치는 효과에 대한 영양학적인 연구가 단계적으로 시급히 이루어짐으로서 그러한 결과를 토대로 건강보조식품에 대한 올바른 지식을 갖고 건강보조식품을 신중하게 선택할 수 있도록 국가적인 차원에서 영양교육 및 홍보가 시행되어야 할 것이다.

참고문헌

1. 우원미: 중년남성의 건강증진생활양식에 영향을 미치는 결정요인에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문(1994).
2. 양윤준: 내원자에 대한 일부 건강식품 섭취 조사 연구. 서울대학교 보건대학원 석사학위논문(1992).
3. Sakamoto M, Chiu P, Chen CM, Chang NS, Leung SF, Rabuco LB, Tee ES, Winamo FG, Tontisirin K, Wahlqvist M, Howden J, Kasiwazaki H. Dietary pattern and food habit changes in Asia, a collaborative study. *Proceedings of 7th ACN*. 54(1995).
4. Food and Nutrition News. Changing dietary pattern. **52**: 2(1981).
5. 이일하: 한국의 영양문제. 대한가정학회지. **21**(4): 1983.
6. 이성희: 한국 중년남성의 식생활 행동에 관한 조사연구. 고려대학교 대학원 석사학위논문(1988).
7. 한국성인병예방협회. 성인병 제6집(1993).
8. 안혜경: 대도시 사무직 근로자의 건강관리행위의 관련요인 및 실천도에 관한 연구. 부산대학교 대학원 석사학위논문. (1992).
9. 박명윤: 「건강보조식품」 생활지혜사(1995).
10. Jalso SB, Burns MM, Rivers JM: Nutritional beliefs and practices : Relation to demographic and personal characteristics. *J. AM Dietet Assoc* **47**: 263(1965)
11. Senauer B, Asp E, Kinsey J. Food Trends and the Changing Consumer. Eagan Press, St. Paul, MN, pp. 239-268(1991).
12. Morreale SJ, Schwartz NE. Helping Americans eat right: Developing practical and actionable public nutrition education messages based on the ADA Survey of American Dietary Habits. *J Am Diet Assoc* **95**: 305(1995).
13. 박일화: 「식품과 조리원리」 수확사(1995).
14. Marija JN. SPSS/PC. SPSS inc(1996).
15. 김미경: 영양보충제 복용에 영향을 미치는 인자에 관한 연구(서울 지역 성인을 중심으로). 한양대학교 대학원 석사학위논문(1990).
16. 조태숙: 남성의 식생활 의식 및 행동에 관한 연구. 영남대학교 대학원 석사학위논문(1990).
17. 이민준: 중년기 남성의 노화현상에 대한 자각증상과 이에 영향을 미치는 식사 및 건강관리 행동에 관한 연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문(1986).
18. 박수정: 건강보조제 및 건강식품의 섭취실태와 식생활 및 건강과의 관계(서울시 남·녀를 중심으로). 동국대학교 대학원 석사학위논문(1992).
19. 안창수: 건강식품에 대한 도시지역주민의 의식조사 연구. 대구한의과대학 보건대학원 석사학위논문(1990).
20. 최양진: 건강보조식품에 대한 소비자 인식에 관한 연구. 서울대학교 보건대학원 석사학위논문. 1990.
21. 김옥병: 건강보조식품 소비자의 구매행위에 미치는 환경요인에 관한 실증적 연구. 경남대학교 경영대학원 석사학위논문(1997).

(1999년 9월 6일 접수)