

한국 직장 여성의 건강식품 섭취 실태에 관한 연구

장민기* · 김양하**§

이화여자대학교 임상보건과학대학원 임상영양전공, * 식품영양학과**

Assessment of Functional Food Consumption Among the Working Women in Korea

Chang, Min Ki* · Kim, Yangha**§

Graduate School of Clinical Health Sciences, Department of Nutritional Science, * Food Management, **
Ewha Womans University, Seoul 120-750, Korea

ABSTRACT

The aim of this study was to identify the status of health functional food consumption of working women. The 558 subjects of the study were aged between 10–60 years, and had previous experiences of consuming health functional foods. The majority of the subjects lived in Seoul, and some lived in the Gyeonggi Province. The most prevalent goals that the subjects hoped to achieve by consuming health functional foods were improvement of physical health status and reduction of exhaustion. Other goals included supplement of nutrition, and prevention or treatment of diseases. Those who were older or who possessed a high BMI spent more expenses on health functional foods, and showed a higher intake frequency as well as longer periods of consumption. Subjects placed in the older group showed a lower level of knowledge related to functional foods, which turned out to be statistically significant. Most of the respondents answered that their knowledge related to functional foods was picked up from listening to others. In conclusion, we were able to observe that groups with elder working women and high BMI show higher consumption and expense rates of health functional foods, as well as longer periods of consumption. However, they show a minimum level of knowledge related to functional foods. According to our results, these subjects should seek practical help in order to select functional foods that will aid their health, and learn the proper method of consumption. In order to reduce inaccurate consumption of health functional foods, it is imperative that more in-depth study is carried out in this field. (Korean J Nutr 2008; 41(8): 832~838)

KEY WORDS : functional food, working women, nutritional supplement, consumption status.

서론

현대는 날로 복잡, 다양화 되어가는 사회 구조와 고도의 경제성장으로 인해 환경오염, 스트레스, 식품공해 등 건강 위해 요인이 점점 증가하고 있으며, 운동부족, 과음, 흡연, 식생활의 변화 등으로 성인병이 계속 증가하고 있다.^{1,2)} 이에 잘못된 식생활에 대한 영양소의 보충 공급원으로 혹은 환경오염 및 스트레스로 인한 건강상태 불균형의 해소 방법으로 건강기능식품의 섭취가 증가하고 있다.³⁾

건강기능식품이란 인체에 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용하여 제조한 식품을 말한다.³⁾ 여기서 ‘기능성’

이란 인체의 구조 및 기능에 대하여 영양소를 조절하거나 생리학적 작용 등과 같은 보건용도에 유용한 효과를 얻는 것을 말한다. 국내에서는 2004년 건강기능식품법령을 제정하여 건강기능식품을 정의하고 체계를 관리, 감독하고 있다.⁴⁾ 선행연구 결과에 따르면 대부분의 사람들은 건강기능식품을 식품으로 인식하는 것이 아니라 효능이나 효과를 기대하고 의약품처럼 복용하는 경향이 많았으며, 의약품과 건강기능식품에 대하여 동일한 것으로 인식하는 경우가 많은 것으로 조사되었다.⁵⁾ 잘못된 건강기능식품 섭취는 영양불균형이나 질병의 치료시기를 놓치는 등의 소비자 피해를 초래할 수 있어 제품의 기능성에 대하여 정확히 인지하고 섭취량, 섭취방법을 지키는 올바른 섭취의 중요성이 크다.

우리나라 여성들의 경우 교육수준의 향상과 사회진출이 늘어나면서 이로 인한 여성 소비자로서의 중요성이 점차 증가하고 있다. 2005년 여성의 사회진출 비율은 48.9%를 차지할 만큼 꾸준히 증가하고 있으며, 사회적 지위가 향상되

접수일 : 2008년 11월 11일 / 수정일 : 2008년 11월 24일

채택일 : 2008년 12월 5일

§To whom correspondence should be addressed.

E-mail : yhmoon@ewha.ac.kr

고 소비능력을 가진 직장여성으로서 소비문화에 미치는 영향력이 매우 크다.⁶⁾ 우리고유의 식생활 또한 영양식, 위생식, 간이식 등 서구식 식생활을 부분적으로 수용하는 등 식품의 소비문화도 바뀌어 가고 있으며 보충제등을 통한 영양소 섭취가 널리 확산되게 되었다.^{3,6)} 직장여성들은 대부분 직장에서의 업무활동 뿐만 아니라 가사활동을 감당함으로써 피곤에 지칠 우려가 높고 결식이나 불규칙적 식사 등 부적절한 식생활로 인한 영양상태 불균형으로 건강상의 문제를 초래하기 쉬운 여건에 놓여 있다.^{7,8)}

또한 여성들은 사춘기 이후 폐경기를 맞을 때까지 임신, 수유, 갱년기 등으로 인해 생리적인 영양요구량이 달라지고 특별한 영양관리가 필요하다. 이에 소비 능력을 가진 수입의 주체로서 가정에서와 사회에서의 가중된 역할로 건강상의 문제를 초래하기 쉬운 여건에 처해 있는 현대의 직장 여성들은 건강기능식품의 소비계층으로서 중요성이 크다 하겠다.

지금까지 국내에서 발표된 건강기능식품 섭취 실태와 관련된 연구는 사무직 남성,⁹⁾ 청소년,¹⁰⁾ 대학생,³⁾ 중년기,¹¹⁾ 노인성 만성질환자¹²⁾ 등을 대상으로 건강기능식품 섭취실태에 대한 연구가 있었다. 본 연구에서는 건강기능식품의 주요 수요계층으로 중요성이 부각되고 있는 성인 직장여성들 가운데 건강기능식품을 섭취한다고 밝힌 사람들을 대상으로 건강기능 식품에 대한 인지도 및 섭취 실태에 관하여 분석하고자 하였다.

연구방법

연구대상 및 기간

본 연구는 서울 및 경기도 일산시에 거주하는 20대 이상의 성인 직장 여성들 가운데 건강기능식품을 섭취한다고 밝힌 여성 700명을 임의로 선정하여 설문지를 직접 작성하도록 하였다. 총 700부의 설문지 가운데 631부가 회수되었으며, 작성이 불충분한 일부를 제외한 558부만이 연구에 이용되었다. 2007년 7월 1일부터 2007년 7월 15일까지 사전 조사를 실시하였으며, 2007년 7월 28일부터 2007년 9월 28일까지 본 조사를 실시하였다.

조사내용 및 방법

설문지는 크게 일반특성, 식생활습관, 건강기능식품 관련 요인에 대한 질문으로 구성되었다. 일반특성으로 연령과 결혼유무, 학력, 직종, 수입, 스트레스 정도, 음주, 흡연여부를 조사하였다. 식생활습관과 관련된 18개 문항은 건강한 식생활 습관을 일주일 중에 얼마나 실시하고 있는지 나누어

물었다. 식사패턴과 관련하여 세끼 식사의 규칙성, 편식, 아침식사 여부 및 식사량과 식사시간, 식사의 질, 식사의 행태와 식품의 기호도에 대한 항목을 '일주일에 6~7일'에 5점, '3~5일'에 3점, '2일 이하'에 1점을 부여하여 90점을 만점으로 점수를 내어 분석하였다. 건강기능식품 관련요인으로는 섭취목적 및 소비패턴, 관련 정보 출처 등을 조사하였으며 각 변인들과의 상관관계를 분석하였다. 건강기능식품에 대한 지식 정도는 건강기능식품의 정의, 효과와 범위에 관련된 지식을 6개 항목으로 나누어 '그렇다'에 5점, '그저 그렇다'에 3점, '아니다'에 각각 1점을 부여하여 합계점수를 내었으며 30점을 만점으로 평균점수를 내어 분석하였다.

자료의 처리 및 분석방법

수집된 모든 자료는 SPSS WIN (Ver 12.0) 프로그램을 이용하여 통계분석 하였다. 연구 내용에 따라 평균 ± 표준편차를 산출하거나, 기술통계분석과 빈도분석을 실시하였다. 각 변수간의 유의성 검정은 χ^2 -test, student t-test, one-way ANOVA를 이용하여 실시하였고 다중비교 시 Duncan 사후 검증법을 실시하였다. 각 변인들과의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient를 이용하여 분석하였다.

결 과

일반특성 및 식생활 습관

본 연구 대상자의 연령은 20대가 28.5%, 30대가 27.6%, 40대가 22.0%, 50대 이상이 21.9% 순으로 조사 대상자의 연령분포는 비슷한 수준이었다. 결혼여부는 이혼과 별거, 사별을 포함하는 기혼자가 63.6%로 미혼자 36.4%보다 많았으며 학력은 대졸 이상이 45.0%로 나타났다. 종사하는 직종의 형태는 판매 서비스직에 종사하는 사람이 26.7%, 전문직 25.4%, 일반사무직 24.2%로 세 군이 비슷하였으며 기타가 12.2%, 자영업에 종사하는 사람이 11.5% 순이었다. 조사대상자의 월평균 수입은 100~200만원이 34.1%로 가장 많았다. 스트레스 정도의 경우 전체 응답자의 59.5% 이상이 스트레스를 많이 받고 있는 것으로 조사되었다. 음주는 "한달에 0~3번 마신다"가 82.6%, 흡연은 92.7%가 흡연하지 않는다고 밝혔다 (Table 1).

조사대상자의 식생활습관은 연령과 결혼 유무에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 연령이 높은 군, 기혼자 군에서 식생활습관 점수가 높았으며 ($p < 0.05$), 음주를 적게 하는 군에서 식생활 습관 점수가 유의하게 높았다 ($p < 0.05$) (Table 2).

Table 1. General characteristics of subjects

		N (%)
Age (year)	20	159 (28.5)
	30	154 (27.6)
	40	123 (22.0)
	≥ 50	122 (21.9)
Marital status	Married	355 (63.6)
	Unmarried	203 (36.4)
Education level	Middle school	50 (9.0)
	High school	210 (37.6)
	College	251 (45.0)
	Graduate school	47 (8.4)
Job	Professional	142 (25.4)
	Office work	135 (24.2)
	Sales & service	149 (26.7)
	Self-employed	64 (11.5)
	Etc	68 (12.2)
Monthly income (10,000 won)	100	64 (11.5)
	100-200	190 (34.1)
	200-300	116 (20.8)
	300-400	67 (12.0)
	≥ 400	121 (21.7)
Stress level	High	332 (59.5)
	Moderate	168 (30.1)
	Low	58 (10.4)
Alcohol drinking	0-3 times/month	461 (82.6)
	1-3 times/week	74 (13.3)
	4-5 times/week	23 (4.1)
Smoking	Not smoker	517 (92.7)
	Smoker	41 (7.3)
Total		558 (100.0)

건강기능식품 섭취목적 및 소비패턴

본 연구에서 건강기능식품의 섭취 목적은 피로회복과 체력증진을 위해서가 52.3%로 가장 많았으며, 다음으로 영양보충, 질병예방이나 치료목적 순이었다 (Fig. 1).

건강기능식품의 섭취 가짓수는 조사대상자의 50% 이상이 2가지 이상의 건강기능식품을 동시에 섭취하고 있는 것으로 나타났으며 연령이 높은 군, 기혼자군, 자영업군, 고수입군에서 한번에 섭취하는 건강기능식품의 가짓수가 유의적으로 높았다 ($p < 0.005$) (Table 3). 전체 대상자들에게서 섭취한 경험이 있다고 밝힌 건강기능식품의 종류는 영양보충용제품, 홍삼제품, 인삼제품, 유산균제품, 글루코사민 제품 순으로 나타났다 (Fig. 2). 같은 종류의 건강기능식품 섭취기간은 1년 이상에 해당하는 대상자가 23.5%로 가장 많았으며, 연령이 높은 군, 기혼자군, 비만도가 높은 군, 자영업 군에서 섭취 기간이 길었다 ($p < 0.005$) (Table 4). 건강기능식품의 구매비용은 연령이 높은 군, 기혼자 군, 비만도

Table 2. Eating habits of subjects

	Criteria	Eating habit
Age (year)	20	51.19 ± 11.33 ^{c(1)2)}
	30	49.45 ± 12.79 ^{bc}
	40	53.46 ± 13.00 ^{ab}
	≥ 50	56.23 ± 12.12 ^a
Marital status	Married	53.31 ± 13.09 ^{*3)}
	Unmarried	50.57 ± 11.25
BMI4)	Low weight < 18.5	52.14 ± 11.82 ^{5)NS}
	Normal 18.5-23	51.81 ± 12.17
	Over weight 23.0-24.9	52.44 ± 13.87
	Obesity > 25	53.66 ± 12.23
Stress level	High	49.58 ± 12.28 ^b
	Moderate	55.77 ± 11.64 ^a
	Low	57.93 ± 12.07 ^a
Alcohol drinking	0-3 times/month	54.20 ± 12.36 ^b
	1-3 times/week	49.76 ± 12.28 ^a
	4-5 times/week	48.00 ± 12.64 ^a

- 1) Mean ± SD
- 2) Different superscripts were significantly different among each group at $p < 0.05$ according to Duncan multiple range test
- 3) Significant differences between two group measured by t-test ($p < 0.05$).
- 4) Body mass index (BMI): Weight (kg) ÷ Height (m²)
- 5) NS: not significant

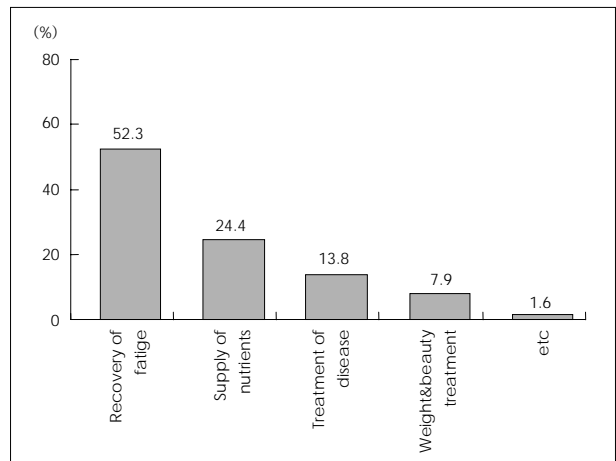


Fig. 1. Reasons of taking the functional foods.

가 높은 군에서 구매비용이 유의적으로 높았다 (Table 5, 6).

건강기능식품에 대한 지식

전체 조사대상자의 건강기능식품에 대한 지식 정도는 30 점 만점 중에서 평균 18.3 ± 4.53점으로 보통 이상 수준으로 조사되었으며, 연령이 높고 기혼자 군에서 건강기능식품에 대한 지식 정도가 유의적으로 낮았다 ($p < 0.05$). 비만도에 따라서는 비만도가 높은 군에서 지식정도가 낮은 경향이 있었으나 유의적인 차이는 없었다 (Table 7).

Table 3. Number of items of functional food which was taken at once N (%)

	Criteria	Number of items				p-values ¹⁾
		1	2	3	4	
Age (years)	20	97 (61.0)	43 (27.0)	10 (6.3)	9 (5.7)	56.20***
	30	62 (40.3)	60 (39.0)	19 (12.3)	13 (8.4)	
	40	43 (35.0)	45 (36.6)	22 (17.9)	13 (10.5)	
	≥ 50	26 (21.3)	48 (39.3)	29 (23.8)	19 (15.6)	
Marital status	Married	112 (31.6)	136 (38.3)	63 (17.7)	44 (12.4)	38.87***
	Unmarried	116 (57.1)	60 (29.6)	17 (8.4)	10 (4.9)	
Job	Professional	68 (47.9)	50 (35.2)	10 (7.0)	14 (9.9)	56.20***
	Office work	64 (47.4)	46 (34.1)	16 (11.9)	9 (6.7)	
	Sales & service	54 (36.2)	56 (37.6)	27 (18.1)	12 (8.1)	
	Self-employed	13 (20.3)	17 (26.6)	17 (26.6)	17 (26.6)	
	Etc	29 (42.6)	27 (39.7)	10 (14.7)	2 (2.9)	
Monthly income (10,000 won)	≤ 100	28 (43.8)	22 (34.4)	10 (15.6)	4 (6.3)	56.20***
	100-200	91 (47.9)	68 (35.8)	18 (9.5)	13 (6.8)	
	200-300	47 (40.5)	44 (37.9)	17 (14.7)	8 (6.9)	
	300-400	26 (38.8)	21 (31.3)	14 (20.9)	6 (9.0)	
	≥ 400	36 (29.8)	41 (33.9)	21 (17.4)	23 (19.0)	
Total		228 (40.9)	196 (35.1)	80 (14.3)	54 (9.7)	

1) Significant differences within each group measured by the Chi-square test. ***: p<0.005

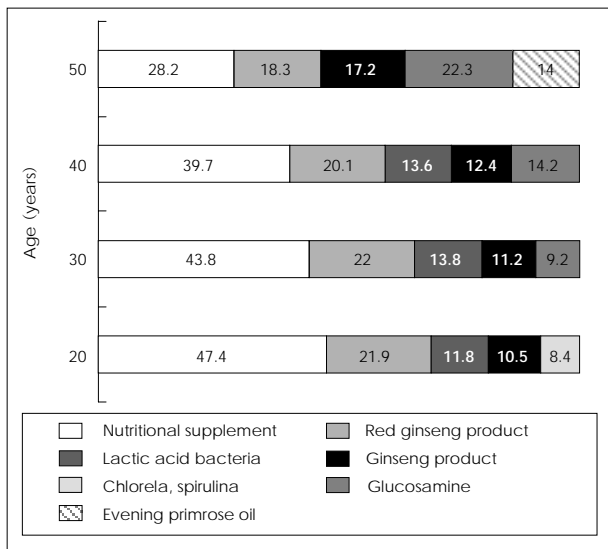


Fig. 2. Kinds of functional foods which were taken according to age. Answers were obtained from multiple choices.

건강기능식품 관련정보

건강기능식품 관련정보의 출처는 “가족이나 주변사람의 권유”에 의해서가 54.7%로 가장 많았다. 건강기능성 식품에 대한 부족한 점은 “정보의 신뢰성이 부족하다” 44.6%, “부작용이나 섭취법 등 관련정보가 빈약하다”에 26.9%라고 답하였다. 개선되었으면 하는 점은 “허위, 과대광고에 대한 처벌강화”가 37.5%로 가장 많았으며 건강기능식품 구매 시 상담을 받고자 한다면 누구에게 도움을 받고자 하는

지 묻은 결과는 전체 응답자 중 44.3%가 “의사”였으면 좋겠다고 답하였으며, 36.2%가 “건강기능식품 전문영양사”라고 답하였다 (Table 8).

고 찰

본 연구에서는 건강기능식품을 섭취하고 있는 대상자들 중 건강기능식품의 주요 소비계층으로 부각되고 있는 성인 직장여성들을 대상으로 건강기능 식품 섭취 실태에 영향을 미치는 요인들을 분석하고자 하였다. 본 조사대상자들의 학력은 대졸 이상이 45.0%로 통계청의 경제활동인구조사 결과 우리나라에서 전문대졸 이상 경제활동인구가 26.8% 이었던 것에 비하여 본 조사대상자의 학력수준이 높은 것으로 나타났다.¹³⁾ 이는 본 조사대상자들이 서울 및 일산 신도시 지역에 거주하고 있으며, 월수입도 400만원 이상의 대상자가 21.7%에 달하는 것으로 나타나 중류층 이상의 조사대상자들이 포함되어 있음을 알 수 있다.

건강기능식품의 섭취 목적은 피로회복, 영양보충, 질병예방, 치료목적 순으로 나타났는데 이는 사무직 남성을 대상으로 한 Jun⁹⁾의 연구 결과 피로회복, 질병예방, 영양보충 순으로 건강상의 이유로 건강보조식품을 섭취한다고 한 것과 다르지 않아 직장인 남성과 여성간에 건강기능식품을 섭취함으로써 기대하는 목적이 비슷하다는 것을 알 수 있었다. 건강기능식품 섭취 목적에 있어서 체중조절이나 미용을 위

Table 4. The maintenance period taking same functional food

N (%)

		Maintenance period					p-values ¹⁾
		1 month	3 month	6 month	1 year	≥ 1 year	
Age (years)	20	49 (30.8)	49 (30.8)	28 (17.6)	18 (11.3)	15 (9.5)	75.70***
	30	23 (14.9)	35 (22.7)	36 (23.4)	31 (20.1)	29 (18.9)	
	40	23 (18.7)	23 (18.7)	23 (18.7)	20 (16.3)	34 (27.6)	
	≥ 50	6 (5.0)	22 (18.0)	20 (16.4)	21 (17.2)	53 (43.4)	
Marital status	Married	45 (12.7)	72 (20.3)	65 (18.3)	69 (19.4)	104 (29.3)	40.33***
	Unmarried	56 (27.6)	57 (28.1)	42 (20.7)	21 (10.3)	27 (13.3)	
Job	Professional	33 (23.2)	36 (25.4)	29 (20.4)	20 (14.1)	24 (16.9)	55.30***
	Office work	26 (19.3)	35 (25.9)	30 (22.2)	20 (14.8)	24 (17.8)	
	Sales & service	24 (16.1)	35 (23.5)	31 (20.8)	24 (16.1)	35 (23.5)	
	Self-employed	4 (6.3)	4 (6.3)	5 (7.8)	19 (29.7)	32 (50.0)	
	Etc	14 (20.6)	19 (27.9)	12 (17.6)	7 (10.3)	16 (23.5)	
BMI	Low weight	5 (11.4)	16 (36.4)	8 (18.2)	10 (22.7)	5 (11.2)	31.93***
	Normal	58 (19.7)	77 (26.2)	57 (19.4)	40 (13.6)	62 (21.1)	
	Over weight	24 (21.1)	26 (22.8)	19 (16.7)	20 (17.5)	25 (21.9)	
	Obesity	14 (13.2)	10 (9.4)	23 (21.7)	20 (18.9)	39 (36.8)	
Total		101 (18.1)	129 (23.1)	107 (19.2)	90 (16.1)	131 (23.5)	

1) Significant differences within each group were measured by the Chi-square test. ***: p<0.005

Table 5. The expenses for functional food per month

N (%)

항목	구분	Monthly expenses (10,000 won)				p-values ¹⁾
		1	1-3	3-5	≥ 5	
Age (years)	20	53 (33.3)	56 (35.2)	28 (17.6)	22 (13.9)	95.618***
	30	16 (10.4)	47 (30.5)	48 (31.2)	43 (27.9)	
	40	8 (6.5)	33 (26.8)	45 (36.6)	37 (30.1)	
	≥ 50	4 (3.3)	24 (19.7)	41 (33.6)	53 (43.3)	
Marital status	Married	24 (6.8)	92 (25.9)	117 (33.0)	122 (34.3)	63.451***
	Unmarried	57 (28.1)	68 (33.5)	45 (22.2)	33 (16.2)	
BMI	Low weight	7 (15.9)	22 (50.0)	10 (22.7)	5 (11.4)	37.704***
	Normal	53 (18.0)	91 (31.0)	80 (27.2)	70 (23.8)	
	Over weight	15 (13.2)	29 (25.4)	32 (28.1)	38 (33.3)	
	Obesity	6 (5.7)	18 (17.0)	40 (37.7)	42 (39.6)	
Monthly income (10,000 won)	≤ 100	11 (17.2)	10 (15.6)	26 (40.6)	17 (26.6)	28.658**
	100-200	36 (18.9)	62 (32.6)	50 (26.3)	42 (22.2)	
	200-300	15 (12.9)	36 (31.0)	31 (26.7)	34 (29.4)	
	300-400	8 (11.9)	14 (20.9)	28 (41.8)	17 (25.4)	
	≥ 400	11 (9.1)	38 (31.4)	27 (22.3)	45 (37.2)	
Total		81 (14.5)	160 (28.7)	162 (29.0)	155 (27.8)	

1) Significant differences within each group were measured by the Chi-square test. **: p<0.05, ***: p<0.005

해서이라고 답한 사람은 전 연령대 가운데 20대가 가장 많았으며, 질병의 예방이나 치료용이라고 답한 사람은 50대 이상이 가장 많은 것으로 조사되어 연령별 건강기능식품의 섭취 목적이 유의하게 차이가 있었다.

대상자들에게서 섭취한 경험이 있다고 밝힌 건강기능식품의 종류는 영양보충용제품, 홍삼제품, 인삼제품, 유산균제품, 글루코사민 제품 순으로 나타났다. 특히 20대에서는 클

로렐라, 스피루리나 등의 엽록소 제품이 선호되었던 반면 50대에서는 감마리놀렌산 제품이 선호되었고, 글루코사민의 경우는 30대부터 50대에 이르기까지 연령이 증가하면서 섭취가 늘어나는 양상을 보여 각 연령별로 선호하는 건강기능식품의 종류가 차이가 있음을 보여주었다. 이는 중년기의 비타민, 무기질 보충제에 대하여 조사한 Kim의 연구결과 선호하는 영양보충제의 종류가 생애주기에 따라 차이가 있었

Table 6. Relationships between functional foods consumption patterns and age, BMI, eating habit

	Age	BMI	Eating habit
Number of items	0.285 ¹⁾²⁾	0.167*	-0.087**
Maintenance period	0.335*	0.177*	-0.051
Monthly expenses	0.366*	0.227*	-0.025

1) Pearson's correlation coefficient
 2) Significantly different between functional foods consumption patterns and age, BMI, eating habit at *p<0.05, **p<0.01

Table 7. Knowledge about functional foods of subjects

	Criteria	Knowledge
Age (year)	20	19.08 ± 4.22 ^{a1)}
	30	18.32 ± 4.26 ^{ab}
	40	17.80 ± 4.31 ^b
	≥ 50	17.84 ± 5.3 ^b
Marital status	Married	17.86 ± 4.60
	Unmarried	19.11 ± 4.29 ^{***3)}
BMI	Low weight < 18.5	18.91 ± 4.21 ^{4)NS}
	Normal 18.5-23	18.70 ± 4.26
	Over weight 23.0-24.9	17.53 ± 4.80
	Obesity > 25	17.87 ± 4.95

1) Mean ± SD
 2) Different superscripts were significantly different among each group at p<0.05 according to Duncan multiple range test
 3) Significant differences between two group measured by t-test (p<0.05)
 4) NS: not significant

던 것과 비슷한 결과를 나타내고 있다.¹¹⁾ 같은 종류의 건강기능식품 섭취기간은 1년 이상에 해당하는 사람이 23.5%로 가장 많았으며, 연령이 높은 군, 기혼자군, 비만도가 높은 군, 자영업 군에서 섭취 기간이 길었다. 2005년도 국민건강영양조사¹⁴⁾에 따르면 우리나라 전체 여성 가운데 종합비타민을 섭취한다고 밝힌 사람들의 평균복용기간이 11.8년으로 조사되었는데 본 연구에서도 같은 종류의 건강기능식품 섭취기간이 1년 이상에 해당하는 대상자가 23.5%로 건강기능식품 섭취의 장기화에 따른 섭취방법 및 안전성에 대한 중요성이 크다 하겠다.

사무직 남성을 대상으로 한 Jun⁹⁾의 연구에서는 월평균 구매비용 5만원 이상이 24.4%로 본 연구 결과 나타난 27.8%와 비슷하여 여성의 사회 진출에 따른 여성 소득증대와 그에 따른 건강기능식품 소비 비용 정도에서 남녀에 큰 차이가 없음을 보여주었다. 선행 연구 결과에 따르면 건강증진식품의 사용은 사회인구학적 요인이나 환경적인 요인과 밀접한 관계를 가지는 것으로 조사되었다.¹⁰⁾

건강기능식품 소비 실태에 있어서 섭취가짓수와 섭취기간, 구매비용은 연령이나 비만도가 증가할수록 양의 상관이 있는 것으로 조사되었는데, 이는 건강기능식품 소비와 관련된

Table 8. Information related with functional foods

Information	
Information source	
Listening from friends of family	305 (54.7)
Recommendation of professional	87 (15.6)
Food store	51 (9.1)
Internet	48 (8.6)
Magazine, newspaper, books	43 (7.7)
TV	24 (4.3)
Insufficient information	
Not reliable information	249 (44.6)
Lack of usage, side effect information	150 (26.6)
Lack of exact price label	107 (19.2)
Difficult label description	46 (8.2)
Don't know	6 (1.1)
Wanted information	
Strengthen the punishment for false advertisement	209 (37.5)
Professional counseling for individuals	189 (33.9)
Specific label description of usage, side effect	110 (19.7)
Professional wanted to consult about functional foods	
Doctor	247 (44.3)
Nutritionist	202 (36.2)
Pharmacist	68 (12.2)
Salesperson	41 (7.3)

주요인이 연령, 교육수준, 용돈이라고 조사된 Yoo¹⁵⁾의 연구결과와 2001년 국민건강영양 조사 결과⁶⁾ 노인과 고학력, 고소득층이 주요인으로 보고된 것과 유사한 것으로 나타났다. 이에 건강기능식품 섭취에 있어서 경제력을 갖춘 직장인 여성으로서 연령이 높고 비만도가 높은 집단에 있어서 잘못된 섭취로 인한 부작용의 우려가 높아 이들을 대상으로 올바른 건강기능식품 섭취가 될 수 있는 적극적인 도움이 필요할 것으로 사료된다.

건강기능식품의 섭취는 보양식품이나 의약품과는 다르게 취급되어야 한다. 건강을 유지하고 증진시키기 위해서 섭취하나, 기능성에 대해서 정확히 알지 못하고 섭취하거나 섭취량, 섭취방법 등을 지키지 않는 잘못된 섭취는 영양 불균형을 초래하거나 질병의 악화를 야기하는 등 심각한 문제의 소지를 안고 있다. 본 연구에서 직장인 여성 중에서도 연령이 높고, 비만도가 높은 집단에서 건강기능식품 섭취가짓수, 최대 섭취기간, 구매비용이 높아 잘못된 섭취로 인한 오용, 남용이 발생할 우려가 높다. 따라서 이와 같이 지식도가 취약한 대상자들을 위하여 올바른 지식을 제공하고 섭취행태를 지도해 줄 수 있는 정보, 교육의 기회가 필요할 것으로 사료된다.

건강기능식품 관련정보의 출처는 “가족이나 주변사람의 권유”에 의해서가 가장 많았는데 대부분의 소비자들이 판매

처보다 대중매체 혹은 인적경로를 통한 정보를 더 신뢰하는 경향이 높아 부정확한 정보를 통한 건강기능식품 오남용의 소지가 있음을 시사하였다. 건강기능성 식품에 있어서 본 조사 대상자의 70% 이상이 “정보의 신뢰성이 부족하다” “부작용이나 섭취법 등 관련정보가 빈약하다”라고 답하여 제품 정보를 신뢰할 수 없거나 정보의 양이 부족하다고 느끼고 있었다. 이는 건강기능식품 소비자 수요도 조사결과¹⁷⁾ 소비자들이 건강기능식품 구매 시 가장 중요하게 생각하는 요소가 신뢰성과 전문성 (45%)인 것으로 조사된 것과 비교하여 여전히 미흡한 점으로 조사되어 정보에 대한 신뢰도를 개선하는 방안이 필요함을 시사하였다. 개선되었으면 하는 점은 “허위, 과대광고에 대한 처벌강화”가 가장 많았는데 이는 건강관련식품으로 인한 소비자 피해상당건수¹⁸⁾가 매년 증가하고 있는 추세를 반영하였다. 건강기능식품 구매 시 상담을 받고자 한다면 누구에게 도움을 받고자 하는지 묻은 결과는 의사, 영양사 순으로 응답하였는데 직장과 가사생활로 적절한 건강기능식품 관련 정보와 접하는 기회가 적은 직장 여성들에게 개개인에 필요한 건강기능식품 구매에 도움을 줄 수 있는 전문영양사의 배치 등의 실질적인 방법이 필요할 것으로 사료된다.

요 약

본 연구는 성인 직장 여성들을 대상으로 건강기능식품 섭취실태와 관련 요인들을 알아보려 실시되었다. 서울 및 일부 경기도 지역에 거주하는 성인 직장 여성 가운데 건강기능식품을 섭취한다고 밝힌 558명의 사람들을 대상으로 건강기능식품과 관련된 설문지를 작성하도록 하여 통계 분석하였다.

건강기능식품의 섭취 목적은 피로회복과 체력증진을 위해서가 가장 많았으며, 다음으로 영양보충, 질병예방이나 치료 목적 순으로 조사되었으며, 건강기능식품의 소비 패턴과 관련된 요인으로는 연령이 높을수록 섭취가짓수와 섭취기간, 구매비용 등이 유의적으로 증가하였고 ($p < 0.05$), 비만도가 높을수록 섭취기간, 구매비용 등이 유의적으로 증가하였다 ($p < 0.05$). 건강기능식품에 대한 지식 정도는 연령이 높고 기혼자 군에서 낮았으며 통계적으로도 유의하였다 ($p < 0.005$). 건강기능식품 관련 정보의 출처는 “가족이나 주변 사람의 권유”에 의해서가 가장 많아 직장여성의 경우 건강기능식품과 관련된 정보를 유통경로나 대중매체를 통해서 보다는 주변의 인적 경로를 통해 얻는 경향이 높았다.

본 조사 결과 직장 여성 가운데 연령이 높고 비만도가 높은 집단이 섭취가짓수, 최대섭취기간, 구매비용 등이 높았던 반면 건강기능식품에 대한 지식 정도는 연령이 높을수록 낮

았다. 직장과 가사생활로 올바른 교육의 기회가 적은 직장 여성 중에서도 특히나 연령이 높고 비만도가 높은 집단에게 적극적인 도움을 줄 수 있는 전문 상담 영양사의 배치 등 실질적인 방법이 필요할 것이며, 잘못된 섭취로 인한 오남용을 줄이기 위해 지속적인 연구와 노력이 필요할 것으로 사료된다.

Literature cited

- 1) Hong YS, Lee KH, Lee HS, Lee MS, Jee SH, Joung HJ. Association between compliance with dietary guidelines and dyslipidemia among Koreans. *Korean J Nutr* 2007; 40 (8) : 745-752
- 2) Lim S, Lee HK, Park KS, Cho SI. Changes in the characteristics of metabolic syndrome in Korea over the period 1998-2001 as determined by Korean National Health and Nutrition Examination Surveys. *Diabetes Care* 2005; 28 (7) : 1810-1812
- 3) Lee MY, Kim JS, Lee JH, Cheng SH, Chang KJ. A study on usage of dietary supplement and related factors in college students attending Web class via Internet. *Korean J Nutr* 2001; 34: 946-955
- 4) Regulations on Health Functional Food, Ministry of Health and Welfare; 2004
- 5) Yoo YJ, Hong WS, Youn SJ. The experience of health food usage for adults in Seoul. *Korean J Food Cook Sci* 2002; 18: 136-146
- 6) Kim MK, Choi BY, Lee SS. A Study on the nutrient supplements usage and related factors in Seoul, Korean. *Korean J Nutr* 1992; 25: 264-274
- 7) Park KS, Shin YJ. A Study on eating habits of businessmen in urban areas. *Korean J Food Cook Sci* 1996; 12: 13-19
- 8) Lim HJ. A study on the food habit and seasonal difference of nutrient intake of adult working women. *Korean J Community Nutrition* 2005; 10: 501-512
- 9) Jun BH, Lee HG. An investigation of the intake of the health food among the salary men in Seoul. *Korean J Food Cook Sci* 2000; 16: 9-16
- 10) Kim SH, Han JY, Hwang YJ, Kim WY. Use of functional foods for health by 14-18 year old students attending general junior of senior high school in Korea. *Korean J Nutr* 2005; 38: 864-872
- 11) Kim YJ, Moon JA, Min HS. Supplement dose and health related life style of vitamin-mineral supplement user among Korean middle aged. *Korean J Community Nutrition* 2004; 9: 303-314
- 12) Kim JS, Lee MY, Cheong SH, Lee JH, Hur YS, Chang KJ. Supplement use of age-related chronic disease outpatients in Korean. *Korean J Nutr* 2003; 36: 200-210
- 13) Jeong JH, Lee GY, Choi GS. Report on variation of wage differential and related factors, Korea Labor Institute; 2004
- 14) Ministry of Health and Welfare. Report on 2005 National Health and Nutrition Survey; Seoul: 2002
- 15) Yoo YJ, Hong WS, Youn SJ. The experience of health food usage for adults in Seoul. *Korean J Food Cook Sci* 2002; 18: 136-146
- 16) Chung HR. Health intended food use by Korean adults: Data from the Korean national health and nutrition examination survey 2001. *J Korean Dietetic Assoc* 2006; 12: 369-377
- 17) Research on the demand of consumer, manufacturer through the health functional food market, Bio Food Network; 2005
- 18) Korean Consumer Agency. Research on the actual condition about advertising of health food; 2003