

## 경남지역 일부 갱년기·폐경기 여성의 식사와 건강보조식품에 관한 신념 - 포커스그룹 심층면접 연구 -

변정순·김미정<sup>1)</sup>·이경혜<sup>†</sup>

창원대학교 식품영양학과, <sup>1)</sup>신라대학교 식품영양학과

## Climacteric and Menopausal Women's Beliefs on Daily Meals and Food Supplements - A Focus Group Interview Study -

Jeong-Soon Pyun, Mi Jeong Kim<sup>1)</sup>, Kyung-Hea Lee<sup>†</sup>

Department of Changwon National University, Changwon, Korea

<sup>1)</sup>Department of Food and Nutrition, Silla University, Busan, Korea

### Abstract

The aim of the study was to explore the current status as well as personal views, attitudes, and beliefs regarding daily meal consumption (DM) and food supplement use (FS) in conjunction with the improvement of health condition of the women. Eight focus group interviews were performed and the interview material was condensed systematically with the aim to extract core meanings related to DM, FS, and menopause-associated health. Participants were 40 in number and showed ages ranging from 45 and 60 years with various menopausal status. Current status and beliefs about DM, resources of purchase motivation of FS, types of FS that are currently used, and perceived effects and personal beliefs about FS are discussed. Theme content analysis revealed 3 themes for beliefs about DM, 5 themes for beliefs pertaining FS, and 4 themes for the association between DM and FS. Non-dietary factors such as positive mental attitude and exercise appeared to be also important to maintain good health. The bottom line message from this study may be that proper nutrition through daily meals is essential for good health, while food supplement are used merely to supplement the diet. Findings from this study may deepen our understanding of how women who translate their lifespan through "menopause" perceive the roles and meaning of DM and FS, suggesting health professionals need to monitor and evaluate DM and implement strategies targeting the improvement of daily meal quality of middle and older aged women. (*Korean J Community Nutr* 16(2) : 239~252, 2011)

**KEY WORDS :** focus group interview · menopausal women · daily meals · food supplements · climacteric symptoms

### 서 론

현대의학의 발달과 생활수준의 향상으로 인간의 평균수명이 연장되고 있다. 통계청 자료를 살펴보면, 전 국민 연령의 중간점을 나타내주는 중위연령(Median age)이 2010년 현재는 39.0세이나, 2020년 45.3세, 2030년 50.6세, 2050

년 58.8세에 도달할 것이라고 하며, 우리나라 여성의 기대수명은 2010년 현재 82.9세이나, 2020년, 2030년, 2050년에는 각각 84.7세, 86.3세, 88.9세로 늘어날 전망이다(Korean National Statistical Office 2008). 따라서 우리나라 전체 여성 중 45세 이상이 차지하는 인구비율이 점차 증가되어 2020년에는 이들의 인구가 1,179만명으로 전체 여성인구의 45.3%에 이를 것(Korean National Statistical Office 2008)으로 예상되고 있어 갱년기, 폐경기 여성에 관한 관심은 앞으로 증가할 것이다. 이런 통계자료가 함축하고 있는 중요한 메시지 중의 하나는 여성의 생애주기 중에서 폐경 이후의 삶이 과거에 비해 월등히 늘어나고 있다는 점이다. 예로 평균수명을 80세로 가정하고 50세에 폐경된 여성의 경우라면 자신의 삶 중 약 40%를 폐경 후에 보내게 되는 것이다. 따

접수일: 2011년 3월 2일 접수  
수정일: 2011년 3월 16일 수정  
채택일: 2011년 4월 4일 채택

\*This study was supported by the 2009 research fund(09-41) from Management Center for Health Promotion in Republic of Korea.

<sup>†</sup>Corresponding author: Department of Food and Nutrition, Changwon University, #9 Sarim-Dong, Changwon 641-773, Korea  
Tel: (055) 213-3514 Fax: (055) 281-7480  
E-mail: khl@sarim.changwon.ac.kr

라서 여성의 삶의 질을 높이기 위해서는 건강한 갱년기를 보낼 수 있도록 지원함과 동시에 폐경으로 나타나는 여러 가지 건강상의 문제점을 극복하기 위한 관심과 노력이 요구된다.

여성은 남성과 달리 일생 중에 초경과 폐경 시기에 현저하고도 급격한 삶의 변화를 경험하게 되는데, 여성이 갱년기를 거쳐 폐경을 경험하게 되면 여성호르몬의 감소로 인해 생리적 변화뿐만 아니라 역할변화, 자아정체감 변화 등과 같은 여러 가지 사회심리적 문제를 경험할 수 있다(Kim & Yoo 1996; Baek 1998; Choi 2001; Ham 2003; Han 2004; Park 2004; Kwak 2006). 갱년기는 많은 여성들이 다양한 신체적·심리적 증상을 겪게 되는 시기로서, 갱년기의 여성은 만성질환보유율이 남성보다 높아지게 되며, 일생을 통해 가장 많은 스트레스를 받고 있는 것으로 여성부가 보고하였다(Seo 2002). 또한 비만인구도 37%에 달하며, 내분비적 변화와 정신신경성 증후들을 경험하면서 음식에 대한 기호나 섭취상태의 변화도 경험하는 것으로 나타났다(Park & Lee 2000; Park 등 2002; Choi 등 2003; Lee 등 2003).

식생활은 건강문제와 관련된 가장 기본적인 요소 중 하나이며 특히 만성질환의 발병 원인 중 상당 부분이 식습관과 관련이 있는 것으로 알려져 있다. 여성의 건강문제와 관련하여 식생활을 다룬 기존의 연구들은 대부분 임신기와 노년기에 집중되어 왔고, 폐경기는 골격질환이나 심혈관계 질환이 가장 비중 있게 조명되었으나(Sung 등 2001; Park & Kim 2003; Lim 2004; Gu & Park 2010), 갱년기·폐경기 여성의 식사의 질과 건강보조식품 같은 식사 외적인 요소에 대해서는 연구가 활발하게 이루어지지 않았다.

건강보조식품은 건강유지 및 건강증진을 위해 건강한 일반인들의 관심의 대상이 되고 있으나 건강보조식품만으로는 필요한 영양을 충족시킬 수 없고, 이들 식품의 생체이용과 대사는 천연식품에 포함된 영양소와 다를 수 있기 때문에 만약 건강보조식품이 일상식사와 조화를 이루지 않으면 영양불량, 부작용 또는 독성을 일으켜 오히려 건강에 해가 될 수 있다(ADA reports 2001). 기존의 건강보조식품 관련 연구 동향(Koo & Park 2000; Kim 등 2005; Kim & Kim 2006; Kun 2008; Park 2008; Choi 2009)을 살펴보면, 주로 특정 집단의 식품 섭취와 건강보조식품 이용실태를 단순하게 파악하는 경향을 보여주었다. 즉, 설문지를 이용한 갱년기·폐경기 여성의 식생활특성과 건강보조식품 섭취실태에 관한 연구는 있지만 이들의 내면적인 동기나 신념 등을 조사하기 위한 포커스면담(Focus Group Interview)과 같은 질적 연구는 거의 없는 실정이다. 그 동안 한국사회에서 여성건강은 가부장적인 남녀의 인지구조와 혈연중심의 가족주

의리는 특성 속에서 그동안 관심과 주목을 받지 못하였고, 폐경을 전후한 여성은 가족의 건강은 매우 중요하고 심각하게 생각하면서도 정작 자신의 건강관리에는 깊이 있는 관심과 적극적인 대처방법을 갖지 못하여 건강을 소홀히 하는 경향을 보였다(Yang 2002).

따라서 갱년기·폐경기 여성의 삶에 있어 건강과 건강보조식품이 갖는 역할과 의미를 파악하기 위해서는 기존 연구에서 실시된 양적인 실태조사도 의미가 있으나 식사와의 관련성 및 건강보조식품과 관련된 경험들을 좀 더 심도 있게 이해하고 분석하는 질적 연구가 필요하다고 본다. 뿐만 아니라 건강보조식품의 선택은 전문가의 진단이나 처방에 의존하기 보다는 자신의 판단이나 주변의 권유에 의해 선택할 때가 많으므로 건강보조식품의 이용에 영향을 미치는 사회·문화적 환경 및 생활환경적 요인과 심리적 요인들에 대한 연구도 필요한 실정이다.

본 연구에서는 갱년기·폐경기 여성에 있어 식사와 건강보조식품에 관련된 신념을 파악하기 위하여 포커스그룹면담을 이용하여 이들의 일상적인 식사, 건강보조식품 섭취 실태 및 건강보조식품 이용에 관련된 생활환경적 요인과 사회심리적 요인들에 대해 알아보려 하였다. 아울러 향후 중년기 및 노년기 여성들을 위한 영양상태 개선을 위한 프로그램과 합리적인 건강보조식품 이용에 관한 영양교육, 건강증진사업 및 관련 정책 수립에 필요한 기초자료를 제공하고자 하였다.

## 연구대상 및 방법

### 1. 연구대상자 및 면담기간

본 연구의 대상자는 적극적인 참여의사를 가진 45세~60세의 중년여성으로 경남 지역에 거주하고, 면담 당시 암, 당뇨병, 고혈압 등 만성질환을 앓고 있지 않은 사람으로 한정하였다. 대상자 선정은 심층면접조사가 원활히 이루어 질 수 있도록 하기 위해서 먼저 연구자들의 인적연계망을 이용하여 각 연구자 당 한명씩의 참여자를 선정한 후 주변인을 소개 받는 눈덩이 추출법으로 그룹을 구성하였다. 최종적으로 구성된 연구대상자는 총 40명으로 농촌지역 18명, 도시지역 22명으로 구성되었으며, 평균연령은 52세였다. 각 참여자에게는 면담 실시 전 날 전화로 참석 여부를 재확인하였으며 면담은 2009년 5월부터 8월까지 8회에 걸쳐서 실시하였다.

### 2. 면담 방법

면담 시작 전에 분위기를 자연스럽게 하기 위해 다과를 들며 10분정도 가벼운 대화를 나눈 후, 설명과 함께 준비된 간

단한 설문지에 자가 기입토록 하였으며, 반구조화된 인터뷰로서 개방형 질문을 사용한 포커스면담을 실시하였다. 본 면담에 앞서 녹음을 한다는 점을 알리고 양해를 구한 후 전 면담과정을 녹음하였고, 중요사항은 연구자가 면담과정 중에 기록하였다. 매회 포커스 그룹 면담은 연구자 3명이 수행하였으며, 1회 평균 면담소요시간은 72분이었다. 면담은 Colaizzi(Jeong 2010)가 제시한 현상학적 접근을 통해 연구 참여자의 경험을 있는 그대로 기술하도록 유도한 다음, 심층적 분석을 통하여 대상자의 식생활실태와 건강보조식품 이용에 관한 신념을 밝히고자 하였다.

### 3. 면담조사내용

본 포커스면담의 주요 내용으로는 연구에 참여한 갱년기·폐경기 여성들의 식사에 대한 질문, 건강보조식품 섭취에 관한 질문 및 건강에 영향을 미치는 식사 외 요인 등을 포함하였으며, 심층 면접조사의 구체적인 질문내용은 다음과 같았다.

1. 식사에 대한 질문
  - (1) 식사 섭취 실태
    - 식사는 몇 번하며 주로 언제 하는가?
    - 식사 내용을 구체적으로 묘사한다면?
    - 식사가 불규칙하다면 그 이유는 무엇인가?
    - 가족과 함께 식사할 때와 혼자서 식사를 하는 경우 식사 내용은 어떻게 다른가?
  - (2) 식사에 대한 신념
    - 식사를 어떻게 하는 것이 바람직한가?
    - 평소 식사를 통해 필요한 영양소를 충분히 제공받는다고 보는가?
    - 평소 식사가 건강유지에 도움이 된다고 생각하는가? 도움이 된다면 어느 정도라고 보는가?
    - 현재 건강상태가 양호하다면, 식생활이 어떤 역할을 했다고 보는가?
2. 건강보조식품 섭취에 대한 질문
  - (1) 건강보조식품의 주된 구입경로는?
  - (2) 건강보조식품 섭취 효과는?
    - 실제로 섭취한 건강보조식품의 종류와 섭취함으로써 느끼는 효과는?
  - (3) 건강보조식품에 대한 신념
    - 건강보조식품 섭취에 대한 본인의 생각은 무엇이며 왜 그렇게 생각하는가?
    - 건강보조식품을 섭취할 때와 섭취하지 않을 때 식생활이 변화되는가?
    - 건강보조식품이 건강유지에 도움이 된다고 생각하는가? 도움이 된다면 어느 정도라고 보는가?
    - 건강보조식품이 갱년기나 폐경기 증상의 완화에 도움이 된다고 생각하는가?
3. 건강에 영향을 미치는 식사 외 요인에 대한 질문

### 4. 면담 자료 분석

모든 면담내용은 녹음하였고 전체 면담내용을 진술한 내용 그대로 수정 없이 컴퓨터에 입력하였으며 연구자의 메모 내용을 정리하였다. 이를 인쇄한 후 반복하여 읽으며 해석하였다. 반복된 표현은 하나로 통합하고, 그 중에서 의미 있는 내용을 추출하여 도출된 진술을 토대로 주제모음(theme cluster)하였다. 면담자료 분석은 Colaizzi(Jeong 2010)가 제시한 현상학적 분석방법에 근거하여 대상자의 식생활 실태와 건강보조식품 이용에 관한 신념을 파악하였다.

## 결 과

### 1. 포커스그룹 구성 및 면담대상자 일반사항

Table 1은 8회에 걸친 포커스그룹 심층면접에 참여한 대상자들의 구성을 요약하였다. 회당 참여한 대상자의 수는 3~8명으로 구성되었다. 대상자들의 평균 연령은 52세였고 갱년기 이전에 속하는 사람은 9명, 갱년기 17명, 폐경기 12명 및 인공폐경여성 2명이었다.

Table 2에는 대상자들의 일반사항을 정리하여 제시하였다.

학력은 중졸이하 9명, 고졸 22명 및 대졸이상 9명으로 고졸 학력자가 과반수이상을 차지하였다. 대부분 기혼자였으며, 가정소득은 100~300만원이 전체의 82.5%를 차지하였고, 300만원 이상이 17.5%에 해당하였다. 전업주부는 22명(55%)인데 비해 18명(44%)의 여성이 취업주부였으며, 갱년기 이전 여성에서 전업주부의 비율이 다소 높았다. 체질량지수(BMI)는 인공폐경 여성에서 높은 경향을 보였으며, 전체 평균값이 22.8 kg/m<sup>2</sup>로 정상범위를 보였다. 전체 면담자 중 반 정도(47.5%)의 여성이 음주를 하고 있었고, 흡연자는 1명으로 나타났다. 정기적인 운동을 하는 사람은 23명(57.5%), 하지 않는 사람은 17명(42.5%)으로 폐경기 이전 여성들이 폐경기 후 여성들에 비해 정기적인 운동에 더 많이 하고 있었다.

### 2. 갱년기·폐경기 여성의 식사 실태 및 신념

#### 1) 일상식사의 특징

갱년기·폐경기 40명의 여성들 중 가장 많은 여성이 일상의 식사가 '부실한 식사'라고 답하였는데(42.5%), 건강을 생각하면 골고루 차려 먹어야 하는데 귀찮으니까 제대로 먹지 않는다고 지적하였다(Table 3). 또한 일부 여성들은 '집에서 식사를 거의 하지 않음'으로 답하였고(20.0%), '직업에 의해 식사형태와 내용이 영향을 받음'을 언급한 여성이 20.0%였다. 대상자 중 7명(17.5%)은 '나홀로 식사'를 자신의 식사의 주된 특징으로 언급하였다. 끝으로 '식사가 맛

**Table 1.** Recruitment of participants for 8 focus group interviews

Characteristics of each focus group interview									
Interview session	1	2	3	4	5	6	7	8	Total (Mean)
Number of participants	5	3	4	5	5	5	5	8	40
Ages of participants (yrs)	53 – 60	51 – 57	48 – 60	45 – 57	45 – 54	46 – 50	47 – 60	45 – 54	52
Menopausal status	Preclimacteric			1	2	3	0	3	9
	Climacteric	1	3	2	1	2	2	4	17
	Menopausal	4		2	3	1		2	12
	Artificial <sup>1)</sup>						1	1	2
Duration (min)	72	58	67	80	75	68	65	90	72

1) Artificial: artificial menopause

**Table 2.** General characteristics of subjects

Variables	Menopausal status				Total	
	Preclimacteric	Climacteric	Menopausal	Artificial <sup>1)</sup>		
Age (Mean)*	45.8 ± 4.3	50.4 ± 2.9	57.4 ± 3.4	54.50 ± 7.0	52.0 ± 7.5	
Marital status	Single	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)
	Marriage	9 (100.0)	17 (100.0)	10 ( 80.0)	2 (100.0)	38 ( 95.0)
	Widowed	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	1 ( 10.0)	0 ( 0.0)	1 ( 2.5)
	Divorced	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	1 ( 10.0)	0 ( 0.0)	1 ( 2.5)
Education	≤ Middle school	0 ( 0.0)	1 ( 7.7)	8 ( 57.2)	0 ( 0.0)	9 ( 22.5)
	High school	8 ( 72.7)	9 ( 69.2)	3 ( 21.4)	2 (100.0)	22 ( 55.0)
	College	2 ( 18.2)	3 ( 23.1)	3 ( 21.4)	0 ( 0.0)	8 ( 20.0)
	≥ Post-graduate	1 ( 9.1)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	1 ( 2.5)
Monthly income (104 won)	100 – 200	0 ( 0.0)	1 ( 6.7)	6 ( 46.2)	1 ( 50.0)	8 ( 20.0)
	200 – 300	8 ( 80.0)	13 ( 86.7)	3 ( 23.1)	1 ( 50.0)	25 ( 62.5)
	300 – 400	2 ( 20.0)	1 ( 6.7)	3 ( 23.1)	0 ( 0.0)	6 ( 15.0)
	400 – 500	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	1 ( 7.7)	0 ( 0.0)	1 ( 2.5)
Religion	Buddhism	7 ( 63.6)	10 ( 58.8)	6 ( 60.0)	2 (100.0)	25 ( 62.5)
	Protestant	2 ( 18.2)	3 ( 17.7)	1 ( 10.0)	0 ( 0.0)	6 ( 15.0)
	Catholic	2 ( 18.2)	3 ( 17.7)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	5 ( 12.5)
	None	0 ( 0.0)	1 ( 5.9)	3 ( 30.0)	0 ( 0.0)	4 ( 10.0)
Occupation	Other than housewife	3 ( 33.3)	8 ( 53.3)	6 ( 42.9)	1 ( 50.0)	18 ( 45.0)
	Housewife	6 ( 66.7)	7 ( 46.7)	8 ( 57.2)	1 ( 50.0)	22 ( 55.0)
Body Mass Index*	22.2 ± 1.5	22.0 ± 1.4	22.8 ± 2.9	24.0 ± 4.8	22.8 ± 2.7	
Drinking	None	4 ( 36.4)	6 ( 46.2)	9 ( 64.3)	2 (100.0)	21 ( 52.5)
	Light	7 ( 66.7)	7 ( 53.9)	5 ( 35.7)	0 ( 0.0)	19 ( 47.5)
Smoking	Yes	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	1 ( 10.0)	0 ( 0.0)	1 ( 2.5)
	No	9 (100.0)	17 (100.0)	11 ( 90.0)	2 (100.0)	39 ( 97.5)
Regular exercise	Yes	7 ( 63.6)	10 ( 58.8)	5 ( 50.0)	1 ( 50.0)	23 ( 57.5)
	No	4 ( 36.4)	7 ( 41.2)	5 ( 50.0)	1 ( 50.0)	17 ( 42.5)

1) Artificial: artificial menopause, Values are frequencies (%) and \*Mean ± SD

**Table 3.** Characteristics of daily meals described by subjects

Major description of daily meals	N (%)
The contents of meals are usually deficient	11 ( 42.5)
Having meals at home is less preferred	8 ( 20.0)
My occupational condition affects the type and content of my meals	8 ( 20.0)
I usually eat alone	7 ( 17.5)
I usually enjoy well-prepared meals	6 ( 15.0)
Total	40 (100.0)

있고 좋아서 잘 챙겨먹음'은 6명 (15.0%)였다.

일상식사에 대해 언급한 내용을 각 특징별로 요약하면 아래와 같다.

• 식사내용이 부실함

- 그냥 또 남은 반찬 청소하는 의미에서 그런 것부터 먼저 먹게 되고.....

- 골고루 차려 먹어야 하는데 하면서 실제로는 진짜로..

생각은 가득한데 귀찮으니까.....

- 아침만 남편과 먹게 되고 점심, 저녁때는 저 혼자 먹게 되니까 제가 먹으려고 뭐 생선곱고 나물 무치고 이게 안 되더라고요. 그래서 아침에 먹다 남은 거로 점심, 또 저녁 먹고.....

• 집에서 식사를 거의 하지 않음

- 각자 뭐.. 해결하고 식사를 주로 집에서는 안하는 편이고.....
- 집에서는 그다지 거의 신경을 안 씁니다.

• 직업에 의해 식사형태와 내용이 영향을 받음

- 아침에 타먹는 식품 같은 걸 먹고는 나는 일 못해 밥을 먹어야지.....
- 일하는 우리들은 첫째 밥을 많이 먹어야 되고 밥이 보약이고.....

• 식사를 혼자 함

- 혼자 먹으면 먹은 듯 마는 듯.....
- 혼자 먹으려면 무슨 맛으로 먹어 혼자..... 제대로 먹지 못하지.....
- 몸도 피곤하고 우울하고 혼자서 무슨 맛에 먹겠나...

• 식사가 맛있고 좋아서 잘 챙겨먹음

- 다른 거는 별로 생각 안나더만. 밥을 먹는 거 말고는.
- 식사하는 거 너무 좋아요.
- 식사 맛있게 하고.....

2) 식사에 대한 신념

면담 참여자들이 가지고 있는 식사에 대한 주요 신념을 살펴보면, 23명(57.5%)의 여성들은 건강을 지키기 위해서 가장 기본이 되는 것이 식생활이라고 언급하였으며, 밥이 보약이라는 신념을 보였다. 한편, 가족과 함께 식사하는 것이 중요하며(22.5%), 직업이 있어야 식사를 보다 정기적으로 할 수 있다(20.0%)고 언급하였다(Table 4).

식사에 대한 신념을 특징적으로 요약하면 다음과 같았다.

• 식사는 건강의 기본이며 다른 것으로 대체할 수 없음

- 제일 중요한 거는 식사지
- 우리가 가장 중요한 기본이 식생활이죠
- 밥은 꼭 먹어야 한다고.. 밥이 보약이라고.....
- 건강보조식품보다는 식사가 더 중요하죠 뭐.. 보조식품은 어디까지나 보조고.....

Table 4. Beliefs about daily meals

Major beliefs about daily meals	N (%)
Daily meals are the basis of being healthy	23 ( 57.5)
It is very important to have meals with family	9 ( 22.5)
It is easier to have meals at regular times due to working	8 ( 20.0)
Total	40 (100.0)

- 내가 먹는 음식으로... 건강보조식품보다는 나은 것 같아요
- 주부들이 정말로 가족의 건강을 생각한다면 보조식품을 이런 걸 먹으려고 애쓰는 것 보다 젊은 사람들은 좀 자연식품을 사서 집에서 해서 먹는 이런 걸 홍보를 좀 많이 해야 되요.
- 고혈압이 있어서 싱겁게 먹으려 노력하고 식사로 조절하려고 하는데.....
- 다리가 아파서 칼슘 먹으려고 우유나 멸치를 먹으려고 노력하고 되도록 식사로 건강을 지키려고 하는데.....

• 가족과 함께 식사하는 것이 중요함

- 밥상에서 가족들끼리 이렇게 오순도순 먹는 게 참 큰 즐거움이라는 거를.....
- 진짜 이렇게 오순도순 남편이랑 손주랑 저녁 한 끼 먹는 것도 너무 행복하다고 그래.....
- 절대로 혼자 드시지 마시라, 특히 물 말아서.....
- 폐경이 되어가서 그러는지 가족한테 섭섭도 하고 몸도 여기저기 아프고 밥맛도 없고.....

• 직장 일과 식사의 규칙성

- 우리는 날만 새면 일해야 되는데 밥해 먹어야 되지.....
- 일하는 우리들은 첫째 밥을 많이 먹어야 되고 밥이 보약이고.....
- 우리 밥 힘으로 일을 하지 약 힘으로 사는 건 아니거든.....

3. 건강보조식품 구입정보 경로, 섭취효과 및 신념

1) 건강보조식품 구입 경로

면담 참여자들의 건강보조식품 구입경험에 따른 정보경로를 살펴보면 가족 및 주변인들의 권유에 의해서가 29명(72.5%), TV나 인터넷으로 구매하는 경우가 7명(17.5%), 전문가의 권유가 2명(5.0%), 스스로 구매하는 경우 2명(5.0%)으로 나타났다(Table 5).

• 가족 및 주변인들의 권유

- 주변에서도 많이 먹으라고 하고 좋다고 하니까.....

- 서울에 있는 동서가 계속 보내줘요. 내가 나이보다 많이 늙었다고.....
- 오메가 3는 언니가 줬는데 언니도 50대인데 먹어보니깐 괜찮더라하고.....
- 먹어본 사람들이 좋다고 하니깐.....
- 다른 사람이 좋다고 하면 본의 아니게 먹어지고.....
- 매스컴이나 인터넷 구매
  - TV나 매스컴에서 양파즙이나 이런 거..... (좋다고 해서)
  - 요새 텔레비전이나 인터넷에 그런 정보가 많이 들어오니깐.....
  - 책 보고 TV에서 직접적으로 보고나면 그럴 확인을 하죠.
- 전문가 권유
  - 이것도 그냥 내 임의로 먹는 것이 아니고 의사권유를 받아서 의사가 시킨 대로.....
- 스스로 구매
  - 밀쳐봐야 본전이라 생각 하고 안 먹는 거 보다는 안 낫겠나 싶어서 먹지 뭐.....

**2) 건강보조식품 이용 실태**

조사 시점 현재의 건강보조식품 이용실태를 Table 6에서 살펴보면, 1가지 종류 이상을 섭취하는 경우는 13명 (32.0%), 섭취하지 않는 대상자는 27명 (67.5%)이며, 섭취하는 건강보조식품으로는 홍삼, 비타민제, 칼슘제, 오메가3 등을 섭취하고 있었다.

건강보조식품 이용하거나 하지 않는 대상자의 이유와 이용하는 제품에 관해 알고 있는 정보를 소개하면 다음과 같다.

**Table 5.** Major sources of purchase motivation for food supplements

Sources of purchase motivation for food supplement	N (%)
Suggestion from family and acquaintances	29 ( 72.5)
Purchase through TV and internet advertisements	7 ( 17.5)
Suggestion from health experts such as physician and dietician	2 ( 5.0)
Purchase by own will	2 ( 5.0)
Total	40 (100.0)

**Table 6.** Current status of food supplement use

Food supplements use		N (%)
Whether use at least one kind of food supplements currently	Yes	13 (32.5)
	No	27 (67.5)
Kinds of food supplements that are frequently used	Red ginseng, vitamin pills, calcium pills, omega-3pills, etc.	

- 이용한다
  - 학교 다니는 애들도 있고 그래서. 그리고 가족들... 그비타민제는 하나씩 먹는데 그다지 영향이 있을까 이런 생각보다 그럴 요즘은 다들 먹으니까 유행따라 그래서 그냥 하나는 먹어요.
  - 특히 홍삼 같은 경우는 좋다고 잘 먹거든요.....
  - 몸이 견디려면 먹어야할 것 같아서.....
  - 나 먹으려고 사지는 잘 못하는데 건강하라고 자식들이 선물도 주고 그래서 먹어요.
- 이용하지 않는다
  - 저는 건강보조식품은 거의 안 먹는 편이고.....
  - 식사 외에는 특별히 신경 쓰는 건 없어요. 영양식품 이런 거는 아직 안 먹어봤어요.
  - 이제는 먹고 싶으면 먹고 무조건 산에 가고 운동하고 하니깐 즐겁게 되고 이래되니까 아까 또 건강식품 그랬지만 먹으면 좋지만 돈이 어디 있습니까? 그거 1-2년 먹을 돈이 어디 있습니까? 암만 못 쥐도 20만원, 30만원 쥐야 하는데 솔잎 따가지고 요쿠르트에 섞어서 먹어도 됩니다.
- 섭취하는 건강보조식품 종류
  - 홍삼 엑기스는 되게 피곤할 때 홍삼 엑기스를 먹으면 피로가 싹 가.
  - 홍삼 같은 거 엄청 먹었는데 또 먹다가 안 좋은가 싶어서 또 안 먹고.....
  - 요즘 먹고 있는 거는 비타민 먹고 있어요.
  - 30대부터 칼슘제나 이런 걸 먹어줘야 좋단니까 저는 영양제도 먹고 홍삼엑기스도 먹고 그냥 밥도 잘 먹고 건강해지려구요.
  - 칼슘하고 오메가3, 뭐.. 단백질 식품은 그거는 먹을 생각을 하고 있습니다.

**3) 건강보조식품 섭취 효과**

면담 참여자들이 인지하고 있는 건강보조식품의 섭취 효과를 보면, '식사의 보조역할을 한다'고 응답한 사람이 가장 많았으며(42.5%) 그 외 '정신적으로 안정감 제공'(20.0%),

‘피로를 덜 느끼게 함’ (17.5%), ‘혈액순환 개선’ (10.0%), ‘숙면을 하도록 도와줌’ 및 ‘노화방지’ 등도 주요한 효과로 언급되었다(Table 7).

- 식사 보조제
  - 밥 외에 후속으로 따라 오는 거죠. 건강보조식품은 말 그대로 보조역할 그 정도.....
  - 크게 효과 보는 거는 못 느끼겠고.....
  - 어느 것에서 효과를 보는지는 우리가 몰라요.....
  - 그냥 다 먹고 좋다고 하니깐 먹어본 건데 별로 효과도 없는 것 같아요.
  - 먹어봐도 좋아지는 거를 못 느꼈으니까. 나빠지지 않으면 이게 현상유지는 되겠지.....

- 정신적 안정
  - 그걸 먹으면서 일단은 정신적으로 안정이 되는 거예요. 아. 이것을 같이 섭취해서 먹었 으니까 영양으로 부족하지 않을 것이라는 생각이 편안함과 안정감을 주는.....
  - 효과가 있는지는 모르겠는데, 기분적으로, 마음을, 그걸 조금 느꼈어요.

- 피로를 덜 느낌
  - 피곤함은 덜 느끼는 것 같아요
  - 흥삼은 내가 인정해. 되게 피곤할 때 진하게 타서 먹으면 말끔해지더라고.....

- 혈액순환 촉진
  - 양파즙이 좀 혈액순환도 잘되고.....

- 숙면
  - 양파가 안정을 주는지 잠이 잘 오더라고.....

**4) 건강보조식품 섭취에 관한 신념**

대상자들의 건강보조식품이 갖는 의미에 대한 신념을 분석한 결과, ‘식사에서 부족한 영양 보충’의 의미를 가장 많이 언급했으며 (18명) 그 외에 ‘건강증진을 위해’ 8명, ‘질병예방을 위해’ 5명, ‘직업이 있어 일을 잘하기 위해’ 4명 등으로 중요한 신념이었다(Table 8).

- 영양 보충
  - 영양을 보충하기 위해서 네.. 그러니까 3끼 밥을 먹으면서 영양보충용으로 먹었다
  - 집에서 먹는 음식이 너무 부실하니까 먹으면 좋겠지.....

**Table 7.** Reasons for food supplements use

Effect of food supplements	N (%)
Meal substitutes	17 ( 42.5)
Mental comfort	8 ( 20.0)
Fatigue relief	7 ( 17.5)
Elevation of blood circulation (or Better blood circulation)	4 ( 10.0)
Sound sleep	3 ( 7.5)
Others (anti-aging)	1 ( 2.5)
Total	40 (100.0)

**Table 8.** Beliefs about food supplements use

Beliefs about food supplements	N (%)
Nutrient supplementation	18 ( 45.0)
Health improvement	8 ( 20.0)
Meal substitutes	5 ( 12.5)
Disease prevention	5 ( 12.5)
Better health condition at workplace	4 ( 10.0)
Total	40 (100.0)

- 네, 식사로는 전부 커버가 안 되죠. 특히, 비타민이라든지 미네랄 같은 것을 조금 더.....
- 아. 조금 더 부족한 부분들은 먹어줘야겠다.
- 식사에 비해 간편하고 편리한 영양 공급해주니까.....

- 건강증진
  - 지금 현재 딱히 어디 아프다 이런 것이 아니기 때문에 또.. 건강증진을 위해서 저 같은 경우에는 많이 먹어요.
  - 늘 건강한테 한번 씩 몸에 좋더라고. 피곤하고 하면 먹으면 피로가 덜 오니까.....
  - 폐경기 때문에 그런지 자주 몸이 좋지 않아서 혹시 좀 도움이 될까 싶어서.....

- 식사대용
  - 한 끼쯤 밥을 안 먹고 그거 한 알 정도, 한 캡슐정도 털어 넣으면 대응으로 되니까.....
  - 밥을 안 먹고 거기에 의존을 많이 해요. 밥은 하루에 1-2 끼도 잘 안 먹어요. 밥을 좋아하지 않아요.
  - 차라리 밥 한 끼보다 이게 더 좋다하고 이걸 먹거든요.

- 질병예방
  - 앞으로 조금 덜 아프라고 이제 보호하려고... 네, 예방하는 차원에서.....
  - 또 그걸 먹으면 면역을 키워서 건강해질까 싶어서 먹는 거고.....

- 직장에서의 활력증진
  - 아무래도 출근해서 일을 해야 하니까 건강식품을 더 먹어주어야 되겠다고 생각하죠. 식사만으로는 힘에 부쳐서요.

**4. 건강에 영향을 미치는 식사 외 요인**

대상자들이 건강에 영향을 미친다고 생각하는 다른 요인들을 분석한 결과 ‘긍정적 마음가짐’(13명), ‘운동’(9명), ‘규칙적인 생활습관’(7명), ‘직장생활’(6명), ‘친구관계’(2명), ‘목욕’(2명), ‘쇼핑’(1명)이 가장 중요한 요인이라고 응답하였다. 이들은 건강을 위해서는 긍정적이고 낙천적인 마음가짐을 가지고 운동을 규칙적으로 하는 것이 필수적이라고 생각하였고, 그 외에 규칙적인 생활습관, 친구관계, 목욕, 쇼핑등도 자신들의 건강유지에 영향을 미친다고 하였다 (Table 9).

- 긍정적인 마음가짐(정서)
  - 그래 마음가짐이 가장 중요해.....
  - 긍정적이고 즐겁게 사는 게 건강에 좋지.....
  - 켈로 중요한 거는 긍정적인 생각이지요.
  - 나는 나이 드는 것도 좋고 지금 마음 같으면 폐경이 되는 것도 아무렇지 않게 받아들일 것 같은데.....
- 운동
  - 건강을 다지는 데는 뛰니 뛰니 해도 운동이 최고지.....
  - 식생활 보다는 운동을 해야겠다는 생각은 계속 들어요.

- 규칙적인 생활습관
  - 즐겁게 살고 규칙적인 생활을 하는 게 가장 중요하죠.
  - 규칙적인 생활이 보약이라고 생각하지.....
  - 충실하게 살고 그 속에서 만족을 느끼면 그게 건강하다고 생각해요.

- 바쁘게 생활하는 것
  - 바쁘게 생활하는 게 많이 좌우되는 것 같아.....
  - 새로운 일에 도전하는 그런 기분으로. 아, 나 갱년기, 이제 지금부터는 이제 남들보다 더 활발하게, 더 건강하게 정신적 건강을 챙겨가면서 육체적으로 챙겨 가야되겠다는.....
  - 그 할머니가 다 100세예요. 그 할머니도 갱년기를 지나 갔을 텐데 그러니까 다 바쁘게 살아야 하나봐 일을 하면서.....

- 쇼핑, 목욕
  - 시간되면 조금 우울해지려고 하면 밖으로 나가는 것 쾡하는 것 이런 걸로
  - 나는 또 맨날 목욕탕가서 담구니깐 몇 년째로 몇 년이 됐거든 그래서 그런 게 없지 맨날 풀고 하나칸

- 사회적 관계(친구)
  - 네. 근데 친구들 만나서 즐겁게 사는 거. 수다를 하면 즐겁게 하면은 좀 낮고

**5. 건강증진을 위한 식사와 건강보조식품 관련성에 대한 신념**

대상자들이 언급한 건강에 영향을 미치는 식생활과 건강보조식품과의 관계를 요약하면 Table 10과 같다.

‘식사가 주가 되고 건강보조식품은 보조일 뿐’이라는 의견이 지배적이었으며(17명), 그 외, ‘아직은 건강보조식품이 필요 없음’(8명), ‘건강보조식품이 식사를 완전히 대체하지는 못함’(7명), ‘식사가 주가 되고 건강보조식품은 일부영양소만을 대체함’(5명) 및 ‘건강보조식품이 필요’(3명)으로 나타났다.

**Table 9.** Other factors except for meals that affect daily health condition

Factors	N (%)
Positive mental attitude	13 ( 32.5)
Exercise	9 ( 22.5)
Lifestyle regularity	7 ( 17.5)
Diligence in daily life	6 ( 15.0)
Shopping and sauna	3 ( 7.5)
Social relationship (friends)	2 ( 5.0)
Total	40 (100.0)

**Table 10.** Beliefs about the associations between daily meals and food supplements consumption in view of health improvement

Beliefs about daily meals and food supplements	N (%)
Proper nutrition through daily meals is essential for good health, while food supplement are used merely to supplement the diet	17 ( 42.5)
I don't need food supplements yet (because I am not too old or having health problems)	8 ( 20.0)
Food supplements cannot completely replace meals	7 ( 17.5)
Food supplements may substitute for some nutrients	5 ( 12.5)
I need food supplements	3 ( 7.5)
Total	40 (100.0)



- 식사가 주가 되고 건강보조식품은 보조일 뿐임
  - 일단 식사를 하고 그것이 중요하고 그 다음에 기능보조 식품을 먹어야 한다.
  - 하루 세끼를 하면서 건강기능식품을 먹으니깐 몸의 기능에서 제가 만족스럽게 느껴져요.
  - 일정한 식사는 내 몸에 필요한 칼로리는 주지만 부족한 칼로리는 거기서 보충하게 되는 거예요.
  - 저도 밥 세끼가 가장 중요하다 하는데 우선 보조식품은 예를 들어서 나이가 들었으니깐 먹어줘야 한다고 하니깐.....
- 아직은 건강보조식품이 필요 없다고 생각함
  - 저는 아직까지 보조식품 좋다고 먹어본 적은 없어요.
  - 골고루 각종 식품 골고루 배합해서 먹으니깐 호호.. 그러 거는 신경을 안 쓰고요. 건강 보조식품도 특별히 먹어본 것은 없는 거 같아요.
  - 영양식품 이런 거는 아직 안 먹어 봤어요.
  - 먹고 싶은 거 사다가 반찬 해 먹으면 그게 영양이지 다른 거는 없어요.
  - 보조식품으로 먹는 거는 없고.....
  - 저저 하나 사 먹어봤으면 좋겠다는 생각이 안 들어요.....
  - 혈압/당뇨 약을 먹는 사람이 있을까 보조식품 먹는 사람은 없다. 홍삼을 들고 다녀도 저 게 좋은가 한 번 먹어 볼까 싶은 생각은 없더라고.....
- 건강보조식품은 식사를 완전히 대체하지 못함
  - 식사가 부실하면 그거를 먹어서 더 채워줘야 되지 않겠나.....
  - 나이가 들면 채소 같은 거 과일 같은 거 먹어서 다 못 채우는 걸 보충해주니까 먹는 것도 괜찮다고 생각해요.
  - 집에서 먹는 음식이 너무 부실하니까 영양을 골고루 섭취하기 위해서 먹고.....
- 식사가 주가 되고 건강보조식품은 특정영양소만을 대체함
  - 옛날같이 밥을 많이 안 먹고 반 공기 정도.. 반찬도 조금 먹고 그러니깐 부족한 것 같더군요. 그래서 비타민 같은 거를 먹어줘야 할 것 같아요.
  - 한 가지 정도는... 오메가3 이런 거는 괜찮고.....
  - 먹는 것도 잘 챙겨먹고 갈습 같은 것은 잘 흡수가 안 된다고 하니깐 그러니깐 보충제를 먹어야 한다고 하더라고요..
- 건강보조식품이 필요하다고 생각함
  - 아! 이거는 필수적이다. 밥을 챙겨먹듯이. 의복을 입듯

이... 내가 먹게 되더군요. 내 몸이 필요하니까 찾게 되고요. 그래서 건강보조식품을 곁들여야 한다고 생각하는 거지.....

- 먹기는 먹어야겠다는 생각이 들고 아무래도 안 먹는 것 보다는 먹는 것이 낫겠지 싶어 먹는 거구요.

- 특히 홍삼 같은 경우는 좋다고 잘 먹거든요. 차라리 밥 한 끼보다 더 좋다고 이 걸 먹거든요.

## 고 찰

본 연구에서는 갱년기·폐경기 여성의 건강증진을 목적으로 건강상태에 가장 영향을 주는 식사 섭취실태 및 신념, 그리고 건강보조식품의 이용실태 및 기타 건강 관련 요인을 분석하기 위해 포커스그룹 면담을 수행하였다. 포커스 그룹 면담을 통해 수집한 자료는 Colaizzi(Jeong 2010)가 제시한 현상학적 분석방법에 근거하여 분석하였다. 현상학이란 탐구 중에 있는 현상의 본질을 밝히는 것이며, 현상학의 목적은 있는 그대로의 경험을 직접적으로 기술하여 인간행동 이면에 숨어있는 관념, 느낌, 신념들을 연구대상자의 입장에서 심층적으로 이해하는 것이다. 따라서 본 연구에서는 현상학적 접근을 통해 중년기 여성들이 자신의 식사를 어떻게 생각하며, 건강보조식품을 섭취하는 이유를 분석함으로써 이들 여성의 건강증진에 있어 식사와 건강보조식품의 역할과 의미를 알아보고자 하였다.

연구대상자들의 식사에 대한 신념을 분석한 결과, 건강을 유지하기 위해서 건강보조식품에 의존하기보다는 일상적인 식사가 더 중요하며 건강보조식품은 보조일 뿐 식사를 완전히 대체할 수 없다는 신념이 중요하게 나타났다.

그러나 여성들이 일상식사의 특징으로 ‘식사내용이 부실하다’(42.5%), ‘혼자서 식사한다’(17.5%)고 지적하였는데, 이는 핵가족화 된 가족구조와 맞벌이로 인하여 나타나는 현상으로 보인다. 일상식사에 관한 언급에서 ‘가족과 함께 식사’인지, ‘질병 유무’, ‘폐경기증상 유무’, ‘직업 유무’ 및 ‘주변인 등의 요인’이 식사에 영향을 미치는 것으로 보였다. 즉 부부또는 손자 등과 함께 식사할 경우는 대체로 규칙적인 식사를 하는 경향을 보였다. 또한 직업이 있는 대상자가 식사에 더 관심을 기울이고 있었고, 직장동료와 함께 식사를 하므로 식욕도 좋고, 식사 외 특별식의 기회도 자주 갖는다고 하였다. 이는 다른 연구(Choi 2007; Baek 등 2008)에서도 직업이 식사의 질에 영향을 준다고 한 결과와 유사한 것으로 해석된다.

본 연구에서는 갱년기·폐경기 여성의 건강증진과 질병예방을 위해서 무엇보다도 일상식사를 통한 균형 잡힌 영양소

의 섭취와 올바른 식습관의 형성이 중요하다는 것이 식사 관련된 가장 중요한 신념으로 드러났으며, 이런 결과는 Lee 등 (1996)의 연구에서도 확인되었다. 식사에 대한 신념의 예를 살펴보면 폐경기에 접어든 후 고혈압이 발병한 경우 식사를 싱겁게 하려고 노력하고 있었으며, 관절이나 골다공증이 있는 경우에 우유 및 유제품 섭취와 멸치, 콩류의 섭취를 위해 많은 노력을 하는 것으로 나타나 식사로 건강을 지키고자 하는 신념을 볼 수가 있었다. 이는 Harrison 등(2004)의 보고에서 심혈관계 질환이 있었던 사람이나, 결핍 위험 요소가 있는 사람들이 위험을 낮추기 위해 비타민, 무기질이나, 또는 둘 다 혹은 항산화제나 생선기름 보충제를 섭취하였고, 관절염 같은 근골격계 질환이 있다고 답한 사람들은 생선 기름 보충제를 먹는 경향이 높았다고 했는데, 이에 비하여 본 대상자들은 식사에 대한 신념이 강한 것으로 나타났다.

갱년기·폐경기 여성들의 건강보조식품 섭취 실태를 파악하기 위하여 건강보조식품의 구입경로, 섭취이유, 자가 인지 효과 및 건강보조식품에 대한 개인의 신념 등을 조사하였다.

Pakzard 등(2007)의 연구에서 전문가를 방문한 것과 식품보조제 이용 간에는 상관관계가 낮았는데, 본 연구에서는 대다수 대상자가 가족이나 지인의 소개로 건강보조식품을 구입하고 있었으며 전문가 권유나 본인의 의지로 구입하는 경우는 전체의 10%에 불과하였다. 이는 건강보조식품이 일반 약제와 구별되는 중요한 특징으로 여겨지며, 이들 여성은 대부분 대인관계에 따라 건강기능식품의 이용이 관련될 수 있다고 사료된다. 건강보조식품 관련 정보 역시 가족이나 친척 등 비전문적인 주변인을 통해 얻는 것으로 나타나 선행연구(Park 2000; Yoo 등 2002; Yoo & Kim 2003; Kim 등 2010)와 비슷한 경향이었다.

면담에 참여한 여성의 약 1/3이 조사 시점에서 한 가지 이상의 건강보조식품을 이용하고 있었는데, 이는 국민건강영양조사(Ministry for Health, Welfare and Family Affairs & Korea Centers for Disease Control and Prevention 2009)에서 성인의 약 20%가 건강보조식품 이용하고 있는 것으로 나타난 것에 비하여 높은 수치였다. 미국에서 실시된 국민건강영양조사의 자료(Kathy 등 2004)에서 건강보조식품 이용실태를 보면 성인 중 52%가 지난달에 식이보충제를 섭취했는데 그 중 35%는 멀티비타민/멀티 무기질을 섭취했다고 응답하였다. 또한 여성일수록, 나이가 많을수록, 학력이 높을수록, 신체 활동이 많을수록, 평균 또는 저체중자일수록, 그리고 자신의 건강관리를 우수하게 할수록 식이 보충제나 멀티비타민/멀티무기질을 섭취하는 것으로 나타났다. Pakzard 등(2007)은 캐나다 온타리오주에 거주하는 폐경기 여성 800명에 대해 허브 및 건강보조식품

의 이용 및 관련 인자에 대해 대규모 조사연구를 수행하였는데, 전체의 64%는 건강보조제를 이용해 본 경험이 있으나 34%만이 현재 이용하고 있다고 답하였다. 본 연구의 갱년기·폐경기 여성들은 갱년기 증상을 완화하기 위해 건강보조식품에 의존하는 경향은 국민건강영양조사 보다는 높았으나 다른 선진국에 비하면 높지 않은 것으로 보인다.

건강보조식품을 섭취하는 이유로 건강증진 및 유지, 질병 예방 등의 경우가 많아 선행연구결과(Lee 등 1996; Jun & Lee 2000; Yoo 등 2002; Kim 등 2005; Kim & Kim 2006; Kim 2010)와 유사하였다. Yoo 등(2002)의 서울 지역 성인들의 건강보조식품 섭취실태를 연구한 결과에서 건강에 영향을 주는 요인으로는 식습관(4.38), 휴식 및 수면(4.38), 규칙적인 생활(4.33), 스트레스 해소(4.31)순으로 건강보조식품의 인지도(2.69)가 가장 낮았다. Kim(2008)과 Kim 등(2010)의 연구에 의하면 건강보조식품 섭취에 영향을 미치는 유의적인 변수는 배우자나 자녀의 건강보조식품 섭취 및 가정의 월평균수입이었으며, 중년기 여성의 건강보조식품 섭취는 가정의 사회경제적 수준이 높을 때, 자신의 건강에 대한 관심도가 높을 때, 가족이 건강보조식품을 섭취할 때 높았다. Inglis 등(2005)도 여성의 사회경제적 상태에 따라 여성의 식행동에 차이가 나타나게 된다는 메커니즘을 제시하였는데 이런 현상은 식품에 대해 부여하는 가치, 가족 또는 직장 일 등으로 인한 시간의 부족, 건강하게 먹기 위한 비용 등 여러 요인을 인식하는 수준이 다르기 때문이라고 하였다. 본 연구에서도 배우자나 자녀 등 주변 가족들의 권유나 선물로 제공받음으로써 건강보조식품을 섭취하는 경향을 보였으며 가정의 경제 사정에 따라 섭취하지 못한다고 하는 여성도 있어서 유사한 현상을 볼 수 있었다.

Multiethnic Cohort Study(Janet 등 2002)의 연구에서는 특정한 인종그룹에서 건강한 생활방식을 가지고 있는 사람이 건강보조식품을 섭취하는 경향이 높았는데 나이, 교육, 육체적 활동, 과일 섭취 및 식이섬유 섭취와 정비례한 반면 비만일수록, 흡연할수록, 식이지방을 섭취할수록 낮아지는 것을 보고하였다. UK Women's Cohort Study(UKWCS)의 건강보조식품 이용에 연구(Sara 등 1998)에서는 건강보조식품을 이용하는 사람들이 더 건강한 생활을 하고 영양 섭취도 적절하였지만, 영양 결핍을 해소하려고 보충제를 이용할 필요가 없다는 응답이 많았다. 이는 본 연구에서 나타난 건강유지에 있어서 식사가 제일 중요하고 균형 잡힌 식사를 제대로 하고 있다면 식이 보충제는 보조의 의미일 뿐이라는 언급과 유사한 결과를 보여주고 있다. 한편 Knudsen 등(2001)의 덴마크 횡단 연구에서는 건강보조식품이용은 과거에 흡연했거나 질환이 있는 나이가 많은 여성

에서 높은 비율을 보였다. 자신의 건강이 안 좋다고 여기는 사람들은 멀티비타민제/멀티무기질 제제를 사용하거나 다른 건강보조식품도 섭취하는 경향이 있었다. 그리고 가장 많이 섭취한 보충제는 복합 멀티비타민제/멀티무기질제 (48%)였고, 그 다음이 단일의 비타민 C 제품 (10%)이었다 (Knudsen 등 2001).

본 연구에서는 현재 섭취하는 주요 건강보조식품으로 홍삼, 비타민제, 오메가3, 칼슘제 등이 포함되는데 비해, 외국의 연구 (Knudsen 등 2001; Harrison 등 2004; Kathy 등 2004)에서는 가장 많이 섭취하고 있는 건강보조식품으로 멀티비타민제/멀티무기질제였다. 또한 Pakzard 등 (2007)의 연구에서는 Echinacea, 달맞이꽃, 마늘, 들국화 (camomile)의 순으로 나타나 동양과 서양의 중년 여성에 있어 선호하는 건강보조식품의 종류에는 차이가 있는 것을 알 수 있었다.

본 연구의 대상자는 건강보조식품을 사용하는 이유로 식사의 보충과 정신적 안정감이 중요하게 언급되었는데 비해 외국연구에서는 건강한 사람일수록, 신체활동을 많이 하는 사람, 교육수준이 높을수록, 영양섭취를 잘하고 있을수록 보충제를 더 섭취하는 것으로 나타나 (Sara 등 1998; Janet 등 2002; Kathy 등 2004) 차이가 있었다. 또한 Pakzard 등 (2007)의 연구에서는 폐경기 증상의 완화와 질병 예방이 가장 중요한 이유로 나타났으며 체질량지수가  $30 \text{ kg/m}^2$  이상일수록 더 많은 보충제를 사용하는 것으로 보고하였다. 본 연구에서는 면담을 통한 현상학적인 연구였으므로 대상자들의 체위를 측정하지 못하여 생활환경적 요소, 체질량지수와 건강보조식품 이용간의 관련성은 볼 수가 없었다.

그러나 Geller & Studee (2005) 및 Tieraona (2005)는 갱년기 증상완화를 위한 식이보충제의 사용과 효과에 대해 40여년에 걸쳐 연구된 논문들을 고찰하여 발표한 총설논문에서 승마의 안면홍조 완화효과와 soy isoflavone의 부분적 효과를 제외하고는 식이보충제가 갱년기 증상완화에 그다지 효과가 없다고 결론지었다. 또한 이들 (Geller & Studee 2005)은 콩제품과 콩의 isoflavon 추출물 보충에 관한 연구들이 사용된 성분과 용량이 다양하여 연구간 비교를 통해 일정한 결론에 도달하는 것은 어렵고, 고용량 (150 mg/day)을 장기간 사용하는 안정성 문제를 제기하였다. 이 같은 결과들을 보면 본 연구 대상자들이 지적하였듯이 건강보조식품이 갱년기 증상을 완화한다기보다는 균형된 식사가 중요하고, 특정 영양소를 보충하는 보충제로 정신적 안정과 피로의 완화 등에서 긍정적인 효과를 보려는 신념이 어느 정도 합리적인 것으로 여겨진다. 그러나 다수의 대상자들이 제기한 홍삼의 면역증진 및 건강개선효과는 갱년기 증상완화와는 구분지어 생각해야 할 것으로 사료된다. 즉, 건강한 갱년기와 폐

경기를 보내기 위해서는 일상적인 식사에 더 큰 비중을 두어야 하며 건강보조식품은 특정 영양소의 보충 정도로 생각하는 피면담자들의 신념과 위에서 언급한 식이보충제 관련 Geller & Studee (2005) 및 Tieraona (2005)의 총설연구에서 제안한 결론은 같은 맥락에서 이해될 수 있을 것으로 사료된다.

본 대상자들이 지적한 기타 건강에 영향을 미치는 요인으로는 마음가짐, 운동, 사회적 관계 등이 중요한 것으로 나타났다. 청주지역에서 일부 비슷한 조건의 여성들을 연구한 Kim 등 (2005)의 결과에서는 건강을 위해 가장 중요하다고 생각하는 것은 운동 (36.3%), 식사조절 (31.2%), 마음을 편하게 가지는 것 (14.9%), 휴식 (9.4%), 사우나 (2.6%), 건강보조식품 섭취 (2.1%), 보약 (1.2%)의 순으로 나타나, 건강보조식품과 보약의 섭취는 상대적 중요성이 낮았다. Park (2000)의 연구에서도 운동, 식사조절, 안정, 휴식이 중요한 것으로 보고되었고, 서울지역 성인들을 대상으로 연구한 Lee 등 (1996)의 연구에서는 건강유지를 위해 고려하는 사항 중에 식습관, 운동, 타고난 체질 순으로 분석되었다. Choi & Lee (1999)에 의하면 자신의 건강을 유지하기 위해서는 올바른 식습관을 가지도록 노력하는 것이 최선의 방법이라고 보고하였다. 또한 Kim (2010)의 연구에서 건강관련 삶의 질에 영향을 주는 예측요인 중 마음조양이 가장 유의한 예측요인으로 분석되어 중년여성의 정서·심리적 상태가 건강관련 삶의 질에 중요함을 보여주었다. 본 연구에서도 긍정적인 마음가짐, 과도한 욕심 버리기, 즐겁게 살려고 노력하기 등의 언급도 있었으며 이것은 정신건강의 중요성을 같이 보여주는 것으로 앞의 연구들과 비슷한 양상을 보여주었다.

본 대상자들의 신념을 보면 건강보조식품은 보조제 역할이고, 식사가 보약이며 규칙적인 식습관이 건강한 삶을 이어가는데 가장 중요하다고 보는 경향이었으며, 이는 중년여성이 음식양생을 잘 수행하도록 돕는 것이 그들의 건강증진을 위해 강조되어야 할 부분 (Kim 2010)이라고 한 결과와 유사하였다. 위의 선행연구결과들과 함께 본 연구에서도 건강한 삶을 유지하는 데는 식사와 운동, 긍정적인 마음가짐이 중요하다는 결과를 보여 주었다.

한편, Inglis 등 (2005)은 건강에 좋은 식품의 이용가능성에 대해 언급하면서 식사의 내용이 사회경제적 수준에 따라 나타나는 차이를 최소화하기 위해서는 비싸지 않으면서 건강에 좋은 식품을 이용하도록 계몽하고, 자신을 위해 간단하게 요리할 수 있는 전략 등이 교육되어야 한다고 주장하였다. 그리스 폐경여성을 대상으로 한 영양중재연구 (Manios 등 2009)에서 칼슘과 비타민 D를 강화한 유제품 섭취와 영

양컨설팅(5개월)을 병행한 그룹은 동일한 내용의 유제품 섭취만 한 그룹에 비해 IGF-1 및 PTH 수준이 유의하게 향상되었다고 보고하였다. 즉, 폐경기 여성을 위한 영양중재는 컨설팅과 같은 영양교육이 병행되어야 더 큰 효과를 볼 수 있음을 의미하는 사례라 볼 수 있다.

본 연구에 참여한 여성들이 건강보조식품은 보조제에 불과하고 식생활이 매우 중요하다는 것을 강조하였는데 앞으로 기대 수명이 증가하면서 갱년기 이후의 연령층은 계속 증가될 것인데 정책적인 지원으로 균형 잡히고 바람직한 식생활을 영위할 수 있도록 여러 가지 교육방안과 정책이 필요할 것이다. 또한 필요하다면 올바른 건강보조식품의 섭취가 이루어질 수 있도록 돕는 교육도 중요할 것이다. 갱년기 이후의 여성인구는 증가하는 추세이고 사회적으로 이들의 건강권 확보는 대단히 중요한 의미가 있으므로 이 시기 여성들의 섭취행동 특성과 건강보조식품 섭취에 영향을 미치는 제 요인들을 반영한 컨설팅을 병행하는 체계적 영양교육 프로그램 구축이 필요할 것으로 사료된다.

## 요약 및 결론

본 연구에서는 포커스 그룹 면담을 이용하여 갱년기 · 폐경기 여성들이 식사에 대한 신념 및 건강보조식품 섭취 실태와 신념, 식사와 건강보조식품간의 관련성에 대하여 어떻게 인지하고 있는지를 알아보고자 하였다. 포커스 그룹면담 대상자는 경남지역에 거주하는 45세~60세 여성으로 도시지역과 농촌지역에서 각각 22명과 18명이 참여하였다. 면담 내용은 녹음되었으며 각 대상자들의 진술을 토대로 의미 있는 내용을 추출하고 주제모음 (theme cluster)하여 분석하였으며 주요 결과는 다음과 같았다.

1) 식사에 대한 신념은 ‘건강을 지키기 위해서 가장 기본이 되는 것이 식생활이며 건강보조식품은 보조일 뿐 밥이 보약’이라는 신념을 보였고(57.5%), ‘가족과 함께 식사하는 것이 중요’하며(22.5%), ‘직업이 있어 식사를 보다 정기적으로 할 수 있다’고(20.0%) 하였다. 그러나 자신의 일상의 ‘식사내용이 부실하다’고(42.5%) 평가하였다.

2) 건강보조식품 섭취의 의미에 관련해서는 ‘식사에서 부족한 영양보충’(45.0%), ‘건강증진’(20.0%), ‘식사대용’(12.5%), ‘질병예방’(12.5%), ‘업무에 활력제공’(10.0%) 등이 중요한 신념으로 나타났다.

3) 건강에 영향을 미치는 기타 요인으로 ‘긍정적인 마음가짐’(32.5%)과 ‘규칙적인 운동’(22.5%), ‘규칙적인 생활’(17.5%), ‘직업을 가지는 것’(15.0%), ‘목욕 및 쇼핑’(7.5%), ‘친구관계’(5.0%) 등이 포함되었다.

4) 건강에 영향을 주는 식생활과 건강보조식품과의 관계에 대해서는 ‘식사가 주고 건강보조 식품은 보조일 뿐’이라는 의견이 많았으며(42.5%), ‘아직은 건강보조식품이 필요 없다’고 생각하거나(20%), ‘건강보조식품은 식사를 완전히 대체하지는 못한다’고(17.5%) 인식하였으며, 식사가 주가 될 때 ‘건강보조식품은 부족할 수 있는 특정 영양소만을 대체한다’(12.5%)는 의견 등이 나타났다.

본 연구는 그동안 보고된 바가 없는 갱년기 · 폐경기 여성들의 식사실태와 건강보조식품에 관한 신념을 포커스 그룹 면담을 통해 알아보려는 시도였다는 점에서 의의가 있다고 생각된다. 대상자들은 자신의 식생활 문제점을 인식하고 있었으며, 식사의 중요성과 건강보조식품의 보조역할에 대해서 비교적 분명한 신념을 표현하였다. 연구결과로 보면 가족과 함께 식사할 수 있는 사회적 분위기와 기회의 제공, 혼자 식사하지 않도록 배려하는 것, 여성인력이 사회적으로 보다 활용되도록 기회를 부여하는 등 정책적 배려가 필요한 것으로 보인다. 따라서 이런 내용을 포함하는 여성 복지 프로그램 개발은 갱년기 · 폐경기 여성의 삶을 질 향상에 이바지 할 것으로 사료된다. 본 연구는 포커스 그룹 면담으로 정성적 연구이므로 결과의 일반화 내지 정량화는 어려운 것이 한계이다. 그러나 갱년기 · 폐경기 여성건강관련 연구들이 주로 보건 분야에서 다루어졌는데 본 연구의 결과가 향후 이들 여성을 위한 식생활 교육과 올바른 건강보조식품에 관한 영양교육프로그램 개발과 관련하여 다소나마 도움이 되기를 바란다.

## 참 고 문 헌

- ADA reports (2001): Position of the American Dietetic Association: Food fortification and dietary supplements. *J Am Diet Assoc* 101(1): 115-125
- Baek SS (1998): An analysis of the relationship of menopausal symptoms of midlife women between urban area and rural area. *Korean J Women Health Nurs* 4(3): 297-306
- Baek YA, Kim KN, Lee YA, Chang NS (2008): The effect nutrition education on visceral fat reduction and diet quality in postmenopausal women. *Korean J Nutr* 41(7): 634-644
- Choi HJ (2009): A study on detailed classification of health functional food market according to lifestyle of female seniors. MS thesis, Graduate School Daegu University, pp. 22-41
- Choi HJ, Lee HK, Park HM (2003): The Korean menopausal women's attitudes and awareness on menopause: Results of Korean Gallup Epidemiologic Survey on Menopause and HRT. *Korean J Women Menopause* 9(1): 36-43
- Choi HS, Lee JK (1999): A survey of people on awareness of health in urban area. *Korean J Diet Culture* 14(3): 203-209
- Choi MS (2001): Effect of a program for relieving menopausal symptoms. Ph.D thesis, Graduate School of Korea University, pp. 8-16

- Choi YJ (2007): The factors associated with bone mineral density in premenopausal and postmenopausal women. MS thesis, Graduate School of KonKuk University, pp. 7-14
- Geller SE, Studee L (2005): Botanical and dietary supplements for menopausal symptoms: What works, what does not. *J Women's Health* 14: 634-649
- Gu JO, Park SY (2010): Analysis of BMI, menopause, blood pressure and dietary habits affecting bone mineral density of 30~60 years women. *Korean J Community Nutr* 15(3): 403-414
- Ham EM (2003): Construction of a menopausal depression model. MS thesis, Graduate School of Seoul University, pp. 6-33
- Han SH (2004): A study on the menopausal symptoms, menopausal management and quality of life in middle aged women. MS thesis, Graduate School of Ewha Womens University, pp. 5-21
- Harrison RA, Holt D, Pattison DJ, Elton PJ (2004): Are those in need taking dietary supplements? A survey of 21923 adults. *British J Nutr* 91: 617-623
- Inglis V, Ball K, Crawford D (2005): Why do women of low socioeconomic status have poorer dietary behaviours than women of higher socioeconomic status? A qualitative exploration. *Appetite* 45: 334-343
- Janet AF, Suzanne PM, Lynne RW, Jean HH, Brian EH, Laurence NK (2002): Factors associated with dietary supplement use among healthy adults of five ethnicities. The multiethnic Cohort study. *Am J Epidemiol* 157(10): 888-897
- Jeong HJ (2010): Phenomenological study of the spousal caregiving experience for the patients with early dementia - Colaizzi's method of phenomenological interpretation-. MS thesis, Graduate School of Information in Clinical Nursing of Hanyang University, pp. 12-16
- Jun BH, Lee HG (2000): An investigation of the intake of the health food among the salary men in Seoul. *Korean J Soc Food Sci* 16(1): 9-16
- Kathy R, Bernadette B, Jeffery H, Bethene E, Christine S, Mary FP (2004): Dietary supplement use by US adults: Data from the National Health and Nutrition Examination Survey, 1999--2000. *Am J Epidemiol* 160(4): 339-349
- Kim AK (2010): Yangsaeng and health related quality of life (HRQOL) in middle aged women. *Korean J Women Health Nurs* 16(3): 297-306
- Kim AK, Yoo EK (1996): The meaning of menopause experienced by women. *Korean J Women Health Nurs* 3(1): 67-76
- Kim HC, Kim MR (2006): A study on health-functional foods intake pattern of consumers in Busan and Gyeongnam area. *Korean J Human Ecology* 15(2): 341-352
- Kim HJ (2008): The study about the actual usage condition and purchasing habitus of health/functional foods in female residents of Seoul and Kyeonggi (The investigation which people who took health/functional foods chose as the research subject. The Graduate School of Life Environment Yonsei University, pp. 10-35
- Kim HS, Yoon KH, Lee MJ, Seo BH (2005): Intake and awareness of the functional health food among housewives in Cheongju area. *J Human Ecology* 9(2): 179-196
- Kim SH, Han JH, Kim WY (2010): Health functional food use and related variables among the middle-aged in Korea. *Korean J Nutr* 44(3): 294-393
- Knudsen VK, Rasmussen LB, Haraldsdottir J, Ovesen L, Buelow I, Kundsén N, Jorgensen T, Lauberg P, Perrild H (2001): Use of dietary supplements in Denmark is associated with health and former smoking. *Public Health Nutr* 5(3): 463-468
- Koo NS, Park JY (2000): Consumption pattern of health food by adults in Taejon. *Korean J Community Nutr* 5(3): 452-460
- Korean National Statistical Office (2008): The statistics of mortality and the causes. Available from <http://www.kostat.go.kr> [cited 2010 September 10]
- Kun MY (2008): Knowledge of consumption pattern of functional food in middle aged women of Busan. Graduate School of Education Inje University, pp. 27-55
- Kwak EK (2006): The middle life women's menopause knowledge, attitude, symptom and management. MS thesis, Graduate School of KonKuk University, pp. 7-16
- Lee EJ, Ro SO, Lee CH (1996): A survey on the consumer attitude toward health food in Korea(I): Consumer perception health and food habit. *Korean J Diet Culture* 11(4): 475-485
- Lee KJ, Chang CJ, Yoo JH (2003): A study on the relationship among climacteric symptoms, knowledge of menopause and health promoting behavior in middle-aged women. *Korean J Women Health Nurs* 9(4): 400-409
- Lim HJ (2004): Association bone mineral density with physiological characteristics and lifestyles in premenopausal working women. *J Korean Soc Food Sci* 33(2): 339-348
- Manios Y, Moschonis G, Panagiotakos, DB, Farajian P, Trovas G, Lyritys GP (2009): Changes in biochemical indices of bone metabolism in post-menopausal women following a dietary intervention with fortified dairy products. *J Hum Nutr Diet* 22: 156-165
- Ministry for Health, Welfare and Family Affairs & Korea Centers for Disease Control and Prevention (2009): 2008 Nutrition health statistics - The 4th Korea National Health and Nutrition Examination Survey, the second year (2008). Korea Centers for Disease Control and Prevention
- Park BH, Lee YS (2000): The relationship between the stress and climacteric symptoms of middle-aged women. *Korean J Women Health Nurs* 6(3): 383-397
- Park HS, Lee YM, Cho GY (2002): A study on climacteric symptoms, knowledge of menopause, menopausal management in middle-aged women. *Korean J Women Health Nurs* 8(4): 521-528
- Park JY (2000): Aspects of dietary behavior and consumption pattern of health food by adults in Taejon. MS thesis, Taejon University, pp. 38-59
- Park NH (2008): A study on the adult women intakes of healthy functional foods in Gang-Won. MS thesis, Graduate School of Education Chungnam National University, pp. 26-45
- Park SM, Kim HK (2003): Experience of cervical cancer screening among menopausal women. *Korean J Women Health Nurs* 9(1): 28-38
- Park SY (2004): Participatory action research for promoting the menopausal women's health: Focusing on the participant's in "women's health Da-Ji-Ki" in community public healthcare center. MS thesis, Graduate School of Ewha Womens University,

pp. 15-39

- Pakzard K, Boucher BA, Kreiger N, Cotterchio M (2007): The use of herbal and other non-vitamin, non-mineral supplements among pre- and post-menopausal women in Ontario. *Can J Public Health* 98(5): 383-388
- Sara FK, Janet EC, Jennifer HB, Mark C (1998): Diet and lifestyle characteristics associated with dietary supplement use in women. *Public Health Nutr* 2(1): 69-73
- Seo MS (2002): Woman's health problem in Ministry of Genderequality & Family. *Korean J Health Promot Dis Pre* 2(1): 115-118
- Sung CJ, Baek SK, Lee HS, Kim MH, Choi SH, Lee SY, Lee DH (2001): A study of body anthropometry and dietary factors affecting bone mineral density in Korean pre-, and postmenopausal women. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 30(1): 159-167
- Tieraona LD (2005): Menopause: a review of botanical dietary supplements. *Am J Med* 118(Suppl 2): 98-108
- Yang JH (2002): A study on health behavior experience of middle-aged women in rural area. *J Korean Academy Nurs* 32(5): 694-705
- You SY, Kim HK (2003): Food habits and health food consumption patterns of adults in the Ulsan area. *Korean J Community Nutr* 8(6): 889-900
- Yoo YJ, Hong WS, Youn SJ, Choi YS (2002): The experience of health food usage for adults in Seoul. *Korean J Soc Food Cookery Sci* 18(2): 136-146