

【P4-38】

서울 일부지역 중학생의 영양지식과 영양강화식품에 대한 인지도 및 이용 실태에 관한 연구

이심열*, 박훈희, 백희영¹

동국대학교 사범대학 가정교육과, 서울대학교 생활과학대학 식품영양학과¹

본 연구는 최근 식품산업체에서 출시되고 있는 다양한 영양강화식품에 표적 집단이 되기 쉬운 대상인 청소년의 영양강화식품에 대한 인지도 및 이용실태와 관련 인자들을 살펴보고 우리나라의 현 상황과 관련하여 영양강화식품이 바르게 정착할 수 있는 방안을 모색하고자, 서울시내 2개의 중학교 2,3학년 재학생 605명을 대상으로 조사하였다. 조사대상자의 37.7%가 종합 비타민제, 한약제, 칼슘제 등의 영양제를 복용하고 있었다. 반 정도의 학생들이 하루에 한 번 이상 간식을 섭취하였고 대부분이 점심과 저녁식사 사이 시간에 섭취하였다. 간식으로 과자류, 빵류를 집 근처 가게에서 구입하였고 배가 고파서 또는 습관적으로 간식을 구입하고 있었다. 영양 지식은 학교수업과 부모님이나 친척, 친구를 통해 얻고 있었다. 영양강화식품은 과자류, 우유류의 순으로 많이 섭취하고 있었으며, 우유와 요구르트는 매일 섭취하고 있었다. 조사된 영양강화식품의 강화영양소는 주로 칼슘과 비타민이었고 각각 44종, 32종의 식품에 강화되어 있었다. 식품류별로 함유되어 있는 주요 영양소의 종류와 관계없이 두 가지 이상의 영양성분이 강화된 식품이 74.5%로 각 식품류에 다양한 영양소가 강화되어 있었다. 본인이 강화식품 섭취 시 확인하고 먹은 경우는 11.1%에 불과하였으며, 식품 구입시 주로 확인하는 것은 영양소보다는 유통기간이었으며 식품 표시 확인은 ‘가끔 읽는’경우가 대부분이었다. 영양강화식품에 대한 정보는 신문, 잡지 및 TV 광고와 가족이나 친척을 통하여 얻고 있었다. 특히 칼슘과 비타민이 강화된 식품을 선호하였으며 강화식품에서 주로 고려되었으면 하는 점은 맛, 성장발육, 영양소강화, 건강, 가격 순으로 나타났다. 본 연구 결과 조사대상 청소년들이 간식으로 섭취하고 있는 영양강화식품의 종류와 강화된 영양소의 종류는 다양하였으나 이들의 영양강화식품에 대한 이해와 식품 표시 읽기 등 합리적인 식품소비자가 되기 위해서 알고 실천해야 하는 내용에 대해서는 매우 소극적이라는 문제점이 발견되었다. 또한 각 영양강화식품의 영양소의 종류와 양은 정확히 명시되지 않았다. 영양강화가 주식보다는 가공식품류에서 주를 이루고 있으므로 특정 강화식품을 지속적으로 섭취할 경우 과잉증이 우려된다. 따라서 청소년이 바르게 영양강화식품을 섭취하도록 국가 차원에서 영양 강화에 대한 법규의 마련과 함께 학교 수업 등을 통한 영양교육이 적극적으로 이루어져야 할 것으로 보인다.