

## 서울 지역 성인들의 식생활 양식유형에 따른 건강식품사용현황

정혜경 · 조미숙\* · 강남이\*\* · 양은주\*\*\* · 강명화

호서대학교 식품영양학과, 배화여자대학 식품영양학과\*, 서울보건대학 식품영양학과\*\*, 미시간주립대학교 식품영양학과\*\*\*  
(2001년 1월 31일 접수)

### Patterns of Health Foods Usage by Food Lifestyles of the Adults in Seoul

Hae-Kyung Chung, Mi-Sook Cho\*, Nam-E Kang\*\*, Eun-Ju Yang\*\*\*, and Myung-Hwa Kang

*Department of Food Science and Nutrition, Hoseo University*

*Department of Food Science and Nutrition, Baewha Women's College\**

*Department of Food Science and Nutrition, Seoul Health College\*\**

*Department of Food Science and Nutrition, Michigan State University\*\*\**

(Received January 31, 2001)

### Abstract

This study was performed to investigate the pattern of health food usage of the adults by food lifestyles pattern in contemporary Seoul. This study views health food consumption as a cultural practice in which people produce (and reproduce) diverse social relationships and cultural meanings. It also identifies food lifestyles and health food usage pattern of Korean adult in Seoul. This topics were discussed based on field research data collected by nutritional survey with questionnaire. To identify the relationships between pattern of health food and food lifestyles, 503 men and 437 women aged 18 to 65 years were divided into 5 groups of food lifestyles : Health Eaters, In-a-Dither, Traditional Eaters, Conscientious and People on the Go. As a substantial percentage of the subjects were used some kinds of nutrients supplement. The higher the age and family income were, the higher the percentage of health food usage was. There was the significant difference between sexes in usage of health food. Health food usage was higher in the food lifestyle pattern of Health Eater than other food lifestyles.

**Key Words** : nutrient supplement, health food usage, food lifestyles

### I. 서론

1970년대를 기점으로 질병의 유형이 급성(감염성) 질환에서 만성질환으로 변화하면서<sup>1)</sup> 건강식품에 대한 관심이 증가하고 있다. 만성질환은 현재 완전히 치료법이 규명되었다고 보기 어려우며, 따라서 서구의료계도 질병의 예방 차원에서 식습관, 운동, 금연, 정기적인 건강 진단, 건강식품 등에 더 많은 관심을 갖게 되었다<sup>2)</sup>. 이

와 아울러 전통 의학에서 바라보는 약식동원(藥食同原)의 관점은 만성질환의 예방, 치료차원에서 더욱 부각되고 있다. 보건사회연구원의 조사<sup>3)</sup>에 따르면 1980년대 중반에 이미 전국민의 67%가 한 종류이상의 건강식품을 복용하고 있는 것으로 보고되었으며 최근의 연구들<sup>4-6)</sup>에서도 성인들의 과반수 이상이 건강식품을 섭취해 본 경험이 있으며, 질병의 예방과 치료, 피로회복을 위해서 건강식품을 섭취하는 것으로 나타났다.

이러한 연구들은 건강식품에 대한 일반인들의 관심은 증가하였으나 건강식품에 대한 올바른 정보가 부족하여 합리적인 식생활을 못 할 수 있음을 지적하면서 영양교육의 필요성을 제기하고 있다. 만성퇴행성 질환이 증가하는 중년이후의 연령층에서 영양보충제와 건강식품의 섭취경향이 증가하는 추세로<sup>7-14)</sup> 건강식품의 소비시장이 점점 커지고 있는 실정이다.

특히 90년대 들어 건강과 음식이 국민적 관심의 초점이 되고 있다<sup>15)16)</sup>. '왜 근래 들어' 이러한 건강식품 또는 음식을 통한 건강관리가 대중적 인기를 모으는가? 그 동안 일반인들의 건강관리에 대한 연구가 건강식품의 섭취경험유무를 중심으로 이루어왔기 때문에 이러한 질문에 대한 체계적인 해답을 구하기란 쉽지 않다. 그런데 이러한 변화는 그 동안 우리 사회의 급격한 사회경제적 변동에 따라 크게 바뀌어 온 식생활양식 유형의 변화와 가장 관련이 깊을 것으로 생각되어 이와 관련성에 대한 연구가 필요한 것으로 보인다.

또한 최근 '건강염려증'이라는 신조어까지 만들어 낸 사람들의 건강에 대한 높은 관심은 건강상태향상을 위한 소위 건강식품의 사용을 증대시키는 쪽으로 전개되고 있다. 대개의 경우 건강식품은 음식의 형태로 소비되는 경우가 많은데 이는 건강향상을 위해서는 약과 음식이 동일하게 좋다는 약식동원(藥食同原)의 기본적인 생각이 한국인의 내부에 깔려 있기 때문이다. 또한 근대 한국의 고도의 경제 성장으로 경제적 풍요는 음식을 더 이상 '주린 배를 채우기 위한 수단으로, '질보'다는 양을 생각하며 소비하던 시대에 종언을 고쳤다. 즉 사람들은 음식을 통해 '생존'을 보장받는데는 더 이상 관심이 없고 '맛과 영양'을 생각하게 되었으며 뿐만 아니라 이제는 음식이 건강을 지켜주는 방편이 되고 있다. 더 나아가 음식은 단순히 특정 영양소들의 집합체로서가 아니라 예컨대 특정 경제 계층의 상징이라던가, 일부 사람들의 정체성을 나타낸다던가 하는 의미의 실천을 매개하고 있다. 다시 말해 이제는 음식이 소비되는 것이 아니라 음식을 통해 '의미' 즉, '문화'가 소비되는 상태에까지 이르게 된 것이다. 이로 인해 현대 사람들은 과거와는 확연히 다른 식생활 양식 유형을 갖게 되었다.<sup>17)18)</sup>

선행연구에서 건강식품은 연구자에 따라 조금씩 차이를 보이면서 정의되고 있다. 일반적으로 건강식품은 "한방보약에서부터 민간보신식품, 자연식품, 영양제, 건강보조식품" 등 다양한 종류를 포괄하는 개념으로 정의된다<sup>4)6)</sup>. 선행연구들은 다양한 종류의 건강식품을 동일하게 다루고 있어 일반인들이 각 종류의 건강식품에 대해 기대하는 건강 효과의 차이를 다루지 못하였다. 이러한 점을 고려하여 본 연구에서는 이상선의 연구<sup>12)</sup>

의 분류를 참고하여 건강식품을 영양보충제와 건강보조식품으로 나누어 살펴보았다. 영양보충제에는 비타민 보충제, 무기질보충제 및 복합영양제가 포함되었고, 건강보조식품에는 강심제, 강장제, 자연식품, 피로회복제 및 보양식등이 포함되었다.

따라서 본 연구는 서울에 거주하는 성인 남녀를 대상으로 건강식품의 사용현황을 파악하고자 시도되었다. 이는 대개 각 개인들의 식생활양식유형과 밀접할 관련을 가질 것으로 생각되어, 식생활양식유형에 따른 건강식품사용현황을 살펴보았다. 이를 위해 사람들의 각 특성에 따른 식생활양식유형을 분류하고, 식생활양식 유형에 따라 건강식품의 소비 형태가 어떻게 달라지는지를 파악하고자 하였다.

## II. 연구 방법

### 1. 조사 대상

본 연구의 대상자는 서울시에 거주하고 있는 만 18세 이상의 성인 남녀로서 병원이나 사회복지시설에 입원, 수용되어 있지 않은 일반인이었다. 이들은 직업, 학력, 경제수준에 구분 없이 1000명을 대상으로 가능한 한 성별 및 연령분포를 고려한 임의 표본으로 선정하여 설문지에 의한 조사를 실시하였다. 총 1000부의 설문지 중 부적절한 설문지를 제외한 940부의 설문지가 분석대상이 되었다. 본 연구에서 예비조사는 1997년 11월에 50명을 대상으로 실시하였고, 예비조사결과를 바탕으로 설문지의 문항을 수정, 보완한 후 본 조사는 1998년 1월에서 2월 사이에 실시하였다.

### 2. 조사방법 및 내용

본 연구는 설문지법(self-administered questionnaire)에 의해서 이루어졌다. 설문지는 본 연구자에 개발된 설문 문항과 타 연구자들<sup>8,11,12)</sup>에 의해 고안된 설문문항을 사전 예비조사를 실시해 본 결과를 토대로 하여 작성하였다. 조사내용으로는 조사대상자의 일반 환경요인, 건강식품의 복용실태 및 생활양식유형 등이었다.

일반 환경요인으로는 대상자의 성별, 연령, 학력, 직업, 가구의 월수입 및 혼인상태 등이 조사되었다. 건강식품사용현황에 관한 조사에서는 비타민이나 무기질 등의 미량원소 농축제를 영양보충제로 간주하고, 전통적으로 민간에서 전해오는 건강식품의 일종인 한방보약, 개소주, 흑염소, 생사탕 등과 특히 최근에 급증한 구연산, 케일, 알로에, 섬유소, 현미 효소 등은 건강보

조식품으로 분류하였다. 이러한 건강식품들의 복용 유무, 정보급원, 복용 이유, 구입 비용 등이 조사되었다. 그리고 어떠한 식생활양식을 가진 계층에서 건강식품이 많이 이용되는가를 파악하기 위해 식생활양식유형을 조사하였는데 타연구<sup>20)</sup>를 참조하여 식생활양식을 5가지, 즉 건강추구형, 편의식 추구형, 전통 보수형, 의식적 식사조절형 및 시간절약형으로 분류하였다. 그리고 총 각 유형 당 질문 6개씩 총 30개의 문항을 제시하였다. 그리고 '매우 그렇다, 그런 편이다, 보통이다, 그렇지 않다 및 전혀 그렇지 않다'의 순으로 각 5점, 4점, 3점, 2점 및 1점을 주었다. 즉 점수가 높을수록 높은 경향을 띤다고 할 수 있다.

### 3. 자료처리 및 분석 방법

설문지를 통해 조사된 자료는 SAS/ PC Program을 이용하여 통계처리 하였다. 각 설문 문항에 대한 빈도와 백분율을 구하였고, t-test,  $\chi^2$ -test 및 ANOVA를 실시하여 변수간의 유의성을 검증하였으며, 집단간의 유의성 검증은 Scheffe의 다중범위분석을 이용하였고 변수간의 상관관계는 Pearson's correlation 방법으로 분석하였다.

## III. 연구 결과 및 고찰

### 1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적인 특성은 <Table 1>과 같다. 성별로는 남성이 503명으로 53.5%, 여성이 437명으로 46.5% 였다. 연령분포는 20-29세가 30.5%, 30-39세가 20.3%, 40-49세가 23.0%, 50-59세가 14.9%, 60세 이상이 11.3%로서 비교적 고른 연령분포를 보였다. 교육수준은 중졸이 10.8%, 고졸이 48.7%, 대졸이상이 31.8%로서 고졸인 조사대상자 수가 가장 많았다. 한 달 평균소득은 90만원에서 149만원이 26.3%, 150만원에서 199만원이 24.4%, 200만원에서 299만원이 25.6%로서 가장 많은 분포를 보였다. 직업도 다양한 분포를 보여 주었으며 학생, 사무직, 주부의 순으로 나타났다. 그리고 혼인상태는 현재 혼인중인 사람이 65.9%로 가장 많았고, 미혼인 사람이 30.4%였다.

### 2. 건강 식품의 복용실태

다음 <Table 2>는 사람들의 건강식품의 지난 1년간의 사용유무를 질문하였다. 여기서 건강식품은 영양보

<Table 1> General characteristics of subjects

|                               |                                     | N   | %     |
|-------------------------------|-------------------------------------|-----|-------|
| Sexuality                     | Male                                | 503 | 53.5  |
|                               | Female                              | 437 | 46.5  |
|                               | Total                               | 940 | 100.0 |
| Age(yr)                       | 20-29                               | 287 | 30.5  |
|                               | 30-39                               | 191 | 20.3  |
|                               | 40-49                               | 216 | 23.0  |
|                               | 50-59                               | 140 | 14.9  |
|                               | 60<                                 | 106 | 11.3  |
|                               | Total                               | 940 | 100.0 |
| Education                     | elementary school                   | 81  | 8.7   |
|                               | middle school                       | 101 | 10.8  |
|                               | high school                         | 454 | 48.7  |
|                               | college or university               | 296 | 31.8  |
|                               | Total                               | 932 | 100.0 |
| Mean income per month (1,000) | 900<                                | 94  | 10.6  |
|                               | 901-1,500                           | 234 | 26.3  |
|                               | 1,501-2,000                         | 217 | 24.4  |
|                               | 2,001-2,999                         | 152 | 25.6  |
|                               | 3,000>                              | 76  | 13.1  |
|                               | Total                               | 773 | 100.0 |
| Occupation                    | administrator                       | 69  | 7.5   |
|                               | specialist                          | 81  | 8.8   |
|                               | white-collar worker                 | 140 | 15.2  |
|                               | salesman                            | 75  | 8.1   |
|                               | serviceman                          | 89  | 9.6   |
|                               | blue-collar worker                  | 62  | 6.7   |
|                               | housewife                           | 145 | 15.7  |
|                               | student                             | 204 | 22.1  |
|                               | not occupied                        | 58  | 6.3   |
|                               | Total                               | 923 | 100.0 |
| marital status                | married                             | 600 | 65.9  |
|                               | separation by death or divorce etc. | 34  | 3.7   |
|                               | not married                         | 277 | 30.4  |
|                               | Total                               | 911 | 100.0 |

충제 및 건강보조식품으로 나누어 살펴보았는데, 영양보충제에는 비타민 보충제, 무기질보충제 및 복합영양제가 포함되었고, 건강보조식품에는 강심제, 강장제, 자연식품, 피로회복제 및 보양식등이 포함되었다.

먼저, 건강 보조 식품보다는 영양소를 공급해주는 약제의 의미로 쓰이는 영양보충제의 사용현황을 살펴 보았다. 비타민보충제의 복용율이 가장 높았는데 그 중에서도 비타민 B, 비타민 C의 사용율이 각각 20.9%, 24.0%로 가장 높았고, 비타민 A나 비타민 E와 같은 지용성 비타민의 사용율은 각각 8.4%, 9.4%로 낮은 편이

<Table 2> Usage of nutritional supplements and health supplement foods

N(%)

| Kinds                               | Usage   |            |            |
|-------------------------------------|---|------------|------------|
|                                     | No  | Yes        |            |
| Nutritional supplements             |   |            |            |
| Vitamin supplements                 | A, D :Cod-liver oil, Tobicom, etc   | 808 (91.6) | 74 ( 8.4)  |
|                                     | B complex :Bicom C, Hibinal, Aronamin-gold                                    | 698 (79.1) | 184 (20.9) |
|                                     | C :Lemon C, Lemona  | 670 (76.0) | 212 (24.0) |
|                                     | E :Granferol, Hanobak, Tocopherol   | 800 (90.7) | 82 ( 9.3)  |
| Mineral supplements                 | Fe-supplement :Ferumfora, Ferrova, Fumal X                                    | 834 (59.6) | 48 ( 5.4)  |
|                                     | Ca-Supplements :Vitacalcium, Oscal, etc                                       | 827 (74.8) | 55 ( 6.2)  |
| Complex supplements                 | :Hibinal S, Gebra소, Binapolo, Gemron, Supradin, Maxvita, Nonavita, etc        | 748 (84.8) | 134 (15.2) |
| Health supplement foods             |   |            |            |
| Cordial food                        | food or drugs of folk remedy(dog-extract, blackgoat-extract, snake-soup, etc) | 739 (83.8) | 143 (16.2) |
| Restorative food                    | :a young-antler, ginseng, a restorative, etc                                  | 611 (69.3) | 271 (30.7) |
| Natural food                        | :Aloe, Kale, young-gi   | 684 (77.6) | 198 (22.4) |
|                                     | :Pollen, unpolished rice enzyme, Roayl jelly                                  | 804 (91.2) | 78 ( 8.8)  |
|                                     | :Citric acid  | 841 (95.4) | 41 ( 4.6)  |
|                                     | :Squalene   | 799 (90.6) | 83 ( 9.4)  |
| Rehabilitator from fatigue          | :Baccas D, Won B, Condition, Business, etc                                    | 526 (59.7) | 356 (40.3) |
| food for strengthening virile power | :Bosin-tang   | 655 (74.3) | 227 (25.7) |

었다. 구와 박의 연구에서도 비타민 B와 C의 섭취가 가장 많은 것으로 나타나서 본 조사결과와 일치하였다<sup>12)13)</sup>. 반면 최근 노년기 골다공증과 관련된 칼슘영양의 중요성이 많이 홍보되고 있음에도 사용율은 6.2%로 다른 영양보충제에 비해 낮은 편이었다. 게브랄티나 하이비날 S 같은 복합영양제의 사용율은 다소 높은 15.2%로 나타났다. 총 조사대상자의 약 20%가 영양보충제를 복용하고 있다고 볼 수 있으며, 이는 조사대상자의 40%가 영양보충제를 복용하고 있다는 연구<sup>7)</sup>와 조사인구의 40%가 영양보충제를 복용하고 있다는 김의 연구<sup>14)</sup> 및 조사인구의 30-70%가 보충제를 복용하고 있다는 미국의 조사결과<sup>21)22)</sup>와도 유사한 것이다.

다음으로 개소주, 흑염소, 생사탕과 같은 민간요법의 음식들이나 약제의 복용율은 16.2%에 달하고 녹용, 인삼, 각종 보약과 같은 강장제의 비율은 30.7%로 높게 나타났다. 이는 건강을 유지하는 방법으로 녹용, 보약과 같은 전통적인 한약제에 의존하는 경향이 우리사회에서 아직도 큰 것을 알 수 있다.

건강보조식품의 범주에서 많이 설명되는 식품들중에서는 알로에, 케일, 신선초, 영지가 22.4%로 복용율이 가장 높았다. 화분, 현미효소, 로알제리의 복용율은 8.8%였고, 구연산의 복용율은 4.6%, 스쿠알렌의 복용율은 9.4%로 나타났다.

영양보충제나 건강보조식품의 범주에 넣기 어려운 박카스 D, 원비, 콘디션, 비지니스 같은 1회용 피로회복제의 사용율이 40.3%로 가장 높았고, 역시 보신탕과 같은 보양식의 복용율도 25.7%로 높게 나타났다.

### 3. 일반적 특성에 따른 건강식품의 사용현황.

조사대상자의 일반환경요인과 건강식품복용과의 관계는 <Table 3>과 같다. 성별에 따른 차이를 보면 비타민, 복합영양제, 강심제, 강장제는 성별로 유의적인 차이를 보여, 비타민은 여성이, 복합영양제, 강심제 및 강장제는 남성의 사용률이 높았다. 그러나 자연식품과 무기질보충제는 유의 적인 차이를 보이지 않았다.

나이별로도 사용하는 건강식품에 차이를 보였는데 20대와 30대에서는 비타민의 복용율이 가장 높았다. 40대에서는 강장제나 자연식품의 복용율이 높은 편이었고, 50대에서는 강장제(보약)의 복용율이, 60대에서도 강장제 사용율이 높게 나타났다. 일반적으로 비타민은 20대에서 주로 복용하고, 복합영양제는 40~50대에서 주로 복용하고, 한방보약 같은 강장제는 60대에서 많이 복용하여서 연령에 따라 다른 경향을 보였다. 자연식품은 40대, 60대에서 복용율이 높았고, 무기질 보충제는 40대, 50대에서 복용율이 가장 높았다. 중요한 사실

<Table 3> Pattern of Health Food usage by general characteristics

N(%)

| Variables                        | Vitamin   | Complex Supplements | Mineral Supplements | Cordial tonics | Restoratives | Natural foods |
|----------------------------------|-----------|---------------------|---------------------|----------------|--------------|---------------|
| <b>Sexuality</b>                 |           |                     |                     |                |              |               |
| Male                             | 164(35.0) | 90(19.2)            | 35( 7.5)            | 111(23.7)      | 171(36.5)    | 145(31.0)     |
| Female                           | 190(45.9) | 44(10.6)            | 55(13.3)            | 32( 7.7)       | 100(24.2)    | 122(29.5)     |
| significance                     | P<0.001   | P<0.001             | NS                  | P<0.001        | P<0.001      | NS            |
| <b>Age(yr)</b>                   |           |                     |                     |                |              |               |
| 20-29                            | 144(51.4) | 21( 7.5)            | 25( 8.9)            | 15( 5.4)       | 68(24.3)     | 79(28.2)      |
| 30-39                            | 61(34.1)  | 21(11.7)            | 17( 9.5)            | 26(14.5)       | 45(25.1)     | 38(21.2)      |
| 40-49                            | 62(31.0)  | 43(21.5)            | 26(13.0)            | 37(18.5)       | 65(32.5)     | 69(34.5)      |
| 50-59                            | 49(38.3)  | 30(23.4)            | 13(10.2)            | 32(25.0)       | 47(36.7)     | 43(33.6)      |
| over 60                          | 38(40.0)  | 19(20.0)            | 9( 9.5)             | 33(34.7)       | 46(48.4)     | 38(40.0)      |
| significance                     | P<0.001   | P<0.001             | NS                  | P<0.001        | P<0.001      | P<0.01        |
| <b>Education</b>                 |           |                     |                     |                |              |               |
| <Primary school                  | 27(33.3)  | 21(29.6)            | 11(45.7)            | 28(13.6)       | 37(25.9)     | 24(34.6)      |
| Middle school                    | 24(24.0)  | 15(28.0)            | 9(35.0)             | 20( 9.0)       | 35(15.0)     | 28(20.0)      |
| High school                      | 180(40.1) | 57(31.4)            | 47(25.2)            | 63(10.5)       | 113(12.7)    | 141(14.0)     |
| College & University             | 125(42.4) | 45(28.5)            | 25(31.9)            | 35( 8.5)       | 94(15.3)     | 84(11.9)      |
| significance                     | P<0.01    | P<0.05              | NS                  | P<0.001        | P<0.001      | NS            |
| <b>Monthly income(1,000 won)</b> |           |                     |                     |                |              |               |
| <900                             | 25(26.6)  | 14(14.9)            | 6( 6.4)             | 18(19.2)       | 24(25.5)     | 18(19.2)      |
| 900~1,490                        | 74(31.9)  | 27(11.6)            | 27(11.6)            | 34(14.7)       | 64(27.6)     | 67(28.9)      |
| 1,500~1,990                      | 74(34.1)  | 32(14.8)            | 21( 9.7)            | 37(17.1)       | 60(27.7)     | 65(30.0)      |
| 2,000~2,490                      | 66(44.0)  | 22(14.7)            | 14( 9.3)            | 18(12.0)       | 49(32.7)     | 48(32.0)      |
| 2,500~2,990                      | 40(53.3)  | 20(26.7)            | 8(10.7)             | 20(26.7)       | 37(49.3)     | 31(41.3)      |
| 3,000<                           | 56(47.9)  | 17(14.5)            | 2(10.3)             | 16(13.7)       | 38(32.5)     | 36(30.8)      |
| significance                     | P<0.001   | NS                  | NS                  | P<0.01         | P<0.01       | NS            |
| <b>Marital Status</b>            |           |                     |                     |                |              |               |
| Married                          | 195(32.8) | 104(17.5)           | 67(11.3)            | 118(19.9)      | 202(34.0)    | 187(31.5)     |
| Separation                       | 19(55.9)  | 11(32.4)            | 3( 8.8)             | 11(32.4)       | 12(35.3)     | 12(35.3)      |
| Not married                      | 135(49.1) | 21( 7.6)            | 18( 6.6)            | 16( 5.8)       | 61(22.2)     | 70(25.5)      |
| significance                     | P<0.001   | NS                  | P<0.001             | NS             | P<0.001      | P<0.001       |

chi-square test was used to determine statistical significance

NS : not significant at P<0.05

은 비타민을 제외하고는 나이가 증가할수록 영양보충제 및 건강식품 복용율이 높은 경향을 보이고 있다는 점이다.

교육수준에 따른 건강식품복용율의 차이를 보면 비타민 보충제는 초등학교 졸업이나 중졸에 비해 고졸 이상에서 복용율이 높았고, 반면에 강심제, 강장제 및 자연식품은 저학력 층에서 복용율이 높은 것으로 나타났다. 그런데 초등학교졸에서 복용율이 높은 것은 이들이 대개 50-60대층으로서 건강식품 사용율이 높은 계층이라는 점과 맞물려 설명된다.

다음으로 소득 수준에 따른 건강식품 복용현황을 살펴보았는데, 전체적으로 고소득가구의 구성원의 건강식품복용율은 높은 것으로 나타났다. 그런데 300만원 이상의 고소득 가구보다 250-299만원대의 소득을 가진 가구의 건강 식품 복용율이 높은 것으로 나타나 소득수준이 높을수록 복용율이 증가하는 것은 아닌 것으로 나타났다. 혼인상태에 따라서도 건강식품 복용율에 차이를 보이는데 김미경<sup>13)</sup>의 연구와는 달리 오히려 별거, 사별 이혼 상태에 있는 사람들의 복용율이 다소 높게 나타나 자신의 건강에 대한 관심이 크고 이를 위해

건강식품 복용율이 높아 젊은 세대에서의 비타민 보충제 선호 경향을 보여주었다.

4. 식생활 양식유형별 건강식품섭취현황

건강식품사용은 현재 우리나라에서 많이 보편화된 현상이고 특히 중산층의 생활양식유형으로 자리 잡아가는 경향이 있다. 현대 사회에서 사람들은 매우 다양한 형태의 식생활 양상을 보이고 있으며 이러한 식생활 양식유형에 따라 건강식품소비도 다른 유형을 보일 것으로 기대된다. 그런데 식생활 양식유형은 매우 다양하며 그 분류에 있어서 연구자마다 견해를 달리한다고 볼 수 있다.

본 연구에서는 미국에서 행해진 Senauer<sup>20)</sup>의 식생활 양식유형의 분류법에 입각하여 한국 성인들의 실정에 맞는 설문지를 개발하여 식생활 양식을 5가지로 나누어 분류하였다. 즉 사람들의 식생활 관련 행위를 설문조사한 다음 그 응답에 근거하여 첫째, 건강추구형, 둘째, 편의식 추구형, 셋째, 전통보수형, 넷째, 의식적 식사조절형, 다섯째, 시간 절약형의 5가지 유형으로 임의적으로 분류하였다. 그런 다음, 이러한 식생활 양식유형에 따라 실제로 건강식품사용 현황에서 어떠한 차이를 보이는가를 살펴보았다. 그 결과는 <Table 4>에 제시하였다.

먼저, 연령별, 성별로 식생활양식유형을 살펴보았는데, 연령별로 식생활 양식유형에서 유의적인 차이는 보이지 않았지만, 나이가 젊은 계층에서는 편의식 추구경향이 있었고, 나이가 들수록 전통보수유형의 점수

가 높은 경향이었고, 시간절약형은 젊은 계층에서 점수가 높은 경향이였다. 그러나 뚜렷한 연령별 경향을 보기는 어려웠다.

반면, 성별로는 유의적인 차이를 보였는데 건강추구형은 남성보다 여성이 우세하였고, 시간절약유형도 남성보다 여성에서 유의적으로 우세하였다. 유의적이지는 않았지만 편의식 추구형과 의식적 식사조절형은 여성이 우세하였고, 남성은 여성보다 좀더 전통보수적 경향을 보인 것으로 나타났다.

다음 <Table 5>는 식생활 양식유형별로 건강식품 복용이 어떠한 차이를 보이는지를 살펴본 것이다. 그 결과에 의하며 건강추구형인 경우 유의적이지는 않지만 비타민, 복합영양제, 강장제, 자연식품, 무기질 보충제를 사용하는 경향인 것으로 나타났다. 반면, 편의식 추구형인 사람들은 자연식품을 사용하는 경향이 유의적으로 높았다. 전통보수형의 경우 비타민, 복합영양제, 강장제, 자연식품, 무기질 보충제 사용자의 경우 점수가 다소 높은 것으로 나타났으며 시간절약형 유형의 경우에도 비타민, 복합영양제, 감심제, 강장제, 자연식품, 무기질 보충제를 복용하는 사람의 점수가 다소 높게 나타났다. 그러나 전체적으로 유의적인 식생활유형에 따른 차이를 보이지는 않았다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 서울지역 성인들의 건강식품사용현황을 조사하기 위해 시도되었는데, 특히 식생활유형별로 건

<Table 4> Classification of food lifestyle by age and sex

| Type of life style | Health Eater                  | In-a- Dither              | Traditional Eater          | Conscientious              | People on the Go |
|--------------------|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------|
| Age(yr)            |                               |                           |                            |                            |                  |
| 20-29              | 18.61 ± 3.14 <sup>1)2)b</sup> | 16.01 ± 3.13 <sup>a</sup> | 12.64 ± 2.94 <sup>a</sup>  | 11.82 ± 2.25 <sup>a</sup>  | 10.99 ± 1.84     |
| 30-39              | 19.83 ± 3.57 <sup>a</sup>     | 13.79 ± 3.13 <sup>b</sup> | 13.06 ± 2.70 <sup>ab</sup> | 11.91 ± 2.31 <sup>a</sup>  | 11.63 ± 2.10     |
| 40-49              | 19.15 ± 3.70 <sup>ab</sup>    | 12.65 ± 2.85 <sup>c</sup> | 14.15 ± 2.57 <sup>b</sup>  | 11.41 ± 2.27 <sup>ab</sup> | 10.93 ± 1.91     |
| 50-59              | 19.42 ± 3.25 <sup>ab</sup>    | 12.36 ± 2.93 <sup>c</sup> | 14.54 ± 2.59 <sup>c</sup>  | 11.14 ± 2.17 <sup>b</sup>  | 10.76 ± 2.03     |
| 60<                | 18.81 ± 3.67 <sup>b</sup>     | 10.71 ± 2.51 <sup>d</sup> | 15.14 ± 2.74 <sup>c</sup>  | 10.39 ± 2.04 <sup>c</sup>  | 10.42 ± 2.43     |
|                    | P<0.001                       | P<0.001                   | P<0.001                    | P<0.001                    | NS               |
| Sex                |                               |                           |                            |                            |                  |
| Male               | 18.86 ± 3.64                  | 12.74 ± 3.26              | 14.03 ± 2.73               | 11.10 ± 2.26               | 10.94 ± 2.15     |
| Female             | 19.41 ± 3.19                  | 14.81 ± 3.37              | 13.14 ± 2.97               | 11.94 ± 2.22               | 11.10 ± 1.89     |
|                    | P<0.01 <sup>3)</sup>          | NS                        | NS                         | NS                         | P<0.01           |

<sup>1)</sup> Mean ± S.D.

<sup>2)</sup> Values on the same column with different superscripts significantly by Scheffe's multiple range test.

NS : not significant at P<0.05

<Table 5> Health Food usage by food lifestyles

|                    |         | Health Eater               | In-a-Dither  | Traditional Eater | Conscientious | People on the Go |
|--------------------|---------|----------------------------|--------------|-------------------|---------------|------------------|
| Vitamin            | user    | 19.73 ± 3.44 <sup>1)</sup> | 13.69 ± 3.73 | 13.61 ± 2.80      | 11.47 ± 2.42  | 11.17 ± 2.21     |
|                    | nonuser | 18.59 ± 3.51               | 13.62 ± 3.38 | 13.33 ± 3.03      | 11.27 ± 2.35  | 10.71 ± 2.12     |
| significance *     |         | NS**                       | NS           | NS                | NS            | NS               |
| Complex Supplement | user    | 19.44 ± 3.53               | 13.32 ± 3.50 | 13.55 ± 2.98      | 11.39 ± 2.56  | 11.20 ± 2.19     |
|                    | nonuser | 18.82 ± 3.52               | 13.70 ± 3.47 | 13.38 ± 2.97      | 11.31 ± 2.33  | 10.77 ± 2.14     |
| significance       |         | NS                         | NS           | NS                | NS            | NS               |
| Cordialtonics      | user    | 19.42 ± 3.72               | 12.42 ± 3.49 | 13.95 ± 2.93      | 11.12 ± 2.54  | 11.04 ± 2.29     |
|                    | nonuser | 18.81 ± 3.48               | 13.88 ± 3.43 | 13.30 ± 2.97      | 11.36 ± 2.33  | 10.80 ± 2.13     |
| significance       |         | NS                         | NS           | NS                | NS            | NS               |
| Restoratives       | user    | 19.57 ± 3.43               | 13.52 ± 3.61 | 13.96 ± 3.10      | 11.55 ± 2.39  | 11.13 ± 2.14     |
|                    | nonuser | 18.62 ± 3.53               | 13.69 ± 3.42 | 13.17 ± 2.88      | 11.22 ± 2.35  | 10.71 ± 2.15     |
| significance       |         | NS                         | NS           | NS                | NS            | NS               |
| Natural food       | user    | 19.57 ± 3.39               | 13.72 ± 3.75 | 13.49 ± 3.01      | 11.56 ± 2.41  | 11.18 ± 2.23     |
|                    | nonuser | 18.62 ± 3.55               | 13.61 ± 3.35 | 13.37 ± 2.96      | 11.22 ± 2.35  | 10.69 ± 2.11     |
| significance       |         | NS                         | P<0.05       | NS                | NS            | NS               |
| Mineral supple.    | user    | 19.93 ± 3.38               | 13.72 ± 3.43 | 13.74 ± 2.80      | 12.00 ± 2.66  | 11.47 ± 2.47     |
|                    | nonuser | 18.79 ± 3.53               | 13.63 ± 3.48 | 13.37 ± 2.99      | 11.25 ± 2.32  | 10.77 ± 2.11     |
| significance       |         | NS                         | NS           | NS                | NS            | P<0.05           |

1) mean ± S.D.

\* t-test was used to determine statistical significance

\*\* NS : Not significant at P<0.05

건강식품의 복용이 어떻게 다르게 나타나는지를 규명하고자 하였다.

본 조사에서는 18세 이상의 서울 성인 남녀 1,000여 명을 대상으로 설문지 조사를 실시하였고 설문지 조사에서는 첫째, 사람들의 일반적 환경요인에 대해 조사하고 둘째, 실제로 사람들의 영양보충제 및 건강보조식품의 복용 실태를 파악하고 이와 제 요인과의 관련성을 규명하고, 마지막으로 식생활 유형에 따라서 건강식품 섭취실태가 어떻게 나타나는지를 살펴보았다.

본 연구에서는 건강식품의 의미를 두 가지로 나누어 살펴보았는데, 첫째는 비타민 종류, 철분, 칼슘제제 같은 무기질 보충제 및 게브랄 티와 같은 복합영양제를 영양보충제로 구분하고, 그 외 개소주, 보약, 알로에, 스쿠알렌 같은 종류를 건강보조식품의 범주로 나누어 살펴보았다. 그 결과 영양보충제의 복용율보다 오히려 건강보조식품의 복용율이 다소 높은 경향을 보였다. 영양 보충제에서도 비타민의 복용율이 가장 높아 20-25%에 이르는 반면 녹용, 인삼, 보약과 같은 강장제는 30.7%가, 알로에, 케일, 신선초, 영지는 22.4%가 선택하였다고 대답하였다. 그리고 비타민은 여성이 남성보다 복용율이 높고, 복합영양제, 강심제, 강장제는

남성이 여성보다 높은 복용율을 보였다. 비타민을 제외하고는 나이가 증가할수록 영양 보충제 및 건강보조식품 복용율이 높게 나타났고, 20-30대에서는 비타민을, 40대에서는 강장제나 자연식품을 주로 선택하고, 우리가 건강식품이라고 부르는 제품들의 복용이 증가한다고 볼 수 있다.

교육수준에서는 저 학력 층의 복용이 높았는데 이는 복용율이 높은 고령층의 학력이 낮기 때문으로 보이며, 월 가구 당 소득의 수준에서도 300만원 이상의 최고소득가구보다 250-299만원대의 고소득 가구에서 복용율이 높았다. 혼인유무로는 별거, 사별, 이혼상태에 있는 사람들의 복용율이 다소 높아 자신의 염려차원에서 건강식품이 사용되는 측면으로 보인다. 그리고 식생활양식 유형별로 건강식품의 복용이 어떻게 나타나는가를 살펴본 결과에서도 건강추구 유형인 사람들의 영양보충제나 건강보조식품의 복용율이 더 우세한 것으로 나타났다.

이상이 설문지 조사를 통해 나타난 사실로서 일반적으로 어느 정도 소득수준이 높은 40대 이후 중년남성이 스스로 건강에 대한 염려로서, 그리고 건강에 대한 관심으로 건강보조식품을 선택하는 경향이 가장 높

다고 잠정적으로 결론 지을 수 있을 것이다.

이러한 연구결과는 영양교육 시 성인들의 건강식품 복용실태, 영향요인 및 섭취의향에 관한 정보를 제공하고, 특히 식생활양식별로 다르게 나타나는 건강식품 사용현황에 대한 태도를 이해하는데 도움을 줄 것으로 기대된다.

■참고문헌

- 1) 김정순 등, 보건학개론, 서울: 서울대출판부, p.66. 1994
- 2) 사라네틀턴, 조효제(역) 건강과 질병의 사회학. 서울: 한울. 1997
- 3) Korea Institute for Health and Social Affairs, 1993. 1992 Survey on National Health and Health practice: National Health Survey-Seoul, Korea Institute for Health and Social Affairs.
- 4) 안창수, 남길현, 건강식품에 대한 도시지역주민의 의식 조사연구. 대한보건협회지, 16: 2 pp. 43-55. 1990.
- 5) 박수정. 영양보충제 및 건강식품의 섭취실태와 식생활 및 건강과의 관계:서울시 성인남녀를 중심으로. 동국대학교석사학위논문. 1992
- 6) 이은주등. 건강식품에 대한 소비자 인식연구(1): 건강과 식습관에 관한 소비자의식구조. 한국식생활문화학회지 11: 4. pp. 475-485. 1996.
- 7) 국민식생활의식구조 조사보고서. 1989. 식생활개선 범운동본부.
- 8) Kim MK, Choi BY, Lee SS. A Study on the Nutrient Supplements Usage and Related Factors in Seoul Korea. The Korean Journal of Nutrition, Vol. 25: 3, pp. 264-527, 1992.
- 9) Kim SH, Patterns of Vitamin/Mineral Supplements Usage among the Middle - Aged in Korea, The Korean Journal of Nutrition, Vol. 27: 3, pp. 236-471, 1994.
- 10) Park SJ. A Study on the relations among the Intake of Nutrient Supplements and Health Foods, Dietary Behavior and Health - Mainly for Women and Men who live in Seoul City -, Graduate School. Dong- Guk University, 1993.
- 11) Oh HS, Yoon KH. Health-related Dietary Attitudes and Behaviors among Meal managers in Seoul Area, Journal of The Korean Society of Dietary Culture, Vol. 10, pp. 185-369, 1995.
- 12) Lee SS, Kim MK, Lee EK. Nutrient Supplement Usage by the Korean Adult in Seoul, The Korean Journal of Nutrition, Vol. 23, pp. 287-573, 1990.
- 13) Kim MK. The Factors on Nutrient Supplement Usage : Adults in Seoul, Korea, Graduate School Han Yang University, 1990
- 14) Koo NS, Park JY. Consumption Pattern of Health Food by Adults in Taejon, Korean J Community Nutrition, 5(3): pp. 452-460, 2000
- 15) Ko SH, Cho MO, Choi YH, Kang SP. Study of Folk Caring in Korea for Cultural Nursing, Journal of Korean Academy of Nursing, Vol. 20, pp. 430-859, 1990.
- 16) Kim KB, Choi YH. Ethno- scientific Approach oc Health Practice in Korea, Journal of Korean Academy of Nursing, Vol. 21, pp. 396-791, Korean Academy of Nursing 1991.
- 17) Lee, June J. H 1996 "Transforming Society, Transforming Medicine: Lay Medical Perceptions and Self-Medication among Contemporary Koreans" pp.25-46 in Society, Health, and Disease: Transcultural Perspectives edited by J. Subedi and E. Gallaher. Prentice Hall: New Jersey.
- 18) Chung HK, Lee JH. Diet Culture in Seoul: Nutritional & anthropological approach-Seoul. Institute of Seoul. 1996.
- 19) 식품년감. 1992, 1995. 농수축산신문.
- 20) Senauer B. et al. Food trends and the changing consumer, NY, Eagen Press, 1991
- 21) Bender. MM, Levy AS. Trends in prevalence and magnitude of vitamin and mineral supplement usage and correlation with health status J Am Diet Asso 92: pp. 1096-1101. 1992
- 22) Laffrey SC. An exploration of adult health behavior. Western Journal of Nursing Research 12(4): pp. 434-447, 1990