대전지역 성인 남·녀의 건강보조제 및 건강식품 섭취실태

Consumption Aspects of Health Supplements or Health Foods by Adult Male and Female in Daejon

구 난 숙 · 박 지 연
대전대학교 식품영양학과

Koo, Nan Sook · Park, Ji Yeun
Department of Food & Nutrition, Daejon University, Daejon, Korea

Abstract

A survey was conducted to investigate the intake pattern of health supplements and health foods by using questionnaire. The data were collected from 395 adults over middle age and analyzed with SAS program. The natural foods were most frequently taken among health supplements and health foods for health. There was no difference in pattern of health supplements or health foods intake between male and female. The item taken over 20% of subjects was health drinks, green tea, ginseng product, dietary fiber drink, honey, general tea, tonic medicine from natural foods, vitamin B, vitamin C from nutrition supplements, and Lactobacillus product from health supplements. As the main reason for taking health supplements or health foods, the male indicated recovery of fatigue and improvement of health, but the female indicated recovery of fatigue and protection or treatment on disease($p<0.001$). The frequency of taking health supplements or health foods was once a day. About the effect of health foods 70.1% of subjects answered not bad and 25% responded very helpful for their health. Twenty percent of subjects experienced side effects such as diarrhea.

The results showed that the proper education program should be developed for consumer to choose suitable health supplements or health foods according to their dietary life and health condition.

Key words : adults health, natural foods, nutrition supplements, health supplements

I. 서 론

의학의 발달과 평균수명의 연장으로 인구의 고령화가 예상되는 21세기에는 질병을 예방하고 건강을 유지하며 노년기를 보내기 위한 노력이 필요하다(최영선, 2000). 1999년 통계청 자료에 의하면 40대는 간 질환, 50대 이상은 뇌혈관 질환, 심장질환 같은 식생활과 관련된 질환이 주요 사망원인이다(조선일보, 2000). 각종 만성퇴행성질환은 비합리적인 식생활로 인해 청년기 이후 신체의 노화와 더불어 더욱 두드러지게 나타나고 있는데, 중·장년기의 영양과 건강상태는 노년기의 건강상태에 영향을 주므로 매우 중요하다(우미경 · 김성애, 1997). 건

Corresponding author; Koo, Nan-Sook
Tel. (042) 280-2472, Fax. (042) 283-7172
E-mail : knsook@dragon.taejon.ac.kr
* 이 논문은 2000년도 대전대학교 학술연구조성비 지원에 의한 것임.

강식품이란 용어는 1890년 독일에서 처음으로 쓰여졌으며, 일반인들이 건강을 증진시키기 위하여 섭취하는 무공해식품과 자연식품을 포함한다(허석현 · 김민희, 1997). 현재 국내에서 섭취되고 있는 건강식품으로는 건강보조식품 뿐만 아니라 전통적으로 내려오는 한방보약, 민간식품, 자연식품, 영양제 등이 있다(안창수, 1990; 양윤준, 1992; 이금숙 · 황춘선, 1990; 이은주 등, 1996).

건강이 쇠약해지고 성인병에 걸리기 쉬운 중년기나 노년기로 갈수록 건강식품 복용율이 높아진다(김미경, 1992, 윤은영 등, 1998). 중년 여성의 비만이 늘고 농어촌에서는 과로로 인한 영양문제가 야기되고 있다고 하는데(황춘선 · 박모라, 1991), 가정에서 건강식품의 복용자는 주로 부모님이나 남편이고 주부의 섭취정도는 매우 낮은 것으로 조사되어 있다(김향숙 · 이경애, 1995). 노년기로 접어들수록 남 · 녀 모두 신체적 노화로 인하여 섭취하는 식품이나 음식이 제한되기 쉽고 건강에 해로운 식습관을 고집하는 경향이 많지만(구난숙 1999), 적절한 음식섭취보다 약을 통한 건강유지에 관심이 많아 건강보조제를 지나치게 섭취한다(장남수 등, 1999). 최근에는 중년층도 자신의 식생활에서 부족한 영양소를 보충하고 신체 조절기능을 향상시키려는 목적으로 건강식품을 섭취하는 사람이 많아지고 있는데(임미경, 1995; 노완섭 · 허석현, 1999), 질병이 있는 경우에는 영양보충제를, 단지 건강 상태가 나쁜 경우에는 건강식품을 섭취하는 것으로 나타났다(이상선 등, 1990; 김선효, 1994; 한경희 등, 1998). 특히, 중년층은 사회와 가정에서 중추적인 역할을 담당해야하기 때문에 건강유지에 더욱 강한 집착을 하게 되는데, 근본적으로 생활습관이나 식습관을 개선하지 않고 건강식품을 섭취함으로써 오히려 건강을 해치기도 한다(최양찬, 1990). 더구나 전문가의 지식을 활용하기보다 주변사람이나 대중매체를 통해 건강식품과 관련된 정보를 얻고 있기 때문에(김향숙 · 이경애, 1995; 박수정, 1992), 본인에게 맞는 적당한 건강식품의 품목을 선택하기는 어려운 실정이다(박명화, 1995).

본 연구에서는 성인이 건강을 위해 섭취하고 있는 건강보조제 및 건강식품의 선호도와 섭취실태를 파악하여, 자신의 식생활과 건강상태에 따라 바르게 선택할 수 있는 지침 설정을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

II. 연구내용 및 방법

1. 조사대상 및 방법

대전지역의 산업체에 근무하고 있는 만 30세 이상 60세 미만의 남 · 녀 직장인을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 1999년 11월에 예비조사를 실시하였고, 본 조사는 2000년 6월에서 7월에 걸쳐 480부를 배부하여 이루어졌다. 조사대상자가 직접 기록하도록 하였고, 건강보조제나 건강식품을 섭취한 경험이 있다고 기재한 395부를 분석에 이용하였다.

2. 조사내용

건강보조제나 건강식품의 범위는 식품공전 상에 기재되어 있는 25개 품목의 건강보조식품, 전통적으로 가정에서 만들어 먹는 각종 보양식품과 건강음료 등 자연식품, 그리고 영양보충제로 하였다. 설문지는 일반사항, 섭취하는 건강보조제나 건강식품의 종류, 건강보조제나 건강식품의 섭취이유와 기대효과 등으로 구성하였다. 조사대상자는 최근 1년 동안 섭취하였거나 현재 섭취하고 있는 건강보조제나 건강식품과 관련된 응답을 하도록 하였다.

3. 통계 분석 방법

SAS package program을 사용하여 일반적 사항, 건강보조제나 건강식품 섭취실태에 대한 결과는 빈도수, 백분율, 평균과 표준편차로 나타내었다. 각 항목의 성별 차이에 대한 유의성은 χ^2-test를 이용하여 검증하였다.

Table 1. General characteristics of subjects

N(%)

Age (years)	Male	Female	Total
30 - 39	66 (31.6)	58 (31.2)	124 (31.4)
40 - 49	82 (39.2)	62 (33.2)	144 (36.5)
50 - 59	61 (29.2)	66 (35.5)	127 (32.1)
Total	209 (100.0)	186 (100.0)	395 (100.0)

Table 2. Height, weight and BMI of subjects

Sex	Height (cm)	Weight (kg)	BMI2) (kg/m2)
Male	170.97±4.97	68.48±8.57	23.37±2.36
Female	158.97±4.21	55.44±6.89	21.93±2.50

1) Mean ± S.D.

2) BMI (Body Mass Index) = weight (kg) /height (m)^2

Ⅲ. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 조사대상자는 남성 209명(52.9%), 여성 186명(47.1%)이며, 연령은 30~39세 124명(31.4%), 40~49세 144명(36.5%), 50~59세 127명(30.1%)의 분포를 보였다.

조사대상자의 평균 신장, 체중 및 BMI는 Table 2와 같다. 평균 신장 및 체중은 남성이 170.97±4.97cm, 68.48±8.57kg 여성이 158.97±4.21cm, 55.44±6.89kg, 평균 BMI는 남성 23.37±2.36 여성 21.93±2.50으로 나타났다. 한국영양학회에서 발표한 제 7차 개정(2000)에 의하면, 30세에서 64세의 한국인의 평균 신장, 체중, BMI는 남성이 169.1cm, 67.8kg, 23.7이고 여성이 157.31cm, 56.4kg, 23.0으로 본 조사 대상자의 평균 체위는 한국인 평균값과 비슷한 경향을 보였다.

2. 건강보조제나 건강식품의 섭취실태

Figure 1은 건강을 위해 섭취하고 있는 건강보조제나 건강식품을 영양보충제, 자연식품형태의 건강식품과 건강보조식품의 3군으로 나누어 섭취경험을 살펴본 결과이다. 복수 응답을 허용하여 총 응답수(3176회)를 기준으로 조사하였을 때, 섭취경험은 자연식품형태의 건강식품(56.1%)이 가장 많았으며, 그 다음 영양보충제 (27.9%), 건강보조식품(16.0%)순서로 나타났다. 이와 같은 결과는 식품형태 보충제의 섭취율이 약품형태 보충제보다 높다고 보고한 김미경(1992)의 연구 결과와 유사하였다.

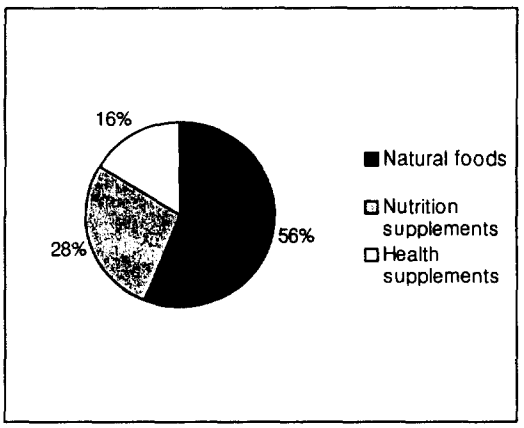

Figure 1. Type of health foods taken by subjects

3. 건강보조제와 건강식품 종류별 섭취실태

Table 3은 최근 1년 동안 섭취한 경험이 있는 영양보충제의 종류를 나타낸 것이다. 복수응답을 허용하여 조사하였을 때 영양보충제를 섭취한다는 총 응답수는 508회였다. 전체응답자는 비타민 B 복합체(152명)를 가장 많이 섭취하고 있었고, 그 다음 비타민 C(137명), 종합비타민(72명), 종합영양제(55명), 칼분제(50명), 칼슘제(42명) 순서로 섭취하고 있는 것으로 나타났다. 성인은 피로회복에 대한 자신의 기대와 상업적인 광고 효과가 상호 작용함으로써 비타민 B 복합체와 비타민 C를 더 자주 섭취하게 되는 것으로 조사된 바 있다(김선효, 1994). 남·녀 별로 많이 섭취하고 있는 5개 품목의 순서

Table 3. Kinds of nutrition supplements taken by subjects

N[1](%)

Nutrition supplements	Male	Female	Total
Vitamin B complex	82(36.1)	70(24.9)	152(29.9)
Vitamin C	61(26.9)	76(27.0)	137(27.0)
Multivitamin and mineral	35(15.4)	37(13.2)	72(14.2)
Complex nutrient	24(10.6)	31(11.0)	55(10.8)
Iron	8(3.5)	42(15.0)	50(9.8)
Calcium	17(7.5)	25(8.9)	42(8.3)
Total	227(100.0)	281(100.0)	508(100.0)

1) means the number of repeated respondents.
The total number of subject is 395.

를 살펴보면, 남자의 경우에는 비타민 B 복합체, 비타민 C, 종합비타민, 종합영양제, 칼슘제, 여자의 경우에는 비타민 C, 비타민 B 복합체, 철분제, 종합비타민, 종합영양제로 나타났다.

Table 4는 최근 1년 동안 섭취한 경험이 있는 자연식품형태의 건강식품의 종류를 나타낸 것이다. 복수 응답을 허용하여 조사하였을 때 자연식품형태의 건강식품을 섭취한다는 총 응답수는 1779회였고, 남성과 여성의 응답수는 각각 925와 854로 섭취정도에 큰 차이가 없었다. 전체응답자가 가장 많이 섭취하고 있는 품목은 건강음료류(276명), 그 다음으로 녹차(260명), 인삼가공류(210명), 식이섬유음료(176명), 벌꿀(170명), 일반차류(168명), 한방보약(132명)의 순서로 나타났다. 남·녀 별로 많이 섭취하고 있는 5개 품목의 순서를 살펴보면, 남자의 경우에는 건강음료류, 녹차, 인삼가공품, 꿀, 일반차 순서로, 여자는 녹차, 건강음료류, 식이섬유음료, 일반차, 인삼가공품 순서로 섭취경험이 많았다.

Table 5는 최근 1년 동안 섭취한 경험이 있는 건강보조식품의 종류를 나타낸 것이다. 복수응답을

Table 4. Kinds of natural foods for health taken by subjects

N[1](%)

Natural foods	Male	Female	Total
Health drink	155(16.8)	121(14.2)	276(15.5)
Green tea	135(14.6)	125(14.6)	260(14.6)
Ginseng product	133(14.4)	77(9.0)	210(11.8)
Dietary fiber drink	83(8.9)	93(10.9)	176(9.9)
Honey	99(10.7)	71(8.3)	170(9.6)
General tea	89(9.6)	79(9.3)	168(9.4)
Tonic medicine	56(6.1)	76(8.9)	132(7.4)
Deer antlers	20(2.2)	41(4.8)	61(3.4)
Kae-so-ju	43(4.6)	12(1.4)	55(3.1)
Bamboo salt	22(2.4)	33(3.9)	55(3.1)
Black goat	19(1.9)	35(4.1)	54(3.0)
Dong-kyu-ja herb tea	18(2.5)	31(3.6)	49(2.8)
Organic food	23(2.5)	26(3.0)	49(2.8)
Vegetable juice	15(1.6)	17(2.0)	32(1.8)
Silkworm powder	15(1.6)	17(2.0)	32(1.8)
Total	925(100.0)	854(100.0)	1,779(100.0)

1) means the number of repeated respondents.
The total number of subject is 395.

Table 5. Kinds of health supplements for health taken by subjects

N[1](%)

Health supplements	Male	Female	Total
Lactobacillus product	59(14.2)	52(11.0)	111(12.5)
Proteineous product	47(11.3)	44(9.3)	91(10.2)
Mushroom product	41(9.9)	50(10.5)	91(10.2)
Aloe	19(4.6)	52(11.0)	71(8.0)
Apricot extract product	37(8.9)	30(6.3)	67(7.5)
Royal jelly	27(6.5)	36(7.6)	63(7.1)
Grape seed oil product	21(5.0)	39(8.2)	60(6.8)
Squalene	38(9.1)	20(4.2)	58(6.5)
Yeast product / Enzyme	21(5.1)	31(6.5)	52(5.9)
Soft-shelled turtle product	21(5.1)	28(5.9)	49(5.5)
Others	29(7.0)	19(4.0)	48(5.4)
Pollen product	9(2.2)	13(2.7)	22(2.5)
Germ oil product	9(2.2)	11(2.3)	20(2.3)
Refined fishoil product	5(1.2)	12(2.5)	17(1.9)
γ-Linolenic product	5(1.2)	8(1.7)	13(1.5)
Chitosan	7(1.7)	5(1.1)	12(1.4)
Chlorophyll product	6(1.4)	4(0.9)	10(1.1)
Alkoxy glycerol product	4(1.0)	6(1.3)	10(1.1)
β-Carotene product	5(1.2)	4(0.9)	9(1.0)
Propolis product	3(0.7)	5(1.1)	8(0.9)
Diet food	0(0.0)	3(0.6)	3(0.3)
Seaweed product	0(0.0)	2(0.4)	2(0.2)
Cordyceps	2(0.0)	0(0.0)	2(0.2)
Total	415(100.0)	474(100.0)	889(100.0)

1) means the number of repeated respondents.
The total number of subject is 395.

허용하여 조사하였을 때 건강보조식품을 섭취한다는 총 응답수는 889회였다. 전체응답자가 가장 많이 섭취한 식품으로는 유산균 제품(111명), 그 다음 단백질 제품(91명), 버섯제품(91명), 알로에(71명), 매실추출물(67명), 로얄젤리(63명), 포도씨유(60명), 스쿠알렌(58명)의 순서로 조사되었다. 알로에와 스쿠알렌이 가장 많이 섭취되고 있다는 김향숙·이경애(1995)의 결과와 다른 경향을 나타내었다. 이와 같은 차이는 조사된 시기에 따라 소비자가 선호하는 건강식품이 다르기 때문인 것으로 생각된다. 또한, 조사된 여성의 30% 정도가 건강보조식품을 섭취한다는 지적과는(김향숙·이경애, 1995)달리 본 조사에서는 남성(응답수:415)과 여성(응답수:474)의 섭취정도에 큰 차이가 없었다. 남·녀 별로 많이 섭취하고 있는 5개 품목의 순서를 살펴보면, 남자는 유산균 제품, 단백질 제품, 버섯제품, 스쿠알렌, 매실추출물, 여자는 유산균 제품, 알로에, 버섯제품, 단백질 제품, 포도씨유 순서로 나타났다. 1998년 건강보조식품의 품목군별 시장 점유율은 키토산이 19.8%로 1위 품목이었고, 그 다음으로 칼슘(14.5%), 알로에(14.3%), 효모식품(6.4%), 화분가공식품(6.3%) 순서였다(www.hfood.co.kr). 하지

만 본 연구에서는 키토산이나 효모식품의 섭취 경험이 적은 것으로 나타나 판매량과 실제 섭취 실태에는 차이가 나타났다. 따라서 대전지역의 성인이 주로 섭취하는 건강식품은 가정에서 쉽게 만들어 섭취할 수 있는 자연식품 형태의 것임을 알 수 있다.

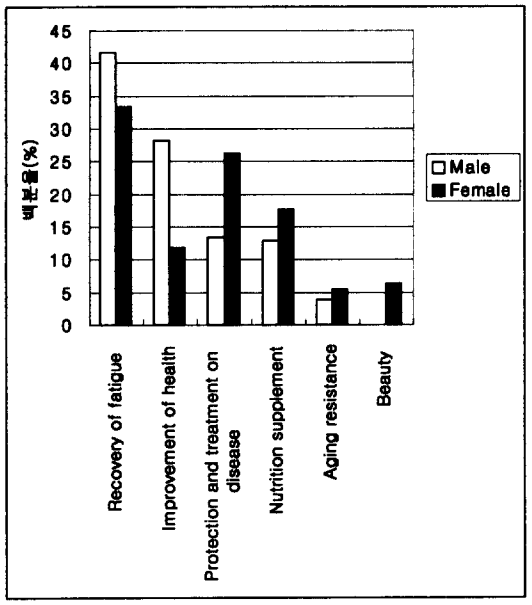

Figure 2. Reasons for taking health foods
There was significant difference between male and female at $p<0.001$ by χ^2 -test.

Figure 2는 건강보조제나 건강식품을 섭취한 경험이 있다는 응답자를 대상으로 섭취 이유를 조사하여 나타낸 것이다. 건강보조제나 건강식품을 섭취하는 이유는 남·녀 간에 유의한 차이가 있었다 ($p<0.001$). 즉, 남성은 피로회복(41.6%)과 체력증진(28.2%)을, 여성은 피로회복(33.3%), 질병예방과 치료(26.3%)을 위하여 건강식품을 섭취하고 있었다. 그리고 남성(0.0%)은 관심이 없는 미용효과에 대해 여성(6.4%)은 기대를 가지고 있음을 알 수 있었다.

Table 6은 건강보조제나 건강식품의 평균 섭취 빈도를 나타낸 것이다. 섭취 빈도는 1일 1회가 26.3%로 가장 높게 나타났으며, 본인의 필요에 따라서(25.8%), 계절에 1회(21.0%), 1년에 1회(20.3%), 1달 1회(63.6%)의 순서였다. 남·녀 간에 유의한 차이는 보이지 않았다.

5. 건강보조제나 건강식품의 효과와 부작용

건강보조제나 건강식품을 섭취한 후 경험한 효과를 조사하여 Table 7에 정리하였다. 전체 조사대상자의 70.1%는 효과가 그저 그렇다고 하였으며, 매우 도움이 되었다(24.6%), 효과 없다(4.3%), 나빠졌다(1.0%)의 순서로 나타났고, 남·녀 별로 유의한 차이는 없었다. 최양찬(1990)의 연구에서는 건강식품 섭취 후 건강해지지 않았다가 65.6%, 좋아졌다가 31.2%로 나타나 본 조사의 결과와는 차이가 있었다. 양윤준(1992)은 효과 있다(14.2%), 그저 그렇다(78.9%), 없다(6.9%)로 보고하여 본 조사와 유사하였다.

Table 8에는 건강보조제나 건강식품에 대한 부작용 경험에 대한 결과를 표시하였다. 남·녀 별로 유의한 차이는 없었으며, 섭취경험자의 20% 정도가 부작용을 경험하였다. 부작용의 종류는 설사(13.2%)가 가장 많았고, 두통(2.5%), 복통(2.3%), 두

Table 6. Frequency of taking health supplements or health foods

N(%)

	1/day	1/month	1/season	1/year	According to necessity	Total	χ^2-Test
Male	54(25.8)	16(7.7)	49(23.5)	36(17.2)	54(25.8)	209(100.0)	N.S.
Female	50(26.9)	10(5.4)	34(18.3)	44(23.6)	48(25.8)	186(100.0)	
Total	104(26.3)	26(6.6)	83(21.0)	80(20.3)	102(25.8)	395(100.0)	

N.S. : Not significant at $\alpha = 0.05$

Table 7. Response on effect of health supplements or health foods

N(%)

	Very helpful	Not bad	Feel worse	Not effective	Total	χ^2-Test
Male	49(23.4)	146(69.9)	3(1.4)	11(5.3)	209(100.0)	N.S.
Female	48(25.8)	131(70.5)	1(0.5)	6(3.2)	186(100.0)	
Total	97(24.6)	277(70.1)	4(1.0)	17(4.3)	395(100.0)	

N.S. : Not significant at $\alpha = 0.05$

Table 8. Kinds of side effect experienced by health supplements or health foods

N(%)

	Diarrhea	Headache	Stomach ache	Nettle rash	Gastralgia	Nothing	Total	χ^2-Test
Male	24(11.5)	6(2.4)	5(2.4)	3(1.4)	0(0.0)	171(81.8)	209(100.0)	N.S.
Female	28(15.1)	4(2.2)	4(2.2)	4(2.1)	2(1.1)	144(77.4)	186(100.0)	
Total	52(13.2)	10(2.5)	9(2.3)	7(1.8)	2(0.5)	315(79.7)	395(100.0)	

N.S. : Not significant at $\alpha = 0.05$

Table 9. Monthly expense for health foods by user' age

N(%)

Expense (won)	30 - 39	40 - 49	50 - 59	Total	χ^2-Test
Below 10,000	29(23.4)	23(16.0)	8(6.3)	60(15.2)	p<0.01
10,000 - 50,000	43(34.7)	40(27.8)	46(36.2)	129(32.7)	
50,000 - 100,000	25(20.2)	31(21.5)	19(15.0)	75(19.0)	
100,000 - 200,000	11(8.9)	15(10.4)	15(11.8)	41(10.4)	
Over 200,000	9(7.2)	16(11.1)	19(15.0)	44(11.1)	
Others	7(5.6)	19(13.2)	20(15.7)	46(11.7)	
Total	124(100.0)	144(100.0)	127(100.0)	395(100.0)	

드러기(1.8%), 위경련(0.5%) 등으로 나타났다. 양윤준(1992)의 연구에서 개소주, 흑염소, 스쿠알렌은 복통, 설사 및 두드러기 등을, 버섯가공식품과 칼슘함유식품은 복통과 설사, 알로에와 화분제품은 두드러기를 유발한 것으로 조사되었다. 건강보조식품에 대해 부작용을 조사한 결과(박명화, 1995)에서는 알로에 식품이 31.5%로 가장 많았고, 스쿠알렌식품 20.7%, 효소식품 10.3%, 버섯가공식품 3.9%, 효모식품 3.4%, 화분가공식품 3.4%, 매실추출물식품 3.0%, 로얄제리 가공식품 3.0%, 칼슘함유식품 2.5%, 조류식품 1.0%, 엽록소 함유식품 1.0% 순서로 조사되었다.

Ⅳ. 결론 및 제언

대전지역 성인 395명을 대상으로 설문지를 통하여 건강보조제와 건강식품 섭취실태를 조사하였다. 수집된 자료를 SAS 프로그램을 이용하여 통계 분석한 결과를 요약하면 다음과 같다.

조사대상자는 남성 209명(52.9%), 여성 186명(47.1%)이었으며, 연령별로는 40~49세가 144명(36.5%)으로 가장 많았다. 자연식품 형태의 식품을 건강을 위해 가장 많이 섭취하는 것으로 조사되었다. 건강식품 섭취 양상은 남·녀 간에 유의한 차이는 없었다. 조사대상자의 20%이상이 섭취 경험이 있다고 응답한 품목은 자연형태의 식품 중에서 건강음료류, 녹차, 인삼가공류, 식이섬유음료, 벌꿀, 일반차류, 한방보약, 영양보충제 중에서는 비타민 B, 비타민 C, 그리고 건강보조식품 중에서는 유산균식품으로 나타났다. 건강보조제나 건강식품을 남성은 피로회복과 체력증진을 위하여, 여성은 피로회복과 질병의 예방과 치료를 위해 섭취하고 있었다($p<0.001$). 섭취빈도는 1일 1회가 가장 높게 나타났다. 섭취 경험자의 70.1%는 효과가 그저 그렇다고 하였으며, 24.6%가 건강보조제나 건강식품이 매우 효과적이라는 생각을 가지고 있었고, 20% 정도가 설사 등의 부작용에 대한 경험이 있었다.

따라서 소비자가 자신의 건강상태와 생활환경에 따라 적합한 건강식품을 선택하여 올바르게 섭취할 수 있도록, 건강식품의 효과, 생산과정, 유통과정, 구입 후 보관 방법 등과 관련된 소비자 교육프로그램이 개발되어야 한다.

주제어 : 성인 건강, 자연식품, 영양보충제, 건강보조식품

참고문헌

구난숙(1999). 중·노년층의 식생활 실태 및 건강한 노년기를 위한 식생활 지침. 생활과학연구, 대전대학교 논문집 제5집, 67-80.

김미경(1990). 영양보충제 복용에 영향을 미치는 인자에 관한 연구 -서울지역 성인을 중심으로. 한양대학교 대학원 석사학위 논문.

김선효(1994). 중년기의 비타민·무기질 보충제 복용실태 조사. 한국영양학회지, 27(3), 236-252.

김향숙·이경애(1995). 건강보조식품의 사용 실태조사. 생활과학연구, 충북대학교 논문집 제2권, 39-45.

노완섭·허석현(1999). 건강보조식품과 기능성식품. 효일문화사, 서울.

박명화(1995). 건강식품의 종류, 문제점, 복용실태. 월간식생활, 12(4), 74-78.

박수정(1992). 건강보조제 및 건강식품의 섭취실태와 식생활 및 건강과의 관계 - 서울시 남·여를 중심으로. 동국대학교 대학원 석사학위 논문.

안창수(1990), 건강식품에 대한 도시지역 주민의 의식조사 연구. 대구한의과대학 보건대학원 석사학위 논문.

양윤준(1992). 내원자에 대한 일부 건강식품 섭취 조사 연구. 서울대학교 보건대학원 석사학위 논문.

우미경·김성애(1997). 대전지역 직장 중년 남성의 건강 및 영양상태 조사. 대한지역사회영양학회지, 2(3), 338-348.

윤은영·임영희·왕수경·구난숙(1998). 대전지역 주민의 건강 향상을 위한 식습관 및 건강상태, 질병 대처 방안에 관한 기초자료와 교육요구도 조사. 한국생활과학회지, 7(1), 205-216.

이금숙·황춘선(1990). 한국의 전통적 민간요법의 이용실태 조사연구 - 성인병에 이용되는 식품을 중심으로. 한국식문화학회지, 5(3), 331-348.

이상선·김미경·이은경(1990). 서울 지역 성인의 영양보충제 복용실태. 한국영양학회지, 23(4), 287-297.

이은주·노승옥·이철호(1996). 건강식품에 대한 소비자 인식 연구(II)-건강식품에 관한 소비자 의식구조. 한국식생활문화학회지, 11(4), 487-495.

임미경(1995). 건강증진 모델을 이용한 중년 여성의 건강보조식품 섭취 관련 요인 분석. 연세대학교 보건대학원 석사학위 논문.

장남수·김지명·김은정(1999). 서울지역 여자 노인의 영양실태와 식생활 행태. 한국식생활문화학회지, 14(2), 207-218.

전보현(1998). 사무직 남성의 식생활 행동에 관한 연구. 한양대학교 교육대학원 석사학위 논문.

조선일보(2000. 10.13). 99년 사망원인 통계결과

최양찬(1990). 건강보조식품에 대한 소비자 인식에 관한 연구. 서울대학교 보건대학원 석사학위 논문.

최영선(2000). 21세기 한국인의 식생활에 관한 전망, 한국생활과학회 2000년도 동계학술대회 발표 논문집, 51-61.

한경희·박동연·김기남(1998). 충북지역 노인들의 약물복용 및 영양상태-Ⅰ. 질병 및 약물복용실태. 지역사회영양학회지, 28(5), 397-495.

한국영양학회(2000). 한국인영양권장량. 제 7차 개정, 중앙문화사, 서울.

황춘선·박모라(1991). 중년기의 식습관 및 기호가 건강상태에 미치는 영향. 한국식문화학회지, 6(4), 351-367.

허석현·김민희(1997). 현대인의 건강과 건강보조식품, 홍익제, 서울.

http//www.hfood.or.kr.