

청소년의 인구통계학적 특성에 따른 영양보충제 섭취

Adolescent's Intakes of Nutritional Supplements

김미나, 박명자*

한양대학교 가정교육학과, 한양대학교 생활과학대학 의류학과

Mi Na Kim, Myung-Ja Park*

Dept. of Home Economics Education, Hanyang University

Dept. of Clothing and Textiles, Hanyang University

Abstract

This study supplements intakes of adolescents to study the effects of nutritional supplements by young people growing the right choice and nutritional supplements have been carried out to analyze the intake. The subjects of this study area in Seoul and Gyeonggi 6 to 8 middle and high school students to the convenience sampling and randomly selected subjects in 2013 and 336 people April 8 to April 30 poll conduct were collected. Among them is the final frequency of questionnaires used in the study and the data processing unit 236, SPSS WIN 18.0 program for the statistical analysis. Of youth with the experience of taking the supplements' recommending nutritional supplements is one of the family' average was highest with 2.69 points, girls with the experience of taking the nutritional supplements and nutritional supplements taking consideration was higher. Average monthly income less than 300 to 4,000,000 won of youth taking nutritional supplements for consideration was the highest recognition. The type and frequency of youth supplements the 'vitamin supplements' appeared to be the highest, boys more awareness of the functional products was higher nutritional supplements ingested presence 49.2% of youth who have appeared, swallowed by inexperienced youth was 50.8 percent. Father educated youth nutrition supplements more than college experience (57.0%) was the highest. Nutritional supplements are experienced in youth interest in nutrition, with the experience of taking nutritional supplements, taking the factor, taking consideration was higher perception.

Keywords : Nutritional supplements, Intakes, Adolescent

주제어 : 영양보충제, 섭취, 청소년

Received Sep. 4, 2013; Revised Sep. 24, 2013; Accepted Oct. 27, 2013

1. 서론

최근 가정에서는 안전하고 편리한 식품을 통해 평소 부족하기 쉬운 영양소를 보충하기 위해 기능성 식품을 섭취하고자 하는 의식이 만연되었다. 가정에서는 성장기 자녀의 영양관리를 위해 건강기능식품을 제공하는 사례가 늘고 있다(Cha et al., 2008). 과중한 학업으로 바쁜 현대 청소년의 특정 영양소를 보충하기 위하여 만들어진 영양보충제의 경우 성별, 연령, 거주지, 부모의 학력, 가정의 사회경제적 수준, 어머니의 직업유무 등과 같은 일반 환경요인, 식습관, 식이를 통한 영양소 섭취량, 간식 섭취 등의 식생활 관련요인 및 미량영양소 보충의 영양 효과에 대한 믿음 정도 등이 영양보충제의 선택에 영향을 미치는 변인(김진숙 등, 2001; 김미경 등, 1992)으로 보고된 바 있고, 식품 의약품 안전처(2004, 2005 고시)에 의하면 그에 따른 우리나라 청소년의 영양보충제 복용율은 858명중 410명이 복용해 이 미 47.9%에 이른다.

일반적으로 '영양보충제'란 일반식품보다 많은 양의 영양소를 농축된 형태로 공급하기 위해서 만들어진 조제품으로 정의된다. 즉 비타민, 무기질, 식품, 약재, 대사산물, 구성물, 추출물 또는 이러한 것들의 종합체 중 하나를 포함하는 식품으로 정의되며 필수비타민, 무기질, 아미노산과 같은 필수 영양소뿐만 아니라 인삼, 은행 등 약재에 포함된 비필수영양소를 포함한다(정혜자, 2008). 영양보충제로는 비타민 보충제, 무기질 보충제, 종합영양제, 아미노산제의 4가지 종류로 구분할 수 있다(김대성, 2007).

그 중 청소년이 가장 많이 복용하는 제품이 영양보충용 제품(20.5%)이고, 그 외 홍삼제품(16.1)%, 효소함유제품(12.8%)의 순서로 복용되고 있다. 현재 수많은 종류의 영양보충제가 개발되어 시판되고 있으며 최근 영양보충제의 이용률이 급증하고 있어 불필요한 과잉 영양공급의 우려와 더불어 검증받지 못한 영양보충제들의 안정성에 대한 문제도 제기되고 있는 실정이다(이현숙, 2006). 영양보충제의 사용에 대한 문제는 개인 또는 상

황에 따라 달라질 수 있으므로 영양전문가, 의사, 생리학자로부터 개별 상담 및 처방에 따른 사용이 필요하다. 그럼에도 불구하고 많은 사람들은 영양보충제의 영양적, 생리적 특성을 잘 이해하지 못한 채 복용하게 되는 경우가 많으며, 영양보충제 복용에 따른 위험도 잘 인식되지 않고 있다(정혜자, 2008).

청소년의 일반적 특성에 따른 건강기능식품 섭취실태를 연구한 오춘자(2011)의 연구에서 '건강기능식품을 현재 섭취하고 있거나 과거에 섭취경험이 있는 대상자는 조사 대상자 중 63.33%이고, 섭취한 경험이 없는 대상자는 36.65%이었다. 가장 많이 섭취한 건강기능식품으로는 비타민, 유산균 함유 제품, 매실추출물 제품, 홍삼제품 순이었다. 또한 건강기능식품을 섭취하는 가장 중요한 이유는 '체력증진을 위해'라고 응답한 대상자가 가장 많았다.

영양보충제가 다양하게 보급되고 있는 시점에서, 과중한 학업과 운동부족, 맞벌이 가정의 증가로 불규칙적인 식생활이 반복되며 사회, 문화 적인 다양한 변화로 인해 체형과 식습관이 변화하고 있다. 그런데 영양보충제에 대한 연구는 다양한 지역과 다양한 연령대에 대해 이루어지고 있으나, 청소년 시기에 관한 연구는 부족한 실정이다(이현숙, 2006; 박진선, 이준호, 2008; 이지연 외, 2011; 김지혜, 주지형, 2011; 온정, 김정희, 2012).

따라서 본 연구는 영양교육이 시급한 청소년들의 영양보충이나 다른 목적에 의해 복용했던 경험이 있거나, 복용하고 있는 영양보충제의 실태를 파악하여 청소년의 불필요하거나 잘못된 인식, 영양과잉 등의 문제를 파악하여 성장기에 맞는 균형 잡힌 영양에 필요한 영양교육의 기초 자료를 제시하고자 한다. 이는 청소년들에게 올바른 건강기능식품을 섭취하도록 하며 더 나아가 미래 청소년들의 건강유지와 향상을 돕는데 그 가치와 의의가 있다.

II. 연구 방법

1. 측정도구

청소년의 이전 영양보충제 복용경험에 관해 알아보기 위하여 영양보충제 복용경험 관련 항목의 측정 문항은 김종순(2005), 한운정(2011)의 선행연구를 기초로 하여 본 연구의 목적에 적합하도록 수정·보완되었다. 영양보충제의 복용 내역에 관한 조사는 조사대상자가 최근 6개월간 섭취한 영양보충제의 종류의 유무, 영양보충제 선택 시의 고려 사항과 복용후의 건강상 태의 변화 등을 조사하였다. 측정문항은 16개 문항으로 구성하였다.

영양보충제의 복용 내역에 관한 조사는 조사대상자가 최근 6개월간 섭취한 영양보충제의 종류가 무엇인지를 조사하였으며 한운정(2011)의 선행연구와 식품 의약품 안전처(2004, 2005)의 '우리나라 사람들의 생애주기별 건강 기능성 식품 복용

율' 중 청소년기의 복용율이 높은 건강기능식품의 범주를 활용하여 문항을 구성하였다. 발육과 생리작용(호르몬 관련)에 대표적인 비타민, 무기질 보충제와 면역기능유지를 위한 인삼, 홍삼, 클로렐라 군과 피로회복, 성인병 예방을 위한 로얄젤리, 장 건강을 위한 효소, 유산균 함유제품, 알로에 제품 등 4개 영역과 다이어트나 외모에 관련된 영역으로까지 총 5개 영역으로 구분하여 복용빈도가 높은 제품으로 구성하여 조사하였고, 측정문항은 11개 문항으로 구성하였다.

2. 조사대상 및 자료수집

본 설문지는 2013년 3월에 서울 강북지역 소재의 중학생 1-2학년 20명을 대상으로 선 배포하여 예비조사를 실시해 용어의 어려움과 이해, 실제 섭취하고 있는 영양보충제의 종류와 이름, 횟수 등을 확인하여 설문지의 내용을 수정 보완한 후 2013년 4월 한 달 간 해당학교의 담임교사들이 설문지를 배부 및 수거하여 학생들이 직접 설문지에 답하는 자가 기록 법을 사용하였다.

조사대상자들의 비율은 남학생 133명(56.4%), 여학생 103명(43.6%)이고, 중학생은 47% 고등학생은 53%이며, 가정의 월 평균 수입은 300만원 미만과 400만원 이상이 33.5%로 동일하게 높게 나타났고, 아버지 학력은 고졸 이하 129명(54.7%), 어머니 학력은 고졸 이하 152명(64.4%)로 나타났다. 맞벌이 유무는 유 148명(62.7%), 무 88명(37.3%)로 나타났고, 아버지 직업은 근로직, 생산직, 기능직 72명(30.5%), 어머니 직업은 주부 74명(31.4%)가 가장 높게 나타났다. BMI는 정상체중 128명(54.2%)로 가장 많았다.

3. 자료 분석 방법

본 연구의 수집된 자료는 SPSS WIN 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 조사대상자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 빈도와 백분율을 산출하였고, 타당성 있는 문항을 선정하기 위하여 직각 회전방식(varimax rotation)을 사용하여 요인 분석(factor analysis)을 실시하였으며, 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach's alpha계수를 산출하였다.

III. 결과 및 논의

1. 청소년의 인구통계학적 특성에 따른 영양보충제 복용경험

1) 인구통계학적 특성에 따른 영양보충제 복용경험의 빈도

청소년의 영양보충제 복용경험을 알아보기 위하여 빈도분석과 기술통계분석을 실시하였다. 결과는 다음 Table 1. 와 같다. 청소년의 영양보충제 복용경험은 5점 척도를 기준으로 '영

양보충제 섭취를 권유한 사람은 가족이다'가 평균 2.69점으로 가장 높게 나타났고, 다음으로 '영양보충제 선택 시 나의 영양 상태를 고려한다'가 평균 2.53점, '영양보충제가 효과가 있다고 생각 한다'가 평균 2.46점 순으로 나타났다. 그러나 '영양보충제 섭취 후 부작용을 경험한 적이 있다'의 경우에는 평균 1.50점으로 가장 낮게 나타났다. 초등학생의 경우 '발육부진이 염려되어' 영양보충제를 섭취시킨다는 학부모의 답변이 가장 높았던 연구결과(정혜자, 2008)가 있었고 청소년의 경우, '체력증진을 위해'가 가장 높은 답변을 보였던 연구결과(오춘자, 2009)가 있다. 성인의 경우에는 '영양보충과 질병예방'이 가장 높은 답변을 보인 결과(남정선, 2004)가 발표된 바 있다.

Table 1. 청소년의 영양보충제 복용경험

구 분	빈도(%)					평균
	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다	
최근 6개월 이상 꾸준히 복용하는 영양보충제가 있다.	109 (46.2)	77 (32.6)	15 (6.4)	26 (11.0)	9 (3.8)	1.94
영양보충제는 1일 1회 이상 복용하는 편이다.	114 (48.3)	59 (25.0)	24 (10.2)	28 (11.9)	11 (4.7)	2.00
현재 복용하는 영양보충제의 기능을 알고 섭취한다.	108 (45.8)	46 (19.5)	27 (11.4)	39 (16.5)	16 (6.8)	2.19
호르몬관련 보충제 복용경험이 있다.	141 (59.7)	61 (25.8)	15 (6.4)	16 (6.8)	3 (1.3)	1.64
면역기능 유지를 위한 보충제의 복용경험이 있다.	107 (45.3)	55 (23.3)	29 (12.3)	40 (16.9)	5 (2.1)	2.07
피로회복, 성인병 관련 영양보충제 복용경험이 있다.	130 (55.1)	54 (22.9)	23 (9.7)	24 (10.2)	5 (2.1)	1.81
장건강 관련 영양보충제 복용경험이 있다.	127 (53.8)	54 (22.9)	25 (10.6)	21 (8.9)	9 (3.8)	1.86
한방보신 식품관련 복용하는 보충제 복용경험이 있다.	100 (42.4)	42 (17.8)	36 (15.3)	45 (19.1)	13 (5.5)	2.28
영양보충제 섭취를 권유한 사람은 가족이다.	79 (33.5)	32 (13.6)	34 (14.4)	64 (27.1)	27 (11.4)	2.69
영양보충제가 효과가 있다고 생각한다.	75 (31.8)	46 (19.5)	57 (24.2)	48 (20.3)	10 (4.2)	2.46
영양보충제 섭취 후 부작용을 경험한 적이 있다.	153 (64.8)	60 (25.4)	15 (6.4)	5 (2.1)	3 (1.3)	1.50
부모님은 영양보충제를 섭취한다.	101 (42.8)	48 (20.3)	39 (16.5)	40 (16.9)	8 (3.4)	2.18
영양보충제 선택 시 가격을 고려한다.	105 (44.5)	58 (24.6)	48 (20.3)	19 (8.1)	6 (2.5)	2.00
영양보충제 선택 시 브랜드를 고려한다.	114 (48.3)	56 (23.7)	40 (16.9)	21 (8.9)	5 (2.1)	1.93
영양보충제 선택 시 인지도를 고려한다.	103 (43.6)	49 (20.8)	40 (16.9)	36 (15.3)	8 (3.4)	2.14
영양보충제 선택 시 나의 영양상태를 고려한다.	85 (36.0)	36 (15.3)	43 (18.2)	48 (20.3)	24 (10.2)	2.53

2) 인구통계학적 특성에 따른 영양보충제 복용경험의 차이

인구통계학적 특성에 따른 영양보충제 복용경험의 차이를 알아보기 위해, 독립표본 t-test와 ANOVA 분석을 실시하였다. Table 2. 에서 보는 바와 같이, 성별은 남학생(M=2.03), 여학생(M=2.37)으로 여학생이 남학생 보다 영양보충제 복용경험이 더 높게 나타났으며, 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=-2.560$, $p<.05$). 월 평균 수입과 아버지 학력, 어머니 학력, 맞벌이 유무, BMI에 따른 영양보충제 복용경험은 통계적으로 유의미한 차이는 없는 것으로 나타났으나($p>.05$) 부모님의 학력이 높을수록, 저체중일수록, 맞벌이를 하지 않는 가정에서 영양보충제의 복용경험 평균이 높게 나타나고 있다.

Table 2. 인구통계학적 특성에 따른 복용경험

구 분	표본수 (N)	평균 (M)	표준편차 (SD)	t/F	p	Scheffe
성 별	남학생	133	2.03	1.05	-2.560 *	.011
	여학생	103	2.37	1.00		
월 평균 수입	300만원 미만	79	2.06	1.00	2.574	.078
	300-400만원 미만	78	2.39	1.04		
	400만원 이상	79	2.08	1.06		
아버지 학력	고졸 이하	129	2.07	.98	-1.812	.071
	대졸 이상	107	2.31	1.10		
어머니 학력	고졸 이하	152	2.12	1.02	-1.078	.282
	대졸 이상	84	2.28	1.07		
맞벌이 유무	유	148	2.13	1.06	-.897	.371
	무	88	2.26	1.00		
BMI	저체중	68	2.24	1.03	.657	.519
	정상체중	128	2.20	1.03		
	과체중	40	2.01	1.10		

* $p<.05$

Table 3. 에서 보는 바와 같이 인구통계학적 특성에 따른 복용요인을 살펴보면, 성별과 월 평균 수입, 아버지 학력, 어머니 학력, 맞벌이 유무, BMI에 따른 영양보충제 복용요인은 통계적으로 유의미한 차이는 없는 것으로 나타났으나($p>.05$) 여학생이 복용요인에 대한 평균수치가 높음을 알 수 있다.

Table 3. 인구통계학적 특성에 따른 복용요인

구 분	표본수 (N)	평균 (M)	표준편차 (SD)	t/F	p	Scheffe
성 별	남학생	133	1.76	.77	-1.257	.210
	여학생	103	1.89	.79		
월 평균 수입	300만원 미만	79	1.85	.88	.445	.641
	300-400만원 미만	78	1.85	.67		
	400만원 이상	79	1.75	.78		
아버지 학력	고졸 이하	129	1.79	.80	-.601	.548
	대졸 이상	107	1.85	.76		
어머니 학력	고졸 이하	152	1.83	.79	.283	.778
	대졸 이상	84	1.80	.76		
맞벌이 유무	유	148	1.79	.78	-.571	.569
	무	88	1.85	.77		

	저체중	68	1.82	.83		
BMI	정상체중	128	1.82	.73	.007	.993
	과체중	40	1.81	.85		

Table 4.에서, 인구통계학적 특성에 따른 복용 고려사항을 살펴보면, 성별은 남학생(M=1.94), 여학생(M=2.42)으로 여학생이 남학생 보다 영양보충제 고려사항 인식이 더 높게 나타났으며, 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=-3.808$, $p<.001$). 이는 이전의 오춘자 등의 연구(2010)에서 영양보충제의 복용율은 남학생이 높는데 반해 여학생들의 영양보충제에 대한 관심도가 높고 영양보충제의 선택에 대한 응답사유가 많았던 결과들과 유사한 결과를 보여준다. 이는 남학생들의 경우 에는 부모님이 관심을 가지고 챙겨주는 데로 영양보충제를 먹기도 하고 한국 부모님들의 특성상 성장기에 한약 등의 보신 식품을 주로 가정의 중년 아버님들과 남학생이 섭취하는 경우가 많아 실제 영양보충제 복용 빈도는 남학생이 높은 것에 반해, 사회적 영향으로 다이어트 관심도가 높은 여학생의 경우는 끼니를 영양보충제로 대체하거나 하는 경우도 빈번해 실제 영양보충제에 대한 관심도 많고, 영양보충제를 선택할 때 고려하는 사항도 많은 것으로 판단된다.

월 평균 수입은 300만원 미만(M=2.18), 300-400만원 미만(M=2.39), 400 만 원 이상(M=1.88)으로 가정의 월 평균 수입이 300-400만원 미만인 청소년이 영양보충제 고려사항 인식이 가장 높게 나타났고, 이에 대한 scheffe 사후검정 결과를 보면 가정의 월 평균 수입이 300-400만원 미만인 청소년이 400 만 원 이상인 청소년 보다 영양보충제 고려사항 인식이 높은 것으로 나타났으며, 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=5.184$, $p<.01$). 아버지 학력과 어머니 학력, 맞벌이 유무, BMI에 따른 영양보충제 고려사항 인식은 통계적으로 유의미한 차이는 없는 것으로 나타났다($p>.05$).

Table 4. 인구통계학적 특성에 따른 복용 고려사항

구 분	표본수 (N)	평균 (M)	표준편차 (SD)	t/F	p	Scheffe
성 별						
남학생	133	1.94	.97	-3.808***	.000	
여학생	103	2.42	.99			
월 평균 수입						
300만원 미만a	79	2.18	1.02	5.184**	.006	b>c
300-400만원 미만b	78	2.39	.98			
400만원 이상c	79	1.88	.97			
아버지 학력						
고졸 이하	129	2.07	.98	-1.305	.193	
대졸 이상	107	2.24	1.03			
어머니 학력						
고졸 이하	152	2.14	.94	-.095	.924	
대졸 이상	84	2.16	1.11			
맞벌이 유무						
유	148	2.11	1.01	-.716	.474	
무	88	2.21	.99			
BMI						
저체중	68	2.14	1.01	.047	.954	
정상체중	128	2.17	1.02			
과체중	40	2.11	.99			

* $p<.05$, ** $p<.01$

2. 청소년의 인구통계학적 특성에 따른 영양보충제 섭취의 종류와 횟수

1) 인구통계학적 특성에 따른 영양보충제 섭취의 종류와 횟수의 빈도

청소년의 영양보충제 종류와 횟수를 알아보기 위하여 빈도 분석과 기술통계분석을 실시하였다. 결과는 Table 5. 와 같다. 청소년의 영양보충제 종류와 횟수는 5점 척도를 기준으로 ‘비타민 보충제’가 평균 1.67점으로 일주일에 섭취 횟수가 가장 높은 것으로 나타났고, 다음으로 ‘인삼·홍삼, 칼슘·철분 등 무기질 보충제’가 평균 1.37점, ‘종합영양제’가 평균 1.33점 순으로 나타났다. 그러나 ‘체중 감소용 보충제’의 경우 평균 1.03점으로 일주일에 섭취 횟수가 가장 낮은 것으로 나타났다.

선행연구(정혜자 등, 2008)의 경우에도 초등학교, 청소년, 성인 모두 비타민 보충제의 복용율이 가장 높았고 초등학교의 경우에는 한방식품의 비중이 두 번째로 높았으며, 청소년은 유산균 제품이, 성인은 종합 영양제가 두 번째로 높았던 연구 결과들이 발표된 바 있다.

Table 5. 청소년의 영양보충제 종류와 횟수

구 분	안먹음	빈도(%)					평균
		1-2번	3-4번	5-6번	매일		
비타민 보충제	166 (70.3)	31 (13.1)	9 (3.8)	10 (4.2)	20 (8.5)		1.67
인삼·홍삼	193 (81.8)	22 (9.3)	9 (3.8)	1 (0.4)	11 (4.7)		1.37
한약	212 (89.8)	7 (3.0)	2 (0.8)	4 (1.7)	11 (4.7)		1.28
종합영양제	200 (84.7)	15 (6.4)	10 (4.2)	2 (0.8)	9 (3.8)		1.33
칼슘·철분 등 무기질 보충제	197 (83.5)	18 (7.6)	6 (2.5)	3 (1.3)	12 (5.1)		1.37
효소식품	213 (90.3)	13 (5.5)	3 (1.3)	1 (0.4)	6 (2.5)		1.19
로알젤리	225 (95.3)	6 (2.5)	1 (0.4)	0 (0.0)	4 (1.7)		1.10
체중 감소용 보충제	234 (99.2)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (0.8)		1.03
알로에 식품	221 (93.6)	11 (4.7)	0 (0.0)	2 (0.8)	2 (0.8)		1.11
효모식품	229 (97.0)	2 (0.8)	1 (0.4)	1 (0.4)	3 (1.3)		1.08
근육 강화용 보충제	226 (95.8)	3 (1.3)	0 (0.0)	2 (0.8)	5 (2.1)		1.12

2) 인구통계학적 특성에 따른 영양보충제 종류와 횟수에 대한 차이

인구통계학적 특성에 따른 영양보충제 종류와 횟수의 차이를 알아보기 위해 독립표본 t-test와 ANOVA 분석을 실시하였다. 결과는 Table 6.과 같다. 성별은 남학생(M=1.19), 여학생(M=1.06)으로 남학생이 여학생 보다 기능성 제품에 대한 인식이 더 높게 나타났으며, 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=2.169$, $p<.05$). 올바른 식품관을 행하는 평균도 남

학생들이 높았던 연구 결과를 볼 때 균형 잡힌 영양을 이루는 남학생들의 관심사는 영양보충 보다 기능성에 관심을 갖는 것으로 판단된다.

남정선(2004)의 연구에서는 성인남성의 경우에 면역기능 등의 질병예방을 목적으로 영양보충제를 섭취한다는 응답이 높았던 보고가 있다. 월 평균 수입과 아버지 학력, 어머니 학력, 맞벌이 유무, BMI에 따른 기능성 제품에 대한 인식은 통계적으로 유의미한 차이는 없는 것으로 나타났다($p>.05$).

Table 6. 인구통계학적 특성에 따른 기능성 제품

구 분		표본수 (N)	평균 (M)	표준편차 (SD)	t/F	p	Scheffe
성 별	남학생	133	1.19	.57	2.169 *	.031	
	여학생	103	1.06	.17			
월 평균 수입	300만원 미만a	79	1.10	.36	.715	.490	
	300-400만원 미만b	78	1.11	.21			
	400만원 이상c	79	1.18	.65			
아버지 학력	고졸 이하	129	1.12	.31	-.635	.526	
	대졸 이상	107	1.15	.57			
어머니 학력	고졸 이하	152	1.13	.43	-.061	.951	
	대졸 이상	84	1.13	.47			
맞벌이 유무	유	148	1.12	.43	-.505	.614	
	무	88	1.15	.47			
BMI	저체중	68	1.17	.52	.660	.518	
	정상체중	128	1.14	.46			
	과체중	40	1.06	.16			

* $p<.05$

Table 7.에서와 같이, 성별과 월 평균 수입, 아버지 학력, 어머니 학력, 맞벌이 유무, BMI에 따른 영양보급 제품에 대한 인식은 통계적으로 유의미한 차이는 없는 것으로 나타났으나 ($p>.05$) 여학생의 응답 평균이 남학생보다 조금 더 높은 것을 볼 수 있다.

Table 7.인구통계학적 특성에 따른 영양보급 제품

구 분		표본수 (N)	평균 (M)	표준편차 (SD)	t/F	p	Scheffe
성 별	남학생	133	1.37	.81	-1.809	.072	
	여학생	103	1.57	.85			
월 평균 수입	300만원 미만	79	1.38	.76	.579	.562	
	300-400만원 미만	78	1.51	.88			
	400만원 이상	79	1.49	.85			
아버지 학력	고졸 이하	129	1.37	.73	-1.776	.077	
	대졸 이상	107	1.56	.92			
어머니 학력	고졸 이하	152	1.39	.76	-1.540	.125	
	대졸 이상	84	1.57	.93			
맞벌이 유무	유	148	1.45	.83	-.030	.976	
	무	88	1.46	.83			
BMI	저체중	68	1.52	.92	1.557	.213	
	정상체중	128	1.48	.82			
	과체중	40	1.25	.66			

3) 영양보충제의 섭취 유무

청소년의 영양보충제 섭취 유무를 알아보기 위하여 영양보충제 종류와 횟수 11문항 중 한번이라도 섭취한 경험이 있는 학생을 '섭취 유', 11개의 영양보충제 종류와 횟수를 모두 '안먹음'을 응답한 학생을 '섭취 무'로 분류하였다. 분류한 결과는 다음 Table 8.과 같다.

영양보충제를 한번이라도 섭취한 경험이 있는 청소년이 49.2%로 나타났고, 영양보충제를 섭취한 경험이 없는 청소년이 50.8%로 나타났다. 선행연구에서 성남 지역(오춘자, 2009)의 청소년은 영양보충제의 복용율이 63.35%로 높은 복용율을 보인 바 있고, 식품의약품안전처(2004, 2005)의 연구 결과를 보면 청소년의 영양보충제 복용율은 47.8%로 발표된 바 있어 본 연구와 비슷한 결과를 보였다.

Table 8.영양보충제 섭취 유무

구 분	빈도(명)	백분율(%)
영양보충제 섭취 유	116	49.2
영양보충제 섭취 무	120	50.8
합 계	236	100.0

4) 일반적 특성에 따른 영양보충제의 섭취 유무

인구통계학적 특성에 따른 영양보충제 섭취 유무의 차이를 알아보기 위해 χ^2 검정을 실시하였다. 결과는 다음 Table 9.와 같다. 영양보충제 섭취 유무는 전체적으로 영양보충제를 한번이라도 섭취한 경험이 있는 청소년이 49.2%로 나타났고, 영양보충제를 섭취한 경험이 없는 청소년이 50.8%로 나타나 영양보충제를 섭취한 경험이 없는 청소년이 더 많은 것으로 나타났다.

아버지 학력이 대졸 이상인 청소년은 영양보충제를 섭취한 경험이 있었고, 아버지 학력이 고졸 이하인 청소년은 영양보충제를 섭취한 경험이 없었으며, 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($\chi^2=4.835$, $p<.05$).

성별과 학교 급, 월 평균 수입, 어머니 학력, BMI에 따른 영양보충제 섭취 유무는 통계적으로 유의미한 차이는 없는 것으로 나타났다($p>.05$).

부모님의 학력이 높을수록 영양보충제 복용율이 높은 것으로 발표된 선행연구(정혜자, 2008)가 있는 것을 볼 때 부모님의 학력이 영양보충제 복용율에 미치는 영향의 유의미함이 본 연구와 비슷한 결과를 보인 것을 알 수 있다. 유의미하지는 않으나 통계적으로 오춘자(2010)등의 연구와 비교해 볼 때 선행연구에서는 남학생이고, 저학년일수록 영양보충제의 복용율이 높다는 결과와 상이하게 본 연구에서는 여학생이고, 고학년 일수록 영양보충제의 복용율이 조금 더 높은 결과를 보였고, 맞벌이 가정이며 가정의 월평균 소득이 높을수록 영양보충제 복용 응답이 높았던 결과는 비슷한 수준을 보이고 있다.

Table 9. 인구통계학적 특성에 따른 영양보충제 섭취 유무

구 분		섭취 유무		전 체	빈도(%)	χ^2 p
		유	무			
성 별	남학생	63(47.4)	70(52.6)	133(100.0)	.388	
	여학생	53(51.5)	50(48.5)	103(100.0)	.600	
학교급	중학생	53(47.7)	58(52.3)	111(100.0)	.165	
	고등학생	63(50.4)	62(49.6)	125(100.0)	.698	
월 평균 수입	300만원 미만	33(41.8)	46(58.2)	79(100.0)	2.648	
	300-400만원 미만	42(53.8)	36(46.2)	78(100.0)	.266	
	400만원 이상	41(51.9)	38(48.1)	79(100.0)		
아버지 학력	고졸 이하	55(42.6)	74(57.4)	129(100.0)	4.835*	
	대졸 이상	61(57.0)	46(43.0)	107(100.0)	.036	
어머니 학력	고졸 이하	69(45.4)	83(54.6)	152(100.0)	2.413	
	대졸 이상	47(56.0)	37(44.0)	84(100.0)	.136	
맞벌이 유무	유	73(49.3)	75(50.7)	148(100.0)	.005	
	무	43(48.9)	45(51.1)	88(100.0)	1.000	
BMI	저체중	35(51.5)	33(48.5)	68(100.0)	3.873	
	정상체중	67(52.3)	61(47.7)	128(100.0)	.144	
	과체중	14(35.0)	26(65.0)	40(100.0)		
전 체		116(49.2)	120(50.8)	236(100.0)		

* p<.05

IV. 요약 및 결론

1. 청소년의 영양보충제 복용경험은 ‘영양보충제 섭취를 권유한 사람은 가족이다’가 평균 2.69점으로 가장 높게 나타났고 백분율 또한, 52.9%로 높다. 이것은 청소년기 영양적 측면에서 아직도 가정에서의 부모님의 역할이 가장 크다는 것을 의미한다. 또한, 남학생(M=2.03), 여학생(M=2.37)으로 여학생이 남학생 보다 영양보충제 복용경험이 더 높게 나타났는데, 균형 잡힌 식단이 규칙적인 식생활에서는 남학생이 우위를 보이지만 영양보충제 복용경험이 여학생이 더 높은 것을 볼 때, 이상적인 체중에 대한 영향도 크게 받지만 실질적인 영양에 대한 관심도 크게 작용해 불균형을 해소하려는 심리적 경향을 반영한 결과라 생각된다. 영양보충제 복용고려사항 인식은 남학생(M=1.94), 여학생(M=2.42)으로 여학생이 남학생 보다 더 높게 나타났는데, 체중 조절이나 질병등의 신체 관리 사유에서 오는 식사의 불규칙성의 대체제로, 영양보충제 선택 시에 생기는 부작용, 인지도, 영양상태 등을 고려하게 되는 것으로 볼 수 있다. 가정의 월 평균 수입이 300-400만원 미만(M=2.39)인 청소년이 영양보충제 복용 고려사항 인식이 가장 높게 나타났고, 부모님의 학력이 높을수록, 맞벌이 가정일수록 복용경험의 평균에 차이를 보이는 것으로 나타났다.

2. 청소년의 영양보충제 종류와 횟수는 ‘비타민 보충제’가 평균 1.67점으로 일주일에 섭취 횟수가 가장 높은 것으로 나타났다, 다음으로 ‘인삼·홍삼, 칼슘·철분 등 무기질 보충제’, ‘종합 영양제’ 순으로 나타났다. ‘체중 감소용 보충제’의 경우 섭취 횟수가 가장 낮은 것으로 나타났다. 남학생(M=1.19)이 기능성 제

품에 대한 인식이 더 높게 나타났다. 영양보충제 섭취 유무는 섭취한 경험이 있는 청소년이 49.2%로 나타났고, 섭취한 경험이 없는 청소년이 50.8%로 나타났다. 부모님의 학력이 대졸 이상이고 맞벌이를 하는 가정의 청소년이 영양보충제를 섭취한 빈도가 높은 것으로 나타났다.

본 연구의 제한점은 중·고등학생과 남·녀의 비율이 비슷하지만, 조사대상자의 수가 많지 않고 제한된 지역에서 편의 표본 추출하여 일반화에 한계가 있다.

참고문헌

- 김대성. (2007). 영양보충제 섭취 청소년 운동선수의 영양지식 수준에 관한 연구. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김미경, 최보율, 이상선. (1992). 영양보충제 복용에 영향을 미치는 인자에 관한 연구, *한국영양학회지*, 25(3), 264-274.
- 김종순. (2005). 전북지역 일부 고등학생들의 영양보충제 섭취실태 및 섭취요인 분석, 전북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김지혜, 주지형. (2011). 청주·청원 지역 일부 청소년의 기능성 식품 섭취 실태 및 관련 교육에 대한 태도, *대한가정학회지*, 49(6), 95-107.
- 김진숙, 이미영, 정선희, 이정희, 김현덕, 이주희, 현태선, 장경자. (2001). 50세 이상 성인 및 노인의 특수영양 및 건강보조식품의 섭취 실태, *대한지역사회영양학회지*, 6(5), 798-808.
- 박진선, 이준호. (2008). 대전지역 학령기 아동의 건강기능식품 섭취실태 및 부모의 요구도, *대한지역사회영양학회지*, 13(4), 463-475.
- 오춘자. (2010). 성남지역 고등학생의 건강기능식품에 대한 인지도 및 섭취 실태 조사, 경원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 온정, 김정희. (2012). 성인의 연령에 따른 건강기능식품 섭취실태와 정보 요구도 분석, *대한지역사회영양학회지*, 17(1), 26-37.
- 이지연, 김도희, 이윤나, 고은미, 장영수, 이해영, 장영애, 김초일. (2011). 우리나라 어린이 및 청소년의 식이보충제 섭취에 영향을 미치는 요인, *대한지역사회영양학회지*, 16(6), 740-750.
- 이현숙. (2006). 한국 프로축구 선수들의 영양보충제 섭취 실태, *한국영양학회지*, 39(3), 299-306.
- 정혜자. (2008). 초등학생들의 영양보충제 섭취실태 분석, 서울대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한윤정. (2011). 체육고등학교학생의 영양보충제 복용현황과 영양지식 수준. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.