

석 사 학 위 논 문

비타민 보충제 인식 수준이
피부건강에 미치는 연구

2011년



한성대학교 예술대학원

뷰티예술학과

뷰티에스테틱전공

김 은 서

석 사 학 위 논 문
지도교수 김민정

비타민 보충제 인식 수준이
피부 건강에 미치는 연구

The Effect of Perception Level of
Vitamin Supplements on Skin Health

2011년 6월 일

한성대학교 예술대학원

뷰티예술학과

뷰티에스테틱전공

김 은 서

석 사 학 위 논 문
지도교수 김민정

비타민 보충제 인식 수준이
피부 건강에 미치는 연구

The Effect of Perception Level of
Vitamin Supplements on Skin Health

위 논문을 예술학 석사학위 논문으로 제출함

2011년 06월 일

한성대학교 예술대학원

뷰티예술학과

뷰티에스테틱전공

김 은 서

김은서의 예술학 석사학위논문을 인준함

2011년 6월 일

심사위원장 _____ 印

심 사 위 원 _____ 印

심 사 위 원 _____ 印

국 문 초 록

비타민 보충제 인식 수준이 피부건강에 미치는 연구

한성대학교 예술대학원

뷰티예술학과

뷰티 에스테틱전공

김 은 서

본 연구는 서울과 경기도에 거주하는 성인 441명을 대상으로 (2011년 3월 1일부터 4월3일까지 32일간) 일반적 사항, 생활 습관, 비타민 보충제에 대한 인식 상태, 피부와 건강 상태, 비타민 보충제에 대한 영양지식 상태를 알아보고 비타민 보충제 인식 수준이 피부건강에 미치는 관계를 알아보고자 설문 조사를 실시하였다.

조사 대상자의 비타민 보충제의 복용율은 48.3%로 나타났으며, 인구 통계적 특성에 따른 비타민 보충제 복용율과 호감도는 남자보다 여자가 높았으며, 연령이 많을수록 비타민 보충제를 많이 복용하는 것으로 나타났다. 미혼보다는 기혼자의 복용율이 높았으며, 학력별로는 전문대 재학 중이거나 졸업의 경우가 가장 복용율이 높은 것으로 나타났다. 또한, 과일, 채소반찬, 밥이나 해조류, 생선을 선호하는 경우가 육고기, 국수, 빵 등을 선호 하는 경우보다 비타민 보충제를 더 많이 복용하는 것으로 나타났다.

복용군의 비타민 보충제에 대한 정보 습득은 광고 매체 (신문, 잡지, 인터넷, TV)를 통해 얻는 경우가 가장 높았고, 비타민 보충제 선택 시 효과 및 흡수율을 가장 우선시 하는 것을 볼 수 있다. 비타민 보충제 복용 결정은 본인이 하는 것으로, 또한 구매 장소는 약국이 가장 높은 것으로 나타났다. 비타민 보충제의 복용기간은 1~6개월 이하가 가장 높았으며, 구입비용은 월 2~5만원 정도 지출하는 것으로 조사되었다.

비타민 보충제를 복용하는 주된 이유로는 피로회복이 45.1%이고 비타민 보충제 복용 후 효과는 34.1%가 효과가 좋다고 생각하는 것으로 나타났으며, 남자와 연령이 많을수록 효과가 좋다고 생각하는 것으로 나타났다.

비복용군은 식사만으로 영양 공급이 충분하거나 보충제에 대한 영양지식이 없어서 복용하지 않은 것으로 나타났으며, 67.5%가 앞으로 복용할 생각이 있는 것으로 나타났다. 비타민 보충제의 문제점은 효능이 가장 문제라고 생각하는 것으로 볼 수 있었고, 흡연자의 경우 가격이, 비흡연자의 경우 효능이 가장 문제점이라고 하여 차이를 보였다.

피부 고민 사항은 남자와 20대, 패스트푸드를 선호하는 경우 여드름이 가장 고민사항이고, 여성과 해조류 및 생선을 선호하는 경우 색소 침착이, 30대 이상과 기혼, 과일, 채소반찬, 밥이나 육고기, 국수, 빵을 선호하는 경우 탄력이 가장 고민이라고 하였다.

전체 77.5%가 신체건강과 피부건강이 관련성이 있다고 생각하는 것으로 조사 되었으며, 피부건강 관리 방법으로는 수면을 통한 관리가 가장 높게 나타났다.

비타민 보충제에 대한 영양 지식은 여성과 30대 이상의 경우 상대적으로 영양지식이 높았으며, 미혼 보다는 기혼이, 최종학력은 대학원 이상의 경우가, 소득은 월평균 100만원 이상인 경우가, 과일, 채소반찬, 밥이나 해조류, 생선을 선호하는 경우가 비타민 보충제에 대한 영양지식이 높았다.

영양지식이 높을수록 신체건강과 피부건강이 관련성 있다고 생각하는 것으로 나타났으며, 비타민 보충제가 좋다고 생각하는 경우가 피부에 대한 만족도가 높은 것으로 나타났다. 비타민 보충제의 대중화를 위한 중요 요인으로는 성분의 안정성이나 원산지의 출처가 가장 중요하다고 생각하는 것으로 조사되었다.

이러한 연구결과는 피부건강과 미용을 위해서는 지속적으로 필요량을 섭취하는 것이 중요하고, 비타민 보충제를 올바르게 복용할 수 있도록 유도하는 영양교육이 필요한 것이다.

비타민 보충제를 복용하지 않은 이유로 비타민 보충제에 대한 영양지식이 없어서 섭취를 하지 않는 것으로 나타났다. 이를 개선하기 위해서는 전

문가의 상담을 통해 보충제 종류를 선택하게 하는 환경이 조성되어야 할 것이며, 성인들을 대상으로 영양에 대한 정확한 지식과 건강유지에 도움을 줄 수 있는 다양한 교육매체 및 교육환경이 필요하다. 또한 이를 바탕으로 일상생활에 적용하여 실천 할 수 있는 프로그램 개발이 시급하다.

본 연구는 개개인별 자신에게 맞는 비타민 보충제를 홈 케어 방법으로 제시하고 기초적 교육 자료가 되기를 바라며, 교육을 확대하여 자신의 건강과 피부를 지킬 수 있도록 영양 상담 및 비타민 교육 분야에 식약청이나 제약업계에서 투자 되어야 할 것이다.

주요어 : 비타민 보충제, 피부 건강



목 차

제 1 장 서론	1
제 1 절 연구의 필요성과 목적	1
제 2 절 연구 문제	3
제 2 장 이론적 배경	4
제 1 절 건강 기능 식품	4
제 2 절 비타민	5
제 3 절 비타민 보충제	8
제 4 절 건강한 피부 구조와 생리	9
제 5 절 피부 건강식품	14
제 3 장 연구 방법	17
제 1 절 연구대상 및 연구기간	17
제 2 절 연구의 설계	18
제 3 절 연구 도구	19
제 4 절 자료처리 및 분석 방법	20
제 4 장 연구결과	21
제 1 절 조사대상자의 일반적 특성	21
1. 조사대상자의 인구통계학적 특성	21
2. 조사대상자의 생활습관	22
제 2 절 비타민 보충제 인식조사	24
1. 비타민 보충제에 대한 인식	24
2. 비타민 보충제에 대한 호감도	26
3. 비타민 보충제 복용여부	28
4. 섭취하는 비타민 종류(다중응답)	28
5. 비타민 보충제 복용결정	32
6. 비타민 보충제에 대한 정보 습득	34

7. 비타민 보충제 복용 시기	34
8. 비타민 보충제 복용하는 주된 이유	38
9. 비타민 보충제 섭취시간	38
10. 비타민 보충제 복용기간	42
11. 비타민 보충제 월 구입비용	42
12. 비타민 보충제 복용 후 효과	46
13. 비타민 보충제 구입 후 안내서 확인 정도	46
14. 비타민 보충제 선택 시 우선 사항	49
15. 비타민 보충제 구매 장소	49
16. 비타민 보충제의 문제점	52
17. 비타민 보충제의 대중화를 위한 중요 요인	52
18. 비타민 보충제의 문제점	55
19. 비타민 보충제의 대중화를 위한 중요 요인	55
20. 비타민 보충제를 복용하지 않는 이유	58
21. 비타민 보충제 복용 희망여부	58
 제 3 절 비타민 보충제에 대한 영양 지식	62
1. 각 문항별 정답율	62
2. 비타민 보충제에 대한 영양지식 점수 구분	63
3. 일반적 특성에 따른 비타민 보충제 영양지식 점수 차이	64
4. 신체건강과 피부건강의 관련성	66
 제 4 절 비타민 보충제 인식 및 지식에 따른 피부와 건강 상태	68
1. 질병 유무	68
2. 현재 또는 앞으로 걱정되는 질병	68
3. 신체건강과 피부건강의 관련성	70
4. 피부건강 관리방법	71
5. 피부 고민 사항	72
6. 피부 만족도	72
7. 피부 트러블 발생 빈도	73
 제 5 장 고 찰	75

제 6 장 결론 및 제언	80
【참고문헌】	83
【부 록】	86
ABSTRACT	91



【 표 목 차 】

<표 1> 조사대상자의 인구통계학적 특성	22
<표 2> 조사대상자의 생활습관	23
<표 3> 비타민 보충제에 대한 인식	25
<표 4> 비타민 보충제에 대한 호감도	27
<표 5> 비타민 보충제 복용 여부	30
<표 6> 섭취하는 비타민 종류(다중 응답)	31
<표 7> 비타민 보충제 복용결정	33
<표 8> 비타민 보충제에 대한 정보 습득	36
<표 9> 비타민 보충제 복용기	37
<표 10> 비타민 보충제 복용하는 주된 이유	40
<표 11> 비타민 보충제 섭취 시간	41
<표 12> 비타민 보충제 복용기간	44
<표 13> 비타민 보충제 월 구입비용	45
<표 14> 비타민 보충제 복용 후 효과	47
<표 15> 비타민 보충제 구입 후 안내서 확인정도	48
<표 16> 비타민 보충제 선택 시 우선 사항	50
<표 17> 비타민 보충제 구매 장소	51
<표 18> 비타민 보충제의 문제점	53
<표 19> 비타민 보충제의 대중화를 위한 중요 요인	54
<표 20> 비타민 보충제의 문제점	56
<표 21> 비타민 보충제의 대중화를 위한 중요 요인	57
<표 22> 비타민 보충제를 복용하지 않는 이유	60
<표 23> 비타민 보충제 복용 희망여부	61
<표 24> 각 문항별 정답율	63
<표 25> 비타민 보충제에 대한 영양지식 점수 구분	64
<표 26> 일반적 특성에 따른 영양지식 점수 차이	65
<표 27> 신체건강과 피부건강의 관련성	67
<표 28> 비타민 보충제의 인식 및 지식에 따른 질병 유무	68
<표 29> 비타민 보충제의 인식 및 지식에 따른 현재 또는 앞으로 걱정되 는 질병	69
<표 30> 비타민 보충제의 인식 및 지식에 따른 신체건강과 피부건강의	

관련성	70
<표 31> 비타민 보충제의 인식 및 지식에 따른 피부건강 관리방법	71
<표 32> 비타민 보충제의 인식 및 지식에 따른 피부 고민 사항	72
<표 33> 비타민 보충제의 인식 및 지식에 따른 피부 만족도	73
<표 34> 비타민 보충제의 인식 및 지식에 따른 피부 트러블 발생 빈도	74



【 그림목차 】

<그림 1> 연구 설계	18
--------------------	----



제 1 장 서론

제 1 절 연구의 필요성과 목적

최근 우리나라는 경제수준의 향상과 서구화된 식습관 및 생활 습관으로 암, 당뇨, 심장병, 뇌졸중, 생활 습관 병 등 질병이 점차 늘어가고 있다. 또한, 복잡하고 다양화 되어가는 사회구조와 고도의 경제성장으로 인한 환경 오염, 스트레스, 식품공해 등 건강을 위협하는 요인이 점점 증가하고 있으며, 운동부족, 과음, 흡연, 식생활의 변화 등으로 성인병은 계속 증가하고 있다.¹⁾

반면, 경제발전과 의료서비스 및 건강과 관련한 환경이 개선되면서 대중들의 건강에 대한 관심이 증대하고²⁾, 건강에 대한 관심이 높아짐에 따라 건강식품(健康食品)에 대한 관심 또한 점차 확대되어³⁾ 오늘날 영양 섭취의 중요성이 더욱 강조되고 있어 건강 유지, 질병예방, 스트레스 해소, 피부 건강을 위한 영양의 필요성이 절실 하게 되었다. 이는 의약품이 아닌 식품을 통한 건강 추구가 주목적이므로 건강기능식품 시장은 널리 확대되어 있다.

비타민(Vitamin)은 필수 영양소로서 효능은 항산화제, 면역계 기능 증진, 피로, 스트레스, 피부, 노화 방지로 소비자들에게 건강보조식품 및 영양제로 인기가 많다. 비타민을 공급하기 위한 보충제는 비타민A, 비타민D, 비타민E, 비타민K, 비타민C, 비타민B1제, 비타민P, 혼합비타민 및 기타 비타민제로 구분한다.

불규칙한 생활 습관, 편식, 다이어트, 패스트푸드 위주의 식생활, 임신, 모유수유, 흡연, 음주를 즐기는 사람이라면 비타민제를 챙겨 먹어 영양소

1) 장민기 외 1명, 「한국 직장 여성의 건강식품 섭취 실태에 관한 연구」 『한국영양학회논문집』 영양학회, 2008, pp.832-838

2) 이해숙, 「피부미용사의 건강기능식품 섭취 실태에 관한 연구」, 성신여자대학교 석사학위, 2009, p.1

3) 김미경 외 1명, 「부산, 경남지역 소비자의 건강식품 섭취자와 비섭취자의 특성 비교 및 섭취의도에 영향을 미치는 요인분석」 『동아시아 식생활학회지』, 동아시아식생활학회, 2007, pp.798-807

를 보충해야 한다.

건강 기능식품의 대표적인 비타민 보충제 시장은 연간 5500억원 규모로 매년 5%이상 성장하고 있다.

비타민 보충제 시장이 과열 되면서 각종 방송, 신문, 잡지 등이 쏟아내는 허위·과대광고가 소비자들을 혼란스럽게 만들고 있으며, 이로 인한 오남용 사례도 많아지고 있다. 비타민 보충제를 복용하고 있지만 몸에 좋다는 막연한 기대로 효능, 효과, 성분, 주의 사항에 대해서는 자세히 알지 못한다. 과장된 정보를 맹목적으로 선호하면 사회적, 건강적 측면에서 문제가 될 수 있다.

비타민 보충제의 과다한 복용은 오히려 건강에 해가 될 수 있으며, 올바른 영양지식으로 자신에게 적합한 비타민을 선택하여 적절하게 섭취하여야 한다.

비타민 보충제는 질병예방 뿐만 아니라 피부건강에 큰 효과가 있다고 인식되면서 섭취가 증가하고 있다. 비타민은 색소침착과 주름형성을 막아주는 효과, 콜라겐 합성 및 탄력유지에 중요한 역할이 보고되면서 피부미용 효능이 있는 식품으로 알려졌다.

평균수명이 늘어나고 소득이 증대대면서 건강과 미용에 대해 관심이 늘어가고 있다. 외적으로 보이는 아름다움 외에도 내적인 건강을 함께 관리하는 관심이 날로 증가하고 있다. 이에 본 연구는 피부건강을 위해서는 피부 관리, 화장품뿐만 아니라 영양섭취도 중요하기 때문에 건강식품과 피부미용 분야 간의 설문 조사하여 비타민 보충제의 중요성을 인지시킬 수 있는 교육 자료를 개발하여 비타민 보충제의 인식도가 올바른 피부건강과 관련 있음을 연구 하고자 한다.

제 2 절 연구 문제

본 연구는 서울과 경기도 지역을 중심으로 비타민 보충제 인식수준이 피부건강에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보기 위하여 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

1. 인구 통계적 특성에 따른 비타민 보충제 복용률 조사
2. 인구 통계적 특성에 따른 비타민 보충제의 인식 조사
3. 인구 통계적 특성에 따른 일반적 환경 요인, 생활 습관, 비타민 보충제 복용의 상관관계 조사
4. 인구 통계적 특성에 따른 피부상태, 건강상태, 비타민 보충제 복용과의 상관관계 조사
5. 인구 통계적 특성에 따른 비타민 보충제에 대한 영양 지식 조사



HANSUNG
UNIVERSITY

제 2 장 이론적 배경

제 1 절 건강 기능 식품

건강기능 식품(Health Functional Food)은 인체에 대해 직접적인 생체 조절기능을 가진 식품이다.

우리나라 건강기능식품에 관한 법률에 고시된 건강기능식품의 정의는 기능성이란 인체의 구조 및 기능에 대하여 영양소를 조절하고 생리학적 작용 등과 보건용도에 유용한 효과를 얻는 것을 말하며,⁴⁾ 인체에 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용하여 정제, 캡슐, 분말, 과립, 약성, 환 등의 방법으로 제조 가공한 식품이다.⁵⁾

목적 지향적이고 효과가 발현되어야 하며, 화학구조가 해명된 기능성 인자가 함유되어야 하고, 기능성 인자의 생체 내 작용 기작이 해명되어야 하고, 경구섭취에 의해 효과가 있어야 하며, 유효섭취량과 위험량이 안정하게 설정되고, 식품 중에 안정적으로 존재하며 식품으로서 수용성이 있어야 한다고 규정하였다.⁶⁾

건강기능식품의 종류로는 간질환 예방식품, 동맥경화 예방식품, 고혈압 예방식품, 당뇨병 방지식품, 고령자식품, 노화 및 골다공증 예방식품, 선천성대사 이상증 방지식품, 비만 방지 다이어트 식품, 항스트레스 식품, 학습능력 증진 식품, 키성장 촉진 식품, 호르몬 대체식품, 면역력 증진 식품, 스테미너 식품, 피부미용식품 등이 있으며, 이와 같이 다양한 여러 종류의 기능성 식품용 소재가 산업화 되고 있다.⁷⁾

기능성 식품 소재로는 글루코사민, 허브, 칼슘, 비타민, 미네랄, 스피루리나, 클로렐라, 스쿠알렌과 정제유, 홍삼 등이 있다.

4) 장민기 외 1명, 전계논문, pp.832-838

5) 건강기능식품에 관한 2002년 법률 제 3조 1항, 2항

6) 한국식품 개발연구원 기능평가 연구팀, 「건강기능식품의 현황 및 전망」, 식품산업과 영양, 2004, pp.1-14

7) 김태억 외 1명, 「기능성 식품산업 시장 현황 및 천연물 소재 연구개발」, 생명공학정책연구센터, 2009, pp.11-22

제 2 절 비타민

비타민(Vitamin)은 생체 내 필수 영양소로서 미량이 필요하지만 생체 내에서 합성이 되지 않는 비타민과 합성을 하는 비타민이 있다.

합성되지 않는 비타민은 외부에서 공급해주어야 하고, 비타민은 하나라도 결핍되면 특징적인 증상의 결핍증을 나타낸다.

비타민은 피부의 정상적인 상태를 유지하는데 있어서 필수적인 요소이며, 피부 노화 방지와 피부 미용의 측면에서도 주목을 받고 있는 영양소이다.⁸⁾

비타민은 수용성 비타민은 비타민C, 비타민B (B1, B2 ,나이아신, B3, B6, 판토텐산, 비오틴, 엽산, B12) 지용성 비타민은 비타민A, 비타민D, 비타민E, 비타민K 으로 구별 된다.

1. Vitamin-A

Vit A는 장에서 흡수되어 간장에 저장 되고, 흡수 할 때는 지방이나 담즙산이 있으면 흡수가 잘된다. 세포분열에 대한 효력은 뼈의 개선 및 성장과 면역계까지 영향을 미친다. 어두운 곳에서 시각 적응을 위해 필요하고, 눈의 건강, 피부 및 점막을 형성하고 기능을 유지하는데 필요하다.

여드름에 사용되고 주름 예방에 효과와 면역력 증가와 Vit A 결핍은 진피조직의 퇴화를 보여주며, 피부는 두껍고 건조해지며 두피 건성화가 나타난다.⁹⁾

2. Vitamin-D (Calciferol)

Vit D는 Ca과 P대사에 필수 생체조절인자의 하나로 매우 중요하고 소장에서 Ca과 P를 흡수하는데 관여하고 있다.¹⁰⁾

지용성 물질로 체내에 축적되고, 항종양효과 및 세포분화유도 효과가 있

8) 김낙인, 「피부건강 및 미용에 있어서 비타민과 미네랄의 역할」 『식품과학과산업』, 한국식품과학회, 2005, p.17

9) 김귀정 외 1명, 『피부 관리용 화장품 성분사전』, 정담 미디어, p.217

10) 윤혜진, 「한국 특허로 본 비타민 관련 기술의 최근 동향」, 특허청, p.3

다.

햇볕을 피부에 쬐이면 피부에 합성되고 칼슘과 인의 흡수를 촉진시켜 뼈나 치아에 침착시킨다. 부족하게 되면 마음을 안정시키지 못하게 되고 발육 부진이나 구루병에 걸리기 쉬워진다.

3. Vitamin-E (Tocopherol)

Vit E는 알파토코페롤의 생물학적 활성을 나타내는 Tocol과 Tocopherol의 모든 유도체를 말하며, 6-chromonol 유도체로 화학적으로 비슷한 8개의 성분을 함유한 물질군으로 자연계에 존재한다.

세포벽은 인지질, 콜레스테롤, 중성지방으로 이루어 있는데 비타민E는 세포벽을 보호하는 작용을 한다. Tocopherol이라 불리며 지용성 물질로 임신과 불임예방에 효과가 있다. 노화방지에 도움이 되고 갱년기 장애를 예방한다.

자외선 손상의 초기 단계인 DNA수준에서부터 보호 작용을 나타내며, 피부탄력, 주름을 주는 주요 구성 성분인 GAG를 보호하는 효과와 아토피 개선효과를 보인다.¹¹⁾

4. Vitamin-K (Menaquinone)

menaquinone이며 지용성 물질이다. 혈액 응고시키는 작용을 하고 월경과다를 막는다. 비타민K가 결핍 되면 만성 장염이나 설사, 대장염 빈혈이 생기기 쉽다.

뼈의 형성 및 보수에도 필요하며 골다공증의 예방에 도움을 준다.

5. Vitamin- B

1) B2 (Riboflavin)

비타민 G라고도 불리며, 독특한 초록색 형광을 내는 황색 물질로 광선이나 자외선에 쉽게 파괴가 되기 쉽다. 리보플라빈은 피부, 눈, 결합 조직,

11) 김낙인, 전계논문, p.21

점막을 포함한 생체 조직 및 면역계, 신경계의 정상적인 기능을 위해 필수적인 영양소이며 신경전달 물질의 이용과 관련된 특정 호르몬 등의 생산과 조절에도 중요한 역할을 한다.¹²⁾

세포성장과 장애를 돕는 작용을 하고 과산화지질은 동맥경화증이나 노화를 촉진시키고 발암성의 원인이 되는 성인병과 암을 예방 해준다.

결핍되면 입안이 자주 헐고 헛바늘이 생기며, 피부가 거칠어지며, 햇빛 노출 시 눈부심도 심해진다.

2) B3 (Niacin, Amide)

니코틴산은 니코틴아미아드로 전환되며 ATP와의 작용으로 NAD, NADP로 전환된다. NAD는 산화환원효소의 보조효소 및 전자전달계에서 수송반체로 작용한다. 수화물과 지방질, 단백질 대사에 관여하는 보조효소로 작용한다.

말초혈관을 확장시키는 작용을 하여 심장이나 뇌에 영양을 공급하고, 피부 종양의 발생과 면역 억제 현상을 시킨다.

3) B6 (Pyridoxine)

항스트레스 비타민이라 불려지고, 병원균의 감염을 막거나 상처회복을 돕는데 효과적이다. 신경조직 형성과 뼈를 강화시키는데도 도움을 준다.

피지의 과다 분비 및 피부염 등 피부와 매우 관계 깊은 비타민이며, 여드름을 완화 시켜 주고 단백질 대사의 조효소 역할을 하기 때문에 피부미용을 위한 기능성 식이 소재로 이용 되고 있다.¹³⁾

결핍이 되면 피지의 과다 분비로 인해 지루성 두피와 지루성 탈모현상을 유발 한다.

6. 비오틴 (Vitamin H)

수용성 비타민으로 비타민 H라고 한다. 세포의 성장, 지방산의 생성, 탄

12) 하병조, 『미용생화학』, 1999, p.156

13) 김주영 외 3명, 「피부미용을 위한 기능성 식이 소재의 이해」 『대한화장품학회지』, 대한화장품학회, 2004, pp.313-320

수화물, 지방, 단백질 대사에 관여 한다.

결핍 증상은 피부염, 우울증, 탈모, 빈혈, 구토 등이며 피부에 이상 증상이 나타나게 되므로 피부의 건강을 위해 부족해서는 안 되는 영양소이다. 태양광에 민감한 경우나 여드름, 쉽게 갈라지는 약한 손톱 등 피부가 지닌 문제점을 개선해 주는데 유용하게 쓰일 수 있다

7. Vitamin- C (Ascorbic acid)

Vit C는 생물체의 필수적인 항산화 영양소이며 인체는 콜라겐, 카르니틴, 노르에피네프린 합성에 필요한 효소의 활성화와 생리적인 지표들에 영양을 주는 각종 대사에서 비타민C가 필요하다.¹⁴⁾

항산화제로 산소가 활성산소와 반응하는 것을 방지하여 활성산소를 제거하는 역할과 활성산소에 의해 손상된 DNA를 회복시켜 주는 작용을 한다.¹⁵⁾

Vit C는 자유 라디칼의 생성을 억제하여 피부에서 교원질 및 탄력 섬유질의 손상과 색소 침착의 발생을 억제하고 자외선으로 인한 산화적 스트레스로부터 피부를 보호하는 효능이 크다.¹⁶⁾

미용과 관련 깊은 비타민이며, 피부의 미백작용 및 노화현상, 항산화작용, 콜라겐 성분을 유지한다.

Vit C가 결핍이 되면 괴혈병과 소화력 감퇴 상처의 치유가 느려진다.

제 3 절 비타민 보충제

비타민 보충제는 일반 식품 보다 많은 양의 비타민을 공급하기 위해 만들어진 조제품이다. 유기물질 안에 포함되어 있다.¹⁷⁾

비타민 보충제는 정제, 캡슐, 분말, 액상의 형태로 만들어 판매되고 있다. 비타민을 공급하기 위한 보충제를 비타민A, 비타민D, 비타민E, 비타민

14) 채범석 외 1명, 『고급 영양학; 영양학의 최신 정보』, 아카데미서적, 1990

15) 이양자, 『항산화 영양소와 건강』, 신광출판사, 1998, pp.1-11

16) 최혜미 외 공저, 『21세기 영양학』, 교문사, 1998

17) 엘L민텔, 『비타민 바이블』, 이젠 출판사 p.18

K, 비타민C, 비타민B1제, 비타민P, 혼합비타민 및 기타의 비타민제로 구분한다.

제 4 절 건강한 피부 구조와 생리

피부는 인체의 최외부를 감싸고 있으며 끊임없이 재생하는 조직이다.

각질층의 낮은 투과성과 물리적 장벽기능은 인체를 외부의 환경으로부터 보호, 내부 장기 기능의 유지 역할을 한다. 피부는 약 70%의 수분과 25~27%의 단백질, 약 2%의 지질, 약 1%의 탄수화물, 기타 비타민, 효소, 미네랄, 호르몬 등으로 구성되어 있다.

성인의 피부두께는 연령, 성별, 부위에 따라 차이가 나고, 일반적으로 눈꺼풀이 가장 얇고 손바닥, 발바닥이 가장 두껍다.¹⁸⁾

피부는 표피, 진피, 피하조직의 3층으로 크게 구분되며 털, 손톱, 한선, 피지선 등 부속 기관이 존재 한다.

피부의 구조는 피부총면적 1.6 m²-1.8 m²이고, 중량은 체중의 16%두께이고 각질 층 0.02mm, 표피 0.1-0.3mm, 진피 1-3mm이며, 수분량은 각질층 10-20wt%이고, 표피 70wt%, 진피 70wt%이다.

1. 표피 (Epidermis)

표피는 피부의 제일 바깥층으로 각질 형성세포가 변형되는 모양에 따라 무핵과 유핵의 5개 층으로 구분이 가능하다. 표피에는 피부색소인 멜라닌을 합성하는 멜라닌 세포, 외부에서 침입한 항원을 인식하여 기능을 가진 랑게르한스세포, 촉각을 감지하는 메켈세포가 존재한다.

1) 각질층 (Stratum Corneum)

피부의 가장 바깥쪽에 위치하고 표피의 박리현상 약 20-45개의 죽은 세포층으로 되어 있다. 편편하고 길쭉한 모양의 무핵 세포층이고 각질형성세

18) 하병조 외 4명, 『화장품화학』, 수문사, 2002, p.21-22

포가 분열하여 사세포로 변한 부분으로 10-20층이다.

세포와 세포간의 지질로 구성된 접착물질에 의해 연결되어 있어 수분을 유지하면서 방어기능을 높이고 있다.¹⁹⁾

2) 투명층 (Stratum Lucidum)

빛을 차단하는 역할을 하는 투명 층은 각질층 바로 밑 2-3층이고 무핵의 작고 투명한 세포로 구성 되어 있다.

일반적 식별이 어렵고 손바닥, 발바닥에서 관찰 할 수 있다. 엘라이딘이라는 반유동성물질이 함유되어 있어 빛을 굴절, 차단하고 수분침투를 방지하고 피부를 윤기 있게 해준다.²⁰⁾

3) 과립층 (Stratum Granulosum)

표피세포의 퇴화 각질화과정의 1단계 해당된다. 세포들이 스스로 죽어가는 과정을 보이는 층 세포사 원인은 알려져 있지 않다

편평형, 방추형세포층 2-5층 손바닥, 발바닥은 10층 구성되어 있으며 각질유리과립으로 형성 되어 있다. 유황단백질을 함유하고 빛을 굴절시켜 맑은 피부로 보인다.

4) 유극층 (Stratum Spinosum)

각화의 시작과 진행이 일어난다. 다각형의 유핵극상세포로 이루어져 있으며, 세포질의 세포간교(intercellular bridge)는 여러개이며, 세포간교는 교소체(desmosome)를 이용하여 이웃세포들과 연결한다. 이런 구조로 인해 유극층은 강한 응집력을 가지고 있다.

표피층 중 가장 두꺼운 층 5-10층으로 되어 있고 물질 교환과 피부 관리에 중요한 역할을 한다. 랑게르한스세포가 존재하여 인체가 면역을 가지게 된다.

5) 기저층 (Stratum Basale)

19) 홍진이, 「여성의 피부건강상태 및 관련 생활형태의 연구」, 숙명여자대학원 석사학위, 2007, p.4

20) 김문주 외 6명, 『미용인을 위한 피부과학』, 예림 출판사 p.50

표피의 가장 깊은 곳에 위치하는 세포층으로 진피와 접한 부분은 물질 모양의 단층의 원추상세포로 구성되어 있다.²¹⁾ 계란모양의 핵을 가진 세포들의 일렬로 밀접하게 정렬되어 있고 세포 분열을 한다. 진피와 접하고 있으며 물질교환을 한다.

이 층은 각질형성세포와 멜라닌형성세포가 존재하고 피부의 색상을 결정해주며, 손상 시 흉터가 남게 된다.

2. 표피층 구성세포

1) 각질형성세포 (Keratinocyte)

표피 구성의 가장 중요한 세포로 약 90%를 차지하고, 케라틴 단백질을 만드는 역할을 한다. 최종적으로 표피의 각질층은 각질형성세포가 기저세포에서 분열 후 수직이동과 상승하는 동안 일어나는 세포분화에 의한 것이며 약 4주가 걸리며 이런 각질화과정(keratinization)을 거친 후 피부에서 박리되어진다.

2) 멜라닌세포 (Melanocyte)

표피존재세포의 약 5%를 차지하고 기저층에서 멜라닌세포와 기저세포의 비율은 대략 1(1):4(10)이며, 멜라닌색소를 함유한 멜라닌소체 melanosome을 합성하는 기능을 한다.

멜라닌세포는 교소체를 가지지 않으며, 세포질돌기들인 수상돌기(dendrite)로 주위 각질형성세포와 접촉하고, 자극하는 요인인 자외선, 호르몬, 정신적 인자가 크기의 증가, 확대, 수상돌기증식 멜라닌색소의 생성을 촉진한다.

Melanocyte의 주요기능은 자외선의 유해 작용, 진피를 보호하고, 유해산소유도체에 대한 생화학적 중화제로 작용을 한다.²²⁾²³⁾

피부색을 결정하고, Melanocyte내의 멜라닌소체 수와 크기, 멜라닌화의

21) 조기여 외 6명, 『피부과학』, 성화 출판사, 2001, p.28

22) 김광옥 외 7명, 『피부과학』, 2010, pp.25-28

23) 서울대학교 의과대학 피부과학교실편, 『의대생을 위한 피부과학』, 고려의학, 2011, p.2-3

정도 분포, 각질형성세포 내에서의 멜라닌소체의 분해에 의한다. 표피층의 각화과정이 불균형 이루면 색소침착으로 나타난다.

3) 랑게르한스세포 (Langerhans cell)

전체 표피세포의 2-4%를 차지하고 유극층에 존재하며 구강, 생식기 점막의 상피, 림프절, 피지선, 한선, 유선, 모낭세포에도 존재한다.

교소체가 없이 자유롭게 움직이면서 긴수상돌기를 가지고 있다. 골수에서 끊임없이 재생되어 각질층을 통과할 수 있는 항원의 침입을 인지하여 T림프구로 항원을 전달하는 표피세포이다.

4) 머켈세포 (Merkel cell)

표피에 광범위하게 분포 되어 있으며, 주로 기저층 부근에 존재한다. 촉각 수용체로서 촉각감지역할을 한다. 신경말단이 붙어 있어 촉각 감지하여 신경자극을 뇌에 전달하여 촉각세포라고도 한다. 모발이 없는 피부에서 발견하고 손바닥, 발바닥, 입술 등에 존재한다.

3. 진피 (Dermis)

피부의 주체를 이루는 층으로 망상층과 유두층으로 구분되며 신경, 혈관, 임파관, 표피 부속기를 포함한다.

진피의 조직은 콜라겐섬유, 엘라스틴, 기질로 구성되어 있으며 탄력적 균형유지와 긴장도를 유지하는데 중요한 역할을 한다. 진피에 있는 세포들은 섬유모세포(fibroblast), 대식세포 (macrophage), 비만세포 (mast cell), 림프구, 형질세포, 백혈구 등이 있다.

1) 유두층 (Papillary layer)

표피와 진피의 볼록 나온 부분을 유두 진피층 이라고 한다. 모세혈관과 신경종말이 풍부하게 분포되어 있고 표피로 영양소와 산소를 이동 시키거나 신경을 전달하는 역할을 한다.

2) 망상층 (Reticular layer)

그물모양의 결합조직으로 탄력적인 성질이 있다. 세포성분고 세포간물질로 구성된 두꺼운 층으로 세포간 물질은 교원섬유와 탄력섬유, 기질로 구성되어 있다.

망상진피와 섬유질은 일정한 방향성을 가지고 있는데 랑거선(Langer's line)이라고 부른다.²⁴⁾

4. 진피의 구성

1) 콜라겐 (Collagen)

교원질에 속하는 단백질로서 피부의 결합조직을 구성하는 주요성분이다.

콜라겐의 생합성은 섬유모세포에서 이루어지는데 3개의 pro- α 폴리펩티드 사슬이 서로 꼬여서 전구 아교질 분자를 형성함으로써 시작된다.

콜라겐섬유의 합성과 cross-linking은 창상치유와 흉터형성에 중요한 역할을 한다.²⁵⁾

2) 탄력섬유 (Elastic fiber)

탄력섬유는 진피에 있는 섬유 성분 가운데 비교적 적은 부분으로 진피 건조중량의 4%를 차지한다. 고무와 같이 매우 낮은 탄성계수를 갖고 있어 작은 힘에도 쉽게 변형되고 또한 그 힘이 제거되었을 때 쉽게 원형으로 복원하고 아교질섬유보다 가늘고 구불구불한 모양을 가진다.

Elaunin 섬유는 유두진피에 존재하며 진피표피경계부와 평행으로 배열되고 미세섬유는 풍부하나 탄력소는 적게 포함하고 있다.

탄력섬유는 그물진피에 존재하며, 섬유가 두껍고 아교질섬유와 함께 피부 표면과 평행하게 배열되어 있다.²⁶⁾²⁷⁾

24) 하병조 외 4명, 전게서, p.26

25) 김문주 외 5명, 전게서, p.54

26) Leslie Baumann.MD Cosmetic Dermatology 전게서, p.26

27) 김문주 외 5명, 전게서, pp.54-55

3) 기질 물질 (Ground substance)

진피의 섬유성분과 세포들, 섬유성 기질의 사이를 채우는 무정형의 세포외 물질이다. proteoglycans(PGs)와 glycosaminoglycans(GAGs)가 이를 구성하는 분자들이다.

Condroitin sulfate와 hyaluronic acid 등으로 구성되어 있다. 물에 대한 강한 친화성이 있어 진피가 다량의 물을 보유할 수 있도록 한다.

친수성 탄수화물과 단백질의 복합체(glycosaminoglycans, GAGs)는 진피 가운데에서 건조 중량으로 0.1-0.2%를 차지한다.

혈청단백, 다른 비섬유성 단백질, 물, 전해질 등과 함께 겔을 이루고 박테리아의 침입을 저지하는 장벽으로 작용을 한다.

GAGs의 수분 보유 기능은 진피의 내부 환경을 정상적으로 유지시키며 혈액에서 공급된 영양 성분이나 염 등을 다시 표피세포로 전달하는 기능을 수행한다.

결체조직대사의 조절하고 GAGs는 섬유아세포나 비만세포에서 대사되고 분해한다.

PGs/GAGs는 성장인자와 결합하고 세포를 섬유성분과 연결시켜 증식, 분화, 조직재생, 형태형성에 영향을 미친다.²⁸⁾

제 5 절 피부 건강식품

건강기능식품의 가운데 피부미용의 효과를 배가시켜주는 제품으로 다양한 제형과 효능을 포함하고 있으며,²⁹⁾ 피부에 좋은 보조식품으로 정의될 수 있다.

꾸준한 섭취를 통해 피부와 건강을 가꾸어 주는 효능을 나타내는 식품이며, 아름다움이 연결되어 있다는 인식이 확신되면서 더욱 주목받고 있다.³⁰⁾

피부 미용을 위한 기능성 식이소재로 이용되는 비타민B, 비타민A, 비타

28) Leslie Baumann.MD Cosmetic Dermatology 전제서, p.27

29) 이상준, 「먹으면 피부가 고와지는 소재」 『식품저널』, 식품 저널, p.48

30) 박장서, 「피부장벽과 미용기능식품」 『식품과학과산업』, 한국식품과학회, 2007, pp.10-26

민C, 비타민E는 노화방지와 피부미용측면에 주목받고 있는 영양소이다.

미네랄 중에 아연과 셀리늄은 상처치유와 산화적 손상을 방지하여 피부 보호 효과가 있다. 다불포화지방산(PUFA : polyunsaturated fatty acid)은 자외선에 대한 면역 억제효능이 있다.

세라마이드(ceramide)는 미용식품 설계에 있어서 가장 중요한 소재로서, 수분합성에 개선효과가 있으며 미용식품으로는 소맥추출물, 쌀 추출물이 있다. 피부의 수분증발량을 제어하고 각질 수분량을 높게 한다.³¹⁾

베타카로틴은 콜라겐 합성 촉진 작용, 항산화 작용, 티로시나아제 저해 작용 및 면역 조절작용 등 피부를 보호하는 효과를 가진 식품이다.³²⁾

콜라겐은 콜라겐 대사 촉진하는 기능을 가지고 보습성 향상과 주름 개선 작용에움을 주는 식품이며, 피부재생효과, 관절염의 발생제어 효과, 만성관절 류마티즘 개선효과, 골량, 골대사촉진과 관절통완화효과가 있다.

히알루론산(hyaluronic acid extract)은 원료에는 추출, 정제한 천연유래의 것과 발효배양으로 생산한 것 두 종류가 있으며 피부의 수분과 윤희성이 높다는 결과가 나왔으며, 피부가 거칠어지는 것을 방지 한다.

N 아세틸글루코사민은 히알루론산 생산물질이기도 하며, 피부 관리 및 노화를 목적으로 피부의 보수 및 윤희도의 유지를 한다.

플라센타(placenta)는 미백, 얼룩, 주름의 개선 등 피부에 관한 기능을 시작으로 면역, 세포재생, 혈액순환 촉진작용 등 다양한 기능을 한다.

폴리페놀(polyphenol)는 활성산소제거능, 항균, 항산화, 콜레스테롤 상승제어 작용을 하며 티로시나아제(tyrosinase) 활성저해작용에 의한 자외선으로부터 피부를 보호하고 있다.

코엔자임Q10(coenzyme Q10)은 노화 억제와 주름 개선 작용에 효과가 있고, 글루타치온(glutathion)은 미백효과가 있는 식품이다.

알파 리포산(alpha-lipoic acid)은 노화방지 및 항산화작용을 하며 멜라닌 생성 제어작용 및 섬유아세포증식작용에 효과가 있다.

피크노제놀, 이소플라본, 알로에 베라, 로알제리, 핵산 등 다양한 소재를

31) 박장서, 상계논문, p.237

32) 조소연 외 6명, 「베타카로틴 함유 기능성 식품의 피부기능 개선효과에 대한 임상연구」 『대한피부과학회지』, 대한피부과학회 2007, p.207

이용해 직접적, 간접적으로 도움을 준다.



제 3 장 연구 방법

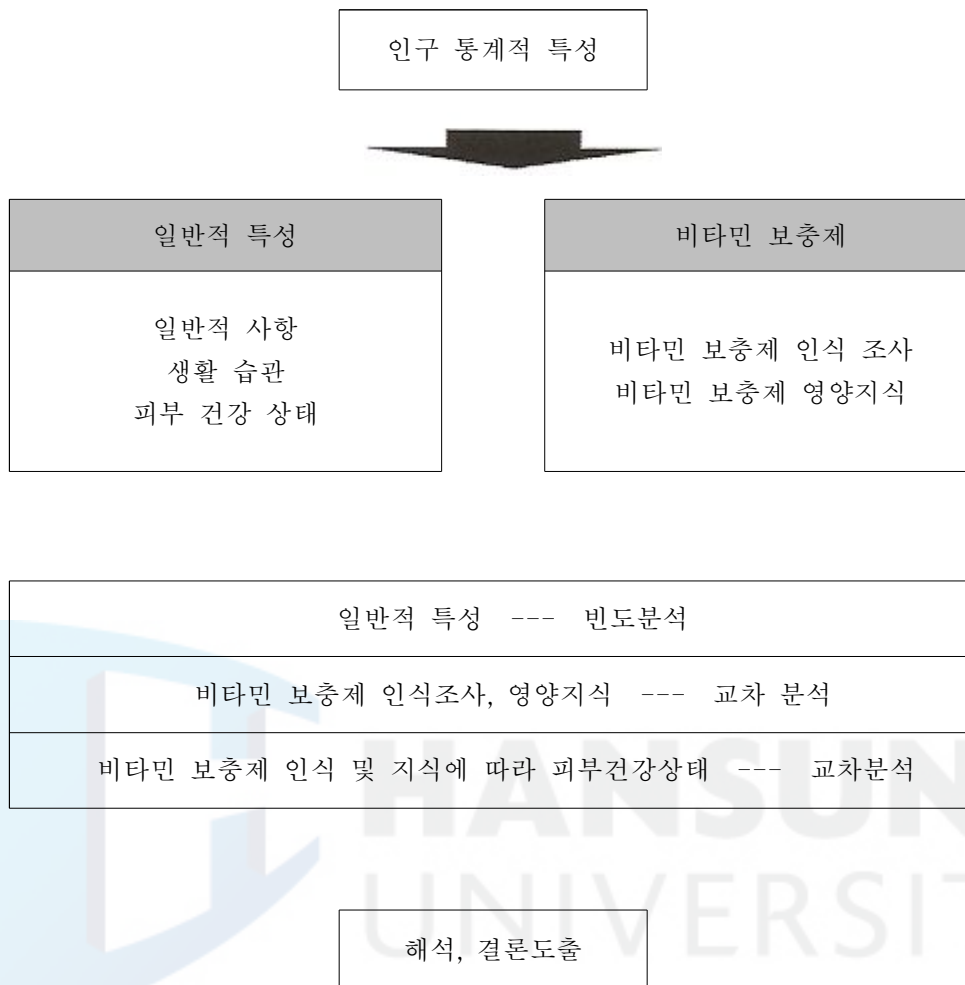
제 1 절 연구대상 및 연구기간

본 연구는 서울과 경기도에 거주하는 성인 남녀 일반인을 대상으로 2011년 3월 1일부터 4월3일까지 32일간 설문조사를 실시하였다.

설문조사는 구조화된 무기명 자기기입식 설문지(self-administrated questionnaire)를 이용하였으며, 총 500부를 배부하였고, 453부에서 회수된 설문지 중 응답이 부정확한 것을 제외한 441부를 최종 분석에 이용하였다.



제 2 절 연구의 설계



<그림 1> 연구 설계도

제 3 절 연구 도구

본 조사에 사용된 설문지는 선행연구인 공은영(2008)의 비타민 보충제 섭취 실태 분석과 영양교육 교수, 학습 지도안 개발과 김설미(2010)의 비타민C, E의 섭취와 피부 관리에 따른 피부변화 연구, 김화영(2004)의 건강 기능식품의 상한치에 관한 연구(비타민 및 무기질)를 참고하여 본 연구의 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정, 보완하였으며 설문지 구성내용은 다음과 같다.

1. 일반적 특성

연구 대상자의 일반적 특성에 관한 문항은 성별, 연령, 결혼 유무, 최종 학력, 직업, 월 소득에 대한 문항으로 구성되었다.

2. 생활 습관

연구 대상자의 평소 생활 습관인 흡연, 음주, 운동 여부, 수면 시간, 식습관에 대한 문항으로 구성되었다.

3. 비타민 보충제 인식 조사

비타민 보충제에 대한 인지조사, 선호 조사, 선택 시 우선 사항, 구매 경로, 복용 여부, 정보 취득 방법, 제품 소비지출, 비타민 보충제의 문제점과 대중화하기 위한 필요사항 등으로 구성하였다.

4. 피부와 건강 상태

질병 여부, 신체건강과 피부건강의 관련성, 관리 방법, 피부 고민 사항, 피부 만족도, 트러블 발생빈도로 구성하였다.

5. 영양 지식

영양지식은 비타민 보충제에 관한 문항, 비타민의 기능에 관한 문항으로 구성하였다. 각 문항에 대하여 ‘그렇다’, ‘아니다’, ‘모른다’ 중 한가지로 선

택하여 맞으면 1점, 틀리면 0점으로 구성하여 점수가 높을수록 영양에 관한 지식과 올바른 태도를 많이 갖고 있는 것으로 평가 하였다.

제 4 절 자료처리 및 분석 방법

자료 분석 방법으로 수집된 자료의 통계처리는 데이터 코딩(data coding)과 데이터 클리닝(data cleaning)과정을 거쳐, SPSS(Statistical Package for Social Science) v. 14.0 통계 패키지 프로그램을 활용하여 분석하였다.

구체적으로 다음과 같이 분석을 실시하였다.

첫째, 조사대상자의 일반적 특성(인구통계학적 특성, 생활습관)에 대해 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 비타민 보충제에 대한 인식, 비타민 보충제에 대한 영양지식을 알아보고, 조사대상자의 일반적 특성(인구통계학적 특성, 생활습관)에 따라 차이가 있는지를 알아보기 위하여 교차분석을 실시하였다.

셋째, 비타민 보충제에 대한 인식 및 지식에 따라 피부와 건강 상태에 차이가 있는지를 알아보기 위하여 교차분석을 실시하였다.

제 4 장 연구결과

제 1 절 조사대상자의 일반적 특성

1. 조사대상자의 인구통계학적 특성

다음 <표 1>는 조사대상자의 인구통계학적 특성에 대해 분석한 결과이다. 분석결과 성별은 남자 101명(22.9%), 여자 340명(77.1%)으로 나타났고, 연령은 20대 이하 159명(36.1%), 30대 183명(41.5%), 40대 이상 99명(22.4%)으로 나타났다. 결혼유무는 기혼 222명(50.3%), 미혼 219명(49.7%)으로 나타났고, 최종학력은 고졸이하 114명(25.9%), 전문대 재학 중이거나 졸업 72명(16.3%), 대학교 재학 중이거나 졸업 199명(45.1%), 대학원 이상 56명(12.7%)으로 나타났다. 직업은 학생 109명(24.7%), 전업주부 103명(23.4%), 사무직 100명(22.7%), 전문직 73명(16.6%), 판매·서비스직 56명(12.7%) 순으로 나타났고, 월평균 소득은 100만원 미만 178명(40.4%), 100-200만원 미만 126명(28.6%), 200-300만원 미만 77명(17.5%), 300만원 이상 60명(13.6%)으로 나타났다.

<표 1> 조사대상자의 인구통계학적 특성

구분		빈도(N)	퍼센트(%)
성별	남자	101	22.9
	여자	340	77.1
연령	20대 이하	159	36.1
	30대	183	41.5
	40대 이상	99	22.4
결혼유무	미혼	219	49.7
	기혼	222	50.3
최종학력	고졸이하	114	25.9
	전문대 재/졸	72	16.3
	대학교 재/졸	199	45.1
	대학원 이상	56	12.7
직업	학생	109	24.7
	전문직	73	16.6
	사무직	100	22.7
	판매·서비스직	56	12.7
	전업주부	103	23.4
월평균 소득	100만원 미만	178	40.4
	100-200만원 미만	126	28.6
	200-300만원 미만	77	17.5
	300만원 이상	60	13.6
합계		441	100.0

2. 조사대상자의 생활습관

다음 <표 2>는 조사대상자의 생활습관에 대해 분석한 결과이다. 분석결과 흡연여부는 흡연이 73명(16.6%), 비흡연 368명(83.4%)으로 나타났고, 음주여부는 주 3-4회 이상 39명(8.8%), 주 1-2회 112명(25.4%), 월 3회 미만 160명(36.3%), 안함 130명(29.5%)으로 나타났다. 운동 횟수는 안함 192명(43.5%), 1-2번 121명(27.4%), 2-3번 59명(13.4%), 3번 이상 69명(15.6%)으로 나타났고, 평균 수면시간은 5시간 미만 46명(10.4%), 7시간 미만 248명(56.2%), 8시간 미만 104명(23.6%), 8시간 이상 43명(9.8%)으로 나타났다. 선호음식의 종류에 있어서는 과일, 채소반찬과 밥이 226명(51.2%)으로 가장 높게 나타났고, 육고기 116명(26.3%), 국수, 빵 41명(9.3%), 해조류, 생선 32명(7.3%), 패스트푸드 26명(5.9%) 순으로 나타났다.

<표 2> 조사대상자의 생활습관

구분		빈도(N)	퍼센트(%)
흡연여부	흡연	73	16.6
	비흡연	368	83.4
음주여부	주 3-4회 이상	39	8.8
	주 1-2회	112	25.4
	월 3회 미만	160	36.3
	안함	130	29.5
운동 횟수	1-2번	121	27.4
	2-3번	59	13.4
	3번 이상	69	15.6
	안함	192	43.5
평균 수면시간	5시간 미만	46	10.4
	7시간 미만	248	56.2
	8시간 미만	104	23.6
	8시간 이상	43	9.8
선호음식	과일/채소만찬/밥	226	51.2
	육고기	116	26.3
	국수/빵	41	9.3
	해조류/생선	32	7.3
	패스트푸드	26	5.9
합계		441	100.0

제 2 절 비타민 보충제 인식조사

다음은 비타민 보충제에 대한 인식을 알아보고, 조사대상자의 일반적 특성(인구통계학적 특성, 생활습관)에 따라 차이가 있는지를 알아보기 위하여 교차분석을 실시한 결과이다.

1. 비타민 보충제에 대한 인식

다음 <표 3>는 비타민 보충제에 대한 인식을 분석한 결과이다. 분석결과 전체적으로 볼 때, ‘피로회복에 도움을 준다’가 209명(47.4%)으로 가장 높게 나타났고, ‘영양소를 보충해 준다’ 121명(27.4%), ‘면역력을 높여 준다’ 63명(14.3%), ‘질병을 예방해 준다’ 33명(7.5%), ‘질병에 도움이 된다’ 15명(3.4%) 순으로 나타나 대체적으로 피로회복에 도움을 준다는 인식이 많은 것으로 볼 수 있다.

조사대상자의 일반적 특성에 따라서는 연령, 결혼유무에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p<.05$), 연령이나 결혼유무별 미혼과 기혼 모두 40% 이상이 비타민 보충제가 피로회복에 도움을 준다고 생각하는 것으로 볼 수 있다.

<표 3> 비타민 보충제에 대한 인식

구분	비타민 보충제에 대한 인식						χ^2 (p)
		질병에 도움이 된다	질병을 예방해 준다	면역력을 높여 준다	피로회복에 도움을 준다	영양소를 보충해 준다	
성별	남자	3(3.0)	9(8.9)	9(8.9)	43(42.6)	37(36.6)	7.757 (.101)
	여자	12(3.5)	24(7.1)	54(15.9)	166(48.8)	84(24.7)	
연령	20대 이하	8(5.0)	8(5.0)	14(8.8)	71(44.7)	58(36.5)	18.894* (.015)
	30대	4(2.2)	14(7.7)	31(16.9)	94(51.4)	40(21.9)	
	40대 이상	3(3.0)	11(11.1)	18(18.2)	44(44.4)	23(23.2)	
결혼유무	미혼	8(3.7)	11(5.0)	23(10.5)	103(47.0)	74(33.8)	14.369** (.006)
	기혼	7(3.2)	22(9.9)	40(18.0)	106(47.7)	47(21.2)	
최종학력	고졸이하	4(3.5)	9(7.9)	17(14.9)	50(43.9)	34(29.8)	12.260 (.425)
	전문대 재/졸	3(4.2)	7(9.7)	7(9.7)	41(56.9)	14(19.4)	
	대학교 재/졸	7(3.5)	11(5.5)	26(13.1)	95(47.7)	60(30.2)	
	대학원 이상	1(1.8)	6(10.7)	13(23.2)	23(41.1)	13(23.2)	
직업	학생	6(5.5)	7(6.4)	9(8.3)	48(44.0)	39(35.8)	18.929 (.272)
	전문직	2(2.7)	4(5.5)	15(20.5)	37(50.7)	15(20.5)	
	사무직	2(2.0)	9(9.0)	12(12.0)	47(47.0)	30(30.0)	
	판매·서비스직	2(3.6)	6(10.7)	7(12.5)	24(42.9)	17(30.4)	
	전업주부	3(2.9)	7(6.8)	20(19.4)	53(51.5)	20(19.4)	
월평균 소득	100만원 미만	5(2.8)	13(7.3)	24(13.5)	82(46.1)	54(30.3)	10.122 (.605)
	100-200만원 미만	7(5.6)	8(6.3)	17(13.5)	59(46.8)	35(27.8)	
	200-300만원 미만	1(1.3)	10(13.0)	12(15.6)	38(49.4)	16(20.8)	
	300만원 이상	2(3.3)	2(3.3)	10(16.7)	30(50.0)	16(26.7)	
흡연여부	흡연	2(2.7)	7(9.6)	10(13.7)	29(39.7)	25(34.2)	3.215 (.522)
	비흡연	13(3.5)	26(7.1)	53(14.4)	180(48.9)	96(26.1)	
음주여부	주 3-4회 이상	1(2.6)	4(10.3)	8(20.5)	16(41.0)	10(25.6)	11.650 (.474)
	주 1-2회	3(2.7)	6(5.4)	16(14.3)	57(50.9)	30(26.8)	
	월 3회 미만	8(5.0)	12(7.5)	14(8.8)	81(50.6)	45(28.1)	
	안함	3(2.3)	11(8.5)	25(19.2)	55(42.3)	36(27.7)	
운동 횟수	1-2번	4(3.3)	10(8.3)	11(9.1)	64(52.9)	32(26.4)	13.873 (.309)
	2-3번	3(5.1)	6(10.2)	10(16.9)	29(49.2)	11(18.6)	
	3번 이상	4(5.8)	5(7.2)	14(20.3)	31(44.9)	15(21.7)	
	안함	4(2.1)	12(6.3)	28(14.6)	85(44.3)	63(32.8)	
평균 수면시간	5시간 미만	3(6.5)	3(6.5)	5(10.9)	20(43.5)	15(32.6)	18.477 (.102)
	7시간 미만	4(1.6)	15(6.0)	29(11.7)	130(52.4)	70(28.2)	
	8시간 미만	6(5.8)	9(8.7)	19(18.3)	44(42.3)	26(25.0)	
	8시간 이상	2(4.7)	6(14.0)	10(23.3)	15(34.9)	10(23.3)	
선호음식	과일/채소반찬/ 밥	8(3.5)	17(7.5)	33(14.6)	117(51.8)	51(22.6)	15.053 (.521)
	육고기	2(1.7)	7(6.0)	15(12.9)	50(43.1)	42(36.2)	
	국수/빵	3(7.3)	2(4.9)	7(17.1)	16(39.0)	13(31.7)	
	해조류/생선	1(3.1)	4(12.5)	5(15.6)	16(50.0)	6(18.8)	
	패스트푸드	1(3.8)	3(11.5)	3(11.5)	10(38.5)	9(34.6)	
합계		15(3.4)	33(7.5)	63(14.3)	209(47.4)	121(27.4)	

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

2. 비타민 보충제에 대한 호감도

다음 <표 4>는 비타민 보충제에 대한 호감도를 분석한 결과이다. 분석 결과 전체적으로 볼 때, ‘매우 좋다’ 34명(7.7%), ‘좋다’ 174명(39.5%), ‘보통이다’ 208명(47.2%), ‘아니다’ 22명(5.0%), ‘전혀 아니다’ 3명(0.7%)으로 나타나 전체 47.2%가 비타민 보충제에 대해 호감이 있는 것으로 볼 수 있다.

조사대상자의 일반적 특성에 따라서는 성별, 연령, 결혼유무, 평균 수면시간, 선호음식에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($p<.05$). 먼저 성별에 따라서는 여자의 경우 남자에 비해 상대적으로 비타민 보충제에 대해 호감이 있는 것으로 나타났고, 연령에 따라서는 비교적 연령이 많을수록 상대적으로 비타민 보충제에 대해 호감이 있는 것으로 나타났다.

또한 결혼유무에 따라서는 미혼에 비해 기혼의 경우 상대적으로 비타민 보충제에 대해 호감이 있는 것으로 나타났고, 평균 수면시간에 따라서는 5시간 미만에 비해 6시간 이상의 경우 상대적으로 비타민 보충제에 대해 호감이 있는 것으로 나타났다. 이 외에 선호음식에 따라서는 과일, 채소반찬, 밥이나 해조류, 생선을 선호하는 경우 상대적으로 비타민 보충제에 대해 호감이 있는 것으로 나타났다.

<표 4> 비타민 보충제에 대한 호감도

구분		비타민 보충제에 대한 호감도					χ^2 (p)
		매우 좋다	좋다	보통이다	아니다	전혀 아니다	
성별	남자	7(6.9)	34(33.7)	48(47.5)	9(8.9)	3(3.0)	15.360** (.004)
	여자	27(7.9)	140(41.2)	160(47.1)	13(3.8)	0(0.0)	
연령	20대 이하	8(5.0)	52(32.7)	84(52.8)	12(7.5)	3(1.9)	19.345* (.013)
	30대	17(9.3)	73(39.9)	84(45.9)	9(4.9)	0(0.0)	
	40대 이상	9(9.1)	49(49.5)	40(40.4)	1(1.0)	0(0.0)	
결혼유무	미혼	12(5.5)	78(35.6)	111(50.7)	15(6.8)	3(1.4)	11.635* (.020)
	기혼	22(9.9)	96(43.2)	97(43.7)	7(3.2)	0(0.0)	
최종학력	고졸이하	9(7.9)	44(38.6)	54(47.4)	6(5.3)	1(0.9)	15.001 (.241)
	전문대 재/졸	5(6.9)	34(47.2)	32(44.4)	1(1.4)	0(0.0)	
	대학교 재/졸	11(5.5)	74(37.2)	102(51.3)	10(5.0)	2(1.0)	
	대학원 이상	9(16.1)	22(39.3)	20(35.7)	5(8.9)	0(0.0)	
직업	학생	6(5.5)	38(34.9)	53(48.6)	9(8.3)	3(2.8)	22.515 (.127)
	전문직	4(5.5)	30(41.1)	37(50.7)	2(2.7)	0(0.0)	
	사무직	7(7.0)	39(39.0)	46(46.0)	8(8.0)	0(0.0)	
	판매·서비스직	7(12.5)	22(39.3)	25(44.6)	2(3.6)	0(0.0)	
	전업주부	10(9.7)	45(43.7)	47(45.6)	1(1.0)	0(0.0)	
월평균 소득	100만원 미만	13(7.3)	68(38.2)	84(47.2)	10(5.6)	3(1.7)	9.234 (.683)
	100-200만원 미만	11(8.7)	53(42.1)	54(42.9)	8(6.3)	0(0.0)	
	200-300만원 미만	7(9.1)	27(35.1)	41(53.2)	2(2.6)	0(0.0)	
	300만원 이상	3(5.0)	26(43.3)	29(48.3)	2(3.3)	0(0.0)	
흡연여부	흡연	6(8.2)	24(32.9)	39(53.4)	3(4.1)	1(1.4)	2.463 (.651)
	비흡연	28(7.6)	150(40.8)	169(45.9)	19(5.2)	2(0.5)	
음주여부	주 3-4회 이상	2(5.1)	13(33.3)	21(53.8)	1(2.6)	2(5.1)	20.062 (.066)
	주 1-2회	10(8.9)	40(35.7)	53(47.3)	8(7.1)	1(0.9)	
	월 3회 미만	11(6.9)	61(38.1)	81(50.6)	7(4.4)	0(0.0)	
	안함	11(8.5)	60(46.2)	53(40.8)	6(4.6)	0(0.0)	
운동횟수	1-2번	11(9.1)	52(43.0)	52(43.0)	6(5.0)	0(0.0)	8.196 (.770)
	2-3번	5(8.5)	25(42.4)	26(44.1)	2(3.4)	1(1.7)	
	3번 이상	3(4.3)	30(43.5)	34(49.3)	2(2.9)	0(0.0)	
	안함	15(7.8)	67(34.9)	96(50.0)	12(6.3)	2(1.0)	
평균 수면시간	5시간 미만	0(0.0)	14(30.4)	27(58.7)	3(6.5)	2(4.3)	32.396** (.001)
	7시간 미만	23(9.3)	104(41.9)	113(45.6)	8(3.2)	0(0.0)	
	8시간 미만	8(7.7)	43(41.3)	48(46.2)	4(3.8)	1(1.0)	
	8시간 이상	3(7.0)	13(30.2)	20(46.5)	7(16.3)	0(0.0)	
선호음식	과일/채소만찬/밥	21(9.3)	98(43.4)	100(44.2)	7(3.1)	0(0.0)	39.216** (.001)
	육고기	4(3.4)	39(33.6)	64(55.2)	6(5.2)	3(2.6)	
	국수/빵	5(12.2)	14(34.1)	20(48.8)	2(4.9)	0(0.0)	
	해조류/생선	3(9.4)	16(50.0)	12(37.5)	1(3.1)	0(0.0)	
	패스트푸드	1(3.8)	7(26.9)	12(46.2)	6(23.1)	0(0.0)	
합계		34(7.7)	174(39.5)	208(47.2)	22(5.0)	3(0.7)	

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

3. 비타민 보충제 복용여부

다음 <표 5>는 비타민 보충제 복용 여부를 분석한 결과이다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 213명(48.3%)은 비타민 보충제를 복용하는 것으로 나타났고, 228명(51.7%)은 비타민 보충제를 복용하지 않는 것으로 나타났다.

조사대상자의 일반적 특성에 따라서는 성별, 연령, 결혼유무, 최종학력, 직업, 평균 수면시간, 선호 음식에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($p<.05$).

먼저 성별에 따라서는 여자의 경우 남자에 비해 상대적으로 비타민 보충제를 많이 복용하는 것으로 나타났고, 연령에 따라서는 비교적 연령이 많을수록 비타민 보충제를 많이 복용하는 것으로 나타났다.

또한 결혼유무에 따라서는 미혼에 비해 기혼의 경우 상대적으로 비타민 보충제를 많이 복용하는 것으로 나타났고, 최종학력에 따라서는 전문대 재학 중이거나 졸의 경우 상대적으로 비타민 보충제를 많이 복용하는 것으로 나타났다.

직업에 따라서는 전업주부나 판매·서비스직의 경우 상대적으로 비타민 보충제를 많이 복용하는 것으로 나타났고, 평균 수면시간에 따라서는 5시간 미만에 비해 6시간 이상의 경우 상대적으로 비타민 보충제를 많이 복용하는 것으로 나타났다.

이 외에 선호음식에 따라서는 과일, 채소반찬, 밥이나 해조류, 생선을 선호하는 경우 상대적으로 비타민 보충제를 많이 복용하는 것으로 나타났다.

4. 섭취하는 비타민 종류(다중응답)

다음 <표 6>는 비타민 보충제를 복용하는 213명을 대상으로 섭취하는 비타민의 종류를 알아보기 위하여 다중응답분석을 실시한 결과이다. 분석결과 전체적으로 볼 때, ‘종합비타민’이 140명(65.7%)으로 가장 높게 나타났고, ‘비타민 C’ 73명(34.3%), ‘비타민 E’ 13명(6.1%), ‘비타민 A’ 8명

(3.8%), ‘비타민 B’ 5명(2.3%) 순으로 나타났다.



<표 5> 비타민 보충제 복용 여부

구분		비타민 보충제 복용여부		χ^2 (p)
		예	아니요	
성별	남자	30(29.7)	71(70.3)	18.143*
	여자	183(53.8)	157(46.2)	(.000)
연령	20대 이하	41(25.8)	118(74.2)	54.085*
	30대	104(56.8)	79(43.2)	(.000)
	40대 이상	68(68.7)	31(31.3)	(.000)
결혼유무	미혼	78(35.6)	141(64.4)	28.024*
	기혼	135(60.8)	87(39.2)	(.000)
최종학력	고졸이하	64(56.1)	50(43.9)	28.448*
	전문대 재/졸	47(65.3)	25(34.7)	(.000)
	대학교 재/졸	69(34.7)	130(65.3)	(.000)
	대학원 이상	33(58.9)	23(41.1)	(.000)
직업	학생	29(26.6)	80(73.4)	42.847*
	전문직	39(53.4)	34(46.6)	(.000)
	사무직	41(41.0)	59(59.0)	(.000)
	판매·서비스직	34(60.7)	22(39.3)	(.000)
	전업주부	70(68.0)	33(32.0)	(.000)
월평균 소득	100만원 미만	79(44.4)	99(55.6)	3.485
	100-200만원 미만	59(46.8)	67(53.2)	(.323)
	200-300만원 미만	42(54.5)	35(45.5)	(.323)
	300만원 이상	33(55.0)	27(45.0)	(.323)
흡연여부	흡연	34(46.6)	39(53.4)	.104
	비흡연	179(48.6)	189(51.4)	(.747)
음주여부	주 3-4회 이상	19(48.7)	20(51.3)	2.534
	주 1-2회	47(42.0)	65(58.0)	(.469)
	월 3회 미만	80(50.0)	80(50.0)	(.469)
	안함	67(51.5)	63(48.5)	(.469)
운동 횟수	1-2번	56(46.3)	65(53.7)	.641
	2-3번	29(49.2)	30(50.8)	(.887)
	3번 이상	36(52.2)	33(47.8)	(.887)
	안함	92(47.9)	100(52.1)	(.887)
평균 수면시간	5시간 미만	17(37.0)	29(63.0)	8.209*
	7시간 미만	118(47.6)	130(52.4)	(.042)
	8시간 미만	61(58.7)	43(41.3)	(.042)
	8시간 이상	17(39.5)	26(60.5)	(.042)
선호 음식	과일/채소반찬/밥	132(58.4)	94(41.6)	29.767*
	육고기	42(36.2)	74(63.8)	(.000)
	국수/빵	13(31.7)	28(68.3)	(.000)
	해조류/생선	20(62.5)	12(37.5)	(.000)
	패스트푸드	6(23.1)	20(76.9)	(.000)
합계		213(48.3)	228(51.7)	

*p<.05, ***p<.001

<표 6> 섭취하는 비타민 종류(다중 응답)

구분		섭취하는 비타민 종류					
		종합 비타민	비타민 A	비타민 B	비타민 C	비타민 E	기타
성별	남자	20(66.7)	0(0)	0(0)	8(26.7)	1(3.3)	2(6.7)
	여자	120(65.6)	8(4.4)	5(2.7)	65(35.5)	12(6.6)	6(3.3)
연령	20대 이하	23(56.1)	1(2.4)	2(4.9)	17(41.5)	4(9.8)	1(2.4)
	30대	71(68.3)	2(1.9)	0(0)	34(32.7)	4(3.8)	2(1.9)
	40대 이상	46(67.6)	5(7.4)	3(4.4)	22(32.4)	5(7.4)	5(7.4)
결혼유무	미혼	48(61.5)	2(2.6)	2(2.6)	30(38.5)	5(6.4)	2(2.6)
	기혼	92(68.1)	6(4.4)	3(2.2)	43(31.9)	8(5.9)	6(4.4)
최종학력	고졸이하	44(68.8)	3(4.7)	2(3.1)	25(39.1)	2(3.1)	1(1.6)
	전문대 재/졸	35(74.5)	2(4.3)	0(0)	14(29.8)	0(0)	2(4.3)
	대학교 재/졸	45(65.2)	1(1.4)	2(2.9)	19(27.5)	4(5.8)	2(2.9)
	대학원 이상	16(48.5)	2(6.1)	1(3.0)	15(45.5)	7(21.2)	3(9.1)
직업	학생	18(62.1)	1(3.4)	1(3.4)	10(34.5)	2(6.9)	1(3.4)
	전문직	21(53.8)	1(2.6)	0(0)	18(46.2)	4(10.3)	3(7.7)
	사무직	28(68.3)	0(0)	2(4.9)	12(29.3)	2(4.9)	0(0)
	판매·서비스직	23(67.6)	3(8.8)	1(2.9)	10(29.4)	3(8.8)	2(5.9)
	전업주부	50(71.4)	3(4.3)	1(1.4)	23(32.9)	2(2.9)	2(2.9)
월평균 소득	100만원 미만	54(68.4)	4(5.1)	2(2.5)	27(34.2)	5(6.3)	4(5.1)
	100-200만원 미만	38(64.4)	2(3.4)	2(3.4)	20(33.9)	4(6.8)	2(3.4)
	200-300만원 미만	29(69.0)	1(2.4)	0(0)	14(33.3)	2(4.8)	1(2.4)
	300만원 이상	19(57.6)	1(3.0)	1(3.0)	12(36.4)	2(6.1)	1(3.0)
흡연여부	흡연	24(70.6)	0(0)	1(2.9)	10(29.4)	1(2.9)	0(0)
	비흡연	116(64.8)	8(4.5)	4(2.2)	63(35.2)	12(6.7)	8(4.5)
음주여부	주 3-4회 이상	15(78.9)	0(0)	0(0)	5(26.3)	0(0)	0(0)
	주 1-2회	29(61.7)	1(2.1)	1(2.1)	16(34.0)	3(6.4)	2(4.3)
	월 3회 미만	51(63.8)	5(6.3)	1(1.3)	29(36.3)	7(8.8)	0(0)
	안함	45(67.2)	2(3.0)	3(4.5)	23(34.3)	3(4.5)	6(9.0)
운동 횟수	1-2번	36(64.3)	4(7.1)	4(7.1)	17(30.4)	3(5.4)	4(7.1)
	2-3번	19(65.5)	1(3.4)	1(3.4)	13(44.8)	2(6.9)	2(6.9)
	3번 이상	23(63.9)	0(0)	0(0)	12(33.3)	3(8.3)	0(0)
	안함	62(67.4)	3(3.3)	0(0)	31(33.7)	5(5.4)	2(2.2)
평균 수면시간	5시간 미만	12(70.6)	2(11.8)	2(11.8)	6(35.3)	2(11.8)	0(0)
	7시간 미만	80(67.8)	3(2.5)	2(1.7)	42(35.6)	3(2.5)	3(2.5)
	8시간 미만	39(63.9)	3(4.9)	1(1.6)	17(27.9)	7(11.5)	3(4.9)
	8시간 이상	9(52.9)	0(0)	0(0)	8(47.1)	1(5.9)	2(11.8)
선호음식	과일/채소반찬/밥	82(62.1)	6(4.5)	4(3.0)	52(39.4)	7(5.3)	6(4.5)
	육고기	35(83.3)	0(0)	0(0)	7(16.7)	2(4.8)	0(0)
	국수/빵	7(53.8)	0(0)	0(0)	8(61.5)	1(7.7)	1(7.7)
	해조류/생선	12(60.0)	1(5.0)	1(5.0)	5(25.0)	2(10.0)	1(5.0)
	패스트푸드	4(66.7)	1(16.7)	0(0)	1(16.7)	1(16.7)	0(0)
합계		140(65.7)	8(3.8)	5(2.3)	73(34.3)	13(6.1)	8(3.8)

5. 비타민 보충제 복용결정

다음 <표 7>는 비타민 보충제를 복용하는 213명을 대상으로 비타민 보충제 복용결정을 분석한 결과이다. 분석결과 전체적으로 볼 때, ‘본인’이 91명(42.7%)으로 가장 높게 나타났고, ‘부모님’ 39명(18.3%), ‘친구, 지인’ 37명(17.4%), ‘의사, 약사’ 29명(13.6%), ‘매스컴, 광고전단지’ 17명(8.0%) 순으로 나타나 대체적으로 본인이 비타민 보충제의 복용을 결정하는 것으로 볼 수 있다.

조사대상자의 일반적 특성에 따라서는 연령, 결혼유무, 최종학력, 직업에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($p < .05$). 먼저 연령에 따라서는 20대 이하의 경우 부모님에 의해 결정하는 것으로 나타났으나 30대 이상의 경우 본인이 결정하는 것으로 나타나 차이를 보였고, 결혼유무에 따라서는 미혼의 경우 본인이나 부모님에 의해 결정하는 것으로 나타났으나 기혼의 경우 본인이 결정하는 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.

또한 최종 학력에 따라서는 다소 차이는 있으나 대체적으로 본인이 결정하는 것으로 나타났고, 직업에 따라서는 학생의 경우 부모님에 의해 결정하는 것으로 나타났으나 전문직이나 사무직, 판매·서비스직, 전업주부의 경우 본인이 결정하는 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.

<표 7> 비타민 보충제 복용결정

구분		비타민 보충제 복용결정					χ^2 (p)
		본인	부모님	의사, 약사	친구, 지인	매스컴, 광고전단지	
성별	남자	15(50.0)	7(23.3)	2(6.7)	4(13.3)	2(6.7)	2.556 (.635)
	여자	76(41.5)	32(17.5)	27(14.8)	33(18.0)	15(8.2)	
연령	20대 이하	12(29.3)	19(46.3)	3(7.3)	5(12.2)	2(4.9)	36.672*** (.000)
	30대	41(39.4)	19(18.3)	14(13.5)	21(20.2)	9(8.7)	
	40대 이상	38(55.9)	1(1.5)	12(17.6)	11(16.2)	6(8.8)	
결혼유무	미혼	27(34.6)	27(34.6)	8(10.3)	11(14.1)	5(6.4)	21.920*** (.000)
	기혼	64(47.4)	12(8.9)	21(15.6)	26(19.3)	12(8.9)	
최종학력	고졸이하	25(39.1)	7(10.9)	13(20.3)	15(23.4)	4(6.3)	22.026* (.037)
	전문대 재/졸	20(42.6)	5(10.6)	7(14.9)	11(23.4)	4(8.5)	
	대학교 재/졸	26(37.7)	20(29.0)	7(10.1)	10(14.5)	6(8.7)	
	대학원 이상	20(60.6)	7(21.2)	2(6.1)	1(3.0)	3(9.1)	
직업	학생	6(20.7)	15(51.7)	6(20.7)	2(6.9)	0(0)	50.852*** (.000)
	전문직	18(46.2)	3(7.7)	8(20.5)	5(12.8)	5(12.8)	
	사무직	16(39.0)	11(26.8)	2(4.9)	6(14.6)	6(14.6)	
	판매·서비스직	16(47.1)	7(20.6)	3(8.8)	6(17.6)	2(5.9)	
	전업주부	35(50.0)	3(4.3)	10(14.3)	18(25.7)	4(5.7)	
월평균 소득	100만원 미만	32(40.5)	15(19.0)	15(19.0)	15(19.0)	2(2.5)	13.037 (.366)
	100-200만원 미만	24(40.7)	13(22.0)	8(13.6)	7(11.9)	7(11.9)	
	200-300만원 미만	19(45.2)	7(16.7)	4(9.5)	9(21.4)	3(7.1)	
	300만원 이상	16(48.5)	4(12.1)	2(6.1)	6(18.2)	5(15.2)	
흡연여부	흡연	10(29.4)	8(23.5)	5(14.7)	6(17.6)	5(14.7)	4.609 (.330)
	비흡연	81(45.3)	31(17.3)	24(13.4)	31(17.3)	12(6.7)	
음주여부	주 3-4회 이상	8(42.1)	3(15.8)	2(10.5)	4(21.1)	2(10.5)	13.116 (.361)
	주 1-2회	18(38.3)	8(17.0)	4(8.5)	14(29.8)	3(6.4)	
	월 3회 미만	37(46.3)	17(21.3)	8(10.0)	11(13.8)	7(8.8)	
	안함	28(41.8)	11(16.4)	15(22.4)	8(11.9)	5(7.5)	
운동 횟수	1-2번	27(48.2)	11(19.6)	4(7.1)	8(14.3)	6(10.7)	9.987 (.617)
	2-3번	10(34.5)	7(24.1)	4(13.8)	4(13.8)	4(13.8)	
	3번 이상	16(44.4)	7(19.4)	6(16.7)	7(19.4)	0(0)	
	안함	38(41.3)	14(15.2)	15(16.3)	18(19.6)	7(7.6)	
평균 수면시간	5시간 미만	5(29.4)	5(29.4)	2(11.8)	2(11.8)	3(17.6)	8.682 (.730)
	7시간 미만	54(45.8)	21(17.8)	18(15.3)	17(14.4)	8(6.8)	
	8시간 미만	24(39.3)	11(18.0)	7(11.5)	15(24.6)	4(6.6)	
	8시간 이상	8(47.1)	2(11.8)	2(11.8)	3(17.6)	2(11.8)	
선호음식	과일/채소만찬/밥	56(42.4)	23(17.4)	19(14.4)	19(14.4)	15(11.4)	17.259 (.369)
	육고기	13(31.0)	8(19.0)	7(16.7)	12(28.6)	2(4.8)	
	국수/빵	7(53.8)	3(23.1)	0(0)	3(23.1)	0(0)	
	해조류/생선	12(60.0)	3(15.0)	2(10.0)	3(15.0)	0(0)	
	패스트푸드	3(50.0)	2(33.3)	1(16.7)	0(0)	0(0)	
합계		91(42.7)	39(18.3)	29(13.6)	37(17.4)	17(8.0)	

*p<.05, ***p<.001

6. 비타민 보충제에 대한 정보 습득

다음 <표 8>는 비타민 보충제를 복용하는 213명을 대상으로 비타민 보충제에 대한 정보습득을 분석한 결과이다. 분석결과 전체적으로 볼 때, ‘광고 매체(신문, 잡지, 인터넷, TV)’가 80명(37.6%)으로 가장 높게 나타났고, ‘의사, 약사, 간호사’ 46명(21.6%), ‘가족, 친척’이나 ‘친구, 선후배, 지인’이 각 39명(18.3%), ‘판매자(점원)’ 9명(4.2%) 순으로 나타나 대체적으로 광고 매체(신문, 잡지, 인터넷, TV)를 통해 비타민 보충제에 대한 정보를 얻는 것으로 볼 수 있다.

조사대상자의 일반적 특성에 따라서는 연령, 선호음식에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($p<.05$). 먼저 연령에 따라서는 20대 이하의 경우 가족, 친척에게 정보를 얻는 것으로 나타났으나 30대 이상의 경우 광고 매체(신문, 잡지, 인터넷, TV)를 통해 정보를 얻는 것으로 나타나 차이를 보였다.

또한 선호음식에 따라서는 과일, 채소반찬, 밥이나 해조류, 생선을 선호하는 경우 광고 매체(신문, 잡지, 인터넷, TV)를 통해 정보를 얻는 것으로 나타났으나 육고기나 패스트푸드를 선호하는 경우 의사, 약사, 간호사에게, 국수, 빵을 선호하는 경우는 친구, 선후배, 지인을 통해 정보를 얻는 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.

7. 비타민 보충제 복용 시기

다음 <표 9>는 비타민 보충제를 복용하는 213명을 대상으로 비타민 보충제 복용 시기를 분석한 결과이다. 분석결과 전체적으로 볼 때, ‘항상 복용 한다’가 126명(59.2%)으로 가장 높게 나타났고, ‘피로할 때 복용’ 80명(37.6%) 순으로 나타나 대체적으로 항상 복용 하는 것으로 볼 수 있다.

조사대상자의 일반적 특성에 따라서는 평균 수면시간에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p<.05$), 5시간 미만이나 7시간 미만, 8시간 이상의 경우 대체적으로 비타민 보충제를 항상 복용하는 것으로 나타났으

나 8시간 미만의 경우 피로할 때 복용하는 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.



<표 8> 비타민 보충제에 대한 정보 습득

		비타민 보충제에 대한 정보 습득					χ^2 (p)
구분		의사, 약사, 간호사	가족, 친척	광고매체 (신문, 잡지, 인터넷, TV)	친구, 선후배, 지인	판매자(점원)	
성별	남자	8(26.7)	4(13.3)	12(40.0)	3(10.0)	3(10.0)	5.016 (.286)
	여자	38(20.8)	35(19.1)	68(37.2)	36(19.7)	6(3.3)	
연령	20대 이하	7(17.1)	18(43.9)	10(24.4)	4(9.8)	2(4.9)	32.505*** (.000)
	30대	17(16.3)	17(16.3)	41(39.4)	25(24.0)	4(3.8)	
	40대 이상	22(32.4)	4(5.9)	29(42.6)	10(14.7)	3(4.4)	
결혼유무	미혼	13(16.7)	22(28.2)	25(32.1)	15(19.2)	3(3.8)	9.059 (.060)
	기혼	33(24.4)	17(12.6)	55(40.7)	24(17.8)	6(4.4)	
최종학력	고졸이하	19(29.7)	10(15.6)	20(31.3)	13(20.3)	2(3.1)	18.101 (.113)
	전문대 재/졸	11(23.4)	6(12.8)	16(34.0)	14(29.8)	0(0)	
	대학교 재/졸	11(15.9)	17(24.6)	28(40.6)	8(11.6)	5(7.2)	
	대학원 이상	5(15.2)	6(18.2)	16(48.5)	4(12.1)	2(6.1)	
직업	학생	6(20.7)	13(44.8)	7(24.1)	2(6.9)	1(3.4)	25.987 (.054)
	전문직	11(28.2)	4(10.3)	15(38.5)	8(20.5)	1(2.6)	
	사무직	4(9.8)	9(22.0)	18(43.9)	7(17.1)	3(7.3)	
	판매·서비스직	7(20.6)	4(11.8)	16(47.1)	6(17.6)	1(2.9)	
	전업주부	18(25.7)	9(12.9)	24(34.3)	16(22.9)	3(4.3)	
월평균 소득	100만원 미만	20(25.3)	20(25.3)	23(29.1)	13(16.5)	3(3.8)	15.153 (.233)
	100-200만원	9(15.3)	11(18.6)	26(44.1)	9(15.3)	4(6.8)	
	미만	9(15.3)	11(18.6)	26(44.1)	9(15.3)	4(6.8)	
	200-300만원	9(21.4)	4(9.5)	21(50.0)	7(16.7)	1(2.4)	
	미만	9(21.4)	4(9.5)	21(50.0)	7(16.7)	1(2.4)	
	300만원 이상	8(24.2)	4(12.1)	10(30.3)	10(30.3)	1(3.0)	
흡연여부	흡연	10(29.4)	3(8.8)	11(32.4)	9(26.5)	1(2.9)	5.054 (.282)
	비흡연	36(20.1)	36(20.1)	69(38.5)	30(16.8)	8(4.5)	
음주여부	주 3-4회 이상	4(21.1)	4(21.1)	6(31.6)	4(21.1)	1(5.3)	4.488 (.973)
	주 1-2회	9(19.1)	9(19.1)	18(38.3)	9(19.1)	2(4.3)	
	월 3회 미만	15(18.8)	13(16.3)	31(38.8)	16(20.0)	5(6.3)	
	안함	18(26.9)	13(19.4)	25(37.3)	10(14.9)	1(1.5)	
운동 횟수	1-2번	10(17.9)	10(17.9)	23(41.1)	11(19.6)	2(3.6)	9.961 (.619)
	2-3번	7(24.1)	7(24.1)	11(37.9)	3(10.3)	1(3.4)	
	3번 이상	12(33.3)	9(25.0)	9(25.0)	5(13.9)	1(2.8)	
	안함	17(18.5)	13(14.1)	37(40.2)	20(21.7)	5(5.4)	
평균 수면시간	5시간 미만	8(47.1)	2(11.8)	5(29.4)	2(11.8)	0(0)	16.398 (.174)
	7시간 미만	27(22.9)	21(17.8)	41(34.7)	21(17.8)	8(6.8)	
	8시간 미만	9(14.8)	13(21.3)	24(39.3)	14(23.0)	1(1.6)	
	8시간 이상	2(11.8)	3(17.6)	10(58.8)	2(11.8)	0(0)	
선호음식	과일/채소반찬/ 밥	24(18.2)	24(18.2)	57(43.2)	20(15.2)	7(5.3)	28.130* (.031)
	육고기	12(28.6)	7(16.7)	10(23.8)	11(26.2)	2(4.8)	
	국수/빵	2(15.4)	2(15.4)	2(15.4)	7(53.8)	0(0)	
	해조류/생선	5(25.0)	5(25.0)	10(50.0)	0(0)	0(0)	
	패스트푸드	3(50.0)	1(16.7)	1(16.7)	1(16.7)	0(0)	
합계		46(21.6)	39(18.3)	80(37.6)	39(18.3)	9(4.2)	

*p<.05, ***p<.001

<표 9> 비타민 보충제 복용기

구분	비타민 보충제 복용기			χ^2 (p)	
	항상 복용 한다	피로할 때 복용	기타		
성별	남자	20(66.7)	8(26.7)	2(6.7)	2.650
	여자	106(57.9)	72(39.3)	5(2.7)	(.266)
연령	20대 이하	27(65.9)	14(34.1)	0(0)	2.677
	30대	58(55.8)	42(40.4)	4(3.8)	(.613)
	40대 이상	41(60.3)	24(35.3)	3(4.4)	
결혼유무	미혼	49(62.8)	27(34.6)	2(2.6)	.759
	기혼	77(57.0)	53(39.3)	5(3.7)	(.684)
최종학력	고졸이하	34(53.1)	27(42.2)	3(4.7)	4.148 (.657)
	전문대 재/졸	25(53.2)	21(44.7)	1(2.1)	
	대학교 재/졸	46(66.7)	21(30.4)	2(2.9)	
	대학원 이상	21(63.6)	11(33.3)	1(3.0)	
직업	학생	19(65.5)	10(34.5)	0(0)	3.775 (.877)
	전문직	23(59.0)	15(38.5)	1(2.6)	
	사무직	22(53.7)	18(43.9)	1(2.4)	
	판매·서비스직	22(64.7)	11(32.4)	1(2.9)	
	전업주부	40(57.1)	26(37.1)	4(5.7)	
월평균 소득	100만원 미만	51(64.6)	26(32.9)	2(2.5)	4.458 (.615)
	100-200만원 미만	37(62.7)	20(33.9)	2(3.4)	
	200-300만원 미만	21(50.0)	20(47.6)	1(2.4)	
	300만원 이상	17(51.5)	14(42.4)	2(6.1)	
흡연여부	흡연	21(61.8)	13(38.2)	0(0)	1.381
	비흡연	105(58.7)	67(37.4)	7(3.9)	(.501)
음주여부	주 3-4회 이상	9(47.4)	10(52.6)	0(0)	5.803 (.446)
	주 1-2회	27(57.4)	17(36.2)	3(6.4)	
	월 3회 미만	52(65.0)	27(33.8)	1(1.3)	
	안함	38(56.7)	26(38.8)	3(4.5)	
운동 횟수	1-2번	31(55.4)	21(37.5)	4(7.1)	5.334 (.502)
	2-3번	17(58.6)	11(37.9)	1(3.4)	
	3번 이상	19(52.8)	16(44.4)	1(2.8)	
	안함	59(64.1)	32(34.8)	1(1.1)	
평균 수면시간	5시간 미만	12(70.6)	5(29.4)	0(0)	15.490* (.017)
	7시간 미만	79(66.9)	38(32.2)	1(8)	
	8시간 미만	26(42.6)	30(49.2)	5(8.2)	
	8시간 이상	9(52.9)	7(41.2)	1(5.9)	
선호음식	과일/채소반찬/밥	76(57.6)	52(39.4)	4(3.0)	8.545 (.382)
	육고기	21(50.0)	19(45.2)	2(4.8)	
	국수/빵	12(92.3)	1(7.7)	0(0)	
	해조류/생선	13(65.0)	6(30.0)	1(5.0)	
	패스트푸드	4(66.7)	2(33.3)	0(0)	
합계		126(59.2)	80(37.6)	7(3.3)	

*p<.05

8. 비타민 보충제 복용하는 주된 이유

다음 <표 10>는 비타민 보충제를 복용하는 213명을 대상으로 비타민 보충제를 복용하는 주된 이유를 분석한 결과이다. 분석결과 전체적으로 볼 때, ‘피로회복’이 96명(45.1%)으로 가장 높게 나타났고, ‘건강유지’ 57명(26.8%), ‘영양보충’ 38명(17.8%), ‘빈혈예방 및 치료’ 9명(4.2%), ‘피부미용’ 8명(3.8%) 순으로 나타나 대체적으로 피로회복을 위해 비타민 보충제를 복용하는 것으로 볼 수 있다.

조사대상자의 연령, 직업, 음주여부에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($p<.05$). 먼저 연령에 따라서는 20대 이하의 경우 영양보충을 위해 비타민 보충제를 복용하는 것으로 나타났으나 30대 이상의 경우 피로회복을 위해 복용하는 것으로 나타나 차이를 보였고, 직업에 따라서는 다소 차이는 있으나 각 직업별 대체적으로 피로회복을 위해 비타민 보충제를 복용하는 것으로 나타났다.

또한 음주여부에 따라서도, 다소 차이는 있으나 음주자나 비음주자 모두 대체적으로 피로회복을 위해 비타민 보충제를 복용하는 것으로 나타났다.

9. 비타민 보충제 섭취시간

다음 <표 11>는 비타민 보충제를 복용하는 213명을 대상으로 비타민 보충제 섭취시간을 분석한 결과이다. 분석결과 전체적으로 볼 때, ‘식사 후’가 104명(48.8%)으로 가장 높게 나타났고, ‘아무 때나 생각날 때’ 72명(33.8%), ‘공복에’ 20명(9.4%), ‘식사 전’ 11명(5.2%), ‘식사 중’ 6명(2.8%) 순으로 나타나 대체적으로 식사 후에 비타민 보충제를 섭취하는 것으로 볼 수 있다.

조사대상자의 일반적 특성에 따라서는 최종학력, 평균 수면시간에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($p<.05$). 먼저 최종학력에 따라서는 다소 차이는 있으나 대체적으로 식사 후에 비타민 보충제를 섭취하는 것으로 나타났고, 평균 수면시간에 따라서는 5시간 미만, 7시간 미만, 8시간

이상의 경우 식사 후에 비타민 보충제를 섭취하는 것으로 나타났으나 8시간 미만의 경우 아무 때나 생각날 때 섭취한다고 하여 다소 차이를 보였다.



<표 10> 비타민 보충제 복용하는 주된 이유

구분	비타민 보충제 복용하는 주된 이유							χ^2 (p)
		피로회복	영양보충	건강유지	빈혈예방 및 치료	피부미용	기타	
성별	남자	13(43.3)	5(16.7)	11(36.7)	0(0)	0(0)	1(3.3)	4.262
	여자	83(45.4)	33(18.0)	46(25.1)	9(4.9)	8(4.4)	4(2.2)	(.512)
연령	20대 이하	13(31.7)	15(36.6)	7(17.1)	4(9.8)	2(4.9)	0(0)	27.851** (.002)
	30대	55(52.9)	15(14.4)	23(22.1)	4(3.8)	5(4.8)	2(1.9)	
	40대 이상	28(41.2)	8(11.8)	27(39.7)	1(1.5)	1(1.5)	3(4.4)	
결혼유무	미혼	33(42.3)	17(21.8)	17(21.8)	5(6.4)	4(5.1)	2(2.6)	4.453
	기혼	63(46.7)	21(15.6)	40(29.6)	4(3.0)	4(3.0)	3(2.2)	(.486)
최종학력	고졸이하	26(40.6)	12(18.8)	21(32.8)	2(3.1)	2(3.1)	1(1.6)	18.774 (.224)
	전문대 재/졸	23(48.9)	8(17.0)	11(23.4)	1(2.1)	4(8.5)	0(0)	
	대학교 재/졸	30(43.5)	15(21.7)	13(18.8)	6(8.7)	2(2.9)	3(4.3)	
	대학원 이상	17(51.5)	3(9.1)	12(36.4)	0(0)	0(0)	1(3.0)	
직업	학생	12(41.4)	9(31.0)	4(13.8)	4(13.8)	0(0)	0(0)	35.204* (.019)
	전문직	22(56.4)	2(5.1)	11(28.2)	0(0)	3(7.7)	1(2.6)	
	사무직	19(46.3)	10(24.4)	7(17.1)	4(9.8)	0(0)	1(2.4)	
	판매·서비스직	12(35.3)	8(23.5)	11(32.4)	0(0)	2(5.9)	1(2.9)	
	전업주부	31(44.3)	9(12.9)	24(34.3)	1(1.4)	3(4.3)	2(2.9)	
월평균 소득	100만원 미만	31(39.2)	15(19.0)	24(30.4)	5(6.3)	2(2.5)	2(2.5)	9.923 (.825)
	100-200만원 미만	26(44.1)	11(18.6)	15(25.4)	4(6.8)	2(3.4)	1(1.7)	
	200-300만원 미만	22(52.4)	5(11.9)	12(28.6)	0(0)	2(4.8)	1(2.4)	
	300만원 이상	17(51.5)	7(21.2)	6(18.2)	0(0)	2(6.1)	1(3.0)	
흡연여부	흡연	13(38.2)	7(20.6)	7(20.6)	2(5.9)	3(8.8)	2(5.9)	6.350
	비흡연	83(46.4)	31(17.3)	50(27.9)	7(3.9)	5(2.8)	3(1.7)	(.274)
음주여부	주 3-4회 이상	10(52.6)	2(10.5)	5(26.3)	0(0)	0(0)	2(10.5)	26.325* (.035)
	주 1-2회	21(44.7)	9(19.1)	9(19.1)	4(8.5)	4(8.5)	0(0)	
	월 3회 미만	36(45.0)	16(20.0)	17(21.3)	5(6.3)	4(5.0)	2(2.5)	
	안함	29(43.3)	11(16.4)	26(38.8)	0(0)	0(0)	1(1.5)	
운동 횟수	1-2번	25(44.6)	8(14.3)	16(28.6)	4(7.1)	2(3.6)	1(1.8)	9.374 (.857)
	2-3번	15(51.7)	6(20.7)	6(20.7)	1(3.4)	1(3.4)	0(0)	
	3번 이상	13(36.1)	5(13.9)	12(33.3)	2(5.6)	3(8.3)	1(2.8)	
	안함	43(46.7)	19(20.7)	23(25.0)	2(2.2)	2(2.2)	3(3.3)	
평균 수면시간	5시간 미만	7(41.2)	4(23.5)	4(23.5)	0(0)	1(5.9)	1(5.9)	16.415 (.355)
	7시간 미만	56(47.5)	22(18.6)	28(23.7)	8(6.8)	1(8)	3(2.5)	
	8시간 미만	27(44.3)	10(16.4)	17(27.9)	1(1.6)	5(8.2)	1(1.6)	
	8시간 이상	6(35.3)	2(11.8)	8(47.1)	0(0)	1(5.9)	0(0)	
선호음식	과일/채소반찬/밥	67(50.8)	19(14.4)	31(23.5)	6(4.5)	5(3.8)	4(3.0)	21.957 (.343)
	육고기	20(47.6)	9(21.4)	10(23.8)	1(2.4)	1(2.4)	1(2.4)	
	국수/빵	2(15.4)	3(23.1)	7(53.8)	1(7.7)	0(0)	0(0)	
	해조류/생선	6(30.0)	4(20.0)	8(40.0)	1(5.0)	1(5.0)	0(0)	
	패스트푸드	1(16.7)	3(50.0)	1(16.7)	0(0)	1(16.7)	0(0)	
합계		96(45.1)	38(17.8)	57(26.8)	9(4.2)	8(3.8)	5(2.3)	

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

<표 11> 비타민 보충제 섭취 시간

구분		비타민 보충제 섭취 시간					χ^2 (p)
		공복에	식사 전	식사 중	식사 후	아무 때나 생각날 때	
성별	남자	3(10.0)	2(6.7)	1(3.3)	13(43.3)	11(36.7)	.500 (.973)
	여자	17(9.3)	9(4.9)	5(2.7)	91(49.7)	61(33.3)	
연령	20대 이하	2(4.9)	3(7.3)	0(0)	19(46.3)	17(41.5)	12.766 (.120)
	30대	13(12.5)	7(6.7)	3(2.9)	43(41.3)	38(36.5)	
	40대 이상	5(7.4)	1(1.5)	3(4.4)	42(61.8)	17(25.0)	
결혼유무	미혼	8(10.3)	5(6.4)	1(1.3)	34(43.6)	30(38.5)	2.979 (.561)
	기혼	12(8.9)	6(4.4)	5(3.7)	70(51.9)	42(31.1)	
최종학력	고졸이하	5(7.8)	0(0)	1(1.6)	36(56.3)	22(34.4)	24.785 [*] (.016)
	전문대 재/졸	4(8.5)	8(17.0)	1(2.1)	19(40.4)	15(31.9)	
	대학교 재/졸	10(14.5)	2(2.9)	2(2.9)	34(49.3)	21(30.4)	
	대학원 이상	1(3.0)	1(3.0)	2(6.1)	15(45.5)	14(42.4)	
직업	학생	1(3.4)	0(0)	1(3.4)	19(65.5)	8(27.6)	19.878 (.226)
	전문직	3(7.7)	1(2.6)	2(5.1)	18(46.2)	15(38.5)	
	사무직	6(14.6)	2(4.9)	0(0)	15(36.6)	18(43.9)	
	판매·서비스직	4(11.8)	5(14.7)	0(0)	15(44.1)	10(29.4)	
	전업주부	6(8.6)	3(4.3)	3(4.3)	37(52.9)	21(30.0)	
월평균 소득	100만원 미만	5(6.3)	2(2.5)	2(2.5)	47(59.5)	23(29.1)	17.570 (.129)
	100-200만원 미만	9(15.3)	6(10.2)	0(0)	21(35.6)	23(39.0)	
	200-300만원 미만	4(9.5)	1(2.4)	3(7.1)	19(45.2)	15(35.7)	
	300만원 이상	2(6.1)	2(6.1)	1(3.0)	17(51.5)	11(33.3)	
흡연여부	흡연	3(8.8)	3(8.8)	2(5.9)	15(44.1)	11(32.4)	2.621 (.623)
	비흡연	17(9.5)	8(4.5)	4(2.2)	89(49.7)	61(34.1)	
음주여부	주 3-4회 이상	3(15.8)	1(5.3)	0(0)	6(31.6)	9(47.4)	9.478 (.662)
	주 1-2회	5(10.6)	3(6.4)	2(4.3)	21(44.7)	16(34.0)	
	월 3회 미만	7(8.8)	5(6.3)	3(3.8)	36(45.0)	29(36.3)	
	안함	5(7.5)	2(3.0)	1(1.5)	41(61.2)	18(26.9)	
운동 횟수	1-2번	9(16.1)	2(3.6)	2(3.6)	29(51.8)	14(25.0)	20.298 (.062)
	2-3번	2(6.9)	3(10.3)	0(0)	18(62.1)	6(20.7)	
	3번 이상	0(0)	3(8.3)	2(5.6)	20(55.6)	11(30.6)	
	안함	9(9.8)	3(3.3)	2(2.2)	37(40.2)	41(44.6)	
평균 수면시간	5시간 미만	1(5.9)	4(23.5)	0(0)	7(41.2)	5(29.4)	25.684 [*] (.012)
	7시간 미만	14(11.9)	1(8)	4(3.4)	65(55.1)	34(28.8)	
	8시간 미만	5(8.2)	5(8.2)	2(3.3)	23(37.7)	26(42.6)	
	8시간 이상	0(0)	1(5.9)	0(0)	9(52.9)	7(41.2)	
선호음식	과일/채소반찬/ 밥	10(7.6)	5(3.8)	3(2.3)	70(53.0)	44(33.3)	21.557 (.158)
	육고기	4(9.5)	3(7.1)	1(2.4)	19(45.2)	15(35.7)	
	국수/빵	1(7.7)	1(7.7)	0(0)	5(38.5)	6(46.2)	
	해조류/생선	4(20.0)	0(0)	2(10.0)	8(40.0)	6(30.0)	
	패스트푸드	1(16.7)	2(33.3)	0(0)	2(33.3)	1(16.7)	
합계		20(9.4)	11(5.2)	6(2.8)	104(48.8)	72(33.8)	

*p<.05

10. 비타민 보충제 복용기간

다음 <표 12>는 비타민 보충제를 복용하는 213명을 대상으로 비타민 보충제 복용기간을 분석한 결과이다. 분석결과 전체적으로 볼 때, ‘1개월 이상-6개월 이하’가 69명(32.4%)으로 가장 높게 나타났고, ‘1년 이상’ 50명(23.5%), ‘1개월 이하’ 33명(15.5%), ‘6개월 이상-12개월 이하’ 32명(15.0%), ‘3년 이상’ 29명(13.6%) 순으로 나타나 대체적으로 1개월 이상-6개월 이하 비타민 보충제를 복용한 것으로 볼 수 있다.

조사대상자의 일반적 특성에 따라서는 연령, 결혼유무, 운동 횟수에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($p < .05$). 먼저 연령에 따라서는 30대 이하의 경우 대체적으로 1개월 이상-6개월 이하 비타민 보충제를 복용한 것으로 나타났으나 40대 이상의 경우 1개월 이상-6개월 이하나 1년 이상, 3년 이상 복용한 대상자가 많은 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.

또한 결혼유무에 따라서는 미혼의 경우 1년 이상 비타민 보충제를 복용한 것으로 나타났으나 기혼의 경우 1개월 이상-6개월 이하 복용한 것으로 나타나 차이를 보였고, 운동 횟수에 따라서는 운동을 하지 않거나 1-2번, 2-3번 정도 운동을 하는 경우 1개월 이상-6개월 이하 비타민 보충제를 복용한 것으로 나타났으나 3번 이상 운동을 하는 경우 1년 이상 복용한 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.

11. 비타민 보충제 월 구입비용

다음 <표 13>는 비타민 보충제를 복용하는 213명을 대상으로 비타민 보충제 월 구입비용을 분석한 결과이다. 분석결과 전체적으로 볼 때, ‘2-5만원’이 116명(54.5%)으로 가장 높게 나타났고, ‘5만원 미만’ 44명(20.7%), ‘8만원 미만’ 30명(14.1%), ‘10만원 미만’ 16명(7.5%), ‘10만원 이상’ 7명(3.3%) 순으로 나타나 대체적으로 비타민 보충제를 구입하는데 월 2-5만원 정도의 비용을 지출하는 것으로 볼 수 있다.

조사대상자의 일반적 특성에 따라서는 통계적으로 유의미한 차이가 나

타나지 않았다($p>.05$).



<표 12> 비타민 보충제 복용기간

구분		비타민 보충제 복용기간					χ^2 (p)
		1개월 이하	1개월 이상- 6개월 이하	6개월 이상- 12개월 이하	1년 이상	3년 이상	
성별	남자	2(6.7)	9(30.0)	2(6.7)	12(40.0)	5(16.7)	7.742 (.101)
	여자	31(16.9)	60(32.8)	30(16.4)	38(20.8)	24(13.1)	
연령	20대 이하	10(24.4)	12(29.3)	8(19.5)	8(19.5)	3(7.3)	19.502* (.012)
	30대	17(16.3)	39(37.5)	16(15.4)	24(23.1)	8(7.7)	
	40대 이상	6(8.8)	18(26.5)	8(11.8)	18(26.5)	18(26.5)	
결혼유무	미혼	16(20.5)	20(25.6)	12(15.4)	25(32.1)	5(6.4)	12.294* (.015)
	기혼	17(12.6)	49(36.3)	20(14.8)	25(18.5)	24(17.8)	
최종학력	고졸이하	13(20.3)	23(35.9)	9(14.1)	12(18.8)	7(10.9)	14.503 (.270)
	전문대 재/졸	4(8.5)	21(44.7)	5(10.6)	12(25.5)	5(10.6)	
	대학교 재/졸	11(15.9)	21(30.4)	12(17.4)	15(21.7)	10(14.5)	
	대학원 이상	5(15.2)	4(12.1)	6(18.2)	11(33.3)	7(21.2)	
직업	학생	7(24.1)	10(34.5)	3(10.3)	4(13.8)	5(17.2)	18.409 (.300)
	전문직	7(17.9)	13(33.3)	5(12.8)	10(25.6)	4(10.3)	
	사무직	4(9.8)	13(31.7)	10(24.4)	10(24.4)	4(9.8)	
	판매·서비스직	5(14.7)	8(23.5)	5(14.7)	14(41.2)	2(5.9)	
	전업주부	10(14.3)	25(35.7)	9(12.9)	12(17.1)	14(20.0)	
월평균 소득	100만원 미만	14(17.7)	27(34.2)	5(6.3)	16(20.3)	17(21.5)	19.454 (.078)
	100-200만원 미만	8(13.6)	20(33.9)	11(18.6)	17(28.8)	3(5.1)	
	200-300만원 미만	7(16.7)	9(21.4)	8(19.0)	12(28.6)	6(14.3)	
	300만원 이상	4(12.1)	13(39.4)	8(24.2)	5(15.2)	3(9.1)	
흡연여부	흡연	3(8.8)	12(35.3)	5(14.7)	11(32.4)	3(8.8)	3.310 (.507)
	비흡연	30(16.8)	57(31.8)	27(15.1)	39(21.8)	26(14.5)	
음주여부	주 3-4회 이상	2(10.5)	7(36.8)	3(15.8)	6(31.6)	1(5.3)	15.989 (.192)
	주 1-2회	4(8.5)	11(23.4)	7(14.9)	15(31.9)	10(21.3)	
	월 3회 미만	19(23.8)	26(32.5)	14(17.5)	13(16.3)	8(10.0)	
	안함	8(11.9)	25(37.3)	8(11.9)	16(23.9)	10(14.9)	
운동 횟수	1-2번	7(12.5)	23(41.1)	6(10.7)	16(28.6)	4(7.1)	31.264** (.002)
	2-3번	3(10.3)	13(44.8)	4(13.8)	3(10.3)	6(20.7)	
	3번 이상	1(2.8)	5(13.9)	9(25.0)	11(30.6)	10(27.8)	
	안함	22(23.9)	28(30.4)	13(14.1)	20(21.7)	9(9.8)	
평균 수면시간	5시간 미만	2(11.8)	8(47.1)	2(11.8)	2(11.8)	3(17.6)	15.531 (.214)
	7시간 미만	16(13.6)	39(33.1)	13(11.0)	35(29.7)	15(12.7)	
	8시간 미만	11(18.0)	19(31.1)	15(24.6)	9(14.8)	7(11.5)	
	8시간 이상	4(23.5)	3(17.6)	2(11.8)	4(23.5)	4(23.5)	
선호음식	과일/채소반찬/ 밥	18(13.6)	46(34.8)	22(16.7)	30(22.7)	16(12.1)	11.063 (.806)
	육고기	5(11.9)	13(31.0)	5(11.9)	11(26.2)	8(19.0)	
	국수/빵	4(30.8)	1(7.7)	2(15.4)	5(38.5)	1(7.7)	
	해조류/생선	5(25.0)	7(35.0)	2(10.0)	3(15.0)	3(15.0)	
	패스트푸드	1(16.7)	2(33.3)	1(16.7)	1(16.7)	1(16.7)	
합계		33(15.5)	69(32.4)	32(15.0)	50(23.5)	29(13.6)	

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

<표 13> 비타민 보충제 월 구입비용

구분		비타민 보충제 월 구입비용					χ^2 (p)
		2-5만원 미만	5만원 미만	8만원 미만	10만원 미만	10만원 이상	
성별	남자	17(56.7)	4(13.3)	5(16.7)	3(10.0)	1(3.3)	1.391 (.846)
	여자	99(54.1)	40(21.9)	25(13.7)	13(7.1)	6(3.3)	
연령	20대 이하	20(48.8)	8(19.5)	7(17.1)	5(12.2)	1(2.4)	7.655 (.468)
	30대	65(62.5)	17(16.3)	13(12.5)	6(5.8)	3(2.9)	
	40대 이상	31(45.6)	19(27.9)	10(14.7)	5(7.4)	3(4.4)	
결혼 유무	미혼	44(56.4)	12(15.4)	13(16.7)	7(9.0)	2(2.6)	2.871 (.580)
	기혼	72(53.3)	32(23.7)	17(12.6)	9(6.7)	5(3.7)	
최종 학력	고졸이하	37(57.8)	15(23.4)	7(10.9)	4(6.3)	1(1.6)	9.532 (.657)
	전문대 재/졸	24(51.1)	6(12.8)	8(17.0)	6(12.8)	3(6.4)	
	대학교 재/졸	38(55.1)	16(23.2)	9(13.0)	5(7.2)	1(1.4)	
	대학원 이상	17(51.5)	7(21.2)	6(18.2)	1(3.0)	2(6.1)	
직업	학생	11(37.9)	9(31.0)	4(13.8)	4(13.8)	1(3.4)	16.735 (.403)
	전문직	25(64.1)	4(10.3)	3(7.7)	5(12.8)	2(5.1)	
	사무직	26(63.4)	6(14.6)	6(14.6)	2(4.9)	1(2.4)	
	판매·서비스직	19(55.9)	7(20.6)	7(20.6)	1(2.9)	0(0)	
	전업주부	35(50.0)	18(25.7)	10(14.3)	4(5.7)	3(4.3)	
월평균 소득	100만원 미만	37(46.8)	22(27.8)	10(12.7)	8(10.1)	2(2.5)	18.950 (.090)
	100-200만원 미만	38(64.4)	9(15.3)	8(13.6)	3(5.1)	1(1.7)	
	200-300만원 미만	26(61.9)	6(14.3)	8(19.0)	2(4.8)	0(0)	
	300만원 이상	15(45.5)	7(21.2)	4(12.1)	3(9.1)	4(12.1)	
흡연 여부	흡연	13(38.2)	7(20.6)	6(17.6)	6(17.6)	2(5.9)	8.683 (.070)
	비흡연	103(57.5)	37(20.7)	24(13.4)	10(5.6)	5(2.8)	
음주 여부	주 3-4회 이상	9(47.4)	4(21.1)	2(10.5)	2(10.5)	2(10.5)	10.592 (.564)
	주 1-2회	27(57.4)	6(12.8)	9(19.1)	3(6.4)	2(4.3)	
	월 3회 미만	47(58.8)	17(21.3)	10(12.5)	6(7.5)	0(0)	
	안함	33(49.3)	17(25.4)	9(13.4)	5(7.5)	3(4.5)	
운동 횟수	1-2번	25(44.6)	16(28.6)	11(19.6)	3(5.4)	1(1.8)	12.722 (.390)
	2-3번	16(55.2)	5(17.2)	4(13.8)	4(13.8)	0(0)	
	3번 이상	18(50.0)	7(19.4)	6(16.7)	4(11.1)	1(2.8)	
	안함	57(62.0)	16(17.4)	9(9.8)	5(5.4)	5(5.4)	
평균 수면 시간	5시간 미만	9(52.9)	3(17.6)	3(17.6)	0(0)	2(11.8)	13.917 (.306)
	7시간 미만	58(49.2)	29(24.6)	18(15.3)	11(9.3)	2(1.7)	
	8시간 미만	36(59.0)	10(16.4)	7(11.5)	5(8.2)	3(4.9)	
	8시간 이상	13(76.5)	2(11.8)	2(11.8)	0(0)	0(0)	
선호 음식	과일/채소반찬/밥	75(56.8)	27(20.5)	19(14.4)	9(6.8)	2(1.5)	11.414 (.783)
	육고기	20(47.6)	10(23.8)	6(14.3)	4(9.5)	2(4.8)	
	국수/빵	7(53.8)	3(23.1)	2(15.4)	1(7.7)	0(0)	
	해조류/생선	10(50.0)	4(20.0)	2(10.0)	2(10.0)	2(10.0)	
	패스트푸드	4(66.7)	0(0)	1(16.7)	0(0)	1(16.7)	
	합계	116(54.5)	44(20.7)	30(14.1)	16(7.5)	7(3.3)	

12. 비타민 보충제 복용 후 효과

다음 <표 14>는 비타민 보충제를 복용하는 213명을 대상으로 비타민 보충제 복용 후 효과를 분석한 결과이다. 분석결과 전체적으로 볼 때, ‘아주 효과가 좋다’ 6명(2.8%), ‘효과가 좋다’ 61명(28.6%), ‘보통이다’ 134명(62.9%), ‘효과가 없다’ 9명(4.2%), ‘전혀 효과가 없다’ 3명(1.4%)으로 나타나 전체 31.4%가 비타민 보충제 복용 후 효과가 좋다고 생각하는 것으로 볼 수 있다.

조사대상자의 일반적 특성에 따라서는 성별, 연령에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($p<.05$). 먼저 성별에 따라서는 남자의 경우 여자에 비해 상대적으로 비타민 보충제 복용 후 효과가 좋다고 생각하는 것으로 나타났고, 연령에 따라서는 비교적 연령이 많을수록 효과가 좋다고 생각하는 것으로 나타났다.

13. 비타민 보충제 구입 후 안내서 확인 정도

다음 <표 15>는 비타민 보충제를 복용하는 213명을 대상으로 비타민 보충제 구입 후 안내서 확인정도를 분석한 결과이다. 분석결과 전체적으로 볼 때, ‘자세히 읽는다’ 25명(11.7%), ‘읽는다’ 63명(29.6%), ‘보통이다’ 36명(16.9%), ‘대충 읽는다’ 64명(30.0%), ‘전혀 안 읽는다’ 25명(11.7%)으로 나타나 전체 41.3%가 비타민 보충제 구입 후 안내서를 확인하는 것으로 볼 수 있다.

조사대상자의 일반적 특성에 따라서는 연령, 결혼유무, 최종학력에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($p<.05$). 먼저 연령에 따라서는 비교적 연령이 많을수록 비타민 보충제 구입 후 안내서를 확인하는 것으로 나타났고, 결혼유무에 따라서는 기혼의 경우 미혼에 비해 상대적으로 비타민 보충제 구입 후 안내서를 확인하는 것으로 나타났다.

또한 최종학력에 따라서는 비교적 학력이 낮을수록 비타민 보충제 구입 후 안내서를 자세히 확인하는 것으로 나타났다.

<표 14> 비타민 보충제 복용 후 효과

		비타민 보충제 복용 후 효과					χ^2 (p)
구분		아주 효과가 좋다	효과가 좋다	보통이다	효과가 없다	전혀 효과가 없다	
성별	남자	3(10.0)	13(43.3)	9(30.0)	3(10.0)	2(6.7)	24.651*** (.000)
	여자	3(1.6)	48(26.2)	125(68.3)	6(3.3)	1(.5)	
연령	20대 이하	0(.0)	11(26.8)	28(68.3)	2(4.9)	0(.0)	17.166* (.028)
	30대	3(2.9)	21(20.2)	74(71.2)	3(2.9)	3(2.9)	
	40대 이상	3(4.4)	29(42.6)	32(47.1)	4(5.9)	0(.0)	
결혼유무	미혼	0(.0)	20(25.6)	54(69.2)	4(5.1)	0(.0)	6.605 (.158)
	기혼	6(4.4)	41(30.4)	80(59.3)	5(3.7)	3(2.2)	
최종학력	고졸이하	1(1.6)	14(21.9)	44(68.8)	3(4.7)	2(3.1)	9.858 (.628)
	전문대 재/졸	1(2.1)	12(25.5)	32(68.1)	2(4.3)	0(.0)	
	대학교 재/졸	2(2.9)	22(31.9)	42(60.9)	3(4.3)	0(.0)	
	대학원 이상	2(6.1)	13(39.4)	16(48.5)	1(3.0)	1(3.0)	
직업	학생	0(.0)	7(24.1)	20(69.0)	2(6.9)	0(.0)	14.742 (.544)
	전문직	1(2.6)	16(41.0)	21(53.8)	0(.0)	1(2.6)	
	사무직	3(7.3)	11(26.8)	24(58.5)	2(4.9)	1(2.4)	
	판매·서비스직	0(.0)	7(20.6)	24(70.6)	3(8.8)	0(.0)	
	전업주부	2(2.9)	20(28.6)	45(64.3)	2(2.9)	1(1.4)	
월평균 소득	100만원 미만	2(2.5)	21(26.6)	50(63.3)	5(6.3)	1(1.3)	11.713 (.469)
	100-200만원 미만	1(1.7)	13(22.0)	42(71.2)	3(5.1)	0(.0)	
	200-300만원 미만	1(2.4)	18(42.9)	21(50.0)	1(2.4)	1(2.4)	
	300만원 이상	2(6.1)	9(27.3)	21(63.6)	0(.0)	1(3.0)	
흡연여부	흡연	2(5.9)	8(23.5)	19(55.9)	4(11.8)	1(2.9)	8.154 (.086)
	비흡연	4(2.2)	53(29.6)	115(64.2)	5(2.8)	2(1.1)	
음주여부	주 3-4회 이상	1(5.3)	4(21.1)	12(63.2)	2(10.5)	0(.0)	20.589 (.057)
	주 1-2회	1(2.1)	10(21.3)	30(63.8)	3(6.4)	3(6.4)	
	월 3회 미만	2(2.5)	20(25.0)	56(70.0)	2(2.5)	0(.0)	
	안함	2(3.0)	27(40.3)	36(53.7)	2(3.0)	0(.0)	
운동횟수	1-2번	1(1.8)	16(28.6)	37(66.1)	2(3.6)	0(.0)	15.774 (.202)
	2-3번	2(6.9)	13(44.8)	13(44.8)	1(3.4)	0(.0)	
	3번 이상	1(2.8)	14(38.9)	20(55.6)	1(2.8)	0(.0)	
	안함	2(2.2)	18(19.6)	64(69.6)	5(5.4)	3(3.3)	
평균 수면시간	5시간 미만	0(.0)	6(35.3)	10(58.8)	0(.0)	1(5.9)	15.965 (.193)
	7시간 미만	5(4.2)	33(28.0)	73(61.9)	6(5.1)	1(.8)	
	8시간 미만	1(1.6)	15(24.6)	44(72.1)	1(1.6)	0(.0)	
	8시간 이상	0(.0)	7(41.2)	7(41.2)	2(11.8)	1(5.9)	
선호음식	과일/채소반찬/밥	5(3.8)	39(29.5)	80(60.6)	7(5.3)	1(.8)	16.624 (.410)
	육고기	1(2.4)	9(21.4)	30(71.4)	1(2.4)	1(2.4)	
	국수/빵	0(.0)	5(38.5)	8(61.5)	0(.0)	0(.0)	
	해조류/생선	0(.0)	7(35.0)	12(60.0)	1(5.0)	0(.0)	
	패스트푸드	0(.0)	1(16.7)	4(66.7)	0(.0)	1(16.7)	
합계		6(2.8)	61(28.6)	134(62.9)	9(4.2)	3(1.4)	

* p<.05, *** p<.001

<표 15> 비타민 보충제 구입 후 안내서 확인정도

구분		비타민 보충제 구입 후 안내서 확인정도					χ^2 (p)
		자세히 읽는다	읽는다	보통이다	대충 읽는다	전혀 안 읽는다	
성별	남자	1(3.3)	5(16.7)	8(26.7)	11(36.7)	5(16.7)	7.271 (.122)
	여자	24(13.1)	58(31.7)	28(15.3)	53(29.0)	20(10.9)	
연령	20대 이하	4(9.8)	9(22.0)	4(9.8)	14(34.1)	10(24.4)	34.977*** (.000)
	30대	3(2.9)	35(33.7)	23(22.1)	30(28.8)	13(12.5)	
	40대 이상	18(26.5)	19(27.9)	9(13.2)	20(29.4)	2(2.9)	
결혼유무	미혼	3(3.8)	23(29.5)	10(12.8)	24(30.8)	18(23.1)	21.246*** (.000)
	기혼	22(16.3)	40(29.6)	26(19.3)	40(29.6)	7(5.2)	
최종학력	고졸이하	15(23.4)	18(28.1)	7(10.9)	19(29.7)	5(7.8)	21.368* (.045)
	전문대 재/졸	5(10.6)	13(27.7)	8(17.0)	13(27.7)	8(17.0)	
	대학교 재/졸	3(4.3)	17(24.6)	16(23.2)	24(34.8)	9(13.0)	
	대학원 이상	2(6.1)	15(45.5)	5(15.2)	8(24.2)	3(9.1)	
직업	학생	4(13.8)	6(20.7)	2(6.9)	10(34.5)	7(24.1)	21.624 (.156)
	전문직	2(5.1)	12(30.8)	10(25.6)	12(30.8)	3(7.7)	
	사무직	3(7.3)	12(29.3)	7(17.1)	13(31.7)	6(14.6)	
	판매·서비스직	1(2.9)	12(35.3)	7(20.6)	10(29.4)	4(11.8)	
	전업주부	15(21.4)	21(30.0)	10(14.3)	19(27.1)	5(7.1)	
월평균 소득	100만원 미만	10(12.7)	24(30.4)	9(11.4)	23(29.1)	13(16.5)	12.510 (.406)
	100-200만원 미만	4(6.8)	16(27.1)	13(22.0)	21(35.6)	5(8.5)	
	200-300만원 미만	4(9.5)	15(35.7)	6(14.3)	12(28.6)	5(11.9)	
	300만원 이상	7(21.2)	8(24.2)	8(24.2)	8(24.2)	2(6.1)	
흡연여부	흡연	2(5.9)	12(35.3)	4(11.8)	10(29.4)	6(17.6)	3.470 (.483)
	비흡연	23(12.8)	51(28.5)	32(17.9)	54(30.2)	19(10.6)	
음주여부	주 3-4회 이상	0(0)	5(26.3)	5(26.3)	7(36.8)	2(10.5)	10.507 (.572)
	주 1-2회	5(10.6)	13(27.7)	9(19.1)	12(25.5)	8(17.0)	
	월 3회 미만	10(12.5)	20(25.0)	13(16.3)	29(36.3)	8(10.0)	
	안함	10(14.9)	25(37.3)	9(13.4)	16(23.9)	7(10.4)	
운동 횟수	1-2번	7(12.5)	21(37.5)	7(12.5)	16(28.6)	5(8.9)	19.315 (.081)
	2-3번	3(10.3)	7(24.1)	11(37.9)	5(17.2)	3(10.3)	
	3번 이상	2(5.6)	15(41.7)	5(13.9)	10(27.8)	4(11.1)	
	안함	13(14.1)	20(21.7)	13(14.1)	33(35.9)	13(14.1)	
평균 수면시간	5시간 미만	1(5.9)	7(41.2)	4(23.5)	4(23.5)	1(5.9)	8.154 (.773)
	7시간 미만	18(15.3)	32(27.1)	22(18.6)	34(28.8)	12(10.2)	
	8시간 미만	5(8.2)	19(31.1)	7(11.5)	20(32.8)	10(16.4)	
	8시간 이상	1(5.9)	5(29.4)	3(17.6)	6(35.3)	2(11.8)	
선호음식	과일/채소반찬/밥	19(14.4)	45(34.1)	18(13.6)	39(29.5)	11(8.3)	19.569 (.240)
	육고기	3(7.1)	8(19.0)	9(21.4)	13(31.0)	9(21.4)	
	국수/빵	2(15.4)	5(38.5)	3(23.1)	1(7.7)	2(15.4)	
	해조류/생선	1(5.0)	3(15.0)	4(20.0)	9(45.0)	3(15.0)	
	패스트푸드	0(0)	2(33.3)	2(33.3)	2(33.3)	0(0)	
합계		25(11.7)	63(29.6)	36(16.9)	64(30.0)	25(11.7)	

*p<.05, ***p<.001

14. 비타민 보충제 선택 시 우선 사항

다음 <표 16>는 비타민 보충제를 복용하는 213명을 대상으로 비타민 보충제 선택 시 우선사항을 분석한 결과이다. 분석결과 전체적으로 볼 때, ‘효과 및 흡수율’이 109명(51.2%)으로 가장 높게 나타났고, ‘먹기 쉬운 형태’ 57명(26.8%), ‘가격’ 27명(12.7%), ‘광고 홍보’ 18명(8.5%), ‘부작용’ 2명(0.9%) 순으로 나타나 대체적으로 효과 및 흡수율을 가장 우선시하는 것으로 볼 수 있다.

조사대상자의 일반적 특성에 따라서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$).

15. 비타민 보충제 구매 장소

다음 <표 17>는 비타민 보충제를 복용하는 213명을 대상으로 비타민 보충제 구매 장소를 분석한 결과이다. 분석결과 전체적으로 볼 때, ‘약국’이 121명(56.8%)으로 가장 높게 나타났고, ‘백화점, 대형마트’ 42명(19.7%), ‘주변 사람을 통해, 또는 방문판매’ 33명(15.5%), ‘홈쇼핑’ 12명(5.6%), ‘병원’ 5명(2.3%) 순으로 나타나 대체적으로 약국에서 비타민 보충제를 구매하는 것으로 볼 수 있다.

조사대상자의 일반적 특성에 따라서는 직업에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p<.05$), 다소 차이는 있으나 각 직업별 대체적으로 약국에서 비타민 보충제를 구매하는 것으로 나타났고, 이 외에 학생이나 전업주부의 경우 주변 사람이나 방문판매를 통해, 전문직이나 사무직의 경우 백화점이나 대형마트를 통해 구매하는 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.

<표 16> 비타민 보충제 선택 시 우선 사항

구분		비타민 보충제 선택 시 우선사항					χ^2 (p)
		광고 홍보	효과 및 흡수율	가격	먹기 쉬운 형태	부작용	
성별	남자	4(13.3)	12(40.0)	7(23.3)	7(23.3)	0(0)	5.447 (.244)
	여자	14(7.7)	97(53.0)	20(10.9)	50(27.3)	2(1.1)	
연령	20대 이하	1(2.4)	20(48.8)	7(17.1)	13(31.7)	0(0)	5.170 (.739)
	30대	11(10.6)	53(51.0)	14(13.5)	25(24.0)	1(1.0)	
	40대 이상	6(8.8)	36(52.9)	6(8.8)	19(27.9)	1(1.5)	
결혼유무	미혼	6(7.7)	36(46.2)	12(15.4)	23(29.5)	1(1.3)	1.898 (.754)
	기혼	12(8.9)	73(54.1)	15(11.1)	34(25.2)	1(7)	
최종학력	고졸이하	8(12.5)	27(42.2)	13(20.3)	16(25.0)	0(0)	13.773 (.315)
	전문대 재/졸	4(8.5)	24(51.1)	4(8.5)	14(29.8)	1(2.1)	
	대학교 재/졸	3(4.3)	36(52.2)	9(13.0)	20(29.0)	1(1.4)	
	대학원 이상	3(9.1)	22(66.7)	1(3.0)	7(21.2)	0(0)	
직업	학생	1(3.4)	15(51.7)	7(24.1)	6(20.7)	0(0)	18.462 (.298)
	전문직	3(7.7)	24(61.5)	4(10.3)	8(20.5)	0(0)	
	사무직	4(9.8)	20(48.8)	1(2.4)	16(39.0)	0(0)	
	판매·서비스직	4(11.8)	15(44.1)	7(20.6)	8(23.5)	0(0)	
	전업주부	6(8.6)	35(50.0)	8(11.4)	19(27.1)	2(2.9)	
월평균 소득	100만원 미만	3(3.8)	43(54.4)	14(17.7)	17(21.5)	2(2.5)	16.537 (.168)
	100-200만원 미만	5(8.5)	29(49.2)	6(10.2)	19(32.2)	0(0)	
	200-300만원 미만	7(16.7)	20(47.6)	6(14.3)	9(21.4)	0(0)	
	300만원 이상	3(9.1)	17(51.5)	1(3.0)	12(36.4)	0(0)	
흡연여부	흡연	2(5.9)	14(41.2)	3(8.8)	15(44.1)	0(0)	6.514 (.164)
	비흡연	16(8.9)	95(53.1)	24(13.4)	42(23.5)	2(1.1)	
음주여부	주 3-4회 이상	0(0)	9(47.4)	1(5.3)	9(47.4)	0(0)	12.417 (.413)
	주 1-2회	4(8.5)	23(48.9)	6(12.8)	14(29.8)	0(0)	
	월 3회 미만	6(7.5)	42(52.5)	8(10.0)	23(28.8)	1(1.3)	
	안함	8(11.9)	35(52.2)	12(17.9)	11(16.4)	1(1.5)	
운동 횟수	1-2번	3(5.4)	39(69.6)	6(10.7)	8(14.3)	0(0)	17.702 (.125)
	2-3번	5(17.2)	14(48.3)	4(13.8)	6(20.7)	0(0)	
	3번 이상	2(5.6)	16(44.4)	5(13.9)	13(36.1)	0(0)	
	안함	8(8.7)	40(43.5)	12(13.0)	30(32.6)	2(2.2)	
평균 수면시간	5시간 미만	2(11.8)	8(47.1)	1(5.9)	6(35.3)	0(0)	12.319 (.420)
	7시간 미만	7(5.9)	66(55.9)	14(11.9)	31(26.3)	0(0)	
	8시간 미만	6(9.8)	29(47.5)	8(13.1)	16(26.2)	2(3.3)	
	8시간 이상	3(17.6)	6(35.3)	4(23.5)	4(23.5)	0(0)	
선호음식	과일/채소반찬/밥	10(7.6)	70(53.0)	17(12.9)	33(25.0)	2(1.5)	10.732 (.826)
	육고기	4(9.5)	17(40.5)	6(14.3)	15(35.7)	0(0)	
	국수/빵	1(7.7)	7(53.8)	1(7.7)	4(30.8)	0(0)	
	해조류/생선	3(15.0)	11(55.0)	1(5.0)	5(25.0)	0(0)	
	패스트푸드	0(0)	4(66.7)	2(33.3)	0(0)	0(0)	
합계		18(8.5)	109(51.2)	27(12.7)	57(26.8)	2(9)	

<표 17> 비타민 보충제 구매 장소

구분		비타민 보충제 구매 장소					χ^2 (p)
		병원	약국	백화점, 대형마트	주변 사람, 방문판매	홈쇼핑	
성별	남자	0(0)	21(70.0)	4(13.3)	2(6.7)	3(10.0)	5.549 (.235)
	여자	5(2.7)	100(54.6)	38(20.8)	31(16.9)	9(4.9)	
연령	20대 이하	1(2.4)	27(65.9)	8(19.5)	5(12.2)	0(0)	8.057 (.428)
	30대	3(2.9)	54(51.9)	21(20.2)	16(15.4)	10(9.6)	
	40대 이상	1(1.5)	40(58.8)	13(19.1)	12(17.6)	2(2.9)	
결혼유무	미혼	2(2.6)	44(56.4)	16(20.5)	10(12.8)	6(7.7)	1.560 (.816)
	기혼	3(2.2)	77(57.0)	26(19.3)	23(17.0)	6(4.4)	
최종학력	고졸이하	2(3.1)	37(57.8)	12(18.8)	11(17.2)	2(3.1)	6.616 (.882)
	전문대 재/졸	1(2.1)	29(61.7)	9(19.1)	6(12.8)	2(4.3)	
	대학교 재/졸	0(0)	38(55.1)	14(20.3)	11(15.9)	6(8.7)	
	대학원 이상	2(6.1)	17(51.5)	7(21.2)	5(15.2)	2(6.1)	
직업	학생	0(0)	21(72.4)	3(10.3)	5(17.2)	0(0)	29.582* (.020)
	전문직	2(5.1)	20(51.3)	12(30.8)	4(10.3)	1(2.6)	
	사무직	1(2.4)	24(58.5)	8(19.5)	2(4.9)	6(14.6)	
	판매·서비스직	0(0)	23(67.6)	4(11.8)	4(11.8)	3(8.8)	
	전업주부	2(2.9)	33(47.1)	15(21.4)	18(25.7)	2(2.9)	
월평균 소득	100만원 미만	1(1.3)	46(58.2)	14(17.7)	16(20.3)	2(2.5)	16.116 (.186)
	100-200만원 미만	2(3.4)	34(57.6)	11(18.6)	5(8.5)	7(11.9)	
	200-300만원 미만	2(4.8)	26(61.9)	8(19.0)	4(9.5)	2(4.8)	
	300만원 이상	0(0)	15(45.5)	9(27.3)	8(24.2)	1(3.0)	
흡연여부	흡연	2(5.9)	(61.8)21	5(14.7)	3(8.8)	3(8.8)	4.736 (.315)
	비흡연	3(1.7)	100(55.9)	37(20.7)	30(16.8)	9(5.0)	
음주여부	주 3-4회 이상	0(0)	11(57.9)	5(26.3)	2(10.5)	1(5.3)	12.256 (.425)
	주 1-2회	0(0)	22(46.8)	10(21.3)	9(19.1)	6(12.8)	
	월 3회 미만	3(3.8)	44(55.0)	16(20.0)	13(16.3)	4(5.0)	
	안함	2(3.0)	44(65.7)	11(16.4)	9(13.4)	1(1.5)	
운동 횟수	1-2번	1(1.8)	28(50.0)	14(25.0)	9(16.1)	4(7.1)	17.119 (.145)
	2-3번	1(3.4)	15(51.7)	10(34.5)	0(0)	3(10.3)	
	3번 이상	1(2.8)	23(63.9)	6(16.7)	4(11.1)	2(5.6)	
	안함	2(2.2)	55(59.8)	12(13.0)	20(21.7)	3(3.3)	
평균 수면시간	5시간 미만	1(5.9)	11(64.7)	1(5.9)	2(11.8)	2(11.8)	7.680 (.810)
	7시간 미만	2(1.7)	68(57.6)	22(18.6)	19(16.1)	7(5.9)	
	8시간 미만	1(1.6)	32(52.5)	15(24.6)	10(16.4)	3(4.9)	
	8시간 이상	1(5.9)	10(58.8)	4(23.5)	2(11.8)	0(0)	
선호음식	과일/채소반찬/밥	3(2.3)	74(56.1)	26(19.7)	21(15.9)	8(6.1)	9.780 (.878)
	육고기	0(0)	25(59.5)	8(19.0)	5(11.9)	4(9.5)	
	국수/빵	1(7.7)	5(38.5)	4(30.8)	3(23.1)	0(0)	
	해조류/생선	1(5.0)	13(65.0)	3(15.0)	3(15.0)	0(0)	
	패스트푸드	0(0)	4(66.7)	1(16.7)	1(16.7)	0(0)	
합계		5(2.3)	121(56.8)	42(19.7)	33(15.5)	12(5.6)	

*p<.05

16. 비타민 보충제의 문제점

다음 <표 18>는 비타민 보충제를 복용하는 213명을 대상으로 비타민 보충제의 문제점을 분석한 결과이다. 분석결과 전체적으로 볼 때, ‘효능’이 80명(37.6%)으로 가장 높게 나타났고, ‘가격’ 65명(30.5%), ‘부작용’ 28명(13.1%), ‘섭취 방법’ 23명(10.8%), ‘유통 기간’ 17명(8.0%) 순으로 나타나 대체적으로 비타민 보충제의 효능이 가장 문제라고 생각하는 것으로 볼 수 있다.

조사대상자의 일반적 특성에 따라서는 평균 수면시간에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p<.05$), 5시간 미만이나 8시간 미만, 8시간 이상의 경우 비타민 보충제의 효능이 가장 문제라고 하였으나 7시간 미만의 경우 가격이 가장 문제라고 하여 다소 차이를 보였다.

17. 비타민 보충제의 대중화를 위한 중요 요인

다음 <표 19>는 비타민 보충제를 복용하는 213명을 대상으로 비타민 보충제의 대중화를 위한 중요요인을 분석한 결과이다. 분석결과 전체적으로 볼 때, ‘성분의 안전성, 원산지의 출처’가 83명(39.0%)으로 가장 높게 나타났고, ‘적절한 가격’ 39명(18.3%), ‘TV, 매스컴에서의 효과를 홍보’ 34명(16.0%), ‘기능성 식품의 교육(공동기관, 보건소 등)’ 29명(13.6%), ‘판매 회사의 신뢰성’ 28명(13.1%) 순으로 나타나 대체적으로 비타민 보충제의 대중화를 위해 성분의 안전성이나 원산지의 출처가 가장 중요하다고 생각하는 것으로 볼 수 있다.

조사대상자의 일반적 특성에 따라서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$).

<표 18> 비타민 보충제의 문제점

구분		비타민 보충제의 문제점					χ^2 (p)
		가격	유통기간	효능	부작용	섭취방법	
성별	남자	12(40.0)	2(6.7)	9(30.0)	4(13.3)	3(10.0)	1.657
	여자	53(29.0)	15(8.2)	71(38.8)	24(13.1)	20(10.9)	(.798)
연령	20대 이하	18(43.9)	2(4.9)	13(31.7)	6(14.6)	2(4.9)	11.605 (.170)
	30대	27(26.0)	6(5.8)	42(40.4)	17(16.3)	12(11.5)	
	40대 이상	20(29.4)	9(13.2)	25(36.8)	5(7.4)	9(13.2)	
결혼유무	미혼	25(32.1)	8(10.3)	29(37.2)	9(11.5)	7(9.0)	1.519
	기혼	40(29.6)	9(6.7)	51(37.8)	19(14.1)	16(11.9)	(.823)
최종학력	고졸이하	24(37.5)	4(6.3)	20(31.3)	11(17.2)	5(7.8)	18.378 (.105)
	전문대 재/졸	13(27.7)	3(6.4)	18(38.3)	4(8.5)	9(19.1)	
	대학교 재/졸	23(33.3)	4(5.8)	26(37.7)	11(15.9)	5(7.2)	
	대학원 이상	5(15.2)	6(18.2)	16(48.5)	2(6.1)	4(12.1)	
직업	학생	13(44.8)	2(6.9)	9(31.0)	3(10.3)	2(6.9)	21.520 (.159)
	전문직	5(12.8)	3(7.7)	20(51.3)	4(10.3)	7(17.9)	
	사무직	11(26.8)	4(9.8)	13(31.7)	6(14.6)	7(17.1)	
	판매·서비스직	11(32.4)	4(11.8)	16(47.1)	3(8.8)	0(0)	
	전업주부	25(35.7)	4(5.7)	22(31.4)	12(17.1)	7(10.0)	
월평균 소득	100만원 미만	33(41.8)	5(6.3)	25(31.6)	10(12.7)	6(7.6)	12.164 (.433)
	100-200만원 미만	15(25.4)	6(10.2)	24(40.7)	6(10.2)	8(13.6)	
	200-300만원 미만	8(19.0)	5(11.9)	17(40.5)	6(14.3)	6(14.3)	
	300만원 이상	9(27.3)	1(3.0)	14(42.4)	6(18.2)	3(9.1)	
흡연여부	흡연	13(38.2)	4(11.8)	13(38.2)	1(2.9)	3(8.8)	4.871
	비흡연	52(29.1)	13(7.3)	67(37.4)	27(15.1)	20(11.2)	(.301)
음주여부	주 3-4회 이상	5(26.3)	0(0)	11(57.9)	1(5.3)	2(10.5)	12.120 (.436)
	주 1-2회	11(23.4)	5(10.6)	17(36.2)	7(14.9)	7(14.9)	
	월 3회 미만	26(32.5)	5(6.3)	34(42.5)	9(11.3)	6(7.5)	
	안함	23(34.3)	7(10.4)	18(26.9)	11(16.4)	8(11.9)	
운동 횟수	1-2번	18(32.1)	4(7.1)	21(37.5)	7(12.5)	6(10.7)	12.300 (.422)
	2-3번	6(20.7)	3(10.3)	14(48.3)	3(10.3)	3(10.3)	
	3번 이상	9(25.0)	0(0)	13(36.1)	9(25.0)	5(13.9)	
	안함	32(34.8)	10(10.9)	32(34.8)	9(9.8)	9(9.8)	
평균 수면시간	5시간 미만	2(11.8)	2(11.8)	8(47.1)	3(17.6)	2(11.8)	21.432* (.044)
	7시간 미만	48(40.7)	9(7.6)	36(30.5)	16(13.6)	9(7.6)	
	8시간 미만	14(23.0)	5(8.2)	28(45.9)	7(11.5)	7(11.5)	
	8시간 이상	1(5.9)	1(5.9)	8(47.1)	2(11.8)	5(29.4)	
선호음식	과일/채소반찬/밥	43(32.6)	11(8.3)	47(35.6)	18(13.6)	13(9.8)	22.793 (.119)
	육고기	16(38.1)	2(4.8)	14(33.3)	7(16.7)	3(7.1)	
	국수/빵	3(23.1)	0(0)	5(38.5)	0(0)	5(38.5)	
	해조류/생선	2(10.0)	3(15.0)	11(55.0)	2(10.0)	2(10.0)	
	패스트푸드	1(16.7)	1(16.7)	3(50.0)	1(16.7)	0(0)	
합계		65(30.5)	17(8.0)	80(37.6)	28(13.1)	23(10.8)	

*p<.05

<표 19> 비타민 보충제의 대중화를 위한 중요 요인

		비타민 보충제의 대중화를 위한 중요 요인					χ^2 (p)
구분		TV, 매스컴에서 의 효과를 홍보	기능성 식품의 교육 (공공기관, 보건소 등)	적절한 가격	판매회사의 신뢰성	성분의 안전성, 원산지의 출처	
성별	남자	5(16.7)	8(26.7)	5(16.7)	5(16.7)	7(23.3)	6.951 (.139)
	여자	29(15.8)	21(11.5)	34(18.6)	23(12.6)	76(41.5)	
연령	20대 이하	6(14.6)	6(14.6)	13(31.7)	2(4.9)	14(34.1)	11.018 (.201)
	30대	20(19.2)	11(10.6)	16(15.4)	16(15.4)	41(39.4)	
	40대 이상	8(11.8)	12(17.6)	10(14.7)	10(14.7)	28(41.2)	
결혼유무	미혼	10(12.8)	10(12.8)	16(20.5)	9(11.5)	33(42.3)	1.739 (.784)
	기혼	24(17.8)	19(14.1)	23(17.0)	19(14.1)	50(37.0)	
최종학력	고졸이하	8(12.5)	11(17.2)	13(20.3)	11(17.2)	21(32.8)	7.797 (.801)
	전문대 재/졸	7(14.9)	7(14.9)	7(14.9)	5(10.6)	21(44.7)	
	대학교 재/졸	12(17.4)	9(13.0)	15(21.7)	7(10.1)	26(37.7)	
	대학원 이상	7(21.2)	2(6.1)	4(12.1)	5(15.2)	15(45.5)	
직업	학생	3(10.3)	7(24.1)	9(31.0)	2(6.9)	8(27.6)	15.092 (.518)
	전문직	6(15.4)	6(15.4)	3(7.7)	5(12.8)	19(48.7)	
	사무직	8(19.5)	4(9.8)	7(17.1)	7(17.1)	15(36.6)	
	판매·서비스직	6(17.6)	3(8.8)	6(17.6)	7(20.6)	12(35.3)	
	전업주부	11(15.7)	9(12.9)	14(20.0)	7(10.0)	29(41.4)	
월평균 소득	100만원 미만	12(15.2)	12(15.2)	18(22.8)	8(10.1)	29(36.7)	10.609 (.563)
	100-200만원 미만	10(16.9)	3(5.1)	11(18.6)	8(13.6)	27(45.8)	
	200-300만원 미만	7(16.7)	9(21.4)	5(11.9)	8(19.0)	13(31.0)	
	300만원 이상	5(15.2)	5(15.2)	5(15.2)	4(12.1)	14(42.4)	
흡연여부	흡연	4(11.8)	8(23.5)	4(11.8)	8(23.5)	10(29.4)	8.581 (.072)
	비흡연	30(16.8)	21(11.7)	35(19.6)	20(11.2)	73(40.8)	
음주여부	주 3-4회 이상	3(15.8)	3(15.8)	3(15.8)	2(10.5)	8(42.1)	17.954 (.117)
	주 1-2회	5(10.6)	10(21.3)	4(8.5)	10(21.3)	18(38.3)	
	월 3회 미만	10(12.5)	10(12.5)	17(21.3)	6(7.5)	37(46.3)	
	안함	16(23.9)	6(9.0)	15(22.4)	10(14.9)	20(29.9)	
운동 횟수	1-2번	10(17.9)	7(12.5)	9(16.1)	9(16.1)	21(37.5)	7.449 (.827)
	2-3번	5(17.2)	4(13.8)	2(6.9)	4(13.8)	14(48.3)	
	3번 이상	3(8.3)	6(16.7)	7(19.4)	6(16.7)	14(38.9)	
	안함	16(17.4)	12(13.0)	21(22.8)	9(9.8)	34(37.0)	
평균 수면시간	5시간 미만	2(11.8)	2(11.8)	4(23.5)	4(23.5)	5(29.4)	15.263 (.227)
	7시간 미만	17(14.4)	21(17.8)	20(16.9)	14(11.9)	46(39.0)	
	8시간 미만	8(13.1)	5(8.2)	12(19.7)	8(13.1)	28(45.9)	
	8시간 이상	7(41.2)	1(5.9)	3(17.6)	2(11.8)	4(23.5)	
선호음식	과일/채소반찬/밥	21(15.9)	16(12.1)	26(19.7)	16(12.1)	53(40.2)	8.409 (.936)
	육고기	6(14.3)	6(14.3)	7(16.7)	8(19.0)	15(35.7)	
	국수/빵	4(30.8)	1(7.7)	2(15.4)	1(7.7)	5(38.5)	
	해조류/생선	2(10.0)	4(20.0)	3(15.0)	2(10.0)	9(45.0)	
	패스트푸드	1(16.7)	2(33.3)	1(16.7)	1(16.7)	1(16.7)	
합계		34(16.0)	29(13.6)	39(18.3)	28(13.1)	83(39.0)	

18. 비타민 보충제의 문제점

다음 <표 20>는 비타민 보충제를 복용하지 않는 228명을 대상으로 비타민 보충제의 문제점을 분석한 결과이다. 분석결과 전체적으로 볼 때, ‘효능’이 105명(46.1%)으로 가장 높게 나타났고, ‘가격’ 60명(26.3%), ‘섭취방법’ 30명(13.2%), ‘부작용’ 25명(11.0%), ‘유통기간’ 8명(3.5%) 순으로 나타나 대체적으로 비타민 보충제의 효능이 가장 문제점이라고 생각하는 것으로 볼 수 있다.

조사대상자의 일반적 특성에 따라서는 흡연여부에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p < .05$), 흡연자의 경우 가격이 가장 문제라고 하였으나 비흡연자의 경우 효능이 가장 문제점이라고 하여 다소 차이를 보였다.

19. 비타민 보충제의 대중화를 위한 중요 요인

다음 <표 21>는 비타민 보충제를 복용하지 않는 228명을 대상으로 비타민 보충제의 대중화를 위한 중요요인을 분석한 결과이다. 분석결과 전체적으로 볼 때, ‘성분의 안전성, 원산지의 출처’가 92명(40.4%)으로 가장 높게 나타났고, ‘적절한 가격’ 38명(16.7%), ‘TV, 매스컴에서의 효과를 홍보’ 38명(16.7%), ‘기능성 식품의 교육(공동기관, 보건소 등)’ 34명(14.9%), ‘판매회사의 신뢰성’ 26명(11.4%) 순으로 나타나 대체적으로 비타민 보충제의 대중화를 위해 성분의 안전성이나 원산지의 출처가 가장 중요하다고 생각하는 것으로 볼 수 있다.

조사대상자의 일반적 특성에 따라서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p > .05$).

<표 20> 비타민 보충제의 문제점

구분		비타민 보충제의 문제점					χ^2 (p)
		가격	유통기간	효능	부작용	섭취방법	
성별	남자	20(28.2)	3(4.2)	30(42.3)	9(12.7)	9(12.7)	.902 (.924)
	여자	40(25.5)	5(3.2)	75(47.8)	16(10.2)	21(13.4)	
연령	20대 이하	35(29.7)	5(4.2)	48(40.7)	13(11.0)	17(14.4)	5.091 (.748)
	30대	19(24.1)	3(3.8)	40(50.6)	9(11.4)	8(10.1)	
	40대 이상	6(19.4)	0(0)	17(54.8)	3(9.7)	5(16.1)	
결혼유무	미혼	42(29.8)	6(4.3)	60(42.6)	15(10.6)	18(12.8)	3.341 (.502)
	기혼	18(20.7)	2(2.3)	45(51.7)	10(11.5)	12(13.8)	
최종학력	고졸이하	14(28.0)	2(4.0)	24(48.0)	4(8.0)	6(12.0)	4.323 (.977)
	전문대 재/졸	8(32.0)	1(4.0)	11(44.0)	4(16.0)	1(4.0)	
	대학교 재/졸	33(25.4)	4(3.1)	58(44.6)	15(11.5)	20(15.4)	
	대학원 이상	5(21.7)	1(4.3)	12(52.2)	2(8.7)	3(13.0)	
직업	학생	23(28.8)	3(3.8)	30(37.5)	10(12.5)	14(17.5)	18.602 (.290)
	전문직	11(32.4)	0(0)	15(44.1)	2(5.9)	6(17.6)	
	사무직	12(20.3)	1(1.7)	31(52.5)	8(13.6)	7(11.9)	
	판매·서비스직	6(27.3)	3(13.6)	11(50.0)	1(4.5)	1(4.5)	
	전업주부	8(24.2)	1(3.0)	18(54.5)	4(12.1)	2(6.1)	
월평균 소득	100만원 미만	31(31.3)	4(4.0)	41(41.4)	10(10.1)	13(13.1)	5.474 (.940)
	100-200만원 미만	15(22.4)	3(4.5)	32(47.8)	8(11.9)	9(13.4)	
	200-300만원 미만	8(22.9)	0(0)	17(48.6)	4(11.4)	6(17.1)	
	300만원 이상	6(22.2)	1(3.7)	15(55.6)	3(11.1)	2(7.4)	
흡연여부	흡연	17(43.6)	2(5.1)	13(33.3)	1(2.6)	6(15.4)	10.544* (.032)
	비흡연	43(22.8)	6(3.2)	92(48.7)	24(12.7)	24(12.7)	
음주여부	주 3-4회 이상	4(20.0)	1(5.0)	9(45.0)	2(10.0)	4(20.0)	18.790 (.094)
	주 1-2회	20(30.8)	3(4.6)	34(52.3)	2(3.1)	6(9.2)	
	월 3회 미만	20(25.0)	3(3.8)	41(51.3)	10(12.5)	6(7.5)	
	안함	16(25.4)	1(1.6)	21(33.3)	11(17.5)	14(22.2)	
운동 횟수	1-2번	17(26.2)	1(1.5)	30(46.2)	9(13.8)	8(12.3)	10.187 (.600)
	2-3번	4(13.3)	2(6.7)	14(46.7)	6(20.0)	4(13.3)	
	3번 이상	10(30.3)	2(6.1)	13(39.4)	4(12.1)	4(12.1)	
	안함	29(29.0)	3(3.0)	48(48.0)	6(6.0)	14(14.0)	
평균 수면시간	5시간 미만	9(31.0)	0(0)	13(44.8)	4(13.8)	3(10.3)	15.742 (.203)
	7시간 미만	35(26.9)	7(5.4)	54(41.5)	12(9.2)	22(16.9)	
	8시간 미만	10(23.3)	0(0)	24(55.8)	8(18.6)	1(2.3)	
	8시간 이상	6(23.1)	1(3.8)	14(53.8)	1(3.8)	4(15.4)	
선호음식	과일/채소반찬/밥	28(29.8)	4(4.3)	40(42.6)	12(12.8)	10(10.6)	16.487 (.420)
	육고기	13(17.6)	2(2.7)	39(52.7)	6(8.1)	14(18.9)	
	국수/빵	6(21.4)	1(3.6)	11(39.3)	5(17.9)	5(17.9)	
	해조류/생선	4(33.3)	0(0)	7(58.3)	1(8.3)	0(0)	
	패스트푸드	9(45.0)	1(5.0)	8(40.0)	1(5.0)	1(5.0)	
합계		60(26.3)	8(3.5)	105(46.1)	25(11.0)	30(13.2)	

*p<.05

<표 21> 비타민 보충제의 대중화를 위한 중요 요인

		비타민 보충제의 대중화를 위한 중요인					χ^2 (p)
구분		TV, 매스컴에서 의 효과를 홍보	가능성 식품의 교육 (공공기관, 보건소 등)	적절한 가격	판매회사의 신뢰성	성분의 안전성, 원산지의 출처	
성별	남자	13(18.3)	13(18.3)	13(18.3)	8(11.3)	24(33.8)	2.230 (.694)
	여자	25(15.9)	21(13.4)	25(15.9)	18(11.5)	68(43.3)	
연령	20대 이하	20(16.9)	22(18.6)	19(16.1)	17(14.4)	40(33.9)	9.396 (.310)
	30대	15(19.0)	9(11.4)	14(17.7)	7(8.9)	34(43.0)	
	40대 이상	3(9.7)	3(9.7)	5(16.1)	2(6.5)	18(58.1)	
결혼유무	미혼	26(18.4)	25(17.7)	20(14.2)	20(14.2)	50(35.5)	8.727 (.068)
	기혼	12(13.8)	9(10.3)	18(20.7)	6(6.9)	42(48.3)	
최종학력	고졸이하	7(14.0)	4(8.0)	10(20.0)	7(14.0)	22(44.0)	8.582 (.738)
	전문대 재/졸	5(20.0)	5(20.0)	4(16.0)	1(4.0)	10(40.0)	
	대학교 재/졸	20(15.4)	22(16.9)	23(17.7)	15(11.5)	50(38.5)	
	대학원 이상	6(26.1)	3(13.0)	1(4.3)	3(13.0)	10(43.5)	
직업	학생	13(16.3)	15(18.8)	15(18.8)	12(15.0)	25(31.3)	21.862 (.148)
	전문직	10(29.4)	7(20.6)	3(8.8)	4(11.8)	10(29.4)	
	사무직	10(16.9)	5(8.5)	9(15.3)	5(8.5)	30(50.8)	
	판매·서비스직	3(13.6)	4(18.2)	6(27.3)	1(4.5)	8(36.4)	
	전업주부	2(6.1)	3(9.1)	5(15.2)	4(12.1)	19(57.6)	
월평균 소득	100만원 미만	14(14.1)	18(18.2)	16(16.2)	15(15.2)	36(36.4)	11.505 (.486)
	100-200만원 미만	13(19.4)	8(11.9)	14(20.9)	6(9.0)	26(38.8)	
	200-300만원 미만	7(20.0)	6(17.1)	2(5.7)	4(11.4)	16(45.7)	
	300만원 이상	4(14.8)	2(7.4)	6(22.2)	1(3.7)	14(51.9)	
흡연여부	흡연	6(15.4)	7(17.9)	11(28.2)	6(15.4)	9(23.1)	8.229 (.084)
	비흡연	32(16.9)	27(14.3)	27(14.3)	20(10.6)	83(43.9)	
음주여부	주 3-4회 이상	2(10.0)	5(25.0)	2(10.0)	3(15.0)	8(40.0)	10.906 (.537)
	주 1-2회	12(18.5)	9(13.8)	13(20.0)	10(15.4)	21(32.3)	
	월 3회 미만	9(11.3)	12(15.0)	13(16.3)	9(11.3)	37(46.3)	
	안함	15(23.8)	8(12.7)	10(15.9)	4(6.3)	26(41.3)	
운동 횟수	1-2번	9(13.8)	8(12.3)	14(21.5)	10(15.4)	24(36.9)	11.091 (.521)
	2-3번	6(20.0)	5(16.7)	5(16.7)	1(3.3)	13(43.3)	
	3번 이상	4(12.1)	8(24.2)	6(18.2)	1(3.0)	14(42.4)	
	안함	19(19.0)	13(13.0)	13(13.0)	14(14.0)	41(41.0)	
평균 수면시간	5시간 미만	2(6.9)	2(6.9)	6(20.7)	6(20.7)	13(44.8)	9.620 (.649)
	7시간 미만	22(16.9)	19(14.6)	21(16.2)	12(9.2)	56(43.1)	
	8시간 미만	10(23.3)	8(18.6)	7(16.3)	4(9.3)	14(32.6)	
	8시간 이상	4(15.4)	5(19.2)	4(15.4)	4(15.4)	9(34.6)	
선호음식	과일/채소반찬/밥	15(16.0)	15(16.0)	14(14.9)	11(11.7)	39(41.5)	11.697 (.765)
	육고기	14(18.9)	9(12.2)	12(16.2)	7(9.5)	32(43.2)	
	국수/빵	7(25.0)	4(14.3)	4(14.3)	4(14.3)	9(32.1)	
	해조류/생선	1(8.3)	1(8.3)	2(16.7)	1(8.3)	7(58.3)	
	패스트푸드	1(5.0)	5(25.0)	6(30.0)	3(15.0)	5(25.0)	
합계		38(16.7)	34(14.9)	38(16.7)	26(11.4)	92(40.4)	

20. 비타민 보충제를 복용하지 않는 이유

다음 <표 22>는 비타민 보충제를 복용하지 않는 228명을 대상으로 비타민 보충제를 복용하지 않는 이유를 분석한 결과이다. 분석결과 전체적으로 볼 때, ‘식사만으로 영양공급이 충분하므로’가 70명(30.7%)으로 가장 높게 나타났고, ‘비타민 보충제에 대한 영양지식이 없어서’ 67명(29.4%), ‘건강하기 때문에’ 41명(18.0%), ‘비타민 보충제가 몸에 좋다고 생각하지 않기 때문에’ 26명(11.4%), ‘경제적인 여유가 없어서’ 24명(10.5%) 순으로 나타나 대체적으로 식사만으로 영양공급이 충분하거나 비타민 보충제에 대한 영양 지식이 없어서 복용하지 않는 것으로 볼 수 있다.

조사대상자의 일반적 특성에 따라서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$).

21. 비타민 보충제 복용 희망여부

다음 <표 23>는 비타민 보충제를 복용하지 않는 228명을 대상으로 비타민 보충제 복용 희망여부를 분석한 결과이다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 154명(67.5%)이 비타민 보충제를 복용한 적은 없지만 앞으로 복용할 생각이 있는 것으로 나타났고, 74명(32.5%)은 복용할 생각이 없는 것으로 나타났다.

조사대상자의 일반적 특성에 따라서는 성별, 평균 수면시간, 선호음식에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($p<.05$). 먼저 성별에 따라서는 여자의 경우 남자에 비해 상대적으로 비타민 보충제를 앞으로 복용할 생각이 있는 것으로 나타났고, 평균 수면시간에 있어서는 8시간 미만 수면을 하는 경우 8시간 이상 수면을 하는 경우에 비해 상대적으로 비타민 보충제를 앞으로 복용할 생각이 있는 것으로 나타났다.

또한 선호음식에 따라서는 과일, 채소반찬, 밥이나 육고기, 국수, 빵, 해조류, 생선을 선호하는 경우는 대체적으로 비타민 보충제를 앞으로 복용할 생각이 있는 것으로 나타났으나 패스트푸드를 선호하는 경우 대체적으로

앞으로 복용할 생각이 없는 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.



<표 22> 비타민 보충제를 복용하지 않는 이유

		비타민 보충제를 복용하지 않는 이유					χ^2 (p)
구분		건강하기 때문에	식사만으로 영양공급이 충분하므로	비타민 보충제가 몸에 좋다고 생각하지 않기 때문에	비타민 보충제에 대한 영양 지식이 없어서	경제적으 로 여유가 없어서	
성별	남자	15(21.1)	19(26.8)	6(8.5)	26(36.6)	5(7.0)	4.902 (.298)
	여자	26(16.6)	51(32.5)	20(12.7)	41(26.1)	19(12.1)	
연령	20대 이하	28(23.7)	29(24.6)	12(10.2)	38(32.2)	11(9.3)	11.994 (.151)
	30대	11(13.9)	27(34.2)	9(11.4)	21(26.6)	11(13.9)	
	40대 이상	2(6.5)	14(45.2)	5(16.1)	8(25.8)	2(6.5)	
결혼유무	미혼	29(20.6)	38(27.0)	12(8.5)	47(33.3)	15(10.6)	7.742 (.101)
	기혼	12(13.8)	32(36.8)	14(16.1)	20(23.0)	9(10.3)	
최종학력	고졸이하	8(16.0)	19(38.0)	6(12.0)	11(22.0)	6(12.0)	8.515 (.744)
	전문대 재/졸	1(4.0)	10(40.0)	3(12.0)	8(32.0)	3(12.0)	
	대학교 재/졸	28(21.5)	35(26.9)	13(10.0)	41(31.5)	13(10.0)	
	대학원 이상	4(17.4)	6(26.1)	4(17.4)	7(30.4)	2(8.7)	
직업	학생	22(27.5)	25(31.3)	5(6.3)	22(27.5)	6(7.5)	18.478 (.297)
	전문직	6(17.6)	7(20.6)	4(11.8)	12(35.3)	5(14.7)	
	사무직	7(11.9)	20(33.9)	9(15.3)	18(30.5)	5(8.5)	
	판매·서비스직	3(13.6)	5(22.7)	5(22.7)	5(22.7)	4(18.2)	
	전업주부	3(9.1)	13(39.4)	3(9.1)	10(30.3)	4(12.1)	
월평균 소득	100만원 미만	23(23.2)	31(31.3)	8(8.1)	26(26.3)	11(11.1)	17.999 (.116)
	100-200만원 미만	11(16.4)	13(19.4)	11(16.4)	21(31.3)	11(16.4)	
	200-300만원 미만	3(8.6)	14(40.0)	4(11.4)	13(37.1)	1(2.9)	
	300만원 이상	4(14.8)	12(44.4)	3(11.1)	7(25.9)	1(3.7)	
흡연여부	흡연	10(25.6)	11(28.2)	1(2.6)	12(30.8)	5(12.8)	5.120 (.275)
	비흡연	31(16.4)	59(31.2)	25(13.2)	55(29.1)	19(10.1)	
음주여부	주 3-4회 이상	5(25.0)	4(20.0)	3(15.0)	5(25.0)	3(15.0)	5.166 (.952)
	주 1-2회	14(21.5)	20(30.8)	8(12.3)	19(29.2)	4(6.2)	
	월 3회 미만	11(13.8)	26(32.5)	9(11.3)	24(30.0)	10(12.5)	
	안함	11(17.5)	20(31.7)	6(9.5)	19(30.2)	7(11.1)	
운동 횟수	1-2번	15(23.1)	16(24.6)	8(12.3)	18(27.7)	8(12.3)	6.945 (.861)
	2-3번	5(16.7)	13(43.3)	2(6.7)	9(30.0)	1(3.3)	
	3번 이상	5(15.2)	12(36.4)	4(12.1)	9(27.3)	3(9.1)	
	안함	16(16.0)	29(29.0)	12(12.0)	31(31.0)	12(12.0)	
평균 수면시간	5시간 미만	4(13.8)	7(24.1)	3(10.3)	10(34.5)	5(17.2)	5.282 (.948)
	7시간 미만	26(20.0)	39(30.0)	15(11.5)	36(27.7)	14(10.8)	
	8시간 미만	6(14.0)	17(39.5)	5(11.6)	12(27.9)	3(7.0)	
	8시간 이상	5(19.2)	7(26.9)	3(11.5)	9(34.6)	2(7.7)	
선호음식	과일/채소반찬/밥	17(18.1)	27(28.7)	11(11.7)	27(28.7)	12(12.8)	15.046 (.521)
	육고기	16(21.6)	22(29.7)	7(9.5)	23(31.1)	6(8.1)	
	국수/빵	4(14.3)	10(35.7)	4(14.3)	8(28.6)	2(7.1)	
	해조류/생선	0(0)	8(66.7)	1(8.3)	1(8.3)	2(16.7)	
	패스트푸드	4(20.0)	3(15.0)	3(15.0)	8(40.0)	2(10.0)	
합계		41(18.0)	70(30.7)	26(11.4)	67(29.4)	24(10.5)	

<표 23> 비타민 보충제 복용 희망여부

구분		비타민 보충제 복용 희망여부		χ^2 (p)
		예	아니요	
성별	남자	41(57.7)	30(42.3)	4.515* (.034)
	여자	113(72.0)	44(28.0)	
연령	20대 이하	74(62.7)	44(37.3)	3.038 (.219)
	30대	56(70.9)	23(29.1)	
	40대 이상	24(77.4)	7(22.6)	
결혼유무	미혼	92(65.2)	49(34.8)	.888 (.346)
	기혼	62(71.3)	25(28.7)	
최종학력	고졸이하	39(78.0)	11(22.0)	3.472 (.324)
	전문대 재/졸	17(68.0)	8(32.0)	
	대학교 재/졸	84(64.6)	46(35.4)	
	대학원 이상	14(60.9)	9(39.1)	
직업	학생	45(56.3)	35(43.8)	9.447 (.051)
	전문직	22(64.7)	12(35.3)	
	사무직	44(74.6)	15(25.4)	
	판매·서비스직	16(72.7)	6(27.3)	
	전업주부	27(81.8)	6(18.2)	
월평균 소득	100만원 미만	61(61.6)	38(38.4)	5.285 (.152)
	100-200만원 미만	49(73.1)	18(26.9)	
	200-300만원 미만	22(62.9)	13(37.1)	
	300만원 이상	22(81.5)	5(18.5)	
흡연여부	흡연	27(69.2)	12(30.8)	.061 (.805)
	비흡연	127(67.2)	62(32.8)	
음주여부	주 3-4회 이상	11(55.0)	9(45.0)	2.196 (.533)
	주 1-2회	45(69.2)	20(30.8)	
	월 3회 미만	57(71.3)	23(28.8)	
	안함	41(65.1)	22(34.9)	
운동 횟수	1-2번	41(63.1)	24(36.9)	2.519 (.472)
	2-3번	20(66.7)	10(33.3)	
	3번 이상	26(78.8)	7(21.2)	
	안함	67(67.0)	33(33.0)	
평균 수면시간	5시간 미만	16(55.2)	13(44.8)	12.339** (.006)
	7시간 미만	96(73.8)	34(26.2)	
	8시간 미만	31(72.1)	12(27.9)	
	8시간 이상	11(42.3)	15(57.7)	
선호음식	과일/채소반찬/밥	75(79.8)	19(20.2)	13.194* (.010)
	육고기	45(60.8)	29(39.2)	
	국수/빵	17(60.7)	11(39.3)	
	해조류/생선	8(66.7)	4(33.3)	
	패스트푸드	9(45.0)	11(55.0)	
합계		154(67.5)	74(32.5)	

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

제 3 절 비타민 보충제에 대한 영양 지식

다음은 비타민 보충제에 대한 영양 지식수준을 알아보고, 조사대상자의 일반적 특성(인구통계학적 특성, 생활습관)에 따라 차이가 있는지를 알아보기 위하여 교차분석을 실시한 결과이다.

1. 각 문항별 정답율

다음 <표 24>는 비타민 보충제에 대한 각 문항별 정답율을 분석한 결과이다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 비타민 보충제에 대한 정답율은 평균 44.7%로 나타났고, 오답율은 평균 55.3%로 나타났다.

각 하위 문항별 정답율을 살펴보면 ‘비타민A 결핍 시 야맹증, 시력 저하가 생긴다.’(78.0%)에 대한 정답율이 가장 높게 나타났고, ‘비타민C는 피부의 미백작용 및 노화작용 항산화작용과 관련이 깊은 비타민이다.’(71.2%), ‘비타민 D는 칼슘 흡수를 촉진하고, 뼈의 형성을 돕는다.’(64.6%), ‘비타민 C는 피부나 점막의 건강 유지를 돕는 항산화 작용이 있는 영양소이다.’(63.7%), ‘비타민 D는 햇빛을 쬌으면 합성되어 일광 비타민이라고 한다.’(60.8%), ‘비타민C는 햇바늘, 괴혈병에 효과가 있다.’ (60.1%), ‘엽산은 적혈구의 형성을 돕고 태아의 정상적인 발육을 돕는다.’(55.1%), ‘비타민은 우리 몸에서 만들어지지 않아 섭취되어야 한다.’(54.9%), ‘비타민 E는 항산화작용을 하고 노화방지 비타민이다.’(54.2%), ‘비타민C는 피부에 콜라겐 성분을 유지한다.’(35.8%), ‘비타민 D가 부족하면 마음을 안정시키지 못하고 안절부절 하게 된다.’(28.8%), ‘비타민 B2 성인병과 암을 예방해준다.’(28.1%), ‘비타민 K가 결핍되면 만성 장염, 빈혈이 생기기 쉽다.’(27.2%), ‘비타민 A는 여드름치료에 사용 된다.’(26.8%), ‘비타민 B6 항스트레스 비타민이다.’(20.4%), ‘비타민 F가 결핍되면 여드름, 감염에 대한 면역기능 저하가 생기기 쉽다.’(18.8%)순으로 나타났으며, ‘비타민 A, B, D는 지용성 비타민이고 C는 수용성 비타민이다.’(11.8%)에 대한 정답율은 상대적으로 가장 낮게 나타났다.

<표 24> 각 문항별 정답율

no.	문항	정답율	오답율
1	비타민 A, B, D는 지용성 비타민이고 C는 수용성 비타민이다.	52(11.8)	389(88.2)
2	비타민은 우리 몸에서 만들어지지 않아 섭취되어야 한다.	242(54.9)	199(45.1)
3	비타민A 결핍 시 야맹증, 시력 저하가 생긴다.	344(78.0)	97(22.0)
4	비타민 D가 부족하면 마음을 안정시키지 못하고 안절부절 하게 된다.	127(28.8)	314(71.2)
5	비타민 C는 피부나 점막의 건강 유지를 돕는 항산화 작용이 있는 영양소이다.	281(63.7)	160(36.3)
6	비타민 D는 칼슘 흡수를 촉진하고, 뼈의 형성을 돕는다.	285(64.6)	156(35.4)
7	비타민 E는 항산화작용을 하고 노화방지 비타민이다.	239(54.2)	202(45.8)
8	엽산은 적혈구의 형성을 돕고 태아의 정상적인 발육을 돕는다.	243(55.1)	198(44.9)
9	비타민 B2 성인병과 암을 예방해준다.	124(28.1)	317(71.9)
10	비타민C는 헛바늘, 괴혈병에 효과가 있다.	265(60.1)	176(39.9)
11	비타민C는 피부의 미백작용 및 노화작용 항산화작용과 관련이 깊은 비타민이다.	314(71.2)	127(28.8)
12	비타민C는 피부에 콜라겐 성분을 유지한다.	158(35.8)	283(64.2)
13	비타민 K가 결핍되면 만성 장염, 빈혈이 생기기 쉽다.	120(27.2)	321(72.8)
14	비타민 F가 결핍되면 여드름, 감염에 대한 면역기능 저하가 생기기 쉽다.	83(18.8)	358(81.2)
15	비타민 B6 항스트레스 비타민이다.	90(20.4)	351(79.6)
16	비타민 A는 여드름치료에 사용 된다.	118(26.8)	323(73.2)
17	비타민 D는 햇빛을 쬌이면 합성되어 일광 비타민이라고 한다.	268(60.8)	173(39.2)
계		197(44.7)	244(55.3)

2. 비타민 보충제에 대한 영양지식 점수 구분

다음 <표 25>는 비타민 보충제에 대한 영양지식 점수를 바탕으로 상위권(상위권 33.3%), 중위권(상위 66.7%), 하위권(하위 33.3%)의 분포를 분석한 결과이다. 분석결과 상위권 133명(30.2%), 중위권 150명(34.0%), 하위권 158명(35.8%)으로 나타났다.

<표 25> 비타민 보충제에 대한 영양지식 점수 구분

구분		빈도	퍼센트
영양지식 점수 구분	상(상위 33.3%)	133	30.2
	중(상위 66.7%)	150	34.0
	하(하위 33.3%)	158	35.8
합계		441	100.0

3. 일반적 특성에 따른 비타민 보충제 영양지식 점수 차이

다음 <표 26>는 조사대상자의 일반적 특성에 따라 비타민 보충제 영양지식 점수에 차이가 있는지를 분석한 결과이다. 분석결과 성별, 연령, 결혼유무, 최종학력, 월평균 소득, 선호음식에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($p<.05$). 먼저 성별에 따라서는 남자에 비해 여자의 경우 상대적으로 영양지식 점수가 높은 것으로 나타났고, 연령에 따라서는 20대 이하에 비해 30대 이상의 경우 상대적으로 영양지식 점수가 높은 것으로 나타났다.

또한 결혼유무에 따라서는 미혼에 비해 기혼의 경우 상대적으로 영양지식 점수가 높은 것으로 나타났고, 최종학력에 따라서는 대학원 이상의 경우 대학교 재학 중이거나 졸업 이하에 비해 상대적으로 영양지식 점수가 높은 것으로 나타났다.

이 외에 월평균 소득에 따라서는 100만원 미만에 비해 100만원 이상의 경우 상대적으로 영양지식 점수가 높은 것으로 나타났고, 선호음식에 따라서는 과일이나 채소반찬, 밥이나 해조류, 생선을 선호하는 경우 상대적으로 영양지식 점수가 높은 것으로 나타났다.

<표 26> 일반적 특성에 따른 영양지식 점수 차이

구분		영양지식 점수			χ^2 (p)
		상위권	중위권	하위권	
성별	남자	23(22.8)	30(29.7)	48(47.5)	8.088* (.018)
	여자	110(32.4)	120(35.3)	110(32.4)	
연령	20대 이하	29(18.2)	63(39.6)	67(42.1)	17.961** (.001)
	30대	71(38.8)	53(29.0)	59(32.2)	
	40대 이상	33(33.3)	34(34.3)	32(32.3)	
결혼유무	미혼	51(23.3)	85(38.8)	83(37.9)	10.277** (.006)
	기혼	82(36.9)	65(29.3)	75(33.8)	
최종학력	고졸이하	30(26.3)	41(36.0)	43(37.7)	18.763** (.005)
	전문대 재/졸	25(34.7)	25(34.7)	22(30.6)	
	대학교 재/졸	49(24.6)	68(34.2)	82(41.2)	
	대학원 이상	29(51.8)	16(28.6)	11(19.6)	
직업	학생	20(18.3)	42(38.5)	47(43.1)	15.100 (.057)
	전문직	30(41.1)	23(31.5)	20(27.4)	
	사무직	32(32.0)	35(35.0)	33(33.0)	
	판매·서비스직	22(39.3)	17(30.4)	17(30.4)	
	전업주부	29(28.2)	33(32.0)	41(39.8)	
월평균 소득	100만원 미만	38(21.3)	60(33.7)	80(44.9)	21.801** (.001)
	100-200만원 미만	39(31.0)	48(38.1)	39(31.0)	
	200-300만원 미만	36(46.8)	19(24.7)	22(28.6)	
	300만원 이상	20(33.3)	23(38.3)	17(28.3)	
흡연여부	흡연	22(30.1)	19(26.0)	32(43.8)	3.206 (.201)
	비흡연	111(30.2)	131(35.6)	126(34.2)	
음주여부	주 3-4회 이상	11(28.2)	12(30.8)	16(41.0)	3.112 (.795)
	주 1-2회	37(33.0)	32(28.6)	43(38.4)	
	월 3회 미만	49(30.6)	57(35.6)	54(33.8)	
	안함	36(27.7)	49(37.7)	45(34.6)	
운동 횟수	1-2번	40(33.1)	39(32.2)	42(34.7)	2.631 (.853)
	2-3번	17(28.8)	19(32.2)	23(39.0)	
	3번 이상	18(26.1)	22(31.9)	29(42.0)	
	안함	58(30.2)	70(36.5)	64(33.3)	
평균 수면시간	5시간 미만	15(32.6)	17(37.0)	14(30.4)	4.508 (.608)
	7시간 미만	67(27.0)	88(35.5)	93(37.5)	
	8시간 미만	37(35.6)	29(27.9)	38(36.5)	
	8시간 이상	14(32.6)	16(37.2)	13(30.2)	
선호음식	과일/채소반찬/밥	79(35.0)	78(34.5)	69(30.5)	20.507** (.009)
	육고기	30(25.9)	36(31.0)	50(43.1)	
	국수/빵	10(24.4)	18(43.9)	13(31.7)	
	해조류/생선	13(40.6)	9(28.1)	10(31.3)	
	패스트푸드	1(3.8)	9(34.6)	16(61.5)	
합계		133(30.2)	150(34.0)	158(35.8)	

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

4. 신체건강과 피부건강의 관련성

다음 <표 27>는 신체건강과 피부건강의 관련성을 분석한 결과이다. 분석결과 전체적으로 볼 때, ‘매우 관련 있다’ 109명(24.7%), ‘관련 있다’ 233명(52.8%), ‘보통이다’ 86명(19.5%), ‘관련 없다’ 13명(2.9%)으로 나타나 전체 77.5%가 신체건강과 피부건강이 관련성이 있다고 생각하는 것으로 볼 수 있다.

조사대상자의 인구통계학적 특성에 따라서는 연령, 평균 수면시간에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($p<.05$). 먼저 연령에 따라서는 30대 이하의 경우 40대 이상에 비해 상대적으로 신체건강과 피부건강이 관련성이 있다고 생각하는 것으로 나타났고, 평균 수면시간에 따라서는 비교적 수면시간이 적을수록 상대적으로 신체건강과 피부건강이 관련성이 있다고 생각하는 것으로 나타났다.



<표 27> 신체건강과 피부건강의 관련성

구분		신체건강과 피부건강의 관련성				χ^2 (p)
		매우 관련 있다	관련 있다	보통이다	관련 없다	
성별	남자	26(25.7)	47(46.5)	23(22.8)	5(5.0)	3.541 (.315)
	여자	83(24.4)	186(54.7)	63(18.5)	8(2.4)	
연령	20대 이하	38(23.9)	82(51.6)	31(19.5)	8(5.0)	15.501* (.017)
	30대	47(25.7)	108(59.0)	27(14.8)	1(.5)	
	40대 이상	24(24.2)	43(43.4)	28(28.3)	4(4.0)	
결혼유무	미혼	58(26.5)	118(53.9)	35(16.0)	8(3.7)	4.137 (.247)
	기혼	51(23.0)	115(51.8)	51(23.0)	5(2.3)	
최종학력	고졸이하	22(19.3)	58(50.9)	29(25.4)	5(4.4)	9.903 (.358)
	전문대 재/졸	18(25.0)	39(54.2)	14(19.4)	1(1.4)	
	대학교 재/졸	49(24.6)	111(55.8)	33(16.6)	6(3.0)	
	대학원 이상	20(35.7)	25(44.6)	10(17.9)	1(1.8)	
직업	학생	26(23.9)	58(53.2)	17(15.6)	8(7.3)	18.111 (.112)
	전문직	21(28.8)	40(54.8)	10(13.7)	2(2.7)	
	사무직	24(24.0)	52(52.0)	23(23.0)	1(1.0)	
	판매·서비스직	18(32.1)	28(50.0)	10(17.9)	0(.0)	
	전업주부	20(19.4)	55(53.4)	26(25.2)	2(1.9)	
월평균 소득	100만원 미만	44(24.7)	88(49.4)	37(20.8)	9(5.1)	10.288 (.328)
	100~200만원 미만	32(25.4)	74(58.7)	18(14.3)	2(1.6)	
	200~300만원 미만	20(26.0)	41(53.2)	16(20.8)	0(.0)	
	300만원 이상	13(21.7)	30(50.0)	15(25.0)	2(3.3)	
흡연여부	흡연	15(20.5)	45(61.6)	11(15.1)	2(2.7)	2.794 (.424)
	비흡연	94(25.5)	188(51.1)	75(20.4)	11(3.0)	
음주여부	주 3~4회 이상	9(23.1)	20(51.3)	9(23.1)	1(2.6)	5.886 (.751)
	주 1~2회	22(19.6)	58(51.8)	27(24.1)	5(4.5)	
	월 3회 미만	43(26.9)	88(55.0)	25(15.6)	4(2.5)	
	안함	35(26.9)	67(51.5)	25(19.2)	3(2.3)	
운동 횟수	1~2번	31(25.6)	67(55.4)	17(14.0)	6(5.0)	9.731 (.373)
	2~3번	14(23.7)	26(44.1)	17(28.8)	2(3.4)	
	3번 이상	16(23.2)	41(59.4)	11(15.9)	1(1.4)	
	안함	48(25.0)	99(51.6)	41(21.4)	4(2.1)	
평균 수면시간	5시간 미만	11(23.9)	30(65.2)	5(10.9)	0(.0)	22.694** (.007)
	7시간 미만	70(28.2)	123(49.6)	49(19.8)	6(2.4)	
	8시간 미만	22(21.2)	60(57.7)	20(19.2)	2(1.9)	
	8시간 이상	6(14.0)	20(46.5)	12(27.9)	5(11.6)	
선호음식	과일/채소만찬/밥	61(27.0)	114(50.4)	46(20.4)	5(2.2)	8.958 (.707)
	육고기	29(25.0)	61(52.6)	22(19.0)	4(3.4)	
	국수/빵	10(24.4)	26(63.4)	4(9.8)	1(2.4)	
	해조류/생선	5(15.6)	18(56.3)	8(25.0)	1(3.1)	
	패스트푸드	4(15.4)	14(53.8)	6(23.1)	2(7.7)	
합계		109(24.7)	233(52.8)	86(19.5)	13(2.9)	

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

제 4 절 비타민 보충제 인식 및 지식에 따른 피부와 건강 상태

다음은 비타민 보충제의 인식 및 지식에 따라 피부와 건강 상태에 차이가 있는지를 알아보기 위하여 교차분석을 실시한 결과이다.

1. 질병 유무

다음 <표 28>는 비타민 보충제의 인식 및 지식에 따라 질병 유무에 차이가 있는지를 분석한 결과이다. 분석결과 질병 유무에 있어서는 비타민 보충제의 인식 및 지식에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$).

<표 28> 비타민 보충제의 인식 및 지식에 따른 질병 유무

구분		질병 유무		χ^2 (p)
		예	아니요	
비타민 보충제에 대한 인식	질병에 도움이 됨	3(20.0)	12(80.0)	1.064 (.900)
	질병을 예방 해줌	6(18.2)	27(81.8)	
	면역력 높여줌	8(12.7)	55(87.3)	
	피로 회복에 도움을 줌	29(13.9)	180(86.1)	
	영양소를 보충해줌	19(15.7)	102(84.3)	
비타민 보충제 호감도	매우 좋다	2(5.9)	32(94.1)	5.831 (.212)
	좋다	32(18.4)	142(81.6)	
	보통	26(12.5)	182(87.5)	
	아니다	4(18.2)	18(81.8)	
	전혀 아니다	1(33.3)	2(66.7)	
비타민 보충제 복용여부	복용	31(14.6)	182(85.4)	.011 (.916)
	미복용	34(14.9)	194(85.1)	
비타민 보충제 영양지식	상위권	17(12.8)	116(87.2)	4.785 (.091)
	중위권	17(11.3)	133(88.7)	
	하위권	31(19.6)	127(80.4)	
합계		65(14.7)	376(85.3)	

2. 현재 또는 앞으로 걱정되는 질병

다음 <표 29>는 비타민 보충제의 인식 및 지식에 따라 현재 또는 앞으로 걱정되는 질병에 차이가 있는지를 분석한 결과이다. 분석결과 현재 또는 앞으로 걱정되는 질병에 있어서는 비타민 보충제의 인식 및 지식에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$).

<표 29> 비타민 보충제의 인식 및 지식에 따른 현재 또는 앞으로 걱정되는 질병

구분		현재 또는 앞으로 걱정되는 질병									χ^2 (p)
		위장계 통질환	호흡기 계 질환	당뇨병	신장계 통 질환	심혈관 계 질환	간질환	빈혈	근 골격계	기타	
비타민 보충제에 대한 인식	질병에 도움이 됨	5(33.3)	2(13.3)	2(13.3)	0(0)	3(20.0)	0(0)	0(0)	2(13.3)	1(6.7)	30.386 (.548)
	질병을 예방 해줌	8(24.2)	5(15.2)	1(3.0)	1(3.0)	4(12.1)	1(3.0)	5(15.2)	4(12.1)	4(12.1)	
	면역력 높여줌	22(34.9)	5(7.9)	1(1.6)	3(4.8)	10(15.9)	4(6.3)	4(6.3)	8(12.7)	6(9.5)	
	피로 회복에 도움을 줌	91(43.5)	22(10.5)	7(3.3)	7(3.3)	26(12.4)	6(2.9)	6(2.9)	25(12.0)	19(9.1)	
	영양소를 보충해줌	39(32.2)	13(10.7)	4(3.3)	3(2.5)	26(21.5)	6(5.0)	9(7.4)	11(9.1)	10(8.3)	
비타민 보충제 호감도	매우 좋다	13(38.2)	6(17.6)	1(2.9)	1(2.9)	4(11.8)	1(2.9)	1(2.9)	5(14.7)	2(5.9)	25.022 (.805)
	좋다	64(36.8)	13(7.5)	7(4.0)	7(4.0)	27(15.5)	6(3.4)	13(7.5)	23(13.2)	14(8.0)	
	보통	79(38.0)	27(13.0)	7(3.4)	5(2.4)	34(16.3)	8(3.8)	8(3.8)	20(9.6)	20(9.6)	
	아니다	9(40.9)	1(4.5)	0(0)	1(4.5)	3(13.6)	1(4.5)	2(9.1)	2(9.1)	3(13.6)	
	전혀 아니다	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	1(33.3)	1(33.3)	0(0)	0(0)	1(33.3)	
비타민 보충제 복용여부	복용	81(38.0)	24(11.3)	8(3.8)	9(4.2)	35(16.4)	7(3.3)	6(2.8)	26(12.2)	17(8.0)	8.309 (.404)
	미복용	84(36.8)	23(10.1)	7(3.1)	5(2.2)	34(14.9)	10(4.4)	18(7.9)	24(10.5)	23(10.1)	
비타민 보충제 영양지식	상위권	52(39.1)	14(10.5)	3(2.3)	1(8)	23(17.3)	3(2.3)	7(5.3)	21(15.8)	9(6.8)	18.965 (.270)
	중위권	59(39.3)	15(10.0)	7(4.7)	3(2.0)	23(15.3)	8(5.3)	6(4.0)	16(10.7)	13(8.7)	
	하위권	54(34.2)	18(11.4)	5(3.2)	10(6.3)	23(14.6)	6(3.8)	11(7.0)	13(8.2)	18(11.4)	
합계		165(37.4)	47(10.7)	15(3.4)	14(3.2)	69(15.6)	17(3.9)	24(5.4)	50(11.3)	40(9.1)	

3. 신체건강과 피부건강의 관련성

다음 <표 30>는 비타민 보충제의 인식 및 지식에 따라 신체건강과 피부건강의 관련성에 차이가 있는지를 분석한 결과이다. 분석결과 비타민 보충제 호감도, 비타민 보충제 영양지식에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($p<.05$).

먼저 비타민 보충제 호감도에 따라서는 비교적 비타민 보충제에 대해 호감도가 높을수록 신체건강과 피부건강의 관련성이 있다고 생각하는 것으로 나타났고, 비타민 보충제 영양지식에 따라서도 비교적 영양지식 수준이 높을수록 신체건강과 피부건강의 관련성이 있다고 생각하는 것으로 나타났다.

<표 30> 비타민 보충제의 인식 및 지식에 따른 신체건강과 피부건강의 관련성

구분		신체건강과 피부건강의 관련성				χ^2 (p)
		매우 관련 있다	관련 있다	보통이다	관련 없다	
비타민 보충제에 대한 인식	질병에 도움이 됨	3(20.0)	9(60.0)	3(20.0)	0(0)	11.211 (.511)
	질병을 예방 해줌	3(9.1)	23(69.7)	7(21.2)	0(0)	
	면역력 높여줌	16(25.4)	30(47.6)	14(22.2)	3(4.8)	
	피로 회복에 도움을 줌	58(27.8)	111(53.1)	35(16.7)	5(2.4)	
	영양소를 보충해줌	29(24.0)	60(49.6)	27(22.3)	5(4.1)	
비타민 보충제 호감도	매우 좋다	16(47.1)	14(41.2)	4(11.8)	0(0)	42.635*** (.000)
	좋다	52(29.9)	90(51.7)	28(16.1)	4(2.3)	
	보통	38(18.3)	120(57.7)	45(21.6)	5(2.4)	
	아니다	2(9.1)	8(36.4)	8(36.4)	4(18.2)	
	전혀 아니다	1(33.3)	1(33.3)	1(33.3)	0(0)	
비타민 보충제 복용여부	복용	51(23.9)	118(55.4)	40(18.8)	4(1.9)	2.322 (.508)
	미복용	58(25.4)	115(50.4)	46(20.2)	9(3.9)	
비타민 보충제 영양지식	상위권	32(24.1)	78(58.6)	22(16.5)	1(.8)	13.229* (.040)
	중위권	43(28.7)	80(53.3)	22(14.7)	5(3.3)	
	하위권	34(21.5)	75(47.5)	42(26.6)	7(4.4)	
합계		109(24.7)	233(52.8)	86(19.5)	13(2.9)	

* $p<.05$, *** $p<.001$

4. 피부건강 관리방법

다음 <표 31>는 비타민 보충제의 인식 및 지식에 따라 피부건강 관리 방법에 차이가 있는지를 분석한 결과이다. 분석결과 비타민 보충제 복용여부, 비타민 보충제 영양지식에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다 ($p<.05$). 먼저 비타민 보충제 복용여부에 따라서는 복용자의 경우 수면이나 비타민 섭취를 통해 피부건강을 관리한다고 하였으나 미복용자의 경우 대체적으로 수면을 통해 피부건강을 관리한다고 하여 다소 차이를 보였다.

또한 비타민 보충제 영양지식에 따라서는 상위권이나 중위권의 경우 수면이나 피부 관리를 통해 피부건강을 관리 한다고 하였으나 하위권의 경우 수면이나 피부 관리, 운동을 통해 관리 한다고 하여 다소 차이를 보였다.

<표 31> 비타민 보충제의 인식 및 지식에 따른 피부건강 관리방법

구분		피부건강 관리방법					χ^2 (p)
		피부 관리	비타민 섭취	운동	수면	식습관	
비타민 보충제에 대한 인식	질병에 도움이 됨	4(26.7)	3(20.0)	5(33.3)	1(6.7)	2(13.3)	17.837 (.334)
	질병을 예방 해줌	9(27.3)	6(18.2)	6(18.2)	7(21.2)	5(15.2)	
	면역력 높여줌	13(20.6)	10(15.9)	10(15.9)	22(34.9)	8(12.7)	
	피로 회복에 도움을 줌	48(23.0)	23(11.0)	25(12.0)	85(40.7)	28(13.4)	
	영양소를 보충해줌	23(19.0)	11(9.1)	17(14.0)	52(43.0)	18(14.9)	
비타민 보충제 호감도	매우 좋다	8(23.5)	9(26.5)	4(11.8)	9(26.5)	4(11.8)	23.567 (.099)
	좋다	37(21.3)	27(15.5)	24(13.8)	60(34.5)	26(14.9)	
	보통	48(23.1)	17(8.2)	32(15.4)	82(39.4)	29(13.9)	
	아니다	4(18.2)	0(0)	3(13.6)	13(59.1)	2(9.1)	
	전혀 아니다	0(0)	0(0)	0(0)	3(100.0)	0(0)	
비타민 보충제 복용여부	복용	48(22.5)	50(23.5)	27(12.7)	55(25.8)	33(15.5)	62.402*** (.000)
	미복용	49(21.5)	3(1.3)	36(15.8)	112(49.1)	28(12.3)	
비타민 보충제 영양지식	상위권	39(29.3)	19(14.3)	21(15.8)	45(33.8)	9(6.8)	19.551* (.012)
	중위권	29(19.3)	17(11.3)	13(8.7)	64(42.7)	27(18.0)	
	하위권	29(18.4)	17(10.8)	29(18.4)	58(36.7)	25(15.8)	
합계		97(22.0)	53(12.0)	63(14.3)	167(37.9)	61(13.8)	

* $p<.05$, *** $p<.001$

5. 피부 고민 사항

다음 <표 32>는 비타민 보충제의 인식 및 지식에 따라 피부 고민 사항에 차이가 있는지를 분석한 결과이다. 분석결과 비타민 보충제 복용여부에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p<.01$), 복용자의 경우 탄력이나 색소침착이 가장 고민이라고 하였으나 미복용자의 경우 탄력이나 여드름이 가장 고민이라고 하여 다소 차이를 보였다.

<표 32> 비타민 보충제의 인식 및 지식에 따른 피부 고민 사항

구분	피부 고민 사항						χ^2 (p)
		여드름	탄력	색소침착	안색	모세혈관 확장	
비타민 보충제에 대한 인식	질병에 도움이 됨	4(26.7)	5(33.3)	3(20.0)	3(20.0)	0(0)	14.104 (.591)
	질병을 예방 해줌	7(21.2)	11(33.3)	8(24.2)	6(18.2)	1(3.0)	
	면역력 높여줌	8(12.7)	26(41.3)	18(28.6)	6(9.5)	5(7.9)	
	피로 회복에 도움을 줌	44(21.1)	71(34.0)	54(25.8)	35(16.7)	5(2.4)	
	영양소를 보충해줌	28(23.1)	47(38.8)	27(22.3)	12(9.9)	7(5.8)	
비타민 보충제 호감도	매우 좋다	6(17.6)	11(32.4)	8(23.5)	6(17.6)	3(8.8)	16.030 (.451)
	좋다	36(20.7)	71(40.8)	45(25.9)	16(9.2)	6(3.4)	
	보통	39(18.8)	72(34.6)	52(25.0)	37(17.8)	8(3.8)	
	아니다	9(40.9)	5(22.7)	4(18.2)	3(13.6)	1(4.5)	
	전혀 아니다	1(33.3)	1(33.3)	1(33.3)	0(0)	0(0)	
비타민 보충제 복용여부	복용	29(13.6)	87(40.8)	59(27.7)	28(13.1)	10(4.7)	14.083** (.007)
	미복용	62(27.2)	73(32.0)	51(22.4)	34(14.9)	8(3.5)	
비타민 보충제 영양지식	상위권	24(18.0)	55(41.4)	35(26.3)	13(9.8)	6(4.5)	6.070 (.639)
	중위권	35(23.3)	49(32.7)	39(26.0)	22(14.7)	5(3.3)	
	하위권	32(20.3)	56(35.4)	36(22.8)	27(17.1)	7(4.4)	
합계		91(20.6)	160(36.3)	110(24.9)	62(14.1)	18(4.1)	

** $p<.01$

6. 피부 만족도

다음 <표 33>는 비타민 보충제의 인식 및 지식에 따라 피부 만족도에

차이가 있는지를 분석한 결과이다. 분석결과 비타민 보충제 호감도에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p < .05$), 비교적 비타민 보충제가 좋다고 생각하는 경우 좋지 않다고 생각하는 경우에 비해 상대적으로 피부에 대한 만족도가 높은 것으로 나타났다.

<표 33> 비타민 보충제의 인식 및 지식에 따른 피부 만족도

구분	피부 만족도					χ^2 (p)
	매우 만족	대체로 만족	보통이다	대체로 불만족	매우 불만족	
비타민 보충제에 대한 인식	질병에 도움이 됨	0(0)	3(20.0)	10(66.7)	1(6.7)	13.820 (.612)
	질병을 예방 해줌	0(0)	6(18.2)	17(51.5)	10(30.3)	
	면역력 높여줌	1(1.6)	14(22.2)	27(42.9)	20(31.7)	
	피로 회복에 도움을 줌	1(1.5)	31(14.8)	101(48.3)	72(34.4)	
	영양소를 보충해줌	2(1.7)	25(20.7)	60(49.6)	30(24.8)	
비타민 보충제 호감도	매우 좋다	0(0)	3(8.8)	21(61.8)	9(26.5)	27.254* (.039)
	좋다	1(6)	38(21.8)	86(49.4)	47(27.0)	
	보통	3(1.4)	35(16.8)	101(48.6)	65(31.3)	
	아니다	0(0)	3(13.6)	5(22.7)	11(50.0)	
	전혀 아니다	0(0)	0(0)	2(66.7)	1(33.3)	
비타민 보충제 복용여부	복용	3(1.4)	39(18.3)	105(49.3)	62(29.1)	1.630 (.803)
	미복용	1(4)	40(17.5)	110(48.2)	71(31.1)	
비타민 보충제 영양지식	상위권	0(0)	21(15.8)	76(57.1)	34(25.6)	14.110 (.079)
	중위권	1(7)	36(24.0)	61(40.7)	49(32.7)	
	하위권	3(1.9)	22(13.9)	78(49.4)	50(31.6)	
	합계	4(9)	79(17.9)	215(48.8)	133(30.2)	

* $p < .05$

7. 피부 트러블 발생 빈도

다음 <표 34>는 비타민 보충제의 인식 및 지식에 따라 피부트러블 발생빈도에 차이가 있는지를 분석한 결과이다. 분석결과 피부 트러블 발생빈도에 있어서는 비타민 보충제의 인식 및 지식에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p > .05$).

<표 34> 비타민 보충제의 인식 및 지식에 따른 피부 트러블 발생 빈도

구분		피부 트러블 발생 빈도					χ^2 (p)
		매우 자주 발생	자주 발생	보통이다	가끔 발생	전혀 발생 하지 않음	
비타민 보충제에 대한 인식	질병에 도움이 됨	0(0)	4(26.7)	5(33.3)	3(20.0)	3(20.0)	25.329 (.064)
	질병을 예방 해줌	1(3.0)	4(12.1)	16(48.5)	11(33.3)	1(3.0)	
	면역력 높여줌	0(0)	11(17.5)	15(23.8)	29(46.0)	8(12.7)	
	피로 회복에 도움을 줌	7(3.3)	33(15.8)	70(33.5)	89(42.6)	10(4.8)	
	영양소를 보충해줌	1(8)	30(24.8)	35(28.9)	46(38.0)	9(7.4)	
비타민 보충제 호감도	매우 좋다	1(2.9)	5(14.7)	9(26.5)	16(47.1)	3(8.8)	8.155 (.944)
	좋다	5(2.9)	34(19.5)	56(32.2)	69(39.7)	10(5.7)	
	보통	3(1.4)	35(16.8)	71(34.1)	83(39.9)	16(7.7)	
	아니다	0(0)	7(31.8)	4(18.2)	9(40.9)	2(9.1)	
	전혀 아니다	0(0)	1(33.3)	1(33.3)	1(33.3)	0(0)	
비타민 보충제 복용여부	복용	3(1.4)	42(19.7)	62(29.1)	86(40.4)	20(9.4)	5.410 (.248)
	미복용	6(2.6)	40(17.5)	79(34.6)	92(40.4)	11(4.8)	
비타민 보충제 영양지식	상위권	1(8)	27(20.3)	40(30.1)	54(40.6)	11(8.3)	3.360 (.910)
	중위권	3(2.0)	26(17.3)	49(32.7)	63(42.0)	9(6.0)	
	하위권	5(3.2)	29(18.4)	52(32.9)	61(38.6)	11(7.0)	
합계		9(2.0)	82(18.6)	141(32.0)	178(40.4)	31(7.0)	

제 5 장 고 찰

1. 인구 사회적 요인에 따른 보충제 섭취 여부

본 연구에서는 남자보다 여자가, 연령이 많을수록, 미혼보다 기혼인 경우가, 최종학력은 전문대 재학 중이거나 졸업의 경우가 비타민 보충제를 많이 복용하는 것으로 나타났다.

김진아(2006)은 ‘일부 성인들의 비타민제 섭취 여부에 따른 건강 관심도, 건강 실천행위 및 영양지식 수준에 관한 연구’에서 비타민제 섭취율 중 성별에 따라서는 남자보다 여자가 높았으며, 연령이 높아질수록 높은 섭취율을 보였다. 높은 교육 수준에서 섭취율이 높게 나타났으며, 가정의 월 평균수입이 증가할수록 높게³³⁾ 나타나 선행연구의 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다.

이여옥 외1명(2010)은 ‘우리나라 성인의 비타민, 무기질 보충제 섭취여부에 따른 인구. 사회적, 생활습관 및 영양섭취상태에 관한 연구’에서 여자가 남자보다, 교육수준이 높을수록, 대도시 거주자가, 월소득의 높을수록 보충제를 많이 섭취하고³⁴⁾ 있다고 하여 선행연구의 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다.

김윤정의 2명 (2004)은 ‘중년기의 비타민, 무기질 보충제 사용량과 건강 관련 생활습관 조사’에서 여성이 남성보다, 학력이 높을수록 복용율이 높았다고,³⁵⁾ 나타나 선행논문과 일치하는 것으로 나타났다.

박은숙((1995)은 ‘청소년의 식이섭취와 비타민, 무기질 보충제 복용에 관한 연구’는 월수입이 많을수록 부모의 교육수준이 높을수록 보충제 복용률이 높다고,³⁶⁾ 나타나 선행논문과 일치하는 것으로 나타났다.

이훈호 외7명(2009)은 ‘한국인은 어떤 식이 보충제를 복용하고 있는가?’

33) 김진아, 「일부 성인들의 비타민제 섭취 여부에 따른 건강 관심도, 건강 실천행위 및 영양지식 수준에 관한 연구」, 동덕여자대학 석사학위, 2006, p.45

34) 이여옥 외1명, 「우리나라 성인의 비타민, 무기질 보충제 섭취여부에 따른 인구. 사회적, 생활습관 및 영양섭취상태에 관한 연구」 『한국식생활문화학회지』, 한국식생활문화학회, 2010, p.482

35) 김윤정 외 2명, 「중년기의 비타민, 무기질 보충제 사용량과 건강관련 생활습관 조사」 『대한지역사회영양학회지』, 대한지역사회영양학회, 2004, p.306

36) 박은숙, 「청소년의 식이섭취와 비타민, 무기질 보충제 복용에 관한 연구」 『한국식품영양과학회지』, 한국식품영양과학회, 1995, p.38

연령은 중년층의 복용률이 높았고, 유배우자, 교육기간이 길수록, 월수입이 많을수록, 사회경제적으로 안정 될수록 복용률이 높았다고,³⁷⁾ 선행논문과 일치하는 것으로 나타났다.

유양자 외 2명 (2001)은 ‘서울지역 성인들의 비타민, 무기질 보충제 섭취 실태에 관한 연구’에서 연령이 증가할수록, 소득수준이 높을수록, 주부 일수록 보충제 복용률이 높아³⁸⁾ 선행연구의 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다.

2. 본 연구에서는 선호음식은 과일, 채소반찬, 밥이나 해조류, 생선을 선호하는 경우가 상대적으로 비타민 보충제를 많이 복용하는 것으로 나타났다.

이영옥 외1명(2010)은 ‘우리나라 성인의 비타민, 무기질 보충제 섭취여부에 따른 인구. 사회적, 생활습관 및 영양섭취상태에 관한 연구’에서 보충제 복용자가 비복용자 보다 대부분 영양소에서 섭취량이 많은 경향을 나타³⁹⁾ 선행연구의 연구 결과와 일치하는 것으로 나타났다.

박은숙((1995)은 ‘청소년의 식이섭취와 비타민, 무기질 보충제 복용에 관한 연구’에서는 식습관이 좋은군 일수록 보충제 복용율이 높다고,⁴⁰⁾ 나타나 선행연구의 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다.

3. 본 연구에서는 섭취하는 비타민 종류는 종합비타민(65.7%), 비타민 C(34.3%)순으로 나타났다.

Bootman JL, Wertheimer AL(1980)은 ‘Patterns of vitamin usage in a sample of university students J Am Diet Assoc’ 대학생 대상으로 한 외국의 연구에서 종합비타민제, 비타민C 제 등이 순서로 자주 이용⁴¹⁾나타

37) 이훈호 외 7명, 「한국인은 어떤 식이 보충제를 복용하고 있는가?-2005년 국민건강영양조사중심으로」 『가정의학회지』, 대한가정의학회, 2009, p.938

38) 유양자 외 2명, 「서울지역 성인들의 비타민, 무기질 보충제 섭취 실태에 관한 연구」 『한국식품영양과학회지』, 한국식품영양과학회, 2001, p.358

39) 이영옥 외 2명, 전제논문, p.483

40) 박은숙, 전제논문, p.38

41) Bootman JL, Wertheimer AL, 1980, 「Patterns of vitamin usage in a sample of university students J Am Diet Assoc」, pp.58-60

나 선행연구와 연구 결과와 일치하는 것으로 나타났다.

박은숙((1995)은 ‘청소년의식이섭취와비타민, 무기질보충제복용에관한연구’는 44.3%가 종합비타민을복용하고있다고,⁴²⁾ 나타나 선행연구의연구결과와 일치하는 것으로 나타났다.

4. 본 연구에서는비타민보충제에 대한 정보습득은 광고매체(신문, 잡지, 인터넷, TV) 37.6%으로 가장 높게 나타났다.

공은영은(2008) ‘비타민보충제섭취실태분석과영양교육교수·학습지도안개발’에서는 의사약사, 간호사(21.6%)로 정보를 얻는 것으로 볼 수 있다. 정보는 대중매체를 통해 얻고 있다고,⁴³⁾ 나타나 선행연구의연구결과와 일치하는 것으로 나타났다.

유양자 외 2명 (2001)은 ‘서울지역성인들의비타민, 무기질보충제섭취실태에 관한 연구에서보충제정보는 의료전문가와 대중매체가 74%로⁴⁴⁾ 나타나 선행연구의연구결과와 일치하는 것으로 나타났다.

5. 본 연구에서는비타민보충제를복용하는 주된 이유는 피로회복(45.1%), 건강유지(26.8%) 순으로 가장 높게 나타났다.

김윤정 외2명(2004)은 ‘중년기의비타민, 무기질보충제사용량과건강관련생활습관조사’에서 영양보충제를복용하는 주된 이유는 피로회복 및 힘을 주기 위해 (44.7%)가 나타나 선행연구의연구결과와 일치하는 것으로 나타났다.⁴⁵⁾

공은영(2008)은 ‘비타민보충제섭취실태분석과영양교육교수·학습지도안개발’에서비타민보충제복용이유는 피로회복, 건강유지를 위해복용하는 것으로⁴⁶⁾ 나타나 선행연구의연구결과와 일치하는 것으로 나타났다.

42) 박은숙, 전개논문, p.38

43) 공은영, 「비타민보충제섭취실태분석과영양교육교수·학습지도안개발」, 건국대학교 교육대학원 석사학위, 2008, p.78

44) 유양자 외 2명, 전개논문, p.361

45) 김윤정 외 2명, 전개논문, p.307

46) 공은영, 전개논문, p.78

6. 본 연구는 비타민 보충제 구입 후 안내서 확인정도는 전체 41.3%가 비타민 보충제 구입 후 안내서를 확인하는 것으로 볼 수 있다.

김윤정 외 2명 (2004)은 ‘중년기의 비타민, 무기질 보충제 사용량과 건강 관련 생활습관 조사’에서는 영양표기 내용을 확인하는 정도에 대한 결과는 대체로 확인하거나(39.8%), 반드시 확인하는 경우(25.8%)가 많아 2/3은 영양 표시 사항을 확인 하고 참조하는 것으로⁴⁷⁾ 나타나 선행연구의 연구결과와 일치 하는 것으로 나타났다.

7. 본 연구에서는 비타민 보충제 구매 장소는 약국이(58.6%)으로 가장 높게 나타났다.

유양자 외 2명 (2001)은 ‘서울지역 성인들의 비타민, 무기질 보충제 섭취 실태에 관한 연구’에서 영양보충제는 84%가 약국에서 구입한다고 응답하여,⁴⁸⁾ 선행연구의 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다.

공은영은(2008) ‘비타민 보충제 섭취 실태 분석과 영양교육 교수.학습 지도안 개발’에서보충제 구입처는 약국이 월등히 높다고,⁴⁹⁾ 나타나 선행연구의 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다.

8. 본 연구에서는 비타민 보충제를 복용하지 않는 이유 식사만으로 영양공급이 충분하므로(30.7%)가 가장 높게 나타났다.

유양자 외 2명 (2001)은 ‘서울지역 성인들의 비타민, 무기질 보충제 섭취 실태에 관한 연구’에서 보충제 비복용 이유는 식사로 충분하므로(32%)⁵⁰⁾ 나타나 선행연구의 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다.

9. 본 연구에서는 비타민 보충제 복용 희망여부는 비타민 보충제를 복용한 적은 없지만 복용할 생각이 있는 것으로 나타났다(67.5%)

47) 김윤정 외 2명, 전계논문, p.312

48) 유양자 외 2명, 전계논문, p.361

49) 공은영, 전계논문, p.78

50) 유양자 외 2명, 전계논문, p.360

공은영(2008)은 ‘비타민 보충제 섭취 실태 분석과 영양교육 교수학습 지도안 개발’에서 비복용군은 앞으로 복용하겠다고 60.8%로 긍정적인 입장을 보였다.⁵¹⁾ 선행연구의 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다.



51) 공은영, 전계논문, p.80

제 6 장 결론 및 제언

본 연구는 서울과 경기도에 거주하는 성인 남녀 441명을 대상으로 32일간 설문 조사는 구조화된 무기명 자기기입식 설문지(self-administrated questionnaire)를 이용하여 조사하였다.

조사 대상자의 일반적 사항, 생활 습관, 비타민 보충제 인식 조사, 피부와 건강 상태, 비타민 보충제에 대한 영양지식을 알아보고 비타민 보충제 인식 수준이 피부건강에 미치는 관계를 알아보고자 하였다.

본 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 인구 통계적 특성에 따른 비타민 보충제 복용율 중 성별은 남자보다는 여자가 높았으며, 연령이 많을수록 비타민 보충제를 많이 복용하는 것으로 나타났다. 미혼보다는 기혼의 복용율이 높게 나타났고 학력은 전문대 재학 중이거나 졸업의 경우, 선호음식은 과일, 채소반찬, 밥이나 해조류, 생선을 선호하는 경우 비타민 보충제를 더 많이 복용하는 것으로 나타났다($p<.05$).

2. 비타민보충제의 호감도는 여성, 연령이 높을수록, 미혼보다는 기혼, 채소반찬, 밥이나 해조류, 생선을 선호하는 경우 비타민 보충제에 대해 호감이 있는 것으로 나타났다($p<.05$).

3. 비타민 보충제에 대한 정보습득은 광고 매체 (신문, 잡지, 인터넷, TV)를 통해 정보를 얻고 구매 장소는 약국이 가장 높은 것으로 나타났다. 비타민 보충제 선택 시 우선사항은 효과 및 흡수율이 가장 우선시 하는 것을 볼 수 있다. 비타민 보충제 복용결정은 본인이 하는 것으로 나타났다.

4. 비타민 보충제 복용기간은 1-6개월 이하가 가장 높았으며, 구입비용은 월 2-5만원 정도의 지출 하는 것으로 볼 수 있다. 비타민 보충제 복용 후 효과는 34.1%가 효과가 좋다고 생각 하는 것으로 볼 수 있고 남자와 연령이 많을수록 효과가 좋다고 생각하는 것으로 나타났다.

5. 비타민 보충제의 대중화를 위해 성분의 안전성이나 원산지 출처가 가장 중요하다고 것으로 볼 수 있다. 비타민 보충제의 문제점은 효능이 가장 문제라고 생각하는 것으로 볼 수 있고 흡연자의 경우 가격이, 비흡연자의 경우 효능이 가장 문제점이라고 하여 차이를 보였다.

6. 비타민 보충제 복용하는 주된 이유는 피로회복 45.1%로 나타났고, 비타민 보충제를 복용하지 않은 이유는 식사만으로 영양공급이 충분하므로 (30.7%), 비타민 보충제에 대한 영양지식이 없어서(29.4%)으로 나타났고, 비복용자 중(67.5%)가 앞으로 복용할 생각이 있는 것으로 나타났다.

7. 조사 대상자 중 77.5%가 신체의 건강여부는 피부건강과 밀접한 연관성 있음을 인식하는 것으로 조사되었다.

8. 비타민 보충제에 대한 영양 지식은 여성, 30대 이상의 경우 상대적으로 영양지식이 높았으며, 미혼 보다는 기혼이, 최종학력은 대학원 이상의 경우. 소득은 100이상, 선호음식은 과일, 채소반찬, 밥이나 해조류, 생선을 선호하는 경우가 비타민 보충제 영양지식이 높은 것으로 나타났다($p<.05$)

9. 영양지식이 높을수록 신체건강과 피부건강이 관련성 있다고 생각하는 것으로 나타났으며, 비타민 보충제가 좋다고 생각하는 경우가 피부에 대한 만족도가 높은 것으로 나타났다.

본 연구는 비타민 섭취여부와 호감도는 인구 사회학적 특성에 차이가 두드러졌으나 질병과 보충제 지식에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 하지만 건강한 신체와 피부를 유지하기 위해서는 반드시 체내에 영양 흡수도 병행되어야 하고 비타민 보충제의 영양지식이 많을수록 보충제에 대한 호감도와 신체건강과 피부건강이 관련성 있다고 생각하는 것으로 나타났으며, 피부에 대한 만족도가 높은 것으로 보인다.

피부건강과 미용을 위해서는 지속적으로 필요량을 섭취하는 것과 올바른 영양 복용과 영양교육이 필요함을 알 수 있다.

마지막으로 이상의 연구를 바탕으로 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

1. 본 연구는 표본 집단 추출에 있어 서울, 경기지역에 위치한 성인을 대상으로 조사를 하였다. 50대 이상의 비율이 낮았으며, 남자보다 여자의 비율 또한 차이가 있어 연구결과를 일반화하기는 어려울 것으로 보인다.

2. 건강한 피부건강과 미용을 위해서는 비타민 보충제와 피부미용 분야의 연계가 필요하다.

3. 본 연구를 바탕으로 일상생활에 적용하여 실천 할 수 있는 프로그램 개발이 필요하며, 자신에게 적합한 비타민 보충제와 기초적 교육 자료로 활용되기를 바라며, 이러한 교육을 확대하여 자신의 건강과 피부를 지킬 수 있도록 영양 상담 및 교육 분야에 투자 되어야 할 것으로 보인다.



【참고문헌】

국내 문헌

건강기능식품에 관한 법률

김귀정 외 1인, 『피부 관리용 화장품 사전』, 정담미디어 : 서울, 2008

김광옥 외 7인, 『피부 과학』, 혜성출판사 : 서울, 2010

김문주 외 6인, 『미용인을 위한 피부과학』, 예림출판사 : 서울, 2008

서울대학교 의과대학 피부 과학 교실편, 『의대생을 위한 피부과학』

고려출판사 : 서울, 2011

이양자, 『항산화영양소와 건강』, 신광출판사 : 서울, 1998

양한철, 『비타민학』, 세문출판사 : 서울, 1994

조기여 외 6인, 『피부과학』, 성화출판사 : 서울, 2001

최혜미 외 공저, 『21세기 영양학』, 교문출판사 : 서울, 1998

채범석 외 1명, 『고급 영양학; 영양학의 최신 정보』, 아카데미서적, 1990

하병조, 『미용생화학』, 서울, 1999

하병조 외 4인, 『화장품 화학』, 수문사 : 서울, 2002

엘L민텔, 『비타민 바이블』 이젠출판사

Leslie Baumann.MD Cosmetic Dermaology 코스메틱 피부과학 원리 및 임상

학위 논문 및 학술지

공은영, 「비타민 보충제 섭취 실태 분석과 영양교육 교수.학습 지도안 개발」, 건국대학교 교육대학원 석사학위, 2008

김낙인, 「피부건강 및 미용에 있어서 비타민과 미네랄의 역할」 『식품과학과산업』, 한국식품과학회, 제38권 제2호 2005, pp.16-25

김미경 외 1명, 「부산, 경남지역 소비자의 건강식품 섭취자와 비섭취자의 특성 비교 및 섭취의도에 영향을 미치는 요인 분석」

- 『동아시아식생활학회지』 동아시아식생활학회, 2007, 17(6);pp.798-807
- 김설미, 「비타민C, E의 섭취와 피부 관리에 따른 피부변화 연구」
서경대학교 석사학위, 2010
- 김윤정 외 2명, 「중년기의 비타민, 무기질 보충제 사용량과 건강관련 생활 습관 조사」 『대한지역사회영양학회지』, 대한지역사회영양학회, 2004, pp.303-314
- 김태억 외 1명, 「기능성 식품산업 시장 현황 및 천연물 소재 연구개발」
생명공학정책연구센터
- 김주영 외 3명, 「피부미용을 위한 기능성 식이 소재의 이해」, 『대한화장품학회지』, 대한화장품학회, 2004, pp.313-320
- 김진아, 「일부 성인들의 비타민제 섭취 여부에 따른 건강 관심도, 건강 실천 행위 및 영양지식 수준에 관한 연구」
동덕여대 비만대학원 석사학위, 2006
- 김화영, 「건강기능식품의 상한치에 관한연구(비타민 및 무기질)」
이화여자대학교 산학협력단, 2004
- 문희정, 「중년여성의 외모지향성 및 외모평가와 피부건강관리 태도에 대한 연구」, 충남 대학교 석사학위, 2010
- 박은숙, 「청소년의 식이섭취와 비타민, 무기질 보충제 복용에 관한 연구」
『대한화장품학회지』, 대한화장품학회, 24(1)1995, pp.30-40
- 이해숙, 「피부미용사의 건강기능식품 섭취실태에 관한연구」
성선여자대학 석사학위, 2009
- 이상준, 「먹으면 피부가 고와지는 소재」 『식품저널』, 식품 저널, 2005
- 윤혜진, 「한국 특허로 본 비타민 관련 기술이 최근 동향」
한국특허정보원, 2003
- 이여옥 외 1명, 「우리나라 성인의 비타민, 무기질 보충제 섭취여부에 따른 인구. 사회적, 생활습관 및 영양섭취상태에 관한 연구」
『한국식생활문화학회지』, 한국식생활문화학회, 2010, 25(4);pp. 480-486

- 이훈호 외 7명, 「한국인은 어떤 식이 보충제를 복용하고 있는가?-2005년 국민건강영양조사중심으로-」 『가정의학회지』, 대한가정의학회, 2009, pp.934-943
- 유양자 외 2명, 「서울지역 성인들의 비타민, 무기질 보충제 섭취 실태에 관한 연구」 『한국식품영양과학회지』, 한국식품영양과학회, 2001, pp.357-363
- 조소연 외 6명, 「베타카틴 함유 기능성 식품의 피부기능 개선효과에 대한 임상연구」 『대한피부과학회지』, 대한피부과학회 2007
- 장민기 외 1명, 「한국 직장 여성의 건강식품 섭취 실태에 관한 연구」, 『한국영양학회논문집』, 영양학회, 제41권제8호, 2008, pp.832-838
- 홍진이, 「여성의 피부건강상태 및 관련 생활형태의 연구」, 숙명여자대학원 석사학위, 2007

외국 학위논문

- Bootman J.L., Wertheimer A.L, 1980, 「 Patterns of vitamin usage in a sample of university students J Am Diet Assoc」

【부 록】

설문지

● 비타민 보충제 인식 수준에 따른 피부건강에 미치는 연구

*본 조사는 통계법 제 13조 및 제 14조에 의거 비밀이 보장되며
통계자료만 이용 됩니다.

안녕 하십니까?

바쁘신 와중에 귀중한 시간을 내시어 본 설문에 참여해주신 것을
진심으로 감사 드립니다.

본 설문 조사는 비타민 보충제 인식 수준에 따른 피부건강에 미치
는 연구로 관련된 요인을 분석하는데 목적이 있습니다.

귀하께서 응답하신 내용은 연구 목적으로 사용 할 것을 약속드리며
이 모든 결과는 공개되지 않습니다.

본 설문지에는 정답이 없으니 솔직한 의견을 적어 주시며 감사 하
겠습니다.

바쁘시더라도 적극적으로 협조해 주시면 많은 도움이 되겠습니다.

한성대 대학교 예술대학원 뷰티예술학과 김은서

(일반적 사항)

1.귀하의 성별은?

- ① 남자 ② 여자

2.귀하의 연령은?

- ① 10대 ② 20대 ③ 30대 ④ 40대 ⑤ 50대

3.귀하의 결혼유무는?

- ① 미혼 ② 기혼 ③ 기타

4.귀하의 최종학력?

- ① 고졸이하 ② 전문대졸(예정) ③ 대학교졸(예정) ④ 대학원졸(예정)이상

5.귀하의 직업은?

- ① 학생 ② 전문직 ③ 사무직 ④ 서비스직 ⑤ 판매직
⑥ 단순노무직 ⑦ 기술공 ⑧ 주부

6.귀하의 월평균 소득은 어떻게 되십니까?

- ① 100만원 미만 ② 100~200만원 미만 ③ 200~300만원 미만
④ 300만원~400만원 미만 ⑤ 500만원 이상

(생활 습관)

1.귀하는 흡연을 하고 계십니까?

- ① 한다. ② 안 한다.

2.귀하는 음주를 하십니까?

- ① 매일 마신다. ② 주 1-2회 ③ 주 3-4회 ④ 한 달 3회 미만 ⑤ 안 한다.

3.귀하는 1주일에 몇 번 운동하십니까?

- ① 1-2번 ② 2-3번 ③ 3-4번 ④ 4번 이상 ⑤ 운동을 하지 않는다.

4. 귀하는 평균 수면시간은 평균 몇 시간 입니까?

- ① 5시간미만 ② 7시간미만 ③ 8시간미만 ④ 9시간미만 ⑤ 9시간 이상

5. 귀하가 즐기는 음식의 형태는 무엇입니까?

- ① 과일, 채소반찬과 밥 ② 육고기 ③ 국수, 빵 ④ 해조류와 생선 ⑤ 패스트푸드

(비타민 보충제 인식 조사)

1.귀하의 비타민 보충제에 대한 인식은 어떻습니까?

- ① 질병에 도움이 된다. ② 질병을 예방 해 준다. ③ 면역력을 높여 준다.
④ 피로 회복에 도움을 준다. ⑤ 영양소를 보충 해준다.

2.귀하의 비타민 보충제에 대한 호감도 어느 정도입니까 ?

- ① 매우 좋다 ② 좋다 ③ 보통이다 ④ 아니다 ⑤ 전혀 아니다

3. 귀하는 현재 비타민 보충제를 복용하십니까?

- ① 예 ② 아니요

※ 3번 문항에 ‘예’로 답변한 경우 아래 질문 답변

※ 3번 문항에 ‘아니오’ 답변한 경우 아래 질문 답변

4.귀하가 섭취하는 비타민의 종류는 무엇입니까?

(여러 종류 섭취 시 모두 선택해 주세요)

- ① 종합 비타민 ② 비타민A ③ 비타민B
④ 비타민C ⑤ 비타민E ⑥ 기타()

5.귀하는 비타민 보충제 복용 결정은 어떻게 하십니까?

- ① 본인 ② 부모님 ③ 의사, 약사
④ 친구, 지인 ⑤ 매스컴 ,광고전단지

6.귀하는 비타민 보충제에 대한 정보를 어디서 얻습니까?

- ① 의사, 약사, 간호사 ② 가족 친척
③ 광고 매체(신문, 잡지, 인터넷, TV)
④ 친구, 선후배, 지인 ⑤ 판매자(점원)

7.귀하는 비타민 보충제를 언제 복용 합니까?

- ① 항상 복용 한다. ② 피로할 때 복용
③ 질병 치료기간 동안 의사의 처방에 따라
④ 질병 치료기간 동안 의사의 처방없이 복용
⑤ 기타 (임신, 모유수유,)

8.귀하가 비타민 보충제를 복용하는 가장 주된 이유는 무엇 입니까?

- ① 피로회복 ② 영양보충 ③건강 유지
④ 시력보호 ⑤ 빈혈 예방 및 치료
⑥ 피부미용 ⑦ 기타()

16.귀하께서 생각하시는 비타민 보충제의 문제점은 무엇이라 생각 하십니까?

- ① 가격 ② 유통기간 ③ 효능
④ 부작용 ⑤ 섭취 방법

17.귀하는 비타민 보충제의 대중화에 있어서 어떤 것이 중요하다고 생각 하십니까?

- ① TV,매스컴에서의 효과를 홍보
② 기능성 식품의 교육(공공기관, 보건소)
③ 적절한 가격
④ 판매 회사의 신뢰성
⑤ 성분의 안전성, 원산지의 출처

18.귀하가 비타민 보충제를 복용하지 않는 가장 주된 이유는 무엇 입니까?

- ① 건강하기 때문에
② 식사만으로 영양공급이 충분하므로
③ 비타민 보충제가 몸에 좋다고 생각하지 않기 때문에
④ 비타민 보충제에 대한 영양 지식이 없어서
⑤ 경제적으로 여유가 없어서

19.비타민 보충제를 복용한 적이 없지만 앞으로 복용할 생각이 있습니까?

- ① 앞으로 복용 하겠다.
② 복용하지 않겠다.

※ 3번 문항에 ‘예’로 답변한 경우 아래 질문 답변

9.귀하는 비타민 보충제를 언제 섭취하십니까?

- ① 공복에 ② 식사 전 ③ 식사 중 ④ 식사 후 ⑤ 아무 때나 생각 날 때

10.귀하의 비타민 보충제 복용기간은 얼마입니까?

- ① 1개월 이하 ② 1개월 이상-6개월 이하 ③ 6개월 이상-12개월 이하
④ 1년 이상 ⑤ 3년 이상

11.귀하의 한 달 비타민 보충제 구입비용은 어느 정도입니까?

- ① 2-5만원 미만 ② 5만원 미만 ③ 8만원 미만
④ 10만원 미만 ⑤ 10만원 이상

12.귀하는 비타민 보충제를 복용해 보신 결과 효과가 있다고 생각 하십니까?

- ① 아주 효과가 좋다 ② 효과가 좋다 ③ 보통이다
④ 효과가 없다 ⑤ 전혀 효과가 없다

13.귀하는 평소 비타민 보충제를 구입 후 효능, 효과, 주의사항, 유통기한 등 안내서를 보십니까?

- ① 자세히 읽는다. ② 읽는다. ③ 보통이다 ④ 대충 읽는다 ⑤ 전혀 안 읽는다.

14.귀하의 비타민 보충제 선택 시 우선사항은 무엇입니까?

- ① 광고 홍보 ② 효과 및 흡수율 ③ 가격 ④ 먹기 쉬운 형태 ⑤ 부작용

15.귀하는 비타민 보충제를 어디서 구매하십니까?

- ① 병원 ② 약국 ③ 백화점, 대형마트 ④ 주변 사람을 통해,방문판매 ⑤ 홈쇼핑

16.귀하께서 생각하시는 비타민 보충제의 문제점은 무엇이라 생각 하십니까?

- ① 가격 ② 유통기간 ③ 효능 ④ 부작용 ⑤ 섭취 방법

17.귀하는 비타민 보충제의 대중화에 있어서 어떤 것이 중요하다고 생각 하십니까?

- ① TV,매스컴에서의 효과를 홍보 ② 기능성 식품의 교육(공공기관, 보건소등)
③ 적절한 가격 ④ 판매 회사의 신뢰성 ⑤ 성분의 안전성, 원산지의 출처

※ 아래 문항부터 모두 답해주세요.

(피부와 건강 상태)

1.귀하는 질병이 있습니까?

- ① 있다 ② 없다

2.현재 또는 앞으로 걱정되는 질병이 무엇입니까?

- ① 위장계통 질환(위염,위궤양,장염 등) ② 호흡기계 질환(기관지염,천식,결핵 등)
③ 당뇨병 ④ 신장계통 질환(신장병, 신장 결석 등)
⑤ 심혈관계 질환(심장병, 고혈압, 저혈압, 동맥경화 등) ⑥ 간 질환(간염, 간경화 등)
⑦ 빈혈 ⑧ 근 골격계(신경통, 요통, 어깨 통증 등) ⑨기타()

3.귀하는 신체건강과 피부건강의 관련성은 어느 정도라고 생각 하십니까?

- ① 매우 관련 있다. ② 관련 있다. ③ 보통이다 ④ 관련 없다 ⑤ 아주 관련 없다.

4.귀하는 피부 건강관리를 위해 무엇을 합니까?

- ① 피부 관리 ② 비타민섭취 ③ 운동 ④ 수면 ⑤ 식습관

5.귀하의 피부에서 가장 고민 사항은 무엇 입니까?

- ① 여드름 ② 탄력 ③ 색소침착 ④ 안색 ⑤ 모세혈관확장

6.귀하의 피부 만족도는 어느 정도 입니까?

- ① 매우 만족 ② 대체로 만족 ③ 보통이다 ④ 대체로 불만족 ⑤ 매우 만족

7.귀하의 피부 트러블 발생 빈도는 어느 정도입니까?

- ① 매우 자주 발생 ② 자주 발생 ③ 보통이다 ④ 가끔 발생 ⑤ 전혀 발생하지 않음

*** 다음 문항을 읽고 옳다고 생각하면 표시를 해주세요.**

(아래의 질문은 지식을 측정하는 것이 아니니 부담 갖지 마시고 편안한 마음으로 아는 대로 답해주시기 바랍니다.)

번호	문항	그렇다	아니다	모른다
1	비타민 A,B,D는 지용성 비타민이고 C는 수용성 비타민이다.	①	②	③
2	비타민은 우리 몸에서 만들어지지 않아 섭취되어야 한다.	①	②	③
3	비타민A 결핍 시 야맹증, 시력 저하가 생긴다.	①	②	③
4	비타민 D가 부족하면 마음을 안정시키지 못하고 안절부절하게 된다.	①	②	③
5	비타민 C는 피부나 점막의 건강 유지를 돕는 항산화 작용이 있는 영양소이다.	①	②	③
6	비타민 D는 칼슘 흡수를 촉진하고, 뼈의 형성을 돕는다.	①	②	③
7	비타민 E는 항산화작용을 하고 노화방지 비타민이다.	①	②	③
8	엽산은 적혈구의 형성을 돕고 태아의 정상적인 발육을 돕는다.	①	②	③
9	비타민 B2 성인병과 암을 예방해준다.	①	②	③
10	비타민C는 헛바늘, 괴혈병에 효과가 있다.	①	②	③
11	비타민C는 피부의 미백작용 및 노화작용 항산화작용과 관련이 깊은 비타민이다.	①	②	③
12	비타민C는 피부에 콜라겐 성분을 유지한다.	①	②	③
13	비타민 K가 결핍되면 만성 장염, 빈혈이 생기기 쉽다.	①	②	③
14	비타민 F가 결핍되면 여드름, 감염에 대한 면역기능 저하가 생기기 쉽다.	①	②	③
15	비타민 B6 항스트레스 비타민이다.	①	②	③
16	비타민 A는 여드름치료에 사용 된다.	①	②	③
17	비타민 D는 햇빛을 쬌이면 합성되어 일광 비타민이라고 한다.	①	②	③

ABSTRACT

The Effect of Perception Level of Vitamin Supplements on Skin Health

Kim Eun-Seo

Major in Beauty Esthetic

Dept. of Beauty Art & Design

Graduate School of Arts

Hansung University

In this study, a survey was carried out on 441 adults living in Seoul and Gyeonggi-do for 32 days from March 1 to April 3, 2011 to inquire into general matters, living habits, the perception status of vitamin supplements, the status of skin health, the nutrition knowledge status of vitamin supplements and the effect of perception level of vitamin supplements on skin health.

The prevalence of vitamin supplement use of those surveyed was 48.3%. For the prevalence and favorable attitude of vitamin supplements according to demographic characteristics, men were higher than women, which high age increased the prevalence of vitamin supplement use. The prevalence of vitamin supplement use of the married was higher than that of the unmarried. By academic background, 'being in junior college or graduation' showed the highest prevalence. Those who prefer fruits, vegetable dishes, cooked rice or

seaweed and fishes also took more vitamin supplements than those who prefer meat, noodles and bread.

For the acquisition of information on vitamin supplements, advertising media (newspaper, magazine, Internet, TV) were the highest. The effect and absorption rate of vitamin supplements were taken precedence when selecting them. Those surveyed made their own decisions on the use of them, which for purchasing places, pharmacy was the highest. For the use period of them, under 1~6 months was the highest, and about 200,000~500,000 won per month was spent for purchase cost.

For the main reason for the use of them, the fatigue recovery was the highest by 45.1%. And 34.1% of those surveyed thought the effect after the use of them was good, which high age of men made the effect good.

For non-use group of them, enough nourishment was provided by only meal, or non-use group didn't use them because of no nutrition knowledge about them. 67.5% of them had a mind to use them in future. The biggest problem of them was the effectiveness. For smokers and nonsmokers, prices and the effectiveness were the biggest problem, respectively, showing a difference.

The matters of skin trouble showed that men in their 20s preferring fast food are mainly concerned about pimples, and women in their 20s preferring seaweed and fishes about pigmentation, and the married in their over-30s preferring fruits, vegetable dishes, cooked rice or meat, noodles and bread about elasticity.

77.5% of the whole thought there was an relationship between physical health and skin health. For methods of skin health management, the management through sleep was the highest.

The nutrition knowledge about them showed that women in their

over-30s have a relatively high knowledge about nutrition. For the married than the unmarried, persons with post-graduate degree, income earners of an average more than 1 million won a month, and those preferring fruits, vegetable dishes, cooked rice or seaweed and fishes had a high knowledge about them.

High nutrition knowledge had a relationship between physical health and skin health. Good vitamin supplements improved the satisfaction with skin. The most important factors for popularization of them were the stability of ingredients or the source of origin places.

These findings indicate it is important to take in requirements continuously for skin health and beauty, and it will need nutrition education to make correct use of them.

The reason for non-use of them was because of no nutrition knowledge about them. To improve this, the environment, which makes the type of them select, will have to be promoted through consultation of professionals. It needs various education media and educational environment that can help adults maintain accurate knowledge about nutrition and health. Based on this, it is also urgent to develop programs that can apply them to daily life to practice.

This study will come up with individual vitamin supplements in home care ways, and be a basic educational resource. Consequently, Korea Food & Drug Administration or the pharmaceutical industry will have to invest in the field of nutrition consultation and vitamin education that can expand nutrition education to protect their health and skin.