



저작자표시-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

안홍석 교수지도  
석사학위 청구논문

피부미용사의 건강기능식품 섭취  
실태에 관한 연구

2009

성신여자대학교 문화산업대학원  
피부비만관리학과  
이 해 숙

피부미용사의 건강기능식품 섭취  
실태에 관한 연구

안홍석 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2009年 5月

성신여자대학교 문화산업대학원

피부비만관리학과

이 해 속

# 인 준 서

이해숙의 석사학위 논문으로 인준함

심사위원 \_\_\_\_\_인

심사위원 \_\_\_\_\_인

심사위원 \_\_\_\_\_인

성신여자대학교 문화산업대학원

## 논문개요

현대사회로 접어들면서 인구의 고령화 및 만성질환의 증가로 의료 부담이 증가하고 있어 개인적인 문제 뿐 만 아니라 국가적으로도 경제적 부담이 가중되는 등 건강문제가 새로운 사회문제로 대두되고 있다. 이러한 과정에서 건강증진 및 질병예방에 식품이 중대한 역할을 하고 있음이 과학적으로 입증되면서 건강기능식품의 필요성도 커지고 있다.

피부미용사들은 대인 서비스 업무의 특성상 밝은 표정과 음성 관리, 편안한 시선, 신뢰감과 친근감을 주는 자세와 몸동작이 중요시되며, 계속적이고 반복적인 신체의 움직임, 긴 근무시간 등을 통해 많은 스트레스를 받게 된다

심리적으로 복잡하고 까다로운 상담과정을 거쳐 10회관리, 3개월관리, 장기회원 등록을 동시에 하기에 피부미용사 자체의 건강에너지가 넘쳐야 한다. 또한 피부미용사의 올바른 식생활과 건강이 중요하게 인지되며 섭취하기에도 간편하고 영양상태도 풍부한 건강기능식품이 상대적으로 각광 받고 있는 것이 현실이다.

따라서 본 연구에서는 스트레스를 받는 피부미용사들을 대상으로 건강기능식품의 섭취 실태를 파악하며, 건강기능식품의 구입 목적, 구입 경로, 식생활 실천 정도 및 구매 시 고려하는 사항 등 건강기능식품 섭취와 관련된 변인을 분석하여 올바른 건강기능식품의 섭취를 통한 건강관리에 기여하고자 하였다.

본 연구는 2009년 3월 16일부터 3월 29일까지 피부 관리 업계에 종사하는 피부미용사 390명을 대상으로 건강기능식품 섭취 경험이 있는 섭취경험군 236명과 섭취경험이 없는 미섭취군 154명으로 나누어 결과를 비교하였으며, 연구결과는 다음과 같다.

1. 전체 대상자의 평균 연령은 34.57세 였으며, 섭취경험군이 기혼 63.5%로 미섭취군의 기혼자 35.1%보다 높았다. 또한, 섭취경험군에서 대학교 졸업 이상의 학력을 가진 경우가 많았으며, 피부 미용사 경력이 3년 이상이 47.4%로 미섭취군의 33.1%보다 높았다. 월 평균 수입은 500만원 이상인 경우가 전체 대상자의 24.3%로 가장 많았으며, 200만원 이상이 22.5%로 조사되었다.

2. 섭취경험군의 피부 관리 이유는 건강한 피부 유지가 57.7%로 미섭취군의 45.5%에 비해 높았다( $p < 0.05$ ). 흡연은 전체 대상자의 62.5%가 비흡연자라고 하였으며, 약 50% 정도의 대상자가 스트레스 정도에서 '많다' 또는 '매우 많다'라고 답하였다. 운동상태는 미섭취군이 전혀하지 않는다는 경우가 54.2%로 섭취경험군의 36.2%보다 높아 건강기능식품을 섭취한 군에서 운동량이 더욱 많았다( $p < 0.01$ ).

3. 피부미용과 영양 지식 정도를 섭취경험군과 미섭취군에서 조사한 결과 10점 만점에서 섭취 경험군이 7.09점, 미섭취군이 7.44점으로 미섭취군이 약간 높았으나, 두 군간 피부미용과 영양지식의 정도는 큰 차이가 없었다.

4. 식생활 실천 점수를 비교한 결과, 섭취경험군이 미섭취군에 비해 ‘튀기거나 볶은 음식은 적게 먹는다’(p<0.001), ‘음식을 만들거나 먹을 때 소금이나 간장을 적게 사용한다’(p<0.001), ‘단 음식과 단 음료를 제한한다’(p<0.001), ‘여러 가지 채소를 매일 먹는다’(p<0.001), ‘밥, 다양한 반찬을 갖춘 식사로 영양의 균형을 유지한다’(p<0.001) 등의 식생활 실천에 더욱 적극적이었다.

5. 건강기능식품을 섭취한 경험이 있는 경우 30.4%가 건강유지를 건강기능식품 섭취의 주된 이유로 꼽았으며, 가족이나 친구 등 주위의 권유에 의해 섭취하는 경우가 31.7%였다. 건강기능식품은 평균 3개월 이상 섭취하는 경우가 30.3%였으며, 피곤할 때 건강기능식품을 섭취하는 경우가 54.1%였다. 건강기능식품의 효능 및 만족도는 대략 50%가 효능 및 만족을 느끼고 있었다. 건강기능식품을 구입할 때 정보를 얻는 곳은 부모님 및 주변지인들이 41.8%로 건강기능식품의 선택 및 구입은 주위의 환경에 많은 영향을 받았다. 또한, 구입 시 고려사항으로 ‘안정성’ 및 ‘유통기한’을 가장 많이 살핀다고 하였다.

6. 최근 1년 이내에 섭취한 건강기능식품으로 대상자의 54.7%가 비타민 보충용 제품을 섭취한 경험이 있었으며, 홍삼제품 44.5%, 무기질 보충용 제품 39.0%의 순이었다. 그 외 식이섬유 보충용 제품, 단백질 보충용 제품, EPA, DHA 함유제품, 포도씨유 제품 등은 대상자의 20%가량이 섭취한 경험이 있

는 것으로 조사되었다.

7. 건강기능식품을 섭취하지 않는 경우 건강기능성식품의 필요성에 대해 ‘보통이다’ 혹은 ‘필요없다’라고 답한 경우가 64.3%였으며, 섭취하지 않는 이유로 ‘필요성을 못 느낌’이 35.9%로 가장 높았으며, ‘신뢰할 수 없는 효과’가 31.7%로 그 다음이었다.

8. 건강기능식품 섭취 여부에 따른 인식 및 태도를 비교한 결과 섭취경험군이 건강기능식품의 효과 및 효능에 대해 기대하는 바가 컸으며, 건강기능식품의 원료성분 및 기능 정보 표시를 더욱 신뢰하고 있었다.

이상의 결과를 종합해 보면 건강기능식품을 섭취한 경험이 있는 군과 섭취 경험이 없는 군에서 식생활 실천 정도, 건강기능식품에 대한 효과 및 효능에 대한 신뢰의 차이를 보였으며, 인구통계학적 요인에 따라 건강기능식품의 섭취가 다른 것으로 나타났다.

따라서 신체적·정신적 스트레스가 심한 피부미용사들이 올바른 건강기능식품을 선택하고 섭취하여 스스로의 건강을 도모하기 위하여 본 연구의 결과가 기초자료로 활용되어야 하겠다.

# 목 차

## 논문개요

I. 서론	1
II. 이론적 배경	4
1. 건강기능식품의 배경	4
2. 건강기능식품의 정의	7
(1) 국내 건강기능식품의 정의	7
(2) 국내 시장 현황	8
(3) 세계 건강기능식품의 정의	9
(4) 건강기능식품의 섭취실태	12
3. 건강기능식품의 유형	14
III. 연구방법	33
1. 조사대상 및 기간	33
2. 조사내용 및 방법	33
3. 자료분석	33
IV. 연구결과	35
1. 조사대상자의 일반적 특성	35

2. 건강기능식품섭취 경험에 따른 피부관리 및 생활습관 비교 .....	38
3. 건강기능식품섭취 경험에 따른 식생활 실천 비교 .....	41
4. 건강기능식품섭취 경험에 따른 피부미용과 영양지식 .....	44
정도 비교	
5. 건강기능식품의 이용실태 .....	47
6. 건강기능식품의 구입 시 고려사항 및 섭취 종류 .....	51
7. 건강기능식품을 섭취하지 않는 경우 건강기능식품에 .....	55
대한 의견	
8. 건강기능식품 섭취 여부에 따른 인식 및 태도 비교 .....	59
 V. 결론 및 제언 .....	 61

참 고 문 헌

ABSTRACT

부        록

## 표 목 차

표 1. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 영양보충용 제품 .....	14
표 2. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 인삼제품 .....	17
표 3. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 홍삼제품 .....	17
표 4. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 뱀장어유 제품 .....	18
표 5. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - EPA 및/또는 DHA 함유제품 .....	18
표 6. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 로얄젤리 제품 .....	19
표 7. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 효모제품 .....	19
표 8. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 화분제품 .....	20
표 9. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 스쿠알렌제품 .....	20
표 10. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 효소제품 .....	21
표 11. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 유산균함유제품 .....	21
표 12. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 클로렐라제품 .....	22
표 13. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 스피루리나제품 .....	22
표 14. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 감마리놀렌산함유제품 ..	23
표 15. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 배아유제품 .....	23
표 16. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 배아제품 .....	24

표 17. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 레시틴제품	.....	24
표 18. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 옥타코사놀함유제품	.....	25
표 19. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 알콕시글리세롤 함유제품	.....	25
표 20. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 포도씨유제품	.....	25
표 21. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 식품추출물발효제품	.....	26
표 22. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 뮤코다당·단백 제품	.....	26
표 23. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 엽록소함유제품	.....	27
표 24. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 버섯제품	.....	28
표 25. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 알로에제품	.....	29
표 26. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 매실추출물제품	.....	30
표 27. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 자라제품	.....	30
표 28. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 베타카로틴함유제품	.....	31
표 29. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 키토산함유제품	.....	31
표 30. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 키토올리고당 함유제품	.....	32
표 31. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 글루코사민 함유제품	.....	32
표 32. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 프로폴리스 추출물제품	.....	32
표 33. 조사대상자의 일반적 특성	.....	37
표 34. 건강기능식품 섭취경험군과 미섭취군의 피부관리 및 생활습관	.....	40
표 35. 조사대상자의 식생활 실천 점수	.....	43
표 36. 조사대상자의 피부미용과 영양 지식 정도	.....	45
표 37. 건강기능식품 섭취경험군의 건강기능식품 실태	.....	49
표 38. 건강기능식품 섭취경험군의 건강기능성식품 구입시	.....	53

고려사항	
표 39. 건강기능식품 섭취군에서 최근 1년 이내에 섭취한 건강기능식품의 종류	..... 54
표 40. 건강기능식품 섭취경험군과 미섭취군의 건강기능식품에 대한 인식 및 태도 비교	..... 60

## 그 립 목 차

그림 1. 건강기능식품의 분류	..... 6
그림 2. 건강기능식품 미섭취군에서 건강기능식품의 필요성	..... 56
그림 3. 건강기능식품 미섭취군에서의 건강기능식품 구매섭취의사	..... 57
그림 4. 건강기능식품 미섭취군의 건강기능식품 미섭취 이유	..... 58

## I. 서 론

최근에는 건강에 대한 소비자들의 관심과 식품의 선택적 구매가 증가하여, 영양공급이라는 식품의 고유한 기능 이외에 질병 예방과 치료, 건강증진 등의 기능을 가진 식품에 대한 관심이 높아졌다. 이에 식품의 소비패턴이 자연식 또는 건강식 위주로 변화하여<sup>1)</sup>, 건강기능성 식품, 신선식품, 영양제, 강화식품 등 건강지향성 식품의 수요가 늘고 있다<sup>2)</sup>. 세계적으로도 건강 기능식품 시장은 아직도 성장을 거듭하는 시장이고, 만성 질환 유병율의 상승과 고령화 사회의 대응책으로 국가적인 지원을 받는 산업으로 인정되고 있다<sup>3)</sup>.

이러한 사회적 요구에 힘입어 건강기능식품의 안전성과 기능성에 대한 과학적 증명과 운영관리시스템을 마련할 필요성이 있어 2004년부터 건강기능식품법률이 시행되었다<sup>4)</sup>. 건강기능식품의 정의를 살펴보면 ‘건강기능식품이라 함은 인체에 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용하여 정제·캡슐·분말·과립·액상·환 등의 형태로 제조·가공한 식품으로 신체의 육체적, 생리적 측면에서 유용성을 기대하여 섭취할 목적으로 식품 소재에 함유된 성분을 그대로 원료로 하거나 이들에 들어있는 특정성분을 분리, 추출, 농축, 정제, 혼합 등의 방법으로 제조·가공한 식품이다.’ 라고 정의되어 있다. 또한 2005년 5월 기존의 품목에 5가지 품목이 더 추가되어 현재 37가지 품목으로 분류하고 있다<sup>5)</sup>. 그런데 소비자들이 건강기능식품을 건강식품, 건강보조식품, 특수영양식품, 강화식품, 일반식품, 의약품 등으로 혼동하는 많은 문제점이 따르고 있다. 또한 건강기능식품은 일반 식품과는 달리 국민의 건강증진

및 질병예방에 보다 직접적인 영향을 미치고 건강에 유의한 식품성분의 섭취를 증가시킬 수 있다는 긍정적인 측면이 있으나 반면 ‘기능성’을 강조하기 위해 여러 가지 성분을 필요량 이상 사용하거나 근거가 불확실한 주장을 함으로써 안전상의 문제를 야기하고 혼돈을 유발하기도 하였다<sup>6,7)</sup>. 또한, 우리나라의 건강기능식품의 유통 현황을 보면 70%가 방문 판매와 다단계 판매를 통해 이루어지고 있으며<sup>3)</sup>, 건강기능식품을 접하게 된 동기는 주위의 친구나 친지의 소개가 38.4%, 가족 29.1%로 나타나 주변인의 권유에 의해 식품을 선택하고 있는 실정이다<sup>8)</sup>. 건강기능식품의 구매 및 복용은 어머니, 즉 여성에 영향을 받으며, 건강 유지 및 증진을 목적으로 하였다<sup>9,10)</sup>.

여성들의 사회진출 증가 및 경제 향상으로 인해 건강과 미에 대한 관심이 고조되어 건강 차원에서 피부관리에 대한 관심도 증가하여 관련 산업도 전문산업분야로 각광받고 있다. 또한, 21세기로 접어들면서 의료인들에 의한 건강관리뿐만 아니라 비의료인들에 의한 건강관리 참여가 확산되고 있다. 이러한 추세에 편승하여 피부관리실을 찾는 인구가 증가하였으며, 주 고객층은 여성이다. 여성들은 합리적 소비자이기 보다는 경험적 소비자로, 주관적인 경험에 의한 인상을 중요하게 생각하며, 모방형 소비성향이 두드러진다. 즉, 피부미용에 관한 전문적인 기술을 바탕으로 고객과 친밀한 관계를 형성하는 피부미용사는 고객의 생활 습관 및 각종 식품 선택에 영향을 줄 수 있다.

또한, 피부관리실 내의 위생관리 및 피부 관리, 바디 관리 등의 기술적인 업무를 담당하고 있는 피부미용사들의 작업 자세나 작업환경은 피부미용사 중심이 아닌 고객 중심으로 되어 있어 장시간 목 또는 허리를 구부리거나

도구나 기구를 이용하여 작업하는 경우가 많아 신체적 스트레스가 심하며, 다양한 고객을 대상으로 장시간에 걸쳐 이뤄지는 업무 특성상 정신적 스트레스를 받는다.

현재 우리나라에서는 생애주기 및 지역에 따른 건강기능식품의 섭취실태나 인식도에 관한 연구가<sup>8,9,10,11)</sup> 주를 이루고 있으며, 수 시간의 중노동을 하는 특정 직업군의 건강기능식품 섭취에 대한 연구는 미비한 실정이다. 따라서, 본 연구는 건강기능식품의 최대 구매자인 여성들의 구매력에 영향을 줄 수 있는 주변인이며, 장시간의 근무와 여러 과중된 업무로 인해 신체적·정신적 손실이 많은 피부미용사들을 대상으로 건강기능식품에 대한 섭취 실태를 파악하고 그와 관련된 요인 등을 분석하고자 한다.

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 건강기능식품의 배경

경제발전과 더불어 의료서비스 및 건강과 관련한 환경이 개선되면서 국민들의 건강에 대한 관심이 증대하고 있다. 평균 수명도 높아져 2000년 65세 이상 노인인구가 총 인구의 7%를 넘어서는 노령화사회에 진입한 우리나라는 2022년 노인인구가 14%로 증가할 것으로 예측하고 있어 노인의 건강유지와 증강 및 질병의 예방이 더욱 중요한 과제가 되었다<sup>12)</sup>.

식품의 기능은 영양 면에서의 기능(1차 기능), 기호 면에서의 기능(2차 기능), 그리고 생리적인 면에서의 기능(3차 기능)의 세 가지로 분류하고 있다. 과거의 식품섭취는 영양소 공급이 유일한 방법이였으나, 국민들의 건강에 대한 관심이 높아짐에 따라 건강식품에 대한 관심도 점차 확대되고 있다<sup>13)</sup>. 과학기술의 발달과 함께 식품의 생리조절 기능이 밝혀지면서 식품의 3차 기능이 주목받기 시작하였다. 이는 식품의 생체 조절 기능을 말하며 생체가 가지고 있는 신경계 조절, 순환계 조절, 외분비계 조절, 내분비계 조절, 세포분화계 조절, 면역, 생체 방어계 조절에 관계하는 식품 성분의 기능을 말한다. 식품의 3차 기능을 분류하면 크게 생체 방어, 질병방지, 질병회복, 생체 리듬조절, 노화억제 등 다섯 가지로 나눌 수 있는데 그림 1과 같이 나타낼 수 있으며 건강기능식품은 이러한 사실을 바탕으로 탄생하게 된 것이다<sup>14)</sup>.

또한, 사회적인 배경으로 마스크로부터 식품첨가물, 농약, 화학비료, 의약품 등 공해정보에 의해 자연지향이 강해지고 있다는 것과 건강정보, 의료정

보 및 의료보험제도 실시로 고령화 사회가 되고 이에 따른 고혈압, 당뇨, 비만 등 성인병 환자가 계속 증가하고 있다는 사실이다. 이와 같이 현대 의학의 눈부신 발전에도 불구하고 만성 성인병에 대해서 아직까지 뚜렷한 치료책을 제시 못하고 있는 실정이고 성인병 예방과 치료를 하고자 하는 사람들은 이들 질병에 효과가 있을 것으로 믿어지는 소위 건강식품에 대해 보다 많은 관심을 갖게 되었고 이러한 배경에서 생리적으로 기능성이 입증된 건강 기능성 식품들이 일본을 비롯하여 미국 및 국내에서도 크게 주목을 받고 있는 것이다.

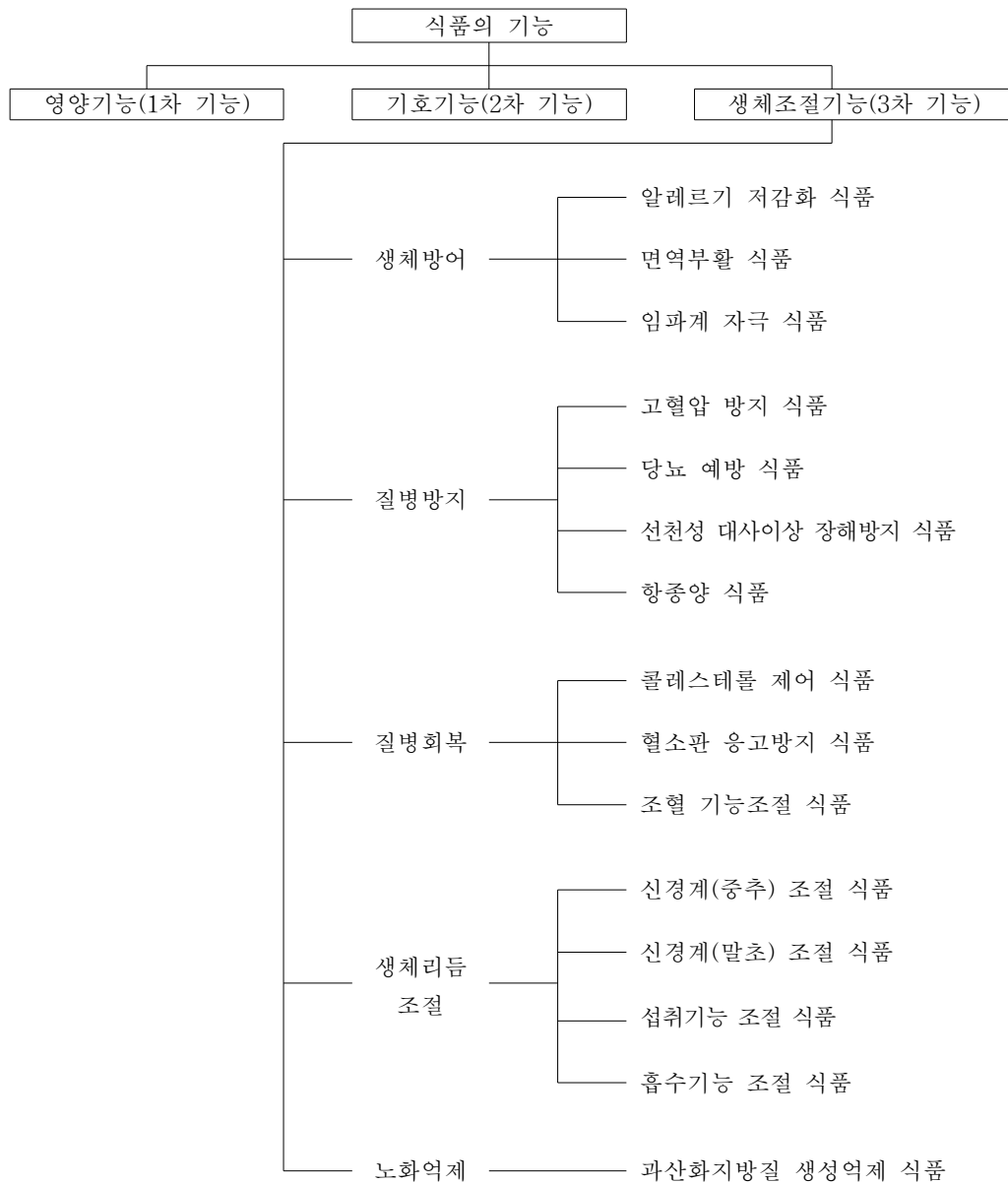


그림 1. 건강기능식품의 분류

## 2. 건강기능식품의 정의 및 시장 현황

### (1) 국내 건강기능식품의 정의

우리나라 건강기능식품에 관한 법률에 고시된 건강기능식품의 정의를 보면, ‘건강기능식품이라 함은 인체에 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용하여 정제·캡셀·분말·과립·액상·환 등의 형태로 제조·가공한 식품을 말한다.’라고 되어 있다. ‘기능성이라 함은 인체의 구조 및 기능에 대하여 영양소를 조절하거나 생리학적 작용 등과 같은 보건용도에 유용한 효과를 얻는 것을 말한다.’라고 기능성의 정의를 내리고 있다<sup>15)</sup>.

한편, 2008년 6월 1일자로 기존 공전에서 삭제된 품목은 다음과 같다. 뱀장어유 제품, 배아유 제품, 배아 제품, 포도씨유 제품, 아미노산 보충용 제품 등의 5품목을 들 수 있는데 그 이유는 품목 대부분 기능성을 입증할 만한 과학적인 근거가 미약하였고 또한 뱀장어유의 경우 국내 수입 및 제조 실적이 없으며 수출용 목적으로 한 품목에만 제조되고 있기 때문이었으며 배아유, 배아, 포도씨유 제품은 주로 일반식품으로만 유통되고 있으며 건강기능식품으로의 유통·판매는 거의 없었기 때문이었다<sup>16)</sup>.

## (2) 국내 시장 현황

우리나라 건강보조식품은 그 짧은 역사에도 불구하고 비약적으로 발전하고 있으며 21세기 첨단 생명과학의 발전과 더불어 인류의 건강에 크게 기여하는 고부가가치 산업으로 자리매김할 것이다. 우리나라 건강식품은 1990년 72개 제조업체 405개 품목에서 1998년 200여개 제조업체 2,000여 품목으로 증가했으며 소비동향도 1990년 2천억원에서 1996년 1조원을 돌파하는 급성장세를 이루다 IMF를 맞아 감소 추세를 보였으나 경기회복과 함께 소비가 증가해 다시 지속적인 성장을 하고 있다<sup>17,18)</sup>.

최근 기능성 식품 시장이 급속히 확대되고 있으나, 현행 기준·규격상 신소재를 제품화하기가 어려워 유사 품목군으로 제조허가를 받아 건강기능식품으로 판매하는 경우가 급증하고 있다<sup>2)</sup>.

### (3) 세계 건강기능식품의 정의

미국에서는 건강기능식품을 nutrient와 pharmaceutical의 합성어인 약효식품(nutraceutical) 이라는 용어와 같은 의미로 사용하고 있으며, 기능성 식품에 대한 별도의 법률은 없으나, 영양표시 및 교육법(NLEA, 1990)과 식이보충제 건강교육법(DSHEA,1994)이 건강기능식품과 관련된 주요 법규이다. DSHEA에 의해 규정된 식이보충제(dietary supplement)는 “특정성분이 포함된 건강, 미용 등을 위한 보조식품으로 사람이 입으로 섭취하는 제품”을 말한다<sup>19)</sup>.

일본은 진정한 의미의 기능성 식품 제도를 도입한 최초의 국가이다. 1960년대를 전후하여 소비자의 건강지향식품에 대한 관심이 증가되면서 무첨가 식품 섭취 운동이 시작된 이래로 1969년 등장한 건강식품산업이 급격하게 성장하였다<sup>20)</sup>. 이후 일본의 건강기능식품은 1984~1986년에 일본의 문부성 특정연구사업의 하나인 식품기능의 계통적 해석과 전개에서 처음 거론되어 영양성(1차 기능)과 기호성(2차 기능)에 식품의 생체 조절성(3차 기능)을 강조하여 3차 기능을 주 기능을 한 식품을 ‘기능성 식품(physiologically function food)’이라 하였다. 1991년 일본 후생성에서는 특정한 식품에 생리 활성물질을 첨가하여 기능성을 보장시키고, 제품의 기능성을 표시, 광고토록 허용한 ‘특정보건용 식품(Foods for Specific health Use, FOSHU)’ 인정제도가 만들어졌으며, 2001년 4월 보건기능식품으로 제품형태의 범위를 확대하여 개정하였다. 현재까지 500여 품목이 인정되었으며, 주요한 기능성 내용은 ‘위장관기능 개선, 혈당조절기능, 치아건강 유지, 무기질 흡수에 도움, 골격건강 유지, 체지방 조절기능’의 8가지이다<sup>21)</sup>.

유럽 연합에서 기능성식품은 일반적인 영양효과 이상의 생리적인 효과를 가지고 있으며, 통상적인 식품의 형태를 가지고 있어 식사 보조제(food wupplement)와는 구분되는 식품으로 정의된다. 유럽에서도 미국 및 일본의 식품산업 발전에 뒤처지지 않기 위해 기능성식품에 대한 유럽연합 차원의 연구프로젝트가 진행되는 등 상당한 투자가 이루어지고 있으며, 각국의 정부에서도 건강정보 표시의 활용에 긍정적인 태도를 취하는 추세이다. 현재 유럽연합은 기존의 영양 정책과 함께 새롭게 제기된 기능성 식품이라는 개념에 기초해서 기능성식품에 대한 건강정보표시(health claims) 제도가 고안되거나 시행되고 있으며, 기능성식품의 생리효과에 대한 정보표시는 주로 6가지 식품에 대한 정보표시 중 기능향상 정보표시(enhanced function claims)로 분류한다. 이 같이 분류되는 정보표시의 허용에 대한 유럽연합 회원국들의 의견은 다양하며, 일부 회원국에서는 국제식품규격위원회에서 의결된 영양소기능 정보표시만을 허용한다. 영국에서는 식품을 의약품과 혼동하게 할 수 있다는 시각에서 질병발생 위험감소 정보표시를 건강정보표시로 통칭하여 허용된다. 이와는 달리 스웨덴에서는 미국과 같이 질병발생 위험감소 정보표시를 중심으로 건강정보표시라 칭하며, 영양소 기능 정보표시와 함께 허용한다. 또 프랑스나 벨기에에서는 식품성분의 특성에 대한 모든 정보표시를 건강정보표시라 칭하고 허용하는 방향으로 이루어지고 있다<sup>20)</sup>.

중국의 건강식품관리법은 독립법으로서 건강식품의 사회적 중요성을 잘 반영하고 있다. 건강식품 시장현황과 관리체계는 우리나라의 경우와 유사성이 많다. 중국은 1996년 3월 중국 ‘보건식품관리법’(Regulation for the Control of Health Food)을 공포하고 동년 6월부터 시행하고 있다. 이 법에 의하면

중국에서 제조 판매되고 있는 제조·유통부분이 보건부의 관리감독을 받고 있다. 중국의 건강식품 시장규모는 20세기 말에 200억 Yuan(미화 약 22억 불)에 달할 것으로 전망한 바 있다. 이것은 세계시장 총 규모 220~240억불의 10%에 해당한다. 중국의 생활수준이 향상되고 과학기술이 발전함에 따라 건강식품산업이 빠르게 확대될 것으로 전망되며 연 15~20%의 증가율이 당분간 계속될 것으로 예상되고 있다<sup>20)</sup>

#### (4) 건강기능식품의 섭취 실태

식품에 대한 소비자들의 인식 수준이 높아지고 요구도 다양해짐에 따라 웰빙과 로하스 등의 개념이 식품 산업에도 도입되고 있다. 이에 소비자 욕구에 부응하는 산업 분야로 건강기능식품은 시장은 꾸준히 성장을 거듭하고 있다<sup>3)</sup>. 시간부족과 업무과다로 인한 스트레스에 시달리는 직장인들은 운동이나 식습관의 개선 등의 개인적 노력을 통해 건강을 향상시키기보다는 손쉽게 구할 수 있는 건강기능식품을 통해 건강을 도모하려는 사람들이 증가하고 있다. 건강기능식품의 섭취실태에 관한 선행연구들은 생애주기별 또는 지역별로 연구가 이루어지고 있으며, 성별, 연령, 교육정도, 직업, 소득 등이 건강기능식품의 섭취경험에 영향을 주는 요인으로 나타났다.

생애주기에 따른 건강기능식품섭취실태에 관한 연구 중 초등학생<sup>11)</sup>, 중고등학생<sup>9,22)</sup>, 직장인<sup>23,24)</sup>, 성인<sup>20)</sup>을 대상으로 한 다수의 결과들이 보고되었다. 일반적인 특성에 따른 연구들의 결과에서 신정민(2002)<sup>25)</sup>, 도종균(2004)<sup>26)</sup>, 엄정숙(2004)<sup>7)</sup>이 연령이 많을수록 섭취경험이 높게 나타났다고 보고하였으며, 성열관(2008)<sup>27)</sup>, 박현정(2008)<sup>28)</sup>, 남정선(2004)<sup>29)</sup>, 윤성희(2007)<sup>30)</sup> 등은 여성이 남성보다 건강기능식품의 섭취비율이 높았다고 하였다.

건강기능식품의 구매목적은 살펴보면 성인 남녀의 건강기능식품의 인지도 및 구매행동에 관한 윤성희(2007)<sup>30)</sup>의 연구에서 연령 및 직업에 관계없이 피로 회복이 가장 높게 나타나 직장인들의 과중한 업무와 스트레스에 시달리는 것으로 짐작된다. 피부 미용사는 일일 평균 7.1명의 고객을 관리하며, 하루 평균 근무시간은 10.2시간, 한달 평균 휴무일은 4일로 신체적·정신적 스트레스가 심한 직업군에 속한다<sup>31)</sup>. 이에 본 연구에서는 스트레스가 심한

피부미용사들을 대상으로 건강기능식품의 섭취 실태를 파악하여 건강기능식품의 올바른 인식을 유도하는 동시에 건전한 사용을 통한 건강유지 및 증진을 위한 기초자료로 활용하고자 한다.

### 3. 건강기능식품의 유형

#### (1) 영양보충용 제품

표 1. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 영양보충용 제품

정의	유형	기능성 내용
단백질, 비타민, 무기질, 아미노산, 지방산, 식이섬유 중 영양소 1종류 이상이 주원료이며, 이러한 영양소의 보충이 목적인 건강기능 식품	단백질 보충용 제품	① 근육, 결합조직 등 신체조직의 구성성분 ② 건강증진 및 유지 ③ 단백질 대사균형에 도움 ④ 영양보급, 영양부족 개선
	비타민 A 보충용 제품	① 동물성 식품에 함유되어 있으며 녹황색의 식물성 식품에는 비타민 A의 전구체인 카로티노이드의 형태로 들어있음 ② 눈의 건강세포에서 물체를 볼 수 있게 해주는 색소(로돕신)를 합성하는데 비타민 A가 필요 ③ 눈의 영양보급
	비타민 B <sub>1</sub> 보충용 제품	① 곡류(당질) 섭취량이 많을수록 비타민B <sub>1</sub> 의 필요량이 증가 ② 에너지 대사에 관여(당질의 적절한 대사를 촉진시켜 음식으로부터 에너지를 만들도록 도움)
	비타민 B <sub>2</sub> 보충용 제품	① 탄수화물, 단백질, 지방 등이 산화되어 에너지를 발생할 때 작용하는 효소의 작용을 도움
	비타민 B <sub>12</sub> 보충용 제품	① 핵산 합성과 조혈작용에 관여함 ② 적혈구 형성에 보조적인 역할을 함
	비타민 C 보충용 제품	① 수용성비타민의 하나로 항산화 작용을 하며 균형잡힌 식사를 통해 적절한 비타민C를 섭취하도록 권장하고 있음 ② 항산화작용(세포손상을 유발시키기도 하는 자유기로부터 인체를 보호함)

정의	유형	기능성 내용
단백질, 비타민, 무기질, 아미노산, 지방산, 식이섬유 중 영양소 1종류 이상이 주원료이며, 이러한 영양소의 보충이 목적인 건강기능 식품	비타민 D 보충용 제품	① 뼈 형성에 도움 ② 장관에서 칼슘의 흡수를 도움 ③ 칼슘의 대사를 촉진시켜 칼슘이 체외로 배설되지 않도록 칼슘의 재흡수를 도움
	비타민 E 보충용 제품	① 항산화작용(세포막의 구조성분인 불포화 지방산이 파괴되는 것을 막아 세포의 손상을 예방함) ② 비타민 E 첨가 시 지방산들의 산화를 막음
	비타민 K 보충용 제품	① 비타민 K 공급이 충분치 않으면 혈액응고가 지연됨
	니아신 보충용 제품	① 에너지 대사에 관여, 산화환원작용
	비오틴 보충용 제품	① 지방, 단백질, 글리코겐 합성에 관여
	엽산 보충용 제품	① 세포, 특히 적혈구 형성에 필요한 장관의 기능 유지
	판토텐산 보충용 제품	① coenzyme A와 acyl protein(ACP)의 구성 성분으로 체내에서 지방산의 합성과 대사 및 pyruvate와 $\alpha$ -ketoglutarate 산화 등의 반응에 관여
	구리 보충용 제품	① 영양보급
	마그네슘 보충용 제품	① 골격, 체액의 구성성분
	망간 보충용 제품	① 영양보급
	몰리브덴 보충용 제품	① 항산화 영양소로써 비타민 E와 함께 체내에서 지질의 산화를 방지하고 세포막을 보호해 줌
	셀린 보충용 제품	① 항산화 영양소로써 비타민 E와 함께 체내에서 지질의 산화를 방지하고 세포막을 보호해 줌
	아연 보충용 제품	① 인체의 모근 조직에 존재하는 미량 원소 ② 핵산과 아미노산의 대사에 관여
요오드 보충용 제품	① 갑상선 호르몬의 구성성분	
철 보충용 제품	① 적혈구의 성분으로 산소를 운반함 ② 헤모글로빈, 미오글로빈의 성분	

정의	유형	기능성 내용
단백질, 비타민, 무기질, 아미노산, 지방산, 식이섬유 중 영양소 1종류 이상이 주원료이며, 이러한 영양소의 보충이 목적인 건강기능 식품	칼륨 보충용 제품	① 영양보급
	칼슘 보충용 제품	① 체내 칼슘의 대부분(99%)은 골격과 치아에 존재하고 극히 일부(1%)가 세포와 세포 내외의 체액에 존재하면서 신체의 생리조절 기능을 수행함 ② 골격과 치아의 구성성분(뼈와 이를 구성함) ③ 칼슘부족 예방, 성장 발육 도움
	크롬 보충용 제품	① 영양보급
	아미노산 보충용 제품	① 영양보급
	지방산 보충용 제품	① 영양보급
	식이섬유 보충용 제품	① 배변활동 원활 ② 체중감량에 도움 ③ 지방흡수 저하 ④ 지방합성저해, 체지방분해(단, 가르시니아 캄보지아 껍질 추출물 함유 시)

(2) 인삼제품

표 2. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 인삼제품

유형	정의	기능성 내용
인삼 농축액	인삼근(100%)으로 물이나 주정 또는 물과 주정을 혼합한 용매로 추출하여 여과한 가용성인삼성분을 그대로 농축한 것	① 원기회복 ② 면역력 증진 ③ 자양강장에 도움
인삼 농축액 분말	인삼 농축액을 그대로 분말화한 것	
인삼 분말	인삼근(100%)을 건조 분말화한 것	
인삼성분 함유제품	인삼 농축액, 인삼 농축액 분말, 인삼 분말 또는 가용성 인삼성분을 주원료[가용성 인삼성분(인삼사포닌 80 mg/g을 기준으로 할 때) 10.0% 이상]로 제조·가공한 것	

(3) 홍삼제품

표 3. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 홍삼제품

유형	정의	기능성 내용
홍삼 농축액	수심을 증기 또는 기타의 방법으로 찌서 익혀 말린 홍삼으로부터 물이나 주정 또는 물과 주정을 혼합한 용매로 추출 여과한 가용성 홍삼성분을 그대로 농축한 것	① 원기회복 ② 면역력 증진 ③ 자양강장에 도움
홍삼 농축액 분말	홍삼 농축액을 그대로 분말화한 것	
홍삼 분말	홍삼(100%)을 분말화한 것	
홍삼 성분 함유제품	홍삼 농축액, 홍삼 농축액 분말, 홍삼분말 또는 가용성 홍삼성분을 주원료[가용성 홍삼성분(홍삼 사포닌 70 mg/g을 기준으로 할 때)으로서 10.0% 이상]로 제조한 것	

(4) 뱀장어유 제품

표 4. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 뱀장어유제품

유형	정의	기능성 내용
뱀장어유 제품	뱀장어에서 채취한 기름을 식용에 적합하도록 정제한 것 또는 이를 주원료(98.0% 이상)로 캡슐에 충전·가공한 것	

(5) EPA 및/또는 DHA 함유제품

표 5. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - EPA 및/또는 DHA 함유제품

유형	정의	기능성 내용
EPA 함유 제품 (에이코사펜타엔산)	식용 가능한 어류, 수서동물, 조류에서 채취한 에이코사펜타엔산을 함유한 유지를 식용에 적합하도록 정제한 것 또는 이를 주원료로 제조·가공한 것	<EPA 함유제품> ① 콜레스테롤 개선에 도움 ② 혈행을 원활히 하는데 도움
DHA 함유 제품 (도코사헥사엔산)	식용 가능한 어류, 수서동물, 조류에서 채취한 도코사헥사엔산을 함유한 유지를 식용에 적합하도록 정제한 것 또는 이를 주원료로 제조·가공한 것	
EPA 및 DHA 함유제품	식용 가능한 어류, 수서동물, 조류에서 채취한 에이코사펜타엔산 및 도코사헥사엔산을 함유한 유지를 식용에 적합하도록 정제한 것 또는 이를 주원료로 제조·가공한 것	<DHA 함유제품> ① 두뇌·망막의 구성성분 ② 두뇌영양공급에 도움

(6) 로얄젤리 제품

표 6. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 로얄젤리제품

유형	정의	기능성 내용
생로얄젤리 제품	일별의 인두선에서 분비되는 분비물로 식용에 적합하도록 이물을 제거한 것	① 영양보급 ② 건강증진 및 유지 ③ 고단백식품
동결건조 로얄젤리	생로얄젤리를 동결 건조한 것	
로얄젤리 제품	로얄젤리를 주원료(생로얄젤리 35.0% 이상, 동결 건조 로얄젤리 14.0% 이상)로 제조·가공한 것	

(7) 효모제품

표 7. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 효모제품

유형	정의	기능성 내용
건조효모	식용 효모 균주를 분리, 정제하여 건조한 것	① 영양의 불균형 개선 ② 영양공급원 ③ 건강증진 및 유지 ④ 신진대사 기능
건조효모 제품	건조효모를 주원료(60.0% 이상)로 제조·가공한 것	
효모추출물 제품	식용 효모 균주를 분리, 정제한 후 자가 소화, 효소분해, 열수추출 등의 방법에 의해 추출한 식용효모추출물을 주원료(고형분 함량으로 30.0% 이상)로 제조한 것(단, 액상제품은 고형분 함량을 15.0% 이상)	

(8) 화분제품

표 8. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 화분제품

유형	정의	기능성 내용
화분	별 또는 인공적으로 채취한 화분에서 이물을 제거하고 껍질을 파쇄한 것	① 영양보급 ② 피부건강에 도움 ③ 건강증진 및 유지 ④ 신진대사 기능
화분추출물	화분을 기계적으로 껍질을 파쇄 또는 효소 처리하여 추출한 것을 농축하거나 분말로 한 것	
화분 제품	화분을 주원료(30.0%이상)로 하여 제조·가공한 것	
화분추출물 제품	화분추출물을 주원료(고형분으로서 10.0% 이상)로 하여 제조·가공한 것	

(9) 스쿠알렌 제품

표 9. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 스쿠알렌제품

유형	정의	기능성 내용
스쿠알렌	상어의 간에서 추출한 스쿠알렌 성분을 함유한 유지를 정제한 것	① 산소공급의 원 활화 ② 피부건강에 도움 ③ 신진대사 기능
스쿠알렌 제품	스쿠알렌을 주원료(60.0% 이상)로 하여 캡셀에 충전한 것	

(10) 효소제품

표 10. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 효소제품

유형	정의	기능성 내용
곡류효소 제품	곡류 60.0% 이상에 식용미생물을 배양시킨 것을 주원료(50.0% 이상)로 제조·가공한 것	① 영양보급 ② 피부건강에 도움 ③ 건강증진 및 유지 ④ 신진대사 기능
배아효소 제품	곡류의 배아 40.0% 이상에 식용미생물을 배양시킨 것을 주원료(50.0% 이상)로 제조·가공한 것	
과·채류 효소제품	과·채류 60.0% 이상에 식용미생물을 배양시킨 것을 주원료(50.0% 이상)로 제조·가공한 것	
기타 식품효소 제품	식물성 원료 60.0% 이상에 미생물을 배양시킨 것을 주원료(50.0% 이상)로 제조·가공한 것	

(11) 유산균 함유제품

표 11. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 유산균 함유제품

유형	정의	기능성 내용
유산균	유산간균 또는 유산구균을 배양한 것으로 식용에 적합한 것	① 유익한 유산균 증식 ② 장내 유해 미생물의 억제 ③ 장내 연동운동 ④ 정장작용
비피더스균	비피더스균을 배양한 것으로 식용에 적합한 것	
유산균 이용 제품	유산균을주원료로 제조·가공한 것	
비피더스균 이용제품	비피더스균을 주원료로 제조·가공한 것	
혼합유산균 이용제품	유산균과 비피더스균을 혼합한 것을 주원료로 제조·가공한 것	

(12) 클로렐라 제품

표 12. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 클로렐라제품

유형	정의	기능성 내용
클로렐라 원말	클로렐라 속 조류를 가열 등의 방법으로 건조하여 식용에 적합하도록 한 것	① 단백질 공급원 ② 체질개선 ③ 영양보급 ④ 핵산 및 단백질, 엽록소, 섬유소 등 성분함유 ⑤ 건강증진 및 유지
클로렐라 제품	클로렐라 원말을 주원료(50.0% 이상)로 제조한 것	

(13) 스피루리나 제품

표 13. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 스피루리나제품

유형	정의	기능성 내용
스피루리나 원말	스피루리나 속 조류를 가열 등의 방법으로 건조하여 식용에 적합하도록 한 것	① 필수 아미노산 공급원 ② 단백질 공급 ③ 영양보급 ④ 생리활성성분 함유 ⑤ 건강증진 및 유지
스피루리나 제품	스피루리나 원말을 주원료(50.0% 이상)로 제조·가공한 것	

(14) 감마리놀렌산 함유제품

표 14. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 감마리놀렌산함유제품

유형	정의	기능성 내용
감마리놀렌산 함유 유지	달맞이꽃 종자, 보리지 종자, 클랙커런트 종자에서 채취한 감마리놀렌산을 함유한 유지를 식용에 적합하게 정제한 것	① 필수 지방산의 공급원 ② 콜레스테롤 개선에 도움 ③ 혈행을 원활히 하는데 도움 ④ 생리활성성분 함유
감마리놀렌산 함유 제품	감마리놀렌산 함유 유지를 주원료(50.0% 이상)로 제조·가공한 것	

(15) 배아유 제품

표 15. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 배아유제품

유형	정의	기능성 내용
배아유	쌀, 밀 등 곡류의 배아에서 채취한 기름을 식용에 적합하게 정제한 것	① 영양공급
천연토코페롤 강화 배아유	배아유에 식물성 천연토코페롤을 강화한 것	
배아유 제품	배아유를 주원료(50.0% 이상)로 제조·가공한 것	
천연토코페롤 제품 강화 배아유 제품	천연토코페롤 강화배아유를 주원료(50.0% 이상)로 제조·가공한 것	

(16) 배아제품

표 16. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 배아제품

유형	정의	기능성 내용
쌀배아	쌀의 배아를 분리·정선한 것	밀배아(제품) ① 항산화작용 ② 생리활성성분 함유 ③ 신진대사 기능
밀배아	밀의 배아를 분리·정선한 것	
쌀배아 제품	쌀배아를 주원료(50.0% 이상)로 제조·가공한 것	쌀배아(제품) ① 영양보급
밀배아 제품	밀배아를 주원료(50.0% 이상)로 제조·가공한 것	
배아혼합 제품	쌀배아 및 밀배아를 주원료(합하여 50.0% 이상)로 제조·가공한 것	

(17) 레시틴 제품

표 17. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 레시틴제품

유형	정의	기능성 내용
대두레시틴 제품	대두유에서 분리한 인지질 함유 복합지질을 사용해 적합하도록 정제한 대두레시틴을 주원료(60.0% 이상)로 제조·가공한 것	① 콜레스테롤 개선에 도움 ② 두뇌영양공급 ③ 항산화 작용 ④ 혈행을 원활히 하는데 도움
난황레시틴 제품	난황에서 분리한 인지질 함유 복합지질을 사용해 적합하도록 정제한 난황레시틴을 주원료(60.0% 이상)로 제조·가공한 것	

(18) 옥타코사놀 함유 제품

표 18. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 옥타코사놀 함유 제품

유형	정의	기능성 내용
옥타코사놀	미강, 소맥배아, 사탕수수, 사과과피 등 식품에서 추출한 옥타코사놀을 함유한 유지를 정제한 것	① 건강증진 및 유지 ② 지구력 증진
옥타코사놀 함유 제품	옥타코사놀을 주원료로 제조·가공한 것	

(19) 알콕시글리세롤 함유 제품

표 19. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 알콕시글리세롤 함유 제품

유형	정의	기능성 내용
알콕시글리세롤 함유 유지	상어간에서 채취한 알콕시글리세롤 함유 유지를 분해하여 정제한 것	① 유아성장에 도움 ② 생리활성성분 함유 ③ 신체저항력 증진
알콕시글리세롤 함유 제품	알콕시글리세롤 함유 유지를 주원료(98.0% 이상)로 하여 제조·가공한 것	

(20) 포도씨유 제품

표 20. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 포도씨유 제품

유형	정의	기능성 내용
포도씨유	포도씨에서 채취한 기름을 정제한 것	① 항산화 작용 ② 필수 지방산의 공급원
포도씨유 제품	포도씨유를 주원료(98.0% 이상)로 하여 제조·가공한 것	

(21) 식품추출물 발효 제품

표 21. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 식품추출물 발효제품

유형	정의	기능성 내용
식품추출물 발효제품	채소류, 과일류, 종실류 등 식용식물을 압착 또는 당류의 삼투압에 의해 얻은 추출물을 자체발효 또는 유산균·효모균 등의 접종에 의하여 발효시켜 식용유래 성분과 발효생성물을 제조·가공한 것	① 건강증진 및 유지 ② 체질개선 ③ 영양공급원

(22) 뮤코다당 · 단백질 제품

표 22. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 -뮤코다당 · 단백질 제품

유형	정의	기능성 내용
뮤코다당 · 단백질	소, 돼지, 양, 사슴, 가금류, 오징어, 게, 어패류 등의 연골조직을 분리, 정선한 후 열수 추출 또는 효소 분해하여 여과, 농축, 건조 등의 공정을 거쳐 정제하여 건조한 것	① 연골의 구성성분 ② 건강증진 및 유지 ③ 영양공급
뮤코다당 · 단백질 제품	뮤코다당 · 단백질을 주원료(50.0% 이상)로 제조·가공한 것	

(23) 엽록소 함유 제품

표 23. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 -엽록소 함유 제품

유형	정의	기능성 내용
맥류약엽록소 원말	보리, 밀, 귀리의 어린싹 또는 어린 이삭 형성 전의 것을 채취하여 잎을 그대로 또는 착급하여 건조분말로 한 것	① SOD 함유 ② 유해산소의 예방 ③ 피부건강에 도움 ④ 건강증진 및 유지
알팔파엽록소 원말	알팔파의 성숙한 잎, 잎꼭지, 줄기를 그대로 또는 착급하여 건조 분말로 한 것	
해조류엽록소 원말	엽록소 함유한 식용해조류를 채취하여 건조 분말로 한 것	
기타식품류엽록소 원말	엽록소를 함유한 케일 등의 식용식물유(단일식품 100%)를 채취하여 그대로 착급하여 건조분말로 한 것	
맥류약엽록소 함유 제품	맥류약엽록소 원말을 주원료(50.0% 이상)로 제조·가공한 것	
알팔파엽록소 원말 제품	알팔파 원말을 주원료(50.0% 이상)로 제조·가공한 것	
해조류엽록소 원말 제품	해조류 원말을 주원료(50.0% 이상)로 제조·가공한 것	
기타식품류엽록소 원말 제품	기타식물류 원말을 주원료(50.0% 이상)로 제조·가공한 것	

(24) 버섯 제품

표 24. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 -버섯제품

유형	정의	기능성 내용
버섯자실체 제품	영지버섯, 운지버섯, 표고버섯의 자실체의 건조물을 분말화한 것이나 자실체를 물 또는 주정으로 추출한 것을 주원료(건조분말: 30.0% 이상, 추출물: 자실체의 건조물로 환산하여 제품 전체중량의 30.0% 이상)로 제조·가공한 것	① 혈행을 원활히 하는데 도움 ② 생리활성성분 함유 ③ 건강증진 및 유지
버섯균사체 제품	영지버섯, 운지버섯, 표고버섯의 균사체 배양물을 물 또는 주정으로 추출한 것으로 주원료(균사체 배양물의 건조물로 환산하여 제품 전체중량의 50.0% 이상)로 제조·가공한 것	

(25) 알로에 제품

표 25. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 -알로에 제품

유형	정의	기능성 내용
알로에 겔	식용 알로에 품종의 잎에서 채취한 겔성분으로 고형분 0.5% 이상 함유한 것	① 장운동에 도움 ② 면역력증강 기능 ③ 위와 장 건강에 도움 ④ 피부건강에 도움 (알로에 베라) ⑤ 배변활동에 도움 (아보레센스)
알로에 겔 농축액	알로에 겔을 농축한 것	
알로에 겔 분말	알로에 겔을 농축하여 분말화한 것	
알로에 분말	식용 알로에 품종의 잎의 비가식 부분을 제거한 후 건조·분말화한 것	
알로에 겔 제품	알로에 겔(70.0% 이상), 알로에 겔 농축액(고형분 0.5% 기준의 알로에 겔로 환산하여 70.0% 이상) 또는 알로에 겔 분말(고형분 0.5% 기준의 알로에 겔로 환산하여 70.0% 이상)을 주원료로 제조·가공한 것	
알로에 착즙액 제품	알로에 착즙액을 주원료(70.0% 이상)로 제조·가공한 것	
알로에 겔 분말 제품	알로에 겔 분말을 주원료(고형분의로서 10.0% 이상)로 제조·가공한 것	
알로에 분말 제품	알로에 분말을 주원료(50.0% 이상)로 제조·가공한 것	

(26) 매실추출물 제품

표 26. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 -매실추출물제품

유형	정의	기능성 내용
매실추출물	매실의 과즙을 여과, 농축한 것으로 고형분이 20.0% 이상인 것	① 유해균의 번식 억제 ② 피로회복에 도움
매실추출물 제품	매실추출물을 주원료(50.0% 이상)로 제조·가공한 것	③ 유기산 작용 ④ 알칼리성 생성식품

(27) 자라제품

표 27. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 - 자라제품

유형	정의	기능성 내용
동결건조 자라분말	식용양식자라의 가식부위의 지방을 제거한 것을 동결 건조하여 분말화한 것	자라분말(제품) ① 건강증진 및 유지 ② 영양보급 ③ 단백질 공급원 ④ 신체기능의 활성화 ⑤ 체력증진, 체력보강
열풍건조 자라분말	식용 양식자라의 가식부위의 지방을 제거한 것을 열풍 건조하여 분말화한 것	
자라유	식용 양식자라에서 채취한 기름을 정제한 것	
자라분말제품	동결건조 자라 분말 또는 열풍건조 자라 분말을 주원료(30.0% 이상)로 제조·가공한 것	
자라유 제품	자라유를 주원료(98.0% 이상)로 제조·가공한 것	

(28) 베타카로틴 함유 제품

표 28. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 -베타카로틴함유제품

유형	정의	기능성 내용
조류추출 카로틴 함유제품	식용 조류(두나리엘라, 클로렐라, 스피루리나 등)로부터 베타카로틴을 추출하여 식용에 적합하도록 가공한 조류추출카로틴을 주원료로 하여 제조·가공한 것	① 비타민 A의 전구체 ② 항산화 작용 ③ 유해산소의 예방 ④ 피부건강 유지
녹엽식품추출 카로틴 함유제품	식용 녹엽식물(중자, 과실 포함)로부터 베타카로틴을 추출하여 식용에 적합하도록 가공한 녹엽식품추출 카로틴을 주원료로 제조·가공한 것	
당근추출 카로틴 함유제품	당근으로부터 베타카로틴을 추출하여 식용에 적합하도록 가공한 당근추출 카로틴을 주원료로 제조·가공한 것	

(29) 키토산함유 제품

표 29. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 -키토산함유제품

유형	정의	기능성 내용
키토산 분말	갑각류(게, 새우 등)의 껍질, 연체류(오징어, 갑오징어 등)의 뼈를 분쇄, 탄단백, 탈염화한 키토산을 탈아세틸화한 것	① 콜레스테롤 개선에 도움 ② 항균작용 ③ 면역력증강 기능
키토산 함유제품	키토산 분말을 주원료로 제조·가공한 것	

(30) 키토올리고당 함유 제품

표 30. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 -키토올리고당 함유제품

유형	정의	기능성 내용
키토올리고당 분말	키토산을 효소 처리하여 얻은 올리고당류로 식용에 적합하도록 한 것	① 콜레스테롤 개선에 도움 ② 항균작용 ③ 면역력증강 기능
키토올리고당 함유제품	키토올리고당 분말을 주원료로 제조·가공한 것	

(31) 글루코사민 함유 제품

표 31. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 -글루코사민 함유제품

유형	정의	기능성 내용
글루코사민 분말	키틴 또는 키토산을 가수분해하여 얻은 단당류로 식용에 적합하도록 한 것(염류 포함)	① 관절 및 연골의 구성성분 ② 관절 및 연골을 튼튼히 하는데 도움을 줌 ③ 관절 및 연골 건강에 도움
글루코사민 함유제품	글루코사민 분말을 주원료로 제조·가공한 것	

(32) 프로폴리스추출물 제품

표 32. 건강기능식품의 종류 및 기능성 내용 -프로폴리스추출물제품

유형	정의	기능성 내용
프로폴리스 추출물	꿀벌이 나무의 수액 꽃의 암·수술에서 모은 화분과 꿀벌자신의 분비물을 이용하여 만든 프로폴리스에서 왁스를 제거하여 얻은 추출물, 이의 농축물 또는 건조물	① 항균작용 ② 항산화작용
프로폴리스추출물 제품	프로폴리스추출물을 주원료로 제조·가공한 것	

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 조사대상 및 기간

본 연구대상자는 수도권 피부 관리 업체에 종사하는 피부미용사들을 대상으로 하였으며, 총 430부의 설문지를 배포하여 수거된 394부 중 성실하게 응답한 390부를 최종 분석 자료로 이용하였다. 설문 조사기간은 2009년 3월 16일부터 3월 28일까지로 약 2주간에 걸쳐 실시되었다.

#### 2. 조사내용 및 방법

설문지는 여러 선행연구를 바탕으로 본 연구의 목적에 맞게 수정, 보완하여 작성하였으며 조사대상자의 일반사항, 식생활 실천, 건강기능식품에 대한 인식 및 태도, 피부미용과 영양, 건강기능 식품 섭취 실태를 알아보는 5개 영역으로 구성하였다.

#### 3. 자료 분석

본 연구의 통계적 자료의 분석은 SPSS (Statistical Package for Social Science, version 15.0, SPSS Inc., Illinois, USA)를 사용하였다. 조사내용에 따라 빈도(frequency)와 백분율(percentage), 평균(mean)과 표준편차 (standard deviation)로 표시하였다. 건강기능식품 섭취경험군과 미섭취경험군에 따른 일반적 특성 및 피부 관리, 생활습관 비교는 교차분석(chi-square

test)를 통하여 차이를 나타내었으며, 식생활 실천 점수, 피부미용과 영양지식 정도, 건강기능식품에 대한 인식 및 태도는 independent t-test로 두 그룹의 차이를 검증하였다. 모든 통계치의 유의수준은 0.05로 설정하였다.

## IV. 연구 결과

### 1. 조사대상자의 일반적 특성

본 연구 대상자의 일반적 특성은 표 33에 나타내었다. 섭취경험군과 미섭취군의 평균 연령은 각  $37.33 \pm 10.15$ 세,  $30.34 \pm 9.73$ 세로 섭취 경험군이 미섭취군에 비해 유의적으로 평균 연령이 높았다( $p=0.000$ ). 신장은 섭취경험군  $161.48 \pm 5.09$  cm, 미섭취군  $161.97 \pm 5.15$  cm였으며, 체중은 섭취경험군  $55.55 \pm 6.79$  kg, 미섭취군  $55.32 \pm 8.51$  kg, 체질량지수는 섭취경험군과 미섭취군이  $21.34 \pm 2.65$   $\text{kg/m}^2$ ,  $21.06 \pm 2.81$   $\text{kg/m}^2$ 로 두 군간 유의한 차이는 없었다. 전체 대상자의 52.2%는 기혼자였으며, 섭취경험군에서는 기혼자가 63.5%, 미섭취군에서는 35.1%로 건강기능식품을 섭취한 경험이 있는 경우가 기혼자의 비율이 높았다( $p=0.000$ ). 또한, 학력에서 대학교 졸업 이상인 경우가 섭취경험군은 52.6%, 미섭취군은 37.0%로 섭취경험이 있는 경우가 학력이 유의적으로 높았다( $p=0.002$ ). 대상자들의 피부관리 경력은 5년 이상이 전체 대상자의 30.8%인 119명, 6개월 미만이 30.6%인 118명이었으며, 섭취경험군 중 3년 이상의 경력을 가진 사람이 47.4%, 미섭취군은 33.1%로 건강기능식품의 섭취 경험이 있는 경우에서 피부관리 경력이 오래된 사람이 많음을 알 수 있었다( $p=0.003$ ). 한 달 평균 수입은 전체 대상자의 24.3%인 92명이 '500만원 이상'이라고 답하였으며, 16.1%가 '200만원 이상 400만원 이하'로 나타났다.

서울 경기지역 장·중년층의 건강식품 및 건강보조 식품 섭취실태 및 섭취에 영향을 주는 요인을 분석한 신정민(2002)<sup>25)</sup>의 결과 연령 및 학력이 높을수록 건강기능식품 섭취가 증가하였으며, 박수정(1993)<sup>32)</sup>의 연구 결과에서도 연령, 월 평균 수입 등이 증가함에 따라 건강기능식품 섭취는 증가하였다. 여러 연구 결과 연령, 학력, 월 평균 수입 등이 증가할수록 건강기능식품을 섭취하는 경우가 높은 것을 알 수 있었다.

또한, 박재홍과 권오욱(2007)<sup>33)</sup>의 연구에서도 결혼을 하여 배우자가 있는 경우에서 건강기능식품을 소비할 확률이 6.8% 증가한다고 하였으며, 남성이 여성보다 건강기능식품을 소비할 확률이 12.6% 낮았다. 본 연구결과와 마찬가지로 기혼자의 경우, 가족의 건강에 대하여 신경을 많이 쓰고 있음을 보여주고 있다.

중년 남녀를 대상으로 한 김윤선(2004)<sup>34)</sup>의 연구에서도 여자가 남자보다 건강기능식품의 섭취가 많았으며, 연령이 증가할수록 섭취가 증가한다고 하였다.

표 33. 조사대상자의 일반적 특성

	섭취경험군 (n=236)	미섭취군 (n=154)	전체 (n=390)	p-value
연령(years)	37.33±10.15 <sup>1)</sup>	30.34±9.73	34.57±10.54	0.000
신장(Height)	161.48±5.09	161.97±5.15	161.68±5.11	0.354
체중(Weight)	55.55±6.79	55.32±8.51	55.46±7.51	0.786
체질량지수(kg/m <sup>2</sup> )	21.34±2.65	21.06±2.81	21.23±2.72	0.346
결혼여부(n=387)				
미혼	85 (36.5) <sup>2)</sup>	100 (64.9)	185 (47.8)	0.000
기혼	148 (63.5)	54 (35.1)	202 (52.2)	
학력(n=390)				
고등학교 졸업	70 (29.7)	65 (42.2)	135 (34.6)	0.002
전문대 졸업	42 (17.8)	32 (20.8)	74 (19.0)	
대학교 졸업	79 (33.5)	25 (16.2)	104 (26.7)	
대학원 이상	45 (19.1)	32 (20.8)	77 (19.7)	
피부 관리 경력(n=386)				
6개월미만	54 (23.3)	64 (41.6)	118 (30.6)	0.003
1년미만	35 (15.1)	23 (14.9)	58 (15.0)	
1~3년	33 (14.2)	16 (10.4)	49 (12.7)	
3~5년	28 (12.1)	14 ( 9.1)	42 (10.9)	
5년이상	82 (35.3)	37 (24.0)	119 (30.8)	
월 평균 수입 (n=378)				
100만원이상	33 (14.3)	21 (14.3)	54 (14.3)	0.811
200만원이상	47 (20.3)	38 (25.9)	85 (22.5)	
400만원이하	36 (15.6)	25 (17.0)	61 (16.1)	
400만원이상	34 (14.7)	19 (12.9)	53 (14.0)	
500만원이하	21 ( 9.1)	12 ( 8.2)	33 ( 8.7)	
500만원이상	60 (26.0)	32 (21.8)	92 (24.3)	

<sup>1)</sup>: Mean±S.D.

<sup>2)</sup>: n(%)

## 2. 건강기능식품 섭취 경험에 따른 피부관리 및 생활습관

건강기능식품 섭취 경험에 따른 피부관리 및 생활습관을 비교한 결과를 표 34에 나타내었다. 대상자의 피부타입을 살펴본 결과 전체 대상자의 42.0%가 ‘복합성’이었으며, 섭취경험군과 미섭취군에서 복합성 피부타입은 각각 39.7%, 45.6%로 가장 많았으며, 두 군간의 유의적인 차이는 없었다. 피부관리를 받는 이유로 전체 대상자의 52.9%가 ‘건강한 피부 유지’를 가장 많이 꼽았으며, 미섭취군은 ‘수분 부족’ 때문에 피부관리를 받는다는 사람이 28.7%, 섭취경험군은 18.6%였다. ‘기미 때문에’ 피부관리를 받는다는 경우가 섭취경험군이 12.7%, 미섭취군이 9.1%로 섭취경험군과 미섭취군의 피부관리 이유에 유의한 차이를 보였다( $p=0.019$ ). 대상자들의 흡연 여부에서 전체 대상자의 62.5%가 흡연 경험이 없는 비흡연자였으며, 스트레스 정도는 ‘매우 많다’가 11.1%, ‘많다’가 37.9%, ‘전혀 없다’가 1.8%로 대부분의 대상자가 스트레스를 받고 있다고 답하였다. 전체 대상자의 43.3%가 운동을 전혀 하지 못한다고 응답하였으며, 섭취경험군의 36.2%, 미섭취군의 54.2%가 전혀 운동을 하지 않고 있었다. 전반적으로 건강기능식품 섭취경험군이 운동을 더욱 많이 하고 있었으며 두 군이 유의적으로 차이를 나타내었다( $p=0.001$ ). 음주는 전체의 24.9%만이 전혀 하고 있지 않았으며, 주 3회 이상 음주를 하는 경우도 10.8%에 달하였다.

남정선(2004)<sup>29)</sup>에서는 비흡연자( $p=0.0001$ ), 비음주자( $p=0.0091$ )가 건강기능식품의 섭취가 높았으며, 운동, 스트레스 유무, 걷는 시간, 수면시간 등과는 큰 차이가 없는 것으로 보고하였으며, 이성영(2000)<sup>35)</sup> 및 한은영(2008)<sup>36)</sup>의

결과에서도 금연, 금주하는 사람이 건강기능식품을 많이 섭취한다고 보고하였다. 그러나, 본 연구에서는 건강기능식품 섭취와 흡연 및 음주가 영향이 없는 것으로 나타나 차이를 보였다.

표 34. 건강기능식품 섭취경험군과 미섭취군의 피부 관리 및 생활습관

	섭취경험군 (n=236)	미섭취군 (n=154)	전체 (n=390)	p-value
<b>피부타입 (n=383)</b>				
건성	56 (23.9) <sup>1)</sup>	35 (23.5)	91 (23.8)	0.538
중성	26 (11.1)	15 (10.1)	41 (10.7)	
지성	21 ( 9.0)	15 (10.1)	36 ( 9.4)	
복합성	93 (39.7)	68 (45.6)	161 (42.0)	
여드름성	31 (13.2)	15 (10.1)	46 (12.0)	
아토피성	7 ( 3.0)	1 ( 0.7)	8 ( 2.1)	
<b>피부 관리 이유 (n=363)</b>				
여드름 때문에	22 (10.0)	24 (16.8)	46 (12.7)	0.019
기미 때문에	28 (12.7)	13 ( 9.1)	41 (11.3)	
수분부족	41 (18.6)	41 (28.7)	82 (22.6)	
아토피	2 ( 0.9)	0 ( 0)	2 ( 0.6)	
건강한 피부 유지	127 (57.7)	65 (45.5)	192 (52.9)	
<b>흡연 여부 (n=387)</b>				
현재 흡연	45 (19.1)	31 (20.5)	76 (19.6)	0.097
과거 흡연	50 (21.2)	19 (12.6)	69 (17.8)	
비흡연	141 (59.7)	101 (66.9)	242 (62.5)	
<b>스트레스 정도 (n=388)</b>				
매우 많다	25 (10.7)	18 (11.7)	43 (11.1)	0.593
많다	82 (35.0)	65 (42.2)	147 (37.9)	
보통이다	82 (35.0)	45 (29.2)	127 (32.7)	
조금 있다	40 (17.1)	24 (15.6)	64 (16.5)	
전혀 없다	5 ( 2.1)	2 ( 1.3)	7 ( 1.8)	
<b>운동량 (n=388)</b>				
전혀 하지 않는다	85 (36.2)	83 (54.2)	168 (43.3)	0.001
하루 30분 이상	105 (44.7)	55 (35.9)	160 (41.2)	
하루 1시간 이상	40 (17.0)	10 ( 6.5)	50 (12.9)	
하루 2시간 이상	5 ( 2.1)	5 ( 3.3)	10 ( 2.6)	
<b>음주 (n=390)</b>				
1주일에 3회 이상	29 (12.3)	13 ( 8.4)	42 (10.8)	0.671
1주일에 1~2회	62 (26.3)	48 (31.2)	110 (28.2)	
2주일에 1~2회	35 (14.8)	20 (13.0)	55 (14.1)	
한달에 1회	51 (21.6)	35 (22.7)	86 (22.1)	
전혀 하지 않는다	59 (25.0)	38 (24.7)	97 (24.9)	

<sup>1)</sup>: n(%)

### 3. 건강기능 식품 섭취 경험에 따른 식생활 실천 비교

건강기능식품 섭취경험군과 미섭취군의 식생활 실천 점수를 비교한 결과는 표 35와 같다. 식생활 실천에 관한 문항은 총 18개로 5점 “매우 그렇다”, 4점 “그렇다”, 3점 “보통이다”, 2점 “아니다”, 1점 “전혀 아니다”로 응답하였다. “여러가지 채소를 매일 먹는다”는 섭취경험군 3.26±0.90점, 미섭취군 2.93±0.99점(p=0.001), “고기는 기름을 떼어내고 먹는다”의 항목엔 섭취경험군이 3.27±1.15점, 미섭취군이 2.95±1.20점으로 섭취경험군에서 더욱 높은 점수를 나타내었다(p=0.008). “튀기거나 볶은 음식은 적게 먹는다”도 섭취경험군이 3.29±1.04점, 미섭취군이 2.84±1.10점으로 건강기능식품을 섭취한 경험이 있는 군이 더욱 높은 점수를 보였으며(p=0.000), “다양한 제철 과일을 먹는다”, “장아찌, 젓갈과 같은 짠 음식을 적게 먹는다” 및 “되도록음주를 피한다”의 항목을 제외한 모든 항목에서 건강기능식품 섭취경험군이 미섭취군에 비해 유의적으로 높은 점수를 나타내었다. 총 18문항에 대한 식생활 실천 점수는 섭취군이 3.20±0.54점, 미섭취군이 2.90±0.54점으로 건강기능식품 섭취 경험이 있는 경우 식생활 실천 점수가 높았다(p=0.000).

익산지역 고등학생의 건강기능식품 섭취 실태 및 그 관련요인을 알아본 정은순(2008)<sup>23)</sup>의 연구에서 고등학생들의 식습관과 건강기능식품 섭취유무를 분석한 결과, 저녁식사를 학교급식을 이용하는 경우에서 건강기능식품을 섭취하는 경우가 가장 높았으며, 식사속도(아주 천천히, 천천히, 보통, 빨리, 아주빨리), 선호하는 맛(단맛, 짠맛, 신맛, 쓴맛, 매운맛, 감칠맛), 식사형태(편식, 골고루, 채식위주, 육식위주), 음식의 간(짜게, 보통, 싱겁게)과 건강기능

식품 섭취 유무와는 유의한 차이를 보이지 않았다. 박재홍과 권오욱(2007)<sup>33)</sup>의 연구결과, 영양소의 알맞은 섭취를 실천하는 소비자의 경우 건강기능식품을 소비할 확률이 3% 정도 감소하는 것으로 추정되었는데, 이는 본 연구결과와 상반된 결과로 영양소의 알맞은 섭취를 실천하는 소비자의 경우 건강기능식품이 특정 영양소의 과잉공급을 초래한다고 인식하기 때문에 영양소의 균형적 섭취를 선호하는 경향과 배치되는 것으로 생각하는 것으로 사료된다고 하였다. 그러나, 본 연구에서는 식생활 실천 점수가 높은 경우 건강기능식품의 섭취도 높은 것으로 나타났으며, 건강한 생활을 영위하기 위해 바람직한 식생활 실천을 하는 사람일수록 건강에 대한 관심도 높으며 건강관리 방법의 하나로 건강기능식품을 섭취하는 것으로 생각된다.

표 35. 조사대상자의 식생활 실천 점수

	섭취경험군 (n=236)	미섭취군 (n=154)	전체 (n=390)	p-value
여러 가지 채소를 매일 먹는다	3.26±0.90 <sup>1)</sup>	2.93±0.99	3.13±0.95	0.001
다양한 제철 과일을 먹는다	3.41±1.00	3.21±1.00	3.33±1.00	0.062
우유, 요구르트, 치즈 등 유제품을 간식으로 먹는다.	2.99±1.01	2.97±1.08	2.98±1.08	0.874
고기는 기름을 떼어내고 먹는다	3.27±1.15	2.95±1.20	3.14±1.18	0.008
튀기거나 볶은 음식은 적게먹는다	3.29±1.04	2.84±1.10	3.11±1.08	0.000
등푸른 생선을 자주 먹는다	3.10±0.96	2.85±1.06	3.00±1.01	0.019
장아찌, 젓갈과 같은 짠 음식을 적게 먹는다	3.29±0.95	3.34±1.10	3.31±1.01	0.670
음식을 만들거나 먹을 때 소금이나 간장을 적게 사용한다	3.40±0.90	3.01±1.00	3.25±0.96	0.000
국과 찌개의 국물을 적게 먹는다	3.09±1.09	2.70±1.16	2.94±1.13	0.001
운동은 1회 30분 이상, 주 3~4회 이상 실천한다	2.74±1.23	2.25±1.20	2.55±1.24	0.000
생활 속에서의 신체 활동을 늘린다	3.11±1.08	2.83±0.92	3.00±1.03	0.005
단 음식과 단 음료를 제한한다	3.27±1.14	2.87±1.09	3.11±1.14	0.001
건강 체중을 유지한다	3.25±1.05	2.94±1.09	3.13±1.07	0.006
되도록 음주를 피한다	3.49±1.27	3.24±1.36	3.39±1.31	0.068
아침을 거르지 않는다	3.20±1.31	2.92±1.40	3.09±1.35	0.047
저녁 식사는 가족과 함께 즐겁게 한다	2.92±1.18	2.58±1.19	2.79±1.19	0.006
음식은 먹을만큼 만들거나 주문한다	3.28±0.95	3.03±1.02	3.18±0.99	0.016
밥, 다양한 반찬을 갖춘 식사로 영양의 균형을 유지한다	3.19±0.97	2.86±0.93	3.06±0.97	0.001
<b>식생활 실천 총 점수</b>	<b>3.20±0.54</b>	<b>2.90±0.54</b>	<b>3.08±0.56</b>	<b>0.000</b>

<sup>1)</sup>: Mean±S.D.

#### 4. 건강기능식품 섭취 경험에 따른 피부미용과 영양지식 정도

섭취경험군과 미섭취군의 피부미용과 영양지식의 점수를 비교하여 표 36에 제시하였다. 총 10개의 문항으로 정답인 경우 1점으로 표시하였으며, 총 점수는 10점이다. “얼굴에 생기는 주름살은 나이와 관련된 것으로 영양과는 관련이 없다”에 섭취경험군은  $0.68 \pm 0.47$ 점, 미섭취군  $0.83 \pm 0.38$ 점( $p=0.000$ ), 비타민 E는 필수 영양소이므로 많이 섭취할수록 건강에 유익하다“는 섭취경험군이  $0.45 \pm 0.50$ 점, 미섭취군이  $0.56 \pm 0.50$ 점으로 미섭취군이 더욱 정답에 가까운 점수를 나타내었다( $p=0.047$ ). 총 점수는 섭취경험군이  $7.09 \pm 1.85$ 점, 미섭취군이  $7.44 \pm 1.65$ 로 미섭취군이 약간 높았으나 유의적인 차이는 보이지 않았다( $p=0.071$ ). 위의 결과, 피부미용과 영양지식의 몇 문항에서 미섭취군이 섭취경험군에 비해 잘 알고 있었으나 큰 차이는 아니었다.

본 연구결과와는 다르게 강원지역 중년 남녀의 건강기능식품의 섭취실태와 식습관을 알아본 김윤선(2004)<sup>34)</sup>의 연구에서 영양지식이 높을수록 건강보조식품 섭취율이 높았다고 보고하였다.

표 36. 조사대상자의 피부미용과 영양 지식 정도

	섭취경험군 (n=236)	미섭취군 (n=154)	전체 (n=390)	p-value
식이섬유소를 많이 섭취하면 근육이 증가한다	0.54±0.50 <sup>1)</sup>	0.59±0.49	0.56±0.50	0.289
얼굴에 생기는 주름살은 나이와 관련된 것으로 영양과는 관련이 없다	0.68±0.47	0.83±0.38	0.74±0.44	0.000
피부주름은 콜라겐 결핍을 의미한다	0.72±0.45	0.70±0.46	0.72±0.45	0.681
비타민 A 섭취가 부족하면 피부 각질화가 야기된다	0.81±0.39	0.85±0.36	0.82±0.38	0.345
비타민 E는 항산화 기능이 있어 피부 노화를 예방해준다	0.89±0.31	0.87±0.33	0.88±0.32	0.579
비타민 E는 필수 영양소이므로 많이 섭취할수록 건강에 유익하다	0.45±0.50	0.56±0.50	0.49±0.50	0.047
과일과 채소를 섭취하면 피부의 색소 침착이 억제되어 미백효과를 볼 수 있다	0.80±0.40	0.78±0.42	0.79±0.41	0.609
피부노화를 예방하기 위해서는 고기 및 유제품 섭취를 늘려야한다	0.63±0.49	0.69±0.46	1.65±0.48	0.183
아연이 함유된 제품을 복용하면 기미 등 잡티가 없어진다	0.59±0.49	0.63±0.49	1.60±0.49	0.480
균형잡힌 식사는 탈모 예방에 도움이 된다	0.94±0.25	0.92±0.27	0.93±0.26	0.612
<b>총 점수</b>	<b>7.09±1.85</b>	<b>7.44±1.65</b>	<b>7.23±1.78</b>	<b>0.071</b>

<sup>1)</sup>: Mean±S.D.

## 5. 건강기능식품의 이용실태

건강기능식품 섭취경험군의 건강기능식품 이용 실태는 표 37과 같다.

건강기능식품 섭취의 주된 이유로 응답자의 30.4%인 62명이 ‘건강유지 및 증진’이라고 답하였으며, ‘체중조절’ 22.5%, ‘영양보충’이 22.2%로 나타났다.

20~50대 성인을 대상으로 건강기능식품 소비자 이용실태를 파악한 정수정(2006)<sup>20)</sup>의 연구 결과 건강기능식품을 섭취하는 목적으로 59.73%의 대상자가 ‘건강증진 및 유지’를, ‘영양보충용’ 16.81%, ‘체중감소 및 체지방분해’ 2.2%로 조사되었으며, 직장인들의 건강기능식품 섭취 실태를 살펴본 남정선(2004)<sup>29)</sup>의 결과에서도 ‘영양보충’이 66%, ‘질병예방’이 17%로 나타나 본 연구결과와 마찬가지로 건강기능식품을 섭취하는 주된 목적은 건강유지 및 증진이였다.

건강기능식품의 섭취 동기로는 ‘가족, 친구 등의 권유’가 31.7%로 가장 많았으며, ‘본인 스스로 결정’이 25.1%, ‘신문, 잡지, 인터넷 등을 보고’가 22.0%로 조사되어 전문가의 진단 및 권유를 통하지 않고 주변에서 얻는 정보를 통해 섭취하게 되는 경우가 많았다. 건강기능식품의 구입처는 약국이 23.8%, 할인점 또는 백화점이 18.5%였으며, 피부관리실을 통해 구입하는 경우도 7.5%에 달하였다.

김윤선(2004)<sup>34)</sup>의 결과, 건강기능식품 구입 동기는 가족, 친척, 주위 사람들의 권유가 36.0%로 가장 많았고, 건강기능식품의 구입장소는 약국이 23.9%였다. 또한, 부산지역 중년 여성들의 건강기능식품에 대한 인지도를 알아본 권미영(2008)<sup>37)</sup>의 연구에서도 건강기능식품을 섭취한 동기에 대한 질문을

한 결과 가족, 친구 등 주위사람의 권유로 섭취하게 되었다고 응답한 자가 48.9%로 가장 많았으며, 구입장소도 ‘약국’이 46.8%로 두 연구 모두 본 연구의 결과와 일치하였다. Read(1982)<sup>36)</sup> 및 Eldridgel(1994)<sup>37)</sup>의 연구에서는 건강기능식품을 의사, 가족, 신문이나 잡지 순에 의해 구입하는 것으로 보고되었다. 이에 반해 현재 우리나라의 대부분의 연구 결과에서 보듯 우리나라의 건강기능식품 구입 동기는 외국과는 달리 가족이나 친지, 친구 등 주위 사람의 영향을 많이 받으며, 의료진 또는 전문가와의 상담이 아직 보편화되어 있지 않음을 알 수 있다. 즉, 전문가에 의한 정확한 정보, 제품선택, 활용방법 등 교육이 요구되었으며, 소비자는 전문가를 통한 정보획득과 복용하고자 하는 이유를 정확히 파악하여 자신의 건강상태에 적절한 건강기능식품을 선택하는 자세가 필요하다.

건강기능식품을 구입하는 사람은 본인이 직접 구입하는 경우가 60.0%로 대부분이 본인 또는 가족을 통해 건강기능식품을 구입하였다. 응답자의 77.5%가 3개월 이상 건강기능식품을 섭취하는 것으로 조사되었으며, 피곤할 때 건강기능식품을 섭취하는 경우가 54.1%였다.

건강기능식품 섭취 시 효능을 묻는 문항에서 ‘효과를 보았다’는 45.5%, ‘효과를 보지 못했다’ 또는 ‘잘 모르겠다’가 13.0%, 40.3%로 확실한 건강기능식품의 효과를 파악할 수 없었다. 섭취 후 만족도에서도 ‘보통이다’가 45.7%, ‘대체로 만족한다’가 34.1%로 대부분이 건강기능섭취식품에 전반적으로 만족하는 것으로 조사되었다.

건강기능식품 섭취 후 효과에 대한 다른 연구들의 결과, 남정선(2006)<sup>29)</sup>은 58%가 ‘그저 그렇다’, 24%가 ‘잘 모르겠다’라고 답하였으며, 정은순(2008)<sup>23)</sup>

에서도 ‘그저 그렇다’ 45.0%, ‘잘 모르겠다’ 42.4%로 조사되어 대부분의 건강기능식품섭취자들이 섭취 후 그 효과에 대해 제대로 인식하지 못하는 경우가 많아 본 연구결과와 상이한 결과를 나타내었다. 그러나, 김윤선(2004)<sup>34)</sup>의 연구에서는 ‘도움이 되었다’가 52.7%, ‘잘 모르겠다’가 23.5%로 본 연구결과와 유사하였다.

건강기능식품을 구입하기 위해 정보를 얻는 경로로 ‘부모님 및 주변 지인들’이 41.8%, ‘인터넷이나 TV’가 23.5%를 차지하여 건강기능식품의 선택에 있어 주변의 영향이 매우 크다는 것을 알 수 있다. 남정선(2004)<sup>29)</sup>의 연구에서도 건강기능식품에 관한 정보를 얻는 경로에서 ‘신문, 잡지, 서적(책)’에서 얻는 경우가 28%, ‘동료, 가족 등 주위사람’이 26%로 나타났으며, 정은순(2008)<sup>23)</sup>의 결과에서도 ‘가족, 친지, 동료 등 주위사람’을 통해 정보를 얻는다고 응답한 대상자가 53.8%로 가장 많았다. 고객과 친밀한 관계를 형성하며, 피부 및 건강상태 등에 관한 정보를 교환하는 피부미용사들의 건강기능식품에 대한 올바른 인식이 필요함을 알 수 있다.

표 37. 건강기능식품 섭취경험군의 건강기능식품 실태

섭취경험군 (n=236)	빈도(%)
건강기능식품 섭취의 주된 이유 (n=204)	
질병예방 및 치료	24 (11.8)
체중조절	46 (22.5)
영양보충	45 (22.1)
피부미용	4 ( 2.0)
건강유지 및 증진	62 (30.4)
피로회복	23 (11.3)
건강기능식품 섭취 동기 (n=227)	
가족, 친구 등의 권유	72 (31.7)
신문, 잡지, 인터넷 등을 보고	50 (22.0)
TV, 라디오를 통해	12 ( 5.3)
판매원의 권유	8 ( 3.5)
의사, 약사 등 전문가의 권유	24 (10.6)
본인 스스로 결정	57 (25.1)
기타	4 ( 1.8)
건강기능식품 구입처 (n=227)	
약국	54 (23.8)
할인점, 백화점	42 (18.5)
인터넷	39 (17.2)
홈쇼핑	19 ( 8.4)
피부관리실	17 ( 7.5)
기타	56 (24.7)
건강기능식품 구입자 (n=195)	
직접 구입	117 (60.0)
부모님이 구입	34 (17.4)
선물	26 (13.3)
피부관리실에서 구입한 물품을 구입	12 ( 6.2)
기타	6 ( 3.1)

	빈도(%)
건강기능식품 섭취기간 (n=231)	
1년 이상	45 (19.5)
6개월 이상	54 (27.7)
3개월 이상	70 (30.3)
1개월 이상	37 (16.0)
1개월 미만	15 ( 6.5)
건강기능식품을 섭취하는 경우 (n=207)	
질병이 있을 때	18 ( 8.7)
피곤할 때	112 (54.1)
다이어트를 할 때	25 (12.1)
피부트러블이 생겼을 때	7 ( 3.4)
스트레스가 많을 때	22 (10.6)
기타	23 (11.1)
건강기능식품 섭취 시 효능 (n=231)	
효과를 보았다	105 (45.5)
효과를 보지 못했다	30 (13.0)
잘 모르겠다	93 (40.3)
섭취전보다 더 나빠졌다	3 ( 1.3)
건강기능식품 섭취 후 만족도 (n=232)	
매우 만족한다	11 ( 4.7)
대체로 만족한다	79 (34.1)
보통이다	106 (45.7)
대체로 만족스럽지 않다	28 (12.1)
전혀 만족하지 않는다	8 ( 3.4)
건강기능식품 구입시 정보를 얻는 곳 (n=213)	
의사나 약사	49 (23.0)
부모님 및 주변지인들	89 (41.8)
인터넷이나 TV	50 (23.5)
신문이나 잡지	9 ( 4.2)
기타	16 ( 7.5)

## 6. 건강기능 식품의 구입 시 고려사항 및 섭취 종류

건강기능식품 섭취경험군이 건강기능성 식품을 구입할 때 고려하는 사항과 최근 1년 이내에 섭취한 건강기능식품의 종류를 표 38과 표 39에 나타내었다.

건강기능식품 구입 시 고려하는 사항에 관한 설문은 5점 ‘매우 고려한다’, 4점 ‘고려한다’, 3점 ‘보통이다’, 2점 ‘고려하지 않는다’, 1점 ‘전혀 고려하지 않는다’로 표시하도록 하였다. ‘안정성’ 및 ‘유통기한’이 각각  $4.09 \pm 0.89$ 점,  $4.09 \pm 0.88$ 점으로 구입 시 가장 중요하게 생각하였으며, ‘효능에 대한 신뢰도’  $4.06 \pm 0.86$ 점, ‘부작용’과 ‘효능에 대한 정보’가 그 뒤를 이었다. 그 외의 ‘가격’이나 ‘포장상태’ 등은 중요하게 고려하지 않았으며, ‘맛·향’은  $3.46 \pm 0.78$ 점으로 효능이나 안정성 등에 비해 그 중요성이 매우 낮았다.

정수정(2006)<sup>20)</sup>의 연구결과에서 건강기능식품 구매 시 중요하게 여기는 요인으로는 ‘제품의 효과’가 60.62%, ‘제품의 성분’ 12.83%으로 보고하였으며, 최근 1년 이내에 섭취한 건강기능식품 중 대상자의 54.7%가 비타민 보충용 제품(A,B,C,D,E,K 등)을 섭취한 경험이 있었으며, 홍삼제품 44.5%, 무기질 보충용 제품(철, 칼슘, 요오드 등)이 39.0%의 순으로 조사되었다. 또한, 선호하는 건강기능식품의 종류는 영양보충용제품(비타민, 무기질, 단백질, 칼슘 등)이 38.32%로 가장 높았고, 홍삼제품이 16.0%, 글루코사민 6.53%로 본 연구결과와 비슷한 소비경향을 보였다. 한은영(2008)의 연구에서도 최근 1년 이내에 섭취한 건강기능식품 중 영양보충제가 18.0%, 홍삼이 10.5%, 매실추출물 8.1%, 인삼 7.0%로 나타났으며, 엄정숙(2004)의 연구에서도 영양보충용

제품이 138명, 홍삼제품 83명, 인삼제품 65명, 유산균 제품 57명으로 조사되어 영양보충제, 홍삼제품의 섭취비율이 높은 것으로 나타났다.

표 38. 건강기능식품 섭취경험군의 건강기능성식품 구입 시 고려사항

	평균±표준편차
가격	3.66±0.80
효능에 대한 신뢰도	4.06±0.86
안정성	4.09±0.89
부작용	4.03±0.91
효능에 대한 정보	4.03±0.85
맛, 향	3.46±0.78
복용의 편리성	3.84±0.88
구입장소의 편리성	3.61±0.94
포장상태	3.58±0.93
유통기한	4.09±0.88
브랜드	3.96±0.82

표 39. 건강기능식품 섭취군에서 최근 1년 이내에 섭취한 건강기능식품의 종류

건강기능식품 종류	빈도(%)
단백질 보충용 제품	49 (20.8)
무기질 보충용 제품(철, 칼슘, 요오드 등)	<b>92 (39.0)</b>
아미노산 보충용 제품	31 (13.1)
식이섬유 보충용제품	65 (27.5)
지방산 보충용 제품	24 (10.2)
인삼제품	37 (15.7)
홍삼제품	<b>105 (44.5)</b>
뱅장어유 제품	16 ( 6.8)
EPA, DHA 함유제품	51 (21.6)
레시틴 제품	22 ( 9.3)
옥타코사놀 함유제품	23 ( 9.7)
알록시글리세롤 함유제품	12 ( 5.1)
포도씨유 제품	48 (20.3)
식품추출물 발효제품	28 (11.9)
뮤코다당, 단백질 제품	26 (11.0)
키토산 함유제품	23 ( 9.7)
키토 올리고당 함유제품	7 ( 3.0)
비타민 보충용제품(A,B,C,D,E,K 등)	<b>129 (54.7)</b>
로얄제리 제품	26 (11.0)
화분제품	19 ( 8.1)
스쿠알렌 제품	34 (14.4)
효소제품	37 (15.7)
유산균 함유제품	37 (15.7)
클로렐라 제품	37 (15.7)
스피루리나 제품	29 (12.3)
감마리놀렌산 함유제품	38 (16.1)
배아, 배아유 제품	22 ( 9.3)
엽록소 함유제품	17 ( 7.2)
버섯제품	32 (13.6)
알로에 제품	44 (18.6)
매실 추출물 제품	43 (18.2)
자라 제품	14 ( 5.9)
베타카로틴 함유제품	20 ( 8.5)
글루코사민 함유제품	29 (12.3)
프로폴리스 추출물제품	12 ( 5.1)
효모제품	18 ( 7.6)

## 7. 건강기능식품을 섭취하지 않는 경우 건강기능식품에 대한 의견

건강기능식품을 섭취한 경험이 없는 미섭취군에서 건강기능식품의 필요성, 구매섭취의사, 섭취하지 않는 이유는 그림 2, 그림 3 및 그림 4와 같다.

건강기능식품의 필요성을 조사한 결과, ‘매우 그렇다’ 혹은 ‘대체로 그렇다’라고 답한 경우가 35.8%에 그쳤으며, ‘보통이다’가 54.3%로 미섭취군에서는 건강기능식품의 필요성을 적게 느끼고 있었다. 그러나 구매할 의사를 묻는 항목에서 구입한다는 경우가 68.2%에 달하였다. 건강기능식품을 섭취하지 않는 이유로는 ‘필요성을 못 느낌’이 35.9%, ‘신뢰할 수 없는 효과’가 31.7%로 나타났다.

20~50대 일반 성인을 대상으로 건강기능식품 소비자 이용실태를 파악한 정수정(2006)<sup>20)</sup>의 연구 결과 건강기능식품 비 섭취 군에서 건강기능식품을 섭취하지 않는 이유 중 1위는 ‘필요성을 못 느껴서’ 67.65%, 2위 ‘효과에 대한 의문’ 14.71%로 본 연구 결과와 유사하였다.

그림 2. 건강기능식품 미섭취군에서 건강기능식품의 필요성

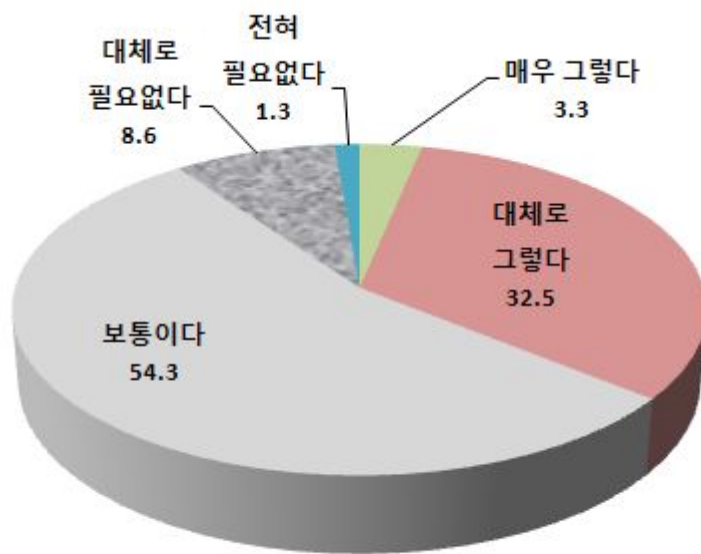


그림 3. 건강기능식품 미섭취군에서의 건강기능식품 구매섭취의사

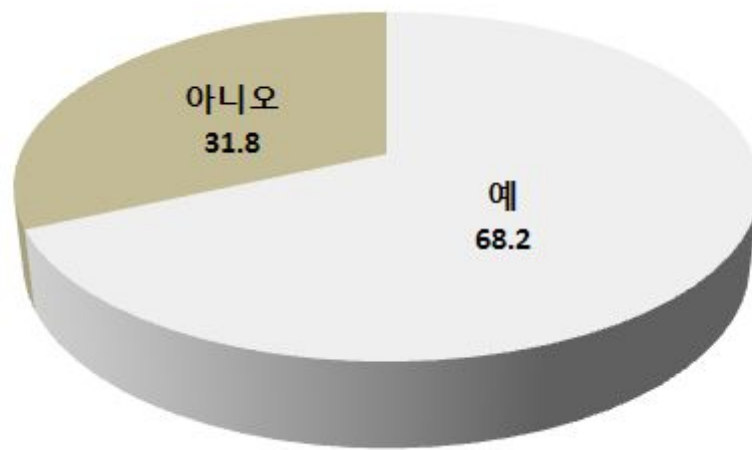
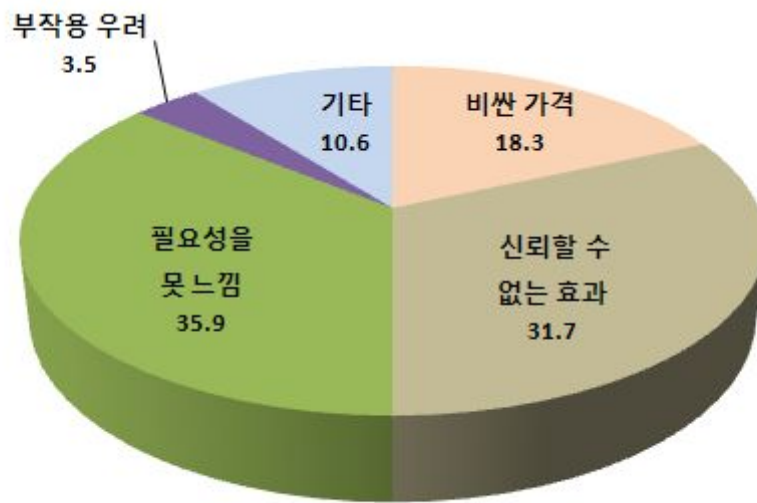


그림 4. 건강기능식품 미 섭취군의 건강기능식품 미 섭취 이유



## 8. 건강기능식품 섭취 여부에 따른 인식 및 태도 비교

건강기능식품 섭취경험군과 미섭취군에서 건강기능식품에 대한 인식 및 태도 점수를 비교하였다. 각 문항에 대해 최고 5점까지 주도록 하였으며, 점수가 높을수록 질문에 대한 인식 및 태도가 높은 것으로 하였다. ‘건강기능식품은 약과 같이 병을 고칠 수 있을 것이다’의 항목에서 섭취경험군이  $2.97 \pm 1.12$ , 미섭취군이  $2.55 \pm 1.00$  ( $p=0.000$ ), ‘건강기능식품은 병을 예방할 수 있을 것이다’는 섭취경험군  $3.72 \pm 2.72$ , 미섭취군  $3.16 \pm 0.97$ 로 섭취경험군이 미섭취군보다 점수가 높았다 ( $p=0.004$ ). 이 밖의 ‘건강기능식품에는 몸에 좋은 물질이 들어있을 것이다’ ( $p=0.033$ ), ‘건강기능식품을 섭취하면 그에 따른 효능이 반드시 나타날 것이다’ ( $p=0.006$ ), ‘건강기능식품을 섭취하면 건강을 증진시키는데 좋을 것이다’ ( $p=0.000$ ) 등의 항목에서도 섭취경험군이 더욱 높은 점수를 나타내었다. 즉, 건강기능식품을 섭취하는 경우가 그렇지 않은 경우에 비해 건강기능식품의 효과를 더욱 신뢰하는 것을 알 수 있다. 또한, ‘건강기능식품에 표시되어 있는 원료 성분 및 기능정보 표시를 신뢰할 만하다’에서 섭취경험군이  $3.24 \pm 0.78$ , 미섭취군  $2.89 \pm 0.92$ 로 나타나 섭취경험군이 건강기능식품에 대한 신뢰가 미섭취군보다 높았다 ( $p=0.000$ ).

표 40. 건강기능식품 섭취경험군과 미섭취군의 건강기능식품에 대한 인식 및 태도 비교

	섭취경험군 (n=236)	미섭취군 (n=154)	전체 (n=390)	p-value
건강기능식품에는 몸에 좋은 물질이 들어있을 것이다	3.66±0.77 <sup>1)</sup>	3.49±0.76	3.59±0.77	0.033
건강기능식품은 약과 같이 병을 고칠 수 있을 것이다	2.97±1.12	2.55±1.00	2.80±1.09	0.000
건강기능식품은 병을 예방할 수 있을 것이다	3.72±2.72	3.16±0.97	3.50±2.22	0.004
건강기능식품은 약품과 같이 부작용을 일으킬 수 있을 것이다	3.46±0.92	3.36±0.87	3.42±0.90	0.268
건강기능식품을 섭취하면 피부가 좋아질 것이다	3.48±0.92	3.36±0.87	3.34±0.83	0.000
건강기능식품을 섭취하면 그에 따른 효능이 반드시 나타날 것이다	3.38±0.76	3.13±0.83	3.28±0.85	0.006
건강기능식품에 표시되어 있는 원료성분 및 기능정보 표시를 신뢰할 만하다	3.24±0.78	2.89±0.92	3.11±0.85	0.000
건강기능식품을 섭취하면 건강을 증진시키는데 좋을 것이다	3.57±0.75	3.27±0.80	3.45±0.78	0.000
건강기능식품 섭취의 권장량과 일일 섭취 횟수는 반드시 지켜 한다	3.49±0.87	3.42±0.89	3.46±0.88	0.512
건강기능식품에 대한 정보는 많이 갖고 있을수록 좋은 것이다	3.64±0.86	3.49±0.83	3.58±0.85	0.095

<sup>1)</sup>: Mean±S.D.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 신체적·정신적 스트레스를 받는 피부미용사들을 대상으로 건강기능식품 섭취 실태를 파악하고, 건강기능식품에 대한 태도와 섭취와 관련된 변인을 분석하였다. 이를 위해 수도권 피부 관리 업계에 종사하는 피부미용사를 대상으로 총 430부의 설문을 배부하여 수거된 394부 중 사용이 가능하지 않은 설문을 제외한 총 390부를 통계처리 하였다. 통계분석은 SPSS 15.0을 이용하였으며, 건강기능식품 섭취경험군과 미섭취군의 일반적 특성 및 피부관리, 생활습관을 알아보기 위한 교차분석, 식생활 실천, 피부미용과 영양지식 정도, 건강기능식품에 대한 인식 정도를 알아보기 위한 t-test를 실시하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 전체 대상자의 평균 연령은 34.57세로, 섭취경험군이 미섭취군에 비해 평균 연령이 높았으며( $p < 0.001$ ), 섭취경험군이 기혼자가 63.5%로 미섭취군의 기혼자 35.1%보다 높았다( $p < 0.001$ ). 또한, 섭취경험군에서 대학교 졸업 이상의 학력을 가진 경우가 많았으며( $p < 0.01$ ), 피부 미용사 경력 또한 섭취경험군이 높았다( $p < 0.01$ ). 월 평균 수입은 500만원 이상인 경우가 가장 많았다.

2. 대상자들의 피부 관리 이유는 건강한 피부 유지가 전체 대상자의 52.9%로 가장 많았으며, 섭취경험군에서 피부 유지를 위해 피부관리를 받는다고 답한 비율이 미섭취군에 비해 높았다( $p<0.05$ ). 흡연은 전체 대상자의 62.5%가 비흡연자라고 하였으며, 약 50% 정도의 대상자가 스트레스 정도에서 '많다' 또는 '매우 많다'라고 답하였다. 운동상태는 미섭취군이 '전혀 하지 않는다'는 경우가 54.2%로 섭취경험군의 36.2%보다 높아 건강기능식품을 섭취한 군에서 운동량이 더욱 많았다( $p<0.01$ ).

3. 피부미용과 영양 지식 정도를 섭취경험군과 미섭취군에서 조사한 결과 10점 만점에서 섭취 경험군이 7.09점, 미섭취군이 7.44점으로 미섭취군이 약간 높았으나, 전반적으로 두 군간 피부미용과 영양지식의 정도는 큰 차이가 없었다.

4. 식생활 실천 점수를 비교한 결과, 섭취경험군이 미섭취군에 비해 '튀기거나 볶은 음식은 적게 먹는다'( $p<0.001$ ), '음식을 만들거나 먹을 때 소금이나 간장을 적게 사용한다'( $p<0.001$ ), '단 음식과 단 음료를 제한한다'( $p<0.001$ ), '여러 가지 채소를 매일 먹는다'( $p<0.001$ ), '밥, 다양한 반찬을 갖춘 식사로 영양의 균형을 유지한다'( $p<0.001$ ) 등의 식생활 실천 점수가 높아 건강기능식품 섭취 이외의 올바른 식생활 실천에도 더욱 적극적이었다.

5. 건강기능식품을 섭취한 경험이 있는 경우 30.4%가 건강유지를 건강기능식품 섭취의 주된 이유로 꼽았으며, 가족이나 친구 등 주위의 권유에 의해 섭취하는 경우가 31.7%였다. 건강기능식품은 평균 3개월 이상 섭취하는 경우가 30.3%였으며, 피곤할 때 건강기능식품을 섭취하는 경우가 54.1%였다. 건강기능식품의 효능 및 만족도는 대략 50%가 효능 및 만족을 느끼고 있었다. 건강기능식품을 구입할 때 정보를 얻는 곳은 부모님 및 주변지인들이 41.8%로 건강기능식품의 선택 및 구입은 주위의 환경에 많은 영향을 받았다. 또한, 구입 시 고려사항으로 ‘안정성’ 및 ‘유통기한’을 가장 많이 살핀다고 하였다.

6. 최근 1년 이내에 섭취한 건강기능식품으로 대상자의 54.7%가 비타민 보충용 제품을 섭취한 경험이 있었으며, 홍삼제품은 44.5%, 무기질 보충용 제품은 39.0%의 대상자가 섭취 경험이 있다고 답하였다. 그 외 식이섬유 보충용 제품, 단백질 보충용 제품, EPA, DHA 함유제품 등은 대상자의 20%가량이 섭취한 경험이 있는 것으로 조사되었다.

7. 건강기능식품을 섭취하지 않는 경우 건강기능성식품의 필요성에 대해 ‘보통이다’ 혹은 ‘필요없다’라고 답한 경우가 64.3%였으며, 섭취하지 않는 이유로 ‘필요성을 못 느낌’이 35.9%로 가장 높았으며, ‘신뢰할 수 없는 효과’가 31.7%로 그 다음이었다.

8. 건강기능식품 섭취 여부에 따른 인식 및 태도를 비교한 결과 섭취경험군이 건강기능식품의 효과 및 효능에 대해 기대하는 바가 컸으며, 건강기능식품의 원료성분 및 기능 정보 표시를 더욱 신뢰하고 있었다.

이상의 결과를 종합해 보면 건강기능식품을 섭취한 경험이 있는 군과 섭취 경험이 없는 군에서 식생활 실천 정도, 건강기능식품에 대한 효과 및 효능에 대한 신뢰의 차이를 보였으며, 인구통계학적 요인에 따라 건강기능식품의 섭취가 다른 것으로 나타났다.

건강기능식품은 바쁜 현대사회에서 기본적인 영양소를 제공해주고, 부족한 영양소를 공급함으로써 건강하게 삶을 유지하기 위한 하나의 식품이다. 건강에 대한 관심이 높아지면서 건강기능식품을 찾는 사람들도 많아지고, 새로운 기능성 원료들이 개발되고 있는 실정이다. 그러나, 아직까지 건강기능식품의 올바른 섭취 및 인식이 확립되지 못하고 있으며, 건강기능식품의 구입 및 섭취 등에 가족, 친지, 친구 등 주위 사람들의 영향을 많이 받는다.

피부미용사는 고객의 얼굴 및 전신의 피부를 건강하고 아름답게 유지, 개선하는 역할을 맡고 있으며, 피부미용사들의 건강한 피부 및 생활습관은 고객들에게 긍정적으로 인식되며 이러한 신뢰는 고객의 수 및 매출 등과 연관될 수 있다. 또한, 장시간의 근무 시간과 과중된 업무 등으로 피부미용사들의 신체적 정신적 피로도가 누적된 결과로 인해 이직률이 매우 높으며, 이로 인해 상대적으로 피부관리샵이 경제적 손실이 매우 크다. 최근 피부미용사의 지식 및 학력 수준이 높아지고 스스로의 건강관리에 관한 관심이 증가하여 피부미용사들의 건강기능식품 섭취가 증가하고 있고, 고객에게 정보를 전달하는 중간자적 입장과 건강한 생활습관의 롤 모델 역할을 하므로 올

바른 건강기능성 식품에 대한 인식 및 태도의 확립이 중요하다.

따라서 신체적·정신적 스트레스가 심한 피부미용사들이 스스로의 건강을 도모하며 정보전달의 중간자적 입장을 고려하여 건강기능식품 섭취에 대하여 본 연구의 결과를 기초자료로 활용하고자 하며, 피부미용사 스스로도 건강기능식품에 대한 전향적인 자세를 가지고 섭취 할 필요성이 있으며, 더 나아가 건강증진을 위한 비 의료인으로써 피부미용사들의 정확한 정보와 판단력을 증가시키기 위한 밑거름이 되었으면 한다.

## 참고문헌

1. Weaver RD. Mitigation, Product substitution and Consumer Valuation of Undesirable Food Effects, Valuing Food Safety and Nutrition, ed. Julie A. Caswell, Boulder:Colorado:Westview Press; 1995 p.51~68
2. National Health Insurance Corporation. Research report on healthfunctional foods.([www.nhic.or.kr](http://www.nhic.or.kr)); 2006
3. Lee SY. Trends and prospect in market of health functional food. Food Science and Industry 2007;40(2):16-20
4. KFDA. Standards and specifications for health functional foods. Notification No. 2004-14; 2004
5. Korean Health Supplement Association. The law of health functional foods; 2004
6. Kim HK. Current status and prospects of nutraceuticals. Food Ind and Nutr 2004;9(1):11-14
7. 엄정숙. 직장인의 건강기능식품 섭취실태 및 섭취에 영향을 미치는 요인. 연세대학교 보건대학원 석사학위논문, 2004
8. Park YM, Sohn CM, Jang HC. A study on status and subjective recognition of functional foods among diabetic patients. Journal

- of the Korean Dietetic Association 2005;11(2);216-222
9. Kim SH, Han JH, Hwang YJ, Kim WY. Use of functional foods for health by 14-18 year old students attending general junior or senior high schools in Korea. Korean J Nutr 2005;38(10);864-872
  10. Kim HC, Kim MR. A study on health-functional foods intake pattern of consumers in Busan and Gyeongnam region. 한국생활과학회지 2006;15(2);341-352
  11. Park JS, Lee JH. Elementary school children's intake patterns of health functional foods and parent's requirements in Daejeon Area. Korean J Community Nutr 2008;13(4);463-475
  12. 손동화. 건강기능식품 제도의 현황과 발전방향. 김치의 과학과 기술 제 9호, 2003, p 94~104
  13. 김미경, 임미경. 부산·경남지역 소비자의 건강식품 섭취자와 비섭취자의 특성 비교 및 섭취의도에 영향을 미치는 요인분석. 동아시아식생활학회지 2007;17(6):798-807
  14. 정동효, 정성아. 식품의 생리활성과 건강기능식품. 신일상사, p 2~6, 2004
  15. 건강기능식품에 관한 법률
  16. 식품의약품안전청. 건강기능식품공전 해설서(제2008-12호, 2008.02.27), 2008
  17. 김현구. 건강기능식품의 현황 및 전망. 식품산업과 영양 2004;9(1):1-4
  18. 노완섭, 허석현. 건강보조식품과 기능성식품. 효일문화사, 1999

19. 김미경, 전향숙, 원혜숙, 강병철, 제정환, 한재갑, 홍성화, 복혜숙, 김우선, 피재호, 박현용, 김현정. 건강기능식품법의 이해, 건강기능 시장 현황, 건강기능식품. 교문사. p 2~30, 2008
20. 정수정. 건강기능식품 소비자 이용실태 및 인식조사를 통한 정보제공 홍보 방안. 중앙대학교 의약식품대학원 석사학위논문, 2006
21. 권오란. 국내외 건강기능식품 관련 제도의 현황. 국민영양 2005; 28(5):21-25
22. 양수경. 직장인의 근로형태에 따른 건강기능식품의 이용 및 섭취실태 비교. 고신대학교 교육대학원 석사학위논문, 2008
23. 정은순. 익산지역 고등학생의 건강기능식품 섭취 실태 및 관련 변인 분석. 원광대학교 교육대학원 석사학위 논문, 2007
24. 최문숙. 전주지역 성인의 건강기능식품의 인식 및 고시형 건강기능식품 섭취에 관한 연구. 전북대학교 교육대학원 석사학위 논문, 2008
25. 신정민. 서울·경기지역에 거주하는 장·중년층의 건강식품 및 건강보조 식품 섭취실태와 섭취에 영향을 주는 제 요인분석. 연세대학교 대학원 석사학위논문, 2002
26. 도종균. 건강보조식품에 대한 소비자의 인식 및 이용실태. 대구한의대학교 보건대학원 석사학위논문, 2004
27. 성열관. 대전광역시 일부 공무원들의 건강기능식품 섭취실태 및 관련요인. 충남대학교 보건·바이오산업기술대학원 석사학위논문, 2008

28. 박현정. 부산, 경남지역 성인들의 건강기능식품 섭취실태 및 이와 관련된 요인분석. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문, 2008
29. 남정선. 서울·경기지역 직장인들의 건강기능식품 섭취실태 및 이와 관련된 변인분석. 연세대학교 생활환경대학원 석사학위논문, 2004
30. 윤성희. 건강기능식품의 인지도 및 구매행동 연구. 울산대학교 교육대학원 석사학위논문, 2007
31. 김미옥, 석귀덕. 아로마 시술자들의 건강실태에 관한 연구. 한국생활과학회지 2008;17(1):171-179
32. 박수정. 건강보조제 및 건강식품의 섭취실태와 식생활 및 건강과의 관계-서울시 남,녀를 중심으로. 동국대학교 석사학위논문, 1993
33. 박재홍, 권오옥. 건강기능식품의 소비행위에 관한 연구. 한국식품유통학회 2007;24(3):43-57
34. 김운선. 강원 지역 중년 남녀의 건강기능식품의 섭취실태와 식습관. 고려대학교 대학원 석사학위논문, 2004
35. 이성영. 중년여성의 건강보조식품 섭취 행위 관련요인 분석. 연세대학교 보건대학원 석사학위논문, 2000
36. 한은영. 건강기능식품의 섭취실태 및 인식 조사. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문, 2008
37. 권미영. 부산지역 중년 여성들의 건강기능식품에 대한 인지도 및 섭취 실태. 인제대학교 교육대학원 석사학위논문, 2008

## ABSTRACT

### A Study on Functional Food Intake of Aestheticians Working at Skin-Care Shops

Lee,hae-sook

Department of Skin Care and Obesity Management

Graduate School of Cultural Industry

Sungshin Women's University

The purpose of this study was to identify the status of health functional food intake and related factors in order to contribute to public health improvement through the right choice and use of health functional food in aestheticians at skin-care shops. Of 430 questionnaires, 394 were returned. A total of 390 follow-up lists of questions which were answered honestly, and were analyzed. The subjects were divided into two groups. One was the intake

experienced group, which consisted of 236 people. The other group consisted of 154 people, and called "inexperienced group". Through a questionnaire, we surveyed the general information of respondent, the situation of health functional food, eating habit, and the perception of skin care and nutrition. The intake experienced group's mean age( $p < 0.000$ ), education level( $p < 0.01$ ), a career ( $p < 0.01$ ), exercise ( $p < 0.01$ ), the score of eating habits( $p < 0.000$ ) and ratio of married( $p < 0.000$ ) were higher than the inexperienced group. But, the perception of skin care and nutrition was higher in inexperienced group. The most popular health food was Vitamin supplement(54.7%). The next were ginseng steamed red supplement (44.5%), mineral supplement(39.0%) in order. The reason why they did not take health food was "I do not feel the necessity of health functional food"(35.9%) and "I do not trust the effects of health functional food" (31.7%).

As a result, the aestheticians working at skin-care taked health functional food to maintain and promotion the health. Accordingly that we will pay more attention to health promotion by establishing the social system so that the consumer choose right health functional food.

# 설 문 지

본 설문지는 성신여자대학교 특수대학원 피부비만관리 전공 학위 논문을 작성하기 위하여 만들어진 것입니다.

설문의 내용은 “피부미용사의 건강기능식품 섭취 실태에 관한 연구”를 조사하기 위한 것입니다.

피부미용사의 건강과 식생활에 대하여 20여년 피부관리를 해 온 저는 건강기능식품에 따른 자기관리와 인식에 대해 조사해 보고 싶었습니다. 성의있게 기입해 주신 내용들을 잘 활용하여 피부미용사에 대한 학술적 결과를 얻도록 최선을 다 하겠습니다.

본 설문에 응해 주신 내용은 무기명으로 처리되어 연구의 소중한 자료로 활용되며, 절대 연구이외의 목적으로는 사용되지 않을 것입니다

다시 한번 본 연구에 협조해 주시고 귀한 시간을 내 주셔서 감사함을 마음으로 전합니다.

2009년 2월  
성신여자대학교 피부비만관리학과 문화산업대학원  
피부비만관리전공 석사과정 이 해 속

## I 일반사항

1. 귀하의 연령은?        만 (        )세
2. 귀하의 키와 체중은?    키 (        )cm, 체중(        )kg
3. 귀하의 결혼 여부는?  
① 미혼        ② 기혼
4. 귀하의 최종 학력은?  
① 고등학교 졸업    ② 전문대 졸업    ③ 대학교 졸업    ④ 대학원 이상
5. 귀하의 피부 관리 경력은?  
① 수습과정 및 6개월 미만    ② 1년 미만    ③ 1~3년    ④ 3~5년    ⑤ 5년 이상
6. 귀하의 가족 월평균 수입은?  
① 100만원 이상    ② 200만원 이상    ③ 400만원 이하    ④ 400만원 이상  
⑤ 500만원 이하    ⑥ 500만원 이상
7. 귀하가 생각하시거나 진단받은 본인의 피부 타입은?  
① 건성    ② 중성    ③ 지성    ④ 복합성    ⑤ 여드름성    ⑥ 아토피성
8. 평소에 피부 관리를 받는다면 어떤 이유입니까?  
① 여드름 때문에    ② 기미 때문에    ③ 수분부족    ④ 아토피  
⑤ 건강한 피부유지 하기 위하여
9. 귀하는 현재 흡연을 하십니까?  
① 예        ② 예전에 피웠으나 지금은 피우지 않는다(        년 동안)    ③ 아니오

10. 귀하는 스트레스를 많이 받으시는 편입니까?

- ① 매우 많다      ② 많다      ③ 보통이다      ④ 조금 있다      ⑤ 전혀 없다

11. 귀하가 현재 느끼는 운동량은 어느 정도입니까?

- ① 전혀 하지 않는다      ② 하루 30분 이상      ③ 하루 1시간 이상  
④ 2시간 이상

12. 귀하는 음주를 얼마나 자주 하십니까?

- ① 1주일에 3회 이상      ② 1주일에 1~2회      ③ 2주일에 1~2  
④ 한 달에 1~2회      ⑤ 전혀 하지 않는다

II 귀하의 식생활 실천에 관한 문항입니다.

(해당되는 곳에 체크해 주십시오)

매우 그렇다(5) 그렇다(4) 보통이다(3) 아니다(2) 전혀 아니다(1)					
	5	4	3	2	1
1. 여러 가지 채소를 매일 먹는다.					
2. 다양한 제철 과일을 먹는다.					
3. 우유, 요구르트, 치즈 등 우유 제품을 간식으로 먹는다.					
4. 고기는 기름을 떼어 내어 먹는다.					
5. 튀기거나 볶은 음식을 적게 먹는다.					
6. 등 푸른 생선을 자주 먹는다.					
7. 장아찌, 젓갈과 같은 짠 음식을 적게 먹는다.					
8. 음식을 만들거나 먹을 때 소금이나 간장을 적게 사용합니다.					
9. 국과 찌개의 국물을 적게 먹는다.					
10. 운동은 1회 30분 이상, 1주 3-4회 이상 실천합니다.					
11. 생활 속에서의 신체 활동을 늘립니다.					
12. 단 음식과 단 음료를 제한합니다.					
13. 건강 체중을 유지합니다.					
14. 되도록 음주를 피합니다. (한잔 이내로 제한합니다.)					
15. 아침을 거르지 않습니다.					
16. 저녁 식사는 가족과 함께 즐겁게 합니다.					
17. 음식은 먹을 만큼 만들거나 주문합니다.					
18. 밥, 다양한 반찬을 갖춘 식사로 영양의 균형을 유지합니다.					

Ⅲ 건강기능식품에 대한 인식 및 태도  
(해당 되는 곳에 체크해 주십시오.)

매우 그렇다(5) 그렇다(4) 보통이다(3) 아니다(2) 전혀 아니다(1)					
	5	4	3	2	1
1. 건강기능식품에는 몸에 좋은 물질이 들어 있을 것이다.					
2. 건강기능식품은 약과 같이 병을 고칠 수 있을 것이다.					
3. 건강기능식품은 병을 예방할 수 있을 것이다.					
4. 건강기능식품은 약품과 같이 부작용을 일으킬 수 있을 것이다.					
5. 건강기능식품을 섭취하면 피부가 좋아질 것이다.					
6. 건강기능식품을 섭취하면 그에 따른 효능이 반드시 나타날 것이다.					
7. 건강기능식품에 표시되어 있는 원료성분 및 기능정보 표시를 신뢰할 만 하다.					
8. 건강기능식품을 섭취하면 건강을 증진시키는데 좋을 것이다.					
9. 건강기능식품 섭취의 권장량과 일일 섭취 횟수는 반드시 지켜야 한다.					
10. 건강기능식품에 대한 정보는 많이 갖고 있을수록 좋은 것이다.					

IV 다음 피부미용과 영양에 관한 문항에 답해 주십시오.

		예	아니오
1	식이섬유소를 많이 섭취하면 근육이 증가한다.		
2	얼굴에 생기는 주름살은 나이와 관련된 것으로 영양과는 관련이 없다.		
3	피부주름은 콜라겐 결핍을 의미한다.		
4	비타민A 섭취가 부족하면 피부 각질화가 야기된다.		
5	비타민E는 항산화 기능이 있어 피부노화를 예방해준다.		
6	비타민E는 필수 영양소이므로 많이 섭취할수록 건강에 유익하다.		
7	과일과 채소를 섭취하면 피부의 색소침착이 억제되어 미백효과를 볼 수 있다.		
8	피부노화를 예방하기 위해서는 고기 및 유제품 섭취를 늘려야 한다.		
9	아연이 함유된 제품을 복용하면 기미 등 잡티가 없어진다.		
10	균형 잡힌 식사는 탈모 예방에 도움이 된다.		

## V 건강 기능 식품 섭취 실태 조사

1. 귀하는 최근 일년간 건강식품을 1주일에 1~2회씩 2주 이상 섭취한 적이 있습니까?

- ① 있다                      ② 없다 (14, 15, 16번 문항에만 답해주세요.)

2. 만약 있다면, 최근 1년 이내에 섭취한 건강기능식품에 체크해 주세요.

건강기능식품 종류	표시	건강기능식품종류	표시
단백질 보충용 제품		로얄제리 제품	
무기질 보충용 제품(철, 칼슘, 요오드, 등)		화분제품	
아미노산 보충용 제품		스쿠알렌 제품	
식이섬유 보충용 제품		효소제품	
지방산 보충용 제품		유산균함유제품	
인삼제품		클로렐라 제품	
홍삼제품		스피루리나 제품	
뱀장어유제품		감마리놀렌산함유 제품	
EPA, DHA 함유제품		배아, 배아유제품	
레시틴 제품		엽록소 함유 제품	
옥타코사놀 함유 제품		버섯제품	
알콕시글리세롤 함유제품		알로에 제품	
포도씨유 제품		매실 추출물 제품	
식품추출물 발효제품		자라 제품	
뮤코다당, 단백질 제품		베타카로틴 함유 제품	
키토산 함유제품		글루코사민 함유 제품	
키토 올리고당 함유 제품		프로폴리스 추출물 제품	
비타민 보충용제품(A,B,C,D,E,K 등)		효모제품	

3. 건강기능식품을 섭취하는 주된 이유는?

- ① 질병예방 및 치료    ② 체중 조절    ③ 영양 보충    ④ 피부미용  
⑤ 건강 유지 및 증진    ⑥ 피로회복

4. 건강기능식품을 섭취하게 된 동기는 무엇입니까?

- ① 가족, 친구 등의 권유    ② 신문, 잡지, 인터넷 등을 보고    ③ TV, 라디오를 통해  
④ 판매원의 권유    ⑤ 의사, 약사의 등 전문가의 권유    ⑥ 본인스스로결정    ⑦ 기타

5. 건강기능식품은 주로 어디서 구입합니까?

- ① 약국    ② 할인점, 백화점 등    ③ 인터넷    ④ 홈쇼핑    ⑤ 피부관리샵    ⑥ 기타

6. 건강기능식품을 구입 시 직접 구입하십니까?

- ① 직접 구입    ② 부모님이 구입    ③ 선물 받음    ④ 피부관리샵에서 구입    ⑤ 기타

7. 기능성 식품을 구입할 때 고려하는 사항은 어떤 점인지

해당하는 칸에 V표 하시오.

	매우 그렇다	그렇다	보통이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
가격					
효능에 대한 신뢰도					
안정성					
부작용					
효능에 대한 정보					
맛, 향					
복용의 편리성					
구입장소의 편리성					
포장상태					
유통기한					
브랜드					

8. 귀하께서 드신 건강기능식품의 섭취기간은?

- ① 1년 이상    ② 6개월 이상    ③ 3개월 이상    ④ 1개월 이상    ⑤ 1개월 미만

9. 건강기능식품을 어떤 경우에 섭취합니까?

- ① 질병이 있을 때    ② 피곤할 때    ③ 다이어트를 할 때  
④ 피부트러블이 생겼을 때    ⑤ 스트레스가 많을 때    ⑥ 기타

10. 건강기능식품을 섭취 시 효능은?

- ① 효과를 보았다    ② 효과를 보지 못했다    ③ 잘 모르겠다  
④ 섭취전보다 더 나빠졌다

11. 건강기능 식품 섭취 후 만족도는?

- ① 매우 만족 한다    ② 대체로 만족 한다    ③ 보통이다  
④ 대체로 만족스럽지 않다    ⑤ 전혀 만족하지 않는다

12. 건강기능식품의 구입 시 정보를 얻는 곳은?

- ① 의사 약사    ② 부모님 및 주변 지인들    ③ 인터넷이나 TV  
④ 신문이나 잡지    ⑤ 기타

13. 건강기능식품이 필요하다고 생각하십니까?

- ① 매우 그렇다    ② 대체로 그렇다    ③ 보통이다    ④ 대체로 필요 없다  
⑤ 전혀 필요 없다

14. 향후 건강기능성 식품을 구매하여 섭취할 의사가 있습니까?

- ① 예    ② 아니오

15. 건강 기능성 식품을 섭취하지 않는 이유는?

- ① 가격이 비싸다    ② 효과를 신뢰하지 못 하겠다    ③ 필요성을 못 느낀다  
④ 부작용이 우려 된다    ⑤ 기타(    )

- 설문에 끝까지 참여해 주셔서 감사합니다.-