

A Study on the Characteristics of Health Functional Food Use, Perceived Health Status, Health Interest, and Health Promotion Attitude among College Students

대학생의 건강기능식품 사용 특성과, 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도에 대한 연구

Inkyoung Kim¹

김인경¹

¹ Associate Professor, Department of Nursing, Hanseo University, Korea, dorothea@hanseo.ac.kr

Abstract: This study is a descriptive research study that aims to confirm the degree of use of health functional foods among college students and whether there are differences in perceived health status, health interest, and health promotion attitude according to the characteristics of health functional food use. A survey was conducted on college students attending three universities located in two regions, Daejeon Metropolitan City and Chungcheongnam-do, and data from 212 people were used for analysis. For data analysis, t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and correlation analysis (Pearson's correlation coefficient) were performed. As a result of the study, the number of subjects who used health functional foods was high at 73.1%, with many of them doing so on their own rather than being recommended by doctors or others. There were differences in perceived health status depending on gender, subjective health status, level of interest in health functional food information, and purchase cost. There were differences in health interest and health promotion attitude depending on gender, subjective health status, use of health functional foods, motivation for use, educational experience, level of interest in information about health functional foods, and confirmation of purchase information. The correlations between perceived health status, health interest, and health promotion attitude were all positive correlations. Based on these results, the implication was drawn that to change health promotion attitudes, programs that can increase the subjects' perception of their health status and interest in health should be applied.

Keywords: College Students, Perceived Health Status, Health Interest, Health Promotion

요약: 본 연구는 대학생들의 건강기능식품의 사용 정도를 확인하고 건강기능식품사용 특성에 따른 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도에 차이가 있는지에 대한 확인을 하고자 하는 서술적 조사연구이다. 대전광역시, 충청남도 2개 지역에 소재한 3개의 대학교에 재학 중인 대학생을 대상으로 설문조사 하였으며 총 212명의 데이터를 분석에 사용하였다. 자료분석을 위해 t-test, 일원분산분석(ANOVA), 상관관계분석(Pearson's correlation coefficient)을 실시하였다. 연구결과로 건강기능식품을 사용하는 대상자는 73.1%로 많았고 사용 동기는 의사나 주변의 권유보다는 본인의 선택으로 사용한 대상자가 많았다. 지각된 건강상태는 성별과 주관적 건강상태, 건강기능식품 정보에 관심정도, 구매비용에 따른 차이가 있었다.

Received: August 12, 2023; 1st Review Result: September 14, 2023; 2nd Review Result: October 17, 2023
Accepted: November 25, 2023

건강관심도 및 건강증진태도는 성별, 주관적 건강상태, 건강기능식품 사용 여부, 사용동기, 교육경험, 건강기능식품에 관한 정보에 관심정도, 구매정보 확인에 따른 차이가 있었다. 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도 간의 상관관계는 모두 양의 상관관계였다. 이 같은 결과를 토대로 건강증진태도를 변화시키기 위해서는 대상자들에게 본인의 건강상태 지각 및 건강 관심도를 높일 수 있는 프로그램 등을 적용해야 한다는 시사점을 도출하였다.

핵심어: 대학생, 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도

1. 서론

1.1 연구의 필요성

건강기능식품은 일상 식생활에서 부족하기 쉬운 영양소와 생리활성 물질 등을 보충해 주므로 건강유지에 도움을 주는 한 수단으로 주목받고 있으며 건강기능식품의 섭취는 전 세계적으로 점점 증가하고 있는 추세이다[1-3]. 한국건강기능식품협회에 따르면, 2022년에 건강기능식품을 구매한 경험이 있는 국내 소비자는 82.6%로 2021년도 81.9%에서 0.7% 상승한 것으로 나타났다[4]. 최근 대학생의 건강기능식품 사용에 대한 연구를 보면 체중 조절을 위한 목적으로 사용되고 있었다[5]. 그러나 대부분이 건강기능식품 사용 시 성분에 대한 정보를 알지 못하고 사용하고 있었으며 사용하는 성분 중에 건강에 유익하지 않은 성분들도 있어 주의가 필요함을 권고하였다[5]. 대학생들의 건강기능식품 섭취 특히 20대 위주의 건강기능식품 소비자의 주관성을 본 연구에서는 홍삼, 비타민, 프로바이오틱스를 많이 사용하고 있었다[6].

생애주기별 분석에서 20대 특히 여학생들은 스트레스에 매우 취약하였는데 대학생들은 생애주기로 보면 특히 건강관리 및 스트레스 관리를 신경 써야 할 시기이다[7]. 그러나 건강에 관심이 있지만 실제 식습관 관리나 스트레스 관리 등이 부족하다[8]. 그래서 건강관심도가 증가하면서 건강의 보조 역할을 할 수 있는 건강기능식품을 사용하고 있는 것으로 사료된다. 선행연구에서 대상자들은 건강에 대한 염려 및 실제 건강이상성이 있었으나 특별히 본인의 건강을 돌보지 않았으며 술 담배 등 부적절한 생활습관도 가지고 있었다[9]. 선행연구에서도 본인이 건강하지 않다고 생각한 대학생이 32%가 있어[10] 건강에 대한 관리는 잘 하지 못하면서 본인이 건강하지 못하다고 생각하는 대학생들의 건강에 대한 잘못된 부분을 확인할 수 있었다.

실제 선행연구에서 지각된 건강상태는 성별과 학년, 거주형태에 차이가 있었다. 특히 성별에서는 남학생들이 여학생보다 지각된 건강상태가 높은 것으로 나타났다[11]. 대학생의 건강관심도는 성별에 따라 차이가 있었고 보통 본인들이 건강하다고 생각하고 여학생들이 건강관심도가 높았으며 건강관심도가 경우 심리사회적으로 건강상태가 좋지 않았다[12]. 그러므로 대학생의 건강관심도에 대한 검토는 필요할 것이다. 건강기능식품을 구입하는 요인으로 건강염려 변수가 있었다. 같은 변수는 아니지만 본인의 건강에 대한 염려는 건강에 대한 관심과 유사한 개념으로 볼 수 있고 염려와 관심은 건강을 유지하기 위한 보조요법을 선택하는데 중요한 변수가 될 수 있을 것이다[13]. 대학생의 건강증진태도는 성별, 입원경험유무, 흡연 여부에 따라 차이가 있었고[11] 건강증진태도에 성별에 따른 차이가 있었으며 여자 대학생이 남자 대학생보다 건강증진태도 점수가 높은 것으로 나타났다[14]. 일반적 특성에 따른 차이가 있는 것으로 나타나 본 연구에서도 이 부분은

좀 더 확인해 볼 필요가 있으며 건강기능식품을 사용하는 대상자는 건강에 대한 관심이 많음을 유추해보고 실제 건강기능식품 사용과의 관련성을 볼 필요가 있겠다. 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도 간의 관계는 선행연구에서 지각된 건강상태와 건강증진태도 간의 상관관계가 있는 것으로 나타났다[11]. 또한 건강관심도는 건강증진태도와 상관관계가 있는 것으로 나타났다[14]. 본 연구를 통해 실제 건강기능식품을 사용하는, 즉 건강에 대한 보조요법을 사용하는 대상자들이 실제 지각된 건강상태, 건강증진태도, 건강관심도의 상관관계가 있는지 확인해보는 것도 의미가 있을 것이라 판단된다. 또한 현재 대학생들이 본인의 건강의 관심 및 증진태도가 향상된 만큼 이를 유지하기 위한 보조요법으로 건강기능식품을 어느 정도 사용하고 있으며 어떻게 택하고 있는지 확인하는 것은 매우 중요한 문제이다.

건강기능식품 등의 사용이 20대 대학생들의 건강을 유지하는 데 필요한 보조적 용법이 될 수 있다면 올바른 사용 교육 및 정보를 주고 대학생들이 본인의 건강을 유지하기 위한 수단으로 사용할 수 있도록 도와주는 것이 필요하다. 그리고 이 같은 노력이 대학생들의 건강증진 태도에 영향을 줄 수 있을 수 있으므로 다양한 접근을 통한 정보 교육이 필요하다. 이에 본 연구의 목적은 현 대학생들의 건강기능식품의 사용 정도를 확인하고 건강기능식품 사용특성에 따른 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도에 차이가 있는지에 대한 확인을 하고자 한다. 또한 실제 결과에서 많은 학생들이 건강기능식품을 사용한다면 사용에 대한 정확한 교육이 필요할 것이며 추후 사용 특성에서 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도에 차이가 있다면 해당 변수를 포함한 교육프로그램 적용 등의 기초자료로 활용하기 위해 시행되었다.

1.2 연구 목적

본 연구의 목적은 대학생들의 건강기능식품의 사용 정도를 확인하고 건강기능식품사용 특성에 따른 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도에 차이가 있는지에 대한 확인을 하고자 한다. 구체적인 연구 문제는 다음과 같다

- 가. 대학생의 일반적 특성 및 건강기능식품 사용 특성을 파악한다.
- 나. 대학생의 일반적 특성과 관련한 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도의 차이를 파악한다.
- 다. 대학생의 건강기능식품 사용 여부를 파악하고 사용 여부에 따른 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도의 차이를 파악한다.
- 라. 건강기능식품을 사용하는 대상자의 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도 간의 상관관계를 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구 대상

본 연구의 연구대상의 표본수는 G-Power 3.1.9.4 프로그램을 이용하여 산출하였다[15]. 유의수준 $\alpha=.05$, $1-\beta=.95$, effect size=.15, 예측요인 15로 설정 시 최소 표본수는 199명이었고, 220 명을 대상으로 하였다. 본 연구는 대전광역시, 충청남도 2 개 지역에 소재한 3 개의 대학교에 재학 중인 대학생을 설문조사 하였다. 총 220 부를 배포하였고 이 중 응답이 명확하지 않은 8 부를 제외하고 총 212 명의 응답을 바탕으로 분석을 실시하였다.

건강기능식품 사용과 관련한 분석에서는 건강기능식품을 사용한 155 명의 대상자를 분석하였다.

2.2 연구 도구

본 연구는 일반적 특성, 건강기능식품 사용 특성, 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진행위로 구성되었다.

2.2.1 일반적 특성 및 건강기능식품 사용 특성

본 연구는 선행연구를 근거로[16] 일반적 특성 4 문항, 건강 나이, 성별, 학년 주관적 건강상태 와 건강기능식품 사용 특성 6 문항, 건강기능식품 사용 여부, 사용 동기, 건강기능식품 교육 경험, 건강기능식품 정보에 대한 관심, 건강기능식품 구매 시 영양표시, 기능, 성분 등을 확인여부 및 구매비용으로 구성되었다.

2.2.2 지각된 건강상태

지각된 건강상태는 Ware (1976)[17]가 개발하여 수정한 것을 Bang (2005)[18]이 간호사관생도에게 사용한 건강지각 측정 도구 4 문항으로 측정하였다. 문항은 현재, 과거, 미래의 건강에 대한 관심이 포함되어 있고, Likert 3 점 척도로 되어있으며 점수가 높을수록 지각된 건강상태가 높음을 의미한다. 본 도구의 신뢰도는 Bang (2005)의 연구에서는 Cronbach's α = .86 이었으며 본 연구에서는 Cronbach's α = .85 였다.

2.2.3 건강관심도

건강관심도는 박인혜 등(2006)[19] 이 건강에 대한 관심을 표현하는 정도를 사정하기 위해 개발한 도구를 사용하였다. 총 5 문항의 Likert 5 점 척도로 점수가 높을수록 건강관심도 정도가 높음을 의미한다. 개발 당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's α = .76 였으며 본 연구에서는 Cronbach's α = .74 였다.

2.2.4 건강증진태도

건강증진행위는 Walker 등(1995)[20] 이 개발한 Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II)를 Hwang(2010)이 번역한 도구를 사용하였으며, 4 점 Likert 4 점 척도로 되어있다. 본 도구는 건강에 대한 책임감 9 문항, 운동 8 문항, 영양 9 문항, 영적성장 7 문항, 대인관계 9 문항, 스트레스 관리 8 문항으로 총 50 문항으로 구성되었으며, 점수가 높을수록 건강증진태도의 수행 정도가 높음을 의미한다. 본 도구의 신뢰도는 개발 당시)[20] Cronbach's α =.94 였으며 본 연구에서는 Cronbach's α =.94 였다.

2.3 분석 방법

수집된 자료는 IBM PASW Statistics (SPSS) 25.0 program 을 이용하여 분석하였다.

본 연구는 대학생들의 건강기능식품의 사용 정도를 확인하고 건강기능식품사용 특성에 따른 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도에 차이가 있는지에 대한 확인을 하고자 하는 서술적 조사연구이다. 분석방법은 다음과 같다.

(1) 대상자의 일반적 특성 및 건강기능식품 사용 특성은 빈도와 백분율로 분석한다.

- (2) 대상자의 일반적 특성과 관련한 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도의 차이는 t-test, ANOVA 로 분석한다.
- (3) 대상자의 건강기능식품 사용 여부와 사용여부에 따른 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도는 빈도와 백분율, t-test, ANOVA 로 분석한다.
- (4) 건강기능식품을 사용하는 대상자의 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도 관계는 상관관계분석(Pearson's correlation coefficient)으로 분석한다.

2.4 연구의 윤리적 고려

본 연구는 H 대학교 기관생명윤리위원회의 심의(HS23-08-04)를 받은 후 연구를 진행하였다. 본 연구의 참여를 원하는 대상자에게 연구의 목적과 절차 등에 대해 설명하고, 연구의 참여가 개인의 성적과는 상관이 없음을 알렸다. 그리고 연구는 수업시간 외에 참여할 수 있도록 하였다. 본 연구는 자발적으로 참여할 수 있으며 참여를 원하지 않을 경우에는 언제든지 연구 참여를 거부하거나 중단할 수 있으며 그로 인한 어떤 불이익도 받지 않는다는 점을 설명하였다. 연구 참여에는 동의서를 작성하였다. 연구 시 수집한 자료는 모두 암호화하였으며 연구 종료 후에 자료는 2년간 보관하고 이후에는 모두 폐기할 것임을 연구전에 설명하였다.

3. 연구결과

3.1 일반적 특성 및 건강기능식품 사용 특성

대상자의 일반적 특성은 [표 1]과 같다. 대상자의 건강기능식품 사용 특성은 [표 2]와 같다.

대상자의 평균 나이는 26.71 세이며 여성이 80.2%(170 명)로 많았다. 학년은 2 학년이 44.3%(94 명)로 많았으며 주관적 건강상태는 보통이 45.8%(97 명)로 많았다. 건강기능식품 사용 여부는 사용한다가 73.1%(155 명)로 많았으며 사용 동기로는 자신의 선택이 51.6%(80 명)였다. 건강기능식품 교육 경험은 없다가 94.1%(146 명)로 많았으며 건강기능식품 정보에 대한 관심은 보통이다가 61.2%(95 명)로 많았다. 건강기능식품 구매 시 영양표시, 기능, 성분 등을 확인한다가 73.5%(114 명)로 많았고 건강기능식품 구매 비용은 5만원 이하가 92.2%(143 명)로 많았다.

[표 1] 일반적 특성

[Table 1] General Characteristics

N=212

Variable and content	M±SD or n(%)
Age	26.71±9.14
Gender	
Female	170(80.2)
Male	42(19.8)
Grade	
1st gradea	33(15.6)
2nd gradeb	94(44.3)
3rd gradec	52(24.5)

4th graded	33(15.6)
Subjective health status	
Not heathy	36(17.0)
Moderate	97(45.8)
Heathy	79(37.2)

[표 2] 건강기능식품 사용 특성

[Table 2] Health Functional Food Use Characteristics

N=212

Variable and content	n(%)
Whether or not to use	
Use	155(73.1)
Nonuse	57(26.9)
Motivation to take (n=155)	
doctor's recommendation	10(6.5)
pharmacist's recommendation	0(0.0)
Recommendation from family	65(41.9)
own judgment	80(51.6)
Related educational experience (n=155)	
Yes	9(5.9)
NO	146(94.1)
Interested in information about health functional food (n=155)	
Interested	39(25.1)
Moderate	95(61.2)
be not interested	21(13.7)
Identify nutrition label, function, ingredient (n=155)	
YES	114(73.5)
NO	41(26.5)
Purchase cost (1,000won) (n=155)	
≤50	143(92.2)
≥60	12(7.8)

3.2 건강기능식품을 사용하지 않는 대상자의 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진 태도의 정도와 건강기능식품을 사용하는 대학생의 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도

건강기능식품을 사용하지 않는 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도의 정도는 [표 3]과 같다. 지각된 건강상태의 평균점수는 6.25 ± 1.25 점이었으며 건강관심도의 평균점수는 18.51 ± 2.34 점이었다. 건강증진태도의 평균점수는 126.81 ± 15.12 점이었다. 건강기능식품을 사용하는 대상자의 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진 태도의 정도는 [표 4]와 같다. 지각된 건강상태의 평균점수는 7.28 ± 1.52 점이었으며 건강관심도의 평균점수는 19.87 ± 4.25 점이었다. 건강증진태도의 평균점수는 127.75 ± 25.34 점이었다. 건강기능식품을 사용하는 대상자가 사용하지 않는 대상자보다 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도 점수가 높은 것으로 나타났다.

[표 3] 건강기능식품을 사용하지 않는 대상자의 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진 태도

[Table 3] Perceived Health Status, Health Interest, and Health Promotion Attitude of College Students who do not Use Health Functional Foods

N=57

Variables	M±SD	Min	Max
Perceived health status	6.25±1.25	4	12
Health interest	18.51±2.34	5	25
Health promotion attitude	126.81±15.12	50	200

[표 4] 건강기능식품을 하는 대상자의 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진 태도

[Table 4] Perceived Health Status, Health Interest, and Health Promotion Attitude of College Students using Health Functional Foods

N=155

Variables	M±SD	Min	Max
Perceived health status	7.28±1.52	4	12
Health interest	19.87±4.25	5	25
Health promotion attitude	127.75±25.34	50	200

3.3 일반적 특성에 따른 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진 태도의 정도

대상자의 일반적 특성에 따른 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도의 정도는 [표 5]와 같다. 지각된 건강상태에서는 성별에 따른 차이($t=-2.434$, $p=.016$)가 있었고 주관적 건강상태에 따른 차이($F=189.56$, $p<.001$)가 있었다. 건강관심도에서는 성별($t=4.712$, $p<.001$) 건강상태에 따른 차이($F=9.677$, $p<.001$)가 있었다. 건강증진태도에서는 성별에 따른 차이($t=4.210$, $p<.001$)가 있었으며 학년($F=2.748$, $p=.045$)과 주관적 건강상태($F=13.10$, $p<.001$)에 따른 차이가 있었다.

[표 5] 일반적 특성에 따른 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진 태도

[Table 5] Perceived Health Status, Health Interest, and Health Promotion Attitude according to General Characteristics

N=212

Variable and content	Perceived health status			Health interest			Health promotion attitude		
	M±SD	t/F	p	M±SD	t/F	p	M±SD	t/F	p
Gender									
Male	7.40±1.66	-2.434	.016	19.07±3.53	4.712	<.001	124.03±26.32	4.210	<.001
Female	6.71±1.50			21.92±2.73			143.83±20.56		
Grade									
1st grade	7.00±1.43	0.682	.564	18.18±2.24	2.586	.054	20.10±4.10	2.748	.045
2nd grade	7.40±1.83			20.15±4.41			29.04±3.09		
3rd grade	7.11±1.64			19.71±2.73			29.95±4.73		

4th grade	7.36±1.31			19.36±2.84			23.03±2.27		
Subjective health status									
Not heathy	6.03±1.27	189.56	<.001	20.93±3.17	9.677	<.001	21.31±3.71	13.10	<.001
Moderate	7.27±0.43			19.07±3.64			19.96±2.24		
Heathy	9.91±0.89			18.25±3.34			30.47±3.56		

3.4 건강기능식품 사용 특성에 따른 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진 태도의 정도

대상자의 건강기능식품사용 특성에 따른 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도의 정도는 [표 6] 와 같다. 건강기능식품 사용동기, 건강기능식품 관련 교육 여부, 건강기능식품 정보의 관심정도, 구매정보 확인, 구매비용은 실제 건강기능식품을 사용한 대상자인 155 명을 대상으로 분석하였다. 지각된 건강상태에서는 건강기능식품 사용 여부에 따른 차이($t=-3.759, p<.001$)가 있었고 건강기능식품에 관한 정보에 관심정도에 따른 차이($F=4.790, p<.001$)가 있었으며 건강기능식품 구매비용에 따른 차이($t=-3.278, p=.002$)가 있었다. 건강관심도에서는 건강기능식품 사용 여부에 따른 차이($t=3.249, p=.001$)가 있었고 복용동기에 따른 차이($F=4.035, p=.012$)가 있었으며 교육경험 유무에 따른 차이($t=3.273, p<.001$), 건강기능식품에 관한 정보에 관심정도에 따른 차이($F=16.542, p<.001$), 구매정보 확인에 따른 차이($t=4.725, p<.001$)가 있었다. 건강증진태도에서는 건강기능식품 사용 여부에 따른 차이($t=23.922, p<.001$)가 있었고 복용동기에 따른 차이($F=10.813, p<.001$)가 있었으며 교육경험 유무에 따른 차이($t=2.811, p=0.004$), 건강기능식품 정보에 관심정도에 따른 차이($F=19.357, p<.001$), 구매정보 확인에 따른 차이($t=20.424, p<.001$)가 있었다.

[표 6] 건강기능식품 사용특성에 따른 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진 태도

[Table 6] Perceived Health Status, Health Interest, and Health Promotion Attitude according to Health Functional Food Use Characteristics

N=212

Variable and content	Perceived health status			Health interest			Health promotion attitude		
	M±SD	t/F	p	M±SD	t/F	p	M±SD	t/F	p
Whether or not to use									
Use	7.94±1.92	-3.236	<.001	20.07±3.40	3.253	.001	132.05±26.02	23.922	<.001
Nonuse	7.01±1.47			18.27±3.71			114.93±23.63		
Motivation to take (n=155)									
Doctor's recommendation ^a	8.14±1.12	2.759	.058	20.00±2.18	4.035	.012	137.1±18.24	10.813	<.001
Recommendation from family ^b	7.12±1.32			19.30±2.70			119.53±27.17		
Own judgment ^c	7.26±1.75			20.58±2.27			138.59±21.54		
Related educational experience ^c (n=155)									

Yes	7.30±1.66	-1.724	.084	23.33±2.50	3.324	<.001	150.32±34.57	2.811	.004
No	6.28±0.28			18.52±4.32			125.54±25.29		
Interested in information about health functional food (n=155)									
Interested ^a	7.25±1.81	4.790	<.001	22.05±2.27	16.542	<.001	143.38±28.66	19.357	<.001
Moderate ^b	7.40±1.68		a>c	1912±3.26		a>c	131.25±20.21		a>c
Be not interested ^c	6.53±1.02			17.03±2.98			111.64±23.54		
Identify nutrition label, function, ingredient (n=155)									
Yes	7.31±1.45	-0.249	.762	20.30±3.37	4.725	<.001	132.71±25.32	20.424	<.001
No	7.24±1.72			17.65±3.40			114.48±25.34		
Purchase cost (1,000won) (n=155)									
≤50	7.52±1.57	3.278	.001	18.25±3.37	-1.021	.136	126.03±21.00	-0.330	.534
≥60	6.23±1.36			19.56±4.23			130.52±33.53		

3.5 대상자의 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진 태도 간의 상관관계

건강기능식품을 사용하는 대상자의 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진 태도 간의 상관관계는 [표 6]과 같다. 지각된 건강상태와 건강관심도는 양의 상관관계가 있었다($r=0.123, p<.001$). 건강관심도와 건강증진태도는 양의 상관관계가 있었다($r=0.324, p<.001$). 건강증진태도와 지각된 건강상태는 양의 상관관계가 있었다($r=0.333, p<.001$).

[표 7] 대상자의 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진 태도 간의 상관관계

[Table 7] Correlation among the Perceived Health Status, Health Interest, and Health Promotion Attitude

N=155

Variable	Perceived health status	Health interest	Health promotion attitude
Perceived health status	1		
Health interest	.123 (<.001)	1	
Health promotion attitude	.324 (<.001)	.333 (<.001)	1

4. 논의

본 연구는 대학생의 건강기능식품 사용특성과 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도의 정도를 확인하고 상관관계를 검증하였다. 본 연구결과의 요약은 다음과 같다.

대학생 중 건강기능식품을 사용하는 대상자는 73.1%로 사용하지 않는 대상자보다 많았고 사용 동기는 의사나 주변의 권유보다는 본인의 선택으로 사용한 대상자가 많았다. 지각된 건강상태는 성별과 주관적 건강상태, 건강기능식품 정보에 관심정도, 구매비용에 따른 차이가 있었다. 건강관심도 및 건강증진태도는 성별, 주관적 건강상태, 건강기능식품 사용 여부, 사용동기, 교육경험, 건강기능식품에 관한 정보에 관심정도, 구매정보 확인에 따른 차이가 있었다. 본 연구 대상자들의 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도 간의 상관관계는 모두 양의 상관관계였다.

구체적으로 본 연구결과를 보면 연구대상자의 나이는 평균 26.71 세였다. 선행연구의 22.7 세와 비슷한 연령대의 대학생이 참여하였다[5]. 대상자는 1 학년부터 4 학년까지 고루 분포하였다. 본 연구대상자는 주관적 건강상태가 보통, 건강하다고 생각하고 있었다. 선행연구를 보면 주관적 건강상태가 4 점 만점에 2.74 ± 0.60 점으로 보통 이상이며 본 연구대상자와 비슷한 결과를 보였다[21]. 20 대의 대학생인 만큼 활동적이고 많은 질병을 가지고 있지는 않아 본인의 건강을 양호하게 평가한 것으로 판단된다. 그러나 다른 선행연구에서는 대학생들이 술과 담배를 많이 하고 운동은 거의 하지 않고 있어 실제 대학생들의 건강증진행위는 본인이 생각하는 건강정도보다 낮은 수준임을 알 수 있었다[5].

대학생들의 올바른 건강행위, 습관 등을 유지할 수 있는 보조적 수단이 필요하고 판단된다. 본 연구대상자 중 건강기능식품을 사용하는 대상자는 73.1%였다. 선행연구에서는 총 대상자 163 명 중 20 대 45 명이 건강기능식품을 사용하는 것으로 나타났다[22]. 최근에는 20 대 위주의 건강기능식품 사용이 증가하고 있어 예전의 결과보다는 현재가 더 많은 대상자가 건강기능식품을 사용함을 알 수 있었다[11]. 그리고 건강기능식품을 사용하는 대상자가 사용하지 않는 대상자보다 많이 있어 건강에 대한 관심도가 높음을 알 수 있었으며 건강한 삶을 위해 노력하고 있다고 유추해볼 수 있겠다.

연구대상자들은 본인이 직접 선택해서 건강기능식품을 사용하고 있었다. 선행연구에서 대상자들은 건강기능식품의 정보에 대해 잘 모르고 TV 광고나 인터넷을 통해 정보를 접하고 있었다[10][14]. 본 연구대상자들도 교육경험이 없는 대상자들이 95.8%였으며 건강기능식품에 대해 관심이 없는 대상자가 많았다. 이 같은 결과를 보면 대상자들에게 건강기능식품에 대한 정보를 정확히 주고 교육을 받을 수 있는 기회가 다양하게 있어야 한다는 것을 알 수 있었다. 잘 모르는 상태에서 본인이 광고를 통해 직접 건강기능식품을 선택하여 사용할 경우 부작용 등을 경험할 수 있을 것이므로 이에 대한 주의가 필요하다.

본 연구대상자의 일반적 및 건강기능식품 특성과 관련된 지각된 건강상태를 보면 성별과 주관적 건강상태, 건강기능식품 정보에 관심정도, 구매비용에 따른 차이가 있었다. 같은 변수를 본 선행연구가 없어 비교는 어려우나 성별은 앞선 연구에서도 차이가 있었다[11]. 남학생들은 여학생들에 비해 체력이 좋고 운동을 하는 등 활동적이며 심리적인 요인으로 남학생이 좀 더 건강하다고 느끼는 부분이 있어 이런 차이를 가져왔을 것으로 판단된다. 그리고 여학생들이 건강기능식품 정보에 관심정도가 높고 구매비용도 높은 이유도 본인이 느끼는 주관적 건강상태가 좋지 않다고 생각하므로 건강을 보조할 수 있는 부분에 대한 관심이 높은 것으로 판단된다.

본 연구대상자의 일반적 및 건강기능식품 특성과 관련된 건강관심도를 보면 성별, 주관적 건강상태, 건강기능식품 사용 여부, 사용동기, 교육경험, 건강기능식품에 관한 정보에 관심정도, 구매정보 확인에 따른 차이가 있었다. 대상자들의 건강관심도는

평균이상으로 건강에 대한 관심은 있는 것으로 나타났다. 선행연구에서 대학생들의 건강관심도에 관련한 변수는 거주형태, 아르바이트 여부가 있었다[23]. 여학생들이 남학생보다 식사 및 체중조절 등 관심이 많고 이에 따른 건강관심도가 높은 것으로 판단되며 선행연구에 따르면 건강관심도가 높은 대학생들이 건강에 대한 정보 등에 관심이 높은 것으로 나타났다[24]. 또한 건강관심도에 대한 선행연구에서 건강관심도가 높은 사람들이 건강기능식품 구매의도가 높은 것으로 나타나[25] 본 연구와 유사한 결과를 보였다. 대상자들이 건강기능식품을 직접 구매하고 이에 대한 정보에 관심을 갖는다는 것은 본인 건강에 관심이 있다는 것으로 연결하여 생각해볼 수 있으며 건강기능식품에 대한 교육을 받고, 구매 정보를 확인한다는 부분도 본인의 건강에 관심이 있기 때문에 생기는 결과라고 볼 수 있을 것이다.

건강증진태도는 성별, 주관적 건강상태, 건강기능식품 사용 여부, 사용동기, 교육경험, 건강기능식품에 관한 정보에 관심정도, 구매정보 확인에 따른 차이가 있었다. 선행연구에서는 대학생의 건강증진태도에 영향을 주는 요인은 성별, 건강지각과 건강정보 습득 여부가 있어 본 연구와 유사한 결과를 보였다[26]. 여학생들이 남학생에 비해 흡연 및 음주의 비율이 낮고 체중조절 등을 하기 때문에 건강증진태도에서 차이가 있을 것이며 여학생은 남학생에 비해 본인의 건강이 좋지 않다고 생각하므로 이를 위한 건강증진태도 점수가 높을 것으로 판단된다. 그리고 건강기능식품에 대한 정보에 관심을 갖고 그에 대한 교육을 받는다는 것은 건강에 대한 관심이 있고 건강을 위해 올바른 태도를 갖고 있다는 것과 연결 지어 생각해볼 수 있어 본 연구결과는 의미가 있다고 생각된다. 그러므로 대학생들이 올바른 건강증진태도를 갖게 하는 것이 우선시되어야 할 것이다. 올바른 건강증진태도는 대상자가 건강에 대한 관심이 조금씩 지속적으로 쌓여야 한다. 건강기능식품을 사용하는 것도 이에 대한 보조수단이 될 수 있을 것이며 대학생들이 보조수단을 사용하게 된다면 본인의 몸에 맞게 건강기능식품을 사용할 수 있도록 사용에 대한 교육을 해야 될 필요가 있을 것이다.

본 연구 대상자 중 건강기능식품을 사용한 대상자들의 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도 간의 상관관계를 확인했을 때 모두 양의 상관관계였다. 선행연구에서는 20 세부터 59 세를 대상으로 연구한 결과 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도는 서로 상관관계가 있었다[27]. 본 연구결과와 같은 결과였다. 건강기능식품을 사용하는 대상자들이 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도가 사용하지 않는 대상자보다 높은 것도 흥미로운 결과이며 이들 간의 상관관계도 있는 것으로 보아 본 연구에서 확인한 세 변수의 방향성을 확인할 수 있겠다. 건강기능식품을 사용하는 대학생들은 전반적인 건강에 대한 개인의 평가가 높고 건강에 대한 관심도가 높을 수로 건강증진태도가 높았으며 향후 이런 건강태도를 강화하는 방법을 모색하여 본인의 건강상태 지각 및 건강 관심도를 높일 수 있는 프로그램 등을 적용해야 하겠다. 그리고 향후에 대학생들을 위한 건강 향상 프로그램이 효과를 보이기 위해서는 건강관심도와 건강증진행위를 향상시키고 촉진시킬 수 있는 내용으로 구성해야 할 것이며 건강기능식품 등 건강을 유지하기 위한 보조요법 사용에 대한 교육도 포함하는 것이 필요할 것이라고 판단된다. 본 연구의 제한점으로는 편의표집 방법을 사용하였다는 점이다. 일부 지역의 대학생으로 편의표집을 하였으나 이는 결과를 일반화하는데 주의해야 될 것이며 다음 후속 연구에서는 건강기능식품을 사용하는 대상자만을 표집 하여 실제 건강기능식품 사용에 따른 건강관심도나 건강증진태도를 좀 더 심도 있게 분석해볼 필요가 있을 것으로 판단된다.

5. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 대학생들의 건강기능식품의 사용 정도를 확인하고 건강기능식품사용 특성에 따른 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도에 차이가 있는지에 대한 확인을 하고자 하였다. 본 연구결과에서 대학생들은 생애주기로 볼 때 건강을 중요시해야 하는 주요 대상자이며 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진태도가 상관관계가 있어 이를 반영한다면 개개인이 본인의 건강상태를 정확히 지각하고 건강 관심도를 높이기 위한 방법을 강구해야 할 것이다. 건강기능식품을 사용하는 대학생들은 전반적인 건강에 대한 개인의 평가가 높고 건강에 대한 관심도가 높을 수로 건강증진태도가 높았으며 향후 이런 건강태도를 강화하는 방법을 모색하여 본인의 건강상태 지각 및 건강 관심도를 높일 수 있는 프로그램 등을 해야 할 것을 제언한다. 또한 이런 프로그램을 적용할 때 건강기능식품 등 건강을 유지하기 위한 보조요법 사용에 대한 교육도 추가적으로 적용할 필요가 있을 것이다.

6. 감사의 글

이 논문은 2023년도 한서대학교 교내연구지원사업에 의하여 연구되었음.

References

- [1] <https://www.mfds.go.kr/>, Sept 1 (2023)
- [2] H. T. Kim, T. G. Han, J. H. Yu, H. Y. Hwang, H. J. Kim, S. J. Seo, H. K. Kim, A Comparative analysis on the relationship between health eating habits and health functional food attitudes and mood conditions between university students and the elderly, *The Journal of the Convergence on Culture Technology (JCCT)*, (2022), Vol.8, No.3, pp.595-604.
DOI: <http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2022.8.3.595>
- [3] H. R. Lieberman, B. P. Marriott, C. Williams, D. A. Judelson, E. L. Glickman, P. J. Geiselman, L. Dotson, C. R. Mahoney, Patterns of dietary supplement use among college students. *Clinical Nutrition*, (2015), Vol.34, No.5, pp.976-985.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.clnu.2014>.
- [4] <http://www.dailypharm.com/Users/News/NewsView.html?ID=293893>, Sept 17 (2023)
- [5] K. Y. Kim, M. K. Pae, Use of weight-control or health functional foods, associated weight-control behavior and perception among university students in Cheongju, *Korean Journal of Community Nutrition*, (2021), Vol.26, No.1, pp.23-36.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5720/kjcn.2021.26.1.23>
- [6] W. J. Choi, J. S. Hong, A study on the perception of health functional foods : focusing on the age group of 20s *The Journal of the Convergence on Culture Technology (JCCT)*, (2022), Vol.8, No.5, pp.137-145.
DOI: <http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2022.8.5.137>
- [7] J. A. Jeon, J. H. Choi, Mental health through the lifespan, *Health and Welfare Forum*, (2017), Vol.243, pp.75-85.
- [8] Y. S. Choi, M. Y. Kim, The effects of life stress and stress coping among nursing college students on health promotion behavior, *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society (JKAIS)*, (2020), Vol.21, No.7, pp.109-119.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.7.109>
- [9] Y. S. Kim, B. B. Choi, Recognition and consumption for the health functional food of college students in the northern Gyeonggi-do area, *Korean Journal of Food Nutrition*, (2016), Vol.29, No.2, pp.206-217.
DOI: <http://dx.doi.org/10.9799/ksfan.2016.29.2.206>

- [10] I. K. Kim, H. M. Choi, Factors affecting the level of confidence in the intake of health functional foods in university students, *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology (AJMAHS)*, (2018), Vol.8, No.3, pp.777-789.
DOI: <http://dx.doi.org/10.35873/ajmahs.2018.8.3.073>
- [11] S. H. Hong, The relationship between perceived health status and health promoting behaviors among nursing students, *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, (2013), Vol.19, No.1, pp.78-86.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2013.19.1.78>
- [12] K. A. Park, J. W. Kim, O. J. Cho, K. H. Song, Relationship among health interest, depression and dietary habits of college students according to sex in Seoul and Gyeonggi Areas, *Journal of the East Asian Society of Dietary Life*, (2021), Vol.31, No.4, pp.213-225.
DOI: <http://dx.doi.org/10.17495/easdl.2021.8.31.4.213>
- [13] M. H. Cha, Y. K. Kim, Moderating effect of health motivation, health concern and food involvement on the relationship between consumption value and purchasing intentions of healthy functional food, *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition*, (2008), Vol.37, No.11, pp.1435-1442.
DOI: <http://dx.doi.org/10.3746/jkfn.2008.37.11.1435>
- [14] H. Y. Kim, Y. B. Kwon, J. W. Kim, H. S. Kim, D. Y. Park, Effects of university students' health concern, e-health literacy and use of health information media on health promotion behaviors, *Archive of Health and Nursing Research*, (2021), Vol.16, No.1, pp.33-41.
- [15] F. Faul, E. Erdfelder, A. Buchner, A. G. Lang, Statistical power analyses using G*Power 3.1: tests for correlation and regression analyses, *Behavior Research Methods*, (2009), Vol.41, No.4, pp.1149-1160.
DOI: <http://dx.doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- [16] I. K. Kim, J. A. Seong, Assessment of university student's supplements knowledge and educational needs, *Journal of the Korea Contents Association*, (2017), Vol.17, No.2, pp.349-359.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2017.17.02.349>
- [17] J. E. Ware, Scales for measuring general health perception. *Health services Research*, (1976), Vol.11, No.4, pp.396-415.
- [18] S. H. Bang, Relationship between health status, hardiness and health promoting behaviors among cadets in armed forces nursing academy, Chungnam National University, Master Thesis, (2005)
- [19] I. H. Park, I. H. Choi, H. S. Ryu, A. R. Joo, Y. K. Kim, S. Y. Kang, A survey on the status of environment and elderly health of senior centers in Gwangju city, Gwangju: Chonnam National University Research Institute of Nursing Science, (2007), Vol.3, pp.1-19.
- [20] S. N. Walker, R. K. Sechrist, N. J. Pender, *The Health-Promoting Lifestyle Profile II*, Omaha: College of Nursing University of Nebraska Medical Center, (1995)
- [21] Y. S. Kim, association between health literacy and health promoting behavior (eating habits, physical activity, and stress) of university student, *Korean Journal of community Nutrition*, (2022), Vol.27, No.2, pp.94-104.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5720/kjcn.2022.27.2.94>
- [22] J. Ohn, J. H. Kim, Intake pattern and needs assessment for the development of web-contents, *Korean Journal of community Nutrition*, (2012), Vol.17, No.1, pp.26-37.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5720/kjcn.2012.17.1.26>
- [23] N. Y. Yang, M. S. Song, Effects of Health Information Media Use and Health Interest on Health Promoting Behaviors in Nursing Students, *Journal of East-West Nursing Research*, (2019), Vol.25, No.2, pp.148-157.
DOI: <http://dx.doi.org/10.14370/jewnr.2019.25.2.148>
- [24] K. R. Shim, J. S. Kim, A study on health concern, self-related health, health status, and health promotion behavior of elderly women in urban area, (2004), Vol.34, No.5, pp.869-880.
- [25] D. S. Yu, H. K. Kim, A Study on the effect of consumer's benefits and attitudes on the functional health food purchasing intention, *Asia-Pacific Journal of Business Venturing and Entrepreneurship*, (2016), Vol.11, No.5, pp.189-204.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.8.5394>

- [26] S. J. Kim, E. Y. Jung, A relevance on health perception, health knowledge and health promotion behavior of the university students, *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, (2015), Vol.16, No.8, pp.5394-5403.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.8.5394>
- [27] S. J. Park, Y. H. Lee, Effects of perceived health Status, health attitude, and health concern on health promoting behavior in adults, *The Journal of the Korea Contents Association*, (2016), Vol.16, No.12, pp.192-202.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.12.192>