

우리나라 농촌 성인의 식품별 섭취빈도가 당뇨병발생에 미치는 영향

안윤진¹, 백희영¹, 이홍규², 김용익³ ¹서울대학교 식품영양학과 ²서울대학교 의과대학 내과교실 ³서울대학교 의과대학 의료관리학교실

목적 : 인슐린 비의존성 당뇨병(NIDDM)은 서구지역에서는 비만이 가장 큰 관련 요인으로 보고있으나 우리나라는 서구에 비해 NIDDM환자가 매우 적고, 비만한 환자가 적으므로 비만 이외의 당뇨병 발병과 관련된 식이인자의 연구가 중요하다. 본 연구는 우리나라 농촌 성인의 NIDDM 발병과 관련된 식이인자를 파악하고자 실시되었다.

대상 및 방법 : 경기도 연천군에 거주하는 30세 이상 성인 2406명을 대상으로 내당능 검사와 면접에 의한 식품 섭취 빈도 조사를 실시하였다. 식품섭취빈도조사지는 65개의 식품을 선정하여 섭취빈도를 9단계로 나누어 조사하였다. 이전에 당뇨 진단을 받은 적이 없는 대상자중 내당능 검사 결과 당뇨된 사람은 119명이었다. 각 식품은 아홉개의 섭취 빈도 단계를 분포빈도가 5이상 이 되고, 당뇨병의 odds ratio가 차이를 보이는 2~4개의 범주로 묶어 섭취하는 빈도가 낮은 범주를 1로 하여 새로 진단된 당뇨환자군과 정상군 사이의 odds ratio를 구하였고, 성별과 나이, BMI에 대해 보정한 odds ratio를 구하였다.

결과 및 결론 : 각 식품중에서 빵류, 비스킷, 총각김치, 버섯 및 담색채소, 굴, 참외, 오렌지쥬스, 쇠고기 구이, 삼겹살, 커피, 콜라나 사이다, 사탕 등에서 자주 섭취하는 사람이 당뇨의 odds ratio가 유의적으로 낮아 당뇨병률이 감소하는 것으로 나타났고, 콩, 호박, 마늘, 소주가 당뇨에 대한 odds ratio가 높아지는 것으로 나타났다. 본 연구 결과로 odds ratio가 감소한 식품들은 곡류, 채소나 과일류, 육류 등에서 많이 나타났는데 채소나 과일류에서는 항산화성 물질의 작용이 클 것으로 보이며 곡류나, 육류의 경우는 우리 나라의 식사형태를 볼 때 곡류가 주식이며 동물성 식품의 섭취가 적으므로, 자주 섭취한다는 것이 서구의 경우와는 달리 과다의 상태가 아니라 필요량을 만족시키는 수준으로 해석해야 할 것이다. 그러므로 자주 먹는 사람들에게서 odds ratio가 감소하는 것은 영양상태가 좋아서 건강하기 때문이라고 보여진다. 본 연구는 식품 섭취로 인한 질병의 발병을 연구한 것이 아니고, 발병한 후 그 전의 식습관을 조사한 것이므로 질병의 발병에 절대적인 인과관계가 있다고 결론지을 수는 없다. 또한 그 대상자의 수도 다른 외국의 연구와 비교하면 그 수가 매우 적으므로 odds ratio가 낮아진 식품이 절대적으로 질병예방에 효과적인 식품이라고 말할수 없다. 그러나 식이와 만성질병과의 관계가 많이 연구되고 있는 상황에서 앞으로 문제가 될만한 요인을 밝히는 데 중요한 역할을 할 것이라고 생각되며 그러므로 좀더 긴 기간동안의 추적조사를 통해 앞으로 이러한 식품자체와 질병과의 관계 및 식품내의 작용요인을 밝히는 연구가 계속되어야 할 것이다.