

채식인과 일반식인의 체지방 분포형태, 체질량지수, 체지방함량과 혈중지질수준, 혈당, 혈압과의 관련성에 관한연구

차 복 경*한서대학교 자연요양복지학과

최근 급격한 경제 성장에 따른 생활의 풍요와 편리함의 추구로 인한 에너지 과잉 섭취와 운동량의 부족으로 인해 만성 퇴행성질환중의 하나인 심혈관질환으로 인한 사망률이 우리나라에서도 점차 증가하고 있다. 이에 본 연구에서는 채식과 심혈관질환과의 관계를 규명하기 위한 연구의 일환으로 채식을 하는 비구니스님을 대상으로 하여 연구한 결과를 요약하면 다음과 같다. 조사대상자의 평균나이는 채식인 44.20세, 비채식인 40.52세, BMI는 각각 22.47, 21.08이었고, WHR은 0.85, 0.84였고, %BF는 28.79, 26.55였으며, 채식인의 평균채식기간은 13.16년이었다. Total-cholesterol, LDL-cholesterol, AI, 이완기혈압 및 혈당은 비채식인이 유의적으로($p < 0.01$) 높았고, HDL-cholesterol도 ($p < 0.05$) 비채식인이 유의적으로 높았으며 심질환 예견지수인 HDL/total cholesterol 비는 채식인이 유의적으로 ($p < 0.01$) 높았다. 두군 모두 중성지방, 혈청 총 콜레스테롤, LDL-cholesterol, AI는 WHR, BMI, %BF, 활동량과는 유의적으로 높은 정의상관을 보였다($p < 0.05$, $p < 0.01$). HDL-cholesterol은 BMI, WHR과는 유의한 부의상관을 보였다. 수축기 혈압은 BMI, WHR과는 높은 정의상관을 보였다($p < 0.01$). 나이는 채식인에서 중성지방과는 정의상관($p < 0.05$), 비채식인에서는 중성지방 혈청 총 콜레스테롤, LDL-cholesterol, AI, 수축기 혈압과는 정의상관을 보였다. 채식군이 BMI, WHR, %BF이 유의적으로 높았다. 이상의 결과에서 볼 때 본 연구에서 채식군은 심혈관질환 관련 인자인 혈청 총 콜레스테롤, LDL-cholesterol, AI, 수축기혈압이 유의적으로 낮고 HDL-cholesterol이 유의적으로 낮았다. 또한 나이가 들에 따라 두군 모두 혈중지질 농도와 혈압이 높아지지만 채식군은 비채식군에 상승률이 낮았다. 따라서 채식은 심혈관질환 관련인자의 수준은 낮추는데 효과가 있다고 볼 수 있다.