

여자대학생의 흡연이 식이 섭취 및 혈중 비타민 함량에 미치는 영향**

안홍석, 배현숙, 이금주, 성신여자대학교 생활과학대학 식품영양학과

흡연이 질병발생의 위험과 사망률을 높이는데 기여한다는 것은 이미 잘 알려진 사실이다. 특히, 여성흡연은 남성흡연에 비해 건강에 훨씬 더 해롭다고 알려져 있다. 과거에는 여성흡연이 사회적으로 받아들여지지 않았지만, 최근에는 여성의 사회진출이 활발해지면서 여성흡연에 대한 인식이 변화하는 추세이며, 흡연이 체중을 줄이는 미용법의 하나로 이용되고 있어 여성흡연은 더욱 증가될 것으로 생각된다.

여성만이 갖게되는 임신, 출산 및 육아를 고려하면 가임기 여성의 흡연이 본인의 건강뿐만 아니라 태아 및 가족 구성원의 건강에 미치는 영향은 지대하다고 하겠다.

따라서 본 연구에서는 서울 지역에 거주하는 여대생 중 흡연자와 비흡연자를 대상으로 영양소 섭취량, 식이섭취실태 및 혈중 항산화 비타민 농도를 측정하여 흡연이 여대생의 영양상태에 미치는 영향을 알아보려고 하였다.

흡연군과 비흡연군 여대생의 BMI, LBM 및 체지방비율은 차이 없이 두 군 모두 정상범위에 속하였다.

일일 영양소 섭취량 조사 결과 열량과 단백질 섭취량은 두 군이 비슷한 수준이었고, 비타민 E와 β -carotene 섭취량은 흡연군에서 유의적으로($p < 0.05$) 낮았다. 비타민 C의 섭취량은 흡연군과 비흡연군이 각각 59.0mg과 58.5mg으로 유사한 수준이었고 비타민 A의 경우 유의적인 차이는 아니었으나 흡연군의 섭취량이 더 많은 것으로 나타났다.

두 군의 혈중 항산화비타민의 농도를 비교한 결과, 비타민 C는 흡연군이 $5.21 \mu\text{mol/dl}$, 비흡연군이 $6.109 \mu\text{mol/dl}$ 로 흡연군에서 유의적으로($p < 0.05$) 낮게 나타났다. 비타민 C의 섭취량은 두 군에서 차이가 없었으므로 혈중 비타민 C 농도 차이는 식이로 기인된 것이 아닌 흡연으로 인한 영향으로 생각된다. 비타민 A와 β -carotene의 혈중 함량은 두 군간 차이가 없었다. 반면에 총비타민 E의 농도는 흡연군과 비흡연군이 각각 44.4mg/l , 37.3mg/l 로 흡연군에서 유의적으로($P < 0.05$) 높게 조사되었다. 비타민 E의 종류별 농도를 비교했을 때, α -토코페롤은 흡연군이, β , γ , δ -토코페롤은 비흡연군이 높았다($P < 0.05$).

흡연여대생과 비흡연여대생의 영양상태는 크게 차이가 없었으며, 이는 흡연력이 비교적 짧은 대상자에게 조사한 결과이기 때문으로 생각된다.

흡연을 하는 여대생은 비타민 C, β -carotene의 혈중 농도가 감소하였는데 이는 흡연이 영양문제를 야기시킬 수 있음을 보여주는 결과로 식이를 통한 비타민 보충이 요구됨을 시사한다.

** 1998년도 성신여대 연구소 특별과제 연구비 지원에 의해 수행되었음