

[P4-14]

서울지역 중년에 있어서 대사증후군의 위험도에 따른 식생활 양식의 비교

이미숙* · 우미경 · 광충실

한남대학교 식품영양학과, 서울대학교 체력과학노화연구소¹

현재 우리나라는 식생활의 서구화로 인해 영양불균형이 심화됨으로써 비만, 심혈관질환, 당뇨병, 고혈압 등과 같은 성인병의 유병률이 급격히 증가되고 있다. 2001 국민건강·영양조사(만성질환편)에서 전체 인구의 약 46%가 연간 1개 이상의 만성질환이환자였으며, 연령이 증가할수록 그 비율이 높아져 65세 이상에서는 86% 이상이 1개 이상의 만성질환을 갖고 있다고 한다. 건강한 노년기를 지내기 위해서는 만성질환의 원인을 예방할 수 있는 식생활양식을 찾는 것이 매우 중요하다. 따라서 본 연구는 노년기의 만성질환을 예방할 수 있는 바람직한 식생활 양식을 찾고자 서울 지역에 거주하는 40세 이상 64세 이하의 건강한 자원자 293명(남 121명, 여 172명)을 대상으로 2000년 10월부터 2003년 5월까지 식생활 및 건강조사를 실시하여 대사증후군과 식생활과의 연관성을 살펴보았다. 본 연구에서 대사증후군의 기준은 NCEP-ATP III(2001)에 준하였으나, 이 중 복부비만의 기준은 아시아-태평양 지역의 기준(2000)을 이용하였다. NCEP-ATP III의 5개 항목 중 하나도 해당되지 않은 군을 '건강군', 1-2개 항목이 해당되는 군을 '위험군', 3개 항목 이상 해당되는 군을 '대사증후군'으로 분류하여 일반사항, 식습관, 영양소 섭취량, 신체계측, 혈액학적 검사치를 비교한 결과는 다음과 같다. 학력이 낮을수록($p<0.001$), 수입이 적을수록($p<0.05$), 건강하지 못하다고 생각하는 사람일수록($p<0.05$), 술을 자주 마시는 사람일수록(남자, $p<0.05$), 흡연량이 많을수록($p<0.05$), 45세 이후 체중의 변화가 심한 사람일수록($p<0.05$), 불규칙적으로 결식할수록($p<0.05$), 식사시 식품의 배합에 관심이 적을수록($p<0.05$), 짜게 먹을수록($p<0.01$) 위험군과 대사증후군의 비율이 높았다. 위험군과 대사증후군이 건강군보다 영양지식점수는 높았으나 영양태도점수는 낮았다($p<0.05$). 건강군이 다른 두 군보다 지방, 칼슘, 레티놀의 섭취량이 많았으나($p<0.05$), 권장량과의 비율로 계산하였을 때는 칼슘만이($p<0.05$) 높았다. 신장은 세 군간에 차이가 없었으나 체중, BMI, 허리둘레, WHR, 체지방률은 모두 위험군과 대사증후군이 건강군보다 높았다($p<0.05$). 대사증후군의 위험도가 심할수록 혈중 중성지방치는 높은 반면 HDL-콜레스테롤치는 낮았고, 총단백과 알부민치, AST, ALT치는 높았다($p<0.05$). 본 연구 결과, 비교적 생활이 중·상층에 속하는 중년에 있어서 대사증후군의 위험도는 학력, 수입, 건강자가인식도, 음주, 흡연, 체중의 변화, 식품의 배합에 대한 관심도, 음식의 간, 영양태도 등의 식생활 양식과 관계가 있음을 알 수 있었다.