

【P4-17】

한국 성인의 음주와 생활습관에 따른 영양상태

손숙미, 박진경, 전희선, 한세희

가톨릭대학교 식품영양학과

2001년도 국민건강·영양조사에 의하면 20세 이상 성인의 음주율은 69.8%로서 매우 높게 나타났다. 음주는 HDL-C의 개선, stress해소나 다른 사람들과의 원활한 인간관계를 위해 긍정적인 측면도 가지고 있으나 많은 양의 음주는 고혈압, 간의 질병, 다양한 암의 발생과 관계있다고 보고되었다. 우리나라 성인의 음주는 대부분 회식과 연결되어 있어 한번에 많은 양의 에너지와 영양소를 과다 섭취하게 된다. 또한 최근에는 각종 만성질환의 원인으로서 생활습관의 중요성이 대두되어 만성질환에 대한 식이요인, 의학적 요인 등 개별적인 요인으로 접근하기 보다는 생활습관 요인 전체로 접근하는 경우가 많다. 따라서 본 연구에서는 2001국민건강·영양조사에 참여했던 한국 성인을 대상으로 하여 음주 행태와 생활습관에 따르는 영양상태를 심층분석하였다. 본 연구에서는 하루에 알코올 섭취량이 2잔 이상, 4잔 이상인 남자 성인의 경우 거의 모든 영양소 섭취량이 높았으며($P<0.001$ - $P<0.05$) 하루에 2잔 이상(에탄올 12g 이상)섭취하는 군의 평균에너지 섭취량은 권장량의 100%, 4잔 이상(에탄올 48g 이상)인 경우에는 권장량의 130%를 초과하였다. 성인여성의 경우에는 알코올 섭취량이 1잔 이상, 3잔 이상인 군에서 에너지, 단백질, 지방 등 대부분의 영양소 섭취량이 증가되었다($P<0.001$ - $P<0.05$). 성인남자의 경우 알코올 섭취량에 따른 체중, 신장, BMI는 유의한 차이가 없었으나 4잔 이상 마신 군의 수축기 혈압, 이완기 혈압이 유의하게 높았으며($P<0.05$) HDL-C이 유의하게 높았다($P<0.001$). 성인 여성의 경우에는 하루에 3잔 이상 마시는 군의 체중, BMI가 유의하게 높았으나($P<0.05$) 혈압은 유의한 차이가 없었고 HDL-C만 유의하게 높았다($P<0.01$).

한편 6가지 생활습관과 영양상태와의 관련성을 보기 위하여 1) 흡연을 하지 않는다(예, 아니오), 2) 술을 적당량 하거나 하지 않는다(예, 아니오), 3) 땀이 날 정도의 운동을 주기적으로 한다(예, 아니오), 4) 적절한 체중(BMI<25)을 유지한다(예, 아니오), 5) 7-8시간 수면을 취한다(예, 아니오), 6) 매일 아침을 먹는다. (예, 아니오)에서 예 1점, 아니오 0점을 주어서 생활습관 점수에 따라 영양상태를 조사하였다. 성인 남자의 경우 생활습관 점수가 3점 이상인군은 체중, BMI가 유의하게 낮았으며($P<0.05$), 5점 이상일 때는 수축기 혈압, SGPT, 총 콜레스테롤이 유의하게 낮았다($P<0.05$). 성인 여성의 경우에는 점수가 5점 이상인군이 낮은군(0-2점)에 비해 영양소 섭취량이 유의하게 높았으며 평균에너지 섭취량이 RDA의 100.1%였다. 또한 생활습관점수가 3점 이상인 성인 여성들은 체중, BMI가 유의하게 낮았으며($P<0.05$) 5점 이상인 경우 혈압, 중성지방이 낮았다($P<0.001$). 이상으로 보아 성인남성들은 하루에 4잔 이상, 여성의 경우 3잔 이상의 음주를 할 때 과영양의 원인이 될 뿐 아니라 성인남자에 있어 고혈압, 성인여자의 비만과 관련되어 있었다. 또한 6가지 생활습관 중 5가지 이상을 잘 지킬 경우 영양소 섭취량은 양호하면서 혈청지질지표, SGOT, SGPT는 낮게 유지하여 이상적으로 나타났다.