

## 중년 남성의 혈중 지질 및 지방산조성에 영향을 미치는 요인분석 이 인열,\* 이 일하, 중앙대학교 가정교육학과

본 연구는 중년 남성의 혈중 지질 및 지방산조성과 이와 관련된 여러 인자와의 관련성을 조사하여 심혈관계질환을 비롯한 만성퇴행성질환의 위험이 큰 우리나라 중년 남성의 혈중 지질패턴을 바람직하게 유지하는데 도움을 주고자 실시되었다. 본 조사대상자는 평균 연령이 약 44세, 교육 연수는 평균 15년, 직업은 대부분 사무직에 종사하였고, 한달 평균 수입은 약 211만원으로 중산층에 속하는 중년 남성이었다. 평균 신장은 170.3cm, 체중은 68kg으로 체적 지표는(BMI) 23.4 였으며, BMI를 기준으로 한 비만 이환율은 26.7%였다. 평균 허리/엉덩이 둘래의 비율(W/H 비율)은 0.89이었고, W/H 비율에 의한 비만율은 11.2%였다. 평균 수축기혈압은 118.6mmHg, 확장기혈압은 76.7mmHg였고 고혈압 이환율은 각각 13.5%와 22.4%였다. 영양소 섭취량은 전체적으로 좋지 않았으며 특히 retinol, calcium, riboflavin의 섭취량이 권장량에 미달되었다. 총 섭취 에너지에 대한 평균 탄수화물:지방:단백질의 비율은 약 70%:14%:16%로 탄수화물 섭취비율이 높고, 지방섭취율이 낮은 편이었다. 그리고 지방 섭취량은 적었으나 P/M/S 비율은 권장 지침 범위였으며, 반면, n-6/n-3 비율은 11.1로 권장지침보다 높았다. 평균 혈청 TG 수준은 142.9mg/dl, TC는 183.9mg/dl, LDL-C는 115.7mg/dl, HDL-C는 39.6mg/dl였으며, 위험 수준 이상인 대상자는 각각 19.5%, 13.5%, 8.6%로서 혈중 지질 패턴이 불량하였다. 혈중 지방산조성은 palmitic acid가 26.4%로 가장 많았고 다음이 linoleic acid, oleic acid, stearic acid 순이었다. 그리고 arachidonic acid, EPA, DHA같은 PUFA 비율은 낮았다. 식품군별 섭취량과 혈중 지질 및 지방산과의 관계를 보면 어패류 섭취가 많을 때 TG가 낮고, n-3 지방산은 높았고, 단순당 섭취가 많을 때 cholesterol이 높았으며, 식물성기름을 포함하여 지방 섭취가 많을 때 SFA는 높고 MUFA는 낮았다. 영양소와의 관계에서는 탄수화물 섭취가 많을 때 TG 수준이 높고 지방 섭취가 많을수록 혈중 n-3 지방산이 낮았다. 비만 지표와의 관계는 W/H 비율이 높을수록 TG와 SFA는 높고, MUFA와 n-6 지방산은 낮았다. 혈압과의 관계에서는 확장기 혈압이 높을 때 대부분의 혈중 지질이 높은 결과를 보였다. 환경요인중에서는 나이가 많을 때 혈중 지질 패턴이 나쁜 것으로 나타났으며, 교육 수준이 높을 때 TG와 SFA를 제외한 대부분의 혈중 지질이 높았고, 가족수가 많을 때 MUFA와 n-3 지방산이 높았다. 그러므로, 본 연구 결과를 종합해 볼때 중년 남성의 혈중 지질 및 지방산 pattern을 바람직하게 유지하려면 복부 지방이 증가하지 않도록 하는 체중 관리와 혈압 관리가 필수적이며, 동시에 단순당 섭취를 줄이고, 생선류 섭취를 늘리며, 탄수화물 위주의 식사를 피하고 균형잡힌 식사를 하는 것이 필요함을 알 수 있었다.