

## 서울 목동 지역에서 당뇨병 환자의 식생활 특성에 관한 연구

박지민\* 김화영, 이화여자대학교 가정과학대학 식품영양학과

본 연구는 한국 도시지역사회에서 당뇨병의 원인이 되는 식생활 특성을 조사하기 위하여 서울 목동 지역에 거주하는 30세 이상의 성인 남녀 322명을 대상으로 체위조사, 혈당과 혈청 지질 검사, 식이조사, 미각 기호도 검사를 수행하였다. 대상자를 당뇨병군과 당뇨병 위험군, 대조군으로 나누어 비교하였다. 혈당내당검사 결과를 기준으로 공복 혈당이 140mg/dl 이상이거나 당부하 2시간 후의 혈당이 200mg/dl 이상인 사람이 당뇨병군으로, 당뇨병에 대한 가족력이 있거나 임신성 당뇨병이 있었던 사람과 공복 혈당이 109mg/dl 이상 140mg/dl 미만이거나 당부하 2시간 후의 혈당이 140mg/dl 이상 200mg/dl 미만인 사람들은 당뇨병 위험군으로 분류하였다. 설문지와 식품 섭취 빈도지를 이용하여 식습관과 식이 섭취량을 조사하였다. 조사 결과는 성에 따라 다소 다른 결과를 보였다. 남자 대상자는 당뇨병군과 당뇨병 위험군이 체질량지수(BMI)가 각각 25.9와 27.7로 과체중에 속하였다. 여자의 경우 체중이 당뇨병 위험군이 대조군에 비하여 유의적으로 높았고 당뇨병군의 BMI가 대조군보다 유의적으로 컸다. 생화학적 검사 결과 남자가 HDL-콜레스테롤이 당뇨병 위험군(41.6mg/dl)이 대조군(47.5mg/dl)에 비하여 유의적으로 낮았고 중성지방은 유의적으로 높았다. 여자는 당뇨병군의 혈중 콜레스테롤 농도가 223.7mg/dl로 대조군(182mg/dl)에 비하여 유의적으로 높았고 수축기 혈압이 당뇨병 위험군이 유의적으로 높았다. 식습관 조사 결과 당뇨병 환자가 대조군에 비해 과식을 많이 하고 식사 속도가 빨랐으며 밥의 양과 육류의 기름기를 많이 섭취하는 경향을 보여 탄수화물의 섭취량과 동물성 지방의 섭취량이 많았다. 식이섭취조사 결과 남녀 모두 총 식품 섭취량이 당뇨병군과 당뇨병 위험군이 대조군보다 높은 경향이 있었고 동물성 식품의 섭취 비율이 남녀 각각 23%와 25%로 나타났다. 대부분 영양소의 섭취량은 당뇨병군과 당뇨병 위험군이 대조군보다 높았다. 정해진 농도로 단맛과 짠맛에 대한 기호도 검사를 9점 척도를 이용하여 수행한 미각검사 결과 당뇨병환자와 대조군사이에 차이가 없었다. 그러나 일부 환자와 대조군을 대상으로 단맛과 짠맛에 대해 3가지 농도로 미각 기호도 조사를 수행한 결과 당뇨병군과 당뇨병 위험군이 대조군보다 같은 농도의 짠맛을 약하다고 느끼는 경향이 있었고 짭짤에 대한 선호도가 높았고 다른 가족보다 짜게 먹는 경향이 있었다. 본 연구 결과 당뇨병환자는 대조군에 비하여 체중, WHR이 높았고 혈중 콜레스테롤과 중성지방 농도가 높은 특징을 보였다. 또한 당뇨병군과 당뇨병 위험군은 과식을 자주하고 육류를 선호하며 짜게 먹는 식습관을 가지고 있었다.