P-40

균형식에 따른 건강지표 변화의 종단적인 비교

김보영, 조윤옥, 덕성여자대학교 자연과학대학 식품영양학과

성인의 건강은 그 사회의 사회, 경제, 문화적인 근간을 유지하는 데 매우 중요할 뿐 아니라 노년의 질병 예방 차원에서도 매우 중요하다. 아동이나 노인의 경우 식이와 영양상태 혹은 건강지표들과의 관계는 많이 보고되었으나 성인의 경우는 보고된 바가 적고 더욱이 성인의 경우 건강한 상태에서 온건한 방법에 의해 영양상태 변화시키기는 매우 어려운 것으로 알려져 있다. 따라서 본 연구는 56명의 건강한 청년을 대상으로 영양사의 관리하의 균형식을 2년간 섭취시켰을 때의 신체 지수와 혈액의 헤모글로빈치 및 지질성상 변화를 비교하였다 ($p<0.05$). 대상자의 영양권장량은 한국인 영양권장량에 활동계수를 적용하여 추정하였다. 대상자의 활동계수는 2.37 ± 0.05이었다. 영양권장량과 비교할 때, 대상자들의 2년간 섭취한 식이의 모든 영양소 섭취는 적정하였으며, 총열량의 56%는 탄수화물로, 18%는 단백질로, 26%는 지질로 섭취되었다. 비타민 B-2를 제외한 모든 비타민과 무기질 섭취량은 권장량을 상회(26.46-129.88%)하였으며, 비타민 B-2 섭취량도 권장량의 92.15 ± 14.16 % 였다. 영양섭취량에 계절적 변동은 없었다. 2년간의 균형식후 신장과 수축기 혈압은 증가했으며, 체중, 이완기 혈압, 체질량지수(Body Mass Index)는 변화하지 않았다. 헤모글로빈, 헤마토크리트치는 변화하지 않았고 혈장의 총콜레스테롤 수준은 감소하였고 알부민 수준은 증가하였다. 그러므로, 균형식을 장기간 할 경우 특별한 질병이 없는 성인기라도 건강지표나 영양상태를 개선시킬 수 있음을 확인하였다.