

건진수검자의 사상체질에 따른 영양소섭취 및 혈액분석

조여원, 조미란, 이혜옥, 이현주, 문보경. 경희대학교 동서의학대학원, 임상영양연구소

Nutrition and health status of the healthy people according to the Sasang Constitution

Ryowon Choue, Miran Cho, Hyeok Lee, Hyunju Lee, Bokyung Moon. Graduate School of East-West Medical Science, Reseach Institute Clinical Nutrition, Kyung Hee University, Seoul, Korea

사상의학과 체질식이에 대한 관심이 많아지면서 이에 대한 연구가 활발히 진행되고 있다. 본 연구는 건강진단센터에 방문한 수검자들을 대상으로 사상체질과 영양소 섭취상태, 혈액 검사 결과의 상관관계를 분석하여, 체질에 따른 건강예방 및 영양교육의 방향을 제시하고자 하였다. 2000년 4월부터 7월까지 경희의료원 동서종합건강진단센터에 방문한 수검자 2129명의 결과를 분석하였다. 조사대상자의 남녀 비율은 50.4 : 41.6%이었으며, 평균연령은 남녀 각각 44.5세, 47.1세 이었다. 전 수검자 중 96.5%가 사상체질 진단을 받았으며, 그중 태음인은 남녀 각각 51.4%, 51.2%, 소양인은 31.2%, 21.4%, 소음인은 17.4%, 27.4%로 나타나 태음인이 가장 많았고, 태양인은 없었다. 총대상자의 평균 BMI는 남자 23.7, 여자 23.5였으며, 태음인에서는 남녀 각각 25.2, 25.3, 소양인에서는 22.6, 21.6, 소음인에서는 21.5, 21.8로 나타났다. 총대상자의 fat%는 남자는 20.8%, 여자는 29.3%이었으며, 남녀모두 BMI와 유사하게 태음인에서 가장 높았다.

일일 총열량 섭취는 남녀 각각 RDA의 89.2%, 89.8%를 섭취하고 있었고, 탄수화물 : 단백질 : 지질 : 알코올의 섭취비율은 남자는 57 : 11 : 24 : 8, 여자는 63 : 13 : 23 : 1로 나타났다. 태음인, 소양인, 소음인 모두 유사한 섭취비율을 나타냈으나, 총열량에서 알코올 섭취열량의 비율이 남자에서 태음인 8.8%, 소양인 8.1%, 소음인 6.2%, 여자에서는 각각 1.9%, 1.6%, 0.7%로 소음인에서 다소 알코올의 섭취가 낮은 경향을 보였다. 남녀모두 각 체질에서 칼슘과 비타민 A의 섭취가 RDA의 54.9~69.9%로 낮았고, 철분은 여자에서 각 체질모두 RDA의 62.9%정도를 섭취하고 있었다. 일일 300g 이상의 콜레스테롤을 섭취한 사람은 전체의 9.5%이었으며, 소양인, 태음인, 소음인의 순으로 나타났다.

혈중 중성지방의 농도는 태음인, 소양인, 소음인의 순서로 높았고, 특히 태음인 남자에서 중성지방농도가 가장 높았다. 혈중 LDL-콜레스테롤의 농도는 소양인에서 가장 높은 경향을 보였다. 혈액 검사결과, 태음인 남자의 50%, 태음인 여자의 29%, 소양인 남자의 42%, 소양인 여자의 17%, 소음인 남자의 37%, 여자의 26%에서 고지혈증이 관찰되었다. 혈중 AST와 ALT의 평균 수치는 각 체질에서 남녀모두 정상범위에 속하였으나, 태음인 남자의 18%, 소양인 남자의 7.9%, 소음인 남자의 4.7%에서 간질환이 관찰되었다. 이상의 결과를 요약하면, 대상자 중 태음인이 가장 많았으며, 태음인에서 BMI, 체지방을 모두 높게 나타났다. 모든 체질에서 1일 총열량 섭취가 유사하였고 칼슘과 철분, 비타민A의 섭취가 다른 영양소에 비해 낮았다. 혈중 중성지방의 농도는 태음인에서 가장 높았고 LDL-콜레스테롤 농도는 소양인에서 가장 높았다. 간질환은 태음인에서 가장 높게 나타났다.