

채식인과 일반식인의 식습관, 식품군별 섭취빈도, 짠맛에 대한 기호와 혈중 지질수준, 혈당 및 혈압과의 관련성에 관한연구

차 복 경*, 한서대학교 자연요양복지학과

우리나라도 경제성장으로 식생활 수준이 향상되고 국제교류가 활발함에 따라 식생활에 많은 변화가 있었다. 이러한 식사형태의 변화와 더불어 서구의 문제라고 여겼던 심혈관 질환을 비롯한 만성질환으로 인한 사망률이 점차 증가하고 있다. 본 연구의 조사 대상자들은 채식군은 불교의 수행 기관인 선원과 강원에서 수행중인 스님들이었고, 비채식군은 사회 경제적 수준이 중류층으로 안정된 직업에 종사하는 사람들을 대상으로 식습관과 식품군별 섭취빈도, 짠맛에 대한 기호등이 혈중 지질수준과 혈당, 혈압에 미치는 영향을 조사한 결과를 요약하면 다음과 같다. 대상자의 평균나이는 채식인 44.20세, 비채식인 40.52세, BMI는 각각 22.47, 21.08이었고, WHR은 0.85, 0.84였고, %BF는 28.79, 26.55였으며, 채식인의 평균 채식기간은 13.16년이었다. Total-cholesterol, LDL-cholesterol, AI, 이완기혈압 및 혈당은 비채식인이 유의적으로($p<0.01$) 높았고, HDL-cholesterol도 ($p<0.05$) 비채식인이 유의적으로 높았다. 심질환 예견지수인 HDL/total cholesterol 비는 채식인이 유의적으로($p<0.01$) 높았다. 대조군과 실험군 모두 중성지방, 혈청 총 콜레스테롤, LDL-cholesterol, AI는 WHR, BMI, %BF, 활동량과는 높은 정의상관계를($p<0.05$, $p<0.01$), HDL-cholesterol은 BMI, WHR과는 부의상관을 보였다. 수축기 혈압은 BMI, WHR과는 정의상관계를($p<0.01$), 나이는 채식인에서 중성지방과 정의상관($p<0.05$), 비채식인에서는 중성지방, 혈청 총콜레스테롤, LDL-cholesterol, AI, 수축기 혈압과는 정의상관을 보였다. 식습관 점수는 채식인이 25.07, 비채식인이 23.10으로 채식인이 높았고($p<0.05$), 채식인의 경우는 채식기간에 따라서 유의적으로 높아졌다($p<0.05$). 비채식군에서 식습관 점수가 높을수록 중성지방은 유의적으로 낮아졌다. 두군 모두 혈청 총콜레스테롤, LDL-cholesterol, AI는 식습관 점수가 높을수록 낮아졌다($p<0.01$). 비채식군은 식습관 점수가 높으면 수축기혈압이 낮아졌다($p<0.05$). 채식인은 육류 및 생선, 계란, 우유 및 유제품을 전혀 먹지 않는 반면 곡류, 콩 및 콩제품, 녹황색야채 및 과일, 구근류, 해조류, 유지류는 대부분이 매일 2회이상먹고 그 섭취빈도가 비채식군에 비하여 두드러지게 높았다. 비채식인은 채식인과는 반대로 육류, 생선, 계란, 우유 및 유제품의 섭취빈도가 높고 녹황색야채와 구근류, 콩 및 콩제품의 섭취빈도가 낮았다. 짠맛에 대한 기호와 혈중지질농도, 혈압과의 관계는 짜게 먹는다고 답한 사람은 그렇지 않다고 한 사람에 비해 혈청 총 콜레스테롤, LDL-cholesterol, AI가 높았고($p<0.05$), 혈압은 유의성은 없지만 높아지는 경향을 보였다. 이상의 결과에서 볼 때 식습관 점수가 높을수록 심혈관질환 관련 인자인 혈청 총 콜레스테롤, LDL-cholesterol, AI, 수축기혈압이 유의적으로 낮고($p<0.05$), HDL-cholesterol은 유의성은 없으나 높아지는 경향을 보였다. 채식인의 경우 비채식인에 비해 식습관 점수가 유의적으로 높았으며($p<0.05$) 또한 오래동안 채식을 할수록 식습관 점수가 유의적으로 높아지는 것으로 보아 채식은 심혈관질환 관련인자의 수준은 낮추는데 효과가 있다고 볼 수 있다.