

암환자의 식습관과 식행동에 관한 연구

김용신*, 김상연, 장유경, 박미현¹⁾, 황성주²⁾. 한양대학교 생활과학대학 식품영양학과, 사랑의 건강마을¹⁾, 사랑의 의원²⁾

암 발생은 식습관, 흡연 등의 생활양식 및 환경요인들과 관련이 있으며 특히, 식이요인에 의해 달라질 수 있다는 것이 동물실험, 역학적 연구에서 증명되어지고 있다. 이러한 배경과 함께 암환자들은 수술, 방사선치료, 화학치료 등으로 인한 영양불량을 완화하기 위해 식사요법을 실시하는 등 식습관에 많은 관심을 가지고 있으며 과거 암병력을 가지고 있는 사람들도 2차암으로의 전이 예방 및 면역력 증진 등을 위해 식사요법을 실시하고 있다. 이에 본 연구는 현재 암환자(Cancer in Present, CIPr, n=86명)와 과거 암병력을 가지고 있는 사람(Cancer in Past, CIPa, n=59명)을 대상으로 구조화된 설문지를 이용하여 그들의 식행동과 식습관을 조사함으로써 암환자들에게 적합한 영양관리 지침서 마련을 위한 기초적 자료를 얻고자 수행되었다. 연구결과는 다음과 같다. 조사대상자들의 평균 연령, 신장, 체중, 체질량지수는 CIPr은 52세, 161.7cm, 55.1kg, 21.5, CIPa는 49.1세, 163.6cm, 57.67kg, 20.9로 이들간의 유의한 차이는 없었다. 식습관에서 조사대상자 대부분이 육류의 눈에 보이는 지방과 닭고기의 껍질을 제거하고 섭취하는 경향을 보였고, 여성이 남성에 비해 매우 유의적으로($P<0.01$) 지방을 제거하고 섭취하였다. 조사 대상자들 대부분이 식사시간이 규칙적이었고 아침식사를 거르지 않는 경향을 나타내었다. 식사속도는 10분 이상을 소요하고 과식을 하지 않는 경향을 나타내었다. 맛과 식품에 대한 기호도는 조사 대상자 대부분이 단맛에 대한 선호도가 높았으며, 특히 CIPr의 경우 여성보다 남성이 유의적으로($P<0.05$) 단맛에 대한 선호도가 높았다. 반면, 매운맛, 신맛, 짠맛은 조사대상자 대부분이 싫어하는 경향을 보였다. CIPr, CIPa 모두 생선, 해산물, 채소에 대한 선호도가 높은 경향을 나타내었다. 식품 섭취 변화에 있어서 n-3 fatty acid가 풍부한 등푸른 생선과 지방이 적은 흰살생선은 조사 이전부터 섭취량이 많았기 때문에 섭취량에 큰 변화가 없었으나, 현재 암환자가 과거 암병력이 있는 사람보다 유의적으로($P<0.05$) 이러한 생선을 많이 섭취하였다. CIPr, CIPa 모두 잡곡밥, 채소, 과일의 섭취는 매우 증가하는 경향을 보였고 알콜, 달걀, 유지류, 유제품, 튀김의 섭취는 감소하는 경향을 나타내었다. 일반적으로 암예방의 효과를 가지고 있는 것으로 알려진 잡곡, 채소, 과일 등의 섭취가 높고 유지류, 튀김 등의 섭취가 낮은 경향을 나타냈다. 또한, 본 연구 대상자 대부분이 단맛에 대한 기호도와 생선, 해산물, 채소에 대한 선호도가 다른 식품들에 비해 높음을 알 수 있었다. 조사 대상자의 식습관과 식행동에 대한 총 점수를 산출해 보면, CIPr은 82.5/93, CIPa는 83/93으로 높은 점수를 나타내었다. 이상의 연구 결과를 종합해 볼 때 현재 암 발생 여부에 상관없이 현재 암환자(CIPr)와 과거 암병력을 가지고 있는 사람(CIPa)의 식습관과 식행동은 전반적으로 양호한 편임을 알 수 있었다.