P3-13

비만아의 식행동과 영양소 섭취량에 관한 조사분석

손수진[1*], 이은주[1], 최봉순[1], 박명희[2]. [1*]대구가톨릭대학교 식품영양학과, [2]대구대학교 식품영양학과

비만의 95%가 섭취 에너지량은 많고 소비에너지량이 적기 때문에 여분의 에너지량이 지방의 형태로 체내에 축적되어 비만이 나타나며 비만은 식사 습관과 육체적인 활동 등 환경적 요인도 비만의 정도에 결정적인 요인으로 작용하므로 비만아의 식행동과 영양소섭취량을 알아보기 위해 1999년 7월부터 8월까지 대구지역 초등학교 비만아동 35명을 대상으로 비만도에 따라 20<BMI<25, 25≤BMI≤30, 30<BMI≤40으로 분류하고, 조사대상자들과 학교모의 설문조사, 영양소 섭취 상태 등 조사·분석한 결과를 요약하면 다음과 같다.

조사대상자의 연령분포는 남자 10세가 44.4%로 가장 많았으며, 여자는 11세가 50.0%로 가장 많았다. 전체 대상자의 반 이상이 건강한 생활을 위해서(51.3%) 식사를 한다고 하였으며, 외식의 빈도는 BMI 25미만인 군(40.0%)에서 가장 높은 경향을 보였다. 1일 간식섭취는 BMI 25미만인 군에서는 1회가 가장 높았고, BMI 25~30, BMI 30~40인 군은 2배 이상을 간식 비용으로 사용하는 것으로 나타났고, 비만도가 높을수록 아침과 저녁 식사를 정해진 시간에 먹지 않은 비율이 높게 나타났다.

1일 영양섭취 상태를 비교한 결과 식물성 칼슘, 칼륨, Niacin, Vit C는 비만도가 증가할수록 많이 섭취하는 결과를 보였고 비만도가 증가할수록 동물성 식품을 통해서 얻어지는 철분의 비율은 높게 나타났다. 비만도에 따른 1일 영양소의 권장량에 대한 섭취비율을 비교한 결과 열량, 단백질, 인, 철분, 비타민 A, 티아민, 리보플라빈, Niacin의 권장량에 대한 섭취비율은 BMI 25~30군이 가장 높았다. 남자는 점심식사에서 가장 많은 열량을 섭취한 경향이 있었고, 여자는 저녁식사에서 가장 많은 열량을 섭취하는 경향이 있었다.

아동의 비만도에 따라 어머니의 체중을 비교한 결과는 아동의 비만도가 증가할수록 어머니의 체중은 통계적인 유의성은 없으나 증가하는 경향을 나타내었다. BMI 25 미만인 군에서는 어머니의 80.0%가 운동을 먼저 해야한다고 생각하며, BMI 25이상에서는 식사조절을 먼저 실시해야 한다고 생각하는 것으로 나타났다. (56.0%, 60.0%)

P3-14

섭식특성, 영양소 섭취, 체격지수 및 심리상태의 상관관계

신동순[1*], 조옥귀[2]. [1*]경남대학교 생명과학부 식품영양 전공, [2]경남대학교 사회과학부 심리 전공

본 연구는 대학생들을 대상으로 비만증 혹은 식욕상실증 등의 섭식장애 소인을 판별할 수 있는 섭식 특성을 조사하여 이 섭식특성과 식품 및 영양소 섭취, 체격 지수 등의 임상적 영양판정 지표간의 관련성을 확인하고, 더 나아가 성격차원, 우울수준 등의 심리적인 지표와의 관계를 알아보고자 시행되었다. 경남대학교에 재학중인 여자 대학생 151명이 최종 연구대상자이었다. 연구자들은 이들이 3일간 섭취한 식품을 자기관찰로 보고한 자료를 토대로 일일 영양소 섭취량을 산출하였다. 또한 대상자들의 신장, 체중을 측정하여 체질량 지수(BMI, body mass index)를 구하였으며 상완위 피하지방 두께(ST, skinfold thickness) 등을 직접 측정하였다. 우리나라에서 처음 소개되는 Mehrabian 섭식특성 질문지를 사용하여 섭식장애 소인을 판별하였으며 심리상태 조사에는 성격차원검사(Eysenk Personality Questionnaire) 및 우울척도(Beck Depression Inventory)를 실시하였다.

연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 체격지수와 섭식특성과의 상관에서는 체중, BMI 및 ST 와 '비만증에 대한 소인' 및 '조절되지 않는 섭식충동' 과 높은 정적 상관($p<.001$)을 보여서 체중이 무겁거나 체지방이 많을수록 과식이나 비만 가능성이 높은 것으로 나타났다. 둘째, 영양소 섭취와 섭식특성과의 관계를 보면, 철분, 나트륨 섭취량과 '비만증에 대한 소인'이 부적 상관($p<.05$)을 보인 반면 섬유질, 칼륨 섭취량은 '식욕상실에 대한 소인'과 부적 상관($p<.05$)을 보인다. 한편, 비타민 C의 섭취량은 두 소인 모두와 부적 상관($p<.05$)을 보였다. 세째, 영양소 섭취량과 심리상태의 관계를 보면, '신경증적 경향성'의 성격 차원은 철분 섭취량과 높은 부적 상관($p<.01$)을 보이고 열량, 당질, 인, 칼륨 및 비타민 C 등과도 부적 상관($p<.05$)을 보여서 영양소의 섭취량이 적을수록 신경증적 경향성이 높은 것으로 나타났다. 마지막으로, 섭식특성과 우울 및 성격차원 간의 상관을 보면, '비만증에 대한 소인'과 '신경증적 경향성'이 정적 상관($p<.05$)을, '조절되지 않는 섭식충동'은 '신경증적 경향성'($p<.001$) 및 '우울수준'($p<.01$)과 정적 상관을, '식욕상실증에 대한 소인'은 '신경증적 경향성' 및 '정신병적 경향성'과 정적 상관($p<.05$)을 보였다. 본 연구는 현재는 비만증이나 식욕상실증은 아니지만 그렇게 될 가능성이 있는 섭식 장애 소인을 가진 사람들에게 적용할 적절한 예방 프로그램을 구성하는데 영양학적으로나 심리학적으로 기여할 수 있을 것으로 사료된다.