

건강관리 요인들에 따른 혈중지질 농도 및 영양소 섭취 상태 비교

남혜원* · 김은경

수원여자대학 식품과학부*, 강릉대학교 생명과학대학 식품과학과

심혈관계질환의 예방과 영양교육의 기초자료를 제공하기 위하여 성인 남녀를 대상으로 규칙적인 운동 습관과 음주, 흡연, 폐경, 비만 여부에 따라 신체계측치와 콜레스테롤, 중성지방, HDL-cholesterol, LDL-cholesterol 등의 혈청지질 및 영양소 섭취량을 비교 조사한 결과는 다음과 같다. 1)체중이나 신장, 비만 정도 및 WHR 등 신체계측지수는 음주나 흡연 여부에 따른 차이가 없었으나, 혈청 중성지방 농도를 유의적으로 상승시켰다. 2)음주군은 비음주군에 비하여 단백질의 열량비율(% RDA)이 유의적으로 높았으며($p<0.05$), 흡연군은 비타민 A와 나이아신, 비타민 B6, 엽산, 비타민 C, 비타민 E의 섭취량에 있어서 비흡연자들보다 낮은 경향을 보였다. 3)운동에 의한 혈청지질 농도에는 뚜렷한 차이가 없었으나, 남성들의 경우 현재의 체중과 PIBW, Quetlet index, 엉덩이둘레가 비운동자들보다 많은 것으로 나타났다. 영양소 섭취량에 있어서 남성의 경우 운동군이 비운동군에 비해 콜레스테롤과 나이아신 및 인을 더 섭취하고 있었으며, 당질의 섭취비율은 유의적으로 더 낮았다($p<0.05$). 여성의 경우에는 불포화지방에 유의적 차이를 보여 비운동군의 불포화지방 섭취량이 더 많았다($p<0.05$). 4)폐경한 여성의 경우 폐경 전 여성에 비하여 신장은 더 작고 WHR은 더 높았다. 폐경 이후 estrogen 분비의 변화로 인하여 혈중 지질 성분 중에서는 cholesterol이 $198.4 \pm 36.3 \text{mg/dl}$, LDL이 $119.5 \pm 34.9 \text{mg/dl}$ 로 폐경 전의 수치보다 유의적으로 높았다($p<0.01$). 5)비만 여부는 남자의 경우 콜레스테롤 농도에($p<0.01$), 여자의 경우 중성지방 농도($p<0.01$)에 대해 의미 있는 설명력을 보이는 변수로 작용하고 있었다. 그러나 식이 섭취상태와의 관련성은 나타나지 않았다. 이상에서 생활습관이 신체계측치 및 혈중 지질 농도와 일부 상관성을 보이는 것을 알 수 있었으며, 건강위험 요인도 관찰할 수 있었다. 고지혈증은 심혈관계질환의 주요한 위험 인자로 알려져 있으며, 그 유발 요인에는 여러 환경적인 요인과 식이 요인이 있다. 또한 생활습관은 영양소의 섭취량에도 영향을 준다. 이처럼 식이 요인과 생활습관은 단독 혹은 상호 영향을 주게 되므로, 고지혈증 및 심혈관계질환을 개선하려면 식사요법과 생활습관 교정을 병행하여야 한다. 고지혈증의 원인 중의 하나로 지적되고 있는 음주와 흡연은 상호 유도작용이 있으므로 금연이나 절주를 하고자 할 경우 두가지를 동시에 자제해야 효과적일 것으로 생각된다. 폐경후 여성들에게 발생 빈도가 높은 심혈관질환의 위험요인인 고지혈증을 예방하고자 하는 노력은 폐경후 여성들의 삶의 질적 향상을 위해서도 매우 중요하다. 또한 균형식 섭취와 운동을 통해 혈중 지질 수준을 건강하게 유지하고, 비만으로의 이행을 방지함으로써 심혈관계질환을 예방하도록 하여야겠다.