

[P4-9]

남성의 체질량지수 분류에 따른 지질섭취 실태 분석

연보영, 김순경

순천향대학교 응용과학부 식품영양전공

최근 우리나라 국민건강·영양조사에(2001, 보건복지부) 의하면 국민 1인 1일당 지질섭취량은 91년도에 비해 약 17% 증가하였고, 지질의 에너지 구성비도 16.6%에서 19.5%로 꾸준히 증가하고 있음을 알 수 있다. 지질의 섭취량 증가는 연령과 지역별로 편차가 크나, 일반적으로 체중과다나 비만한 사람의 경우, 잘못된 식생활요인 중 지질섭취 과다가 주요 요인일 것으로 간주되고 있음에도, 이에 대한 명확한 자료는 부족한 것으로 사료된다. 본 연구에서는 체형에 따라 지질섭취상태는 어떤 차이가 있는가를 알아보기 위하여 산업체에 근무하는 남성 99명을 대상으로, BMI의 분류에 따라 정상군(BMI 18.5~22.9, 43명), 체중과다군(23~24.9, 20명), 비만군(25~30, 36명)으로 나누어 신체측측, 24시간 회상법을 이용한 식사섭취상태 조사 및 일부 생화학적 지표등을 관찰·비교하였다. 대상자들의 평균 연령은 34~37세 사이로 각 군간 유의적인 차이는 없었다. 근무형태는 사무직과 생산직 근로자의 비율이 정상군 39 : 61, 체중과다군 55 : 45, 비만군 58 : 42 %로 유의적인 차이는 없었으나 비만군에는 사무직 종사자가 더 많았다. 신체측측과 생화학적인 조사결과에서는 체중, 허리·엉덩이둘레, WHR, TSF(삼두근피부두겹두께)와 총콜레스테롤과 GPT 함량, SBP(systolic blood pressure)가 비만군에서 유의적으로 높게 나타났다. 전반적인 영양소섭취상태는 같은 연령대의 한국인영양권장량이나 2001년도 국민건강·영양조사에 나타난 수준보다 세군 모두 에너지, 단백질, 지질등의 대부분의 영양소 섭취량이 높게 나타났고 식사의 질은 양호한 편이었다. 체중 1Kg당으로 환산한 에너지섭취량과 지질섭취량은 에너지가 정상군, 체중과다군, 비만군이 각각 45.8, 43.8, 33.23Kcal, 지질섭취량은 체중 1Kg당 각각 1.51, 1.41, 0.97g으로 유의적인 차이는 없었으나 비만군의 섭취량이 가장 적게 나타났다. 전체 에너지에 대한 지방의 섭취비율은 정상군, 체중과다군, 비만군이 각각 29, 28, 26%로 나타나 세 군 모두 20%를 초과하였고 비만군의 섭취 비율이 가장 낮았으며, 비만군은 당질의 에너지 구성비가 다른 군에 비하여 높게 나타났다. 지질의 섭취 중 식물성과 동물성 식품의 섭취 비율은 각 군간 차이는 없었으며 세 군 모두 동물성식품으로 부터의 지질섭취가 더 많았다. 지질섭취 중 P/M/S(다불포화/단일불포화/포화지방산)의 비율은 비만군에서 다불포화지방산의 비율이 다소 높게 나타났다.