

은 남녀 모두에서 유의적으로 감소하였고( $p < 0.05$ ) 중성지방, HDL 콜레스테롤은 식이요법 전후의 수치에 차이가 없었다. 생활습관 변화에 있어서 운동 횟수(1회 30분 이상)는 교육 전 '주 4회 이상'이 40%였으나 교육 후 70%로 유의적으로 증가하였다( $p < 0.05$ ). 고콜레스테롤 식품(난류, 새우, 오징어 등 포함) 섭취빈도는 교육 전 '주 2회 미만'이 66.7%였던 것이 교육 후 76.7%로 유의적으로 증가하였고( $p < 0.05$ ), 잡곡밥, 녹황색 채소, 과일, 해조류 등의 섬유소가 풍부한 식품의 섭취빈도는 증가하는 경향이었으나, 해조류를 제외하고는 유의적인 차이를 나타내지 않았다. 외식의 섭취 빈도에 있어서 변화는 없었으나, 한식과 생선회의 선호도는 39.7%에서 58.9%로 증가하였고, 탕, 양식, 패스트푸드, 중국음식의 선호도는 53.4%에서 32.2%로 감소하는 경향을 나타내었다. 단당류 및 당질 간식의 섭취빈도는 '주 4회 이상'인 경우가 40.0%에서 20.0%로 감소하는 경향이였다. 본 연구에서 식사요법에 의한 혈청 지질 농도 및 식습관 변화는 ADA에서 제시하는 MNT의 기대효과와 상응하는 결과를 나타냄으로써 영양교육 후의 생활습관 및 식습관 변화에 의해 혈청 지질 수치가 적절하게 조절된 것을 알 수 있었다. 또한 체중 감소율이 높을수록 혈청 콜레스테롤의 강하효과가 높았던 것으로 보아, 비만 환자의 경우 좀더 철저한 체중 유지 프로그램이 적용되어야 할 것으로 판단된다. 고콜레스테롤혈증의 관리는 개선된 식사요법의 유지가 중요하므로, 향후 식사요법의 장기간의 효과에 대한 연구도 수행되어야 할 것으로 사료된다.

## 【P2-10】

### 인슐린 비의존형 당뇨병 환자의 WHR에 따른 인체계측, 식행동, 영양소섭취, 생화학적 수치와의 관계 노희경 · 정 은<sup>1</sup>

조선대학교 식품영양학과

당뇨병은 급속한 경제발전과 함께 식생활의 서구화로 우리 나라에서 높은 유병률을 보이는 만성퇴행성 질병의 하나이다. 당뇨병 발병에 가장 큰 영향을 미치는 위험요인으로 특히 비만을 제시하고 있다. 그 중 상체비만은 혈당, 당화혈색소 및 중성지방의 농도가 높아 당뇨병 예방과 혈당조절에 고려되어야 할 요인으로 대두되고 있다. 이에 따라 본 연구는 인슐린 비의존형 당뇨병 환자의 인체계측과 식행동, 영양소섭취, 생화학적 수치를 상체비만의 정도를 나타내주는 지표 중 하나인 허리-엉덩이둘레비(WHR, 여자 :  $\geq 0.85$ , 남자 :  $\geq 0.95$  상체비만)에 따라 비교 조사하였다. 정상군보다 비만군의 평균 연령이 유의적으로 높았으며( $p < 0.05$ ), 당뇨병 유병율은 정상군의 남녀가 각각 6.3년, 11.8년, 비만군의 남녀는 각각 7.7년, 8.1년으로 정상군과 비만군 모두 여자들의 평균 유병율이 길었다. WHR은 정상군의 남녀 각각 0.91, 0.82, 비만군은 남녀 각각 1.00, 0.95로 유의적인 차이가 있었으며, 삼두근피부두겹두께나 견갑골피부두겹두께 역시 비만군이 정상군보다 유의적으로 높게 나타났다( $p < 0.05$ ). BMI도 비만군이 정상군에 비하여 높은 경향을 보였다. 정상군의 남자는 6.7% 비만군의 남자는 12.5% 여자는 32.4%가 당뇨병 진단 후 체중이 증가하였다고 응답하였으나 정상군 여자의 체중증가는 없었다고 하였다. 또한 비만군의 남녀가 정상군의 남녀보다 합병증이 더 많은 경향을 보였다. 매끼 곡류섭취에 대해 남자 정상군은 93.3%, 비만군은 100.0%, 여자 정상군은 80.0%, 비만군은 97.1%로 비만군의 곡류섭취 횟수가 유의적으로 많았고, 정상군과 비만군의 남자가 각각 40.0%, 68.8%가 여자는 각각 68.8%, 85.8%가 음주를 자주 한다고 답하여 그룹간에 유의적인 차이를 보였다( $p < 0.05$ ). 정상군의 남녀가 비만군의 남녀보다 운동을 규칙적으로 한다고 하였으며, 영양지식도 더 많이 활용하는 경향을 보였다. 공복시 혈당과 혈중지질농도는 정상군의 남녀가 비만군의 남녀보다 높았으나, 중성지방의 농도는 비만군의 남녀가 높은 경향이였다. 에너지, 단백질, 지질, 섬유소, 비타민 B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, 인의 섭취는 정상군의 남녀가 비만군의 남녀보다 유의적으로 많이 섭취하여 그룹간의 차이가 있었다( $p < 0.05$ ). 그러나 당질, 칼슘, 비타민 B<sub>6</sub>, 엽산의 섭취가 남자는 비만군이, 여자는 정상군이 유의적으로 더 많이 섭취하는 것으로 나타나 영양소 섭취에 있어서 성별에 따른 차이가 있었다( $p < 0.05$ ). 단백질 : 지질 : 당질의 섭취비율에 있어 정상군의 남녀보다 비만군의 남녀가 당질섭취 비율이 높은 경향을 보였다. 또한 비만군의 남자가 정상군의 남자보다 동물성 단백질, 지질, 칼슘, 철분섭취 비율이 높은 반면, 여자는 정상군이 동물성 영양소 섭취 비율이 높아 성별 차이를 보였다. 비만군의 남녀가 정상군의 남녀보다 당뇨관리에 대한 식사교육을 받은 경험이 유의적으로 적었다( $p < 0.05$ ). 본 조사의 결과 비만군의 영양소 섭취나 식행동에 문제가 있는 것으로 보여 특히 당뇨병 비만환자의 관리에 올바른 식사교육이 필요하다고 사료된다.