

[P1 - 6]

여대생의 과체중에 관련되는 식생활 요인과 기초대사량의 관한 연구

손숙미, 한세희*

가톨릭대학교 식품영양학과

Dietary factors and basal metabolic rate associated with overweight in Korean college women.

Sook Mee Son, Se Hee Han*

the Food and Nutrition Dept

여대생은 일반 성인과는 달리 대학생이라는 신분으로 인해 자유시간이 많아 간식이나 야식의 섭취가 많고 식사시간도 불규칙한 것으로 알려져 있다. 최근 비만의 원인에 기여하는 것이 에너지 섭취의 과다보다는 기초대사량이나 활동량 저하에 의한 에너지 소비저하가 더 기인한다고 보고 되었다. 특히 여성비만의 경우 영양소 섭취를 낮추어서 보고하는 underreporting이 많아 영양소 섭취량과 비만의 관계를 규명하기가 힘들다.

따라서 본 연구에서는 여대생의 과체중에 관계되는 식생활 요인뿐 아니라 하루 에너지 소비의 많은 부분을 차지하는 기초대사량(BMR)과 활동에너지를 조사하여 비만과의 연관성을 조사하고자 하였다. 연구대상자는 서울과 경기도에 거주하는 평균 연령 21.8세의 여대생 193명이었으며 식이섭취량은 24시간 회상법에 의해 측정하고 식품섭취빈도를 조사하였다. 신체계측으로는 신장, 체중과 더불어 체지방 측정기를 사용하여 체지방율, 체지방 등을 측정하였고 상완위, 허리, 엉덩이 둘레와 삼두박근, 견갑골 하부, 장골 상부의 피하지방 두께를 측정하였다. 혈액분석을 통하여 혈청지질 profile을 살펴보고 BMR은 12시간 공복을 유지하고 1시간을 안정시킨 후에 18-20℃에서 가스호흡분석기(Metamax II, Germany)를 사용하여 측정하였다.

전체 대상자들을 체지방율(BF)에 따라 과체중군(BF>28%)과 정상군(BF<28%)으로 나누어 각군을 비교하였다. 과체중군은 BF외에도 BMI와 각 피부두겹두께, 허리둘레, WHR이 유의하게 높았으나 혈청 지질은 유의한 차이가 없었으며 이완기 혈압만이 유의하게 높았다.

과체중군은 정상군에 비해 에너지 섭취량이 유의적으로 낮았으며(1572vs1693.6kcal, $p<0.05$) 특히 탄수화물(233.2vs250.2g, $p<0.05$)과 비타민A(693.8vs776.0, $p<0.05$) 등의 섭취량이 유의하게 낮았다. 과체중군은 아침식사로부터 에너지, 단백질, 탄수화물, 비타민, 무기질 등 대부분의 섭취량이 낮았으며 반면에 하루에 섭취하는 단백질 에너지비(16.0vs14.7%, $p<0.01$)와 단백질의 INQ(1.47vs1.24, $p<0.01$) 등은 높았다.

과체중군의 경우 kg당 BMR이 유의하게 낮았으며($p<0.001$) 금방 살이 찐다고 느끼는 사람의 비율이 유의하게 높았다($p<0.01$). 활동량의 경우 과체중군의 전체 활동시간과 강도에 따른 활동시간에는 정상군과 유의한 차이가 없었다. 따라서 여대생의 경우 과체중군의 높은 체지방율은 낮은 에너지 섭취량에도 불구하고 낮은 기초대사량과 관련있는 것으로 보이며, 낮은 기초대사량은 과체중군의 낮은 탄수화물 섭취량, 적은 아침식사 섭취량 등과 관련있는 것으로 사료된다.