[P1 - 7]

우리나라 중년 여성에 있어 고탄수화물 식이와 고지방 식이에 의한 복부비만율과 영양상태 차이에 관한 연구

손숙미, 전희선
가톨릭대학교 식품영양학과

Difference Centeral Obesity Rate of Nutritional Status according to High Fat Diet or High Carbohydrate Diet in the Middle Aged Korean Women

Sook Mee Son, Hee Seon Jeon
Dept. of Food and Nutrition The Catholic University of Korea

전통적으로 고지방식이는 비만과 관련되어 있다고 여겨져 왔다. 그러나 최근에는 고탄수화물식이도 인슐린 저항증과 더불어 복부비만과 관련되어 있다고 보고되었다. 동양여성은 서양여성에 비해 같은 BMI에서도 복부비만비율이 높은데 이는 동양여성의 고탄수화물 식이와 관련 있다고 보고되었다.

따라서 본 연구에서는 2001년 도 국민건강・영양조사에서 폐경전후 중년 여성 중 고탄수화물식과 고지방식을 하는 사람(폐경전 고탄수화물군, 폐경전 고지방식이군, 폐경후 고탄수화물군, 폐경후 고지방군)을 대상으로 영양소 섭취량, 신체계측치, 생화학적 검사치 들을 비교하여 식이의 종류에 따른 복부비만율과 영양상태 차이를 Two-way ANOVA분석에 의해 살펴보고자 하였다. 이때 중년여성 중 음식 섭취에 영향을 주는 질병을 가지고 있거나 음식조절을 하는 사람은 제외하였다.

고탄수화물식이군의 경우 (N=288) 75percentile에 해당하는 당질 에너지비 78.3%를 cutoff로 하였으며 고지방식이군(N=287)의 경우에는 75percentile에 해당하는 18.9%를 cutoff로 하였다. 고탄수화물식이의 경우 탄수화물 에너지비는 폐경전후 각각 82.4%, 82.5%였으며 지방에너지비가 6.2, 6.4%였다. 반면 고지방식이군의 경우에는 탄수화물에너지비가 폐경전후 각각 57.8, 58.2%였으며 지방 에너지비는 25.7, 24.8%였다. 고지방군은 폐경여부에 상관없이 고탄수화물군에 비해 에너지, 단백질, 지방과 대부분의 비타민, 무기질을 유의하게 많이 섭취하고 있었고 당질 섭취량만 유의하게 낮았다. 반면에 고탄수화물군은 칼슘과 철분의 섭취가 특히 낮아 폐경전후 각각 권장량의 53.4, 56.1%, 65.1, 86.2%로 낮았다. 고지방군의 에너지섭취는 고탄수화물에 비해 유의하게 높았으나 체중이나 BMI에는 유의한 차이가 없었으며 고탄수화물군의 신장은 고지방군에 비해 유의하게 작았다. 고탄수화물군은 탄수화물을 제외한 대부분의 영양소 섭취가 낮았음에도 불구하고 허리둘레와 WHR이 고지방군에 비해 유의하게 높아 복부비만 비율이 높았다($p<0.01$). 고지방군은 HDL-콜레스테롤이 유의하게 높았으며 공복시 혈당이 유의하게 높았으나 평균값은 정상 이하였다. 그 외 다른 지표들은 식이보다는 폐경에 의한 차이 때문인 것으로 나타났다. 고탄수화물식이군은 고지방군에 비해 쌀과 당근의 섭취횟수만 높았을뿐 라면, 빵 류, 두부, 고기류, 달걀, 우유, 커피 등의 섭취횟수가 유의하게 적었다.

그러므로 중년여성에 있어 에너지비 78%이상의 고탄수화물식사는 칼로리 섭취량이 낮은데도 불구하고 더 높은 복부비만지표들과 관련되어 있는 것으로 보여지며 칼슘과 철분의 섭취부족이 우려된다고 생각된다.