

[P2 - 10]

서울지역 중년에 있어서 대사증후군의 위험도에 따른 영양상태 비교

이미숙*, 백미향, 곽충실¹⁾한남대학교 식품영양학과, 서울대학교 체력과학노화연구소¹⁾

Relationship of the Relative Risks of the Metabolic Syndrome and Nutritional Status of Middle-aged in Seoul

Mee Sook Lee*, Mee Hyang Paik, Chung Shil Kwak¹⁾.Department of Food and Nutrition, Hannam University, Daejeon, Korea, ¹⁾Aging and Physical Culture Research Institute, Seoul National University Medical Research Center, Seoul, Korea

대사증후군은 당내인성장애, 이상지혈증, 복부비만, 고혈압 등 대사적 이상 소견의 집합체로서 관상동맥질환의 발병과 밀접한 관계가 있으므로 이를 조기에 진단하여 예방 또는 치료하는 것이 매우 중요하다. 우리나라도 1998년 국민건강영양조사 결과, 대사증후군의 위험인자를 2개 이상 가지고 있는 사람은 무려 남자의 51.7%, 여자의 48.9%에 이른다고 보고되었다. 이는 우리나라 4대 사망원인이 암, 뇌혈관질환, 심장질환과 당뇨병으로 보고된 것과 무관하지 않을 뿐만 아니라, 더 나아가서는 대사증후군의 발생빈도가 앞으로 더욱 증가될 것을 암시하고 있다. 대사증후군의 발생률은 나이가 들수록 높아지므로 노년기의 건강을 유지할 수 있는 바람직한 식생활 양식을 찾고자 서울지역에 거주하는 40세 이상 64세 이하의 건강한 자원자 295명(남 122명, 여 173명)을 대상으로 2000년 10월부터 2003년 5월까지 영양소 섭취 및 건강조사를 실시하여 대사증후군의 위험도와 영양상태와의 연관성을 살펴보았다. 본 연구에서 대사증후군의 기준은 NCEP-ATP III(2001)에 준하였으나, 이 중 복부비만의 기준은 아시아-태평양 지역의 기준(2000)을 이용하였다. NCEP-ATP III의 5개 항목 중 하나도 해당되지 않은 군을 '건강군', 1-2개 항목이 해당되는 군을 '위험군', 3개 항목 이상 해당되는 군을 '대사증후군'으로 분류하여 영양소 섭취량, 신체계측, 혈액학적 검사치를 비교한 결과는 다음과 같다. 건강군이 다른 두 군보다 지방, 칼슘, 레티놀의 섭취량이 많았으나($p < 0.05$), 권장량과의 비율로 계산하였을 때는 칼슘만이($p < 0.05$) 높았다. 건강군은 칼슘의 섭취량 뿐만 아니라 질적지수(INQ, $\alpha=0.05$) 역시 높았다. 에너지를 제외하고 권장량의 80% 이하를 섭취하는 영양소가 건강군에서는 칼슘뿐인 반면, 대사증후군에서는 칼슘, 아연, 비타민 A, 엽산 등이었고, 유의한 차이는 아니지만 비타민 B₆, 나이아신, 비타민 E 등도 섭취량이 적은 경향이었다. 신장은 세 군간에 차이가 없었으나 체중($p < 0.01$), BMI($p < 0.001$), 허리둘레($p < 0.001$), WHR($p < 0.001$), 체지방률($p < 0.001$)은 모두 대사증후군과 위험군이 건강군보다 높았다. 대사증후군의 위험도가 심할수록 혈중 중성지방치는 높은 반면 HDL-콜레스테롤치는 낮았고($p < 0.001$), 혈당($p < 0.001$), 당화색소(HbA1C), 수축기 혈압($p < 0.001$)과 이완기혈압($p < 0.001$)이 높았다. 대사증후군에서 총단백($p < 0.01$)과 알부민치($p < 0.05$), ALPS($p < 0.05$), ALT치($p < 0.01$)는 높았지만 정상범위에 속하였다. 본 연구 결과, 비교적 생활이 중·상층에 속하고 뚜렷한 질병이 없는 서울지역 중년에 있어서 대사증후군은 건강군에 비해 탄수화물의 섭취비율이 높고, 칼슘, 아연과 비타민 A, 비타민 B₆, 나이아신, 엽산, 비타민 E 등 무기질과 비타민류의 섭취량이 적은 집단이었다. 따라서 대사증후군을 예방하기 위해서는 무기질과 비타민을 다양한 식품을 통하여 섭취하는 것이 바람직할 것으로 사료된다.