

[P2-11]

## 서울지역 중년에 있어서 대사증후군의 위험도에 따른 식생활습관 비교

이미숙

한남대학교 식품영양학과

### Relationship of the Relative Risks of the Metabolic Syndrome and Dietary Habits of Middle-aged in Seoul

Mee Sook Lee

Department of Food and Nutrition, Hannam University, Daejeon, Korea

심혈관질환, 고혈압, 당뇨병 등 만성질환은 비만에 의해 발생 위험도가 높아진다는 것은 이미 잘 알려진 사실이며, 비만 중에서도 복부비만이 심혈관질환 발생 위험인자들이 복합적으로 나타나는 대사증후군을 더욱 가속화시키는 주원인이라고 보고되고 있다. 대사증후군은 유전적인 요인과 환경적인 요인에 의해 발생하지만 유전적인 요인에 환경적인 요인이 더해지면 더욱 가속적으로 발병하게 된다. 따라서 이를 예방하기 위해서는 환경적인 요인 즉, 생활양식을 고치는 것이 무엇보다 중요하며, 대사증후군의 발병률을 줄이기 위해 수정해야 할 생활양식으로는 체중감소, 활동량 증가, 금연, 식사조절 등이 제시되고 있다. 이와 같이 생활양식 중 식사를 조절하는 식생활습관은 대사증후군의 발병률을 낮출 수 있는 중요한 인자 중의 하나이므로 건강한 노년기를 지내기 위해서는 만성질환의 원인을 예방할 수 있는 식생활습관을 찾는 것이 매우 중요하다. 따라서 노년기의 만성질환을 예방할 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 식생활습관 조사를 실시하여 대사증후군과의 연관성을 살펴보았다. 대사증후군의 진단은 NCEP-ATP III(2001) 기준에 준하면서 복부비만만은 아시아-태평양 지역의 기준(2000)을 이용하였다. 대사증후군의 진단 기준 5개 항목 중 하나도 해당되지 않은 군을 '건강군', 1-2개 항목이 해당되는 군을 '위험군', 3개 항목 이상 해당되는 군을 '대사증후군'으로 분류하였다. 본 조사 대상자는 건강군이 40.7%, 위험군이 49.8%, 대사증후군이 9.5%였고, 남녀간에 차이가 없었다. 학력이 낮을수록, 경제수준이 낮을수록( $p < 0.05$ ), 건강하지 못하다고 생각하는 사람일수록( $p < 0.05$ ), 흡연량이 많을수록( $p < 0.05$ ), 불규칙적으로 결식할수록( $p < 0.05$ ), 점심을 거를수록( $p < 0.05$ ), 식사시 균형잡힌 식사에 대한 관심이 적을수록( $p < 0.05$ ), 짜게 먹을수록( $p < 0.01$ ) 대사증후군의 위험도가 높았다. 건강군이 위험군과 대사증후군보다 자신의 영양지식 수준을 높게 평가하고 있었으며( $p < 0.05$ ), 실제 영양지식 평균점수 역시 높았지만( $p < 0.001$ ) 영양태도는 3군간에 유의한 차이를 나타내지 않았다. 본 연구 결과, 서울지역 중년에 있어서 대사증후군의 위험도는 학력, 수입, 건강자가인식도, 음주, 흡연, 불규칙한 결식, 균형잡힌 식사에 대한 관심도, 짜게 먹는 습관 등의 식생활습관과 밀접한 관계가 있으며, 체중의 변화와 식품군의 섭취횟수도 가능한 변수라고 사료된다. 또한 교육수준이 높은 대상자들에게 지식으로만 그치지 않고 실천할 수 있는 영양교육 방법의 개발이 시급하다.