

## [P4-19]

### 과체중 성인 남녀의 체성분 및 식생활 태도 조사

박영민<sup>1</sup>, 정미진, 신보경, 박태선<sup>2</sup>, 김숙배

전북대학교 병원 영양계<sup>1</sup>, 전북대학교 의과대학 내과학 교실<sup>2</sup>, 전북대학교 식품영양학과

비만은 각종 성인병의 발병과 매우 깊은 관련을 보이며, 비만도가 높을수록 당뇨병, 고혈압, 심장 질환 및 뇌졸중 등의 유병률 증가를 초래한다. 서구 사회에서는 이미 비만이 보편화된 영양문제로 인식되고 있으며, 우리나라에서도 경제수준의 향상으로 식생활 환경과 생활양식이 변화되면서 비만의 발생 빈도가 크게 증가하여 성인의 건강을 위협하고 있다. 과체중 및 비만 환자의 영양교육은 대상자들이 자신의 식습관과 문제점에 대해 배우고, 스스로 문제를 해결 할 수 있도록 도와줌으로써 비만으로 인한 질병 예방은 물론 질병 회복에 있어서 중요한 역할을 한다. 본 연구는 과체중 및 비만에 속하는 성인 남녀의 체성분 및 식생활 태도를 남녀별로 살펴보고, 성인을 위한 비만 예방 및 비만 개선을 위한 영양교육의 기초 방안 마련에 기여하고자 하였다. 2003년 10월에 과체중 (체질량 지수  $\geq 26$ )에 해당되는 성인 436명 (남자 239명, 여자 197명)을 대상으로 일반사항, 체성분, 식생활 태도를 조사하였다. 일반사항, 식생활 태도는 면접 조사법으로 실시하였으며, 체성분은 체지방 측정기를 사용하여 측정하였다. 조사 대상자의 평균 연령은 남자 51 세, 여자 50 세였으며, 평균 신장은 남 167.8 cm, 여 155.0 cm ( $p < 0.01$ ), 평균 체중은 남 79.2 kg, 여 67.5 kg ( $p < 0.01$ ), 평균 상완위 근육 둘레는 남 25.9 cm, 여 22.6 cm ( $p < 0.01$ ), 평균 체지방량은 남 26.0 %, 여 35.2 % ( $p < 0.01$ ), 평균 비만도는 남 130.8 % , 여 138.3 % ( $p < 0.01$ ), 평균 기초 대사량은 남 1516.1 kcal, 여 1215.2 kcal ( $p < 0.01$ )를 보였으며, 성별에 따른 유의 적인 차이를 보였다. 반면, 평균 체질량 지수는 남, 여 모두 28.0을, 평균 복부지방율은 남, 여 모두 0.94를 보여, 성별의 차이를 보이지 않았다. 식생활 태도는 식사 횟수, 결식 여부, 식사의 규칙성, 과식 여부, 건강보조식품 복용 여부, 운동 여부 및 횟수, 체중조절 경험 여부 등에 있어서는 성별 차이를 보이지 않았다. 그러나 “과식하는 끼니”에 있어서 남자가 여자보다 ‘저녁 식사에서 과식을 한다’는 응답 비율이 높았으며 ( $p < 0.01$ ), 간식의 빈도에 있어서 남자는 ‘하루에 거의 하지 않는다’라고 응답한 반면, 여자는 ‘하루 2회’라고 응답한 비율이 높았고 ( $p < 0.01$ ), 외식의 빈도는 남자는 ‘하루 1회’, 여자는 ‘거의 하지 않는다’ ( $p < 0.01$ ), ‘고기 섭취시 기름 제거 유무’에 있어서 남자는 ‘그대로 먹는다’, 여자는 ‘제거하고 먹는다’에서 높은 응답을 보여, 성별에 있어서 유의적인 차이를 나타내었다. 본 연구 결과, 과체중 성인 남녀의 체성분과 식생활 태도에 있어서 성별 차이를 나타낸 바, 성인을 대상으로 비만 예방 및 비만 개선을 위한 영양 교육에 있어서 성별이 고려된 구체적인 교육 방안 마련이 필요할 것으로 사료되는 바이다.