

번호: PO-EP-028					
제 목	우리나라 성인 남자의 당질 섭취와 심혈관질환 위험요인의 관련성				
저 자 및 소 속	심지선1), 오경원2), 남정모1) 1)연세대학교 의과대학 예방의학교실, 2)질병관리본부 만성병조사과				
분 야	역 학 [만성질환 역학 및 건강 위험요인]	발 표 자		발 표 형 식	포스터
<p>배경 및 목적: 심혈관질환 위험요인 관리를 위해 미국에서는 고당질-저지방 식사가 권장되어 왔다. 그러나 고당질섭취가 혈중 중성지방·혈당·인슐린 증가와 함께 HDL콜레스테롤 감소 등 지질·당질 대사에 부정적인 결과를 초래하여 심혈관질환의 위험을 증가시킨다는 보고로 고당질식사 권장에 대한 논란이 일고 있다. 우리나라의 당질 섭취량과 열량에 대한 상대적 비율은 지속적으로 감소하는 추세이나 서구에 비하면 여전히 높은 수준이다. 이에 본 연구에서는 고당질섭취를 하고 있는 우리나라 성인 남자의 당질 섭취와 심혈관질환 위험요인의 관련성을 분석하고자 한다.</p> <p>방법: 2001년 국민건강영양조사에서 건강면접조사·검진조사·영양조사를 완료하여 관련 자료가 확보된 20-69세 남자 중 섭취열량이 1%미만 또는 99%이상인 대상자는 제외한 1960명을 분석대상으로 하였다. 당질 섭취수준은 열량섭취에 대한 당질비율(이하 %당질)을 4분위(~61.18%, ~68.38%, ~74.15%, 74.15%~)로 나누고 비만여부에 따른 당질섭취와 심혈관질환 위험요인(혈중 중성지방·총콜레스테롤·HDL-콜레스테롤·공복시 혈당, 체질량지수)의 관련성을 분석하였다.</p> <p>결과: %당질에 따른 전반적인 심혈관질환 위험요인은 유의한 관련성이 없었다. 다만 혈중 중성지방의 경우 %당질이 높은 군에서 다소 높은 경향을 보였으나 통계적 유의성이 없었다. 대상집단을 흡연 여부에 따라 세분하여 분석을 시행한 결과 비흡연이면서 비만군의 경우 %당질이 높은 군에서 중성지방이 높은 경향이 보였으나 통계적으로 유의하지는 않았다. 현재흡연군에서는 전반적으로 %당질이 높은 군에서 중성지방이 높은 경향이 보였으며, 이러한 경향은 비만군에서 더 컸지만 통계적 유의성은 없었다.</p> <p>고찰 및 결론: 지방 섭취를 줄이고 당질 섭취를 증가시키면, 총콜레스테롤과 LDL-콜레스테롤이 낮아지고 열량섭취 감소로 체중 감량이 야기되며, 섬유소 및 항산화영양소 등 당질내 여러 영양물질로 인한 잇점이 있으나, HDL-콜레스테롤 저하와 중성지방 증가로 인하여 심혈관질환 위험이 가중됨에 따라 고당질 섭취의 영향은 아직 합의된 결론에 이르지 못하고 있다. 본 연구에 의하면, 우리나라 성인남성의 경우 %당질 섭취와 심혈관질환의 위험요인 간에 통계적으로 의미 있는 관련성은 확인되지 않았다. 기존의 연구보고에 의하면, 남자의 당질섭취와 심혈관질환 위험요인간 관련성은 여자에서보다 무관한 것으로 보이지만, 일부에서는 남자 비만군에서 당질섭취와 심혈관질환의 위험요인 간 관련성이 보고된 바 있다. 이러한 대사 기전은 성별·인종별·인슐린민감도·호르몬보충여부·초기 혈중 중성지방 수준 및 섬유소 등 다른 영양소의 섭취에 따라 영향을 받으며, 단순당·복합당 등 화학적 특성에 따른 당질의 종류 및 혈당 상승과 관련한 당질의 성격에 따라 달라질 수 있으므로 이에 관한 추후 연구가 필요할 것이다.</p>					