

## 2005년 건강영양조사 결과 소개

윤진숙

계명대학교 식품영양학과

국민건강증진법 제정 이후 비만예방과 관리를 위한 교육 및 홍보, 보건소 비만관리 프로그램 개발 등의 노력이 이루어지고 있다. 그러나 아직까지는 비만예방 및 관리를 위한 대책 마련에 필수적인 비만 관련 식생활 요인에 대한 심층적인 분석이 매우 부족한 상태이다. 따라서 각종 만성질환의 위험요인이며 광범위하게 건강에 영향을 미치는 비만에 대하여 영양 및 식이 관련 요인을 다각적인 측면에서 도출함으로써 비만 예방 및 관리를 위한 보건영양정책의 근거자료를 제공하고자 심층 분석을 실시하였다. 2005년 국민건강영양조사에 참여한 20-64세 성인을 대상으로 남녀로 나누어 분석하였다. 영양섭취상태는 1인 1일 영양소 섭취량, 영양섭취기준 대비 영양소 섭취비율, 24시간 회상법에 의한 식품군별 섭취량으로 비교하였으며 영양섭취위험정도를 파악하기 위하여 영양부족위험율과 에너지/지방 과잉섭취 위험율을 구하였다. 평생음주경험을 근거로 음주경험이 있는 사람을 음주집단으로, 평생 음주경험이 없는 사람은 비음주집단으로 구분한 후 음주경험 유무에 따른 영양소 섭취량과 영양소 섭취비율을 분석하였다.

성인 남자는 비만집단에서 에너지를 비롯한 영양소 섭취량과 영양소섭취기준 대비 섭취비이 전반적으로 정상체중, 저체중 집단에 비해 높아서 과잉 섭취를 하고 있는 것으로 나타났다. 성인 여자는 비만 집단의 에너지 섭취량이나 섭취비율은 전반적으로 다른 집단과 유의한 차이가 없었으며 비만집단에서 오히려 영양부족 위험율이 상대적으로 높은 현상을 보였다. 성인 남자의 경우 영양섭취과잉이 높은 현상을 보여 비만유발의 주요인자임이 확인되었으나 여성의 경우 비만집단에서 에너지/지방의 과잉섭취보다는 개별 영양소의 영양섭취 부족 위험이 다른 집단에 비해 상대적으로 높아 영양의 균형적 섭취를 위한 식품의 바른 선택이 절실함을 알 수 있었다. 한번에 마시는 음주량은 비만 집단이 저체중, 정상체중집단에 비해 높았다. 음주를 하는 성인남자 비만집단은 에너지 섭취비율, 인, 단백질, 나트륨, 비타민 A, 리보플라빈, 나이아신의 섭취비율이 유의하게 높았다. 음주를 하는 여자 성인의 경

우 비만집단에서 탄수화물 에너지비와 철 섭취비율의 경우에 유의하게 높았다. 성인 남자 집단에서 음주는 과잉의 영양섭취를 유발하는 요인이 확인되었으나 여성에서는 음주와 에너지 과잉섭취 간에 이러한 경향이 나타나지 않았다. 지난 1년간 체중변화여부의 물음에 대해 '변화가 없었다'는 응답이 남녀 공통적으로 비만집단에서 가장 낮았으며 특히 여자 비만 집단에서 40.2%로 가장 낮았다. 비만집단에서 체중이 감소했다'는 비율은 남자 15.4%, 여자 17.4%이었으며 '체중이 증가했다'는 비율은 남자 34.2%, 여자 42.2%로 나타났다.

체중조절방법으로 '식사량을 감소한다'는 응답이 남자 비만군은 30.2%, 여자 비만군은 41.6%로 다른 집단에 비해 높은 비율을 나타내었다. 비만 집단에서는 다른 체중집단에 비해 체중의 증가 또는 감소를 포함하는 체중변화의 폭이 높아 반복적인 체중증가가 우려되었다. 또한 체중조절을 위해 식사량을 감소시키고 있었지만 에너지 섭취량의 감소 수준이 체중감량에 필요한 적정수준에 도달하지 못하고 있었다.