

제 목	국 문	젊은 남성에서 체중변화가 혈청지질성분에 끼친 영향		
	영 문	The Effect of Body Weight Change on Serum Lipids in Young Men		
저 자 및 소 속	국 문	예민해 ¹⁾ , 천병렬 ¹⁾ , 김길준 ²⁾ , 이성국 ¹⁾ , 노윤경 ¹⁾ 1)경북대학교 의과대학 예방의학교실, 2)경북대학교 보건대학원		
	영 문	Min Hae YEH, Byung Yeol CHUN, Kil June KIM, Sung Kook LEE, Yun Kyeong RHO <i>Department of Preventive Medicine, School of Medicine, Graduate School of Public Health, Kyungpook National University</i>		
분 야	심혈관계 질환	발 표 자	천 병 렬 (일반회원)	
발표 형식	구 연	발표 시간	15분	
진행 상황	연구완료 (0), 연구중 () → 완료 예정 시기 : 년 월			
<p>1. 연구 목적</p> <p>한국에서 관상동맥질환의 발생률이 증가하고 있으며 중요한 사망원인이 될 것으로 예상된다. 관상동맥질환의 발생을 예방하기 위해서는 젊은 청년기부터 위험요인을 조절하는 것이 중요하다. 본 연구는 운동과 식이조절에 의한 체중의 변화가 혈청지질성분에 미친 영향을 조사함으로써 관상동맥질환의 예방을 위한 운동의 효과를 추정하는 것이 주된 목적이다.</p> <p>2. 연구 방법</p> <p>1992년 3월 7일 건강한 20대 남성 400명가운데 본 연구에 참가하기를 원하는 사람들 중 평소에 전문적으로 운동을 한 사람을 제외하고 야원군(표준체중보다 10% 미만의 체중) 19명, 정상군(표준체중±10%이내) 21명, 그리고 과체중군(표준체중보다 10%이상의 체중) 18명을 최종 연구대상자로 선정하였다. 1992년 3월 9일부터 4월 11일까지 5주동안 규칙적인 운동을 일과표에 의해 실시하였다. 체중변화 양상에 따른 혈청지질의 변화를 비교하였다.</p>				

3. 연구 결과

야원군에서 운동 후 체중이 감소된 사람은 한명도 없었다. 야원군에서 체중의 변화가 없는 경우 심근경색지수만이 4.22만큼 유의한 증가를 보였다($P < 0.05$). 야원군에서 체중의 증가가 있더라도 LDL-콜레스테롤은 유의한 감소가 있었다(-7.35mg/dl) ($P < 0.001$).

정상군에서 운동 후 체중 감소군은 총콜레스테롤, LDL-콜레스테롤, 중성지방이 유의하게 감소했으며(-38.08mg/dl , -35.68mg/dl , -10.8mg/dl), 심근경색지수는 유의하게 증가했다(5.18) ($P < 0.05$). 체중의 변화가 없는 경우 총콜레스테롤, LDL-콜레스테롤은 유의하게 감소한 반면(-24.05mg/dl , -23.6mg/dl), 심근경색지수는 유의하게 증가했다(4.35) ($P < 0.01$). 반면에 체중 증가군은 LDL-콜레스테롤만이 유의하게 감소하였다(-14.7mg/dl) ($P < 0.05$).

과체중군에서 운동 후 체중이 증가된 사람은 한명도 없었다. 체중의 변화가 없는 경우 혈청지질의 유의한 변화는 없었지만 심근경색지수는 8.1만큼 유의하게 증가했다($P < 0.05$). 그러나 체중 감소군은 총콜레스테롤, LDL-콜레스테롤의 유의한 감소와(-18.05mg/dl , -37.50mg/dl) 심근경색지수의 유의한 증가가 있었다(5.50) ($P < 0.001$). 그러나 혈청지질성분 가운데 HDL-콜레스테롤은 거의 변화가 없었다.

4. 고 찰

운동 후 체중이 감소하거나 체중의 변화가 없더라도 바람직한 혈청지질성분의 변화가 관찰되었으며, 특히 체중의 감소가 있을 수록 변화의 크기는 심했다. 그러므로 젊은 남성에서 관상동맥질환 일차예방을 위해서는 운동과 식이조절을 통한 체중의 변화가 표준체중을 유지하는 방향으로 일어나도록 해야 할 것이다.