

## 부천시 비만 여성들의 신체계측치 및 영양소 섭취량에 관한 연구

손숙미, 김순희. 가톨릭대학교 식품영양학과

**Antropometric data and dietary intake of obese women residing in Puchon area**

Sook Mee Son, Soon Hee Kim, Department of food Science and Nutrition, The Catholic University of Korea

본 연구에서는 부천지역에 거주하는 20~50대 성인 여성들을 대상으로 체중, 신장을 측정, 비만도 11~20%인 과체중군(OW, N=20)과 비만도 20%이상인 비만군(OB, N=57)으로 나누었으며 대상자의 Fat %는 전기저항원리를 이용한 체지방 측정기(BIA, 길우트레이딩, 1994)를 사용하였고 식이 섭취량은 식사기록법과 24시간 회상법을 병행하여 3일 동안 실시한 후 Foxpro program을 사용하여 1일 평균 영양소 섭취량, 영양소 섭취비율등을 조사하였다. 전체 대상자의 평균연령은 38.7세, 평균 한달 수입은 197만원이었다. 키를 제외한 모든 신체계측치에서 OB군은 OW군에 비해 유의적으로 높은 값을 보였다. OW군과 OB군의 경우 Fat %는 각각 29.3%와 32.7%, BMI는 각각 23.9%와 28.3%, OR은 15.1%와 36.4%로 OB군이 유의하게 높았으며( $p < 0.001$ ) SBP는 OW군과 OB군의 경우 각각 102.6mmHg, 112.6mmHg, DBP는 각각 68.1mmHg, 74.7mmHg로서 OB군이 유의하게 높았다( $p < 0.01$ ). WHR의 평균은 OW군이 0.82, OB군이 0.86으로 OB군이 유의하게 높았으며 WHR 0.85이상인 중심성 비만이 과체중군의 경우 21.4%, 비만군의 경우 60%였다. OW군과 OB군의 영양소 섭취량의 경우 비타민 A를 제외한 나머지 영양소의 섭취량에는 유의차가 없었다. OW군의 경우 RDA의 100% 이상을 섭취한 영양소는 에너지, 단백질, 티아민, 리보플라빈, 나이아신, 아스코르브산으로서 평균 에너지 섭취량은 2023.6kcal(101% RDA), 당질 섭취량은 308.7g, 단백질 섭취량은 87.8g(146% RDA), 지방 섭취량은 56.0g으로서 특히 단백질 섭취량이 RDA에 비해 높았다. OB군의 경우 모든 영양소를 RDA의 100%이상을 섭취하고 있었으며 평균 에너지 섭취량이 2006.5kcal(100% RDA), 당질 섭취량이 308.3g, 단백질 섭취량이 96.7g(161% RDA), 지방 섭취량이 54.8g으로서 역시 단백질의 섭취량이 높았다. OW군과 OB군 전체를 대상으로 한 C:P:F ratio는 61:19:25로서 권장하는 C:P:F ratio에 비해 당질은 낮고 단백질과 지방은 높은 경향을 보였다. 전체 대상자의 경우 에너지는 주로 쌀(31.8%), 돼지고기(6.9%), 보리(5.5%), 빵(5.3%), 포도(4.1%), 식용유(3.9%), 인스턴트 국수(2.3%), 쇠고기(2.2%), 우유(2.1%)로부터 섭취하였으며 식물성 급원으로부터 80.2%, 동물성 급원으로부터 19.8%를 섭취하였다. 지방은 주로 돼지고기(18.9%), 식용유(15.5%), 쇠고기(7.3%), 빵(6.8%), 참기름(5.8%), 두부(5.4%), 쌀(4.4%), 우유(3.9%), 달걀(2.7%), 커피크림(2.1%)으로 섭취하고 있었고 식물성 급원은 61.4%, 동물성 급원은 38.6%였다. 전체 대상자의 경우 단백질의 주급원은 쌀(13.3%), 돼지고기(10.2%), 계(7.2%), 쇠고기(5.9%), 콩(5.1%), 멸치(4.7%), 닭고기(4.7%), 오징어(2.9%), 보리(2.6%), 우유(2.5%), 김치(2.5%)등이었다. OW군과 OB군 전체를 대상으로 영양섭취량과 신체계측치와의 상관관계를 보았을 때 허리둘레와 체지방량에는 단백질의 섭취량이 유의적 상관관계를 보였고( $P < 0.05$ ), 상박피부두점두께에는 지방섭취량이 유의적인 상관관계를 보였다( $P < 0.05$ ).◎