

## 비만여성들의 식행동 특성과 임상증세에 관한연구

손숙미, 김순희. 가톨릭대학교 식품영양학과

A Study on the dietary behavior and clinical symptoms of obese women

Sook Mee Son, Soon Hee Kim

Dept. of Food and Nutrition, The Catholic University of Korea, Puchon, Korea

경제수준의 향상과 신체활동의 감소, 식생활의 서구화 등으로 인해 비만의 발생율이 점점 증가하고 있다. 1995년도 우리나라 국민 영양조사에 의하면 20세 이상 조사대상자 중 BMI가 25를 넘는 과체중 혹은 비만인 사람이 20.5%였으며 이는 1992년도 국민영양조사의 19.6%와 비교할 때 비만이 매해 빠른 속도로 증가하고 있음을 볼 수 있다. 우리나라 중년기 여성의 비만율은 24-36% 정도로 보고되었으며 중년기 여성들의 비만은 단순회 체중과다에 그치지 않고 여러 가지 만성질환의 유발을 증가하게 된다. 본 연구에서는 부천시에 거주하는 20-50대 성인 여성들을 대상으로 신장, 체중, 체지방률을 측정하여 비만도 11-20%인 군(과체중군) 28명과 비만도 20%이상인 군(비만군) 57명으로 선정된 85명을 대상으로 하였다. 본 연구에서는 과체중군의 39.2%, 비만군의 56.2%가 때때로 혹은 자주 과식을 한다고 보고했으며 식탁에서 간장, 소금을 자주 혹은 항상 추가 하는 사람이 과체중군의 78.6%, 비만군의 75.4%로 식탁에서 간장, 소금을 추가하는 비율이 높았다. 기름진 음식을 1주일에 3일 이상 섭취한다가 과체중군 82.2%, 비만군 93.0%였으며 알코올을 가끔 혹은 자주 마시는 사람의 과체중군은 92.9%, 비만군의 87.7%였으며 특히 비만군의 경우 알코올을 매일 마시는 사람이 10.5%로서 알코올에 대한 선호도가 높았다. 패스트푸드에 대한 섭취 빈도는 일주일에 3일 이상 섭취한다가 과체중군의 89.3%, 비만군의 89.5%로서 높았다. 영양소 불균형에 관한 증상에는 과체중군의 50.0%, 비만군의 43.9%가 잇몸이 붓고 출혈이 있는 증상이 항상 혹은 가끔있다고 하였고 식사를 제때에 못하면 정신이 혼미해지고 다리가 떨리는 증세를 가끔 혹은 자주 보인다고 응답한 사람이 과체중군의 60.7%, 비만군의 61.4%로서 높았다. 자주 혹은 가끔 신경이 예민해지고 불안을 느낀다고 답한 사람이 과체중군의 60.7%, 비만군의 56.1%였으며 잠들기가 힘들다고 응답한 사람이 과체중군의 57.2%, 비만군의 42.1%였다. 소화기 항상 혹은 자주 안된다고 대답한 사람이 과체중군의 98.6%, 과체중군의 52.7%로서 과체중군의 유의하게 높았으며 조금만 걸어도 숨이 차다고 답한 사람은 과체중군 42.9%, 비만군 63.2%로서 비만군이 높았다. 생리에 관계된 증후군 중에는 생리가 불규칙하고 생리중에 위가 아프다고 대답한 사람이 과체중군 46.5%, 비만군 43.8%로 높았고 그밖의 증후군에서는 피부가 거칠다(과체중군 : 53.6%, 비만군 : 40.3%), 손과 발에 감각이 없다(과체중군 : 53.6%, 비만군 75.4%) 눈앞이 흐리고 피곤하다(과체중군 : 64.3%, 비만군 : 80.7%)에 항상, 혹은 자주 그렇다고 응답한 비율이 높았다.♣