

채식인과 비채식인의 활동량과 혈중지질수준, 혈당, 혈압과의 관련성에 관한 비교연구

차복경. 한서대학교 자연요양복지학과

A Comparative Study of Relationships among Physical Activity and serum lipid level, blood sugar, blood pressure in Vegetarians and Non-Vegetarians

Bok kyeong Cha. Department of Naturopathic Medicine, Hanseo University, Seosan, Korea

최근 우리 나라는 경제성장으로 생활수준의 향상과 국제화와 함께 식생활 패턴이 점점 서구화되어 동물성 식품의 섭취가 증가되었다. 뿐만 아니라 생활양식의 간편화로 활동량은 감소하고 에너지와 영양의 과잉섭취로 인하여 이전에는 서구의 문제라고 여겼던 비만, 당뇨병, 고혈압, 심혈관 질환등의 발병이 점차 늘어나고 있는 추세이다. 이에 본연구에서는 채식주의하는 스님들과 일반인을 대상으로 심혈관 질환의 발병에 영향을 미치는 것으로 알려진 혈중지질수준, 혈당, 혈압과 채식 및 활동량과의 관련성을 조사하였다. 조사 대상자로는 23~79세 사이의 의견상 건강한 비구니스님 245명과 성인여자 235명을 대상으로 설문조사, 신체계측, 식이섭취량 조사, 활동량 및 채혈을 하였다. 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 조사대상자의 평균나이는 채식주의인 44.20세, 비채식인 40.52세, BMI는 각각 22.47, 21.08이었고, WHR은 0.85, 0.84였고, %BF는 28.79, 26.55였으며, 채식주의인의 평균채식기간은 13.16년이었다.
2. 조사 대상자의 영양소 섭취실태는 채식주의인은 모든 영양소가 권장량을 상회하였고, 비채식인은 Ca, 비타민 A가 권장량을 미달하였다. 탄수화물의 섭취량은 총 열량의 65%를 권장수준으로 할 경우 채식주의인, 비채식인 각각 86%, 75%를 섭취하였다. 지방은 채식주의인은 28.48g, 비채식인은 45.58g를 섭취하였고, 비채식인이 유의적으로(p<0.01)많이 섭취하였다. 섬유소는 권장량을 20g로 할 경우 채식주의인 90% 비채식인 60%로 채식주의인이 유의적으로 (p<0.01)많이 섭취하였다. 섬유소와 비타민 C 섭취량은 채식주의인이 유의적으로 (p<0.01) 높았다.
3. 조사대상자의 섭취에너지는 채식주의인 2177.1Kcal, 비채식인 2103.2Kcal, 소비에너지는 각각 1789.84Kcal, 1703.83Kcal로 채식주의인이 유의하게 많았고(p<0.05), 활동량도 채식주의인 507.76Kcal, 비채식인 400.03Kcal로 채식주의인이 유의하게 높았다(p<0.01).
4. 조사대상자의 total-cholesterol, LDL-cholesterol, AI, 이완기혈압 및 혈당은 비채식인이 유의적으로(p<0.01) 높았고, HDL-cholesterol도 (p<0.05) 비채식인이 유의적으로 높았으며 심질환 예견지수인 HDL/total cholesterol 비는 채식주의인이 유의적으로(p<0.01) 높았다.
5. 활동량은 두군 모두 중성지방, 혈청 총 콜레스테롤, LDL-cholesterol, AI과는 역상관을 보였다(p<0.05).

이상의 결과에서 채식주의군은 비채식군에 비해 혈중지질 수준, 혈당, 혈압에 영향을 미치는 것으로 알려진 BMI, RBW, WHR, %BF가 유의적으로 높았음(p<0.05)에도 불구하고 혈청 총 콜레스테롤, LDL-cholesterol, AI, 수축기혈압이 유의적으로 낮았는데 이는 여러가지 요인이 있겠지만 채식주의군이 비채식군에 비해 섬유소, 비타민 C의 섭취량, 활동량이 유의하게(p<0.01) 높았기때문으로 생각된다. 따라서 혈중지질 수준, 혈당, 혈압은 식이요인 뿐만 아니라 활동량 등 여러가지 생활양식이 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다.