

【P4-14】

성인 남성의 비만 위험요인과 신체활동수준

윤군애

동의대학교 생활과학대학 식품영양학과

성인 남성의 비만유발과 관련된 요인을 파악하고자 부산광역시에 거주하는 30-50세의 성인 남성을 대상으로 설문조사와 신체계측을 실시하였다. 독립변수로서 조사대상자들의 사회경제적 지표와 신체활동량이 조사되었고, 이들 요인이 비만에 미치는 효과는 다변량 로지스틱 리그레션으로 분석되었으며, 신체활동량과 BMI의 관계는 피어슨 상관계수를 이용하였다. 신체활동량은 직업, 여가활동, 운동의 세 부분으로 분리하여 이에 투여되는 시간과 강도 등을 감안하여 5점 척도로 측정하였다. 비만의 척도로서, 측정된 신장과 체중으로부터 BMI를 산출하여, BMI 25 kg/m² 이상의 대상자를 비만으로 분류하였다. 조사대상자의 17.8%가 비만이었으며, BMI 20 kg/m² 이하의 저체중인 대상자는 본 연구의 분석에서 제외되었다. 비만군에서 BMI($26.67 \pm 1.16 \text{ kg/m}^2$ vs. $22.84 \pm 1.33 \text{ kg/m}^2$)와 waist/hip 비(0.94 ± 0.08 vs. 0.91 ± 0.06)가 정상군에 비해 유의하게 높았다. 나이에 의한 차이를 보정하였을 때, 중학교 이하의 학력을 갖는 대상자에 비해 고등학교(OR=0.11; 95% CI=0.05-0.26)와 대학교 이상(OR=0.05; 95% CI=0.01-0.17)의 학력의 대상자에서 비만의 위험도가 유의하게 낮았다. 대상자가 행정직이나 사무직에 종사할 때에 비하여 기능직이나 생산직에 종사하는 경우에(OR=0.22; 95% CI=0.08-0.59) 오즈비가 낮게 나타났으며, 서비스직과는 차이를 보이지 않았으나 낮은 경향이었다(OR=0.59; 95% CI=0.22-1.54). 나이와 직업 및 학력 요인에 대해 보정되었을 때 가계의 월수입은 비만에 영향이 없는 것으로 나타났다. 조사된 사회경제적 요인이 보정되었을 때 운동 시행의 규칙성은 비만 유발에 유의성은 없었으나 오즈비가 높은 경향을 보였는데, 이는 비만군의 대상자들이 체중관리를 위하여 운동을 행하고 있기 때문으로 여겨진다. 하루의 총 활동량 수준은 비만 유발과 관련이 없는 것으로 나타났으나, 여가시간을 비활동적으로 주로 앉아서 보내는 시간이 5시간 이상인 대상자는 3시간 이하인 대상자보다 높은 오즈비를 보였고(OR=6.64; 95% CI=2.58-17.11), 3-5시간인 대상자와는 차이가 없었다. 비만군은 정상군에 비해 텔레비전 시청시간이 유의하게 높은 것으로 나타났다.($2.7 \pm 1.9 \text{ hr}$ vs. $2.1 \pm 1.3 \text{ hr}$; $p=0.032$) 대상자들은 규칙적으로 운동을 할수록 BMI가 높았고($r=0.13$; $p=0.017$), BMI는 텔레비전 시청시간과 양의 상관관계를 보였다($r=0.14$; $p=0.008$). 그러나 체지방의 분포를 나타내는 waist/hip 비는 이들 변수와 상관성이 없었다. 이상의 결과로 보아 30-50세의 성인 남자에서 교육 정도가 낮을수록, 활동량이 적은 직업일수록 비만의 위험도는 상승되었다. 특히, 비만 유발에 효과가 큰 인자로서 여가시간이 비활동적일수록 비만 위험도는 증가하며, 비활동시간의 많은 부분을 차지하는 텔레비전 시청시간이 많을수록 BMI가 증가하였다.