

【 P1-29 】

## 중년여성의 비만지수에 따른 혈중 총항산화능과 식이섭취 상태 비교

김순경, 이은주

순천향대학교 자연과학대학 응용과학부 식품영양전공

### Comparision of Total antioxidant Status and Usual Dietary Intakes in Middle-aged women by Obesity index

Soon Kyung Kim, Eun Joo Lee

Dept. of Food Sciences &amp; Nutrition, Soonchunhyang University.

2004년 보건복지부가 발표한 “한국의 여성 건강 통계”에 의하면 45~64세 여성의 61.4%와 s42.5%가 각각 복부비만과 체중비만으로 나타났고, 같은 연령대의 남성에 비해 비만의 빈도가 더 높은 것으로 보고하였다. 비만은 당뇨병과 심장병등의 만성퇴행성질환의 주요 발병인자로, 비만의 예방과 관리는 중년 이후 여성들의 삶의 질을 좌우하는 주요 과제라 할 수 있다. 본 연구는 체중과다 및 비만의 중년 여성들에게 적합한 식사지침을 설정해 보고자 대상자들의 신체 총항산화능 관련인자와 평소 식사섭취 상태를 측정·비교하였다.

45~55세 중년 여성(평균 연령 48.89±3.64세, 신장 156.27±4.77cm, 체중 60.90±6.89Kg, BMI 24.96Kg/m<sup>2</sup>) 105명을 대상으로 하였으며, 신체계측 후 체질량지수(BMI)에 따라 정상체중군(25명, BMI 18.5~22.9), 과체중군(32명, 23.0~24.9)과 비만군(48명, 25.0~35.0)의 3군으로 분류하여 일반 및 건강관련사항, 신체계측 및 식이섭취 상태등에 관한 조사와 혈중 총항산화능을 비롯한 생화학적 지표들을 측정하였다. 신체계측 조사는 In body 4.0을 사용하였으며, 식이섭취상태는 24시간 회상법으로 3일간의 내용을 조사하였다(1회 면접조사, 2회 전화인터뷰). 105명의 대상자 중 80명(76%)이 체중과다 이상으로 분류되어 높은 비만율을 보였고, 폐경이 된 경우(P<0.001)와 Estradiol의 함량이 적을수록(P<0.01) 유의적으로 비만율이 높게 나타났다. 체지방량(body fat mass), WHR, 상완위둘레, 허리둘레, 엉덩이둘레 및 내장지방면적은 BMI가 높아질수록 유의적으로 높게 나타났다. 3군의 평균 총항산화능은 각각 1.09±0.08mmol/L (정상체중군), 1.09±0.09mmol/L(과체중군)과 1.11±0.09mmol/L(비만군)으로 3군간 유의적인 차이는 나타나지 않았으며 혈중 총항산화능과 상관성이 높은 Uric acid의 함량에서도 3군간 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 대상자들의 식사섭취상태는 3군간 평균 1일 섭취 열량이나 각 영양소등은 유의적인 차이는 나타나지 않았으며, 같은 연령대의 영양권장량이나 2001년 국민건강·영양조사의 섭취량에(1,944.3Kcal) 비해 낮은 수준이었다. 칼슘섭취량의 경우, 3군 모두 가장 취약한 섭취율을 보였다. 혈액성상을 분석한 결과에서 중성지질함량(triglycerides)은 3군간 유의적인 차이(P<0.01)를 보였고, 일부 혈청 무기질 함량에는 차이가 나타나지 않았다. 이상의 결과에서 중년 여성의 비만은 여성호르몬과 관련이 높은 것을 확인할 수 있었고, 대부분의 대상자들의 평소 식사섭취 상태는 권장량이나 비교치에 비해 전반적으로 부족함에도 불구하고 체지방함량이 높은 것은, 인슐린저항성등의 대사적인 요인들을 추정할 수 있으나 이에 대한 기전 연구들이 뒷받침 되어야 할 것으로 사료된다. 모든 대상자에서 칼슘섭취 수준은 현저히 낮게 나타나 이에 따른 영양교육이 좀 더 심도있게 이루어져야 할 것으로 사료된다.