

[P1-9]

**서울지역 보건소 비만환자의 체지방률에 따른
식습관 및 선호 조리법 현황 분석**

문현경, 박정현

단국대학교 교육대학원 영양교육학과

**Analysis of Eating Habits and Recipes by Percent body fat of Obesity patients
at the Community Health Center in Seoul**

Moon Hyun-Kyung, Park Junghyun

Department of nutrition education, Graduate school of education, DanKook University, Seoul, Korea

최근 급격한 식생활변화를 겪고 있는 우리나라는 비만과 비만관련 만성질환도 동시에 증가하고 있다. 그러나 비만환자가 빠르게 늘고 있는데 반해 그의 원인을 파악할 수 있는 식생활에 대한 전반적인 기초자료가 부족한 실정이다. 이에 본 연구는 서울지역 한 보건소의 비만관리 프로그램 참가자를 대상으로 체지방률에 따른 식습관 및 선호하는 조리법을 알아보고자 하였다. 조사대상은 동작구보건소 2005년도 비만관리프로그램에 참여한 243명으로 성별은 여성이 93.4%, 남성이 6.6%였고, 평균연령은 50.28세였다. 조사 대상자에게 식품 섭취 및 식생활 설문조사를 실시하였고 생체전기저항법(Inbody 4.0, Biospace)을 이용하여 체지방률을 측정하였다. 체지방률은 최근에 연구된 결과를 참고하여 그룹을 분류하였다. 대부분의 조사 대상이 여성인 것을 감안하여 체지방률 29.99%이하를 정상그룹, 30.00~34.99%을 중등도비만그룹, 35.00~39.99%이상을 고도비만그룹, 40.00%이상을 초고도비만그룹으로 나누었다. 통계프로그램은 SPSS 12.0을 사용하였다. 식습관에 관한 조사결과를 보면 모든그룹에서 식사시간은 '규칙적'이고 소요시간은 '10~20분사이', '10분이하'라고 응답했다. 외식의 빈도는 모두 일주일에 '1~2번'이고 주로 '한식'을 먹는다고 응답하였다. 밥을 잘 씹어먹는 정도는 대부분 '때때로 그렇다', '아니다'의 순으로 응답했고, '배가 불러도 담겨진 음식은 보통 다 먹는다'고 했다. 간식에 관한 질문 중 간식시간은 '점심과 저녁 중간', '아무때나'순으로 높았고 체지방률이 높아질수록 높았다. 즐겨먹는 간식으로는 물(생수, 녹차), 미숫가루 및 선식, 감자 또는 옥수수, 생야채, 과자, 우유 및 요구르트, 빵, 케익류, 사탕, 떡, 과일, 청량음료, 분식류(라면등), 패스트푸드(피자, 햄버거, 치킨 등)중 과자(p<0.05), 떡(p<0.05), 빵(p<0.1)이 유의적인 차이를 나타냈다. 짜게 먹는 정도는 '보통', '짜게 먹는다' 순으로 나타났고, 맵고 자극성있는 음식을 선호하는지는 대부분 '보통', '좋아한다'의 순으로 응답했다. 하루식사 중 밥 종류로 먹는 횟수는 대부분 '3회'가, 초고도비만그룹은 '2회'가 가장 높았고, 종류로는 '잡곡밥'이 높았다. 한끼 식사로 밥대신 빵이나 국수의 섭취빈도를 묻는 질문에서는 모든 그룹에서 '1~3회'라고 응답하였으나 체지방률이 높을수록 '4~5회'라고 응답한 비율이 높았다. 선호 조리법에 관한 조사결과를 보면 닭요리는 정상그룹과 초고도비만그룹에서 '튀김', 나머지그룹에서는 '볶음'이 가장 좋다고 응답하였고 감자요리는 체지방률이 높아질수록 '볶음'이 가장 높게 나타났다. 식사시 가장 좋아하는 조리법은 '찌개 및 탕류', 가장 싫어하는 조리법은 '튀김'이라고 모든 그룹에서 응답하였다. 종합해보면, '볶음', '튀김'의 조리법을 체지방률에 따라 선호함을 알 수 있었으나 이와 상대적인 응답을 한 결과도 있어 실제 섭취하는 조리법과 추구하는 조리법 사이에 차이가 있음을 알 수 있었다. 조사방법의 특성상 실제 식습관과 조리법을 정확히 측정할 수는 없었지만 대체로 체지방률이 높을수록 바람직하지 못한 식습관을 가지며, 지방섭취가 용이한 조리법을 선호하는 경향이 있음을 알 수 있었다. 그러므로 조리법과 식습관이 비만에 미치는 영향과 관련된 연구가 계속적으로 충분히 이루어져야 할 것이며 그 결과로 마련된 기초자료를 통해 조리법과 식습관 개선을 이용한 실제적인 비만관리 프로그램의 개발이 필요할 것이라 생각된다.