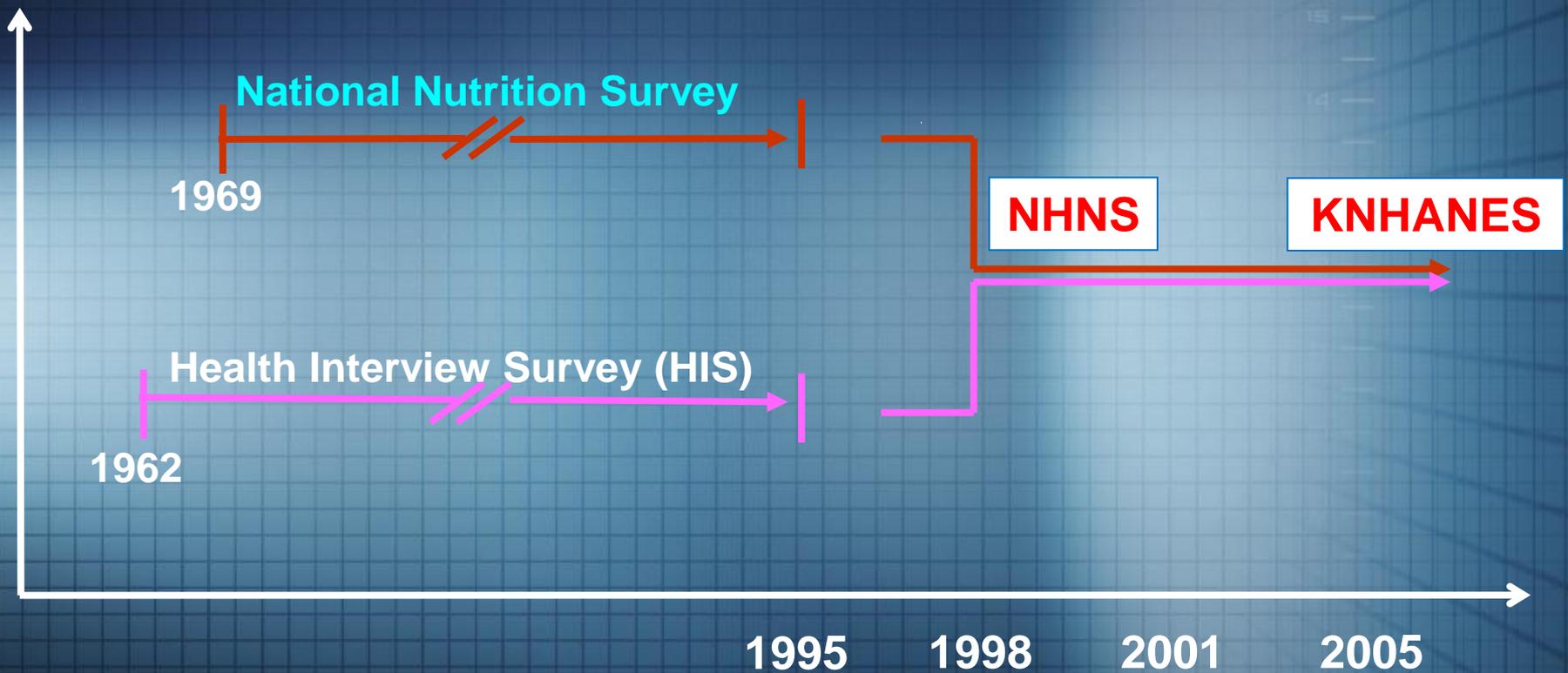


Dietary Pattern and Metabolic Syndrome **in Women**

Korea National Health and Nutrition Examination Survey

한국보건산업진흥원 영양정책센터

Integration of National Nutrition Survey and Health Interview Survey into NHNS



대사증후군 유병율 국제 비교

Country	Korea		Japan		Vietnam
Name of Survey	Korea National Health and Nutrition Examination Survey 2005		The National Health and Nutrition Survey 2005		National Survey on Overweight & Obesity among Vietnamese aged 25-64 years 2005
Sex	Male	Female	Male	Female	Total
20-24 years	4.5%	1.3%	0.9%	0.0%	-
25-29 years	9.8%	2.8%	(Prodromal MS 12.1%)	(Prodromal MS 1.4%)	1.8%
30-34 years	21.6%	6.2%	9.0%	2.2%	8.7%
35-39 years	23.8%	14.6%	(Prodromal MS 15.4%)	(Prodromal MS 3.9%)	
40-44 years	33.6%	18.0%	13.3%	3.1%	20.1%
45-49 years	36.2%	21.2%	(Prodromal MS 23.1%)	(Prodromal MS 4.9%)	
50-54 years	44.9%	40.3%	23.0%	6.0%	27.6%
55-59 years	42.1%	52.2%	(Prodromal MS 28.0%)	(Prodromal MS 9.1%)	
60-64 years	37.8%	60.8%	29.3%	15.1%	30.3%
65-69 years	37.9%	59.3%	(Prodromal MS 24.7%)	(Prodromal MS 11.7%)	
70-74 years	35.6%	58.7%	29.7%	19.3%	
75-79 years	32.1%	67.2%	(Prodromal MS 23.9%)	(Prodromal MS 11.8%)	
≥ 80 years					

대사 증후군의 정의 국제 비교

Country	Korea	Japan	Vietnam
1. Abdominal circumference	Male \geq 90cm Female \geq 80cm	Male \geq 85cm Female \geq 90cm	Male $>$ 90cm Female $>$ 80cm
2. Risk factors			
Blood glucose	a. FBS \geq 100mg/dl, OR under medication	a. FBS \geq 100mg/dl, OR b. HbA1c \geq 5.2%, OR c. under medication	FBS \geq 6.1mmol/L
Blood lipids	a. TG \geq 150mg/dl, b. HDL-C $<$ 40mg/dl (M) HDL-C $<$ 50mg/dl (F)	a. TG \geq 150mg/dl, OR b. HDL-C $<$ 40mg/dl, OR c. under medication	a. TG \geq 1.7mmol/L b. HDL-C $<$ 1mmol/L (M) HDL-C $<$ 1.3mmol/L (F)
Blood pressure	a. SBP \geq 130mmHg, OR DBP \geq 85mmHg, OR under medication	a. SBP \geq 130mmHg, OR b. DBP \geq 85mmHg, OR c. under medication	a. SBP \geq 130mmHg, OR b. DBP \geq 85mmHg
	MS 3 risk factors among 5 factors in 1. and 2.	MS 1. + two risk factors in 2. Prodromal MS 1. + one risk factor in 2.	

활용 데이터 및 분석 내용

- 가장 최근에 공개된 2007년과 2008년의 국민건강영양조사 원자료 활용: 30세 이상 성인의 대사증후군과 관련된 식생활 분석
- 국제적으로 통용되는 대사증후군 진단기준 중 우리 국민에게 그대로 적용하기에는 무리가 있는 허리둘레에 대해, 질병관리본부에서 2005년 국민건강영양조사 건강검진부문 보고서를 통해 제시한 남자 90cm, 여자 80cm 적용
- 현재 데이터 안정성에 대한 논란이 있는 HDL-콜레스테롤 수준을 배제한 상태에서 관련 지표 4개(혈압, 혈당, 중성지방, 허리둘레) 중 2개 이상을 만족하는 경우를 의사(擬似) 대사증후군(suspected metabolic syndrome: SMS) 이라 정의하여 분석
- 2007년 원자료에 근거하여 30세 이상 성인에서의 SMS와 기존 기준의 metabolic syndrome (MS) 간의 일치성 검토

SMS와 기존 MS의 일치성

- 2007년 조사 결과 원자료에 포함된 30세 이상 성인 2,608명 중 MS는 839명, SMS는 994명이었으며 이들 중 HDL-콜레스테롤 수준이 기준 미만인 경우는 743명으로서 89%와 75% 차지
- 여자 1,543명 중 MS는 517명, SMS는 587명이었으며 이들 중 HDL-콜레스테롤 수준이 기준 미만인 경우는 487명으로서 94%와 83% 차지
- 사실상 MS와 SMS의 상당부분이 일치되는 것으로 나타나, HDL-콜레스테롤 수준에 대한 정보가 결여된 상태의 2008년 자료를 사용한 대사증후군 관련 분석을 위해 2007년과 2008년 원자료 모두에 대해 SMS 적용

식생활 분석 내용

- 의사(擬似) 대사증후군(SMS)의 식생활 특성 파악을 위해 24시간 회상법에 의해 조사된 1일간의 식품섭취량 데이터와 지난 1년간의 주요 식품섭취빈도 조사 결과 활용
- 식품섭취빈도조사표에는 섭취빈도가 10단계로 구분되어 있으나 그 결과를 주 1회 이상 섭취, 월 1-3회 섭취 및 월 1회 섭취 미만으로 재 구분하여 일상적으로 섭취하는 (customarily consumed: CC) 식품, 간혹 섭취하는 (occasionally consumed: OC) 식품, 거의 섭취하지 않는 (rarely consumed: RC) 식품으로 구분해 식품군별 해당 식품 종류 수를 비교함으로써 식품 섭취 다양성 판단

연령층에 따른 성별 SMS 유병율

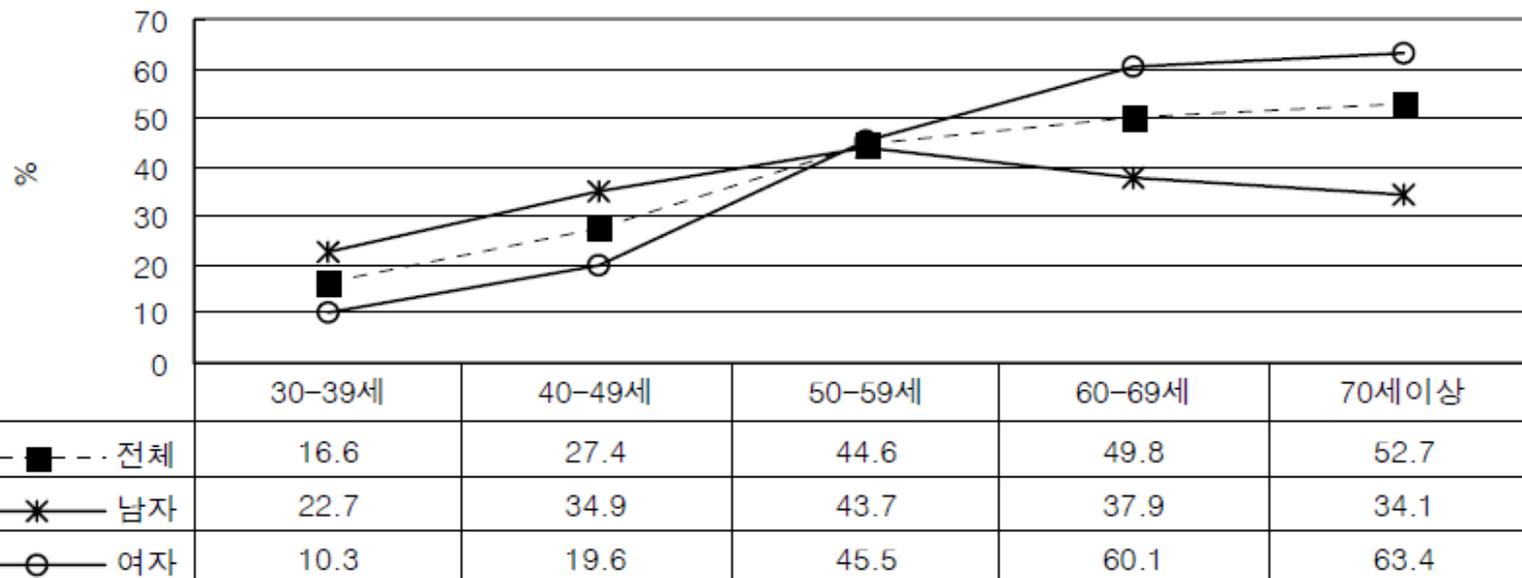
- 30세 이상 성인 8,119명 중 SMS는 3,263명으로 **40.2%**

	30-39세					40-49세					50-59세				
	1.남		2.여		chi ²	1.남		2.여		chi ²	1.남		2.여		chi ²
	대상 자수 (명)	비율 (%)	대상 자수 (명)	비율 (%)		대상 자수 (명)	비율 (%)	대상 자수 (명)	비율 (%)		대상 자수 (명)	비율 (%)	대상 자수 (명)	비율 (%)	
정상	561	74.6	1,053	87.6	<.0001	424	59.3	785	75	<.0001	322	51.3	495	54.6	0
SMS	191	25.4	149	12.4		291	40.7	262	25		306	48.7	412	45.4	0
계	752	100	1,202	100		715	100	1,047	100		628	100	907	100	0

	50-59세					60-69세					70세이상				
	1.남		2.여		chi ²	1.남		2.여		chi ²	1.남		2.여		chi ²
	대상 자수 (명)	비율 (%)	대상 자수 (명)	비율 (%)		대상 자수 (명)	비율 (%)	대상 자수 (명)	비율 (%)		대상 자수 (명)	비율 (%)	대상 자수 (명)	비율 (%)	
정상	322	51.3	495	54.6	0	320	50.7	311	36	<.0001	277	51.6	308	36.8	<.0001
SMS	306	48.7	412	45.4	0	311	49.3	552	64		260	48.4	529	63.2	
계	628	100	907	100	0	631	100	863	100		537	100	837	100	

2005년 연령층별 성별 MS 유병율

- 30세 이상 성인 중 MS는 남자 32.9%, 여자 31.8%



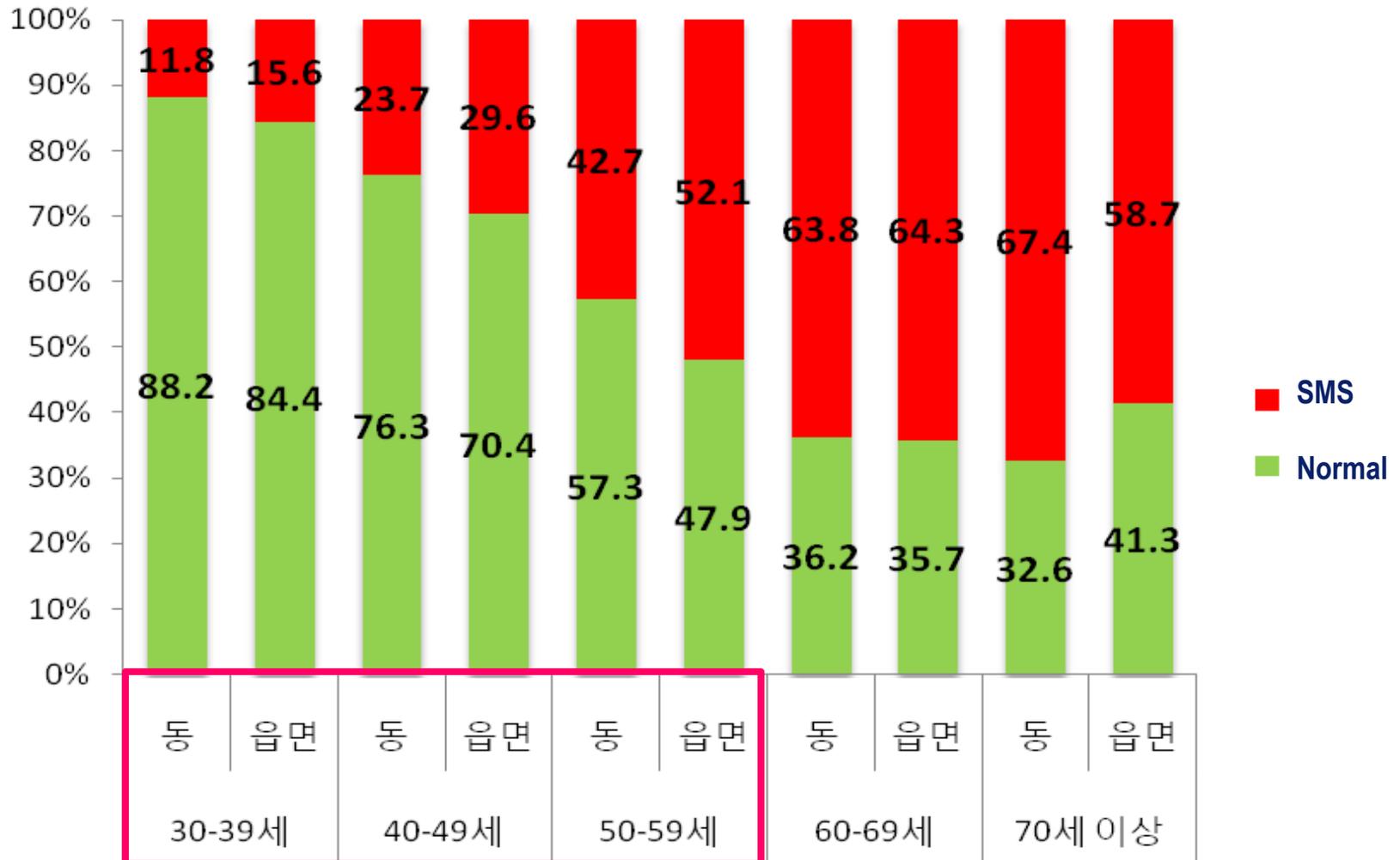
주) 대사증후군 : 다음 중 세 개 이상에 해당

- 허리둘레 : 남자 90cm 이상, 여자 80cm 이상
- 중성지방 : 150mg/dl 이상
- HDL-콜레스테롤 : 남자 40mg/dl 미만, 여자 50mg/dl 미만
- 혈압 : 수축기혈압 130mmHg 이상이거나 이완기혈압 85mmHg 이상 또는 혈압강하제 복용
- 혈당 : 공복시 혈당이 100mg/dl 이상이거나 혈당강하제 복용 또는 인슐린 주사 투여

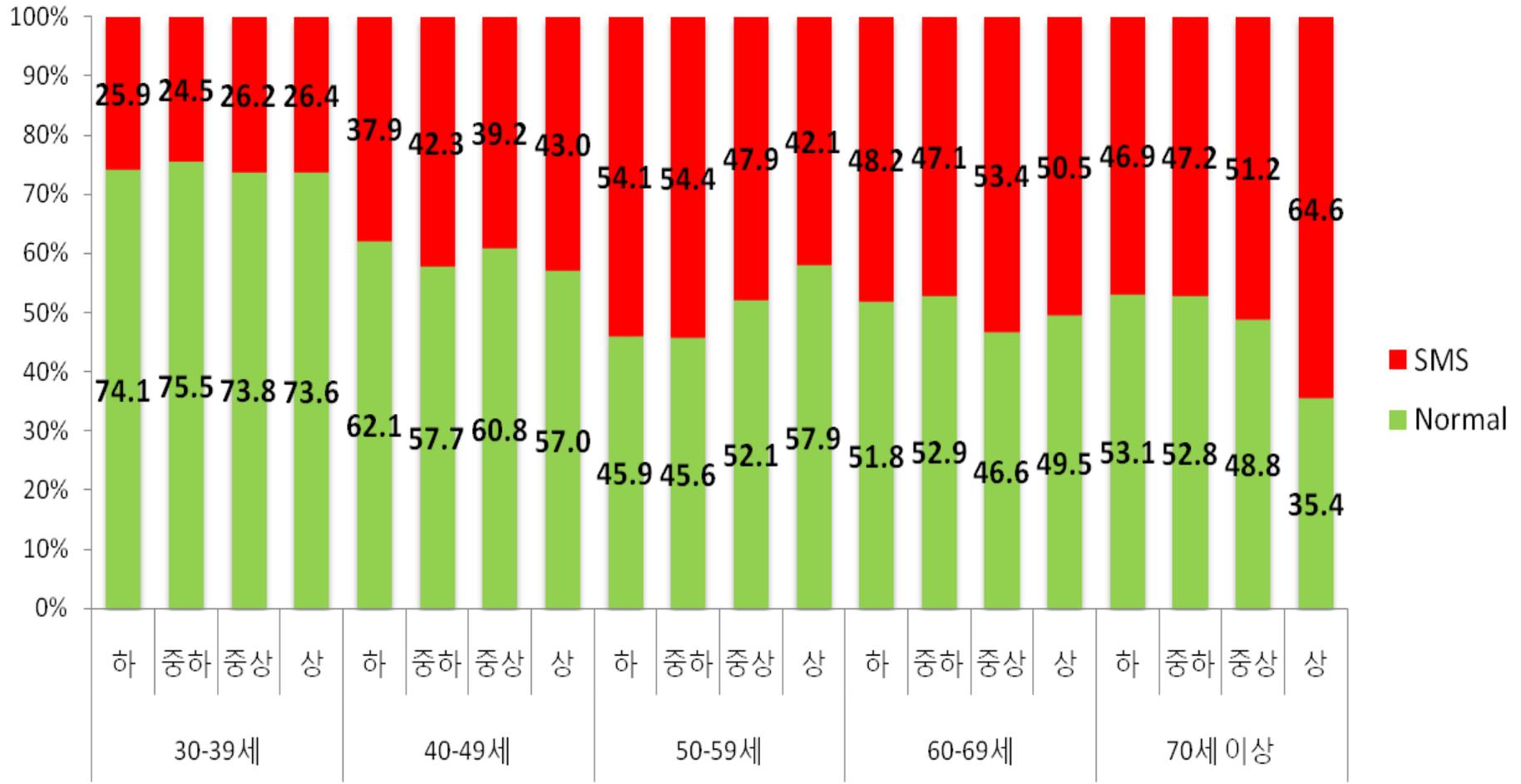
대사증후군과 정상군의 특성 비교

	남자														
	30-39세			40-49세			50-59세			60-69세			70세 이상		
	정상	SMS	p												
신장 (cm)	172.5	172.3		169.7	169.8		167.0	167.8		164.6	165.8	0.0094	162.0	164.5	<.0001
헤모글로빈(g/dl)	15.2	15.6	<.0001	15.2	15.5	0.0002	14.9	15.1	0.0093	14.5	14.8	0.0011	14.1	14.6	<.0001
헤마토크리트(%)	44.5	45.5	<.0001	44.5	45.1	0.0078	43.6	44.1		42.8	43.4	0.0172	41.8	43.0	0.0012
	여자														
	30-39세			40-49세			50-59세			60-69세			70세 이상		
	정상	SMS	p												
신장 (cm)	159.5	159.0		157.3	157.1		155.3	155.1		153.3	152.7		146.9	149.6	<.0001
헤모글로빈(g/dl)	12.7	13.0	0.0075	12.7	13.2	<.0001	13.0	13.3	<.0001	12.9	13.2	<.0001	12.5	12.9	<.0001
헤마토크리트(%)	37.9	38.7	0.0059	38.0	39.0	<.0001	38.6	39.2	0.0025	38.4	39.1	0.0001	37.5	38.4	0.0006

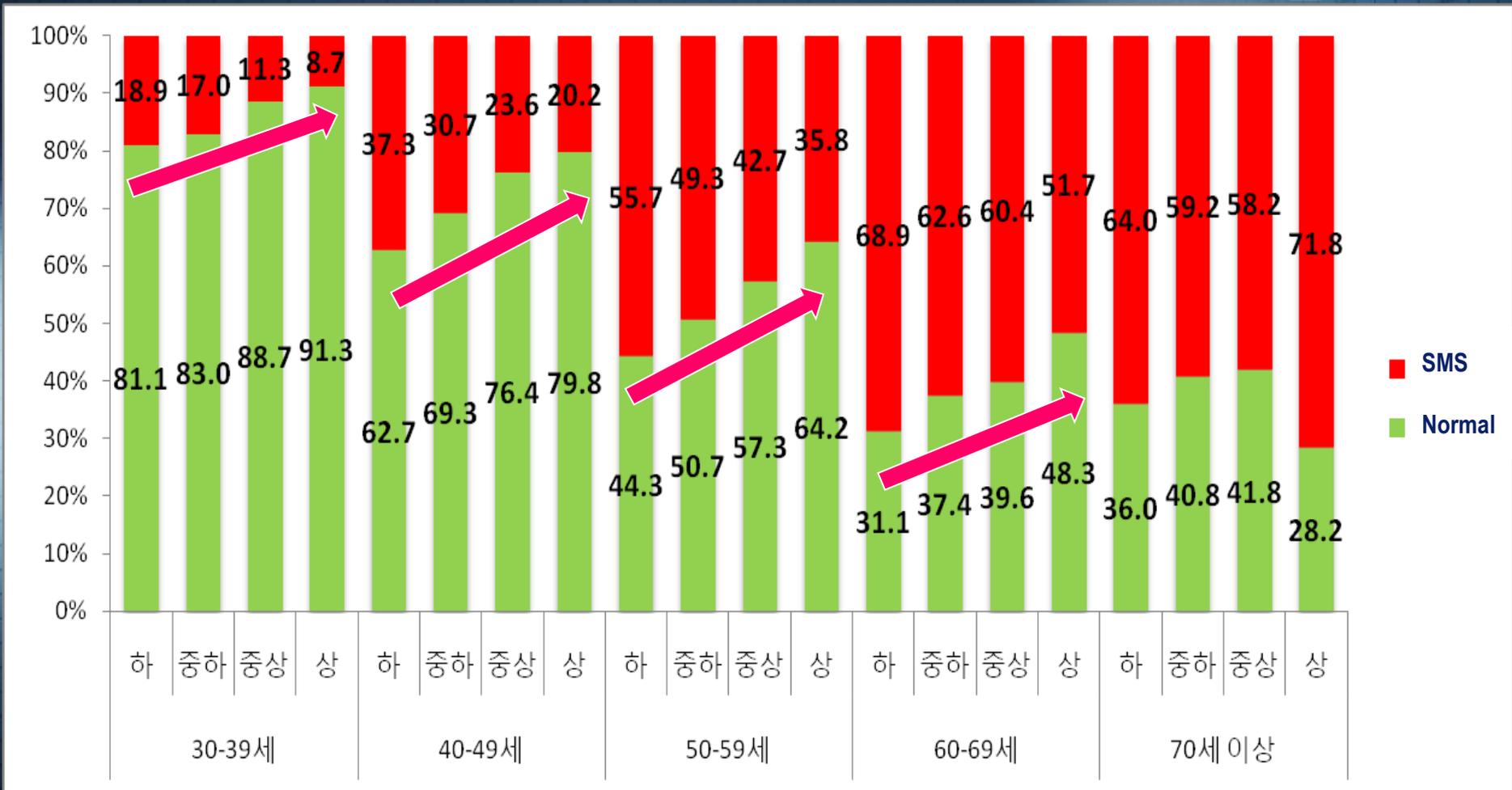
거주 지역에 따른 SMS 유병율: 여자



가구 소득수준 별 SMS 유병율: 남자

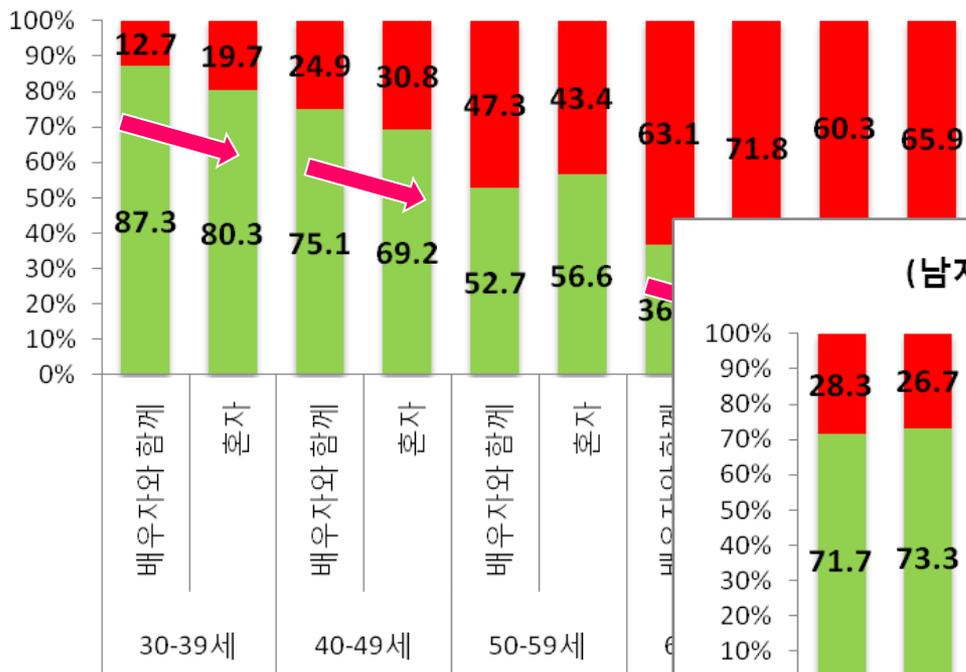


가구 소득수준 별 SMS 유병율: 여자

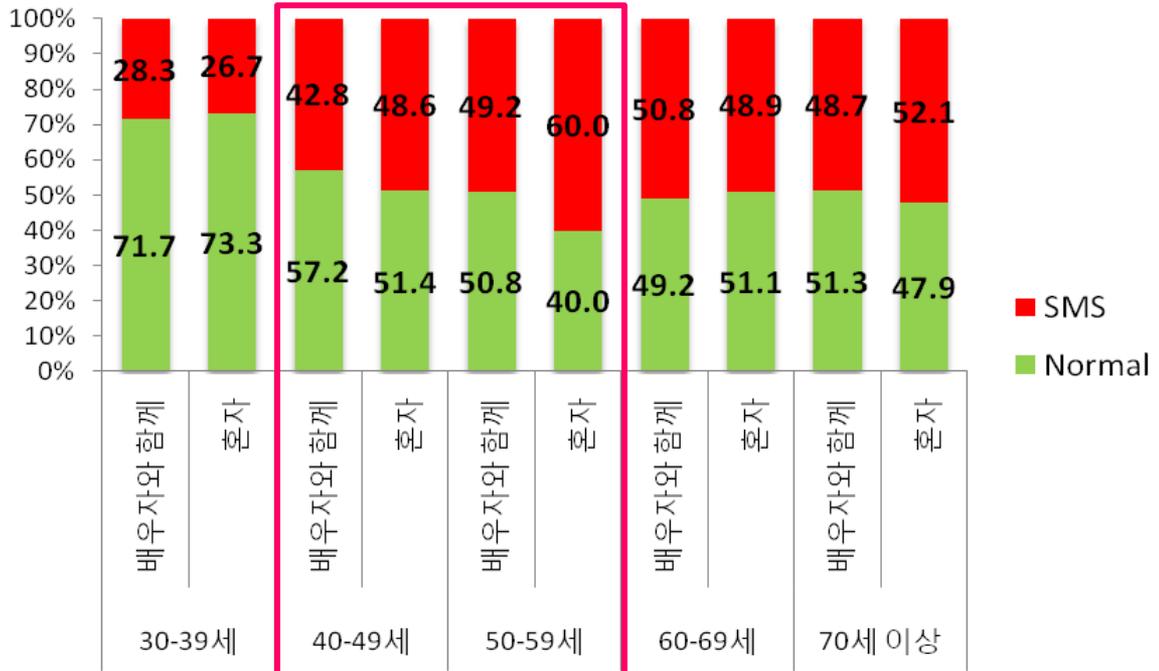


배우자 동거여부에 따른 SMS 유병율

(여자)



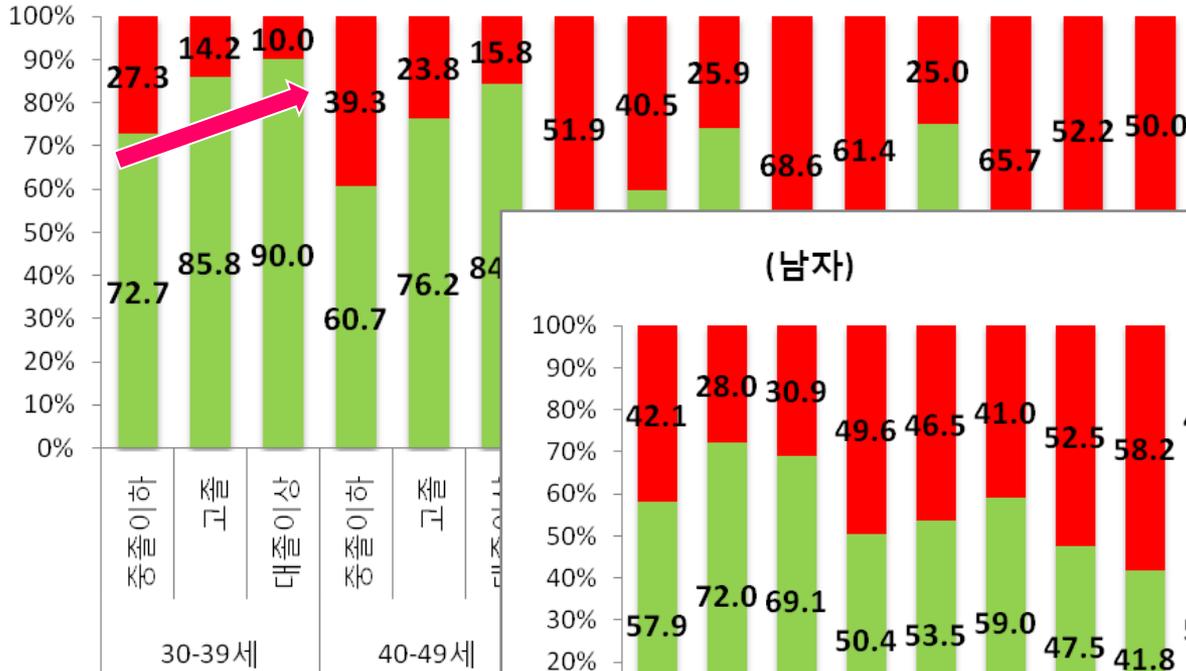
(남자)



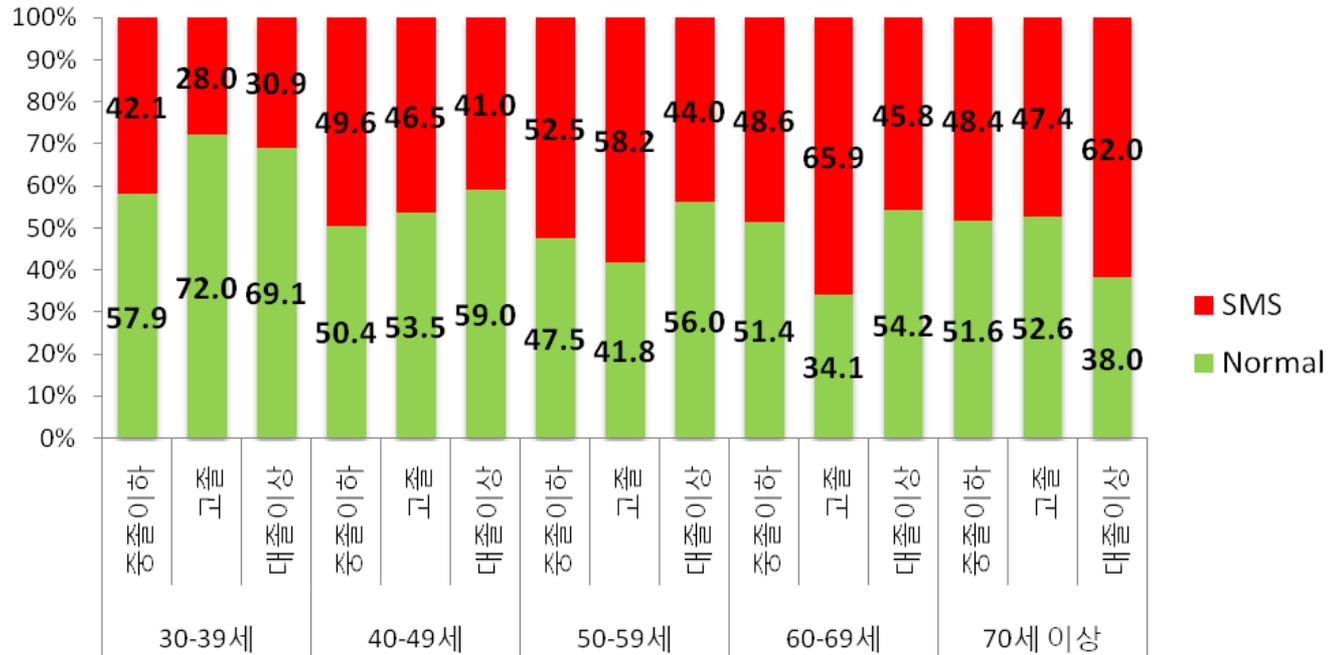
■ SMS
■ Normal

교육수준 별 SMS 유병율

(여자)



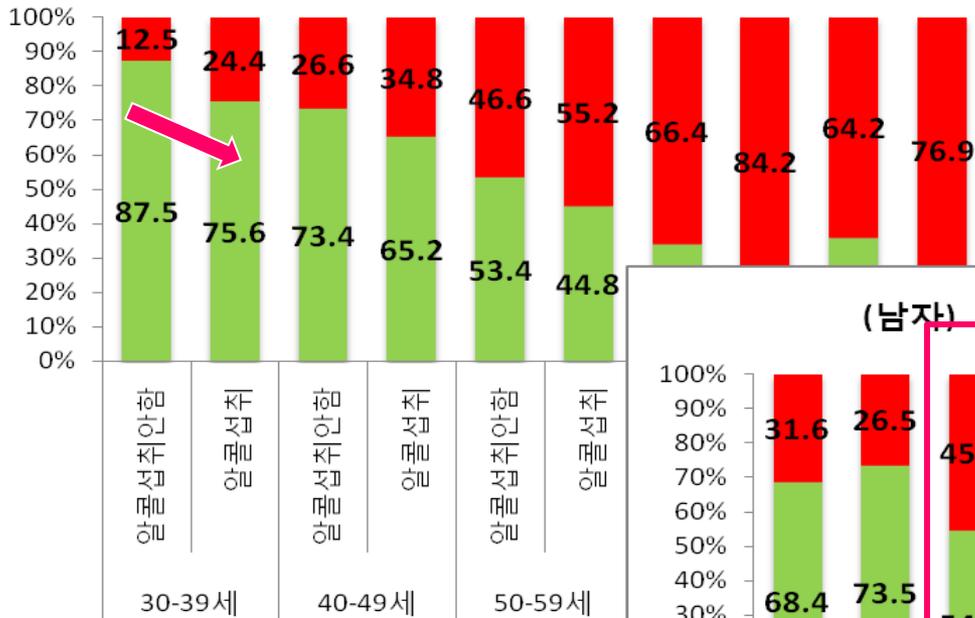
(남자)



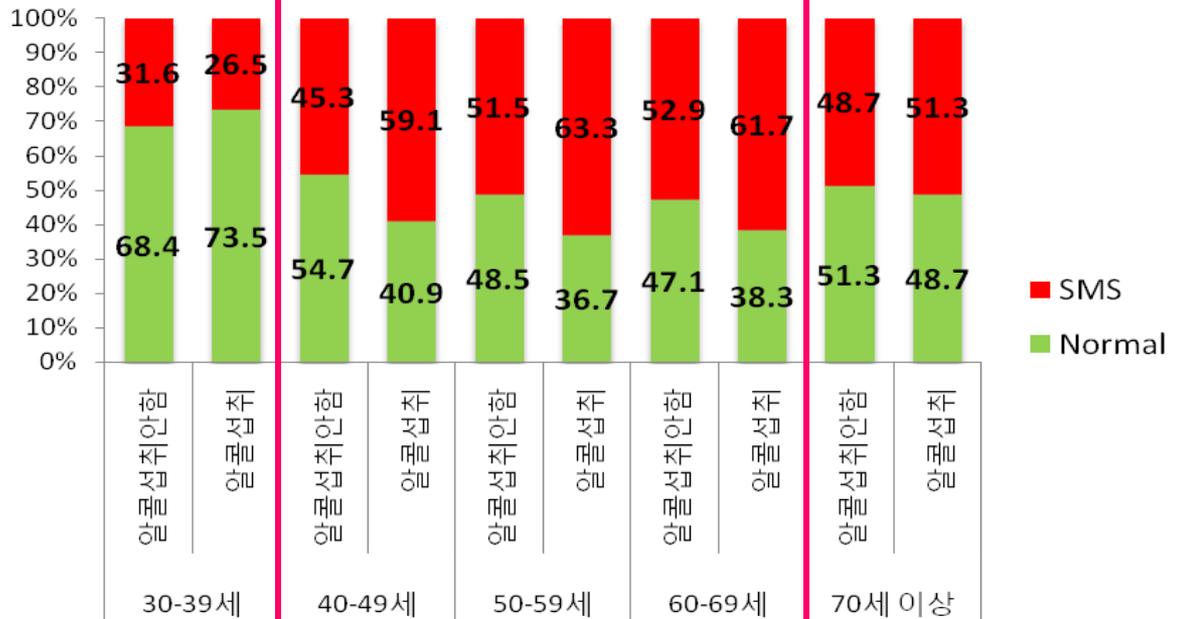
■ SMS
■ Normal

음주 여부에 따른 SMS 유병율

(여자)



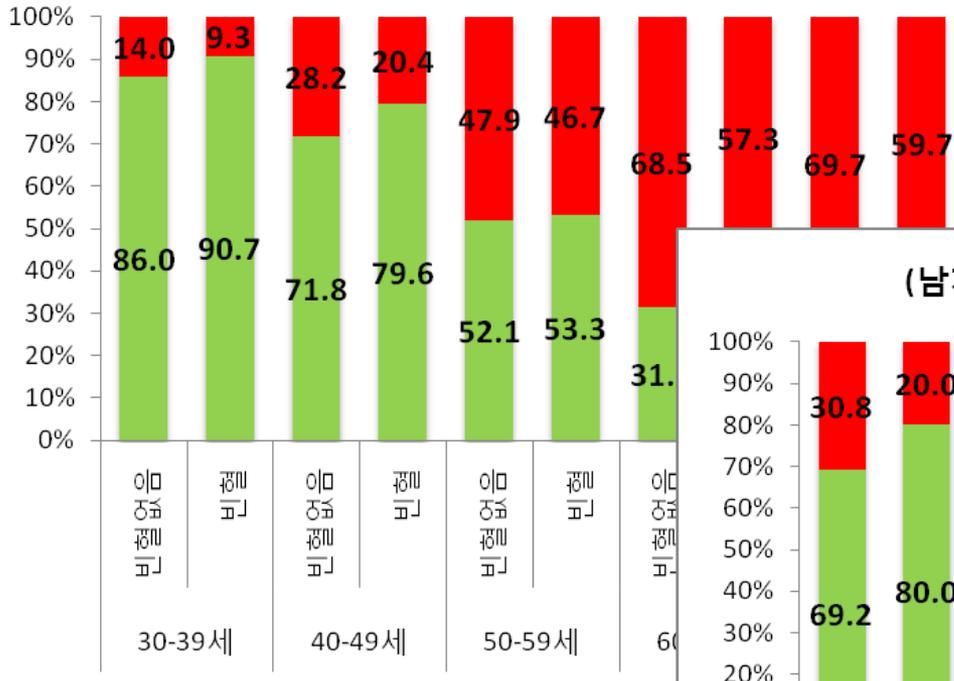
(남자)



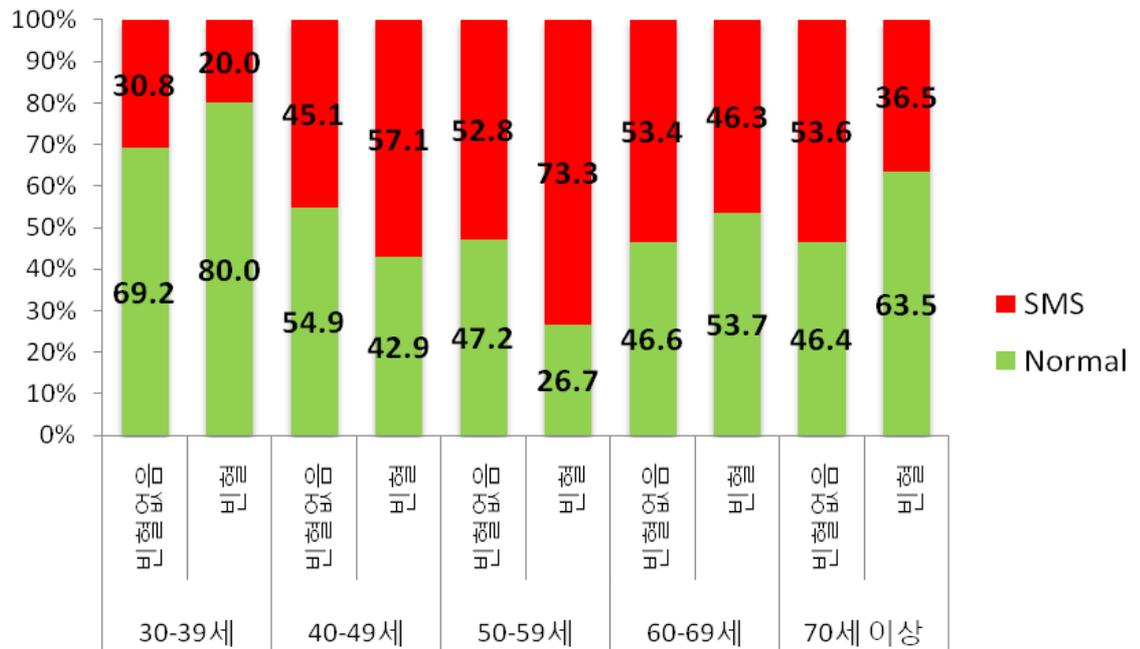
■ SMS
■ Normal

빈혈 여부에 따른 SMS 유병율

(여자)



(남자)



1인 1일 식품군별 섭취량(g) 비교

	남자 30-39세					여자 30-39세				
	정상		SMS		p-value	정상		SMS		p-value
	대상자수 (명)	평균	대상자수 (명)	평균		대상자수 (명)	평균	대상자수 (명)	평균	
곡류	561	335.4	191	325.8	0.4674	1053	269.2	149	241.9	0.0119
감자류	561	29.2	191	27.5	0.7689	1053	36.4	149	20.3	0.005
당류 및 그 제품	561	11	191	11.9	0.4568	1053	6.7	149	5.5	0.225
두류	561	41.5	191	49.3	0.3033	1053	34.2	149	35	0.8862
견과류 및 종실류	561	3.3	191	2.2	0.1462	1053	3.1	149	4.8	0.3694
채소류	561	392.3	191	393.6	0.9564	1053	282.9	149	301.7	0.2429
버섯류	561	4.2	191	5.9	0.3668	1053	4.9	149	4.2	0.5405
과실류	561	167.7	191	141.3	0.2992	1053	211	149	163.8	0.0633
육류	561	125	191	117.4	0.5646	1053	67.8	149	63.3	0.5725
난류	561	35.8	191	36	0.9509	1053	22.5	149	18.2	0.1099
어패류	561	77.4	191	87.6	0.3124	1053	44.8	149	47.4	0.6479
해조류	561	7.3	191	6.7	0.7755	1053	7.4	149	11.5	0.3024
우유류	561	72	191	48.7	0.0271	1053	72.7	149	71.9	0.9437
유지류	561	12.4	191	12.3	0.8764	1053	7.1	149	6.2	0.1389
음료 및 주류	561	319.1	191	372.1	0.2829	1053	117.6	149	158.3	0.2033
조미료류	561	47.3	191	43.8	0.3215	1053	28.6	149	29.1	0.8579
조리가공식품류	561	2.5	191	7	0.1273	1053	2.8	149	4.7	0.4969
기타	561	0.5	191	0.1	0.0764	1053	0.3	149	0	0.0007

1인 1일 식품군별 섭취량 비교

	남자 40-49세					여자 40-49세				
	정상		SMS		p-value	정상		SMS		p-value
	대상자수 (명)	평균	대상자수 (명)	평균		대상자수 (명)	평균	대상자수 (명)	평균	
곡류	424	340.1	291	309.7	0.0055	785	258.7	262	265.4	0.4606
감자류	424	34	291	25.8	0.174	785	46.5	262	29.8	0.0176
당류 및 그 제품	424	10.7	291	10.1	0.6082	785	7.2	262	7.3	0.94
두류	424	50.1	291	38.6	0.042	785	32.4	262	34	0.7364
견과류 및 종실류	424	3.7	291	3	0.4213	785	3.8	262	3.9	0.9477
채소류	424	433	291	421.5	0.5465	785	329.4	262	337.7	0.642
버섯류	424	4.3	291	3.6	0.4513	785	4.9	262	3.3	0.1126
과실류	424	189.9	291	136.7	0.0166	785	230.4	262	189	0.0437
육류	424	118.6	291	108.9	0.4884	785	63.3	262	60	0.6804
난류	424	23.3	291	23.2	0.9681	785	17.1	262	18.3	0.583
어패류	424	82.3	291	80.3	0.8156	785	47.5	262	57.9	0.065
해조류	424	6.5	291	5.2	0.2271	785	6.1	262	5.5	0.6688
우유류	424	56.7	291	42.3	0.0961	785	59.3	262	51.6	0.3606
유지류	424	9.6	291	11.3	0.0482	785	6.5	262	6.6	0.9664
음료 및 주류	424	245.1	291	323.7	0.0542	785	98.6	262	106.8	0.6183
조미료류	424	46.9	291	48.9	0.6578	785	30.5	262	28.5	0.3294
조리가공식품류	424	2.2	291	1	0.2733	785	2.3	262	1.4	0.3476
기타	424	0.3	291	0.3	0.825	785	0.2	262	0.3	0.445

1인 1일 식품군별 섭취량 비교

	남자 50-59세					여자 50-59세				
	정상		SMS		p-value	정상		SMS		p-value
	대상자수 (명)	평균	대상자수 (명)	평균		대상자수 (명)	평균	대상자수 (명)	평균	
곡류	322	337.2	306	338.6	0.905	495	278.5	412	270	0.4073
감자류	322	28.9	306	36.8	0.3921	495	45.8	412	46.6	0.9252
당류 및 그 제품	322	9.2	306	8.8	0.7593	495	6.1	412	4.8	0.0504
두류	322	44.4	306	50.4	0.3579	495	34.4	412	44.1	0.0577
견과류 및 종실류	322	3.6	306	4.8	0.348	495	3.4	412	3.8	0.7055
채소류	322	417.9	306	407.8	0.6275	495	310.3	412	308.3	0.8843
버섯류	322	3.6	306	5	0.3366	495	3.5	412	3.1	0.6584
과실류	322	185.7	306	168.2	0.4946	495	269.5	412	231.4	0.0933
육류	322	85.5	306	108.5	0.3508	495	46.9	412	60.5	0.2938
난류	322	18.7	306	14.5	0.1307	495	13	412	8.8	0.0153
어패류	322	76.1	306	87.8	0.1667	495	43.6	412	43.5	0.992
해조류	322	5.9	306	8.1	0.2685	495	8.4	412	7.3	0.683
우유류	322	43.7	306	39.4	0.6463	495	64.8	412	54.6	0.2214
유지류	322	7.9	306	8.7	0.5092	495	5.2	412	4.3	0.0455
음료 및 주류	322	196.3	306	252	0.1352	495	44.7	412	73.8	0.0349
조미료류	322	39	306	43.5	0.1576	495	25.4	412	25.1	0.8463
조리가공식품류	322	1.4	306	2.9	0.4316	495	2.2	412	2.8	0.7291
기타	322	0.3	306	0.2	0.7981	495	0.1	412	0.8	0.1892

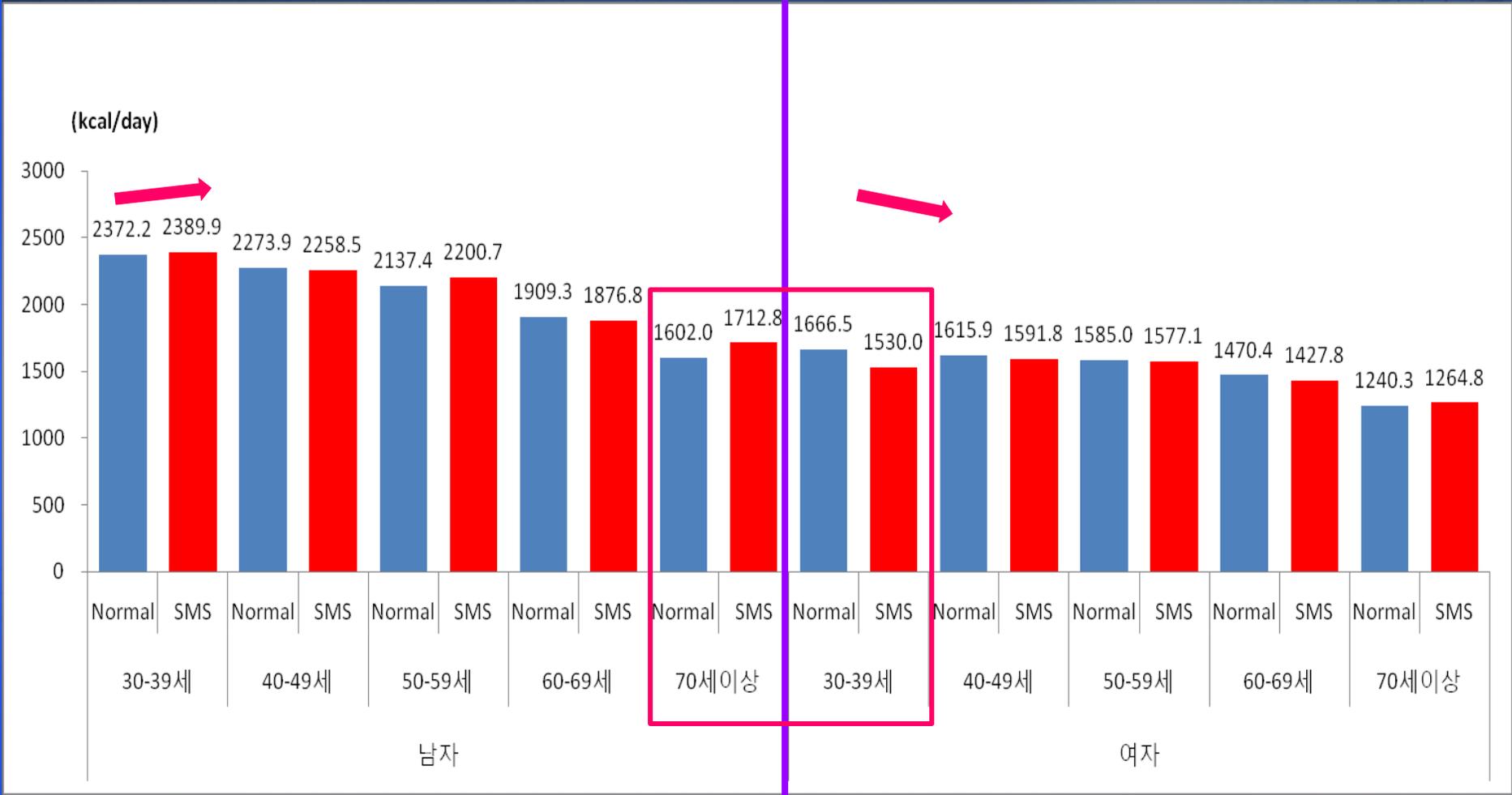
1인 1일 식품군별 섭취량 비교

	남자 60-69세					여자 60-69세				
	정상		SMS		p-value	정상		SMS		p-value
	대상자수 (명)	평균	대상자수 (명)	평균		대상자수 (명)	평균	대상자수 (명)	평균	
곡류	320	333.2	311	318.5	0.221	311	282.4	552	268.1	0.1407
감자류	320	29.6	311	29.2	0.9648	311	35.7	552	38.5	0.7308
당류 및 그 제품	320	7.1	311	7.2	0.9235	311	3.5	552	3.7	0.6382
두류	320	49.8	311	40.7	0.1776	311	35.5	552	28.9	0.1911
견과류 및 종실류	320	4.3	311	4.1	0.8855	311	2.9	552	3.4	0.6172
채소류	320	394.3	311	355.6	0.0426	311	314.7	552	294.6	0.2256
버섯류	320	2.3	311	3.2	0.4568	311	2.3	552	2.3	0.97
과실류	320	152.6	311	184.6	0.1959	311	169.1	552	150	0.2657
육류	320	68.9	311	72.3	0.7501	311	29.6	552	44.2	0.0336
난류	320	11.4	311	11.9	0.8324	311	9.2	552	7	0.2159
어패류	320	43.6	311	49.1	0.2926	311	38.3	552	28.7	0.0507
해조류	320	7.7	311	5.6	0.2789	311	7.3	552	7.7	0.8529
우유류	320	42.1	311	46	0.6822	311	36.2	552	42.7	0.3487
유지류	320	5.7	311	5.4	0.6467	311	4.2	552	3.1	0.0196
음료 및 주류	320	138.9	311	151.9	0.6252	311	27.1	552	35.2	0.2618
조미료류	320	30.7	311	31.9	0.6152	311	22.9	552	23.4	0.8009
조리가공식품류	320	1.1	311	0.4	0.4112	311	0.6	552	0.8	0.8378
기타	320	0.2	311	0.4	0.4003	311	0.2	552	0.1	0.4844

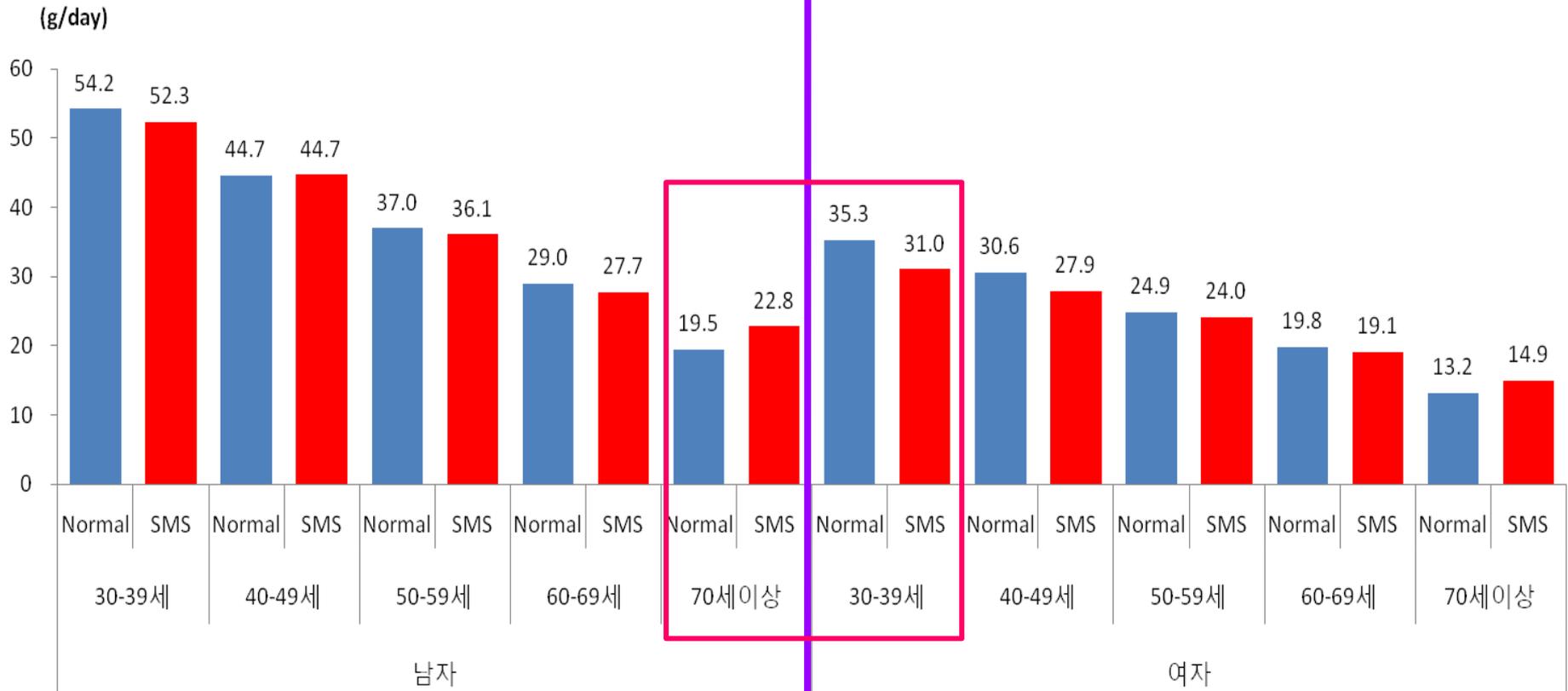
1인 1일 식품군별 섭취량 비교

	남자 70세 이상					여자 70세 이상				
	정상		SMS		p-value	정상		SMS		p-value
	대상자수 (명)	평균	대상자수 (명)	평균		대상자수 (명)	평균	대상자수 (명)	평균	
곡류	277	298.2	260	311.4	0.2597	308	252.4	529	251.2	0.888
감자류	277	21.2	260	25	0.5674	308	18.1	529	28.8	0.0546
당류 및 그 제품	277	4.4	260	5.9	0.0852	308	4	529	2.9	0.207
두류	277	45.7	260	41.2	0.5588	308	35.1	529	30.1	0.3227
견과류 및 종실류	277	2.4	260	2.7	0.7329	308	1.6	529	2.1	0.5369
채소류	277	302.2	260	324.6	0.2626	308	224.9	529	240	0.2945
버섯류	277	1.3	260	3	0.1623	308	1.8	529	1.2	0.4905
과실류	277	102.6	260	108.8	0.7201	308	88.7	529	95.5	0.5789
육류	277	52.3	260	62.6	0.5307	308	36.7	529	31.9	0.7256
난류	277	7.4	260	8.4	0.629	308	5.8	529	4.8	0.4884
어패류	277	44.9	260	41.5	0.6197	308	22.5	529	28	0.1256
해조류	277	5.8	260	12.4	0.1333	308	6.1	529	6.8	0.766
우유류	277	22.4	260	26.9	0.4841	308	23.3	529	33.3	0.0731
유지류	277	3.2	260	4	0.0896	308	2.3	529	2.7	0.173
음료 및 주류	277	97.6	260	112.7	0.5222	308	26.7	529	20.5	0.3043
조미료류	277	24.9	260	28.7	0.1553	308	19.8	529	19.8	0.9962
조리가공식품류	277	3.6	260	0.2	0.1249	308	0.1	529	0.5	0.1868
기타	277	0.1	260	0.7	0.3762	308	0.1	529	0.1	0.6285

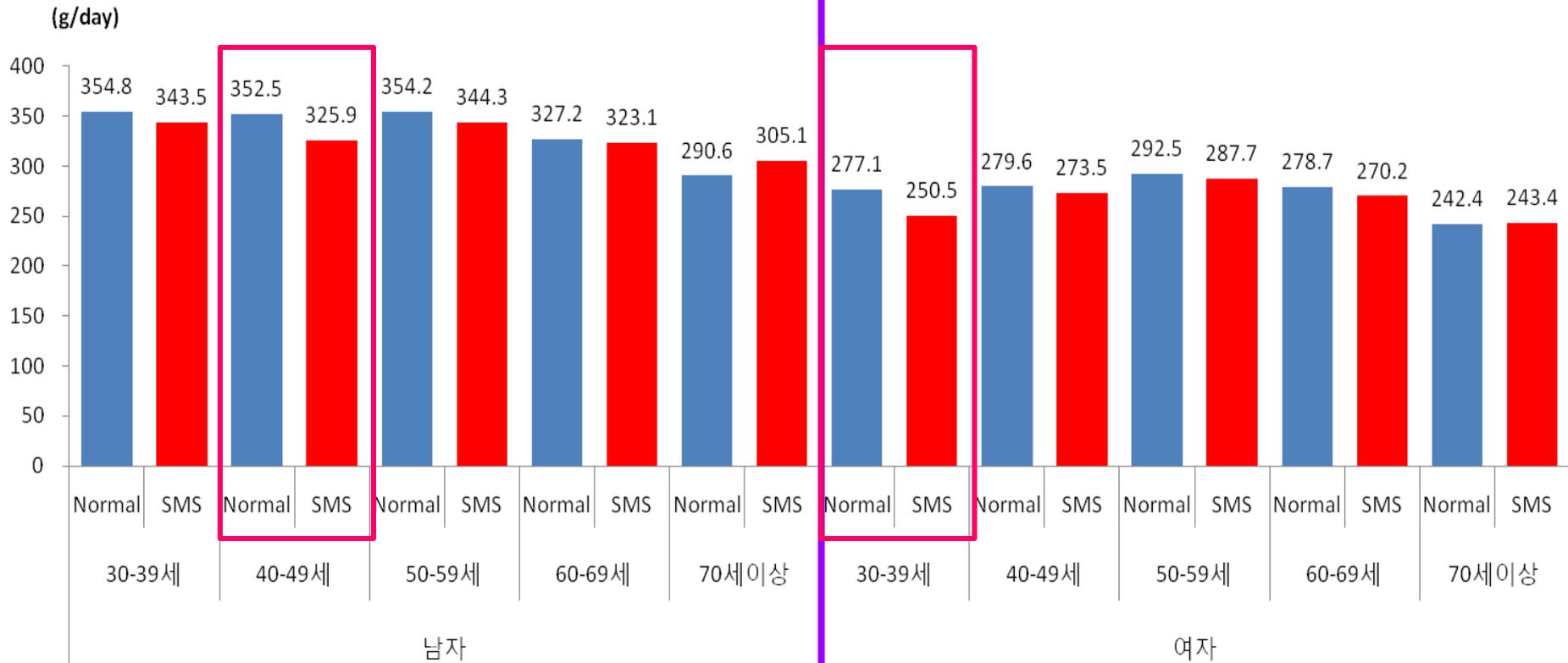
정상군과 SMS의 평균 에너지 섭취량



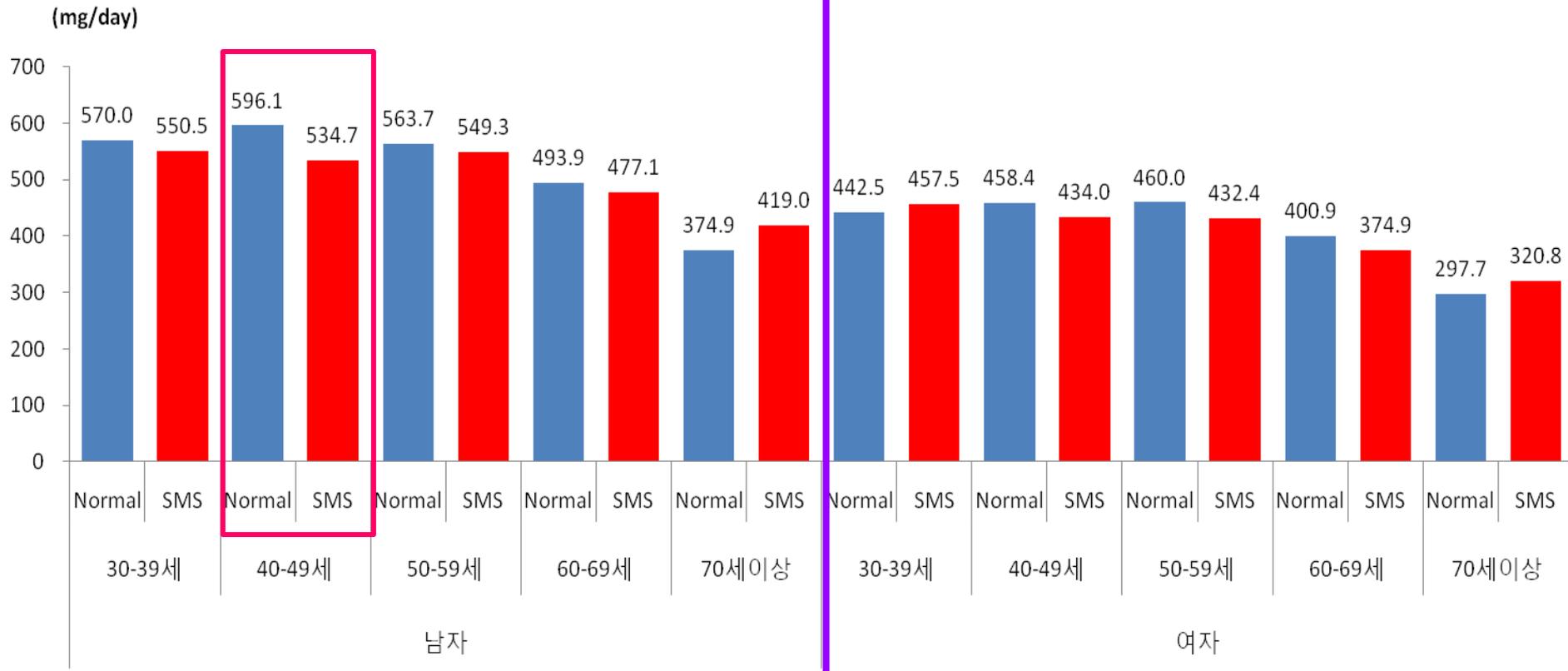
정상군과 SMS의 평균 지방 섭취량



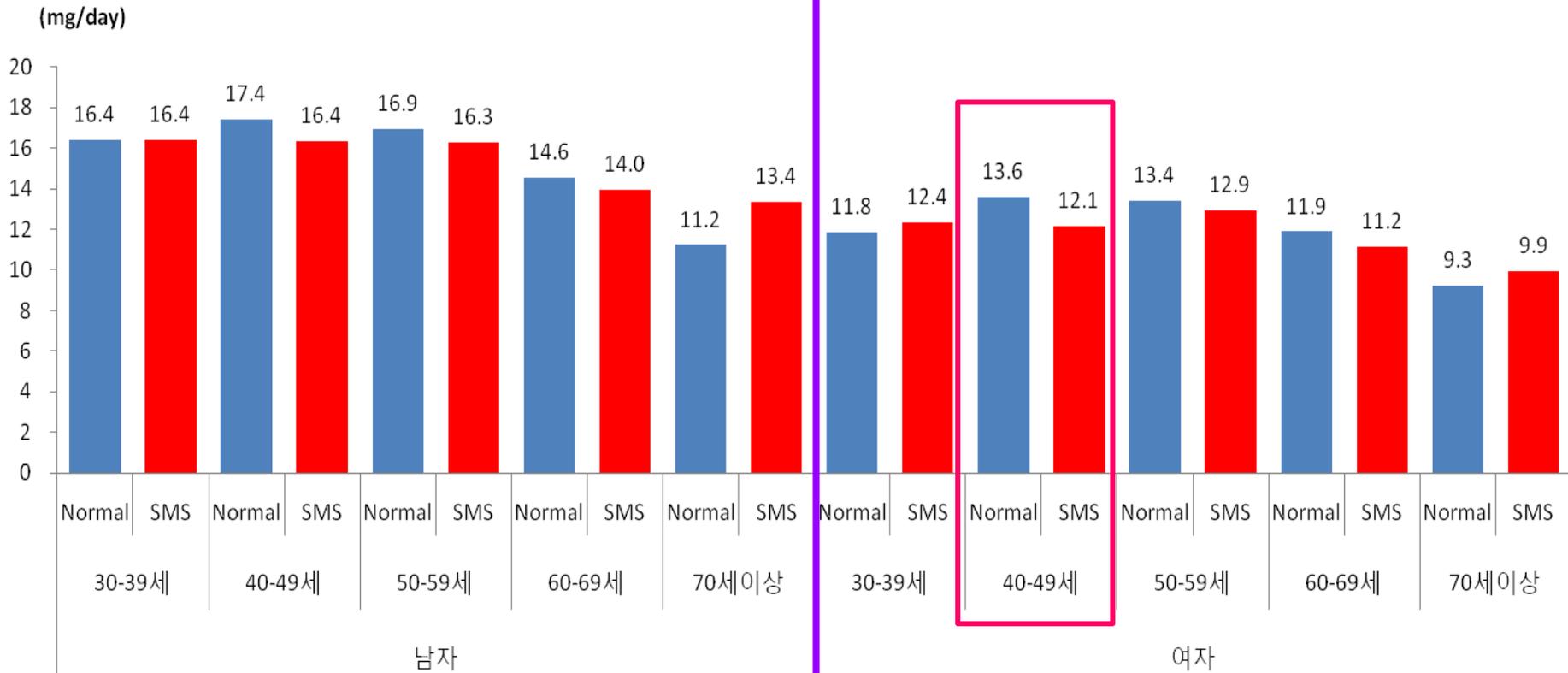
정상군과 SMS의 평균 탄수화물 섭취량



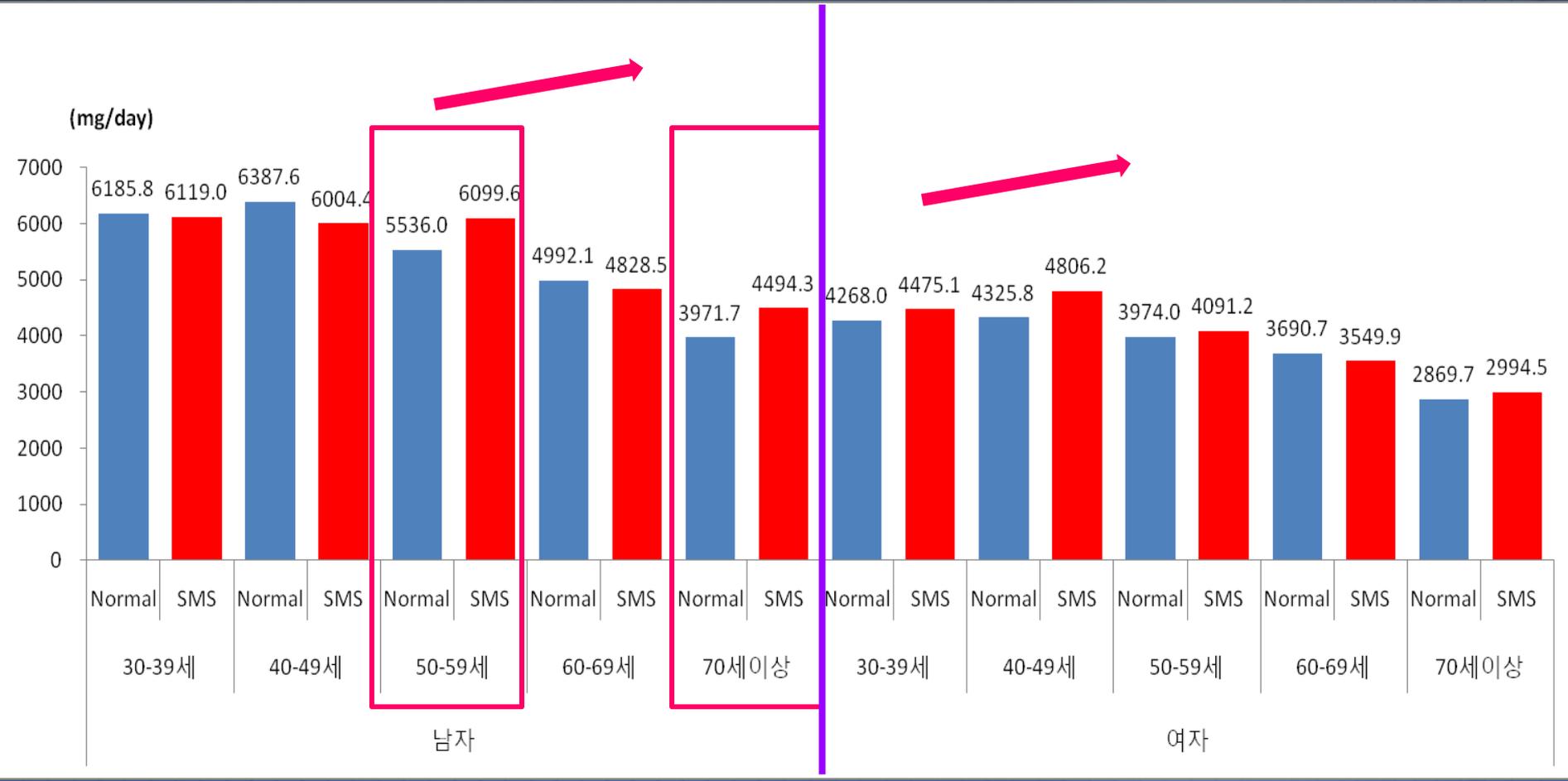
정상군과 SMS의 평균 칼슘 섭취량



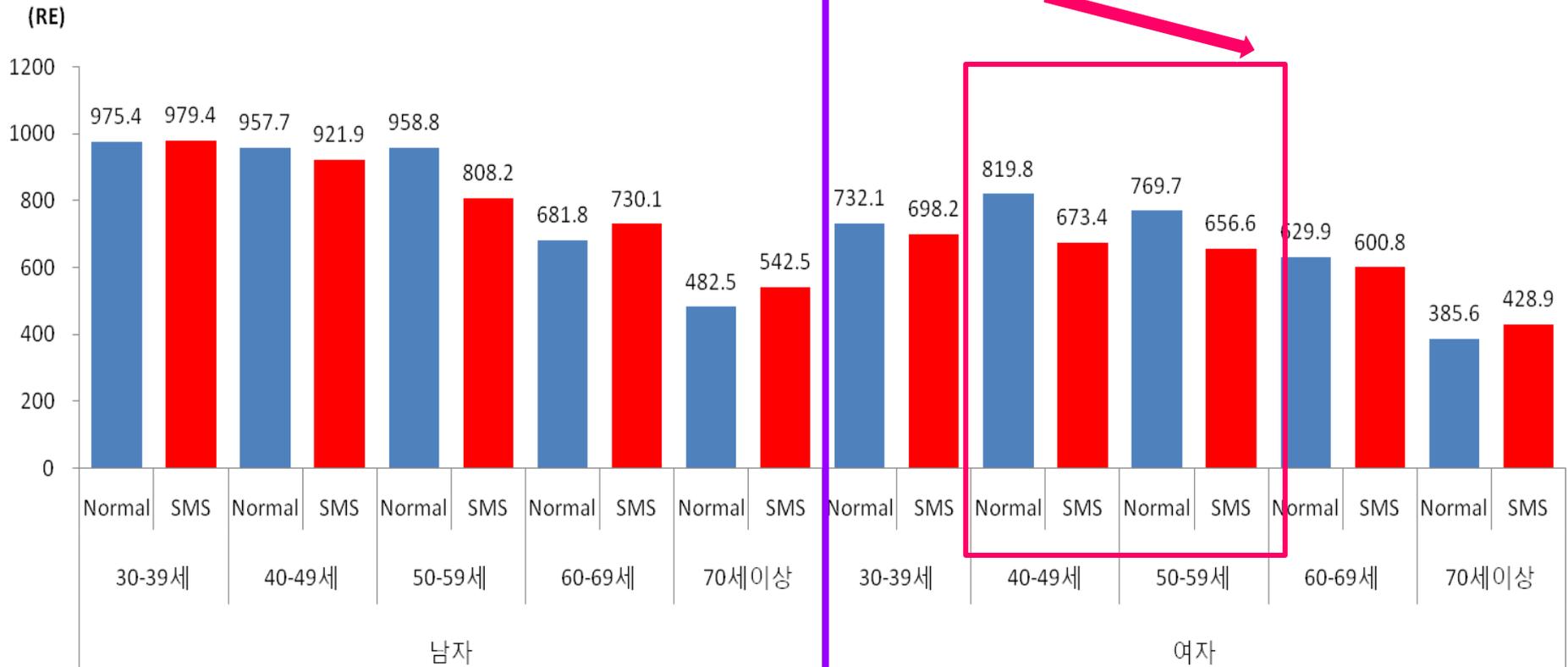
정상군과 SMS의 평균 철 섭취량



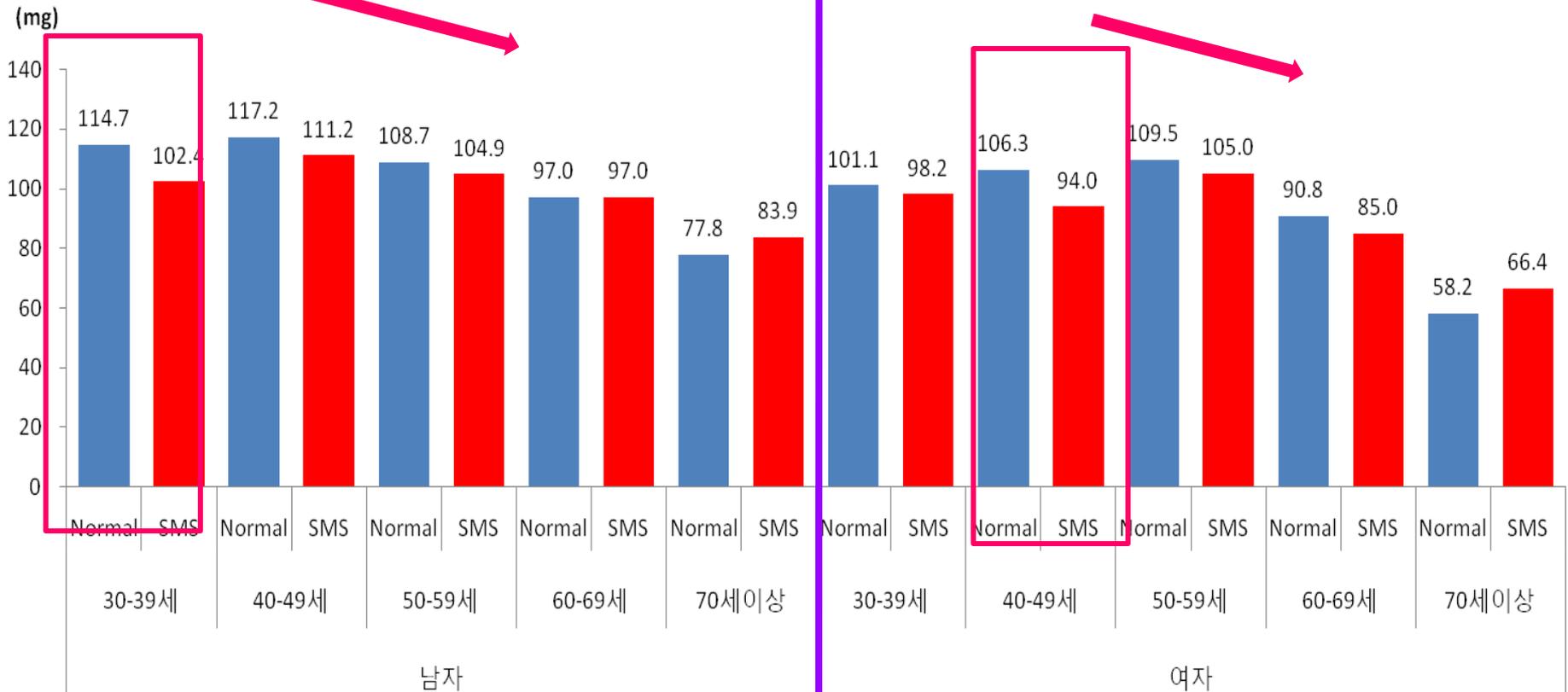
정상군과 SMS의 평균 나트륨 섭취량



정상군과 SMS의 평균 비타민 A 섭취량



정상군과 SMS의 평균 비타민 C 섭취량



KNHANES의 식품섭취빈도조사표

■ 다음 각 식품 혹은 각 식품을 주재료로 조리한 음식을 얼마나 자주 드시는지 응답해주시시오.

식품 및 음식명	섭취빈도 (회)	1일			1주			1달		1년	거의 안 먹음	비고
		3	2	1	4~6	2~3	1	2~3	1	6~11		
곡류	1.쌀	⑨	⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①	○	
	2.잡곡 (보리 등)	⑨	⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①	○	
	3.라면 (인스턴트 자장면 포함)	⑨	⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①	○	
	4.국수 (냉면, 우동, 칼국수 포함)	⑨	⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①	○	
	5.빵류 (모든 빵 포함)	⑨	⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①	○	
	6.떡류 (떡볶이, 떡국 포함)	⑨	⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①	○	
	7.과자류	⑨	⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①	○	

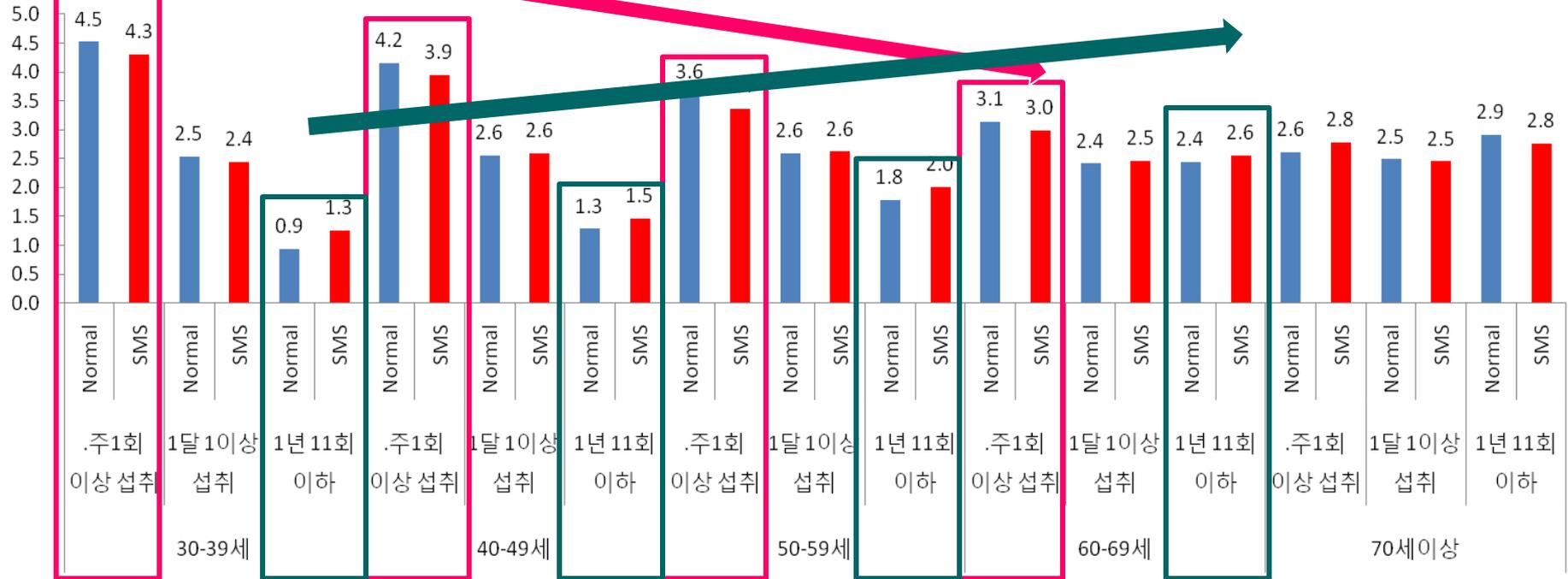
대사증후군의 식품군별 섭취다양성

남자		30-39세										
		대상자수		.주1회 이상 섭취			1달 1회 이상 섭취			1년 11회 이하 섭취		
				정상	SMS	p	정상	SMS	p	정상	SMS	p
곡류 및 서류	9	556	190	4.3	4.3	0.785	2.3	2.2	0.493	1.4	1.4	0.685
두류	3	556	190	1.8	1.7	0.633	0.6	0.4	0.015	0.7	0.8	0.002
육류 및 난류	5	556	190	3.0	3.1	0.707	1.5	1.4	0.544	0.5	0.5	0.761
어패류	9	556	190	2.9	3.2	0.188	3.7	3.4	0.062	1.4	1.5	0.548
채소류	14	556	190	8.8	9.2	0.152	3.9	3.7	0.267	1.2	1.1	0.345
과일류	11	556	190	2.8	3.0	0.283	5.4	5.3	0.822	2.8	2.6	0.489
유제품	3	556	190	1.0	1.0	0.232	0.5	0.4	0.914	0.5	0.6	0.154
음료류	3	556	190	1.8	1.9	0.169	0.5	0.4	0.56	0.7	0.6	0.294
주류	3	556	190	1.0	1.2	0.11	0.6	0.6	0.828	1.3	1.2	0.18
기타	3	556	190	0.3	0.4	0.189	1.2	1.2	0.92	1.4	1.4	0.389

여자		30-39세										
		대상자수		.주1회 이상 섭취			1달 1회 이상 섭취			1년 11회 이하 섭취		
				정상	SMS	p	정상	SMS	p	정상	SMS	p
곡류 및 서류	9	1051	149	4.5	4.3	0.13	2.5	2.4	0.456	0.9	1.3	0.008
두류	3	1051	149	1.6	1.5	0.251	0.4	0.5	0.164	0.9	0.9	0.941
육류 및 난류	5	1051	149	2.7	2.4	0.007	1.7	1.9	0.067	0.6	0.7	0.122
어패류	9	1051	149	2.8	2.6	0.268	3.5	3.6	0.804	1.7	1.8	0.309
채소류	14	1051	149	8.6	8.6	0.903	4.0	3.7	0.164	1.4	1.7	0.138
과일류	11	1051	149	4.1	3.8	0.222	4.8	4.6	0.363	2.0	2.5	0.038
유제품	3	1051	149	1.1	1.0	0.103	0.4	0.3	0.631	0.5	0.6	0.043
음료류	3	1051	149	1.5	1.5	0.575	0.5	0.4	0.5	1.0	1.0	0.982
주류	3	1051	149	0.4	0.4	0.218	0.5	0.5	0.773	2.1	2.0	0.22
기타	3	1051	149	0.2	0.2	0.687	1.3	1.2	0.547	1.5	1.6	0.437

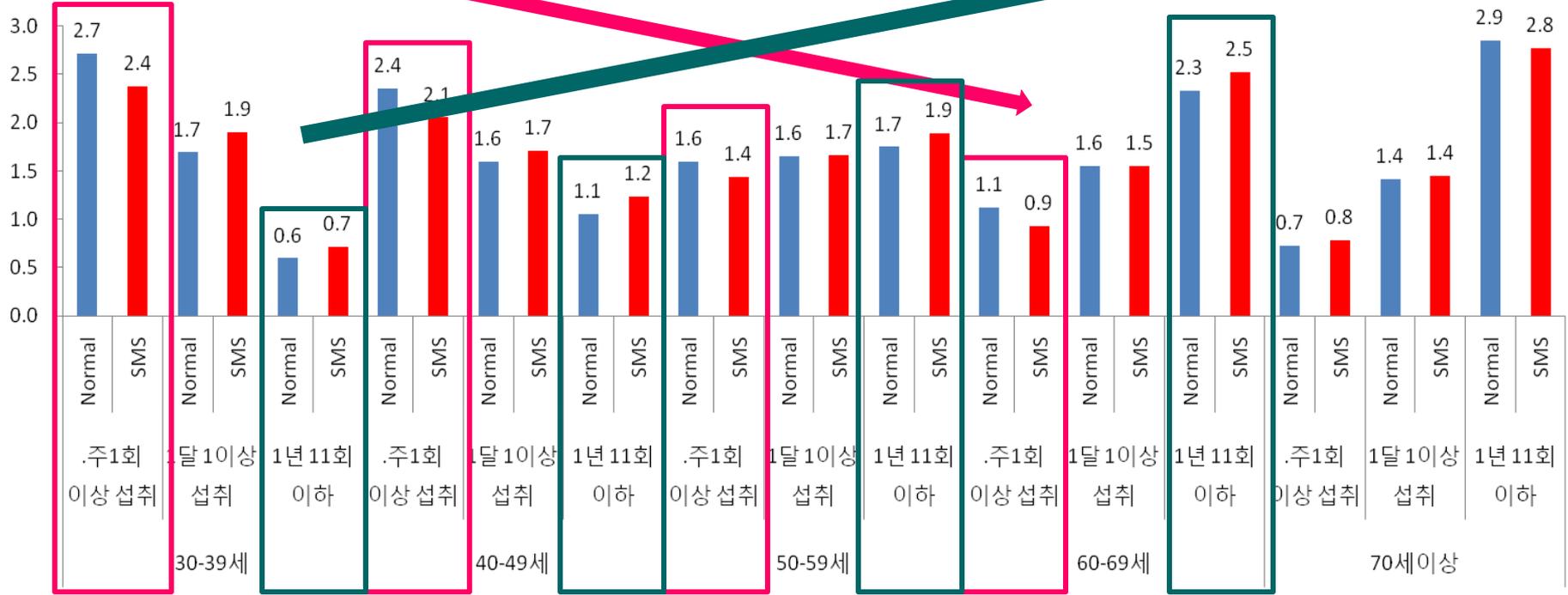
곡류 및 서류 섭취 다양성: 여자

섭취식품항목수(개)



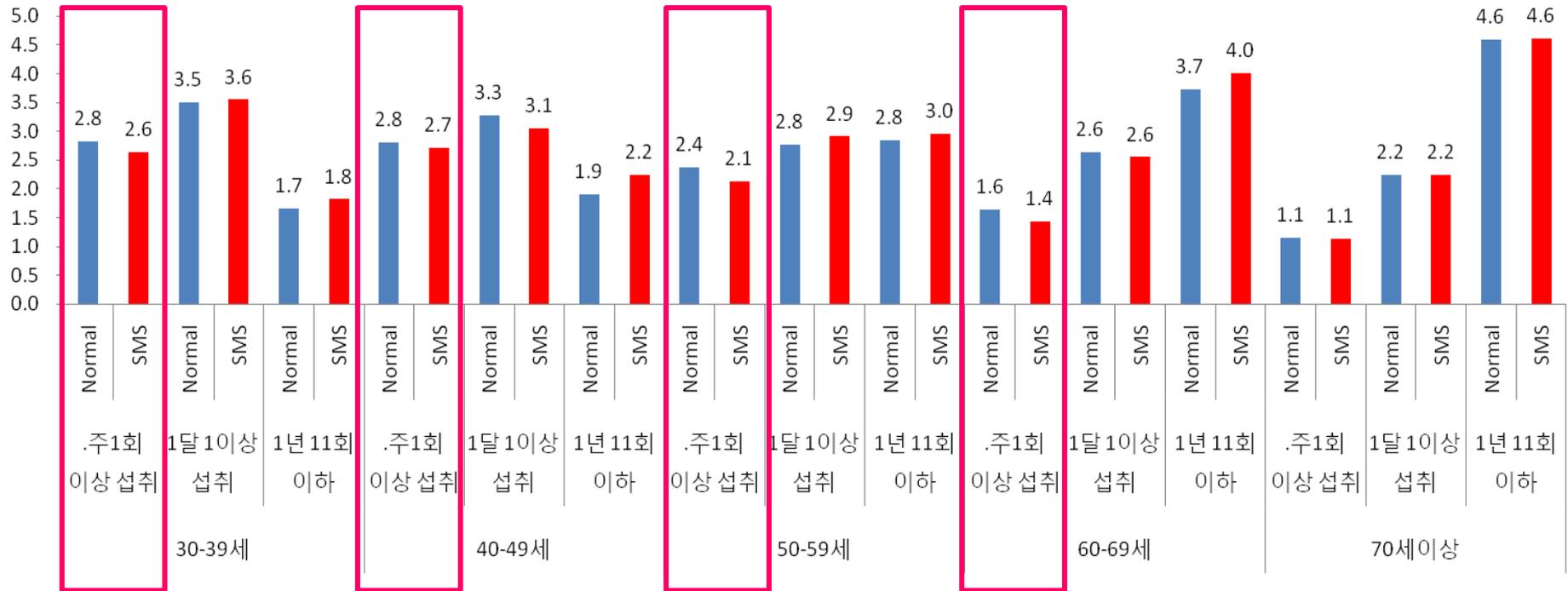
육류 및 난류 섭취 다양성: 여자

섭취식품항목수(개)



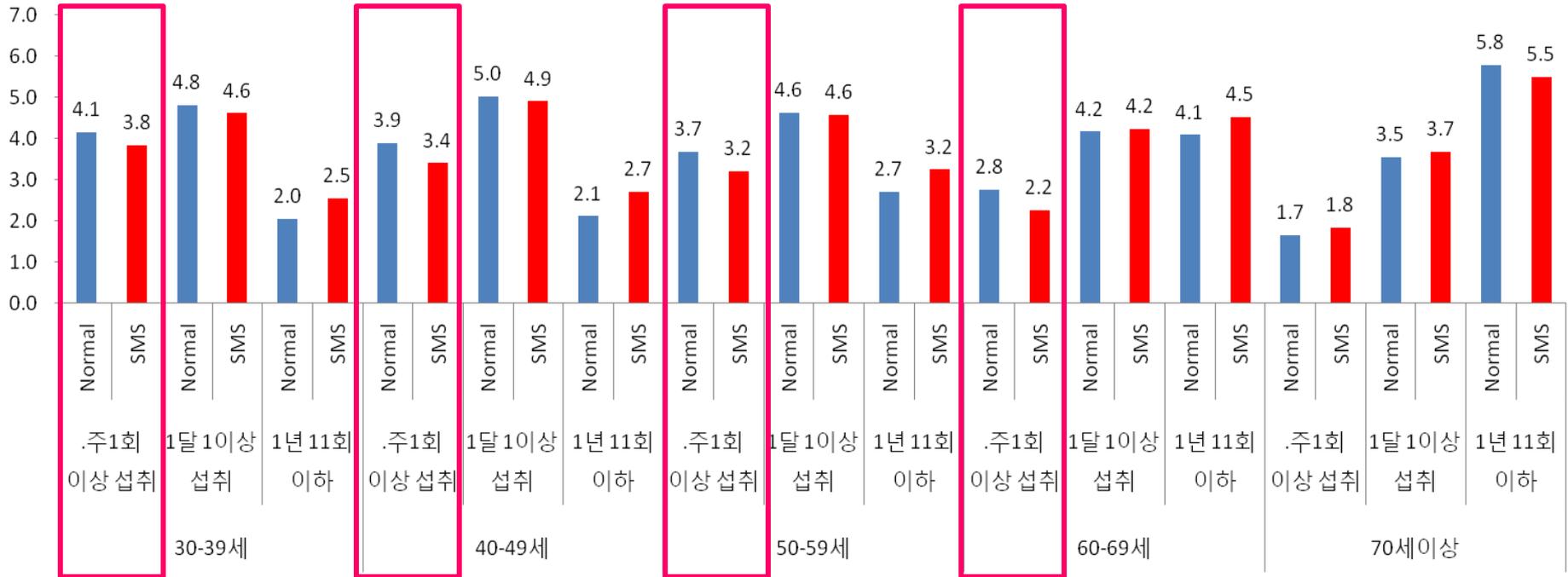
어패류 섭취 다양성: 여자

섭취식품항목수(개)



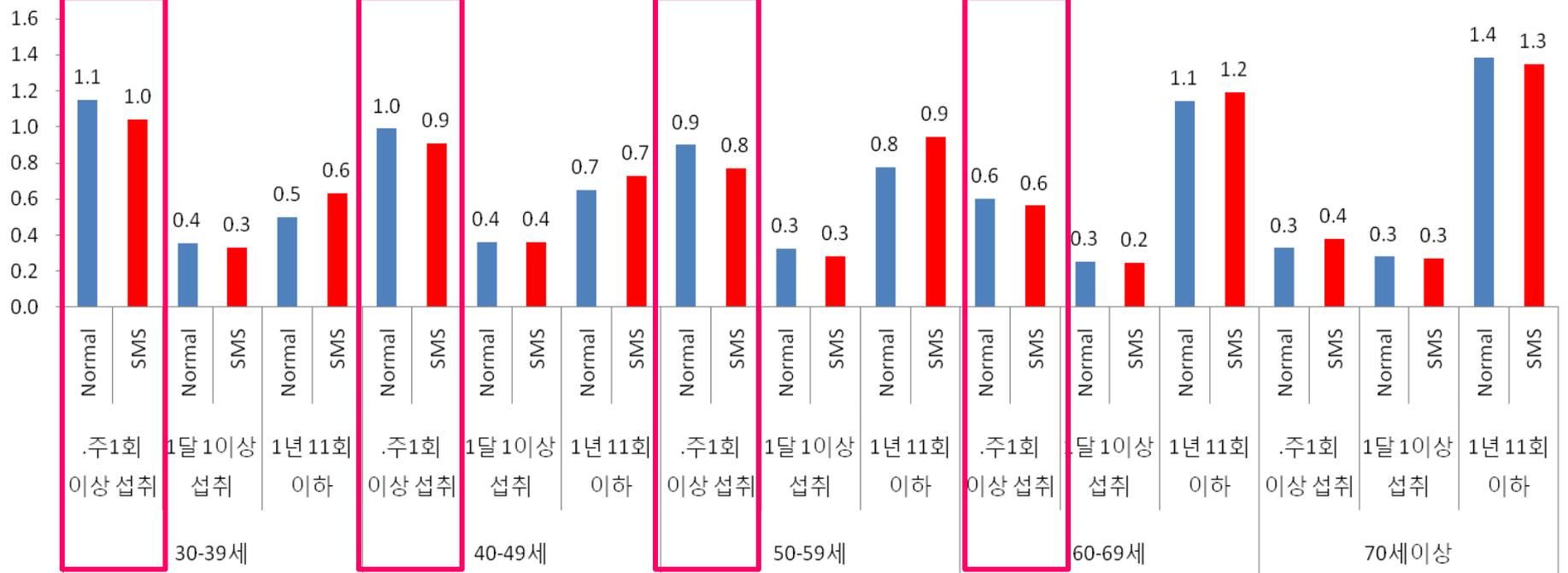
과일류 섭취 다양성: 여자

섭취식품항목수(개)



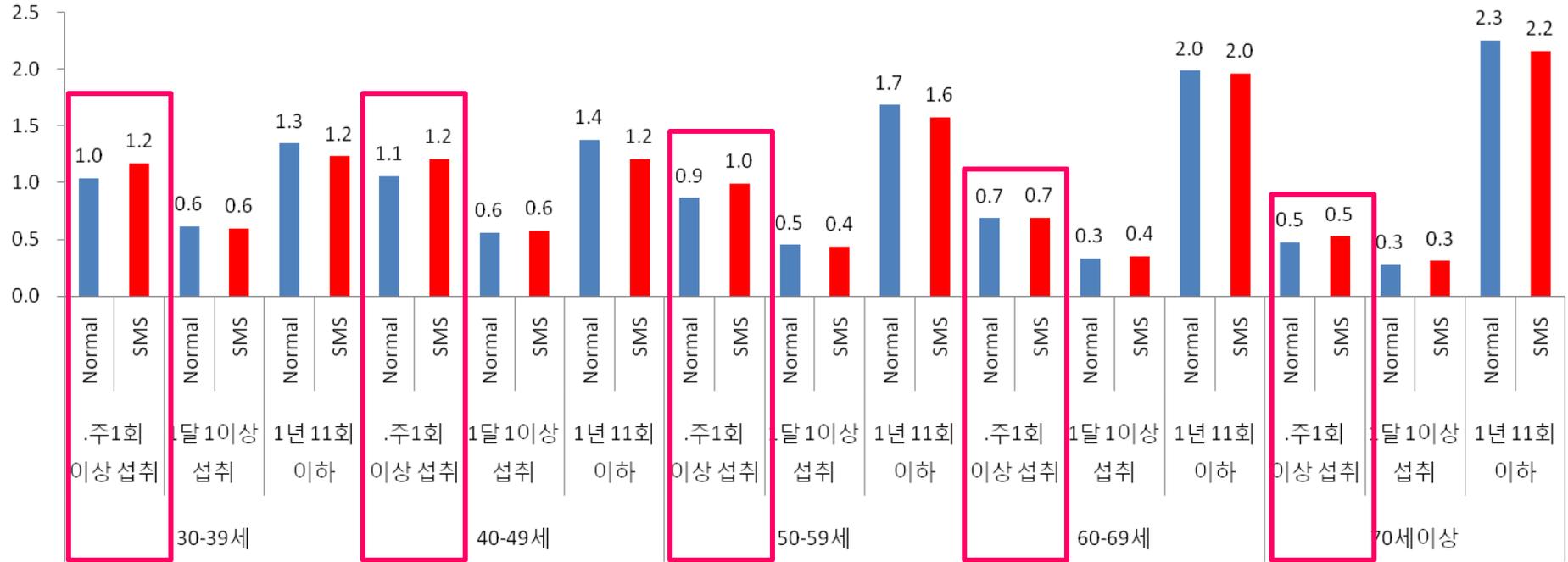
우유 및 유제품 섭취 다양성: 여자

섭취식품항목수(개)



주류 섭취 다양성: 남자

섭취식품항목수(개)



여성의 SMS 유병율은...

- 동 거주자에 비해 읍·면 거주자에서 높고,
- 배우자와 동거 하는 경우에 혼자 사는 경우보다 낮으며,
- 소득수준과 교육수준이 낮을 수록 높고,
- 비음주자의 경우에 낮다.

여성 SMS군의 식생활 특성

- 24시간 회상법에 의한 1일 식품섭취량조사 결과, 정상군과 SMS군 사이에 식품군별 섭취량의 뚜렷한 차이는 보이지 않으나,
- 에너지, 지방, 탄수화물 섭취량 등이 SMS군에서 낮은 반면 나트륨 섭취량은 오히려 정상군 보다 높은 경향
- 이외의 미량 영양소 섭취량도 SMS군에서 낮은 경향일 뿐 유의적 차이는 찾기 힘들

여성 SMS군의 식생활 특성

- 식품섭취빈도 조사 결과의 CC 식품 항목 수와 RC 식품 항목 수에 근거한 섭취 다양성 평가 결과, 여자 SMS군은 곡류 및 서류, 육류 및 난류, 어패류, 과일류, 우유 및 유제품 등을 비롯한 전반적인 식품 섭취 다양성이 정상군에 비해 유의적으로 낮음
- 남자의 경우 SMS군은 정상군보다 다양한 주류 섭취
- 섭취 식품의 다양성은 여성 SMS에 대한 중요한 영향인자

성인을 위한 식생활 지침

성인을 위한

식생활 지침

- ④ 매일 세끼 식사를 규칙적으로 합니다
- ⑤ 밥과 다양한 반찬으로 균형 잡힌 식생활을 합니다

④ 각 식품군을 매일 골고루 먹자

- ① 곡류는 다양하게 먹고 전곡을 많이 먹습니다
- ② 여러 가지 색깔의 채소를 매일 먹습니다
- ③ 다양한 채소과일을 매일 먹습니다
- ④ 간식으로 우유, 요구르트, 치즈와 같은 유제품을 먹습니다
- ⑤ 가열기 어려운 기름기 적은 붉은 살코기를 적당히 먹습니다

④ 활동량을 늘리고 건강 체중을 유지하자

- ① 일상생활에서 많이 움직입니다
- ② 매일 30분 이상 운동을 합니다
- ③ 건강 체중을 유지합니다
- ④ 활동량에 맞추어 에너지 섭취량을 조절합니다

④ 청결한 음식을 알맞게 먹자

- ① 식품을 구매하거나 요식을 할 때 청결한 것으로 선택합니다
- ② 음식은 익을 만큼만 만들고, 익을 만큼만 주문합니다
- ③ 음식을 만들 때는 식품을 위생적으로 다룹니다

④ 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹자

- ① 음식을 만들 때는 소금, 간장 등을 적게 사용합니다
- ② 국물을 짜지 않게 만들고, 적게 먹습니다
- ③ 음식을 먹을 때 소금, 간장을 더 넣지 않습니다
- ④ 김치는 덜 짜게 만들어 먹습니다

④ 지방이 많은 고기나 튀긴 음식을 적게 먹자

- ① 고기는 기름을 빼어내고 먹습니다
- ② 튀긴 음식을 적게 먹습니다
- ③ 음식을 만들 때, 기름을 적게 사용합니다

④ 술을 마실 때는 그 양을 제한하자

- ① 남자는 하루 2잔, 여자는 1잔 이상 마시지 않습니다
- ② 임신부는 알코올을 마시지 않습니다

감사합니다!