성별에 따른 주관적 스트레스 정도와 건강관련습관 및 비만과의 연관성: 제5기 국민건강영양조사 자료를 이용하여 (대한비만학회지 2015;24:156-65)

이가영*

인제의대 부산백병원 가정의학과

Associations between Subjective Stress Level, Health-related Habits, and Obesity according to Gender (Korean J Obes 2015;24:156-65)

Kayoung Lee*

Department of Family Medicine, Inje University College of Medicine, Busan Paik Hospital, Busan, Korea

일련의 연구에서 조절하기 힘들거나 과도한 정서적 또는 생리적 사건에 따른 불안정한 항상성을 회복하기 위한 적응과정으로 정의되는 스트레스가 지속되거나 그 정도가 심각한 경우에 체중 증가 또는 비만해질 위험이 높아진다고 보고된 바 있습니다.^{2,3} 위 연구에서도 확인된 것처럼 스트레스를 유발하는 사건에 많이 노출된 경우 및 만성적 스트레스를 호소하는 대상자들은 그렇지 않은 대상자들에 비하여 음주를 과다하게 하거나 현재 흡연할 위험이 높아져* 과도한 만성 스트레스는 비만뿐 아니라 건강하지 않은 생활습관을 지속하게 하는 요인이 될 수 있습니다. 위 연구에서 주관적으로 인지한 스트레스 정도에 따라 생활습관과 비만유병 간의 관련성에 차이가 있는지를 평가한 것은 단면적 연구이므로 인과관계를 정확하게 추론하기 어렵지만 생활습관이 비만에 미치는 영향에 인지하는 스트레스 정도가 어떤 효과를 나타내는가를 평가한 점에서 의미있는 연구라고 생각합니다. 그러나 고찰에서 언급이 안된 결과의 일부에 대해 저자의 의견이 첨부되면 독자들이 연구결과를 보다 잘 이해하는 데 도움이 될 것 같습니다.

우선, 위 연구의 서론에서도 스트레스와 비만 간의 관련성을 설명하였지만 Table 3의 결과는 주관적 스트레스 정도와 비만유병률, 체질량지수, 허리둘레 간에 유의한 관련성이 없습니다. 이러한 결과를

어떻게 설명할 수 있을지요? 둘째, Table 5에 제시된 AUDIT 점수가 높은 경우와 흡연량이 많은 경우 인지하는 스트레스가 낮은 남성 집단 및 1회 음주량이 많은 여성에서 인지하는 스트레스가 낮은 경우에 오히려 비만의 유병위험이 증가한 결과에 대한 부연 설명이 필요해 보입니다.

아울러, 이러한 연구를 경시적 연구로 확장하여 생활습관과 스트레스 정도의 상호작용에 따른 체중 및 대사적 변화를 평가한다면 스트레스의 건강에 미치는 영향을 보다 더 탐색할 수 있을 것입니다. 국민건강영양조사 자료를 활용하여 스트레스와 생활습관 간의 상호작용에 대해 흥미로운 결과를 제시해 준 저자의 노고에 감사드립니다.

Conflicts of Interest

I have no conflicts of interest.

References

- McEwen BS. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiol Rev* 2007;87:873-904.

2. Block JP, He Y, Zaslavsky AM, Ding L, Ayanian JZ. Psychosocial stress and change in weight among US adults. *Am J Epidemiol* 2009;170:181-92.
3. Torres SJ, Nowson CA. Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition* 2007;23:887-94.
4. Sinha R, Jastreboff AM. Stress as a common risk factor for obesity and addiction. *Biol Psychiatry* 2013;73:827-35.