

우리나라 식생활을 반영한 식사지침 근거 마련

식품영양학과 송윤주 교수팀은 2020년 8월 영국의 영양학 분야 저명 저널 「Nutrition Journal」에 탄수화물 섭취에 관한 논문을 발표했다. 2009년 본교 부임 이후 송 교수는 한국인의 식이 요인과 건강과의 관련성에 대한 약 60편의 논문을 SCI(E)급 저널에 꾸준히 발표하고 있다. 2019년 이후에 발표한 국제논문 수도 10여 건에 이른다.

송 교수는 각종 질환의 예방과 관리에 사용되는 식사지침이 그동안 주로 서구집단의 데이터에 기반하고 있는 경우가 많다는 점에 주목하고 한국인의 데이터를 기반으로 한 연구와 실제적인 지침마련에 집중했다. 연구 결과가 축적됨에 따라 성과를 인정받은 송 교수는 「한국지질·동맹경화학회 진료지침위원회」에서 임상현장 적용을 위해 발간하는 「이상지질혈증 치료지침」에 2014년부터 제정위원으로 참여, 치료지침 내 식사지침을 한국인 실정에 맞게 바꿨다. 또한 보건복지부가 국민건강 증진과 만성질환 예방을 목적으로 5년마다 발표하는 「한국인 영양섭취기준」에 2005년부터 제정위원으로 참여하고 있다. 특히 2015년에는 최신 근거들을 반영하여 우리나라 일반인을 위한 탄수화물 섭취기준을 재조정하기도 했다.

송 교수는 탄수화물 섭취 이외에 요오드 섭취에도 관심을 갖고 연구하고 있다. 최근 우리나라의 갑상선암 발생율과 관련, 한국인은 서구인과 다르게 해조류를 즐겨 섭취함에 따라 요오드 섭취 과잉일 것으로 여겨져 갑상선 질환과 요오드 섭취와의 관련성이 주목받고 있다. 하지만 그동안 요오드 섭취량을 산출할 수 있는 데이터베이스가 없어 관련성 산출이 어려운 실정이었다. 그러나 송 교수팀이 우리나라 식품에 대한 요오드 데이터베이스를 구축하였고, 서울대학교병원 내분비내과팀과 함께 우리나라 갑상선 질환자와 요오드 섭취량과의 관련성을 분석해나가며 갑상선 질환자의 식사지침 뿐 아니라 방사선치료에서의 저요오드 식사요법에 대한 과학적 근거를 마련해나가고 있다.

- 연구실적 -

[논문]

1. 2020.08 | NUTRITION JOURNAL | 교신저자
A moderate-carbohydrate diet with plant protein is inversely associated with cardiovascular risk factors: the Korea National Health and Nutrition Examination Survey 2013-2017
2. 2020.06 | Journal of Nutrition and Health | 교신저자
한국인 상용 식품의 요오드 데이터베이스 업데이트와 이를 활용한 한국 성인의 요오드 섭취량 및 배설량 평가: 2013-2015 국민건강영양조사자료를 이용하여
3. 2019.12 | Journal of Nutrition and Health | 교신저자
고식이섬유 및 고탄수화물 섭취와 대사질환과의 연관성
4. 2019.12 | EUROPEAN JOURNAL OF NUTRITION | 교신저자
Three types of a high-carbohydrate diet are differently associated with cardiometabolic risk factors in Korean adults
5. 2019.11 | JOURNAL OF THE ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS | 교신저자
Frequency of Consumption of Whole Fruit, Not Fruit Juice, Is Associated with Reduced Prevalence of Obesity in Korean Adults
6. 2019.10 | NUTRIENTS | 교신저자
Associations of meal timing and frequency with obesity and metabolic syndrome among Korean adults
7. 2019.09 | KOREAN JOURNAL OF INTERNAL MEDICINE | 공동저자
2018 Guidelines for the management of dyslipidemia in Korea (vol 34, pg 723, 2019)
8. 2019.08 | Journal of Nutrition and Health | 교신저자
GL 예측모델 (estimated Glycemic Load, eGL)을 활용한 한국 성인의 식사 평가 및 대사질환 지표와의 연관성 연구 : 2013~2016년 국민건강영양조사 자료를 활용하여
9. 2019.07 | KOREAN JOURNAL OF INTERNAL MEDICINE | 공동저자
2018 Guidelines for the management of dyslipidemia in Korea
10. 2019.02 | DIABETES RESEARCH AND CLINICAL PRACTICE | 교신저자
Inadequate fat or carbohydrate intake was associated with an increased incidence of type 2 diabetes mellitus in Korean adults: A 12-year community-based prospective cohort study
11. 2018.11 | NUTRITION METABOLISM AND CARDIOVASCULAR DISEASES | 교신저자
Low-carbohydrate diet and the risk of metabolic syndrome in Korean adults
12. 2018.09 | YONSEI MEDICAL JOURNAL | 교신저자

- High-Carbohydrate Diets and Food Patterns and Their Associations with Metabolic Disease in the Korean Population
13. 2018.06 | EUROPEAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION | 교신저자
Differential association of dietary carbohydrate intake with metabolic syndrome in the US and Korean adults: data from the 2007–2012 NHANES and KNHANES
 14. 2018.02 | NUTRITION RESEARCH AND PRACTICE | 공동저자
Awareness, knowledge, and use of folic acid among non-pregnant Korean women of childbearing age
 15. 2017.12 | BMC CANCER | 공동저자
Dietary supplement use among cancer survivors and the general population: a nation-wide cross-sectional study
 16. 2017.10 | NUTRIENTS | 공동저자
Total Antioxidant Capacity from Dietary Supplement Decreases the Likelihood of Having Metabolic Syndrome in Korean Adults
 17. 2017.08 | 대한지역사회영양학회지 | 교신저자
한국 성인의 성별에 따른 식이보충제 섭취 및 관련 요인에 대한 연구-제 4기 국민건강영양조사(2007–2009) 자료를 이용하여
 18. 2017.04 | JOURNAL OF CLINICAL LIPIDOLOGY | 교신저자
Dietary carbohydrate and fat intakes are differentially associated with lipid abnormalities in Korean adults
 19. 2016.10 | NUTRITION RESEARCH AND PRACTICE | 교신저자
Dietary sugar intake and dietary behaviors in Korea: A pooled study of 2,599 children and adolescents aged 9–14 years
 20. 2016.09 | 식품과학과 산업 | 교신저자
한국인의 당류 섭취현황과 만성질환에 미치는 영향
 21. 2016.08 | JOURNAL OF THE ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS | 공동저자
Dietary Supplement Use and Nutrient Intake among Children in South Korea
 22. 2016.08 | CLINICAL NUTRITION | 교신저자
Dyslipidemia patterns are differentially associated with dietary factors
 23. 2016.04 | NUTRITION RESEARCH AND PRACTICE | 교신저자
Dietary evaluation of a low-iodine diet in Korean thyroid cancer patients preparing for radioactive iodine therapy in an iodine-rich region
 24. 2016.04 | PUBLIC HEALTH NUTRITION | 공동저자
Household food insufficiency is associated with dietary intake in Korean adults
 25. 2016.02 | EUROPEAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION | 교신저자

- The nutrition contribution of dietary supplements on total nutrient intake in children and adolescents
26. 2016.01 | NUTRIENTS | 교신저자
Association of dietary sugars and sugar-sweetened beverage intake with obesity in Korean children and adolescents
 27. 2015.11 | 대한갑상선학회지 | 교신저자
한국인 상용식품의 요오드 데이터베이스 구축과 한국 성인의 요오드 섭취 실태 및 갑상선질환과의 연관성 연구
 28. 2015.11 | METABOLISM-CLINICAL AND EXPERIMENTAL | 교신저자
Soft drink consumption is positively associated with metabolic syndrome risk factors only in Korean women: Data from the 2007-2011 Korea National Health and Nutrition Examination Survey
 29. 2015.10 | Clinical Nutrition Research | 교신저자
The Impact of Low Adherence to the Low-iodine Diet on the Efficacy of the Radioactive Iodine Ablation Therapy
 30. 2015.10 | NUTRITION RESEARCH AND PRACTICE | 공동저자
Low consumption of fruits and dairy foods is associated with metabolic syndrome in Korean adults from outpatient clinics in and near Seoul
 31. 2015.06 | Journal of Nutrition and Health | 교신저자
남자 청소년의 식행동 패턴에 따른 간식 섭취, 생활 습관 요인 및 비만과의 연관성연구*
 32. 2015.06 | ASIA PACIFIC JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION | 공동저자
Improvement in the technological feasibility of a web-based dietary survey system in local settings
 33. 2015.04 | NUTRITION RESEARCH AND PRACTICE | 교신저자
Three clustering patterns among metabolic syndrome risk factors and their associations with dietary factors in Korean adolescents: based on the Korea National Health and Nutrition Examination Survey of 2007-2010
 34. 2015.02 | BRITISH JOURNAL OF NUTRITION | 교신저자
Metabolic syndrome risk factors are associated with white rice intake in Korean adolescent girls and boys
 35. 2014.12 | NUTRITION RESEARCH AND PRACTICE | 제1저자
Relationship between adhering to dietary guidelines and the risk of obesity in Korean children
 36. 2014.07 | EUROPEAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION | 공동저자
Dietary supplement use and its effect on nutrient intake in Korean adult population in the Korea National Health and Nutrition Examination Survey

IV (2007-2009) data

37. 2014.06 | JOURNAL OF NUTRITION AND HEALTH | 교신저자
우리나라 청소년의 고탄수화물 식사와 고지방 식사가 대사증후군 위험요인에 미치는 영향: 1998~2009년 국민건강영양조사 자료를 이용하여
38. 2014.05 | NUTRITION RESEARCH | 교신저자
Three distinct clustering patterns in metabolic syndrome abnormalities are differentially associated with dietary factors in Korean adults
39. 2014.01 | JOURNAL OF THE ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS | 교신저자
Carbohydrate Intake and Refined-Grain Consumption Are Associated with Metabolic Syndrome in the Korean Adult Population
40. 2013.12 | Journal of Nutrition and Health | 교신저자
어머니의 대사증후군 상태에 따른 청소년 자녀의 대사위험지표 및식생활 요인에 대한 연구: 2007~2010년 국민건강영양조사 자료를 이용하여*
41. 2013.12 | JOURNAL OF IMMIGRANT AND MINORITY HEALTH | 공동저자
Osteoporosis and Milk Intake Among Korean Women in California: Relationship with Acculturation to US Lifestyle
42. 2013.10 | NUTRITION RESEARCH | 공동저자
Association of adherence to the seventh report of the Joint National Committee guidelines with hypertension in Korean men and women
43. 2013.09 | DIABETES RESEARCH AND CLINICAL PRACTICE | 교신저자
Adherence to lifestyle recommendations is associated with improved glycemic control and improved blood lipid levels in Korean adults with type 2 diabetes
44. 2013.09 | Korean Journal of Health Promotion | 공동저자
웹 기반 식사 조사 프로그램 'Diet Evaluation System (DES)' 의 개발과 지역사회 영양조사에서 적용가능성 시험
45. 2013.02 | WORLD JOURNAL OF GASTROENTEROLOGY | 공동저자
Consumption of red and processed meat and esophageal cancer risk: Meta-analysis
46. 2013.02 | JOURNAL OF NUTRITION AND HEALTH | 교신저자
우리나라 성인의 인슐린 저항성과 관련된 영양소 및 식품군 섭취: 제 4기 국민 건강영양조사 자료를 활용하여*
47. 2012.12 | DIABETES RESEARCH AND CLINICAL PRACTICE | 교신저자
High intake of whole grains and beans pattern is inversely associated with insulin resistance in healthy Korean adult population
48. 2012.08 | NUTRITION RESEARCH AND PRACTICE | 교신저자
Dietary patterns based on carbohydrate nutrition are associated with the

- risk for diabetes and dyslipidemia
49. 2012.06 | METABOLISM–CLINICAL AND EXPERIMENTAL | 제1저자
A fruit and dairy dietary pattern is associated with a reduced risk of metabolic syndrome
 50. 2012.05 | NUTRITION METABOLISM AND CARDIOVASCULAR DISEASES | 제1저자
A traditional Korean dietary pattern and metabolic syndrome abnormalities
 51. 2012.05 | BRITISH JOURNAL OF CANCER | 공동저자
Alcohol intake and renal cell cancer risk: A meta-analysis
 52. 2012.04 | Korean Journal of Pediatrics | 공동저자
Dietary patterns and metabolic syndrome risk factors among adolescents
 53. 2012.02 | Journal of Nutrition and Health | 교신저자
한국인 상용 식품의 혈당지수 (Glycemic Index) 추정치를 활용한 한국 성인의 식사혈당지수 산출*
 54. 2012.02 | NUTRITION RESEARCH | 교신저자
High carbohydrate intake was inversely associated with high-density lipoprotein cholesterol among Korean adults
 55. 2011.12 | 생활과학연구논집 | 교신저자
일부 초등학생의 비만도에 따른 식이 및 심리적 요인에 대한 연구
 56. 2011.12 | NUTRITION RESEARCH AND PRACTICE | 교신저자
Dietary patterns are associated with physical growth among school girls aged 9–11 years
 57. 2011.09 | JOURNAL OF KOREAN MEDICAL SCIENCE | 교신저자
Association between Dietary Patterns and Blood Lipid Profiles in Korean Adults with Type 2 Diabetes
 58. 2011.06 | 대한소아소화기영양학회지 | 공동저자
한국 유아의 영양 섭취 현황: 2007~2009년 국민건강영양조사를 바탕으로
 59. 2011.04 | 한국영양학회지 | 교신저자
우리나라 성인의 식사패턴 변화 추세 - 1998, 2001, 2005년도 국민건강영양조사 자료를 이용하여 -
 60. 2010.12 | INTERNATIONAL JOURNAL OF PUBLIC HEALTH | 공동저자
Gender modifies the relationship between social networks and smoking among adults in Seoul, South Korea
 61. 2010.09 | 주간건강과질병 | 단독
우리나라의 외식경향 조사분석 -제4기 국민건강영양조사를 중심으로(2007,2008년)-
 62. 2010.09 | BRITISH JOURNAL OF NUTRITION | 공동저자
Overnight urinary excretion of isoflavones as an indicator for dietary

- isoflavone intake in Korean girls of pubertal age
63. 2010.08 | 한국식생활문화학회지 | 교신저자
우리나라 성인의 비타민 · 무기질 보충제 섭취여부에 따른 인구 · 사회학적, 생활습관 및 영양섭취상태에 관한 연구
 64. 2010.01 | INTERNATIONAL JOURNAL OF OBESITY | 제1저자
Secular trends in dietary patterns and obesity-related risk factors in Korean adolescents aged 10-19 years
 65. 2009.12 | 대한지역사회영양학회지 | 제1저자
군집분석과 요인분석 이용한 우리나라 성인의 식사패턴 비교 분석 -2005년도 국민건강영양조사 자료 이용하여

[저서]

1. 2019.01 | KNOU Press(한국방송통신대학교출판문화원) | 공동
식사요법
2. 2016.05 | 파워북 | 공동
(건강을 위한) 식생활과 영양
3. 2013.03 | 양서원 | 공동
보건영양학
4. 2013.03 | 교문사 | 공동
영양역학