

섭취량과 배설량을 이용한 대구지역 성인여성의 아연영양상태 오현미*, 윤진숙, 계명대학교 가정대학 식품영양학과

아연은 생체내에서 다양한 조절기능을 수행하는 미량원소로서 경미한 상태의 아연결핍은 세계적으로 만연해 있다. 우리나라에서는 최근의 6차 개정 한국인영양권장량에서 처음으로 아연 권장량을 설정하였지만 아직 이를 뒷받침할 만한 연구자료가 충분하지 못하다. 본 연구에서는 Observed Intake와 아연 배설량으로부터 아연 필요량을 추정하는 방법을 이용하여 성인 여성들의 아연 영양상태를 파악하고자 하였다. 24시간 회상법이나 평량법에 의한 아연 섭취량 측정방법의 한계를 파악하기 위하여 9명의 성인을 대상으로 연속 5일간 섭취량을 평량법에 의해 조사하고 3일간 섭취한 양과 동일하게 식품을 수거하여 아연 섭취량을 분석하였으며 24시간 소변수집을 병행하였다. 한편 대구 지역에 거주하는 성인여성 102명을 대상으로 아연 섭취량을 24시간 회상법과 섭취빈도법으로 조사하고 24시간 동안의 소변 배설량을 측정하여 연령별 아연 영양상태를 비교하였다. 그 결과 9명을 대상으로 조사방법을 비교했을 때 아연 섭취량은 평량법으로 조사했을 때 $5.70 \pm 1.15\text{mg}$, 분석치는 $6.31 \pm 1.78\text{mg}$ 로서 평량법에 비해 분석치가 0.61mg 이 더 높았으며 소변으로의 아연 배설량은 $0.30 \pm 0.16\text{mg}$ 이었다. 대구지역 성인여성 102명(평균연령: 40.0 ± 13.6 세)을 대상으로 조사한 결과에 의하면 아연 섭취량은 $5.7 \pm 1.83\text{mg}$ 으로 권장량의 52% 수준을 섭취하고 있는 것으로 나타났으며 연령별로 비교하였을 때 50대가 20, 30, 40 대에 비해 양호하게 섭취하고 있었다. 섭취빈도법에 의한 아연섭취량 평균값은 6.2mg 으로 24시간 회상법과 유사한 결과를 보였다. 한편 24시간 소변의 아연 배설량은 $0.28 \pm 0.16\text{mg}$ 이었으며 전체대상자의 58%가 marginal상태에 있었고 연령군 간에 유의한 차이가 없었다. 따라서 본 연구결과로 미루어 볼 때 우리나라 성인여성들의 아연 영양상태를 개선하기 위해서는 아연 섭취량을 현재의 권장량 수준으로 섭취하도록 하기 위한 노력이 요구된다.