

[2-2]

일부 저소득층 노인의 지질 섭취 태도의 식생활 및 혈청지질과의 관계 연구

이경희*, 박혜련, 고영수†, 이성순**, 조경자** · 명지대학교 이과대학 식품영양학과, 한양대학교 생활과학대학 식품영양학과†, 용인시 보건소 가족보건계**

생활수준의 향상과 의학기술의 발달로 수명 연장과 함께 건강하게 오래 살고자하는 욕구가 증대됨에 따라 만성질환의 예방 측면에 관한 관심이 고조되고 있다.

본 연구는 지질 섭취에 대한 태도가 식생활에 반영되는 정도를 평가하기 위해 경기도 용인 지역 저소득층 노인 125명을 대상으로 생화학적 혈청 지질상태와 일일 섭취 열량 실태를 조사하여 그 연관성을 분석하였다. 대상자의 평균 연령은 76.0 ± 6.3 세였고, BMI는 평균 23.3 ± 3.1 였고, 25이상인 대상자는 30%를 차지하였다. 수축기 혈압은 평균 138.4 ± 18.4 mmHg로 고혈압 위험군(>140 mmHg)에 속하는 경우는 66%였고, 이완기 혈압에 있어서도 평균 89.0 ± 12.4 mmHg으로 85 mmHg이상인 경우는 64%를 차지하였다. 지질에 대한 식이 태도에 있어서는 식사시 육식보다는 생선과 닭고기를 늘리려고 한다라는 경우가 12.2%를 차지하여 가장 낮은 분포를 보였고, '운동을 하면 건강에 좋을 것이다' 라는 것에 대해서는 62.8%가 대답해 운동에 대한 인식도가 높은 것으로 나타났다. 현재 자신의 혈압이나 cholesterol에 관한 검사 결과치를 알고있는 경우는 39.8%에 불과하였다. 혈청지질을 분석한 결과 HDL-C의 경우는 평균 49.6 ± 16.3 mg/dl였고, 40 mg/dl \leq 가 31%, LDL-C는 94.4 ± 38.2 mg/dl으로 >170 mg/dl인 대상자는 3%였고, TC는 179.5 ± 41.0 mg/dl 위험군(>250 mg/dl)에 속하는 대상자는 5%이고, TG는 평균 176.2 ± 96.2 mg/dl, >150 mg/dl는 56%를 차지하였다. 대상자들의 평균 섭취열량은 986.2 ± 311.3 Kcal, carbohydrate는 199.1 ± 119.4 g, protein은 34.04 ± 22.2 g, fat은 15.3 ± 21.7 g으로 3대영양소 섭취비율이 한국인 영양권장량에 비해 50%내외를 차지하였고, 특히, 개인간 차가 큰 것으로 나타났다. 혈청 지질 및 영양소 섭취량 및 지질 태도점수등 요인들간의 상관관계를 보면, BMI가 높은 사람일수록 TG가 높게 나타났고 ($p < 0.01$), 지방에 대한 태도 점수는 연령이 증가할수록 점수가 유의적으로 낮아지는 경향을 보였다. ($p < 0.01$) 또한, 동맥경화지수 ($p < 0.01$), LDL-C ($p < 0.05$) 및, TC ($p < 0.05$), TG ($p < 0.05$)가 높은 사람일수록, 지질태도 점수가 유의적으로 높게 나타났다. 따라서, 혈청 지질 측정값이 높을수록 지방에 대한 태도점수가 좋았다. 그러나, 태도점수가 일일 섭취열량 및 지방 섭취량과의 관계에 있어서는 통계적 유의성이 보이지 않아 실제 자신이 갖고있는 태도가 식생활로 연결되고 있지 않다는 결과를 보였다. 이에 노인들이 가지고있는 지질태도를 바탕으로 하여 식생활에 적용시키기 위한 영양 교육의 구체적인 방안 모색이 강구되어야 한다고 사료된다.