

농촌지역 성인들의 혈청 지질 수준 및 혈압에 영향을 미치는 식이요인 연구

유춘희, 박미연, 홍희옥, 김희선, 이정숙, 김병학* 상명대학교 가정교육학과, 수원건강관리협회
검진부장*

본 연구는 농촌 지역에 거주하는 성인을 대상으로 일상식이 섭취수준이 혈청지질 농도 및 혈압에 미치는 요인을 알아보고, 순환기계 질환 및 고혈압 예방을 위한 식생활 개선의 기초 자료를 제시하기 위하여 실시되었다. 강원도 횡성, 충북 충주, 경기도 수원 지역에 거주하는 성인 여자 103명을 대상으로 하였으며, 24시간 회상법을 이용하여 평상시 식이섭취량을 조사하였다. 신장, 체중, 혈압을 측정하였고, 혈청내 총콜레스테롤, 중성지방, HDL-콜레스테롤, LDL-콜레스테롤, Ca 함량을 분석하였다.

그 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 조사대상자들의 평균 연령, 신장 및 체중은 각각 52.0세, 152.4cm, 56.8kg이었다.
2. 총 식품섭취량은 1191.4g이었으며 이중 식물성 식품 섭취량은 849.7g이었고, 동물성 식품 섭취량은 155.0g이었다.
3. 평균 영양소 섭취량은 열량 1753.6Kcal, 단백질 68.5g, 지방 36.3g, Ca 451.0mg이었으며, CPF ratio는 66.3:15.7:18.0이었다. 또한 열량(88.9%), Vit B₂(74.1%), Ca(64.4%), Fe(82.4%) 섭취량이 영양권장량에 미치지 못하였다.
4. 평균 혈청 총 콜레스테롤 수준은 200.4mg/dl으로 연령과 유의적인 양의 상관관계를 보였으며, 총 콜레스테롤 수준이 200mg/dl이상인 사람들이 39명(37.7%)이었다. 중성지방은 체중과 유의적인 양의 상관관계를 보였고, HDL-콜레스테롤은 BMI와 유의적인 음의 상관관계를 보였다. 또한 평균 수축기혈압과 이완기혈압은 각각114.1mmHg, 74.5mmHg으로 정상범위내에 있었고, 혈압이 140/90mmHg 이상인 사람들은 9명(8.7%)이었다.
5. 혈청 HDL-콜레스테롤 수준은 난류군 및 식물성 지방 섭취량과 유의적인 양의 상관관계를 보였고, 총 콜레스테롤과 LDL-콜레스테롤 수준은 음료 및 차류(카페인과 알콜) 섭취량과 유의적인 양의 상관관계를 보였다.
6. 혈청 Ca 수준은 해조류 섭취량과 유의적인 음의 상관관계를 보였으며, 혈청내 총콜레스테롤 수준과 유의적인 양의 상관관계를 보였다.
7. 수축기혈압은 감자 및 전분류 섭취량과 양의 상관관계를 보였고, 두류, 채소류, 난류, 유제품 섭취량과는 유의적인 음의 상관관계를 보였다.
8. 이완기혈압은 두류, 채소류, 난류 및 유제품 섭취량과 유의적인 음의 상관관계를 보였다. 또한 혈청 중성지방 및 Ca 수준과는 유의적인 양의 상관관계를 보였다.

이상의 연구결과를 종합해보면 난류 및 그 제품을 많이 먹을수록, 식물성 지방 섭취량이 많을수록 혈청 HDL-콜레스테롤이 증가하고, 음료 및 차류를 많이 마실수록 총콜레스테롤과

LDL-콜레스테롤이 증가하였으며, 이완기혈압은 혈청 중성지방이 높을수록 증가하는 것으로 나타났다. 또한 혈청지질과 혈압에 미치는 인자로는 식이요인 외에 연령, 체중과 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.