

O-1>

폐경 후 여성의 심혈관질환 위험요인 분석과 식사중재 연구

정경아*¹⁾, 김상연¹⁾²⁾, 우정익³⁾, 장유경⁴⁾. 한양대학교 한국생활과학연구소¹⁾, 올바른 비만체형 관리제품개발연구소²⁾, 미즈메디 병원 가정의학과³⁾, 한양대학교 식품영양학과⁴⁾

The analysis of coronary heart disease risk factors and dietary intervention study in postmenopausal women

Jung Kyung-Ah*¹⁾, Kim Sang-Yeon¹⁾²⁾, Woo Jeong-Ik³⁾, Chang Yu-Kyung⁴⁾. Korean Living Science Research Institute¹⁾, Hanyang University, Olbarn health food for weight management R&D center²⁾, Miz Med hospital³⁾, Department of Food and Nutrition⁴⁾. Hanyang University, Seoul, Korea

여성의 경우 폐경과 더불어 심혈관질환의 발생률이 증가된다고 보고되어 왔다. 기대 수명의 연장으로 폐경이 된 후에도 1/3 이상의 여생을 살아야 하는 여성들에 있어서 폐경 후의 삶을 질적으로 향상시키기 위해서는 심혈관질환의 발생을 감소시키기 위한 예방 및 치료 프로그램이 요구된다. 최근에는 심혈관질환에 대한 대처방법도 식습관을 포함한 전반적인 생활양식과 위험요인들간의 관계를 잘 이해함으로써, 생활양식의 개선을 통해 위험 요인을 예방하는 방향으로 변하고 있다. 이에 본 연구에서는 폐경 후 여성들을 대상으로 심혈관질환의 위험요인에 영향을 미치는 영양요인들을 규명하고, 이러한 결과들을 토대로 한 식사중재와 폐경 후 여성들에게 흔히 처방되는 호르몬 요법을 단독 또는 병행하여 치료하였을 때의 효과를 비교함으로써 폐경 후 여성들에 있어서 식생활 개선을 통한 심혈관질환의 예방 가능성을 규명하고자 하였다. 먼저, 연구 대상자들을 혈청 총 콜레스테롤 농도에 따라 정상군 (<200mg/dl), 중정도 위험군(200~239mg/dl), 고위험군(≥240mg/dl)의 세 군으로 분류하여 신체적 특성, 식사 요인, 생화학적 특성을 비교함으로써 심혈관질환의 위험 요인을 분석하였고 단계별 회귀분석을 통해, 혈청 총 콜레스테롤 농도에 대해서는 RISCC, BMI 그리고 활동량에 따른 열량 소비량 당 열량 섭취량의 백분율이 유의한 영향력이 있는 요인으로 선택되었고, 체내 산화 스트레스 정도의 간접적인 지표로 사용되는 혈청 MDA 농도에 대해서는 혈청 비타민 C 농도와 혈청 비타민 E 농도가 유의한 영향력이 있는 요인으로 선택됨을 관찰하였다. 이러한 결과를 바탕으로 폐경 후 여성의 심혈관질환 예방을 위한 식사지침을 수립한 후, 고콜레스테롤혈증(TC≥240mg/dl)을 보이는 폐경 후 여성들을 대상으로 이 식사지침을 따르는 식사중재와 호르몬 대체 요법을 단독 또는 병행하여 치료하였을 때의 효과를 총 12주 동안 비교하였다. 실험 12주 후에는 치료 효과가 다소 감소하는 경향이 있었지만 식사중재에 의해 대상자들의 혈중 지질 농도들이 약물치료를 필요로 하지 않는 수준으로까지 개선되었으며, 효과 정도에 있어서도 호르몬 대체 요법과 비교하여 유의한 차이가 없었다. 더욱이 체중조절이나 항산화비타민과 같은 영양학적 요인에 대해서는 호르몬 대체 요법보다 좋은 효과가 있음이 관찰되었다. 따라서 식사중재는 폐경 후 여성의 심혈관질환 예방을 위해 고콜레스테롤혈증을 관리하는데 있어서 첫 단계로 실시되어야 하며, 약물치료를 해야하는 경우에도 식사중재를 병행함으로써 약의 과용에 따른 부작용을 줄이고, 부가적인 치료 효과를 얻을 수 있을 것으로 기대된다.