

번호 09-2

제 목	국문	절주 프로그램의 혈압에 미치는 영향에 대한 개입 연구			
	영문	Intervention study for the effectiveness of alcohol restriction program to blood pressure			
저 자 및 소 속	국문	이강숙, 송연이, 홍현숙, 이경숙 가톨릭대학교 의과대학 예방의학교실			
	영문	Kang Sook Lee, Yeon ee Song, Hyun Sook Hong, Kyung Sook Lee Department of Preventive Medicine, College of Medicine, The Catholic University of Korea			
분 야	보건관리 () 역 학 (○) 환 경 ()	발 표 자	일반회원 (○) 전 공 의 ()	발표 형식	구 연 (○) 포스터 ()
	진행 상황				
연구완료(○), 연구중() → 완료 예정 시기 : 년 월					
<p>1. 연구 목적</p> <p>뇌심혈관질환은 우리나라 주요 사망원인으로서 그 위험요인은 고혈압, 고지혈증 등의 기존질환과 음주, 흡연, 운동부족 등의 생활양식이 기여하는 것으로 알려져 있다. 경도의 고혈압(140-159/90-99 mmHg)은 증상이 거의 없어 혈압이 상승하는 것을 알지 못하는 경우가 많으나 조기발견 하여 이들을 잘 관리하면 향후 임상적인 증상 발현과 표적기관 손상을 예방할 수 있는 것으로써, JNC VI(1997) 에서는 다른 질병이나 위험요인이 동반되지 않는 경우 체중감량, 신체활동 증가, 식염 및 음주제한 등 생활습관 개선을 통한 비약물적 요법을 강력히 권고하였다. 특히 우리나라는 성인남자의 85%이상이 음주자로서 음주제한으로 인한 혈압강하 효과의 필요성이 제기되었다.</p> <p>본 연구의 목적은 경도 이상의 고혈압을 가진 사람에서 음주제한으로 인한 혈압 및 심혈관 질환 위험요인들의 변화를 관찰하고자 함이다.</p> <p>2. 연구 방법</p> <p>연구 대상자는 한 전자 회사 생산직 근로자들로서 음주습관에 대한 조사를 하여 주 2회 이상, 소주 2병 이상(180g/주)의 음주자 가운데 수축기 혈압이 140mmHg 이상 또는 이완기 혈압이 90 mmHg 이상인 경우이다. 당뇨병이나 간장질환, 신장질환 및 알콜중독자는 제외하였다. 이들 중 12주 동안의 절주 프로그램에 지원한 사람은 개입조치군이 되고, 원하지 않는 사람은 대조군으로 하여 각각 15명이 선정되었다. 연구 시작시점에서 신장, 체중을 측정하여 비만도를 계산하였고, 안정시 혈압을 측정하였다. 혈액검사 결과로 공복시 혈중 총 콜레스테롤, 중성지방, 고밀도 및 저밀도 지단백 콜레스테롤을 조사하였다.</p> <p>개입조치군은 음주량을 1주에 소주 반병이하로 목표량을 설정하고 12주 동안의 잘 고안된 집중적인 절주 프로그램 수행 후 신체계측, 혈압, 혈액검사를 하여 비교하였다.</p>					

3. 연구 결과

음주량이 감소한 개입조치군에서 수축기혈압(시작시점 141.5 ± 9.4 mmHg, 12주 후 128.7 ± 13.0 mmHg) 및 이완기혈압(시작시점 95.5 ± 6.3 mmHg, 12주 후 88.0 ± 10.8 mmHg)이 유의하게 감소하였으며, 대조군에서는 수축기혈압(시작시점 139.6 ± 9.4 , 12주 후 140.7 ± 19.8)과 이완기혈압(시작시점 96.9 ± 9.6 mmHg, 12주 후 99.5 ± 17.4 mmHg)이 차이가 없었다. 혈중 총 콜레스테롤(시작시점 197.5 ± 35.0 mg/dl, 12주 후 178.5 ± 30.1 mg/dl)과 저밀도 지단백 콜레스테롤(시작시점 119.1 ± 41.2 mg/dl, 12주 후 100.1 ± 28.9 mg/dl)도 개입조치군에서 유의하게 감소하였으나 대조군에서는 유의한 차이가 없었다. 혈당과 고밀도 지단백 콜레스테롤은 변화가 없었으며, 중성지방은 대조군에서 증가하였다.

4. 고찰

본 연구는 사업장에서의 건강증진 프로그램을 적용한 반실험적 연구(Quasi-experimental study)로써 무작위 배치를 하지 못한 점과 12주 동안의 단기관찰 및 대상자 수가 적은 제한점을 갖고 있어 결과를 일반화 하기에는 무리가 있으나, 향후 많은 대상자를 장기간 추적관찰 하는 무작위 연구에 기초자료가 될 수 있을 것이다.