

폐경 후 여성의 영양소 섭취실태 및 영양소 섭취량과 골밀도와의 상관성 연구

최 윤 희* (숙명여자대학교 생활과학대학 식품영양학과 강사)

승 정 자 (숙명여자대학교 생활과학대학 식품영양학과 교수)

노인 인구의 증가로 건강에 대한 관심이 고조되고 있으며 특히 여성의 경우 폐경으로 인한 골다공증의 위험율이 높아지고 있으므로 본 연구는 우리 나라 폐경 후 여성의 영양소 섭취실태 및 영양소 섭취량과 골밀도와의 상관성을 규명하는데 그 목적이 있다. 연구 방법은 일부 폐경 후 여성(64명)을 대상으로 WHO의 기준에 의거하여 요추 골밀도에 따라 골다공증군(20명), 골감소군(24명), 정상군(20명)으로 구분하고 3일간의 회상법을 이용하여 일상 식사에서 영양소 섭취실태를 평가하였다. 모든 data는 SAS program을 사용해 정리 분석하였으며, 그 결과는 다음과 같다.

연구 대상자들의 평균 연령은 62.09세였으며, 체질량지수(BMI)는 평균 23.70 kg/m²로 정상군이 가장 높아 세 군간에 유의적인 차이가 있었다(p<0.001). 폐경 후 기간은 골다공증군이 다른 두 군에 비해 유의적으로 길게 나타났다(p<0.05).

연구 대상자들의 평균 열량 섭취량은 1395.29 kcal로 권장량의 76.58%수준이었으며 세 군간에 유의적인 차이는 없었다. 비타민 B₂, 칼슘, 아연의 섭취량이 세 군 모두 낮았다. 과일군과 버섯류군의 섭취량은 정상군이 골다공증군과 골감소군에 비해 유의하게 높았다(p<0.05, p<0.05).

연령과 체질량지수(BMI), 폐경 후 기간을 보정 한 후 골밀도와의 상관성을 살펴본 결과 요추 골밀도는 동물성의 단백질(p<0.05), 지방(p<0.01), 철(p<0.05) 섭취량과 유의적인 음의 상관관계를 보였다. 그러나 동물성 단백질과 동물성 지방을 보정 한 후 요추 골밀도와 철 섭취량은 유의적인 상관관계가 나타나지 않았다. 요추 골밀도는 버섯류군 섭취량과는 유의적인 양의 상관관계(p<0.01)를, 육류군 섭취량과는 유의적인 음의 상관관계(p<0.01)를 나타내었다.

따라서 폐경 후 여성에 있어 비타민 B₂, 칼슘, 아연과 과일류, 버섯류의 적절한 섭취가 골다공증 예방을 위해 강조되어야 할 것으로 사료되며 과도한 육류 섭취와 동물성 식품의 섭취는 골밀도에 좋지 않은 영향을 줄 수 있는 것으로 나타났다.