

수유기여성의 수유형태에 따른 철분과 칼슘영양상태

윤진숙, 장희경. 계명대학교 식품영양학과

Iron and calcium status of women during lactation period by feeding form

Yoon, J-S · Jang H-K Department of Food and Nutrition, Keimyung University, Daegu, Korea,

수유기 여성은 임신과 출산이라는 신체적·생리적 변화과정을 겪은 대표적인 영양취약집단으로서, 수유기 여성의 영양상태는 본인의 건강회복뿐만 아니라 영유아의 영양에도 직접적인 영향을 주는 중요한 시기이다. 수유기 여성들에게 부족되기 쉬운 철분과 칼슘영양상태를 수유형태별로 비교해 봄으로써 수유기여성의 영양교육을 위한 기초자료를 제시하고자 수유기여성 84명(모유영양군 27명, 인공영양군 47명, 혼합영양군 10명), 비수유기여성 20명, 총 104명을 대상으로 일반적 환경 및 특성, 식이조사, 체지방 측정, 혈액분석, 골밀도측정을 실시하였다. 수유기여성과 비수유기여성을 비교해볼 때, 수유기여성의 영양상태는 연속 2일간의 24시간 회상법으로 비교시 비수유기여성과의 유의적인 차이가 나지 않았으며, 식습관 총점수는 수유기여성이 유의적으로 높게 나타났다. 식사구성안 항목별 점수는 수유기여성이 비수유기여성에 비해 녹황색 채소 및 과일류를 유의적으로 많이 섭취하였고, 유지 및 당류의 섭취를 유의적으로 적게 섭취하였다. 수유기여성은 비수유기여성에게 비해 0.6serving size의 식품섭취총가짓수가 유의적으로 높게 나타났다. 철분영양상태 관련 혈액지표(Hb농도, Hct, serum ferritin, transferrin)를 비교해볼 때 두군간에 유의적인 차이는 없었고, 골밀도 T-score는 두군간에 유의적인 차이는 없었으나 분포비율로 살펴볼 때 수유기여성이 비수유기여성에게 비해 평균 골밀도가 낮고 골다공증에 해당하는 비율이 높게 나타났다. 수유여성을 수유형태별로 비교해보면, 임신중 식습관 점수는 세군간에 유의적인 차이는 없었으나, 출산후 현재 식습관 점수는 모유수유군에서 유의적으로 높게 나타났다. 영양소섭취상태는 권장량 대비비율로 비교해볼 때 모유수유군이 인공수유군에 비해 낮은 경향을 보였고, Fe와 Ca는 세군 모두 권장량 대비 75%미만으로 섭취하고 있었다. 식사구성안 항목별 점수는 전반적으로 모유수유군에서 높게 나타났고, 식품섭취총가짓수는 모유수유군이 인공수유군에 비해 유의적으로 높게 나타났다. 철분영양상태 관련 혈액지표를 비교해볼 때 세군간에 유의적인 차이는 없었고, 골밀도 T-score는 군간에 유의적인 차이는 없었으나, 모유수유군에서 골감소증과 골다공증에 해당하는 비율이 높게 나타났다.