P-39>

도시중류노인들의 혈청 지질지표와 이와 관련 있는 요인들에 관한 연구

손숙미[+] · 이현정[*].가톨릭대학교 식품영양학과[+]
서울삼성병원 영양과[*]

The Factors Associated with Serum Lipid Levels in the Elderly from Middle Income Status.

Sook-Mee Son[+], Hyun-Jung Lee[*]. Dept of Food Science and Nutrition, The Catholic University of Korea, Bucheon, Korea[+]. Dept of Nutrition, Seoul Samsung Hospital, Seoul, Korea[*].

우리나라노인들의 수명은 식생활, 의료, 위생 및 주거환경의 향상으로 계속 증가되고 있다. 수명의 증가는 노인의 건강에는 오히려 위험요인으로 작용하여 현실적으로 60세 이상 노인들의 2명중 1명이 질병에 걸린 것으로 나타났으며 많은 수의 노인들이 고혈압, 고지혈증, 당뇨, 관절염에 시달리고 있다. 그 중에서도 고지혈증은 심혈관질환, 특히 관상동맥질환의 중요한 인자이며 동시에 뇌혈관질환의 중요한 인자이다. 따라서 본 연구에서는 서울 중류노인들 258명(남자 49명, 여자 209명)을 대상으로 식이조사, 신체계측조사, 혈액검사를 실시하여 노인의 혈액지질지표와 상관있는 요인들을 분석하였다. 남자노인들의 평균 혈청중성지방은 151.8mg/dl 여자 164.4mg/dl로서 여자가 유의하게 높았으며 평균 혈청콜레스테롤은 남자노인 205.5mg/dl, 여자 225.8mg/dl였으나 유의한 차이는 없었다. 고중성지방혈증(TG>250mg/dl)을 보인 노인이 남자8.3%, 여자 11.9%였으며 고콜레스테롤혈증(Chol>240mg/dl)을 보인 노인은 남자 20.8%, 여자 33.3%였다. 동맥경화지수 4이상의 위험군은 남자 43.5%, 여자 54.8%로 높았다

노인들의 에너지섭취량, 당질섭취량, 식물성 칼슘섭취량, 철분 및 아연섭취량이 높을수록 혈청TG가 높았으며, 동물성 칼슘, 인, 칼륨의 섭취량이 높을수록 동맥경화지수도 높았다(P<0.01~P<0.05). 노인들의 비빔밥, 고구마, 파김치, 도라지, 버섯류 등의 채소섭취횟수는 혈중TG와 부의 상관관계를 보였으며, 이 밖에 어류(특히 멸치), 우유 및 유제품의 섭취횟수도 혈중TG와 부의 상관관계를 보였다(P<0.01~P<0.05). 노인들의 콩비지섭취횟수, 토마토, 귤섭취횟수가 높을수록 혈청 콜레스테롤은 유의하게 낮았다(P<0.05).

노인들의 동맥경화지수와 유의한 부의 상관관계를 보인 식품섭취빈도는 비빔밥, 꽁치, 시금치, 우엉, 고구마줄기, 부추의 섭취횟수였으며, 유의한 정의 상관관계를 보인 것은 쇠고기(볶음, 로스), 돼지고기 삼겹살, 탕수육, 그 밖의 육류 섭취횟수였다(P<0.01~P<0.05).

신체 계측치로서는 피부두겹두께, 허리둘레, WHR, BMI, 체지방률이 혈청TG와 정의 상관관계를 보였으며(P<0.01~P<0.05), 허리둘레, WHR, 체중은 동맥경화지수와 유의한 정의 상관관계를 보였다(각 P<0.05). 위에서 제시한 요인들로 혈청지표에 대해 Stepwise multiple regression 분석을 했을 때, BMI가 높을수록 혈청TG는 높았으며 섬유소섭취량이 높을수록, 식사량이 알맞을수록 낮았다. 혈청 콜레스테롤은 열량, 비타민A 섭취량이 높을수록 높았으며 떡류 섭취빈도가 높을수록 낮았고 그 밖에 동물성 철분섭취량이 높을수록, 식이요법을 실시할수록 낮았다. 노인들의 동맥경화지수는 나이가 많을수록, 곡류섭취빈도가 높을수록, 탕수육 섭취빈도가 높을수록 높았으며 꽁치 섭취빈도가 높을수록 낮았다.