

## 지역주민의 혈압 수준 인지에 따른 식생활 관리 양상

남희정, 민영희\*, 유현주, 김연정, 박혜련

### Dietary Management Related to Awareness of Blood Pressure Level

Nam HJ, Min YH\*, Ruh HJ, Kim YJ, Park HR.

Myongji University, Yongin, Dongan-gu Public Health Center\*

경기도 안양시 소재지 D약품 등 15개소 사업장에 근무하는 19세 이상 남녀 근로자 1,071명을 대상으로 구조화된 설문지를 이용하여 인지하고 있는 본인의 혈압수준이 식행동에 미치는 영향을 분석하였다. 본 연구는 지역주민의 고혈압 예방 교육을 수행하기 위한 기초조사로 실시되었다.

본인의 혈압을 인지하는 사람은 45.9%, 모르는 사람은 54.1%이었고 고혈압으로 인지하고 있는 사람은 6.5%, 정상혈압으로 인지하고 있는 사람은 75.9%, 저혈압으로 인지하고 있는 사람은 10.5%, 자신의 혈압수준을 알지 못하는 사람은 7.1%였다. 혈압인지정도는 남자가 41.0%, 여자는 56.7%였고 고혈압인지군은 남자가 10.9%, 여자가 4.9%였으며 저혈압인지군은 남자 3.2%, 여자 15.6%였다( $p<0.001$ ). 평균연령은 고혈압인지군 40.4세, 정상혈압인지군 34.7세, 저혈압인지군 34.9세였다( $p<0.001$ ). 평균수축기혈압은 고혈압인지군 142.1mmHg, 정상혈압인지군 118.6mmHg, 저혈압인지군 103.2mmHg이었고( $p<0.001$ ) 평균이완기혈압은 고혈압인지군 92.0mmHg, 정상혈압인지군 78.8mmHg, 저혈압인지군 68.0mmHg이었다( $p<0.001$ ).

짠 음식을 좋아하는 비율은 고혈압인지군은 26.2%, 정상혈압인지군은 30.9%, 저혈압인지군은 20.7%이었다. 싱거운 것을 좋아하는 비율은 고혈압인지군 26.2%, 정상혈압인지군 23.8%, 저혈압인지군 40.5%였다( $P<0.001$ ). 식사 때마다 싱겁게 먹으려고 신경을 쓰는 비율은 고혈압인지군 56.9%, 저혈압인지군 50.4%, 정상혈압인지군 43.1%이었다( $p<0.001$ ). 본인이 다른 사람보다 소금을 많이 섭취하고있다고 인식하는 비율은 고혈압인지군 15.6%, 정상혈압인지군 13.9%, 저혈압인지군 8.6%였다( $p<0.05$ ).

그러나 18종의 대표적인 짠 음식 섭취빈도를 기초로 Na 섭취량을 추정한 결과 18종의 짠 음식에서 10g 이상의 소금을 섭취한 군은 고혈압군 32.2%, 정상군 28.6%, 저혈압군 27.0%였다. 1일 조미료를 통한 Na 고혈압군  $16545.8\pm 28716.8\text{mg}$ , 정상군  $27959.4\pm 48.06.9\text{mg}$ , 저혈압군  $28855.7\pm 40332.7\text{mg}$ 였으나 개인차가 커서 통계적인 유의성은 없었다.

고혈압인지군은 다른 군보다 싱겁게 먹으려고 신경 쓰는 비율은 높았지만 국, 찌개를 먹는 빈도, 인스턴트면류의 국물을 마시는 정도, 식사시 소금 등 조미료를 음식에 첨가하는 빈도, 외식 빈도, 소금과잉섭취에 대하여 느끼는 건강위협성 정도는 정상혈압인지군, 저혈압인지군과 차이가 없어 지역주민의 혈압수준 인지 여부가 구체적인 저염식 실천방법과 연결되지 못하고 있음을 알 수 있었으며 이에 따른 영양교육의 필요성이 제기되었다.