

【P1-13】

건강한 성인 여성에서의 zinc 섭취와 혈중 지질수준과의 관계

이옥희, 홍은경

용인대학교 식품영양학과

아연의 체내 이용은 장에서 흡수될 때나 대사과정에서 식이의 단백질, 식이섬유, 무기질간에 상호작용, 그리고 영양소가 아닌 phytate, oxalate, 등 식이의 여러 요소에 영향받는다. 아연은 미량 무기질로서 체내 산화스트레스에 대한 항산화 방어능에 필요할 뿐 아니라 DNA에 영향주어 세포 증식, 체내 면역능, 또한 Cu antagonist 작용을 통해 심혈관 질환에 관계한다고 한다. 그러나 실제 아연 섭취와 심혈관 질환의 위험인자인 이상지혈증과 고지혈증과의 관계에 대한 연구는 부족한 편이다. 본 연구에서는 당뇨 질환이 없는 건강한 성인 여성에서 혈중 지질 수준과 아연 섭취와의 관계를 알아보고자 서울 K보건소를 중심으로 한 주민 영양상태 조사를 통해 당뇨질환이 없는 20대 이상의 여성을 122명에 대해 24시간 회상법을 사용하여 식이 조사를 실시하였다. Zinc 섭취량을 구하기 위해 Can pro 2.0 프로그램에 백희영과 정효지(1998), 조승연(2002), 동아시아 식품성분표, 농촌 진흥청 (2001) 등의 자료에서 식품의 zinc 함량을 입력하여 사용하였다. 조사대상자들은 나이에 따라 젊은 성인, 중년기, 노년기의 세그룹으로 분류하였다. 젊은 성인기, 중년기, 노년기 집단의 평균 나이는 각각 25.2세, 53.5세, 70.4세 평균 신장은 161.1cm, 153.8cm, 150.0cm를 나타내어 유의적으로 감소하였고 체중은 56.0kg, 58.3kg, 57.8kg으로 유의적 차이를 보이지 않았다. 아연 섭취량은 나이에 따른 차이를 보이지 않았으나 아연과 fiber간의 섭취비율은 젊은 성인기에 유의적으로 높았다($p < 0.05$), 아연과 구리, 아연과 phytate 섭취비율은 나이에 따른 유의적 차이를 보이지 않았다. 혈청 중성지방, cholesterol, LDL-cholesterol 수준, 동맥경화지수 등은 나이에 따라 유의적으로 증가하였으며 HDL-cholesterol 수준은 유의적으로 감소하였다. 아연 섭취량은 혈청 HDL-cholesterol 수준과 양의 상관성을 보였고($p < 0.01$), 다른 지방성상과는 상관성을 나타내지 않았다. 결론적으로 우리 나라 성인 여성의 zinc 섭취량은 나이에 따라 차이가 없으나 zinc와 식이 섬유간의 섭취 비율은 젊은 성인기에 비해, 노년기, 중년기에 감소하였으며 zinc의 섭취 비율은 혈청의 HDL-cholesterol 수준증가와 관련이 있음을 보였다.