

【P2-7】

혈압 수준 인지 및 고혈압 위험성 인식에 따른 실제 Na 섭취량 분석

남희정, 김연정, 진예원, 박혜련, 민영희*
 명지대학교 식품영양학과, 안양시 동안구 보진소*

지역사회에서 고혈압 영양교육을 실시하기 위한 기초자료 수집을 목적으로 자신이 인지하고 있는 혈압수준과 고혈압 발생에 대한 위험성 인식정도가 실제 Na 섭취량에 미치는 영향을 조사하였다. 염분 섭취실태를 파악하기 위하여 3일 식사 기록법을 이용하여 식품섭취량을 조사하였고 7일 동안의 조미료 사용량 조사 및 최적 염미도 측정법을 병행하였다. 조사는 2002. 7월부터 11월까지 안양시에 거주하는 주부 94명을 대상으로 실시하였고 자신의 혈압수준을 알지 못하는 6명의 자료는 최종 분석에서 제외하였다..

고혈압 인지군(n=10)의 일일 Na섭취량은 4796.2 ± 211.7 mg이었고 식품섭취를 통하여 3300.2 mg, 조미료를 통하여 $1,496.0$ mg을 섭취하였다. 정상혈압 인지군(n=65)의 일일 Na섭취량은 5316.2 ± 1226.0 mg이었고 식품섭취를 통하여 3498.6 mg, 조미료를 통하여 1795.9 mg을 섭취하였다. 저혈압 인지군(n=13)의 일일 Na섭취량은 5249.4 ± 1583.4 mg이었고 식품섭취를 통하여 3529.1 mg, 조미료를 통하여 1765.8 mg을 섭취하였다. 일일 Na섭취량이 4,000 mg 이상인 사람의 비율은 고혈압 인지군에서 70.0%, 정상혈압 인지군에서 78.8%, 저혈압 인지군에서 76.9%를 차지하였다.

1일 섭취한 김치의 양은 고혈압 인지군 113.1 ± 84.1 g, 정상혈압 인지군 138.4 ± 79.0 g, 저혈압 인지군 88.2 ± 41.3 g이었고 김치를 통한 1일 Na 섭취량은 고혈압 인지군 29.3 mg, 정상혈압 인지군 35.3 mg, 저혈압 인지군 36.3 mg이었으나 개인간의 변이가 커서 통계적인 유의성을 찾을 수 없었다. 그러나 1일 간장 섭취량은 고혈압 인지군 5.9 ± 3.7 g으로 저혈압 인지군이 12.9 ± 5.4 g, 정상혈압 인지군 10.6 ± 7.1 g보다 낮았고($p < 0.05$) 된장 섭취량은 고혈압 인지군이 18.4 ± 7.8 g을 섭취하여 정상혈압 인지군 11.6 ± 9.5 g과 저혈압 인지군 5.7 ± 4.2 g보다 높았다($p < 0.05$). 국에 대한 최적 염미도를 조사한 결과 고혈압 인지군이 가장 낮았다($p < 0.05$).

고혈압에 대하여 느끼는 두려움의 정도에 따라 Na 섭취량을 분석한 결과 평균 Na 섭취량은 고위험군(n=3)이 4288.3 ± 111.0 mg, 중위험군(n=21)이 5322.5 ± 1264.5 mg, 저위험군(n=30) 5359.6 ± 1137.5 mg이었고 1일 Na을 4,000 mg 이상 섭취하는 사람의 비율은 고위험군 100.0%, 중위험군 69.6%, 저위험군 84.4%이었다. 총 Na 섭취량 중 조미료 섭취를 통한 Na 섭취량의 비율은 고위험군 46.1%, 중위험군 31.5%, 저위험군 30.4% 이었다. 1일 김치 섭취량과 조미료 섭취량은 고혈압에 대한 위험정도가 높은 사람의 평균 섭취량이 낮은 경향을 보였으나 통계적인 유의성은 없었다. 또한 고혈압에 대하여 느끼는 위험정도에 따라 최적 염미도를 비교해 본 결과 국, 조림, 찜, 김치에서 모두 유의적인 차이가 없었다.