

【P4-11】

여성의 갱년기 증상과 영양소섭취와의 관련성 연구

김순경, 선우재근, 연보영

순천향대학교 자연과학대학 응용과학부 식품영양전공, 순천향대학교 의과대학 산부인과학교실¹

갱년기증상은 폐경을 전·후하여 나타나며, 난소의 기능쇠퇴에 의해 나타나는 증후군뿐 아니라 노화과정에 적응하는 사회, 심리적인 요인이 복합된 다양한 증상을 의미한다. 선행 연구들에 의하면 부인과적 증상 가운데 갱년기에 보여지는 증상은 우리나라 41-50세 여성의 20%, 50세 이후의 여성에서는 46.7%로 수위를 차지하고 있으며 폐경 이후 나타나는 만성질환과도 관련성이 있을 것으로 예측하나 이를 규명할 수 있는 자료들은 매우 부족한 실정이다. 본 연구는 다양한 갱년기 증상들의 유·무와 영양소 섭취와는 어떤 관련성이 있는가를 알아보기 위하여 대상자의 일반사항과 갱년기 증상 유·무에 관한 조사, 신체계측 및 식이섭취조사를 실시하였다. 대상자는 45~55세의 여성(평균 연령 48.9세, 신장 154.1cm, 체중 60.9Kg, BMI 25.02) 168명이었으며, 폐경전이 74명(44%), 폐경 중이거나 폐경자가 94명(56%)이었고, 74.2%가 체중과다이상 비만에 속하였다. 갱년기 증상에 관한 질문은 선행연구들을 참고로 43개의 문항으로 작성하여 실시하였고, 신체계측 조사는 In body 4.0을 사용하였으며, 식이섭취상태는 24시간 회상법으로 3일간의 내용을 조사하였다(1회 면접조사, 2회 전화인터뷰). 43개의 증상 중, 증상이 있다고 답한 상위 5순위에 속하는 것으로는 “눈이 침침하고 건조하다”(82%), “예전에 비해 잘 잊어버린다”(80%), “집중력이 떨어진다”(74%), “어깨가 아프다”(73.2%), “예전에 비해 자주 피곤하다”(72.6%) 등이었으며, 대상자의 50% 이상 증상이 있다고 답한 항목에는 “발목이나 무릎의 이상 통증”, “피부의 윤기가 저하됨” “입이 마르고 냄새가 남”, “어지러움”, “우울증”, “자고 일어나면 몸이 뻣뻣함”, “안면홍조”등 이었다. 각 증상과 영양소와의 관련성은 증상에 따라 다양한 결과를 보였는데 “피부의 윤기가 없어짐”과는 열량, 당질, 나트륨, 칼륨, 비타민B₁, B₆, C, 엽산등의 가장 많은 영양요인과 연관성을 보였고 “눈이 침침하고 건조하다”는 비타민E와, “어깨가 아프다”는 칼슘과, “자주피곤함을 느낀다”는 동물성단백질, 지질 및 나이아신과 유의적으로 관련성을 보였다. 대상자들의 전반적인 영양상태는 30~49세 여성의 2001년 국민건강·영양조사와 비교했을 때, 전반적으로 섭취량이 적게 나타났으며 특히 칼슘, 철분, 비타민B₂, 나이아신등이 부족한것으로 평가되었다. 식사의 질을 평가하는 MAR(Mean adequacy ratio)은 0.87로서 전반적인 식사의 질은 양호한 편이었으나, ND(Nutrient density)를 측정된 결과 칼슘과 비타민B₂는 열량에 비해 부족하게 섭취하는 것으로 나타났다.