

【P1-8】

우리나라 폐경 후 여성의 생활습관에 따른 영양상태에 관한 연구

손숙미, 박진경, 정연선
가톨릭대학교 식품영양학과

Nutritional Status according to the life style in Korean menopausal women

Sook Mee Son, Jin Kyung Park, Yeon Seon Jeong
Dept of Food and Nutrition The Catholic university of Korea

대부분의 여성은 50세 전후에서 폐경을 맞으며 혈중 에스트로겐의 저하에 따라 혈중 지질의 변화, 열성홍조, 정신적 혹은 심리적 변화를 겪으면서 영양상태의 변화를 가져오게 된다. 따라서 이 때의 좋은 생활습관의 여부가 폐경기 여성의 영양상태에 영향을 미치게 될 것으로 생각된다. 본 연구에서는 2001년 국민건강영양조사에 참여한 폐경 후 여성을 대상으로 식사요법을 실천하고 있거나 여성호르몬을 한 달 이상 실시한 대상자를 제외한 1,109명을 대상으로 분석하였다. 폐경 후 여성의 경우 흡연군은 비흡연군에 비해 지방, 칼륨, 비타민B1, 나이아신, 비타민C 등의 섭취량이 유의하게 낮았고($p < 0.001 \sim p < 0.05$) 특히 칼슘, 비타민A, 비타민B2 섭취량이 각각 RDA의 59.8%, 64.2%, 62.4%로 67%미만을 나타냈다. 따라서 MAR이 0.67미만인 비율이 49.0%로 비흡연군의 30.7%에 비해 유의하게 높았다. 흡연군은 비흡연군에 비해 나이는 많고, 신장·체중·BMI가 유의하게 낮았으나 (각각 $p < 0.001$) 혈청지질에는 유의한 차이가 없었고 수축기 혈압은 유의하게 높았다($p < 0.05$).

폐경 후 여성의 경우 음주군은 평균 알코올 평균 섭취량이 10.5 g이었으며, 비음주군에 비해 지방, 칼륨, 나이아신, 비타민C의 섭취량이 유의하게 높아 흡연군과는 대조를 보였다. 음주군은 비음주군에 비해 나이는 적고 HDL-콜레스테롤이 유의하게 높아 하루에 1잔 이하의 음주를 하는 여성들의 영양상태는 비교적 양호한 것으로 나타났다. 그러나 폐경 후 여성을 음주량에 따라 하루에 1잔 이하, 1잔 이상~3잔 이하, 3잔 이상 군으로 나누었을 때 1잔 이상 섭취군의 경우 에너지 섭취량이 권장량의 100%이상을 나타냈으며 특히 단백질 섭취량이 권장량의 140.8%이상으로 높아 단백질의 과잉섭취를 보였다. 그 밖에 나이아신, 비타민C의 경우에도 각각 RDA의 143.7%, 241.5%를 보여 과잉섭취를 보였다. 또한 1잔 이상 마시는 군의 경우 평균 BMI가 25.3으로 비만을 나타냈으며 혈청 콜레스테롤이 높아 폐경 후 여성의 경우 1잔 이상의 음주는 과영양상태를 나타냈다.

폐경 후 여성의 경우 운동군은 비운동군에 비해 에너지, 단백질, 지방, 칼륨, 비타민B군, 비타민C의 섭취가 높아 거의 모든 영양소에서 섭취량이 향상되는 모습을 보여주었으며 특히 비타민C의 섭취량이 189.1 mg으로서 권장량의 2.7배 가까이 섭취하고 있었다 따라서 MAR이 0.67미만을 나타낸 사람이 21.8%로서 비운동군의 35.0%보다 낮았다. 운동군은 섬유소가 풍부한 보리, 콩류 등의 섭취횟수가 비운동군에 비해 높을 뿐 아니라 질 좋은 단백질 급원인 달걀, 고등어 등의 섭취횟수가 높고 꿀, 사과 같은 과일섭취 빈도횟수가 높았다. 또한 우유, 요구르트, 녹차등의 몸에 좋다고 알려진 음료의 섭취횟수는 높고 소주, 막걸리의 섭취횟수는 적었다. 운동군의 경우 BMI가 비운동군에 비해 더 높은데도 불구하고 수축기 혈압은 더 낮았으며 SGOT가 더 낮아 전반적으로 영양상태가 개선된 모습이었다. 결론적으로 폐경 후 여성의 경우 비흡연, 하루 1잔 미만의 알코올, 운동하는 습관이 좋은 영양상태를 유지하는데 도움이 될 것으로 생각된다.