

65세 이상 건강검진자의 사상체질 분포, 영양소 섭취상태 및 질병양상에 관한 연구

김연경¹, 장린², 조여원³. 경희대학교 식품영양학과¹, 경희대학교 의과대학 내과², 경희대학교 동서의학 임상영양전공³

우리나라는 1970년대이래 인구의 고령화와 질병구조의 전환을 맞고 있다. 본 연구에서는 평균 수명의 연장에 따라 관심이 고조되고 있는 '질병 없는 건강한 삶'을 영위하기 위한 다각적 접근으로, 영양학과 사상의학적 측면에서 65세 이상 노인의 영양섭취상태와 사상체질별 특성 및 질병양상을 조사하였다. 2000년 4월부터 7월까지 경희의료원 동서종합건강진단센터에 내원한 수진자들 중 65세 이상의 남녀노인 84명(남 35명, 여 49명)을 대상으로 하였다. 현재 경희대학교 한방병원에서 체질분류시 사용하고 있는 사상체질분류 검사지(QSCCII)를 이용하여 대상자의 사상체질을 분류하였고 신체계측, 혈압, 심전도 검사 등 검진센터에서 시행하고 있는 모든 검사를 실시하였다. 또한 식품섭취빈도 조사지를 이용하여 대상자의 영양소 섭취 상태를 판정하였다. 모든 결과는 SAS 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다.

체질분류 결과 태음체질이 0%, 태음체질 48.8%(41명), 소양체질 27.4%(23명), 소음체질 22.6%(19명), 소양과 소음체질의 혼합체질이 1.2%(1명)로 나타났다. 이들 중 질병을 전혀 가지고 있지 않은 노인은 남녀 모두 없었으며, 1개의 질병을 보유하고 있는 남자 노인은 17.1%, 여자 노인은 4.1%이었고 2개의 질병을 보유하고 있는 남녀 노인 모두 14.3%, 3개 이상의 질병을 보유하고 있는 남자 노인은 68.6%, 여자 노인은 81.6%로 나타났다. 남녀 노인 모두 태음체질에서 체중, 이상체중비율, 체질량지수, 이완기 혈압이 유의적으로 높았고, 수축기 혈압은 남자 노인에서만 높았다. 남녀 노인 모두 소음체질에서 식사습관이 가장 불규칙적이었으며, 태음체질과 소양체질에서의 식사속도가 빠른 것으로 조사되었다. 남자 노인에서 단백질, 칼슘, 철분, 비타민 A, 비타민 B₂의 섭취량이 권장량에 비해 낮았으며, 여자노인에서도 칼슘, 철분, 비타민 A, 비타민 B₂의 섭취가 권장량에 비해 낮았다. 일일 열량섭취는 태음체질에서 남녀 각각 권장량의 96.2%, 98.3%, 소양체질에서 98.3%, 92.1%, 소음체질에서 88.8%, 79.6%로 소음체질에서 가장 낮게 섭취하고 있었다. 남자 노인의 경우, 소음체질에서 단백질, 철분, 나이아신의 섭취가 가장 낮았고 여자 노인의 경우, 단백질, 철분, 비타민 B₂, 나이아신의 섭취가 소음체질에서 가장 낮았다. 혈중 헤모글로빈의 농도는 남녀 노인 모두 소음체질에서 가장 낮았으며, LDL-콜레스테롤의 농도는 여자 소양체질에서 가장 높았다. HDL-콜레스테롤의 농도는 여자 소양체질에서 가장 낮았고 소음체질에서 가장 높은 것으로 나타났다. 혈중 총 단백질, 알부민, 혈당, 중성지방 총 콜레스테롤 농도는 체질에 따라 차이가 관찰되지 않았다. 남자 노인의 경우, 태음체질에서 고혈압의 보유율이 가장 높았고, 소양체질과 소음체질에서는 위염이 가장 많았다. 여자 노인의 경우, 태음체질에서 지방간이 가장 많았으며, 소양체질은 위염과 지방간, 소음체질에서는 위염과 고혈압이 가장 많았다. 비만은 태음체질에서 발생빈도가 유의적으로 높았으며, 빈혈은 소음체질에서 가장 높았다.