

먹는 대상자가 남자의 68%, 여자의 88%였고, 육류를 자주 먹지 않거나 소량씩 먹는 대상자가 94%, 생선·두부 및 콩 제품을 하루 1끼 이상 섭취하는 대상자가 87%, 채소를 하루 1번 이상 섭취하는 대상자가 96%인 반면, 인스턴트식품이나 패스트푸드를 주 2~3회 이상 먹는 대상자는 23% 정도였다. 영양지식점수($15.4 \pm 3.1/25$)와 영양태도점수($50.5 \pm 4.9/75$)는 비교적 양호하였다. 전체적으로 오답률이 높은 문항은 체중조절에 있어서 식사와 운동의 관계, 당뇨병 환자의 흰쌀밥 섭취 문제, 비타민제의 섭취와 감기, 고단백 식사의 문제점 등에 관한 것이었다. 반면 철분 섭취와 빈혈의 관계, 비만의 위험성, 동물성 기름의 섭취와 혈중 콜레스테롤치, 우유가 Ca의 급원이면서 성인에게도 필요하다는 것 등을 잘 인식되고 있었다. 조사 대상자의 평균 에너지 섭취량은 RDA의 $77.3 \pm 13.6\%$ 였으나, 이들 대부분(80%)의 활동 정도가 가벼운 활동에 속하므로 에너지가 부족하다고 할 수는 없다. 반면 평균 단백질 섭취량은 RDA의 $109.9 \pm 23.5\%$ 로 충분하였고, 3대 열량영양소 즉, 단백질:지방:탄수화물의 구성비는 16 : 22 : 62로 지방의 섭취가 약간 높으나 바람직한 구성비를 보였다. 권장량의 75% 이하를 섭취하고 있는 영양소는 칼슘($70.7 \pm 23.9\%$)뿐이었다. 과체중자의 비율을 체질량지수(BMI) 25이상으로 구분하면 남자의 45%, 여자의 23%가 과체중자로 나타나나, 23이상으로 구분하면 남자의 71%, 여자의 52%가 과체중자로 분류되었다. 이를 WHR의 기준치로 분류하면 남자의 25%, 여자의 26%가 과체중자로 나타났다. 대부분 대상자의 hemoglobin치(99%), hematocrit치(90%), 혈장 albumin치(99.7%)는 양호하였다. 혈당이 140 mg/dl 이상인 대상자는 2.7%에 불과하였다. 혈중 총콜레스테롤치가 240 mg/dl 이상인 대상자는 19%, 중성지방치가 250 mg/dl 이상인 대상자는 9%, HDL-콜레스테롤치가 35 mg/dl 이하인 대상자는 2.4%로 혈중 지질 profile은 양호하였다. 이상의 결과로 보아 본 연구 대상자는 영양섭취상태와 생화학적 건강상태가 양호하다고 판단되므로 종적연구의 대상자로 적합하다고 사료된다.

【P-33】

일부 폐경전 성인여성의 골밀도와 신체계측 및 식이인자에 관한 연구

임 화 재¹

동의대학교 식품영양학과

본 연구는 폐경전 성인여성들의 골격상태를 알아보고 신체계측 및 식이섭취실태가 골밀도에 미치는 영향을 평가하기 위해서 성인여성 61명을 대상으로 신체계측을 실시하고 24시간 회상법으로 영양소 및 주요 식품군의 식품섭취실태를 조사하고 DEXA를 사용하여 요추와 대퇴부 3부위의 골밀도를 측정하였다. 1) 대상자들의 평균 연령은 37세였으며, 평균 신장과 체중은 158.17 cm, 54.55kg였으며, 평균 BMI와 WHR은 21.82, 0.78로 대상자들의 비만도는 정상이었다. 2) 평균 골밀도는 요추(L24) 1.04 g/cm^2 , 대퇴경부 0.76 g/cm^2 , 대퇴전자부 0.66 g/cm^2 , 와드삼각부 0.69 g/cm^2 이었다. 3) T-score로 판정시 요추(L24)의 경우 골다공증군 3.28%, 골감소증군 14.75%, 대퇴경부의 경우 골다공증군 9.84%, 골감소증군 52.46%, 대퇴전자부의 경우 골다공증군 1.64%, 골감소증군 34.43%, 와드삼각부의 경우 골다공증군 6.56%, 골감소증군 45.90%였다. 4) 영양소중 칼슘(78.75%), 철분(69.75%) 및 비타민 A(92.17%) 영양소의 1일 평균 섭취량은 영양권장량보다 낮은 수준이었다. 5) 신체계측 및 영양소섭취량과 골밀도와의 상관관계분석에서 신체계측에서 체중($p < 0.05$), 엉덩이둘레($p < 0.01$), 제지방함량($p < 0.05$), 총수분함량($p < 0.05$)이 높을수록 요추골밀도가 유의하게 높았으나, 영양소섭취량은 골밀도와 유의한 상관성을 보이지 않았다. 6) 주요 식품군의 식품섭취실태와 골밀도와의 상관관계분석에서 버섯군의 식품섭취횟수($p < 0.05$, $p < 0.05$)가 많을수록 요추(L3, L24)의 골밀도가 각각 유의하게 높았으며, 유지류군의 섭취식품수($p < 0.05$)가 많을수록 와드삼각부의 골밀도가 유의하게 높았으나 곡류군의 섭취식품수($p < 0.01$, $p < 0.05$, $p < 0.05$)가 많을수록 대퇴부 3부위(대퇴경부, 대퇴전자부 및 와드삼각부)의 골밀도가 각각 유의하게 낮은 것으로 나타났다. 이상의 결과에서 폐경전 성인여성의 경우 요추보다는 대퇴부 3부위의 경우 골다공증이나 골감소증의 비율이 상대적으로 높았으며, 특히 대퇴경부에 있어서 골다공증이나 골감소증의 비율이 가장 높았음을 알 수 있다. 또한 요추와 대퇴부 3부위의 골밀도는 영양소섭취량과 유의한 상관관계를 보이지 않았으나 체중, 엉덩이둘레 등의 신체계측요인과 곡류군, 버섯군 및 유지류군 등의 주요 식품군의 식품섭취실태와 밀접한 상관관계를 보이고 있음을 알 수 있다. 따라서 성인여성에 있어서 골밀도손실을 예방하기 위해 평상시 적절한 체중유지와 아울러 식생활지침에 있어서 주요 식품군별로 적절한 섭취식품의 수, 섭취량 및 섭취빈도에 대한 영양교육이 필요한 것으로 생각된다.