

[O-2]

저HDL 콜레스테롤 혈증 노인의 심혈관계질환 위험 인자와 식이 섭취 양상

박희정¹, 김미현¹, 최지혜¹, 이현숙², 조미숙³, 김화영¹

¹이화여자대학교 식품영양학과, ²한양여자대학 식품영양과, ³배화여자대학 식품영양학과

심혈관계질환은 우리나라 노인의 주된 사망원인이며, HDL 콜레스테롤은 심혈관계질환의 주요 위험 인자 중 하나이다. 특히 동양인은 고콜레스테롤혈증보다 HDL 콜레스테롤의 저하나 고중성지방혈증으로 인한 심혈관계질환 유병률이 높다고 보고 되고 있다. 본 연구는 우리나라 노인 중 HDL 콜레스테롤이 낮은 심혈관계질환 위험 노인에서 식이, 체위 및 혈액 성분의 특징을 파악하기 위하여 수행되었다. 서울에 거주하는 60세 이상 노인 102명을 본 연구의 대상으로 하였고, NCEP 기준으로 남자 노인은 HDL 콜레스테롤이 40mg/dl 미만일 경우(n=12), 여자 노인은 50mg/dl 미만일 경우(n=44)를 HDL 콜레스테롤이 낮은 심혈관계질환 위험 노인으로 분류하여 정상 노인과 비교하였다. 대상 노인의 체위, 체구성 성분, 혈액 지질 성분을 분석하였고, 24시간 회상법을 이용하여 식이 섭취 조사를 실시하였다. 그 결과, 전체 대상자들의 열량, 칼슘, 아연, 비타민 A, 비타민 B₂, 비타민 E 및 엽산 섭취량이 권장량에 미치지 못하여 미량영양소 섭취량이 불량한 것으로 나타났다. HDL 콜레스테롤이 낮은 노인에서는 비타민 B₂와 엽산 섭취량이 정상 노인에 비해 유의적으로 낮았고(p<0.1), 이들 영양소는 호모시스테인 대사에 관여하는 영양 인자로서 섭취량이 부족할 경우 심혈관계질환의 위험도를 높이는 것으로 알려져 있다. 식품군별 섭취량의 경우 HDL 콜레스테롤이 낮은 노인의 해조류 섭취량이 유의적으로 낮았고(p<0.05), 생선류의 섭취량도 33%정도 낮았다. BMI, WHR, 체지방률, 복부 지방률은 HDL 콜레스테롤이 낮은 노인에서 모두 유의적으로 높게 나타났고(p<0.05), 체중과 삼두박 피부두께도 높았다(p<0.1). 혈중 중성지방 농도는 HDL 콜레스테롤이 낮은 노인에서 유의적으로 높았고(p<0.001), 특히 동맥경화지수[(총 콜레스테롤-HDL콜레스테롤)/HDL 콜레스테롤]는 HDL 콜레스테롤이 낮은 노인과 정상 노인이 각각 6.18±0.54와 3.00±0.11로 나타나 HDL 콜레스테롤이 낮은 노인의 동맥경화 위험도가 현저히 높았다. HDL 콜레스테롤과 다른 심혈관계질환 위험 인자와의 상관관계를 분석한 결과, HDL 콜레스테롤은 혈중 중성지방 및 동맥경화지수와 강한 역의 상관관계를 나타내었고(r=-0.37, -0.74), 이는 HDL 콜레스테롤이 낮아질수록 심혈관계질환의 위험도가 높아진다는 것을 시사한다. 결론적으로 HDL 콜레스테롤이 낮은 노인에서 비타민 B₂와 엽산, 해조류, 생선류의 섭취량이 낮았고, BMI, WHR, 체지방률, 혈중 중성지방 및 동맥경화지수가 유의적으로 높게 나타났다. 따라서 혈중 HDL 콜레스테롤을 증가시키는 식이를 권장하는 것과 체지방을 적정 수준으로 조절하는 것은 심혈관계질환을 예방할 것으로 사료된다.

*본 연구는 한국과학재단 우수여성과학자도약지원 연구사업의 지원에 의하여 이루어진 것임.
(R04-2000-000-00065-0)