

## 【 P2-7 】

## 일부 폐경전 성인직장여성의 겨울철 vitamin D 영양상태에 관한 연구

임화재\*

동의대학교 식품영양학과

## A study on vitamin D status in winter in premenopausal working women

Lim, Hwa-Jae

Department of food and Nutrition, Dong-eui University, Busan, Korea

본 연구는 폐경전 성인직장여성들의 겨울철 vitamin D 영양상태를 식이섭취와 혈청 vitamin D 농도수준을 통해 알아보고 신체계측, 옥외활동시간, 영양소섭취실태가 겨울철 vitamin D 영양상태에 미치는 영향을 평가하기 위해서 성인직장여성 50명을 대상으로 신체계측을 실시하고, 설문지 및 식사기록법을 이용하여 주중 및 주말의 옥외활동시간과 주요 영양소 및 비타민 D의 섭취량을 조사하였으며, 혈청내 25-hydroxy vitamin D 및 혈청 무기질 Ca, P의 농도를 측정하였다. 1) 대상자들의 평균 연령은 37세였으며, 평균 신장과 체중은 157.61cm, 53.55kg였으며, 평균 BMI와 WHR은 21.54, 0.77로 대상자들의 비만도는 정상이었다. 2) 평균 주중, 주말, 주 초 옥외활동시간은 각각 196.8분, 110.4분, 307.2분이었다. 3) 1일 평균 비타민 D 섭취량은 4.24 $\mu$ g으로 권장량의 84.9%였으며, 권장량의 75%미만을 섭취한 사람들의 비율은 56.0%였다. 1일 평균 칼슘과 인의 섭취량은 각각 499.6mg, 952.0mg으로 칼슘섭취량(71.4%)은 권장량에 미달하였다. 4) 혈청내 25-hydroxy vitamin D 농도는 평균 25.7ng/ml였으며, 최소치 7.4ng/ml에서 최대치 52.1ng/ml의 분포를 보였다. 혈청 Ca 및 P의 농도는 평균 각각 9.2mg/dl, 3.5mg/dl였다. 5) 혈청내 25-hydroxy vitamin D 농도를 이용하여 영양상태를 평가했을 때 불량판정기준치 15ng/mL 이하인 대상자가 14%인 것을 나타냈다. 6) 혈청 25-hydroxy vitamin D 농도는 연령, 신체계측, 주요 영양소 및 비타민 D의 섭취량과 유의한 상관성을 보이지 않았다. 7) 혈청 25-hydroxy vitamin D 농도는 혈청 무기질 P의 농도와 유의한 음의 상관관계를 보였다. 8) 옥외 활동시간과 혈청 25-hydroxy vitamin D 농도와의 상관관계분석에서 주중 옥외활동시간( $p < 0.05$ )이 많을수록 혈청 25-hydroxy vitamin D 농도가 유의하게 높았다. 이상의 결과에서 겨울철에 있어서 조사대상자들의 vitamin D의 평균 섭취량은 권장량에 미달하였으나, 혈청내 25-hydroxy vitamin D 평균 농도는 정상수준이었으며, 혈청내 25-hydroxy vitamin D 농도는 옥외 활동시간과 유의한 양의 상관관계가 있었음을 알 수 있다. 그러나 혈청내 25-hydroxy vitamin D 농도로 vitamin D 영양상태를 평가했을 때 영양불량자가 14%정도 존재하고 있음을 알 수 있다. 따라서 겨울철 vitamin D 영양상태를 향상시키기 위해 평상시 옥외활동시간의 증가가 필요한 것으로 생각된다.