

【 P2-13 】

한국인의 나트륨 섭취량에 따른 혈압 및 영양상태 특성에 관한 연구

손숙미*, 정연선

가톨릭대학교 식품영양학과

Blood pressure and nutritional status according to the sodium intakes of Korean

Sook-mee Son, Yeon-seon Jeong

Department of Food science and Nutrition, The Catholic University of Korea

고혈압은 그 자체가 하나의 질병이면서 다른 심혈관질환의 주요 원인으로 작용한다. 고혈압의 원인은 유전적인 요인, 연령, 비만, 과도한 식염섭취, 운동부족, 스트레스 등 다양하며 특히 우리나라 사람들의 경우 김치, 국, 찌개, 생선 요리 등의 섭취로 인해, 나트륨 섭취가 과잉되며 나트륨 섭취는 고혈압의 원인으로 알려져 있다. 그러나 우리나라의 경우 대단위 연구에서 소금섭취와 혈압과의 관계가 명확하게 나타난 연구가 드물며 우리나라 사람들의 고혈압에 소금 섭취량이 얼마나 공헌하는지도 잘 밝혀져 있지 않다.

본 연구에서는 2001년 국민건강·영양조사 데이터를 이용하여 나트륨 섭취량에 따른 혈압과 다른 영양상태의 차이를 봄으로써 나트륨 섭취와 혈압과의 관계와 더불어 다른 영양상태와의 관련성을 규명하여 앞으로 행해질 저염섭취사업의 기초 자료를 마련하고자 한다.

본 연구에서는 20~64세의 남자 2483명, 여자 2776명을 1000Kcal당 나트륨 섭취량에 따라 quintile로 나누어 trend analysis를 통해 변수들 간의 경향과 군 간의 차이를 살펴보았다.

성인 남녀 모두에서 1000Kcal당 나트륨 섭취량이 높을수록 수축기 혈압과 이완기 혈압이 높아 trend analysis에서 유의한 결과를 나왔다.($P<0.01 \sim P<0.05$)

성인 남자의 경우 1000Kcal당 나트륨 섭취량이 높을수록 나이는 유의하게 많고($P<0.001$) 하루에 피우는 담배 개피수가 높았으며($P<0.05$) 외식 횟수가 적었다.($P<0.01$)

성인 여자의 경우 1000Kcal당 나트륨 섭취량이 높을수록 나이가 많고($P<0.001$) 신장은 적($P<0.05$) BMI가 높았으며($P<0.01$) 외식 횟수가 적었다.($P<0.001$) 또한 음식의 간에 대해서 싱겁다고 느끼는 사람들의 많았으며($P<0.05$) 학력이 낮은 사람들이 많았다.($P<0.001$)

나트륨 농도가 진한 식사를 하는 성인 남성들의 경우 에너지 섭취량과($P<0.001$) 3대 영양소의 섭취량이 모두 유의하게 낮았으며 특히 비타민 B군($P<0.05$)의 섭취량이 낮았다. 반면에 철분, 칼슘 같은 다른 무기질 섭취량이 높았으며 β -carotene과 Fiber의 섭취량이 높았다. 성인 여자들도 남자들과 나트륨 섭취량에 따른 영양소 섭취 패턴이 비슷했다.

나트륨 농도가 진한 식사를 하는 남성들의 경우 생화학적 검사 치에는 별경향이 보이지 않았으나 여자의 경우 나트륨 섭취량이 높을수록 중성지방이 높고 Serum Cholesterol / HDL - Cholesterol의 비가 높아 고지혈증의 위험도가 높아졌다.

혈압의 경우 나이, BMI, 외식횟수, 교육수준으로 보정했을 때 여자의 이완기 혈압만이 1000Kcal당 나트륨 섭취량이 높아질수록 유의하게 높아졌으며 남자의 경우 유의성이 없어졌다. 나이로 보정했을 경우 나트륨 섭취량이 높을수록 에너지 섭취량, 3대 영양소 섭취량, 비타민 B군의 섭취량이 낮았음에도 불구하고 혈청콜레스테롤이나 혈당은 다른 군과 차이가 없었다.