

2-2

한국 여성의 연령별 골밀도와 그에 미치는 영향 인자에 관한 연구

-대구 지역을 중심으로-

이희자*, 최미자. 계명대학교 가정대학 식품영양학과

골다공증 예방을 위한 기초자료를 제공하기 위해 242명의 여성을 대상으로 DEXA로 요추, 대퇴골의 세부위 및 전신의 골밀도를 측정하고, 조사대상자를 네군으로 나누어 유전적, 환경적, 생리적 요인과 골밀도와 의 관계를 조사하였다. 요추는 30-40세, 대퇴경부와 WT는 25-29세, 대퇴전자부 20-24세, 전신은 45-49세 사이에서 최대골량을 형성하였고, 골형성 및 흡수 지표들은 골밀도와 음의 상관관계가 있었으며, 체중은 골밀도와 유의적인 양의 상관성을 보였다. 1군(7-16세)에서는 체지방량과 체비지방량이 2군(17-34세)에서는 체비지방량, 3군(35-49세)과 4군(50-67세)에서는 체지방량이 골밀도에 양의 영향을 나타내었다. 2군에서 칼슘과 철분이 유의적인 양의 상관관계가 있었고, 다중회귀분석 결과 아스코르브산도 유의적인 양의 영향을 나타내었다. 4군에서는 여러 영양소 인자들이 골밀도와 유의적인 양의 상관관계를 나타내었고, 다중회귀분석 결과 단백질이 유의적인 양의 영향을 나타내었다. 칼슘 섭취량이 RDA의 125% 이상과 75% 이하를 비교하였을 때 골밀도는 칼슘 섭취가 많은 경우 유의적으로 더 높거나 높은 경향을 나타내었다. 7-9세에서 골밀도는 칼슘(동물성, 육류칼슘)과 음의 상관관계가 있었는데 이 경우 동물성 단백질의 섭취량이 단백질 RDA의 106%이었다. 1군에서 과거의 우유 섭취 점수는 골밀도와 유의적인 양의 상관관계가 있었다. 에너지 소비량은 모든 연령군에서 유의적인 양의 영향을 나타내었다. 요추와 전신의 골밀도는 운동군이 비운동군에 비해 유의하게 높았고, 모녀간의 골밀도는 해면골이 많은 부위에서 유의적인 상관관계가 있었다. 결론적으로 활발한 신체활동, 어렸을 때부터 평생에 걸친 균형잡힌 영양 섭취 특히 지속적인 칼슘 섭취와 적절한 체중 유지가 골밀도에 유리함을 확인할 수 있었다.