

가임 여성의 엽산 섭취실태 김기남*, 김연수, 장남수.
이화여자대학교 가정과대학 식품영양학과

엽산은 아미노산과 핵산의 합성에 필수적인 비타민으로 임신부에게 엽산이 결핍되면 신경관 결함, 선천성 기형 등 임신 결과에 좋지 않은 영향이 나타나며, 태아의 발달에 있어서 신경관이 닫히는 과정이 임신 초기에 이루어지므로 임신 후반부보다는 수태 전이나 임신 초기의 엽산 영양상태가 임신 결과에 큰 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 본 연구는 우리나라 가임 여성의 식품 섭취실태를 조사하여 엽산을 비롯한 미량 영양소의 영양상태를 파악하기 위하여 20-49세의 가임 여성 300명을 대상으로 수행되었다. 연구대상자는 종합병원 건강검진센터에 내원한 아무런 질병이 없고 항생제를 복용하지 않은 외관상 건강한 가임 여성들이었으며 이들로부터 연령, 체위, 식습관과 생활 습관에 관한 자료를 설문지를 통해 얻었다. 식품섭취실태에 대한 자료는 24시간 회상법으로 얻었다. 조사 대상자들의 신장과 체중 등 평균 체위는 연령별 표준체위와 유사하였다. 이들의 평균 열량과 영양소 섭취실태를 보면 단백질, 비타민 B₁, B₂, 나이아신, 비타민 C, 비타민 D, 비타민 E, 인은 한국인의 영양권장량보다 높게 나타난 반면, 열량과 비타민 A, 비타민 B₆, 엽산, 칼슘, 철, 아연의 섭취량은 권장량보다 낮게 나타났다. 평균 엽산 섭취량은 123.8 µg/day로 권장량 250 µg/day의 49.3%이었으며, 20대, 30대, 40대로 연령을 구분하여 각 연령군의 섭취량을 비교한 결과 20대 여성의 엽산 섭취량이 권장량의 44.7%로 가장 불량한 것으로 나타났다. 20대 여성의 경우 총 식품 섭취량과 총 열량 섭취량이 다른 연령군에 비해 낮았으며 철의 섭취량 역시 권장량의 71.6%로 가장 낮게 나타났다. 이러한 식품섭취량과 철 섭취량 감소가 타 연령군에 비해 높게 나타난 빈혈 자각증상 빈도 (41.9%)에 잘 반영되어있다. 20대 여성들은 다른 연령층에 비해 영양 보충제의 복용율이 7.5%로 낮았으며, BMI 18.5 미만의 저체중율이 20.9%로 높았으며 20대 여성의 저체중에 대한 문제점은 '95 국민영양조사의 결과에서도 지적된 적이 있다. 본 조사 결과 우리나라 가임여성의 영양소 섭취실태 중 단백질, 지방, 탄수화물 등 에너지 영양소의 섭취상태는 양호하다고 볼 수 있으나 엽산과 기타 미량 영양소의 섭취상태는 양호하지 않으며 이러한 현상은 특히 20대 여성의 경우 더욱 심한 것으로 나타났다. 엽산등 미량 영양소 영양상태가 불량하면 임신 결과에 좋지 않은 영향이 나타날 수 있으므로 이들에 대한 영양교육과 식품섭취에 대한 지도가 필요하다고 생각된다.