

폐경후 여성의 고콜레스테롤혈증과 관련된 영양학적 요인분석

김상연*, 정경아, 최윤정, 장유정, 이보경¹⁾, 이석기²⁾

한양대학교 식품영양학과, 유한대학 식품영양학과¹⁾, 포천중문의과대학 가정의학과²⁾

폐경 후 여성은 난소에서 estrogen 합성 저하로 혈중 지질대사에 변화가 일어나 고콜레스테롤혈증 발생율이 증가한다. 여성의 경우 일단 심혈관질환으로 이환된 후에는 내과적 및 외과적 치료에 대한 예후가 남성에 비해 매우 불량하므로 질환에 이환되기 전 예방대책 마련이 요구되며 이를 위해서는 먼저 폐경 후 여성들의 혈중 콜레스테롤 수준과 관련된 요인 파악을 위한 영양역학 연구가 선행되어야 할 것이다. 이에 본 연구는 50대 이후 자연폐경 여성 112명을 대상으로 고지혈증 치료지침에 따라 정상콜레스테롤군(normocholesterolemia)과 고콜레스테롤군(hypercholesterolemia)으로 분류하여 그들의 일반적 특성과 영양학적 요인들을 구조화된 설문지를 이용하여 비교 분석하므로써 정상콜레스테롤혈군과 고콜레스테롤군의 전반적인 식생활의 차이점을 파악하고, 혈중 콜레스테롤수준에 영향을 미치는 영양학적 요인들의 상대적 기여도를 규명하므로써 고콜레스테롤혈증 예방을 위한 식사지침 마련을 위한 기초적 자료를 얻고자 수행하였다.

연구결과를 요약하면 다음과 같다.

- 1) 일반적 특성인 연령, 경제수준, 직업, 초경연령, 폐경기간은 정상콜레스테롤군과 고콜레스테롤군간에 유의한 분포의 차이가 없었으며, 비만도의 지표인 BMI와 체지방 분포정도를 나타내어주는 WHR은 정상콜레스테롤군과 고콜레스테롤군간에 유의한 차이는 없었지만, BMI와 WHR이 높은 경우 그렇지 않은 경우에 비해 고콜레스테롤혈증 발병의 상대위험도가 높은 경향이 있었다.
- 2) 스트레스의 정도가 높은 경우 스트레스 정도가 낮은 경우보다 고콜레스테롤혈증 발병의 상대위험도가 높은 경향이 있었으며 1시간 이상의 산보와 같은 호기성 활동을 하는 경우가 1시간 미만으로 거의 호기성 활동을 하지 않는 경우에 비해 고콜레스테롤혈증 발병의 상대위험도가 유의하게($p < 0.05$) 낮았다.
- 3) 식습관은 식사시간이 규칙적인 경우, 아침식사를 규칙적으로 하는 경우, 그리고 천천히 식사를 하는 경우가 그렇지 않은 경우에 비해 고콜레스테롤혈증 발병의 상대위험도가 낮은 경향이 있었으며, 가공류 섭취시 껍질을 제거하고 섭취하는 경우가 그렇지 않은 경우에 비해 고콜레스테롤혈증 발병의 상대위험도가 유의하게($p < 0.05$) 낮았다.
- 4) 항산화성 비타민과 엽산의 섭취량은 고콜레스테롤군이 정상콜레스테롤군보다 적게 섭취하는 경향이 있었으며, 콜레스테롤의 섭취량은 고콜레스테롤군이 정상콜레스테롤군보다 유의하게($p < 0.05$) 많이 섭취하고 있었다.
- 5) 식사의 다양성 지표인 dietary diversity score(DDS)는 고콜레스테롤군에서 정상콜레

스테롤군보다 유의하게($p < 0.001$) 낮았다.

6) 최종적으로 혈중 콜레스테롤농도와 가장 유의하게 관련있는 영양학적 요인은 콜레스테롤 섭취와 다양한 식품군 섭취, 호기성 활동 여부, 가금류 섭취시 껍질 제거 여부, 그리고 당근, 계란, 오징어의 섭취량이었다.

이상의 결과로 전반적인 식사의 질과 바람직한 식습관, 콜레스테롤섭취량, 그리고 1시간 이상의 호기성활동 여부가 폐경 후 여성의 고콜레스테롤혈증과 관련된 주요 영양학적 요인임을 알 수 있었다.