

고혈압 분류에 따른 강북구민들의 영양섭취상태에 관한 연구

손은정*, 문현경, 단국대학교 식품영양학과

본 연구는 강북구 주민들의 고혈압 분류에 따른 영양섭취 상태를 비교하여 그 차이를 알아보 고자 강북구 주민 478명을 대상으로 신체계측을 통한 혈압 측정을 하였고 24시간 회상법을 통한 식이섭취조사를 실시하였다. 혈압은 WHO 기준에 의해 정상군(수축기 혈압 140미만이거나 확장기 혈압 90미만, 323명), 경계성 고혈압군(140≤수축기 혈압≤160 이거나 90≤확장기 혈압≤95, 83명), 고혈압군(수축기 혈압 160초과이거나 확장기 혈압 95초과, 72명)으로 나누어 비교하였다($\alpha=0.05$). 식품군별 식품 섭취량을 살펴보았을 때 해조류와 유류 및 유제품은 경계성 고혈압군의 섭취량이, 조리가공식품류는 고혈압군의 섭취량이 다른 두 군에 비해서 많았다($p<0.05$). Ca의 1일 평균 섭취량은 경계성 고혈압군이 다른 두 군에 비해 높았다($p<0.001$). 통계적으로 유의적이지는 않았지만 P, Vit B₁, Vit B₂, Niacin, Vit C의 1일 평균 섭취량은 경계성 고혈압군이, Fe는 정상군이, Energy, Protein, Vit A는 고혈압군이 다른 두 군에 비해 높은 것으로 나타났다. Ca의 영양권장량에 대한 섭취비율은 경계성 고혈압군이 다른 두 군에 비해 높았다($p<0.001$). 통계적으로 유의적이지는 않았지만 Protein, P, Fe, Vit A, Vit B₂, Niacin, Vit C는 경계성 고혈압군이, Vit B₁은 정상군이, Energy는 고혈압군의 섭취비율이 다른 두 군에 비해 높았다. 영양권장량에 대한 섭취비율에 따른 분포가 Enaergy, Vit B₁은 50% 이상의 사람이 75%≤RDA≤125%의 범위에 속하였고, P, Vit C는 50%이상의 사람이 125% <RDA의 범위에 속한 반면 Ca와 Vit A는 50%이상의 사람이 75% > RDA의 범위에 속함을 알 수 있었다. 특히 Ca와 Fe는 세 그룹간에 유의적인 차이를 나타냈는데($p<0.01$, $p<0.05$), Ca와 Fe는 정상군이 75% > RDA의 범위에 속한 비율이 다른 두 군에 비해 높았다. 영양소 적정 섭취비율(NAR)을 알아보았을 때 Ca와 Vit A는 모든 군에서 0.75이하로 나타났으며, Ca는 경계성 고혈압군이 높은 것을 알 수 있었다($p<0.05$). 평균 영양소 적정 섭취비율(MAR)은 세 군 모두 0.75미만이었다. 영양소 밀도(Nutrient density)의 경우 Ca, P, Vit B₁은 경계성 고혈압군이 다른 두 군에 비해 영양소 밀도가 높았다($p<0.05$). 그리고 정상군과 고혈압군은 Ca와 Vit A를, 경계성 고혈압군은 Vit A를 열량에 비해 적게 섭취하고 있었다. DDS(Dietary diversity score)를 살펴본 결과 전체적으로는 3.9점이고, 경계성 고혈압군이 4.0점으로 가장 높았으며, 그 분포에서도 DDS 4점 이상인 사람이 정상군은 73.68%, 경계성 고혈압군이 77.11%, 고혈압군이 66.66%로 경계성 고혈압군의 그 비율이 가장 높았다. DVS(Dietary variety score)와 음식가짓수를 살펴본 결과 조사대상자들은 하루 평균 22.3가지, 정상군은 22.7가지, 경계성 고혈압군은 21.4가지, 고혈압군은 21.3가지의 식품을 섭취하고 있었다. 또한 음식 가짓수는 전체적으로 10.5가지, 정상군이 10.7가지, 경계성 고혈압군이 10.2가지, 고혈압군이 10.4가지로 나타나 DDS로 살펴본 식품 섭취의 다양성은 경계성 고혈압군이 가장 좋았으나 DVS와 음식 가짓수는 정상군이 가장 좋은 것으로 나타났다. 이상의 결과로 P와 Vit A의 섭취는 다소 과잉된 것으로, Ca와 Vit A의 섭취는 다소 부족한 것으로 생각되며 Ca의 섭취가 경계성 고혈압군이 다른 두 군에 비해 비교적 나은 것을 알 수 있었다.