

P3-19

임신초기 모체의 엽산영양상태와 영향인자 임현숙*, 이정아, 이종임. 전남대학교 식품영양학과

엽산은 동화작용이 촉진되어 있는 임신기에는 요구량이 증가한다. 특히 임신초기 신경관이 닫히는 시기에 양호한 엽산영양이 태아의 신경관결합을 예방할 수 있다는 점에서 엽산영양의 중요성이 더욱 주목받고 있다. 이러한 이유로 미국을 비롯한 서구에서는 임신부는 물론 가임기 여성에게도 엽산의 보충섭취가 권장되고 있다. 이에 본 연구에서는 한국인 임신여성에서 임신초기의 엽산영양상태와 이에 영향을 미치는 인자에 관하여 조사하였다. 연구대상자는 광주광역시 지역에 거주하는 임신여성으로 본 연구취지에 동의한 93명이었으며, 조사 당시의 임신기간은 5-13주였다. 직접면접법으로 사회경제학적 인자(연령, 교육수준, 소득수준), 산과력(임태경도, 분만회수, 임신중 체중증가량, 신생아 체중과 신장 및 모유수유기간) 및 엽산영양상태 관련인자(식습관점수, 김치섭취량, 주관적 건강상태, 빈혈자각증상) 등을 미리 작성한 설문지를 이용하여 조사하였고, 1일 식사섭취량은 24시간회상법으로 조사하였다. 공복시 혈액을 전주정맥에서 채취하여 엽산분석에 사용하였다. 혈청과 적혈구의 엽산함량은 *L. casei*(ATCC 7469)를 이용하는 미생물학적 방법으로 분석하였다. 본 연구 대상자의 평균 연령은 28.6 ± 3.4 세이었고, 대상자 모두 고졸이상의 학력을 소지하였으며, 월수입은 대상자의 73.6%가 100-200만원의 범위이었다. 평균 체중, 신장 및 BMI는 각각 52.5 ± 6.2 kg, 159.1 ± 4.8 cm 및 20.7 ± 2.4 kg/m²이었으며, 평균 분만회수는 0.7 ± 0.7 회이었다. 평균 1일 엽산섭취량은 225.1 ± 146.6 ug/d로서 권장량의 45.6%에 해당하였다. 평균 혈청 및 적혈구 엽산농도는 각각 5.5 ± 2.2 및 267.0 ± 79.3 ng/mL이었다. 혈청 엽산수준이 3 ng/mL미만인 결핍상태에 6%의 연구대상자가 해당하였으며, 61.6%가 경계역(3-6 ng/mL)에 해당하였다. 한편 적혈구의 엽산함량이 157 ng/mL 미만인 결핍상태에는 2.2%가 해당하였다. 혈청 및 적혈구의 엽산농도는 모두 평상시에 섭취하는 김치의 양과 유의한 정상관($r = 0.2804$, $p < 0.05$)을 보였다. 반면에 1일 엽산섭취량과는 유의한 상관관계를 보이지 않았다. 적혈구의 엽산함량은 임신전 체중과 유의한 정상관($r = 0.3302$, $p < 0.05$)을 보였으며, 교육수준과는 역상관($r = -0.2546$, $p < 0.05$)을 나타내었다. 엽산섭취량은 섭취식품의 총 중량($r = 0.6008$, $p < 0.0001$) 및 에너지섭취량($r = 0.6297$, $p < 0.0001$)과 고도의 정상관을 보였으며, 철 섭취량과도 유의한 정상관($r = 0.4864$, $p < 0.001$)을 나타내었다. 이상의 결과는 임신초기 모체의 엽산영양상태가 양호하지 않음을 나타내었다. 그리고 임신초기 모체의 엽산영양상태를 양호하게 유지하기 위해서는 총 식품섭취량과 에너지섭취량이 많아야 하며, 김치를 많이 섭취하는 것이 긍정적인 효과를 가져올 수 있다는 점과 함께 임신 전 체중을 높게 유지하는 것이 바람직함을 시사해 주었다.

P3-20

재가노인을 위한 노인급식 프로그램에 참여하고 있는 저소득층 노인들의 건강·영양상태 및 영양관리 요구도 조사

양일선^{1*}, 채인숙², 이해영¹, 정현영¹, 박강원³. ¹연세대학교 식품영양학과, ²동해대학교 관광외식산업학과, ³은평구 보건소

최근 들어 노인들에 대한 가족부양의 어려움 등으로 인해 심각한 사회문제로 대두되고 있는 노인문제에 대한 해결책으로 단순한 식량지원 차원이 아닌 영양원리에 입각하여 건강한 노인뿐만 아니라 질환을 갖고 있는 노인들의 질환도 관리할 수 있는 체계적이고 효율적인 급식관리가 요구되며 이에 대한 조직적이고 다각적인 연구가 선행되어야 한다. 이에 본 연구에서는 지역사회 노인들의 영양섭취실태 및 영양상태를 평가하여 현행 노인급식 프로그램의 문제점을 파악함으로써 개선방안을 위한 기초자료를 제공하고자 하였다. 거동이 불편하여 밀반찬이나 도시락을 제공받고 있는 저소득층 재가노인 40명과 경로식당을 이용하고 있는 저소득층 재가노인 55명을 대상으로 신체계측과 혈압·혈당 측정, 영양섭취실태와 식습관 및 식품기호도 등에 대해 조사하였으며, 영양 및 활동 위험요인을 분석하였다. 경로식당이나 가정배달 급식서비스 수혜노인의 대부분은 여자였고, 평균 연령은 각각 73.6세, 77.1세였으며, 대부분(91.8%)이 월소득 30만원 이하로 경제적으로 어려운 생활을 하고 있었고, 주로 국가보조금에 의존하는 것으로 나타났다. 조사대상 노인들이 결식하는 경우 결식의 가장 주된 이유가 입맛 없음(45.0%)으로 나타나 이로 인한 영양결핍이 우려되었다. 경로식당을 이용하는 노인들의 건강상태에 있어서는 절반(50.0%)이 저체중(BMI <20)으로 나타났고, 71.7%의 노인이 고혈압으로 나타나 혈압 조절에 대한 관심이 요구되었다. 가정배달 서비스 프로그램 수혜대상 노인들은 27.5%가 저체중(BMI <20)으로 나타났고, 반수 이상(57.5%)이 고혈압으로 나타났으며, 당뇨로 판정되는 노인들의 수가 절반 정도(47.5%)여서 혈당조절에 대한 노력이 요구되는 것으로 사료되었다. 경로식당 이용노인들과 가정배달 급식 프로그램 수혜노인들의 영양섭취실태에 있어서는 인(P)을 제외한 모든 영양소들의 영양불량문제가 심각한 것으로 나타났다. 경로식당이나 가정배달 급식 프로그램 수혜노인들은 평소 식욕이 좋지 않은 비율이 각각 40.7%, 60.0%, 편식하는 비율이 46.3%, 62.5%, 기름진 음식의 섭취비율이 51.0%, 47.5%로 다소 식습관에 문제가 있는 것으로 조사되었다. 경로식당 이용노인들과 가정배달 급식 프로그램 수혜대상 노인들의 영양위험요인을 분석한 결과, 영양위험군에 속하는 노인이 대부분을 차지하였으며, 영양관리 요구도에 있어서 본인의 질환에 대한 식사조절을 하고 있지 못하거나 식사조절방법을 모르는 경우가 과반수 이상이고, 경로식당에서 식사요법을 적용한 식사제공에 대한 긍정적인 반응을 보여주었으며, 이를 따를 의향도 높게 나타나 경로식당에서 식사요법을 적용한 치료식 제공이 필요한 것으로 분석되었다. 본 연구결과를 토대로 경제적 수준이 낮은 저소득층 재가노인들은 경로식당이나 가정배달 급식 프로그램에 대한 의존도가 높고, 질환관리를 할 수 있는 치료식에 대한 요구도가 증가하고 있으므로 노인들의 영양요구량, 질환 등을 고려한 식단이 제공될 수 있도록 이를 위한 지침이 마련되어야 할 것으로 사료된다.