

도시에 거주하는 에어로빅댄스를 수행하는 중년여성의 지방산 섭취실태 조사

안 창 순* · 김 을 상

안산 1대학 식품영양과* · 단국대학교 식품영양학과

본 연구는 여러 요인에 의해 성인병 유발이 많아지는 중년기 여성을 대상으로 정기적으로 에어로빅 운동을 수행하는 자와 좌식 생활자의 영양섭취실태, 특히 지방산 섭취실태를 조사연구하였다. 조사대상자는 서울 근교 도시에 거주하는 평균 42.0 ± 4.7 세의 중년 여성 57명이다. 이들은 모두 폐경전 여성으로 에어로빅을 수행하는 자(A group) 44명, 좌식생활자(S group) 13명이다. 에어로빅 운동수행자는 주당 4일 이상 1일 1시간 정도의 에어로빅 운동을 6개월 이상 지속한 자이며 운동강도는 $VO_2 \text{ max. } 60\%$ 정도로 실시되었다. 식이섭취조사방법은 24시간 회상법을 이용하여 2일간 섭취한 식품을 조사하여 기록하였으며 섭취영양량은 컴퓨터프로그램 CANPro(한국영양학회, 영양재단)를 이용하여 1일 평균 섭취량을 산출하였고 식이콜레스테롤과 지방산의 1일 섭취량은 식품성분표(농촌진흥청)를 이용하여 산출하였다.

연구결과에서 전체대상자와 A군의 열량섭취상태는 $1659.4 \pm 202.0 \text{Kcal/day}$ (83.0% of RDA), $1635.6 \pm 167.0 \text{Kcal/day}$ (81.8% of RDA)이고 단백질섭취상태는 $72.7 \pm 13.7 \text{g/day}$ (132.2 % of RDA), $73.0 \pm 14.0 \text{g/day}$ (132.7 % of RDA)로 나타났다. 칼슘섭취량은 $604.9 \pm 166.2 \text{mg/day}$ (86.4 % of RDA), $586.0 \pm 174.0 \text{mg/day}$ (83.7% of RDA)이고 철분섭취량은 $12.4 \pm 2.8 \text{mg/day}$ (77.5% of RDA), $12.1 \pm 2.9 \text{mg/day}$ (75.6% of RDA)로 나타났다. 전체대상자들의 식이콜레스테롤섭취량은 $236.4 \pm 98.3 \text{mg/day}$ 으로 관상동맥질환 예방을 위한 성인 권장량 300mg/day 보다 낮았으며 식이콜레스테롤의 주공급원은 달걀섭취로 나타났다. 식이지방산 중 PUFA의 섭취량은 $9.1 \pm 3.1 \text{g/day}$, $8.9 \pm 3.1 \text{g/day}$ 로 나타났고 P/S(polyunsaturated fatty acid / saturated fatty acid)비율은 $0.8 \pm 0.5 : 1$ 로 권장비율(1 : 1)보다 낮았다. A군의 n-6 fatty acid와 n-3 fatty acid의 1일 평균 섭취량은 $242.8 \pm 80.0 \text{(g/fatty acid 100g)}$, $76.4 \pm 26.7 \text{(g/fatty acid 100g)}$ 이며 n-6/n-3비율은 $3.5 \pm 1.5 : 1$ 로서 바람직한 n-6/n-3비율인 4:1~10:1의 범위보다 낮았다. A군의 1일 평균 EPA와 DHA의 섭취량은 $3.8 \pm 2.3 \text{(g/fatty acid 100g)}$, $4.2 \pm 3.3 \text{(g/fatty acid 100g)}$ 로 나타났다.

이와같은 결과에서 대상자들의 1일 칼로리 섭취량은 권장량에 비해 낮았고 단백질의 섭

취량은 높았으므로 단백질 섭취량을 조정하고, 대상자들이 중년기 여성으로 폐경 후에 골다공증등 갱년기 증상을 예방하기 위하여 칼슘과 철분의 섭취량을 높여야 할 것이다. 대상자들의 콜레스테롤 섭취 상태는 양호하고 PUFA의 섭취량은 총에너지의 5.4%로서 권장비율인 7%이내이므로 바람직하였다. 또 n-6/n-3 섭취비율이 권장비율보다 낮으므로 n-6지방산 함유의 식품섭취량을 높여야 할 것이다.