

【P4-10】

폐경 전 후 한국 여성의 건강행태에 따른 영양상태

손숙미, 박진경, 남궁신아, 정연선

가톨릭대학교 식품영양학과

여성에 있어 폐경은 많은 신체적인 변화, 생리적 변화를 가져오게 된다. 즉 폐경 전까지는 estrogen 분비로 심혈관 질환으로부터 보호되나 폐경 후에는 지질대사에 변화가 일어나 심혈관 질환의 발생률이 증가된다. 우리나라의 경우 많은 연구가 남성 중심으로 이루어져 왔고 폐경 전후 여성을 중심으로 건강행태에 따른 심층 분석을 한 연구가 부족하다. 따라서 본 연구에서는 2001 국민건강·영양조사에 참여한 20세 이상 여성들을 폐경 여부에 따라 폐경 전 후 군으로 나누어 각 군별로 건강 행태에 따른 영양 상태를 살펴보았다. 폐경 전 여성의 경우 흡연군은 비흡연군에 비해 지방($p<0.001$), 칼륨, 비타민C의 섭취량이 유의하게 적

었다. ($p<0.05\sim 0.01$) 폐경 후 흡연군의 경우 특히 칼슘의 섭취량이 RDA의 59.8%, 비타민A

64.2%, 비타민B₂ 62.4% 로 특히 낮았다. 신체계측 및 생화학적인 데이터에서는 폐경 후 흡연군의 경우 체중, 신장, BMI는 낮고($p<0.001$) 수축기 혈압이 높았다. ($p<0.05$) 폐경 전 여성은 음주 여부에 따라 영양소 섭취량의 차이가 없었으나 폐경 후 음주군은 지방, 칼슘, 비타민B, 비타민C를 유의하게 많이 섭취하고 있었으며, HDL-C가 높은 것을 제외하고는 생화학적 검사치에서는 유의한 차이가 없었다. 폐경 전 여성의 경우 운동군은 비운동군에 비해 비타민C 섭취량이 많았으나 폐경 후 여성의 경우에는 운동군이 에너지, 단백질, 지방, 비타민B group, 비타민C 등 거의 모든 영양소 섭취량이 높았다. 운동군의 경우에는 폐경 여부에 상관없이 보리, 콩, 버섯, 우유, 녹차 등 건강에 좋다고 알려진 식품의 섭취횟수는 비운동군에 비해 유의하게 높았다. 폐경 전 운동군의 경우 체중, BMI, SGOT 등이 유의하게 높았으나 폐경 후 운동군의 경우 신장, 체중, BMI 등은 유의하게 높았던 반면 ($p<0.001\sim p<0.05$) 수축기 혈압은 오히려 유의하게 낮았다. ($p<0.01$)