

경기 일부 지역 중년 성인의 고혈압 위험요인 분석

이 유 신¹, 이 무 용², 이 심 열^{1*}

¹동국대학교 가정교육과, ²동국대학교 일산병원 심장혈관센터

배경 : 고혈압은 그 자체가 질병이면서 심혈관계 질환의 주요 원인으로 작용한다. 고혈압의 원인은 연령, 음주 및 흡연, 비만, 운동부족, 스트레스 등으로 알려져 있으나, 고혈압 발생의 뚜렷한 증거는 부족한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 혈압군에 따른 고혈압과 관련된 인자를 확인함으로써 고혈압의 예방과 관리를 위한 기초자료를 제공하고자 하였다.

방법 : 경기 일부 지역 30세 이상의 중년 성인 270명(남자 66명, 여자 204명)을 최종 대상으로 하였으며, 혈압을 기준으로 정상혈압군, 고혈압전단계군, 고혈압군으로 대상을 나누어, 신체계측치, 생화학적 성상, 식사요인 등을 비교·분석하였다.

결과 : 조사 대상자들은 혈압군에 따라 정상혈압군 27.4%, 고혈압전단계군 46.3%, 고혈압군 26.3%로 구성되었다. 고혈압군의 음주율, 체중, 허리둘레 등이 다른 두 군에 비해 높았으며, 고혈압의 위험도는 흡연자가 비흡연자에 비해 증가하였고, 혈청 콜레스테롤 수치는 혈압과 양의 상관관계를 나타내었다. 혈압에 따른 영양소 섭취의 차이가 거의 나타나지 않았으나, 고혈압군이 다른 두 군에 비해 엽산과 칼슘의 섭취량이 더 높았다. 영양소 섭취의 적절성을 한국인영양섭취기준에 따라 평가했을 때, 모든 군에서 칼슘과 비타민 B₂는 대상자의 약 50% 이상이 평균필요량 미만을 섭취하고 있었고, 비타민 B₂, 나이아신과 칼슘을 제외한 대부분의 영양소는 권장섭취량의 50% 이상을 섭취하고 있었다. 대상자들의 식사패턴은 ‘빵과 육류 및 술’, ‘잡곡과 과일 및 채소’, ‘백미와 김치’의 3개의 패턴으로 분류되었으며, ‘빵과 육류 및 술’ 패턴의 패턴점수가 고혈압군에서 높았고, ‘백미와 김치’ 패턴의 식사를 할수록 고중성지방혈증의 위험도가 높아지는 것으로 나타났다. 10가지 음식군에 대한 섭취빈도 조사에서 고혈압군이 다른 두 군에 비해 장아찌·젓갈류의 섭취 빈도가 높았고, 짬밥과 관련된 식행동에서는 고혈압군이 다른 두 군에 비해 장아찌, 젓갈류, 생선류와 국물이 있는 음식을 선호하는 것으로 나타났다.

결론 : 본 연구로부터 건강한 식사패턴을 이용한 식생활 변화로 혈중지방 수치를 조절하고, 음주, 흡연, 비만 등의 생활습관을 개선하는 것이 고혈압의 예방과 관리에 효과적일 것으로 사료된다.

중심단어 : 고혈압, 중년 성인, 식사패턴