

## Binge eating 경향이 있는 여대생의 식행동 요인 특성 연구

이태영\*, 임경숙 수원대학교 식품영양학과

체중조절은 기본적으로 과체중인 사람을 대상으로 성인병의 예방 및 비만 관련 질환의 치료에 도움을 줌으로써 궁극적인 건강증진을 목적으로 시행되어야하나, 체형에 대한 관심이 증가하면서 젊은 여성을 중심으로 정상 체중의 대상자까지 널리 시도되고 있다. 또한 무리한 체중조절은 체중감소 이후, 뒤이은 체중증가에 의해 반복적으로 체중조절을 하게 되고 결국 이러한 체중 순환(weight cycling)은 복부 체지방의 축적위험과 함께 의욕상실, 자아존중감 상실 등의 심리적인 손실도 수반하게 된다. 이러한 대상자에서 관찰되는 마구먹기장애(Binge eating disorder)는 미국정신과협회의 정의(DSM-IV, 1994)에 의하면 단시간 동안 다른사람보다 훨씬 많은 음식을 먹으며, 먹는 동안 절제를 하지 못하는 증세를 말한다. 이에 마구먹기 경향이 있는 대상자의 관련 식행동을 분석하여, 체중조절의 바람직한 식행동 지침 및 영양교육의 자료를 제공하기 위하여, 65 명의 건강한 한국인 여대생(평균 체질량지수;  $\text{kg/m}^2$  21.6, 연령 19.7 세)을 대상으로 식이요인조사 및 식행동실험을 실시하였다. 인터뷰를 통하여 마구먹기장애의 DSM-IV 기준에 맞는 36명의 대상자는 실험군으로 하였고, 29명의 대상자는 DSM-IV 기준에 미달하여 대조군으로 하였다. 식이관련 요인으로는 식이섭취량(섭취기록법으로 3일간 평균)과 함께 식습관, 식품기호도, 우울빈도를 설문지를 통하여 조사하였고, 신체계측 및 체지방율을 측정하였다. 식행동 실험은 첫째, 일상식이를 제공한 후 식이섭취량, 식사속도 및 잔 맛에 대한 민감도를 조사하였고, 둘째, 고열량식이를 자유롭게 제공한 후 식사형태에 따른 과식정도를 측정하였다. 셋째, 일상식이 실험으로 평소 음식섭취량 만큼 충분히 먹은 후 간식을 제공하여 충동적인 과식도를 측정하였다. 마구먹기 경향의 실험군이 고열량식이실험에서 유의적으로 많은 열량을 섭취하였고(1451 vs 869 kcal,  $p < 0.000$  by t-test), 식사속도도 빨랐다( $p < 0.05$ ). 그러나 평소의 1일 열량섭취량이나 식사의 규칙성, 다양성, 일상식이 실험의 열량섭취량, 간식에 의한 충동적 과식도는 차이가 없었다. 단맛에 대한 기호도는 마구먹기 경향의 실험군이 정상군보다 유의적으로 낮았으나( $p < 0.05$ ), 짠맛에 대한 민감도는 차이가 없었다. 마구먹기 경향의 실험군이 높은 우울빈도( $p < 0.05$ ), 체질량지수( $p < 0.05$ ), 체지방율( $p < 0.05$ )을 나타냈다. 따라서 심리적인 우울 빈도가 높은 경우 마구먹기경향을 많이 나타냈으며, 이들의 식행동 특성은 정상시의 식이섭취량이나 충동적 과식도는 대조군과 차이가 없었고, 한국인의 일상적인 식이에 의해서도 식이섭취량의 차이가 나타나지 않았으나, 고열량식이를 마음대로 먹도록 하였을 때 대조군보다 훨씬 많은 열량을 섭취하는 것으로 나타나, 식사 형태에 많은 영향을 받는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 마구먹기 증후군이 체중조절의 실패 경험이 많은 대상자에서 주로 관찰된다는 점을 고려하여 볼 때, 체중조절 대상자에 대한 식이지침 및 영양교육에서 올바른 식행동에 대한 교육이 중요함을 제시하여준다.