

저열량식을 통한 성인 여성의 체중 조절 효과

최미자* · 정순자

계명대학교 식품영양학과* · 풀무원 내츨럴하우스 대구 영양사

우리나라의 급속한 경제발전에 따라 식생활 및 생활패턴의 변화로 비만이 중요한 건강 문제로 대두되었다. 식생활 및 생활 양식과 밀접하게 관련 된 비만증의 유병률은 '92년에 행해진 국민영양조사 결과에 의하면 BMI 25 이상인 사람은 남자가 19.4%, 여자가 19.9% 있으며, BMI 30 이상인 사람도 전 조사대상자의 1.8%로 보고 되었다. 그리고 주부들을 대상으로 한 연구에서 과체중을 포함 한 비만율이 24-36%로 보고 되었고 김의 조사에서도 37.5%가 비만으로 나타났다. 그러나 비만 인구의 증가율이 상당히 빠름에도 불구하고 체계적이고 과학적인 체중조절 방법에 대한 교육 프로그램은 부족한 편이다. 따라서 본 연구는 체중감소를 위해 상업용으로 조제된 다이어트 식품(상업화된 식이는 1포에 43g이며 133.6Kcal를 내는 분말형태의 제품으로서 섭취 전에 물에 용해시켜 먹는 a liquid formula diet 이다. 무기질과 비타민 및 단백질은 한국인 일일 권장량에 맞추어 강화되었고 당질: 단백질: 지질의 비는 40.9: 57.0 : 2.1 이었다. 단백질의 공급원은 유단백질이고 섬유소는 5.2g/pack 정도 함유하여 포만감을 주도록 한 식품이었다)을 구입한 성인 여성 27명이 6개월 동안 상업용 식이와 더불어 일상식이 섭취를 하여 일일 에너지 섭취량이 약 1100-1200Kcal가 되도록 하여 체중조절의 효과를 측정 하였다. 본 연구에 참여한 연구 대상자는 평균 연령은 28.5세, 평균 신장과 체중은 각각 159.1cm, 65.7Kg였고, BMI는 26.4, RBW 124.0%였다. 평균 체지방량은 33.97%였고 체지방량이 30% 이상인 자가 71.8%였다. 체중조절을 위한 저열량식이 (100-1200Kca/day) 프로그램 시행시 영양교육을 시행하여 열량 제한을 잘 할 수 있도록 식품모델을 제시하여 식품섭취에 따른 열량 섭취량을 교육하였고 그 후 처음 한 달은 매주 1회씩 그 다음 2달째는 2주에 1회씩 정기적 전화 상담을 하였고 그외에도 의문시 수시로 전화 상담이 가능하도록 하였다. 6개월이 경과한 후의 평균 체중은 60.8kg으로 프로그램을 시작 할 때의 체중 65.7kg에서 4.9kg이 유의적으로 ($p < 0.0001$) 감소 하였고 대상자의 평균 BMI는 24.0, RBW는 114.7이였으며 이것은 시작 체중의 7.4%의 체중 감소를 보인 것으로 체중 감소량을 선행연구와 비교하였을 때 바람직한 범위에 속하였다. 현재 체중과 희망 체중의 차이가 클수록, 즉 희망하는 체중 감소량이 클수록 신체 활동량을 많이 하고 있음이 나타났다. 이것은 연구 대상자 스스로가 '얼마나 체중 감량을 할 것인가'하는 순응도의 간접 척도로도 보여지며 감소 하고자 하는 체중량이 클 수록 저열량 식이와 더불어 신체 활동량을 증가시키고 있음을 볼 수 있었다. 그러나 평상시 영양소 섭취량에서 RDA 수준에 미치지 못하는 영양소가 많았으므로 체중감량을 위하여 열량을 제한 할 경우 반드시 영양사의 상담하에서 체중조절을 하는 것이 바람직하며 감량된 이 체중을 얼마나 오래 동안 유지하는지 후속 연구가 있어야겠다.