

현미를 주원료로 한 생식의 섭취가 비만 여성의 비만도에 미치는 영향

하태열^{*} · 이민영 · 이상효 · 이광복¹⁾. 한국식품개발 연구원 쌀연구팀, ¹⁾ 고을빛 생식마을

국민 소득의 향상에 따라 식생활이 서구화되고 영양 불균형 및 영양 과잉으로 우리나라에서도 체중과다 또는 비만인이 증가하고 있으며, 이러한 비만은 비만 그 자체뿐만 아니라 각종 만성 질환의 발병 원인이 되기도 한다. 또한 비만은 여성들에게 있어서 미적 추구의 가치관에서 큰 장애요인으로 작용함으로써 특히 젊은 여성들에게는 비만의 예방 및 치료는 중대한 관심사라고 할 수 있다. 최근, 비만의 예방 또는 치료에 대한 수요자들의 요구가 증가하면서 식사 대응 분말 혹은 액상 제품, 식욕억제제 등 다양한 제품들이 개발되어 이용되어지고 있는데 그 중 전통적으로 다양한 효능이 구전되어 오고 있고 최근 건강식의 하나로 관심을 끌고 있는 생식은 소화흡수율이 낮고 서서히 분해되며 식이섬유를 다량 함유하고 저칼로리식으로 적합하여 비만증의 예방과 치료가 기대된다. 따라서 본 연구에서는 생식의 섭취 및 영양 교육이 과체중 또는 비만 여성의 비만도에 미치는 영향을 검토하고자 BMI 24이상의 체중과다 및 비만인으로서 다른 질병이 없으며 참여의식이 높은 여성 40명을 선별하여 현미를 주원료로 한 생식을 1일 2회 2개월간 섭취토록 하였다. 실험대상자의 일반적 특성 및 식생활 습관은 설문지를 통하여 조사하였다. 섭취기간중 2주일 간격으로 체중, 비만도, BMI 그리고 신체둘레(가슴둘레, 허리둘레, 엉덩이둘레, 허벅지둘레)와 피하지방두께(삼두박근, 이두박근, 복부, 견갑골), 체지방을 측정하고 24시간 회상법을 이용해 식이섭취량을 조사하였다. 또한 1개월마다 혈청 총콜레스테롤, 중성지방, 혈당, 총단백질, 알부민, GOT, GPT의 변화와 빈혈관련 test도 실시하였으며 실험 기간 동안 1주 간격으로 전화 상담을 통해 영양교육 및 적당한 운동에 대하여 교육하였다. 그 결과, 체중의 변화는 초기 69.1kg이던 것이 점차 감소하여 2개월 후에는 64.5kg로 유의적으로 감소하였고 비만도와 BMI는 각각 초기 29.3%에서 22.5%로, 27.1에서 25.6로 나타났으며 체지방을 및 피하지방 두께도 유의적으로 감소하였는데 특히 복부 피하지방은 32.3mm에서 24.1mm로 현저하게 감소하였다. 혈청 총단백질과 알부민, Hb 그리고 혈당은 섭취기간중 큰 변화가 없었으나 GPT와 GOT함량은 감소하는 경향이었고 중성지방은 1차 방문시 110.5mg/dl이던 것이 2개월후 93.19mg/dl로 감소하였다 .