

[P-6]

식이섬유제제를 사용한 VLCD와 LCD의 혼합 diet program이 비만 여성의 체중감량 및 혈액 지표에 미치는 영향

손숙미, 이윤나, 김희준, 이홍선, 가톨릭대학교 식품영양학과, 인세대학교 서울 백병원

비만은 체지방이 과다한 상태로서 우리나라의 경우 급격한 산업화에 따른 식생활의 변화로 인해 비만인구가 점차 증가되고 있으며 이에 따라 성인병 발생율이 높아지고 있다. 비만 치료를 위해 많이 시도되고 있는 식이요법에는 열량제한 정도에 따라 저칼로리 식이(Low caloric diet, LCD)와 초저칼로리 식이(Very Low caloric diet, VLCD)가 있다. LCD는 흔히 지방이나 체중감소를 기대하기 힘든 경우가 많으며 VLCD는 효과적인 체중감량을 기대할 수 있으나 공복감, 탈력감, 단기간의 체중감소 후에 오는 빠른 체중회복이 문제점으로 지적되고 있다. 최근에 galactomannan 이나 glucomannan 등의 식이섬유는 열량을 내지 않으면서 포만감을 주고 장내 열량의 흡수저연을 통해 비만치료에 효과가 있다고 보고되었다. 그러므로 본 연구에서는 비만율이 20%가 넘는 20대에서 50대의 여성 35명을 대상으로 galactomannan 과 glucomannan 등의 식이섬유와 탈지유단백 등으로 조제된 저열량식이(광동제약 Co.)를 사용하여 750-800 kcal의 VLCD와 800-1000 kcal의 LCD로 구성된 diet program을 3주간 실시하였을 때 체중 및 혈액지표에 미치는 영향을 보았다.

연구대상자의 평균 몸무게는 다이어트 전 72.7kg에서 다이어트 후 69.7kg으로 약 3kg 감량되었으며($p<0.01$) 비만율은 40.2에서 34.4로 감소되었다($p<0.01$). 팔, 허리, 엉덩이 둘레와 더불어 팔하지방두께(triceps, subscapular, suprailiac)등의 두께가 유의하게 감소되었다($p<0.01$). 이러한 몸무게와 체격지수의 변화는 20대에서 가장 두드러졌다. 다이어트 프로그램 후에 철분지표인 RBC, Hb, Hct 등이 유의적으로 감소하고($p<0.01$) TIBC는 유의적으로 증가하여($p<0.05$) 철분영양상태가 저하되었으나 평균치는 정상범위 안에 있었다. 체중감량에 따라 SBP가 유의적으로 감소하였으며 LDL-cholesterol은 감소하고 HDL-cholesterol은 증가하여 심혈관계질환 위험도인 CHD의 유의한 감소를 보였다($p<0.01$). 비타민 D영양상태를 나타내는 25(OH)D₃의 경우 유의하게 증가하였으나($p<0.05$) alkaline phosphatase가 유의하게 증가하여($p<0.01$) 대조를 보였다.