

【P2-20】

농후발효유의 여대생 변비개선효과

이선영*, 신정란, 염동길¹, 임상호¹충남대학교 식품영양학과, ¹남양유업주식회사 중앙연구소

최근 한국인들의 식습관이 서구화됨에 따라 식이섬유 섭취량이 감소하고 변비증의 발병율이 늘어나고 있는 추세이다. 변비증에 도움이 되는 기능성 식품 중 요구르트는 우유의 발효제품으로서 장내균총을 인체에 바람직한 방향으로 변화시키며, 젖당분해효소를 공급하고, 면역기능의 향진, 변비 예방 등의 효과가 있다. 본 연구의 목적은 이러한 요구르트의 변비 개선효과를 알아보고자 함이며 복합 유산균과 올리고당 및 식이섬유, 버섯추출물을 주 원료로하는 농후발효유 제품에 대하여 응용시험을 통하여 그 효능을 검토하였다. 응용시험의 대상자는 변비증이 있는 여자대학생 44명으로서 1일 150CC 요구르트 두 병을 섭취하게 하였다. 변비 개선 상태는 시험 시작 전과, 요구르트 섭취 기간 중은 변을 본 직후, 섭취 휴식기간에 각각 설문지를 작성하도록 하여 알아보았으며 설문 항목은 배변시간, 변의 형태, 변의 목측량, 변의 색, 배변 후의 느낌, 배변시 복통, 복부의 불편감 등으로 구성하였다. 2 주간 요구르트를 섭취하게 하였을 때 배변횟수는 음용 전 평균 2.15 ± 0.75 회에서 음용 후 4.10 ± 1.39 회로 증가하였으며 ($p < 0.001$) 배변량은 음용 전 30.67 ± 13.57 g/day에서 49.33 ± 17.21 g/day으로 증가하였다($p < 0.001$). 배변시간은 음용 전 13.75 ± 10.62 분에서 5.26 ± 3.89 분으로 감소하였으며($p < 0.001$) 변의 색은 2.77 ± 0.94 (밝은 노랑에서 어두운 갈색의 6단계 색상표 이용)에서 요구르트 섭취 후의 3.14 ± 0.82 으로 유의적으로 밝아졌다($p < 0.05$). 배변 후 잔변감은 음용 전에 비하여 음용시 모두 유의적으로($p < 0.001$) 감소되었으며 변취에 있어서는 음용 전에 비하여 음용 후 변의 냄새가 덜 나는 경향을 보여주어 장기간 복용시 변취 개선 효과도 기대할 수 있었다. 이상과 같이 농후발효유의 음용은 배변횟수, 배변량, 배변시간, 변색, 잔변감, 변형태 등 모든 조사항목에 있어 탁월한 변비 개선효과를 보여주어 변비의 예방 및 치료에 매우 효과적이었다.