

특수영양식품을 적용한 상업성 비만관리 프로그램의 비만도와 건강위험 감소 효과에 관한 연구
 김상연^{1,2}, 구선영, 박민정, 김인혜, 최유미², 장유경*. ¹한양대학교 생활과학연구소, 한양대학교
 식품영양학과, ²한국비만체형관리연구소

**A Study of Effect of commercial obesity management program using the special nutrient foods
 on weight control & Health risk reduction**

Ku S, Kim S, Kim I, Park M, Chang Y, Department of Food & Nutrition, Hanyang University,
 Korean weight management R&D center

최근 들어 국내에서는 체중조절이 사회적인 문제로 다루어질 만큼 커다란 관심의 대상이 되고 있으며, 이에 체중조절을 시도하는 사람들도 급속히 증가하고 있어 이와 관련된 상업성 다이어트 업체들도 현저히 늘어나고 있는 실정이다. 한편, 특정 다이어트제품의 효능평가에 관한 연구는 보고 되고 있으나 전체적인 상업성 비만관리 프로그램의 진행방법에 대한 내용이나 프로그램의 실제적인 체중감량 정도와 안정성 평가 등에 대한 연구 보고는 전무한 실정이다. 향후 건강에 관한 관심의 고조와 아름다워지려는 여성들의 요구에 의해 다이어트업체는 점점 늘어날 실정므로 현재 국내에서 이루어지고 있는 상업성 비만관리프로그램의 전반적인 프로그램 진행과정에 대한 검증과 효능 및 안정성 평가에 대한 연구가 이루어져야 할 것이다. 이에 본 연구는 다양한 종류의 특수영양식품을 적용하여 종합적인 비만관리 프로그램을 운용하고 있는 한 다이어트업체의 비만 관리프로그램의 비만도와 건강위험 감소 효과를 검증하기 위해 수행되었다. 연구대상자는 서울 및 경인지역 거주자 중에서 체질량지수(BMI)가 25kg/m² 이상이며, 대사성 질환이 없고, 임신 및 수유중이 아닌 연령 20-40세 사이의 폐경이전 비만여성 24명(평균 BMI 28.85kg/m², 평균 연령 27.3세)을 대상으로 총 12주 동안 수행하였다. 상업성 비만관리프로그램은 한 다이어트 전문상담 영양사의 1:1 영양교육과 상담, 행동수정과 운동권장, 체중감량 기간동안 저열량식으로 인해 발생할 수 있는 체력저하 및 장기능 저하등을 완화시키기 위해 비만인들의 체력상황을 고려하여 처방되는 7~10종의 특수영양식품과 식단을 함께 병행하는 저열량 식사요법을 그대로 적용하였다. 연구대상자들의 인체계측은 비만관리 프로그램 시작 전(0주), 4주, 8주, 12주에, 혈액분석은 0주, 4주, 12주에 각각 측정하여 분석에 이용하였다. 통계분석은 repeated measures ANOVA 등을 사용하여 p<0.05 수준에서 검증하였다. 연구결과는 다음과 같다. 12주 동안 체중(10.8%)과 BMI(10.98%), 체지방율(4.87%), 체지방량(8.94%), 허리둘레(8.79%), 엉덩이 둘레(6.66%), 혈중 콜레스테롤(7.11%), 혈중 중성지방(27.43%) 각각 유의하게(p<0.05) 감소한 반면 간기능의 지표가 되는 ALT, AST은 4주까지는 유의한 감소가 없었으나 12주에 유의하게 감소하였다. 수축기 혈압과 이완기 혈압 모두 전 기간동안 유의한 변화가 없었으며 모두 정상범위였다. 한편, 4주까지의 평균 감량은 5.1kg이었으며 8주까지는 7.4kg, 12주까지는 8.1kg 정도의 감량을 보여 대부분의 체중 감량이 8주 동안에 이루어 졌음을 알 수 있다. 총 12주 기간동안 연구대상자의 4.2%가 5kg 미만 감량하였으며 70.8%가 5~10kg 정도 감량하였고, 25%가 10kg 이상의 감량을 보였다. 본 연구결과 개인별 체력에 맞게 다양한 종류의 특수영양식품을 적용한 저열량식 비만관리프로그램은 비만도와 건강위험 인자 감소에 매우 효과적이며 통계적으로도 유의하다고 평가할 수 있다.