

## 【P2-9】

## 의학영양치료를 통한 식생활 개선의 체중감량 효과 및 삶의 질 향상에 관한 연구

이정숙, 이해옥, 김영설<sup>2</sup>, 조여원<sup>1</sup>경희대학교 동서의학대학원 의학영양학과, 경희대학교 임상영양연구소<sup>1</sup>, 경희대학교 의과대학 내분비대사내과<sup>2</sup>

**서론:** 최근 우리나라는 신체활동 감소와 식생활의 서구화로 비만 발생률이 증가하고 있다. 비만에 영향을 미치는 특정 영양소에 대한 연구는 활발하나 식생활 패턴 및 식사의 질에 관한 이해와 연구는 미흡한 실정이다. 비만인의 식생활 패턴과 식사의 질을 적용한 의학영양치료를 통하여 체중감량의 효과와 및 삶의 질 향상에 미치는 영향을 연구하고자 하였다.

**연구방법:** 본 연구는 대사적 이상, 의학적 부적격 사유 등이 없는 성인여자 중 BMI가 23m<sup>2</sup>/kg 이상의 과체중 또는 비만인 총 40명을 대상으로 하였다. 12주 동안 6회의 방문을 통하여 임상영양사에 의해 의학영양치료(Medical Nutrition Therapy)가 실시되었다. 매 방문 시 신체계측(키, 체중, 체지방, 허리, 엉덩이, 상완위둘레, 상완삼두근과 허벅지의 피부두겹두께, 허리, 엉덩이, 허벅지둘레)과 삶의 질(ORWELL 97), 24시간 회상법을 통한 식이섭취조사, 식사조성, DDS(Dietary Diversity Score), DVS(Dietary Variety Score), DQI(Dietary Quality Index, 한국인 영양권장량 7차 개정안에 의하여 Rath E. patterson의 DQI를 수정), DMGFV 등을 조사하였다.

**결과 :** 대상자의 평균 연령, 신장, 체중, BMI는 각각 33.0± 8.8yrs, 160.6±3.8cm, 68.1±6.2kg, 26.4±2.2m<sup>2</sup>/kg이었다. 신체계측 결과 체지방은 실험 전후 유의적인 차이가 없었으나, 체중, BMI, 체지방, 허리, 엉덩이, 대퇴부 둘레, 상완삼두근 피부두겹두께, 대퇴부 피부두겹두께는 실험 후 유의하게 감소하였다.(p<0.05) 실험 전후 삶의 질 평가 결과 Impact가(16.6±10.5 : 13.7±11.9) 실험 후 유의하게 감소하여 가족 및 사회관계 영향에 대한 삶의 질이 높아졌음을 알 수 있다.(p<0.05) 실험 전후 식이섭취결과 단백질 섭취량에는 유의적인 차이가 없었으나, 에너지, 탄수화물, 지방, 콜레스테롤 섭취는 (1935.3±382.0, 277±44.3, 60.5±22.9, 322.5±123.4: 1378.6±170.6kcal/day, 180.7±22.9g/day, 46.1±15.1g/day, 192.2±36.3mg/day) 실험 후 유의하게 감소하였다.(p<0.05) 섬유소와 칼슘 섭취는 (6.4±2.6, 537.6±164.6: 6.8±1.0g/day, 597.1±86.6 mg/day) 실험 후 유의하게 증가하였다.(p<0.05) 식사 조성에서 점심과 저녁, 오전간식이 차지하는 비율은 실험 전후 차이가 없었으나, 아침식사는(20.3±7.2 : 26.0±4.7%) 실험 후 유의하게 증가하였고, 오후간식이 차지하는 비율은 (16.4±9.5, 13.3±9.0 : 8.4±4.8%, 5.8±3.5%) 실험 후 유의하게 감소하였다. 식사의 균형성과 다양성을 나타내는 DDS와 DVS, DMGFV는 실험 전후 유의적인 차이가 없었으나, 식사의 질을 평가하는 DQI는(7.5±1.9 : 6.5±1.7) 실험 후 유의하게 감소하여 전반적인 식사의 질이 향상되었음을 알 수 있었다.(p<0.05)

**결론:** 과체중 및 비만인들의 식생활에 대한 정확한 이해를 바탕으로 의학영양치료가 이뤄질 때 식생활 개선을 통한 효과적인 체중감량 및 삶의 질 향상을 기대할 수 있었다.