

종합적 체중조절 프로그램이 폐경전 비만여성에 미치는 영향 - 제1보 : 심리적 요인, 식행동과 비만도에 관하여 -

박유신*, 이규래, 장유경. 한양대학교 생활과학연구소*, 참클리닉, 한양대학교 식품영양학과
 The Effects of Multidisciplinary Weight Management Program on Psychological Factors, Food Behavior and Obesity in the Obese Premenopausal Women
 Yoosin Park*, Kyurae Lee, Yukyung Chang. Institute of Life Science, Hanyang University, Seoul, Korea*. Bariatric Physician/Family Medicine, Charm Clinic, Seoul, Korea, Department of Food & Nutrition, Hanyang University, Seoul, Korea

폐경이후 노년기에 동반되기 쉬운 비만 관련 성인병을 예방하기 위해 고안된 종합적 체중조절 프로그램이 일상적인 생활을 하는 여성들의 심리적 요인, 식행동과 비만도에 미치는 효과를 알아보고자, 20-45세 청장년층 폐경전 비만여성(BMI \geq 25kg/m²) 28명을 대상으로 총 12주간 연구하였다. 본 프로그램에는 영양교육과 상담, 행동수정과 운동권장, 저열량 식사요법이 포함되었으며, 심리적 요인과 식행동은 프로그램 실행 전후에, 식사조사, 인체계측과 체조성 검사는 프로그램 실행전(0주째), 실행중(6주째), 실행후(12주째)에 각각 측정하여 repeated measures ANOVA를 이용하여 p<0.05 수준에서 검증하였다.

본 프로그램이 진행됨에 따라 스트레스는 감소하였고(p<0.01), 영양지식(p<0.05)과 운동횟수(p<0.001)는 증가하였으며, 자기효능감과 1일 열량소비량은 증가하는 경향을 나타내었다. 식습관은 '식사시간의 규칙성(p<0.01)', '식사횟수의 규칙성(p<0.001)', '식사속도(p<0.01)', '과식(p<0.001)', '간식(p<0.001)', '야식(p<0.001)' 및 '육류의 지방제거 후 섭취(p<0.001)' 항목이 본 프로그램 실행 이후에 유의하게 개선되었다. 식행동을 보면 본 프로그램 실행 이후에 제한적 섭취척도(p<0.001)는 증가하였고, 정서적 섭취척도(p<0.001)와 외부적 섭취척도(p<0.001)는 감소하였다. 1일 평균 영양소 섭취상태는 본 프로그램 실행이후에 유의하게 감소하여 총 섭취열량(p<0.001)과 단백질(p<0.001), 지질(p<0.001), 탄수화물(p<0.001)의 섭취량이 크게 감소하였으나, 단백질의 열량 구성비는 오히려 증가하였다(p<0.01). 미량영양소의 섭취량도 전반적으로 유의하게 감소하였는데, 특히 칼슘(p<0.05), 철분(p<0.05)과 리보플라빈(p<0.01)은 본 프로그램 실행 6주째부터 한국인 영양권장량 75%미만의 섭취수준을 나타내었다. 연구대상자들의 인체계측치는 본 프로그램 실행이후에 모두 효과적으로 감소하여, 평균 체중은 총 7.3%, 허리둘레 6.2%, 엉덩이둘레 4.6%, 허벅지둘레 6.0%, 종아리둘레 6.9%, 상완삼두근 및 장골윗부분 피부두께는 각각 38.6%씩, WHR 1.7%, BMI 7.3%씩 각각 유의하게 감소하였다(p<0.05). 체조성은 체조성 분석기(BIA)로 측정하였는데, 평균 체지방율(8.9%), 체지방량(15.6%), LBM(2.3%)와 BMR(2.3%)은 각각 유의하게 감소하였고(p<0.001), 체수분율은 5.4% 증가하였다(p<0.001). 본 프로그램이 진행되는 동안의 체중(R²=0.479, p<0.01)과 BMI(R²=0.513, p<0.01)의 변화량은 스트레스 변화량, 외부적 섭취척도 변화량 및 식사중재방법에 의해 설명되며, 체지방율의 변화량은 12주째의 운동횟수에 의해 설명됨(R²=0.308, p<0.01)이 단계별 다중회귀분석을 통해 나타났다.