

## 【 P2-9 】

## 김해지역 성인비만의 영양중재 프로그램의 비만도 개선효과

강민정, 김정인\*

인제대학교 식품생명과학부, 식품과학연구소

## Beneficial Effects of Nutrition Intervention of Obese Adults in Gimhae

Min-Jung Kang<sup>1</sup>, Jung-In Kim<sup>1\*</sup><sup>1</sup>School of Food and Life Science, Institute for Food Sciences, Inje University, Gimhae, Korea

식생활의 서구화 및 운동부족 등의 생활패턴의 변화로 인하여 비만인구가 급증하고 있다. 비만은 당뇨병, 고혈압, 고지혈증 등의 질병유발 위험을 증가시키는 요인이 될 수 있어 비만의 예방은 중요하다. 김해에 거주하는 체질량지수(BMI) 25이상인 비만인 15명을 대상으로 비만개선 프로그램을 3개월간 실시하였으며, 영양교육과 운동을 함께 실시하였다. 참가자들에게 표준체중을 유지할 수 있는 열량을 함유하는 식단을 제공하였으며, 운동은 매번 1시간씩 주5회 전신을 사용하는 운동프로그램을 제공하였다. 프로그램 참가 전후 신체계측, 혈액생화학 검사 및 식습관 조사를 실시하였다. 참가대상자의 평균연령은  $47.8 \pm 8.7$ 세였으며, 프로그램 참가 전 평균 신장 및 체중은 각각  $155.6 \pm 4.9$  cm,  $62.4 \pm 7.7$  kg이었다. 프로그램 참가 전 평균 체질량지수는  $25.7 \pm 2.3$  kg/m<sup>2</sup>이었으나 유의적으로 감소( $0.4 \pm 0.6$  kg/m<sup>2</sup>,  $p < 0.01$ )하여 참가 후  $25.3 \pm 2.2$  kg/m<sup>2</sup> 나타났다. 프로그램 시작시 대상자의 체지방 양은  $33.7 \pm 2.6\%$ , 참가 후  $32.4 \pm 2.6\%$ 로 유의적으로 감소하였다( $1.2 \pm 1.5\%$ ,  $p < 0.01$ ). 혈압 및 허리, 엉덩이 둘레는 유의적 차이가 없었다. 프로그램 참가 전 총 콜레스테롤 농도는  $195.1 \pm 32.1$  mg/dL이었으나 참가 후  $181.9 \pm 30.9$  mg/dL로 유의적으로 감소하였다( $13.2 \pm 29.7$  mg/dL,  $p < 0.05$ ). LDL-콜레스테롤 농도는 참가 전  $125.1 \pm 28.5$  mg/dL이었으나, 유의적으로 감소하여( $9.1 \pm 21.4$  mg/dL,  $p < 0.05$ ) 참가 후  $115.7 \pm 30.9$  mg/dL이었다. 중성지방 농도는 참가 전, 후 각각  $109.2 \pm 59.1$  mg/dL,  $95.7 \pm 48.3$  mg/dL로 감소하는 경향을 나타내었다. 프로그램 참여 후 동맥경화 지수인 LDL-콜레스테롤/HDL-콜레스테롤과 중성지방/HDL-콜레스테롤은 감소하는 경향을 나타내었다. 프로그램 참가 전 참가자의 섭취 열량은  $1808.2 \pm 345.8$  kcal로 권장 열량보다 섭취 열량이 높았으나, 참가 후 섭취 열량은  $1556.2 \pm 252.0$  kcal로 유의적으로 감소하였다( $252.0 \pm 382.2$  kcal,  $p < 0.01$ ). 따라서 비만인에 있어서 체계적인 영양교육 및 지속적인 운동은 비만도를 개선시켜 비만합병증 예방에 도움이 될 것으로 사료된다.