

해외의약뉴스

식사에 집중하는 것이 체중 감량에 도움 될 수 있다

개요

노스캐롤라이나 주립대학(North Carolina (NC) State University)의 캐롤린 던(Carolyn Dunn) 교수는 식사 집중도를 높이는 것(mindful eating)의 체중 조절 효과에 대한 연구 결과를 2017 유럽비만학회(European Congress on Obesity, ECO)에서 발표하였다.

Dunn 교수와 연구진은 ESMMWL이라는 온라인 체중 조절 프로그램을 통해 분석한 결과, 식사에 집중한 그룹이 대조군과 비교해 통계적으로 유의하게 더 많은 체중을 감량한 것으로 확인되었다.

키워드

식사, 집중, 명상, Mindful Eating, 체중 감량

체중 감량을 목표로 하는 사람은 식사하는 동안 텔레비전을 시청하거나 일을 하는 등 식사 이외의 행동을 하지 말고 온전히 식사에 집중하도록 노력해야 한다. 식사에 집중하는 것이 체중 조절에 어떠한 효과가 있는지 평가한 새로운 연구에서 이 같은 사실을 보고하였다.

노스캐롤라이나 주립대학(North Carolina [NC] State University) 교수이자 영양학 전문가인 캐롤린 던(Carolyn Dunn) 교수는 위와 같은 연구 결과를 올해 포르투갈에서 열린 유럽비만학회(European Congress on Obesity, ECO)에서 발표하였다.

Dunn 교수와 연구진은 식사에 집중도를 높이는 것(mindful eating)의 체중 조절 효과를 NC 주립대학과 NC 보건부에서 개발한 Eat Smart, Move More, Weight Less (ESMMWL)라는 온라인 체중 조절 프로그램으로 평가하였다.

비만은 전 세계적 보건 문제로서, 1980년도와 비교했을 때 2배 이상 증가하였다.

2014년 추정치에 따르면, 전세계적으로 19억 명 이상의 성인이 과체중이었으며, 그중 6억 명이 비만에 해당되었다. 사실, 이제는 비만이 저체중보다 삶을 위협하는 더 큰 요인이 되었다.

비만은 삶의 질을 낮출 뿐만 아니라 정신 건강을 위협하고, 제 2형 당뇨병, 심장병, 뇌졸중 등의 만성 질환과 일부 암의 위험을 높이기 때문에 주요한 공중보건적 문제가 아닐 수 없다.

미국에서는 성인 3명 중 1명(37%) 이상이 비만이며, 이는 경제적으로도 큰 부담이 된다. 2008년 미국에서 전체 비만 치료비용으로 1,470억 달러가 들었다.

음식과 먹는 행동에 집중하기

비만은 예방이 가능하다고는 하지만, 쉽게 해결할 수 있는 문제는 아니다. 행동, 환경, 유전적 소인 등 여러 원인과 기여 요소들이 종합적으로 비만을 일으키고 유지시킨다.

개인의 행동은 식습관, 신체적 활동량, 약물 사용에 영향을 준다. 또한 다양한 식품 섭취 가능성, 신체 활동의 기회, 교육 혹은 식품 마케팅 등 환경적 요인 또한 중요한 영향을 준다.

집중하기(Mindfulness)는 불교 명상 방법의 일종으로 현재의 생각, 감정, 감각과 주변 환경에 대해 “지금 바로” 집중하는 것이다.

Mindfulness의 중요한 특징은 판단이나 평가 없이 집중하는 것이다. 생각이나 감정에 얽고 그름이란 없다. 그저 그것이 현재 무엇인지에 대한 인식만이 있을 뿐이다.

Mindfulness는 1980년대에 매사추세츠 의과대학 Jon Kabat-Zinn이 그의 명상-기반 스트레스 해소 (Mindfulness-Based Stress Reduction) 프로그램을 통해 치료 요법의 주류로 자리 잡기 시작하였다.

Kabat-Zinn은 집필한 그의 책 「Coming to Our Senses」에서, 우리가 식사할 때 맛에 집중하면, “가장 단순한 음식일지라도 무한한 감각을 경험하게 해준다”고 전했다.

온라인 체중 조절 프로그램을 통한 식사 명상(Mindful Eating)

이번 새로운 연구에서는 ESMMWL이라는 15주 온라인 프로그램을 평가하였다. 이 프로그램은 “계획된 행동”이라는 개념을 사용해 참여자들이 체중 조절과 관련된 습관들을 바꾸도록 하였다.

강사는 온라인으로 실시간 교육을 진행하였고, 참여자들은 이를 컴퓨터나 태블릿 혹은 스마트폰으로 연결하여 시청하였다.

기존 프로그램에 식사 명상(mindful eating)을 추가했을 때의 효과를 평가하기 위하여, 연구진은 참여자들에게 MEQ (Mindful Eating Questionnaire)라는 28개 문항의 설문지에 답하도록 하였다. MEQ는 식사 명상을 5가지 영역에서 평가하도록 구성되었다.

식사 명상은 음식과 상호작용하며 이에 집중하게 하는데, 예를 들어 맛이 어떤지 집중하고, 배고픔과 포만감 신호를 감지하며, 식사시간과 간식시간을 계획하게 한다. 또한 칼로리가 높은 음식의 경우 “한 입 또는 두 입”만 섭취하고 “맛을 음미하도록” 한다.

이번 연구는 무작위 대조 실험으로서, 연구 참여 의향이 있는 80명의 사람들 중 42명을 치료 그룹에, 38명을 대조 그룹에 무작위 배정하였다.

연구 결과, 프로그램을 완수한 참여자들은 대조군 36명보다 더 많은 체중을 감량한 것으로 확인되었다.

프로그램을 완수한 그룹의 평균 체중 감량은 1.9 kg (4.2파운드), 대조군의 경우에는 0.3 kg (0.7파운드)이

었으며, 이는 통계적으로 유의한 차이였다.

모든 참여자들은 MEQ를 완료했으며, 전체 점수의 전후 차이를 비교하였을 때 대조군보다 실험군에서 차이가 유의하게 더 컸다.

저자들은 연구 결과에 대해 다음과 같이 말했다.

“이번 연구 결과 식사에 집중하는 것과 체중 감량 간에 연관성이 있음을 발견하였다. 이 연구는 식사 명상 요법의 효과를 조사하는 데 있어 엄격한 방법론을 적용한 기존 연구가 매우 부족했던 상황에서 집중하기 (mindfulness)와 관련된 문헌 연구에 기여하였다.”

■ 원문정보 ■

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/317547.php>