

# 해외의약뉴스

체지방을 없애기 위해서는 칼로리가 지방이나 탄수화물보다 더 중요할 수 있다.

## 개요

체지방을 없애는 데 있어서, 단기적으로 탄수화물의 섭취를 제한하는 것이 지방 섭취 제한보다 우수할 수 있다. 하지만 장기적으로 전체 에너지의 균형이 중요하며 탄수화물이 우수한지 지방이 우수한지 여전히 추가 연구가 필요하다.

## 키워드

체지방, 칼로리, 지방, 탄수화물

체지방을 없애고 싶은가? 최소한 초기에, 탄수화물을 제한하는 다이어트 보다 저지방 다이어트가 더 좋을 수 있다고 미국의 연구 결과가 제안하고 있다. 지방이나 탄수화물의 감소효과를 테스트하기 위해, 연구진은 19명의 비만 성인을 병원에 두 번 방문하도록 하여, 매번 약 30%까지 칼로리 섭취량을 감소시키고 동일한 운동을 하게 하였다. 하루는 탄수화물의 비율을 감소시킴으로써 칼로리를 감소시키고, 또 다른 하루는 지방을 감소시킴으로써 동일한 양의 칼로리를 감소시켰다. 실험 기간 동안 6일 간의 탄수화물 제한을 통해서는 일일 약 53g (1.9 온스)의 지방 감소를 보인 반면, 지방을 통한 칼로리 제한의 경우 일일 약 89g(3.1 온스)의 체지방 감소를 보였다. 그러나, 연구자들은 두 가지 방법의 장기적인 효과를 산출할 때, 시간이 지남에 따라 지방 감소의 차이는 감소할 것이라고 추정하였다.

전 세계적으로 19억 명의 성인이 과체중이나 비만이고(WHO), 비만은 심장 질환, 당뇨병, 관절 질환 및 특정 암의 위험을 증가시킨다. 이전 연구에서 비만인 사람들이 초과 체중을 감량하거나 감량한 체중을 유지하기 위해 종종 애쓰고 있음을 보게 되는데, 건강한 다이어트와 규칙적인 운동과 같은 라이프스타일의 변화는 단기적으로는 도움이 되지만, 지속적인 결과를 내는 데는 실패할 수 있다(특히 건강한 체중을 만들기 위해 100 파운드 이상 감량해야하는 경우).

현재 연구에서 케빈 홀<sup>1)</sup>과 동료들은 다수의 사람들로 하여금 저탄수화물 다이어트를 시도하도록 하는 일반적인 생각을 테스트하였다. 파스타, 흰 빵과 달콤한 간식 같은 음식을 줄이는 것은 인슐린 호르몬의 공급을 억제할 수 있는데, 이는 결과적으로 지방 축적을 제한한다. 인슐린의 감소로 에너지를 내기 위한 기존 저장지방을 태워 체중을 감소시킬 수 있다.

10명의 남성과 9명의 여성은 지방이나 탄수화물의 감소를 통한 칼로리 제한 테스트를 시작하기 전에 기본 식단 설정기간(5일간)을 포함한 2주 동안 두 번 병원에 방문했다. 식단 설정에 추가적으로 그들 모두 설정된 속도와 경사에서 하루 한 시간 동안 트레드밀(treadmill) 운동을 하였다. 한 측면에서, 이 연구는 저탄수화물 식사에 대한 일반적인 생각에 신빙성을 더해 주었다. 실제로 연구에서 탄수화물 섭취 제한은 인슐린 생성을

1) a researcher at the National Institutes of Health

감소시켰고, 아울러, 에너지를 사용할 수 있는 저장지방의 분해(지방 산화로 알려진 프로세스)를 증가시켰다. 이와는 반대로, 저지방 다이어트는 인슐린 생산 또는 지방 산화에 큰 변화가 없었다.

저자는 세포대사저널(the journal Cell Metabolism)을 통해 이러한 결과가 어떻게 현실에서 체중 감소로 바뀌는지 설명하기 어렵고, 병원에서 다이어트 테스트를 하는 동안 연구 참가자들에 대한 음식 섭취와 에너지 소비가 얼마나 엄격하게 통제 되었는지 확인하기 어렵다고 지적하였다.

반면, 수잔 로버츠<sup>2)</sup>는 동반 사실을 통해 연구결과가 저탄수화물 다이어트가 지방을 없애는 데 우수하지 않다는 확실한 증거를 제시한다며, 기본적으로 결과가 말하는 것은 전체 에너지의 균형이 가장 큰 요인이라고 하였다. 또한 이를 확인하기 위해서는 지방, 탄수화물과 단백질의 영향이 어떠한지 분석하고, 소비하는 칼로리가 얼마나 영향을 미치는지에 대한 추가 연구가 필요하다고 하였다.

#### ■ 원문정보 ■

<http://www.medscape.com/viewarticle/849478>

2) a nutrition researcher at Tufts University