

보도일시	2019.12.30.(월) 조간(온라인 12.29.(일) 12:00)부터 보도해주시기 바랍니다.		
배포일시	2019.12.27.(금) 09:00		
KFRl 한국식품연구원	대외협력홍보팀	정 유승팀장(063-219-9031), 김지수담당(9032)	
	식품기능연구본부	곽창근책임연구원(063-219-9177, kwock@kfri.re.kr)	

복부비만개선, 충분한 수면과 동시에 적절한 지방섭취가 필요

일반적으로 7시간 이상의 충분한 수면은 복부비만의 위험을 낮추는 것으로 알려져 있었으나, 이러한 효과가 적정량의 지방을 섭취하는 사람에게 한정된다는 새로운 역학적 증거를 발견하였다.

- 한국식품연구원 (원장 박동준, 이하 ‘식품(연)’) 식품기능연구본부 곽창근박사 연구팀은 질병관리본부 국민건강영양조사 자료를 분석한 결과, 복부비만을 예방하려면 충분한 수면과 적절한 지방섭취가 동반되어야 한다는 사실을 구명했다고 밝혔다.
- 부족한 수면은 복부비만의 위험을 일으킨다.
 - 우리나라는 OECD 국가 중에서도 수면시간이 가장 짧은 것으로 알려져 있으며, 2017년 갤럽 조사에 의하면 성인 평균 수면시간은 6시간 24분에 불과한 것으로 조사되었다. 이 시간은 미국의 수면재단 가이드라인인 ‘7시간 이상’에 미치지 못한다. 수면부족은 인지기능과 면역력을 저하시키며 심혈관 질환뿐만 아니라 비만 위험도를 상승시킨다.
 - 부족한 수면은 혈중 식욕 억제 호르몬(렙틴)의 분비를 감소시키는 동시에 식욕 증가 호르몬(그렐린)의 분비를 증가시키는 것이 생리학적 연구를 통하여 알려져 있다.


렙틴: 지방조직에서 분비하는 체지방을 일정하게 유지하기 위한 호르몬, 사람의 경우 비만일수록(지방 조직이 많을수록) 혈중 렙틴의 농도가 높은 것으로 나타났는데, 이는 렙틴 작용에 대한 저항성을 나타내는 것이다.

그렐린: 위에서 분비되는 내분비물, 공복 호르몬이라고도 한다.

- 따라서 부족한 수면은 이러한 호르몬(렙틴, 그렐린)의 영향에 의해 더 많은 음식이나 간식을 통해 전반적인 에너지 섭취를 늘림으로써 비만 위험도를 증가시키게 된다.
- 충분한 수면시간을 갖더라도, 지방섭취량에 따라 복부비만에 미치는 영향이 다르다는 사실을 발견하였다.
 - 광창근박사 연구팀은 기존 선행연구들과 마찬가지로 수면과 복부비만과의 상관관계를 역학적으로 분석하였으며, 추가로 수면의 효과가 어떻게 작용하는지 분석하였다.
 - 그 결과, 복부비만의 위험을 낮추는 수면효과가 지방섭취율에 따라 달라진다는 것을 발견하였다. 지방섭취비율이 13% ~ 26%인 사람들에게서 복부비만 감소효과가 크게 나타났으며, 지방섭취가 13% 미만으로 아주 낮거나 26% 이상의 아주 높은 집단에서는 수면과 복부비만 위험도의 상관관계는 상대적으로 약했다. 이 수치가 우리나라 건강식이 지침의 1일 지방 에너지 섭취 비율 15% ~ 30%와 거의 일치하는 것도 흥미로운 점이다.
 - 이러한 연구 결과는 지방섭취량이 복부지방에 영향을 미친다는 사실뿐만 아니라 수면효과에도 영향을 미치는 요인이라는 사실을 고려하여 복부비만위험 모델을 구축하였기 때문에 얻어질 수 있었다.
 - 이번 연구결과는 식이와 영양분야의 국제 학술지인 ‘Nutrients’ 저널 10월호에 게재 되었다.
- 본 연구의 의미와 향후 계획
 - 식품(연) 식품기능연구본부 황진택본부장은 “복부비만 개선을 위해서는 충분한 수면과 적절한 지방섭취가 동반되어야 함을 역학 연구를

통해 발견한 연구 성과라는데 의미가 있다” 라고 말했다.

- 식품(연) 광창근박사 연구팀은 향후에도 식품과 비만, 그리고 식품이 비만과 스트레스와 같은 심리적, 생리학적 관계에 미치는 역학적 연구를 지속할 계획이다.

 공공누리 공공저작물 자유이용허락	이 자료에 대하여 더욱 자세한 내용을 원하시면 한국식품연구원 헬스케어연구단 광창근박사 (☎063-219-9177), 또는 대외홍보협력팀 정유승 팀장(☎063-219-9031)에게 연락주시기 바랍니다.
--	---

연구원 이 등 기타 자료

