

# 해외의약뉴스

## 배고픔 느끼는 정도, 칼로리 섭취량과 관련 없다

### 개요

*Critical Reviews in Food Science and Nutrition*지에 게재된 코르페 박사의 연구결과에 따르면, 배고픔을 느끼는 정도가 칼로리 섭취량과 관련이 없으며, 따라서 식욕을 조절하고 포만감을 지속시킨다고 광고하는 식품의 섭취가 칼로리 섭취를 줄이는 데 도움이 되지 않을 수 있다고 밝혔다.

### 키워드

칼로리, 배고픔, 식욕, 포만감

식료품점에 가면 식욕을 억제하고 오랫동안 포만감을 느끼게 한다고 홍보하는 많은 포장 음식들을 볼 수 있다. 하지만 새로운 연구에 따르면 그러한 음식들이 전체 칼로리 섭취량에 거의 영향을 미치지 않는다고 한다.

영국 셰필드대학의 연구진들은 460개 이상의 연구를 분석한 결과, 배고픔을 느끼는 정도와 칼로리 섭취량은 거의 관계가 없음을 발견하였다.

연구 책임자인 베르나드 코르페 박사(셰필드 분자 소화기병학 연구 그룹)와 연구팀은 이러한 연구 결과를 *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*지에 게재하였다.

미국에서는 성인의 경우 3명 중 2명 이상, 어린이의 경우 약 3명 중 1명이 과체중이거나 비만이다.

과체중이나 비만의 일차적 원인은 에너지의 불균형 때문이다. 즉, 우리 몸이 소모하는 칼로리보다 더 많은 양을 섭취하기 때문에 체중이 증가하게 된다.

건강한 식품을 섭취하고 하루 권장량(여성: 약 1,600~2,400칼로리, 남성: 2,000~3,000칼로리)을 지켜서 섭취하는 것이 체중 감소와 유지에 중요하다.

**식욕과 칼로리 섭취량의 상관성이 확인된 연구는 거의 없었다.**

많은 사람들은 식이 변화를 통해 체중을 감량하길 원하며, 이에 따라 식욕을 조절하여 오랫동안 포만감을 느끼게 해준다고 광고하는 포장 식품들이 나오게 되었다.

그러나 새로운 연구 결과는 식욕과 칼로리 섭취량 사이에 연관성은 없으며, 따라서 식품 제조업체들은

이러한 광고문구에 대해 다시 생각해 봐야 할 필요가 있다고 제시했다.

코르페 박사와 연구진은 식욕과 칼로리 섭취에 대하여 평가한 462개의 연구 결과를 검토함으로써 이러한 결론을 내렸다.

연구진은 검토한 연구 중 6%만이 식욕과 칼로리 섭취량간 직접적인 통계 비교를 하였으며, 그중 절반만이 식욕과 칼로리 섭취량 사이에 상관성이 있는 것을 확인하였다.

이러한 결과는 배고픔을 느끼는 정도가 칼로리 섭취량에 영향을 미치지 않는다는 것을 시사하며, 따라서 식품 제조업체들은 이를 고려해야한다고 연구진은 말했다.

베르나드 코르페 교수가 다음과 같이 전했다.

“최근 식욕 조절 특징을 광고하는 식품들이 많다. 이러한 주장들은 사실일 수도 있으나, 이를 확장하여 에너지 섭취까지 감소할 것이라고 암시하여 설명하면 안 된다. 예를 들어, 식욕을 조절하고 포만감이 오래 지속된다고 광고하는 음식을 먹고도 나중에 결국 많은 양의 칼로리를 섭취하게 될 수 있다.”

코르페 박사는 칼로리 섭취에 환경적 혹은 사회적 요인이 연관되어 있는지, 또는 다른 어떤 요인이 영향을 끼치는지 정확히 알기 위해 추후 더 많은 연구가 필요하다고 말했다.

또한 “비만이 어떻게 발생하는지 이해하고 어떻게 이를 예방할지, 또한 어떤 방식으로 식품 산업과 협력하여 효과적으로 식욕을 충족시킬 수 있는 식품을 개발할지에 대한 연구를 하는 것이 중요하다.”라고 덧붙였다.

#### ■ 원문정보 ■

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/313620.php>