肥滿症

豫防과 治療

成人病관리, 어떻게 하면 좋은가

主要原因은 過食·運動不足인 單純性이 대부분

許甲範
〈延世醫大內科學교수·醫博〉

최근 우리나라에서도 고도의산업화와 경제적인 발전으로 生活方式이 편리하여지고 食生活이 개선됨에 따라서肥滿症환자가 점점 늘어나고있는 추세에 있다。아직 우리나라에서는비만증환자수에 대한 통계학적 조사가 되어있지않아서 그 發生頻度를 정확하게알 수는 없으나, 西歐에서는 남자의 30%와 여자의 40%정도가 비만증환자인 것으로 밝혀져있다。肥滿症이란 섭취한「칼로리」를 소모하고 남은부분이 脂肪質로 전환되어 人體의 여러부분, 그중에서도 특히 皮下組織에 과잉축적되는 현상으로 일종의 疾病이다。비만증은 그자체도 문제이지만 다른 여러가지 병의 원인이되므로豫防과 治療에 많은신경을 써야한다。과거에는 비만증이 中年期이후에서만 가끔 문제가 되었으나 근자에는 청소년 특히 국민학교아동에서도 많이 나타나고 있다。비만증의 원인은 아직도 불명확한점이 있지만 과식과운동부족이 원인인 單純性肥滿症이 대부분이고, 여러가지 內分泌疾患으로인한 경우는 전체비만증원인의 1%정도로 극히 드물다。과식과 운동부족으로 발생하는 단순성비만증은 유전인자가 중요한 역할을하며, 비만증을 초래하는 내분비질환에는 甲狀腺機能低下症, 副腎皮質機能亢進症(「쿠씽」氏 증후군), 膵臟의「인슐린」腫瘍및 視床下部疾患등이 있다。비만증의 치료는 食事療法, 運動療法, 精神科的療法, 藥物및 手術療法으로 나눌수있다。그러나 비만증은 일단 발병하면 치료가 용이하지않고, 치료가 되었다가도 다시 재발하는 경우가 많으므로 예방에 역점을 두는것이 매우 중요하다。

食事療法

이것은 무엇보다도 減食하는것이 제일 좋은 방법이다。하루에 정상성인이 섭취하는 총「칼로리」양은 성별、신장、연령및 운동량등에 따라서 다르나 비만증치료를 하기 위하여서는 1천4백내지 1천8백「칼로리」로 제한하는 것이 좋다。

서양의 정상성인의 경우 하루에 섭취하는 식사에 포함된 영양소의 내용을보면 당질 50%、단백질 15%、지방질 35%로 되어있으나 한국인의 식사내용은 보통 당질이 60%、내지 70%로 그들보다 더 많고 단백질과 지방질은 비교적 적은 것으로 되어있다。이 3大營養素 중에서 비만증 발생에 중요한 역할을하는것은 당질과 지방질이므로 이들의 섭취량을 줄이고 단백질은 어느정도 자유롭게 섭취하도록하는것이 좋다。

다시 말해 체내에서 지방축적에 관여하지 않는 단백질은 체중 1kg당 1GM씩 섭취하게하고 당질식품인 밥、떡、「아이스크림」설탕및 과자류등은 가급적적게 섭취하는 것이 좋다。한편「칼로리」함량이 적은 채소나과일은 어느정도 자유롭게 섭취하되 바나나、감과같은 당질이 많이 포함된 과일은 제한하는 것이 좋고 또 기름기가 많은 지방질식품도 제한하는 것이좋다。이와같이 감식하면서 종합비타민을 1일 1정씩 복용하면 영양결핍은 나타나지않는다。비만증환자의 식사회수는 1일 3회보다는 4~5회로 나누어 소량씩자주 하는 것이 좋으나 회수를늘리므로써 전체「칼로리」량이 증가되어서는 않된다。

식이요법중에서 가장 적극적인 방법으로 斷食療法이 있는데 이것은 수주일 내지 수개월 동안 물과 염분등의 전해질과 비타민만을 섭취시키는 방법으로 이것을 하는 기간에는 체중이 급격하게 줄지만 장기간 입원치료가 필요하므로 환자가 감당하기 어렵고、계속적인 단식으로 심장、간장및 관절등에 합병증이 유발되는 경우도 있으므로 주의를요한다。

비만증환자의 체중을 감량하는 속도는 1주일에 0.5~1kg이 가장 적합하다。

運動療法

비만증은「칼로리」의 섭취와소모량의 불균형으로 발생하는 것이므로 운동요법은 식이요법에못지않게 중요한 비만증의 치료법이다。운동요법은 장기간 계속해서 매일 일정한「스케줄」에의하여 각자의 취미에 따라서 걷기、뛰기、줄넘기、자전거타기、정구、수영등을 하되、하루에 적어도 30분~1시간씩 규칙적으로하여야 효과가 있다。

성인을 기준으로할때 1시간보행은 3백「칼로리」、테니스는 4백「칼로리」、자전거타기는 4백 50「칼로리」、수영은 5백「칼로리」、스키는 6백「칼로리」、달리기는 9백「칼로리」를 요하는데 앉아서 1시간 독서를하면불과 60「칼로리」밖에 소모되지않는다。

또 운동량을 비교하여보면 1km뛰기、2km걷기、4km 자전거타기、3백m 수영이 동일한「칼로리」가 소모되며 성인을 기준으로 이때에 소모되는「칼로리」량은 약1백50「칼로리」정도이다。

운동요법시에 주의할것은 운동을 많이하면 식욕이 증가되므로 음식물을 많이 섭취하지 않도록하여야 한다。

精神科的 治療

심리적 장애로인한 과식이 비만증의 주요원인일 경우에는 식이및、운동요법과 더불어 精神科醫師와 상의하여 적절한 정신과 치료를 받는것이 필요하다。

藥物療法

식욕을 억제하는 약물로는「암페타민」이 있는데 이것은 중추성으로 시상하부의 飽滿中樞를자극하여 식욕을 감퇴시켜서 음식물섭취를 억제하여 비만증 치료에 다소 도움이되지만 구갈、불면증、신경과민、복통등의 부작용이있고 장기간 사용하면 비만증치료에 효과가없고 습관성및 중독증이 나타나므로 사용하지 않는것이 좋다。

또 과거에는 비만증치료에 몇가지「호르몬」이 사용되었으나、앞에서 말한바와 같이「호르몬」이상으로 인한 비만증은 극히드물기 때문에、현재는 비만증치료에 있어서「호르몬」이 차지하는 비중은 적어졌다。

갑상선「호르몬」은 체내의 신진대사를 증가시킴으로써 에너지소모를 한진시켜 체중을 감소시키지만 계속 다량을 투여하면심계항진、호흡곤란、발한、불안감및 불면증등 갑상선중독증의 증상이 나타나므로 주의를 요한다。

그외에 황체「호르몬」과 태반「호르몬」성장「호르몬」이 비만증 치료에 도움이 된다는 보고도 있으나 아직까지는 이들「호르몬」의 임상효과가 확실하게밝혀져 있지는 않다。

구라파에서 개발된 脂肪溶解劑가 근자에 국내에도 보급되어필자도 비만증환자 치료에 조금사용하여 보았으나 아직은 그효과가 확실하지 않으며 소아에서는 이약물이 성장을 억제하므로사용시에 주의를 요한다。

手術療法

섭취된 영양분의 대부분이 소장에서 흡수되기 때문에 소장을 부분적으로 절제하여 대장과 연결시킴으로써 영양분의 흡수를억제하는 치료법이나 이 수술요법은 多發性關節炎、脂肪肝 등의합병증이 생기기 쉬우므로 특별한 경우를 제외하고는 권장할만한치료법이 못된다。

이상과 같이 비만증은 일종의 병으로 대부분이 단순성비만증이므로 어려서 부터 적절한 식이및 운동요법을 시행하는것이 중요하고 일단 발병하더라도 환자자신이 꾸준한 인내심과 노력으로 식이및 운동요법을 잘 병행하면 비만증 치료는 물론 이로인한 합병증인 高脂血症、動脈硬化症、高血壓、心臟病및 腦卒中(中風) 등도 미연에 방지하여 건강한 생활을 할수 있고 천부의 수명도 누릴 수 있을 것으로생각한다。

식사療法 糖質食品인 밥·떡·설탕·과자類섭취 줄여야
肉類등기름기많은脂肪質식품도可及的제한해야

운동療法 規則的으로 30分~1시간씩걷기·뛰기등效果
體重減量속도는 1週日에 0·5~1kg 가장적합

미국FDA공인제제
●약은 의사에게●진료는 의사에게●증권인보●

持續的으로 肥滿症을 치료하는

——成人病의 発病원인도 함께 치료합니다.——

●성분● 1캅셀중
Phendimetrazine Pamoate·····120mg.

●효능·효과●
1. 단순 비만증.
2. 대·소인의 신체구조상 비만증.
3. 당뇨병, 동맥성 고혈압증, 축소증의 합병증으로 일어나는 복작 비만증.
4. 임신후의 비만증.

●특징●
1. 아침 1일 1회로써 치료방법이 간단하다.
2. 지속성이므로 24시간 그 효과를 발휘한다.
3. 습관성이 없고 중추신경, 교감신경의 흥분작용도 없다.
4. 동맥경화의 방지작용으로 과산화지질의 분해제거 작용이 있다.

푸링가® 캅셀
〈프랑스특허 1461407〉 30Cap. 12,000원.

제조발매원
한국센트랄제약주식회사
원료 및 기술제공
LABORATOIRES SOBIO FRANCE