成人病과 肥滿症

<1>

盧 永 民
<成人病豫防協會회장·盧내과醫院長·醫博>

肥滿하면 一見해서 健康한것같은 인상을 주고있으나 醫學的으로볼때 그다지 좋은現象이 못된다。一般的으로 비만한사람은 體重이 알맞는 사람보다 일찍 사망한다。나이많은사람중에 뚱뚱한 사람이 적다는것을 보더라도 알수있을것이다。

40代이후 長壽와 스태미너 最大의敵은 皮下脂肪

뚱뚱하면標準體重사람보다倍이상死亡率높아 糖尿病20倍·高血壓6배·中風은3배이상많아

過食後運動不足이 가장 큰 肥滿原因

당뇨병·고혈압·심장疾患등 合併症일으켜短命

肝臟비대 腹腔內좁아져膽汁流出잘안돼 膽石症일으켜

膵臟비대 호르몬分泌하는 細胞에負擔주어당뇨병發生

總計를 보면 40~44代 사이에 뚱뚱한 사람은 標準體重인 사람의 倍이상 死亡率이 높다。糖尿病은 20배、高血壓은 6배、中風은 3배、心臟病도 몇倍나많다。

肥大해지면 肥大해질수록 心臟에 부담이 많아지기때문에 心臟이過勞하게 되는것이다。그이유는 우리體內에 저장된脂肪은 살아있는 것이기때문에 이것을 營養하기위해서는 새로 血管이 생기고 血液을 보내야하는데 脂肪 1kg증가하게되면 血管이 3km나 더 느는計算이되니 心臟은 이로因해서 負擔이 加重되어 결국 過勞하게 되는 것이다。더욱 나쁜現象은心臟筋肉에 까지 脂肪이 끼게되면 心臟의 作用은 악화되는것이다。

살찌게되면 좋지않은것이 心臟뿐만이 아니다。脂肪이 肺가 들어있는 胸腔주위에까지 고이게되면 肺작용도 저하되어 呼吸하는데힘이들고 때로는 鬱血을 일으켜서 氣管支炎이 생기고 기침과가래가 사철나오게된다。

肥滿한 사람은 일반으로 食慾이 좋아서 過食하게 되는것이니 胃腸이 害를 받기쉽다。더우기배가죽에 脂肪이 쌓여 두꺼워지면 腹腔內가 좁아지고 따라서 橫隔膜의 運動이 제한되어 변비에서 痔疾까지 생기게 된다。肝臟에脂肪이 고이게되면 肝鬱血이되고肝臟이 肥大되면 腹腔內가 좁아져서 膽汁의 流出이 잘안되어 膽石症을 일으킨다。또膵臟에 지방이 고이면 膵臟의 인슐린이라는 호르몬을 分泌하는 細胞에 부담을주어 過勞하게되어 結果的으로 糖尿病을 일으키고 腎臟에는 腎石이 생기게된다。

이와같이 肥滿한 사람은 肥肪으로 만들어진 外套을 입고있는 格이되어서 體溫發散이 잘안돼는 夏節에는 發汗이 심하기 때문에 땀과 기름으로 피부를 자극하게 되어 濕疹이 잘생기고 뾰도라지 부스럼도 잘생긴다。

男性특히 40세가 넘어서는 長壽와「스태미너」의 최대의 敵이 바로 이 皮下脂肪이라고 할수있다。

肥滿의 標準측정방법

※身長—110＝（體重）실제체중이 이以下이면 體重減少。

※身長—105＝ （體重）실제體重이 이以上이면 肥滿。

【例】 身長165cm 165—110＝55kg：홀쭉이

身長165cm 165—105＝60kg：뚱뚱이

正常 體重은（55—60kg）

◆男性은 中年이 되면 왜肥滿해 지는가

①中年이 되면 생활이 어느정도 안정되고 精神面에 있어서도 動搖하지 않아도 되고

②가정에서나 會社직장에서 接待기타로 動物性단백질과 脂肪이 많은 料理를먹는 기회가 많고

③더우기 약주 맥주와같은 칼로리가 많은 술을마시면서 運動이 부족하거나 먹는것과 消費의 불균형으로 살이 찐다。

皮下脂肪이 주로 목덜미와 배에 集中하며 腸間膜 心臟 腎臟 肝 筋肉에 저장되는 것이다。

그래서 腹圍가 胸圍보다 크다면 위험하고 혁대의 구멍이 하나늘면 수명은 1년 단축된다고 한다。

美國의 통계에 의하면 標準體重보다 4·5kg많으면 사망율은 8%높고 9·0kg많으면 18%、13·6kg 많으면 28%증가한다。

◆그러면 왜 肥滿해 지나?

①肥滿한분은 사실상 體重增加하는 음식물을 먹고있는것이 아닌가를 잘생각해봐야 할것이다。日常生活에 있어서 朝夕으로 반찬은 형편없이 먹으면서 밥을大食하지는 않은지。또 허출하다고 비스켓이나 단飮食을 間食으로먹고있는지、밤에는 夜食으로라면 또는 맥주나 술을 마시는지。

②제2의 原因으로는 운동부족을 들수있다。40세이상의 管理職에 있는분은 대개 1日 3천步정도걸는일이 적고 가정주부는生活이 안정되고 家事는 機械로편리한 生活을하는동안 운동부족이 된다。이와같이 過食과 운동부족으로 칼로리소모가 극도로적은 生活이 바로 肥滿의原因이 되는것이다

例컨대 초코렛4cm角(100원짜리의 1/3) 카라멜3개、케이크반쪽、단팥만두1개、비스캣3장이면 각각 1백칼로리가 된다。매일 1백칼로리를 過食한다면 每日11g의 脂肪이 생겨서 體內에 저유하게 된다。이런일이 1년간 계속한다면 약3·8kg의 體重이 증가되고 3년간이면 11·4kg더 體重이 증가된다。

◆第3의原因

호르몬의 不調和가 肥滿의 셋째原因이다。腦下垂體호르몬이 分泌低下가되면 活氣를 상실하고 異常肥大해진다。甲狀腺호르몬分泌가 不良하면 脂肪은 體外로 몰아내는 排泄作用이 障害되어 비대하게된다。특히 女性의 更年期이후에 비대해지는것은 역시 호르몬의 不調和가 그원인이다。(不姙藥長期服用)

第3原因이외도 肥滿性인 體質을 생각할수있다。

◆肥滿하면 6개條의 損害가 있다

①野心의 缺乏、위대한일을 한사람中 肥大한 사람은없다。

②體重이 20kg가 많은자는 항시 20kg의 무거운 짐을 지고있으니 보행과 행동이 둔해서 민첩하지 못하다。

③일의 능률이 저하되고 精神的으로도 활발하지 못한 肥大한「소크라테스」는 없는것이다。

④夫婦間의 愛情生活에 금이가기쉽다。30代에 완전히 기능상실한자도 있다。

⑤各種疾患에 걸릴素因이 많다。心臟의 過重한 負擔과 脂肪의포위 그리고 就眠이 잘안된다。體重이 10%많으면 心臟負擔이 30%더하다。또 糖尿病을 위시해서 高血壓、腎臟病 肝臟病、膽囊疾患에 걸리기 쉽다。

⑥肥滿의 最大의 不利益은 死亡率이 높다는 것이다。肥大하면 糖尿病、高血壓、心臟질환、膽石症등으로 短命하게된다。

◆살내리기 위해서

美國의 統計에 의하면 體重이 適正體重보다 10kg 많으면 5年短命하고 15kg 많으면 10년、20kg많으면 20年단축된다고 한다。

中年이 된 남성과 여성에 있어서 體重增加에 관해서는 아무런 知識과 關心이 없이 생활하는 동안에 자기도 모르는 사이에 體重이 증가하게 되는데 體內에 脂肪이 過重하게 沈着하게 되면 心臟과 血管에 변화를 일으켜서 動脈硬化症、高血壓이 되면서 이로인해서 언제 腦出血로 또 心臟病으로 사망하게 될지 모른다。

肥滿은 건강의 위험신호라는 사실을 우리는 깊이 認識해야할 것이다。

肥滿한 사람이 이러한 무서운 病에 걸리지 않으려면 體重을 줄여야 할것이다。이러한 病을 豫防하고 治療하는데는 體重減少없이 目的達成할수 없다는 常識程度는 누구나가 다잘 알고있는것이라고 알고있는것이다。그러나 一般이 알고있는 程度로 體重을 줄이는 方法으로 즉 運動이나 좀해볼까하는 式으로 골프를 시작하는분도 있을것이나 사실은 그러한 程度로 體重이 줄어지는것은 아니다。다시말해서 體重減少를 그렇게도 쉽게 生覺할수가 없다는것이다。

사실은 肥滿한 사람이 적당히 運動을하면 體重은 줄지도 않고 오히려 食慾이 좋아지고 消化도 잘되어 食事를 더잘하게되어 結過的으로 體重이 더 늘고만다。또어떤분은 몇끼를 굶고 食事를 하지않게되면 오히려 胃腸狀態가 더좋아져서 더많이 먹게되니 體重은 더늘고마는 逆效果를 가져온다。

◆體重減少는 愛情의 標示이다

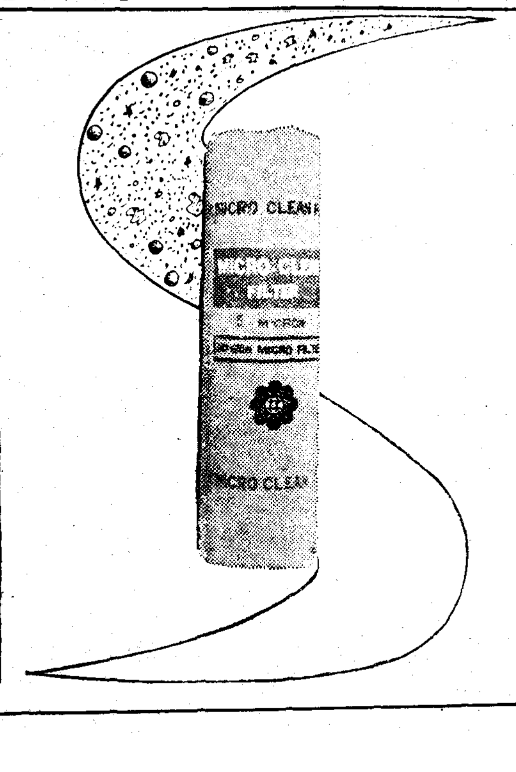
핼스미터(體重計) 1台 準備하고 체중은 자주 재보아야한다。努力해서 男便의體重은 1kg이라도 減少시킬수있다면 그것은 바로 主婦의 愛情이 그만큼 지극하다는 표시이다。

남편의 體重은 바로健康의 바로미터인 동시에 주부의애정의바로미터라고 할수있으니 主婦께서는 이점명심하고 가일층 분투노력하시여 성과를 기대하시기 바랍니다。

<다음호에 계속>

營 業 種 目

- MICRO FILTER 및 空調 FILTER
- 淨 水 裝 置
- 純 水 裝 置
- 濾 過 裝 置
- CHEMICAL FEEDER (消毒裝置)
- POOL場 濾過裝置
- 其他 機器製作



본 사：서울특별시중구인현동73—1 (풍전상가 3 층가열360) 전화 265—9380, 266—0855
공 장：경기도시흥군의왕면내손리324—13 전화 1343—3—3552
부산 지사：부산시중구부평동 2 가53 전화 23—2 4 0 7
대구 지사：경북대구시중구서문로 1 가25 전화 22—4 8 1 9
호남 지사：전주시진북동873 전화 3—6 8 5 9
대전 지사：대전시가양동427 전화 7—4216, 3—0573

湖 源 商 社