

# 肥滿症의 豫防과 管理

비만증이란 사람에게서 몸의 지방질의 과다에 의한 상태로 정의할 수 있으며 전체지방질을 가지는 세포의 증가나 이 세포의 크기가 커질 때에 이런 상태가 된다.

비만증에는 그 양상에 따라 두 가지의 형태로 분류할 수 있는데 지방세포의 수적 증가에 의한 비만증에는 우선 비만증자체가 심하고 일생동안 비만증의 증상이 존재하며 팔, 다리와 배 모두에 지방질의 축적이 관찰되는 반면 지방세포의 크기가 증가되어서 오는 비만증에는 비만증이 심하지 않고 성인에 되어서 동똥해지며 특히 지방질의 침착이 배주위에만 생기게 되는 양상이므로 비만증이 시작될시기와 지방질이 분포된 양상을 주의깊게 관찰하여야 한다.

따라서 비만증 환자를 진단하는데는 키와 체중을 측정함으로써 비만증의 여부를 확인하고 비만증의 양상을 확인하기 위하여 체중 증가가 시작된 시기, 체중증가의 속도, 현재의 체중을 가지게 된 시기와 이의 변화 유무등을 문진으로 확인하고 비만증 환자의 평소 식

삼아 난소에서 남성호르몬의 과다분비나 이곳의 종양등의 유무등을 검사하여야 한다. 급한 체중증가에 따른 피부변화로 피부가 증가하는 피하지방의 양을 감당하지 못하고 터져서 균열이 일어나는 선조도 보이는 바 정상적으로는 여성의 임신 기간중에 발견이 잘되며 부신 피질 호르몬의 과다분비에 의한 쿠싱씨 증후군에서도 배의 바깥쪽, 허벅다리안쪽, 겨드랑이 등에 잘 나타난다. 처음 선조가 생기면 적색을 보이거나 시간이 오래되면 흰색으로 변하고 흉터가 남게되어 색깔로 기간의 경과를 대강 짐작할 수 있다.

진단은 체중의 과다로 측정할 수 있는데 체중은 키에 비례하기 때문에 꼭 키를 고려해 주어야 한다. 우선 비만증을 알 수 있는 간단한 방법을 소개하면 사람을 반듯하게

이렇게 일단 비만증이 의심되면 가장 손쉽고 널리 쓰이는 방법으로 비만증이 의심되는 사람의 키와 체중을 성별에 맞추어 이미 조사되어 있는 이상체중 조건표와 맞추어 비교하는 것으로 그 일례의 조건표를 예로 들어보면 170cm의 키를 가진 남자는 58에서 73kg의 체중 사이에 있으면 정상 체중이라고 할 수 있다.

이외에 키와 체중을 고려하여

는 경우 혈당 강하제나 인슐린 주사들의 사용 여부등과 함께 중요한 점으로 음주의 횟수, 술의 종류 및 주량, 흡연의 정도까지도 파악하여야 한다. 이는 알콜이 고칼로리의 열량을 가지고 있고 몸 지방의 분포를 남성형으로 바꾸는 등의 역할을 하기 때문이다.

이차적으로 비만증을 일으키는 내분비 원인 질환으로는 당뇨병, 피속에 지방질이 높이 올라가는 고지혈증, 고혈압, 심장에 산소와 영양을 공급하는 관상동맥에 동맥경화증이 유발되어 오는 협심증이나 심근 경색증등의 관상동맥 질환, 전반적인 동맥경화증, 당뇨병, 전립선, 생리이상이나 자궁 내막



崔 永 吉

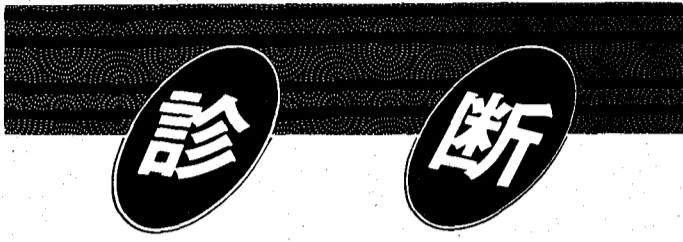
〈慶熙醫大 內科 교수〉

음식의 섭취양이 많은 경우가 대부분이고 이러한 때에는 드물게 뇌속의 시상하부에 음식을 섭취한 뒤 만족감을 느끼는 포만감 중추가 있는데 이 포만감중추에 이상이 생겨서 만족감을 느끼지 못하고 늘 공복감을 느끼므로 음식의 섭취의 과다와 더불어 현대에 들어서 더욱 문제가 되는 것은 몸 지방질의 대사가 느려지고 제거가 잘 안되는 경우로서 지방의 침착이 생기는 경우인데 가장 큰 이유는 적절한 운동의 부족이 고령화와 더불어 비만증의 원인이 된다.

칼로리 섭취에서 보면 대개 비만증환자는 고칼로리 식품을 즐겨 섭취하는 경향이 있는데 상대적으로 칼로리는 탄수화물등의 밥과 고기류인 단백질은 그림당 4칼로리, 지방은 9칼로리로 지방이 2배이상 높으며 몸속에서는 탄수화물이 지방으로 손쉽게 전환되므로 탄수화물의 제한도 동시에 이루어져야 한다.

특히 술은 그림당 7칼로리의 높은 열량을 가지므로 더욱 주의하여야 한다. 이렇게 배에만 지방이 모이면 비만증과의 감별이 필요한 질환을생각하여야 하는데, 몸속에 물이차는 복수와 난소종양등의 물 축적이 그것이다. 복수는 진찰시에 배를 타진하여 보면 물이 들어있는 느낌이 다르고 체위의 변경에 따라 타진의 소리가 달라지는 것으로 알 수 있으며 복부초음파 검사로 이와같은 질환의 감별은 쉽게 이루어진다.

따라서 비만증의 진단은 환자의 정신적 상태, 평소의 식습관등 개인과 사회 전반의 문화적인 배경을 고려하고 일상생활습관과 운동량을 확인하는 등 환자의 전반적인 상태를 판단한 후 세심한 문진과 이학적 검사, 그리고 각종의 호르몬을 포함한 내분비검사등으로 정확한 진단을 내릴 수 있으며 환자의 변화 양상을 꾸준히 지속적으로 관찰하여 진단된 이후의 경과 관찰이 중요하며 필요하면 약제의 신중한 사용과 지방제거술등의 시술도 조건하여야 한다.



## 정상체중의 20% 이상때 비만증의심 비만증척도로 「체부피지표」活用도

비만증의 척도로 쓰이는 기준이 있는데 체부피지표(Body Mass Index ; BMI)라고 부르며 이는 키를 미터로 표시하고 체중은 킬로그램으로 표시하여 체중을 키의 제곱으로 나눈 수치로 표현하는데 (Kg/m<sup>2</sup>)대개 19에서 27사이가 정상 범위로 이 범위는 정규분포의 체중곡선에서 25~75% 사이에 있게 된다. 위에서 이야기한 이상체중의 체부피지표는 150cm의 키에서 남자는 21.3이고 여자는 20정도이다. 이 수치가 30까지는 체중의 감량을 원할 때의 절식을 하여 섭취하는 칼로리를 감소시켜서 가능하지만 30에서 40사이라면 칼로리의 감량과 함께 약제의 병용이 고려되고 만약 40이 넘어 간다면 외과적인 수술도 고려해야 할 것으로 간주된다.

비만증의 원인에 따른 분류를 하여보면 대부분이 단순형 비만증으로 먹는 음식의 양이 많아서 칼로리의 섭취가 과다하여 발생하는 경우이고 특별한 경우로 뇌속의 시상하부에 이상이 생겨서 오는 것도 있다. 이외에는 내분비 질환의 이차적인 증상으로 동반되는 비만증들이 있어 이차성 비만증인 경우는 일차적인 원인 질환의 발견과 함께 이를 제거해 주면 진단과 치료를 겸할 수 있다.

복용하는 약제에 따라서도 비만증이 유발되므로 신경안정제, 관절통에 쓰이는 부신피질 호르몬제, 여성 경구 피임제, 당뇨병에 쓰이는

증식등의 부인과 질환등과 함께 피속의 요산생성의 과다나 제거불량에 의한 선종등이 그것이다.

이러한 질환들의 진단으로 당뇨병의 경우 공복상태와 식후의 혈당검사로 색출할 수 있고, 관상동맥질환, 동맥경화증, 선종 등은 피속의 지방질에 대한 정밀검사나 요산의 측정, 이외에 특수한 방사선 조영술등으로 진단할 수 있다. 또한 남성및 여성 호르몬과 함께 뇌하수체 호르몬, 시상하부의 자극을 모니터링도 난소기능을 검사하기 위하여 필요하다. 그러나 이들 질환과 비만증의 상관관계를 명확히 하기는 쉬운일이 아니며 원인 질환의 철저한 치료후에 비만증의 변화를 관찰하여야 한다. 이등중 인과관계가 확실한 원인질환으로 몸속에서 부신피질 호르몬의 과다분비에 의하여 얼굴에 살이 쪼서 비만증중 특히 배에만 지방이 모이며 목덜미에 살이 찌고 급격한 체중의 증가로 피부의 균열이 생겨서 배의 측면이나 사타구니, 겨드랑이등의 부위에 적색 선조가 발생하게 되는 쿠싱씨 병이 있다. 이 질환은 배속의 림프관에 있는 부신에 조그만 종양이 생겨서 오거나 드물지 않게 부신을 조절하는 기관인 뇌하수체에 이상이 생겨서 오는 수도 있는데 뇌하수체는 뇌의 바로 밑, 이마속에 위치하는 중요한 내분비 기관이다.

단순형 비만증에서 칼로리의 섭취과다가 늘 동반되는데 전반적인



습관, 하루동안의 음식 섭취의 양상과 칼로리 섭취의 하루 총량 계산, 운동의 양과 휴식시간의 측정, 또한 직장이나 가정에서의 활동정도등을 알아야 한다. 또한 비만증에 대한 이학적 검사로 키와 체중을 측정하는 것과 함께 지방의 물 분포에 대해 관찰하여야 한다. 이는 특히 상체와 복부에 지방의 축적이 일어나는 남성형, 허리와 궁둥이에 지방이 분포되는 부인형과 함께 국소부위에 국한되는 분절형으로 구분할 수 있다. 이외에 지방 분포를 파악하기 위하여 여러부위의 피부두께를 측정하고 가슴, 배, 윗팔, 허벅다리등의 굵기도 측정하며 체모의 전신분포, 예를 들어 여성에게서 아랫배의 가운데에 털이 많이 발견되면 남성화의 증거로

높고 배꼽주위의 허리 둘레와 가슴둘레를 줄자로 재어서 양쪽을 비교하여 허리 둘레가 가슴둘레보다 크면 일단은 비만증을 의심할 수 있으며 또 한가지의 방법은 윗팔의 뒤쪽에 있는 삼두박근 부위의 피부를 손가락사이에 끼워 보아서 잡히는 피부의 두께가 2.5cm이상이면 우선 의심할 수 있겠고 키에 따른 체중을 대체로 보아서 150cm미터의 키를 가진 사람은 남자는 48kg, 여자는 45kg정도 이상 체중으로 간주된다. 이후 키가 2.5cm증가함에 따라 여자는 2.5kg, 남자는 3kg씩 더 계산하면 자기 키에 맞는 이상체중이 되겠다. 이것을 기준으로 이상체중의 20% 이상의 체중을 보이면 비만증으로 생각할 수 있다.

**최소형 혈당측정기**  
《글루코스코트 II》

**GT-4320**

혈당검사는 식사, 운동, 투약등 조절에 큰 도움을 주며 합병증 예방을 위한 최적의 방법으로 사용법이 간단하여 쉽게 검사할 수 있으며 한방울의 혈액으로 가장 폭넓게 (0~1,000mg/dl) 측정되는 최소형 측정기이다.

은행 신용카드 할부 판매  
※주부저울, 체중기, 혈압기 등

■ 제조원: **DIC Kyoto DICHI** Kagaku Co., Ltd.

■ 판매원: **정우양행**

☎ 서울 276-0277 · 부산 42-8193 · 대구 623-8511  
276-0278 · 276-0285

SHARP

수입 원제품

**당신 가족의 건강은?**

국내 유일 **샤프 컴퓨터 전자동혈압계**

■ MB-800

■ MB-600A

- 기압대 지동평창, 수축원타지 Key
- 최고혈압 설정 Key
- 맥박 측정 기능

**당뇨신문**

“소망”구독을 원하시는 분은 아래 주소로 연락바랍니다.

보내실곳: **대한당뇨협회**

서울·중구 을지로 3가 295-4 양지빌딩 201호  
TEL:266-9822