

비만증 治療와 예방

비만증은 체내에 지방이 과다 축적된 상태를 말한다. 어느 정도 과다 축적되었는지 측정하는 방법은 여러가지가 있으나, 임상적으로 간단한 방법으로는 (키 100)×0.9의 공식에서 구한 체중의 20%를 초과하거나, 체중을 키의 제곱으로 나눈 값이 남자에서 27, 여자에서 25를 넘으면 비만이라 할 수 있다. 그 외에 몸의 몇 부분에서 피부를 집어 피부 두께로 보는 방법도 있다.

비만증이 여러가지 성인병과 관계가 있음은 잘 알려진 사실이다. 즉, 당뇨병, 동맥경화 등의 직접적인 원인이 되고 이로 인해 심혈관 계통의 질환, 특히 관상동맥질환의 위험도를 높이며, 비만한 사람에서는 유방암, 자궁내막암, 대장암의 발생율이 높다는 보고도 있다. 결국 비만한 사람은 그렇지 않은 사람에 대해 평균 수명이 짧아지게 되는 것이다.

이러한 비만증의 치료 및 예방에 대해 살펴 보겠다.

비만증의 치료

1. 일반원칙

첫째, 환자 자신이 왜 체중 감량을 해야 하는지를 이해해야 한다. 그렇지 않으면 체중감량을 위한 식이요법에 철저히 따르지 않게 되고, 결국 체중을 줄이는 것이 불가능해진다.

둘째, 식욕, 운동과 에너지 소

음식이 따로 있는 것이 아니라 섭취하는 열량을 줄여야 하는 것이다. 그러므로 음식의 양을 정확하게 평가할 수 있게 되기까지는 식탁 옆에 저울을 마련해두고 모든 섭취하는 음식의 무게를 달도록 하는 것이 좋다.

흔히 많이 먹게되고 열량이 높아 비만의 주 원인이 되는 음식에는 빵, 케익류, 튀김 음식, 과자, 초콜릿, 술 등이 있다. 이러한 음식들은 다른 음식의 섭취를 줄여서 허용되는 열량이 내기 아니면 피하는 것이 좋다.

평소 먹던 음식의 열량을 따져 조정토록해야 40代 이후 1주1회 定期的으로 体重 체크를

비의 관계에 대해 기초적인 지식을 알아야 한다.

셋째, 여러가지 음식의 열량을 알아야 한다. 날씬해지는

식이요법을 한다고 해서 식습관을 통째로 바꿀 필요는 없다. 자신이 평소에 먹던 음식을 열량을 따져 적게 먹는 것이다.

구체적인 식단은 영양사와 상의하여 도움을 받는 것이 좋다.

2. 식이요법

하루에 필요한 열량을 결정하기 위해서는 활동량 및 그에 필요한 열량을 정확히 알아야 한다. 대개 가벼운 정도의 일을 하는데 필요한 열량은 하루에 2,500칼로리 정도이다. 체중 1그램은 7.5칼로리에 해당되므로 1주일에 1kg 정도의 체중감소를 목표로 한다면 하루에 1,000칼로리의 음성 평형(negative balance)을 유지해야 한다. 즉, 열량 필요량에 비해 1,000칼로리를 덜 섭취해야 한다는 뜻이다.

이렇게 하여 계산된 일일 섭취 열량에서 각 영양소의 비율은 탄수화물 40%, 단백질 25%, 지방 35%로 하는 것이 좋다. 탄수화물의 양을 많이 줄이고 단백질은 체내의 질소 평형을 유지할 만큼 충분히 섭취하는 것



閔 獻 基

(서울 醫大) 內科 敎 授

식욕을 떨어뜨리는 약이거나 이뇨제로 비만증치료에 효과가 있다고 증명된 약은 없고 오히려 부작용으로 생명을 잃은 예까지 있다. 현재까지는 비만증을 치료하는 약물은 없다.

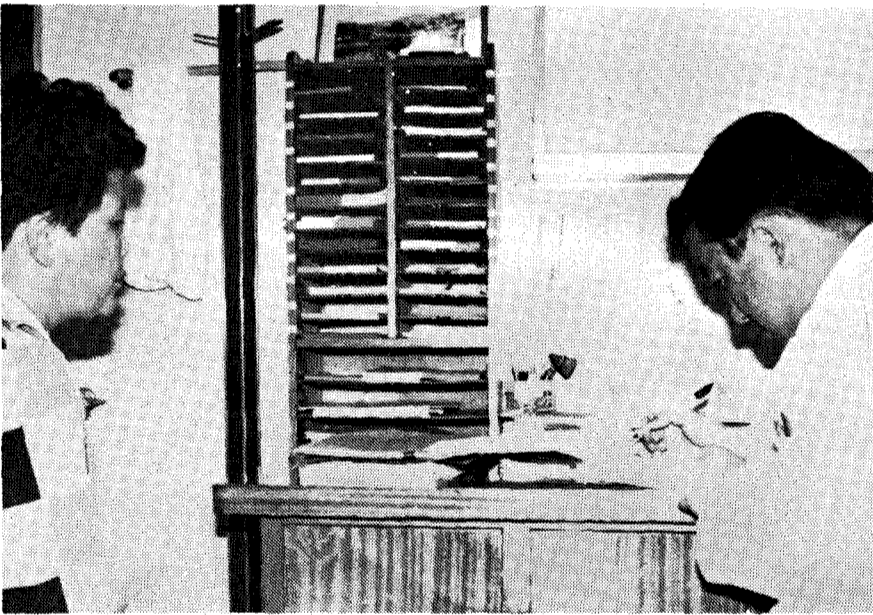
5. 기타

1주일에 1kg 정도의 체중감소가 이상적이나 탄수화물의 무리한 방법으로 그 이상의 체중감소를 가져오는 것은 건강에 좋지 않고, 그 체중으로 유지되지도 않는다. 사우나는 일시적으로 체중을 줄일 수 있는 것이 보이나 체내의 지방이 제거되는 것이 아니라 수분이 주는 것으로 비만을 치료할 수 없다. 또한 관찰을 하는 방법도 선전되고 있으나, 효과는 없다.

6. 비만증의 예방

비만증의 예방은 체중이 늘기 시작할 때 주의하고 노력함으로써 가능하다. 특히 비만증이 되고 쉬운 때(40대 이후, 여성의 경우 분만 전후 등)에는 1주일에 한번 정도는 정기적으로 체중을 재어 체중이 느는지 관찰해야 한다. 이유없이 체중이 느는 추세이면, 비만증이 될 가능성이 있으므로 비만증 방지를 위한 노력을 시작해야 한다.

방법은 비만증의 치료와 마찬가지로 운동으로 에너지 소모를 늘리고 탄수화물이나 지방이 많이 함유된 음식을 피해 열량 섭취를 줄이는 것이다. 이러한 노력은 일찍 시작할수록 적은 노력으로 좋은 효과를 볼 수 있다.



◆비만증의 예방은 체중이 늘기 시작할 때 주의하고 노력함으로써 가능하다. 특히 40代 이후는 1주일에 1회정도 정기적으로 점검토록 해야할 것이다 (사진은 記事특정 사실과 관련없음).

3. 운동

운동을 하면 비만증이 좋아질 수 있다는 것은 누구나 아는 사실이나 실제로 비만한 사람들은 운동량이 오히려 적은 편이다.

심혈관 기능에 무리가 가지 않은 한도내에서 매일 규칙적인 운동을 하는 것이(예를 들면 하루 30분에서 1시간 동안 걷기) 주말에 격렬한 운동을 하는 것보다 훨씬 효과적이다.

그러나 운동을 한다고 해서 식이요법을 소홀히 해서는 안된다.

4. 약물요법

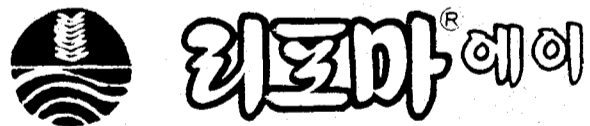
여러가지 약이 날씬해지는 약이라고 선전되고 있으나, 대부분

면역기능과 효소의 寶庫



보사부제 12-2 호

맥주효모에 비타민E, C와 메치오닌을 강화시킨 미생물식품



■ 리포마-에이[®]는

면역기능에 특히 중요한 영양소—
특수다당체, 핵산, 비타민 E, C 등이 풍부합니다.

■ 리포마-에이[®]는

인체의 모든 대사활동을 조절하는 효소의 재료영양소—
비타민 B군, 미네랄, 미량원소, 식물성단백질이 풍부합니다.

■ 리포마-에이[®]는

건강유지 및 회복에 있어 지름대역할을 하는 면역기능과 효소의 완벽한 영양집결체입니다.

체질개선식품 전문생산업체
(주)한국바이오에너지
Korea Bio-Energy Co., Ltd.

서울시 강남구 논현동 163-4

TEL (02) 547-7056

FAX (02) 548-0264

- 서울경기동부총판 295-3336 • 서울경기서부총판 663-8836 • 서울경기남부총판 679-8107 • 서울강남총판
- 인천총판 (032) 424-4939 • 부산경남총판 (051) 246-7432 • 대구경북총판 (053) 252-0076 • 광주전남총판 (062) 232-7393
- 전북총판 (0652) 86-6117 • 충남북총판 (예산) (0458) 33-1977 • 대전총판 (042) 255-0144 553-0042-3