건강상식

비만증과 식생활

임 경 호
〈인제의대 교수〉

비만은 문명이 발달하고 경제가 발전하며, 수입이 증가하면서 생기는 대사성 질환의 일종이다. 식생활의 개선, 교통의 편리함으로 인한 운동부족과 갖가지 소음, 대기·수질공해로 인한 스트레스, 또 바쁜 생활에서 오는 각종 스트레스등의 여러 원인에 의하여 사람들은 많이 먹게 된다. 또 대부분의 샐러리맨들은 직장에서의 스트레스를 풀기 위해서 운동을 하는 것보다는 과음 또는 과식을 함으로써 정신적인 긴장을 풀고자 한다. 이러한 생활습관의 변화는 비만을 자초하는 원인이 되었고, 더 나아가서 비만증에 의한 합병증을 일으켜 입원을 해서 치료를 해야하는 질환이 생기거나 혹은, 생활의 불편함을 초래하게 되었다. 그러나 이러한 비만은 어느 한순간에 갑자기 생기는 것이 아니고 서서히 오랜 시일에 걸쳐 생기기 때문에 본인들은 거기에 적응하게 되고, 어느 한계 이상이 되기 전까지는 질병이 발생되지 않는다. 그래서 이러한 것은 문제가 될 수가 있는 것이다.

비만을 일으키는 여러가지 원인 중에서 식사의 과다섭취와 운동부족이 주로 그 원인이 되겠지만 어떤 사람의 경우는 같은 양의 음식을 섭취하여도 쉽게 비만이 되지 않음을 흔히 볼 수 있다. 이는 섭취한 칼로리를 얼마만큼 능률적으로 사용하고 소모하는가에 따라 각기 요구하는 칼로리가 다르다는 것을 보여주는 예라 하겠다.

다시 말하면 우리가 섭취한 열량은 기초대사 유지, 육체적인 운동, 음식물 섭취 또는 생산 등에 쓰이고 있는 이런 소모가 모든 사람에게서 같지 않기 때문에 같은 양의 음식을 먹어도 어떤 사람은 뚱뚱해지고, 어떤 사람은 뚱뚱해지지 않는다는 것이다.

체중과 식생활

비만증에서 식사요법은 운동요법과 심리요법 등과 더불어 기본이 되는 치료 방법이다. 이것은 자기의 체중에 맞게 필요한 영양소를 공급받으면서 과잉의 칼로리는 섭취하지 않는다는 것이 기본이다.

어떤 사람의 경우 보리밥만 좋은 식사요법으로 생각하는데 보리밥도 많이 먹으면 이로운 것이 아니라 오히려 해가 된다는 것을 잘 알아 두어야한다. 어떤 한 가지의 음식만이 좋은 것이 아니라 골고루 영양소를 섭취하면서 자기의 체중에 맞는 칼로리를 섭취하여야 한다. 보리밥을 먹는 것이 중요한 것이 아니라 자기에게 맞는 칼로리를 먹는 것이 중요한 것이다. 그리고 요즈음의 추세는 어떤 특정한 음식을 많이 먹어야한다는 것보다는 전체적인 열량을 줄이는 것이 비만의 치료에 좋다고 알려져 있다. 구체적인 식사요법은 의사의 처방하에 영양사와 상담하여 철저하게 이루어져야 한다. 저열량 식사는 영양소의 불균형을 초래하지 않게 식품 교환표를 이용해서 계획하는데 단백질은 한국인의 1일 권장량(체중 1 Kg 당 1.07 g)이상을 섭취해야 하고 단백가가 높은 식품을 섭취한다. 비타민이나 무기질 또한 부족됨이 없이 공급하여야 하는데 아주 낮은 열량의 식사(하루 1,000 Cal 이하)는 비타민이나 무기질의 공급이 절대적으로 필요하다. 1주일에 450 g 의 체중을 줄이기 위해서는 하루 섭취 열량중 500 Cal를 적게 먹는다. 체지방 1 g 은 7.7 Cal이므로 하루에 500 Cal 씩 일주일을 줄이면 3,500 Cal이므로 3500/7.7 = 454 g 을 줄일 수 있다.

위와 같은 예로 일주일을 계속하

면 한달에 약 2 Kg을 줄일 수 있다. 처음 감량식을 하면 며칠간은 현저하게 체중이 감소하다가 차츰 체중의 변화가 없는데 이는 몸속의 수분이 소실되어 체중이 감소되는 것처럼 느끼는 것이고 그러다가 소실된 수분이 다시 보충이 되므로 체중의 변화가 없는 것처럼 느껴지는 것인데 실제 이 기간에는 체지방 조직의 많은 양의 지방을 잃게 되므로 꾸준하게 저열량 식사를 하면 실질적인 체중의 감소를 경험할 수 있다. 한꺼번에 많은 체중을 줄이기 위해 급격히 칼로리를 줄이면 심리적인 압박 및 부작용이 더 클 수 있으므로 실제적으로 실천할 수 있는 양을 계획하는 것이 좋다.

각 개인이 필요한 열량소의 결정은 개인의 성별, 신장, 체중, 연령, 직업, 활동량에 따라 결정된다. 우선 표준체중을 산출하여 표준체중 1 Kg 당 해당하는 노동에 따른 열량을 곱하여 1일 총 섭취 열량을 구한다.

표준체중 산출방법
(자기의 신장－100)×0.9

노동별 열량은 다음과 같다.

- 안정시 : 20 ~ 30 Cal
- 가벼운 운동시 : 30 ~ 35 Cal
- 중증 정도의 활동시 : 35~45 Cal
- 심한 활동시 : 40 ~ 50 Cal

따라서 신장이 170 Cm인 30대의 사무직에 근무하는 사람이라면 표준체중은 63 Kg이고 여기에 33 Cal를 곱한다면 2,100 Cal가 적당한 하루의 섭취 열량이 되는 것이다.

영양소의 배분은 탄수화물은 60 %, 단백질은 20%, 지방은 20 % 로 하는 것이 바람직하다.

탄수화물의 섭취에서는 설탕이나 강한 감미 식품을 피하고 특히 정제된 것은 피하는 것이 좋다. 단백질은 많이 섭취하여도 좋지 않지만 몸의 골격을 이루는 영양소이기 때문에 필요한 양은 꼭 섭취해야 한다. 지방의 섭취는 위에서 머무는 시간이 길기 때문에 어느 정도의 공복감을 억제하는데 효과가 있으므로 유리한 점이 있으나 고지방 식품인 버터, 치이즈, 지방이 많은 고기, 유지류와 유지를 사용한 가공품은 피하는 것이 좋다. 동물성 보다는 식물성 지방을 선택하는 것이 좋다. 그러나 식물성이라 하더라도 지방 자체는 많은 열량을 포함하고 있으므로 땅콩 20알, 호두 2알은 100 Cal의 열량을 함유하고 있다. 따라서 100 Cal의 열량을 지방으로 섭취하는 것보다는 채소류로 선택하는 것이 훨씬 유리하다고 하겠다.

그리고 여기에 덧붙여 먹을 수 있는 것이 섬유소가 있는 식품인데 이것은 영양소는 아니고 소화도 되지 않는 것이지만 우리 몸속에서 여러가지 생리작용을 하고 있다. 식사후 급격한 혈당의 상승을 방지하고 콜레스테롤치를 낮추기도 한다고 하며 특히 만복감을 높혀 음식을 많이 먹지 않아도 견디게 만들기 때문에 체중을 감소하는데 도움을 준다. 많이 들어있는 식품은 곡류, 채소류, 해조류, 버섯 등이며 특히 채소같은 것은 많이 먹도록 권한다. 매일 장기간 50 g 이상을 섭취하면 좋은 효과를 얻을 수 있다.

식사 요법의 원칙

첫째, 식사는 정해진 양에서 정해진 시간에 하도록 한다. 그리고 절식이나 폭식은 하지 않는다.

둘째, 같은 칼로리를 섭취할 때에도 한번이나 두번에 나눠 먹는 것 보다는 가능하면 여러번 나누어 먹는 것이 공복감도 덜하고 오랜 시간 공복상태에 있다가 음식물을 섭취하는 것 보다는 적은 양을 먹을 수도 있기 때문이다.

셋째, 식품 선택시에는 같은 열량이라 하더라도 부피가 큰 것을 선택하는 것이 유리하다. 즉 포도 같은 것보다는 수박이 좋고 또 섬유질이 많은 것이 공복감을 줄이므로 보다 유리하겠다.

넷째, 술은 마시지 말아야 함은 당연하다. 그 이유는 알코올은 우리에게 필요한 영양소나 비타민, 무기질 등이 거의 없으면서 칼로리가 높기 때문에 술은 절대 금기이며 만약 피치 못해서 술을 마셔야 한다면 지방량을 줄이도록 한다.

다섯째, 여러 가지의 금지 식품이 있는데, 이것은 의사의 지시가 없이는 먹지 않도록 한다. 이 금지 식품으론 사탕, 꿀, 검, 과자, 캔디, 케이크 등의 식품과 과일 통조림, 시럽, 콜라, 사이다 등 설탕을 많이 넣어서 만든 음료수 종류나 지방함량이 많은 식품은 피한다. 왜냐하면 이러한 음식들은 입맛을 자극하여 많은 음식을 먹을 수 있게 하기 때문이다. 그리고 외식시에도 필요 이상의 소스나 드레싱은 삼가하고 후식으로 패스트리보다는 과일을 선택한다.