

비만증의 치료

손호영

가톨릭대학 내과학교실

“충분한 기간 갖고 점진적 체중감량해야”

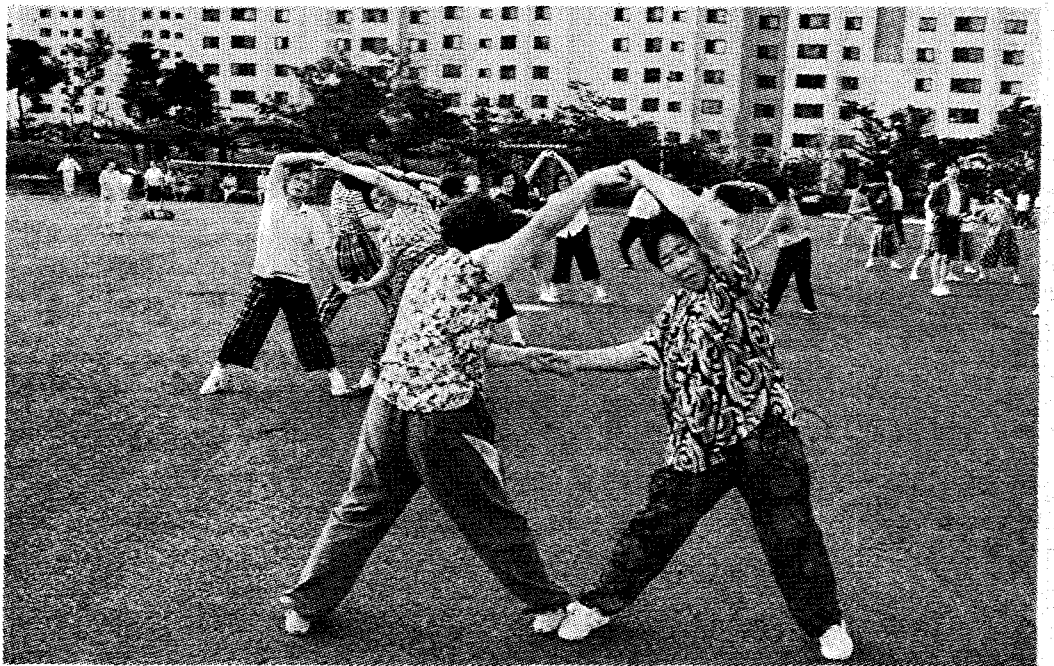
칙의 이론적 배경은 간단히 말하면 섭취하는 열량이 소모되는 열량보다 적으면 주로 지방형태로 저장되었던 에너지가 사용되고 이에 따라 신체 지방량이

가까운 체중을 달성한 후에는 그 당시의 신체조건에 따라 운동의 강도를 증가시킬 수 있다.

3. 행동변경요법

비만증 환자들은 음식섭취 습관과 음식에 대한 반응이 비정상적인 경우가 많다. 즉 예를 들면 텔레비전을 볼 때는 습관적으로 간식을 먹는 행위, 냉장고를 열 때 먹을 것이 눈에 띄면 항상 꺼내 먹는 행위, 혹은 할 일이 없을 때나 독서시 간식을 즐기는 행위등과 음식의 맛, 냄새, 풍성함등에 과민반응을 보이는

비만증은 단순히 외관상의 문제에 그치는 것이 아니고 우리 건강에 큰 문제를 야기시키는 중요한 만성 대사질환이다. 이는 당뇨병, 고혈압, 고지혈증, 동맥경화증, 관상동맥질환(협심증, 심근경색증), 뇌졸중을 비롯하여 담석증, 호흡기질환, 근골격계질환 등이 흔히 동반되고 이들 질환들은 모두 우리 건강에 심각하고 치명적인 결과들을 초래하기 때문이다.



•비만증은 단순히 외관상의 문제에 그치는 것이 아니고 건강에 큰 문제를 야기시키는 만성대사질환이다.

체중감량의 일반적 사항 현재 체중감량을 위한 수많은 방법들이 소개되고 있으나 대부분의 방법이 장기적인 효과를 기대하기는 아직 어려운 상황이다. 따라서 체중감량의 원칙적인 방법은 식사요법과 운동요법임을 염두에 두어야 한다. 단기간의 체중감소는 쉽게 달성되나 이후 대부분의 비만인은 다시 체중이 치료전 상태로 늘게 되고 약 20% 정도에서만 계속 감소된 체중을 유지할 수 있을 뿐이다. 이는 목표체중을 달성하는 것 보다 조절된 체중을 유지하는 것이 더 어렵다는 것을 의미한다. 따라서 체중감량을 성공적으로 달성하기 위해서는 원칙적인 식사요법과 운동요법 이외에도 비만인의 음식섭취 습관과 육체적인 활동 양상을 변화시키는 적극적인 노력이 필요하다. 아울러 목표체중을 단기간에 달성하기 위한 무리한 시도보다는 충분한 기간을 통해 점진적인 체중감량을 시도하여야 한다. 이러한 목표를 달성하기 위해서는 기존의 전통적인 방법에서 탈피하여 의사, 영양사, 가족·친지 뿐만 아니라 사회 전문가가 동참할 수 있는 새로운 치료방법에 대한 시도가 요구되고 있다.

감소되고 결국 체중이 감소된다는 이론이다. 즉 체중감소의 정도는 섭취열량의 제한정도에 결국 체중이 감소된다는 이론이다. 즉 체중감소의 정도는 섭취열량의 제한정도에 따라 결정된다. 이상적인 식사요법은 그 방법이 환자의 취향과 일상생활 수행에 크게 지장을 주지 않아 쉽게 적응하고 또 계속할 수 있는 방법이라 할 수 있다. 따라서 비만증 환자는 전문의 혹은 전문영양사와 충분한 의

식사·운동요법 병행 실시해야 효과

견교환을 거쳐 하루에 섭취할 열량, 음식종류, 식사시간 등을 결정하여야 한다. 한편 식사요법시 반드시 염두에 두어야 할 점은 섭취열량은 제한하되 필수 영양소의 결핍이 초래되어 다른 부작용이 발생되지 않도록 전문가와의 충분한 검토가 선행되어야 한다는 점이다. 현재 시중에는 체중감량을 위한 많은 종류의 저열량 식품들이 개발되어 소개되고 있으나 이중 어떤 것도 정상적인 식품을 이용하여 열량섭취를 제한한 경우보다 더 나은점은 없음이 이미 확인된 바 있다.

결정되어야 한다. 체중감량 정도는 일반적으로 첫 6주 동안은 일주일에 1kg정도가 맞고 이후 부터는 일주일에 0.5kg 정도가 바람직하다. 이는 하루에 약 1000칼로리 정도의 열량섭취를 감소 시키면 가능한 것으로 인정되고 있다. 만일 심한 고혈당, 심부전증, 혹은 저환기 중후군 등의 합병증이 동반되어 있는 경우에는 더욱 엄격한 식사요법이 필요하다.

2. 운동요법
식사요법에 매일 규칙적인 운동을 동시에 시행하는 것은 체중감소에 극히 중요할 뿐 아니라 감소된 체중을 계속 유지하는데도 필수적이다. 그러나 적절한 식사요법을 하지 않고

운동요법만으로 체중감소를 기대하기는 어렵다. 저열량 식사요법과 운동요법을 동시에 실시할 때는 반드시 신체적인 조건과 능력을 고려하여 운동의 프로그램을 계획하여야 함이 장기적인 체중감소 유지에 필수적이다. 자신의 신체조건과 능력을 고려하지 않은 갑작스러운 운동이나 또 과격한 운동은 오히려 해가 될 염두에 두어야 한다. 따라서 운동은 서서히 시작하고 걷기, 수영 혹은 자전거타기와 같은 경한 운동부터 시작하는 것이 바람직하다. 즉 매일 하루 30분씩 빠른 걸음의 걷기를 1년 계속하면 약 4.5kg의 체중감량 효과를 얻을 수 있다. 일단 정상이나 정상에

행위 등이다. 따라서 이러한 행동을 변화시켜주는 것이 체중감량에 크게 도움이 될뿐 아니라 감소된 체중을 유지하는데도 필수적이다.

4. 수술요법

소장절제가 비만증에서 체중감소에 효과적으로 알려져 있으나 이 방법은 아직 실험적인 상태로 이러한 수술은 경험이 많고 우수한 관련 전문의만이 있는 전문병원에서만 실시되어야 한다. 그러나 시술에 따른 사망과 부작용으로 대부분의 병원에서는 현재 이 방법의 사용을 더 이상 추진하고 있지 않다.

1. 식사요법
비만증 치료의 가장 근본적인 방법이며, 기본적인 원칙은 섭취열량의 제한이다. 이러한 원

건강사회를 추구하는 기업 '동해다시마'

- 식이조절, 체질개선의 필수건강 보조식품 -

다시마精



다시마精은 다시마 특유의 영양소가 결집된 특수부분만을 엄선, 채취 효소화하여 정제로 제조하였습니다. 특히 다시마精은 현대인에게 가장 결핍되기 쉬운 45여종의 미네랄과 특수성분인 알긴산 섬유질 및 고알카리도를 모두 갖추고 있어 성인병 식이조절을 위한 필수 자연건강식품입니다.

(주) 동해다시마

서울·영등포구 당산동 6가 345-1 (선형B/D 3층)
자료청구처 및 상담실: TEL.(02)631-3522~5

자료를 보내드립니다
다시마 씨앗은 정말 자랑스러운 우리 유산입니다