

비 만 증

편 집 실

우리나라에서는 비만을 건강, 체력, 부(副)의 상징같이 생각하여 비만체를 부러워하던 때가 있었다. 그러나 근래 사람들의 수명이 길어져 장수하는 사람이 늘면서 비만한 사람들 중에는 의외로 고장자(故障者)가 많음이 판명되었다.

〈비만이란〉

비만을 의학적으로 정의하면 「신체의 피하조직에 지방이 이상(異常)으로 침착한 상태」라고 할 수 있다. 좀더 구체적으로 말하면 비만은 단순히 체중이 늘었다는 것이 아니고 지방이 증가했기 때문에 체중이 느는 상태이다. 건강한 청년남자의 신체의 전 지방량은 체중의 15% 정도인데 30%를 넘었을 때는 비만증이라 할 수 있다.

표준체중 산출방법

$$(\text{신장}-100) \times 0.9 = \text{표준체중}$$

당신의 비만도(度)는

$$\text{비만도 \%} = \frac{\text{피검자체중} - \text{표준체중}}{\text{표준체중}} \times 100$$

10% 이상 : 이상(異常)

20% 이상 : 병적인 비만

〈비만의 형(型)〉

■ 체질성 비만증

• 조절성 비만증

가장 일반적인 비만증인데 식욕의 이상 즉, 과식으로 일어나는 비만증이다. 이것은 감식(減食)요법이 치료대책의 포인트가 된다.

• 대사성(代謝性)비만증

지방의 대사 그 자체에 이상이 있어서 지방의 침착이 쉬 오는데 이때는 식사제한 만으로 체중을 뺄 수 없다.

■ 징후성(속발성) 비만증

내분비질환 증상의 하나로 생긴 것. 원인이 되는 병을 치료하여야만 된다.

〈합병증의 여러가지〉

■ 고 혈 압

혈중지방이 늘면 혈압이 올라간다. 비만은 고혈



압과 밀접한 관계가 있는데 체중이 증가할수록 혈압이 높아지고 반대로 비만을 치료하여 체중이 조절됨에 따라 혈압이 내려가는 것을 자주 경험하게 된다. 비만이 고혈압에 악영향을 주는 것은 틀림없다. 따라서 고혈압의 치료에는 혈압뿐만 아니라 체중의 조절이 필요하다.



■ 당뇨병

당뇨병인 사람을 조사하여 보면 당뇨병이 되기 이전에 비만이 있었거나 아니면 현재 비만의 상태에 있는 사람이 적지않다. 사실, 비만의 기간이 길수록 그리고 비만이 고도일수록 당뇨병이 되기 쉬운 것이 확인되고 있다. 반대로 체중을 조절하면 당의 대사이상이 현저하게 개선된다.

■ 간기능장애

비만과 간장장애와의 관계를 보면 간기능검사에서 역시 비만자에 이상이 많이 검출된다. 조직학적으로도 비만자는 간장의 태반에 지방변성이 인정된다. 비만증에 따르는 지방간은 체중의 조절, 칼로리의 섭취제한으로 눈에 띄게 호전된다.

■ 심근경색증

심근경색증은 심장에 혈액을 공급하는 관상동맥이 동맥경화증으로 좁아지거나, 혈액 덩어리로 막혀 혈액의 공급이 장애되어 지배영역의 심근에 괴사가 일어나는 무서운 병이다. 또한 비만심(心)이라 하여 비만이 심해지면 지방조직이 심장의 근육사이에 침입하여 심근을 장애하는 것도 알게 되었다.

■ 담석증

비만자에게 많은 병으로서 담석증을 들수 있다. 비만자는 지방이 많은 식사를 취하기 때문에 혈중의 콜레스테롤이 늘어 콜레스테롤성 결석(結石)을 만들기 때문이다.

■ 기 타

비만증은 기타 췌장염, 통풍(痛風) 등을 합병하기 쉽고 피부과의 병으로서의 소양증(가려움증), 백선증(白癬症) 등도 많다.

〈운동의 효과〉

저칼로리식에 의한 칼로리제한이 비만에 대한 방위적인 수단이라고 한다면 운동은 적극적인 수단이다. 특히 비만자는 운동량이 적기 때문에 살을 빼려면 운동은 절대 필요하다. 그런데 운동요법에는 다음 세가지의 문제점이 있다. ①능률이 나쁘다. ②적응을 생각하여야 한다. ③오히려 식욕이 는다.

운동에 의한 칼로리의 소비는 기대하고 있는 것만큼 크지않다. 천천히 걸어갈때 칼로리소비는 1분간에 4칼로리, 한시간 걸어야 240칼로리이다. 칼로리소비를 목적으로 하는 운동은 꼭 과격해야 하는데 비만자에게는 심장병, 고혈압, 간장병, 당뇨병의 합병증이 많기 때문에 과격한 운동에는 견디기 어려우므로 운동요법을 아무에게나 권할수는 없다.

〈비만의 식사요법〉

감식(減食)요법은 비만의 치료에서는 가장 기초

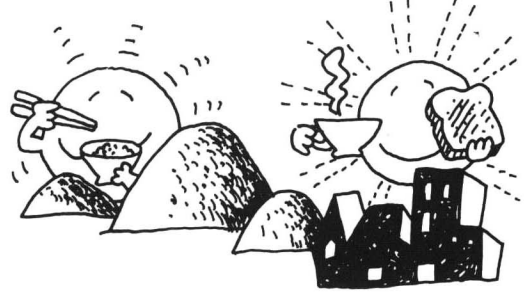
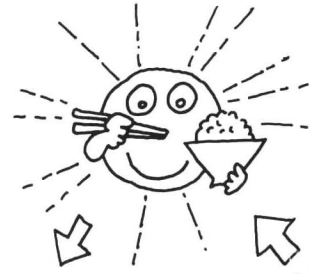


적인 방법이다. 비만은 남은 칼로리가 지방으로서 몸에 축적된 상태이므로 여분의 칼로리를 지방으로서 축적시키지 말아야 한다. 무엇보다도 먼저 필요 이상의 칼로리를 취하지 않도록 노력하여야 한다.

■ 감식요법의 세가지 열쇠

① 총칼로리를 줄일 것

체중지방을 줄일수 있는 식사 내용으로 한다. 체중을 1kg 줄일려면 약 6000칼로리를 소비하여야 한다. 따라서 1주일동안 1kg의 체중을 빼려면 그 1/7의 하루 약 860칼로리를 줄이면 된다.



② 영양의 균형을 잡을 것

칼로리를 너무 제한하여 영양실조가 와서는 안된다. 특히 단백질은 절대로 줄여서는 안된다. 적어도 표준체중 1kg에 대해 단백질 1g은 확보할 필요가 있다.

③ 중도에서 그만두지 말고 너무 급격히 감량하지 말 것.

1주일에 1kg 정도를 목표로 서서히 줄일 것. 제한식의 내용은 평생 할수 있는 것으로 하는데 감식요법은 평생 계속할 정도의 각오가 필요하다.

〈제한식의 두 스텝〉

① 우선 엄격한 제한식을 하여 지금까지의 식생활을 일시에 변화시켜 마르는 방향으로 대사(代謝)를 변화시킨다. 이 제한식을 매일 1,000~1,200칼로리의 내용으로 하면 1개월에 10kg정도 줄일수 있다. 이것은 비만도 30% 이상에 해당하는 경우이고 이것보다 가벼운 비만증에서는 다음의 스텝에서 시작한다.

② 지속적 칼로리 제한식

표준체중 1kg당 30칼로리로 한다. 체중 60kg의 사람이면 1,800칼로리의 식사가 된다. ♣