

비만에 대한 관심이 증대되고 있으나
 이는 주로 건강상의 이유보다는
 체형의 아름다움을 위한 것으로 잘못 흐르고 있다.
 비만의 치료는 적당한 운동, 체계적인 식사가
 지속적으로 이루어져야 하며
 비만을 유발하는 행동을 교정하는
 행동요법이 중요하다.

비만을 극복하기 위해 ...



정은경
 (가정의학전문직)

고지질혈증 등이 있고 비만한 사람의 경우 자궁내막암, 유방암, 담낭암, 담도계 암, 대장암, 직장암, 전립선암의 발병률이 높아진다.

비만은 건강을 위협할 정도로 지나치게 많은 양의 지방이 신체의 여러 부위에 축적되어 있는 상태를 말한다. 일반인들이 비교적 쉽고 간단하게 이용할 수 있는 방법으로 브로카 지수가 있다. 즉 표준체중은 {신장(cm)-100}×0.9이며, 이상체중에서 20% 이상을 초과한 경우에 비만이라고 한다. 비만의 원인으로는 칼로리 과다섭취(여성은 간식, 남성은 술), 운동부족, 유전적 체질적 소인, 정신적 스트레스(특히 젊은 여성, 주부에서), 자녀들의 과다보호 등을 들 수 있다.

비만의 치료는 간단하지 않고 성공하기 쉬운 것도 아니며 심지어는 의사들조차도 어려워하고 미리 낙담하는 경우가 꽤 많다. 성공적인 비만치료를 위해서는 다음과 같은 원칙을 숙지하고 지키는 것이 중요하다. 첫째, 평생동안 지속할 수 있는 식사와 운동습관 만이 유일한 체중조절법이다. 둘째, 점진적으로 체중조절(일주일에 0.5kg 이하)을 해야한다. 셋째, 금주(남성), 간식 금지(여성)가 효과적이다. 네

째, 하루 세끼 또는 그 이상의 다식소식이 유리하며, 균형잡힌 영양섭취가 중요하다. 다섯째, 매일 운동을 한다. 현재나 과거의 활동 정도와 어떤 운동을 좋아하는가에 따라 각 개인별로 운동종목을 정하며, 대개 1회에 약 30분간 일주일에 3~5회 정도를 하는 것이 바람직하다. 여섯째, 음식섭취와 관련된 행동을 파악하여 비만을 유발하는 행동을 교정하는 행동요법이다. 많은 사람들이 자기자신이 얼마나 먹는지, 그 음식에 포함된 열량이 얼마인지 모른채 무의식적으로 음식을 먹기 때문에 자신이 주로 어떤 음식을 얼마나 먹는가? 하루종일 몇 번이나 먹는가? 주로 어느 장소에서 먹는가? 누구와 어떻게 먹는가? 어떤 감정상태에서 먹는가? 얼마나 배고픈 상태에서 먹는가?를 파악하여, 바람직하지 않은 행동을 교정해 나가야 한다. 예를들어 식품점에 갈 때는 배가 부를 때에 가며, 목록을 미리 적어 가지고 가며, 돈을 적게 가지고 가서 필요량 이상의 음식물을 구입하는 것을 막는다. 열량이 높은 음식을 가능한 열량이 적은 음식으로 바꾸어 먹는다(밀크커피보다는 블랙커피, 아이스크림보다는 우유, 과일통조림보다는 신선한 과일). 먹을 때와 먹지 않을 때, 먹는 장소와 먹지 않는 장소를 확실히 구분하여 식사는 정해진 시간에 정해진 장소에서만 하고, 간식을 먹지 말며 식사 중에는 TV나 책, 신문 등을 본다거나 다른 행동을 하지 말고 식사만을 하는 것이 중요하다. 만일 식사횟수가 많다고 생각하는 경우에는 식사를 했던 시간에 운동을 하거나 다른 취미활동을 하는 것이 좋다. 일회 식사시간에는 일정량의 음식물만을 먹고, 섭취량이 많다고 생각하는 경우에는 작은 크기의 그릇에 적은 양의 음식물만을 담아먹도록 하며, 먹는 속도를 느리게 하여 음식섭취량을 줄이도록 한다. 행동요법은 약물이나 식이요법에 비하여 초기체중 감소효과는 그리 크지 않지만 감소된 체중을 유지하는 효과는 훨씬 더 크다.

그 밖에 약물요법은 체중 감소효과는 크지만 약물남용의 문제나 부작용을 일으키는 경우가 많고 약물을 끊는 경우 감소된 체중을 유지하기 어렵기 때문에 바람직한 방법은 아니다. 또한 살빼는 차, 살빼는 크림, 야채효소, 섬유질 식품, 광선치료가, 물리치료가, 최면술 등의 방법이 시도되고 있으나 아직 효과와 안전성이 밝혀져 있지 않으며, 이노제나 변비치료제, 단식, 액체 또는 분말 단백질식이 등은 위험성이 보고되어 있으므로 주의를 해야한다. **한**