

특집

비만증

식사요법

비만증은 섭취한 열량중에서 이용하고 남은 부분이 지방으로 전환되어 피하조직이나 복강내에 축적되는 것이기 때문에, 비만증 치료의 요체는

열량의 제한방법에는 비만증의 정도에 따라서 저열량 식사와 초저열량 식사가 있다.

저열량식은 하루에 약 1,200칼로리 또는 표준체중 kg당 10~20칼로리를 공급하는 것으로 비만증의 치료에 흔히 이용되는 안전하고 효과적인 식사요법이다. 칼로리를 제한함에 있어서는 한국인에서 주로 많이 섭취하는 당질을 줄이는 것을 기본방침으로 하며 당질식품으로서 열량이 높은 곡류 및 그 가공식품, 사탕류, 엿류, 꿀, 설탕을 넣어서 만든 모든 종류의 과자, 케익, 음료수, 통조림류 등을 제한하여야 한다. 또한 알콜 1gm은 7칼로리의 높은 열량을 공급하므로 체중감량을 하기 위하여서는 가능한 한 금주를 하거나 절주를 하는 것이 좋다. 초저열량식은 하루에 400~800칼로리 또는 표준체중 kg당 10칼로리 이하의 열

식사요법과 운동요법



허갑범
<연세의대 교수>

운동을 하면 체중 1kg당 45칼로리가 필요하다.

비만증의 식사요법은 어느 경우에 있어서나 급격한 감식보다는 가급적이면 점진적으로 실시하는 것이 안전하다. 체중의 감소 속도는 1주일에 0.5~1kg으로 하는 것이 좋는데, 예를 들어 하루에 필요한 열량에서 500칼로리를 줄이면 1주일에 약 0.5kg의 체중이 감소된다.

1. 열량의 제한

비만증의 식사요법으로서

기초대사율은 인체의 생명과 기능을 유지하는데 필요한 대사활동량으로 아침 기상시 안정상태에서 산소 소비량을 측정하여 결정하며, 체중 매 kg당 1분에 소비되는 열량(kcal)으로 표시한다. 기초대사율은 연령, 성별, 체격 및 체성분, 내분비 또는 정신상태에 따라서 영향을 받는다. 기초대사율은 성장이 왕성한 아동기에 높다가 점차 감소되어 20세가 되면 어느 정도로 일정한 수준을 유지하게 되며, 여자는 남자보다 체지방량이 많으므로(여자 25%, 남자 15%), 기초대사



*** 식사요령 ***
1일 3회 규칙적인 식사
공복시에 야채류 섭취하는게 좋아
기름기, 자극성 식품 피해야

사무직	가벼운 일	심한 운동
35 칼로리/kg	40 칼로리/kg	45 칼로리/kg
하루에 필요한 열량(기초대사량+활동량)		

과거에는 비만증 치료에 고단백 저당질 식사 또는 저지방 고당질 식사가 좋다는 주장이 있었으나, 현재는 식사의 구성성분이 중요한 것이 아니고 총열량이 중요하다는데 의견을 모으고 있다. 따라서 식사의 성분은 당질, 지방, 단백질 등이 균형을 맞추어 들어 있어야 하고 비타민과 무기질도 충분히 포함되어 있어야 한다. 인체는 음식물로 당질, 단백질 및 지방 등의 에너지를 공급받아 그 화학적 에너지를 열 및 운동에너지로 변화시켜서 생명유지, 신체활동, 성장·발육 등의 생활현상을 영위한다. 인체의 에너지 요구량은 주로 기초대사율과 신체적활동량에 의하여 영향을 받는다.

율이 여자가 남자보다 10% 정도 낮다. 또 기초대사율은 근육이 발달된 운동선수나 신체근로자에서 높고, 임신부나 수유부에서도 증가되며, 발열질환, 화상, 패혈증 등이 합병된 환자에서도 현저히 증가되고, 갑상선기능항진증이나 저하증환자에서는 기초대사율이 50% 증가 또는 감소된다. 기초대사율의 성별차이를 보면 남자는 1.0kcal/시간/kg이고 여자는 0.9kcal/시간/kg이며, 체중,

70kg의 남자 기초대사율은 1,680kcal이고, 60kg 여자는 1,296kcal이다. 여러가지 신체적활동이나 직업과 관련된 에너지 요구량은 운동의 종류, 강도 또는 소요시간 등에 따라서 다르다. 앉아서 일을 하는 사무직 종의 경우 하루에 필요한 열량(기초대사량+활동량)은 체중 1kg당 35칼로리이며, 빨래 등 가벼운 육체노동이나 운동을 하는 경우는 40칼로리이고, 테니스, 수영 등 심한

는 열량의 제한이 가장 중요하다. 섭취한 열량이 제한되면 체내에 저장된 글리코겐이나 지방이 소모되며 나중에는 체단백질의 일부도 소실되어 체중이 빠지게 된다. 그러나 이때에 유의해야 할 사항은 인체에 필요한 각종 영양소를 균형있게 섭취하는 식사요법을 하여 영양장애가 일어나지 않도록 하여야 하며, 적절한 운동요법을 병행하여 근육조직의 손실이 일어나지 않도록 하여야 한다.

량을 공급하는 것으로, 비만증이 심하면서 당뇨병, 고혈압, 수면중 무호흡증 등이 합병된 환자에서 의사와 영양전문가의 감독하에 시행하던 효과적이지만, 환자임의로 잘못 시행하면 영양소의 불균형으로 인하여 위험이 따를 수 있기 때문에 주의할 필요가 있다.

2. 단백질

비만증의 식사요법에 있어

맨파오

精力·氣力 증강을 위한 秘方

中國 秘傳 31種 藥材

鹿茸·廣狗腎·黑驢腎·當歸
人參·牡丹皮·海馬·杜仲·阿膠
桂枝·仙茅·菟絲子·補骨脂
淫羊藿·胡蘆巴·巴戟天·肉蓯蓉
鎖陽·川續斷·熟地黃·覆盆子
山藥·黃芪·麥門冬·牛膝·甘草
炮附子·枸杞子·玄參·黃耆·白朮
山藥·黃芪·麥門冬·牛膝·甘草

『맨파오』는 이미 중국에서 男寶라는 이름으로 큰 호평을 받고있는 대표적인 자양강장제로 신허(腎虛)를 보(補)하고 동식물성 생약이 무려 31종이나 배합되어 있으며 옛부터 중국황실에만 전해져 내려오는 비방(秘方)과 중국의 학 및 동양의학 사상에 근거를 둔 처방으로 중년기 이후 쇠약해지기 쉬운 기력 및 활력 증강에 매우 탁월한 효과를 보입니다.

표준소매가격: 40갑셀/30,000원, 120갑셀/80,000원
문의처: (02)464-0861, 화솔부



‘맨파오’란 무엇인가?

‘맨파오’는 강장(強壯) 및 강정(強精)을 중심으로한 동식물성 생약이 무려 31종이나 복합처방 되어있는 광범위한 효능·효과와 자양강장제입니다.

수입·판매원
한일약품공업주식회사
서울특별시 성동구 성수1가12동 656-408
대표원
日本·田辺製藥株式会社
日本·大阪
제출원
中國天津市力生製藥廠
中國天津市南開區黃河道491号

서 총칼로리량은 제한하되 매일 적절한 양의 단백질을 섭취하여야 인체의 반복되는 조작성의 재생과 대사기능이 적절하게 유지된다. 보통 하루에 체중 매kg당 1gm의 단백질을 섭취하여야 정상적인 체내의 단백질 균형을 유지할 수 있다.

3. 지방

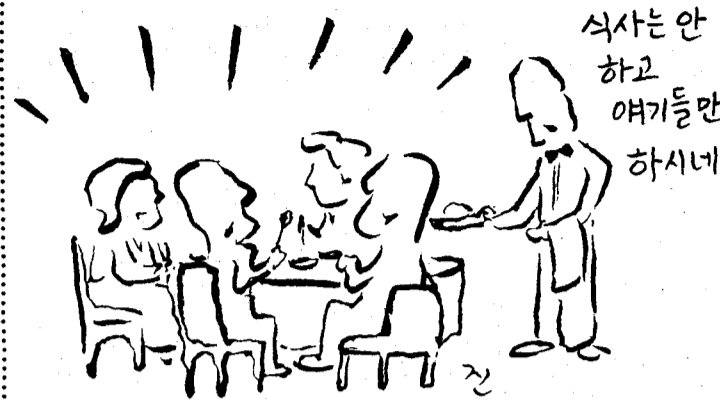
서양인은 1일 지방 섭취량이 총열량의 35~40%로 고지방식을 하고 있으나 한국인은 일반적으로 저지방식(15%내외)을 하고 있기 때문에 지방섭취가 비만증에 별로 큰 영향을 주지 않는다. 따라서 지방의 제한은 당질만큼 엄격하게 하지 않아도 별 문제가 되지 않지만, 고지방 식품인 버터, 치즈, 지방이 많은 고기, 유지류와 기름을 사용한 튀김음식 등을 많이 섭취하는 것은 제한하여야 한다.

4. 무기질과 비타민

비만증의 치료에 이용되는 저열량식은 적정량의 무기질과 비타민을 공급할 수 있어야 한다. 열량은 거의 없고 공복감을 해소하기 위해서는

적정량의 섬유소가 효과적인데, 야채류는 무기질과 비타민을 공급하면서 섬유소가 많아 공복시에는 야채류를 섭취하는 것이 좋다.

2,300칼로리(68kg×34cal)였으나 체중감량을 위한 식사처방으로 1일 열량섭취량은 1,800칼로리로 500칼로리를 줄여서 공급하였다. 전체



여러사람과 대화를 나누며 천천히 먹는다.

5. 식사요법의 실제

35세의 주부가 신장 156cm에 체중이 68kg으로 비만지수가 34의 심한 비만증을 갖고 있었다. 이 주부의 과거 식습관을 분석해 본 결과 당질을 섭취하는 비율이 높았고 간식도 많이 하였다.

이 여성의 현재 체중을 토대로 한 하루 필요열량은 약

섭취열량이 줄기는 하였으나 세끼 식사는 반드시 하게 하고 간식도 줄였으나 일상생활에는 지장이 없었고 영양의 불균형도 나타나지 않았다. 이 가정주부는 하루에 500칼로리의 부족한 열량을 피하지방으로 보충할 수 밖에 없었기 때문에 3개월간 식사요법을 실천한 결과 최종 체중이 62kg으로 6kg(1개월에 2kg)이 감소되었다.

6. 식사의 요령

- 1) 1일 3회 규칙적인 식사를 하고 음식은 천천히 잘 씹어 먹는다.
- 2) 혼자 식사를 하면 과식할 우려가 있으므로 여러 사람과 대화를 나누며 천천히 먹는다.
- 3) 동일한 열량을 갖는 식품중에서는 부피가 큰 것을 선택하도록 한다. 예를 들면 바나나 대신에 수박이나 도마도를 먹는다.
- 4) 자극성이 강한 식품은 식욕을 촉진시키므로 간은 되도록 심겁고 멀 맵게 식사를 준비하여야 한다.
- 5) 외식을 할 때 기름기가 많은 중국요리 등은 뭘 수 있으면 피한다.
- 6) 간식은 최대한 줄이고 꼭 필요한 경우에는 야채나 과일 등 섬유소가 많은 것으로 한다.
- 7) 음주량을 줄인다.
- 8) 자기전에는 먹지 않는다.
- 9) 식품의 종류가 되도록 많이 골고루 포함된 것을 선택한다. 예를 들면 비빔밥은 한가지 음식중에 여러가지 영양소가 배합되어 있어 영양소의 균형공급을 위하여 좋다.

비만증을 치료함에 있어서 식사요법 못지 않게 중요한 것이 운동요법이다. 운동요법은 비만인에게 체중감소 효과 이외에 많은 잇점이 있다. 예를 들면 식사요법만으로 체중을 감량하려고 하면 체지방과 근육이 동시에 감소되나, 운동요법을 병행하면 체지방은 감소되나 근육량은 감소되지 않거나 오히려 증가되기 때문에 비만증 환자에게 흔히 따라오는 당뇨병, 고혈압, 고지혈증 및 동맥경화증(심장병, 중풍)의 예방이나 조기치료에 매우 효과적이다. 운동량은 1km 뛰기, 2km 걷기, 4km 자전거 타기, 300m 수영 등이 대략 동일하며 성인을 기준으로 할 때 약 150칼로리가 소모된다.

이상과 같이 비만증에는 식사와 운동요법에 의하여 체중을 감량하고 감량한 체중을 같은 수준으로 유지하는 것이 중요한데, 실제로는 비만증치료가 그렇게 쉽지 않기 때문에, 비만증환자는 의사 및 영양사의 긴밀한 협조와 지도하에 끊임없는 노력을 기울여야 소기의 목적을 달성할 수 있다.

재료
 수삼...3뿌리
 오이...1/2개
 당근...1/4개
 배...1/4개
 대추...5개
 잣...1큰술
 꿀...1큰술
 식초...1/2큰술
 소금...조금



준비와 손질
 수삼 부드러운 솔로 깨끗이 문질러 씻어 꼭지를 떼낸다. 오이·당근 깨끗이 씻어 당근은 껍질을 벗긴다. 배 껍질을 벗기고 씨와 심부분을 도려낸다. 대추 물에 깨끗이 씻어 마른 행주로 물기를 닦아 내고 돌려깎아 시를 발라낸다. 잣 고깔을 떼고 마른 행주로 닦아 놓는다.

이렇게 만드세요
 1. 재료썰기 손질한 수삼·오이·당근·배는 폭 1cm, 길이 4cm 크기로 알파카게 썰고 씨를 발라낸 대추는 잘게 썬다.
 2. 꿀초소스 넣고 버무리기 꿀 1큰술에 식초 1/2큰술과 소금을 조금 넣고 잘 섞어 꿀초소스를 만든다. ①의 수삼·오이·당근·배·대추와 고깔을 떼 잣을 함께 섞어 꿀초소스를 부어 고루 버무린다.

한방요리 수삼 꿀 초회

장인병 예방을 위한

우먼센스 가족요리 자료

한 방 메모

꿀 꿀벌이 여러 꽃에서 빨아 모은 꽃즙인 꿀은 향기롭고 맛이 달며 영양가가 높은 식품으로, 한방에서는 봉밀이라고 부른다. 꿀은 꿀벌의 종류와 꽃의 종류·산지·보관기간 등에 따라 품질에 차이가 있는데, 일반적으로 오래 묵고 깨끗한 것이 좋다고 한다. 꿀은 변을 묽게 하므로 장에 열이 있어 변이 굳은데 쓰이며, 마른 기침을 멈추게 할 때, 또 갑자기 배가 아프거나 통증이 있을 때에 통증을 가라앉혀 준다.

인삼 다른 생약들과는 달리 오래 먹어도 독성이 없기 때문에 식품에 속한다고 해석되어 건강식품으로 각광을 받고 있다. 인삼은 그 영양을 섭취한다기보다는 미량으로 함유된 성분어 복합적으로 작용하면서 여러가지 효능을 발휘하는 것으로 알려져 있다. 인삼의 잘 알려진 효능으로는 원기를 돋우고 위를 튼튼히 하며 식은 땀을 흘리는 데 좋다는 것 등이다. 인삼을 날것으로 먹으려면 씹살한 맛 때문에 먹기 힘들므로 향기롭고 단맛이 나는 꿀과 함께 먹는 것이 좋다.

맨파오

精力·氣力 증강을 위한 秘方

맨파오는 이미 중국에서 男宝라는 이름으로 큰 호평을 받고있는 대표적 자양강장제로 신허(腎虛)를 보(補)하는 동식물성 생약이 무려 31종이나 배합되어 있으며 옛부터 중국황실에만 전해져 내려오는 비방(秘方)과 중국의학 및 동양의학 사상에 근거를 둔 처방으로 증년기 이후 쇠약해지기 쉬운 기력 및 활력 증강에 매우 탁월한 효과를 보인다고 한다.

中國皇室秘方 生藥 31種

鹿茸·廣狗腎·黑驢腎·當歸
 人參·牡丹皮·海馬·杜仲·阿膠
 桂枝·仙茅·菟絲子·補骨脂
 淫羊藿·胡蘆巴·巴戟天·肉蓯蓉
 鎖陽·川續斷·熟地黃·覆盆子
 山藥·黃芪·麥門冬·牛膝·甘草
 炮附子·枸杞子·玄參·黃耆·白朮
 山茱萸·茯苓·麥門冬·牛膝·甘草



표준소매가격 : 40캡슐/30,000원, 120캡슐/80,000원
 문의처 : (02)464-0861, 학술부



‘맨파오’란 무엇인가?

‘맨파오’는 강장(強壯) 및 강정(強精)을 중심으로한 동식물성 생약이 무려 31종이나 복합처방 되어있는 광범위한 효능·효과의 자양강장제입니다.

수입·판매원
한일약품공업주식회사
 서울특별시 성동구 성수1가12동 656-408
 대표이사
日本·田辺製藥株式会社
 日本·大阪
 製造원
中國天津市力生製藥廠
 中國天津市南開區黃河路491号