

하늘은 높고 땅은 살찐다?

-비만 예방과 관리-

비만이란 체내에 지방조직이 과잉 축적된 상태로, 정상인의 표준 체중보다 20~25% 이상 초과한 상태를 말한다. 비만요인은 유전, 과다한 열량 섭취, 잘못된 식습관, 운동 부족, 스트레스 및 내분비 장애 등이다.

1998년도 15세이상 서울시민 건강조사 결과에 의하면 남자 20.3%, 여자 11.4%가 비만으로 나타났다. 또한 서울대학교 가정의학과 조사결과에 의하면 성인 남자의 13.7%, 여자의 21.2%가 비만인 것으로 나타나 최근 생활수준이 향상되면서 식생활 변화와 함께 비만인이 증가하고 있다.

비만은 당뇨병, 고혈압, 심혈관질환, 수면중의 무호흡증후군, 골관절염, 통풍, 담석 및 담관질환, 지방간, 신장질환 등을 유발시킬 수 있는 위험요인으로 지적되고 있다. 따라서 적절한 체중유지는 건강과 직결되며 건강관리의 중요한 과제다. WHO는 'Healthy Weight For All'이라는 기치아래 i)체중증가의 예방, ii)적절한 체중유지, iii)비만관련 상병 관리, iv)체중감소 등의 4가지 목표를 비만관리 사업의 목표로 제시하고 있다.

● 이럴 경우를 비만이라고 한다

비만은 표준체중을 이용하여 진단을 내린다. 비만의 기준은 표준체중의 120% 이상되는 상태를 말한다.

● 비만예방을 위한 자기관리방법

규칙적인 운동

규칙적인 운동은 대사속도를 증가시켜 체중감량에 도움이 된다.

① 일상 생활을 통해 할 수 있는 운

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

$$\text{비만도(\%)} = \frac{\text{체중} - \text{표준체중}}{\text{표준체중}} \times 100$$

비만도	-20%	-10%	0	10%	20%
수척	과소체중	정상체중	과다체중	비만	

동의 양을 늘리도록 한다. 특히 식후에 가벼운 운동(맥박수가 분당 110~140 정도가 되는 운동)을 30분 정도 한다.

② 1달에 한 번 정도 체중 감량 정도를 평가하고 체중 감량이 없을 시는 운동의 횟수와 시간을 늘리도록 한다.

③ 그래도 목표를 달성하지 못하는 경우 최근 2주간 먹은 음식물을 모두 기록(음식의 종류, 양, 시간과 장소 등)하고 이를 분석해 식습관에서 문제가 없는지 평가해 고칠점은 고치도록 한다.

비만과 관련된 행동변화

① 우선 먹게 되는 자극을 조절해야 한다. 음식을 구입할 때는 식사 후에 하는 것이 좋다.

② 음식을 만들고 차릴 때 한끼 먹을 양만 만들고 적은 용기를 사용하며, 먹을 만큼 차리도록 한다.

③ 정해진 시간과 장소에서만 먹도록 한다. 그리고 식사후 괜히 오랫동안 앉아 있으면 남이 먹을 때 더 먹고 싶고, 먹다 남은 음식을 해결하려는 경향이 있는데 이런 행동은 피한다.

④ 먹는 속도를 늦추어 천천히 먹도록 한다. 비만인 사람을 보면 음식을 먹을 때 빨리 먹어 버리는 경향이 있다.

⑤ 타인의 권유에 넘어가지 않도록 해야 한다. 맛있는 것이니까 먹어 보라고, 어디 맛있는 데 가서 식사나 하자고 하여 남 따라서 먹다 보면 자기가 애써 조절했던 체중이 원점으로 돌아 갈 수 있다.

올바른 식사

① 탄수화물은 우리 나라와 같은 밥 위주의 식사에서 주요한 열량원이 되는데, 꿀 설탕과 같은 단순당질의 섭취는 줄이고, 섬유소와 같은 복합당질의 섭취를 늘리는 것이 좋다.

② 지방섭취를 제한해야 하는데, 육류나 생선을 무조건 안 먹는다고 좋은 것이 아니라, 지방 함량이 적은 것을 먹도록 한다. 예를 들면, 쇠고기는 갈비보다는 살코기나 등심 부위로 먹고, 돼지고기도 삼겹살보다는 살코기로 먹고, 닭고기도 껍질을 제거해서 먹도록 하며, 생선도 장어나 통조림 생선보다는 동태, 도미와 같은 흰살생선이 좋다. 그리고 조리시에도 튀김, 볶음, 부침 등 기름을 사용한 것보다 찌거나 굽는 것이 좋다.

③ 단식을 한다든지, 하루에 800kcal 이하로 섭취했을 때는 비타민과 무기질 결핍 현상을 보여, 몸에 이상이 생기므로 따로 보충을 해주어야 한다.

④ 간식은 될 수 있으면 줄여야 하는데, 간식으로 즐겨먹는 스낵류, 초콜릿, 아이스크림 등은 칼로리와 지방 성분은 많은 반면, 우리 몸에 필요한 비타민과 무기질은 거의 없기 때문이다. 이 외에도 술을 금해야 하는데, 알코올은 영양가는 없으면서 1g당 약 7kcal의 높은 열량을 내기 때문이다. †

본 내용은 보건복지부와 한국보건사회연구원
에서 제공한 이달의 건강길라잡이 내용을 발췌
하여 게재한 것입니다.