



# 식욕을 불러오는 가을, 비만 조심!

〈이달의 건강길라잡이〉에 관한 자세한 내용은  
건강길라잡이 홈페이지 <http://healthguide.kihasa.re.kr> 에 있습니다

## 비만이란

생활이 편리해짐에 따라 일상생활에서의 활동이 감소하게 되고 이에 따라 섭취하는 에너지보다 사용되는 에너지가 적게 되면서 남은 에너지가 지방으로 바뀌어 몸 안의 여러 부분 특히 피부 밑의 조직이나 뱃속의 기름기가 쌓이면서 체중이 증가하는 비만 증상이 나타나게 된다. 이러한 비만증상은 일종의 질병으로 간주되고 있는데, 각종 성인병 질환의 원인이 되기도 한다.

## 비만이 인체에 미치는 영향

비만은 비만자체보다는 비만으로 인한 합병증이 심각하기 때문에 중요한 문제점으로 지적되고 있다. 비만은 고혈압, 당뇨병, 뇌혈관질환(중풍), 고지혈증, 심장질환과 같이 혈관에 기름기가 축적되어 발생하는 합병증이 가장 많고, 이외에도 관절염, 통풍, 호흡기능장애, 불임, 여자의 경우 월경불순과 같은 질환이 나타난다. 그러므로 비만은 인간의 생명을 단축시키는

중요한 원인이요소이다.

체중별 만성질환 유병률을 보면 전체적으로 비만이 관절염 20.2%, 요통·좌골통 12.9%, 고혈압 11.9% 순으로 정상체중인의 관절염 11.4%, 요통·좌골통 10.6%, 고혈압 5.7% 보다 만성질환에 더 많이 노출되어 있다.

전체적으로 40대 이후에 만성질환 발병률은 매우 높은 것으로 나타난다. 비만인 사람의 각 질환에 대한 노출정도는 관절염 30.4%, 고혈압 18.0%의 순으로, 정상체중인 사람의 유병률인 관절염 21.2%, 고혈압 10.8% 보다 높다

## 비만 관리와 운동

우리 몸을 유지시킬 수 있는 기본 열량은 하루 2,000~2,500cal 즉 우리 몸에 무리가 가지 않으면서 체중을 조절하려면 이 정도의 열량은 섭취하여 주어야 한다.

우리가 아무런 활동을 하지 않고 있을 때에 일반적으로 1,200cal가 기초 대사량

(호흡, 심장, 체온조절 등에 소비되는 열량)으로 소비된다.

여기에서 우리가 알아야 할 점은 이 기초대사량 1,200cal을 뺀 나머지 1,300cal라는 열량의 행방을 알아야 한다. 이 1,300cal의 열량 중에서 일상적으로 생활하기 위해서 움직이는데 드는 열량은 대략 1,000cal정도로써 아침에 일어나 청소하고 밥짓고 왔다 갔다 하며, 시장도 보고 TV도 보고 웃고 잔소리하는데 드는 칼로리이다. 그 나머지 300cal의 열량을 우리가 어떻게 소비하느냐에 따라 정상 체중을 유지할 수도 있고, 비만이 올 수도 있는 것이다.

### 일상생활에서 규칙적인 비만관리

규칙적인 운동을 하는 것 외에도 일상생활에서 실행할 수 있는 간단한 운동도 많이 있다. 이러한 단순한 활동도 몸속의 에너지가 지방으로 축적되지 않도록 소비하는 좋은 방법이 된다.

☞ 걸을 때는 팔을 많이 흔들며 보폭을 크게 하여 걷는다.

☞ 기회가 있을 때마다 걷고 가능하면 버스나 전철을 이용한다.

☞ 집에서 버스 정거장이나 전철역까지 걸어서 간다.

☞ 에스컬레이터나 엘리베이터를 이용하지 말고 계단을 이용한다.

☞ 집안일을 할 때는 활동적이고 활기차게 한다.

☞ 음악에 맞추어 활동적인 춤을 춘다.

☞ 일을 마친 후 집에 돌아오면 운동장에서 아이와 함께 뛰어논다.

☞ 피곤한 날에는 저녁에 산책을 한다.

옛부터 '노화는 발부터'라는 말이 전해지고 있다. 걷는 것은 건강을 유지·증진시키기 위해 부족함이 없는 행동이므로, 일상생활 중에서 걷는 기회를 많이 가지도록 하자

☞ 하루에 40~50분 정도 걷는다.

일상생활 중에서 걷는 것은 보통사람들에게도 가능한 운동이다. 적당한 보행속도(대분 20~25미터)로 40~50분 정도만 걸어도 전신지구력이 높아진다.

☞ 빨리, 등을 펴고 걷는다

동일거리를 걷는 경우 보행속도가 빠르게 되면 그것만으로도 보다 강도높은 운동이 되므로, 평소에 약간 빨리 걷는 습관을 갖도록 한다. 걷는 자세는 등을 펴고 양팔을 흔들면서 '척척' 걷는다. 발뒤꿈치부터 바닥에 닿도록 하는 것이 '정상걸음'이다.

☞ 자신에게 맞는 걷기 속도

걷기 운동을 할 때 속도는 긴장이나 불편함이 없는 상태에서 호흡수를 증가시키는 정도이어야 한다. 만약 숨이 가빠서 호흡이 어려울 정도라면 속도가 너무 빠르고 볼 수 있다. 걷는 동안은 편안하고 리듬감 있는 속도를 유지하는 데 중점을 두도록 해야 한다. 걸으면서 대화를 할 수 있을 정도로 호흡을 하여야 한다. 卍