

지·면·보·수·교·육

비만관리

4

한방에서의 비만관리



정미연(한방간호연구회 편집이사)

자료제공 : 옥도훈(삼성전자 기흥 건강관리센터 한방진료실)

시 대가 변함에 따라 우리의 식생활도 급격하게 변화되고 있다. 전(戰)후에 안정을 되찾고 경제개발이 이루어지기 전까지만 하더라도 주로 채식위주의 식습관으로 인하여 비만은 중요한 문제가 될 수 없었고 오히려 풍만한 체격을 부와 건강의 상징인 것처럼 생각하여 부러워하기도 하였다.

그러나 경제가 발달하여 생활수준이 향상되고 질도 높아지면서 육식을 하는 경향이 늘어나고, 노동시간은 줄어들면서 비만에 대한 인식도 바뀌어져 건강의 적, 만병의 근원이라는 인식으로까지 이르게 되었다. 실제로 의학관계자들은 비만은 순환 및 대사기능에 많은 악영향을 끼쳐 각종 성인병을 유발하고 병원(病源)의 치료를 어렵게 만들며 사망률을 높인다고 경고를 하고 있다.

더군다나 요즘은 소아에게까지 비만이 빠른 속도로 확산되고 있는데, 지방세포가 커져서 발생하는 성인비만(단순비만)과 달리 지방세포의 수가 많아져서 발생하는 소아비만은 그 치료가 어렵고, 이 시기(유아기부터 사춘기까지)

의 비만은 80~85%가 성인비만으로 이행되어 각종 성인병을 일으키는 원인이 되고 있다.

모든 병이 그러하듯 비만도 이러한 증세가 나타나지 않도록 사전에 예방하는 것이 무엇보다 중요하다. 비만을 예방 혹은 치료하는 방법은 여러 가지가 있는데, 서양 의학적 측면보다는 한의학적인 측면으로 접근하여 항간에 잘못 알려진 상식을 바로잡고, 부주의로 인해 발생 가능한 심각한 부작용을 방지하여야겠다.

1. 비만의 정의

인체는 체중의 60%가 수분이고 약 18%가 지방으로 이루어져 있다. 서양의학에서 비만이라 함은 지방성분이 18% 이상으로 과잉 축적된 상태라고 할 수 있다. 비만증이란 신체에 지방조직이 과잉으로 축적되어 골격상 및 육체상 요구에 한계를 넘은 신체상황이며 의학적인 관리가 필요한 상태이며, 감량을 주로 하여 치료를 요하는 질환단위로 정의되고 있다.

한의학에서 비만은 비습(肥濕:지방과 수분)

혹은 담음(痰飲:기혈의 순환이 잘 되지 않아서 생기는 노폐물)의 과잉축적으로 보고 있다. 같은 양의 음식을 먹어도 체질에 따라 살이 찌는 사람이 있고, 그렇지 않은 사람이 있다.

비만을 한의학에서는 집단적인 통계에 의한 기준보다는 개개인의 기준을 더 중시한다. 표준체중, 비만을 등 외적으로 수치측정 가능한 지표가 중요한 관건이지만, 더욱 중시할 것은 대상자 스스로가 현재 기능저하 또는 불편의 상태나 용모손상의 상태를 감지하느냐에 있다. 즉 외형상, 뚱뚱하게 보이거나 여위어 보이더라도 스스로 불편을 느끼지 않고 평상시 생활에 곤란을 느끼지 않을 경우는 비만 관리대상으로 여기지 않으며 반대로 정상체격 일지라도 과거에 비해 심한 체중변화로 불편을 느낀다면 예전의 체중으로 복구 시정할 대상으로 분류할 수 있다.

예를 들면 장기간 물 속에서 열을 빼앗겨야 하는 수영선수들은 지방층의 고른 분포로 대체로 표준체중의 5-10% 초과된 상태가 가장 아름답게 보이며, 유도, 씨름 등 힘을 요구하는 선수들은 이보다 더 높은 비만도가 적정체중이고 최상의 능력을 발휘할 수 있다.

심미적인 체형유지를 중시함으로써 기능의 이상을 초래한다면 이때는 기능의 유지에 우선순위를 두고 체중관리를 해야한다. 대체로 가장 기능적인 체형이 가장 아름다운 체형에 부합한다고 여겨지지만 간혹 아름다움의 판정기준이 부적절한 자료에 의해 왜곡되었을 때, 기능적인 체형이 무시되는 경향이 있다. 예를 들면 미스코리아 후보들의 체형평균치를 보면 서양의 체형자료를 중시하다보니, 같은 키와 체중을 지니는 사람의 자연스런 가슴둘레보다 평균 13cm 증가된 상태인 일종의 기형을 유발하기도 했다. 이는 곧 인위적인 체형변화의 가능성을 높이고 궁극적으로는 기능의 이상을 초래할 수도 있으므로 현명한 판단이 필요하다.

2. 나이에 따른 비만 기준의 필요성과 설정 방법

비만의 기준은 직업과 환경에 따라 달라진

다. 비만의 척도인 체중의 기준은 나이에 따라 달리 책정하는데, 이를 표준적응체중이라 하여, 기존의 20-30대의 체중의 평균을 기준으로 삼아서 표준체중에서는 부족한 개별성을 보완하려 했다.

일상 중 가장 에너지 효율이 높고 생산력이 강한 21살의 여성은 우리 나라에서 체질량지수(Body Mass Index : BMI)가 19-20 이 평균으로 나타나며, 또 지방의 소모와 필요성을 체감했던 임신 경험자들을 대상으로, 대체로 출산 후 체중이 증가한 35세의 여성 평균 BMI는 23-24로 측정된다.

최근까지 비만 기준 설정 시에 성장기에서 갑자기 다수 출현한 비만인들에 의해 나이별 BMI 분포가 오염되어 정규분포를 하지 못하고, 평균(Mean)이 최빈수(Mode) 보다 높게 나타나는 기현상이 있으므로, 비만의 기준을 평균보다는 최빈수로 삼아야 한다는 주장도 나오고 있다. 이는 병적인 상황의 대상자들까지 포괄해서 환경변화에 적응하는 과정에서 측정된 평균치를 기준으로 하였던 과거의 답습에서 벗어나 건강한 사람들을 대상으로 선정하여 다수의 사람이 유지하고 있는 체중으로 표준체중을 측정하여 비만 기준을 설정하여야 한다는 것이다. 그러나 아직까지도 우리 나라의 학교 보건에 적용되는 비만의 기준치는 브로커지수를 기준으로 삼음으로써 비만 대상자 선정에 많은 오류를 겪고 있다.

3. 비만관리의 중요성

비만은 5D's 즉 용모손상(Disfigurement), 불편(Discomfort), 무능(Disability), 질병(Disease), 사망(Death) 등의 각기 다른 모습으로 인간을 위해(危害)할 수 있으므로 그 해결과 예방이 중요하다.

비만관리의 필요성으로 Disability의 단계에서는 산업사회에서 필수적인 생산능력에 비만이 악영향을 끼치면서 산업보건의 주요 관건이 되고 있다. 실제 일부국가의 고급장교의 진급 조건 중에서도 '비만도가 중요 평가 자료가 된

다'는 것은 잘 알려져 있다. Discomfort의 단계에서는 바람직한 자세의 유지나, 주변 환경에 대한 적절한 조치를 취하지 못함으로써 간접적으로는 사고나 질병에 노출될 가능성이 많아지고, 직접적으로는 지속적인 스트레스 때문에 영적인 건강을 누리지 못하게 된다. Disfigurement는 개인적인 미를 추구하거나 삶의 질을 높이는데 방해가 되기 쉽다. 질 높은 삶을 영위하기 위한 욕망으로 우리 나라의 여성 비만 관리 대부분이 Disfigurement의 단계에서 이루어지고 있다. 질병의 단계까지 발전하지 않더라도 Discomfort, Disability의 단계에서는 산업 현장 근로자들의 자신감을 앗아가고 지니고 있는 능력을 원활하게 발휘할 수가 없게된다. 그러므로 비만관리와 예방은 무엇보다 중요하며, 의료나 보건기법에서 비만 대상 선정에 신중을 기해야한다.

4. 비만대상자의 종류와 관리원칙

한방을 통한 비만관리는 병·의원에서의 외래환자 관리로 시작하여 한방산업보건, 한방요법간호, 한방조리지식, 양생기술 등을 개발 교육하여 조리활동이나 양생과정까지 간호의 역할이 이루어져야 비만을 위한 진정한 한방관리가 된다고 할 수 있다.

1) 원인에 의한 분류

(1) 기(氣)와 관련된 비만

우리의 몸을 움직이는데 근본이 되는 것은 한의학적으로 기(氣)와 혈(血)이다. 이 기혈(氣血)은 우리 몸을 구성하는 물질이면서 활동의 근원이 되는데, 혈(血)은 우리 몸을 구성하는 요소이며 기(氣)는 활동의 에너지이다. 그런데 우리 몸을 움직이는데 근본이 되는 기(氣)가 부족하거나 그 흐름이 원활하지 못하면 체내의 지방대사를 포함한 신진대사가 잘 이루어지지 않아 비만을 유발하게 된다. 기가 부족한 것을 기허(氣虛)형 비만이라 하고 기의 흐름이 원활하지 못한 것을 기체(氣滯)형 비만이라 한다.

이의 치료에는 한약, 침, 기공체조 등이 효과적이다.

(2) 비위(脾胃: 소화기)와 관련된 비만

우리 몸을 구성하는 장기를 오장육부(五臟六腑)라 하는데, 그 중에 음식을 소화하고 몸의 에너지로 만드는 곳이 비위(脾胃)이며 이를 일반적으로 소화기라 한다. 그런데 이 소화기의 기능이 저하되거나, 소화기능이 항진되어도 비만이 된다. 비위의 기능이 저하되어 평소 소화도 잘 안되고 기운도 없으며, 전신피로, 부종, 식욕부진 등이 동반되는 것을 비위기허(脾胃氣虛)형 비만이라 하고, 소화기능을 담당하는 비장과 위장이 필요이상으로 항진되는 과식과 단식 등의 불규칙한 식생활에 의해 생기는 것을 비실(脾實)형 비만이라 한다.

이의 치료에는 한약, 이침, 정기공 등이 효과적이다.

(3) 대장(大腸)과 관련된 비만

비위(脾胃)를 통해 소화된 음식물은 필요한 물질은 흡수되고 필요없는 물질은 대장에서 배설하게 된다. 배설을 담당하는 것은 대장(大腸)인데, 만일 대장의 기능이 약하거나 막히게 되면 노폐물의 배설이 용이하지 못하여 비만이 된다. 대장기능이 약한 것을 대장기허(大腸氣虛)비만이라 하고, 막히는 것을 대장기체(大腸氣滯)비만이라 한다.

이의 치료에는 한약, 침, 도창법(대장세척법) 등이 효과적이다.

(4) 수액대사와 간(肝)기능과 관련된 비만

체내에 들어온 수액은 여러 과정을 거쳐서 몸을 적셔주고 불필요한 수액은 방광을 통하여 배설이 되는데 체내의 진액(津液: 체내에 있는 모든 수액)이 병적인 원인에 의해 비정상적인 물질인 담음이 생겨 가스가 많이 차고 체중이 갑자기 늘게 되어 비만이 되기도 하며, 스트레스로 인하여 이것이 간(肝)의 기능을 너무 항진하게 만들면 항진된 간의 기운이 비장의 기능을 억제하여 음식이 조절되지 않아 무절제한 식사로 비만이 되기도 한다. 담음으로 인한 것을 담음(痰飲)비만이라 하며, 스트레스로 인한 것을 간승비(肝乘脾)비만이라 한다.

이의 치료에는 한약, 기공체조 등이 효과적이다.

(5) 기타 혈행장애, 운동장애 및 기타 질병으로 인한 비만

그 외에 혈액순환장애나 운동장애 및 내분비성 질환 등으로 인하여 비만이 되기도 한다. 비만은 어느 한가지 문제로 인하여 발생하기보다는 위의 여러 요인이 복합적으로 작용하기 때문에 단순한 식사조절로 해결되지 않는 경우가 있으며, 전문가의 진단과 지도에 따라 체중 조절을 하는 것이 필요하다.

2) 체형에 의한 분류

(1) 상초형 비만

어깨를 중심으로 비대한 체형이다. 심, 폐 등 상초의 활용이 많은 경우로 주로 운동을 중심으로 관리한다.

(2) 중초형 비만

배와 어깨를 중심으로 비대한 체형이다. 비위의 발달로 많이 먹는 체형이며 주로 식료법으로 관리한다.

(3) 하초형 비만

어깨를 중심으로 비대한 체형이다. 속칭 하반신비만이라고 하며, 임신을 경험한 이후나 몸이 차가운 사람에게서 잘 나타난다. 조리에서는 온도관리를 중시한다.

(4) 삼초형 비만

어깨를 중심으로 비대한 체형이다. 전신비만으로 유아 특히 2세 이하의 비만인 경우가 많다.

3) 체질과 비만

사상의학에서는 인간의 체질을 태양인, 태음인, 소양인, 소음인 네 가지로 구분한다. 그 체질에 따라 건강의 유지와 증진에 힘써야 하는데, 특히 태음인의 경우 비만이 많아 각별한 주의를 기울여야 한다. 96년 조사 결과 비만환자 중 태음인이 차지하는 비율은 반이 넘는 57%로 나타났다. 그러나 시대의 변천에 따라 비만자의 체질도 다양하게 변화되고 있다.

(1) 소음인 비만

소음인은 신대비소자(腎大脾小者)인데, 외형

상으로 몸의 균형이 잘 잡히고, 여자는 예쁘고 애교가 많은 경우에 해당된다. 비뇨·생식 기능이 발달해있지만 소화기가 약해서 잘 체하고 찬바람에 약한 특징이 있다. 대체로 하초형 비만으로 나타난다.

소음인은 비위의 기능이 다른 체질에 비하여 약하므로 마른 사람이 많으나 식생활의 변화로 인하여 최근에는 비만한 사람도 많이 늘어나고 있으며, 특히 신경을 예민하게 쓰면 비위의 기능에 문제가 생겨서 몸안에 습이 정체되어 비만이 올 수 있다. 한방적 분류에서 기허(氣虛)나 비위기허(脾胃氣虛)에 속한다. 즉, 섭취하는 칼로리 양은 적은 편이지만, 이를 소모하는 양은 더욱 적어서, 몸이 차갑고 기초대사량이 낮고 그 결과로 칼로리 양이 남아 축적하게 된다.

평소에 예방법으로는 마음을 편안히 하고 긴장된 생활을 적게 하며 항상 따뜻한 음식이나 매운 맛의 음식으로 기혈의 순환을 도와야 좋으며, 소화가 어려운 고칼로리의 음식, 햄버거, 피자, 치즈, 인스턴트 식품의 복용을 피해야 한다.

도움이 되는 식품으로는 삼계탕, 꿀, 인삼, 참쌀, 고추, 쑥, 마늘 등이 있으며, 해로운 식품으로는 오징어, 녹두, 돼지고기, 해삼 등이 있다.

(2) 태음인 비만

태음인은 주로 간대폐소자(肝大肺小者)인데, 체형적인 특징으로는 체격이 크고, 근육과 골격이 발달하였으며, 몸이 비대하고 키가 큰 사람들이 많다. 상체보다는 하체가 더 충실하고 손발도 큼직하다. 태음인의 가장 큰 신체적 특성은 땀을 많이 흘리며, 기질적으로는 너그럽고 끈기가 있으나 음흉하여 속마음을 잘 드러내지 않는 편이다. 간기능은 발달해 있지만 폐기능이 약하며 특히 폐와 연관된 대장의 기능이 약한 특징이 있다. 중초형비만 또는 삼초형비만으로 나타나기 쉽다.

태음인은 다른 체질에 비하여 대장의 기능이 약하여 몸의 노폐물을 잘 배설시키지 못하고 간의 기능이 발달하여 스트레스나 감정의 변화로 인하여 쉽게 항진되며, 항진된 간의 기운이 비위를 손상하여 폭식이나 과식을 유발하기도 하며 먹는 양이 많으며 또한 고칼로리의 음식

을 선호하게 되고 행동이 느리고 운동을 덜하기 때문에 먹는 양에 비하여 소모하는 양의 부족으로 비만이 될 수 있다.

평소의 예방법으로는 술, 치즈, 피자, 사과, 포도, 감, 개고기, 닭고기, 돼지고기, 햄류, 마늘, 배추, 생강, 후추, 해파리, 인삼차, 담배, 꿀 등과 고칼로리의 음식을 피하고 과식을 하지 않으며 꾸준한 운동과 목욕을 자주 하는 것이 좋다.

도움이 되는 식품으로는 울무, 흰콩, 검정콩, 김, 다시마, 미역, 은행, 들깨, 밤, 우엉, 쌀, 현미, 찹쌀, 보리, 차조, 수수, 감자, 고구마, 당근, 도라지, 시금치, 쇠고기, 우유, 계란, 생선류 등이다.

(3) 소양인 비만

소양인은 주로 비대신소자(脾大腎小者)인데, 소화기의 기능이 발달해 있지만 비뇨생식기 기능이 약한 특징이 있다. 상초형 비만이 많다.

소양인은 다른 체질에 비해 모든 기가 위로 올라가는 경향이 있어서 상부에 화가 많으며 특히 화가 소화기에 많으면 음식을 먹어도 곧 배가 고파서 과식을 하게 되며, 하부의 비뇨생식기 기능은 상대적으로 약해 수분과 대변의 배설이 되지 않고 축적되어 비만이 될 수 있다. 한의학적 분류로는 비실(脾實)에 속한다. 소양인은 기초대사량이 높고 운동량도 많은 편이지만, 먹는 양이 많아서 비만이 되기 쉽다.

평소의 예방법으로는 쉽게 화를 내거나, 긴장하여 화가 올라가지 않게 하며, 마음을 안정하여 기순환이 하복부에 잘 될 수 있도록 하면 위의 열이 안 생겨서 많이 먹지 않으며, 신장의 기능도 원활하게 되어 대소변의 배설이 많아지며 살도 빠진다.

도움이 되는 식품으로는 현미, 보리, 팥, 녹두, 신선한 과일, 감자, 새우, 알로에, 시금치, 해삼 등이 있으며, 해로운 식품으로는 닭, 라면, 인삼, 굴 등이 있다.

5. 시술방법에 따른 고찰

한방 치료에는 환자의 생활습관과 체질, 비만원인에 따라 약과 침, 운동요법, 향기요법,

부항, 식이요법 등이 있다.

1) 복약법

복약법은 입을 통해 한약을 복용하는 치료법이다. 비만 치료에 있어서 단순 비만의 경우에는 운동과 식이요법, 비만침으로 해결이 가능하다. 그러나 비만의 정도가 심하고 반복되는 다이어트 후의 요요현상을 경험한 경우에는 약물 치료의 병행이 필요하다.

(1) 탕약

약재를 물과 배합하여 달여서 복용하는 방법으로, 체질에 맞추어 약을 조제해야한다. 탕약의 치료는 먼저 원인의 치료를 통하여 이후의 재발을 방지하고, 더불어 비만치료 중의 부작용이나 관절 및 허리의 통증을 완화 할 수 있도록 하는 것이다. 그리고 비만치료 중의 지방 분해를 용이하게 하며, 혈액순환 및 분해된 지방의 배설을 도와준다. 가장 보편화된 처방인 의이인(울무)탕류의 구성내용을 분석해보면 정체되어 필요없는 체내수분을 배설케하는 의이인을 중심으로 섭취열량의 급격한 감소로 나타날 수 있는데, 공복감, 피로, 권태감을 예방하고 체온과 기초대사량을 높여서 활력을 강화한다. 특히 단식이나 절식에 의한 급격한 체중 조절로 기인하여 신기(腎氣)의 감소를 초래할 수 있는데, 체중감소, 탈모, 치아의 손상, 뼈 성분의 이탈, 생식능력감소(남자의 양기감소, 여자의 월경주기이상), 神氣(신기: 즉 기억력, 집중력감소) 등의 증상이 나타난다. 이렇게 감소된 신기(腎氣)를 강화하여 필수 영양부족으로 나타낼 수 있는 부작용을 최소화시킨다.

(2) 환약

환약은 산제(散劑) : 마른 약재를 세말로 하여 체로 쳐서 고르게 혼합한 약)에 꿀이나 풀을 가하여 일정한 크기로 뭉쳐서 둥글게 만든 약이다. 탕약의 약력(藥力)을 보좌하거나 탕약의 투여로 목표체중에 도달한 후 그 체중을 계속 유지하기 위하여 많이 활용된다. 휴대하기 쉽고 장기적으로 복용할 수 있는 장점이 있다.

환약의 문제점은 개개인의 일시적인 상황에 맞추지 못하므로 위출혈 등의 문제가 발생할

때는 복약을 즉시 중단 하는 것이 좋다.

2) 식이요법

(1) 감식

비만관리의 가장 보편적인 방법으로 식사량을 줄이는 방법이다. 우리 민족의 식습관은 서양과 달리 습식으로 이루어진다. 즉, 고칼로리의 건식음식보다는 수분이 많이 포함된 국이나 탕 종류가 많다. 그래서 식사의 조절도 전체 열량을 계산하기 보다 전체 용량을 계산하는 것이 더 적용하기 좋다. 이런 의미에서 위장의 수용 용량을 줄이는 방법을 이용하여 체중을 조절하는 것이 보편화되어 있고 운동량을 늘려 체중을 감량하는 것보다 약 5배정도 성공률이 높은 것으로 추정된다.

(2) 생식

생식은 감식과 같이 식사량을 줄이면서 소화흡수력을 낮추는 효과가 있어 체중감량에 많이 활용된다. 그러나 생식을 중단할 때 위장의 강한 소화력으로 다시 체중증가가 나타나기 쉽다.

(3) 단식

단식은 절식요법의 한 단계이지만 일반적으로 절식요법 전체 즉 감식기, 단식기, 후식기, 식이요법기 모두를 통칭한다.

일반적으로 단식 2~3일간에 체중이 3~4Kg 줄고, 5일까지 총 5Kg정도까지 감소하지만 체중의 변동은 크게 나타나지 않는다. 절식 10일이 지나면 다시 감소율이 다소 높아졌다가 15일이 지나면 또한 큰 변동 없이 5~6일간 계속된다. 그러나 비만인은 10일간에 14~15Kg까지 감소하는 경우도 있다.

(4) 도창법

숙변을 제거한다는 개념으로 동의보감에서는 많은 양의 두부간수를 마셔 토하면서 설사하게 하는 방법이 소개되어 있다.

현재 대장세척기를 통해서 설사의 효과를 보고 숙변을 제거한다.

3) 운동요법

비만은 식이요법과 적당한 운동이 기본 치료법에 들어간다. '살을 빼기 위해 운동을 한다

'는 사람이 있다. 그러나 운동만으로 체중을 줄이는 것은 어렵다. 다른 한방 요법을 병행하면서 적극적이고 꾸준한 노력으로 규칙적인 운동을 하여야만 좋은 효과를 얻을 수 있다.

4) 향기요법

향기요법이란 천연향을 가진 식물의 꽃, 잎, 줄기, 열매, 뿌리 등에서 채취한 증류나 저온 압축하여 얻어진 순수 고농축 정유(Essential Oil)를 이용하여 신체 및 정신 건강을 강화하고 개선시키는 자연요법의 한 형태이다. 비만에 주로 쓰이는 향기는 CYPRESS, ROSEMARY, FENNEL 등인데, 일정한 손에 발라 해당 부위에 마사지를 함으로써 치료효과가 있다. 그 효능은 지방층에 작용을 하여 체지방의 분해를 용이하게 하며, 혈액 순환을 통해 불순물 제거를 원활하게 해준다.

5) 부항

부항은 여러 가지 재질의 관(단지)을 경혈상에 붙이고 음압펌프질로 피부표면에 부착시켰다가 떼어내는 방법이다. 부항은 혈액순환을 도와 해당부위의 혈관을 확장하고 근육을 이완시켜 기혈 순환을 잘 이루어지게 하여서 지방대사를 촉진시켜 체중감량을 하고, 지방이 빠진 피부를 탄력있게 만들어준다.

6) 지방분해침

(1) 지방분해침의 원리 : 지방분해침이란 지방이 많은 부위에 침을 놓고 전류자극을 통하여 그 부위의 지방의 용적을 줄이는 치료법을 말한다.

(2) 지방분해침의 적용과 효과

지방분해침은 전체 비만뿐 아니라 부분 비만 해소에 필요한 치료법으로 주로 침을 맞는 부위는 얼굴, 턱, 목, 등, 가슴, 상복부, 하복부, 요부, 둔부, 대퇴부, 종아리, 팔, 발목 등 우리 몸 어느 곳이나 침을 맞을 수 있는 부위면 어디든 가능하다. 부수적인 효과로는 복부에 시술을 하게 되면 대장의 활동도 원활하게 되어 몸 안의 노폐물의 배설이 더욱 활발하게 되어 전체 비만을 치료하는데 더욱 효과가 있게된다.

7) 이침

귀바퀴에 있는 특정 혈자리에 침을 시술하거나, 테이프침을 3-4일간 붙이고 생활하는 방법으로 우리 나라에서는 주로 금연과 금주, 비만관리를 목적으로 쓰인다. 비만관리를 위한 이침은 그 궁극적인 목적은 체중감량이지만, 식욕감소, 식사량 감소를 목표로 시술된다. 이침은 식욕을 억제하는 효과가 있어 한약복용과 함께 일반적으로 행해지는 한방 다이어트 방법이다. 그 효능은 위 활동을 약화시켜 식후 소화속도를 지연시키며, 소화, 흡수, 심혈관 및 내분비 이상을 치료하고 지방대사를 촉진시키고 열량을 증가시켜 축적된 지방을 소모하게 된다.

비만 이침을 시술 후 초기의 반응은 식욕이 전혀 없는 경우, 식욕도 없고 식사량이 평소의 1/2 이나 1/3로 줄어든 경우, 식욕여부와 관계없이 일정량 식사 후 포만감을 느끼는 경우, 일정 식사량을 초과하면 메스꺼움이나 답답함, 어지러움증 등이 있는 경우 등이 있다.

이침을 통한 우리 나라 산업보건에서의 비만관리사제가 현재 이루어지고 있는 상황이며, 시술시간은 15분 내외로서 일상 근무에 다른 시간적 소요 작업이나 일상생활에 방해가 되지 않는 까닭에 산업보건의 차원에서 적용 가능한 기법이 되고 있다.

8) 수지침

손의 특정 혈 자리에 침을 시술하는 방법이다. 비만관리를 위해서 짧은 침을 시술하거나 그 외, 자극 자침(자석 등)을 부착하는 방법을 사용한다.

9) 저주파 요법

비만이 심한 특정 부위의 경혈에 저주파 자극을 30분 이상 가하여 전기침과 같은 기전에 의해 지방 분해를 촉진시키는 방법이다. 적극적인 다이어트와 운동을 병행하여야만 소기의 목적을 달성할 수 있다.

10) 지압 및 장압 마사지

비만이 심한 특정 부위의 경혈을 손바닥이나

손가락으로 반복해서 눌러주고 풀어주어서 지방층에 자극을 주는 방법이다. 혈액순환을 원활히 하여서 지방을 효율적으로 분해시킨다.

11) 외치에 의한 비만관리

(1) 약수요법 : 비만치료에 수소탄산염수, 탄산수, 라돈수, 유허수 등을 비롯하여 단순온수, 염화수를 이용한다. 그 가운데서 가장 효과적인 약수는 유산염수이다. 그것은 유산나트륨수는 장운동을 강화하고 에너지대사를 빠르게 하기 때문이다. 또 유산나트륨수를 오랫동안 쓰면 소장에서 지방, 단백질의 흡수가 낮아져 전반적인 영양물질흡수가 적어지기 때문이다. 중등도의 유산마그네슘수도 효과적으로 쓰인다.

약수가 나오는 용출구 앞에서 직접 먹는 것이 좋다. 이때 너무 차거나 뜨겁지 않게 10~15℃로부터 45~50℃까지의 범위에서 먹는다. 한번 먹는 양은 광물질 중등도수에서 200~300ml이다. 한꺼번에 많이 먹으면 혈액순환에 오히려 나쁜 결과를 가져올 수 있다. 주로 아침 빈속에 먹는다.

(2) 기후치료 : 몸의 저항성을 높일 목적으로 공기욕, 일광욕, 산보 등을 한다. 한냉자극에 대한 적응능력을 높이고 에너지대사를 빠르게 하며 심장을 단련시키기 위해서 등산, 해수욕, 수영, 모래찜질 등을 한다.

해수욕은 바다물의 온도가 18℃이상이고 기온이 20℃이상 되는 여름철부터 늦가을까지 할 수 있다. 해수욕은 열량을 많이 소비하므로 특히 비만증에 좋다.

(3) 한증법 : 한증도 몸무게를 줄이는데 매우 좋다. 즉 한증을 하면 산화과정이 많아지고 땀을 많이 흘려 수분대사과정을 몹시 변화시킨다. 체열량 소비가 많아지고 몸무게가 준다. 한증은 마른 공기를 이용하여 70~80℃로부터 90~100℃까지 올리면서 할 수 있다. 이때 머리의 충혈을 막기 위하여 찬물찜질을 하면서 한다.

심장혈관계통질환이 합병되었으면 한증을 하지 않는다. 이밖에 온열요법, 증기욕도 할 수 있다. 냉수마찰은 산화과정을 세게 하므로 비

만증에 의의가 크다. 물의 자극작용을 높이기 위하여 물마사지, 냉온욕, 전신목욕, 샤워 등을 환자의 상태에 따라 할 수 있다. 물에 의한 전신욕, 반신욕, 인공약수욕(탄산욕, 각종 염류욕), 자외선조사, 탄소 조사 등도 한다.

6. 비만에 좋은 한방차

1) 곽향차

방법 : 곽향 6g 과 물 400cc를 넣고 끓여서 수시로 마신다.

효능 : 곽향은 기를 잘 통하게 하고 위의 작용을 도우며 두통을 치료한다. 나쁜 기를 없애고 기를 잘 소통시켜 전신의 신진대사를 원활하게 한다. 감기, 복통, 구토, 설사 등에 효능이 있다.

2) 구기자차

방법 : 구기자 20g에 물 400cc를 넣고 강한 불에서 끓이다가 끓기 시작하면 약한 불에 달여 수시로 마신다.

효능 : 구기자는 독이 없어 장기간 사용하면 할수록 몸에 좋다. 오랫동안 마시면 인체의 생리작용을 원활하게 해 오래 묵은 질병을 고쳐준다. 간장, 비장을 도와주는 효과가 있고 피로 회복에도 좋다. 또한 위장을 튼튼하게 하고 소화기능을 도와주면서 체중감량 효과도 느낄 수 있다.

3) 맥문동차

방법 : 맥문동 6g에 물 500cc, 감초 2쪽을 넣고 끓여 마신다.

효능 : 맥문동은 폐 기능을 도와주는 효능이 있어 기침이나 가래가 있는 분에게 좋으며 수분대사를 원활하게 하는 효과가 있어 비만에 좋다.

4) 목통차

방법 : 목통 10g 과 물 500cc를 넣고 끓여서 수시로 마신다.

효능 : 목통은 임신 및 신장염으로 부종이

있는 사람과 급성 요도염에 걸린 사람이 소변이 잘 나오지 않을 때 효과가 있다. 소변을 잘 나오게 하고 대변을 잘 통하게 하여 전신의 기순환을 일게 한다. 그러므로 출산 후 부종이 있으면서 살이 찌는 사람이 마시면 큰 효과를 볼 수 있다.

5) 박하차

방법 : 박하 8g에 물 400cc, 감초 2쪽을 넣고 끓여 마신다.

효능 : 박하는 중추신경을 자극하여 피부의 모세혈관을 확장해 땀의 분비를 촉진하는 역할을 한다. 박하는 졸음을 없애고 코 막힘을 치료해 머리와 눈을 맑게 해주는 효능도 있다. 그러나 향기가 진하므로 너무 많이 마시는 것은 좋지 않다.

6) 산사차

방법 : 산사 8g 과 물 400cc를 넣고 끓여 수시로 마신다.

효능 : 산사는 소화를 돕고 식욕을 돋워주며 위의 기능을 촉진시킨다. 또한 기의 흐름을 좋게 만들고 어혈과 담을 풀어준다. 따라서 소화기능에 이상이 있으면서 살이 찐 사람이 마시면 속도 편안해지고 비만도 예방하는 효과를 얻을 수 있다. 특히 고기를 먹고 체했을 때 먹으면 체기가 내려간다.

7) 옥수수 수염차

방법 : 옥수수 수염 10g 과 물 500cc를 넣고 강한 불에 끓인다. 끓기 시작하면 은은한 불로 바꿔서 달인다. 단 처음에 너무 많이 마시지 말며 마셔보고 양을 점차 늘려 나가는 것이 좋다.

효능 : 옥밭이라고 불리는 옥수수 수염은 완만한 이뇨 작용이 있다. 그러므로 부종이 있는 비만환자에게 특히 좋다. 값도 저렴해서 부담 없이 시도해 볼 수 있고 부작용도 거의 없다.

8) 의이인차(울무차)

방법 : 울무 60g에 물 400cc를 넣고 처음에는 강한 불에서 끓이다가 끓기 시작하면 약한

불로 달여서 수시로 마신다.

효능 : 보통 울무라 부르는 의이인은 비장을 튼튼하게 하고 폐를 보하는 작용을 한다. 이노 작용이 있어 살이 빠지고 피부도 좋게 만들어 준다.

9) 황기차

방법 : 황기 8g 과 물 400cc 를 넣고 끓여 수시로 마신다.

효능 : 황기는 피부의 모공을 열고 닫아 땀의 양을 조절한다. 이노 작용을 하여 당뇨병의 치료제로 쓰이는 등 비만증인 사람에게 좋은 재료이다. 또한 전신의 신진대사를 원활하게 돕고 수분대사를 조절한다.

10) 건울차

방법 : 건울 즉 밤 말린 것 10g 과 물 400cc 를 넣고 끓여 수시로 마신다.

효능 : 음식을 많이 먹어도 속이 허하거나 잘 붓고 배탈, 설사가 잦은 사람, 땀이 많은 사람에게 좋다. 단 변비가 있거나 몸에 열이 많은 사람은 피하도록 한다.

11) 용안육차

방법 : 용안육 10 g 과 물 400cc를 넣고 끓여 아침저녁으로 마신다.

효능 : 신경이 예민하고, 자질구래한 일에도 신경을 많이 써서 소화가 잘 안되고, 잘 놀라고, 불안, 초조한 증상이 있는 사람에게 좋으며 건망증, 땀이 많고, 어지러워서 잠을 잘못 자는 사람에게 좋다. 단 감기초기환자, 설사증세가 있는 사람은 피하도록 한다.

12) 갈근차

방법 : 갈근 12g 과 물 400cc를 넣고 끓여 식후 30분 후에 마신다.

효능 : 평소 몸에 열이 많고 갈증이 나는 사람에게 좋다. 단, 많이 먹으면 위장이 손상될 수 있으니 적당량만 마시도록 한다

13) 오미자차

방법 : 오미자 8g 과 물 400cc를 넣고 끓여 아침저녁으로 마신다.

효능 : 땀이 많이 나는 사람, 위산결핍으로 고생하는 사람, 갈증이 많은 사람에게 좋다. 단 땀이 없거나 소화불량이 있는 사람, 감기로 기침하는 환자는 피하도록 한다.

14) 계지차(계지: 계피나무 가지)

방법 : 계지 6g과 물 300cc를 넣고 끓여 식 후 30분 후에 마신다.

효능 : 심장근육을 강하게 해주고, 체온을 조절해준다. 세균발육을 억제시키고 피부모세혈관을 확장하여 땀을 나게 하므로 몸이 찬 사람에게 좋다.

15) 당귀차

방법 : 당귀 12g과 물 400cc를 넣고 끓여 식 후 30분 후에 마신다.

효능 : 혈액순환을 도와 월경을 조절하고 살균작용을 한다. 단, 체온과 혈압이 높은 사람, 소화력이 약한 사람, 설사하는 사람은 피하도록 한다.

16) 백출차

방법 : 백출 8g과 물 400cc를 넣고 끓여 아침저녁으로 마신다.

효능 : 약간 쓴맛이 나고 위액 분비는 증가시키고 몸 안의 습기는 제거하고 장운동을 촉진시켜 주므로 비만하면서 식욕이 항진된 사람에게 효과가 있다.

17) 진피차 (진피: 굴껍질 말린 것)

방법 : 진피 12g과 물 400cc를 넣고 끓여 식 후 30분 후에 마신다.

효능 : 쓰고 매운 맛이 나며 기운의 소통을 원활히 한다.

18) 산수유차

방법 : 산수유 8g과 물 400cc를 넣고 끓여 아침저녁으로 마신다.

효능 : 신경쇠약, 심장쇠약, 기허증상, 빈혈이

있는 사람에게 좋다. 단, 설사, 감기를 앓거나 몸에 열이 많은 사람, 소변을 자주 못 보는 사람은 피하도록 한다.

19) 차전자차

방법 : 차전자 8g과 물 400cc를 넣고 끓여 수시로 복용한다.

효능 : 소변이 시원하게 안 나오는 사람에게 좋다.

20) 체감차

방법 : 의이인 10g, 갈근·방기·황기·감초를 각각 5g씩 합해 물 8백cc에 넣고 40분쯤 끓인 후 이를 3등분하여 복용한다. 1일 3회 식후 1시간마다 복용한다.

효능 : 속이 더워지고 소화력이 향상되며 변비 증세도 없어진다. 또한 식욕이 떨어져 월 2kg 정도의 체중감소 효과를 볼 수 있다.

이상의 모든 것은 그에 따른 부작용이 있을 수 있으니 임신부나 출혈이 심하거나 위장출혈 환자 등 건강에 문제가 있는 분은 심사숙고하여 사용하여야 한다.

*참고문헌.

1. 박순영(1995) 「健康管理學」
도서출판 신아 서울 111-131
3. 한방간호연구회(1998) 「대학한방간호」
현문사 서울
4. 옥도훈(2000) 「한방보건의료과정중 간호사의 역할 분담에 대한 연구」
경희대학교 박사학위논문
5. 옥도훈(1997) 「미스코리다」 「사상사 서울」
한방과 건강
6. 옥도훈, 권오민, 김진호, 연구필(1996) 「성장기 체중표준(표준발육치)설정에 관한 고찰」
제18회전국 한의학 학술대회 발표논문집
350-360
7. 옥도훈(1999) 「한방치료법 분류와 적응증」
第2次 韓方看護教育, 11-31
8. 임준규 외 7인(1990) 「東醫物理療法科學」
고문사 서울 418
9. 한국표준과학연구원(1992) 「산업제품의 표준치 설정을 위한 국민표준체위조사 보고서」
공업진흥청
10. 송일병(1996) 「알기 쉬운 사상의학」
사상사 서울