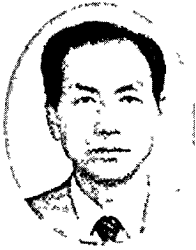


韓方과 肥滿症

金 基 寅



오늘날 자연과학의 가속화로 가공할 신예무기, 생명공학, 컴퓨터 등 생활필수품이 개발되어 인류생활에 신기원을 이룩함으로써 물질문명의 혜택을 만끽하고 있다.

그러나 매사는 호사다마지격(好事多魔之格)으로 대기(大氣)와 식수(食水)가 오염되고 자연 질서가 파괴됨으로써 못 생명체가 멸종위기에 있으며 각종 공해로 인류의 생명마저 위협받고 있다.

따라서 음식문화도 종래 채식(菜食)위주에서 육식(肉食)으로 과다한 지방질과 영양섭취는 물론 종래 육체노동이 기계화되고 교통수단의 가속화 등으로 운동부족으로 인하여 비만증의 합병증으로 온갖 질병이 발생하고 있다.

지난날 의식주(衣食住)해결이 어려울 때는 뚱뚱한 비만체격을 보면 부잣집 귀동자나 회사중역이나 사장으로 품위가 있어 못 사람의 선망의 대상이었으나 오늘의 세대는 많이 변했다. 특히 비만증은 서양인에 많았으나 근래 동양인에도 중증(重症) 비만증이 늘어남으로써 인류보건에 크게 위협받아 심각한 실정이다. 비만증의 기준과 원인, 증상, 합병증을 정확히 알고 예방과 한방요법은 다음과 같다.

一. 비만증이란?

인체에 기름기와 노폐물이 축적되어 체격이 뚱뚱하고 숨이 차고 거동이 둔하며 이로 인하여 각종 합병증으로 고생하는 체질을 말한다. 의학적으로 선천

■ 韓方과 肥滿症

적인 체질, 원인을 분석하고 정밀검사를 해야 정확히 알 수 있다.

二. 표준체중과 비만도 계산법

※ 표준체중 계산법

가. 표준체중은 인종과 기후, 풍토, 선천적인 체질을 참작해야 한다.

일반적인 기준은 센티미터(cm)를 표현하는 숫자에서 키(身長)에서 100을 빼고 0.9를 곱하는 숫자로 플러스, 마이너스(+, -) 10%이내는 표준체중이라고 한다. 표준에서 20%이상은 비만에 속하고, 미만을 여윌(수척)이라고 한다.
(신장-100cm×0.9)=표준체중

나. 남녀연령별 표준체중 계산법

연 령	여 성	남 성
35세 이하	신장(cm)-100×0.85	신장(cm)-100×0.9
36세 이상	신장(cm)-100×0.9	신장(cm)-100×0.95

三. 비만을 유발하는 원인

비만원인은 많으나 에너지 균형이상과 운동부족에 의하여 초래되며, 에너지 균형을 조절하는 인자로서는 유전인자와 환경인자 등이 있으며 이를 요약하면 다음과 같다.

가. 유전요인(內因性)

비만증의 원인 중에 혈통이나 체질로 인한 유전적인 요인이 중요하다.

뇌하수체부실토르몬 등의 이상 때로는 유전적인 질환으로 올 수도 있다.

그 예로써 프레더윌리증후군, 알스트림증후군, 로렌스문비들증후군 등과 같은 질환에서 생식선 기능저하와 함께 지능이나 근력저하를 비롯해 망각, 변성, 난청 및 비만을 동반할 수도 있다.

나. 외인성원인(外因性原因)

식사습관으로 인한 비만증음식은 양(量)과 질(質)에 영향을 받는데 특히 과식(過食)과 밤참(夜食)등이 비만의 원인이 된다.

최근에 비만과 야식은 무관하다는 학설이 발표한 바 있다.

다. 심리적인 요인(心理的인 要因)

스트레스, 우울증의 누적 등 심리적인 요인도 비만의 원인이 크다. 이때 과식(過食)이나 운동부족으로 비만증이 가속화된다.

라. 대뇌피질로부터 신호를 받으면 시상하부의 공복증후가 식욕을 증진하거나 포만증추가 식욕을 억제하는데 이 시상하부에 문제가 있을 때 비만해질 수도 있다.

갑상선기능저하증이나 쿠싱증후군 등 일부내분비질환에서도 비만이 동반될 수 있으므로 호르몬의 요인이 중요한 역할을 하고 있음을 알 수 있다.

특히 여성의 경우 생식선호르몬의 영향으로 비만이 될 수 있다.

마. 대사장애라는 요인이 중요한 역할을 하기 때문에 비만증은 당뇨병 및 지질대사에 지대한 영향을 미친다.

예를 들면 열량섭취과다는 비만을 유도하고 비만해지면 인슐린표적장기의 세포막에 존재하는 수용체 숫자가 감소되고 필요한 인슐린요구량이 증가되고 혈중인슐린이 항상 많음으로써 식욕증진, 열량섭취과다가 일어나 비만을 가속화한다.

四. 비만증의 종류와 특징

한의학에서는 비만을 지(脂)와 고(膏)로 구분하는데 “지”는 살집이 굳고 피부가 팽만한 것이요 “고”는 살집이 부드럽고 피부가 이완된 상태를 말한다. 따라서 이런 특징을 바탕으로 비만을 다음과 같이 세 유형(3종류)으로 분류한다.

유 형	살집과 피부상태	기타 특징
① 비질인	살집이 굳고 피부는 긴장되어 있다	신체의 용적이 작지만 지방분이 많다
② 고질인	살집이 부드럽고 피부는 섬세하여 이완된 체질	하복부가 나오면서 처져 있고 열성체질로서 찬 것을 좋아하며 잘 견딘다
③ 육질인	살집이 단단하여 피부를 잡으려 해도 근육과 피부가 분리되지 않고 붙어 있다	비교적 신체의 용적이 큰 편이다.

폭음폭식의 습관으로 오랫동안 식욕이 너무 좋아 지방질이 많은 음식을 좋아하며 비장의 기능이 실조되어 “담습(痰濕)”이라는 비생리적 체액이 누적되어 비만의 원인이 된다. 비만은 선천적으로 소인(素因)관계가 있으며 대체로 실증(實症)에 속한다.

비만증이 있으면 가슴이 답답하고 명치 밑이 거북하거나 더부룩하고 항상 피로가 심하며 더운 바람과 더운 음식을 싫어하고 혀(舌)에 “태”가 낀다.(구감)

담(痰)이나 가래가 많을 수도 있다. 가급적 지방질, 당분, 육류(肉類)를 피하고 폭음폭식을 금한다.

기허(氣虛)한 비만은 심신(心身)을 혹사하거나 불규칙적인 식사로 비장기능이 허(虛)해서 생기는 비만이다. 겉보기는 비만하여 건강해 보이지만 원기가 허한 것을 허증(虛症)이라 한다. 증세는 피로가 심하고 무기력하고 기억력 감퇴, 말에도 힘이 없고 기동하면 헛땀이 많이 나고 수족이 냉(冷)하고 찬바람(冷風)을 싫어한다. 이러한 증세는 가벼운 운동으로 체력을 단련해야 한다.

五. 비만증의 증상과 과정

- 가. 사상체질 중에 대체로 태음인(太陰人)이 많으며 간혹 소음인(小陰人)도 있다 대체로 튼튼한 체질에서 온다.
- 나. 비만정도가 심하면 씨름선수처럼 비대해진다.
- 다. 중증비만(重症肥滿)은 보기에도 부담스러우며 거리에서 대중의 시선이 집중되며 거동이 거북한 비만증세다.

六. 비만으로 인한 합병증(合病症)

- 가. 심장부담이 심하여 기동하면 숨이 차고 심장관상동맥에 콜레스테롤이 침착하여 협심증, 심근색, 심부전 등이 발병한다.
- 나. 혈액 중에 콜레스테롤 증가로 동맥경화, 고혈압으로 인한 두통 두중(頭重)증이 일어나고 비위가 약하여 속이 울렁거리고 견비통증세, 뇌출혈 증세 등이 발병한다.
- 다. 신진대사장애로 관절염, 당뇨병, 루마티스, 신경통, 요통(腰痛)등 합병증이 일어난다. 특히 날로 증가되는 소아비만증(小兒肥滿症)은 소아당뇨, 고혈압 등으로 건강에 적신호다.
- 라. 담낭에 콜레스테롤이 축적되어 담석증의 원인이 되고 있다.
- 마. 비만증은 소화기능이 약하여 변비증세로써 치질의 원인이 될 수가 있다.
- 바. 남자의 비만은 권태감, 피로감은 물론 복부비만증은 성기능장애, 정력감퇴, 탈창의 원인이 되고 있다.
- 사. 여자비만은 생리불순, 생리통, 불임증의 원인이 되고 있다.
- 아. 비만증은 각종세균에 대한 저항력이 약해져서 여러 가지 질병의 원인이 되며, 특히 피부병을 유발할 수도 있다.
- 자. 비만증은 암으로는 유방암, 대장암, 난소암, 전립선암 등이 있으며 다른 암 발생에 직·간접적으로 될 수 있다.

七. 비만증의 식이요법과 운동요법

가. 비만증의 식이요법

동물성 지방질, 당분을 조절하고 가급적 생 야채(生野菜), 해조류, 과일류를 많이 섭취한다.

나. 운동요법

비만증, 해소에 에어로빅, 각종 기계체조가 좋으며 대중운동으로 달리기, 걷기운동이 좋다. 체중조절과 칼로리 소비량을 비교해보면 단위시간당 소모하는 칼로리는 러닝(달리기)은 파워워킹(power walking)·속보의 두 배가 된다.

운동종류와 무관하게 운동전후 시간직후엔 탄수화물이 많이 소비되며 운동시간이 30분 이상 경과해야 지방질은 물론 특히 복부비만증에 효과가 있다. 운동 중에 수분을 충분히 섭취해야 한다. 60분 이상 운동을 계속하면 체력에 따라 과로할 수 있으므로 적당히 조절해야 한다.

八. 비만증(肥滿症)의 한방요법

현대의학은 비만증환자를 식이요법, 운동요법, 물리치료, 약물, 외과수술을 하고 있으나 비만증의 근본치료는 기대할 수 없다. 그러나 한방의 비만요법은 근본치료를 위주로 한다.

침, 뜸, 최신훈방의료기를 이용하여 한방물리치료를 하고 있으나, 한약은 선천적인 체질, 원인, 증세를 참작하여 원기를 도우고 혈액순환, 신진대사를 촉진하여 체내 과다한 지방질, 습담(濕痰)등 노폐물을 배출함으로써 비만체질은 한약을 복용하여 체중을 감소하고 원기를 회복시켜, 비만증으로 인한 합병증의 예방과 치료는 물론 근본치료에 한약이 좋다.

비만증에 좋은 처방은 다음과 같다.

1. 가미청폐사간탕(加味淸肺瀉肝湯)

- 主治 : 사상체질 중 태음인에 성약(聖藥)이며 비습한 체질, 피로감, 거동하면 숨이 차고 허한다출(虛汗多出)

※ 처방에 분량은 1=1錢=3.75g

■ 韓方과 肥滿症

- 處方 : 갈근5, 황금, 고본, 라복자 각3
길경, 승가, 백지, 대황 각2
加. 토복령5, 비파엽, 인진, 비해, 울금, 의이인, 현삼, 감초 각2

2. 가미대시호탕(加味大柴胡湯)

- 主治 : 미열(微熱), 비습, 지방과다, 피로감, 대소변 불리(大小便 不利), 소변색 적황색(赤黃色)
- 處方 : 시호4, 황금, 백작약, 의이인, 대황2, 지실1.5, 반하1
加. 토복령, 비해 각4, 택사, 적복령, 활석, 인진, 울금 각2, 감초1

3. 가미방풍통성산(加味防風通聖散)

- 主治 : 체격이 유연하여 비만체질로 씨름선수 같으며, 하복부팽만, 견비통, 숨찬 증세
- 處方 : 활석, 석고 각2, 황금, 길경, 방풍, 천궁, 당귀, 적작약, 대황, 마황, 박하, 연교, 망초, 형개, 백출, 치자 각1.5, 감초1
加. 토복령, 갈근 각5, 비파엽, 의이인 각3

4. 가미대승기탕(加味大承氣湯)

- 主治 : 비만체질로서 고혈압, 파상풍, 변비증세
- 處方 : 대황4, 후박, 지실1.5, 망초2
加. 회첩3, 금은화2, 토복령4, 유근피, 감초 각2

5. 가미온담탕(加味溫膽湯)

- 主治 : 비만체질로서 심장, 담(膽)이 허(虛)하고 불안초조감, 흉몽, 불면증, 신경쇠약증세

- 處方 : 반하, 진피, 백복령, 지실 각2, 죽여, 감초 각1
加. 비파엽2, 토복령, 비해 각3, 산조인5, 지모, 울금, 비파엽, 산조인 각2

6. 가미소요산(加味逍遙散)

- 主治 : 여성생리불순, 수족빈혈, 신경쇠약, 불면증으로써 비만체질
- 處方 : 백출2, 백작약, 백복령, 시호, 당귀, 맥문동, 감초, 박하 각1
加. 토복령5, 비파엽, 유근피, 현삼, 산조인 각2

7. 가미인진강지탕(加味茵陳降脂湯)

- 主治 : 피로, 권태감, 숨차고 의욕상실, 비만증세
- 處方 : 인진7, 토복령5, 산사육, 향부자, 창출, 울금, 맥아 각3, 감초2
加. 유근피, 이의인, 비해, 현삼 각2

※ 비만증에 좋은 한약재

비파엽, 토복령, 인진, 비해, 택사, 목향, 방풍, 활석, 석고, 대황, 유근피, 갈근, 현삼, 망초, 시호, 지실, 마령서(감자)

※ 비만증에 다음처방으로 환약을 만들어 상복하면 좋다.

고삼, 토복령, 이의인 각5, 오적골, 대황3, 인진, 목향, 창출, 향부자, 울금, 현삼, 시호, 망초, 방풍, 맥가 각2, 용퇴1, 감초1

[복용방법]

오미자대(五味子大) 제한 하여 식간 또는 식후 복용.

1일 : 2~3회, 1회 . 40~50환

■ 韓方과 肥滿症

감자(마령서. 馬鈴薯)

1. 비만증 : 생감자 껍질을 깎고 감자눈은 독성이 있으므로 제거한 후 매일 1~3회, 1회 약 160cc(1컵)를 공복 또는 식간(食間)에 상복하면 비만증에 좋다.
2. 감자는 전분이 많아 변비, 육식중독, 고혈압, 신장(腎臟)에 좋다.
3. 생감자즙을 화상이나 손발과 안면피부에 바르면 좋다.
단, 사상체질 중에 소양인은 맞지 않으므로 장기간 복용을 삼가야 한다.

(금산한약방 대구광역시 중구 대신동 115-7 ☎ 053)257-0771)