

비만 왜 문제인가?

비만한 사람은 정상인에 비해 사망률이 증가한다. 이런 이유 때문에 비만한 사람은 체중을 줄이는 그런 시도를 하고 있다.

글 _ 최지호 인도주의실천의사협의회

비만이란 체내에 지방조직이 과다하게 축적된 상태이다. 정확하게는 전체 무게 가운데 지방이 차지하는 비율(체지방량)이 남자 25%, 여자 30% 이상일 때를 말하지만 실제로는 체지방량을 쉽게 측정할 수 없다. 그래서 이를 대신해서 표준체중표(연령 및 성, 키에 따른 이상적 체중)를 이용하여 상대적 체중을 계산하거나, 체질량지수를 계산하여 비만을 말한다.

표준체중표보다 손쉽게 사용할 수 있는 방법으로 브로카(Broca)변법이 있는데 이 방식에서는 표준체중(kg)을 [신장(cm)-100]* 0.9의 계산을 통해 얻은 다음, [현재 체중/표준체중*100(%)]으로 상대적 체중을 계산한다. 계산된 결과가 110~119%이면 과체중, 120% 이상이면 비만으로 분류한다 (예: 신장 170cm인 사람의 표준체중은

[170-100]*0.9=63kg이 된다. 이 사람의 몸무게가 74kg이면 상대적 체중은 (74/63*100=117%)이므로 과체중이다.)

체질량지수는 체중(kg)/[신장(m)²]로 계산하며, 보통 이 수치가 25~29이면 과체중 30 이상이면 비만으로 분류한다 (예: 신장 170cm, 체중 70kg인 사람의 체질량지 수는 24.2(70/(1.7)²)로 정상체중이다). 비만한 사람의 문제는 보통 외모와 관련지어 생각하는 경향이 크지만 그보다 더 큰 문제는 비만이 건강에 영향을 미친다는 점이다.

비만한 사람은 정상인에 비해 사망률은 물론 당뇨병, 고지혈증, 고혈압, 관상동맥질환, 관절염, 통풍, 담석증, 유방암의 발생률이 증가한다. 이런 이유 때문에 비만한 사람은 체중을 줄여야 하고 실제로 많은 사람들이 그런 시도를 하고 있다.

체중조절 방법은?

체중조절을 시도하는 많은 사람들이 빠른 체중조절을 위해 식욕 억제제와 같은 약물을 복용하거나, 단식법을 무분별하게 사용하고 있다. 이러한 방법에 의한 체중감소 효과는 일시적이며 이를 중단할 경우 체중이 쉽게 증가하고, 약물이나



단식에 대한 의 존도가 높아져 이런 방법을 남용하게 될 위험성이 크며, 영양의 불균형을 초래해서 건강을 해치게 된다. 또한 이런 방식에 의한 체중조절에 실패한 경우에는 우울증이나, 기초대사량의 감소, 식욕불량증, 병적기아와 같은 식사장애에 걸리기도 한다.

그러므로 비만한 사람이 체중을 줄이려 할 때는 반드시 다음과 같은 사항을 고려해야 한다.

정말로 체중을 줄여야 할 필요가 있는지를 결정한다.

비만 치료는 비만으로 인하여 현재의 건강상태가 위험수준이거나 체중감소시 건강상태가 개선될 수 있는 경우에 한해서 시도해야 한다. 이에 해당하는 사람은 ① 심한 비만증 환자, 수면무호흡증후군 환자와 인슐린비의존형 당뇨병, 고혈압, 심장병을 가진 비만한 환자, ② 비만의 합병증 발생이 더 높은 볼부비만 환자로 엉덩이둘레에 대한 허리둘레의 비가 남자는 0.95, 여자는 0.85 이상인 경우이다.

자신의 식사량과 활동량을 분석한 후 체중감량 계획을 세운다.

우선 2주 동안 자신이 먹는 모든 음식을 기록하여 자신이 먹는 음식량을 알아본다. 체중을 줄이기로 결심하였으면 식사요법과 운동 등에 대해 구체적인 방법을 계획한다. 이 때 짧은 시간에 너무 많이 살을 빼려 하면 안된다. 그리고 나서 언제부터 계획을 실천할지 시기를 잘 잡는다.

식사요법

1주일에 0.5kg의 체중감소를 위해서는 여자는 1,200Kcal, 남자는 1,500~1,800Kcal의 열량만을 섭취하면 된다. 예를 들어 1,200Kcal의 식단은 탄수화물, 지방, 단백질의 열량을 60%, 20%, 20%로 배분했을 때 쌀밥 450g(2컵), 쇠고기 80g(로스구이 약 10쪽), 굴비 30g(작은 1토막), 두부 100g(1/4모), 콩나물 70g, 호박 70g, 깍두기 70g, 김치 70g, 우유 200ml, 사과 100g(중간1개) 그리고 약간의 기름이 허용된다. 이렇게 하려면 조리를 할 때마다 음식 무게

를 달아야 한다.

그러나 실제 이런 식단을 일일이 짠다는 것이 쉽지 않으므로 가장 쉽게 섭취 열량을 줄이는 방법은 식사에서 열량이 많이 나가는 음식, 특히 지방질 음식을 제한하는 것이다. 이런 음식은 사탕, 청량음료, 술, 버터, 초콜릿, 마가린, 햄버거, 튀김음식, 도넛, 감자칩 등이다. 그 대신 저지방우유, 콩, 채소, 과일, 생선, 기름기 없는 고기 등을 먹는다.

이와 같이 고열량 식품들을 제거한 후 주식의 양을 절반 내지 2/3로 줄여서 먹는 방법으로도 체중감소 효과를 볼 수 있다. 그러나 아침은 반드시 먹어야 한다. 식사요법을 하면서 배가 고프면 경우 섬유소가 풍부하고 열량이 적은 오이, 상추, 강냉이, 기름을 안 넣고 튀긴 팝콘 등을 섭취한다. 또 과도한 알코올 섭취는 비만 치료의 중요한 방해 요인이므로 특히 주의해야 한다.

반드시 운동을 해라

비만 환자에게 가장 많이 권하는 운동은 걷기이다. 그 밖에 자전거 타기, 수영, 조깅, 등산, 에어로빅 등을 추천한다. 일반적으로 하루 30분~1시간씩, 적어도 주 3회가 소모되는데 이는 밥 반 공기에 해당하므로 운동을 하더라도 식사에 많은 노력을 기울여야 한다.

이런 광고는 요주의!

최근 체중을 줄이는 많은 방법이 소개되고 있으나 다음과 같은 내용을 광고하는 경우는 문제가 있으므로 경계해야 한다.

- '힘이 들지 않는다, 고통이 없다, 운동이 필요 없다' 라는 선전
- '짧은 시간에 체중을 많이 줄여준다' 는 선전
- 인공적인 식품이나 약에 의존하는 프로그램
- 체중조절에 신비한 효과가 있다고 선전하는 음식
- 신체의 일부분, 예를 들어 엉덩이나 턱의 살만 빼 준다는 경우