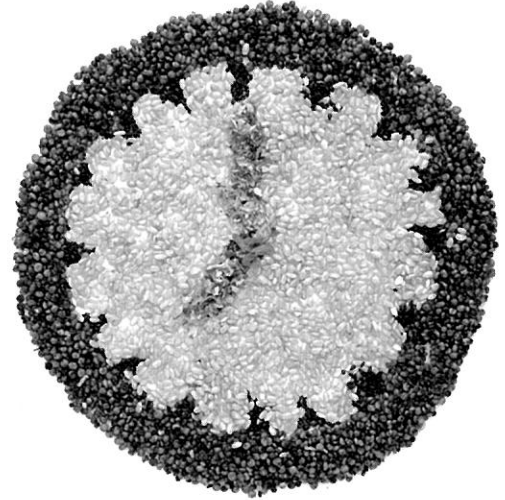


출렁출렁 토실토실 배둘레햄, 당뇨 위험 높다

흔히 뱃살이 나오는 것으로 표현되는 복부비만은 배에 과도한 지방이 축적된 상태로, 한국인의 허리둘레 기준으로는 남자 35.4인치(90cm), 여자 33.5인치(85cm) 이상인 경우에 해당한다. 지금까지 복부비만은 대사증후군의 일환으로서 당뇨병 발생 위험이나 심혈관계 질환의 위험을 높이는 것으로 알려져 왔으나, 최근의 연구 결과에 따르면 허리둘레가 독립적으로 제2형 당뇨병 발병 위험과 밀접하게 연관된 것으로 나타났다.

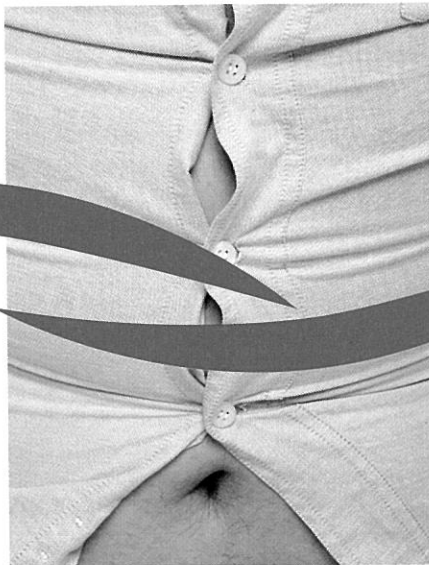


얼마전 영국 Medical Research Council(MRC) Epidemiology 연구팀이 <PLoS Medicine>지에 밝힌 연구결과에 의하면(유럽내 8개국의 34만 명 이상을 대상으로 15년에 걸쳐 진행한 대규모 연구), 체질량지수로는 과체중에 해당하지만 허리둘레가 복부비만의 기준을 넘는 사람들을 체질량지수로 비만에 해당하는 사람들과 비교했을 때 제2형 당뇨병이 발병할 위험이 같거나 심지어 더 높은 것으로 나타났다. 또한, 허리둘레가 큰 비만인 여성과 남성은 각각 작은 허리둘레를 가진 마른 사람에 비해 2형 당뇨병이 발병할 위험이 32배, 22배 가량 높은 것으로 나타났다.

뿐만 아니라, 영국 영양재단의 마가렛 애쉬웰 박사는 European Congress on Obesity에서 키에 대한 허리둘레의 비율을 측정하는 것이 체질량지수보다 심장질환이나 당뇨 발병 위험을 예측하는데 더 효과적이라고 발표한 바 있다.

당뇨 위험지표, 허리둘레 87·83

유럽뿐만 아니라 국내에서도 유사한 연구결과가 발표되고 있는데, 아주대병원 예방의학교실의 조남한 교수와 질병관리본부 유전체연구센터가 당뇨병 기초검사에서 정상으로 나온 경기도 안성 지역주민 3,334명을 대상으로 지난 4년간 허리둘레와 당뇨병의 상관관계를 분석한 결과에 따르면, 남자 허리둘레 87cm, 여자 허리둘레 83cm 이상인 경우 당뇨병 발생률이 11.3%로 그 이하인 그룹의 발생률(5.5%)보다 2.2배 정도 높은 것으로 나타났다. 이상의 연구결과들을 종합해볼 때, 복부비만의 진단기준인 허리둘레가 전체비만의 진단기준인 체질량지수보다 당뇨병의 발생과 연관성이 더 큰 것으로 확인되고 있는 만큼 건강을 위해 남녀 모두 허리둘레를 복부비만의 기준 이하로 유지하는 것이 바람직하겠다.



복부비만의 가장 효과적인 예방 및 치료법은 식이요법과 운동을 통해 체중을 감량하는 것이다. 따라서 생활습관 개선 또는 교정이 중요한데, 이를 위해서는 식사량을 줄이고 신체활동량을 높여야 한다. 식이요법으로는 체중 감량을 위해 하루 섭취량을 500~1000칼로리씩 줄이는 것이 좋다. 일반적으로 3개월간 하루에 700칼로리를 줄이면 체중 7kg, 허리둘레 7cm 감소효과가 있다고 한다. 그러나 체중 감량의 경우 단기간에 급격하게 체중을 감소시키는 것보다는 장기적으로 6개월~1년의 기간을 두고 현재 체중의 10% 정도를 감량하는 것이 적당하다.

복부비만 줄여주는 생활습관

평소 잡곡밥과 채소가 풍부한 한식 위주로 식사를 하며 적당량의 단백질을 섭취하도록 한다. 소금과 알코올 섭취를 줄이는 것도 중요한데, 짠 음식은 식욕을 자극하며 술은 자체로도 칼로리가 높을 뿐 아니라 칼로리가 높은 안주 섭취를 늘리게 되므로 주의해야 한다. 또 인스턴트식품과 같은 포화지방산과 콜레스테롤이 많은 음식을 피하고 사탕, 과자 등의 단순당분이 포함된 식품은 멀리하는 것이 좋다. 뿐만 아니라, 금연하는 것도 매우 중요하다. 신체활동량을 높이기 위해서는 운동을 1주일에 적어도 3~4차례 30분 이상을 하는 것이 권장되며, 체중을 감량하려면 하루 1시간 정도 운동을 해야 한다. 복부비만에는 하체운동이 효과적인 것으로 알려져 있는데, 특히 TV를 볼 때나 음악을 들으며 휴식을 취할 때 가만히 있지 말고 하체 운동을 하거나 복부 스트레칭을 하는 것이 권장된다. TV 시청이 늘어날수록 몸을 잘 움직이지 않으려는 경향이 늘어나므로 TV 시청시간을 줄이는 것도 한 가지 대안이 될 수 있겠다. 앞서 기술한 식이요법과 운동요법은 모두 신체조건과 동반질환을 고려해 자신에게 알맞게 하는 것이 가장 중요하다.

복부비만의 가장 효과적인 예방 및 치료법은 식이요법과 운동을 통해 체중을 감량하는 것이다. 따라서 생활습관 개선 또는 교정이 중요한데, 이를 위해서는 식사량을 줄이고 신체활동량을 높여야 한다. 식이요법으로는 체중 감량을 위해 하루 섭취량을 500~1000칼로리씩 줄이는 것이 좋다.

