

건강상담실

담당의사 박 인 규

<한국기생충 박멸협회 부설의원>

독자 여러분의 많은 이용을 바랍니다. 기생충질환 예방 및 치료에 관한 문의 이외에도 일반질환에 대한 문의도 환영합니다. 의료계 권위자와 상담하여 지도해 드리겠습니다.

【문】 저는 29세의 청년입니다. 키에 비하여 몸이 너무 비대하여 비만증에 걸려 있는 것 같습니다. 배가죽이 20 cm 정도나 두꺼우며 먹는 음식은 밥, 술, 야채정도입니다. 밀가루로 만든 음식이나 과자, 과일도 먹지 않습니다. 몸이 비대해도 운동을 하는데는 지장이 없습니다. 간혹 구역질이 나며 잠버릇이 심하고 술만 마시면 코를 고는 버릇이 있습니다. 위장이 나쁜가요. 비만증 치료법을 알려 주십시오.

<신안군 하의면 정행국>

【답】 몸이 비대해 지는 것은 체내에 지방이 많이 저장되기 때문입니다.

비만과 음식과의 관계에서 볼 때 에베르기원으로서 지방과 당분 및 단백질은 적정량이 상호균형을 유지하여야 합니다. 그런데 기초대사량(남자 1440 칼로리 여자 1100 칼로리)이

부족할 정도로 영양을 취하면 체력을 실질적으로 저하시키고 또 지방분을 먹지 않고 단것과 밥만을 먹는다고 하면 살이 빠지는 줄 알지만 사실은 더 살이 찌게 된다는 것입니다. 그리고 기운이 빠져고 배가 풀아 밥이나 술을 많이 먹는다고 하면 위장의 부담이 커져서 소화불량을 일으키고 말 것입니다.

질문자의 경우를 보면 운동을 하는데 지장이 없을 정도라고 하니 생리적으로 보아 건강현상이라고 볼 수 있으나 방임주의나 신경과민에서 오는 과식증세가 있는 것 같습니다.

고기와 지방을 먹지 말자, 식사를 주리자, 영양식을 하지 말자, 내가 너무 살찌고 있다는 등 고정관념에서 벗어 나쁜 것이 급선무라고 봅니다. 가까운 내과전문의에게 찾아가서 정확한 비만원인을 찾아 주십시오.