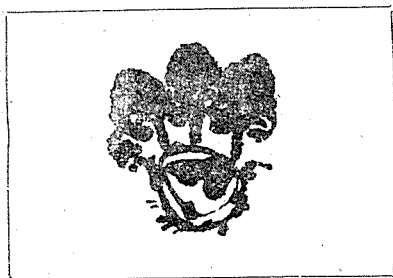


# 40대 이후의 비만증은 나쁘다



崔圭完

미국의 어느 생명보험회사가 조사한 바에 의하면 사람의 체중과 사망률사이에는 밀접한 관계가 있다. 대체로 40세를 분계점으로 하여 그 이전에는 평균체중보다 작은 사람들에 있어 사망율이 높고, 그 이후에는 과체중인 사람들이 오래 살지 못한다는 결론이다. 그러던 왜 40대이후에 있어서는 비만한 사람들이 더 빨리 죽게되는가를 간단히 살펴보기로 한다.

우선 비만증이란 어떠한 상태를 일컫는가? 사람에 따라서 조금씩

차이는 있지만 대체로 이상체중(理想體重)보다 약 15 내지 20%의 체중이 초과하는 경우를 의학적으로 비만증이라고 한다. 그런데 이상체중을 알아내는 방법에도 여러가지가 있지만, 가장 간편한 방법은 자기의 신장(키)을 cm로 쟈에서 100 내지 105를 뺀 숫자에 kg을 부치는 것이다. 키가 훌쩍하게 큰 남자에게서는 105를 빼고, 키가 작달막한 여자에게서는 100을 빼는 쪽이 이상체중에 더 가깝다.

비만한 사람이 그렇지 않은 사람에 비하여 의학적으로 불리한 점은 여러가지가 있지만, 그 가운데서도 가장 중요한 것은 고혈압과 동맥경화증에 걸리기 쉬운 점이다. 고혈압이란 원래 타고난 체질과 관계가 깊은 것으로서 부모나 가까운 친척들 가운데 고혈압환자가 있으면 자기도 혈압이 높아질 가능성이 많은 것이다. 그런데 고혈압을 일으킬 체질을 타고난 사람이라도 체중이 이상체중에 미달한 경우에는 혈압이 정상범위내에 머물다가 40대 이후에 몸이 불어납과 동시에 혈압이 오르는 예를 얼마든지 볼 수 있다. 뿐만 아니라 고혈압증과 밀접한 관계가 있는 동맥경화증도 비만한 사람에게 있어서는 훨씬 더 흔하고 더욱 심하게 나타난다.

고혈압증이나 동맥경화증이 생긴

다고해서 그 자체로는 금방 신체에 큰 영향을 준다는가, 사람이 곧 죽게되는 것은 물론 아니다. 그러나 이러한 상태가 오래 지속되면 그합 병증(合併症)으로서 뇌졸중(소위 중풍)이나 심근경색등의 치명적인 병을 일으킬 수 있고, 이러한 위중한 상태가 아니더라도 심장 및 신장등의 중요한 기관에 장애를 일으켜서 신체의 기능에 큰 이상을 초래한다. 그러므로 궁극적인 원인은 어디에 있던간에 고혈압증이나 동맥경화증은 미리 방지하여야 하며 일단 생기면 빨리 치료하여야 하는데, 이 예방 및 치료에 있어서 가장 기초적이고 주요한 것은 체중을 이상체중 혹은 그 이하로 줄이는 것이다.

그 다음으로 비만증이 일으킬 수 있는 중요한 질병은 당뇨병이다. 당뇨병도 역시 체질적으로 일어나는 병으로 이는 특히 유전병이라고 할 수 있을 정도로 유전성경향이 짙은 병이다. 그런데 당뇨병 또한 유전성이 있는 사람이라고 해서 모두 발병하는 것이 아니고 40대 이후에 과체중인 사람에게서 증상을 나타낸다. 그러므로 당뇨병의 치료에 있어서는 어떠한 경우에 있어서도 체중조절이 가장 중요한 원칙이 된다.

이렇게 고혈압증, 동맥경화증,

당뇨병등과 같이 중요하고도 흔한 질병을 일으키기 쉬운 점을 제쳐놓고도, 비만증을 가진 사람들은 여타가지로 불리한 점이 많다. 우선 미관상으로 둔하게 보여 사회적인 적용에 「핸디캡」을 갖는가 하면, 실제로 신체의 활동이 민첩하지 못하여 사고를 일으키기 쉽다는가, 혈액순환이 잘되지 않고 호흡을 가쁘게 하므로 현기증을 일으키고 졸도를 하는 예도 흔하게 본다.

그러면 비만증을 어떻게 예방하며 치료할 수 있겠는가? 원칙적으로 음식물의 섭취를 제한하고 운동량을 늘이므로써 「에너지」의 수지(收支)상 적자를 일으키면 체중이 빠지게된다. 이론적으로는 매우 간단하지만, 실제에 있어서는 어렵기 짝이 없는 치료법이다. 대다수의 비만증환자들이 공동적으로 하는 말은 자기들은 절대로 한 공기 이상의 밥을 먹지 않으며 언제나 배가 고피는 상태이고, 따라서 기운은 아주 없지만 억지로 노력하여 충분한 운동을 하지만 체중이 줄지 않는다고한다. 그러나 실제 자세히 관찰을 해보면 이들은 갈비나 돼지고기와 같이 지방질이 많은 음식을 특히 좋아하며, 사탕이나 과자와 같은 달콤한 간식을 잘 먹는다. 뿐만 아니라 기회만 있으면 앉던가 누워서 쉴려는 경향이 많다. 그러

므로 체중조절에 실패하는 원인은 아주 특수한 예외를 제하면, 너무 많은 「칼로리」를 섭취하거나 운동량이 부족하기 때문이라고 단정할 수 있다. 따라서 아직도 체중조절을 할 수 있는 특효약이 없는 지금에 있어서는 어떠한 이론보다도 끈기있는 절제와 끊임 없는 노력만이 비만증의 문제를 해결할 수 있다고 생각된다.

<필자=서울의대 내과조교수·의박>



### 직업같은 유언

영화감독=내가 죽자 말자 너희들은 우는 거야.

장 의사 주인=아— 우리집 메상고를 내가 올리는구나!

총각=총각은 죽지 않는다. 다만 살아질 뿐이다.

수학선생=계산상에는 항상 간장과 빈대떡을 정비래하고 콩나물과 젓가락은 반비하고 나의 몸통이 길이는 1미터70센티니까 X(판)의 값을 구하여라.

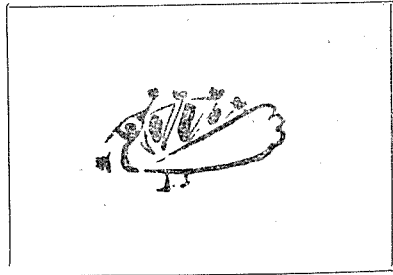
### 계란 후라이

병아리가 어미 물레 술을 잔뜩 먹고 간이 부어가지고 어미 닭에게 한다는 소리가

「야 선배가 술이 취했으니 안주는 계란 후라이로 가져오너라」.

## 老眼은

## 자연 현상인가



## 金 在 浩

의제물체에서 눈에 오는 광선은 각막(검은 자위), 전방(前房), 수정체(렌즈)등을 통과하는 가운데 굴절되어 망막(網膜)에 도달하며, 중심窩(中心窩)에 선명한 상(像)을 만들므로써 비로써 우리들은 물체를 똑똑히 볼수가있다(그림 1).

이렇게 망막 중심窩에 선명한 상을 만드는 작용을 조절(調節)작용이라고 하는데, 가령 근시나 원시가 없는 정시안(正視眼)에서는 먼 곳에서 오는 광선은 망막면에 초점을 맺지만, 근거리 물체에서 오는