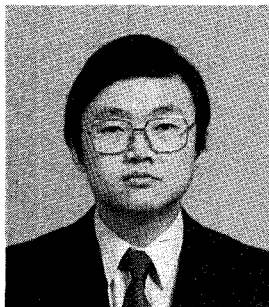


우리나라 사람들처럼 자신의 건강이나 남의 건강에 대하여 지대한 관심을 가지는 민족이 없으리라고 생각되는 오늘날, 풍채가 좋은 것(물론 계층에는 비만도 포함될 수 있겠다)이 부와 지위의 상징인 것처럼 과시되는 우리의 통념이 아직도 남아있는 시점에서 비만증에 대한 올바른 인식이 부족하다고 생각되며 더구나 비만증의 치료에 대해서는 말할 나위가 없겠다.

따라서 우선 비만증 치료의 필요성을 말

비만증의 치료

하면 학동기에 있는 비만아의 경우 그 용모로 인해서 다른 아이들로 부터 관심의 표적이 되므로 심각한 정서장애를 초래할 수 있겠고 성인에 대해서는 당뇨병, 고혈압, 심장병 같은 소위 성인병을 병발하는 주요한 신체적 대사장애가 되므로 올바른 정서발달과 건강한 신체를 유지하기 위해서는 비만증을 반드시 치료해야 할 것이다.



김덕규

(동아의대 · 내과)

비만이 부의 상징이던 시대는 옛날

비만증의 치료로는 식사요법, 행동요법, 운동요법 및 약물과 수술요법들이 있다. 식사요법과 운동요법은 다른 곳에서 다루게 될 것이고 약물과 수술요법은 현재임상에 적용하기에는 많은 문제점들이 있기에 여기서

는 행동요법만 다루기로 한다.

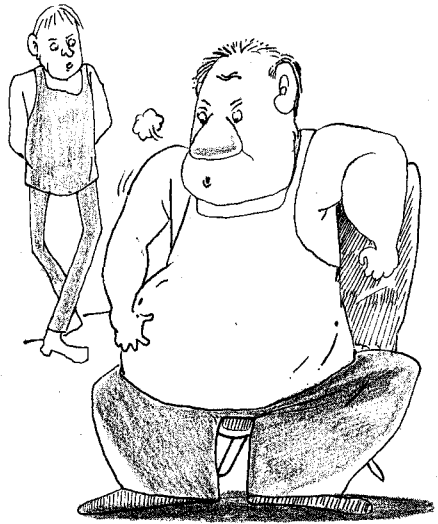
행동요법이란 과거에는 비만증인 사람이 흔히 가지고 있는 비정상적인 먹는 습관을 찾아내어 그것을 교정해 주는 방법이었으나 현재에는 그 내용이 좀더 확대되어 비만증 환자가 가지고 있는 모든 문제점들을 포괄적으로 다루어서 결국은 비만한 사람들의 생활양식을 변화시킴으로 체중감소를 유도하고 그것을 유지시키게끔 하는 적극적인 치료법인 것이다.

행동요법은 전문적인 기술과 노련한 경험을 가진 의료진에 의하여 개인상담 형식보다는 10명 정도의 소그룹을 통하여 일주일에 한번 모여서 1~2시간 동안 지도되는데 보통 12주에서 20주까지 지속되는 것이 효과적이다. 또한 교육적 효과를 높이기 위하여 저렴한 수강비를 받기도 한다. 그러나 여기서 한가지 강조할 점은 이런 행동요법은 상업적으로 시도되고 있는 여러종류의 단식요법과는 전혀 다른 것이다.

행동요법의 중요한 내용들

1. 자기 관리

자기 관리는 행동요법의 핵심이자 효과를 판정할 수 있는 표준이 되는 잣대이기도 하다. 자기 자신이 스스로 먹는 습관에 대한 매일의 일기를 씌우로서 실행된다. 즉 언제 어디서 무엇을 먹었다는 것과 누구와 함께, 어떤 기분으로, 무엇을 하면서 먹었는가 하는 어떻게 보면 매우 시시콜콜한 내용들이지만 바로 이런 것들을 기록하여서 검토하고 잘못된 식습관들을 찾아내어 그것들을



개선해 나가는 것으로서 이런 내용의 기록들이 쌓이게 되면 어느 일정한 시점이 지나면 체중감소와 함께 어떻게 자기 자신이 변화되었는가를 스스로가 알 수 있는 평가서가 되는 것이다.

2. 자기 절제

비만증인 사람들은 비만증이 없는 사람들보다 외부의 어떤 자극에 대해서 과민한 반응을 보인다. 예를들면 하루중의 어떤 특정한 시간이나 또는 어떤 상황에서 음식을 보는 순간 갑자기 먹고 싶은 심한 충동을 느끼는 것이다. 따라서 이런 충동에서 자신을 절제하는것이 중요한데 그 방법로서는 첫째 가능한 음식을 눈에 띄이지 않는 곳에 둔다든지, 문제성이 많은 음식들을 피하거나 양을 적게 사든지 또한 음식을 직접 조리하는 횟수를 줄이는 것이다.

둘째는 가능한 정해진 시간과 장소에서만 먹고 먹을 때는 신문이나 TV를 보는 따위

의 다른 일들을 하지않는 것이다.

셋째는 의례히 습관적으로 먹는 일이 없어야 한다. 예를들면 식사후 의례히 후식을 먹거나 간식을 꼭 챙겨먹는 것을 과감히 깨어야 한다.

3. 격려

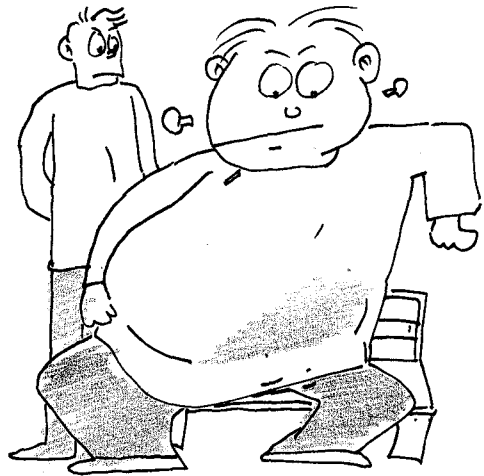
행동요법을 통해서 자신의 생활양식도 변화되고 체중감소가 어느 정도 이루어지면 자신이 스스로 성취감을 느낄 수 있게되며 또 배우자나 가족들이 격려의 표시로 선물을 주는 것도 좋은 방법의 하나이다.

4. 주위의 도움

배우자나 가족들의 격려도 중요하지만 관심과 도움을 주는 것이 더 중요하다. 예를 들면 가족들이 둘러앉아서 간식을 먹을 때 환자보고는 그것을 먹지 못하도록 강요하는 것은 결코 도와주는 일이 아니다. 또한 주위의 직장동료와 친구들이 회식등을 빌미로 문제성이 있는 음식들을 억지로 권하는 것도 비만한 사람에게는 결코 도움이 되지 않는다.

5. 인식의 변화

비만한 사람들은 자기자신의 용모변화나 체중을 줄이려는 노력에 대한 부정적인 생각을 갖기 쉬운데 이런 생각을 가지고 있는 한 체중감량에 성공할 수 없다. 따라서 환자가 보다 적극적인 생각을 할 수 있도록 성공사례들을 예시하여 자신감을 불어넣어



주는 것이 매우 중요하다.

6. 지속성

20주간의 행동요법을 시행한 사람들은 약 10kg정도의 체중감량을 경험하게 된다. 어렵게 성취한 체중조절을 유지하는 것은 체중감량을 유도하는 것보다도 사실 더 어렵다. **체중유지를 위해서는 끊임없는 노력이 요구되며 특히 운동요법이 중요한 몫을 차지할 수 있겠다.**

만약 체중유지가 실패하여 체중이 늘게 되면 실망하지 말고 찬찬히 실패이유를 찾아내어서 그것을 분석하여 철저히 대처함으로써 체중유지가 가능하게 될것이다.

행동요법은 비만한 사람들이 흔히 가지고 있는 잘못된 식생활, 잘못된 인식을 자신 스스로가 주위의 도움과 격려를 통하여 교정과 전환를 꾀하게 함으로써 비만한 사람의 생활양식을 변하게하는 중요한 치료법으로서 다른 치료법과 병행될 때 그 효과는 극대화 될 것이다. ☐