

## 비만증 예방과 치료를 위한 식사요법



허갑범

근자에 우리나라에서도 급속한 산업화에 따른 경제발전으로 식생활이 개선되고 생활양식이 편리해짐에 따라서 비만증환자가 점차 늘어나고 있다. 아직 국내에서는 비만증환자의 발생빈도가 정확하게 밝혀져 있지 않으나, 구미 선진국의 통계자료를 보면 남자의 30%와 여자의 40%가 비만증인 것으로 알려져 있다.

우리 주변을 보아도 과거에는 비만증이 중년층에서만 간혹 문제가 되었으나, 요즘은 청소년 특히 국민학교 아동에서도 자주 볼 수 있다.

이러한 비만증의 증가 원인은 유전적 소인 외에도, 과식, 운동부족, TV 시청시간 증가, 가족수의 감소 등의 환경적인 요인들을 부분적인 이유로 보고 있다. 비만증의 문제는 단순히 외모상의 이유때문만 아니라 당뇨병, 고지혈증, 고혈

압 및 동맥경화증(심장병, 중풍) 등의 성인병과 밀접한 연관성이 있기 때문에 중요시하고 있다. 비만에 동반되는 이러한 성인병은 단순히 비만의 정도뿐 아니라 체지방의 분포와 밀접한 관련이 있다.

허리와 엉덩이의 들레비를 지표(허리/엉덩이)로 하여 남자의 경우 1.0이상과 여자의 경우 0.9이상이면 중심성(복부) 비만이라고 하는데 이러한 사람에서는 여려가지 성인병이 잘 오는 것으로 알려져 있다.

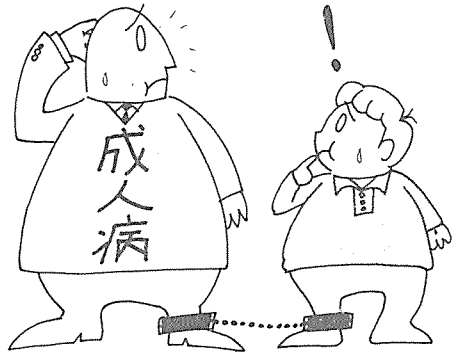
### 비만증의 예방

비만증은 일단 발생하면 치료가 잘 되지 않기 때문에 예방에 치중하는 것이 매우 중요하다.

유아기나 소아기와 같은 성장기의 비만증은 성인 비만증의 선행원인으로 중요한 역할을 하기 때문에

## 특집 · 현대인과 비만

비만증은  
일단 발생하면  
치료가  
잘 되지 않으므로  
어릴 때부터의  
예방에  
치중해야 한다.



이 시기에 비만증이 오지 않도록 하는 것이 중요하다.

외국의 한 보고에 의하면 10~13세에 비만하였던 여아의 80%와 남아의 85%가 30대에도 비만증을 보였으나, 10~13세에 체중이 정상이었던 남아의 20%와 여아의 40%만이 30대에 비만증을 나타냈다고 한다.

성장기의 자녀가 비만증이 되지 않도록 하려면 부모들이 식사요법의 요령을 잘 알아야 한다. 흔히 비만증이 되기 쉬운 식품인 단 음식, 지방질 등의 고열량식품의 섭취를 줄여야 한다. 특히 간식으로 단빵, 아이스크림, 초코렛 등을 많이 먹지 않도록 하고 사이다나 콜라 등 단 음료도 많이 먹지 않게 해야 한다.

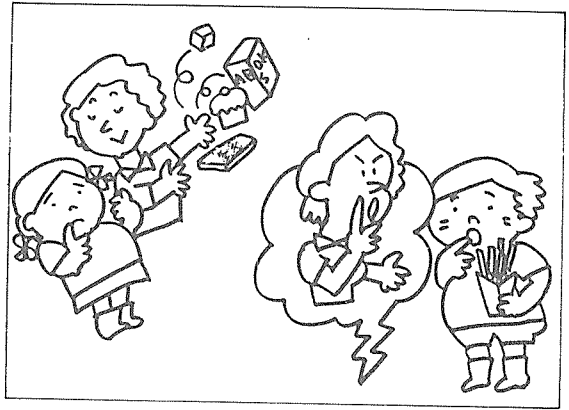
비만증의 예방을 위하여 될 수 있으면 과일이나 야채 등 부피가 많고 열량이 적은 것을 자주 먹게 하여야 한다.

여자들은 임신 후반기에 입맛이 좋아서 많이 먹으면 체중이 느는 경우가 많다. 임신 후반기에는 몸이 무겁기 때문에 운동량이 적어지기 쉬워 과식을 하면 비만증으로 직결되므로 균형잡힌 식사를 알맞게 하고 규칙적인 운동을 해야 비만증을 예방할 수 있다.

남자들은 흔히 30대가 넘으면서 체중이 증가되는 경우가 많다. 30대 후반부터는 생리적으로 기초대사율이 감소되기 때문에 젊어서와 같은 양을 먹어도 매년 0.5~1kg씩 체중이 늘어나므로 체중조절에 신경을 써야 한다.

또 30대 후반에는 직장에서도 편해져서 활동량이 적어지는 경우가 많고, 과음을 하면 알콜 1밀리리터는 7칼로리의 고열량을 내기 때문에 체중이 늘게 된다. 따라서 중년기의 비만증을 예방하기 위해서는 열량섭취를 줄이고, 과음을 피하며, 규칙적인 운동을 하여야

식사요법은  
비만증 치료의  
기본요법이다.



된다.

### 비만증의 치료

비만증 치료의 목적은 체중의 감소뿐만 아니라 적절한 식사법과 운동을 습관화시키는 행동수정으로 바람직한 체중을 평생동안 유지하는 것이다. 그러나 체중감소를 원하는 비만인들은 빠른 체중감소를 위하여 식욕 억제제나 단식 등을 함으로써 소기의 목적을 달성하지 못하고 식욕불량증이나 대식증과 같은 식사섭취장애에 걸려서 고생하는 경우를 흔히 본다.

식사요법은 비만증 치료의 기본요법으로, 그 원칙은 식품섭취를 제한하고 열량소모를 증가시켜서 열량섭취가 소모보다 적게 되면 체내에 축적된 지방으로부터 열량을 공급받아 사용하게 하는 것이다.

비만의 정도에 따라 하루 약 1,200칼로리의 열량을 공급하는 저열량식이(low calorie diet)와 하루

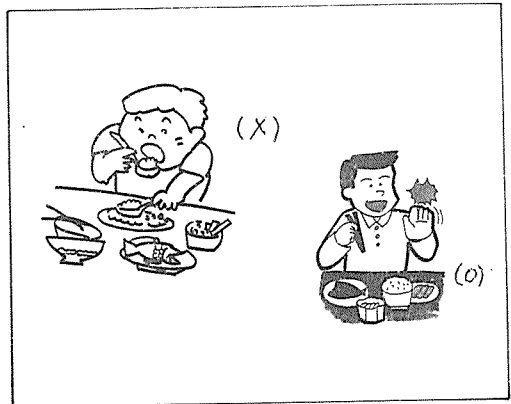
약 400~800 칼로리의 열량을 공급하는 최저 열량식이(very low calorie diet)로 나눈다. 실제로 고생물가의 완전단백질을 함유하며 비타민과 무기질을 1일 권장량만큼 충분히 공급하는 최저열량식을 12주 실시하면 평균 약 20kg의 체중감소를 보여준다.

한편 체중감소와 함께 비만증과 관련된 질병들, 즉 당뇨병, 고혈압 수면 중 무호흡증과 같은 질병들도 호전됨을 흔히 볼 수 있다.

그러나 극심한 열량 제한으로 인한 체단백질 손실과 관련된 심장 및 호흡기능장애와 같은 부작용을 보일 수 있으므로 최저열량식은 체중이 표준체중의 130%가 넘는 심한 비만증환자에게만 적용되 반드시 의사와 영양전문가의 감독하에서 시행하여야 한다.

비만인을 위한 가장 안전한 식사요법은 영양학적으로 균형이 잡힌 저열량식사이다. 균형이 잡힌 저열량식사의 1예로 1,200칼로리

식단은 탄수화물, 지방, 단백질의 열량을 각각 60%, 20%, 20%로 배분하였을 때 쌀밥 450g(3공기), 쇠고기(또는 돼지고기, 닭고기) 80g, 생선 30g, 두부 100g(1/4모), 콩나물 70g, 호박 70g, 깍두기 70g, 김치 70g, 우유 200g(한봉), 사과 100g(반개), 그리고 약간의 기름 등이 허용된다.



만약 현재 골고루 다양하게 균형식을 섭취하는 비만인의 경우 섭취하는 양을 정상시의 1/2~2/3로 줄이는 열량 감량과 동시에 균형식을 섭취할 수 있는 효과가 있다.

미국의 심장협회에서는 비만증의 예방과 치료를 위하여 실천하기 쉬운 식품 선택방법을 다음과 같이 제시하고 있다. 어육류의 식품 섭취 시, 지방이 많이 포함된 육류보다는 살코기나 어류, 껍질을 제거한 가금류를 권하고 동물성 기름이나 설탕을 많이 포함한 있으며 콜레스테롤 함량이 높은 내장류의 섭취는 제한하고 있다.

또한 조리법도 튀김보다는 구이로 권하고 있다. 곡류는 정미가 덜 된 것(현미)을 권하고 충분한 채소의 섭취를 권장하고 있다. 우유도 저지방이나 탈지유를 권하고 동물성 기름이나 설탕을 많이 포함한 음식은 삼가도록 권하고 있다. 또 간식도 쿠키, 튀긴 감자, 케익, 탄

산음료 섭취와 과다한 알콜섭취는 삼가해 주기를 권장하고 있다.

위의 식사지침과 동시에 꾸준한 운동 요법을 실시하면 더욱 효과적인 체중조절을 하면서 체력을 유지할 수 있고 특히 체중감소 시 일어날 수 있는 근육과 골격의 감소를 예방할 수 있다. 또한 운동으로 인해 식욕조절, 열량소모 및 산소운반능력의 증가, 스트레스의 해소, 근육량을 증가시켜 기초대사율을 상승시키는 장점이 있다.

비만증은 그 예방이 가장 중요하지만 치료를 위해 적절한 식사와 규칙적인 운동을 습관화하여 체중을 감소시키고 그 체중을 유지하려면 무분별한 홍보매체의 선전이나 책을 따르는 것보다는 의학적인 평가에 의거하여 의사 및 영양전문가 등으로 구성된 건강관리팀의 감독하에 체중조절을 하는 것이 효과적이고 바람직한 방법이라고 생각한다. 524

**비만인들을 위한 가장 안전한 식사요법은 영양학적으로 균형이 잡힌 저열량식사이다.**

<필자=연세의대 내과교수>