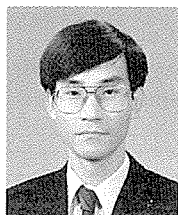




## 비만해지지 않으려면 이런 생활을



고 경 수  
상계백병원 내과

최근 들어 각종 인쇄 매체를 통하여 가장 많이 선전되고 있는 내용 중의 한가지가 비만치료에 관한 것인데, 그만큼 많은 사람들이 비만증에 관심을 가지고 있고 비만해지지 않으려고 노력하고 있지만 구체적으로 어떤 방법을 동원해야 할 지 모른다는 것에 기인한 현상이라고 생각된다.

우리나라에서는 예로부터 어느 정도의 풍채를 갖춰야 인격이 있고 넉넉함이 우러 나오는 것으로 인식되어 왔으나, 최근 경제적으로 윤택해지면서 섭취 열량이 늘어난 반면에 신체적 운동량은 상대적으로 줄어들면서 비만증에 대한 경각심이 일반인들 사이에 크게 확산되고 있다.

그러나 체중이란게 개개인에 따라 가장 이상적인 체중, 즉 그 체중을 유지할 경우 질병을 앓지 않고 건강하게 장수할 수 있는 체중이 있어 이 체중을 기준으로 너무 적거나 많은 체중을 유지할 경우에는 건강상 여러 가지 문제를 일으키게 된다. 따라서 무턱대고 본인 생각에 따라 체중 조절을 하기 보다는 본인의 현재 체중이 건강상의 장애를 줄 정도로 심각한 것인가를 먼저 고려하여야 한다

그렇다면 적절한 체중을 유지하기 위해서는 어

떠한 노력을 기울여야 할 것인가? 성인이 되어 늘어나는 체중은 주로 우리 몸의 지방량이 많아지면서 체중 증가가 일어나게 되는데, 우리 신체의 지방이란 일종의 영양분의 창고라고 이해하면 된다. 즉 본인이 섭취하는 열량보다 소모하는 열량이 상대적으로 적게 되면 열량이 남아 돌게 되고 이것이 바로 지방으로 축적되어 열량 섭취가 없을 때를 대비하게 되는 것이다.

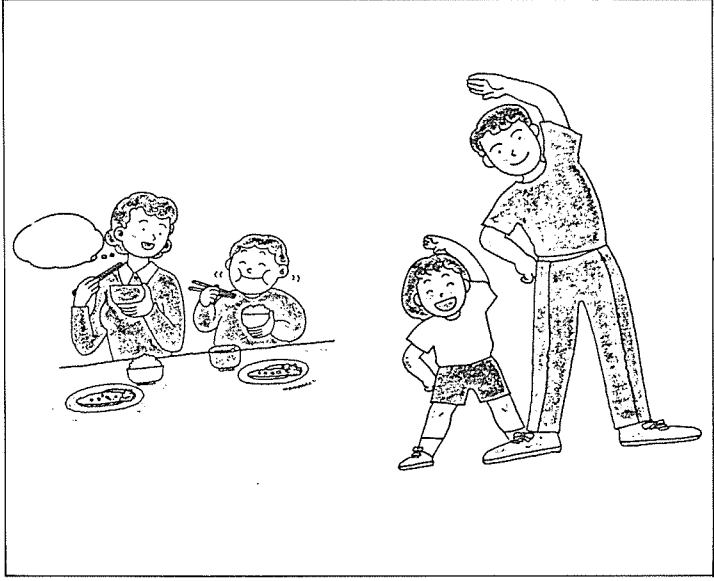
이렇듯 체중 증가란 매우 단순한 이유에서 시작되지만 보통 사람들의 잦아드는 아주 다른 결과가 초래될 수 있다. 대부분의 사람들은 섭취하는 열량을 너무 과소 평가하는 경향이 있으며, 또한 운동량으로 소모시키는 열량에 대해서는 아주 관대한 관정을 내림으로써 본인이 납득하기 어려운 체중 증가로 정신적인 고통을 겪게 된다.

따라서 개인이 섭취하는 열량과 소모하게 되는 열량의 균형을 맞추면 비만증을 예방할 수 있는데, 물론 본인의 의지와 관계없이 출생시부터 체중이 아주 많이 나가고 태어난 후 한번도 정상 체중을 유지하지 못한 사람들도 있지만, 현재 건강상의 문제를 일으키는 비만증은 대부분 나이가 들면서(특히 여자에서는 임신 분만후) 생기는 비

만증이다(소아기 특히, 4~11살 사이에 생긴 비만증은 어른이 되어서도 지속되기 쉬우며, 여러 가지 치료 방법을 써도 효과가 적다. 따라서 최근 들어 어린이들이 과식을 하면서 나타나는 비만증은 이들이 자라서 여러가지 질병에 시달릴 수 있는 원인이 된다는 점에서 국민건강상 심각한 우려를 낳고 있다).

이러한 비만증은 아주 드물게는 선천적으로 다른 여러가지 신체이상과 함께 유전되는 경우도 있지만, 대부분의 경우 영양분의 섭취가 영양분의 소모량보다 많다는 지극히 간단한 원인들에 기인한다. 섭취량증 남은 부분이 있으니까 창고로 저장되고 체중이 증가하게 되는 것이다.

어떤 사람은 “나는 물밖에 먹는 것이 없는데도 자꾸만 살이 쪼다”고 항변할 수도 있겠지만 이러한 경우 자기가 먹는 것을 일기식으로 기술한 것을 살펴보면 의외로 식사는 안하면서도 사이 사이에 군것질을 자주 하는 것을



알 수 있다. 그러나 우리가 섭취하는 영양분이란 정기적인 식사 외에 섭취하는 것도 포함되므로 물 이외에 입으로 들어가는 모든 음식이 칼로리를 가지고 있다고 생각하면 된다. 우리나라 성인의 경우 일일 영양권장량이 하루 2,000 - 2,500칼로리로서 92년 보건복지부조사에 의하면 대상 인구의 약 11%에서 하루 3,125칼로리 이상의 열량을 섭취하는 것으로 나타나 열량의 과다 섭취가 심각한 문제로 대두되고 있다.

비만증의 원인을 살펴볼 때 같이 고려해야 하는 것은 개개인의 식욕인데, 비만한 사람들은 체중이 약간만 줄더라도 왕성한 식욕을 이기지 못하여 음식 섭취량을 늘리게 되고, 또한 체중이 늘게 되면 몸이 둔해져 운동을 하기가 어려워지게 되어 상대적으로 섭취량에 비하여 에너지 소모량이 적어지게 된다. 실제로 조깅을 한다든가 운동을 적극적으로 하는 사람들의 대부분은 비만증

이 심하지 않은 사람들로 아주 심한 비만증이 있는 사람들은 운동을 하고 싶어도 몸을 움직이기 쉽지가 않으므로 꾸준한 운동을 하지 못하는 현상을 주변에서 쉽게 볼 수 있다.

규칙적인 운동은 체중 감소 효과와 별도로, 비만증에 따른 고지혈증, 당뇨병, 고혈압 등의 예방과 관리에도 매우 효과적이며, 죽상동맥경화증

본인이 섭취하는 열량보다 소모하는 열량이 상대적으로 적게 되면 열량이 남아들게 되고 이것이 바로 지방으로 축적되어 열량섭취가 없을 때를 대비하게 되는 것이다. 따라서 개인이 섭취하는 열량과 소모하게 되는 열량의 균형을 맞추면 비만증을 예방할 수 있다.

에 의한 관상동맥심질환(협심증, 급성심근경색증)의 위험도를 감소시킨다. 이밖에도 규칙적인 운동은 비만한 사람의 심폐기능을 향상시켜 주고, 또한 정신적으로도 많은 도움을 주어 삶의 질을 향상시켜 준다.

운동 요법을 시행하고자 하는 사람은 우선 자신의 몸 상태, 다른 질환의 유무 등을 먼저 의학적으로 검토받아야 한다. 특히 심혈관계 질환 및 신경계 질환의 유무를 철저히 검토하여야 한다.

현재 건강에 특별한 문제가 없다고 생각될지라도, 35세 이상인 사람, 흡연자, 심혈관계 질환, 고혈압, 고지혈증 등의 병력이 있는 사람, 심장 질환의 가족력이 있는 사람 등은 먼저 건강 검진을 받는 것이 필수적이다.

운동의 종류는 건강 상태, 시간, 경제적인 여건 등을 고려하여 본인이 항상 쉽게 할 수 있는 운동을 선택하는 것이 바람직하다. 또한 본인 스스로 재미있게 할 수 있는 운동 또는 가족, 친구, 동료 등 본인이 친한 사람과 같이 할 수 있는 운동이면 더욱 좋다. 한편 상체 운동만을 주로 하는 운동은 피하고, 전신 운동 또는 하체 운동을 주로 하는 운동을 택하는 것이 좋으며, 과격한 운동은 바람직하지 않다.

일반적으로 빨리 걷기(속보), 조깅, 자전거 타기, 수영 등이 흔히 권장되는데, 무릎 관절이나 허리에 문제가 있는 사람은 수영이 가장 바람직하다. 운동은 5-10분의 준비 운동, 20-45분의 본운동, 5-10분의 정리 운동의 순으로 시행하며 일주일에 적어도 3회 이상 시행해야 하며, 체중 감소를 위해서는 일주일에 5회 이상 시행해야 한다.

매일 일정한 시간에 동일한 양의 운동을 규칙적으로 시행하는 것이 바람직하고, 공복이나 식전에 운동을 하게 되는 경우에는 식욕이 더 좋아져 식사량이 오히려 늘어날 수 있으므로 주의하여야 한다. 한편 규칙적인 운동과는 별도로 일상생활 자체의 신체적 활동량을 증가시키는 각종 노력-엘리베이터 대신 계단을 이용하고, 가까운 거리는 가능한 걷는 것을 생활화 등-을 계속한다.

100칼로리에 해당하는 음식	100 칼로리를 소모하는 운동량
밥 1/3공기, 식빵 1쪽, 인절미 3개, 우유 4/5컵, 사과 중 2/3개, 귤 2개, 배 1/2개, 바나나 1개, 콜라 1캔	산보 28분, 속보 10분, 120계단 오르기, 등산 24분, 달리기 1.2km, 세탁 35분, 줄넘기 18회, 수영 10분, 테니스 15분, 배드민턴 12분, 농구 12분



매일 일정한 시간에 동일한 양의 운동을 규칙적으로 시행하는 것이 바람직하고, 공복이나 식전에 운동을 하게 되는 경우에는 식욕이 더 좋아져 식사량이 오히려 늘어날 수 있으므로 주의하여야 한다.

위의 표에서와 같이 실제로 가벼운 기분으로 섭취하는 음식들에 들어 있는 열량을 소모하기 위해서는 상당히 많은 운동량을 필요로 하는데, 대부분의 사람들은 이러한 정통적인 방법의 실천이 힘들다하여, 일정 기간동안 특정 식품을 먹는다가나 특정 건강 보조식품을 먹고 있는 것이 우리의 현실이다.

그러나 시중에 유포되고 있는 대부분의 속설이나 특정 건강식품 복용은 대부분 과학적 근거가 없고 또한 많은 부작용을 일으킬 수 있어, 경우에 따라서는 오히려 건강을 해친다는 것을 일반인들도 주지하였으면 한다. 또한 이러한 방법을 중단할 경우 약물이나 단식 등에 의존하게 되어 영양적인 불균형을 초래하게 되며 체중조절에 실패한 비만인들은 우울증, 식욕 불량, 거식증과 같은 질환에 걸리기 쉽다.

따라서 비만 치료는 현재 비만으로 인하여 건강상태가 위험 수준이거나 체중 감소시 건강상태가 개선될 수 있고 효과적인 치료 방법이 존재할 경우에만 행해져야 한다. 그리고 마지막으로 단기간의 체중 감소를 성취하는 것보다 감소된 체중을 유지하는 것이 훨씬 더 중요하지만 감소된 체중을 유지하기 위해서는 식사 요법과 함께 적절한 운동요법을 병행해야만 가능하다는 것을 다시 한번 강조하는 바이다. ㉞