

이런 경우가 비만!!

비만이란 신체에 지방조직이 과잉 축적된 상태로, 정상인의 표준체중보다 20~25% 이상 초과한 상태를 말한다.

비만의 요인은 유전, 과도한 열량 섭취, 잘못된 식습관, 운동부족, 스트레스 및 내분비 장애 등이다. 최근 생활수준이 향상되면서 식생활 변화와 함께 비만인이 증가하고 있다.

비만은 여러가지 합병증을 유발하는 위험 요인으로 작용할 수 있다. 따라서 적절한 체중유지는 건강과 직결되며 건강관리의 중요한 과제다.

그런데 최근에는 비만관리 방법이나 치료효과가 일반 국민들에게 과장되게 알려져 건강을 해치는 부작용을 낳고 있다.

『이달의 건강길라잡이』는 9월의 주제를 “비만예방과 관리”로 정하고 국민들에게 비만관리에 대한 바른 인식을 주기 위하여 일상생활에서 실천할 수 있는 비만관리 방법을 제시하였다.



이런 경우를 비만이라고 한다.

비만은 표준체중을 이용하여 진단을 내린다. 비만의 기준은 표준체중의 120% 이상되는 상태를 말한다.

구분	비만도
수칙	-20% 이하
과소체중	-10~-20% 이내
정상체중	-10~10% 이내
과다체중	10~20% 이내
비만	20% 이상

비만, 이것이 원인이다!!

비만의 원인은 잘 알려져 있지 않다. 일반적으로 비만은 유전적 요인, 호르몬의 영향, 과식, 운동부족 등의 환경적 요인,

심리적 요인, 사회 경제적 요인, 문화적 요인이 관계하는 것으로 보인다.

그러나 단순 비만은 운동량의 감소와 식생활의 풍요로 소비되는 에너지와 섭취되는 에너지 사이의 불균형으로 체내 지방이 축적되어 발생하고 있다. 그 외 내분비 호르몬의 장애나 대사장애에 의해서 2차적으로 비만증이 오는 경우도 있으나 그 정도는 0.1% 정도로 알려져 있다.

1. 내인성 원인

1) 유전

양 쪽 부모가 비만일 때 자녀가 비만일 확률은 73%, 한 쪽 부모만 비만일 때에는 41.2%, 양 쪽 부모 모두 비만이 아닐 때에는 9%라는 통계를 보면 비만의 유전적 요인이 매우 강력함을 할 수 있다.

그러나, 이것이 과연 신체적인 유전자에 의한 것인지, 아니면 환경 유전인지의 구분은 불명확하다. 왜냐하면, 비만인 부모는 집 안에 살이 찌는 음식을 가득 쌓아두고, 살이 찌는 생활 습관을 가지고 살아가기 때문에 이러한 환경이 자녀에게도 그대로 전수될 가능성이 있기

$$\text{표준체중 (kg)} = (\text{자신의 신장 (cm)} - 100) \times 0.9$$

$$\text{비만도} = \frac{\text{체중} - \text{표준체중}}{\text{표준체중}} \times 100$$



때문이다.

2) 내분비 장애

내분비의 문제(갑상선기능저하증, 쿠싱증후군 등)나 대사성에 기인한 비만도 있으나, 전체 비만인의 1% 미만만이 이에 해당된다.

3) 임신

임신 시에는 지방세포의 비대에 의하여 현저한 체지방이 축적된다. 이는 출산 후 수유를 위한 에너지 비축이다.

4) 폐경 또는 난소 절제술

여성의 폐경 이후나 난소 절제시

에는 여성호르몬의 부족으로 체내 지방조직이 증가하게 된다. 이는 지방조직에서도 여성호르몬을 생성할 수 있는 기능을 대체하고자 하는 우리 몸의 기능변화이다.

2. 외인성 원인

1) 지방 및 단순당 과다 섭취

지방과 단순당을 과다 섭취할 경우 과도한 열량 섭취 없이도 비만이 유발된다. 반면에 탄수화물이나 불용성 섬유소 섭취량은 비만도와 역상관 관계가 있다.

2) 활동량 저하

활동량 저하는 비만의 원인이자 결과라고도 볼 수 있다. 즉, 뚱뚱해질수록 몸이 둔해지면서 움직이길 싫어하기 때문에 비활동적이 되어 더 뚱뚱해지는 악순환을 거듭한다.

3) 정서적 문제로 인한 과식

비만인들이 우울하거나 스트레스를 받을 때, 무료할 때, 혹은 불안할 때 과식을 하게 된다.

비만은 다양한 합병증 유발!

비만이 수반하는 합병증은 다양하며 당뇨병, 심혈관질환, 수면중의 무호흡증후군, 골관절염, 담석 및 담관질환, 지방간, 신장질환 등을 유발시킬 수 있는 위험요인으로 지적되고 있다.

특히 비만인 경우 비만이 아닌 사람에 비해 사망률이 월등히 높다. 박혜순등이 1992년 가정의학회지에 발표한 연구에 의하면 사망률이 25~34세 남자에 있어서는 12배, 35~44세 남자는 6배 높은 것으로 나타났다.

1. 심장질환 및 고혈압

비만은 직·간접적으로 당뇨병, 고혈압, 고지혈증, 협심증, 심근경색증 등을 유발시켜 급사 및 심부전증 등의 순환기계 질환을 일으킨다.

남자의 경우 체중을 10% 증가시키면 혈압이 평균 6.6mmHg 상승되며, 비만인이 비만이 아닌 사람에 비해서 고혈압이 될 가능성은 3배 높다.

2. 고지혈증

비만인 경우 비만이 아닌 사람에



비해서 고중성 지방혈증이 될 가능성이 남자 2.2배, 여자 2.8배이며, 고콜레스테롤혈증이 될 가능성도 여자 비만군에 있어서 1.9배에 달한다.

비만의 고지혈증 유발 기전은 명확하지 않으나, 비만이 지방 대사에 영향을 주는 것으로 알려져 있으며, 특히, 중성지방의 증가와 밀접한 연관이 있다.

3. 당뇨병

비만인의 당뇨병 유병률은 비비만인의 4.5배나 된다. 그런데 비만으로 인한 2차성 당뇨병은 체중조절로 치료가 가능하다.

4. 호흡기계 질환

비만으로 인한 호흡기계 장애는 가벼운 운동에도 숨이 가쁜 경미한

증상부터 생명을 위협하는 심각한 것까지 다양하다.

심한 비만인 경우 환자가 누워있을 때 주로 호흡 곤란이 나타난다. 실제로 비만인들은 대부분 짧고 빠르게 숨쉬는 경향이 있다.

5. 소화기계 질환

비만으로 인한 소화기계 질환은 대개 소화 불량이나 복부 팽만감 등 비특이적 증상이 많으나, 간혹 황경막 탈장도 발생할 수 있다. 그 밖에 흔히 볼 수 있는 질환으로는 지방간 및 담석등을 들 수 있다.

비만인의 90%는 지방간을 가지고 있다. 또한, 초음파 검사로 진단된 지방간 환자의 60%가 비만과 연관이 있으며, 비만인이 비비만인에 비해 지방간이 생길 확률은 남자의 경우 10.4배, 여자의 경우 5.7배나 된다.

6. 골격계 질환

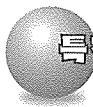
비만인 경우, 몸의 체중을 받는 관절에 무리를 주기 때문에 요통, 골절, 관절염 등을 일으킨다. 관절염 중에는 통풍성 관절염도 나타날 수 있다.

7. 피부질환

과다한 피하지방은 거드랑이, 사타구니, 복부에 주름을 형성하여 습진 등 피부염을 잘 일으킨다.

8. 정신적 문제

비만인 경우 외모 및 건강의 손상, 각종 합병증으로 인한 결근 빈도의 증가, 대인 관계의 감소, 취업의 어려움, 결혼 및 성 생활의 제한 등에 기인하여 불안이나 우울증의 소견을 많이 보인다. **72**



비만예방을 위한 자기관리 방법

정 상체중을 유지하는 것은 오로지 건강한 생활습관에 달려 있다.

건강한 생활 습관은 운동, 휴식, 레크레이션, 담배, 술, 약물남용, 스트레스 관리 등과 관계가 있다.

지속적인 체중감량을 통하여 최적의 건강상태를 유지하려면 이러한 생활습관이 통합되어 균형있게 조화되어야 한다.

1. 규칙적인 운동

규칙적인 운동은 체중감량의 주요 요소이다. 특히 정기적인 운동은 대사속도가 증가하여 체중감량에 도움이 된다.

① 일상 생활을 통해 할 수 있는 운동의 양을 늘리도록 한다. 특히 식후에 가벼운 운동(맥박수가 분당 110~140 정도가 되는 운동-예를 들면 200보 정도를 손을 흔들며 걷는 운동)을 30분 정도 한다.

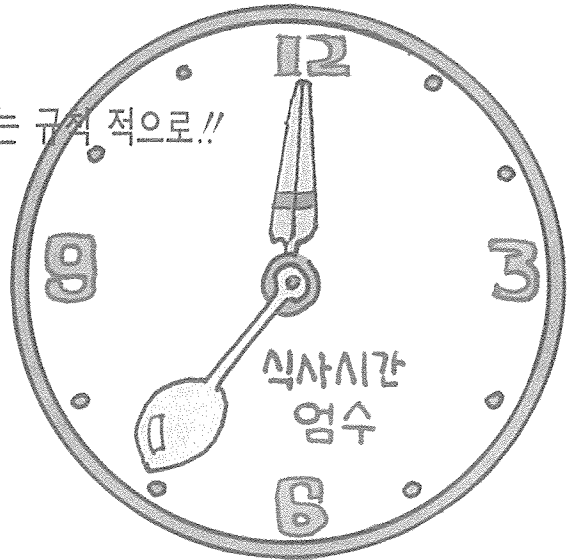
② 한 달에 한 번 정도 체중 감량 정도를 평가하고 체중 감량이 없을 시는 운동의 횟수와 기간을 늘리도록 한다.

③ 그래도 목표를 달성하지 못하는 경우 최근 2주간 먹은 음식물을 모두 생각해 내어 그 때의 감정, 먹은 양, 장소와 시간을 기록하고 한 달 후 재평가한다.

2. 식사습관 변화

① 하루에 2번만 식사하도록 제

식사는 규칙적으로!!



한하며, 중간에 간식을 먹지 않도록 한다. 특히, 잠자기 4시간 전에는 음식을 먹지 않도록 한다.

식사하는 장소나 간식하는 장소를 일정한 곳으로 제한하여 무의식 중에, 혹은 감정이 폭발했을 때 배고프지 않는데도 먹지 않도록 한다.

천천히 먹으면 포만감 때문에 적게 먹으므로 천천히 먹는 습관을 들인다. 이러한 습관들이기는 가족의 도움이 절대적이다.

② 약 450g의 체중을 감량하려면 3,500kcal에 해당하는 음식물을 제한하거나 그만큼 열량을 운동으로 소비하여야 한다.

음식을 극도로 제한하여 하루에 1,000kcal이하로 줄이면 1주일이면 1kg정도의 체중을 감량할 수 있다. 열량 섭취를 제한할 때 단백질을 충분히 섭취하고 동물성 지방을 피

하고 당질을 줄이도록 한다.

3. 비만과 관련된 행동변화

비만을 유발하기에 충분한 행동을 고치는 것이 중요하다. 먹는 것을 좋아하는 행위, 많이 먹는 행위, 움직이기를 싫어하는 행위 같은 비만과 관련된 생활방식들을 수정하는 것이다.

① 우선 먹게 되는 자극을 조절해야 한다. 음식을 구입할 때는 식사 후에 하는 것이 좋다. 여성의 경우, 배고플 때 시장을 보게 되면 보이는 것마다 먹고 싶고 금방이라도 다 먹을 것 같아, 이것저것 사게 된다.

② 음식을 저장할 때 눈에 보이지 않는 곳에 두는 것이 좋다. 쉽게 눈에 띄이거나 손이 닿는 식탁 위

나 선반 위에 놓으면, 배가 고프지 않는데도 먹게 되는 경향이 있다.

③ 음식을 만들고 차릴 때 한끼 먹을 양만 만들고 적은 용기를 사용하여, 먹을 만큼 차리도록 한다. 음식을 많이 차려 놓으면 배부를 때까지 먹고, 배가 불러도 음식을 남기는 것이 아까워 먹어 치우기 때문이다.

④ 정해진 시간과 장소에서만 먹도록 한다. 그리고 식사가 끝나면 곧바로 그 자리를 떠나야 한다. 괜히 오랫동안 앉아 있으면 남이 먹을 때 더 먹고 싶고, 먹다 남은 음식을 해결하려고 하기 때문이다.

⑤ 먹는 속도를 늦추어 천천히 먹도록 한다. 뚱뚱한 사람을 보면 음식을 먹을 때 금세 먹어 버리는 경향이 있다.

⑥ 타인의 유혹에 넘어가지 않도록 해야 한다. 맛있는 것이니까 먹어 보라고, 어디 맛있는 데 가서 식사나 하자고 한다고 남을 따라서 먹다 보면 자기가 애써 조절했던 체중이 원점으로 돌아 갈 수 있다.

4. 올바른 식사

① 탄수화물은 우리 나라와 같은 밥 위주의 식사에서 중요한 열량원이 되는데, 꿀·설탕과 같은 단순당의 섭취는 줄이고, 섬유소와 같은 복합당질의 섭취를 늘리는 것이 좋다.

② 지방섭취를 제한해야 하는데, 육류나 생선을 무조건 안 먹는다고 좋은 것이 아니라, 지방 함량이 적은 것을 먹도록 한다.

예를 들면, 쇠고기는 갈비보다는 살코기나 등심 부위로 먹고, 돼지고기도 삼겹살보다는 살코기로 먹고, 닭고기도 껍질을 제거해서 먹도록

비만예방을 위한 식사요령

- ▶ 설탕이나 꿀과 같은 단 순당질을 많이 함유한 식품(사탕, 탄산음료, 아이스크림, 케이크, 초콜릿 등)이나 음식은 피한다.
- ▶ 소고기, 돼지고기 등에 붙은 기름은 조리 전에 제거한다.
- ▶ 육류보다는 어패류를, 등푸른 생선보다는 흰살생선을 많이 먹는다.
- ▶ 기름이 많이 들어가는 조리법은 피한다. 중국요리나 튀김보다는 백반 및 구이, 찜 등의 요리를 선택하는 것이 좋다.
- ▶ 음식이 짜거나 매우면 식욕이 더 자극되므로 싱겁고 담백하게 조리한다.
- ▶ 끼니를 굶지 말고 적은 양이라도 규칙적으로, 천천히 식사한다.
- ▶ 술은 피한다.
- ▶ 외식을 할 때에는 하루 섭취량을 넘지 않도록 분량을 조절하고 여러 가지 식품을 골고루 섭취할 수 있는 것을 선택한다.
- ▶ 가공식품보다는 식품을 직접 조리해서 먹는 것이 좋다.
- ▶ 열량이 적은 식품(맑은 고기국물, 푸른잎 채소, 김, 미역, 곤약 등)을 적절히 이용한다.
- ▶ 과자나 음료수, 간식 등의 식사 이외의 열량섭취나 잠들기 전의 야식을 주의하도록 한다.

과일, 야채,
물을 마음껏
먹도록!!



한다. 생선도 장어나 통조림 생선보다는 동태, 도미와 같은 흰살생선이 좋다.

그리고 조리시에도 튀김, 볶음, 부침 등 기름을 사용한 것보다 찌거나 굽는 것이 좋다.

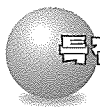
③ 단백질은 알맞게 섭취하는 것이 원칙이다. 단백질 섭취를 줄이고 체중이 줄어들지 않으므로, 단백질 섭취는 살코기, 흰살생선, 콩류, 계란, 저지방우유 등을 정해진 범위 내에서 섭취하도록 한다.

④ 단식을 한다든지, 하루에 800kcal 이하로 섭취했을 때는 비타민과 무기질 결핍 현상을 보여, 몸에 이상이 생기므로 따로 보충을 해주어야 한다.

과일과 채소에는 비타민과 무기질이 풍부하게 들어 있는데, 신선한 채소는 많이 먹어도 좋지만 과일은 당성분이 많으므로 정해진 범위에서 먹는 것이 좋겠다. 물은 마음껏 마셔도 좋다.

⑤ 간식은 될 수 있으면 줄여야 하는데, 간식으로 즐겨먹는 스낵류, 초콜릿, 아이스크림 등은 칼로리와 지방 성분은 많은 반면, 우리 몸에 필요한 비타민과 무기질은 거의 없기 때문이다.

청량음료는 칼로리와 당성분이 많으므로 피해야 한다. 이 외에도 술을 금해야 하는데, 알코올은 영양가는 없으면서 1g당 약 7kcal의 높은 열량을 내기 때문이다. 72



효과적인 체중조절을 위하여

1. 굶지 않고 날씬해지는 비법 8선

① 조금씩, 여러 번 먹읍시다. 아침, 점심, 저녁, 간식 등 하루에 필요한 칼로리를 골고루 분산시켜 과식에 따른 과다 칼로리 섭취를 예방하자.

② 아침을 거르지 맙시다. 한끼 굶으면 위장의 공백이 길어져 신진대사를 원활하게 하지 못해 칼로리 소비가 더디어진다.

③ 끼니를 굶지 맙시다. 아침을 건너뛰는 것과 같이 갑자기 식사량이 줄어든다면 신진대사 부족으로 ②와 같은 현상이 일어난다.

④ 식사 후엔 움직읍시다. 최대한 어둑기 전에 먹어둔다면 음식은 잠자리에 들기 전에 소화되어 지방으로 저장되지 않는다.

⑤ 칼로리 섭취는 탄수화물로, 쌀이나 빵 같은 음식은 천천히 분해되며 지방으로 체내에 남지 않는다.

⑥ 공복으로 운동하지 맙시다. 운동은 신진대사를 활발하게 하지만 공복에는 에너지 소비에 따른 탈진을 막기 위해 신진대사가 느려진다.

⑦ 운동은 최소한 20분 이상. 운동을 빨리 열정적으로 한다고 해서 지방이 빠지는 것이 아니다. 최소한 20분 이상 지속적으로 해야 지방이 인체에 저장되지 않고 분해된다.

⑧ 식사는 혼자 합시다. 여럿이 함께 먹으면 혼자 먹을 때에 비해 훨씬 많이 먹는 경향이 있다.

2. 아침을 거르면 오히려 살이 쯤다.

아침식사(breakfast)의 의미는 굶음(fast)을 깨뜨리라(break)는 뜻이다. 뇌세포는 유독 포도당을 열량원(源)으로 사용하는데 이를 위한 포도당의 체내 저장량이 많지가 않다. 따라서 자고 나면 연료를 공급해 주어야 하므로 아침식사를 통하여 포도당과 이의 대사를 위해 필요한 영양소들을 공급해 주어야 한다.

살을 빼기 위해서 하루 두끼를 주장하는 사람이 있는데, 같은 1일 2식일지라도 아침을 먹고 점심을 거른다면 살이 찌지 않지만 아침을 굶고 움직이게 되면 전날의 저녁부터 그날의 점심까지 15시간 이상이나 위장의 움직임이 멈추어져 있기 때문에 살찌는 호르몬이 쉽게 분비된다. 이것은 몸이 일종의 기아감(飢餓感)을 느끼기 때문.

조금씩 여러 번 먹으면 몸은 언제든지 영양을 취할 수 있어 안심인데, 공복에 갑자기 많이 먹으면 다음에 어느 때 영양을 섭취할지 모르기 때문에 영양소를 지방으로 변화시켜 저장하려고 한다. 뇌가 이번에 음식을 먹으면 다음의 공복에 대비하여 에너지를 되도록 지방질로 모아둘 필요가 있다고 생각하는 것이다.

날마다 이렇게 반복되면 체중은 점점 늘어만 가게 된다. 씨름선수가 살이 찌는 것도 아침을 거른 2회식을 하는 경우가 많기 때문이다.

3. 다이어트는 지방체중만을 줄이는 것이다.

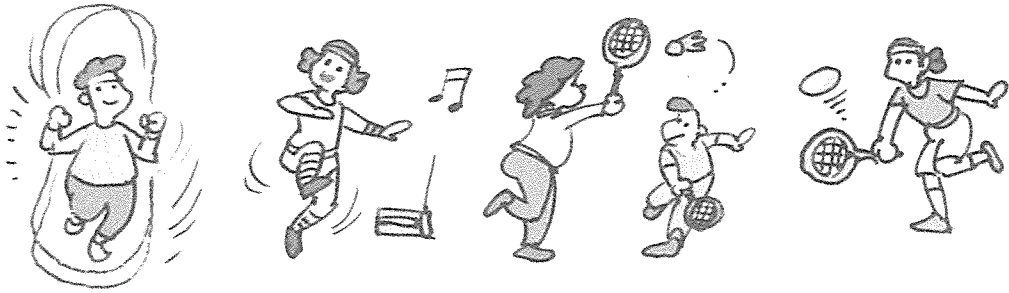
인간의 체중은 수분이 50~60%, 근육이 15~20%, 나머지 15~25%가 지방으로 구성되어 있다. 이 지방의 무게만을 쯤 것이 '지방체중'인데 같은 체중이라도 지방체중이 차지하는 비율이 높다고 한다면, 그것은 드러나지 않는 비만에 해당된다.

지방물의 정상치는 여성이 20~25%이고 30%를 넘으면 성인병을 일으키기 쉽다. 남자는 15~19%가 정상으로, 25% 이상이 되면 지방이 너무 많은 경우이다.

지방체중을 감소시키기 위해서는 지방을 에너지로 소비해 버려야 한다. 그 방법으로는 첫째로 먹는 양을 줄이는 방법, 두 번째 운동량을 늘리는 방법, 세 번째로는 이 두 가지를 함께 하는 방법이 있다.

지방을 '살도 없는 죽은 조직' 정도로 여기는 사람이 많으나, 그것은 잘못된 상식이다. 원래 '지방'은 체온을 유지하고, 외부충격에 대한 쿠션역할도 하고, 여분의 에너지 저장고도 되므로 우리들에게 매우 중요한 조직이다. 올바른 다이어트는 '지방을 없애는 것'이 아니라 '지방의 양을 적당하게 하는 것'이다.

지방체중의 감소는 대개 1주일에 1kg, 1개월에 4kg이 한계다. 그 이상 빼려고 하면 골과 근육이 함께 감소되고, 그만큼 지방이 쌓이게



되므로 다시 살이 찌기 쉽다. 이상적인 다이어트는 1개월에 1~2kg 정도의 지방 체중만을 감소시키는 방법이다.

4. 물은 먹어도 살이 찌지 않는다. 땀 흘린다고 살이 빠지는 것이 아니다.

“물을 마셔도 살찐다”는 말은 다이어트에 실패한 사람들이 흔히 하는 말이다. 그러나, 물은 0칼로리이므로 몸 안에 지방으로 축적되는 일은 절대로 없다. 반대로, 땀을 흘려서 수분을 배설해도 살이 빠지지 않는다.

사우나에 가면 한 번에 1~2kg 체중이 바로 감소하지만, 이것은 살이 빠진 것이 아니다. 땀을 많이 흘리게 되는 사우나를 한 후에는 반드시 목이 마르게 되므로, 물을 많이 마시게 되고 그때 다시 체중을 재어보면 원상태로 돌아가 있을 것이다. 만일 체중을 다시 원상태로 돌리기 싫어서 물을 안 마시고 참게 되면, 오히려 탈수 상태가 되어 건강을 해치게 된다.

5. 다이어트를 제대로 하려면 어떤 음식이라도 가리지 않고 먹어야.

흔히 특정식품 및 영양소만을 섭취하거나 전혀 섭취하지 않는 방법의 다이어트가 유행한다. 그러나 이

렇게 되면 영양의 균형이 깨져서 정신적으로도 안절부절하고, 일이나 공부의 능률도 떨어지며 육체적으로도 빈혈, 탈모, 피부가 거칠어지는 등의 증상이 생겨난다.

70년대 미국에서 ‘프로테인(단백질) 다이어트’가 크게 유행한 적이 있다. 신체를 만드는 것은 단백질이니까, 그 이외의 영양소는 먹지 않아도 건강을 해치지 않고 살이 빠질 수 있다는 생각에서였다. 결과는 비참하게도 전 미국에서 수십 명의 사망자가 발생하여 결국 중지당하고 말았다.

살을 빼기 위해서는 지방을 연소시켜야 하지만, 영양소는 상호 보완적이기 때문에 각 영양소 가운데 어떤 것이 부족하면 지방이 효율적으로 연소될 수 없다. 영양소가 부족하면 지방만이 아니라 근육 등의 다른 중요한 조직이 소모된다는 점을 명심해야 한다.

6. 무모한 다이어트는 골다공증의 원인

다이어트는 요즘 10대의 어린 학생부터 중년여성까지 모든 여성의 관심사이다. 날씬하면 좋겠지만, 뼈를 포함한 건강문제를 고려한다면 반드시 좋다고 만은 할 수 없다. 특히, 살을 뺄 필요가 없는 사람이 다이어트를 하는 것이 가장 큰 문제이다. 비만인 사람이 다이어트를

할 때에 비하여 표준형이거나 마른 사람이 다이어트를 하면, 나이가 든 후에 골다공증 등 건강상의 문제가 더 커질 수 있다.

7. 골을 만드는 나이에 하는 다이어트는 평생 악영향을 미친다.

여성의 골중량(骨重量)은 초경을 막 시작할 무렵, 즉 여성 호르몬의 분비가 왕성한 시기와 거의 비슷한 시기에 급격히 증가한다. 그 후 16~17세까지는 여성의 일생 가운데 가장 골중량이 증가하는 시기로서 이 시기의 골의 축적이 일생 최대 골중량을 결정짓게 된다. 따라서 골다공증을 예방하는 첫 번째 방법은 10대 전반에 골중량을 높여 몸에 충분한 양을 축적해 두는 것이다. 이 때에 칼슘 등 골 형성에 필요한 영양소가 부족하면 충분히 뼈를 만들 수가 없게 된다.

처음에 다이어트를 시작한 연령이 어리면 어릴수록 골중량이 적은 사람이 많다는 조사 결과가 있다. 그리고 다이어트의 횟수가 잦을수록 골중량이 모자란 사람이 많은 것으로 나타났다. 젊은 여성의 다이어트는 분명히 골에 영향을 미치고 있다는 것을 알 수 있다. 골중량을 축적시켜 놓아야 하는 시기에 다이어트로 골에 손상을 주게 되면 나중에 회복할 수 없게 된다. 72

**입 냄새 지속 맨 속병의
심... 양치질 하면 대부분 퇴치**

입 냄새는 성인의 50%가 겪는 흔한 문제. 아침에 생기는 입 냄새는 일시적이지만 냄새가 오래 갈 경우 병적인 것으로 봐야한다.

▲ 원인

▽ 치과적 요인 - 원인의 90%는 입 안에 있다. 음식을 찌꺼기와 침 안에 있는 단백질이 입 안의 세균에 의해 분해되는 과정에서 발생하는 '휘발성 황 화합물'이 냄새를 일으키는 원인물질. 또 충치나 불량한 보철물, 사랑니 주위의 염증 등도 원인이 될 수 있다.

▽ 비치과적 요인 - 코나 목에 이상이 있어 냄새가 나는 경우 이비인후과를 찾아 축농증과 편도선염을 치료해야 한다. 이비인후과에서도 이상이 없다면 내과로 가야 한다. 입을 다물고 코로 숨을 내쉬었을 때 냄새가 나면 대개 내과 질환에 의한 냄새.

원인 질병은 간경변·당뇨·신부전증·위장병 등. 과음에 의한 급성간경변인 경우 계란 썩는 듯한 구린내가, 당뇨병인 경우 시큼 달콤한 냄새가, 신부전증에서는 소변냄새 같은 지린내가 각각 풍겨 나온다.

▲ 진단 - 친구나 가족 등 다른 사람이 말을 해서 알려 주거나 인상을 찌푸려야 비로소 알게 되는 경우가 많다.

구취(口臭)클리닉이 있는 치과에서 헬리미터란 기기로 원인물질인 '휘발성 황 화합물'을 측정하고 타액분비검사를 해 진단.

▲ 예방 - 입 안의 청결을 유지하는 것이 우선. 양치질을 할 때도 세균의 분해작업이 이뤄지는 혀의 뒷부분과 잇몸 등을 잘 닦는다.

아침 기상 직후 입 안에서 냄새가 날 때는 물을 마시면 없어진다. 배고픔과 긴장도 입 냄새를 증가시킬 수 있으므로 규칙적인 식생활과 달걀·육류 등을 먹고 난 뒤에는 양치질을 잘 해야 한다. <동아일보> ㉔

**뇌졸중, 7시간 내 치료
하면 큰 효과**

뇌졸중이 발생할 경우 7시간 이내에 치료하면 높은 치료효과를 얻을 수 있다는 임상연구 결과가 나왔다. 삼성서울병원 이광호 교수팀은 '97년 5월부터 '98년 8월까지 뇌졸중 환자 17명을 대상으로 7시간 이내에 치료를 한 결과 1명만 경미한 출혈이 있었을 뿐 사망 등 부작용 없이 뚜렷한 호전현상을 보였다고 밝혔다.

이 연구결과는, 뇌졸중은 발생 3시간 이내에 치료가 시작되어야 한다는 미국신경과학회(ANN) 치료기준과 달리 7시간 이내에 적절한 치료를 하면 큰 효과를 거둘

수 있음을 보여준 것이어서 관심을 모으고 있다.

이교수팀은 뇌졸중 환자에게 '3위상 나선식 CT'라는 새로운 영상기법을 적용, 합병증 위험이 적은 환자 17명에게 '혈전용해제 정맥주사 치료'를 시행했다.

이 결과 17명 중 8명(47.1%)은 치료 시작 하루 만에 뚜렷하게 상태가 호전되었고 나머지 중에서도 1명에서만 경미한 뇌출혈이 발생했을 뿐 모두 상태가 호전되어 지금까지 사망자는 한 명도 발생하지 않았다.<연합뉴스> ㉔

**한국인 1회 음주량, 소
주 1.17병 맥주 2.75병**

술을 마시는 남녀의 1회 평균 음주량은 소주(2홉들이)는 1.17병, 맥주(500ml)는 2.75병이며 월평균 술값은 13만 400원 쓰는 것으로 조사됐다.

음주 후 실수를 해서 사고나 재해를 당했던 경우가 13.1%에 달했으며 최근 1년 내 음주운전을 경험한 경우도 17.9%나 됐다.

한국소비자보호원은 서울과 수도권에 사는 만 15세 이상 남녀 1천 6명을 대상으로 설문조사한 '음주행태의 문제와 개선방안'을 통해 이 같이 밝혔다.

설문조사에 따르면 이들 중 술을 마시는 사람의 1회

평균 음주량은 남자의 경우, 소주 1.26병, 맥주 3.22병, 여자는 소주 0.85병, 맥주 1.91병이었다. 특히 소주는 20대 미만의 미성년계층이 1.32병으로 가장 많이 마시는 것으로 나타났고 20대 1.27병, 40대 1.14병 30대 1.06병 등 순으로 조사됐다.

첫 음주 시기는 만 20세 미만 미성년기가 55.7%에 달했으며 만 20~25세가 38.9%였다.

월평균 음주비용은 남자가 16만5천원, 여자가 4만 710원으로 남녀평균 13만 400원이며 술값 때문에 경제적 곤란을 겪은 경험도 31.1%에 달했다.

술을 마신 후 실수로 사고나 업무상 재해를 당한 경험은 남자 15.9%, 여자 5.7%로 조사됐다. 또 조사대상 중 남자 21.2%, 여자 7.1%가 최근 1년내에 음주운전 경험이 있었으며 상습적인 음주운전자는 남자 1.0%, 여자 1.8%로 여자쪽이 많았다.

술자리 횟수는 음주자의 62.2%가 2차이상 마시며 음주자의 34.5%는 취할 때까지 계속 술을 마신다고 답변했다. 특히 술을 마시는 남녀의 66.1%는 음주강요를 받은 경험이 있으며 이같은 이유 등으로 음주자의 60.6%는 술잔 주고받기가 바람직하지 않다고 인식하고 있었다.<연합뉴스> ㉔