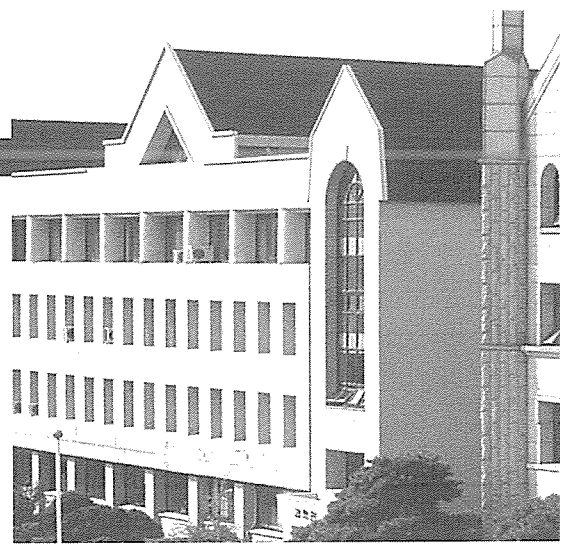


동덕여대 비만관리대학원(특수대학원)

# 국민건강 향상 목표 2개 학과 설치



우리나라 최초로 작년에 문을 연 동덕여대 비만관리대학원은 ‘국민건강 향상’이라는 목표 아래 비만관리학과와 급식관리학과 등 2개 학과를 두고 있다. 비만관리학과는 병원의 비만클리닉이나 다이어트 관련 식품업체의 연구원으로 진출할 수 있고 급식관리학과는 시설과 경영, 마케팅까지 교육을 통한 급식관리 전문가를 양성한다.

‘국민건강 향상’이라는 궁극적인 목표 하에 비만관리대학원에는 ‘비만관리학과’와 ‘급식관리학과’의 2개 과를 두고 있다. 비만관리학과는 직접 살을 빼려는 사람을 대상으로 하는 것이라기보다 살을 빼려는 사람들을 위한 전문가를 양성

지난 달 한 대학 여자신입생 10명중 4명이 자신을 비만이라고 생각한다는 신문기사가 실렸다. 정말 우리나라 여성의 40% 정도가 비만인가. ‘비만’은 인슐린 비의존성 당뇨병나 고혈압, 심장질환, 암과 같은 여러 가지 만성질환을 유발하는 요인으로, 이미 세계보건기구 WHO에서는 ‘치유해야 할 질병’으로 정의한 바 있다.

하는 곳이다.

## 비만인구 남 12%, 여 21%

“우리나라의 비만 인구는 성인 남자는 12% 정도, 여자는 21% 정도라고 보고되고 있습니다. 그러나 비만 때문에 다이어트를 시도하는 인구는 2배가 훨씬 넘는다고 봐야지요.” 동덕여대 비만관리대학원 장은재교수(비만연구센터장)는 비만을 치료하고 예방하려는 다이어트 선호현상이 ‘열풍’으로 묘사되고 있는 것에 대해 ‘필요하다면 해야 할 일’이라고 말한다. 문제는 건강 보다 잘못된 ‘미인’에 대한 사회적 편견 때문에 하는 다이어트, 그리고 식이나 운동 등 한가지 위주로 종합적인 체계가 잡혀있지 않은 다이어트 관련 산업 등이다.

“비만은 그 원인과 치료과정에 있어 개인 차가 심합니다.” 또한 음식과 영양 뿐 아니라 심리적 면이나 생리적인 부분들이 복합적으로 작용하는 문제이기 때문에 어느 문제보다 학제간 연구가 필요한 분야. 그러나 학문적인 차원의 연구는 아직 걸음마 단계일 뿐이다.

각 분야에서의 연구 성과물들은 꾸준히 늘어나고 있지만, 그 성과물들을 종합하고 연계시키려는 노력은 부족했으며 현재도 매우 미미한 실정. 이에 비만관리학과에서는 영양학, 운동생리학, 심리학, 내분비학, 행동의학, 유전학 등의 다양한 영역에서 비만 문제에 접근하고 가르치며 연구한다.

“원인에 대한 이해와 분석을 중시합니다. 비만이야말로 평생의 문제인데, 대상에 대한 올바른 이해없이 진행되는 치료는 수동적이며, 오랜 기간 지속되기 어렵기 때문이죠.” 치료대상자 스스로가 인식하고 자율의식을 가진다면, 과도한 다이어트로 인한 부작용이나 식품이나 약품의 오남용 뿐 아니라 비용과 인간의 기본적인 욕구를 억제해야 한다는 어려움까지 보다 쉽게 해결될 거라는 설명이다.

양·항방 클리닉, 유산소 운동 등 이제 단지 ‘식욕’에 도전하는 수준에서는 어느 정도 벗어났지만, 여전히 음식과 영양으로 비만을 해결하고자 하는 것이 대부분인 게 우리의 현실이다. “물론 살을 빼는 가장 기본적인 방법은 덜 먹고 많이 움직이는 것이지만, 본래 ‘식이’란 뜻의 ‘다이어트’에서 이제는 벗어나야 할 때입니다.”

비만관리학과를 졸업하면 병원의 비만클리닉의 비만관리자, 다이어트 관련 식품업체의 연구원이나 상담원 등 사회 각 분야로 진출할 수 있다.

급식관리학과는 시설과 경영, 마케팅까지 전 분야에 대한 교육을 통한 급식관리분야의 전문가를 양성하는 곳이다. 졸업 후에는 단체 급식업체 또는 외식업체의 급식 경영자, 전



체력측정

문경영인의 능력을 갖춘 영양사, 외식산업 경영자 및 단체 급식과 외식산업분야의 전문 컨설턴트로 활동하게 된다.

비만관리대학원에서는 비만에 대한 학문적인 노력 뿐만 아니라 실제 비만인을 대상으로 한 체중조절 프로그램을 온-라인과 오프-라인으로 함께 진행하고 있다.

온-라인 다이어트 전문 사이트는, 자신의 비만도에 따라 직접 다이어트 프로그램을 짜고 실천해 나가는 맞춤형 서비스를 제공한다. 한달 동안의 감량 목표를 정하고, 식이요법과 운동의 비율을 선택하면 섭취해야 할 칼로리와 소비해야 할 칼로리와 적당한 운동량을 제시해 준다. 또 운동종목과 요일, 시간 등을 선택하여 운동계획표를 짤 수 있고, 무료 체지방 측정서비스도 제공받을 수 있다. 단순히 비만현상에 대한 해결을 넘어, 진단을 통하여 비만상태와 그 원인을 파악한 후, 계획을 정하고 그 과정을 제시해 주는 교육 프로그램이다.

### 1년의 다이어트 전문가 과정도

온-라인과 함께 연계된 오프-라인으로 동덕여자대학교 내에 비만연구센터가 있다. 센터에서는 학생들이 비만과 관련된 여러 분야를 체계적으로 연구하고 산학협동 및 체중관리 실습을 통하여 현장감있는 교육을 실시할 수 있도록 돕는다. 직접 비만인을 대상으로 체중감량을 도와주는 다이어트 프로그램을 운영하고 있으며, 체지방이나 기초대사량이나 체력 같은 비만관련 여러 측정과 혈액과 식이 및 활동량 같

은 분석 서비스를 제공한다.

이 외에도 올해 봄학기부터는 1년 과정의 '다이어트 전문가 과정'을 개설해 운영하고 있다. 최근 각종 비만치료센터의 신설이 급증하고 다양한 다이어트 식품 및 약제가 양산되고 있는데 비해, 비만인 및 비만 관련 사업자들을 위한 체계적인 교육이 부족하다는 필요성을 인식한 결과다.

이 과정 역시 대학원과 비슷하게 운동과 영양, 식이, 상담, 비만관리 경영, 컴퓨터 활용까지 다양한 영역에 걸친 수업이 진행되며, 수강생들은 비만연구센터의 시설 및 기구를 활용한 실습기회를 가지고 국내·외 비만관련 기관과 교류하는 기회도 제공받는다.

누구나 쉽게 이용하고 접할 수 있는 비만 현상에 대한 표준적인 틀을 만들어 제공하고 싶다는 장은재교수. 비만은 체지방이 몸무게의 30% 이상인 경우를 가리킨다. 현재 체지방은 각종 기계를 이용하여 측정되는데, 같은 사람인 경우에도 기계마다 수치가 다르게 나오기도 한다.

“조금 더 먹고 조금 더 편안해질수록 그만큼 더 살이 찌는 건 당연한 일입니다. 비만문제 해결의 시작은 너무나 평범해서 오히려 어려운 것 같습니다.” 식욕과 휴식은 인간의 기본 욕구 중에서도 기본적인 욕구라고 한다. 대부분 비만은 이러한 욕구와 정면충돌한다. 또, 비만문제는 사회생활과 정신건강에 중요하게 작용하는 사랑받고 인정받고 싶은 욕구와 밀접히 연관되어 있으며, 흔히 스트레스와 함께 시작된다.

장은재교수 역시 미국 Rhode Island대학에서 박사논문을 준비하면서 받은 스트레스로 살이 많이 찘었다고 한다. “제 박사논문 실험에 직접 피실험자가 돼서 7~8kg 정도의 감량 효과를 봤습니다. 그 이후에는 단지 아침에 조금 일찍 나와서 걷고, 조금 많이 먹은 다음에는 조금 적게 먹는 식으로 편안한 다이어트를 하고 있지요.”

너무 많이 접해 이제는 식상해진 '다이어트'. 그러나 이에 대한 관심과 요구는 열량이 과다한 우리의 식생활과 운동량이 부족한 우리의 생활습관이 바뀌지 않는 한, 건강한 사람에 대한 이해가 바로 이뤄지지 않는 한 지금보다 더 기하급수적으로 늘어날 것이다. 문제 해결의 열쇠는 그 문제에 대해 바로 알고, 올바른 인식의 전환을 가지는 것이라는 평범한 말이 비만문제에서도 예외는 아닐 것이다. ㉞

장미라<본지 객원기자>