

주제와 관련된 토의자의 의견

전 종 귀

충남대학교 사회체육학과

체격(physique)의 한 요소인 체중은 몸의 무게로서 체형(body type)이나 체조성 성분(body components)과 큰 관련성이 있다.

본 학술대회의 주제중 하나인 건강체중은 건강을 적절히 유지함에 바람직한 이상 체중(ideal body weight), 표준 체중(weight standards), 정상 체중(normal body weight)으로 이해된다.

저체중(underweight)이나 과체중(overweight)의 경우는 이와는 상대적으로, 세분의 주제발표 선생님들께서 지적한 바와 같이, 여러 가지 건강상의 문제를 야기하거나 질병 이환율이나 사망률 등을 높이며 궁극적으로 삶의 질을 저하시키는 바람직하지 못한 체중 수준으로 파악되며, 특히 과체중의 경우는 선진국에서는 이미 치료해야 할 질병으로 선포된 비만(obesity)과 일반인들 사이에서 흔히 혼용되고 있다.

본 토론자는 우선 과체중과 비만이란 용어의 정의를 명확히 해야 될 것으로 본다. 바람직한 평가기준(체질량지수, 체질량지수 %, 체지방율, 신장-체중기준표 등)에 의거 정상, 또는 표준 체중보다 지나친 체중의 경우는 과체중이고, 흔히 체내의 에너지 불균형으로 체지방조직이 과다하게 증가된 상태(질환)를 비만으로 정의함이 어떠할지?

건강체중이나 비만, 저체중, 과체중 등 체중분류나 평가 방법, 기준에 대해서도 더 많은 고민이 요구된다. 신장이나 체중변인 측정상의 신뢰성, 객관성, 용이성 등으로 체질량지수(BMI)가 흔히 이용되고 있으나 건강과의 관련 변인간의 타당도면에서 체지방율(% body fat : %BF)이나 제지방체중(% fat free mass : %FFM), 또는 둔-요부둘레비(waist-to-hip ratio : WHR)보다 낫다는 점을 고려해야 한다. 체격, 체형, 체구성소 모든 변인에 있어 황, 백, 흑

인종간 차이가 존재한다는 점을 감안할 때 평가기준도 우리 것을 서둘러 마련하되 제반 관련학문분야 학자들의 공동 참여에 의하여 신중하게 이루어져야 할 것이다.

비만을 비롯한 비정상 체중을 예방하거나 치료, 완화하는 체중조절 방안을 모색하는 것이 이번 학술대회에서 가장 중요하다고 사료된다. 윤은영, 계승희 두분 선생님께서 지적한대로 우리나라를 비롯한 산업사회의 어린이, 청소년, 성인, 노인에 이르기까지 가장 흔한 만성질환인 비만은 고혈압, 당뇨, 고지혈증, CVD, 암, 통풍, 담석 및 담로질환, 심부전증, 골관절염, 등의 질병 이환율을 증가시키고 평균수명을 감소시키는 등 의학적으로 많은 문제를 야기시킬 뿐만 아니라, 무능력(disability), 불편함(discomfort), 용모손상(deformity), 질병(diseases), 사망(death) 등 5 Ds와 관계있는 등 사회 경제적 중요성까지도 포함되고 있다.

비만은 유전(Laurence-M-B-B syndrome, Alstromé's syndrome, Morgagni's syndrome), 호르몬 이상(insulin, glucocorticoids, steroid, castration), 시상하부 기능이상, 운동부족, 영양문제 등 병인을 정확히 알고 대처함이 바람직할 것이다.

비만완화 방법으로서의 운동은 에너지 소비를 촉진할 수 있고(BMR 증가, 운동대사량 증가, EPOC) 식욕 억제 효과(카테콜아민 분비 증가, 심부온도 증가, 인슐린 제거 증가, 소변내 식욕 억제물질 증가), 체지방 조직 감소, 근육 및 뼈 조직 증가 등 긍정적 효과가 있다. 고강도 장시간, 규칙적 운동이 힘들다는 점을 감안할 때 저강도 유산소 운동과 순환적 저항운동, 식이요법, 행동수정법등을 병행하여 체중을 조절하는 것이 바람직할 것으로 사료된다.