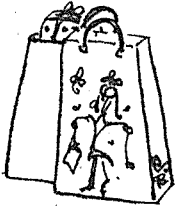


살 찌는 것과 마른 것



姜 亨 龍

우리가 건강관리를 하는데 있어서 흔히 범하기 쉬운 과오로서 몸어느부위가 몹시 아프다든지 혹은 의관상 이상이 발견되면 당황해서 병원을 찾든지 또한 여러가지로서 불지만 실지에 있어서 특별한 자각증이 없이 겉으로 보기에는 멀쩡하면서 속에서 병이 진행하여 속음으로 이르는병도 얼마든지 있는 것이다.

가령 가장 흔하고 위험한 병의 하나인 간경화증만하더라도 내부에서 장시일을 두고 병이 진행하여서 나중에 말기에 가면 배속에 물(腹水)이 생겨도 환자는 돈배가 나온다고 좋아하는 사람도 가끔 경험하게되는데 이와같이 병은 자각증만 가지고 논하는것은 대단히 위험한 것이다.

그중에서도 병아닌 병으로 경제해야할것중에 살찐(肥滿) 것과 마른(수척) 것을 들수가 있다. 우리나라 사람은 옛날부터 오랜세월을 두고 조식(粗食)으로 견디어온 탓인지 뽕뽕한 비만증환자를 흔히 볼수없을 뿐더러 이런것은 별로 문제시

하지않으며 오히려 몸은 좀 뽕뽕하고 배도 나와야 관록도 있어보이고 돈푼도 만질수 있다고 생각하는 경향이 있으나 근래에 와서는 우리나라도 경제가 성장하고 국민소득도 점차 높아지고 부유층도 차츰 늘어남에 따라서 비만증도 늘어나는 추세에 있는데 이에 대한 경제심도 다소 높아지는것은 다행한 일이라 하겠다.

사실 북미같은 선진국에서는 벌써부터 이런문제들은 크나큰 두통거리로 대두되고 있는데 특히 노년층은 그들의 육체적 향락이 쇠퇴함에 따라 자연히 식탁환희(Joy of table)에 빠지게 되다보니 자연적으로 몸은 비대해지기 마련인데 「케톤」이란 교수는 정수에 대한 가장큰 위험은 비대증이라고 하였다.

체중 20% 많으면 수면 20% 단축

그러면 비대증이란 무엇인가?

우리의 건강유지에 가장 알맞은 체중을 표준체중이라고 하는데 표준체중 산출방식은 여러가지가 있으나 보통 신장을 ㎝로 측정하

병 아닌 병

고 그신장에서 100~110을 감한수자를 E4 (kg) 로 표시한다. 신장이 150은 100을 150~160은 105를 그 이상은 110을 감한다.

혹은 신장을 불로 쪄내고 남자는 21 여자는 22를 감하기도 한다.

그리하여 실지 체중이 표준치보다 一할이 많으면 비만체라하고 二할이 많으면 비만증이라고 하며 수척은 이와 반대로 한다.

비대한 사람은 당뇨병 고혈압 심장병등이 잘생기며 통계학적으로 체중이 보통보다 20% 많으면 수명이 보통사람보다 20% 단축하고 40% 초과하면 65% 단축하는데 그사람의 배물레는 수명과 반비례 한다고 한다.

원인에 대해서는 여러가지 복합적인 요인이 작용하지만 대체로 운동부족 열량(카로리)의 과잉섭취 불균형식사 기타 내분비선(호르몬)생식선, 갑상선, 뇌하수체등의 이상에서 온다.

밥적게 먹고 술·소금도 절제해야

대책으로는 우선 합리적인 식생활에 유의하여야 한다. 특히 경계하여야 할것은 당분섭취를 줄여야 하는데 우리의 경우 주식인 밥인테 밥은 대부분이 함유탄소로 되어있다는 사실을 명심하여야 한다.

다음으로 지방이 문제되는데 지방은 그람당 9칼로리가 나가기 때문에 가장 경계를 요하며 알콜도그

람당 6 칼로리가 나감으로 과음은 삼가야 하며 만일 고혈압이 병발하였으면 식염도 훨씬 줄여야 한다.

그러나 살 고기(단백질)은 구태여 제한할 필요가 없고 채소는 충분히 섭취하는 것이 바람직하다.

그리고 이러한 식이요법과 동시에 적절한 운동을 하여서 땀을 빼는 것이 좋은데 사실 체중감소를 목적으로하는 운동은 다소 힘겹고 과격할 정도가 아니면 소기의 목적을 달성하기 곤란하다.

다음으로 마른(수척) 것도 또한 조심하여야 하는데 물론 빼빼마른 사람중에는 흔히 무탈하고 건강한 사람도 있지만 대부분의 경우 신체내에 소모성 질환 즉 폐결핵/당뇨병등이 있는지 위장병 갑상선질환 혹은 기타 질환의 이차적인 현상으로 나타난다.

이런것들은 원인질환을 치료하면 자연히 해결되지만 영양섭취하고 관련된것은 조심하여야 한다. 즉 영양결핍 불균형식사등은 시정하여야 하며 또한 아무리 적절한 식사를 섭취하여도 위장에서 흡수가 제대로 안되면 아무소용이 없으니 위장의 질환유무를 살펴야 하며 이상두가지 조건이 충족되어도 체내에서 영양소합성(合成)과정(주로 간장)에 장애가 있으면 체내 이용(利用)이 잘안되니까 자연히 살찌기가 어려움으로 간장기능도 제때 검사하여야한다.

〈필자=姜亨龍內科원장·의박〉