

• 가을철 건강관리

〈표준체중〉

남자 : (신장 cm - 100) 0.9

여자 : (신장 cm - 100) 0.85

비만증



각종 성인병을

유발시키는

40代의 비만증

사람은 누구나 건강하고 정력적이며 장수하는 것을 가장 행복하게 생각한다.

그러나 요즘 사회가 발전하여 복잡해지고 각종 스트레스에 시달리며 문명이 발전하면서 모든 사회구조가 기계화가 되고 보면 환경 오염은 극도에 도달하여 우리의 건강을 해치게 되고 노동이 기계화가 되면서 에너지 섭취와 소비의 균형이 깨져 자연히 비만이 되는 경향이요 한편 식생활에 있어서도 기호에 의존하다 보면 편식의 경향이 되고 그 결과 각종 성인병에 시달려 건강을 해치고 수명을 단축시키는 결과가 되고 있다.

요즘 40대가 지난 사람에 있어 가장 걱정거리가 건강이라고 한다. 위에서 말한바와 같이 건강을 해치는 인자는 수없



성낙웅

이 많다. 그 중에서도 비만을 가장 두려워하고 있다. 한때는 40대 이상이 되면서 배가 나와야 뽀뽀와 위염이 있고 소위 “사장배”라 하여 배가 나오고 풍신이 좋은 사람을 부러워 한때도 있었다. 그러나 요즘에 와서는 배둘레가 3cm 늘면 수명이 1년 단축 된다고 하여 배가 나오는 것을 꺼려하는 입장이 되었다.

비만은 40대 이후에 나타나는 것 만은 아니다. 어린시절부터 비만은 있으며 그것이 그사람 평생의 건강과 관계된다고 되어 있다.

비만은 소아비만, 성인성비만으로 구분하고 있으며 의학적으로는 어떤 질병이 원이 된 비만을 이차적 비만이라 하고 영양학적으로 단순히 열량과잉 섭취로 나타나는 비만을 단순성비만이라고 하고 있다. 전자는 일차적인 질병을 치유함으로써 치유 될 수 있으며 후자 즉 열량 과잉 섭취에 의한 비만은 열량섭취 조절과 운동에 의하여 조절하여야 한다. 한편 40대 이후의 비만을 걱정들 하고 있으나 성인성 비만의 85% 이상은 소아비만의 연장이라고 한다. 즉 어린시절의 비만을 제대로 조절하지 않으면 그것이 곧 성인성 비만이 된다고 한다.

원래가 비만은 80% 이상이 유전이라고 한다. 아버지·어머니 모두 비만일때 그 자손은 100% 비만의 위험성이 있다고 한다. 즉 비만의 소질이 있는 사람은 선천적으로 지방을 저장하고 지방세포의 수가 많거나 세포의 크기가 정상인보다 크다고 한다. 지방세포는 정상인에 있어서도 40대 이후가 되면 그 크기가 커져서 지방 저장량이 늘게 되어있다. 또한

40대 이후가 되면서 누구나 운동량은 줄고 기초대사량도 떨어지는데 섭취하는 열량은 20대의 경우와 같아 결국 지방이 많이 저장되어 비만이 될 가능성이 크다. 생체내에서 열량을 공급하는 영양소는 주로 당질이고 다음이 지방, 끝으로 단백질이다. 그래서 당질식품의 과잉섭취는 비만의 위험성이 커진다. 그 이유로는 생체내에서 당질, 단백질은 일정량 이상은 저장이 되지 않는다. 그러나 지방은 피하지방조직, 복강내지방조직 등에 무한정 저장 할 수가 있다. 생체내에 도입된 열량은 소비되고 나머지는 일단 당질로 저장하며 나머지는 모두 지방으로 합성되어 지방조직에 저장되고 있다. 그래서 하루에 필요한 양이상의 열량을 섭취하였을때 남는 열량은 모두 지방으로 저장된다. 지방은 체내에서 산화되면 g당 9 kcal의 열량을 방출한다. 그래서 만일 하루에 450kcal(쌀밥두공기)의 열량을 과잉섭취 하였다면 약 50g의 지방이 저장되게 되고 이런 상태가 30일 계속되면 1500g의 지방이 저장되며 1년 동안에는 약 18kg의 체중 증가가 있게 된다. 그래서 열량은 섭취한 만큼 매일 소비하도록 노력하여야 한다.

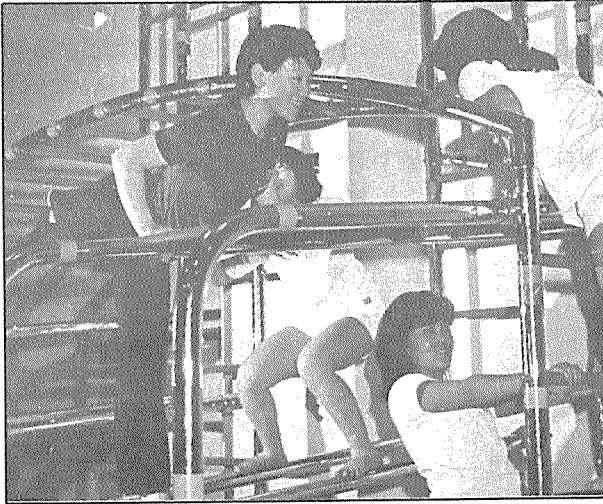
그러면 비만의 기준은 무엇인가? 비만의 기준을 세우기 위하여 영양학에서는 흔히 표준체중이란 말을 쓰고 있다.

우리나라 사람들의 표준 체중은 아래와 같은 방식으로 구할 수 있다.

남자: (신장(cm) - 100) × 0.9

여자: (신장(cm) - 100) × 0.85

표준 체중보다 ±10%이내는 정상으로 취급되고 20%까지를 체중과다라 하



⑥
 체중을 줄이기 위해서는 매일 일정량 운동을 하여야 하며, 섭취열량만 감소시킨다고 체중조절에 성공할 수는 없으며 반드시 운동을 겸해야 된다는 것을 명심하고 체중조절은 전문적인 지식이 필요하다.
 ⑦

며 20% 이상 초과하였을때를 비만이라고 한다. 그러나 20% 이상 초과되었다. 하여도 현재 건강에 지장이 없으면 크게 걱정 할 필요는 없으며 그 이상 증가만 억제하면 될 것이다.

그러면 비만으로 건강에 미치는 해(害)는 무엇인가?

첫째 비만은 심맥관계에 부담을 주게 되어 심장질환이나 고혈압의 위험성이 높아진다. 더구나 비만이 있으면 혈액내에 중성지방, 콜레스테롤 함량이 높아져 동맥경화의 원인이 되거나 협심증, 심근경색 등 위험한 질환이 될 수 있다. 둘째는 체중이 과다하여 각 관절이 받는 부담이 늘게 되어 관절염 같은 만성질환이 되기 쉽다. 셋째로는 성인병중 가장 무서운 당뇨병이 된다거나 대장암, 유암(乳癌), 자궁암 등 암의 위험성이 높아지고 통풍(痛風) 같은 대사성 질환의 발병율도 높아진다.

그러면 비만의 예방은 무엇이며 현재

비만일 경우 체중조절의 방법은 무엇인가?

비만의 예방은 먹는 열량과 소비하는 열량의 균형을 맞추어 주는 것이 가장 좋은 방법이다. 비만 예방을 위하여 흔히들 “다이어트”를 하고 있다고 한다. 그 내용을 보면 그저 굶는것을 최선의 방법으로 생각하고 있다. 그러나 사람은 생명을 유지하기 위하여 매일 일정량의 영양소는 반드시 섭취하여야 한다.

비만은 열량과 관계되는 영양소 즉 당질이나 지방과는 관계가 있으나 단백질 무기질, 비타민은 관계가 없으며 이들 세가지 영양소는 아무리 체중조절이 필요하다 하여도 매일 요구량을 먹어야 한다. 그래서 이상적 체중조절을 위하여는 매일 노동에 요구되는 열량을 공급하기 위한 당질, 지방의 섭취는 조절하되 단백질, 무기질, 비타민은 반드시 필요량을 섭취하여야 한다. 그리고 섭취한 열량이 체내에 저장되지 않게하기 위하여

일정한 운동을 하는 것이 좋다. 하루에 한끼, 두끼만 먹는대거나 전체적으로 소식을 할 경우 건강을 해칠 우려가 있다는 것을 알아야 한다. 한편 비만의 치료 방법으로는 우선 체중을 1개월당 2kg~4kg 감소시킬 목표를 세우고 그에 해당하는 열량을 매일 감소시키는 길이다. 그러면서 단백질, 무기질, 비타민은 필요량을 공급토록 하여야 한다. 체중 감소량은 월 2~4kg가 가장 이상적이며 부득이 4kg이상 감소시킬 필요가 있을

경우에는 의사의 지시를 받아야 한다. 그리고 매일 일정량의 운동을 반드시 하여야 한다. 섭취 열량만 감소시킨다고 체중조절에 성공할 수는 없으며 반드시 운동을 겸해야 한다는 것이다. 끝으로 체중조절은 전문적 지식이 필요하다. 그래서 의사, 영양사와 언제나 상의하여 자기 신체조건에 알맞는 방법을 강구하여야 된다는 것을 잊어서는 안된다.

(필자=이화여대 의대 교수)

바른건강생활

가공식품 올바르게 알읍시다.

○스낵식품

넓은 뜻으로 가벼운 음식, 간식을 뜻하고 언제 어디서나 손쉽게 먹을 수 있고 소화가 잘 되며 영양이 있고 현대인의 기호에 맞는 레저의 요소를 가진 식품이다. 이러한 정의에 따르면 매우 넓은 범위의 식품이 포함되고 있지만, 최근의 스낵 붐에 의해 많이 나오는 제품은 좁은 뜻의 것으로 간식 또는 알코올 음료 등과 함께 먹는 곡류, 감자 옥수수 등을 원료로 한 가벼운 식품으로 주로 소금이나 자극적인 맛을 가지고 있는 것이 특색이다. 스낵식품의 원료와 그 제품은 소맥분(비스켓, 크래커, 쿠키), 옥수수(팝콘, 콘칩, 콘그릿), 감자(포테이토칩, 포테이토스낵), 쌀(아라레), 건과(아몬드, 밤, 땅콩) 등이다. 스낵식품의 특징은 첫째, 가벼운 건조식품으로 대단히 흡수하기 쉽다. 둘째, 여러가지 향료를 써서 그 향기의 보존이 중요하다. 셋째, 기름에 튀기거나 기름을 스프레이 한 제품이 비교적 많다.

또 가벼운 식품이기 때때로 형태가 부서지기 쉽다. 따라서 포장재료는 방습성, 보향성, 기름의 산화방지가 중요하다. 스낵식품을 가벼운 식품이라 해서 저칼로리 식품이 아니므로 많이 섭취하여 과칼로리가 되는 것을 주의할 필요가 있다.

○카피(Copy)식품

전혀 다른 원료를 가지고 원래의 식품에 가까운 것으로 만들거나 때로는 원식품에 위장할 수 있는 다른 식품을 섞어서 양을 늘린 가공식품의 일종이다. 카피식품이라도 세월이 많이 흐르면 일종의 고정식품으로 승격되는 것이 있다. 즉 마아가린은 원래 대용버터라고 했으나 지금은 기술향상으로 대용버터의 이미지에서 떠나 마아가린으로서의 지위를 확립했는데, 이와같은 것을 카피식품이라는 범주에는 넣을 수 없을 것이다. 일반적으로 카피식품의 대상은 원식품의 생산량이 적고 비싼 것으로 되어 있다. 현재 시판되는 카피식품도 점점 늘고있다. 수산물로는 어란(魚卵)의 모조품, 게살의 모조품 등이 있다.