

肥滿症의 豫防과 管理

개요

지난날 우리는 식사 잘하고 체격이 비대한 것을 건강한 것으로 알았었다. 사실 생활이 가난하고 음식을 구하기가 힘들어 일반적으로 영양상태가 좋지 않아 50세만 되어도 벌써 노인 대접을 받게 되는 사회에서는 충분한 식사를 하는 사람들이 그렇지 못한 일반인에 비하여 더욱 활력에 넘치는 생활과 장수를 누리고 있는 것이 사실이다. 우리나라에서도 과거에 가난했던 시절에는 식사를 많이 하는 것이 건강인의 상징이었고 따라서 비대한 체격을 선호하였으며 갖가지 민간의 "몸보신" 비방은 모두 영양가 높은 음식이었다.

그러나 산업이 발달되어 생활이 윤택해지고 식량도 풍족하여 일반적으로 영양상태가 좋아지고 기아의 걱정이 없어진 사회에서는 그 사정이 달라진다. 즉 이런 사회에서는 의외로 발달되어 평균수명이 길어져, 많은 사람들이 전에는 도저히 기대하기 어려웠던 장수를 누리게 되고 또한 과거에는 노인취급을 받던 나이가 되어도 장년 못지않은 힘과 건강을 자랑하게 되면서, 이들 장수 노인들에 대한 건강과 비만이 큰 문제로 대두된다.

사람들의 생활환경이 달라지면 그들의 신체조건도 달라지고 따라서 이들에 대한 질병의 양상도 달라지는 것은 당연하며 그래서 최근 경제적으로 풍요한 선진국에서는 노인병 혹은 성인병이 주목을 받게 되었으며 바야흐로 우리나라도 현재 이 단계에 접어들고 있다.

사람의 몸은 각 신체조직의 발달과 그 기능이 서로 잘 조화를 이룰 때 가장 건강하며 어느 하나의 기능이나 크기가 다른 부분에 비하여 지나치거나 혹은 부족할 때 그 조화가 깨지고 따라서 병적상태가 된다는 것은

자명하다. 그 대표적인 예로서 암은 어느 특별한 조직 혹은 세포가 다른 부분에 비하여 지나치게 많아진 결과로 오는 질환이며 각종 내분비계의 질병도 어느 특정한 내분비 기능이 지나치게 활발하거나 혹은 저조하여 즉 특정한 호르몬이 지나치게 많거나 혹은 부족하여서 그 증상이 일어나게 되는 것이다.

비만이란 의학적으로 말하자면 피하지방이 비정상적으로 많아진 상태를 뜻한다. 원래 피하지방은 체온을 유지하고 외부로부터의 충격을 막아주는 물리적인 기능과 함께 영양분의 저장창고로서의 생리적기능을 하는 등 사람의 건강을 유지하는데 꼭 필요한 역할을 맡고 있는 것이다.

그러나 이 피하지방이 본래의 역할을 수행하기에 필요한 양 이상으로 지나치게 많아지면 여러가지로 건강상 불리하다는 것

은 "살"진 체격을 좋아하고 있어, 비만한 사람들과 체중조절을 하라고 하면 "살"빼는 것을 아깝게 생각하고 있는 수가 많다. 여기서 문제가 되는 것은 "살"이라는 어감에서 오는 개념이다. 비만한 사람에게 빼라는 것은 아무 쓸모없이 건강에 부담만 주는 지나치게 많은 양의 피하지방 즉 "비계"를 빼라는 것이며 이 "지나치게 많은 비계"는 전통적으로 우리가 알고 있는 "살"과는 다른 것임을 알아야 하겠다.

과식 및 비만과 가장 관계가 깊은 질병은 당뇨병과 고혈압이다. 즉 비만한 당뇨병환자나 고혈압환자중의 많은 사람들은 식이요법만으로도 병을 고칠 수 있으며 이때의 식이요법의 가장 중요한 점은 음식물의 좋고 나쁜 종류보다는 섭취하는 전체 영양분의 양을 엄격히 제한하여 체중을 정상범위로 줄이는 것이다.

과식 및 肥滿은 高血壓과 糖尿病 질환과 밀접 食餌療法 통한 섭취량의 적절 한 소화가 必須的

이 최근에 명백하여 졌다. 즉 생명보험회사에서 보험가입자들의 건강상태와 체중과의 관계를 통계적으로 조사한 결과를 보면 신장에 비하여 일정한 체중범위를 벗어난 사람들은 너무 가볍거나 혹은 무겁거나 똑같이 그 범위안에 있는 사람보다 여러 가지 질병에도 잘 걸리고 수명도 짧다는 것을 알 수 있다. 비근한 예로는 80세 이상 장수를 누리며 정정하게 활동하는 사람들은 모두가 날씬한 체격을 갖고 있으며 비대한 사람들은 단명하거나 혹은 장수한다 하더라도 극소수의 예외적인 경우를 제외하고는 당뇨병, 고혈압 및 기타 심장병 등 여러가지 만성 노인성질환을 갖고 있는 것을 우리는 주변에서 흔히 보고 있다. 또한 근육 및 골격에 비하여 지나치게 체중이 많은 사람들은 체중이 더 무거운 만큼 가벼운 사람보다 관절의 노화 현상도 빨리 나타나고 또 몸이 무거워서, 특별한 병을 갖고 있지 않더라도 활동에 많은 지장을 받고 있다.

현재 선진국에서는 중년 이후의 건강을 위하여 소식과 규칙적인 운동이 필수적이라는 것은 상식이 되었으며 이제는 우리나라에서도 건강 및 장수를 위하여 소식이 권장되고 있다. 그러나 실제로 사람들 마음의 밑바닥에

비대한 사람들이 체중을 줄이기가 그리 쉬운 일이 아니다. 즉 피하지방이 축적되는 것은 섭취한 영양분을 전부 소모하지 못하고 쌓아놓는 결과이기 때문에, 이 지방을 운동에너지로 소모하기 전에는 다른 어떤 방법으로도 줄일 수가 없다. 즉 매일매일 살아가는데 필요한 양보다 적은 양의 음식을 섭취하며 조금씩 조금씩 피하지방을 소모하기 전에는 피하지방은 줄지 않는다.

여기서 중요한 것은 환자가 다른 사람에 비하여 먹는 양이 많다 적다나 아니라 자신의 소모량과 비교하여 섭취량이 어떻게 되었는가 문제라는 것이다. 즉 적게 먹어도 적게 쓰면 체중감소는 잘 되지 않을 것이며, 많이 먹더라도 더 많이 소모하면 체중은 오히려 줄 수 있다.

이때 가장 큰 방해가 되는 것은 먼저 말한 바와 같이 뚱뚱한 것이 건강한 것이며 따라서 "살" 빼는 것을 아깝게 생각하는 잘못된 관념이다. 이 생각이 기본적으로 바뀌어, "원수같은 살" 없는 기름기가 내 건강을 해치고 있다"고 확신하기 전에는 체중조절에 성공할 수 없다. 그리하여 "먹고 싶은 것을 먹지 않고 참으면서 어떻게 살아" 하는 비과학적인 감상이 발붙이지 못하게 하여야 한다.

간혹 우리 주변에서 건강해 보이던 비만한 사람이 급격히 체중이 줄면서 건강도 나빠지는 것을 볼 때가 있다. 그러나 이 경우는 어떤 병때문에 지방의 소모가 비정상적으로 많아진 결과인지 체중감소가 병을 일으킨 것은 아니며 이때 가장 염려되는 병은 각종 암, 간경화 등의 만성질환과 치료가 되지 않아 극도로 악화된 당뇨병 등이다. 그리고 이때는 체중을 줄이려는 노력을 전혀 하지 않아도 급격히 체중이 감소하여 건강을 위하여 체중조절할 때 많은 노력을 하여도 조금씩 밖에 체중이 줄지 않는 것과는 근본적으로 다르다.

싸우나에 가서 땀을 빼고 난 다음, 체중이 줄었다고 좋아하는 것은, 권투나 레슬링 선수들이 체중량에 통과하기 위하여 이노제를 먹고 땀을 빼서 탈수상태가 되어 억지로 단시간 내에 일시적으로 체중을 줄인 것과 같다. 즉 이러한 방법으로는 지방을 근본적으로 줄일 수는 없으며 땀흘린 다음 탈수때문에 오는 갈증을 달리기 위하여 물을 마

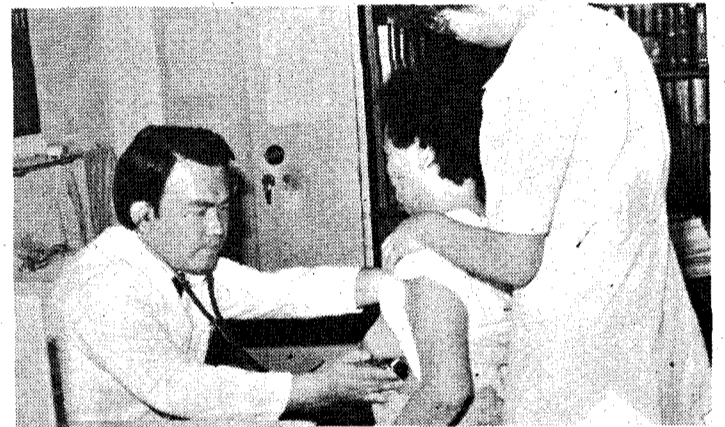


金 穆 鉉

〈漢陽醫大 內科교수〉

더 잘되게 되어있는 수가 있다. 그러나 결과적으로, 피하지방은 반드시 재료 즉 음식을 먹지 않는다면 만들 수 없을 것이며 소모량을 넘지 않는 범위에서 영양분을 섭취한다면 비만은 피할 수 있다.

어른이 된 다음 비만하기 쉬운 체질에 관한 몇가지 연구중에는 어려서 발육기의 체격과 임신중 어머니의 영양상태와 관계가 있다는 결과도 있었다. 즉 어렸을 때는 비만했었으나 사춘기에 신장이 자랄 때 정상체격이 되었던 사람들이 중년후 비만해지는 수가 많으며, 임신중 특정기간의 어머니의 영양상태가 훗날 태아



가 성장했을 때의 체격과 관계가 깊다는 연구결과가 있다. 또한 부모 형제와의 체격비교의 결과는 유전적 소인이 비만과 상당한 연관관계가 있음을 증명하고 있다.

이러한 사실들은 비만의 문제가 결코 단순하게 음식섭취와만 관계가 있는 것이 아니라 상당히 복잡한 여러 요인이 관계되며, 유년기부터 아니 그 이전 임신 때부터 문제가 시작될 수 있음을 시사하고 있다. 그렇더라도 섭취한 영양분과 소모한 양과의 관계가 중궁적으로 피하지방의 양을 결정한다는 것은 움직일 수 없는 사실이다.

경우에 따라서는 특별한 질환 때문에 혹은 병이 없더라도 어떤 사람들은 그 생리적 조건이 다른 사람들과 달라, 지방축적이

시면 체중은 도로 전과 마찬가지로 된다.

단식요법은 확실히 몹시 비대한 사람에게 있어 체중을 줄이는데 일시적인 효과가 있다. 그러나 그후 다시 식사를 정상적으로 시작할 때, 전과 같이 매일매일의 소모량보다 많은 영양가를 섭취하면 지방축적은 다시 일어나게 되며, 이것은 최근 시행되고 있는 피하지방을 수술로 일시적으로 제거하고 난 다음도 마찬가지이다.

경우에 따라서는 특별한 질환 때문에 혹은 병이 없더라도 어떤 사람들은 그 생리적 조건이 다른 사람들과 달라, 지방축적이

고성 영양음이다

당뇨성 신경장애·신경통

이런 증상일 경우가 당뇨성 신경장애입니다. 혈액중에 고혈당은 신경조직까지 파괴시키기 때문에 당뇨병환자 중 약80%에서 다음과 같은 증상의 당뇨성 신경장애가 발생합니다.

(日藥理誌: Folia pharmacol. Japan)

- 팔다리에 무감각증, 저림, 근육통이 나타난다.
- 시력이 떨어지며 물체가 이중으로 보인다.
- 발기부전증이 나타난다. ● 배뇨가 곤란해진다.

당뇨성 신경장애에는 왜 '비타민'인가?

(日本비타민學(II): 日本비타민학회, 1982)

비타민은 신경을 재생시키는 최선의 신경장애 개선제로, 약화된 신경조직 및 근육조직에 활성화형 보호소를 공급해 줌으로써

- 파괴된 신경조직을 조속히 재생시켜 줍니다.
- 소염진통제가 아니면서 진통효과가 있습니다.

신경통 치료법 바뀔 때가 되었습니다.

참을 수 없는 신경통도 원인은 신경조직의 파괴 및 압박 때문입니다. 따라서 신경조직을 살려내는 비타메진을 복용하게 되면 신경통은 원인으로 개선될 수 있습니다.

일시적으로 효과를 나타내는 임시방편의 약하고는 전혀 차원이 다릅니다. 비타메진으로 신경통을 잊으십시오. 신경계 질환을 원인으로 개선하는 비타메진은 알콜중독에 의한 신경장애, 근육통, 관절통, 말초신경장애에도 좋습니다.

* 제품 선택시 이런 점을 고려해 주십시오. 함량이 높으면서도 흡수가 잘되는 제품의 선택이 무엇보다 중요합니다. 비타메진은 신경에 잘드는 비타민 B군을 다량으로 함유하면서도 흡수가 빠르게 축적작용이 없는 당뇨성 신경장애 개선제입니다.

당뇨성 신경장애, 신경통에

비타메진 50

한일약품

표준소매가격 100캡슐 22,000원

전화문의처: 한일약품 학술부 서울 464-0861(교, 584) 100-600 서울 중앙우체국 사서함 18호