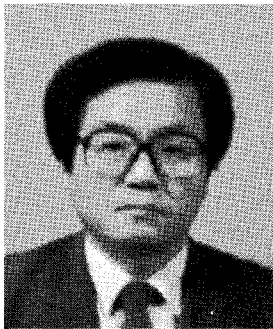


## 특집 II

비만증의 원인에는 유전 및 환경 등 여러 인자가 관여하고 있으나 공통적으로 우리 몸에 필요로 하는 열량보다 과량의 음식물을 계속적으로 섭취하고 신체활동이 적은 경우에 발생한다.



신순현

〈중앙대학교의과대학부속병원 · 내과〉

비만증은 체내에 지방이 과다축적되어 건강에 지장을 주는 병적상태를 말하며 일반적으로 표준체중(자기신장(cm)에서 100을 뺀 후 0.9를 곱하여 쉽게 구할 수 있다)보다 자기체중이 20%이상 더 초과하는 경우를 말한다.

# 당뇨병과 비만

비만증 특히 복부비만증은 건강유지에 나쁜 영향을 미치어 당뇨병을 위시하여 고혈압, 고지혈증, 심혈관질환, 호흡기질환, 관절질환 및 담낭 질환 등의 이병율을 증가시키고 평균수명을 감소시키는 것은 주지의 사실이다. 여기에서는 주로 비만증과 당뇨병과의 관계에 대하여 설명하고자 한다.

## 비만은 각종 성인병의 원인

비만증의 원인에는 유전, 질병, 환경 및 정신적인 인자 등 여러 인자가 관여하는 것으로 알려져 있으나 공통적으로 우리몸에서 필요로 하는 열량보다 과량을 계속적으로 섭취하고 신체활동이 적은 경우 발생한다.

당뇨병의 발병원인 중에는 유전 및 여러 환경 인자와 더불어 비만증이 중요한 위치를 차지하고 있다. 즉, 인슐린 비의존성 당뇨병환자의 50-80%가 발병시 이미 비만증을 동반하고 있고 또한 비만증에서 인슐린 비의존성 당뇨병의

유병율은 정상인에 비하여 4배 이상이 된다. 또한 인슐린 비의존성 당뇨병의 빈도나 정도는 비만증의 지속기간 및 정도에 비례하여 증가한다. 즉 비만증이 심해지면 당뇨병을 유발시키거나 악화시키며 반대로 체중이 감소하면 당뇨병이 경감되거나 없어지기도 한다. 이와 같이 **비만증과 당뇨병은 불가분의 관계**를 가지고 있다.

최근 소득의 증대로 인한 식생활의 향상과 문화생활의 발달로 인한 운동부족 등으로 우리나라에도 비만증이 증가하고 있어 이에 대한 관심과 대책이 필요한 실정이다.

### 정상인에 비해 4배 이상의 발병을 보여

비만증이 당뇨병을 유발 또는 악화시키는 기전은 체장에서 인슐린의 분비가 감소하고 말초조직에서 인슐린이 작용하는 데 필요한 인슐린 수용체수가 감소하며 더구나 인슐린이 수용체에 제대로 결합하지 못하거나 결합하더라도 제대로 작용하지 못하여 인슐린작용에 있어서 저항성이 생기기 때문이다. 즉 비만증에서는 인슐린이 부족하거나 제대로 작용하지 못하기 때문에 우리가 섭취한 포도당을 비롯한 여러 영양분이 우리몸의 조직세포(간장, 지방 및 근육 조직)에서 제대로 되지 못하며 고혈당이 발생하게 된다. 결론적으로 비만증은 당뇨병을 유발시키거나 악화시키는 인자가 된다.

비만증이나 비만증을 동반한 인슐린 비의존성 당뇨병의 치료는 **엄격한 식사요법과 운동요법으로 체중을 감소시켜 표준체중을 유지하는 것이 기본**이 된다.

식사요법은 비만증의 정도에 따라 의사 및 영양사의 도움을 받아 결정된 **균형있는 칼로리의 식사**를 하여야 한다. 또한 표준체중유지를 위해서는 필요한 열량에서 **하루 500~1000kcal**

**비만증이나 비만증을 동반한 인슐린 비의존성 당뇨병의 치료는 엄격한 식사요법과 운동요법으로 체중을 감소시켜 표준체중을 유지하는 것이 기본이다. 식사요법은 비만의 정도에 따라 균형있는 칼로리의 식사를 하여야 한다.**

를 적게 섭취함으로써 **1주일에 0.5~1kg의 체중 감소**를 이룰 수 있다.

### 감소된 체중유지가 가장 중요

저탄수화물·고지방식이나 고단백질식 및 단식, 그리고 약물요법은 일시적인 효과는 있으나 효과가 지속적이지 못하고 부작용이 있으므로 바람직하지 않다.

식사요법과 더불어 운동요법 역시 매우 중요하며 건강상태에 따라 **매일 30~60분간 전신운동**을 하는 것이 당뇨병의 치료 및 체중감소에 효과적이다. 운동요법은 근육에서 포도당 및 지질의 이용은 증가시키고 인슐린의 감수성을 증가시킴으로써 혈당을 낮추는 역할을 한다.

이렇게 함으로써 체중을 감소시키는 것이 중요하다. **더욱 중요한 것은 감소된 체중을 그대로 장기간 유지하는 것**이며 특히 당뇨병의 가족력이 있는 경우에는 어려서부터 비만증의 발생을 예방하는 것이 당뇨병의 발병을 예방하는 길이라 하겠다. ☞