

비만은 선진국에선 가장 흔한 대사성질환으로 이는 음식물의 과잉 섭취와 운동부족으로 생기는데 우리나라에서도 경제성장과 국민소득 향상으로 점차 심각한 문제가 되고 있다.

현재 우리나라에선 대부분의 봉급 생활자, 자영업에 종사하는 사람들이 정신적인 긴장을 운동이 아닌 술이나 과식으로 해소하려는 경향이 있으므로 음식물의 과잉 섭취 경향이 있고 과거의 곤란했던 때를 상기하여 자기와 자손들에겐 배고픔을 주지 않으려는 심정으로 음식 및 간식의 과잉섭취가 자신과 어린이의 비만을 초래하고 있다. 또한 과거의 저칼로리 고 섬유질의 음식에서 식생활의 습관이 고칼로리 저섬유질의 음식으로 양구화하는 경향이 있어 같은 양의 음식으로도 칼로리의 과잉섭취가 된다. 또한 여기에 교통수단이 발달하여 운동량이 감소하고 편리한 아파트 생활자가 늘어남으로 역시 집안일이 줄어들므로 운동량의 감소가 더욱 비만을 부채질하고 있다.

비만의 문제는 합병증에 있다

비만은 이상체중의 20%를 초과하는 것으로 정의하고 있는데 이상체중은 키, 연령에 따라 다르지만 보통(키-100)×0.9의 식으로 사용하고 있다. 이상체중이란 그 나이에 그 키에 가장 적합한 체중으로 대사뿐만 아니라 관절등의 물리적인 면에서도 또 외관상으로도 가장 이상적인 체중이라 하겠다. 그러나 꼭 그 체중만을 유지한다는 것이 어려우므로 위아래로 10%를 잡아 그 사이에 위치한 사람은 정상이며 10~20%는 과체중, 20%이상은 비만으로 정의하고 있다. 예로 60kg이 이상 체중인 사람은 54kg에서 66kg까지는 정상으로 66~72kg은 과체중으로 72kg이상은 비만으로 정의하고 있다.

비만이 문제가 되는것은 이로 인해 생기는 합병증때문인데 우선은 심혈관계통의 합병증으로 고혈압, 동맥 경화증, 고지혈증 등과 더불어 허혈성 심장질환이 잘 호발한다. 호흡기 계통에선 저산소증폐동맥, 고혈압등이 오며 소화기 계통에선 지방간, 담석증 등이 잘 생긴다. 당뇨병도 호발하며 요즈음 당뇨병의 증가 추세는 비만과 관련되어 설명되어지며 비만한 당뇨병환자에서 비만을 치료하면 혈당이 잘 개선됨을 볼 수 있다. 그외에 관절염도 흔히 동반되며 임신중엔 임신중독증도 잘 생길수 있다. 전반적인 비만환

지방細胞의 수가 증가하는 증식형과 크기가 커지는 비대형으로 나누며 비대형이 흔히 나타나

肥滿症 원인 예방 치료

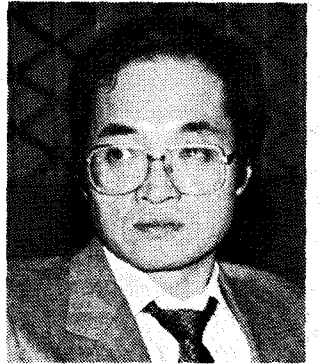
자에서 느끼는 증상으로 피곤을 쉽게 느끼고 일에 의욕이 없어지며 사무능률이 떨어지고 조금만 움직여도 숨이차다는 등의 불편함을 호소한다. 요컨대 비만은 하나도 이로운 것이 없으며 무엇인가 하나라도 합병증을 일으킬 수 있는 것이다.

비만은 두 종류로 나누어 지방세포의 수가 증가하는 증식형과 지방세포의 크기가 커지는

서부터 대개 사춘기를 전후하여 뚱뚱해지기 시작하고 비만의 정도가 극심하며 지방세포의 분포가 전신적이기 때문에 가슴, 배, 둔부가 뚱뚱할 뿐만 아니라 얼굴, 손가락, 발가락까지 모두 뚱뚱하다.

비만은 치료보다 예방이 중요하다

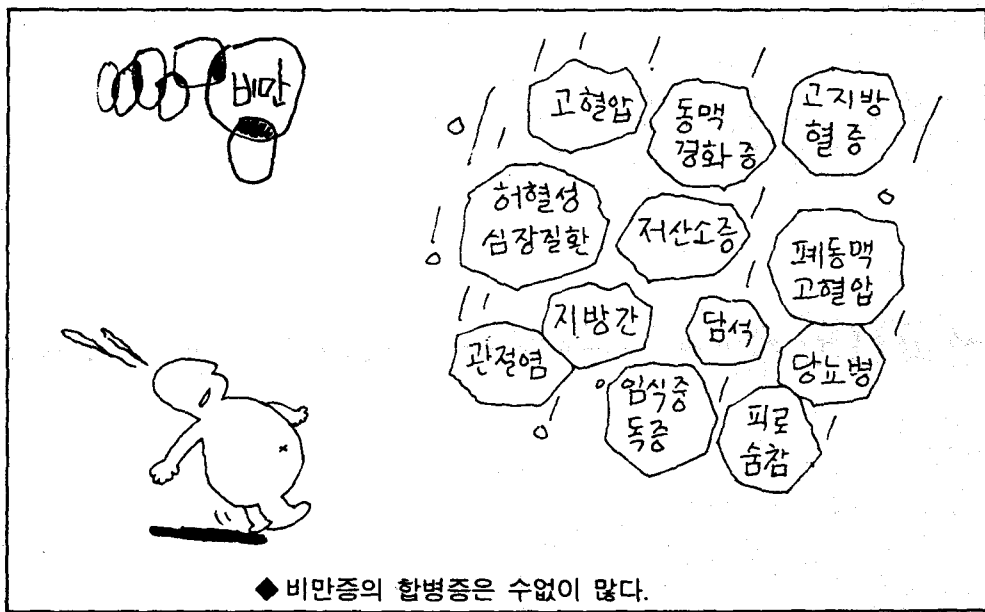
량을 낼 수 있는데 이 정도의 열량을 소모시키려면 보통 몸무게의 성인이 정구(단식)와 축구를 15분가량해야 한다는 것이다. 마찬가지로 이만큼의 운동을 하면 몸무게는 15그램이 줄어든다.(이것이 수분의 감소가 아니고 비만은 지방의 증가이기 때문에 순수한 지방의 감소로만 따졌기 때문이다.) 따라서 엄청난 양의 운동을 해야



林慶浩
(인제대 내과 교수)

이루어지기 때문에 식생활 습관이라든가 생활환경, 사고방식 등이 고정화되어 이런생활 리듬을 순식간에 깨는 것이 매우 어렵기 때문이다. 더욱이 어린이 비만이 늘고 있는 요즈음은 이런 어린이들이 어른이 되었을때 비만의 합병증을 피할도리가 없고 이때는 이미 늦기 때문이다. 따라서 어린이의 비만은 그 부모들의 책임이며 비만해지지 않도록 방지하여야 한다.

비만의 치료는 음식물의 섭취와 운동을 균형있게 실시하여야 한다. 식사는 그 구성성분이 중요한 것이 아니라 전체의 총열량을 줄이되 균형있는 식사를 함으로 비타민이나 무기질의 결핍이 초래되지 않도록 하여야 하며 공복감을 많이 느낀다면 채소 A군을 보다 많이 섭취하여도 좋다. 이는 열량이 많지않고 섬유질이 풍부하므로 공복감을 줄이기 때문이다. 그리고 매일 매일 규칙적으로 자



서구식「高칼로리 低섬유질 음식」이 原因 피로, 의욕저하, 숨이차는 症狀 나타나

비대형으로 나눌 수가 있다. 지방세포 비대형은 가장 흔한 비만의 형태로 어렸을 적엔 마른편으로 지내왔으나 나이가 들면서 수입이 많아지고 운동이 부족하여 생각이 시작하는 것으로 비만의 정도가 심해지는데 주로 복부, 둔부등이 뚱뚱한 형이고 치료를 하면 잘 반응하는 특징을 갖고 있다. 그러나 지방세포 증식형도 여러

그리고 대개 치료에 잘 반응하지 않아 식사를 절제하고 운동을 격렬하게 하여 몸무게가 많이 감소된다하더라도 어느 시기가 지나면 다시 원래의 체중으로 복귀하기 때문에 치료가 아주 힘들다.

따라서 비만은 치료보다 예방이 더욱 중요하다. 한가지 예로 아무 부담없이 먹을 수 있는 땅콩 20알은 약90칼로리의 열

몸무게는 조금 줄어드는 형편이며 조금이라도 먹는다면 체중은 다시 늘어날 수밖에 없다. 따라서 일단 비만이 생기면 초기에 관심을 갖고 치료해야하며 어느정도 진행이 된다면 이상 체중대로의 복귀가 매우 힘들다고 생각된다.

왜냐하면 이런 비만은 급격한 시기에 이루어지는 것이 아니고 몇달 혹은 몇년에 걸쳐 서서히

신에 맞는 운동을 함이 매우 중요하며 이는 예방과 치료를 동시에 할 수 있기 때문이다.

건강보조식품 보사부허가 제3-14호

건강사회를 추구하는 기업 '동해다시마'

식이조절, 체질개선의 필수건강 보조식품

다시마 효소精

다시마 효소精 은 다시마특유의 영양소가 결집된 특수부분만을 엄선, 채취 효소화하여 정제로 제조하였습니다. 특히 다시마 효소精은 현대인에게 가장 결핍되기 쉬운 45여종의 미네랄과 특수성분인 알긴산 섬유질 및 고알카리도를 모두 갖추고 있어 성인병 식이조절을 위한 필수 자연건강식품입니다.

(주) 동해다시마
서울·강남구 역삼동 628-7 (중원B/D2층)
자료청구처 및 상담실(02)558-2876~8

자료를 보내드립니다. 다시마 30조각 자료를 무료 발송해 드립니다.