

최근 우리의 생활수준이 많이 향상되어 식생활이 개선되고 생활양식이 편리해짐에 따라 비만한 사람이 점차 증가하고 있어 이에 대한 관심이 커지고 있다. 이 관심은 주로 비만이 건강을 해친다는 측면에 쏟아지고 있다. 비만이 중요한 문제가 되는 이유는 비만은 여러 질병들(당뇨병, 고혈압, 뇌졸중, 지방간, 관절염 등)과 관련성이 크고 심지어는 수명을 감소시킬 수도 있기 때문이다. 비만교정의 목적은 이러한 위험을 줄여 심리적, 사회적, 생리적으

계는 체중감량의 목표를 정하는 것이다. 둘째 단계는 정해진 목표에 따라 체중감량을 하는 것이다. 셋째 단계는 감량된 체중을 유지하는 것이다. 이 세단계중 가장 실패하기 쉬운 단계는 세번째 단계이다. 비만 치료는 열량소비량을 섭취량보다 증가시켜 신체에 축적되어 있는 지방을 소모시키는 일로 운동요법, 식이요법, 행동요법을 시도해 볼 수 있다.

운동요법은 열량의 소비를 늘리기 위한 목적으로 시행하는데 부수적으

는지 등의 사항을 먼저 파악하는 것이 우선이다. 이를 파악한 후에는 바람직하지 않은 행동을 교정해 나가야 한다. 이는 음식을 구매하여 섭취하기까지 거치게 되는 여러 단계속에서 이루어진다.

첫째, 비만을 치료하기 위한 노력은 음식물의 재료를 구입하는 것부터 시작해야 한다.

둘째, 열량이 높은 음식을 가능한 열량이 적은 음식으로 바꾸어 먹는 것이 좋다.

셋째, 먹을 때와 먹지 않을 때, 먹는 장소와 먹지 않는 장소를 확실히 구분하여 식사는 정해진 시간에 정해진 장소에서만 해야 한다.

넷째, 일회 식사시간에는 일정량의 음식물만 먹고 섭취량이 많다고 생각하는 경우에는 작은 크기의 그릇에 적은 양의 음식물만 담아 먹도록 하며 먹는 속도를 느리게 하여 음식섭취량을 줄이도록 한다. 행동요법은 약물이나 식이요법에 비하여 초기 체중감소효과는 그리 크지 않으나 감소된 체중을 유지하는 효과는 훨씬 더 크다.

이상의 세가지 방법외에 종종 시도되는 방법으로 약물요법이 있는데 이는 식욕을 감퇴시키거나 신체대사율을 증가시키는 약물을 복용함으로써 열량섭취와 소비사이의 불균형을 유도하는 방법으로 초기 체중 감소효과는 크다. 그런데 이 방법은 약물남용의 문제나 약물에 의한 부작용을 일으키는 경향이 크고 약물을 끊는 경우 감소된 체중을 유지하기 어렵기 때문에 바람직한 방법은 아니다. **ST**

## 비만과 건강

許 鳳 烈 <서울대병원 가정의학과 과장>

로 건강한 생활을 하는데 두는 것이 바람직하다.

<비만여부의 판단기준> 비만은 건강을 위협할 정도로 지나치게 많은 양의 지방이 신체의 여러 부위에 축적되어 있는 상태를 말한다. 비만을 판단하는데 일반인들이 비교적 쉽고 간단하게 이용할 수 있는 방법으로는 신장축척치를 이용하여 계산하는 브로카지수가 있다. 이는 <(신장 - 100) × 0.9>를 이상체중으로 설정하여 실제체중이 이상체중보다 10%를 초과하는 경우에는 과체중으로 판단하고 20%를 초과하는 경우에는 비만으로 판단하는 방법이다.

<비만의 치료> 비만의 치료는 간단하지도 않고 성공하기 쉬운 것도 아니다. 성공적인 비만증치료의 첫 단

로 식이조절의 효과도 있다.

식이요법은 열량섭취를 감소시킴으로써 열량섭취와 소비사이의 불균형을 유도해 축적된 지방을 소모하도록 하는 방법이나 감소된 체중을 유지하기가 어려워 장기적으로 보면 그다지 효과적인 방법이 아니다.

행동요법은 가장 효과적이고 이상적인 방법으로 음식섭취와 관련된 행동을 평가하여 비만을 유발하는 행동을 교정하는 것이다. 많은 사람들이 자기 자신이 얼마나 먹는지, 그 음식에 포함된 열량이 얼마인지 모른채 무의식적으로 음식을 먹기 때문에 자신이 주로 어떤 음식을 먹는지, 누구와 어떻게 먹는지, 어떤 감정상태에서 먹는지, 하루에 몇번을 먹는지, 얼마나 배고픈 상태에서 먹