



# 비만증

# 개요

## 비만이란?

요즘 왜 많은 사람들이 비만해지고 또 비만한 어린이도 늘어나고 있을까?

비만은 현대에서 심각하게 문제되고 있는 대사성 질환의 일종이다. 경제의 발달과 식생활의 개선, 교통의 편리함으로 인한 운동부족과 각가지 소음, 대기, 수질 공해로 인한 건강 장애 또 바빠 살아가야하는데 따르는 각종 스트레스 등의 여러 원인에 의하여 사람들은 많이 먹게 된다. 또 대부분의 셀러리맨들은 직장에서의 스트레스를 풀기 위해서 운동을 하는 것보다는 과음을 하고 과식을 함으로써 청신적인 긴장을 풀고자 한다. 이러한 생활 풍토는 비만을 자초하는 원인이 되었고 더 나아가 합병증을 일으켜 건강을 해치고 생활의 불편함을 초래하기 때문에 문제삼고 있는 것이다.

과연 이러한 비만을 어떻게 정의 내려야 하는가 하는 데는 여러가지 의견이 있다. 통상 질병의 빈도가 높아지는 시점을 기준으로 삼아 이상 체중의 20% 이상을 초과한 경우를 비만이라 말하겠다. 원칙적으로 비만이라 함은 몸무게가 늘어나는 것이 아니라 체내지방의 양이 늘어나는 것을 의미하는데 엄격한 의미에서 체지방을 측정한다는 것은 상당히 어려운 일이다. 그러나 체지방은 몸무게와 비례하므로 몸무게를 비만의 척도로 사용하고 있는 것이다. 체지방을 직접 재는 방법은 총신체수분을 재서 지방을 환산하는 방법, 총신체 카리를 측정하는 법, 신체의 비중을 재는 법, 피하지방을 측정하는 법, X-선 측정법에 의해 계산하는 방법 등이 있으나 실용성이 별로 없고 가장 간편하면서도 믿을 만한 것이 체질량지수(Body mass index)이다. 이는 체중을 신장의 제곱으로 나눈 것

**비만증의 유전적 양상**

으로 예를 들어 1.70 미터인 사람이 65kg의 몸무게라면 22.49가 되는데 여자의 경우는 제곱이 아니라 1.5곱으로 해야 정확하다는 사람도 있다. 여하튼 이 방법으로 하면 25이하 일때는 정상이고 25에서 29 사이이면 과체중 30 이상이면 비만으로 정의한다. 그러나 더 간단한 것으로 브로카 지수에 의한 방법이 있다. 이것은 체중에서 100을 뺀 수치에 0.9를 곱하여 이상 체중을 구하고 자기의 체중이 이상체중의 110% 이상 120% 미만인 경우는 과체중이 되고 이것의 120% 이상을 비만이라고 정의한다.



양부모 비만 70% 자손 비만!  
한쪽 비만 40% 자손 비만!  
양부모 아원때 10% 자손 비만!

사람들은 1100k 칼로리 만으로도 자기 몸무게를 유지할 수 있다는 것이다. 따라서 같은 양의 음식을 섭취하면 한 사람은 비만해지고 한 사람은 비만해지지 않는다는 것이다.

이와 반대로 한 연구는 몸무게 1kg을 늘리기 위해 얼마만큼의 음식을 먹어야 하는가를 정상인의 경우 조사해보니 한 사람은 4700칼로리를 먹어야 하고 또다른 한 사람은 8400 칼로리를 먹어야 한다는 것이다. 이는 섭취한 칼로리를 얼마만큼 능률적으로 사용하고 소모하는가

가 된후에 비만하게 되고 어릴적에 비만하지 않았던 아이가 성인이 되어 비만해지는 경우는 14% 정도 밖에 되지 않는다는 것이다. 따라서 이러한 연구는 어렸을 때의 비만이 성인이 되어서도 상당히 크게 좌우한다는 것을 시사하는 것이라 하겠다.

음식을 먹는다는 것은 식욕에 의해 이루어지는데, 이것을 지배하는 데는 두가지 요소가 있다. 첫째는 외부의 요인으로 음식물에 대한 기호도, 냄새, 색깔 등이 작용하고 둘째 내부 요인으로 어떤 자극에 의해 시상하부가 공복과 포만감을 조절하는데 이 조절기능이 깨진 경우 비정상적으로 많이 먹게 된다. 또 한가지의 원인은 비만에 대한 관념이라 할 수 있겠다. 인류의 역사상 비만이 아름다운 기준이 된 시절도 있었던 것 같은데 개인에서도 비만을 부끄러워 하지 않는 다거나 오히려 자랑스럽게 생각한다면 비만을 치료하거나 몸무게를 조절하는 것은



**임 경 호**  
〈인제대 교수〉

즈음 문제는 어른 비만이 아니라 어린이 비만이다. 이 어린이 비만은 전적으로 부모의 책임이며, 이 아이들이 자라서 성인이 되었을때 생기는 합병증은 그들의 부모가 무지하여 만들어 놓았다고 하여도 과언이 아니다. 자기의 어렸을때 못먹던 것을 한탄스럽게 생각한 나머지 칼로리의 과잉 섭취를 시켜 어린이비만을 일으키게 하는 것이다. 이 어린이 비만이 중요한 이유는 다음과 같은 두가지 이유에서이다. 사람에게서 지방 세포는 영유아기

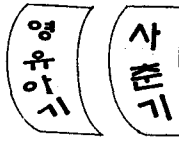
① 표준체중 =  $(\text{신장} - 100) \times 0.9$   
10~20% 초과 : 과체중, 20% 이상 초과 : 비만

② 체질량지수 =  $\frac{\text{체중}}{(\text{신장})^2} \text{ kg/M}^2$   
25~30 : 과체중, 30 이상 : 비만

비만판정법중 계산에 의한 방법 2가지

## 비만의 원인

비만을 일으키는 여러가지 원인중에서 식사의 과다 섭취와 운동부족이 주로 그 원인이 되겠지만 어떤 사람의 경우는 같은 양의 음식을 섭취하여도 쉽게 비만이 되고 어떤 사람의 경우는 약간 많은 양의 음식을 섭취하여도 그다지 비만이 되지 않음을 흔히 볼 수 있다. 즉 다시 말하면 1kg의 몸무게가 늘는데 필요한 열량이 사람마다 다르다는 것이다. 한가지 예를 든다면 자유롭게 음식을 섭취시켜도 뚱뚱해지지 않는 사람들은 2700k 칼로리를 섭취하여야 자기 몸무게를 유지하는데 비해 뚱뚱해 지는



## 지방세포 증식 왕성... 청소년기 비만 '평생' 사람마다 몸무게 유지 따른 필요열량 달라

에 따라 각기 요구하는 칼로리가 다르다는 것을 보여주는 예라 하겠다. 다시 말하면 우리가 섭취한 열량은 기초대사유지, 육체적인 운동, 음식물 섭취, 또 열 생산 등에 쓰이고 있는데 이런 소모가 모든 사람에게서 같지 않기 때문에 같은 양의 음식을 먹어도 어떤 사람은 뚱뚱해지고 어떤 사람은 뚱뚱해지지 않는다는 것이다. 또 다른 연구에 의하면 어릴적의 비만아는 세 명중에서 한명이 어

불가능하다고 할 수 있다. 엄마가 뚱뚱한 경우 그 집의 아이들이 자주 배우게 됨으로 인해 뚱뚱해질 수 있는 가능성이 높아지거나 혹은 유전적인 소질을 물려 받음으로 인한 것 등을 생각할 수 있다. 따라서 비만이란 어떤 한 인자에 의해 생기는 것이 아니며 또 단 시일에 생기는 것도 아니다. 유전적인 요소와 후천적으로 환경과 가치관의 차이에 따라 비만이 생

때와 사춘기에 크게 증식하는데 이때에 늘어난 지방세포의 숫자는 평생을 가기 때문에 청소년기의 비만은 평생 비만으로 이행한다고 생각할 수 있다. 또 식사습관은 오랜 기간 동안에 걸쳐 이루어지기 때문에 단 시일내에 고치기 힘들다는 것이다. 따라서 어린이나 사춘기때 비만했다든가 또는 그때부터 지속되는 비만을 성인이 된 후 치료한다는 것은 무척 어려운 일이 되는 것이다.



The advantage of early combination therapy

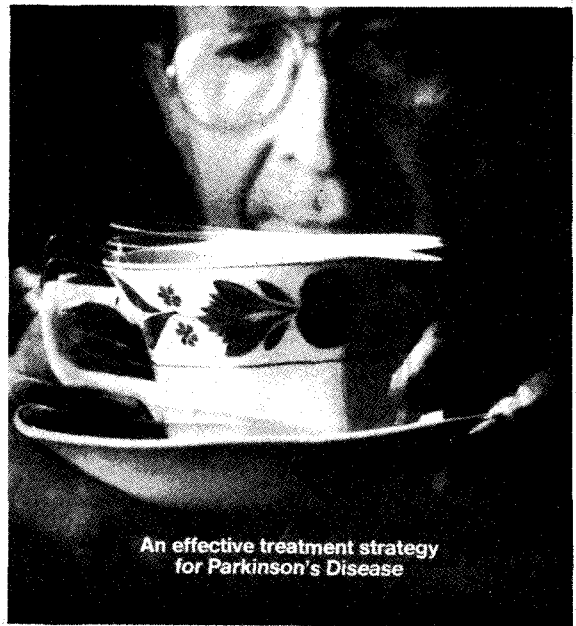
- ▶ 팔로델 조기병용투여는 만족할만한 Parkinson's Disease 치료효과를 가져다 줍니다.
- ▶ 팔로델 조기병용투여는 Levodopa 투여량을 감소시킵니다.
- ▶ 팔로델 조기병용투여는 Levodopa 장기투여로 인한 운동기능장애 (dyskinesia, fluctuation)를 방지합니다.
- ▶ 팔로델 조기병용투여는 환자의 생활의 질 (quality of life)을 개선시킵니다.

Olsson et al., 1989(7)  
Nakanishi et al., 1989(8)  
Grimes et al., 1984(2)

Levodopa



In early combination therapy



An effective treatment strategy for Parkinson's Disease

## DRUG INFORMATION

- ▶ 조성·성상: 1. 조성: 1정중 메실산 브로모크립틴(U.S.P)...2.87mg (브로모크립틴으로서 2.5mg) 2. 성상: 본제는 백색의 원형정제입니다.
- ▶ 효능·효과: 파킨슨씨병
- ▶ 용법·용량: 팔로델은 항상 식사직후에 투여해야 합니다. 투여방법은 질환에 따라 다양하나 대부분 적응증에는 부작용을 극소화시키고 최대효과를 얻기 위하여 점증요법을 시행함이 좋습니다. 1일 1.25mg~40mg을 증상에 따라 투여하십시오.
- ▶ 사용상의 주의사항
  1. 다음 환자에게는 투여하지 마십시오. 맥각알칼로이드에 민감한 환자.
  2. 다음의 경우에는 신중히 투여하십시오.
    - 임부 또는 임신하고 있을 가능성이 있는 부인
    - 심근경색증등 심한 혈관 장애 혹은 그 기왕력 환자
    - 정신병 혹은 그 기왕력자
    - 소화성 궤양 혹은 그 기왕력자 (위장출혈을 일으킬수 있습니다.)
    - 신장 및 간장질환환자
  3. 부작용: 메스꺼움, 구토, 피로, 졸음, 현기증, 두통, 기립성저혈압, 혼란, 환각, 변비, 구갈, 운동장애, 동통성 각경련등이 나타날수 있습니다.
- ▶ 포장단위: 30T, 100T
- ▶ 보혈약가: 373.88원/Tab.

Full Product information is available on request.  
**한국산도스주식회사**  
본사: 서울·영등포구 여의도동 25-5 Tel.784-2882