

담배를 끊으면 체중이 늘어난다?

김성원 ■ 인제의대 상계백병원 금연클리닉 교수

병원 을 방문하는 흡연자들에게 담배를 끊으라고 권유할 때 흔히 듣는 말이 있다. 그것은 담배를 끊으면 체중이 늘어서 더 해로운 것 아니냐는 것이다. 최근에는 체중을 조절하기 위해 담배를 피우기 시작하는 여학생들이 늘고 있어 담배와 체중 사이에 흡연자들의 무수한 사연이 있다고 해도 과언이 아닐 것이다.

그렇다면 흡연자들의 하소연처럼 담배를 끊으면 정말로 체중이 늘어나는 것일까? 체중에 관심이 있는 사람들에게는 다소 실망스러운 말이겠지만 정말로 체중은 늘어난다. 국내에서는 이에 대한 자료가 없지만 미국의 한 자료에 의하면 남자들은 평균 2.8kg, 여자들은 3.8kg의 체중이 늘었으며 13kg 이상 늘어난 사람은 전체의 약 10%에 지나지 않았다. 이와같은 체중 증가의 위험은 55세 미만, 하루에 15개비 이상 흡연자, 힘든 운동을 안 하던 사람, 커피를 많이 마시던 사람들에서 두드러졌다.

그렇다면 담배를 끊으면 체중이 왜

늘어나는 것일까? 그 이유는 크게 3가지이다.

첫째 금연하면 고지방 음식과 단 음식을 더 찾게 되는데 주식보다는 주로 간식을 통해서 더 많이 먹게 된다. 흡연자들은 입안에 뭔가 들어 있어야 마음의 평안을 느끼는데 만일 담배를 끊으면 입이 허전해지면서 뭔가 먹을 것을 찾게 되며 또한 금연하면 실제로 음식의 맛과 향이 되살아나면서 더 많이 먹게 된다. 두 번째는 음주량의 증가이다. 우리 주변에서 담배를 끊고 나서 음주량이 늘었다는 사람을 가끔 볼 수 있다. 세 번째는 기초대사율의 감소이다. 전혀 움직이지 않고 가만히 누워 있어도 우리 몸을 유지하기 위한 에너지가 필요한데 이것을 기초대사율이라고 부른다. 담배를 끊으면 기초대사율이 하루에 200 칼로리 정도가 감소하기 때문에 담배를 끊기 전과 같은 양을 먹어도 한 달에 800그램이 늘게 된다. 이와 같은 이유들로 인해서 금연 후 체중이 늘어나기 쉽다.

그렇다면 금연과 동시에 체중 조절을 해도 되는 것인가? 이에 대해서 금연 전문가들이 내린 결론은 일단 금연에 모든 관심을 집중하고 체중 조절은 완전히 금연한 후에 하라는 것이다. 이와 같은 결론은 상당수의 금연 시도자들에게 적용될 수 있을 것이다. 하지만 체중에 관심이 있거나 조금만 체중이 늘어도 기존 질병이 악화되는 사람들에게는 별로 먹혀들 것 같지는 않다.

그렇다면 금연 후 체중 증가는 전혀 피할 수 없는 것인가? 그렇지 않다. 예를 들어, 미공군의 신병훈련 기간(6주)에는 담배, 술, 간식이 전혀 허용되지 않고 식사도 일정한 시간 안에 마쳐야 하고 아주 힘든 훈련을 받아야 하며 담배를 피우다 발각될 때에는 신병훈련을 다시 받아야 한다. 이와 같은 환경에서 이전 흡연자들의 체중이 늘었는지 살펴보았더니 남, 녀 모두에서 늘지 않았다. 이것은 물론 아주 특수한 상황이긴 하지만 일반인들에게도 시사하는 바가 있다고 하겠다.

그렇다면 금연 후 체중 증가를 예방하기 위한 방법은 무엇인가? 체중이 늘지 않게 하는 핵심은 단순하고 확실한데 그것은 지속적으로 운동하고, 전반적인 열량섭취를 줄이고, 지방을 적게 먹고, 자신의 입을 충족시킬 수 있는 대치물을 음식 이외의 다른 것에서 찾는 것이다. 다음은 이런 원칙들을 보다 구체적으로 실천할 수 있

는 내용들이다. 卍

◆일주일에 3일에서 5일 정도 유산소 운동을 한다. 처음에는 운동 시간을 15분 정도로 시작하고 차츰 30분 정도로 늘린다. 하루에 30분씩 일주일에 5일간 운동을 해도 편안하다면, 5일중 2일을 45분으로 늘린다. 엘리베이터보다는 계단을 이용한다. ◆지방 섭취량을 줄이고, 고지방 음식을 신선한 과일, 채소, 잡곡 등으로 바꾼다. 콩, 생선, 가금류(닭, 오리, 칠면조) 등의 저지방 음식에서 단백질 섭취한다. 전반적으로 고지방 육류의 섭취를 줄인다. ◆식전에 물 한 컵을 마시며 매일 물 8컵 정도를 마신다. 당근은 매우 훌륭한 금연 도구이다. 담배 생각이 날 때마다 한 조각씩 먹는다. 항상 무설탕 껌을 가지고 다닌다. 껌을 씹으면 담배를 피우지 않고도 입을 만족시킬 수 있다. 단 음식이 먹고 싶을 때에도 무설탕 껌을 씹는다. 양치질을 자주 한다. 입안이 깨끗하면 덜 먹는 경향이 있다. ◆술을 줄이거나 끊는다. 술은 많은 열량을 가지고 있으며 금연 결심을 약화시켜 다시 흡연할 위험을 매우 증가시킨다. ◆당신이 흡연하지 않고 운동과 식사 계획을 잘 따랐다면 주말마다 자신에게 상을 준다. 음식이 아닌 것으로 보상한다. 성대한 저녁식사보다는 영화를 보러 가는 것이 낫다.