



# 날씬하게 건강하게

이주열(보건학 박사/한국보건사회연구원)

## I. 머리말

최근 식생활이 개선되고 생활양식이 편리해짐에 따라 소아 및 청소년들의 비만 이환율이 현저히 증가하고 있다. 비만은 성인뿐 아니라 소아 및 청소년의 건강에도 중요한 위험요인이 된다는 점에서 예방관리가 필요하다. 비만은 성인들에게 당뇨병, 지방간, 고혈압, 고지혈증, 심혈관질환 등의 만성퇴행성 질환의 주요한 위험 요인이 되고 있으며, 소아 및 청소년에 있어서도 성인에서와 마찬가지로 각종 성인병을 유발시킬 수 있으며 호흡기, 피부, 관절 등의 질환과 관련되어 있다. 또한 비만 아동 및 청소년은 자존감의 상실, 우울, 자기신체에 대한 부정적 인식 등과 같은 정신적인 문제를 가지고 있는 경우가 많다. 청소년이 체중관리에 관심을 갖는 것은 건강상의 문제보다는 외모상의 이유가 주요한 원인인 것으로 알려져 있다. 이렇다 보니 적절한 방법으로 체중을 조절하는 것이 아니라 단식이나 약물요법 등에 의존하여 무리하게 감량을 시도하는 경우가 많다.

## II. 비만이란?

비만은 지방조직에서 지방의 합성량이 분해량을 초과하면서 지방세포의 수가 많아지거나 지방세포의 크기가 증대함에 따라 나타나는 체지방량이 지나치게 많이 축적된 상태이다. 일반적으로 비만을 판정할 때는 신장파 체중을 기준으로 비만상태를 간접적으로 판단하며 비만의 기준은 표준 체중의 120% 이상 되는 상태를 말한다. 지방세포수의 증가로 인한 비만은 팔, 다리, 배 등 모든 신체부위에서 비만증세가 심하고 일생동안 비만이 존재한다. 이와 달리 지방세포의 크기가 증가되어서 오는 비만은 성인이 되

면서 뚱뚱해지며 특히 배 주위에 지방질이 생긴다.

### Ⅲ. 비만의 원인

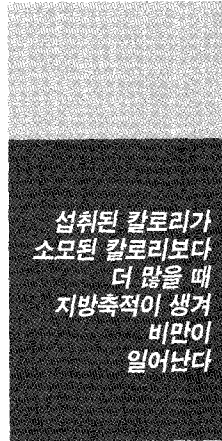
비만의 기본적인 원인은 섭취된 열량과 소모된 열량의 차이이다. 중요한 것은 먹는 음식의 양이 많다 적다가 아니라 자신의 소모량과 비교하여 섭취량이 어떻게 되었는가 하는 것이다. 섭취된 칼로리가 소모된 칼로리보다 더 많을 때 지방축적이 생겨 비만이 일어난다. 비만을 예방하고 치료하기 위해서는 비만의 원인이 될 수 있는 요인들을 충분히 알고 적절하게 대처해야 한다.

첫째, 운동부족은 비만의 중요한 요인이 된다. 운동은 열량의 소모가 많아 비만을 예방하는 효과도 있지만, 그 외에도 신진대사를 활발하게 해주고 정신적인 긴장을 해소해 주는 등 여러 가지로 건강에 도움이 된다.

둘째, 심리적인 문제도 비만의 원인이 된다. 정신적인 스트레스나 불안감, 불만 등은 본능적인 욕구를 자극하여 이상식욕을 불러 일으켜 비만을 형성할 수 있다. 이러한 경우는 특히 여학생에서 많이 볼 수 있다. 여성은 본래

신경이 예민하고 세심한 편인데, 일상 생활에서도 남성들에 비해 사소한 일까지 신경을 써야 되는 경우가 많지만 마땅히 스트레스를 풀지 못해 음식을 마구잡이로 먹어서 마음을 달래는 사람들이 있다.

셋째, 잘못된 식습관도 비만의 원인이다. 일반적으로 과식만 비만의 원인으로 알고 있으나, 편식과 불규칙한 식사도 비만의 원인으로 작용될 수 있다. 음식은 골고루 먹어야 영양의 균형을 유지할 수 있고 체내에서 잘 활용될 수 있는데, 편식을 하게 되면 영양의 불균형으로 대사장애가 일어나고 비만을 초래할 수 있다. 예를 들면 육류나 지방식은 비만의 원인이 된다고 하여 밥과 채식만을 고집하는 사람 중에도 살찐 사람들이 있다. 이런 경우는 단백질 섭취의 부족으로 탄소화물 대사가 활발하지 못하여 중성지방이 늘어나기 때문으로 볼 수 있다. 또 식사를 자주 거르고 한꺼번에 배불리 먹는 사람도 비만이 되기 쉽다.



넷째, 체질적 요인도 비만 형성에 중요한 작용을 한다. 일반적으로 양친이 비만인 경우 자녀의 80%, 부모의 한 쪽이 비만일 경우는 50%가 비만이 될 확률이 있다고 한다. 이는 살이 찌는 것이 선천적으로 타고난 체질의 중요성을 의미하는 것이다. 한의학적으로 볼 때 간의 기운이 지나치게 왕성하거나 호흡기 또는 순환기의 기능이 허약한 사람이 비만이 되기 쉽다.

#### Ⅳ. 비만예방을 위한 자기관리 방법

최적의 건강상태를 유지하려면 정상적인 체중을 관리, 유지하는 것이 무엇보다 중요하고 그러기 위해서는 생활습관이 균형 있게 조화되어야 한다. 비만예방과 관련하여 건강 생활 습관으로 운동과 식습관이 무엇보다 중요하다.

##### 1. 적당한 운동하기

① 일상 생활을 통해 할 수 있는 운동(계단걷기, 도보 등)의 양을 늘리도록 한다. 특히 식후에 가벼운 운동(맥박수가 분당 110~140 정도가 되는 운동)을 30분 정도 한다.

② 유산소 운동(걷기, 조깅, 자전거 타기, 달리기, 수영 등)이 비만인들의 체중을 감소하는 데 효과가 있다. 특정부위의 운동은 유산소 운동에 비해 덜 효과적이며 특정부위만 체지방이 감소되지는 않는다. 예를 들면 뒤편 일으키기 운동이 복부주변의 지방을 우선적으로 감소시키지는 않는다.

③ 운동강도가 높으면 높을수록 소비열량도 높다. 그러나 운동에너지는 강도가 너무 높으면 무산소성 에너지 대사체계에 더욱 의존하게 되므로 지방보다도 글리코겐 이용률이 상승하게 된다. 지방을 소비하기 위해서는 저강도의 유산소성 운동이 효과적이며 이 정도의 강도는 '약간 가볍다'에서 '다소 힘들다' 정도의 느낌에 해당된다.

④ 규칙적인 운동이 필요하며 최소 운동빈도는 주당 3회이다. 체력수준이 낮고 과다 체중인 경우는 열량 소비량을 낮추고 운동빈도는 5회로 하는 것이 좋다. 운동시간은 30~60분이 적당하며 주당 3회 운동할 경우에 1회 운동시 80~90분, 4회 운동시 60~70분, 5회 운동시 30~60분 정도면 체중감량에 적당하다.

##### 2. 올바른 식습관

① 탄수화물은 우리 나라와 같은 밥 위주의 식사에서 주요한 에너지원이

되는데, 꿀 설탕과 같은 단순당질의 섭취는 줄이고, 섬유소와 같은 복합당질의 섭취를 늘리는 것이 좋다.

② 지방섭취를 제한해야 하는데, 육류나 생선을 무조건 안 먹는다고 좋은 것이 아니라, 지방 함량이 적은 것을 먹도록 한다. 예를 들면, 쇠고기는 갈비보다는 살코기나 등심 부위로 먹고, 돼지고기도 삼겹살보다는 살코기로 먹고, 닭고기도 껍질을 제거해서 먹도록 하며, 생선도 장어나 통조림 생선보다는 동태, 도미와 같은 흰살 생선이 좋다. 그리고 튀김, 볶음, 부침 등 기름을 사용한 것보다 찌거나 구운 음식을 먹는 것이 좋다.

③ 단백질은 알맞게 섭취하는 것이 원칙이다. 단백질 섭취를 줄인다고 체중이 줄어들지 않으므로, 단백질 섭취는 살코기, 흰살 생선, 콩류, 계란, 저지방우유 등을 정해진 범위 내에서 섭취하도록 한다.

④ 단식을 한다든지, 하루에 800kcal 이하로 섭취했을 때는 비타민과 무기질 결핍 현상을 보여, 몸에 이상이 생기므로 따로 보충을 해주어야 한다. 과일과 채소에는 비타민과 무기질이 풍부하게 들어 있는데, 신선한 채소는 많이 먹어도 좋지만 과일은 당 성분이 많아 정해진 범위에서 먹는 것이 좋겠다. 물은 마음껏 마셔도 좋다.

⑤ 간식은 될 수 있으면 줄여야 하는데, 간식으로 즐겨먹는 스낵류, 초콜릿, 아이스크림 등은 칼로리와 지방 성분은 많은 반면, 우리 몸에 필요한 비타민과 무기질은 거의 없기 때문이다. 청량음료는 칼로리와 당 성분이 많으므로 피해야 한다.

⑥ 모든 음식을 정해진 열량 범위 내에서 골고루 균형 있게 섭취하여야 하며, 동일 열량이라도 하루에 여러 번 나누어서 섭취하는 것이 좋다.

⑦ 비만을 유발하기 쉬운 행동을 고치는 것이 중요하다. 특히 먹는 것을 좋아하는 행위, 많이 먹는 행위 등은 비만과 관련되어 있으므로 고쳐야 한다.

● 지금까지 원고를 주신 한국보건사회연구원 이주열 박사께 감사드립니다 ●

특정 부위의 운동은 유산소 운동에 비해 덜 효과적이며 특정부위만 체지방이 감소되지는 않는다