

비만, 이제는 종합질병으로 인식해야 할 때

이대목동병원 비만클리닉

비만은 보기 좋은 외양을 갖기 위한 차원을 넘어서 성인병의 위험요인으로 극복해야 할 큰 산입니다. 비만은 소아 비만부터, 산후 비만, 노인 비만까지 다양한 연령대에 영향을 미치고 여러 가지 성인병을 유발합니다. 이번호에서는 주변에 산재해 있는 비만치료에 대한 무수한 이야기들을 넘어, 비만에 의학적으로 접근해 처방, 치료해 주는 이대 목동병원 비만 클리닉을 소개합니다.

서구보다 높은 비만도 기준

이대 목동병원 비만클리닉을 방문하면서 '비만'이라는 이름 때문에 여러 매체에서 보아온 갖가지 기계들이 뒹뒹거리며 돌아가며 열심히 살을 빼주는 광경을 상상했지만 차분하고 조용한 분위기가 환자들을 맞아주고 있었다. 소파가 일직선으로 나열되어 있는 다른 병원과는 달리 탁자를 사이에 두고 둥글게 모여 앉을 수 있는 소파 배열은 이곳 비만클리닉의 치료방법을 단적으로 보여주는 듯 하다. "겨울이면 아무래도 운동량이 줄어들어 비만환자가 더욱 늘어나지 않을까요?"라는 첫 질문에 심경원 비만 전문의는 계절에 따라 비만

이 늘어나는 것은 아니지만 약물과 식습관, 환경적 요인으로 점점 늘어나는 추세라고 답한다. 또 근육질의 보디빌더들이 덩치가 크지만 비만이라 불리지 않는 것처럼 단지 외양이 크거나 뚱뚱해 보인다고 비만이라 단정지을 수는 없으나 어느 정도는 체격으로 비만을 추측해 볼 수는 있다고 했다.

이대 목동병원 비만클리닉에서의 비만예방과 치료는 단순히 살을 빼는 의미 외에도 의사, 간호사, 영양사, 운동치료사, 심리학자 등 관련 분야의 모든 전문가들이 함께 참여하는 종합치료이다. 비만이란 유전적 요인, 환경적 요인, 개인 및 가족의 생활습관 등의 복잡한 상호 작용에 의하여 발생하는 질환으로 비만의 예방 및 치료가 간

단한 어떤 한가지 방법에 의해 해결되는 문제가 아니기 때문이다.

세계보건기구는 표준체중법으로 체질량지수가 30이상이면 비만, 25 이상인 경우는 과체중으로 규정짓고 있는데 이는 유럽 및 서구인을 기준으로 한 수치이며, 아시아태평양 지구에서는 체질량 지수 25이상이면 비만, 23이상이면 과체중으로 새롭게 정의하여 비만관리의 규정을 달리하고 있다고 한다.

이곳 비만클리닉의 관리 대상은 등록된 환자, 임상 각과에서 비만 크리닉으로 의뢰된 환자, 지역의 의원이나 병원으로부터 의뢰된 환자 등이다. 이들 중에는 비만도가 높은 경우 외에도 갑자기 살이 찌거나 체중의 변화가 심한 경우, 과체중으로 인한 합병증이나 체중증



가에 따른 기타 증상이 있는 경우, 먹지 않아도 살이 빠지지 않는 경우, 관절염 등으로 운동을 하지 못하는 경우, 너무 잦은 다이어트로 무기력, 요요 현상, 정신적 불안감 등의 부작용이 많은 경우, 다른 질병을 동반하는 경우 등 다양한 증상의 환자들이 비만클리닉을 방문해 전문의와 상담을 하고 있다.

비만의 치료단계

체중감량의 치료는 적절한 목표 설정으로부터 출발해야 하는데 이는 단순한 체중감소를 의미하는 것은 아니며 이상체중까지의 감량을 의미하는 것이다. 이대 목동병원 비만클리닉에서는 보통 현재 체중의 5~10%의 체중감소를 권하고 있는데, 최근에 새로운 개념으로 제시된 대사기능을 개선할 수 있는 복부지방의 감소, 혈당조절의 개선, 혈압의 감소와 항고혈압제의 투여량 감소, 고지혈증의 호전, 폐기능의 개선, 관절염이나 요통의 증상 감소와 운동범위의 확대, 정상적인 월경과 생식능력의 개선, 생활의 질 향상, 불안감 및 우울증의 개선 등을 목표로 하고 있다고 한다. 또 환자가 방문할 때마다 비만도를 추적, 관찰해 새로운 목표


를 설정하고 정기적인 체지방 측정으로 비만관리의 적합성을 판정하고 있다.

이곳의 진료는 초진 시 연령별, 성별, 동반질환별 비만검진을 시행하여 비만도 및 동반질환에 따른 건강위험도를 평가하고, 이에 따른 목표 체중의 설정 및 비만의 유형별 치료의 방향을 계획하는 것으로 출발한다.

다음으로는 전문의와의 상담을 통해 비만이 성립되는 생활습관과 개인의 특성에 따른 동기부여를 받고, 치료 계획을 세워 식습관의 분석과 영양평가를 위한 다이어트 수첩을 받는다. 환자는 이를 기록하면서 영양상담을 받을 뿐 아니라 스스로 자기감시도 할 수 있다고 한다. 식이요법에 있어서는 식습관 평가 결과 문제가 있는 경우에는 그러한 식습관이 체중조절에 어떻게 나쁜 영향을 미치는지를 설명하고, 이를 어떻게 변화시켜야 할 것인지를 구체적으로 제시하고 있다. 이것은 단순히 식습관에만 초점을 두는 것이 아니라 다른 생활 습관이나 환경에 문제가 있는 경우에는 이를 우선적으로 고치도록 하는데 문제가 많은 경우에는 순위를 정하여 단계

적이고, 실제적인 방법을 제시하고 있다. 또 일상 생활을 하면서 환자 스스로가 식이요법을 실천하는데 도움이 될 수 있도록 여러 상황에서 대처할 수 있는 방법을 제시하고, 실생활에서 직접 적용할 수 있는 식단을 제공해 준다.

그 후에는 운동 처방사가 세밀한 신체조성검사, 체격검사, 체력검사 등을 시행하여 스스로 실천하기 쉬우면서 자신의 체력에 맞는 운동 프로그램을 구성하도록 하며, 비만 외의 당뇨병, 심장질환, 퇴행성관절염과 요통, 스트레스, 신경질환 등 계획적인 신체활동이 요구되는 환자들의 운동처방도 담당하고 있다. 2차로 운동상담을 할 때는 개인별 운동프로그램을 제시하고, 일상생활에서 할 수 있는 운동과 사소한 가시활동을 운동으로 응용할 수 있는 방법, 감량된 체중을 유지할 수 있도록 하는 운동의 방법들을 교육하고 있다.

풍요로운 식생활로 날로 증가되는 비만환자, 극단적인 다이어트로 건강을 위협받는 환자 등으로 균형 잡힌 비만 치료가 필요한 지금. 무엇보다 비만을 예방하는 것이 최고의 방법임을 실감해 본다. 

글 최현주 기자