

허리의 둘레가 늘어나는 만큼 수명이 짧아진다

박혜순 소장 / 서울중앙병원 비만클리닉

비만은 단순히 외모상의 문제만은 아니다. 세계보건 기구에서는 이미 비만을 만성 질환으로 간주하였으며, 고혈압, 당뇨병, 골다공증과 같이 장기적인 관리를 해야하는 만성 퇴행성 질환으로 이해해야 한다. 비만은 젊은 여성에 국한된 문제가 아니라 뱃살이 많아지는 중년 이후에 더욱 철저히 관리해야 하는 건강 문제이다. 또 비만한 경우 무조건 살만 빼면 되는 것이 아니라 건강 상태가 어떤지 살펴보아야 한다. 이에 서울중앙병원 비만 클리닉 소장 박혜순 교수를 만나 궁금증을 풀어보자.

현대인에게 비만이 급증한 원인

1995년 국내 주요 사인을 10년 전과 비교해 보면 허혈성 심질환(35배), 당뇨병(25배)의 증가가 두드러짐을 확인할 수 있는데 이는 최근 들어 식습관의 변화와 운동 부족 등 나쁜 생활습관으로 인해 비만 인구가 크게 증가하고 있는 추세와 무관하지 않다고 한다. 비만은 심장병, 제 2형 당뇨병, 고혈압, 뇌혈관 질환, 골 관절염 등의 만성 질환과 직접적인

연관성이 있으며, 이들 질병의 이환율과 사망률을 높이는 것으로 알려져 있다고 한다.

비만의 유형과 치료방법

비만의 유형으로는 상반신 비만(허리둘레가 굵어 지는 경우), 하반신 비만(허리둘레는 정상이지만 허벅지와 엉덩이에 지방이 많은 경우), 내장지방형 비만(장기 사이에 지방이 많은 경우, 당 및 지질대사에 이상이 생겨 성인병 발병률이 높다), 피하지방형 비만(피부 밑에 피하지방이 많이 축적된 경우)이 있다.

허리둘레가 늘어나는 만큼 수명이 짧아진다는 말이 있다. 비만은 당뇨병, 고혈압, 고지혈증, 관상동맥질환에 주된 원인이 되며, 특히 복부비만은 조기사망과 관계가 깊다는 연구도 나오고 있다. 과다한 지방조직은 남성과 폐경 후 여성의 경우 배에 주로 분포해 복부비만으로, 젊은 여성들은 주로 둔부-대퇴부비만으로 나타난다. 복부비만은 쉽게 피곤하고 숨이 차는 것 외에 별 증세가 나타나지 않을 수 있지만 합병증을 다발적으로 보유하고 있

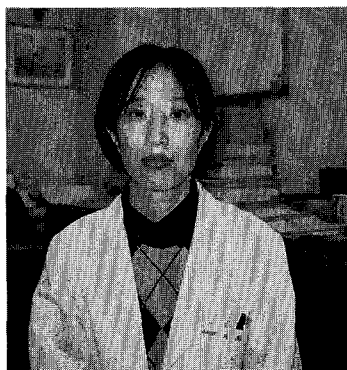
는 상태이다. 일반적으로 배꼽 부위의 둘레를 줄자로 재서 남성 90cm, 여성 80cm 이상이면 복부 비만에 해당한다고 한다. 또 허리 둘레를 엉덩이 둘레로 나눈 수치가 남자 1, 여자 0.9 이상이어도 해당된다.

산책, 빨리 걷기, 등산, 사이클 등의 유산소 운동이 좋은 예방책이며, 특히 술은 다른 영양소들의 에너지 소비를 방해하여 뱃살만 불리는 나쁜 작용을 하며 신선한 채소와 해조류를 많이 먹으면 도움이 된다고 강조한다.

비만의 치료의 6하원칙

비만 치료의 6하원칙을 박혜순 교수는 이렇게 말한다.

먼저, '언제'는 항상 일정한 시간에 식사를 하고 절대로 식사를 거르지 않는 것이고, '무엇을'은 신선한 과일과 야채를 먹음으로써 공복감을 해소하는 습관이고, '어디서'는 반드시 식탁에서만 먹는 습관이고 '왜'는 무언가 먹고 싶은 생각이 왜 드는지 자신에게 물어보고, 정말로 배가 고픈 것이 아니라면 과감하게 거부하라고 말한다.



울산의대 서울중앙병원 가정의학과 교수
대한 비만학회 부총무
임상건강증진학회 비만이사

체지방과 비만의 관계

‘체지방이 많이 나간다고 다 비만은 아니다. 말랐다고 해서 다 체지방이 적은 것은 아니다.’ 라고 말하는 이유는 신체 구성성분에 따라 비만을 판정해야 하기 때문이다. 체지방은 전체 체중에서 지방 무게가 차지하는 백분율로 나타내며, 정상치는 성인 남자의 경우 15~18%, 여자의 경우 20~25%인데, 남자의 경우는 25%, 여자의 경우는 30%이상을 비만으로 판정한다고 한다. 또 이러한 체지방은 무조건 식사를 적게 섭취한다고 줄어드는 것이 아니라 반드시 운동을 겸해야 한다는 사실을 알고 생활해야 한다. 운동을 하면 체지방이 줄고, 빼와근육이 튼튼해지게 되는데 운동을 시작하고 처음 6~8주 동안에는 체지방이 감소되어도 뼈와 근육 무게가 늘어 체중은 별로 변하지 않는 것을 염두해 두면 비만 치료를 위해서는 식이요법 뿐만이 아니라 운동요법이 필수적이라며 박혜순 교수는 말한다.

노년기 비만 치료방법


노년기 비만은 체력 저하로 인

해 젊을 때보다 덜 활동적이므로 신체 활동량은 줄어드는 반면 섭취열량은 이전과 같다 할지라도 체중이 증가하게 된다고 한다. 신체활동과 식습관의 변화 때문에 시간이 지남에 따라 단백질 합성이 감소하게 되므로 에너지 소모량이 줄어들게 된다고 한다. 식이요법으로는 수용성 및 지용성 비타민이 결핍되지 않도록 주의해야 하며 칼슘섭취가 중요하다고 한다. 또 노인은 운동 능력에 제한이 있는 경우가 흔하므로 각 환자가 어떤 방식으로든 운동을 할지는 개인적으로 처방을 하는 것이 중요하다고 한다. 골다공증 예방을 위해 체중이 약간 부하되는 걷기 등의 운동을 하는 것이 바람직하다고 한다.

잘못된 다이어트

한 가지 과일이나 음식만 계속 먹으면 체중이 빠지고 체질도 개선된다고 선전하는 다이어트 식품 선전이 많은데, 이러한 단일

식품 다이어트는 사실 단식의 효과로 체중이 빠지는 것이므로 지방이 아니라 근육이 빠지는 부작용이 생기고 단식 때와 마찬가지로 건강에 위협이 되는 경우가 흔하다고 한다. 사우나 후에 식사를 하거나 물을 마시면 바로 원래의 체중으로 돌아가게 되므로 사우나는 체중 조절에는 전혀 도움이 되지 않는다고 한다. 또, 한 번에 한시간 이상 하는 경우가 많다. 이 경우 피부노화를 촉진하고 몸에 무리를 줄 수 있다고 하므로 주의해야 한다. 또 살 빼는 약이라고 팔리고 있는 약들 대부분은 실제 선전에 비해 그 효과는 미미하며, 특히 이뇨제나 설사를 유발하는 약, 그리고 장을 청소한다고 하는 약 등은 반드시 의사의 처방하에 복용해야만 한다고 말한다.

당뇨병 발생에는 여러 위험요인이 있으나 비만하지 않은 사람보다 비만한 사람에서 제 2형 당뇨병이 더욱 잘 발생할 수 있다. 또 생활 습관에 의해 교정할 수 있음에 중요성을 두어야 한다. 당뇨병 환자는 적정 체중을 유지하려는 노력을 꾸준히 해야 한다는 것을 잊지 말자.  글 김영미 기자