

# 비만도 자가진단

**과**거와는 달리 식단이 서구화되면서 비만인구가 급증하고 있다. 중년 어른 뿐만 아니라 초등학교 어린이들조차 '다이어트' 운운할 정도로 널리 퍼져 있는 이 비만은 오늘날 현대인들의 고민 중 하나가 되고 있다. 비만은 비만 이외의 별다른 질병이 없는 '단순성 비만'과 어떤 질병에 따라 비만이 초래된 '증후성 비만'의 두 종류가 있는데, 비만의 90%는 단순성 비만이라고 한다. 비만을 초래하는 원인은 대략 다음 5가지로 요약할 수 있다.

**인슐린의 과잉분비 :** 비만인 사람의 대부분은 포도당부하검사를 하면 혈당이 높고 인슐린 분비가 많아진다. 인슐린은 혈당을 저하시키고 섭취량을 증가시키고, 체내 지방 축적작용을 한다. 일단 비만이 된 사람이 좀처럼 살이 빠지지 않고 음식을 별로 많이 먹지 않음에도 불구하고 비만이 심해지는 것도 이 고인슐린혈증이 중요한 역할을 하는 것이다.

**지방세포의 증식 :** 비만은 지방세포에 지방이 꽉 차서 크기가 커지는 '지방세포비대형 비만'과 지방세포수가 증가한 '지방세포

증식형 비만'으로 나눌 수 있다. 지방세포의 수는 일단 늘어나면 일생 변하지 않고 말라도 그 수에는 변화가 없기 때문에 지방세포증식형 비만은 치료가 매우 어렵다.

**잘못된 섭취 패턴 :** 하루식사를 1,2,3,4,5회로 나누어서 먹이는 실험을 했을 때, 한번에 먹은 사람이 가장 비만해진 결과가 나타났다. 또한 야식증후군이라는 섭취패턴도 살이 찌는 원인이다. 낮에는 순환·호흡계가 활발히 활동하지만 밤에는 소화기계가 활발히 활동하여 저녁에 많이 먹을 경우 먹은 만큼 소화·흡수가 잘 돼 저장에너지가 증가하게 되는 것이다.

**운동부족 :** 운동부족이 현대사회 비만의 가장 큰 원인이라는 점은 오늘날 우리들의 생활을 돌이켜 볼 때 충분히 납득이 된다. 오늘날은 교통수단의 발달, 가사노동

의 자동화, 육체노동의 감소 등 지극히 소비에너지가 감소된 사회로 변해 버렸다.

**유전 :** 일란성 쌍생아의 연구에 의하면 사춘기까지는 두사람 모두 비만인 확률이 80%에 가깝지만 사춘기 이후에는 비만 일치율이 30% 정도로 감소하는 것으로 나타났다. 유전적 소인은 분명 비만을 초래하는 원인이지만 이보다는 환경요인이 더 강하게 영향을 끼치는 것으로 알려져 있다.

## 비만도에 대한 자가진단 요령

### 비만도체지

예를 들어, 신장이 160cm, 체중이 58kg인 여성이라면

$$\cdot \text{표준체중} = 1.60 \times 1.60 \times 21 = 53.76$$

$$\cdot \text{비만도}(\%) = 58 / 53.76 \times 100 = 107.88$$

→ 정상체중

## 허리와 둔부둘레의 비율

허리둘레는 마지막 갈비뼈와 배

### 표 비만도 계산에 의한 자가진단법

$$\text{비만도}(\%) = \frac{\text{현재체중(kg)}}{\text{표준체중(kg)}} \times 100$$

#### 비만도 판정

80%미만 : 심한 체중부족	80~90% : 체중부족
90~110% : 정상	110~120% : 과체중
120%이상 : 비만	



폼 사이의 가장 가는 부분을, 둔부둘레는 둔부 돌출부의 가장 굵은 부분을 측정한다.

측정시 줄자의 압력이 일정하게 가해져야 정확한 측정이 가능하다. 허리둘레와 둔부둘레의 비율은 복부비만의 정도를 잘 반영하는데 여성은 0.85 이상, 남성은 0.9 이상일 때 각종 성인병의 위험이 높아진다.

### 비만원인체크리스트

살이 찌는데는 반드시 이유가 있다. 이것을 고치기 위해서는 지금까지의 습관을 하나씩 체크해 보는 것이 필요하다. 일상의 사소한 행동, 특히 식행동과 그때의 기분 상태 등을 기록해보고 자신의 생활을 점검해 보자.

표2 비만 원인 자기 체크리스트

항목	항상 그렇다	가끔 그렇다	그렇지 않은 것 같다	절대 아니다
먹는 것을 좋아하는 편이라고 생각한다				
음식을 만들 때는 언제나 여유있게 많이 만든다				
먹을 때는 빨리 먹는다				
잘 씹지 않고 먹는다				
일이 바빠서 식사를 거를 때가 많다				
생활습관이 불규칙하여 식사시간도 일정하지 않다				
배가 부르더라도 꼭 디저트를 먹는다				
다른 식구가 먹을 때 자기도 덩달아 먹는다				
아침 점심식사를 간단히 먹고, 저녁식사를 푸짐하게 먹는다				
중국요리, 양식 등 기름진 음식을 좋아한다				
간식은 반드시 단 것을 먹는다				
하루에 1번은 꼭 외식을 한다				
저극적인 음식을 좋아한다				
볶음, 튀김요리를 좋아한다				
인스턴트 식품으로 식사를 때우는 경우가 많다				
저녁에 잠자기 전에 야식을 먹는 경우가 많다				
저녁식사를 9시 이후에 먹는 경우가 많다				
편식이 심한 편이다				
주변에 과자 등 군것질 거리가 늘 놓여있다				
눈앞에 먹을 것이 있으면 언제나 먹는다				
스낵 과자류를 잘 먹는다				
음식이 남으면 버리는 것이 아까워 먹어 치운다				
불안할 땐 먹는 것으로 해소하는 타입이다				
휴일에는 언제나 방안에서 누워서 뒹군다				
연휴, 여행, 명절 후엔 꼭 체중이 늘어난다				
식후에는 항상 과식했다고 후회한다				
다이어트를 시도한 적이 여러 번 있다				