



비만과 다이어트

윤영숙/서울중앙병원 가정의학과 비만클리닉

2001년도 우리나라에 비만치료제가 시판되기 시작하면서 비만이 단순한 외모 중심의 미용적 관점에서의 살빼기가 아닌 치료를 필요로 하는 만성 질병이라는 의학적인 면에서의 관심이 증가되고 있다.

“살과의 전쟁”이라는 말이 생길 정도로 전세계적으로 비만의 유병률이 증가하고 있으며 우리나라도 사회 경제적 발달과 식습관의 서구화, 신체 활동의 감소로 인해 최근 수년 동안 그 유병률이 점점 늘어나고 있다.

대개 체중이 많이 나가면 비만이라고 하는데 엄밀히 말하면 비만이란 몸 안에 지방이 많은 것을 의미한다. 남자는 지방의 무게가 전체 체중의 25%를 넘을 때, 여자는 30%를 넘을 때 비만이라고 할 수 있고 이는 체지방측정기를 이용하여 간편하게 알아볼 수 있다. 가정에서 쉽게 이용할 수 있는 방법으로는 체질량지수(Body mass index)가 있다. 이것은 체중(kg)을 키(m)의 제곱으로 나눈 값으로 25(Kg/m²)이상이면 비만이라고 정의할 수 있다.

BMI= 몸무게(kg)/키 (m)²

18.5-22.9Kg/m² : 정상 체중

23-24.9Kg/m² : 과체중

25-29.9Kg/m² : 비만

> 30Kg/m² : 고도 비만

비만은 원인에 따라 크게 갑상선기능 저하증, 부신 피질 호르몬의 과다 분비, 다낭성 난소 증후군 등의 질병이나 약물로 인해 생기는 이차성 비만과 칼로리 과다 섭취와 칼로리 소비 부족으로

여분의 에너지가 몸 안의 지방으로 축적되어 나타나는 단순성(일차성) 비만으로 나눌 수 있다. 비만의 대부분은 단순성 비만이며 과식이나 폭식, 잘못된 식습관, 활동량의 부족, 우울이나 불안, 스트레스 요인, 비만의 가족력 등과 연관되어 있다.

지방의 분포에 따라서 복부형 비만과 둔부형 비만으로도 나눌 수 있는데, 배와 허리둘레 같은 상체에 지방이 많이 축적된 복부형 비만은 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 허혈성 심질환(협심증, 심근 경색)의 위험이 높기 때문에 뱃살이 늘기 시작하는 중년에서 특히 중요하다. 이것은 허리둘레를 측정함으로써 알 수 있는데 남자의 경우 90cm(35인치), 여자의 경우 80cm (32인치) 이상이면 복부형 비만으로 진단할 수 있다.

비만이 다양한 만성 질환을 유발하는 건강 문제로 인식되면서 남녀노소를 막론하고 살빼기에 대한 관심이 점점 높아지고 있다. 그렇다면 빠르고 쉽게 살을 뺄 수 있는 방법은 없을까?

지피지기면 백전백승이라는 말이 있는데 성공적인 체중 감량을 위해서는 먼저 자기 자신을 잘 알아야 한다. 얼마나 먹는지, 좋아하는 음식은 무엇인지, 편식을 하지 않는지, 폭식을 하지 않는지, 야식을 많이 먹지 않는지, 주로 언제 먹게되는지 등의 자신의 식습관과 활동 정도는 어떤지를 알아서 살이 찌는 원인을 파악해야 하며 여기에서 잘못된 것을 고쳐나가는 과정이 곧 비만 치료인 것이다.

체중은 섭취한 칼로리와 소비한 칼로리간의 균형 관계로 결정된다. 그러므로, 식이 요법으로

잘못된 식습관을 고쳐 나가면서 칼로리 과다 섭취를 줄이고 활동량을 늘려 칼로리 소비를 증가시켜야 한다.

건강한 식습관을 위해서는 “양”보다 “질”이 중요하다. 영양소는 골고루 섭취하면서 전체 칼로리와 지방 섭취 및 음주는 줄이도록 한다. 균형잡힌 식사인지를 확인하고 일정한 장소(식탁)에 차려놓고 먹는 것이 좋고, 식사시간 이외에는 먹지 않도록 노력하며 식사와 식사 사이에 꼭 간식을 해야 한다면 과일이나 야채를 먹도록 한다. 그리고 또 하나 명심할 것은 배가 고프지 않으면 먹지 않는 습관을 길러야 한다는 것이다.

이와 병행하여 신체활동을 늘리는 전략을 짠다. 바쁘게 살아가는 현대인들은 따로 시간을 내기가 무척 어렵기 때문에 운동을 포기하고 무작정 굶거나 약물 치료만을 고집하는 경우가 있다. 운동을 하기 위해 꼭 헬스클럽을 가야하는 것은 아니다. 1주에 몇 시간의 가벼운 산책도 건강에 도움이 되고, 이런 운동이 고르게 정기적으로 행해진다면 더욱 좋다. 체중이 아주 많이 나가는 경우라면 활동량을 늘리기 전에 익숙지 않은 운동을 시작하는 것이 심장에 부담이 되지 않는지 의사와 상의할 필요가 있다.

운동은 적어도 일주일에 세 번 이상, 이틀에 한 번은 하는 것이 좋다. 하루 30분 정도로 시작해도 충분한 효과를 느낄 수 있고, 일상 생활 습관을 바꾸는 데는 많은 의지력이 필요하겠지만 하루 30분 정도의 정기적인 활동은 별 노력 없이도 익숙해질 수 있다. 운동이 아니더라도 일상생활에서 정원 가꾸기, 집 꾸미기, 쇼핑 등 신체 활동과 연관된 일을 늘리고 엘리베이터보다 계단을 이용하고, 출퇴근 시에도 버스나 전철을 이용하여 한 정거장 앞서 내려 걷는 등의 활동을 증가시키면 에너지 소비를 늘릴 수 있다.

사람들은 중년에 들어서면서 체중이 서서히 늘어나기 때문에 그것을 잘 알아차리지 못하는 경우가 많은데 체중을 뺄 때도 빠른 결과를 기대하지

는 말아야 한다. 체중을 무조건 빨리 또 많이 빼는 것이 능사는 아니다.

살을 빼기 위하여 무조건 굶거나 최저열량 식이와 같이 하루에 섭취하는 칼로리를 극단적으로 낮춰 영양적으로 균형이 맞지 않은 경우, 활동량이 부족한 경우 다이어트의 부작용을 경험하게 된다. 일반적으로 흔히 느끼는 증상으로 손발의 힘이 빠지고, 계단 오르내리기가 힘이 들고, 몸이 나른해지는 등 심한 피로감이 생기고 이로 인해 활동력이 감소되고, 운동력이 떨어진다. 머리가 멍하고 집중력이 떨어지며 두통이 생기고, 탈수로 인한 저혈압으로 현기증이 일어나서 움직임이 힘들어지고, 피부가 건조해지고, 급히 걸었을 때 숨이 막히는 증상을 느낄 수 있다.

위장 증상으로 속이 메스껍고 구토가 생길 수 있고 속이 거북하고 쓰릴 수 있으며 입에서 구취가 나고, 먹는 양이 너무 작을 경우 변비가 생길 수도 있다.

잘못된 다이어트로 인해 느낄 수 있는 이런 신체 증상도 문제이지만, 더욱 문제가 되는 것은 이러한 부작용을 느끼게 되면 우리몸은 자신의 몸을 유지하기 위해 기초대사량을 줄이게 되고, 이전과 같이 다시 식사를 시작하면 칼로리가 적은 식사를 하여도 인체에 남아도는 에너지가 지방으로 몸에 저장되어 체중이 원래대로 다시 회복되거나 심지어 더 늘기도 하는 요요 현상이 생기게 된다. 그렇다고 해서 먹는량을 더욱 줄이는 경우 기초대사량이 더 낮아져 체중감량에 자꾸 실패하게 되고, 살은 더 많이 찌게되는 악순환이 일어나게 된다. 그러므로 줄이려고 하는 체중은 현실적으로 실천이 가능해야 하며 단계적인 감량 목표를 세워야 한다.

비만은 한 번 생기면 고치기가 어렵고, 쉽게 재발될 수 있으며 건강을 위협하는 여러 만성 질환의 원인이 되므로 꾸준히 조절해야 하고, 약물치료만으로는 그 효과가 미미하므로 식사요법과 운동을 병행해야 바람직한 효과를 기대할 수 있다. **PPFK**