

중년 남성들의 복부비만은 왜 생기나(1)

Belly Corpulent



김 광 일 / 연세 정신건강클리닉 유엔 김
Kwangil Kim / YOO & KIM Mental Health Clinic

사회가 발전되면서 비만에 대한 관심이 더욱 증가하고 있습니다.

조선일보에 최근 나온 기사를 보면 여성의 55%가 살을 빼고 싶어한다는 기사가 나옵니다. 얼마전 인천제철이 사내 남녀사원 302명을 상대로 설문조사한 결과 10명 중 7명(67.5%)이 비만의 문제점으로 '성인병 유발 등 건강 악영향'을 지적했습니다. 그러나 20대 사원의 경우 건강 악영향(28.9%)보다는 자신감 상실로 인한 대인관계 장애(39.5%)를 더 큰 문제점으로 꼽았고 면접, 맞선 볼리 등 사회적 편견(21.2%)을 꼽는 경우도 많았습니다.

이 조사에서 젊은 직장인일수록 외모와 몸매가 사람에 대한 중요한 평가요소라고 인식하고 있기 때문에 분석되었습니다. 여성사원의 경우 연령층과 상관없이 건강 악영향(34.8%) 못지 않게 대인관계 장애(37%), 사회적 편견(20.7%)이 비만의 문제점이라고 응답했습니다. 이에 따라 직원 10명 중 7명 이상(74.2%)이 몸매나 체중 조절의 필요성을 느끼고 있는 것으로 나타났습니다. 조선일보의 기사보다 더 많은 비율이지요?

여러분은 어떠신가요?

비만의 원인은 다양하지만 음식을 통해 섭취한 열량이 소비한 열량보다 많다는 것으로 요약됩니다. 즉 먹는 양이 많아 남은 열량이 체내에서 지방으로 변해 축적되는 겁니다.

그런데 왜 정신과에서 비만 이야기냐구요? 혹시 스트레스 받을 때 먹을거에 손이 가고 힘든 일을 하면서 살이 찌는 경험을 해보셨나요? 새우깡을 쳐다 보고 있지 않으면 밤 시간이 길게 느껴진다. 어느 순간 한 개를 집어 먹는다. 그러곤 순식간에 한 봉지를 해치워 버리고 나서, 무슨 일을 저질렀는지 잊어 버린 채 본래의 모습으로 돌아간 경험이 있는 분들이 많으시겠죠? 거기다 시원한 맥주까지...

어리석은 짓이라고 하겠지만, 사실 그렇습니다. 좀 멍청한 짓이죠. 정신과 의사들의 연구결과에 따르면, 최대 전체 인구의 4% 정도는 이보다 훨씬 심각한 상태에 놓여 있습니다. 이들은 종종 논쟁거리가 되면서도 별로 알려지지 않은 충동성 과식증 환자들입니다. 과거 몇 조각에 만족하지 못하고 금새 한 봉지, 피자 한 판을 모조리 먹어 치우게 됩니다. 먹는 순간은 잠깐이지만 증상이 심화되고 또 반복되는 것이 문제입니다. 이러한 장애를 충동적으로 먹는 것에 대해 후회



하고 먹은 것을 토해내는 폭식증의 일종입니다. 정상적인 식사시간 이외에 저녁시간이나 밤 시간에 먹는 것이 특징일수 있습니다. 이러한 분들은 일정시간 동안 다른 사람들보다 비슷한 상황에서 많은 양을 드시는 것이 특징입니다. 그와 더불어 이렇게 먹는 동안 자신을 조절하는 능력이 상실하였다는 생각(먹는 것을 멈출 수 없으며, 무엇이냐 얼마만큼을 먹어야 할 것인지를 조절할수 없다는 느낌)을 가지게 됩니다.

먹는 시간은 보통 1시간 이내에 그치는데, 섭취한 칼로리는 1천5백 칼로리 이상입니다. 먹고 나서는, 참을 수 없을 정도로 배가 부르다는 것 외에도 수치심과 죄책감으로 괴로워합니다. 반드시 그런 것은 아니지만, 보통 남성보다는 여성이 더 큰 정신적 고통을 받습니다.

이런 환자들의 성별비중은 여성이 60%, 남성이 40%를 차지하는데, 음식을 거부하는 거식증의 경우에는 여성이 전체의 90%나 됩니다. 하지만 무엇보다도 환자들이 불안감이나 우울증 등의 정신적인 고통을 겪는다는 점이 가장 중요합니다.

이 증상은 치료가 가능한데, 자신이 그런 증상을 보인다는 생각이 들면 전문의를 찾는 것이 좋겠지요. 신시내티 대학 연구팀에서는 충동적 과식증 환자들에게 항우울제 셀렉사를 6주간 복용시킨 결과, 폭식 횟수가 줄어들었다는 연구결과를 내놓았습니다. 그러나 임상실험에 참여한 환자의 수가 40명에 불과하기 때문에 추가적인 연구가 필요합니다.

프로자이나 졸로프트 같은 다른 항우울제 의약품들도 이 증상과 유사한 폭식증에 효과가 있는 것으로 이미 밝혀졌습니다. 이런 약물들이 식욕을 통제하는 것으로 알려진 세로토닌이라는 신경화학물질을 정상상태로 돌려놓는다는 점에서 충동적 과식증에도 효과가 있습니다.

약물복용과 인지행동요법 병행치료, 또는 행동요법 하나만으로도 효과가 있다는 연구결과가 많습니다.

이 행동요법은 비정상적인 섭식행동과 과식을 부추기는 심리적인 요인을 치료하는데 초점을 맞추고 있습니다.

이 치료방법이 효과가 있다는 사실이 밝혀지면서 충동적 과식증은 치료가 필요하다는 것이 더욱 분명해졌습니다. 앞으로 유혹에 못 이겨 과거 몇 조각을 먹더라도 탁자 위에 얼마간 남아 있다면 다 먹지 않은 것이 좋을 것입니다. 비만에 관하여 흔히 가지는 궁금증에 대하여 알아보지요.

▶ 살이 찌는 원인은

비만의 원인은 다양하지만 음식을 통해 섭취한 열량이 운동을 통해 소비한 열량보다 많다는 것으로 요약된다. 남은 열량은 체내에서 지방으로 변해 축적된다. 쉽게 말해 많이 먹고 적게 움직인 탓이다. 그러나 비만은 일조일석에 생기는 것이 아니다. 대개 몇달, 혹은 몇년을 두고 지속해온 생활습관에 의해 살이 찐다. 주부의 경우 가족들이 남긴 음식을 버리지 못하고 혼자 먹는 행동을 오랫동안 해오면서 비만이 되고, 직장인의 경우 퇴근 후 1주일에 한두번씩 갖는 술자리가 배불뚝이를 만든다. 자동차를 구입한 뒤 덜 움직여 살이 찌는 경우도 있다.

살이 찐다면 먼저 자신에게 어떤 습관이 문제인지 따져볼 필요가 있다. 비만의 원인은 다양하지만 음식을 통해 섭취한 열량이 운동을 통해 소비한 열량보다 많다는 것으로 요약된다. 남은 열량은 체내에서 지방으로 변해 축적된다.

▶ 중년 남성들의 복부비만은 왜 생기나

복부비만에는 두가지 종류가 있다. 하나는 주로 여성에게 축적되는 피하지방으로 인한 비만이고, 다른 하나는 내장지방으로 인한 것이다. 건강에 문제를 일으키는 것은 후자의 경우로 남성이 해당된다. 남성들의 경우 20대까지는 배가 나온다는 느낌이 전혀 없다



20대 후반부터 30대에 걸쳐 스스로 배가 나왔다는 사실을 깨닫게 되는 경우가 많다.

가장 기본적인 원인은 나이가 들면서 몸의 기초대사량이 감소하기 때문이다.

이와 더불어 성장호르몬의 영향이 있다. 성장호르몬은 단순히 키를 크게 하는 것뿐만 아니라 우리 몸의 근육을 유지하고 노화를 방지하며 음식을 통해 섭취한 영양을 온몸으로 분배하는 역할을 한다. 그런데 20대 말부터 성장호르몬의 농도가 떨어져 과거와 똑같이 음식을 먹어도 영양분배가 원활하지 않아 살이 배로 몰리게 되는 것이다.

▶ 술을 많이 마셔도 살이 찐다고 하는데

직장인들의 경우 활동량이 적고 스트레스가 많다. 스트레스를 받으면 인체는 코티솔이라는 호르몬을 분비하는데 이것이 복부비만을 초래한다. 또 술을 주기적으로 마시는 것도 비만의 원인이 된다. 단백질이나 탄수화물은 1g당 4kcal, 지방은 9kcal이다. 술은 7kcal나 된다.

이는 우리 몸에 아무런 영양을 줄 수 없는 빈(Empty) 칼로리이지만, 술을 마시는 동안에는 안주를 많이 먹게 된다. 먹는 안주도 문제가 되지만 술 자체가 고칼로리 인데다 체지방을 분해하는 대사 과정을 방해하기도 한다. 이런 여러 요인 때문에 술자리가 잦은 직장인들이 살찌는 경우가 많은 것이다.

▶ 체중은 적게 나가야 좋은가

그렇지 않다. 체질량지수가 18.5 이하인, 이른바 체중미달은 비만 못지 않게 건강에 해롭다. 특히 나이든 노인들은 비만까지는 아니지만 어느 정도 살이 찌는 것이 건강에 유리하다.

미 국립보건원이 수년전 65세 이상 노인 5,000여 명을 대상으로 5년간 추적관찰한 결과 63.9kg 이하의 마른 남성, 51.2kg 이하의 마른 여성은 키와 상관없

이 사망률이 37~50%나 증가했다. 너무 마른 사람에 폐에 구멍이 뚫리는 기흉 등의 질환이 흔하게 발생하는 등 저체중은 건강에 좋지 않다.

▶ 비만과 성기능과 관계가 있는가

간접적으로 관계가 있다.

남성의 경우 똥똥할수록 정소(精巢)에서 남성호르몬의 분비가 감소하는 반면 지방세포에서 여성호르몬의 분비가 늘어나 성기능을 위축시킨다. 똥똥할수록 동맥경화 등 혈관질환이 잘 생기며 이는 발기에 중요하게 관여하는 성기의 혈관에 장애를 초래해 발기부전을 일으키기도 한다.

복부비만과 허벅지 비만이 심해지면 성기가 피부에 가려지므로 상대적으로 성기가 작아 보여 심리적으로 위축되는 수도 있다. 성적 활력을 위해서라도 살을 빼는 것이 낫다라는 뜻이다.

▶ 적게 먹는 것과 운동, 어느 것이 중요한가

둘 다 중요하다.

그러나 굳이 비교한다면 적게 먹는 것이 중요하다. 10리(4km)를 달려도 밥 한그릇을 더 먹으면 피장과장이다. 참고로 사과 1개=식빵, 1쪽=생선 2토막=100kcal의 열량을 갖고 있다.

다이어트를 시작하는 사람이라면 먼저 적게 먹는 데 주력해야 한다. 그러나 줄어든 체중을 계속 유지하려면 운동이 필수적이다. 운동으로 근육량을 키워야 다시 살이 찌는 이른바 요요현상을 극복할 수 있다.

다이어트의 시작은 적게 먹는 것이지만 끝은 많이 움직이는 것이라는 결론이다

▶ 요요현상은 무엇인가

'요요현상'이란 체중감량이 많았던 사람일수록 다시 그전처럼, 또는 오히려 전보다 더 심하게 똥똥해지는 현상을 말한다. 체중이 원래대로 돌아온다는 뜻에



서 요요라는 이름이 붙여졌다.

우리 몸은 가능한 체중을 일정하게 유지하려는 경향이 있기 때문에 음식 섭취를 감소시키면 우리 몸은 기초대사율을 감소시켜 에너지 소비를 줄인다.

체중조절이 끝나고 식사량을 늘여도 감소한 기초대사율은 처음으로 돌아가지 않고 감소한 채 남아 있기 때문에 조금만 먹어도 쉽게 체중이 다시 늘어나게 된다. 반복적으로 다이어트를 할수록 요요현상은 더욱

심해진다

정신과에서는 포만 중추에 작용하여 조금만 먹어도 포만감을 느끼게 하여 비만환자들을 치료합니다. 서너달에 걸쳐 환자들이 건강을 해치지 않고 10% 이상의 체중감량에 성공하고 있습니다. 굳은 결심으로 어렵게 다이어트를 하는 것이 아니라 약의 도움으로 편리하게 다이어트를 한다고 생각하시면 됩니다.

(김광일 원장 : kim@YNKclinic.com)

국내 고속도로 기네스북

▶ 최장 직선 구간

눈으로만 보기엔 경부선 백현-수원 구간이 가장 긴 직선구간이다. 12.km가 곧게 뻗어 있다. 하지만 실제로 이 구간은 직선이 아니다. 육안으로 식별할 수 없을 만큼 굴곡이 완만해 운전자가 직선으로 착각한다. 설계도로 보면 이 길이 굽었음을 확인할 수 있다. 조금도 휘어지지 않고 곧게 뻗어 실제 최장 직선구간은 서해안 고속도로 죽산-백산 구간, 전북 부안군 죽산면과 백산면에 걸쳐 이어진 3.5km 구간이다.

고속도로 직선구간은 제한 속도의 2%를 넘지 않도록 설계하는게 바람직하다. 제한속도가 시속 110km일 때 직선구간은 최장 2.2km를 권장하는 것. 죽산-백산 구간은 이를 벗어난 셈이다.

▶ 가장 긴 다리

가장 긴 다리는 서해대교다. 이 다리는 아산만 20리 바닷길을 잇는 총연장 7,310m로 세계에서 9번째 긴 다리다. 왕복 6차로를 건설하는데 들어간 비용은 6,700억원, 연인원 22만명, 장비 45만대, 철근 12만톤, 시멘트 32만톤, 철강재 2만톤 등 일반교량(왕복4차선) 300개를 만들 수 있는 물량이 투입돼 유명세를 더했다. 리히터규모 6의 지진과 초당 65m 풍속까지 견딜 수 있다.

▶ 최장 터널

4.6km에 달하는 죽령터널이 고속도로 구간에서 가장 긴 터널이다. 이 곳을 다른 터널과 달리 환풍구가 수직으로 설치됐다. 대부분 터널이 굴 앞뒤로 바람을 불어넣어 환기를 시킨다. 하지만 죽령터널은 이같은은 방법으론 환기가 안돼 수직으로 환풍구를 내야 했던 것. 죽령고갯길을 넘는데 한시간이 걸렸지만 이 터널이 개통되면서 불과 4~5분에 통과할 수 있게 됐다.

▶ 가장 높은 길과 다리

고속도로에서 가장 높은 곳은 영동선 싸리재 고개다. 영동선 확장공사를 하면서 최고(最高)란 수식어를 얻었다. 지난해 11월까지만 해도 영동선 대관령 구간(해발 836m)이 가장 높은 도로였다.

하지만 이 구간이 터널로 변해 해발 766m로 낮아지면서 해발 804m의 싸리재 고개가 1위로 올라선것. 기존 최고도 보다 32m가 낮아진 셈이다. 횡성대교는 지표면에서 최고 92m나 떨어져 있어 구름 위의 다리로 불리는 명소이다. 새말-소사 구간의 표고차 270m를 극복하고 자연훼손을 최소화하기 위해 작은 교량 3개를 연결한 것. 횡성대교(92m), 대미원천교(50m), 상대2교(46m)를 별도로 설계한 위 해발 670m 봉화산계곡을 연결, 구름 위로 가는 도로가 됐다.