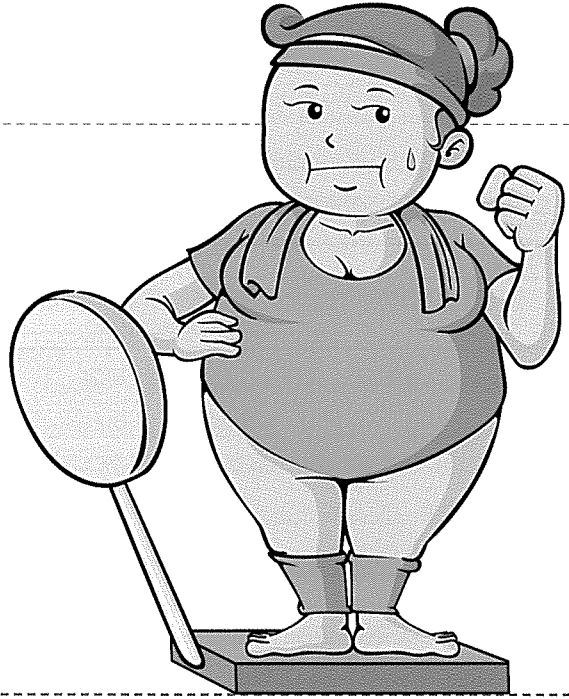


건강체중 유지하기



비만, 단순한 문제가 아니다.

비만은 질병입니다. 비만한 사람은 심폐 및 혈액순환의 기능이 저하되고 뇌혈관 질환이나 당뇨 등의 성인병에 걸릴 확률도 정상인에 비해 훨씬 높다. 비만은 단순히 살이 찌는 것에 국한되는 문제가 아니라 우리의 수명과 건강생활실천에 직접적인 관계를 맺고 있는 중요한 질환 중의 하나로 보아야 한다.

■ 왜 살이 찰까?

“영양의 섭취와 소비 균형이 맞지 않으면”

섭취한 열량에 비해 소비한 열량이 적으면 남은 열량이 지방으로 바뀌어 체내에 저장되면서 살이 찌게 된다.(예 : 과다한 지방 섭취)

“유전으로”

부모중 어느 한 사람이 비만이면 그 자녀는 비만이 되기 쉽다. 연구보고에 의하면 확률적으로 부모가 모두 정상일 때 9%, 한쪽 부모가 비만일 경우 41%, 양쪽 부모가 비만일 경우 73%의 자녀에서 비만이 될 가능성이 있다.

“주변 환경적인 원인”

심리적(스트레스), 사회경제적, 문화적 혹은 다른 후천적인 요인에 의해 직·간접적으로 비만을 일으킬 수도 있다.

“2차적 원인”

드문 경우지만 신경 및 내분비 질환(이상하부질환, 쿠싱증후군, 갑상선기능 저하증 등) 등 2차적 원인에 의해 서도 생길 수 있는데 이런 경우는 원인을 치료하면 다시 체중이 빠진다. 일반인들이 신경통이나 관절통으로 흔히 복용하는 부신피질호르몬이나 정신병 치료제도 비만을 유발할 수 있다

■ 표준체중 구하는 법

공식 (신장-100)×0.9

■ 비만도 구하는 방법

비만도(%) = (실체중 - 신장별 표준체중) / 신장별 표준체중 × 100

| 구분(%) | 10~20 | 20~30 | 30~50 | 50이상 |
|-------|-------|-------|-------|------|
| 판정 | 과체중 | 경도비만 | 중도비만 | 고도비만 |

■ 비만증이 가져오는 질병들

남녀 모두에 오는 병적상태:

정신적 장애, 호흡곤란, 고혈압, 관상동맥질환, 중풍, 당뇨병, 동맥경화, 관절염, 지방간, 담석증, 상처의 치유 지연, 신장질환, 변비, 정맥류, 탈장 등

여자에게만 오는 병적상태:

월경불순, 월경과다, 월경과소, 조모증, 불임

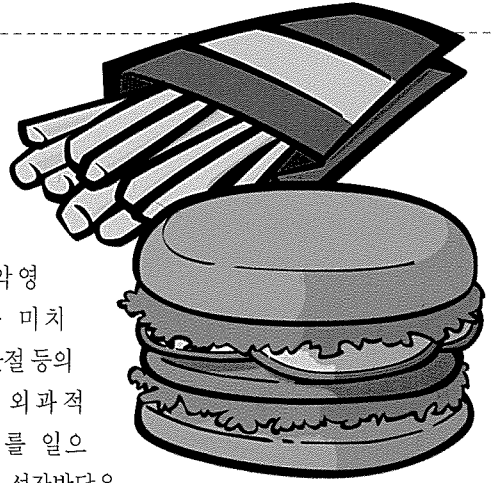
■ 소아비만

◎ 몇살부터 소아비만으로 보아야 할까?

2세 미만은 약간 비만하다 하더라도 기본중게 잘 높고 활발하게 운동하면 비만의 경향이 많이 줄어든다. 그러나 5세 이후에 또래 아이들에 비해 비만하다면 주의 깊게 살펴봐야 한다. 그 시기에는 근육이 생성되는 것이 아니라 지방세포의 수가 늘어나는 시기이므로 성인비만으로 까지 연결될 위험이 높다.

◎ 소아비만의 문제점

- 신체적 : 고혈압, 지방간, 고지혈증, 당뇨병 등의 성인병이 어린시절부터 나타날 수 있으므로 건강에 치명



적 인 악영 향을 미치 며 관절 등의 정형외과적 문제를 일으 키며 성장발달을 저하시킨다.

- 정신적 : 체형의 변화와 운동능력 저하에 따른 열등감에 의해 내향적이고 소극적이며 비활동적인 성격을 형성하게 되어 불안감에 따른 심신증과 등교거부 등의 문제를 일으킬 수 있다. 반대로 더 사교적이고 적극적이며 낙천적인 비만 특유의 성격을 가지고 있는 경우도 있는데 이는 심리적 고통을 감추려는 반응의 하나로 분석되기도 한다.

◎ 소아비만이 왜 생기는 것일까?

- 맛벌이 부모를 둔 자녀의 식습관 변화 : 인스턴트, 패스트푸드 선호

- 한 자녀 가정의 심리적 소외감 : 풍족한 간식거리로 해결하려 함

- 높은 교육열과 방대한 학습량 : 운동부족 초래

■ 비만의 예방과 치료

◎ 음식

- 아침을 반드시 먹자

아침에 먹는 음식은 하루종일 지내면서 에너지원으로 쓰이며 몸에 축적되지 않는다.

공복시간이 너무 길면 음식이 빨리 지방으로 변하므로 아침을 굶으면 살이 잘 찌는 체질로 바뀌게 된다.

- 조금씩 자주 먹자

배가 고프면 한꺼번에 폭식을 할 가능성이 높아지므로 배가 고프기 전에 조금씩 먹어두는 것도 다이어트에 도움이 된다.

- 음식을 가려먹자

| 이런 식품은 많이 먹자 | 이런 식품은 조금만 먹자 |
|---|------------------------------|
| 설탕이 적은 식품 → 싱싱한 과일, 채소 | 설탕이 많은 식품 → 케익, 시탕, 설탕 |
| 기름기가 적은 식품 | 기름이 많은 식품 → 삼겹살, 튀김 |
| 짜지 않은 식품 | 소금이 많은 식품 → 젓갈류, 스낵류 |
| 섬유소가 많은 식품 → 채소, 과일, 고구마, 감자, 콩, 보리, 현미, 해조류 | 섬유소가 적은 식품 → 흰빵, 흰국수, 흰쌀밥 |

◎ 운동

- 어떤 운동?

자전거, 가볍게 달리기, 등산, 수영, 스케이팅 등 (유산소운동)

- 어떻게?

1회에 40분 이상 주 4회 정도

너무 무리한 운동을 하게 되면 쉽게 지치므로 빨리 포기하게 된다.

- 주의할 점

초기에 너무 무리하게 근육운동부터 시작하게 되면 체중이 많이 빠지지 않는다. 그러므로 유산소운동으로 적당량의 체중을 뺀 후 나머지를 근육운동으로 하게 되면 훨씬 더 건강하고 아름답게 체중을 감량할 수 있다.

《《 비만에 대한 Q&A

질문 1. 체중이 많이 나가면 무조건 비만인가요?

답변 1. 아닙니다. 비만은 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아니라 지방세포의 비정상적인 증가에 의해 체중이 증가된 상태를 말합니다. 따라서 운동을 하여 근육이 많이 생성되어 체중이 나가는 것이라면 그것은 비만으로 볼 수 없습니다. 쉽게 말해서 체중이 많이 나가는 상태가 아니라 체지방이 많은 상태가 비만이라고 보면 됩니다.

질문 2. 많이 먹지 않는데 살이 찹니다.

답변 2. 몸 안의 성분 중에 지방은 열량을 축적하는데에 쓰이고 근육은 열량을 소비하는데에 쓰입니다. 그러므로 근육량이 적으면 적은 양의 열량을 섭취한다고 해도 소비하는 에너지가 적어지기 때문에 그대로 몸 안에 지방이 축적되어 살이찌게 되는 것입니다. 반대로 운동으로 근육을 많이 만들게 되면 그만큼 소비되는 에



너지가 많아지기 때문에 조금 더 먹더라도 살이 많이 찌지 않습니다.

질문 3. 물도 살이 찌나요?

답변 3. 물은 수분일 뿐 다른 영양소를 가지고 있지 않습니다. 물은 몸에 축적되지 않고 마신 만큼 몸밖으로 빠져 나오는 것이 정상입니다. 따라서 물은 체중 증가에 전혀 영향을 미치지 않습니다. 오히려 적당량(1일 8컵 정도)의 물을 잘 섭취해 주면 체내 노폐물이 제거되고 혈액순환을 원활하게 하여 다이어트에 효과가 있다고 볼 수 있습니다.

질문 4. 운동을 열심히 하는데 살이 안빠집니다.

답변 4. 운동초기에는 그 동안 부족했던 운동량에 신체가 적응을 해야하기 때문에 몸이 약간 붓거나 근육이 생성되면서 체중이 오히려 1~2kg 정도 늘어 나는 경우가 있습니다. 그러나 이것은 몸이 운동에 적응해 가는 자연스런 현상이므로 이 시기에 운동을 포기하지 않고 꾸준히 해준다면 반드시 체중이 줄어들게 됩니다. 몸에 운동이 익숙해지는 기간은 약 1~2개월 정도 소요됩니다.

질문 5. 체중이 줄었다가 다시 쉽게 늘어요.

답변 5. 요요현상이라고 합니다. 보통 운동 없이 무리하게 식사량을 줄여 체중을 뺐을 때 나타나는 현상입니다. 식사량으로 근육을

뺀 후에 다시 식사를 하면 근육이 아닌 지방이 빠른 속도로 늘어나게 됩니다. 이미 근육량이 상당히 적어진 상태이기 때문에 요요현상으로 다시 찐 살은 잘 빠지지 않습니다.



■ 체중증가 없이 금연에 성공하기

금연 후 체중이 증가하는 이유

- 금연으로 코와 입의 감각이 회복됨에 따라 식욕이 증가되고 식사량도 증가됨
- 금연 후 입이 심심하여 계속 군것질을 하는 것
- 금연으로 경험하는 스트레스를 먹는 것으로 대체

체중 증가 없이 금연하는 방법

- 칼로리를 태울 수 있도록 빨리 걷기 등 규칙적인 운동을 시작한다.
- 일상적인 식사를 하되 분량을 줄인다
- 고기, 기름 등 고칼로리 음식을 줄인다.
- 채소, 과일 등 저칼로리 음식 섭취를 늘린다.
- 달고 칼로리 섭취가 증가되는 후식을 하지 않는다.
- 식사 후 바로 양치질을 하거나 물로 입을 깨끗이 씻는다.
- 군것질을 하지 않거나 줄인다.
- 스트레스를 음식이 아닌 다른 방법으로 푼다.