

# 비만과 체중감량법

박건영\_ 부산대학교 식품영양학과 교수

**비**만인구가 계속 증가하면서 이제 비만은 치료가 필요한 만성 질병으로 대두되고 있다. 여성뿐 아니라 남성, 어린이, 노인 할 것 없이 모두 날씬한 몸매를 갖고 싶어한다. 그래서인지 요즘 몸짱 아줌마가 부러움의 대상으로 대두되고 있으며, 날씬하고 예쁘고 또 균형잡힌 몸매에 대한 관심이 매우 크다. 옛날에는 사장님 배, 맘머느리 같은 풍만한 몸매를 선호하였으나, 허리둘레가 엉덩이둘레보다 커지면(복부비만) 인슐린 저항성이 높아지면서 당뇨병, 고혈압, 고지혈증, 동맥경화증, 혈전증 등의 원인이 되며, 그 외에 유방암, 월경불순, 골관절염, 변비 등 이제 더 이상 자랑할 것이 없는 문제의 몸매가 된다.

비만의 원인에는 유전적 영향, 그리고 섭취에너지가 소비에너지보다 많을 때, 잘못된 식사습관, 즉 하루에 한 두 차례의 폭식, 즉, 아침·점심을 거른 후 저녁식사를 폭식·과식하고 밤참을 먹는 경우 열소비 효율이 감소되어 비만의 주요원인이 될 수 있다. 감정적인 요인, 즉 고민이나 스트레스를 받으면 먹는 것으로 심리적 문제를 해결하려고 탐식 증상을 보일 수 있다. 최근에는 생활수준 향상으로 노동량과 운동량이 감소하였지만 음식은 풍부하여 열량 섭취량이 높아졌다. 즉, 체내 소비량은 줄어든다 섭취량은 요구량 감소에 비하면 줄지 않거나 오히려 증가되어 과거보다 훨씬 비만이 되기 쉬워졌다. 또한 내분비 기능장애에 의한 비만증도 발생할 수 있는데, 예로 갑상선 호르몬의 분비가 감소되면 기초대사량이 떨어져 열량소비의 효율이 감소되어 비만이 된다. 한편, 인슐린이 과잉으로 분비되면 지방분해는 억제되는 반면 지방합성이 증가되어 지방이 축적되어 비만이 될 수 있다. 이런 내분비 장애에 의한 비만을 증후성비만이라 하며 이때는 적절한 치료가 필요하다.

체중감량법으로는 식이요법, 운동요법, 행동요법이 있다. 무엇보다 중요한 것은 어떤 방법이든 작심 3일이 되어서는 안 되고, 조금씩 차차 바뀌어나가며 그것을 꾸준히 지켜나가는 것이 중요하다.

우선 섭취 열량을 줄여야 하는데 바람직한 것은 일주일에 0.5~1kg의 체중을 줄이는 완만한 식사요법을 한다. 주당 2kg 이상을 줄이면 어지러워지거나 기운이 없어진다. 체지방의 열량가는 7,700kcal/kg 이므로 일주일에 0.5kg을 줄이려면 하루에 550kcal의 열량감소가 필요하다. 그러나 운동이 병행되어야만 체근육을 유지할 수 있기에 식사로 400kcal를 줄이고 운동으로 200kcal를 소비하는 것이 좋다.

섭취열량을 줄이는 방법으로는 규칙적으로 1일 3식을 하고 끼니마다 조금씩 식사량을 줄인다. 반찬은 짜지 않게 하고 식사감량을 처음부터 부담스럽게 생각하지 않고 한끼에 몇 숟가락 덜 먹는 것으로 생각하며

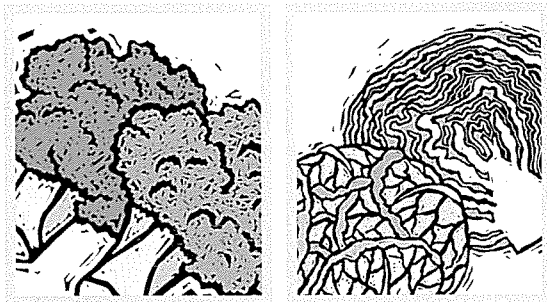
시작한다. 밥은 쌀밥보다 포만감이 크나 열량이 낮은 잡곡밥이나 채소밥 등으로 섭취하며 포만감이 큰 식이섬유소를 많이 섭취한다. 식이섬유소가 많이 함유된 음식으로는 채소류와 해조류의 섭취가 적당하다. 쌀밥은 100g(약 1/2 공기)당 140칼로리이고 돼지고기(구운것)는 337칼로리인데, 배추김치는 열량이 18칼로리며, 김치 자체와 마늘, 생강, 무, 고춧가루 등은 또 지방을 분해·제거하는 효과를 가져 짜지 않은 김치를 많이 먹는 것도 다이어트 효과에 좋다. 또한 지방분해를 돕는 녹차, 우롱차, 키토산, 마늘, 고춧가루 등의 섭취를 증가시킨다.

그리고 열량이 높은 지방을 가려서 먹는데, 예를 들면 닭다리를 먹을 때 껍질이 포함되어면 2토막에 230kcal이지만, 껍질을 제거하면 145kcal밖에 되지 않아 껍질을 제거하고 먹는다. 또한 무심코 먹지만 열량가가 매우 높은 간식이나 음료를 절제한다. 예를 들면 카스테라 100g은 317kcal이며, 감자칩 10개(20g)는 110kcal, 감자튀김 1봉(70g)은 210kcal나 된다. 콜라 1캔은 100kcal가 되고, 밀키스 1캔은 150kcal가 되기에 주의한다. 특히 술은 열량가가 높은데 소주 1잔(50cc)에 90kcal이며 맥주 1컵(200cc)은 95kcal인데, 술자리에서 함께 먹는 술안주 또한 열량가가 높은 음식들이 많아 다이어트의 적이 된다. 다이어트법에서 음식섭취를 줄이는 것이 중요하다. 피자 1쪽(250kcal)을 태우려면 스키 35분, 등산 60분, 배구 80분을 해야 하기에 음식섭취를 줄이는 것이 더 쉽다.

한편 체중감량 시 식사요법과 함께 운동을 병행하는 것이 중요한데, 운동을 하게 되면 근육이 증가되고 조직으로 산소를 운반하는 능력이 증가하며 정신적 스트레스 해소에도 효과를 가지고 온다. 그리고 체중감량 시에 식사요법만 하면 지방 및 근육이 감소하지만 식사요법과 운동요법을 같이 할 때는 지방이 감소되고 근육 및 체력을 유지할 수 있으며 에너지 소비와 기초대사량을 높여서 요요현상을 막을 수 있다.

비만은 식사행동이 잘못된 사람에게서 나타나는

데, 비만인을 대상으로 한 연구조사에 의하면 식사 횟수가 적거나 과식하거나 늘 균것질을 하거나 야식을 하거나 식사시간이 짧거나 잘 씹지 않고 삼키는 등 식행동에 문제점이 많은 것을 보면 알 수 있다.



이와 같이 잘못된 식사행동을 교정함으로써 또한 체중을 감량할 수 있다. 그리고 식습관 수정을 시작하는데 있어 중요한 방법으로 식사기록법을 이용하는데, 이것은 식사시간, 식사장소, 식사 중 식사태도, 식사와 관계된 활동, 식사시 감정상태, 식사 시 배고픔의 정도, 식사형태와 양 등의 사항들을 기록하는 것이다.

체중감량의 행동요법은 다음과 같다. 목표는 실천 가능하게 세우며, 규칙적으로 일정한 장소에서 식사한다. 그리고 음식을 담을 때는 작은 용기를 사용하고 한번에 한 수저씩 먹으면서 식사를 한 후 바로 식탁에서 일어난다. 또한 TV나 책을 보면서 음식을 섭취하지 말고, 식품을 구입할 때는 필요 적절한 식품들만을 사며, 인스턴트식품, 조리된 음식의 주문배달을 피한다. 그리고 모임, 회식이 있어 외식을 할 경우 너무 배가 고프는 시간에 가지 않도록 한다.

체중감량을 위해서는 우선 섭취열량을 줄이는 것이 필요한데 옛 선현들도 밥을 8할 정도 먹으라고 하지 않았던가. 특히 열량은 낮고 포만감을 주는 잡곡밥이나 섬유질이 많은 채소류나 해조류, 과일류 등이 포함된 식사를 균형있게 하는 것이 중요하며, 꾸준히 운동을 하고, 비만을 부르는 식사행동 등 습관을 고치는 것이 필요하다. **7**