# 비 만 (2)

신 중 완
(한의사, 성모한의원원장)

(지난호의계속)

## ● 대사성증후군

복부비만(腹部肥滿)에 유전, 스트레스 등 요인이 동반하면 인슐린 대사에 이상이 와서 여러 가지 성인병이 생기는데, 이를 대사성증후군(代謝性症候群)이라고 한다. 복부비만은 허리(W/Waist)와 엉덩이(H/Hip)의 비율(WHR/Waist-Hip Ratio)로 정하는데 성인 기준으로 남성은 0.90, 여성은 0.85를 넘기면 이상(異常) 수치이다. 그리고 각각 1.0과 0.95를 넘기면 고도비만으로 판정한다.

## ● 인슐린 저항성

복부의 지방세포는 지방질을 쉽게 끌어 모으기 때문에 살이 찌면 배가 나오게 된다. 복부지방은 분해가 잘 되는 편인데, 이것이 혈액 속으로 들어가면 혈중 지방산의 수치를 올린다. 그렇게 되면 에너지원(포도당)을 세포에 전달해 주는 호르몬(인슐린)의 효과가 떨어지게 되고, 세포는 포도당 대신 지방산을 더 많이 받아들이게 된다. 이를 인슐린 저항성(抵抗性)이라고 한다.

세포가 사용해야 할 포도당이 그대로 남아 있으면 혈중 포도당 수치가 올라가고 인체는 이를 소비하기 위하여 인슐린을 더 많이 분비하게 된다. 혈액 속의 인슐린 수치가 지나치게 높아지면 심장의 염분 배출 기능이 떨어지고, 심장 박동이 촉진되며, 혈관이 지나치게 수축하면서 고혈압을 유발한다. 급기야 인슐린 과

잉 분비에 헐떡이던 췌장도 두 손을 들게 되고 당뇨병마저 발생한다. 이렇게 복부비만과 고혈압과 당뇨병은 악연(惡緣)의 삼형제가 된다. 과연 이들 삼형제에게 결별을 선언할 묘책은 없을까? 물론 있다.

## ● 저(低)인슐린 다이어트

비만의 주원인이 인슐린의 과잉 분비 때문이라면, 비만의 대응책은 당연히 인슐린의 분비량을 억제하는 것이다. 인슐린의 분비량을 최대한 줄이면, 당이 지방으로 바뀌지 않고 에너지로 소비되기 때문에 살찌는 일은 자연 없어진다. 이미 몸에 붙은 살도 빠지는 효과까지 있다. 이는 살빼는 호르몬인 글루카곤이 있기 때문이다. 글루카곤은 세포 속의 지방을 분해하여 당으로 전환함으로써 혈당을 안정시키는 작용을 한다. 이 메커니즘을 이용한 것이 바로 저인슐린(저당질) 다이어트이다. 이 메커니즘을 잘 활용하면 지나친 운동이나 힘든 금식(禁食)의 노력을 하지 않더라도 살을 뺄 수 있다.

## ● 혈당지수 GI(Glycemic Index)

관건(關鍵)은 식사법이다. 혈당을 천천히 상승시키고 당을 느리게 흡수시키는 식품을 선택하는 문제이다. 그리고 그 열쇠는 탄수화물(당질/糖質)에 있다. 탄수화물이 포도당으로 소화되는 속도와 그것이 상승시키는 혈당의 양을 나타낸 것이 혈당지수(GI/Glycemic Index)이다. 혈당지수(GI)는 섭취한 음식의 혈당 상승 속도를 말하는데, 이는 포도당 100ml(100)에 대한 어떤 식품 100g의 상대값으로 표현한 것이다. 저당질(저인슐린) 다이어트에서 권장하는 식품은 GI 60 이하이다. 이제는 먹는 양(量)의 문제보다 질(質)의 문제를 먼저 고려하고, 무엇보다 당질(糖質)에 예민해지라는 것이다.

## ● 당부족(糖不足) 현상

그렇다고 무엇이든 지나치면 곤란하다. 탄수화물을 너무 급작스레 끊어 버려도 큰 문제를 일으킨다. 탄수화물의 양을 갑자기 많이 줄이면 체중은 확실히 줄겠지만, 신체에 커다란 피해를 준다. 탄수화물은 단백질, 지방과 함께 3대 영양소가 아닌가! 탄수화물을 지나치게 통제하면 섭취 칼로리가 줄어들어 신체에서 받아들이는 에너지가 부족해진다. 인체는 이를 보완하기 위해서 지방을 분해하여 부족한 에너지를 채우고, 더 나아가서는 근육 세포마저 분해하여 에너지로 활용해 버린다. 이것이 바로 당부족(糖不足) 현상이다. 당부족 현상으로 근육이 줄어들면 기초대사율이 떨어져서 소비되는 에너지의 양도 함께 줄어든다. 결국 원래의 식사량으로 돌아가게 되고, 이 순간 요요현상은 반드시 일어난다.

## ● 저(低) GI(Glycemic Index)

이제 GI 수치가 낮을수록 ‘ 혈당치 상승이 늦다=인슐린 분비를 억제할 수 있다 라는 정식이 성립된다. 간단히 생각하자. 지금까지 먹어왔던 고(高) GI 식품을 버리고, 이제부터는 저(低) GI 식품을 선택하면 된다. 기존 다이어트의 공식이었던 식품의 칼로리(Cal) 계산은 일단 잊어버리자. 식사량을 자꾸 줄이면서 배고픔을 처절히 참아야 했던 지금까지의 다이어트는 접어두자. 어차피 효과가 별로였던 방법이 아니던가! 이제는 GI 수치가 낮은 것을 잘 선택해서 먹으면서 식사량을 조금만 줄여도 살을 뺄 수 있다. 칼로리(Cal) 대신 GI(Glycemic Index)를 먼저 생각하는 저당질 다이어트는 누구나 하기가 쉽고, 기대 이상으로 효과도 좋다.

(다음호에계속)