

# 연령별 비만 관리

가천의과대학교 길병원 가정의학과 김 경 곤

비만이 질병으로 간주되는 까닭은 뚱뚱함 그 자체가 당장 육체적 건강에 악영향을 주지 않을지 몰라도, 장차 심장질환, 당뇨병, 골관절염 등 다양한 건강상의 문제의 위험도를 높이기 때문이다. 이러한 문제를 해결하기 위해 체중 감량을 해야 하는데, 체중을 얼마나 줄일지, 어떤 방법을 사용해서 줄일지 등 이를 위한 세부적인 방법은 경우마다 다르다. 특히 그 사람의 나이는 적절한 체중 감량 방법을 선택하는 데 있어서 중요한 고려 사항이 된다.

아직 성장기가 끝나지 않은 10대의 경우에는 현재의 체중이 조금 많이 나간다고 하더라도 장차 키가 커짐에 따라 신장에 대한 상대적 체중이 줄어들 여지가 있다. 또 성장기가 끝나기 전까지는 신체 구성 성분을 지속적으로 만들어 내는 과정이므로, 균형 잡힌 영양소 섭취가 필요하다. 이런 이유 때문에 성장기에 있는 십대의 경우에는 과도한 식사 요법은 금물이며, 단맛이 강하게 나는 음식이나 지방 함유량이 많은 음식을 줄이는 식사 습관 개선이 필요하고, 이와 더불어 성장과 근육량 증가를 자극할 수 있도록 실외 활동량 및 운동량 증가에 초점을 맞추는 것이 바람직하다.

20~30대의 경우는 성장이 어느 정도 완료된 시기이며, 대부분의 경우에서는 아직 비만으로 인한 합병증이 발생하기 전이므로 일생에 있어서 적극적인 비만 관리에 가장 적절한 시기이다. 우선 섭취량을 줄이고 활동량을 늘리는 기본적인 방법을 시행해 보고, 이를 통해 충분한 체중 감량을 달성하지 못한 경우에는 비만 전문가와 면담을 하거나 치료를 받아 보는 것이 바람직하다. 비만의 정도가 심하다면 적극적인 식사 요법을 시도해 볼 수도 있다. 약물 요법 역시 선택할 수 있는 하나의 방법이고, 고도 비만인 경우에는 수술적 요법을 시행할 수도 있다.

40대 이상의 경우에는 체중 감량에 따른 위험을 고려하여야 하므로 반드시 전문가와 함께 비만을 관리해야 한다. 우선 자신이 심혈관계 질환의 위험도가 어느 정도 되는지 평가해 볼 필요가 있다. 심혈관계 질환의 위험이 높은 상태에서 시행하는 무리한 식사 요법이나 운동 요법은 오히려 심혈관계 질환을 유발할 수 있다. 자신의 능력에 맞지 않는 과도한 운동은 심장 질환뿐만 아니라 관절이나 근골격계에도 무리를 줄 수 있고, 운동을 하다가 다칠 수도 있다. 또 정도를 벗어난 식사 요법은 적절한 칼슘 섭취 부족으로 인해 골다공증을 유발할 수도 있다. 초저열량 식이나 단식과 같은 강도 높은 체중 감량을 시도하고자 할 때에는 반드시 전문가와 함께 해야 한다. 고령에서는 체중 감량 시 주의할 점이 많다. 우선 체중 감량이 필요한 상태인지를 먼저 제대로 평가할 필요가 있다. 젊은 나이에 비해 고령에서는 약간 체중이 많이 나가는 편이 오히려 건강에 유리할 수 있고, 또 적절한 근육량 유지가 필요하기 때문에 체성분 구성을 검사해 보아서 합리적인 지방 감소 전략을 세워야 한다. 고령에서는 골다공증이 있는 경우가 있으므로 무리한 식사 요법은 금물이다. 운동으로 인한 손상의 가능성도 높고 심혈관계 질환의 위험도 높으므로 전문가의 운동 처방을 받고 이를 따르는 것이 안전하다. 