



비만 (5)



신중완

(한의사, 성모한의원 원장)

(지난호의 계속)

● 비만 치료의 원칙

비만 치료의 원칙은 에너지 유입과 유출의 균형을 일정 기간 마이너스 상태로 진행시키다가 목표 체중에 도달하면 이를 제로 상태로 계속 유지하는 것이다. 이를 감량기와 유지기로 표현할 수도 있다. 체중 감량의 기전은 과잉으로 축적되어 있는 지방 조직 내의 중성 지방이 에너지원으로 바뀌어서 체지방이 줄게 되는 것이다.

사람의 지방 조직은 순수 지방 약 80%와 수분 성분 약 20%로 구성되어 있다. 지방 1g이 갖는 에너지는 9Cal(칼로리)이기 때문에, 체지방 1Kg을 연소시키기 위해서는 약 7,000Cal(9x1,000x0.8=7,200)의 에너지 부족 상태를 만들어야 한다. 따라서 1일 약 500Cal의

에너지 부족 상태를 만들게 되면, 1주일에 500g(1달에 2Kg)의 체지방을 감량할 수 있다. 인체 생리학적으로 적절한 체중 감량은 1주일에 식사 조절로 300g, 운동 효과로 200g, 이를 합하여 500g의 체지방을 감량하는 것이다.

그러나 실제로는 체중 감량에 저항하는 적응 현상(adaptation)이 일어나므로 이렇게 단순한 계산대로만의 결과가 항상 이뤄지지는 않는다. 반드시 식사 조절-특히, 당질의 제한-을 철저히 하고, 운동 습관을 꾸준히 기르며, 정신 교육을 잇달아 받아야 한다. 이것이 바로 비만 치료의 기본이다. 운동 습관은 식사 조절만으로 일어나는 감량 도중의 정체(적응) 현상을 극복하기 위해서다. 정신 교육은 식사 조절과 운동 습관 사이의 균형(6:4)을 의사가 감독하고 지도하는

과정이므로 필수불가결하다.

● 비만 치료의 구분

▶ 경도의 비만

비만도 30% 이하의 경도 비만과 비만 경향이 있는 사람은 우선 행동수정요법 (behavior modification)을 실시한다. 즉 비만에 이르게 된 잘못된 식사 · 운동 습관을 스스로가 인식하고 반성하며, 수정해 나가는 자기통제요법이다. 이때 1주일에 체지방 500g(식사량 줄이기로 300g, 운동량 늘리기로 200g)을 줄이는 것을 목표로 한다. <식사량 줄이기로 300g>을 달성하려면 평소 식사량에서 20% 정도를 줄이고 간식을 끊어야 한다. <운동량 늘리기로 200g>을 달성하려면 걷기, 조깅, 수영 등의 유산소 운동을 매 식 후 30분-1시간 30분 사이(최고 혈당치 시간대)에 20-30분씩 적의가감(適宜加減)하면서 꾸준히 해야 한다. 운동량을 처음부터 욕심내면 심장 팔구 실패한다. 운동은 반드시 처음에는 가볍게 시작하고, 서서히 늘려가야 한다. 식사량을 줄이게 되면 비타민, 무기질, 단백질과 같은 필수 영양소가 결핍되기 쉬우므로 고른 영양을 위해 채소, 해조류, 콩류, 견과류 등을 많이 섭취해야 한다. 다이어트 중에 물을 섭취하지 않는 것은 수분대사에 지장을 주는 매우 위험한 일이므로 좋은 생수를 많이 마셔야 한다. 특히 운동 후에는 충분한 수분 섭취와 휴식을 유지해야 한다. 이와 같은 자기통제요법을 잘 해내기 위해서는 식사 · 운동에 관한 일기 기록과 이를 감독 · 지도

하는 상담 치료가 병행되어야 한다.

▶ 중등도 이상의 비만

비만도가 30%를 넘으면 비만에 따르는 합병증과 각종 이상이 동반될 빈도가 높다. 따라서 중등도 이상의 비만 환자에서는 우선 합병증에 대한 정밀 조사가 필요하다. 보통 1달에 2Kg 내외의 체지방 감량은 육체적으로나 정신적으로 큰 무리가 없다. 그러나 중등도 이상의 비만자에게 빠른 체지방 감량을 위해서 약물이나 수술이나 기타 요법으로 월 5-10Kg의 무리한 체지방 감량을 시도하다가 보면 근육, 뼈 등의 체지방체 조직(lean body mass, LBM)의 손실이 일어난다. 또 빈혈, 전신 권태, 기립성 저혈압, 전해질 소실, 부정맥, 고뇨산혈증, 탈모, 무월경 등의 부작용을 동반하는 경우가 많다. 그리고 무엇보다 가장 큰 결점은, 비만 치료 후 1년 이내에 80-90%가 원래의 체중으로 돌아간다는 것이다. 따라서 처음에는 불가피하게 월 5Kg 내외의 체지방 감량을 시도하더라도 빠른 시간 내에 가장 이상적인 감량치(월 2Kg 내외)로 전환 · 유지시켜야 한다.

● 체지방 감량의 기본 단계

올바른 체지방 감량이 이루어지기 위해서는 지식->이해->실천의 3단계를 잘 밟아 나가야 한다. 그러나 체지방 감량의 실제에서는 모든 식품의 칼로리(Cal)와 혈당지수(GI, Glucose Index)를 다 계산할 수 없는 경우가 많고, 지식

을 통해서 이해의 과정에 이르렀다 하더라도 실천이 제대로 되지 않는 경우가 많다. 이를 돕기 위해서 꼭 필요한 것이 상담 치료이다. 어차피 약물, 수술, 기타의 모든 강제적인 요법들은 목표 달성에만 초점이 맞추어져 있으므로 당연히 비정상적 방법에 의한 부작용이 뒤따른다. 그러므로 비만 치료에 있어서 부작용에 대한 유일한 대안은 상담 치료뿐이다.

상담 치료에서 좋은 결과를 얻으려면 일기(日記)에 나타난 식사·운동·생활의 양식과 특성을 정밀하게 파악한 후 각 개인에게 적합한 지도를 해나가야 한다. 획일적으로 섭취 에너지와 배분 영양소와 개인 운동량을 계산하고, 제시하는 일은 피해야 한다. 오랜 습관을 고치는 데는 따뜻한 격려와 지지를 통해서 신뢰와 진실을 확인하게 하는 일이 제일 중요하다. [끝]

