

My Health Care

마른비만 조심!! 말랐다고 방심하지마세요~

아무리 먹어도 살찌지 않는 것 같은 사람들이 있다. 곁에서 먹는 것을 보면 그 양이 만만치 않은데 그 살들이 다 어디에 있는 것인지 모를 정도다. 그들은 남다른 다이어트 비법을 갖고 있는 것일까? 하지만 무턱대고 부러워하지는 말자. 비만과는 영 상관없어 보이는 '한 몸매' 하는 그 사람도 '마른 비만' 일지 모른다.

말랐어도 체지방률 높으면 비만이에요!

비만이라고 하면 체지방이 과다하게 많아 체중이 정상 범위를 넘는 경우라고 흔히 생각하기 쉽다. 하지만 체지방은 증가하더라도 근육량이 부족하여 체중이 정상으로 보이는 경우가 있는데, 이는 마른비만이다. 다시 말해서, 마른비만은 정상 체중이라 하더라도 근육량에 비해 체지방률이 많아 체지방률이 정상범위를 넘게 되는 경우로 운동이 부족하거나 폭식, 과음을 자주 하는 등의 요인으로 나타날 수 있다.

당신도 혹시 마른비만 인지 체크해보자. 아래 일곱 항목 중 세 개 이상의 항목에 해당된다면 마른비만을 의심해 보고 정확한 측정을 해보는 것이 좋다.

- ① 주로 앉아서 일을 한다.
- ② 최근 1년 동안 운동을 한 적이 없다.
- ③ 술을 주 3회 이상 마신다.
- ④ 식사가 불규칙하고 과식, 폭식을 한다.
- ⑤ 최근 전보다 아랫배가 볼록 나온듯한 느낌이 든다.

- ⑥ 배나 가슴 등에 물렁살이 만져진다.
- ⑦ 늘 피곤하고 개운하지 못하다.



정상체중이라도 근육량이 부족하면 마른비만일수 있다

보통 비만은 신장과 체중을 가지고 계산하는 체질량지수를 기준으로 판단하는데 체질량지수는 체중(kg)을 신장(m)의 제곱으로 나눈 수치로 체질량지수가 25 이상이면 비만으로 본다. 하지만 체질량지수로 봤을 때 비만으로 판단되지 아니하더라도 체지방의 비율이 높으면 안심할 수 없다. 체지방률이 여자는 30%, 남자는 25%를 넘을 경우에는 '마른비만'에 해당된다.

소홀한 건강관리, 무리한 다이어트도 그 원인

마른비만의 가장 큰 원인은 운동 부족과 영양섭취의 불균형에서 찾을 수 있다. 불규칙한 식사나 폭식 등

의 잘못된 식습관과 지나친 저열량 식사위주의 무리한 다이어트도 마른비만을 부른다. 특히 한 가지 음식만 섭취하는 '원푸드 다이어트'의 경우에는 체지방을 감소시키기보다는 근육을 빼는 역효과가 있어 오히려 살찌는 체질을 유발할 수 있다. 과도한 스트레스도 마른비만의 원인이 된다. 스트레스를 받을 때 나오는 스트레스호르몬은 몸의 근육을 감소시켜 살을 찌게 한다. 또한 자신이 날씬하다고 믿는 속이 살찐 마른비만인 내장형 복부비만의 현대인들이 많은데 이 경우에는 운동 등의 건강관리를 소홀히 하게 되어 각종 성인병은 물론 돌연사의 위험에 노출되어 있으므로 자신의 허리둘레 등을 꾸준히 체크하고 관리하는 수고가 필요하다.

마른비만도 성인병 발생률 높여

최근 들어 부쩍 눈에 띄게 늘어난 뱃살과 무거워진 몸으로 피로감을 느끼던 직장인 박씨(49세,남)는 건강 검진결과 고지혈증과 당뇨병이란 진단을 받게 되었다. 평소 회식자리가 많았지만 키 167cm에 몸무게 70kg으로 자신을 비만까지는 아니라고 생각했던 그에게 검진결과는 충격이 아닐 수 없었다. 이렇게 업무상 잦은 술자리와 불규칙한 식사, 운동 부족 등으로 인해, 마른비만인 박씨와 같이 최근 중년 남성들의 고지혈증, 당뇨병 등의 성인병이 점차 늘어나고 있는 추세이다.

지난 달 미국 순환기학회에서 발표된 연구결과에 의하면 체질량지수는 정상이나 체내 지방량이 매우 높은 사람들이 심장병과 연관된 대사장애 위험이 큰 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 고혈압, 당뇨, 중풍 등 여러 가지 성인병 발생률을 높일 수 있으므로 마른비만도 일반 비만과 마찬가지로 건강의 적신호이다.

당뇨병과 관련된 복부비만

마른비만에 해당하는 사람들의 대부분은 팔, 다리는 가는데 복부 내장 사이사이에 지방이 축적되어 있는 경우가 많다. 자가진단을 통해 자신이 복부비만인지 자주 체크해 보는 것이 중요한데, 복부비만 여부를 손쉽게 측정하는 방법은 허리둘레를 재는 것이다.

허리둘레로 복부비만 측정해보세요

배꼽 부위에서 수평으로 허리둘레를 재는 방법이 많이 이용되고 있다. 하지만 배가 나와서 아래로 처진 경우에는 배꼽보다 윗부분에서 재면 된다.

남자는 90cm(35.4인치) 이상, 여자는 85cm(33.5인치) 이상인 경우를 복부비만으로 추정할 수 있다.

복부비만의 내장 주위에 쌓인 지방은 쉽게 분해되어 혈액을 타고 흘러 혈중 콜레스테롤과 중성지방의 수치를 올릴 뿐만 아니라 인슐린 분비에도 나쁜 영향을 미쳐 당뇨, 고혈압, 고지혈증 등과 같은 심혈관질환의 위험을 높인다. 이는 반대로 당뇨병을 앓고 있는 환자의 경우 정상인보다 중성지방도 높다는 것을 의미하는데, 일단 당뇨병이 진행되면 체내 중성지방의 생성



이 촉진되어 고중성지방혈증을 유발하고 각종 합병증의 결과를 초래 할 수 있으므로 주의해야 한다.



중년 남성들에게 복부내장사이에 지방이 축적되어 있는 경우가 많다

식습관 개선과 규칙적인 운동으로 몸매관리

마른비만에서 탈출하기 위한 핵심은 두 가지다. 첫째, '체지방을 줄일 것' 과 둘째, '근육량을 늘릴 것' 이다. 지방만 빼는 것이 아니라 근육량도 함께 늘려야 한다. 근육량을 늘려야 기초대사량이 증진되어 살이 잘 찌지 않는 체질로 될 수 있다. 이런 면에서 일반 비만한 자보다 마른비만의 치료가 더 까다로울 수 있는데, 올바른 식습관과 적절한 운동이 우선이다.

올바른 식생활을 위해서는 무조건 음식을 줄이기보다는 규칙적인 저지방 식사와 단백질 섭취를 권장한다. 한국인이 선호하는 탄수화물 위주의 식사는 혈당을 높이고 중성지방을 쌓게 하므로 정제되지 않은 곡식과 야채, 해조류, 과일 등 식이섬유소가 함유된 저혈당 식품, 오메가-3 지방산이 풍부한 등푸른생선 등의

식단이 좋다. 또한 근육을 만들기 위해서 양질의 단백질을 충분히 섭취하도록 한다. 하지만 음주는 절대 금물이다. 술과 함께 곁들여 먹는 안주를 통해 중성지방을 많이 섭취하게 되므로 무분별한 음주습관을 바꾸어야 한다. 더불어 조리방법도 튀기거나 볶아 먹기 보다는 찌거나 구워 먹는 것이 바람직하다.

식사조절과 더불어 운동을 병행하는 것이 효과적이다. 마른비만인 사람들은 근육량을 늘리는 것이 중요한 과제인데 체지방을 연소시키는 수영, 걷기, 자전거 타기 등의 유산소 운동과 아령 들기, 웨이트 트레이닝 등의 근력운동을 꾸준히 하여야 한다. 이렇게 하루 30~60분씩 일주일에 3회 이상 땀이 날 정도의 운동을 하면 체중을 줄이는데 도움이 될 뿐만 아니라, 내장지방 조직을 분해시켜 인슐린 저항성을 개선시킴으로써 고지혈증과 당뇨병 등의 발병 위험을 낮출 수 있으므로 뚱뚱하지 않다고 방심하지 말고 마른비만 정도를 확인하여 숨어있는 속살까지 관리하도록 하자. 



근육을 만들기 위해서 규칙적인 저지방 식사와 양질의 단백질 섭취를 권장한다

표준체중 조건표

신장(cm)	150	152	154	156	158	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180
표준체중(kg)	49.5	50.8	52.1	53.5	54.9	56.3	57.7	59.2	60.6	62.1	63.6	65.1	66.6	68.1	69.7	71.3