

똥똥한 당신, 자고로 살을 다스려라

각종 성인병은 단순히 '질병'이라는 의학적 개념을 넘어 사회문제로 대두되고 있다. 한창 일할 나이에 각종 성인병으로 인해 일어나는 피해는 환자 본인 뿐 아니라 사회적으로도 큰 손실임에 틀림없다. 그 성인병의 원인 중 가장 요인이 바로 비만이다. 가정과 사회에 평화를 가져다줄 수 있는 방법, 바로 살을 잘 다스리면 된다.

에디터 이민우

인생에 있어서 30대라는 나이는 사회에 적응을 해가며 자신의 발판을 쌓기 시작하는 시기다. 30대를 잘 설계해야 40대에 자신의 기반을 확실하게 다지고 50대에 조금 여유를 가질 수 있다. 이렇게 중요한 30대에 해야 할 일이 또 하나 있는데 바로 건강관리이다. 우리나라의 불명예스러운 기록 중 하나가 40대의 돌연사가 제일 많다는 것. 돌연사의 원인은 비만, 고혈압, 당뇨, 동맥경화, 심장병, 고지혈증과 같은 잘못된 생활습관으로 인해 발생하는 성인병이다. 성인병은 현대 사회의 변화로 나타난 현상으로 식생활의 서구화와 인스턴트화, 각박한 사회생활과 생존 경쟁에 따른 스트레스와 운동부족, 대기오염 등으로 인한 현상이 복합적으로 어우러져 발생한다. 이러한 성인병을 일으키는 가장 큰 원인을 꼽자면 살, 바로 비만이다.

● 비만은 이미 질병이다

비만은 단순히 체중이 증가한 것이 아니라 체내에 지방량이 정상범 위보다 더 증가한 상태를 말한다. 다이어트라고 해서 흔히 미용적인 문제로 인식하는 경우가 많은데 비만은 혈압, 당뇨, 이상지혈증 등을 일으켜 사망률을 증가시키는 병으로써, 1996년에는 세계보건기구에서 질병으로까지 규정했다. 체중이 정상인데도 불구하고 앞서 언급한 성인병을 갖고 있는 경우도 있다. 이와 같이 체중은 정상이지만 고혈압, 당뇨 등을 앓고 있는 사람을 보면 대개 배만 볼록하게 나와 있는 복부비만인 경우가 많다.

비만은 정신사회적 요인, 유전, 질병, 약물 등의 다양한 원인으로 에너지 섭취가 소비보다 증가할 때 발생한다. 체중이 증가하면 허리둘레도 같이 증가하기 때문에 복부비만의 원인은 일반적인 비만 원인과 차이가 없다. 정상 체중이면서 대사적으로 비만인 사람들은 대개 활동량이 부족한 사람에게 잘 나타나며 주로 내장지방량이 증가해 복부비만이 생긴다.

비만은 체형의 변화로 끝나지 않고 여러 질병을 동반하게 된다. 그래서 무서운 것이다. 비만과 관련된 여러 가지 질환을 살펴보면 우선 복부비만과 관련이 있는 당뇨병을 들 수 있다. 비만한 당뇨병 환자가 체중의 10% 이상 줄이면 혈당 조절이 현저하게 개선되는 효과가 있을 정도로 당뇨병 환자들은 체중 관리에 특히 신경 써야 한다. 또한 비만인 경우 담즙내 콜레스테롤의 분비가 증가해 담석이 잘 생겨 담석증의 위험도 높다. 그 외에도 고지혈증, 수면무호흡증, 고혈압 및 관상동맥질환, 고관절염, 암, 불임 등 비대한 살 때문에 일어날 수 있는 질병은 상상을 초월한다.

● 비만을 치료하는 3가지 요법

일반적인 비만이나 복부비만의 치료는 거의 같다고 보면 된다. 식

사요법, 운동요법, 행동요법을 병행해도 대사적 이상 소견이 개선되지 않으면 약물치료를 병행할 수 있다. 정상 체중이면서 대사적 비만인 환자는 허리둘레만 감소되어도 대사적 이상소견이 개선된다. 따라서 정상체중인 복부비만 환자는 무리하게 체중을 감량할 필요 없이 치료 목표를 허리둘레를 줄이는데 두면 된다.

식사요법은 섭취 열량을 줄이는 것이다. 적게 먹으면 체중이 감량되는데 이때 내장지방도 체중 감량에 비례해 감소한다. 10kg 정도 체중을 줄이면 내장지방량이 약 30%까지 감소될 수 있다. 식사요법은 무엇보다 전체 식사량을 줄이는 것이 중요하며, 식사 중 기름진 음식을 줄이는 것이 효과적이다. 하지만 기름진 음식이나 육류를 잘 먹지 않는다고 중성지방이 높은 경우가 있다. 당뇨병이 있거나 술을 많이 마시거나 탄수화물을 많이 섭취하는 경우가 여기에 해당된다. 이런 경우에는 밥, 면, 감자 등의 탄수화물 섭취를 줄이고 금주를 하면 중성지방이 잘 감소된다. 적게 먹어 배가 고프면 채소를 충분히 섭취해 포만감을 주는 것도 한 방법이다.

운동요법도 필수적으로 병행해야 한다. 일반적으로 유산소 운동을 많이 권하는데 숨이 약간 찰 정도의 강도로 주 3-5회, 회당 30-60분 이상 하는 것이 좋다. 복부비만일 경우 허리둘레를 줄이기 위해 따로 복부운동을 해야 할 필요까지는 없다. 많이 활동해서 에너지를 많이 소비하면 체내 지방이 감소하게 되는데 이 때 내장지방이 다른 부위의 지방보다 더 잘 빠지기 때문이다. 식사요법으로 근육량이 감소될 수 있으므로 유산소운동과 함께 근력 강화운동도 병행한다.

이렇듯 비만은 거의 모든 성인병의 원인인 동시에 그 자체가 질병이다. 통통한 어린아이를 보며 어른들이 흔히 하는 얘기가 '참 복스럽게 생겼다'는 말이다. 하지만 통통한 살을 더 이상 '복(福) 쯤으로 여겨서는 안 될 말이다. ⑥

■ 일상생활에서 할 수 있는 활동량을 증가시키자

일상생활에서 활동량을 증가시키기 위해서는 먼저 자신이 하루 중 얼마나 오래 앉아서 일을 하거나 생활하는지 스스로 깨달아야 한다. 그래야만 본인이 얼마나 '안 움직이고 있는지, 앞으로 어떻게 해야 하는지 알 수 있다. 직업적인 문제로 앉아서 일하는 것 외에는 가끔 적당히 움직일 수 있는 방법을 강구해야 한다. 이는 생활습관을 바꾸는 것만으로도 충분하다.

■ 좌식생활 줄이고 일상 활동 증가시키는 방법

① 좌식생활 줄이기

일상에서 앉아 있는 시간을 줄인다.

앉아서(혹은 누워서) TV를 시청하는 시간 줄이기

② 일상 활동 증가시키기

△앉는 대신 서 있기(예, 전화를 받을 때)

△TV 채널을 바꿀 때 리모컨 대신 직접 가서 바꾸기

△점심시간이나 오후에 산책하기

△승용차 이용하지 않기

△버스나 지하철 이용 시 몇 정거장 전에 내려서 걸어가기