

체성분검사, 몸 상태 점검하고 대사증후군 예방한다

양말을 벗고 발 모양 표시 전극에 맞춰 검사기에 올라선다. 전극을 손에 감싸 친 뒤 팔을 약간 벌린 상태로 1분만 서 있으면 체성분검사 끝. 결과도 바로 나온다. 검사방법이 간단해 대수롭지 않게 여기기 십상이지만, 몸 상태를 점검하는 기준이 되므로 예방의학적으로 매우 중요하다.

체성분검사란 근육량, 체질량 지수 등 몸 전체를 구성하고 있는 성분을 분석해 몸 상태를 평가하는 방법이다. 수분 분포, 신체 발달 상태, 체지방율, 지방 분포, 근육의 영양상태 등을 고루 알 수 있어 비만이나 영양상태, 부족, 체력상태를 측정하고 점검하는 기준이 된다. 더불어 물, 단백질, 지방, 뼈의 양과 비율을 진단하면 몸에 맞는 운동과 영양도 처방받을 수 있다.

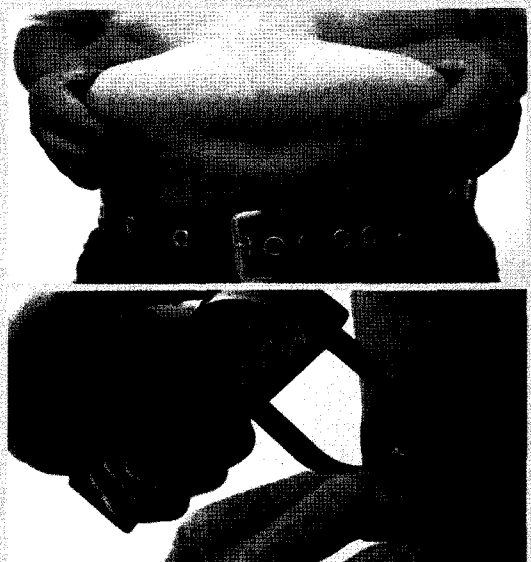
체성분, 수분·지방·단백질·무기질로 구성

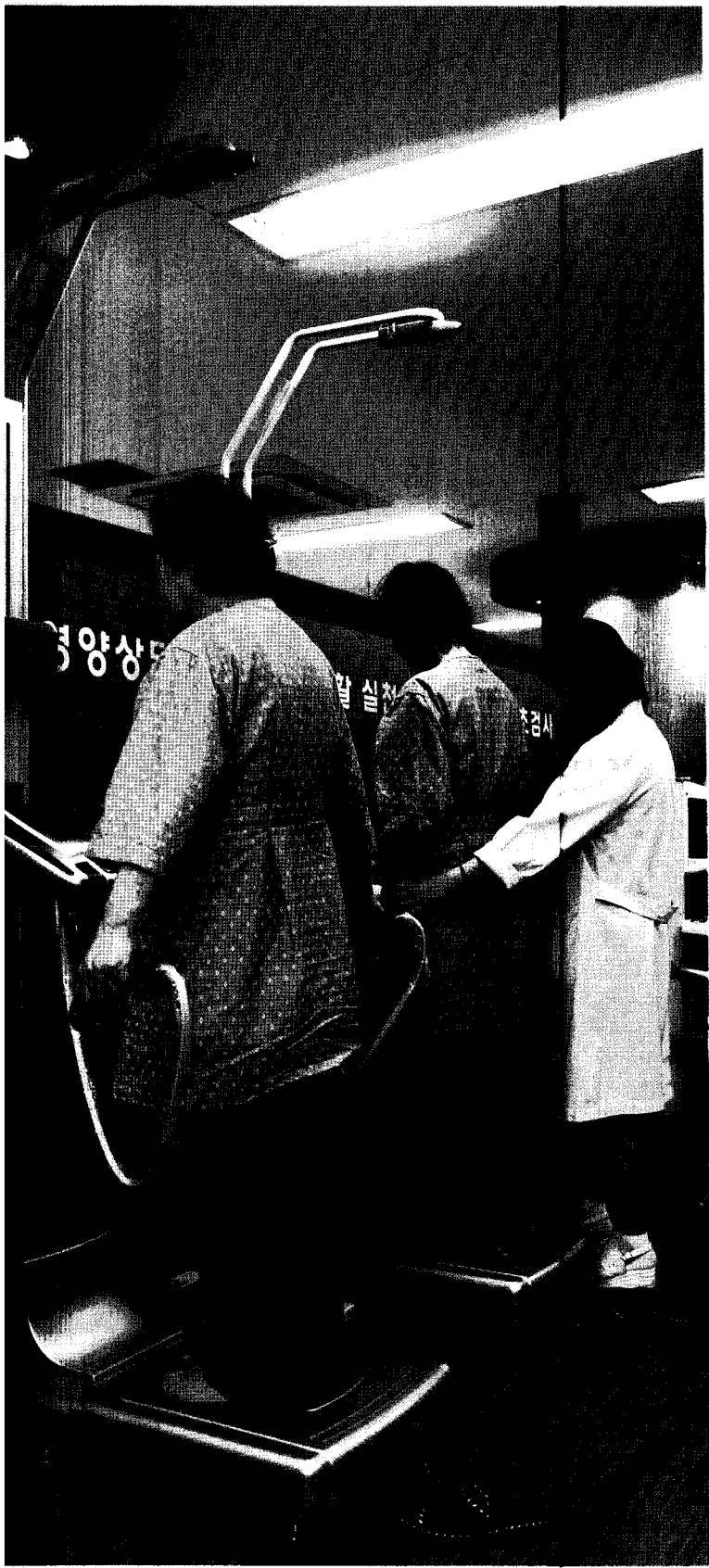
체성분은 크게 수분, 지방, 무기질, 단백질로 구성돼 있다. 체수분은 우리 몸에 가장 많은 체성분으로, 체중의 50~70%를 차지한다. 생명을 유지하는 데 필요한 체액 중 가장 필수 성분이고, 체수분의 균형은 곧 건강의 기본 척도가 된다. 물은 글리코겐과 결합해 근육을 꽉 채우는 역할을 하므로 체내에 물이 충분치 않으면 에너지원인 글리코겐을 저장할 수 없고 근육도 평평해 보인다. 그러므로 탄력 있는 멋진 몸매를 위해서도 체수분은 꼭 필요한 요소다.

체지방은 섭취한 영양분에서 쓰고 남은 잉여 영양분을 몸 안에 축적해 놓은 에너지 창고와 다름없다. 필요할 때에 분해되어 에너지원으로 사용된다. 내장지방은 축적되기 쉬운 반면 적절한 운동을 해 주면 개선하기도 쉽다. 피하지방은 분해 속도가 느린 대신 내장지방으로부터 유리지방산 공급

을 받지 못하면 늘지도 않는다. 적절히 운동하고 식사를 조절해 내장지방을 제거하면 피하지방도 쉬이 생기지 않는다.

단백질은 우리 몸의 12~15%를 차지하는 체성분으로, 영양과 밀접한 관계가 있어 근육량을 측정해 영양 상태를 판정하는 기준으로 삼는다. 체중의 약 4%를 차지하는 무기질은 대부분 뼈와 치아에 존재한다. 사람이 정상적으로 성장하고 건강을 유지하는 데 필요한 무기질은 대략 14종으로 알려졌다.





체성분검사 때 주의할 점



- ① 공복 상태로 검사받는 것이 좋다. 식사를 했다면 2시간 후에 검사받도록 한다.
- ② 화장실을 다녀온 후 검사받는 것이 정확하다.
- ③ 격렬한 운동이나 심한 움직임은 체성분을 일시적으로 변화시킬 수 있으므로 운동하기 전에 검사받는다.
- ④ 여성은 생리일에는 검사받지 않는다. 체수분이 일시적으로 증가해 측정에 영향을 미치기 때문이다.
- ⑤ 오전에 검사받는 것이 좋다. 오래 서 있을수록 체수분이 하체로 몰리는 경향이 있으며 오후가 될수록 그 현상이 두드러지기 때문이다.

체성분검사로 비만, 고혈압, 이상지질혈증 알아낸다

체성분검사는 자각증상이 없어 조용한 살인자로 불리는 대사증후군 예방에 효과적이다. 비만, 고혈압, 이상지질혈증 등의 대사 이상 징후는 치료법이 확실치 않으므로 예방하는 것이 최선이다. 특히 대사증후군 발생은 비만과 직결되므로 체성분검사를 통해 체지방량을 알고 비만 여부를 파악하는 것이 중요하다.

사실, 비만 여부를 체중 과다만으로 진단하는 것은 어려운 일이다. 체중은 단지 정량적인 척도일 뿐 몸의 구성성분을 분석하지 못하기 때문이다. 체중은 적게 나가면서 몸속에 체지방이 많은 마른 비만도 있으므로 체성분검사로 몸의 상태를 정확히 파악해야 한다. 몸무게(kg)/키(m)²로 나눈 값을 체질량지수(Body Mass Index, BMI)라고 하는데, 18.5~22.9까지는 정상, 18.4 이하면 저체중, 23~24.9이면 과체중, 25 이상이면 비만이다. 따라서 BMI 지수가 23 이상이거나 18.5 이하의 정상 범위를 벗어나는 사람은 체성분검사를 통해 몸 상태를 점검하고 적절한 운동과 올바른 식이처방을 받도록 한다.

체성분검사를 통해 몸 상태를 정확히 파악했다면 평소 생활습관의 문제점을 개선시키기 위해 노력하는 자세가 필요하다. 적절히 운동하고 올바른 식습관을 생활화해 건강한 생활을 유지하도록 한다. **MEDI_{CHECK}**