성인비만

조수현 | 중앙대부속 용산병원 가정의학과 전문의

요즘 비만은 대사성증후군의 하나로,
질병으로 인식되고 있다.
그러한 이유는 비만한 사람이 의학적으로 뿐 아니라,
사회적, 정신적으로도 장애를 일으키기 때문이다.
비만과 관련된 질환으로는 제2형 당뇨병, 고혈압,
뇌졸중, 심장질환, 고지혈증, 골관절염, 위장관질환,
담낭질환, 수면무호흡증, 암, 통풍, 정서장애,
수면장애, 섭식장애, 불임이 있으며,
그 외에도 다낭성 난소증후군 등
산부인과 질환이 있다.

1. 비만의 원인

전 세계적으로 비만은 증가추세에 있으며, 우리나라에서도 비만의 유병률은 성인인구의 25%에 이르고 있다. 이러한 비만의 원인으로는 유전적 요인이 있기도 하나 편리해진 생활환경과 과다한 열량섭취 등의 문화적, 환경적 요인도 있다.

그 외에도 원인으로 신경내분비성 비만인 시상하부성비만, 쿠싱증후군, 갑상선 기능저하증, 다낭성 난소증후군, 성장호르몬 결핍증과 약물 유도성 체중증가 등이 있을 수 있다. 이러한 경우에는 단순한 비만치료가 아니라 원인치료를 해야 한다.

2. 비만의 진단

비만을 진단하는 방법으로는 손쉽게 체중과 신장을 이용하여 측정할 수 있는 체질량지수(BMI)가 있으며 허리둘레를 재서 복부비만을 평가한다. BMI란 체중(kg)을 키(m)의 제곱으로 나눈 값이다. 한국인의 정상 BMI(kg/m²)는 18.5~22.9이다. BMI 23~24.9는 과체중, 25~29.9는 비만, 30 이상은 고도 비만이다. 허리둘레가 남성에서 90cm이상, 여성에서 80cm이상을 복부비만이라 한다. 그 외에 병원에서 기계를

사용하여 체지방양과 분포를 측정하는데 이중에너지 방사선흡수계(DEXA), 생체전기저항법(BIA), 컴퓨터단층촬영(CT), 자기공명영상(MRI) 등을 사용하며, 이 중 생체전기저항법을 흔히 사용한다.

3. 비만의 치료

비만의 치료란 체중을 정상으로 만드는 것이 아니라 동반합병증을 감소시킬 수 있는 중등도의 체중감소를 기본으로 한다. 즉 6개월 동안 시작체중의 10% 감소를 시행하는 것으로, 그렇게 하여야 부작용도 없고 재발율을 낮출 수 있기 때문이다.

가. 행동수정요법

체중변화란 총에너지 섭취와 총에너지 소비사이의 관계에서 비롯되기 때문에 체중감소를 일으키려면 총에너지의 섭취량보다 소비량을 늘리면 된다. 따라서 식사, 운동, 일상습관과 사고방식의 조절이 필요하다. 과식하는 습관이나 운동 부족행동을 발견하고 교정해야 한다.

예) 하루 세끼 식사, 같은 시각에 일정하게, 집에서 가능한 같은 곳, 식탁에 앉아서, 음식에 집중하여, 독서나 TV 시청 같은 행동금지, 작은 접시로, 조금씩 요리하기, 음식은 투명한 것보다는 개방된 곳에 담기, 고열량 양념 사용 금지, 덤으로 먹지 말기, 비운 접시는 곧바로 설거지 통으로

나. 전문 영양사에 의한 영양상담

잘못된 다이어트는 영양의 불균형을 초래하면서 근육만 빠지거나 다이어트를 중지하면 다시 원점으로 돌아가거나 더 느는 경우를 볼 수 있다.

병원에서는 고도비만에서 800kcal 미만의 초저열량 식사요법을 고려해 볼 수 있으나 입원을 해야 하고 바람직한 방법은 아니다. 대개는 현재 식사량의 500kcal적은 식사요법을 시행한다. 이때 양질의 단백질은 하루 75g이상 섭취해야 하는 균형있는 식사요법을 해야 한다. 이렇게 하면 주당 0.5kg의 체중감량효과를 얻는다.

다. 신체활동 증가

신체활동량을 측정하고 분석하여 운동처방을 받는다. 운동을 하게 되면 심혈관계질환의 위험이 감소하고 체중이 감소 및 유지된다. 운동요법은 초기 체중감소에는 큰 효과가 없으나 감량한 체중유지에는 큰 효과를 나타내며, 이러한 운동은 일주일에 최소 5일 이상 20~30분 이상 해야한다.

라. 약물치료

현재 내성과 중독성이 없는 약제로 제니칼과 리덕틸 두 가지가 나와 있다. 이는 전문 의약품으로 의사의 처방을 받아 사용해야 한다.

마. 수술요법

BMI가 40 이상인 경우에 효과적이다. 위용적을 축소시키는 방법이다. 지방흡입술은 전신비만의 치료방법은 아니나 보기 싫은 국소 지방축적에 이용될 수 있다.

비만치료의 기본은 어디까지나 식이와 운동, 즉 생활습관을 바꾸는 것이다. 따라서 노력 없이 살을 빼려는 것은 실패할 가능성이 크고 약물요법은 식이 · 운동요법과 병행해야 효과가 있으며 재발을 막기 위해서도 약물에 의존하지 말고 생활습관을 바꾸어야 한다. 체중감소보다는 감량체중의 유지가 더욱 어렵고 특히 감량체중 유지에는 운동이 가장 중요하다는 것을 한번 더 강조하고 싶다.