

비만과 성인병

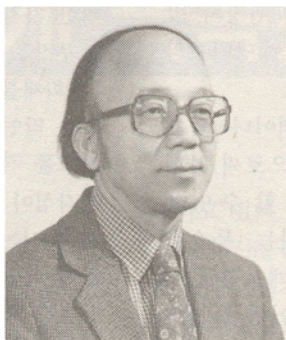
흔히 건강이란 병이 없는 상태를 말하는 것으로 생각한다. 그러나 지금 당장 병을 앓고 있지 않다고 해서 건강상태에 있다고 보기는 어렵다.

평상시의 활동을 하는 정도로 피로해지고, 조금만 더 움직여도 가슴이 뛰고 숨이 가쁘며, 자주 졸음이 오고 또는 머리가 아파지거나 하는 등의 증세를 일상생활에서 흔히 경험하고 있는 사람이 많다.

건강이란 일시에 나빠지는 것이 아니고 이렇게 사소한 것들이 신체의 어딘가에 불완전한 기능에 작용하거나 축적되어 가기 때문이다. 이런 것들이 되풀이됨으로써 차차 신체의 각 기관에 나쁜 영향을 주어 성인병이 싹트기 시작한다.

20~30대는 젊고 힘이 좋아 웬만큼 무리를 해도 통하며 질병에 대한 두려움과 인식이 약하다.

그러나 40대가 되면 체력의 쇠



유 태 종
〈고려대학교 교수〉

퇴가 일어나고 질병에 걸리기 쉬게 된다. 이 시기 이후에 걸리기 쉬운 질병을 성인병이라 부르고 있다.

여러가지 질병이 있으나 크게 다음의 세 가지로 나눌 수 있다.

- ① 고혈압, 동맥경화, 뇌졸중, 심장병 등 순환기계 질환
- ② 암 등 악성 신생물
- ③ 당뇨병, 만성간염, 간경변, 만성신염, 통풍

이들 질병은 분명히 나이드는 사람에게 많으며 사망에 까지 이르게 되는데, 어느 경우이든 장년기 이후에 조기발견과 건강관리에 의해 많이 예방할 수 있다는 공통점을 가지고 있다.

건강관리의 내용으로서 식생활이 갖는 비중이 가장 큰 것은 두 말할 나위가 없다.

식량사정이 이전에 비해 좋아졌기 때문에 요즘 몸이 뚱뚱한 비만증인 사람이 많아지고 있다. 비만증은 피하의 지방조직 뿐만 아니라 전신의 조직에 지방이 이상 침착되어 체중이 증가된 병적 상태를 말한다.

비만의 원인은 유전·호르몬 등 여러가지가 있으나 일반적으로 식사를 필요량 이상 섭취할 때 생기게 되나 식사 섭취량은 보통이지만 신체 활동이 적어서 비만이 되는 수도 있다.

일반적으로 바람직한 체중은, 자기의 신장(cm) - 105 = 바람직한