비만과 건강

황 인 홍
한림의대

다이어트에 대한 믿음?

- 많이 먹고 토해버리면 살이 찌지 않는다.
- 지방 부위를 꼬집으면 살이 빠진다.
- 담배를 끊으면 살이 찐다.
- 사우나에 가면 살이 빠진다.
- 체형보정 속옷을 입으면 살이 빠진다.
- 단시간에 살을 빼면 무조건 몸에 해롭다.
- 부기를 그대로 두면 살이 된다.
- 밥을 빨리 먹어야 살이 찌지 않는다.
- 섹스는 다이어트에 도움이 된다.

오늘의 이야기

- 무엇이 비만인가?
- 비만이면 어떻게 되는가?
- 그러면 어떻게 해야 할 것인가?

표준 체중

- 신장(cm) – 110
- (신장(cm) – 100) * 0.9
  - 전후 15%
  - 30% 초과이면 병적
- 체중(kg)/(신장(m)의 제곱)
  - 23을 넘으면 과체중
  - 27 이상이면 비만
  - 35 이상이면 고도 비만

비만이면?

- 5 D
  - Disfigurement
  - Discomfort
  - Disability
  - Disease
  - Death
- 고도 비만
  - 사망률 2배
  - 돌연사 40배

비만과 질병

- 그 자체로 수명이 단축
- 다른 병을 많이 유발
- 있는 병을 악화
- 관련 질병
  - 고혈압, 당뇨병,
  - 고지혈증(동맥경화증), 심장병, 중풍
  - 담석증, 관절염, 통풍
  - 내분비 장애; 월경불순, 다모증, 성호르몬 감소
  - 암; 유방암, 자궁내막암, 전립선암, 대장암

비만의 원인

- 여러 가지 원인이 복합

- 지방 세포설 ; 4 ~ 11세의 영양 과다
- 고정점(set point) 설
- 식이 섭취설

- “먹지 않고는…”
  - 오병이어?

에너지의 사용

- 살 = 먹은 에너지 – 사용한 에너지

- 에너지의 사용
  - 기초대사율
  - 식사 자체의 소모량
  - 활동에 의한 소모량
  - 적응에 따른 소모량

기초 대사율

- 아무 것도 하지 않아도 소모되는 양
- 전체 칼로리 소비의 60 ~ 75%
  - 뇌에서 18%, 심장에서 9%
- 개인차가 있음
  - 30% 정도
- 유전적 영향
- 후천적 변이
  - 식사, 운동
- 나이가 들면 떨어짐

식사에 의한 소모

- 식사, 소화, 흡수, 저장 등에 소모
- 전체의 10 ~ 15%
- 소아 때 비만하면 이 비율이 낮아짐
- 아침에는 많고, 저녁에는 낮음
- 운동에 의해 높아짐
- 식전 운동을 하면 2배

활동에 의한 소모

- 활동과 운동 등
- 전체의 5 ~ 40%
- 다른 조건에 무관하게
  - 활동량 그대로 반영된다.
- 운동으로 조절

적응에 따른 소모

- 외부에 적응할 때 소모되는 양
- 스트레스, 감정변화, 온도, 식사 등
- 추위
  - 체온 조절을 위해 열 발생
  - 몸이 떨린다.
  - 에너지 소모
  - 체중 감소

먹는 양 줄이기

- 식이 요법

- 전체 양을 줄인다.
  - 일반적인 다이어트
- 특정한 것을 줄인다.
  - 불균형 식이
  - 이름 붙은 것들(포도, 황제, 계란...)

다이어트의 전제 조건

- 체중이 줄 수 있을 만큼 적게 먹는다.
  - 덜 먹어서 체중이 주는 것이다.
- 평생 지속할 수 있어야 한다.
  - 더 먹으면 그 때부터 또 찐다.

어떻게 할 것인가?

- 일단 균형있는 식사
  - 보통이 식사면 대개 균형이 잡혀있다.
- 식사량을 줄인다.
  - 얼마나?
  - 현재의 반, 혹은 2/3 ; 물론 평~~생
- 작은 요령
  - 아침을 잘 먹자 (아침 = 저녁)
  - 간식 절대 금지(물은 살 안 찐다.)
  - 체중계와 친하게.
  - 운동은 조금만…

검토할 것

- 일단 시작하면 이런 일들이 벌어진다.

- 체중 감소
  - 섭취량 감소
  - 기초대사율 감소
  - 지방 감소
  - 근육량도 감소
- 너무나 먹고 싶다.
  - 섭취 에너지 부족(대뇌) : 상대적인 착각
  - 배에서 느끼는 공복감(위) : 대략 1-2 개월
  - 허탈감(정신) : 끝없이 지속

난관을 극복하자

- 배에는 일시적으로 눈속임
  - 저 칼로리 식품들
  - 어떻게든 2달만 버티면 된다.
- 정신적인 지지
  - 주위의 격려 : 화장을 열심히
  - 헐렁한 옷 금지 : 뭔가 보이는 것이 있어야
  - 얻어지는 이득을 생각하자.
  - Holiday

운동도 필요하다

  - 최소한 움직임이 더 늘기는 해야 한다.
- 에너지 소비
  - 활동에 의한 에너지 소비
  - 기초 대사율
- 체지방 감소
- 식욕 억제
- 심폐 기능 강화
- 심리적 안정

다른 방법들

- 지방 흡입술?
  - 오로지 미용, 일시적인 효과
- 지방을 녹이는 주사?
- 향기 치료?
- 굿, 부적, 바늘로 찌르기 .....
- 먹는 약
  - 제니칼, 리덕틸 등
  - 최근의 약제들

일단 하자.

간단하고,
생각보다 수월하다.