

비만은 만성질환...생활 습관부터 개선해야



건강 바로 알기 비만

최유리

화순전남대병원 가정의학과 교수

비만은 체지방의 과도한 증가로 인해 대사이상 이 유발된 상태로, 최근 전 세계적으로 유병률이 증가하고 있다. 우리나라 만 19세 이상 비만 유병률은 2017년 34.1%로 지속적으로 증가하고 있다. 비만은 당뇨병, 고혈압, 이상지질혈증, 심혈관 질환, 뇌혈관질환, 각종 암 등의 주요 위험요인이다. 최근에는 비만이 개인의 외형적인 문제로만 치부될 것이 아니라, 하나의 질환으로 인식하고 꾸준히 평가 및 관리를 해야하는 건강 문제임이 강조되고 있다.

◇비만과 복부비만=비만은 비만세포의 수와 크기가 증가해서 발생하고 비만세포가 분비하는 호르몬, 신경전달물질에 의해 대사이상 및 합병증이 발생하게 된다. 특히 복강 내에 분포하고 있는 내장지방의 비만세포에서는 엉덩이, 허벅지에 분포하고 있는 비만세포에서보다 더 많은 사이토카인을 분비하고, 인슐린 저항성 및 중성지방 축적을 야기해 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 등 합병증 발생에 더 많은 영향을 끼친다.

실제로 대한비만학회가 발표한 자료(2018년)에 따르면 허리 둘레가 클수록 제2형 당뇨병, 고혈압, 심근경색, 허혈성 뇌졸중 및 전체 암의 발생률도 증가했다. 특히 복부비만이 있는 남성과 여성에서 각각 신장암과 자궁암의 발생이 가장 높았다.

복부비만은 내장지방이 과도한 상태를 말하며 내장지방의 양은 CT, MRI 등 영상검사를 통해 측정할 수 있다. 하지만 이들은 쉽게 시행하기 힘든 검사이기 때문에, 허리둘레를 측정해 내장지방의 양을 간접적으로 평가한다. 우리나라 성인에서는 허리둘레가 남성은 90cm 이상, 여성은 85cm 이상일 때 복부비만으로 정의한다.

19세 이상 34.1% 비만...매년 증가
당뇨병·고혈압·암 등 위험 요인
식사조절·활동량·금주·금연 등
6개월 이상 지속해야 효과
수면무호흡 동반엔 약물·수술치료

허리둘레는 진료실뿐만 아니라 일상생활에서도 쉽게 측정할 수 있다. 허리둘레를 정확히 측정하기 위해서, 양발 간격을 25~30cm 정도 벌리고 서서 숨을 편안히 내쉬 상태에서 갈비뼈 가장 아래 부위와 엉덩이 가장 윗부분(장골능 상단)의 중간 부위를 줄자로 둘러 0.1cm까지 측정한다. 심한 비만이거나 출산 후, 폐경 후 여성에서 복부의 피하지방 양이 많아 겹쳐지는 경우에는 직립 자세에서 피하지방을 들어 올려 측정해야 한다.

복부 비만에 해당한다면, 문진과 진찰 및 검사실 검사를 통해 내분비질환이나 유전적질환에 의한 비만일 가능성을 배제한 후 체중감량의 목표 및 방법을 결정해야 한다. 6개월 동안 감량 전 체중의 5~10% 감량을 1차 목표로 설정하고식사요법, 운동요법, 행동수정요법 등의 비약물요법을 시행한다.

◇식사요법=체중 감량을 위해서는 식사 조절이 필수이다. 식사 조절로 에너지 섭취 제한해 체내 에너지 결핍을 유도한다. 에너지를 하루 필요량보다 500kcal 정도 적게 섭취하면 1주일에 0.5~1.0kg의 체중감량을 기대할 수 있으며, 저열량식은 복부지방 및 허리둘레 감소에 특히 효과적이다. 총 에너지 섭취를 제한하는 것이 가장 중요하지만, 탄수화물, 단백질, 지방의 조절이 체중감량에 미치는 영향에 대해서도 많은 제한이 있다.

저열량식, 저탄수화물식, 저지방식, 고단백식 등의 여러 가지 식사 방법 중 개인의 특성에 따라 적합한 방법을 선택하고, 기본 영양 균형이 잘 맞게 설정해야 한다. 특히비타민, 무기질 등 미량영양소 섭취에 소홀해질 수 있으므로 주의해야 한다. 또한 식사일지를 기록해 무엇을 얼마만큼 먹었는지를 정확히 파악하는 것이 좋다. 일지를 기록할 수 없다면, 휴대폰으로 사진을 찍어 섭취한



화순전남대병원 최유리 가정의학과 교수가 일상 생활에 불편을 겪는 복부비만 환자를 상담하고 있다.

모든 음식을 기록해도 된다.

◇운동요법=체중조절을 위해서는 유산소 운동 및 근력 운동을 규칙적으로 시행하는 것이 매우 중요하다. 유산소 운동 중 걷기, 산책, 자전거 타기, 수영 등 무릎에 충격이 덜한 운동이 좋다. 1주일에 5회, 30분~1시간 이상 꾸준히 하는 것이 좋다. 근력 운동은 8~12회 반복할 수 있는 동작으로 8~10종목을 1~2세트씩 반복하고, 1주일에 2회 실시하면 도움이 된다. 운동의 강도는 심박수로 가능하는데, 최대심박수의 50%정도의 운동 강도는 운동하면 도움이 된다. 운동의 강도는 심박수로 가능하는데, 최대심박수(220-나이)의 50%에서 시작해(예:40세 성인의 경우 (220-40) × 0.5 = 90회/분) 75%에 도달하도록 점차 늘려가면 좋다. 참고로 최대심박수의 50%정도의 운동 강도는 운동을 하면서 옆 사람과 이야기를 나눌 수 있을 정도이다.

◇행동수정요법=음식 섭취량 감소, 활동량 증가, 금주, 금연 등의 생활 습관 개선을 적어도 6개월 이상 지속해야 한다. 체중 감량 목표를 달성한

후에 우리 몸의 대사작용은 항상성을 유지하기 위해 다시 에너지를 축적해 체중을 증가시키려고 한다. 감량한 체중으로 몸이 적응하는데 최소 6개월에서 1년 정도의 시간이 필요하다. 그동안 식사, 운동, 체중을 기록해 생활습관이 흐트러지지 않도록 노력해야 한다.

◇약물요법과 수술적 치료=위의 비약물요법을 3개월 이상 시행하였음에도 체중감량이 없거나 심혈관계 합병증(고혈압, 당뇨, 이상지질혈증)이나 수면 무호흡증이 동반된 경우에는 약물요법이나 수술적 치료를 고려해볼 수 있다. 약물요법에 사용되는 약제로는 제니칼, 삭센다, 큐시미아 등이 있으며, 의사의 처방하에 사용해야 한다. 비약물요법이나 약물요법에도 개선되지 않는 체질량지수(BMI) 35kg/m² 이상인 경우이거나 체질량지수 30kg/m² 이상이면서 동반질환이 있는 환자에게 수술요법을 고려할 수 있다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

화순전남대병원, 인문학 강좌 재개 16개월만...거리두기 준수 대면 진행

코로나19 여파로 중단됐던 화순전남대병원(원장 신명근)의 인문학 강연인 '체육 강좌'가 최근 16개월만에 재개돼 눈길을 끌었다.

이날 강연은 병원내 지하대강당에서 임직원 100여명이 참석한 가운데 대면으로 진행됐다. 참석자들은 모두 수주전에 코로나19 백신을 접종한 상태로 사회적 거리두기 준수 하에 이뤄졌다.

이날 전남대 사학과 김봉중 교수가 초청돼 '다시 보는 링컨의 리더십'이라는 주제로 강연을 펼쳤다.

김교수는 "유례없는 코로나19라는 재난상황 속에서 청중과 마주하며 강연하게 돼 감개무량하다"면서 미국의 남북전쟁을 승리로 이끌고, 관공과 포용·화합을 통해 '하나된 미국'으로 재건해낸 링컨 대통령의 리더십에 대해 알기쉽게 설명해 큰 호응을 받았다.

신명근 원장은 "국난과 위기를 극복해낸 링컨의 지도역량을 새로운 시각으로 접하는 기회였다. 특히 유명한 게티즈버그 연설문을 자세히 해설해주니 더욱 큰 도움이 됐다"며 "코로나19를 극복하고, 그 이후를 대비해나갈 용기와 지혜를 배우는 소중한 자리였다"는 소감을 밝혔다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

빛고을전남대병원 강승지 교수 코로나19 대응 유공 근정포장

빛고을전남대병원 강승지 감염내과 교수가 최근 코로나19 대응 유공 정부 포상에서 근정포장을 받았다.



강승지 교수

보건복지부는 코로나19 의료현장에서 헌신적으로 노력하고 있는 의료진에 대한 격려와 사기진작을 위해 시행한 유공자 포상에서 강승지 교수를 근정포장에 선정했다고 밝혔다.

강승지 교수는 지난해 빛고을전남대병원이 감염병 전담병원으로 지정된 이후, 올해 3월까지 1000여명의 환자를 격리·치료하는데 주도적 역할을 했다.

광주·전남지역의 코로나19 진료기관인 전남대병원, 조선대병원, 광주보훈병원, 순천·강진·목포 시의료원의 의료진과 공조 체계를 구축해 병원간 상황을 공유하면서 환자의 중증도에 따른 기관간 전원이 신속히 이뤄지도록 힘써왔다.

또 강승지 교수는 코로나19 민관대책위원회 전남도 감염병 관리지원단장을 맡아 감염환자 치료 뿐만 아니라 광주지역 사회적 거리두기 조정, 병상 확보와 환자 배정, 자원 확보, 감염병 관리 등 다양한 부분에 대해서 자문도 했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

광주신세계안과, 라식수술로 시력문제 해결 14명 현역입대 '눈길'

병무청 '슈퍼 군건이 만들기 프로젝트' 대상자에 무료 수술

광주신세계안과가 시력문제로 군 현역 입대가 좌절된 청년들에게 무료 라식수술을 통해 병역의무를 수행토록 도와줘 눈길을 끌고 있다.

광주신세계안과는 병무청의 '슈퍼 군건이 만들기 프로젝트' 대상자 가운데 시력으로 인해 현역 입대가 어려운 젊은이들에게 지난 2016년부터 매년 무료 수술을 해주고 있다.

최근 18번째 '슈퍼군건이' 대상자(22)에게 라

식수술을 했으며, 대상자는 시력 회복 후 재검을 받아 입영을 기다리고 있다. 이처럼 라식수술을 통해 지금까지 현역 입대를 한 청년은 무려 14명에 달하며, 조만간 입영 대기자 중 15번째 슈퍼군건이가 탄생될 전망이다.

병무청의 '슈퍼 군건이 만들기 프로젝트'는 병역이 자랑스러운 문화 조성을 위해 지난 2016년부터 시작했다.

이 프로젝트는 병역판정검사서 시력이나 신장·체중으로 4급(사회복무요원), 5급(전시근로역) 판정을 받은 청년 중 현역 또는 사회복무요원으로 복무를 희망하는 경우 병무청과 협약된 후원 기관에서 무료로 치료를 받을 수 있도록 연결해 주는 사업이다.

신세계안과는 지난 2016년 7월 4급 판정을 받은 대상자를 시작으로 입대를 목전에 둔 대상자까지 총 18명에게 무료 라식·라섹수술을 지원했다. 이 가운데 14명이 현역 입대해 있다. 이



김재봉 원장

같은 신세계안과의 슈퍼군건이 무료수술은 안과 중 가장 많은 수술 건수이며, 3000만 원에 달한다.

김재봉 신세계안과 원장은 "병역의무를 이행하려는 자랑스러운 젊은이들의 꿈이 이뤄지도록 꾸준히 지원할 생각이 다"고 말했다.

한편 김재봉 원장은 지속적인 기부와 무료 수술 및 진료 봉사활동으로 금융위원회로부터 국민포장을 받은 바 있으며, 광주사회복지공동모금회에 1억원을 기부해 104호 아너소사이어티에 가입했다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

인터넷 광주일보

www.kwangju.co.kr

ESS시공전문기업

태양광발전소 부지·시설 고가매입

당사 및 당사관련사업소에서는
소형(100kW~1,000kW) 중형(1,000kW~3,000kW) 대형(3,000kW이상)의
태양광발전시설을 대량 매입중입니다

● 매매대상 ●

- 개발행위 허가전 발전소
- 개발행위 허가중 발전소
- 현재 공사중인 발전소
- 현재 운영중인 발전소
- 1차 FIT 종료중 발전소
- 곤충사육장 + 태양광
- 버섯재배사 + 태양광

선로 걱정 마시고 전화주세요!

당사에서는 **개발행위**(건축물 위 공작물 축조신고)를 **무료**로 해드립니다. (*건축물 구조진단 비용은 유료)

환경과에너지종합기술(주)

상담전화

전국대표 1544-1926
010-7614-1055
010-2845-4754