

# 관리 필요한 '비만'... 생활습관 교정이 가장 올바른 치료법



## 건강 바로 알기 비만관리

이두영

한국건강관리협회 광주전남지부 진료과장

세계보건기구(WHO)는 비만을 '건강을 해칠 정도로 지방조직이 비정상적인 또는 과도한 지방이 축적된 상태'로 정의한다. 특히 비만을 전 세계에 퍼지고 있는 '유행병'으로 지칭하고 '치료가 필요한 만성질환'이라고 경고하고 있다.

비만은 당뇨병, 고혈압, 고지혈증, 허혈성 심질환, 뇌졸중을 비롯한 대사 질환성 질환 등의 발생과 연관돼 있으며 거의 모든 종류의 암발생도 증가시키는 것으로 보고되고 있다. 비만의 진단은 체질량 지수와 허리둘레로 하며, 19세 이상 성인을 대상으로 체질량지수 23 이상인 경우 과체중, 25 이상부터 비만으로 정의한다. 허리둘레는 남자는 90cm, 여자는 85cm가 넘으면 비만으로 진단한다.

비만의 원인=비만은 유전적, 환경적인 원인이 같이 복합적으로 작용하며 생기며 내분비기능 이상과 약물이 원인이 되기도 하지만 대부분은 섭취한 에너지가 소모한 에너지보다 많을 때 생긴다. 비

지방조직이 과도하게 축적된 상태 허리둘레 남자90cm·여자85cm 이상 당뇨병 등 대사질환 발병위험 높아 식사량·음주 줄이고 활동량 늘려야

만을 극복하는 것은 어떻게 보면 간단하다. 적게 먹고 많이 움직여서 먹은 에너지보다 소모하는 에너지가 많으면 된다. 하루 500kcal정도 적게 먹고 30분이상 꾸준한 운동이 필요하다.

그렇지만 이게 말처럼 쉬운 일은 아니다. 수만 년 전 우리 조상들은 농사를 짓지 않고 사냥을 하거나 나무 열매, 뿌리 같은 것을 먹고 살았다. 그때는 음식을 보관할 줄 몰랐기 때문에 먹을 것이 있을 때 충분히 먹어야 했고, 몸에서 쓰고 남은 영양분은 지방으로 바꿔 저장해 먹을 것이 없을 때를 대비해야 했다. 그래서 우리 몸은 먹은 것을 최대한 지방으로 저장하는 체질이 된 것이다. 당시에는 먹을 것이 부족했고 먹을 것을 구하기 위해 많이 움직여야 했으므로 체중을 유지할 수 있었다.

하지만 현대인들은 다르다. 먹을 것을 구하기 위해 활동하지 않아도 되는 반면 남은 영양분을 지방으로 저장하는 체질은 예전과 동일하기 때문에 몸에 지

방이 쉽게 쌓이면서 살이 쥘 수밖에 없는 것이다.

비만의 영향과 관리=비만은 관리와 치료가 반드시 필요한 질환이다. 비만은 제2형 당뇨병, 고지혈증, 인슐린 저항성, 대사증후군, 담낭질환, 관상동맥 질환, 고혈압, 암 등과 같은 대사질환 발병 위험을 높인다. 실제 비만이 이들 합병증에 미치는 기여도는 고혈압 75%, 암 33%, 당뇨병 44%, 허혈성 심질환 23% 수준으로 알려져 있다. 이외에도 수면무호흡, 관절질환, 통풍, 위장관 질환, 알레르기, 남녀 생식 능력의 저하에 따른 불임 등에도 영향을 준다.

비만 관리는 생활습관 교정이 가장 올바른 방법이다. 식사는 하루 세끼를 챙겨 먹되 대신 간식은 먹지 않는다. 식사량은 평소의 70~80% 정도로 줄이는데, 특히 저녁 식사량을 줄여야 한다. 회식이나 외식 때 과식하지 않도록 조심해야 하고 술이 비만의 원인이 되는 경우가 많으므로 음주 횟수와 양도 줄여야 한다.

또 활동량을 늘리거나 운동을 병행한다. 일상생활을 하면서 가능하면 몸을 많이 움직이도록 하고 하루 30분~1시간 정도 꾸준히 운동하는 습관을 길러보자. 엘리베이터 대신 계단 이용하기, 대중교통을 이용하며 한두 정류장 전에 내려 걷기, 점심 식사 후 가볍게 산책하기, 1시간에 한 번은 스트레칭하기 등 따로 시간을 내지 않고도 할 수 있는 방법은 많다.



한국건강관리협회 광주전남지부 이두영 진료과장이 복부 비만으로 불편을 호소하는 직장인과 상담하고 있다.

고도비만의 치료도 비만과 동일하게 식이, 운동이 기본이 된다. 환자 개개인의 특성과 합병증 여부, 비만의 중증 여부에 따라 다르게 적용되며, 대한비만학회 진료지침에서는 고도비만 환자들에게

생활습관 개선을 위한 행동치료, 에너지 섭취를 줄이는 식사치료, 규칙적 운동을 통한 운동치료를 비롯해 약물치료와 수술치료를 권고하고 있다.

/채희종 기자 cae@kwangju.co.kr

## “80년 오월의 생명나눔과 광주정신 계승”

광주기독병원, 5·18 기념 '사랑의 생명나눔 헌혈'



광주기독병원(병원장 최용수)과 기독간호대학교(총장 김미희)는 5·18민주화운동 43주년 기념 일인 지난 18일 병원 입구와 학교 교정에서 '사랑의 생명나눔 헌혈 캠페인'을 실시했다. <사진>

광주기독병원은 1980년 광주민주화운동 당시 수많은 부상자를 살리기 위해 줄을 서서 헌혈했던 박금희 열사를 비롯한 수많은 광주시민들의 생명나눔 정신을 알리고 계승하기 위해 매년 5·18기념주간에 헌혈캠페인을 진행하고 있다.

특히 올해 헌혈 캠페인에는 광주기독병원과 뿌리를 같이하는 기독간호대학교가 동시기간에 헌혈행

사를 진행하면서 헌혈 참여는 물론 작년 헌혈행사로 모은 헌혈증서를 병원에 기부해 생명나눔의 감동을 더했다.

최용수 광주기독병원장은 "1980년 5·18 당시 긴박한 상황에서 광주시민은 남녀노소 없이 한 덩어리가 되어 서로 돕고 위로했다"며 "광주기독병원과 기독간호대학교는 1980년 오월 그 날의 생명나눔의 광주정신과 어려운 이웃을 향한 선한사마리아인 정신을 계승하고 확산하는 일에 최선을 다하겠다"고 말했다. /채희종 기자 cae@kwangju.co.kr

## 조선대병원, 희귀 난치성 질환 재생의료 임상 연구 수행

첨단재생의료실시기관 지정

조선대병원이 첨단재생의료실시기관으로 지정됐다.

조선대병원은 최근 보건복지부로부터 첨단재생의료실시기관으로 지정됐으며, 이에 따라 앞으로 희귀성 난치 질환 등에 대한 치료를 목적으로 다양한 연구를 수행하게 됐다 고 18일 밝혔다.

첨단재생의료란 사람의 신체 구조 또는 기능을 재생·회복 또는 형성하거나 질병을 치료 또는 예방하기 위해 인체 세포 등을 이용해 실시하는 치료로서 크게 세포 치료, 유전자 치료, 조직공학 치료로 구분하고 있다.

기존의 의료 기술로 치료가 어려웠던 희귀 난치성 질환 환자들에게 첨단재생의료 또는 첨단바이오의약품 치료는 새로운 돌파구가 되고 있으며, 국가적 차원에서 관련 연구 확대를 위한 논의와 지원이 활발하게 이루어지고 있다.

이에 따라 조선대병원은 희귀 난치성 질환에 대한 줄기세포 치료, 유전자 치료 등을 활용한 새로운 재생의료 임상 연구를 수행할 수 있게 되었으며, 미래 첨단 바이오의약품 개발 및 치료를 선도하는 스마트 병원으로 거듭날 수 있는 바탕을 마련하게 됐다.

또한 첨단재생의료 연구 성과를 바탕으로 인체 세포 등을 활용해 손상된 조직과 장기를 재생시키는 인체기능 복원기술 개발을 모색할 수 있으며,



광주·전남 스마트 의료를 주도할 조선대병원 새병원의 조감도.

기존의 합성 의약품과 구분되는 개인 맞춤형 재생복원 의료로 나아갈 토대가 마련되었다.

하정민 첨단재생의료 임상연구센터장은 "엄격하고 안전한 관리 체계 속에서 희귀 난치성 질환에 대한 세포 치료, 유전자 치료 등을 활용한 재생의료 임상 연구를 수행하겠다"며 "여기서 축적된 경험과 기술은 보다 확대되어 노화, 퇴행성 질환 등에서도 획기적인 헬스케어 패러다임 변화를 가져올 수 있을 것으로 기대된다"고 말했다.

이에 김경중 병원장은 "첨단재생의료실시기관 지정을 바탕으로 광주·전남 스마트 의료를 주도

해가는 병원으로 성장하도록 노력하겠다"며 "미래 지향적인 첨단재생의료 선도는 조선대학교병원이 추구해 나가는 새로운 도약, 변화와 혁신을 주도하는 조선대병원이라는 비전에 걸 맞는 과업이다"고 말했다.

한편, 조선대학교병원은 개원 52주년을 맞아 지난 4월 '생명 존중의 첨단 의료로 인류의 행복한 삶에 기여한다'라는 미션과 '새로운 도약! 스마트 의료를 선도하는 조선대병원'이라는 슬로건을 발표한 바 있다.

/채희종 기자 cae@kwangju.co.kr

함께하는 100년 동행

## 아름다운 동행 서광주농협

농업인·고객·지역사회와 함께 농업의 새로운 가치를 창조하고, 더불어 사는 밝은 미래를 만들고자 최선의 노력을 다하겠습니다.



NH 국민은행

언제 어디서나 간편하게 쿨!

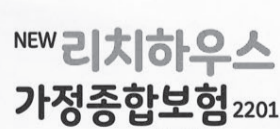
조회, 송금, 결제, 대출 그리고 금융서비스까지!

전국 3,000여 개 하나로마트에서 쿨! 바로 바로 확인까지 쿨!



올바른 POINT UP 카드

국내·외 전 가맹점에서 무제한 포인트 적립! 전 가맹점 최대%적립 + 생활밀착형 가맹점 추가 적립 전자금융 수수료 면제 국제공항 라운지 무료이용



NEW 리치하우스

가정종합보험 2201 (무배당)

누구에게나 일어날 수 있는 화재 피할 수 없어도 대비해야 합니다

임시(거주비속박비+식비) 하루 10만원(임의상90일한도) 한도 실손보장(해당특약가입시) 월5만원으로 만기시 80%환급 (매월변동가능, 공시이율 2022년 1월 기준)



서광주농협에서 더 편한 환전·해외송금을 맡아다

환전부터 해외송금까지 수수료 우대 적용



열심히 사는 사람들을 위한 따뜻한 금융

저신용자, 저소득자 서민(사업자 및 근로자)을 위한 대출, 개인신용등급에 따라 대출한도 차등 적용

본점 | 광주광역시 서구 죽봉대로 107(광천동) TEL. 062)362-8400~6 FAX. 062)362-8407

용산지점 062)526-0222~3  
치평지점 062)381-8212~3  
쌍촌지점 062)381-6551~2  
외정지점 062)372-0421~3

유동지점 062)512-1984~5  
동림지점 062)513-8521~3  
운암지점 062)527-3295~6  
운천지점 062)371-2772~3

유덕지점 062)373-3235~6  
동운지점 062)528-2640~2  
배틀지점 062)381-1971~2  
상무동지점 062)372-3741~2

운암벽산지점 062)529-5335~6  
빛고을로지점 062)531-1213~5  
양동센터지점 062)361-4472~4  
기아자동차지점 062)385-4977~8

동림하나로지점 062)531-7745~6  
로컬푸드(시청) 062)364-8400  
유덕하나로마트 062)373-3235  
하나로마트동림점 062)511-2901~3

지역대표 금융기관

