

비만

● 비만이란?

체지방이 표준보다 비정상적으로 증가한 상태, 지방조직이 비지방성분에 비해 과도하게 축적된 상태를 말합니다. 실제 지방량을 정확히 측정하기는 어려워 간접적으로 평가하게 되며 그 중 많이 사용하는 방법이 체질량지수와 허리둘레의 측정입니다.

체질량지수(body mass index, BMI): 자신의 몸무게(kg)를 키의 제곱(m²)으로 나눈 값으로 체지방량과 상관관계가 높아 체중 및 신장을 이용한 지수 중 가장 널리 사용되는 방법.

기준

18.5 미만: 체중부족	18.5~22.9: 정상체중	23-24.9: 비만 전 단계(과체중)
25-29.9: 1단계비만	30-34.9: 2단계비만	35 이상: 3단계비만(고도비만)

● 비만의 원인은? 식습관, 생활 습관, 연령, 유전적 요인 등의 다양한 위험 요인이 복합적으로 관여



- 인스턴트 음식이나 지방 함유량이 많은 음식의 잦은 섭취, 단순당의 과도한 섭취
- **빠른 식사:** 식사 중 뇌의 포만 중추가 충분히 자극되면 포만감을 느끼고 식욕이 떨어지게 되어 있으나, 빨리 먹을 경우 포만감을 느끼기 전에 너무 많은 양의 식사를 하게 되어 과식의 위험이 높아짐.
- **적은 에너지 소모:** 대부분 사무를 의자에 앉아서 보게 되면서 활동량이 적어지게 되었고, 교통 수단의 발달, 보편화된 엘리베이터, 에스컬레이터 등으로 인해 적어진 활동량은 에너지 소모를 줄여 체중을 증가시키고, 비만의 직접적인 원인이 됩니다.
- **하루 2시간 이상의 텔레비전 시청**은 비만 위험도를 23%, 당뇨병 위험을 14% 증가시킨 것으로 보고되고 있습니다. 또한 컴퓨터 게임이나 스마트폰 이용이 늘어나면서 점차 생활 속의 활동량이 감소하게 되어 이 또한 비만의 원인으로 지적되고 있습니다.
- **수면 부족:** 6시간 이하의 수면은 식욕 조절 호르몬의 불균형을 가져와 에너지 섭취량이 많아져 비만을 일으킬 수 있는 것으로 보고 되어 있으며, 한국인에서도 하루 5시간 미만의 수면은 비만 위험도를 증가시키는 것으로 보고되었습니다.

● 비만의 문제점: 비만한 사람들은 비만이 아닌 사람에 비해 관상동맥질환 1.5~2배, 고혈압 2.5~4배, 당뇨병 5~13배 발생위험이 높습니다. 이 외에도 과도한 체중에 의한 질환으로는 하지정맥류, 위식도역류, 천식, 수면무호흡증, 허리 통증, 골관절염, 우울증, 불안증, 식이장애 등이 있습니다



● 비만/과체중 관리하기



건강한 음식 먹기



주3회 이상 운동하기



규칙적인 식사하기

- **식사치료:** 에너지 섭취량을 줄이면서 필수 영양소는 충분히 섭취하며, 목표 체중으로의 감량을 목표로 합니다. 체중 감량을 위한 에너지 제한 정도는 개인의 특성 및 의학적인 상태에 따라 개별화하여야 합니다. 체중은 1주일에 0.5kg 정도씩 줄여 점차 목표 체중에 도달하도록 합니다.
- **행동치료**
 - **자극조절기법:** 적절한 자극 하에서만 적절한 행동이 일어날 수 있도록 만드는 것. ex) 과자 눈에 보이지 않게 두기.
 - **식사행동 조절:** 건강한 식사행동을 만들어 나가는 것. ex) 천천히 먹는 식사속도 조절.
 - **보상주기:** 식사 행동에 긍정적인 영향을 주는 행동을 늘려주는 양성적 강화 기법 ex) 살을 뺐을 때 예쁜 옷 사기.
 - **자기관찰기법:** 문제행동을 관찰하고 정의할 수 있기 때문에 행동치료의 기본이 되는 기법. 단독으로 사용되기보다는 강화기법 등과 함께 사용. ex) 식사행동일기, 운동일기 등 작성, 체중 정기적으로 체크.
- **운동치료:** 운동을 통해 축적된 지방 분해

비만 예방 및 치료를 위한 운동 프로그램을 적용하기 위해서는 다음과 같은 요소들이 고려되어야 하는데 이는 빈도, 강도, 지속시간, 종류 및 운동량, 점진적 방법이고 이를 줄여서 FITT-VP(Frequency, Intensity, Time, Type - Volume, Progression)라고 부릅니다. 일반적으로 운동 프로그램은 다음의 FITT-VP 원칙에 의해 구성됩니다.

FITT-VP 원칙에 따른 비만예방 운동 방법의 예

Frequency (빈도)

주 5회 이상

Intensity (강도)

기분좋게 땀나고 약간 헉헉거릴 정도의 중강도 운동

Time (시간)

30분에서 60분, 시간이 없을 때는 20분씩
2-3회에 나누어 실시

Type (종류)

걷기, 뛰기, 자전거 및 수영과 같은 유산소운동.
근력 운동은 주 2-3회 정도 실시하면 비만예방에 더욱 효과적

Volume (운동총량)

주당 최소 2000kcal 이상. 일반적으로
활기찬 걸음으로 한 시간 걸으면 3-400kcal가 소비됨

Progression (점진적 운동량 증가)

운동 초보자는 저·중강도로 운동을 시작해서
중강도 혹은 중·고강도로 점진적으로 운동량을 늘려가야 함

* 운동량 증가를 위한 예시는 다음과 같습니다.

초보자: 서있는 활동, 제자리 걷기 / **저강도:** 천히 걷기, 맨손 체조

중강도: 빠르게 걷기, 가벼운 조깅, 자전거 타기, 에어로빅 / **고강도:** 평지 및 언덕 빠르게 걷기, 조깅, 등산, 축구

출처: 대한비만학회