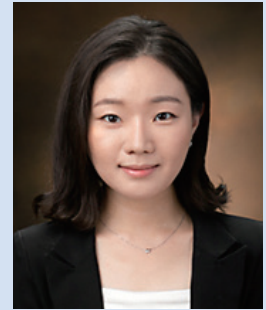


체중보다 더 중요한 건 허리둘레 줄이기

글 김선희 서울아산병원 가정의학과 전문의



또다시 여름이 돌아왔다. 얇아진 옷차림으로는 더 이상 구석구석에 숨겨두었던 군살들을 숨길 수 없는 잔인한 계절이 돌아온 것이다.

요즘 한동안 멀리했던 체중계 위에 살짝 발을 올려보았다가 자기도 모르게 훌쩍 늘어나버린 체중을 보고 놀라 살을 빼고 싶다고 외래를 찾는 사람들이 부쩍 늘었다. 대부분 마음속에 어느 정도 ‘목표’를 가지고 의사를 찾아오는데, 가령 “5kg을 빼고 싶다”라든지, “75kg까지 감량하고 싶다”와 같이 목표 체중을 정하는 경우가 많다. 그러나 체중에 대한 관심만큼 ‘허리둘레’에 대한 관심은 그리 높지 않은 것 같다.

우리 몸의 지방은 체내 여러 곳에 분포해 있는데 남녀 모두 나이가 들수록 주로 신체의 중심부, 즉 복부의 지방 축적이 증가한다. 흔히들 ‘나이가 드니 배만 나온다’라고 말하는데, 실제 인체의 생리가 그러하다.

복부 지방의 종류는 피하지방과 복부내지방으로 나눌 수 있다. 피하지방은 피부 바로 아래층에 분포하며 체온을 유지하는 데 도움을 주고, 외부로부터 받는 충격의 완충 역할을 한다. 복부내지방은 복부 장기들을 외부의 충격으로부터 보호하고, 장기들이 제 위치를 유지하는 역할을 하며, 그 위치에

따라 다시 복막 안쪽의 내장지방과 후복막지방으로 분류할 수 있다.

따라서 적절한 양의 지방은 우리 몸에 꼭 필요하다고 할 수 있다. 이 중 복부내지방의 3/4 정도를 차지하고, 최근 건강과의 연관성이 인정되어 관심을 받는 것이 바로 내장지방인데, 일반적으로 건강과 관련하여 복부지방을 일컬을 때 내장지방과 같은 의미로 쓰이는 경우가 많다.

남자 90cm, 여자 85cm가 기준

내장지방은 중성지방과 저밀도 지단백질(low-density lipoprotein) · 공복혈당 · 인슐린 감수성 등에 영향을 끼쳐 고혈압과 고지혈증 · 비만 · 내당능 장애 · 당뇨병 등의 대사증후군 위험을 높인다. 심장의 관상동맥과 같은 혈관이 좁아지는 죽상경화증 같은 질병을 일으킬 수도 있다.

특히 당뇨병의 발생은 우리 몸에 분포하는 전체 지방량이나 피하지방량과 관련이 적으나, 내장지방량이 많을수록 발생 위험이 높아지는 것이 연구를 통해 알려졌다. 또한 복부비만이 심할수록 협심증이나 심근경색 같은 심혈관질환의 위험이 높아지는데, 연구에 따르면 심근경색 발생에 영향을 주는 모든 원인 가운데 복부비만은 질병 발생에 20%



복부비만 기준은 남자는 90cm, 여자의 경우 85cm 이상인데 올바르게 측정하는 것이 중요하다. 허리둘레는 한껏 숨을 들이마신 뒤 복부에서 가장 잘록한 부위의 둘레를 잴 것이 아니고, 양발을 25~30cm 벌린 뒤 숨을 편히 내쉬 상태에서 배꼽 3cm 정도 위쪽을 측정한 것이다.

25~30cm 가량 벌리고 서서 편히 숨을 내쉬 상태에서 전상장골극(배꼽 높이 정도)이라는 지점에서 3cm 정도 위쪽을 지나도록 측정해야 한다.

이 외에도 병원에서는 복부 CT나 MRI 등을 이용하여 직접 복부의 단면 영상을 촬영하여 내장지방의 분포 넓이를 측정하는 방법도 있다. 최근에는 보건소나 체육시설과 같은 곳에 체성분 분석기가 많이 설치되어 있어, 손쉽게 자신의 체내 지방량과 근육량을 그래프로 확인할 수 있다.

체중감량을 하는 동안 정기적으로 자신의 체성분을 확인하면 체중 감소가 근육량의 소실 때문인지, 지방의 연소 때문인지 확인할 수 있어서 올바른 체중감량에 도움이 된다.

식사량 30% 줄이고, 술은 2잔 이내

학문에는 왕도가 없듯이 다이어트 또한 그러하다. 물론 “복부 지방흡입술이라는 빠른 방법이 있지 않느냐?”라는 궁금증을 가질 수도 있겠으나, 이러한 수술로 제거할 수 있는 부분은 복부의 피하지방일 뿐, 근육과 복막의 호위를 받고 있는 내장지방은 털끝도 건드리지 못한다.

따라서 내장지방을 감소시켜 복부비만을 예방하고 치료하는 방법을 간단히 요약하면, “덜 먹고, 더 써야”한다. 너무나 당연하여 히탈하기도 한 이러한 결론을 실행하기 위해서는, 먼저 섭취하는 총 열량을 줄여야 한다.

일반적으로 자신의 에너지 필요량보다 하루 500kcal 정도 적게 섭취하면 일주일에 0.5~1kg 정도 체중 감량을 기대할 수 있으며, 복부지방 및 허

정도의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

쉽게 이야기하면 음주 · 흡연 · 식이습관 · 운동 등과 함께 복부비만도 심근경색의 원인이므로, 이를 교정하면 심근경색 예방에 도움이 된다는 뜻이다. 이 외에도 복부비만이 유방암 · 대장암 · 전립선암 등 일부 암의 발생과 관계가 있다는 연구들도 있다.

이렇게 건강과 밀접한 관련이 있는 내장지방의 양을 가장 손쉽게 가늠해볼 수 있는 방법 중 하나가 바로 허리둘레 측정이다.

국내의 복부비만 기준은 남자는 90cm 이상, 여자의 경우 85cm 이상(WHO 아시아 · 태평양 지역 기준은 80cm)인데, 올바른 방법으로 측정하는 것이 중요하다. 대부분의 경우 한껏 숨을 들이마신 뒤 자신의 복부 중 가장 잘록한 부위의 둘레를 재고 이것을 허리둘레라고 생각하는데, 실제로는 그렇지 않다. 정확한 허리둘레 측정을 위해서는 양발을



세 끼 식사를 규칙적으로 하면서 식사량을 평소보다 30% 줄이면 1주일에 0.5~1kg 체중감량을 기대할 수 있다

리둘레 감소에도 효과가 있다. 실생활에서는 규칙적인 세끼 식사를 유지하되 평소 식사량의 3/4~2/3 정도로 섭취량을 줄인다.

인스턴트커피나 탄산음료, 과자 같은 간식들은 무의식 중에 섭취하는 경우가 많기 때문에, 실제로 식사일기를 써보면 자신의 생각보다 더 많은 음식물을 섭취하고 있다는 것을 깨닫게 된다. 최근에는 스마트폰 어플리케이션을 이용하여 더욱 간편하게 식사일기를 관리할 수 있어 이를 이용하는 것도 추천된다.

음주는 복부지방 축적의 위험인자이므로, 적정한 수준 이상의 음주는 삼가는 것이 좋다. 적정한 수준의 음주 기준은 사회마다 조금씩 다르나 대략 남자는 하루 2잔, 여자는 1잔 정도이며, 어떤 종류의 술잔이건 각 술잔에는 약 10~15g로 비슷한 양의 알코올이 함유되어 있다고 알려져 있다. 이렇게 식이요법을 제대로 지킬 경우 6개월에 원래 체중의 10% 정도를 감량할 수 있는 것으로 알려져 있다.

규칙적인 운동 역시 중요한데, 이때의 목표는 체중감량이 아닌 체지방량 감소와 근육량의 유지 및 증가로 설정해야 한다. 주로 일상에서 쉽게 할 수 있거나 취미로 즐길 수 있는 걸거나 자전거 타

기, 수영, 가벼운 등산과 같은 유산소 운동이 좋으며, 지방 연소를 위해서는 하루 30~60분씩 일주일에 5회 이상 실시하는 것을 권한다.

근력 운동은 신체 부위별로 8~10종목을 시행하는데, 1세트당 8~12회 반복할 수 있는 정도의 강도로 일주일에 2회 정도 실시하도록 한다. 자신의 체력을 고려하지 않은 채 무리한 목표를 설정하면, 신체적 손상의 위험이 있는 것은 물론 장기간 운동을 지속하기 어려워 효과를 볼 수 없다.

따로 시간을 내어 운동할 여유가 없다면, 일상 생활 중에 에너지를 많이 소비할 수 있는 자신만의 방법을 찾아보자. 가령 대중교통을 이용하여 출퇴근을 한다면, 한두 정거장 앞에서 내려서 걸어가는 것을 추천한다. 자가용을 이용한다면 일부러 건물 입구에서 가장 먼 곳에 차를 세우거나, 지하층에 차를 세워 계단을 이용해볼 수도 있다.

이렇게 사소한 습관들이 매일 반복되어 커다란 변화를 가져올 수 있는 것이다. 오늘부터라도 나만의 방법으로 '허리둘레 줄이기'에 초점을 맞춰보자. 같은 옷을 입어도 옷태가 살아서 주변 사람들에게 '뭇있어졌다', '예뻐졌다'는 이야기를 듣는 것은 건강한 신체에 따라오는 덩이다. 🍎