

新陳代謝 循環器病

- 肥滿症 -

鄭 燦 玉



서론(序論)

한의학(韓醫學)의 사상의학(四象醫學)적으로 보면 간(肝)의 기능(機能)이 강(強)하고 폐(肺)의 기능(機能)이 약한 태음인(太陰人)이 가장 비만증(肥滿症)이 많으며, 비(脾) 위장(胃腸)의 기능이 강(強)하고 신장(腎臟)의 기능(機能)이 약한 소양인(少陽人)도 비만증(肥滿症)이 되기 쉽다.

태음인(太陰人)은 살이 가장 많이 찌는 체질(體質)로 먹는 양이 많으며 대부분 고칼로리 음식(飮食)을 선호하는 대신 행동(行動)은 느리고 운동(運動)을 덜하기 때문에 먹는 양에 비해 소모하는 양이 부족하다 따라서 몸안에 정체(停滯)되는 것이 많아서 살이 찌게 된다

생활습관(生活習慣)으로는 술, 육류, 햄류, 고칼로리 음식을 피하고 과식(過食)을 삼가며 꾸준한 운동(運動)과 목욕을 자주하여 땀(汗)을 배출(排出)시키는 것이 좋다 주로 현미, 울무, 검정콩 등을 먹는 것이 좋고, 단미(單味)로 울무차, 영지버섯 등을 달여 먹는 것이 좋으며 처방(處方)으로는 체내(體內)에 축적(蓄積)된 지방(脂肪)과 노폐물(老廢物)을 배설(排泄)시키고 콜레스테롤 등의 배설(排泄)을 원활(圓滑)하게 해주는 것이 효과적(效果的)이다

소양인(少陽人)은 모든 기(氣)가 위로 올라가는 경향(傾向)이 강해 상부(上部)에 화가 많다 고로 음식을 먹어도 곧바로 배가 고파서 과식(過食)을 하게 되고, 상대적(相對的)으로 하체(下體)의 기능(機能)이 약하여 배설(排泄)이 되지 않아 비만(肥滿)이 올 수 있다 소양인(少陽人)중에 비만한 사람은 대개 성품(性品)이 밝고 활동적(活動的)이며 신경(神經) 또한 예민(銳敏)한데 이러한 사람이 스트레스를 받으면 과식(過食)하는 경향(傾向)이 많은 것이 특징(特徵)이다 따라서 화를 쉽게 내거나, 긴장하여 화(火)가 올라가지 않게 하며, 마음을 안정시키며 위(胃)에 열(熱)이 안 생기어 많이 먹지않게 되고, 신장(腎臟)의 기능도 원활(圓滑)하게 되어 소변(小便)의 배설(排泄)이

많아지며 살도 빠지게 된다

주식(主食)은 현미, 보리, 쌀, 녹두 등이 좋고 신장(腎臟)기능을 원활하게 하고 신진 대사(新陳代謝)를 촉진(促進)시키는 것이 효과적(效果的)이다 소음인(少陰人)은 다른 체질(體質)에 비해 비위(脾胃)의 기능(機能)이 약(弱)하므로 마른 사람도 많으나, 비위(脾胃)의 기능(機能)이 약(弱)하여 몸안에 습(濕)이 정체(停滯)되어 비만(肥滿)이 올 수 있다 따라서 마음을 편안히 하고 기혈순환(氣血循環)을 잘 되도록 하며, 고칼로리 음식, 인스턴트 식품(食品)의 복용(服用)을 피하는 것이 좋다

비만(肥滿)한 체질(體質)은 지방침착(脂肪沈着)의 과정에 의해서 본병(本病)을 다음의 三期로 구별(區別)하고 그 일(一)은 선망기(羨望期) 그 이(二)는 활계기(滑稽期) 그三是 동정기(同情期)라 한다 즉 본병(本病)의 초기(初期)는 신체(身體)가 비대(肥大)하고 근육(筋肉)도 잘 발육(發育)하고 신체(身體)의 저항력(抵抗力)도 감퇴(減退)하지 않고 다식(多食)하며 대단히 강장(強壯)한 외관(外觀)을 나타내고 사람마다 건강(健康)을 부러워 하지만 다시 병(病)이 진행(進行)하며 지방(脂肪)이 더욱 축적(蓄積) 증가되면 드디어 비만인(肥滿人)으로서의 동정을 받게 된다

본병(本病)의 증상(症狀)으로는 운동(運動)하고 여워지는 사람보다는 대개 근육운동(筋肉運動)을 할 수 없게 되므로 피로(疲勞)하기 쉽고 신체(身體)가 무거워 활동(活動)이 부자연(不自然)하고 또 땀의 양도 많아진다 초기(初期)에는 왕왕(往往) 자각증상(自覺症狀)을 주지 않으나 체중(體重)이 한계(限界)에 넘으면 호흡촉진(呼吸促進), 맥박빈수(脈搏頻數), 심계항진(心悸亢進) 등을 나타내게 된다 또 고혈압(高血壓) 동맥경화증(動脈硬化症)도 보인다

특히 본증(本症)에는 횡격막(橫隔膜內)의 지방증식(脂肪增殖)에 의한 흉강협소(胸腔狹小) 때문에 호흡(呼吸)을 자주 쉬고 기관지염(氣管支炎)을 일으키기 쉽고 여러가지 합병증(合併症)이 따를 수 있다.

본병(本病) 환자(患者)는 일반적으로 식욕(食慾)은 증진(增進)하지만 식후 심하부(心下部)가 팽만(膨滿)하고 소화불량(消化不良)과 변비(便秘)를 일으키고 치질(痔疾)도 걸리기 쉽다. 간장(肝臟)은 지방간(脂肪肝) 침체(沈滯)와 울혈(鬱血)때문에 비대하고 복강(腹腔)이 협소(狹小)하여 횡격막(橫膈膜) 운동(運動)이 장애(障害)되기 때문에 담석(膽石)을 일으키기 쉽고 남자(男子)에게는 성욕(性慾)도 감퇴(減退)되고 여성(女性)은 월경불순(月經不順) 또는 감소(減少) 등을 보인다. 또 피지(皮脂)의 분비(分泌)가 항진(亢進)하고 피부의 발한(發汗)과 서로 합(合)하여 자주 접촉하는 부분에 습진

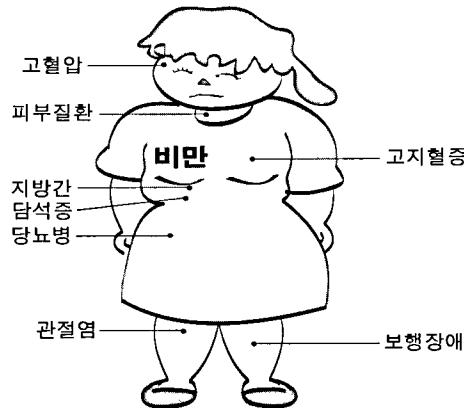
(濕疹), 화농성(化膿性)피부질환, 절창, 한선농양(汗腺膿瘍)등을 가지기 쉽다 또 하지(下肢)의 족관절(足關節), 부종(浮腫), 나태(懶怠), 무관심(無關心), 무기력(無氣力) 등 정신적(精神的) 작용(作用)도 우둔하게 된다.

1. 조심해야 할 비만(肥滿)

비만(肥滿)과 신체(身體)의 골격(骨格)이 큰 것은 분명히 구별(區別)해야 한다 비만(肥滿)은 피하 지방 조직이 두꺼운 사람을 가리킨다. 인간은 피부(皮膚)가 가장 얇은 동물이므로 피하지방(皮下脂肪)을 일부러 두껍게 하여 외계로부터의 압력(壓力)과 약물(藥物)의 자극으로부터 내장(內藏)과 골격근(骨格筋)을 유지(維持)하고 있다.

하루 또는 며칠씩 식사를 하지 않아도 죽지 않도록 지방세포 속에서 지방(脂肪)의 형태(形態)로 에너지를 보존(保存)하고 있다 피하 지방 조직에는 혈관(血管)이 많이 있고 그곳에서 혈액(血液)을 보존(保存)하고 있다. 그리고 지방 조직과 혈관이 압력에 분리되지 않도록 결합조직(結合組織)을 발달시키고 있다 이 때문에 피하 지방 조직은 피하 결합 조직이라고도 한다

조금만 식사를 해도 뚱뚱해지는 사람도 있고 아무리 먹어도 살이 찌지 않는 사람도 있다.



(비만증을 예방하기 위해서는 술과 육류, 햄류, 고칼로리음식을 피하고 과식을 삼가하며 꾸준한 운동과 목욕을 자주해 땀을 배출시키는 것이 좋다)

현재까지는 이 점이 아직 해명되어 있지 않기 때문에 비만(肥滿)을 완전 해결(解決)할 수는 없다 비만(肥滿)인 사람이 야위려고 노력할 때 과격한 방법(方法)을 쓰게 되면 거식증에 걸릴 위험(危險)이 있을 뿐만 아니라 여러 가지 부작용(副作用)이 나타나기 쉽다. 혈관이 약해지고 심장(心臟) 역시 약해져 매우 위험하게 되므로 과격한 방법

(方法)으로 살을 빼는 것은 삼가야 한다

한편 중년(中年) 이후에는 몸에 약간 살이 있는 편이 오래 사는 비결(秘訣)이라고 주장하는 사람도 있으나 비만(肥滿)으로 인한 질병(疾病)이 있다는 것을 생각할 때 주의(注意)하는 것이 좋다.

2. 과식(過食)으로 인한 비만(肥滿)

표준 체중(體重)을 유지했던 사람이 비만(肥滿)이 되는 원인(原因)에는 여러 가지 이유가 있다. 우선 과식(過食)을 들 수 있는데 기름진 음식, 전분질(澱粉質)의 밥, 빵, 국수를 매일 지나치게 먹는 것이 원인(原因)인 경우(境遇)가 많으며, 한편 과식의 계기가 되는 것은 걱정과 스트레스가 많이 쌓여있을 경우, 먹는 것을 통해 스트레스를 해소(解消)하려고 하기 때문이다. 그외에도 부상을 입거나 매일 술을 마시는 경우에도 비만(肥滿)이 되는 수가 많다. 과식(過食)이 원인(原因)이 되어 고지혈증(高脂血症) 상태(狀態)가 되고 피하지방 조직에 지질(脂質)이 쌓이기 시작하면서 지방세포가 점점 커져 뚱뚱해지는 것이다. 이런 상태를 단순비만(單純肥滿)이라고 한다. 이 경우에는 우선 고지혈증(高脂血症)을 개선(改善)하지 않으면 안된다. 그리고 만약 술을 마시고 있다면 과감히 그 양을 줄이도록 해야 하며, 기름진 음식이나 전분질이 많이 들어있는 음식을 삼가하고 단백질(蛋白質)이 많은 식사를 해야 한다. 즉, 생선 고기 콩 현미와 같은 단백질(蛋白質)이 풍부한 식품(食品)을 즐겨 먹도록 해야 한다. 야위기 위해서는 이러한 식이요법(食餌療法)을 통해 고지혈증(高脂血症)을 개선(改善)시키도록 노력하는 동시에 지방세포에 쌓인 지질(脂質)류를 많이 소비시키는 것도 병행(並行)해야 한다. 그리고 신체적인 운동(運動) 못지않게 두뇌 활동(活動)도 중요하다. 걱정거리가 생기거나 쇼크를 받았을 때 얼굴이 험색해지고 살이 쑥 빠지는 것을 많이 보는데 그것은 대뇌를 많이 사용함으로써 그만큼 에너지가 많이 소비되었기 때문이다. 그 다음에는 뭐니뭐니해도 신체(身體)를 움직이는 운동이 필요하다. 근육(筋肉)을 자주 움직이는 것이 매우 중요하며 매일 아침 2km 정도를 30분에 걸쳐 약간 빨리 휴식(休息)없이 걷도록 한다. (본래 이것이 조깅이다) 양손을 크게 휘두르며 어깨를 주물러 풀어주고 뚱뚱하게 살이 찐 배 부분을 잘 주물러 주어야 한다. 그리고 하루 최소한 4km 이상은 걷도록 노력해야 한다. 되도록 많이 걷도록 하고 걷는 도중에는 쉬지 말도록 한다. 또 하루 중에 쓰지 않는 근육(筋肉)이 없도록 신체(身體)의 각 부분(部分)을 잘 움직이는 것이 중요(重要)하다.

땀을 내어 에너지의 소비량(消費量)을 늘리는 것도 야위는 방법(方法) 가운데 하나이다. 두꺼운 옷을 입지 않고 조금 추워도 견디면 체온(體溫) 보온(保溫)을 위해 에너지의 소비(消費)가 늘어난다.

아침에 일어나 곧바로 산책을 하면 혈액순환이 좋아지고 그 때문에 식욕(食慾)이 일시적으로 억제(抑制)되어 아침밥을 과식(過食)하지 않게된다. 다만 운동(運動)을 할 때에는 심장(心臟)을 두근거리게 하는 운동을 피해야 한다.

급한 경사길을 천천히 오르고 되도록 평지를 골라 산책하도록 해야 한다. 술을 많이 마신 다음날 수면 부족(不足)과 과로(過勞)가 겹친 상태(狀態)에서 조깅을 하면 안된다. 심장마비를 일으키기도 하므로 주의해야 한다.

또 한가지 주의해야 할 점은 산책 중에 넘어지지 않도록 해야 한다. 넘어진 후 그대로 누워버리는 노인(老人)이 많으므로 비오는 날은 되도록 집안에서 적당히 신체(身體)를 움직이면서 지내야 한다. 또 구두는 미끄러지지 않는 것으로 골라야 한다. 피하지방 세포가 쪼아져 비만(肥滿)이 된 경우 그로 인해 일시적으로 가벼운 고지혈증(高脂血症)이 되는 경우도 있으나 식사와 운동에 계속 신경을 쓰다 보면 천천히 야위어진다.

고기를 많이 먹었을 때에는 야채를 많이 먹어야 한다는 것은 야채 속에 있는 β -시토스테롤이라는 성분(成分)이 기름기가 장관(腸管)으로 흡수(吸收)되는 것을 방해하여 막아주기 때문이다. 그러므로 차(茶)와 야채를 먹는 것은 비만 방지(防止)의 비결(秘訣)이라 할 수 있다. 우리나라에서 생산(生産)되는 작설차, 녹차 등에도 이러한 효과(效果)가 있다.

또 커피를 블랙으로 먹는 습관(習慣)을 가졌더니 야위기 시작했다는 사람도 있으나 커피는 카페인이 많은 식품(食品)이므로 권할만한 방법(方法)은 아니다.

3. 지방세포(脂肪細胞)가 많은 비만

지방세포(脂肪細胞)가 혈중의 지질류를 받아들여 키지는 것이 아니라 지방세포(脂肪細胞)의 수 자체가 늘어나기 때문에 생기는 비만(肥滿)도 있다.

어렸을 때부터 뚱뚱하면 어른이 되어도 뚱뚱하기 마련인데 그것이 바로 이 경우(境遇)이다. 이 타입의 비만(肥滿)은 지방세포(脂肪細胞)속의 지방을 꺼내 더 작은 지방세포(脂肪細胞)로 만들 필요가 있는데 이것을 지방(脂肪)의 동원(動員)하는 상태(狀態)라고 할 수 있다. 이런 타입의 비만(肥滿)인 사람은 평소 몸을 단련하고 에너지를

소비(消費)하며, 또한 지방동원(脂肪動員)을 잘하여 에너지를 소비(消費)할 필요가 있다. 운동선수의 몸 세포(細胞)는 보통사람의 몸 세포(細胞)와는 달리 에너지의 소비량(消費量)이 많게 되어 있다. 이것은 신체(身體)를 단련함에 따라 그만큼 세포(細胞)에 미토콘드리아라는 에너지를 획득하는 기관이 많아지기 때문이다. 지방세포(脂肪細胞)가 많은 타입의 사람도 신체를 단련하여 운동선수처럼 에너지 소비량(消費量)이 많은 세포(細胞)로 만들면 체중(體重)은 그다지 줄지 않지만 세포(細胞)가 바짝 조여져서 날씬한 체형으로 바뀐다

4. 변비(便秘)로 인한 비만(肥滿)

골프장, 백화점 등 서서 일하는 여성(女性)에게 많이 볼 수 있는 비만(肥滿)으로 한방약(韓方藥) 도핵승기탕(桃核承氣湯), 대시호탕(大柴胡湯), 방풍통성산(防風通聖散) 등을 복용(服用)하고 매일 대변(大便)으로 배설(排泄)시키면 야윌 수 있다 그리고 당근, 다시마를 먹었더니 배변(排便)이 좋아지고, 숙변(宿便)을 완전히 배출(排出)시켰더니 배가 쑥 들어가고 체중(體重)도 줄었다는 예가 많다 변비(便秘)를 해소하면 야윌다는 원리에서 이 타입의 비만 원인(原因)은 장속에 사는 세균(細菌)이 비만(肥滿)을 불러오는 자극물질(刺戟物質)을 내고 있거나 장내 세균(細菌)의 균체(菌體)내 독소(毒素)가 매일 충분히 처리(處理)되지 않기 때문에 피하결합(皮下結合) 조직(組織)에 의해 처리(處理)되고 그 때문에 결합조직(結合組織)이 증식(增殖)하여 피하지방(皮下脂肪)의 조직(組織)이 두꺼워진다고 여겨진다. 후자(後者)의 경우에는 피하지방을 가볍게 잡아 보면 대개 아픔이 느껴지거나 딱딱한 느낌이 든다 또 부상(負傷)을 입은 후 또는 수술(手術) 후에 비만(肥滿)이 된 사람은 이 타입인 경우가 많다 이 경우(境遇)에는 우선 상처(傷處) 등 오래된 염증(炎症)을 제거할 필요가 있다 여기에는 우선 계지복령산(桂枝茯苓散)을 복용(服用)하는 것이 좋다 이 탕제(湯劑)를 복용(服用)하면 서부터 날씬해진 사람이 많다 매일 살 찐 부분을 쥐고 부드러워졌는지 어떤지 확인(確認)해 보아야 한다 부드러워지고 있다면 약효(藥效)를 보고 있는 것이다 우선 자신이 어떤 비만타입에 속하는지 잘 알아보고 대책(對策)을 세워야 한다 날씬하게 야윌 사람이 추천(推薦)하는 방법(方法)을 무조건 따라한다고 해서 효과가 있는 것은 아니다 만약 자신의 타입을 확실히 모를 때에는 여기에 소개한 방법(方法)을 모두 실천(實踐)하는 것이 야윌는 지름길이다.

● 한방치료(韓方治療)의 처방(處方)

① 일단계 초기(初期) (羨望期)

보기 좋게 살이 찐 비만형(肥滿型) 즉 흉협고만(胸脇苦滿), 심하비경(心下痞硬), 견배통(肩背痛), 현훈(眩暈), 대변비결자(大便秘結者)

· 처방(處方) · 대시호탕(大柴胡湯) - 창출(蒼朮) 임하분(林下粉) 시호(柴胡) 各3錢 목통(木通) 인진(茵蔯) 반하(半夏) 어성초(魚腥草) 各1錢5分 황금(黃芩) 백작약(白芍藥) 各1錢 지실(枳實) 목향(木香) 감초(甘草) 各7錢 강(薑) 3片 대조(大棗) 3介

· 용법(用法) · 일일(一日) 삼회(三回) 이첩 재탕(再湯) 식후(食後) 30분(分) 후 복용(服用)

· 금기(禁忌) 계(鷄) 저(猪) 주(酒) 비린 생선(生鮮) 커피 식초(食醋) 등
혹 열다(熱多) 변비(便秘)에는 방풍통성산(防風通聖散)도 가함

② 본증(本症)은 심계항진(心悸亢進), 동계(動悸), 호흡촉진(呼吸促進), 식욕감퇴(食慾減退), 성욕부진(性慾不進) 등의 者

· 처방(處方) 시호가용골모려탕(柴胡加龍骨牡蠣湯) - 시호(柴胡) 백작약(白芍藥) 창출(蒼朮) 各2錢 인진(茵蔯) 택사(澤瀉) 반하(半夏) (薑製) 백복령(白茯苓) 어성초(魚腥草) 계지(桂枝) 목통(木通) 各1錢 황금(黃芩) 용골(龍骨) 모려분(牡蠣粉) 各7分 대황(大黃) 5分

이상 用法 上同과 동일함

③ 본증(本症)은 보통 비만자(肥滿者)는 대개 실증(實證)이 많고 하제(下劑)가 배합(配合)된 처방(處方)이 주(主)되나 때로는 위장(胃腸)이 약(弱)하고 하제(下劑)를 사용(使用)할 수 없을 때 피부가 희고 근육(筋肉)이 연약(軟弱)하고 발한(發汗)하기 쉽고 피로(疲勞)가 심하고 허증(虛症)인 자(者).

· 처방(處方) · 방기황기탕(防己黃芪湯) 방기(防己) 목통(木通) 창출(蒼朮) 황기(黃芪) 各1錢5分 어성초(魚腥草) 임하분(林下粉) 목향(木香) 백복령(白茯苓) 백작약(白芍藥) 各1錢 택사(澤瀉) 감초(甘草) 생강(生薑) 3片 대조(大棗) 3介

이상 用法 上同과 동일함

(학술위부위원장 광주 남구 서2동 66-6 신성원한약방 ☎ 062-672-1210)