

비만



정의동

약력
 서울 생
 환일 중고등학교
 서울대 동양사학과
 田夫 선생님 사사
 경희대 한의학과
 나나한의원 원장
 경희대 한의과대학 본초학전공
 경희맥한의원 원장
 경희맥한의원
 02-875-1075
 팩스 02-878-3376
 서울 관악구 봉천본동 925-28

▲ 비만이란?

단지 체중이 많이 나간다고 해서 비만한 것이 아니고, 비만이란 “체내에 지방이 과다하게 축적된 상태”라고 정의가 된다.

일반적으로 여성은 체지방률이 20~25%이면 정상, 25~30%이면 과체중, 30~40%이면 비만, 40% 이상이면 과비만이라고 판정한다. 남성의 경우 체지방률이 15~20% 이면 정상, 20~25%이면 과체중, 25~35%이면 비만, 35% 이상이면 과비만이라고 판정한다.

이와 같이 비만이란 지방이 축적된 상태를 말하기 때문에 치료

도 역시 체중을 줄이는 것보다, 체내의 지방을 줄이는 것이 비만 치료의 목표가 되는 것이며, 지방이 줄게 되면 체중도 따라서 줄어들게 되는 것이다.

비만이란 단순히 많이 먹어서만 되는 것이 아니고 과식, 운동부족, 과식을 유발하는 심리적인 문제, 그리고 살이 찌기 쉬운 유전적인 체질 등이 원인이 되어 발생한다.

이러한 신체적, 정신적, 유전적인 문제들이 인체 내에서 복잡한 과정을 거쳐서 생겨난 상태이므로, 단지 적게 먹거나(절식) 굶거나(단식)하는 방법으로는 비만을 해결할 수가 없는 것이다.

▲ 비만으로 인한 질병들

비만은 그 자체보다 합병증이 가져오는 질환들이 인체에 더욱 많은 영향을 준다. 다음은 비만과 함께 찾아오는 주증상으로 방치할 경우 큰 고통을 받을 수 있다.

• 고혈압

비만인은 정상인에 비해 고혈압

의 발생율이 10배 정도 높으며, 체중을 5kg 정도 감소시키면 수축기 혈압은 10mmHg, 확장기 혈압은 5mmHg 정도 감소된다.

• 당뇨병

비만하면 인슐린을 받아들이지 못하는 비정상적인 세포가 말초에 많이 증가하기 때문에 당뇨병이 생기기 쉽다.

• 고지혈증(고콜레스테롤혈증)

비만하면 중성지방의 대사 이상이 발생하여 콜레스테롤의 양이 증가하게 된다. 이러한 지질대사의 이상은 체중을 조절하면 대부분 교정된다.

• 동맥경화증으로 인한 협심증, 심근경색

비만하면 수도관에 녹이 스는 것처럼 혈관벽에 지방이 침착되고, 혈관벽을 구성하는 세포가 비후되어 혈관이 좁아지고 관상동맥경화증이 생겨 협심증이나 심근 경색증을 유발한다.

• 지방간

비만하면 중성지질이 간에 과다하게 축적되어 간의 기능을 저하시키고, 피로, 무기력 등의 증상이 생긴다.

• 기타

정산인에 비해 담석증, 폐기능 장애 등의 발생률이 높고 활동력의 감소 및 체력의 저하로 쉽게 피



로를 느끼며 대인관계에 문제를 일으킬 수 있다.

▲한방 비만 클리닉의 특징

• 체질, 원인, 유형을 가려서 치료한다

각 개인의 성격과 체질, 생활방식에 따라 각기 다른 원인에 의해서 비만이 된 사람을 그 사람의 체질에 맞게 다이어트법을 제시하여 사람마다 다르게 살을 빼준다는 것이다.

• 부작용이나 후유증이 없이 안전하다

비전문가에 의한 지도에 따라 부적절하게 식이를 조절하거나 무리한 운동에 매달리다가는 자칫 머리술이 줄어들고, 피부가 거칠어지고, 빈혈이 생기는 등 후유증에 시달리기 쉽다. 천연약재인 한약은 인체의 음양기혈을 조화시키며, 인체의 에너지 대사 과정 중 부족한 기능은 보충해주고 과도한 기능은 정상으로 돌아오도록 억제시키는 조절치료이므로 부작용이나 후유증이 없으며, 아름답고 건강한 몸으로 회복시켜 준다.

• 고통스럽지 않다

살빼기를 중단하는 가장 큰 이유는 배고프다, 먹고 싶다, 기운없다, 어지럽다 등의 고통을 견디기가 어

려워서이다. 한약은 천연 식이섬유를 포함하고 있어 공복감을 줄일 수 있으며, 이침(耳針)을 맞게 되면 식욕이 줄고 구미도 감소한다.

• 요요현상이 생기지 않는다

단순히 식사량을 줄이는 것으로 살을 빼는 경우는 열이면 열 사람 다 요요현상으로 이전보다 더욱 살이 찌게 된다. 그러나 한방 비만 치료는 인체의 대사와 음양균형을 조절해주므로 다시 비만으로 돌아가지 않는다.

• 짧은 시간에 부작용 없이 많은 감량이 가능하다

서서히 조금씩 감량하는 것이 몸에 충격이 적어서 좋긴 하지만, 다이어트의 성공확률은 시간이 길어질수록 낮을 수밖에 없다. 한약 복용을 통해 힘들이지 않고 공복감을 덜면서 안전하게 빠른 감량을 할 수 있기 때문이다.

▲ 한방의 비만 치료방법

1. 한약

인체의 저하된 대사기능을 정상화시켜 기운을 북돋아 주고, 경락과 기혈을 소통시켜 지방의 분해를 촉진하며, 식욕을 조절해주는 효과를 나타낸다.

또한 기초대사율을 상승시켜 주는 약재들을 함께 처방할 경우 지

방의 분해를 더욱 가속화시켜 준다. 비만치료용 한약은 각자의 체질과 비만유형에 따라 처방해 먹어야 한다.

개개인의 비만 유발 원인을 근본적으로 없애주어 살이 찌지 않는 체질로 바꾸어 주며 지방대사를 촉진시키고, 질병치료와 건강을 회복시켜 준다.

• 한약의 효과

- 1) 위장근육을 탄력있게 만들고 식사량의 조절도 돕는다.
- 2) 변이나 땀 같은 체내 노폐물의 배설작용을 촉진해 신진대사를 활성화한다.
- 3) 식사량 조절에 따른 헛기증, 심한 공복감, 변비, 부종 등의 부작용을 예방한다.
- 4) 한약 복용을 그만 둔 후에도 계속적으로 몸 상태를 유지할 수 있도록 체질을 개선해 준다.
- 5) 비만의 원인을 찾아내어 치료를 하므로 몸 상태를 건강하게 한다.
- 6) 기초대사율을 상승시켜 에너지 소모량을 늘려준다.

▲ 지방분해침

원하는 부위의 살을 빼기 위해 그 부위의 지방층에 침을 놓은 후, 일정 파장의 전기자극을 주어 지방을 분해시키는 침이다.