

건강 위협 “저체중” 원인별 관리법은??



체질, 섭식장애, 원인질병, 나이 등 원인은 다양.
정확한 원인 파악 후 적합한 관리법을 찾아야...

비만 못지않게 저체중(체질량지수 18.5 미만)의 위험성을 경고하는 연구 결과가 다수 보고되면서 저체중의 심각성을 인지하는 사람들은 많아졌다. 하지만 코로나19 사태 후 비만율이 늘면서 저체중에 대한 관심이 다시 소홀해진 분위기다.

그런데 최근 질병관리청이 ‘국내 성인의 저체중 유병률’을 주제로 발간한 국민건강조사 요약통계집에 따르면 저체중자의 건강관리가 매우 시급한 것으로 확인됐다. 정상체중자보다 흡연·음주는 많이 하지만 신체 활동은 적고 스트레스는 더 많이 받는 것으로 나타난 것.

나아가 전문가들은 장기간 저체중상태가 지속되면 몸에 매우 심각한 질병들이 발생한다고 경고한다. 각종 암과 감염성질환, 심혈관질환은 물론 근감소증, 골다공증, 배란장애·무월경(여성), 치매, 우울증 등이 발생할 수 있다. 심지어 이 모든 문제로 인해 저체중의 사망위험은 비만보다 높다고 보고됐다.

하지만 전문가들은 무조건 체중을 늘리는 것이 능사는 아니라고 입을 모은다. 저체중인 원인은 개인마다 다양해 이에 따른 맞춤관리가 필요하다는 것. ▲체질 ▲섭식장애 ▲급작스런 체중감소 ▲노년기 저체중 등 저체중의 원인을 크게 4가지로 나눠 관리법을 짚어봤다.

▲체질= 태어나서 현재까지 비슷한 체형을 유지하고 성인이 되어서도 체중에 특별히 변동이 없는 경우다. 이 경우 칼로리섭취량뿐 아니라 근육량을 증가시켜 체중을 늘리는 것이 가장 이상적이다.

중앙대광명병원 가정의학과 오윤환 교수는 “체질량지수 자체가 정상범 위까지 증가하지 못하더라도 적절한 식이요법과 운동을 통해 어느 정도 근육량 증가에 성공하면 저체중으로 발생하는 다양한 건강 문제를 막을 수 있다”고 조언했다.

우선 식사일기와 식사사진 등을 통해 본인의 식이습관을 확인하고 칼로리섭취가 적은날은 추가로 칼로리를 섭취하는 것이 좋다.

일반적으로 성인 남성은 하루 2400kcal, 여성은 2000kcal를 소모하는데 건강하게 체중을 늘리려면 약 500kcal 정도의 추가칼로리 섭취를 권고한다.

식사량이 적다면 하루 5~6회 정도(식사 3회, 간식 2~3회)로 횟수를 늘려 자주 식사한다. 주 2~3회 근력운동은 필수다.

▲섭식장애= 거식증이나 폭식증 등으로 일상적인 식사에 어려움을 겪는 질환이다. 체중증가에 대한 두려움과 체형에 대한 왜곡된 생각으로 저체중인데도 계속 살을 빼야 한다고 생각한다.

이 경우 인지행동치료, 약물치료, 영양치료 등 다양한 치료가 필요한데 특히 영양치료가 중요하다.

이상식사 행동에서 벗어나 정상식사로 돌아오게 하는 치료법으로 정상 체중 회복은 물론, 뇌를 안정시켜 섭식장애 재발과 폭식 발생위험을 낮춰주는 것으로 보고됐다.

◎ 섭식장애의 영양치료는 3단계다.

1단계= 식사와 간식을 규칙적으로 섭취하면서 식사량과 시간을 조금씩 늘리는 것. 이는 공복감을 줄여 폭식을 예방하고 정상체중 회복을 돕는다.

2단계= 하루 한 끼 또는 일주일에 며칠 정도는 외식하는 등 음식 종류와 식사 환경을 다양화하는 것이다.

3단계= 평소 규칙적으로 식사하다가 입맛이 없는 날에는 조금만 먹기도 하고 맛집에 가서 과식도 하는 등 다양한 음식을 즐겁게 먹는 일상적이고 자유로운 식사를 유지하는 것이다.

인제대학교 서울백병원 영양부 우예지 부장은 “섭식장애에서의 정상 식사는 영양학적으로 완벽한 식사를 철저히 지키는 것이 아닌, 지속할 수 있는 일상적인 건강한 식사를 목표로 한다”며 “열량을 맞추기 위해 저열에 무게를 재고 먹을 수 있는 음식 종류를 제한하는 등 자연스런 식사를 방해하는 규칙은 만들지 않는 것이 좋다”고 강조했다.

▲급작스런 체중감소= 딱히 체중감소를 시도하지 않았는데도 6~12개월 새 원래 체중에서 약 5% 정도 감소하면 의미있는 체중감소로 판단한다

(예: 60kg이면 3kg 이상 감소한 경우).

삼성서울병원 내분비내과 김규리 교수는 “갑자기 의도치 않게 체중이 줄었다면 당뇨병, 갑상선기능항진증, 부신질환, 심폐질환, 암 등을 의심하고 정확한 검사를 받아보아야 한다”며 “원인질환을 찾았다면 이를 치료하면서 담당 의료진과 체중관리 계획을 세워야 한다”고 조언했다.

특히 고령층에서는 우울증과 구강질환으로 인한 식욕저하가 체중 급감의 주원인인 경우가 많아 주변 가족의 세심한 관찰이 필요하다.

▲노년기 저체중= 나이 들면서 체중이 줄기도 한다.

특히 노인은 전형적으로 근감소성 비만, 즉 근육은 감소하고 체지방량은 증가하는 소위 마른 비만인 경우가 많다. 이 경우 단백질 보충과 규칙적인 운동을 통해 근육량을 늘려야 한다.

먼저 단백질은 체중당 일일 1~1.2g 정도 섭취를 권장한다. 단 한 번에 몰아 먹지 말고 끼니마다 조금씩 나눠 섭취하는 것이 근육 생성에 훨씬 효과적이다. 김규리 교수는 “오래 조리한 수육이나 생선, 두부, 달걀 같은 부드러운 음식을 추천한다”며 “이들 음식은 양질의 단백질과 필수아미노산이 풍부하면서도 소화가 잘 안 되고 치아가 불편한 고령층이 섭취하기에 부담이 없다고 말했다.

단백질 섭취시간도 중요하다. 오윤환 교수는 “근육의 단백질 합성도는 운동 2~3시간 후 가장 두드러지기 때문에 최소한 운동을 마친 후 단백질을 섭취할 것”을 권장했다.

덧붙여 “또 걷는 데 크게 문제가 없다면 계단 오르기, 걷기 등을 통해 꾸준히 몸을 움직여야 한다”며 “체력이 어느 정도 뒷받침되면 편심성 운동, 즉 철봉 매달리기처럼 근육이 늘어나는 상황을 버티는 운동을 꾸준히 하는 것이 좋다”고 조언했다.

출처:영양사도우미 헬스경향

제주시서부보건소 건강생활실천