

가정의학과
Family medicine

비만클리닉



EMC 을지대학교의료원

비만의 진단

나는 비만일까?

비만은 건강을 해칠 정도로 지방조직에 비정상적인 또는 과도한 지방이 축적된 상태를 의미합니다. 비만 치료의 목적은 단순히 체중감량을 하는 것이 아니고, 과도한 체지방을 효과적으로 감량하여 질병 위험을 감소시키고 전반적인 건강을 증진하는 것입니다.

체질량지수(BMI)

체질량지수 (kg/m^2) = 체중(kg) / [키(m) x 키(m)]

예) 키 170cm(1.7m), 체중 80kg
체질량지수는 80 / (1.7 x 1.7) = 27.7kg/m^2로 비만

체질량지수에 의한 비만의 분류



분류	체질량지수
저체중	18.5 미만
정상	18.5 ~ 22.9
과체중	23.0 ~ 24.9
비만	25.0 이상

비만이 왜 문제인가요?

비만은 다음과 같은 건강 문제를 유발할 수 있습니다.

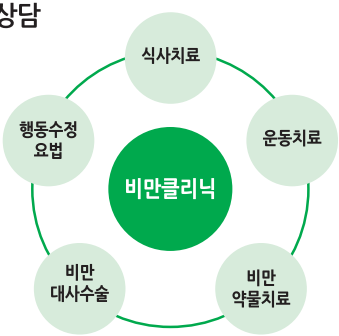
심뇌혈관계	관상동맥질환, 고혈압, 뇌경색, 울혈성심부전, 폐색전증, 하지정맥류
위장관계	담석, 비알코올성지방간질환, 위식도역류, 탈장
호흡기계	천식, 수면무호흡증, 저환기증후군
대사내분비계	제2형 당뇨병, 인슐린저항성, 대사증후군, 이상지질혈증, 고요산혈증, 통풍
혈액종양	유방암, 자궁내막암, 난소암, 전립선암, 위암, 대장암, 간암, 췌장암, 담낭암, 신장암, 백혈병, 다발성 골수암, 림프종
비뇨생식기계	월경 장애, 다낭성난소증후군, 불임, 임신합병증, 신장 결석, 만성신질환, 여성형유방, 발기부전
근골격계	허리 통증, 골관절염
신경계	특발성 두개뇌압상승, 치매
정신심리	우울증, 불안증, 자존감 저하, 식이장애, 삶의 질 저하
기타	치주질환, 림프부종

체중 감량을 위한 수칙

- 주당 150분 이상, 주 3~5회 유산소 운동을 하고, 대근육을 이용한 근력운동을 주 2~4회 시행한다.
- 맛을 음미하며 천천히 조금씩 먹는다.
- 물을 충분히 마신다.
- 매 끼니 양질의 단백질(살코기, 계란 흰자, 두부, 콩, 생선)을 먹는다.
- 채소를 잘 먹는다.
- 인스턴트 식품, 패스트 푸드를 먹지 않는다.
- 음료수를 마시지 않는다.
- 금주, 금연한다.
- 스트레스 해소법을 개발한다.

의정부을지대학교병원 가정의학과 비만클리닉 프로그램

- 비만의 진단
- 비만의 원인 및 악화 요인 발견
- 합병증에 대한 정밀 검사
- 영양상담 및 식사 치료
- 운동상담 및 운동 치료
- 비만 환자의 정신건강상담
- 비만 약물 치료
- 비만 대사 수술



다음과 같은 경우 반드시 전문의와 상담하십시오.

- ☑ 먹지 않아도 살이 빠지지 않는다.
- ☑ 갑자기 살이 찐다.
- ☑ 체중의 변화가 심하다.
- ☑ 다이어트를 오래 지속하지 못한다.
- ☑ 관절염 등으로 운동을 하지 못한다.
- ☑ 무리한 다이어트로 괴로움을 느낀다.
- ☑ 요요현상이 심하다.
- ☑ 정신적으로 매우 불안하다.
- ☑ 다른 질병(당뇨병, 고혈압, 이상지질혈증 등)을 동반하고 있다.
- ☑ 다이어트를 하면 기운이 없고 피로하다.

비만의 진단

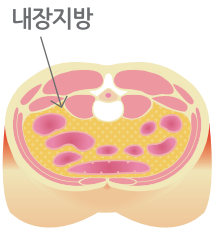
복부비만 측정법

허리둘레는 배꼽을 기준으로 하여 측정합니다.
복부비만은 비만으로 인한 합병증을 일으키는 주범입니다.

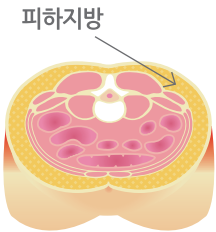
복부비만 진단 기준

남자	여자
허리둘레 90cm 이상	허리둘레 85cm 이상

허리둘레를 측정할 땐 피하지방과 내장지방이 함께 포함됩니다. 상황에 따라 합병증 발생을 보다 예민하게 반영하는 내장지방형복부비만을 진단하기 위해서 체지방 전산화단층촬영(CT)을 이용하기도 합니다.



내장지방형 비만



피하지방형 비만

체지방 측정법

체지방 분석기는 측정이 매우 간단하고 정확합니다. 지방량 측정이 가능해 체중감량 과정에서 지방의 변화를 실제로 추적할 수 있습니다. 일반적으로 체지방이 남자에서는 20%, 여자에서는 25% 이상이면 지방 과다라고 판단합니다.

www.emc.ac.kr

통합
콜센터

1899-0001

의정부	평일 08:00~17:00	토요일 08:00~12:00
대전/노원	평일 08:30~17:30	토요일 08:30~12:30
강남	평일 08:30~17:30	

환자가 필요로 하는 곳엔 '을지'가 있습니다

의정부을지대학교병원 대전을지대학교병원
노원을지대학교병원 강남을지대학교병원