

뱃살이 심장 건강 짓누른다  
**복부 비만**



대한심장학회 심장건강학교



## 심장 건강 5과목을 잡아라

심장은 곧 생명입니다. 크기 12cm, 무게 300g 정도의 심장은 매일 10만 여번을 뛰며, 약 7,200 리터의 피를 온 몸으로 보내, 우리 몸이 정상적으로 활동하게 합니다. 따라서 심장이 멈추면 인체 모든 기능은 곧 정지되고 맙니다.

그러나 최근, 잘못된 식습관 및 운동 부족 등으로 많은 사람들의 '심장'이 병들고 있습니다. 우리나라의 경우 매일 150명 이상이 심장질환으로 사망하고 있습니다. 심장 건강을 해치는 주원인은 복부 비만, 혈압, 혈당, 높은 콜레스테롤(수치가 낮을수록 심장건강에 위험), 중성지방을 꼽을 수 있습니다. 이들 다섯 요인은 서로 영향을 미쳐, 톱니바퀴처럼 맞물려 동시다발적으로 발생하는 것이 특징입니다. 따라서 이들 요인들을 총칭해 '심혈관 및 대사 질환 위험 (CMR: Cardiometabolic Risk Factors)' 이라고 합니다.

따라서 건강한 심장을 위해서는 대표적인 심혈관 및 대사 질환 위험인 복부 비만, 혈압, 혈당, 높은 콜레스테롤, 중성지방을 다스리는 것이 좋습니다.

자, 지금부터 심장 건강 우등생이 되기 위한 '심장 건강 5과목' 을 공부해 봅시다



## [심화학습] 복부 비만과 심장 건강

### 1. 복부 비만 바로 알기



#### 복부 비만이란

- ▶ 복부에 지방이 과다 축적되어 있는 상태를 말합니다.
- ▶ 복부 비만은 혈관 건강의 적으로, 특히 중년 이후 많이 발생하는 내장형 복부 비만은 각종 심장 질환의 원인이 됩니다.

### 2. 비만과 복부 비만

비만과 복부 비만은 같은 것으로 생각하기 쉽습니다. 물론, 비만한 사람이 복부 비만에 걸릴 가능성이 높은 것은 사실입니다. 그러나 정상 체중 또는 마른 사람도 복부 비만에 걸릴 수 있습니다. 그럼, 비만과 복부 비만을 비교해 알아 보겠습니다.

[비만과 복부 비만의 공통점 및 차이점]

구 분		비 만	복부비만
공통점	원인	과식 및 운동 부족 등 (에너지 섭취량 > 에너지 소비량)	
	결과	심혈관 질환 유발	
	예방 및 관리	식습관 개선, 운동	
차이점	판정 기준	BMI = 현재 체중/ 키(m) <sup>2</sup>	허리둘레
	비만 여부	정상 체중 또는 체중 미달인 사람도 복부 비만에 걸릴 수 있습니다.	
	심혈관 질환의 위험도	심혈관 질환에는 '비만'보다 '복부 비만'이 더 위험합니다.	

### 3. 복부 비만의 판정 기준

복부 비만은 허리 둘레로 쉽게 알 수 있습니다.

국내 기준에 따라 허리둘레가 남성의 경우 90cm (35인치) 이상, 여성의 경우 80cm (31인치) 이상일 때를 복부 비만으로 진단합니다. 대개 마른 분들은 복부 비만에 대해 간과하기 쉽습니다. 그러나 정상 체중 또는 체중 미달인 사람들도 복부 비만은 흔하게 나타납니다. 따라서 살이 찌지 않은 사람이라도 정기적으로 복부의 내장 지방을 검사하는 것이 좋습니다.



남성 허리둘레  
90cm (35인치) 이상



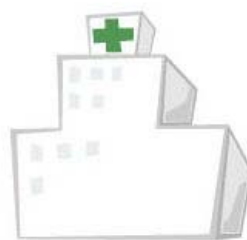
여성 허리둘레  
80cm (31인치) 이상



#### 4. 복부 비만의 원인

복부 비만의 원인은 다양하지만, 가장 큰 원인은 '과식' 및 '운동 부족'입니다.

원 인	상세 내용
과식	복부 비만의 가장 큰 원인 과식할 경우 섭취칼로리가 소비칼로리보다 많아 남은 칼로리가 복부에 지방으로 축적됨
운동 부족	운동 부족으로 칼로리가 소비되지 않음
잘못된 식사법	불규칙한 식사, 육류 껍질, 버터 등 포화 지방 함유량이 많은 음식, 야식 등
그 외	스트레스, 흡연 등도 복부 비만의 유발 인자임



## 5. 복부 비만과 심장질환의 위험성

허리 둘레가 굵어질수록 심장은 부담을 느낍니다. 특히, 뱃살은 중성지방과 콜레스테롤의 저장 장소로, 뱃살이 늘어날수록 콜레스테롤, 중성지방 수치가 올라가게 되어 심장 질환의 위험성이 증가합니다.



▶ 복부 비만은 고콜레스테롤혈증을 유발해 심장 건강을 해칩니다. 남성이 복부 비만일 경우, 고콜레스테롤혈증에 걸릴 위험성이 4.8배 이상 증가하며, 여성의 경우 1.6배 이상 증가하는 것으로 나타났습니다. 고콜레스테롤혈증은 심장질환의 주요 원인입니다.

▶ 복부 비만은 나쁜 콜레스테롤 수치를 증가시켜 심장 건강을 해칩니다. 남성이 복부 비만일 경우, 나쁜 콜레스테롤 수치가 2.5배 이상 증가하며, 여성의 경우는 1.7배 이상 증가하는 것으로 나타났습니다. 나쁜 콜레스테롤 수치가 올라가면 심장질환에 걸릴 가능성이 증가합니다.

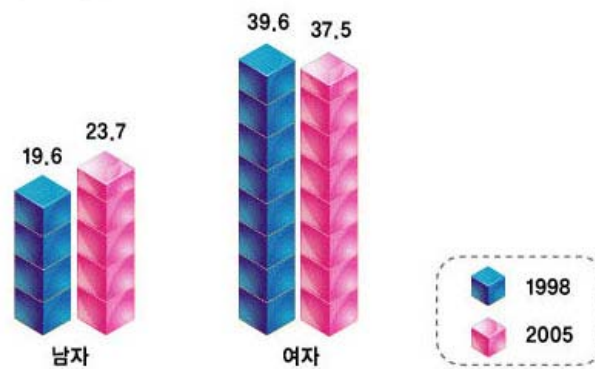
▶ 복부 비만은 고중성지방혈증을 일으켜 심장 건강을 해칩니다. 혈액 속 중성지방 수치가 정상치보다 높은 상태를 '고중성지방혈증'이라고 합니다. 남성이 복부 비만일 경우 고중성지방혈증에 걸릴 위험성이 2.5배 이상 증가하며, 여성의 경우 1.7 배 이상 증가하는 것으로 나타났습니다. 고중성지방혈증은 심장질환의 주요 원인입니다.

## 6. 한국인의 복부 비만 현주소

식생활의 서구화 및 운동 부족 등으로 복부 비만 인구가 점차 증가하고 있습니다. 국민건강영양조사에 의하면, 복부 비만인 성인 남성 비율은 1998년 19.6%에서 2005년 23.7%로 증가하였습니다. 다행히 성인 여성의 경우 복부 비만 인구 비율이 1998년 39.6%에서 2005년 37.5%로 약간 감소하였습니다. 그러나 여성의 경우 남성에 비해 복부 비만이 동반되는 비율이 월등히 높아 주의가 요구됩니다.

더욱 심각한 것은 복부 비만의 심각성을 모르고 있는 사람이 많다는 것입니다. 2005년 국민건강영양조사에 따르면 복부 비만인 남성 중 30%가 자신이 복부 비만이 아니라고 생각하고 있었으며, 여성의 25%도 자신의 복부 비만을 모르고 있었습니다. 이는 뱃속에 심장 건강의 시한폭탄을 지니고 있는 데도 안전하다고 방심하고 있는 것과 같습니다. 복부 비만은 심장 건강을 해치는 1차 원인을 명심하고 자신의 뱃살에 주의를 기울여야겠습니다.

[성인 남녀의 복부 비만율]





## [적용학습] 허리 둘레 관리로 심장 건강 우등생이 됩시다

### 1. 복부 비만 관리를 위한 식사



#### ▶ 식사 요령

- ◆ 하루 3끼 거르지 않고, 규칙적으로 식사한다.
- ◆ 천천히 꼭꼭 씹어 먹는다.
- ◆ 기름기가 적은 음식을 먹는다.
- ◆ 패스트푸드, 인스턴트 음식은 피한다.
- ◆ 섬유소가 많은 채소를 충분히 섭취한다.

#### ▶ 조리 요령

- ◆ 필요한 양만 조리한다.
- ◆ 고기류의 껍질 등 기름기 많은 부분은 미리 제거한다.
- ◆ 튀김, 볶음 보다는 삶기, 굵기로 조리한다.
- ◆ 맵고 짜지 않게 조리한다.
- ◆ 설탕은 많이 넣지 않는다.

### 2. 복부 비만 관리를 위한 식품 선택

자유롭게 드세요	많이 먹지는 마세요	도도록 피하세요
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 맑은 차류</li> <li>◆ 등갈래, 보리차 등</li> <li>◆ 녹색채 채소</li> <li>◆ 버섯류</li> <li>◆ 해조류</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 저칼로리 탄산음료</li> <li>◆ 설탕 함유 과일 주스</li> <li>◆ 당도, 고칼로리 과일 오렌지, 바나나 등</li> <li>◆ 기름, 껍질 제거한 육류</li> <li>◆ 밀가루 음식 등</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 탄산음료</li> <li>◆ 초코 음료</li> <li>◆ 당류 (설탕, 팜 등)</li> <li>◆ 주류</li> <li>◆ 가공식품류</li> <li>◆ 견과류 (호도, 땅콩, 잣)</li> <li>◆ 기름 많은 육류 (삼겹살, 갈비, 베이컨, 햄)</li> </ul>



### 3. 복부 비만 관리를 위한 운동 요법

#### ▶ 추천 운동

- ◆ 열량 소모가 많은 운동이 좋다.
- ◆ 유산소 운동뿐만 아니라, 웨이트 트레이닝 등의 근육 운동을 병행해 기초대사량을 늘린다.

#### ▶ 복부 비만 관리에 적합한 운동량

- ◆ 운동 시작 시, 처음부터 무리하지 않는다.
- ◆ 낮은 강도에서 시작하여 2주 간격으로 점차 강도를 늘린다.
- ◆ 30분~1시간 정도, 일주일에 3회 이상 운동한다.



### 핵심 정리

#### 복부 비만의 효율적 관리 방법

- ◆ 규칙적인 식사를 하되 기름기가 적은 음식, 녹황색 채소 위주의 식사를 한다.
- ◆ 주 3회 이상, 30분~1시간 정도의 유산소 운동을 한다.



#### 4. 복부 비만의 약물 치료

##### ▶ 약물 치료는 언제 하는가

- 허리 둘레가 남자 36인치(90cm), 여자 31인치(80cm) 이상으로 3개월 정도 식사 조절과 운동을 꾸준히 해도 허리둘레가 감소되지 않는 경우

##### ▶ 이상적인 복부 비만의 치료 약물

- 근육의 손실 없이 지방만 제거하는 약물일 것
- 장기 복용해도 안전할 것
- 임상시험을 통해 효과와 안전성이 입증된 약물일 것



##### 비만 치료를 위한 약물

3개월 정도 식사와 운동요법을 병행해도 치료가 되지 않는 경우에는 약물을 이용해 복부 비만을 치료할 수 있습니다. 비만 치료 약물에는 식욕억제제(예: 시부트라민), 지방 흡수억제제(예: 올리스타트) 및 복부 비만을 비롯한 심혈관 및 대사 질환 치료제 (아콤플리아 - 국내 미 출시) 등이 있습니다. 약물마다 작용 기전 및 효과가 다르므로, 반드시 의사의 처방과 지시를 따르도록 합니다.





## [시험보기] 나의 복부 비만 성적은?

### 과목: 복부 비만

문제 1. 본인의 허리 둘레를 알고 있나요?

- ① 알고 있다 ② 모른다 (알고 있으면 문제 2번, 모르면 문제 3번으로)

문제 2. 본인의 허리 둘레는 얼마 인가요?

- 여성: ① 79cm (30 인치) 이하 ② 80cm (31 인치) 이상  
남성: ③ 89cm (34인치) 이하 ④ 90cm (35 인치) 이상

문제 3. 마른 사람도 복부 비만에 걸릴 수 있을까요?

- ① 걸릴 수 있다 ② 마른 사람은 복부 비만에 안 걸린다 ③ 잘 모르겠다

문제 4. 다음 중 복부 비만을 유발하는 요인이 아닌 것은?

- ① 포화 지방 음식 ② 흡연 ③ 스트레스 ④ 음주 ⑤ 운동

문제 5. 복부 비만이 유발하는 질환이 아닌 것은?

- ① 동맥경화 ② 고지혈증 ③ 심근경색 ④ 협심증 ⑤ 두통

문제 6. 복부 비만에 대해 올바르게 설명 한 것은?

- ① 젊은 사람은 안 걸린다 ② 무조건 유전적 원인 때문에 생긴다  
③ 식사 및 운동으로 예방 가능하다 ④ 심각하게 생각할 필요 없다

문제 7. 복부 비만의 예방 또는 치료를 위해 해야 할 것이 아닌 것은?

- ① 식사 조절 ② 운동 ③ 무조건 약부터 복용 ④ 인스턴트 음식 피하기



[정답]

번호	1	2	3	4	5	6	7
답	-	-	①	⑤	⑤	③	③



## [숙제하기]

### 1. 건강한 심장을 위한 다짐 적기

■ 나는 '나의 심장을 위해'

■ 나는 '나의 심장을 위해'

■ 나는 '나의 심장을 위해'

■ 그 외 다짐 자유롭게 적기

### 2. 일일 식단 적기

■ 아침은 이렇게 먹을 거예요.

■ 점심은 이렇게 먹을 거예요.

■ 저녁은 이렇게 먹을 거예요.

### 3. 허리 돌려, 얼마나 즐겼나요? (한 달에 한번씩 재세요)



월	일	월	일	월	일	월	일	월	일



## [핵심 정리] 복부 비만, 이것만은 알아 두자

구 분	내 용
적정 허리 둘레	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 남성: 90cm (35인치) 이하로 유지</li> <li>• 여성: 80cm (31인치) 이하로 유지</li> </ul>
복부 비만의 위험성	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 복부 비만은 중성지방과 콜레스테롤 수치를 높여 고지혈증, 동맥경화증을 일으키고 이로 인해 심장질환을 유발한다.</li> </ul>
복부 비만의 효과적 관리	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 정상 체중을 유지한다.</li> <li>• 저염·저지방 식사를 하고, 녹색 채소를 많이 섭취한다.</li> <li>• 과식 및 야식 등을 피한다.</li> <li>• 절주 및 금연 한다.</li> <li>• 일주일에 3회 이상, 1회 이상 30분 이상 운동하되, 유산소 운동을 한다.</li> </ul>
약물 치료	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 약물 치료는 식사 및 운동 요법으로도 복부 비만이 조절되지 않을 경우 실시한다.</li> <li>• 약물은 의사의 처방대로 복용한다.</li> </ul>



## 대한심장학회에 대하여

대한심장학회는 1957년 설립되어 순환기학의 향상 발전과 학술 발전을 도모하여 왔다. 학술대회, 강연회 개최 및 학술잡지 및 도서 발간을 통해 의사들의 교육에 힘쓰는 한편, 심장혈관질환에 대한 중요성을 알리고 그 위험성에 대한 인식을 심어주고자 대국민 교육에도 앞장서고 있다. 국내 최초의 인체체험관인 '심장혈관의 집'을 제작하여 일반인들에게 체험할 수 있도록 하고, 한국을 비롯한 전세계 100여 개국에서 동시에 진행되는 '세계 심장의 날' 행사를 2005년부터 매년 주관, 콜레스테롤, 중성지방, 복부비만, 혈압, 혈당 등 심혈관 및 대사 질환 위험 5 요소에 대한 일반인의 인식을 높이기 위한 활동을 벌이고 있다. 올해로 창립 50주년을 맞이한 본 학회는 기존 대한순환기학회 명칭을 대한심장학회로 변경하고, 국민들의 심장건강을 위해 앞으로 더욱 활발한 활동을 전개할 예정이다.

### 퍼넬이

대한심장학회 홍보위원회

### 편찬위원회

가톨릭의대 정육성 교수  
전남의대 김계훈 교수  
이화의대 박시훈 교수  
가톨릭의대 박철수 교수  
건양의대 배정호 교수  
연세원주의대 이승환 교수  
부산의대 이한철 교수  
공단일산병원 전동운 교수  
서울의대 정우영 교수  
아주의대 최소연 교수  
계명의대 허승호 교수

\*이 책자는 사노파-아벤티스의 후원으로 제작되었습니다\*

대한심장학회 심장건강학교

