

비만

'비만 고양이=고통 받는 고양이'라고 인식하여 주셨으면 합니다.

고양이 비만은 그냥 웃어 넘겨야 할 사항이 아닙니다. 비만은 건강에 굉장히 심각한 영향을 초래하는 것으로 당뇨병, 알레르기와 상관없는 피부병, 방광염 및 사망에 이르게 할 수 있는 지방간 증상까지 나타나게 합니다.

비만은 또한 고양이가 고양이답게 행동하는데 지장을 주는 하나의 요인입니다. 고양이는 육식동물로 조심스러운 움직임 및 속도를 이용하여 먹잇감을 잡습니다. 비만인 고양이는 느리고 무거운 관계로 고양이의 이런 기본적인 면서 본능적인 행동을 하는데 지장이 있습니다. 물론 어떤 고양이는 태어날 때부터 다른 고양이에 비해서 더 활동적인 성향을 띠고 있습니다. 하지만 아무리 활동적인 성향을 띤 고양이라도 비만이 되면 어쩔 수 없이 행동의 제약을 받습니다.

당신의 건강 표준 체중이 약 55kg 인 사람이라고 한번 가정해보십시오. 당신이 가장 즐거움을 찾고 자신감을 찾을 수 있는 활동이 마라톤을 뛰거나 수영을 하거나 등산을 하는 것이라고 상상해보시기 바랍니다. 이런 전제하에, 당신은 표준체중보다 20~30kg 더 많은 몸무게를 지녀야 하는 상황에 놓여있습니다. 그 이유는, 당신이 음식에 대해서 전적으로 컨트롤을 가지고 있는 사람이 당신에게 매년 체중을 증가하도록 만드는 음식을 주고 있기 때문입니다. 그 결과 당신은 피곤하고 몸이 무겁고, 관절 및 심장에 무리가 가고 있고, 하루 종일 앉아 있는 활동 빼고는 나머지 활동을 하기에는 너무 숨이 찹니다. 게다가 당신이 원하는 만큼 스스로를 청결을 유지할 수도 없는 상황입니다. 피부는

가렵고, 혈당은 미친듯이 오르락 내리락하는 와중에 당뇨병에 걸리기 일보 직전이고 방광염과 같은 생명에 치명적인 영향을 끼치는 다른 병에 걸릴 가능성도 매우 큰 상태입니다.

바로 이것이 비만인 고양이가 겪고 있는 상황입니다. 그다지 좋은 상황이 아니지요?

비만 여부와는 상관없이 육식동물의 식단에서 탄수화물을 줄이거나 제외하는 것이 일반적으로 건강에 좋으며, 체중을 안전하고 요요 없이 빼기 위해서는 탄수화물 조절은 필수입니다. 건식 사료가 들어간 식단으로는 절대로 비만인 고양이의 몸무게를 안전하게 뺄 수 없습니다.

Jean Hofve 박사님은 고양이 비만 관련 기고문을 통해서

(<http://www.littlebigcat.com/?action=library&act=show&item=016> 에서 확인 가능), 건사료 안에 "고양이에게 가장 해로운 칼로리"가 포함되어 있다고 기술하고 있습니다. 이 박사님의 말에 따르면, 고양이는 특이하게도 단백질 및 지방에서 에너지를 얻도록 구성되어 있는 생명체로, 야생 상태에서 살고 있는 고양이의 먹잇감내에는 거의 탄수화물이 포함되어 있지 않습니다. 고양이들이 섭취한 대부분의 탄수화물은 에너지로 사용되는 것이 아니라 바로 체내 지방으로 전환됩니다.

이러한 현상을 바라는 고양이 주인은 아마 아무도 없을 겁니다. Jean Hofve 박사님은 또한 자료가 풍부하면서 누구나 무료로 읽을 수 있는 온라인

도서관(<http://www.littlebigcat.com/?action=library>)을 운영함으로써 고양이 주인들에게 많은 도움을 주고 있습니다. 여기에 실린 글은 짧으면서도 이해하기가 쉽고, 고양이 건강, 영양 및 태도 등에 대해서 기술하고 있습니다. 이 온라인 도서관에 대해서 들어보신 적이 없다면, 지금부터라도 열심히 보시기를 권유해 드리고 싶습니다.

고양이 비만 문제는 단순히 칼로리를 줄이거나 지방을 줄여서 해결될 수 있는 문제가 아닙니다. Jean Hofve 박사님은 자신의 글을 통해서 이미 비만인 고양이의 식단에서 지나치게 많은 칼로리를 줄여 제대로 된 식사를 거를시, 지방간 형성과 같은 오히려 고양이의 생명에 더 치명적인 영향을 끼칠 수 있다고 지적합니다. 민감한 고양이는 식사를 한끼라도 거를 경우, 아주 심각한 문제가 초래될 수 있음도 지적하고 있습니다.

고양이 비만의 주범은 탄수화물임이 틀림 없습니다. 2004.11 월 Medical News Today 에 실린 기사에 따르면, 뉴욕의 동물 의학 센터의 내분비학을 전문으로 다루는 Deborah Greco 과 Mark Peterson 박사는 지방이 지나치게 많아서 발생하는 당뇨병은 주로 비만인 고양이에게 나타나는 하나의 증상이라고 말합니다. 또한 이 연구 결과에 따르면, 고양이가 탄수화물을 줄이고 단백질을 많이 섭취하는 '황제 다이어트'를 할 경우, 인슐린 주사가 더 이상 필요 없을 수 있다고 합니다. 즉, 다시 말하자면 고양이가 건강하고 고양이다운 생활을 하고, 당뇨병 같은 끔찍하고 돈이 많이 들어가는 병을 피하기 위해서는 비만인 고양이는 안전하게 살을 빼야 합니다. 이 기사는 또한 당뇨병에 걸린 고양이가 살을 빼게 하기 위해서 고양이에게 고섬유질의 식단을 제공할 경우, 살이 빠지기는 하지만 또한 근육도 손실된다고 지적하고 있습니다. 고양이가 살을 빼는데 훨씬 안전한 방법은 저탄수화물, 고단백질 식단입니다.

콜로라도 주립 대학교의 동물 의학 센터에서 실시한 실험에 참가한 고양이 중, 고단백질의 식단을 섭취한 고양이 중 놀랍게도 68%는 인슐린을 끊어도 될만큼 건강이 호전되었습니다. Greco 박사는 고양이가 야생에서 고단백질의 식단을 섭취하기 때문에 고단백질의 식단이 고양이 건강 개선에 가장 효과적이라고 말합니다.

다시 강조하지만, 상식을 바탕으로 생각하시기 바랍니다. 고양이가 병에 걸리지 않도록 하기 위해서는 야생에서 먹었을 음식을 먹이는 것이 최선입니다.

Greco 박사는 고양이들에게 이 '야생' 식단을 제공하면서 고양이들의 건강이 향상되고 삶의 질이 나아지는 것을 보고 이에 따라 다시 '젊어지는' 것을 보면서 '야생' 식단이야말로 고양이들에게 가장 적합한 식단임을 확신하게 되었다고 합니다.

그럼 한번 자연의 상태에서 고양이가 먹는 쥐의 영양분을 분석해볼까요? 쥐 몸의 3%만이 탄수화물로 이루어져 있습니다. 건사료는 어떨까요? 건사료의 약 35~50%는 탄수화물로 구성되어 있습니다. 만약 이런 육식동물이 원래 섭취해야 할 탄수화물보다 훨씬 많은 양의 탄수화물을 먹는다면 어떻게 될까요? 에너지로 전환되지 못하는 탄수화물은 모두 지방으로 전환됩니다. 상식적으로 생각을 해보면, 철저한 육식동물에게 고탄수화물의 식단을 제공한다면, 저탄수화물의 식단을 먹는 육식동물에 비해서 살이 찌는 것은 당연하다고 볼 수 있습니다.

Lisa Pierson 박사는 자신의 홈페이지(www.catinfo.org)에서 이렇게 말합니다 : 고양이들이 원래 섭취해야하는 것보다 더 많은 탄수화물을 먹을 경우, 에너지로 사용되지 못한 탄수화물은 지방으로 저장됩니다. 고양이 몸 내에서 탄수화물은 사실상 거의 에너지로 사용되지 못하며 사용하지 않은 탄수화물은 고양이 몸 속의 지방으로 저장됩니다. 현재 시장에서 팔고 있는 고양이 '라이트 식단(저칼로리 식단)' 사료는 사료내의 지방 성분을 줄이면서 사료내의 곡물 성분을 늘려 결국 사료내의 탄수화물의 비율을 높이는 꼴이 되고 있습니다. 그 결과 이런 저칼로리 사료를 먹는

고양이들이 대다수 비만에서 헤어 나오지를 못하고 있습니다. 고양이 비만으로 인하여 걱정이 많은 주인들은 이런 저칼로리 사료를 고양이들에게 아주 조금 먹임으로써 살이 빠지기를 희망하지만, 고양이에게 적합하지 않은 사료를 적게 먹여서 살을 빼는 것은 절대 올바른 방법이 아닙니다! 결국 고양이는 짜증이 늘고, 비만에서 벗어나기도 힘들게 됩니다.

그럼 고양이에게 무엇을 먹여야 할까요? 이미 제 웹사이트 몇 군데를 읽어보셨다면 제 생각을 아실 겁니다. 저는 고양이에게 제가 이 사이트에서 추천한 것처럼 집에서 만든, 균형이 잡힌, 곡물이 없는 생식을 제공하는 것이 가장 좋다고 생각합니다. 또한 당신은 곡물이나 야채가 들어 있지 않은 고품질의 이미 만들어진 생식 사료를 구입할 수도 있습니다. 고양이가 육식동물인 점을 꼭 유념하시기 바랍니다. 고양이의 내장은 고기를 소화하도록 만들어졌지, 곡물이나 야채를 소화하도록 구성되어 있지 않습니다. 고양이의 침은 자신의 입으로 들어오는 식물을 분해할만한 성분을 가지고 있지 않습니다.



이 고양이의 아름다운 이빨을 한번 보십시오! 이 날카롭고 두드러진 송곳니는 무언가를 찌르기 위해서 있는 것입니다. 고양이 입 구조 전체는 고기를 씹어 먹을 수 있도록 구성되어 있습니다. 고양이의 거친 혀는 뼈에 붙어 있는 고기를 발라내는데 사용됩니다. 초식동물 또는 잡식성 동물은

씹기 위해서 어금니를 앞뒤로 움직이는 반면, 육식동물인 고양이의 어금니는 고기를 찢기에 알맞은 모양이며, 마치 가위처럼 고기를 자르는 역할을 합니다.

당신 고양이의 발바닥을 한번 관찰하여 보시기 바랍니다. 보면 발바닥 젤리는 털로 둘러싸여 있는데 이것은 고양이가 먹잇감에게 조용히 다가갈 수 있도록 창조물께서 만들었기 때문입니다. 고양이는 수염으로 어둠 속에서도 자유롭게 움직일 수 있으며, 결국 자신의 수염을 이용하여 먹잇감의 위치를 정확하게 파악해서 잡아먹습니다.

고양이는 육식동물입니다. 고양이가 고양이답게 생활을 위해서는 고양이에게 '야생' 식단을 제공하는 것이 가장 좋습니다. 고탄수화물, 고기맛 건사료를 계속 먹이게 되면 당신의 고양이는 여전히 비만이 유지될뿐만 아니라 생명 또한 단축될 것입니다.

만약 당신이 고양이를 위해서 홈메이드 생식을 만들거나 제공할 수 없는 상태라면, 반드시 건사료를 끊고 탄수화물이 없거나 아주 적은 고품질의 통조림 사료를 먹이도록 노력하여 주시기 바랍니다.

만약 당신의 고양이가 건사료에 중독이 되어 끊기가 힘들다면, 일단은 자율급식을 멈추셔야 합니다. 이것은 반드시 지켜야 합니다.

고양이에게 자율급식을 하는 것은 좋지 않습니다. 만약 고양이가 언제든지 건사료를 먹을 수 있는 환경이라면, 이 고양이를 저탄수화물의 건강하고 수분이 많으면서 고단백질이 포함된 식단으로 전환시키는 일은 매우 힘들 것입니다. 고양이에게 그 동안 뷔페식으로 음식을 줬다면, 그 습관을 고치기 위해서는 일단 하루에 2~3 회의 끼니를 제공하도록 하고(1 회분당 약 120~240g 의

건사료만 제공), 식사 제공 30 분 후에 고양이가 남긴 음식은 무조건 치우시기 바랍니다. 끼니
중간에 고양이가 음식 또는 간식을 달라고 애원하더라도 무언가를 주지 마십시오. 고양이가 정해진
시간에 먹게 하도록 습관을 잡으셔야 합니다.

다시 한번 강조하지만, 고양이에게 건사료는 주지 않으셔야 합니다.

며칠 또는 약 1 주일 동안 고양이에게 일정한 시간에 음식 제공하는 패턴이 생겼다면, 그 다음부터는
건사료를 끊고 고품질의 통조림 사료만 고양이에게 제공하여 보시기 바랍니다. 만약 고양이가
통조림 사료를 먹기 거부한다면, 일단 음식을 치우고 몇 시간 후에 다시 한번 통조림 사료를 먹여
보시기 바랍니다.

고양이가 건사료를 끊고 좀 더 건강한 음식을 먹게 하기 위해서는 인내심이 필요합니다. 하지만
당신의 고양이가 잘못된 식단으로 인하여 당뇨병과 같은 병이 발생해서 당신이 그것으로 인해
들여야 할 시간, 돈 및 노력을 생각한다면 이것은 아무것도 아닙니다.

만약 18 시간이 지났는데도 고양이가 통조림 사료 먹기를 거부한다면, 건사료를 약간만 주세요(한
3 숟가락 정도). 고양이의 고집이 이 정도이면, 당신이 고양이에게 줄 통조림 사료의 종류를 달리해
보시는 것도 방법입니다. 또 하나의 방법은 건사료를 부셔 통조림 사료 위에 약간 뿌려서 고양이에게
주는 것입니다. 이것이 성공한다면, 약 2~3 일에 걸쳐서 계속 하시되, 건사료의 양은 차차 줄이고
통조림 사료의 양을 늘리기 바랍니다. 두 사료간의 비율을 조정하는 것은 당신의 고양이가 어느정도
적응하느냐에 따라서 당신이 스스로 판단하시면 됩니다.

또 하나의 방법은 건사료를 통조림 사료의 '즙'에 살짝 담궈 고양이가 통조림 사료의 맛에 길들일 수 있게 해주는 것입니다.

고양이가 건사료를 끊고 습식 사료를 먹게 하는 것은 간단하면서도 복잡한 문제입니다. 물론 고양이가 최대한 빠른 시일내에 탄수화물이 거의 없고 질이 좋은 통조림 사료로 전환하도록 하는 것이 좋겠지만, 고양이가 굶주림을 못 이기고 통조림 사료를 먹게 하여 결국 지방간에 걸리는 일은 없어야 합니다. 고양이는 18~24 시간 이상 끼니를 거를시 지방간이 생길 위험이 있습니다. 특히, 이미 비만인 고양이가 24 시간 동안 끼니를 거르는 것은 안전하지 않습니다. 비만인 고양이가 48 시간 이상 끼니를 거를시에는 이로 인하여 생긴 지방간이 고양이의 생명에 치명적인 영향을 끼칠 수 있습니다.

지방간은 간세포에 지방이 쌓이면서 생기는 병으로, 아예 먹지 못하는 비만인 고양이에게는 생명에 지장을 주는 치명적인 병입니다. 음식이 장기간 몸 속에 들어오지 않는다면, 고양이 몸 속의 지방세포는 간으로 보내져서 몸 에너지를 생성하기 위해서 지질단백질을 소모하기 시작합니다. 지질단백질은 단순 단백질 및 지방으로 구성되어 있으며, 이는 몸속의 지방을 운반하는 역할을 합니다. 지방간을 그대로 놔둘 경우, 간의 기능이 멈춰 고양이가 사망할 수도 있습니다. 의사들은 지방간을 앓고 있는 고양이의 70% 정도가 제대로 된 치료를 받고 관급식(튜브로 음식을 제공)을 받는다면 회복이 된다고 합니다. 하지만 누가 자신의 고양이를 이런 고통스러운 과정을 겪게 하고 싶겠습니까? 아무도 없을 것이라고 생각합니다. 비만인 고양이를 무작정 계속 굶기는 것은 절대 금지 해야하는 것을 다시 한번 강조합니다. 고양이는 자신의 몸속의 지방만으로 생존할 수 없습니다.

오히려 고양이가 굶어서 몸속의 지방만으로 생존을 할 경우, 사망할 수 있습니다. 이 점을 꼭 유념해서 비만인 고양이에게 적합한 다이어트 프로그램을 짜시기 바랍니다.

이상적으로 살을 빼고자 하는 고양이라도 12 시간마다 조금씩이라도 뭔가를 먹어야 합니다. 12 시간 동안 뭔가 안 먹어도 고양이에게 큰일이 나는 것은 아닙니다. 오히려 약간의 배고픔이 고양이가 건사료를 끊고 좀 더 건강한 음식을 섭취하는데 도움이 될 수 있습니다. 고양이가 고단백, 저탄수화물의 식단으로 성공적으로 섭취하고 있고, 건사료를 아예 끊었다면 이제부터는 통조림 사료만 고양이에게 하루에 약 2~3 회에 걸쳐서 주시기 바랍니다.

가장 저급의 통조림 사료도 어떠한 건사료보다 고양이에게 차라리 낫다는 사실을 기억하시기 바랍니다. 그 이유는 통조림 사료내에는 건사료에 비해서 탄수화물이 적을 뿐더러 더 많은 수분을 포함하고 있기 때문입니다. 통조림 사료 내의 액체는 단순히 통조림내 공간을 차지하고 통조림 무게를 더 무겁게 하려고 아무 생각 없이 들어간 것이 아닙니다. 통조림 사료내의 물은 고양이가 야생에서 먹잇감을 잡아 먹을 때처럼 고양이가 음식을 섭취하면서 충분한 수분을 섭취할 수 있도록 넣어놓은 것입니다. 고양이가 건사료를 먹고 있고 여기에 별도로 물을 하신다고 해도, 통조림 사료를 먹는 고양이에 비해서 수분 섭취량은 절반정도 밖에 되지 못합니다.

고양이 '몰리'는 아주 사랑스럽고, 양전한 고양이로, 이 고양이가 살을 빼는 과정은 참으로 많은 것들을 생각하게 합니다. 몰리가 처음으로 위탁 부모(*개인적인 설명 : 미국 내에는 이런 위탁 부모 즉 foster home 제도가 발달되어 있습니다. 동물 보호소에 서는 키울 수 있는 고양이의 수가 한정되어 있습니다. 하지만 보호소에서 들어오는 고양이가 정작 입양되는 고양이의 수에 비해서 훨씬 많은 것이 일반적인 현상인데, 동물 보호소에 고양이가 너무 많으면 심지어 안락사가 되는 경우가*

있습니다. 이런 것을 방지하기 위해서 생긴 것이 *foster home* 제도인데, 보호소에서 데리고 있을 고양이 중 일부를 개인들에게 위탁해서 그 위탁 부모가 고양이들을 돌보면서 고양이를 입양할 의사가 있는 사람들을 만나주는 제도입니다. 주로 몸이 많이 아픈 고양이, 다른 고양이들과 어울리지 못하는 고양이들이 이런 *foster home* 제도 대상이 됩니다.)에게 맡겨질때만 해도 엄청난 비만 고양이였습니다. 물리의 전 주인은 건사료의 양만 조절해서 물리가 살을 빼도록 했고, 심지어 나중에는 물리가 사료를 먹을려고 움직일때마다 물리에게 전기 충격을 가하는 목걸이까지 물리에게 채웠습니다. 물론 이 방법들은 모두 물리가 살을 빼는데 아무런 도움이 되지 못했습니다.



물리가 살빠지기 전 사진

물리는 너무 과도한 비만으로 거의 걸을 수도 없는 지경이었습니다. 몸의 비듬은 엄청났으며, 너무 살이 많아서 스스로 자신의 등 및 엉덩이를 그루밍할 수 없는 상태까지였습니다. 고양이는 자신의 청결 상태에 대해서 엄청나게 예민한 동물인데, 이러한 고양이가 스스로 그루밍 못하는 그 고통이 얼마나 컸겠습니까.

물리가 뛰어 다닐 수 없었음은 물론이고, 거의 움직이지도 못했습니다. 물리를 데리고 있었던 분이 다행히 물리를 위해서 수단과 방법을 가리지 않고 물리가 살을 빼는데 전념을 했습니다. 우선 그 분은 건사료를 끊고, 마음을 모질게 먹고 물리가 탄수화물이 들어있지 않은 통조림 사료만 먹게 하도록 했습니다. 하지만 일이 쉽게 풀린 것은 아닙니다. 물리는 그 동안의 잘못된 식습관으로 인하여 신진대사가 완전 엉망이 되었으며 아예 통조림 사료 먹기를 완강하게 거부했습니다. 물리가 고도 비만이고 너무나도 건사료에 중독된 상태라 지방간에 걸릴 가능성이 높았는데, 다행히 Pierson 수의 박사님의 도움으로 물리에게 액체 흡입기를 달아 고품질의 통조림 사료를 먹이기 시작했습니다. 이렇게 지속되다 물리는 서서히 통조림 사료에 관심을 보이기 시작했습니다.

천천히 지속적으로 물리의 몸무게는 줄어들기 시작했습니다. 하루에 약 160 그램의 질 좋은 탄수화물이 없는 통조림 사료를 먹음으로써 살이 빠졌습니다.

Lisa Pierson 수의 박사님의 사이트에 가보시면(<http://www.catinfo.org/?link=cannedfoods>)

탄수화물이 없는 고품질의 통조림 사료 목록이 게재되어 있습니다.



이것은 물리가 살을 빼고 나서의 사진이며, 표준체중에 점점 가까워지고 있는 모습입니다.

몰리가 처음 살을 빼기 직전의 몸무게는 9kg 가 넘었습니다. 5.5 개월 후 몰리의 몸무게는 약 7kg 가 되었습니다. 몇 개월 후, 몰리 주인의 꾸준한 관심 및 사랑 덕분에(계속 탄수화물이 없는 식단만 제공하고 건사료를 일체 끊었음) 몰리는 6kg 대에 돌입했습니다. 다시 말하자면 몰리는 다이어트에 돌입하고 나서 안전한 방법으로 자신의 원래 몸무게의 26% 이상을 감소시켰습니다.

몰리는 이제 표준체중을 향해서 꾸준히 다가가는 중입니다. 이제는 오랫동안 하지 못했던 그루밍도 하고 있습니다. 몰리 털에는 윤기가 나고 깨끗합니다. 더 기쁜 소식은 지금 몰리 주인의 말에 따르면, 몰리는 뛰어다니기도 하고, 점프도 하고 심지어 뒷다리를 이용해서 잠깐씩 서있는 자세도 연출한다고 합니다.

몰리는 이제 고양이답게 생활할 수 있게 되었습니다.