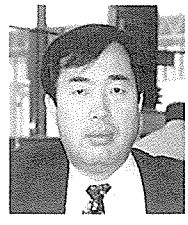
특집

비만과 건강

# 비만하면 건강에 좋지 않다

## 비만증의 원인과 관련질병



**차 봉 연**
강남성모병원 내과



### 비만증의 정의

비만증이라 함은 체내에 지방이 과다하게 축적된 상태를 일컫는다. 일반적으로 인체의 지방질은 남자의 경우 체중의 15-18%, 여자의 경우 20-25%를 차지하여 남자보다 여자가 지방량이 많으며, 사춘기 전부터 지방질이 증가하기 시작하여 50-60대까지 점진적으로 증가되고 그 이후는 감소된다.

어려서부터 비만한 사람은 대개 성인이 되어 심한 비만을 보이며 몸통 뿐만 아니라 팔과 다리에도 지방이 많은 경향을 보인다. 그러나 성인이 되어 비만해지는 경우는 팔과 다리에는 지방이 적으면서 주로 몸통, 특히 배가 나오는 형태를 보인다. 비만증은 일생 중 어느 시기에나 발생될 수 있으나 대체로 소아나 청년기에 시작하는 경우와 중년기에 시작하는 경우로 나눌 수 있으며 소아에서 시작된 비만은 일생을 통해 지속되는 경향이 있다.

인체의 지방량을 직접 측정하는 방법은 여러 가지가 있으나 흔히 각 개인의 체중(kg)과 키(m)로부터 간단한 공식(체질량지수=체중/키2)을 이용하여 계산함으로써 비만의 정도를 쉽게 파악할 수 있다. 일반적으로 체질량지수가 25-29.9kg/㎡이면 과체중이라 하고 30이상이면 비만증이라 한다. 그러나 골격이 큰 사람이나 운동선수와 같이 근육질이 발달된 사람인 경우는 이 방법으로 비만도를 평가할 경우 정확치 않을 수 있다. 체중의 증가로 질병을 일으키는 위험성은 체질량지수가 25이상일 때부터 증가하므로 이 수준 이상은 해가 된다고 할 수 있다.

### 비만증의 원인

비만증의 원인은 매우 다양하기 때문에 원인을 찾기가 어려우나 이야기를 단순화시키면 섭취한 영양분에 비해서 이를 소비하는 양이 적음으로 비만이 온다.

비만한 사람들은 흔히 음식을 많이 섭취하지 않는데도 불구하고 살이 찐다는 불평을 한다. 실제로 비만한 사람과 마른 사람이 같은 양의 식사를 한다고 하더라도 마른 사람은 비만해지지 않으나 비만한 사람은 계속 비만상태로 있게 된다. 즉, 비만한 사람은 섭취한 영양분을 적게 소비하면서 생활해 나가는 사람이다. 영양분을 적게 소비하는 원인은 선천적인 것으로 생각된다.

선천적으로 비만해질 소질을 가지고 있는 사람에게 운동이 부족하면 식사량이 많지 않아도 비만증이 초래되며 일단 비만해진 경우에는 식사를 많이 하지 않더라도 비만증이 개선되지 않는다. 다시 말해서 운동 부족이 비만증의 악화요인이 될 수 있다.

사회경제적 요인과 활동상태도 체중을 좌우하는 중요한 요인이다. 교육정도가 낮거나 육체적활동이 적거나 남자에서 술 소비량이 많으면 비만증이 많이 발생한다. 그 이유에 대해선 잘 모르지만 아마도 사회적 지위가 높을수록 대인관계가 많으므로 자신의 외모에 관심을 가지고 절제하는 생활을 하기 때문일 것으로 생각된다. 여자에서 출산횟수가 많을수록 비만증이 많이 발생한다.

어머니 뱃속에서부터 비만이 결정될 수도 있다. 즉, 임신초기와 중기에(임신 1-6개월) 임산부의 음식섭취가 적으면 태어난 자녀는 후에 비만해질 가능성이 높다. 또 당뇨병을 가진 어머니로부터 태어난 자녀는 비만할 가능성이 높다. 비만한 자녀는 그들의 부모도 비만한 경우가 많으며, 특히 부모 중 모친이 비만한 경우가 더 흔하다.

즉, 대개 한 가족 내의 식구들을 보면 비만한 경향을 보이는 가정들이 있는데 이는 일부 유전적 경향에 기인한 경우도 있으며, 대부분은 식습관 및 운동에 대한 가족들의 성향이(먹는 것을 좋아하나 운동은 싫어하는 성격, 기름진 음식을 좋아하는 습관 등) 비슷하게 닮기 때문인 수가 많다.

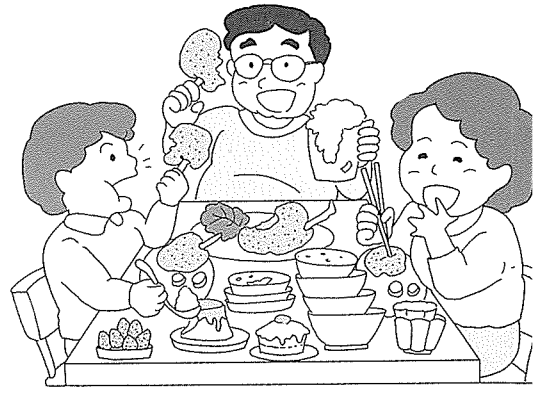
비만증이 가족적으로 발생된다는 점을 감안하면 비만한 부모, 특히, 비만한 어머니는 자녀가 어린시절부터 비만해지지 않도록 하기 위하여 자녀의 음식섭취를 제한하면서 운동을 하도록 유도하여야 한다. 성인이 되어 비만해지는지를 판가름하는 나이는 생후 2세 때부터이기 때문이다.

음식의 종류도 비만에 영향을 줄 수 있는데, 서양의 음식과 같이 지방질이 많은 음식을 즐겨 섭취할 경우 비만증이 발생될 가능성이 높다.

### 비만증과 관련질환

가벼운 비만증은 별문제 없으나 심한 비만증은 각종 질환을 야기시킬 수 있으며, 생명에 영향을 줄 수 있다. 젊은 비만자는 별 어려움없이 생활할 수 있으나 고령의 비만자는 심장병이나 당뇨병 등 각종 질환으로 고통을 받을 수 있다.

비만은 심리적 변화를 유발할 수 있는데 비만에 대해서 주변에서 좋지 않게 평가하는 경우가 많기 때문에 비만자는 사회 생활에 자신감을 잃게 됨으로써 불안증, 우울증, 죄의식, 적대감 또는 두통이나 소화장애와 같은 각종 신체적 증상도 나타날 수가 있다.



**어려서부터 비만한 사람은 대개 성인이 되어 심한 비만을 보이며 몸통 뿐만 아니라 팔과 다리에도 지방이 많은 경향을 보인다.**

비만자는 조금만 움직여도 숨이 차고, 관절이 아프며, 다리가 붓고 쉽게 피로하기 때문에 활동량도 자연히 저하된다. 따라서 학교나 직장생활에 흥미를 잃게 되고 또 이들로부터 소외당하는 경우도 있다. 비만으로 인하여 각종 질환이 발생될 수 있는데 심한 비만증의 경우는 심장 및 혈관질환 특히, 협심증과 심근 경색증, 고혈압, 당뇨병, 호흡기이상(코골기, 수면시 무호흡증), 담석증 및 신석증 등이 흔하다. 외국 통계를 보면 20-30대에서 비만자의 사망가능성이 12배로 높고 60-70대에서는 두배 높다.

장기간의 비만증에서 지방간에 기인하여 간경화증이 발생될 수도 있고, 남자의 경우 대장암과 직장암 그리고 전립선암의 발생률이 높아지며 여자에서는 유방암과 자궁암 발생률이 높아진다. 또 여자에서는 무월경이나 월경량이 적어지는 등의 월경불순이 흔하며 얼굴과 목 등에 털이 많아지는 다모증도 발생할 수 있다.